

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 3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 3月1日(水)~11日(土)

Web申込・電話・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 電話 6976-0300

無料



こんにちは！保健師です

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9968

◆「お酒はほどほどに…」って
正直なところ、どのぐらい？

お酒は「百薬の長」といわれる反面、生活習慣病やアルコール依存症、うつ病、脳の萎縮といった健康問題、暴力やDV、飲酒運転などの社会的な問題を引き起こしてしまうおそれもあります。実は、私たちの身近に起こりえる問題なのかもしれません。

「節度ある飲酒量=純アルコール1日あたり20グラム程度」といわれています。

適正飲酒量はどれぐらいか一度計算してみませんか？適正飲酒を目安にお酒と付き合ってください！

純アルコール量の計算式

アルコール飲料(ml)
×アルコール濃度(度数または%)
÷100×0.8(比重)=アルコール量(g)

★例えば…

アルコール度数7%の缶酎ハイ350ml
350ml×7÷100×0.8=20g



保健福祉センターでは、飲酒習慣に問題を感じているご本人や、ご家族のご相談をお受けしています。一人で悩まずまずはご相談ください。



「街ねこ」って、知っていますか？

大阪市では、「所有者不明猫適正管理推進事業」を実施しています。この事業は、地元の合意のもと、野良猫をこれ以上増やさないために、猫の不妊去勢手術を行い、その一代限りの猫を地域のみなさんが主体となって適正に管理する取り組みです。

大阪市では、このような猫のことを「街ねこ」と呼び、不妊去勢手術費用の一部負担や猫を手術するための動物病院への送迎などのお手伝いをしています。

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9973



子育て応援します！

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9156

◆ ひがしなりっすくすく・つながるクラブに登録しませんか？

「子育てサークル」「東成区子ども・子育てプラザ」「東成子育て支援センター」「深江橋みらいひろば」「新深江みらいひろば」が気軽に利用できる区協賛店舗で割引や特典を受けられ、大阪府のマイどこでもカードと連携しています。

対象 区内在住の就学前の子どもと保護者、妊婦の方

ホームページはこちらから！



◆ 電子版「ひがしなり子育て安心ブック」をご存じですか？

妊娠・出産・子育てに役立つ様々な情報を区役所ホームページに掲載しています。電子版なので外出先でも携帯等で見る事ができ大変便利です！



他にも防災マップや子育て応援マップなども掲載中です！ぜひご活用ください！



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 電話 6977-9882

検診名	日時	対象(大阪市民)	内容	費用
結核健診	3月27日(月) 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

各種相談・教室

問合せ 保健福祉課 電話 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	3月3日(金) 14:00~16:00 3月14日(火) 14:30~16:30	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)	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)	3月14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	★栄養・歯の健康編 3月14日(火) 14:00~15:30	妊婦(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)	3月14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)	3月15日(水) 10:00~11:30	令和4年9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 電話 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】 3月2日(木) 【1歳6か月児健診】 3月16日(木) 【3歳児健診】 3月23日(木)	令和4年10月18日~ 11月17日生まれ 令和3年8月生まれ 令和元年9月生まれ	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。
BCG接種※ 集団接種 申込不要	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)	3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)	行政オンラインシステム 申込みはこちらから

要予約 電話、来所、行政オンラインシステムにて申込み

※各区保健福祉センターでのBCG集団接種は令和5年3月で終了します。集団接種の終了後は、委託医療機関で接種をお願いします。詳しくは、大阪市ホームページ「BCG予防接種について」をご覧ください。



■ 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。