

子育て情報

マタニティ☺️クラス【無料】

【歯科・栄養編】【予約不要】

日 11月18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。

【出産準備編】【要予約】

日 11月11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)

対 3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 11月18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 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番
☎06-6682-9968

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



申込不要・参加費無料

絵本の読み聞かせ

11月7日(木)、12月5日(木) 10:30～11:00

児童「ぶんぶんゴマを作ろう!」

11月9日(土)15:00～16:00 定 10名(当日13:00～先着順)

親子リズム遊び

11月13日(水)10:00～10:45 定 25組(当日先着順)

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

☆紙皿タンバリン☆

紙皿とストローで簡単に作れる「紙皿タンバリン」の作り方を紹介します。
ポンと叩くとシャカシャカと音がします♪
歌に合わせて叩いたり振ったりとリズムあそびにおすすめですよ(*^_^*)

用意するもの

- ・紙皿・ストロー
- ・画用紙(ピンク・黒・茶色)
- ・はさみ・のり
- ・セロハンテープ
(マスキングテープなど)

作りかた

- ①ストローを1cmぐらいの長さに切ります。
- ②紙皿を半分に折り、①のストローを入れます。
- ③テープで紙皿の周りを開かないよう貼り付けます。
- ④画用紙で顔のパーツを作ります。
- ⑤③に顔のパーツを貼り付ければ完成!!

ポイント

お子さんの好きな動物などのお顔を作ったり、
紙皿にお絵描きするのも良いですよ。

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

★印の電話申込みは11月13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。

要申込・参加費無料

ブックスタート(電話で随時受付)

11月20日(水) 10:30～11:00 定 8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6日(金)①10:15～11:00②11:30～12:15
定 各30組

★プレママ・プレパパ応援講座

(沐浴・妊婦ジャケット体験)

12月7日(土) 10:00～11:30 定 6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～

12月13日(金) 10:15～11:00 定 15組

★ふれあい遊び

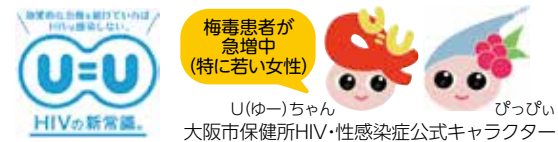
12月20日(金) 10:15～11:00 定 8組(初回優先)

健康情報

12月1日は「世界エイズデー」

「U=U 知ることから、もう一度。
12月1日は世界エイズデー。」

近年、治療法の進歩により、感染の早期把握、
治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐ
ことができるようになりました。適切な治療を受
け、継続的に(最低6ヶ月以上)検査でウイルスが
検出できないHIV陽性者からは、性行為によって
ウイルスが感染することがないことも確認されて
います。このことは、Undetectable(検出限
界値未満)=Untransmittable(HIV感染しない)、
略して「U=U」と呼ばれています。



大阪市では令和5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は52人です。
平成22年をピークに減少傾向にあります。

性感染症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



検査について

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7日(木)、18日(月)、12月5日
(木)、16日(月)いずれも14:00～

申 電話、来所、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

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11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。そして糖尿病一歩手前の『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く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)	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	11月13日(水) 分館 13:30～14:50 11月25日(月) 分館 9:30～10:50 12月 5日(木) 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		18歳以上の方
予約不要	特定健診 無料	11月13日(水) 分館 9:30～11:00 11月25日(月) 分館 9:30～11:00 12月 7日(土) 南港 13:30～14:50	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	11月13日(水) 分館 9:30～10:30	全年齢の方
	結核健診(胸部X線撮影) 無料	11月21日(木) 分館 10:00～11:00 12月18日(水) 分館 10:00～11:00 1月14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。11月13日(水)の歯科健康相談は分館に変更しています。

申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882