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 3月17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 3月10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)

【お産編】予約不要
日 3月24日(月) 13:30～15:30
内 ・お産の進み方と赤ちゃんとの出会い
・母子保健サービス・保育所や遊び場紹介
対 7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 3月17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㉛番
☎06-6682-9968

子ども・子育てプラザ

申・問 **子ども・子育てプラザ**
☎・FAX 06-6674-5405 浜口西3-4-22
休館日【月曜・祝日】
★印の電話申込みは3月12日(水)9:30より受付開始
【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、詳細はお問合せください。

申込不要・参加費無料

絵本の読み聞かせ
3月6日、4月3日(木) 10:30～11:00

児童「プラバンを作ろう！」
3月8日(土) 15:00～16:00
定 10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♪
3月8日、15日、22日(土) 13:30～15:30

親子リズム遊び
3月12日、4月9日(水) 10:00～10:45
定 25組(当日先着順)

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
3月15日(土) 10:15～11:15(受付は11:00まで)

児童「卓球教室」
3月15日(土) 15:00～15:45
定 16名(当日13:00～先着順)

おもちゃ病院(おもちゃドクターによるおもちゃの修理)
3月23日(日) 13:00～16:00(受付は15:30まで)

簡単遊び「ボールを使って遊ぼう！」
3月26日(水) 10:00～11:00

要申込・参加費無料

ブックスタート(電話で随時受付)
3月19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) Web申込可
4月11日(金) 10:15～11:00 定 15組

★ふれあい遊び
4月18日(金) 10:15～11:00 定 8組(初回優先)

★パパ(じいじ)とつどいの広場で遊ぼう！～ママはリフレッシュタイム～
4月20日(日) 10:00～11:30 定 15組

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☆パッと咲く紙コップ花☆

手に入りやすいもので簡単に作れる『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くださいね♪今回は紙コップで簡単に作れる手作りおもちゃ。パッと花開く様子は「いないいないばあ」をしているようで楽しめますよ。またちょっとしたプレゼントにも♪

用意するもの
・紙コップ2個
・ストロー1本
・色画用紙
・はさみ
・シール
・クレヨン
・油性マジック

作りかた
①1つの紙コップの飲み口に8等分に切込みを入れる。
②切込みを底から1センチのところまで切る。
③外側に開き、角を丸く切り、両面と底にマジックで色を塗ったり、あればシールを貼る。
④もう一つの紙コップに、色画用紙やシールを貼ったり、マジックで絵を描く。
⑤各紙コップの底の真ん中に、ストローが通る穴を開ける(小さく開けて少しずつ大きくする)。
⑥ストローの先を4等分に切り、③の紙コップの穴に通し、ストローの先を広げてテープで貼る。
⑦⑥のストローを、④の紙コップの穴に内側から外側に通して完成!!

ポイント お花の装飾を色々すると、オリジナルのお花ができて楽しいよ。

注意 必ず大人が一緒に遊び、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

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 3月6日(木)、17日(月)、4月3日(木)、21日(月) いずれも14:00～
申 電話、来所、右記二次元コードにて受付
問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口㉛番 ☎06-6682-9968

ご予約はこちら

健診のお知らせ

無料 予約不要

種別	結核健診(胸部X線撮影)
実施日・場所・受付時間	3月17日(月) 分館 10:00～11:00
対象(大阪市民で)	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)
問 区保健福祉課(健康支援) 窓口㉛番 ☎06-6682-9882

毎年3月は自殺対策強化月間です 大切な命を守るためにできること

詳しくはこちら

人は誰しも落ち込むことがあります。あなたの身近な人や大切な人が落ち込んでいたら何ができるでしょうか。勇気を出してまずは優しく声をかけてみることからはじめてみませんか。

ゲートキーパー(命の門番)とは…
いつもと違う様子に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守る人のこと。

変化に気づく
家族や仲間の変化に気づいて声をかける
〈声かけの例〉
□ 元気がないけど大丈夫？
□ 何か力になれることはない？

じっくり耳を傾ける
本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
〈声かけの例〉
□ 話してくれてありがとう(感謝)
□ つらかったね(共感)

支援先につなげる
・相談者の安全を確保する
・支える仲間(親、配偶者、きょうだい、恋人など)につなげる
・相談機関について情報提供する
・(必要に応じて)精神科の受診をすすめる

温かく見守る
相談窓口を紹介した後にも寄り添い温かく見守る
〈声かけの例〉
□ またいつでも相談してね
□ 何かあったらまた話してね

相談先
悩んでいる本人も相談を受けた方も、それぞれ一人で抱え込まないようにしましょう。
●こころの悩み電話相談 ☎06-6923-0936(月曜～金曜9:30～17:00)
●関西いのちの電話 ☎06-6309-1121(24時間365日)
●自殺予防いのちの電話 0120-783-556(毎日16:00～21:00、毎月10日のみ8:00～翌朝8:00)
●大阪自殺防止センター ☎06-6260-4343(金曜13:00～日曜22:00)
●こころのオアシス(医療機関検索・相談窓口検索) 右記二次元コード
●区保健福祉センター(地域保健活動)こころとからだの健康相談 下記電話番号

こころのオアシス

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口㉛番 ☎06-6682-9968(月曜～金曜9:00～17:30)