

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おります！

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

東成区子ども・子育てプラザ開催

日時 7月20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)

定員 8組(応募多数の場合は抽選)

申込 随時Web申込・電話・来館にて受付
※月曜日・祝日は休館

問合せ 東成区子ども・子育てプラザ 電話 6976-0300

新深江みらいひろば開催

日時 7月26日(土)13:00～15:00

場所 新深江みらいひろば(大今里南4-8-9)

定員 4組(先着順)

申込 7月1日(月)～25日(金)電話・来館にて受付
※土・日曜日・祝日は休館

問合せ 新深江みらいひろば 電話 4306-4652

夏休みおやこの食育教室

夏休みにみんなで楽しくクッキングをしませんか？

日時 7月25日(金)、31日(木)
10:30～13:00 ※内容は両日同じです。

場所 保健福祉センター分館 2階

対象 小学生と保護者

定員 8組(先着順) ※大人1名につき子ども2名まで

内容 クッキング、栄養・ゴミ分別のお話など

費用 ひとり450円(食材料費・保険代)

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ等)、マスク、筆記用具

メニュー ごはん、揚げない酢鰯、ベジタブルミルクスープ、白玉入りフルーツポンチ

申込 7月1日(火)～18日(金)までに電話、来所にて

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9882

親子で簡単パッククッキング教室

夏休みに親子でパッククッキング(袋を使った調理方法)を通して、防災について学びませんか？

日時 8月6日(水)10:30～13:00

場所 保健福祉センター分館 2階

対象 小学生と保護者

定員 9組(先着順) ※大人1名につき子ども2名まで

費用 ひとり250円(食材料費・保険代)

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ等)、マスク、筆記用具

メニュー わかめご飯(アルファ化米)、オムレツ、ミネストローネ、ココアケーキ

申込 7月1日(火)～31日(木)までに電話、来所にて

問合せ 保健福祉課 電話 6977-9882

「ひがしなりっ子すくすくつながるクラブ」のカードが新しくなりました！！

「ひがしなりっ子すくすくつながるクラブ」のカードが4月1日より新しくなりました。カードの更新を区役所で受け付けています。新規登録も随時受付しています。

引き換え場所
場所 区役所 保健福祉課 (2階23番窓口)
問合せ 保健福祉課 電話 6977-9156

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
乳がん検診 要予約	7月18日(金) 18:30～19:30 8月12日(火) 18:30～19:30	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	7月18日(金) 18:30～19:30 8月12日(火) 18:30～19:30	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	7月18日(金) 18:30～19:30	市民の方	歯科医師による助言、指導	無料
結核健診	7月22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7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6年度に同等の検診(自費や診療を除く)を受診されていない方。
なお、診療で検査した場合は、「異常なし」の場合に限ります。

各種相談・教室 問合せ 保健福祉課 電話 6977-9968

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	7月4日(金) 14:00～16:00 7月8日(火) 14:30～16:30 7月28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)	7月10日(木) 14:00～16:00 8月14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 (歯科医師による歯科健診) 申込不要	7月15日(火) 13:30～14:00	妊婦	保健福祉センター 分館2階
要予約 わくわく マタニティスクール 申込はこちら	★栄養と歯の健康編 7月15日(火) 14:00～15:30	妊婦(定員15名)	保健福祉センター 分館2階
わくわくの集い (保護者の交流、保健師による育児相談など) 電話・来所	7月15日(火) 14:00～15:00 申込はこちら	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 (おもちゃ・記念品作り、交流など) 電話・来所	7月16日(水) 10:00～11:30 申込はこちら	令和7年1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 (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 電話・予約	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

電話・来所 電話・来所にて申込み。電話・予約 電話にて申込み。要予約 電話、来所、行政オンラインシステム(各二次元コード)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 電話 6977-9882

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】 7月3日(木) 【1歳6か月児健診】 7月17日(木) 【3歳児健診】 7月24日(木)	令和7年2月18日～ 令和7年3月17日生まれ 令和5年12月生まれ 令和4年1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。
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)	7月11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)	申込はこちら

要予約 電話、来所、行政オンラインシステム(各二次元コード)にて申込み。

7月は食中毒予防月間です！ 問合せ 保健福祉課 電話 6977-9973

高温多湿な7月から9月にかけて、細菌による食中毒が多発します。食中毒は、お店で提供される食事だけでなく、家庭の食事でも発生しています。家庭での食中毒予防は、食品を購入してから食べるまでの過程で、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践する必要があります。次の6つのポイントに注意して、しっかり予防しましょう。

- 食品の購入時は鮮度・期限を確認する
- 冷蔵庫内の温度管理の徹底
- 手指・器具の洗浄消毒の徹底
- 手早く調理・十分な加熱
- 調理後はすぐに食べる
- 残った食品はすぐに冷蔵または冷凍保存する

近年、鶏肉の生食によるカンピロバクター食中毒が多発しています。鶏肉などのお肉は中まで十分に加熱し、生や加熱不十分なものには食べないようにしましょう。

■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。