

健康情報

ニューロダンス®(運動教室) **無料** **要申込**

住之江区健康づくり推進協議会「松の会」との共催で「ニューロダンス®(運動教室)」を開催します！一緒に楽しみませんか？
日 11月19日(水) 13:30~15:30
場 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)
締 11月17日(月)まで **持** 水分補給用の飲み物
申・問 保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

うつ病の家族教室 **無料** **要予約**

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。同じ病気を持つご家族の方と語り合ってみませんか。
日 ①11月8日(土)②11月22日(土)
 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10月1日(水)~22日(水)
問 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

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 10月2日(木)、20日(月)、11月6日(木)、17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 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

健康ワンポイント!

10月はピンクリボン月間です

ピンクリボンは、乳がんについての正しい知識を広め、検診やセルフチェックなど、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える活動のシンボルマークです。

問 保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

セルフチェックや乳がん検診について詳しくはこちら



乳がんってどんな病気?

・女性のがんの中では最も多いがんで、9人に1人がかかると言われています。
 ・30代から増え始めますが、40代後半~60代後半の罹患率が高い傾向があります。
 ・乳がんは『自分で発見できる唯一のがん』です！着替えや入浴などの際に、乳房を見て触り、いつもと変わりがなければ自分の乳房を意識する時間を持ちましょう。また、セルフチェックでは見つけられない場合もあるため、定期的な乳がん検診を受けましょう。



	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・乳がん検診の日時に検査キットを提出してください。	40歳以上の方
	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)	10月 6日(月) 分館 9:30~10:50 11月 5日(水) 分館 9:30~10:50 12月 6日(土) 南港 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	10月23日(木) 南港 9:30~10:50 11月 5日(水) 分館 13:30~14:50 11月28日(金) 分館 13:30~14:50	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	10月23日(木) 南港 9:30~10:50 10月24日(金) 舞昆 9:30~10:50 11月 5日(水) 分館 13:30~14:50 11月28日(金) 分館 13:30~14:50	18歳以上の方
予約不要	特定健診 無料	10月23日(木) 南港 9:30~11:00 10月24日(金) 舞昆 9:30~11:00 11月 5日(水) 分館 9:30~11:00 12月 6日(土) 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	10月23日(木) 南港 9:30~10:50 11月 5日(水) 分館 9:30~10:50	全年齢の方
	結核健診(胸部X線撮影) 無料	10月 1日(水) 分館 10:00~11:00 11月28日(金) 分館 10:00~11:00 12月17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 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



子育て情報

マタニティ😊クラス **無料** **要予約**

Aコース
日 10月15日(水) 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。



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 電話または右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 10月15日(水) 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 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』

保育士おすすめ・手作りおもちゃ ☆紙皿ハロウィンバッグ☆

紙皿2枚を貼り合わせて作る「ハロウィンバッグ」の作り方を紹介します。紙皿に自由に模様をつけ楽しく作った後は、すぐに遊べるのでおすすめ♪ハロウィンの手作りおもちゃにピッタリです



用意するもの

- ・紙皿2枚(大きさは同じサイズのもの)
- ・おりがみ(オレンジ・黒)
- ・リボン ・のり ・はさみ
- ・セロハンテープ ・ホッチキス



作りかた

- ①紙皿に、切り取り線を書き、2枚の紙皿を切ります。(切った紙皿を重ね、切り取り線を書くと切りやすいですよ。)
- ②おりがみをちぎり、紙皿にのりで貼ります。
- ③おりがみを目や口の形に切り、のりで貼ります。
- ④リボンをセロハンテープで紙皿の1枚の裏に貼り付けます。
- ⑤セロハンテープで2枚の紙皿を貼り合わせ、ホッチキスで留めます。ホッチキス留めをした所は、上からセロハンテープを貼ります。
- ⑥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!

ポイント

かぼちゃバッグだけでなく、くろねこバッグ、おばけバッグなど色々作ると制作中も楽しめますよ。

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

★印の電話申込は10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い合わせください。

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

- 親子リズム遊び**
日 10月8日(水) 10:00~10:45当日先着 **定** 25組
- 外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援**
 ♪ハロハロ♪
日 10月11日・18日・25日(土) 13:30~15:30
- 児童(小学生)「ミニまつり」**
日 10月11日(土) 15:30~16:45
- すくすく成長測定の日**
日 10月18日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)

- 助産師さんによる子育て何でも相談**
日 10月18日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)
定 8組(当日先着順)
- 児童「卓球教室」**
日 10月18日(土) 15:00~15:45
定 当日13時から先着16名
- 簡単工作「ハロウィーンのくるくるステッキを作ろう!」**
日 10月22日(水) 10:00~11:00
- 出前イベントin住之江公園**
【体を動かしたり、ひらひらリボンで遊ぼう】
日 10月24日(金) 10:15~11:00 ※雨天中止