

# 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** 10月3日(月)・10月17日(月)  
13:30~15:30

**内** 1回目(10月3日)  
・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(10月17日)  
・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、14:00までにお越しください。

**対** 2月頃出産予定の方  
(1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** 10月17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『牛乳パックで金魚すくい』☆

**用意するもの** ・牛乳パック ・排水溝ネット ・クレヨン、油性マーカーなど  
・ハサミ ・ホッチキス

**作り方**

- ①きれいに洗って乾かした牛乳パックを角に沿って縦に切る。下まで切れたら、底をぐるりと1周切り、底面と側面を切り離し、4面ある側面のうち1面を、写真のように縦に3等分に切る。
- ②3等分した牛乳パックのうち2本で輪っかを作り、ホッチキスで2ヶ所留める。輪っかを排水溝ネットに入れて、ネットの表面が張るように引っ張って結ぶ。残った1本を半分折って持ち手を作り、ネットに入れた輪っかと持ち手をホッチキスで留める。
- ③残りの牛乳パックにクレヨンなどで金魚の絵を描いて、切り抜く。

☆作った金魚を水に浮かべて金魚すくい遊びしましょう。

**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

**申込不要・参加費無料**

絵本の読み聞かせ 10月6日(木) 10:30~11:00  
定 8組(当日先着順)

児童「ミニまつり」 10月8日(土) 15:15~16:45

外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援♪ハロハロ♪  
10月8日・15日・22日・11月5日(土) 13:30~15:30

親子ピクス 10月12日(水) 10:00~10:45  
定 25組(当日先着順)

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  
10月15日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)

児童「卓球教室」 10月15日(土) 15:00~15:45  
定 8人(当日13:00から先着順)

出前周知活動 in 住之江公園  
「住之江区子ども・子育てプラザってどんなところ?」  
10月20日(木) 10:30~11:15 ※雨天中止

おもちゃ病院(おもちゃドクターによるおもちゃの修理)  
10月23日(日) 13:00~16:00(受付は15:30まで)

簡単工作「ハロウィーンバッグを作ろう!」  
10月26日(水) ①10:00~11:00 ②13:00~14:00

**親子リトミック遊び** 11月2日(水) 10:00~10:45  
定 25組(当日先着順)

**要申込・参加費無料**

ブックスタート(電話で随時受付)  
10月19日(水) 10:30~11:00 定 8組

~ ATCママのフォレストパークにて ~

★南港出前講座「にこにこパーク」(リズムあそび)  
11月11日(金) 10:00~10:45 定 15組

★南港出前講座「絵本の読み聞かせ・簡単工作」  
11月24日(木) 10:00~10:45 定 15組

★ふれあい遊び 11月18日(金) 10:00~11:00 定 8組

★プレママ・プレパパ講座(妊婦ジャケットや沐浴の体験)  
11月26日(土) 10:00~11:30 定 5組

★印の電話申込みは10月12日(水) 9:30より受付スタート!  
★印の電話申込みは10月26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)  
※各講座の対象年齢等、詳細についてはお問合せください。

**申・問** 子ども・子育てプラザ  
☎6674-5405 浜口西3-4-22  
休館日…月曜日・祝日

# 健康情報

### 精神科医による精神保健福祉相談 **無料** **要予約**

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** 10月6日(木)、10月17日(月)、11月17日(木)、11月21日(月)  
いずれも14:00~

**問** 区保健福祉課(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。

### LET's 運動講座 みんなで楽しくエクササイズ **無料** **要申込**

住之江区では運動講座を実施しています。是非お申込みください!

**日** 11月1日(火) 13:30~15:30

**場** すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

**定** 20名(先着順) **申** 10月6日(木)から

**持** マスク・タオル・水分補給用の飲料

**申・問** 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番  
☎6682-9968

### うつ病の家族教室 **無料** **要申込**

**対** 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族。2日間出席できる方。

**日** ①11月16日(水) ②11月30日(水)  
いずれも14:00~16:00

**場** 大阪市こころの健康センター

**内** 精神科医による講演、家族交流会

**定** 20名(先着順)

**申** 10月3日(月)~11月7日(月)、区保健福祉課 窓口③番への来所か電話(☎6682-9968)

**問** 大阪市こころの健康センター ☎6922-8520

種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
大腸がん検診(免疫便潜血検査) <b>300円</b>	10月12日(水) 分館 11月9日(水) 分館 12月3日(土) 南港 2月8日(水) 分館	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 <b>無料(かく痰検査は400円)</b> (胸部X線検査・かく痰検査)	11月9日(水) 13:30~14:30 11月28日(月) 分館 9:30~10:30 12月8日(木) 分館 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>	10月28日(金) 分館 9:30~10:30 11月9日(水) 分館 13:30~14:30	18歳以上の方
骨量検査 <b>無料</b>	10月24日(月) 南港 10月28日(金) 分館 9:30~11:00 11月9日(水) 分館	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)
特定健康診査 <b>無料</b>	10月24日(月) 南港 11月9日(水) 分館 9:30~10:30	18歳以上の方
歯科健康相談 <b>無料</b>	10月19日(水) 分館 13:30~14:00 11月16日(水)	生後5か月~1歳未満の方
BCG接種 <b>無料</b>	10月4日(火) 11月25日(金) 分館 10:00~11:00 12月13日(火)	15歳以上の方
結核健診(胸部X線撮影) <b>無料</b>		

※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。  
※10月28日(金)の骨量検査及び特定健康診査の会場は分館になります。令和4年度住之江区保存版「そっだ検診に行こう!」の内容より変更となります。

**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)

**申・問** 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

### 10月は「ピンクリボン月間」です!

**健康ワンポイント!**

10月は、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える活動「ピンクリボン運動」の強化月間です。

**問** 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968 [詳細はこちら](#)

### 4月と10月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間

犬の放し飼いは条例で禁止されています。また、ふん尿は飼い主の責任で後始末をしましょう。

大阪市では「街ねこ」活動のお手伝いをしています。

**問** 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9973 [詳細はこちら](#)