

子育て情報

マタニティ☺️クラス(母親教室)

無料 **予約不要**

日 8月14日(月)・8月21日(月)・8月28日(月)
13:30~15:30

対 12月頃出産予定の方
(11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」

内 **1回目: 8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: 8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時までにお越しください

3回目: 8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」
ご夫婦での参加も大歓迎♪

赤ちゃん交流会

無料 **予約不要**

日 8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「ペットボトルでシャワー!!」☆

用意するもの

- ・ペットボトル
- ・千枚通し
- ・荷造りひも
- ・テープ(養生テープ、ビニールテープ、ガムテープ等お家にあるもの)
- ・ハサミ ・カッター ・油性ペン



作りかた

- ①ペットボトルをカッターで横半分に切る。
カッターの取扱いには十分注意してください。
ペットボトルの切り口は危ないので、テープで保護する。
- ②ペットボトルにサインペンやテープでデコレーションする。
- ③切り口の両側面に穴をあけて荷造りひもを通し、穴から抜けないように結ぶ。
半分に切ったペットボトルの底、側面に数か所穴をあける。(あけた穴から水が出ます。)
- ④出来上がり♪
ペットボトルのふたは、ビニールテープでしっかり止めてください。

手作りシャワーのできあがり! 水が出てきます。お風呂や水遊びの時に遊んでください。

完成

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!

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

すくすく成長測定の日

8月19日(土)10:15~11:15(受付は11:00まで)

簡単工作「パタパタどりを作ろう!」

8月23日(水)10:00~11:00

おもちゃ病院

(おもちゃドクターによるおもちゃの修理)

8月27日(日)13:00~16:00(受付は15:30まで)

外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援

♪ハロハロ♪

9月2日(土)13:00~15:30 ※8月は実施なし

要申込・参加費無料

ブックスタート(電話で随時受付)

8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)

9月8日(金)10:15~11:00 **定** 15組

★ふれあい遊び

9月15日(金)10:15~11:00 **定** 8組

★印の電話申込みは8月9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 〒559-0006 浜口西3-4-22

休館日【月曜・祝日(ただし、7月21日(金)~8月31日(木)は休まず開館します。)]

☎☎06-6674-5405



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 8月3日(木)、8月21日(月)

9月7日(木)、9月25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

かしこく食べよう!ゲンキをつくろう!

簡単!シニア食育料理教室

健康に過ごすためには、毎日の食生活が大切です。

正しい食生活のあり方を学ぶと

ともに、楽しく料理を作ってみませんか?

あまり料理をすることがない方も、お気軽にご参加ください!

日 9月7日(木) 10:00~13:00

場 区保健福祉センター分館2階

内 調理実習と栄養のお話

対 区内在住での65歳以上の方

定 12名(先着順)

¥ 500円(調理材料費として当日徴収します。)

持 エプロン、タオル、食器用ふきん、三角巾やバンダナ、筆記用具

申 8月7日(月)~24日(木)

電話または窓口にてお申込み

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番

☎06-6682-9882

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	8月27日(日) 南港 9:30~10:30 10月11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)	11月13日(月) 分館 9:30~10:30 12月2日(土) 南港 9:30~10:30	
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	8月17日(木) 分館 9:30~10:30 8月27日(日) 南港 13:30~14:30 9月6日(水) 分館 9:30~10:30	
骨量検査 無料	8月17日(木) 分館 9:30~10:30 8月27日(日) 南港 13:30~14:30	18歳以上の方
特定健康診査 無料	8月5日(土) 住吉川 9:30~11:00 8月27日(日) 南港 9:30~11:00 9月6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)
歯科健康相談 無料	8月17日(木) 分館 9:30~10:30 9月6日(水) 分館 9:30~10:30	全年齢の方
結核健診(胸部X線撮影) 無料	8月7日(月) 分館 10:00~11:00 9月12日(火) 分館 10:00~11:00 10月3日(火) 分館 10:00~11:00	15歳以上の方

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) 住吉川=住吉川小学校(西加賀屋4-1-4)

※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

~長引く「せき・たん」、息切れはありませんか?~ 【COPDは肺の生活習慣病です!】

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長年の喫煙が原因で肺に炎症が起こり、息が吐き出しにくくなる進行性の病気です。原因の90%がたばこの煙であり、70歳以上の6人に1人がCOPDといわれるほど、よくある病気です。

以下の症状はCOPDかも?! COPDチェック

- 1日に何度も「せき」がでる
- 息切れしやすい
- 呼吸をすると「ゼイゼイ、ヒューヒュー」と音がする
- たばこを長期間吸っている(又は吸っていた)
- 黄色や粘り気のある「たん」がでる
- 40歳以上である

●COPDは早期発見・早期治療が大切です。左のチェックにいくつか当てはまる場合は医療機関を受診しましょう。

●COPDの予防と治療の基本は禁煙です。また、風邪や肺炎を引き起こす感染症で病状が悪化することがあります。悪化予防のためにもインフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンなどの各種予防接種を受けましょう。

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968