

家庭児童相談員にご相談ください!

18歳までのお子さんの子育てに不安や悩みを感じたときは、家庭児童相談員にご相談ください!
必要に応じて関係機関につなぐこともできます。まずは気軽にご相談ください。

相談例

- 子どもの発達心配
- 友達とうまくつきあえない
- 子どもに落ち着きがない
- 不登校
- 子どもにイライラする など



プレイルーム



プレイルームで
遊んでいるお子さんの
姿を見ながら、お話を
伺うこともできます

問合せ 港区保健福祉センター3階32番窓口

☎ 6576-9844

相談受付時間 9時～17時30分



子育て支援・各種教室

① ピアカウンセリング 要予約 事前面談のあとご利用いただけます。(1枠1組)

発達に遅れや偏りがあるお子さんの子育てで不安を抱いておられる
保護者の日頃の不安や悩みを先輩のお母さんに相談し、一緒に考えていきます。

対 象 発達に課題があり、悩みを抱えている子どもの保護者

開 催 4月・6月・7月・9月・10月・11月・1月の第3火曜日下記時間帯(2枠)
(9時45分～10時45分／11時15分～12時15分)

家庭児童相談員が
担当しています



面接担当：NPO法人チャイルズ

② ひまわりルーム 要予約

子どもたちが興味のある遊びを保護者も一緒に楽しみながら、お子さんの
新たな姿を発見し、関わり方について相談員と一緒に考えていきます。

対 象 おおよそ2歳から4歳で発達が気になる子どもとその保護者

開 催 年2クール(1クール6回・午前中1時間程度)



①② 共通 場 所 港区保健福祉センター3階 **問合せ** 保健福祉課(子育て支援室)
☎6576-9844

③ 子パンダ 要予約

幼児の言語発達、コミュニケーション能力の向上を促すため、保護者と一緒に体を動かして遊びながら、
一人ひとりのお子さんにあった関わり方を見つけたり、お子さんの興味関心を広げていく少人数のグループです。

対 象 1歳6か月児健診以降、おおよそ1歳10か月から2歳4か月で言語発達等が気になる子どもとその保護者

開催時期 年3クール(1クール4回・午前中90分程度)

場 所 港区保健福祉センター2階 集団検診室

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎6576-9216

保健師と心理士が
担当しています



相談 **利用者支援 専門員** 要予約 (保育コンシェルジュ)

保育所・幼稚園の入所を考えて
いる方を対象に、各園の特徴や
申込方法、必要書類、一時預か
りの利用方法や、親子で集える
子育て広場の
情報提供や相
談を行います。



問合せ

保健福祉課(子育て支援室)
☎6576-9856

受付日時 平日10時～17時30分

相談 **ひとり親家庭 サポーター** 要予約

ひとり親家庭の母・父、寡婦の方
を対象に、就職や自立に関するき
め細かな相談支援を行っていま
す。離婚を考えている方の相談
も行っています。詳しくは問い
合わせください。



問合せ

保健福祉課(子育て支援室)
☎6576-9857

受付日時 水・金曜日
9時15分～17時30分

オンライン子育てサロンを開催しています!

子育てサロンは、就学前のお子さんと保護者や妊婦を対
象に、各地域で民生委員・主任児童委員のみなさんによ
り、遊びの場・交流の場として開催しています。現在はコ
ロナ感染予防のためお休みしていますが、オンラインで開
催しています。子育てや外出自粛での困りごとなどにつ
いて、サロンの運営メンバーとおしゃべりをしませんか?子
育てに関わるゲストスピーカーの登場もお楽しみに!



主任児童委員代表
森田 春美さん

子育て中の
みなさまへ

自分の健康をあとまわしにしないで！

仕事や子育てで忙しく、自分の健康管理はおろそかになっていませんか？
今からでも遅くはありません、生活習慣を見直しましょう！親が変わることで、子どもの生活習慣の改善にもつながります。

毎日の生活で運動はしていますか？



※コース詳細等については
ホームページをご覧ください

港区には魅力的なウォーキングコースがたくさんあります！お子さんと一緒にお散歩に出かけてみましょう。まだ知らなかった素敵な場所に出会えるかもしれません。ご自身の体力に合ったコースから歩いて見ましょう。

日常生活の中で「ながら運動」を取り入れましょう！

- 移動は階段を使う
- テレビを見ながらストレッチ
- 大きく動くことで家事も筋トレに

少し意識するだけで、
何気ない日常が
運動になります♪

保健師



コロナに負けるな！ 免疫力アップの「食事」とは？

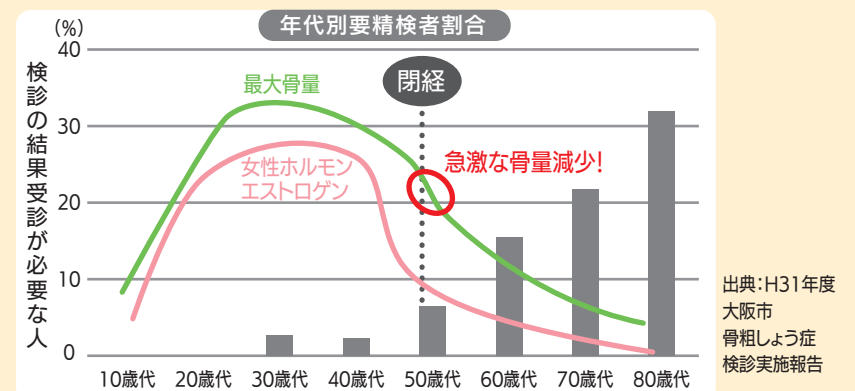
健康は
食事から！

栄養士

免疫力とは、「疫(病気)を免れる力」のことで、私たちの口や皮膚・粘膜から入ってきたウイルスや病原菌から体を守る力です。高齢者や基礎疾患があると低下します。そこで免疫細胞そのものを活性化させるための栄養素を確保し、免疫力アップをめざしましょう。

たんぱく質は細胞の主要成分なので不足すると免疫力のパワーダウンに。
豆腐、魚、肉、卵など1食に1品をつけましょう。ビタミンやミネラルは細胞を動かすために必須の栄養素です。特に**ポリフェノールやビタミンEなどを多く含む緑黄色野菜は毎食とりましょう。**免疫力アップのカギは腸です。腸には免疫細胞の6割以上が集中しています。腸内環境を整えるために**ヨーグルト・みそなどの発酵食品と食物繊維やビタミン豊富なキノコ類は腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。**規則正しくバランスの良い食事、コロナ・インフルエンザをやっつけましょう！

転んでも折れない「骨」を手に入れよう



骨量は40歳代から減少し、
閉経後顕著になります。
自覚症状が出にくく、
検査での発見が有効的です！
ぜひ一度保健福祉センターでの
骨粗しょう症検診を受けましょう

検査の対象
18歳以上検査費用
無料

保健師

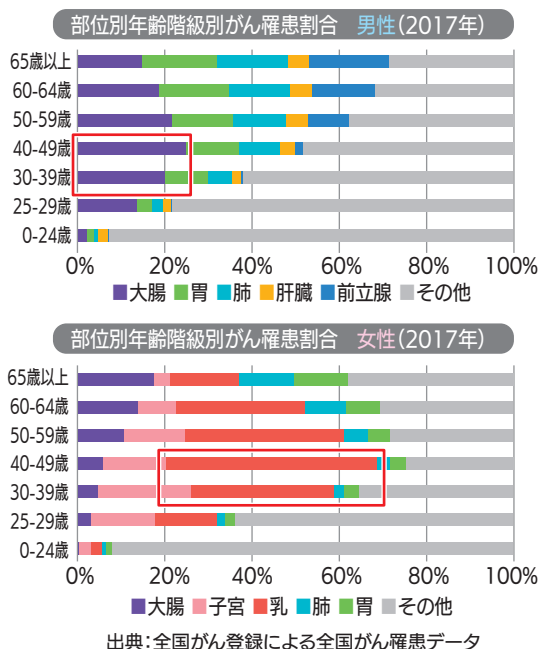
早期発見して
健康で長生き
したいですね！



身近にせまる「がん」他人事ではありません！！ これだけは知ってほしい、がんについての3ポイント

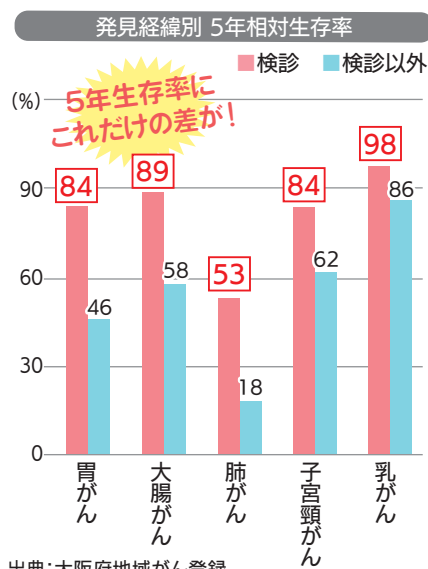
① まだ若いから大丈夫…は間違い！

男性は大腸がん、女性は乳がんが若い世代に多い！



② 発見経緯で大きく違う生存率！

がん検診を受けるとがんの早期発見につながり、生存率が向上します！



③ 大阪市のがん検診がお得！

		通常費用	大阪市内で受けると
胃がん	胃部エックス線検査	14,000円	500円 (40歳以上)
	胃内視鏡検査	17,000円	1,500円 (50歳以上)
肺がん		5,000円	0円 (40歳以上)
大腸がん		4,000円	300円 (40歳以上)
子宮頸がん		7,000円	400円 (20歳以上)
乳がん	マンモグラフィ	9,000円	1,500円 (40歳以上)
	超音波検査	7,000円	1,000円 (30歳以上)

※対象者は、大阪市内に住民票のある方及び
勤務先等で同程度の検診がない方に限ります

わたしは毎年、
誕生日に
受けています♪



最大
38,300円
もお得！

保健師

問合せ 港区保健福祉センター 地域保健活動

☎ 6576-9968

※検診については、3 ページ各種健康診査又はホームページをご覧ください