

子育て情報

マタニティ♡クラス **無料** **要予約**

Aコース

日 3月9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。



Cコース

日 3月23日(月) 13:30~15:30

内 お産について、マタニティストレッチ、大阪市の母子保健サービスについて



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 3月9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 ☆くねくねあおむし☆

ペットボトルのキャップで簡単に作れる手作りおもちゃ。くねくねとした動きが、お話ししているみたいで面白いですよ。お子さんと一緒に楽しんでくださいね。



用意するもの

- ・ペットボトルのキャップ 10個
- ・ストロー 1本
- ・たこ糸 1mほど
- ・木工用ボンド 1きり
- ・アイスの棒 2本
- ・画用紙(黄色・黒色・赤色・緑色)

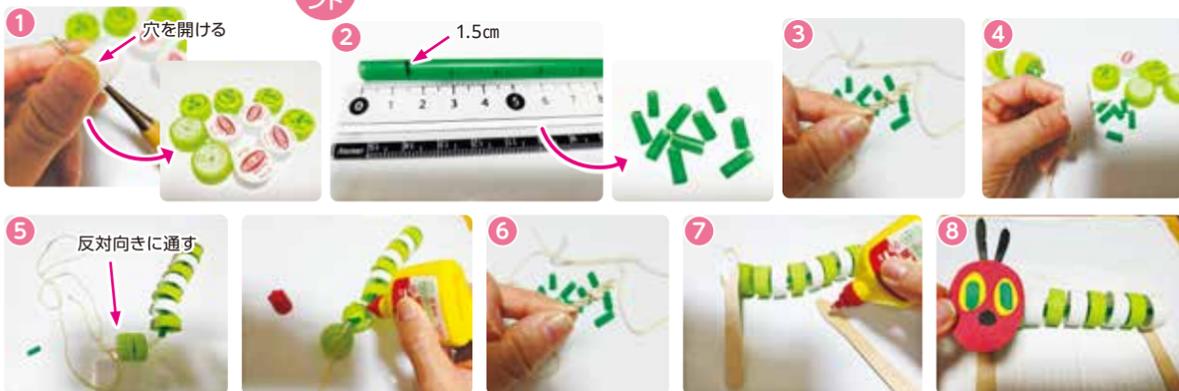
作りかた

- ①ペットボトルのキャップの中心辺りにきりで、穴を開けます。
- ②ストローを1.5cmぐらいにカットします。
- ③たこ糸の一方を何度か結びます。(2・3回ぐらい結びと良いですよ)
- ④たこ糸に、ペットボトルのキャップとストローを交互に通していきます。(ペットボトルのキャップの向きはそろえる)
- ⑤最後にあおむしの頭になる2個のペットボトルのキャップを、ふち同士が合わさるよう片方を反対向きにして通し、木工用ボンドでふち同士を接着します。
- ⑥ペットボトルのキャップをすべて通し終わったら、たこ糸の端を③のように何度か結び止めます。
- ⑦両端のペットボトルのキャップにアイスの棒を木工用ボンドで接着し、ボンドが乾くまでしばらくおきます(5分ほど)。
- ⑧画用紙であおむしの顔を作り、⑤で作った頭のペットボトルのキャップに接着したら完成!!



ポイント

ペットボトルのキャップを色々な色にすると、カラフルなあおむしになって楽しいですよ。



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

子ども・子育てプラザ

★印の電話申込みは3月11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。

3月1日(日)~3月22日(日)まで空調設備工事のため、軽運動室を使用した講座・遊びはお休みになります。

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】



無料・申込不要

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 3月7日、14日、28日(土) 13:30~15:30

児童出前講座「モルックを体験しよう」
~住之江区在宅サービスセンターさざなみにて~

日 3月7日(土) 15:00~16:00

児童「アイロンビーズ工作」

日 3月14日(土) 15:00~16:00 定 16名(当日13:00~先着順)

すくすく成長測定の日

日 3月21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 3月21日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)

定 8組(当日先着順)

簡単遊び「ボールを使って遊ぼう!」

日 3月25日(水) 10:00~11:00

絵本の読み聞かせ

日 4月2日(木) 10:30~11:00

無料・要申込

ブックスタート(電話で随時受付)

日 3月18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 4月9日(木) 10:15~11:00 定 15組

★ふれあい遊び

日 4月17日(金) 10:00~10:45 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~

日 4月19日(日) 10:00~11:30 定 15組

Web
申込可

Web
申込可

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5日(木)、16日(月)、4月2日(木)、20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



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

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始めてみませんか。

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
- つらかったね

支援先につなげる

- 相談者の安全を確保する
- 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 ☎06-6772-1121

(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)

●区保健福祉センター(地域保健活動)

☎06-6682-9968(月曜~金曜9:00~17:30)

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番

☎06-6682-9968

こころの悩み
電話相談

