

# 子育て情報

## マタニティ♡クラス(母親教室) [無料]

【出産準備編】 [要予約]

日 5月13日(月) 13:30~15:30

定 20名(先着順)

申 電話・窓口にて

内 育児グッズの紹介

・赤ちゃんのお世話体験(沐浴・抱っこなど)

【歯科・栄養編】 [予約不要]

日 5月20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 9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 5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 住之江区保健福祉センター分館2階

申・問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番

☎06-6682-9968

### 申込不要・参加費無料

#### 親子リズム遊び

5月8日(水) 10:00~10:45 定25組(当日先着順)

#### 児童「牛乳パックで笛を作ろう！」

5月11日(土) 15:00~16:00

定8名(当日13:00~先着順)

#### 外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援♪

ハロハロ♪

5月11日、18日、25日、6月1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

5月18日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)



## 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 ☆こいのぼり☆

#### 用意するもの

- ・画用紙4枚 (好きな色3枚) 白色1枚
- ・ストロー1本
- ・はさみ
- ・のり
- ・クレヨン

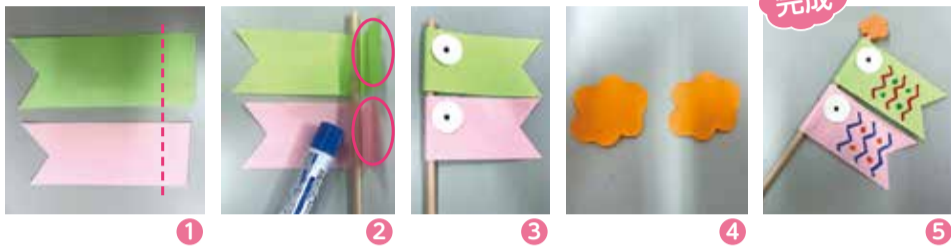


#### 注意

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！

#### 作りかた

- ①好きな色の画用紙を2枚使ってこいのぼりの形に切ります。
- ②こいのぼりの頭部分を3センチほど折り、のりを付けます。色画用紙の折り目にストローを上1センチ程度はみ出るように置いて、こいのぼりの頭部分を折ります。
- ③白い画用紙を丸く切り、こいのぼりの頭部分に貼り付けて目玉を描きます。
- ④好きな色の画用紙で、ストローの上に付ける飾りを作ります。
- ⑤飾りをストローの上の部分に貼り付けます。こいのぼりに自由に模様を描いて完成です！



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

☎・☎06-6674-5405

浜口西3-4-22

休館日 月曜・祝日(5月5日を除く)



### 要申込

#### ブックスタート(電話で随時受付)

5月15日(水) 10:30~11:00 ¥無料 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~

6月13日(木) 10:15~11:00 ¥無料 定15組

#### ★ふれあい遊び

6月21日(金) 10:15~11:00 ¥無料 定8組(初回優先)

#### ★子育て応援!!リフレッシュタイム(一時保育付)

6月27日(木) 10:00~11:00 ¥300円 定8名

#### ★プレママ・プレパパ応援講座(沐浴体験)

6月29日(土) 10:00~11:30 ¥無料 定6組

★印の電話申込みは5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。

# 健康情報

## ♡禁煙は愛の証です♡ ~あなたとあなたの周りにおける大切な人たちのために~

WHO(世界保健機構)は、5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。

たばこの煙には5,300種類以上の化学物質が含まれ、有害物質は数百種類、うち約70種類が発がん性物質と言われています。たばこは、肺がんだけでなく、他の部位のがん、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、喘息やCOPDという肺の病気など、さまざまな病気にかかるリスクを高めます。

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。受動喫煙によって引き起こされる疾患は「肺がん」「虚血性心疾患」「脳卒中」「小児喘息」「乳幼児突然死症候群」があります。受動喫煙により肺がんのリスクは28%、虚血性心疾患リスクは30%増加すると言われています。

大阪市では子育て中の方や妊娠中の方に対して、卒煙をサポートするICTを用いたプログラム「おおさかチャチャッと卒煙」を無料で提供しています。禁煙は愛の証です。あなたと、あなたの大切な人たちのために、禁煙に取り組みませんか？



「おおさかチャチャッと卒煙」はこちら

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)                                   |
|---|--|---|
| <b>要申込</b><br>大腸がん検診(免疫便潜血検査) <b>300円</b>               | 申込後検査キットを送付<br>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                                     |
| <b>要予約</b><br>肺がん検診(胸部X線検査・かく痰検査) <b>無料(かく痰検査は400円)</b> | 5月 8日(水) 南港<br>6月 9日(日) 分館<br>6月13日(木) 南港<br>7月10日(水) 分館<br>9:30~10:50               | 40歳以上の方<br>※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ          |
| <b>要予約</b><br>乳がん検診(マンモグラフィ検査) <b>1,500円</b>            | 5月15日(水) 分館<br>6月 9日(日) 分館<br>6月13日(木) 南港<br>9:30~10:50<br>13:30~14:50<br>9:30~10:50 | 40歳以上の女性で隔年受診<br>昭和60年3月31日以前生まれで令和5年度未受診の方 |
| <b>要予約</b><br>骨粗しょう症検診 <b>無料</b>                        | 5月15日(水) 分館<br>6月 9日(日) 分館<br>6月13日(木) 南港<br>9:30~10:50<br>13:30~14:50<br>9:30~10:50 | 18歳以上の方                                     |
| <b>要予約</b><br>特定健診 <b>無料</b>                            | 5月 4日(土) 粉浜<br>5月15日(水) 分館<br>6月 9日(日) 分館<br>9:30~11:00                              | 大阪市国民健康保険(40歳以上)または後期高齢者医療制度に加入の方           |
| <b>予約不要</b><br>歯科健康相談 <b>無料</b>                         | 5月 8日(水) 南港<br>7月10日(水) 分館<br>9:30~10:30   | 全年齢の方                                       |
| <b>予約不要</b><br>結核健診(胸部X線撮影) <b>無料</b>                   | 5月17日(金)<br>6月19日(水) 分館<br>7月 8日(月)<br>10:00~11:00                                   | 15歳以上の方<br>※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=南港ポートタウン管理センター(南港中2-1-99)  
粉浜=粉浜小学校(粉浜2-6-6) ※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 5月2日(木)、20日(月)、6月6日(木)、17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