

子育て情報

マタニティ☺クラス(母親教室)

無料 予約不要



日 7月10日(月)、24日(月)
13:30～15:30

内 1回目：7月10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：7月24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

ご夫婦での参加も大歓迎♪

「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 11月頃出産予定の方
(10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 7月24日(月)13:30～15:00

内 情報交換と交流会・育児相談・身体計測

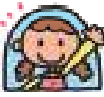
対 1～3か月のお子さんとその保護者

※各自飲料など、持参をお願いします。

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
☎06-6682-9968

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・手作りおもちゃ「ペンギンさんがいないいない…ばー！」☆

用意するもの ・ハサミ・のり・油性ペン・セロハンテープ・折り紙または画用紙・紙コップ3個



- 作りかた
- ① ハサミで、1個の紙コップを平面に切る。(型紙用) 紙コップの型紙を使って折り紙または画用紙で型をとる。のりしろを作る。
 - ② 2個の紙コップに①で切った折り紙または画用紙をのりで貼る。
 - ③ 1個の紙コップは○の形にハサミで切り抜く。折り紙または画用紙でお腹や足を作って、紙コップに貼る。(ペンで絵を書いたりシールを貼っても可愛いです。)
 - ④ ハサミで切っていないもう1個の紙コップは「いないいない…」の顔がかくれているところとその隣の「ばー！」の顔が見えるところにペンで顔を書く。

★お子さんと一緒に遊んでください。

注意 必ず、大人と一緒に遊び、危険のないように気を付けましょう！



上の紙コップを左にまわすとペンギンが「いないいない…ばー！」可愛い顔が見えるよ◎

人やほかの動物を作っても楽しいですよ

完成

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 ☎06-6682-9878・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

7月6日、8月3日(木)10:30～11:00

定 8組(当日先着順)

児童工作「ぶんぶんゴマを作ろう！」

7月8日(土)15:00～16:00

定 8人(当日13:00～先着順)

外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援 ♪ハロハロ♪

7月8日、15日、22日(土)13:30～15:30

親子ピクス7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

7月15日(土)10:15～11:15(受付は11:00まで)

児童「卓球教室」

7月15日(土)15:00～15:45

定 16人(当日13:00～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)

7月23日(日)13:00～16:00(受付は15:30まで)

簡単工作「カードになぐり描きを楽しもう！」

7月26日(水)10:00～11:00

要申込・参加費無料

ブックスタート(電話で随時受付)

7月19日(水)10:30～11:00 定 8組

★小学生夏休みリサイクル工作

「世界にひとつだけのエコバッグ作り」

(共催：西南環境事業センター)

8月8日(火)15:00～16:00 定 16人

★にっこりキッズキャラバンを楽しもう！

(共催：大阪府民共済)

8月25日(金)10:00～11:00 定 25組

★印の電話申込みは7月12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

☎☎06-6674-5405 浜口西3-4-22

休館日…月曜(7月21日～8月31日の月曜日を除く)



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 7月6日(木)、7月10日(月)、
8月3日(木)、8月21日(月)
いずれも14:00～

申 電話、来所、または
右の二次元コード

ご予約は
こちら



問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番
☎06-6682-9968

健康寿命アップ塾

無料

～健康づくりひろげる講座～

要申込

いつまでも元気に過ごすために生活習慣病予防と介護予防、運動について学び、地域で活躍していただくための6回コースの講座です。

日 8月30日(水)、9月13日(水)、29日(金)、
10月11日(水)、31日(火)、11月8日(水)
13:30～15:30

場 区役所3階会議室

※第3回目は区保健福祉センター分館、第5回目はすみのえ舞昆ホール(区役所2階)

対 6回中4回以上参加できる方

定 20名程度(先着順) 締 8月10日(木)

★修了者の方は「住之江区健康づくり推進協会『松の会』」に入会できます。

申・問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番
☎06-6682-9968

	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) 300円	7月29日(土) 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)	8月27日(日) 南港 9:30～10:30	
		10月11日(水) 分館 9:30～10:30	
要予約	乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	7月13日(木) 南港 9:30～10:30	40歳以上の女性で隔年受診 昭和59年3月31日以前生まれで 令和4年度未受診の方
		7月29日(土) 分館 13:30～14:30	
		8月17日(木) 分館 9:30～10:30	
予約不要	骨量検査(無料)	7月13日(木) 南港 9:30～10:30	18歳以上の方
		7月29日(土) 分館 13:30～14:30	
	特定健康診査(無料)	7月5日(水) 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		7月13日(木) 南港 9:30～11:00	
		7月29日(土) 分館 9:30～11:00	
予約不要	歯科健康相談(無料)	7月5日(水) 分館 9:30～10:30	全年齢の方
		8月17日(木) 分館 9:30～10:30	
	結核健診(胸部X線撮影)(無料)	7月10日(月) 分館 10:00～11:00	15歳以上の方
予約不要		8月7日(月) 分館 10:00～11:00	
		9月12日(火) 分館 10:00～11:00	

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

※予約が終了した実施日は掲載していません。

申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882

りぼんランド

(ふたごちゃん・みつごちゃんのつどい)

無料

予約不要

ふたご・みつごを妊娠している方と、ふたご・みつごを育てている保護者の方の交流の場です。ふたご・みつごの子どもを育てているからこそその喜びや悩みをいっしょにお話ししましょう。

日 7月19日(水)10:00～11:30

場 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

内 ふれあい遊び・交流会・育児相談・身体計測

対 ふたご・みつごの妊婦さん、
ふたご・みつごのお子さん(就学前)とその保護者

持 母子健康手帳・水分補給できるもの

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番
☎06-6682-9968



夏休み！！おやこでクッキング

要申込

日 8月2日(水)、3日(木)
いずれも10:00～13:00(同内容)

場 区保健福祉センター分館 2階

対 区内在住の小学生とその保護者

定 各6組(先着順)

¥ 1名400円(材料費等)

持 エプロン・タオル・食器用ふきん、
三角巾、筆記用具、飲み物

申 7月6日(木)～7月19日(水)
電話・窓口にて受付

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番
☎06-6682-9882



詳しくは
こちら