

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 1月16日(月)・23日(月) 13:30~15:30

内 1回目: 1月16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: 1月23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。

対 5月頃出産予定の方
(4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 1月23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。

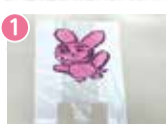
場 区保健福祉センター分館2階

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『凧』☆



用意するもの

- ・取っ手付きビニール袋 ・ハサミ ・油性マーカー
- ・短い紐(約6cm) ・長い紐(約3~5m・お好みで)



作り方

- ①ビニール袋に好きなイラストを描く。ビニール袋の口の真ん中部分をハサミで切る。
- ②ビニール袋の取っ手にそれぞれ短い紐の両端を結ぶ。
- ③短い紐の真ん中に、長い紐を1か所結ぶと完成!

☆長い紐を持った手を上にあげながら走ってみましょう。風が吹く日は特に凧があがりますよ。イラストのかわりにシールを貼ってもかわいいですよ。

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

児童「新春ゲーム大会」
1月14日(土) 15:15~16:15(受付開始13:00)
外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援♪ハロハロ♪
1月14日・21日・28日・2月4日(土) 13:30~15:30

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
1月21日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)

児童「卓球教室」 1月21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)
1月22日(日) 13:00~16:00(受付は15:30まで)

簡単工作「雪だるまを作ろう!」(壁面装飾)
1月25日(水) ①10:00~11:00 ②13:00~14:00

親子ピクス 2月1日(水) 10:00~10:45
定 25組(当日先着順)

絵本の読み聞かせ 2月2日(木) 10:30~11:00
定 8組(当日先着順)

要申込・参加費無料

児童「エアホッケー大会」 2月4日(土) 15:00~16:00
定 16人(当日13:00から先着順)

ブックスタート(電話で随時受付)
1月18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)
2月10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」
2月16日(木) 10:00~10:45 **定** 15組

★ふれあい遊び 2月17日(金) 10:00~11:00 **定** 8組

★印の電話申込みは1月11日(水) 9:30より受付スタート!
★印の電話申込みは1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)
※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・祝日・年末年始(12月29日~1月3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 1月5日(木)・16日(月)、
2月2日(木)・20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

一人で悩まずにぜひ、ご相談下さい。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意しましょう!

健康ワンポイント!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、冬季に多く発生します。子どもやお年寄りの方は重症化することがありますので、特にご注意ください。

特徴

潜伏期間: 24~48時間

症状: 吐き気、おう吐、腹痛、下痢など



予防のポイント

- ・汚れが残りやすいところを意識しながら、石鹸と流水で手を洗う
- ・手洗いのタイミングは、外から帰った時・トイレの後やオムツの交換の後・調理の前・食事の前です。
- ・嘔吐物や便の片づけの際は使い捨てのマスクや手袋を着用し、消毒する
- ・食品を十分に加熱し、調理器具を消毒する

どこから感染するの?

- ・ノロウイルスが付いた手で、口や目に触れる
- ・ウイルスが蓄積した加熱不十分なカキ等の二枚貝を食べる
- ・感染した人が調理等をして汚染された食品を食べる

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	2月8日(水) 分館 9:30~10:30	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)		※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ
骨量検査 無料		18歳以上の方
BCG接種 無料	1月25日(水)	生後5か月~1歳未満の方
	2月22日(水) 分館 13:30~14:00 3月22日(水)	※令和5年3月をもって、集団接種は終了します
結核健診(胸部X線撮影) 無料	1月17日(火) 2月21日(火) 分館 10:00~11:00 3月20日(月)	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)

申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

男性の料理教室(食育)のご案内

この機会に一緒に料理を作って、食事について見直してみませんか。

日 2月9日(木) 10:00~13:00

場 区保健福祉センター分館2階 集団検診室・栄養指導室

対 区内在住で男性の方

定 6名(先着順) **内** 調理実習と栄養のお話

¥ 400円(調理材料費として当日徴収)

持 エプロン・タオル・食器用ふきん・三角巾やバングナ・筆記用具

申 1月10日(火)~1月31日(火)
(定員になり次第、終了します)

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882