

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 5月21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)

無料

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 5月2日(火)~13日(土)
Web申込・電話・来館にて受付
※月曜日、祝日は休館日
(ただし、5日は開館)



問合せ 東成区子ども・子育てプラザ
☎ 6976-0300

ママとプレママのクッキング

ほっとひと息、クッキングとランチを楽しみませんか? 料理を楽しみたいパパも大歓迎! 子育て世代の食生活のお話、調理実習と試食をします!



日時 5月23日(火)11:30~13:30

場所 保健福祉センター分館 2階

対象 妊娠中の方、0歳児のママ・パパ等

定員 9名(先着順) 参加費 400円

持ち物 エプロン、バンダナ(三角巾)、筆記用具

メニュー ハッピーまんごはん、ほうれん草のツナあえ、切干しだいこんの中華スープ、豆乳プリン

申込 5月17日(水)までに電話または窓口にて受付
※保育の実施はありませんので、大人のみご参加ください

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

地域子育て支援拠点 つどいの広場
「ふかええほんかん」が新設されました

地域の親子が絵本を楽しみ、ほっと一息リフレッシュができる子育て世代の憩いの場です。お気軽にお越しください!



対象 概ね3歳未満の親子

時間 午前・午後の二部制

住所 深江南3-13-3

問合せ ふかええほんかん ☎ 6971-9166



塩分控えめクッキング!!
~食事バランスを考えよう~

健康づくりと栄養のお話、調理実習と試食をします!

日時 5月31日(水)10:00~13:00

場所 保健福祉センター分館 2階

対象 区内在住もしくは在勤の方

定員 12名(先着順)

参加費 500円

持ち物 エプロン、バンダナ(三角巾)、筆記用具

メニュー 厚揚げや野菜などを使った和食中心の献立

申込 5月24日(水)までに電話または窓口にて受付

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882



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
結核健診	5月8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
大腸がん検診 要予約	5月21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 要予約	5月21日(日) 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	5月21日(日) 9:30~10:30 5月30日(火) 13:30~14:30	40歳以上の女性の方※1	マンモグラフィ検査	1,500円
大阪市 特定健康診査 ※3	5月21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 ●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
骨粗しょう症 検査 予約優先	5月21日(日) 9:30~10:30 5月30日(火) 13:30~14:30	18歳以上の方	かかと部分の超音波検査	無料
歯科健康相談	5月30日(火) 13:30~14:30	市民の方	歯科医師による助言、指導、唾液潜血検査	無料

★令和5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4年度に同等の検診(自費や診療費*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	5月9日(火) 14:30~16:30 5月22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)	5月11日(木) 14:00~16:00 6月8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)	5月16日(火) 13:30~14:00	妊婦	保健福祉センター 分館2階
わくわく マタニティスクール 電話・来所	★栄養・歯の健康・交流編 5月16日(火) 14:00~16:00 ★助産師による出産編 5月23日(火) 14:00~16:00	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)	5月16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)	5月17日(水) 10:00~11:30	令和4年11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
心理相談 電話・予約 (心理士による相談) ※保健福祉センター心理士にご連絡ください	平日 9:15~17:00	ことばの遅れがある、あるいは、 落ち着きやこだわりが気になる 就学前のお子さんと保護者	保健福祉センター 分館1階
4・5歳児発達相談 電話・予約 (小児科医・心理士等による相談) ※保健福祉センター心理士にご連絡ください	偶数月の第1木曜日 午前中	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。電話・予約 電話にて申込み。

乳幼児健診・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] 5月11日(木)	令和4年12月18日~ 令和5年1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] 5月18日(木)	令和3年10月生まれ	
	[3歳児健診] 5月25日(木)	令和元年11月生まれ	
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)	5月12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

■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。