

子育て情報

マタニティ♡クラス **無料** **要予約**

Aコース

日 8月4日(月) 13:30～15:30

内 妊婦歯科健診、赤ちゃんの抱っこ練習、妊娠中の食事について、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
※歯科健診のみをご希望の方は14:00までにお越しください。



Bコース

日 8月27日(水) 13:30～15:30

内 妊娠中の過ごし方について、赤ちゃんのお世話体験(沐浴・オムツ交換など)、育児グッズの紹介

ご予約はこちら

持 母子健康手帳、筆記用具、テキスト「わくわく」

定 各コース20組(先着順)

申 電話もしくは上記二次元コードにて受付

赤ちゃん交流会 **無料** **予約不要**

日 8月4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
※マタニティクラスに参加している妊婦さんとの交流の時間もあります。



持 母子健康手帳、赤ちゃんのおでかけ用意

対 区内在住の生後1～3か月のお子さんと保護者

場 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

(7月21日～8月31日は休館日なし)



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

☆ぷかぷかクラゲ☆

ゼムクリップと曲がるストロー、ペットボトルで作れるミニ水族館のような手作りおもちゃ。簡単に作れ、すぐに遊べます。ぷかぷかと泳ぐ姿が面白くてくり返し遊びたくなりますよ。是非作って楽しんでくださいね♡

用意するもの

- ・ペットボトル
- ・ゼムクリップ
- ・曲がるストロー
- ・目玉シール
- ・はさみ



ポイント

ペットボトルの周りに魚のシールを貼って水族館風にしてみてもかわいいですね。

作りかた

- ①曲がるストローのじゃばら部分を曲げて、曲げた所から2cmぐらいのところをはさみで切ります。
- ②切ったストローのじゃばら部分にゼムクリップを結びます。お好みの長さになるまで繋げていきます。(2個、3個ぐらいが丁度良いです。)(目玉シールなどつけるとクラゲっぽくなり、かわいくなりますよ)
- ③飾りや目玉シールを付けたら水の入ったペットボトルに入ると完成!!
- ④完成したペットボトルの真ん中辺りを両手で押すと、あら不思議浮かんでいたストローが沈み、手を離すとストローが水面に浮かんでいきます。



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

申込不要・参加費無料

絵本の読み聞かせ

日 8月7日・9月4日(木) 10:30～11:00

すくすく成長測定の日

日 8月16日(土) 10:15～11:15(受付は11:00まで)

簡単工作「パタパタどりを作ろう!」

日 8月27日(水) 10:00～11:00

★印の電話申込は8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い合わせください。

要申込・参加費無料

ブックスタート(電話で随時受付)

日 8月20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～

日 9月18日(木) 10:15～11:00 定 15組

★ふれあい遊び

日 9月19日(金) 10:00～10:45 定 8組(初回優先)

★プレママ・プレパパ応援講座～沐浴・妊婦ジャケット体験～

日 9月27日(土) 10:00～11:30 定 6組

Web
申込可

Web
申込可

健康情報

うつ病の家族教室

要予約 **無料**

うつ病患者のご家族が、他のご家族とともに、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るための教室です。同じ病気を患った家族の方と語り合ってみませんか。

日 ①9月3日(水) ②9月17日(水)

いずれも14:00～16:30 定 20名(先着順)

内 精神科医による講演、家族交流会

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

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)

申 受付期間8月1日(金)～20日(水)

区保健福祉課(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

かしこく食べよう! ゲンキをつくろう! 簡単! シニア食育料理教室

健康に過ごすためには、毎日の食生活が大切です。この機会に正しい食生活のあり方を学びとともに、楽しく料理を作ってみませんか? 普段あまり料理の機会がない方も、お気軽にご参加ください!

日 9月4日(木) 10:00～13:00

場 区保健福祉センター分館2階

内 調理実習と栄養のお話

対 区内在住での65歳以上の方

定 12名(先着順)

¥ 500円(調理材料費として当日徴収)

持 エプロン・タオル・マスク・三角巾やバンダナ・筆記用具

他 共催:住之江区食生活改善推進員協議会

申 8月28日(木)まで電話または窓口にて受付

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番

☎06-6682-9882



令和6年度 試食の様子

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7日(木)、18日(月)、9月4日(木)、22日(月) いずれも14:00～

申 電話、窓口、右記二次元コードにて受付

申・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



	種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(市内在住の方)
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します。下記肺がん検診・乳がん検診の日に検査キットを提出してください。	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24日(日) 南港 9:30～10:50 9月 6日(土) 分館 9:30～10:50 10月 6日(月) 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
	乳がん検診(マンモグラフィ検査) 1,500円	9月 6日(土) 分館 13:30～14:50 9月17日(水) 分館 9:30～10:50 10月23日(木) 南港 9:30～10:50	40歳以上の女性で隔年受診昭和61年3月31日以前生まれで令和6年度未受診の方
	骨粗しょう症検診 無料	8月24日(日) 南港 13:30～14:50 9月 6日(土) 分館 13:30～14:50 9月17日(水) 分館 9:30～10:50 10月23日(木) 南港 9:30～10:50	18歳以上の方
予約不要	特定健診 無料	8月24日(日) 南港 9:30～11:00 9月 6日(土) 分館 9:30～11:00 9月17日(水) 分館 9:30～11:00 10月23日(木) 南港 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	9月17日(水) 分館 9:30～10:50 10月23日(木) 南港 9:30～10:50	全年齢の方
	結核健診(胸部X線撮影) 無料	8月 6日(水) 分館 10:00～11:00 9月 9日(火) 分館 10:00～11:00 10月 1日(水) 分館 10:00～11:00	15歳以上の方

※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。上記より先の日程は、来月号をご覧ください。下記までお問い合わせください。また、令和7年3月号別冊(保存版)にも掲載しています。

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)

申 電話、窓口、右記二次元コードにて受付

申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882

オンライン
申込みはこちら



夏バテを予防しましょう

日本の夏は蒸し暑く気温も高いため、体に負担がかかる日々が続きます。暑さ対策としてエアコン等を使用することは重要ですが、涼しい室内と暑い屋外では温度差が大きく、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。暑さ対策をしながら、夏バテしないよう生活習慣を整えていくことが大切です。

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番

☎06-6682-9968



夏バテ予防のポイント

- ①暑い時間帯の外出は避け、適度な運動で汗をかきましょう。
- ②のどが渇いていなくても、1日あたり1.2リットル(コップ約6杯分)を目安に水分補給し、大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとりましょう。
- ③エアコン使用中も可能な限り常時換気を心がけ、部屋の温度をこまめに調節しましょう。
- ④バランスのよい食事を心がけましょう。
- ⑤睡眠をしっかりととり、疲れを残さないようにしましょう。