

# 子育て情報

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期、内容変更等になる場合があります。詳しくは、各担当のホームページやお電話にてご確認ください。

## 母親教室 **無料** **予約不要**

日 5月9日(月)・5月16日(月)・5月23日(月) 13:30~15:30

### 内 1回目: 5月9日(月)

- ・栄養士より「赤ちゃんとお母さんの栄養」
- ・保健師より「妊娠中ってみんなどう過ごしてるの?」

ストレッチあり

動きやすい服装でお越しください♪

### 2回目: 5月16日(月)

- ・保健師より「沐浴ってどうやるの?」
- 先輩ママとの交流会あり

「妊婦歯科健診」併設

※歯科健診のみご希望の方は、14時までにお越しください。

### 3回目: 5月23日(月)

- ・助産師より「お産の進み方と赤ちゃんとの出会い」

2回目3回目はご夫婦での参加も大歓迎♪

対 9月頃出産予定の方

(8月予定以前の方もぜひどうぞ)

持 母子健康手帳・筆記用具・テキスト「わくわく」

## 赤ちゃん交流会 **無料** **予約不要**

日 5月16日(月) 13:30~15:00

内 情報交換と交流会・育児相談・身体計測

対 1~3か月のお子さんとその保護者

※各自飲料持参、マスク着用をお願いします。

場 区保健福祉センター分館2階

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番

☎6682-9968

## 子育て支援室の

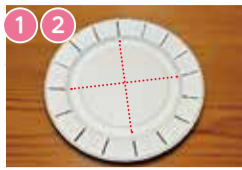
# わくわく子育て『手作りおもちゃで遊ぼう』



手に入りやすいもので、簡単に作ることができる『手作りおもちゃ』を紹介します! ぜひお子さんと一緒に、作って遊んでみてくださいね♡



## ☆保育士おすすめ『紙皿フリスビー』☆



用意するもの  
・紙皿 ・はさみ ・ペン



完成



### 作り方

- ①紙皿のふちに、対角線上に印をつけていき、等間隔になるように線を書きます。
- ②線を書いたところをはさみで切ります。
- ③切ったところを上下交互に折ったら完成!好きな絵を描きましょう。

**注意** 必ず大人と一緒に遊び、危険のないよう気を付けましょう!



子育てに関するご相談は、お気軽に子育て支援室をご利用ください

問 区保健福祉課(子育て支援室) 窓口③番 ☎6682-9878-9880

# 子ども・子育てプラザ

◎参加費無料・自由参加・定員なし

◎外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援  
♪ハロハロ♪

5月7日・21日・28日・6月4日(土) 13:30~15:30

◎おもちゃ病院(おもちゃドクターによるおもちゃの修理)

5月22日(日) 13:00~16:00(受付は15:30まで)

◎出前周知活動 in 住吉公園

「住之江区子ども・子育てプラザってどんなところ?」

5月27日(金) 10:30~11:15 ※雨天中止

◎新北島南公園出前講座 児童「牛乳パック工作」  
~作った竹とんぼ・コマであそぼう!~

5月28日(土) 15:00~16:00

◆参加費無料・要電話申込・定員あり

(受付開始日・対象はお問合せください)

◆親子リトミック遊び

5月11日(水) 10:00~10:45 定 15組

◆絵本の読み聞かせ

5月12日・6月2日(木) 10:30~11:00 定 6組

◆親子ビクス 5月18日・6月1日(水) 10:00~10:45 定 15組

◆ブックスタート(電話で随時受付)

5月18日(水) 10:30~11:00 定 6組

◆すくすく成長測定の日

【同時開催】助産師さんによる子育て何でも相談  
5月21日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで) 定 15組

◆簡単工作「時計を作ろう!」

5月25日(水) ①10:00~11:00 ②12:30~13:30

定 各15組

★児童工作「プラバンを作ろう!」

6月11日(土) 15:00~16:00 定 8人

★ふれあい遊び 6月17日(金) 10:00~11:00 定 6組

★児童「卓球教室」6月18日(土) 15:00~15:45 定 8人

★南港出前講座「にこにこパーク」(リズムあそび)

6月10日(金) 10:00~10:45 定 10組

★南港出前講座「絵本の読み聞かせ・簡単工作」

6月23日(木) 10:00~10:45 定 10組

★印の電話申込みは5月11日(水) 9:30より受付スタート!

★印の電話申込みは5月25日(水) 9:30より受付スタート!

【電話受付時間】9:30~17:00(休館日は除く)

申・問 子ども・子育てプラザ

☎・☎ 6674-5405

浜口西3-4-22

休館日…月曜・祝日(5月5日を除く)



詳しくは  
ホームページで

# 健康情報

## 5月31日は世界禁煙デーです



WHO(世界保健機関)は、5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。

喫煙は、がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など多くの疾患の原因になります。また、妊娠中の喫煙は、流産・早産や低出生体重児の出生などのリスクを高めます。

喫煙が新型コロナウイルス感染症の重症化につながるといういわれられており、人工呼吸器が必要になった人と死亡した人の数は、非喫煙者の3倍以上という報告もあり、WHOも禁煙を推奨しています。

たばこには発がん性物質や化学物質など数千種類の有害物質が含まれています。たばこの煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」より、たばこから立ち上がる「副流煙」の方が多く含まれ、受動喫煙による健康への影響が懸念されます。

また、近年増加している加熱式たばこのフィルターからは加熱時に有害物質が発生し、電子たばこのエアロゾルにも発がん性物質が含まれていると報告されています。

喫煙者自身の健康だけでなく周囲にも配慮し、この機会に禁煙を考えてみませんか?

問 保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番

☎6682-9968

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期、内容変更等になる場合があります。詳しくは、各担当のホームページやお電話にてご確認ください。

## 精神科医による 精神保健福祉相談

不安・うつ・不眠など、こころの健康に関して、精神科医が相談に応じます。

日 5月16日(月)・5月19日(木)・6月2日(木)・6月20日(月) いずれも14:00~

**無料** **要予約**

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

	種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)	
要予約	大腸がん検診(免疫便潜血検査) <b>300円</b>	5月9日(月) 南港 6月5日(日) 分館 6月16日(木) 南港 7月6日(水) 分館	9:30~10:30	40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ
	肺がん検診(無料(かく痰検査は400円)) (胸部X線検査・かく痰検査)	6月5日(日) 分館 7月1日(金) 分館 7月14日(木) 南港	13:30~14:30 18:30~19:30 9:30~10:30	40歳以上の女性で隔年受診 昭和58年3月31日以前生まれで 令和3年度未受診の方
	乳がん検診 (マンモグラフィ検査) <b>1,500円</b>	5月26日(木) 分館 6月5日(日) 分館	9:30~10:30 13:30~14:30	18歳以上の方
	骨量検査 <b>無料</b>	5月8日(日) 粉浜 5月26日(木) 分館 6月5日(日) 分館	9:30~11:00	大阪市国民健康保険または 後期高齢者医療制度に加入の方 (40歳以上)
予約不要	特定健康診査 <b>無料</b>	5月9日(月) 南港 7月6日(水) 分館	9:30~10:30	18歳以上の方
	BCG接種 <b>無料</b>	5月25日(水) 分館 6月22日(水) 分館	13:30~14:00	生後5か月~1歳未満の方
	結核健診(胸部X線撮影) <b>無料</b>	5月20日(金) 6月21日(火) 7月11日(月)	10:00~11:00	15歳以上の方

※胃がん検診は令和3年度より医療機関のみで実施しています。 ※予約が終了した実施日は掲載していません。

場 分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)、南港=南港ポータウン管理センター(南港中2-1-99)  
粉浜=粉浜小学校(粉浜2-6-6)

申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882