

健康情報

10月はピンクリボン月間です

あなたに知ってほしい、乳がんのこと。乳がんは自分で発見できるがんです。セルフチェックや乳がん検診による早期発見が大切です。ご自身で健康を守りましょう。

セルフチェックや乳がん検診について詳しくはこちら



問 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 要申込

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。

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

定 20名(先着順)

日 ①11月6日(水) ②11月20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 10月1日(火)～10月23日(水)
保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番
☎06-6682-9968

問 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)
要申込	大腸がん検診 (免疫便潜血検査) 300円	下記肺がん検診・乳がん検診の日時に検査キットを提出	40歳以上の方
要予約	肺がん検診 (胸部X線検査・かく痰検査) 無料(かく痰検査は400円)	10月 4日(金) 分館 9:30～10:50 11月13日(水) 分館 9:30～10:50 12月 7日(土) 南港 13:30～14:50	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
	乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	10月23日(水) 南港 9:30～10:50 11月13日(水) 分館 13:30～14:50 11月25日(月) 分館 9:30～10:50	40歳以上の女性で隔年受診 昭和60年3月31日以前生まれで 令和5年度未受診の方
	骨粗しょう症検診 無料	10月23日(水) 南港 9:30～10:30 10月31日(木) 舞昆 9:30～10:30 11月13日(水) 分館 13:30～14:50 11月25日(月) 分館 9:30～10:30	18歳以上の方
予約不要	特定健診 無料	10月23日(水) 南港 9:30～11:00 10月31日(木) 舞昆 9:30～11:00 11月13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	10月23日(水) 南港 9:30～10:30 11月13日(水) 南港 9:30～10:30	全年齢の方
	結核健診(胸部X線撮影) 無料	10月 1日(火) 分館 10:00～11:00 11月21日(木) 分館 10:00～11:00 12月18日(水) 分館 10:00～11:00	15歳以上の方 ※65歳以上の方は年1回の受診 が義務付けられています。

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)、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 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 10月3日(木)、21日(月) 11月7日(木)、18日(月) いずれも14:00～

申 電話、来所、二次元コード

問 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



子育て情報

マタニティ☺️クラス(母親教室) 無料

【歯科・栄養編】 予約不要

日 10月21日(月) 13:30～15:30

内 ・妊婦歯科健診・栄養のおはなし
・先輩ママ、赤ちゃんとの交流会

※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 2月頃出産予定の方
(その他の予定日の方もぜひどうぞ)

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21日(月) 13:30～15:00

内 ママたちの情報交換・
ふれあい遊び・

育児相談・身体計測

※マタニティクラスを併設して開催しており、
妊婦さんとの交流もあります。

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 住之江区保健福祉センター分館2階

問 保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番
☎06-6682-9968

第9回 子育て応援イベント 無料(一部有料)

つながる ひろがる 子育ての輪 申込不要

子育て関係の団体・NPO・ボラン
ティアグループで開催する親子で楽
しめるイベントです。ものづくりや遊
びコーナーで一緒に遊びましょう。

日 11月2日(土) 10:00～13:00

場 区役所2階 舞昆ホール

対 就学前の子育て世代の親子

他 主催:住之江区子育て応援
イベント実行委員会

問 住之江区社会福祉協議会
☎06-6686-2234



詳しくは
こちら

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』



保育士おすすめ・
手作りおもちゃ

☆おばけとかぼちゃのけん玉☆

紙コップで作る、「おばけとかぼちゃのけん玉」の作り方を紹介します。
楽しく作った後は、すぐに遊べるのでおすすめ(^^)♪
ハロウィンの手作りおもちゃ作りにピッタリです(*^_^*)

用意するもの

- ・紙コップ・おりがみ
- ・タコ糸・はさみ・マジック
- ・セロハンテープ・目打ち

作りかた

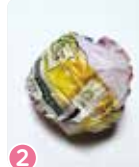
- ①紙コップにマジックでおばけなどの絵を描きます。
- ②広告の紙をくしゃくしゃにして丸めます。
- ③オレンジのおりがみで包みこむように丸めます。
はがれないようにテープで2・3力所をとめます。
- ④マジックでかぼちゃの顔を描きます。
- ⑤紙コップに目打ちで穴をあけたら、タコ糸を通してテープでとめます。
- ⑥かぼちゃのボールにもテープでとめて完成!

ポイント 目打ちがなければ、ボールペンのペン先で穴をあけてもOKです!!

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 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

★印の電話申込みは10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。

申込不要・参加費無料

親子リズム遊び

10月9日(水)10:00～10:45 定 25組(当日先着順)

児童(小学生)「ミニまつり」

10月12日(土)15:30～16:45

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12日・19日・26日・11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
10月19日(土)10:15～11:15(受付は11:00まで)

児童「卓球教室」

10月19日(土)15:00～15:45

定 当日13時から先着16人

簡単工作「ハロウィーンのプチバッグを作ろう!」

10月23日(水)10:00～11:00

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・祝日



出前イベント「絵本の読み聞かせ in 住之江公園」
10月25日(金)10:15～11:00 ※雨天中止

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27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)

10月16日(水)10:30～11:00 定 8組

★南港出前講座「にこにこパーク」(リズムあそび)

～ATCママのフォレストパークにて～

11月14日(木)10:15～11:00 定 15組

Web
申込可

★ふれあい遊び

11月15日(金)10:15～11:00 定 8組(初回優先)