

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響により、掲載のイベントなどが中止となる場合があります。詳しくはホームページなどでご確認ください。

健康情報 子育て情報

プレママ・プレパパ講座  
赤ちゃんを迎える準備をしませんか

出産を迎えるママ・パパを対象に、出産前後の心身の変化や気をつけることを助産師や保育士から学びます。沐浴やオムツ替えなどを実際に体験します。

日時 5月22日(日)10:00~12:00

場所 東成区子ども・子育てプラザ(東中本2-3-16)

対象 市内在住のはじめてママ、パパになる方  
※受講時に概ね妊娠6か月~8か月の方

定員 6組(応募多数の場合は抽選)

申込 5月1日(日)~14日(土)電話か来館にて受付  
※月曜日、祝日は休館日  
(ただし5月5日(こどもの日)は開設)

問合せ 東成区子ども・子育てプラザ ☎ 6976-0300

動画配信子育て講座をご存知ですか？

東成区では、コロナ禍の子育てを応援するため、様々な動画コンテンツを配信しています。絵本やつみぎ・折り紙あそびを見たり、体も心もほぐすおやこヨガでうち時間を楽しみましょう！

東成区子育て支援動画

「おやこヨガ」  
「ひがしなりっ子 ミニシアター」



問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9157

カラスにご注意！

カラスは繁殖期(春から初夏)になると、木などの高所に巣を作ります。本来攻撃的ではありませんが、巣を守ろうとその付近を通る人に威嚇・攻撃をしてくることがあります。カラスが激しく鳴いていたり、地上に降りてきたヒナ(幼鳥)がいる所はできる限り避けて通行しましょう。どうしてもその場所を通らないといけない時は、傘をさすなどの防護対策をとり、すばやく立ち去りましょう。

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9973



こんにちは！栄養士です

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

日頃、しっかりカルシウム摂っていますか？  
ヘルスメイト(東成区食生活改善推進員協議会)おすすめ  
の骨量アップレシピをご紹介します♪

たらときのこのチーズホイール焼き

▶材料(4人分)

たら 4切れ、塩・こしょう 少々、まいたけ 1パック、  
えのきだけ 1パック、たまねぎ 1個、酒 大さじ2、  
スライスチーズ 4枚、マーガリン 20g、  
赤ピーマン 20g、いんげん 4本

▶作り方

- ①たらは塩、こしょうをふっておく。まいたけとえのきだけは食べやすくほぐす。玉ねぎ、赤ピーマンは薄切りにする。
- ②赤ピーマン、いんげんはさっと茹でしておく。
- ③アルミホイルを舟型にし、それぞれ1/4ずつ玉ねぎを敷き、たら、まいたけ、えのきを並べて酒、こしょうをふりかけ、スライスチーズ、マーガリンをのせてオーブントースターで約15分焼く。
- ④赤ピーマンと3等分に切ったいんげんを飾る。



各種検診

実施場所 保健福祉センター分館

予約・問合せ

保健福祉課

☎ 6977-9882

| 検診名                 | 日 時                    |                                         | 対 象(大阪市民)★                                   | 内 容                                                       | 費 用    |
|---------------------|------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------|
| 乳がん検診<br>要予約        | 5月1日(日)                | 9:30~10:30                              | 40歳以上の女性の方※1                                 | マンモグラフィ検査                                                 | 1,500円 |
|                     | 5月22日(日)               | 9:30~10:30                              |                                              |                                                           |        |
| 大阪市<br>特定健康診査<br>※3 | 5月1日(日)                | 9:30~11:00                              | ●大阪市国民健康保険加入者で、40歳以上の方<br>●後期高齢者医療保険に加入している方 | 身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査などを実施します。また、医師の診断により、必要な方には、詳細検査を実施します。 | 無料     |
|                     | 5月22日(日)               | 9:30~11:00                              |                                              |                                                           |        |
| 結核健診                | 5月9日(月)                | 10:00~11:00                             | 15歳以上の方(受診日現在)                               | 胸部エックス線間接撮影                                               | 無料     |
| 大腸がん検診<br>要予約       | 5月22日(日)               | 9:30~10:30                              | 40歳以上の方                                      | 免疫便潜血反応検査(2日法)                                            | 300円   |
| 肺がん検診<br>要予約        | 5月22日(日)<br>9:30~10:30 | 40歳以上の方                                 |                                              | 胸部エックス線撮影のみ                                               | 無料     |
|                     |                        | 50歳以上で喫煙指数(1日のタバコの本数×タバコを吸った年数)が600以上の方 |                                              | 胸部エックス線撮影に加え、喀痰検査(たんの検査)                                  | 400円   |
| 骨粗しょう症<br>検査 予約優先   | 5月22日(日)               | 9:30~10:30                              | 18歳以上の方                                      | かかと部分の超音波検査                                               | 無料     |

★令和4年度中に対象年齢になる方

要予約 定員になり次第締め切ります。 予約優先 定員に満たない場合は、当日受付も可能です。

※1 令和3年度に同等の検診(自費や診療※2を除く)を受診されていない方。

※2 診療で検査した場合は、「異常なし」の場合に限りします。

※3 受診には、受診券と保険証と個人票(大阪市国民健康保険の方)が必要です。

各種相談・教室

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9968

無料

| 内 容                                    | 日 時                                                                     | 対 象                                     | 場 所              |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|
| 専門医によるこころの健康相談<br>(精神科医による健康相談) 電話・来所  | 5月6日(金) 14:00~16:00<br>5月10日(火) 14:30~16:30<br>5月23日(月) 13:30~15:30     | 区内在住の方                                  | 区役所2階<br>相談室     |
| 統合失調症等の家族教室 電話・来所<br>(医師等の講話・家族同士の交流)  | 5月12日(木) 14:00~16:00<br>6月9日(木) 14:00~16:00                             | 統合失調症等の精神疾患<br>患者を抱える家族                 | 区役所3階<br>305会議室  |
| 妊婦歯科健診 申込不要<br>(歯科医師による歯科健診)           | 5月17日(火) 13:30~14:00                                                    | 妊婦                                      | 保健福祉センター<br>分館1階 |
| わくわく<br>マタニティスクール 電話・来所                | ★栄養・歯の健康編<br>5月17日(火) 14:00~16:00<br>★助産師による出産編<br>5月24日(火) 14:00~16:00 | 妊婦(各回定員10名)                             | 保健福祉センター<br>分館1階 |
| わくわくの集い 電話・来所<br>(保護者の交流、保健師による育児相談など) | 5月17日(火) 14:00~15:00                                                    | おおむね生後2か月の赤ちゃん<br>と保護者(3か月児健診受診まで)      | 保健福祉センター<br>分館1階 |
| にこにこ広場 電話・来所<br>(おもちゃ・記念品作り、交流など)      | 5月18日(水) 10:00~11:30                                                    | 令和3年11月生まれの<br>赤ちゃんと保護者<br>先着10組(1日~受付) | 保健福祉センター<br>分館2階 |
| 4・5歳児発達相談 電話・来所<br>(小児科医・心理士等による相談)    | 偶数月の第1木曜日 10:15~                                                        | 落ち着きやこだわり等が気になる<br>4・5歳児のお子さんと保護者       | 区役所3階<br>305会議室  |

電話・来所 電話・来所にて申込み。

乳幼児健診・BCG接種・講習

場 所 保健福祉センター分館

問合せ 保健福祉課

☎ 6977-9882

無料

| 内 容                                                      | 日 時                 | 対 象         | その他                               |
|----------------------------------------------------------|---------------------|-------------|-----------------------------------|
| 乳幼児健診 申込不要<br>①身体計測<br>②医師による診察<br>③歯科健診<br>(1歳6か月児・3歳児) | 【3か月児健診】            | 5月12日(木)    | 令和3年12月18日~<br>4年1月17日生           |
|                                                          | 【1歳6か月児健診】          | 5月19日(木)    | 令和2年10月生まれ                        |
|                                                          | 【3歳児健診】             | 5月26日(木)    | 平成30年11月生まれ                       |
| BCG接種※<br>集団接種 申込不要                                      | 5月12日(木)<br>6月9日(木) | 14:00~14:45 | 生後12か月未満の<br>乳幼児                  |
| 離乳食講習会 要予約<br>(離乳食の進め方について<br>講話、調理実演、個別相談)              | 5月13日(金)            | 13:30~15:00 | 生後6~7か月の<br>赤ちゃんがいる保護者<br>(先着15組) |

要予約 定員になり次第締め切ります。

※ 委託医療機関でも接種が出来る様になりました。詳しくは、ホームページに掲載されている委託医療機関へ予約のうえ、接種してください。

■ 広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。