

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

「プラザ・フェスタ」を開催します！
(事前予約制)

子ども・子育てプラザの全フロアを使ったイベントです！
いくつかのブースを回れるかな？子育てを応援する支援者
一同が皆さんの参加をお待ちしています。

日時 2月26日(日)①9:30～11:00
②11:45～13:15③14:00～15:30

場所 東成区子ども・子育てプラザ

対象 市内在住の乳幼児親子・小中学生

定員 各回70名

申込 2月1日(水)9:30からホームページ・
電話・来館にて

問合せ 東成区子ども・子育てプラザ
☎ 6976-0300

無料



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。お一人での参加もお待ちしています！

日時 2月19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 市内在住のこれからママ、パパになる方
※受講時に概ね妊娠6か月～8か月の方

定員 8組(応募多数の場合は抽選)

申込 2月1日(水)～10日(金)
電話か来館にて受付※月曜日は休館日

問合せ 東成区子ども・子育てプラザ ☎ 6976-0300

無料



こんにちは！栄養士です

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

ヘルスメイト(東成区食生活
改善推進員協議会)おすすめ
の免疫力アップレシピをご
紹介します。主食・主菜・副
菜をそろえ、野菜をたっぷり
摂るよう心がけましょう！



鶏肉のサルサソースがけ(材料4人分)

鶏肉(もも皮つき) 280g、ズッキーニ 1/2本、
トマト 中1個、たまねぎ 中1/4個、
塩 小さじ1/3、こしょう 少々、
オリーブ油 小さじ1、んにく 1/2かけ

A
トマトケチャップ 大さじ1と2/3、
レモン汁 小さじ1、塩 少々、
チリペッパーソース 小さじ1/3

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ②トマトは1cm角に切り、たまねぎはみじん切りにして10分程度水にさらし、水気をきる。
- ③ズッキーニはうすい輪切りにし、さっとゆでる。
- ④ボウルでAの調味料をよく混ぜ、②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら中火で①の両面を焼く。
- ⑥器に③のズッキーニを並べて⑤のをせ、④をかける。

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
大腸がん検診 要予約	2月4日(土)	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 要予約	2月4日(土) 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
乳がん検診 要予約	2月4日(土) 2月18日(土)	9:30～10:30 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
骨粗しょう症検査 予約優先	2月4日(土)	9:30～10:30	18歳以上の方	かかと部分の超音波検査	無料
大阪市 特定健康診査 ※3	2月4日(土)	9:30～11:00	●大阪市国民健康保険加入者で、40歳以上の方 ●後期高齢者医療保険に加入している方(受診日現在)	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
結核健診	2月28日(火)	10:00～11:00	15歳以上の方(受診日現在)	胸部エックス線撮影	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 (精神科医による健康相談) 電話・来所	2月3日(金) 14:00～16:00 2月14日(火) 14:30～16:30 2月27日(月) 13:30～15:30	区内在住の方	区役所2階 相談室
統合失調症等の家族教室 電話・来所 (医師等の講話・家族同士の交流)	2月9日(木) 14:00～16:00 3月9日(木) 14:00～16:00	統合失調症等の精神疾患 患者を抱える家族	区役所3階 301会議室
妊婦歯科健診 申込不要 (歯科医師による歯科健診)	2月21日(火) 13:30～14:00	妊婦	保健福祉センター 分館1階
わくわく マタニティスクール 電話・来所	★育児編 2月14日(火) 14:00～15:30 ★栄養・歯の健康編 2月21日(火) 14:00～15:30 ★助産師による出産編 2月28日(火) 14:00～15:30	妊婦(各回定員10名)	保健福祉センター 分館2階
わくわくの集い 電話・来所 (保護者の交流、保健師による育児相談など)	2月21日(火) 14:00～15:00	おおむね生後2か月の赤ちゃん と保護者(3か月児健診受診まで)	保健福祉センター 分館1階
にこにこ広場 電話・来所 (おもちゃ・記念品作り、交流など)	2月15日(水) 10:00～11:30	令和4年8月生まれの 赤ちゃんと保護者 先着10組(1日～受付)	保健福祉センター 分館2階
4・5歳児発達相談 電話・来所 (小児科医・心理士等による相談)	偶数月の第1木曜日 10:00～	落ち着きやこだわり等が気になる 4・5歳児のお子さんと保護者	保健福祉センター 分館1階

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 予約不要 ①身体計測 ②医師による診察 ③歯科健診 (1歳6か月児・3歳児) ④屈折検査(3歳児)	【3か月児健診】 2月2日(木)	令和4年9月18日～ 10月17日生まれ	時間・持ち物は、送付する お知らせをご確認ください。 人数調整する月もあります。
	【1歳6か月児健診】 2月9日(木)	令和3年7月生まれ	
	【3歳児健診】 2月16日(木)	令和元年8月生まれ	
BCG接種 集団接種 申込不要	2月2日(木) 3月9日(木) 14:00～14:45	生後12か月未満の 乳幼児	母子健康手帳、予防接種手帳 をお持ちください。
離乳食講習会 要予約 (離乳食の進め方について 講話、調理実演、個別相談)	2月10日(金) 13:30～15:00	生後6～7か月の 赤ちゃんがいる保護者 (先着15組)	テキスト「にこにこ」、参加票、 バスタオルをお持ちください。

要予約 定員になり次第締め切ります。

■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。