

子育て情報

マタニティ☺️クラス(母親教室)

無料 予約不要

日 1月15日(月)、1月22日(月)
13:30～15:30

内 1回目：1月15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22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22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

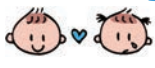
☎06-6682-9968

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「牛乳パックごま」☆

牛乳パックとペットボトルのふたを使う工作です。くるくるとよく回る楽しいコマです。ぜひ作ってみてくださいね！

用意するもの

・牛乳パック ・ペットボトルのふた ・セロハンテープ ・サインペンやシールなど



作りかた

- ①牛乳パックの底を中心にして四方に切り開く。
- ②切り開いた牛乳パックの四方の端を写真のように丸く切り取る。
- ③牛乳パックの底の中心にペットボトルのふたをテープでとめる。
- ④牛乳パックに好きなシールを貼ったり、サインペンで絵を描いたりする。
- ⑤ペットボトルのふたを持って、回して遊びましょう！



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

絵本の読み聞かせ

1月11日、2月1日(木)10:30～11:00

定 10組(当日先着順)

児童「新春ゲーム大会」

1月13日(土)15:15～16:15

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13日、20日、27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20日(土)10:15～11:15(受付は11:00まで)

児童「卓球教室」1月20日(土)15:00～15:45

定 16人(当日13:00～先着順)

簡単工作「豆入れを作ろう！」

1月24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)

1月28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)

1月17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9日(金)10:15～11:00 定 15組

★ふれあい遊び

2月16日(金)10:15～11:00 定 8組

★印の電話申込は1月10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・年始(1/1～1/3)】

☎・☎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 1月15日(月)、1月18日(木)、
2月15日(木)、2月19日(月)
いずれも14:00～

申 電話、来所、

右記二次元コード

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



男性の料理教室(食育)のご案内

要申込

この機会と一緒に料理を作って、食事について見直してみませんか？お料理をしたことがある方、無い方どなたでもご参加できますのでぜひお申し込みください。

日 2月7日(水)10:00～13:00

場 区保健福祉センター分館2階

対 区内在住で男性の方

定 12名(先着順)

内 調理実習と栄養のお話

¥ 500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
ダナ、筆記用具

申 1月9日(火)～

1月24日(水)

電話または窓口にて受付

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番

☎06-6682-9882



令和4年度に
作った献立です

ノロウイルス等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。

また今年度は、大阪市内でO-157発生数も増加しています。

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。

ノロウイルスの特徴

潜伏期間：24～48時間

症状：吐き気、おう吐、腹痛、下痢など

※感染すると、ふん便やおう吐物中に大量のウイルスが排出される。



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

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

消毒液は、市販の漂白剤(塩素系消毒液)を使用し、素早く消毒を行いましょう。

感染力が強いので、症状が治まってからも10日～1か月は便からの感染に注意しましょう。

・食品を十分に加熱し、調理器具を消毒する

とくにカキなどは十分に加熱(中心部が85～90度で90秒以上)して食べましょう。

お肉を切る包丁やまな板は、他の食材と共有せず専用にし、漂白剤で消毒しましょう。



手の甲

手の平

■汚れが残りやすいところ
■汚れがやや残りやすいところ

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	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	1月17日(水) 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
	骨量検査(無料)	1月17日(水) 分館 13:30～14:30	18歳以上の方
予約不要	結核健診(胸部X線撮影) 無料	1月16日(火) 分館 10:00～11:00 2月16日(金) 分館 10:00～11:00 3月18日(月) 分館 10:00～11:00	15歳以上の方

※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。

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 ☎06-6682-9882