

# 子育て情報

## マタニティ♡クラス(母親教室) [無料]

日 8月19日(月) 13:30~15:30 **予約不要**

内 【歯科・栄養編】

- ・妊婦歯科健診 歯科医師、歯科衛生士
- ・「妊娠中にとりたい栄養」管理栄養士
- ・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 12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 8月19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

## 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』を紹介致します!今回は牛乳パックで作れちゃう『ちょうちん』です。手に持って遊んでもよし、お部屋に飾ってもよし!是非作って楽しんでくださいな♡

### 保育士おすすめ☆牛乳パックちょうちん☆

用意するもの

牛乳パック(お子さんの体質に合わせ、お茶やジュースのパックを代用してください)・油性マジック・セロハンテープ・ハサミ・ホッチキス・パンチ・たこ糸(何でも可能)

作りかた

- ①牛乳パックを開き、なぞった線に沿ってハサミで切ります。
- ②油性マジックでしま模様など色をつけます。
- ③色をつけた方を山折りにし、切り込みを入れていきます。
- ④両端をホッチキスでとめ、筒状にします。
- ⑤表面をつぶし上部にパンチで穴をあけます。
- ⑥形を整え、たこ糸を通したら完成!

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♡



切り込みの真ん中辺りを山折りにし、上から下に向けて押さえていくと、きれいな形になりますよ。

問 保健福祉課(子育て支援室) 窓口③番 ☎06-6682-9878・9880

申込不要・参加費無料

要申込・参加費無料

### すくすく成長測定の日

8月17日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)

### おもちゃ病院(おもちゃドクターによるおもちゃの修理)

8月25日(日) 13:00~16:00(受付は15:30まで)

### 簡単工作「ひらひらちょうちんを作ろう!」

8月28日(水) 10:00~11:00

### 絵本の読み聞かせ

9月5日(木) 10:30~11:00

### ブックスタート(電話で随時受付)

8月21日(水) 10:30~11:00 定8組

### ★ふれあい遊び

9月20日(金) 10:15~11:00

定8組(初回優先)

### ★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~

9月26日(木) 10:15~11:00 定15組

Web 申込可

## 子ども・子育てプラザ

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

(7月21日~8月31日は休館日なし)



★印の電話申込みは8月14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

### うつ病の家族教室

要予約 無料

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。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

ご家族 2日間とも出席できる方

定 20名(先着順)

日 ①9月14日(土) ②9月28日(土)

いずれも14:00~16:00 ☆2日間コース

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 保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番

☎06-6682-9968 受付期間8月1日(木)~23日(金)

問 大阪市こころの健康センター ☎06-6922-8520

### 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 8月1日(木)、19日(月)、9月5日(木)、9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



### 『所有者不明猫適正管理推進事業(街ねこ事業)』を実施しています

- ・地域住民、委託動物病院及び大阪市の三者が協働して取り組む事業です。
- ・猫の飼養管理方法のルールを決めるなど、地域住民の総意(合意形成)が必要です。
- ・不妊去勢手術の費用として、地域住民に1匹あたり2,500円の負担をお願いしています。(残りの不妊去勢手術の費用は、大阪市と委託動物病院が負担します。)
- ・不妊去勢手術後の猫(街ねこ)は地域住民が主体となって、ルールに基づき適正に飼養管理(エサ場やトイレの清掃等)していただきます。

大阪市は、地域の方々へ街ねこ事業を正しく理解していただくためのお手伝いをします。

#### 《事業の効果》

中性的になるので、繁殖期の争いの声はなくなるとされています。



耳のV字カットは、不妊去勢手術の証です。

去勢によって、尿のにおいが弱くなると言われています。

この事業で415地域、延べ1,118回、合計6,874匹の不妊去勢手術を実施しました。(令和5年3月31日時点)

申 保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882

### ~ COPDをご存知ですか? ~

#### COPDってなに?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は肺の生活習慣病ともいわれ、有害物質が原因で、肺に炎症が起り、息が吐きだしにくくなる病気です。原因の90%がたばこの煙であり、喫煙者の15~20%が発症します。また住之江区では、男性の死亡原因の第8位(令和4年)がCOPDとなっています。

#### COPDの症状は?

- 1日に何度も「せき」がでる
- 息切れしやすい
- 呼吸をすると「ゼイゼイ、ヒューヒュー」と音がする
- たばこを長期間吸っている(又は吸っていた)
- 黄色や粘り気のある「たん」がでる

#### 不安なときは、どうしたらいいの?

- ・COPDは早期発見・早期治療が大切です。初期には自覚症状がほとんどありませんが、悪化すると安静にしても息切れすることがあり、生活に支障がでます。上記の症状が疑われる場合は医療機関を受診しましょう。
- ・COPDの予防と治療の最も効果的な方法は「禁煙」です。ご自身で禁煙が難しい場合は主治医に相談したり、禁煙外来を利用しましょう。

問 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)
要申込 大腸がん検診(免疫便潜血検査) 300円	申込後検査キットを送付 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)	8月25日(日) 南港 9:30~10:50 8月31日(土) 分館 9:30~10:50 10月4日(金) 分館 9:30~10:50	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
要予約 乳がん検診(マンモグラフィ検査) 1,500円	8月8日(木) 分館 9:30~10:50 8月25日(日) 南港 13:30~14:50 8月31日(土) 分館 13:30~14:50	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
要予約 骨粗しょう症検診 無料	8月8日(木) 分館 9:30~10:30 8月25日(日) 南港 13:30~14:30 8月31日(土) 分館 13:30~14:30	18歳以上の方
予約不要 特定健診 無料	8月3日(土) 住吉川 9:30~11:00 8月25日(日) 南港 9:30~11:00 8月31日(土) 分館 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
予約不要 歯科健康相談 無料	8月8日(木) 分館 9:30~10:30	全年齢の方
予約不要 結核健診(胸部X線撮影) 無料	8月5日(月) 分館 10:00~11:00 9月10日(火) 分館 10:00~11:00 10月1日(火) 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=南港ポートタウン管理センター(南港中2-1-99)、住吉川=住吉川小学校(西加賀屋4-1-4) ※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