

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 11月14日(月)・11月21日(月)・11月28日(月)
13:30~15:30

内 **1回目:11月14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:11月21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、14:00までにお越しください。

3回目:11月28日(月)
・助産師より「お産の進み方と赤ちゃんとの出会い」

対 3月頃出産予定の方
(2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 11月21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『飛ぶトンボ』☆

用意するもの
・画用紙 ・クリップ ・ハサミ
・クレヨン、油性マーカーなど

作り方
①画用紙を半分に折り、トンボの形を描き、はさみで切り抜く。
②トンボにクレヨンなどで好きな模様を描く。
③トンボを半分に折ってから、頭の部分にクリップを取り付ける。トンボの羽を押し広げて折る。
☆トンボを飛ばすと、円を描くように丸くよく飛びますよ。

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

外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援♪ハロハロ♪
11月5日・19日・26日・12月3日(土) 13:30~15:30

親子ビクス 11月9日(水) 10:00~10:45
定25組(当日先着順)

絵本の読み聞かせ 11月10日・12月1日(木) 10:30~11:00
定各8組(当日先着順)

第7回子育て応援イベント 11月12日(土) 10:30~13:30
※すみのえ舞昆ホールで開催。詳しくは5面をご覧ください。

児童工作「スライム作り」 11月12日(土) 15:00~16:00
定16人(当日13:00から先着順)

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
11月19日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)

児童「卓球教室」 11月19日(土) 15:00~15:45
定8人(当日13:00から先着順)

おもちゃ病院(おもちゃドクターによるおもちゃの修理)
11月27日(日) 13:00~16:00(受付は15:30まで)

簡単工作「クリスマスリースを作ろう!」
11月30日(水) ①10:00~11:00 ②13:00~14:00

親子リトミック遊び 12月7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)
11月16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)
12月9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」
12月22日(木) 10:00~10:45 定15組

★親子クリスマス会
「キッズシアターかみふうせんによる人形劇」
12月15日(木) ①10:15~10:55 ②11:30~12:10
③13:10~13:50 定各20組

★ふれあい遊び 12月16日(金) 10:00~11:00 定8組

★印の電話申込みは11月9日(水)9:30より受付スタート!
★印の電話申込みは11月30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

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 11月17日(木)、11月21日(月)、12月1日(木)、12月19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

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) 300円	11月9日(水) 分館	40歳以上の方
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)	12月3日(土) 南港 9:30~10:30 2月8日(水) 分館	※かく痰検査は50歳以上で ハイリスク対象者のみ
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	12月8日(木) 分館 9:30~10:30 2月8日(水) 分館 13:30~14:30	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
骨量検査 無料	11月9日(水) 分館 13:30~14:30 11月28日(月) 分館 9:30~10:30	18歳以上の方
特定健康診査 無料	11月9日(水) 分館 11月28日(月) 分館 9:30~11:00 12月3日(土) 南港	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)
歯科健康相談 無料	11月9日(水) 分館 9:30~10:30	18歳以上の方
BCG接種 無料	11月16日(水) 分館 13:30~14:00 12月14日(水)	生後5か月~1歳未満の方
結核健診(胸部X線撮影) 無料	11月25日(金) 12月13日(火) 分館 10:00~11:00 1月17日(火)	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)
申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病！ 11月14日は「世界糖尿病デー」

●ご存じですか？ 世界糖尿病デー

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、国際糖尿病連合(IDF)とIDFに加盟する組織が中心となり11月14日に制定されました。

●糖尿病の恐ろしさは合併症にあるかも…

住之江区民では、男性の約5人に1人、女性の約11人に1人が糖尿病患者です。患者の数は年々増加しています。そして糖尿病一步手前の『糖尿病予備軍』は大勢いると推測されています。

糖尿病予備軍になると、からだの中では、すでに変化が起き始めています。血糖が気づかないうちに血管を傷つけてしまい、受診せず進行して糖尿病に気づく頃には、失明、足の壊疽(えそ)により切断、腎障害による透析(一生涯!)、となることもあります。糖尿病が引き起こす様々な合併症が原因で命にかかわることもあります。

●どうすればいいの？

まずは特定健診など健診を受け、自分の血糖値を知りましょう。血糖値は、食事・運動で下がる場合もあります。しかし、自己判断せず医師の指示に従い血糖値を上手くコントロールして血管を痛めないようにしましょう。

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968