

### 精神科医師による こころの健康相談

無料 要申込

「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」など、こころの変調に気づいたら、専門の医師に相談してみませんか?解決に向けて一緒に考えていきましょう。

日時 2月14日(金)午後、2月21日(金)午前  
場所 区役所 申込 電話

### 統合失調症等 家族教室のご案内

無料 要申込

病気と付き合いつつ充実した日々を過ごしている当事者さんに、日頃の気持ちや生活についてお話いただきます。

日時 2月13日(木)14時~16時 場所 区役所  
対象 「統合失調症等と診断された方」の家族  
申込 電話

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)  
6647-9968 6644-1937

### Vol.105 なでこちゃんの健康広場

狭心症から遠ざかろう!

寒くなると心臓の病気が増えるシーズン。今回はその代表格、狭心症です。狭心症は、心臓に栄養を送る冠動脈が狭くなることで起こります。症状としては、胸の痛みや圧迫感ですが、左肩痛などで発症する場合があります。予防には、血管を傷めつける脂質異常や高血圧、糖尿病、タバコなどを避けることが大切です。定期的な健診や、有酸素運動、食事制限、そして喫煙されている方はもちろん、禁煙を目指しましょう! (佐久間医院 佐久間孝雄)

	生活習慣の改善要	医療機関フォロー要
血圧(収縮期)	≥130	≥140
血圧(拡張期)	≥85	≥90
空腹時中性脂肪	≥150	≥300
HDLコレステロール	<40	<35
LDLコレステロール	≥120	≥140
空腹時血糖	≥100	≥126
HbA1c	≥5.2	≥6.1
腹囲	男 ≥85cm・女 ≥90cm	
BMI	≥25	

問合せ 区 保健福祉課(保健)  
6647-9882 6644-1937

## 子育て情報

### ベビーヨガ

無料 申込不要

親子で一緒に楽しむヨガを行います。

日時 2月13日(木)10時30分~11時30分  
場所 子育てつどいのひろば(区役所4階)  
対象 概ね3歳までのお子さんと保護者

### ひな飾り制作

無料 申込不要

かわいいおひなさまを制作します。

日時 2月27日(木)10時30分~、13時30分~  
場所 子育てつどいのひろば(区役所4階)  
対象 概ね3歳までのお子さんと保護者  
定員 各10組(当日先着順)

問合せ 子育てつどいのひろば(区役所4階)  
080-3788-0453(直通)

### わくわく教室

無料 要申込

~赤ちゃんとの出会い~

出産に向けた学びや、妊婦さん同士の交流も!

日時 妊娠編:3月4日(火) 準備編:3月11日(火)  
出産編:4月15日(火) 体験編:3月25日(火)  
いずれも13時30分~15時30分 詳しくはこちら↓

場所 区役所3階 集団検診室  
対象 区内在住の初妊婦とその家族  
持ち物 母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具(体験編は歯ブラシをお持ちください)  
申込 体験編のみ要予約(先着15名)

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)  
6647-9968 6644-1937

### おたのしみやday

無料 申込不要

火曜日はエアマツの日、金曜日は週替わりの遊びを開催! ※イベントがある場合は内容が変更となります。

日時 毎週火曜・金曜 9時30分~14時  
場所 浪速区子ども・子育てプラザ 軽運動室  
対象 0歳から就学前の乳幼児と保護者

問合せ 浪速区子ども・子育てプラザ  
6643-0694

### 1・2歳親子教室 「ミニ絵本作り」

無料 要申込

子どもの好きなお話で小さな絵本を作りましょう。

日時 2月21日(金)9時30分~10時45分  
場所 つどいの広場小田町(小田町保育所2階)  
対象 1歳・2歳のお子さんと保護者  
申込 来館、電話(2月3日(月)から)

問合せ つどいの広場小田町(小田町保育所2階)  
6562-0007

### 公立幼稚園からのお知らせ

申込不要

- ★今年度途中入園申込み・来年度入園申込み受付について  
定員に空きがある場合がございます。詳しくは各園にお問い合わせください。
- ★未就園児対象の園庭開放について  
申込みは不要です。詳しくは各幼稚園のホームページをご覧ください。

●未就園児対象の園庭開放について  
日東幼稚園(日本橋東3-2-9)「こぐまクラブ」

日時 (雨天決行)  
2月12日(水)「生活発表会ごっこを見に来てね」  
2月25日(火)「なかよし遊びをしよう」  
午前10時~11時  
(受付:10時~10時10分)  
電話 6641-0214 詳しくはこちら→

立葉幼稚園(桜川4-8-21)「なかよしデー」

日時 (雨天決行)  
2月19日(水)「劇あそびを見に来てね」  
9時30分~10時30分(受付:9時30~40分)  
電話 6561-7397 詳しくはこちら→

★途中入園申込みについては、各園にお問い合わせください。

カレンダーのマークをチェック!

## 子育て情報カレンダー

子育てサロン~地域のつどいの場~

対象 0歳から就学前のお子さんと保護者

保育所・幼稚園を探しておられる方に  
対象 概ね3歳までのお子さんと保護者

子育て相談

対象 概ね3歳までのお子さんと保護者

保育所(園)園庭開放

対象 0歳から就学前のお子さんと保護者

ブックスタート

対象 1歳までのお子さんと保護者

### 2025年2月

1 土	
2 日	
3 月	🍀 さくらさくみらい元町
4 火	🍀 大国保育園
5 水	🍀 子育てつどいのひろば 🍀 離乳食講習会(区役所3階 集団検診室)
6 木	
7 金	🍀 難波元町子育てサロン 🍀 広田保育所
8 土	🍀 塩草子育てサロン
9 日	
10 月	
11 火	🇯🇵 建国記念日
12 水	🍀 幸町子育てサロン 🍀 つどいの広場小田町 🍀 愛染橋保育園
13 木	
14 金	🍀 子育て支援センター 🍀 子ども・子育てプラザ
15 土	🍀 ソフィア稲荷保育園
16 日	🍀 子ども・子育てプラザ
17 月	🍀 つどいの広場小田町
18 火	🍀 子育てつどいのひろば 🍀 大国保育園 🍀 あったかスマイル・なにわ 🍀 こぐまの森日本橋園 🍀 なんばサンフレンズ保育園 🍀 浪速っ広場(区役所3階 集団検診室)
19 水	
20 木	🍀 子育てつどいのひろば 🍀 浪速第5保育所
21 金	🍀 日東子育てサロン 🍀 なでしこ公園保育園 🍀 こぐまの森日本橋園
22 土	
23 日	🇯🇵 天皇誕生日
24 月	🇯🇵 振替休日
25 火	🍀 子育て支援センター 🍀 大国保育園 🍀 さくらさくみらい元町
26 水	🍀 愛染橋保育園(給食体験会【要予約】) 🍀 浪速さくら保育園
27 木	🍀 子ども・子育てプラザ
28 金	🍀 桜川保育園 🍀 こぐまの森日本橋園

問合せ 区 保健福祉課(子育て支援室)  
6647-9895 6644-1937

### 環境講座

無料 要申込

環境ミニ講座を受け、エコバッグに絵付けしましょう!

日時 2月20日(木)10時15分~11時30分  
場所 浪速子育て支援センター(浪速第1保育所内)  
対象 概ね3歳までのお子さんと保護者  
申込 来館、電話

問合せ 浪速子育て支援センター(浪速第1保育所内)  
4392-8480