


**子育て**
**いくのっ子広場****無料**

小さいお子さま向けのイベントです。 くわしくは  
家族で遊びに来てください。



**とき** 1月24日(土)10:00~12:00

**ところ** 区役所 6階大会議室

**対象** 小さいお子さまとその保護者

**問合せ** 区保健福祉課 2階21番

☎06-6715-9024 FAX 06-6715-9967

**ウェルカムベビースクール  
(妊婦教室)**
**無料**

妊娠・出産・産後の健康管理や育児に関するお話をします。出産に向けての準備をしながら、楽しく交流しましょう。(全3回・どの月からでも参加可)

**とき** 1月20日(火)14:00~16:00(受付13:45~)

**ところ** 区役所 2階集団検診室

**対象** 区内在住の妊婦及びその配偶者  
(パートナーの方もどうぞ)

**内容** パパも妊婦体験してみよう！

母乳育児・妊娠中の体重管理(助産師)  
食事のおはなし(栄養士)

**持ち物** 冊子「わくわく」・母子健康手帳・筆記用具

**母乳相談****無料**

3か月児健診で、助産師に直接相談が出来ます。  
健診以外の方は予約してください。

※母乳マッサージはできません。

**とき** 1月7日・2月4日(第1水曜日)

予約枠…12:45、13:15、13:45



予約時間の10分前までに来所

ください

**ところ** 区役所 2階相談室

**対象** 区内在住の妊婦及び乳児の母等

**地域ふれあい子育て教室  
(あひるらんど)**
**無料**

可愛い赤ちゃんの顔を見ながら、育児や気になることなど楽しくおしゃべりしませんか？

**とき** 1月20日(火)14:30~16:00

**ところ** 区役所 2階計測室

**対象** 生後1~3か月の乳児と保護者

**内容** 参加者同士の交流、身体計測・育児相談

**問合せ** 区保健福祉課 2階23番

☎06-6715-9968 FAX 06-6712-0652

以下は「広告スペースです」

**妊婦歯科健診****無料****要申込**

**とき** 1月20日(火)  
受付13:30~13:50  
**ところ** 区役所 2階201会議室  
**申込み** 1月19日(月)までに[問合せ]へ

くわしくは  
こちら▼  


**離乳食講習会****無料**

**とき** 1月16日(金)14:00~15:30  
**ところ** 区役所 2階集団検診室  
**内容** 离乳食の進め方について(お話し中心)

**キッズクッキング****要申込**

おやこで作ろう！かんたん  
クッキング♪  
楽しく食育について学びま  
せんか？

**とき** 2月18日(水)  
13:30~16:00(受付13:20)

**ところ** 区役所 2階栄養講習室・集団検診室

**対象** 区内在住の4~5歳児とその保護者

**定員** 16組(先着順)

**内容** 講話と調理実習

**費用** ひとり150円(調理材料費)

**持ち物** エプロン、三角巾、マスク、手拭  
きタオル、ふきん

**申込み** 1月8日(木)~30日(金)に行政オンラインシス  
テムにて(先着順)

**問合せ** 区保健福祉課 2階24番

☎06-6715-9882 FAX 06-6712-0652



くわしくは  
こちら▼  


**ふれあい英語****無料****要申込**

初めての英語！たのしい音楽や英語の絵本の読み  
聞かせを体験しよう！

**とき** 2月26日(木)10:30~11:00

**対象** 乳幼児とその保護者

**定員** 8組(先着順)

**申込み** 1月27日(火)~

電話または来館にて

**ところ** 生野区子ども・子育てプラザ

(巽北2-4-16)

☎06-6752-8000

くわしくは  
こちら▼  


**特定健診 生活習慣病を予防しよう！****無料**

**とき・ところ** 1月20日(火)9:30~11:00 区役所

2月1日(日)13:30~15:00 区役所

**対象** 国民健康保険に加入の40~74歳の方(年度内  
に40歳になる方を含む)、後期高齢者医療制度  
に加入している方

**持ち物** 受診券、マイナ保険証または資格確認書、個人  
票、前年度の結果(お持ちの方のみ)

**問合せ** •国民健康保険加入者の受診券について

区窓口サービス課 4階48番

☎06-6715-9956 FAX 06-6717-1161

•後期高齢者医療制度加入者の受診券について

大阪府後期高齢者医療広域連合給付課

☎06-4790-2031 FAX 06-4790-2030

**メタボリックシンドローム予防で健康な毎日を！**

メタボリックシンドローム(通称:メタボ)は、内臓脂肪が増え、  
高血圧・高血糖・脂質異常が重なることで、心臓病や脳卒中などの  
リスクが高まる状態です。

**◎生野区民はメタボ該当者、予備軍が多い！**

生野区では、男性の2人に1人、女性の6人に1人がメタボ又は  
その予備軍と考えられています。

**メタボ予防のポイント****■バランスの良い食事を心がけましょう**

野菜・海藻・きのこ類を積極的に摂り入れま  
しょう。  
脂質や糖分の過剰摂取には注意が必要です。  
塩分は控えめにしましょう(1日の食塩摂取  
目安:男性7.5g未満、女性6.5g未満)。例:食パ  
ン1枚(6枚切り)0.8g、鮭の塩焼き1.1g、ラー  
メン4.0~6.0gの塩分が含まれています。

**■無理なく続けられる運動を習慣に**

1日30分程度のウォーキングや体操がおす  
すめです。  
エレベーターの代わりに階段を使うなど、日  
常生活の中で工夫しましょう。

**■年に一度は健康診断を受けましょう**

問合せ 区保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968 FAX 06-6712-0652