

子育て情報

マタニティ☺クラス(母親教室)

無料 予約不要

日 10月2日(月)、10月16日(月)
13:30～15:30

内 1回目：10月2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：10月16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。

ご夫婦での参加も大歓迎♪

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16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「洗濯ばさみであそぼう!!」☆

用意するもの

・紙皿 ・はさみ ・のり ・油性ペン ・洗濯ばさみ ・色画用紙や折り紙等

1



2



3



4



作りかた

①紙皿と同じ大きさに色画用紙(折り紙でも可)を切る。

②紙皿と色画用紙をのりで貼る。

③色画用紙や折り紙でライオンの顔を作り、紙皿の真ん中にライオンの顔を貼る。

④洗濯ばさみを紙皿のまわりに付けるとライオンのできあがり!!



洗濯ばさみで指先を使う遊びです。
紙皿に好きな動物などの顔を貼って、
楽しんでください☆

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

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7日、14日、21日、28日(土)13:30～15:30

親子ビクス

10月11日(水)10:00～10:45 定25組(当日先着順)

児童「ミニまつり」

10月14日(土)15:30～16:45

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21日(土)10:15～11:15(受付は11:00まで)

児童「卓球教室」

10月21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)

10月22日(日)13:00～16:00(受付は15:30まで)

簡単工作「シュルシュルロケットを作ろう!」

10月25日(水)10:00～11:00

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27日(金)10:15～11:00 ※雨天中止

絵本の読み聞かせ

11月2日(木)10:30～11:00 定8組(当日先着順)

児童工作「スライムを作ろう!」

11月4日(土)15:00～16:00 定16人(当日13:00～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)

11月10日(金)10:15～11:00 定15組

★ふれあい遊び

11月17日(金)10:15～11:00 定8組

★印の電話申込みは10月11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

〒559-0006 浜口西3-4-22

休館日【月曜・祝日】 ☎☎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 10月5日(木)、10月16日(月)、
11月2日(木)、11月20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

うつ病の家族教室

無料 要予約

うつ病患者の家族が、うつ病についての正しい知識を得るための教室です。病気を理解し本人への接し方を考えてみませんか。また同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。

対 大阪市内在住で、うつ病と診断されている方
のご家族かつ2日間とも出席できる方

定 20名(先着順)

日 11月1日(水)、11月15日(水)
いずれも14:00～16:00

場 大阪市こころの健康センター

(都島区中野町5-15-21都島センタービル3階)

内 精神科医による講演、家族交流会

申・問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番
☎06-6682-9968

主催 大阪市こころの健康センター

☎06-6922-8520

	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	10月11日(水) 分館 9:30～10:30 11月13日(月) 分館 9:30～10:30 12月2日(土) 南港 9:30～10:30 1月17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)		
	乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	10月23日(月) 南港 9:30～10:30 11月13日(月) 分館 13:30～14:30 11月29日(水) 分館 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年度以降未受診の方
	骨量検査 無料	10月23日(月) 南港 9:30～10:30 10月27日(金) 舞昆 9:30～10:30 11月13日(月) 分館 13:30～14:30	18歳以上の方
	特定健康診査 無料	10月23日(月) 南港 9:30～11:00 10月27日(金) 舞昆 9:30～11:00 11月13日(月) 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	歯科健康相談 無料	10月23日(月) 南港 9:30～10:30 11月13日(月) 分館 9:30～10:30	全年齢の方
	結核健診(胸部X線撮影) 無料	10月3日(火) 分館 10:00～11:00 11月30日(木) 分館 10:00～11:00 12月20日(水) 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＝南港ポートタウン管理センター(南港中2-1-99)
舞昆＝すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

※定員になり次第、予約終了となりますのでご了承ください。 申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882

健康ワンプoint! 10月は「ピンクリボン月間」です!

毎年10月は「ピンクリボン月間」と呼ばれ、世界規模で、乳がんに関する正しい知識の普及や、乳がん検診の受診を通じた早期発見・早期治療の啓発が行われています。

乳がんってどんな病気?

●乳がんは女性がかかるがんの中で最も多いがんで、9人に1人がかかるといわれています。30歳代から増え始め、40歳代後半～60歳代後半の罹患率が高い傾向にあります。

●症状は、乳房のしこり・乳房のえくぼや赤いただれなどの皮膚の変化・脇の下や鎖骨の近くのリンパ節の腫れなどがあります。

●乳がんは『自分で発見できるがん』です。着替えや入浴などの際に、乳房を見て触り、いつもと変わりがないか意識して確認しましょう。セルフチェックでは見つけれられない場合もあるため、定期的に乳がん検診を受けましょう。

大阪市の乳がん検診

	超音波	マンモグラフィ
対象者	30～39歳の女性 (1年度に1回)	40歳以上の女性 (2年度に1回)
費用	1,000円	1,500円
実施機関	取扱医療機関	取扱医療機関 各区保健福祉センター

詳しくは
こちら



問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968