

子育て情報

マタニティ☺️クラス(母親教室)

無料 予約不要

日 11月13日(月)、
11月20日(月)、11月27日(月)
13:30～15:30

内 1回目：11月13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20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27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20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「紙皿シアター」☆

くるくる回すと絵が変身する不思議なお皿！？お子さんと一緒に好きな絵を描いて、
遊んでくださいね！



用意するもの

・同じ大きさの紙皿2枚 ・はさみ ・ペンや色えんぴつ

作りかた

- ①紙皿2枚に、ペンや色えんぴつで好きな絵を描きます。
- ②紙皿2枚の中心に印をつけて、はさみで中心まで切ります。
- ③切った紙皿2枚の切り込み口を重ねます。
- ④できあがり！中心を軸に、紙皿をくるくる回すと絵が変わります。



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

親子ビクス 11月8日(水)10:00～10:45

定25組(当日先着順)

ふあみさば交流会「人形劇をみんなで見よう」

11月11日(土)10:00～11:00

外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援 ♪ハロハロ♪

11月11日、18日、25日、12月2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

11月18日(土)10:15～11:15(受付は11:00まで)

児童「卓球教室」 11月18日(土)15:00～15:45

定16人(当日13:00～先着順)

簡単工作「クリスマスツリーを作ろう！」

11月22日(水)10:00～11:00

第8回子育て応援イベント

※すみのえ舞昆ホールで開催。詳しくは6面をご覧ください。

11月25日(土)10:00～13:00

おもちゃ病院(おもちゃドクターによるおもちゃの修理)

11月26日(日)13:00～16:00(受付は15:30まで)

要申込・参加費無料

ブックスタート(電話で随時受付)

11月15日(水)10:30～11:00 定8組

★小学生親子工作「キラキラクリスマスツリー作り」

12月2日(土)15:00～16:00 定6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8日(金)10:15～11:00 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12日(火)①10:15～10:55 ②11:30～12:10

定各30組

★ふれあい遊び 12月15日(金)10:15～11:00 定8組

★印の電話申込みは11月8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

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…

住之江区民の男性は約5人に1人、女性では約13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。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療をしないケースが多くあります。

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。高血糖が続くことで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、腎障害による透析(一生涯！)、足の壊疽により切断、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に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
☎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	11月13日(月) 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)	12月2日(土) 南港 9:30～10:30	
		1月17日(水) 分館 9:30～10:30	
	乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	11月13日(月) 分館 13:30～14:30	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
		11月29日(水) 分館 9:30～10:30	
		12月7日(木) 分館 9:30～10:30	
予約不要	骨量検査(無料)	11月13日(月) 分館 13:30～14:30	18歳以上の方
		11月29日(水) 分館 9:30～10:30	
		12月7日(木) 分館 9:30～10:30	
	特定健康診査(無料)	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)
		11月29日(水) 分館 9:30～11:00	
		12月2日(土) 南港 9:30～11:00	
	歯科健康相談(無料)	11月13日(月) 分館 9:30～10:30	全年齢の方
		11月30日(木) 分館 10:00～11:00	
		12月20日(水) 分館 10:00～11:00	
	結核健診(胸部X線撮影)(無料)	1月16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＝南港ポートタウン管理センター(南港中2-1-99)

※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

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 11月2日(木)、11月20日(月)、12月7日(木)、12月18日(月)
いずれも14:00～

申 電話、来所、または右の二次元コード

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

ご予約は
こちら



12月1日は「世界エイズデー」

正しい知識を持ち、偏見をなくしましょう。

HIVは非常に感染力の弱いウイルスです。日常生活で感染することはまずありません。薬剤の進歩により、たとえHIVに感染しても抗ウイルス薬を継続的に服用することで、エイズを発症することなく、社会生活を送ることができます。

大阪市では令和4年の1年間、HIV/エイズ感染者として新たに届け出があった人数は73人です。平成22年をピークに減少傾向にあります。

HIV感染＝エイズ＝死ではありません。

感染の心配が少しでもある場合は早期に検査を受けましょう。

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968



U(ゆー)ちゃん びっぴい
大阪市保健所HIV・性感染症
公式キャラクター



HIV/エイズ・
性感染症について

