

子育て情報

マタニティ☺️クラス **無料** **要予約**

Aコース
8月10日(月) 13:30~15:30
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
8月19日(水) 13:30~15:30
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

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**

8月10日(月) 13:30~15:00
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か月のおさんと保護者
場区保健福祉センター分館2階(浜口東3-5-16)
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
(浜口西3-4-22)
☎・📠06-6674-5405
休館日【月曜・祝日】
(8月は休館日はなし)

各イベントの詳細はこちら

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』

手に入りやすいもので、簡単に作ることができる『手作りおもちゃ』を紹介します！ぜひお子さんと一緒に、作って遊んでみてくださいね☺️

保育士おすすめ・「紙コップで作る、ぽこぽこたこさん」

紙コップがあれば作れる、手作りおもちゃ。簡単に作れ、すぐに遊べます。指で軽く押すと不思議な動きをして面白いですよ。ぜひ作って楽しんでくださいね♡

用意するもの
・紙コップ2個(色付き紙コップ)
・丸シール(白色)
・油性マジック(黒色)
・はさみ
・35cm×2cm程度に切った画用紙2枚

作りかた
①紙コップのふちに、油性マジックで8個の点を描く。
②点に添ってはさみで切込みを入れ、先端を丸く切り、たこの足を作る。
③紙コップに油性マジックでたこの足の吸盤や丸シールで目を描く。
④35cm×2cm程度の画用紙のそれぞれの端と端を90度にのりで貼り合わせる。
⑤のりで貼り合わせた画用紙を交互にジャバラ折りしていく。
⑥ジャバラ折りした画用紙の両端にのりをつけ、紙コップに貼り付けると完成!!

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
いやかえる、うさぎなどにしても楽しいですよ。ぜひ色々作ってみてくださいね。

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

無料・申込不要

絵本の読み聞かせ
8月6日、9月3日(木) 10:30~11:00
すくすく成長測定の日
8月15日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)
簡単工作「ひらひらちょうちょうを作ろう!」
8月26日(水) 10:00~11:00
外国にルーツを持つ子どもの日本語・学習支援
♪ハロハロ♪
9月5日(土) 13:30~15:30

無料・要申込

ブックスタート※随時受付
8月19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 ~
9月17日(木) 10:15~11:00 定15組
★ふれあい遊び
9月18日(金) 10:00~10:45 定8組(初回優先)
★印の電話申込は8月12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。

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。
8月6日(木)、17日(月)、9月3日(木)、28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

がん検診を受けましょう

日本の死因1位はがんであり、住之江区も死因の1位はがんです。しかし、がんは早期発見・早期治療によって治る可能性が高くなる病気です。
早期がんとして発見できる期間は限られているため、症状がない時期に検診を受けることで早期発見につながります。ご自身の健康を守るためにも、年に1度はがん検診を受けましょう。

▶がん予防のために
●禁煙 たばこを吸わない、受動喫煙を避ける
●節酒 お酒は適量を心がける
●栄養 野菜や果物を積極的に摂る、減塩する、熱いものは冷ましてからにする
●運動 適度な運動をする
●体重管理 適正体重を維持する
●がん検診 年に1度は受診する

男性7.5g未満
女性6.5g未満
野菜350g
まずは+10分
体を動かそう
BMI:男性23~27 女性19~25
(BMIの計算方法) BMI値=体重(kg)÷身長(m)²

健康クイズ
がん検診を受けるおすすめのタイミングは？
A: 体調が悪くなってから
B: 症状がなくても定期的に
C: 気が向いた時だけ
前回の答え
A 8人に1人

問区保健福祉課(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、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。同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。
9月2日(水)、16日(水)いずれも14:00~16:30 内精神科医による講演、家族交流会
対市内在住でうつ病と診断されている方のご家族かつ2日間とも出席できる方
定20名(先着順)
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8月3日(月)~21日(金)
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

	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)	8月23日(日) 南港 9:30~10:50 9月13日(日) 分館 9:30~10:50 10月6日(火) 分館 9:30~10:50 11月11日(水) 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
要予約	乳がん検診(マンモグラフィ検査) 1,500円	8月7日(金) 分館 9:30~10:50 8月23日(日) 南港 13:30~14:50 9月3日(木) 分館 9:30~10:50 9月13日(日) 分館 13:30~14:50	40歳以上の女性で隔年受診昭和62年3月31日以前生まれで令和7年度未受診の方
	骨粗しょう症検診 無料	8月7日(金) 分館 9:30~10:50 8月23日(日) 南港 13:30~14:50 9月3日(木) 分館 9:30~10:50 9月13日(日) 分館 13:30~14:50	18歳以上の方
予約不要	特定健診 無料	8月23日(日) 南港 9:30~11:00 9月3日(木) 分館 9:30~11:00 9月13日(日) 分館 9:30~11:00 9月27日(日) 住吉川 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	8月7日(金) 分館 9:30~10:30 10月22日(木) 南港 9:30~10:30	全年齢の方
	結核健診(胸部X線撮影) 無料	9月8日(火) 分館 10:00~11:00 10月7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。上記より先の日程は、お問合せください。また、日程はホームページ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)
住吉川=住吉川小学校(西加賀屋4-1-4)

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

HPはこちら

オンライン申込みはこちら