

イベントなどが延期・中止、施設等が休館になる場合があります。実施の有無等、くわしくはホームページまたは電話でご確認ください。
 健診・講座・相談などに参加される際には、**マスクの着用**をお願いします。



子育て

BCG予防接種

無料

- とき** 9月18日(金) ※予約不要 (受付13:30~14:30)
※整理券は当日12時頃から6階大会議室前で配布
- ところ** 区役所 6階大会議室前(受付および接種)
- 対象** 標準的接種期間 生後5か月~8か月の乳児(1歳の誕生日の前日まで接種可能)
- 持ち物** 母子健康手帳・予防接種手帳
- 問合せ** 区保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

ウェルカムベビースクール(妊婦教室)

無料

月1回の全3回コース。産前・産後の健康管理や出産・育児に関するお話をします。(どの回からでも参加可)

- とき** 9月15日(火) 14:00~16:00
- 内容** ・出産に向けての過ごし方など(助産師)
・先輩ママと赤ちゃんとの交流会
- ところ** 区役所 2階集団検診室
- 対象** 区内在住の妊婦およびその配偶者
- 持ち物** 冊子「わくわく」・母子健康手帳・筆記用具
- 問合せ** 区保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652



妊婦歯科健診

無料 要予約

- とき** 9月15日(火) 受付13:30~13:50
- ところ** 区役所 2階201会議室
- 申込み** 9月14日(月)までに(問合せ)へ
- 問合せ** 区保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

アラフォーママのつどい

無料 要申込

初めての出産時35歳以上の妊産婦さんの交流会です。赤ちゃんの身長体重の計測もできます。

- とき** 9月11日(金) 14:00~15:30
- ところ** 区役所 2階計測室
- 内容** おうちでできるふれあい遊び&子育て・保育所入所相談(講師:子育て支援室の専門員)
- 対象** 初めての出産時35歳以上の妊産婦(赤ちゃんが1歳を迎えた年の3月末まで参加可)
- 問合せ** 区保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652



子ども・子育てプラザのイベント情報

無料

要申込

◆身体重測定&歯科衛生士相談

- とき** 9月29日(火) 10:00~11:00
- 対象** 乳幼児と保護者
- 定員** 10組(先着順)
- 申込み** 9月13日(日)~ 電話または来館にて(問合せ)へ



◆マタニティ広場「プレママ・プレパパ講座」

- 助産師さんから妊娠生活のポイントなどを学びます。
- とき** 10月17日(土) 10:30~11:30
- 対象** プレママ・プレパパ **定員** 4組(先着順)
- 申込み** 9月19日(土)~ 電話または来館にて(問合せ)へ

◆保育所(保育園)の入所相談

- 区子育て支援室の専門員による個別相談
- とき** 10月21日(水) 13:15~15:00
- 対象** 子育て中の方(プレママ・プレパパ含む)
- 定員** 5組(先着順)
- 申込み** 9月20日(日)~ 電話または来館にて(問合せ)へ

子ども・子育てプラザのイベントに関するお問合せは…

- ところ** 生野区子ども・子育てプラザ(巽北2-4-16)
- 問合せ** ☎06-6752-8000



心とからだの健康には「朝の日光」と「朝ごはん」が重要!



体内時計のリセット!

人間の体に備わっている生体リズム(体内時計)は24時間より長いので、日々24時間にリセットする必要があります。そのためには「朝日を浴び」「朝ごはん」を食べましょう!

生活リズムが整う!

セロトニン(幸せホルモン)UP!

セロトニンは心の安定や体温調節、排便などの体の様々な働きに関わる神経伝達物質で、「朝日を浴び」「朝ごはん」を食べることで作られやすくなります!

体も心も元気になる!

朝ごはんを食べる習慣が…

ない人 何か食べることから始めましょう

ある人 栄養バランスを意識してみよう

「朝ごはん」を食べると…

体を動かすのに必要なエネルギーが摂れ、体温が上がり活動しやすくなります。

牛乳とバナナ



または

器ひとつで完成のシリアルもおすすめ!



納豆



ごはん

野菜いっぱいみそ汁

パン派



牛乳

たまご

野菜

パン

問合せ 区保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

離乳食講習会

無料

- とき** 9月15日(火) 10:00~ ※予約不要
- ところ** 区役所 2階集団検診室
- 内容** 離乳食の進め方についてのお話など
- 問合せ** 区保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652



学び

生野区持続可能なまちづくり活動支援事業 認定事業 この町が好き!まちの掘り所 ~Yosuga~「猪飼野」からの発信 「絵本作家中川なをみ講演会」

要申込

中川なをみさんの児童図書「虹のかけはし〜浅川巧の生涯、朝鮮白磁に魅せられて〜」(仮題) 発刊記念講演

- とき** 9月26日(土) 14:00~16:00
- ところ** 大阪聖和教会(桃谷5-10-32) **参加費** 1,000円
- 申込み** (一社)ひとことつむぐ(担当:筒井)
- 問合せ** ☎090-3673-3876、06-6796-9897 メール ikainoyosuga@gmail.com

男性の料理教室

要申込

料理の楽しさを知り、ご自身の健康づくりを始めてみませんか。バランスのとれたおいしい料理を作ります。料理未経験の方も大歓迎です。

- とき** 10月14日(水) 10:00~13:00
- ところ** 区役所 2階栄養講習室
- 協力** 生野区食生活改善推進員協議会
- 費用** 400円(調理材料費)
- 対象** 区内在住の20歳以上の男性
- 定員** 16名(先着順)
- 持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル
- 申込み** 9月7日(月)から10月2日(金)までに、電話または来庁にて(問合せ)へ
- 問合せ** 区保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652



みんなの掲示板

なんでも相談いらっしゃ〜い

無料

「どこに相談にいったらいいかわからない」といった困りごとをなんでも相談できます。

- とき** ①9月23日(水) ②10月28日(水) 10:00~16:00(受付15:30まで)
- ところ** 生野区社会福祉協議会(勝山北3-13-20) ①2階多目的会議室 ②2階ボランティアルーム
- 問合せ** なんでも相談いらっしゃ〜い ☎080-3811-0650

ここでは地域の方々からの情報を掲載しています。掲載希望月の2か月前の5日までにご連絡ください。なお、紙面の都合で掲載できない場合もあります。※政治・宗教・営業活動に関する記事は掲載不可

- 問合せ** 区企画総務課 4階45番 ☎06-6715-9683 FAX06-6717-1160