

子育て情報

マタニティ☺️クラス **無料** **要申込**

Aコース
日 9月14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 9月28日(月) 13:30~15:30
内 ●お産について
●マタニティストレッチ
●母子保健サービス ●保育所について

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・上記二次元コードにて受付

赤ちゃん交流会 **無料** **申込不要**

日 9月14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(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)
☎・FAX 06-6674-5405
休館日【月曜・祝日】

無料・申込不要

親子リズム遊び
日 9月9日(水) 10:00~10:45 定 当日先着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 9月12日、26日(土) 13:30~15:30

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・手作りおもちゃ「空とぶトンボ、びゅーん」

トイレットペーパーの芯2個で作れる「トンボのおもちゃ」
親子や友だち同士で一緒に作り、誰が一番遠くに飛ばせるか競争してみるのも楽しいですよ☺️

用意するもの
・トイレットペーパーの芯(2個)
・輪ゴム(1個)
・折り紙(好きな色)
・画用紙
・色鉛筆など
・油性マーカー(細字)
・セロハンテープ
・はさみ

作りかた
①トイレットペーパーの芯1個に折り紙をのりで貼りつけます。
②折り紙を貼ったトイレットペーパーの芯に4カ所切込みを入れます。
③4カ所の切込みに輪ゴムをひっかけ、輪ゴムが取れないようセロハンテープで留めます。
④画用紙をはさみで目や羽の形に切り取り、色鉛筆で模様を描きます。
⑤描いた目や羽を、折り紙を貼ったトイレットペーパーの芯にのりで貼ります。
⑥もう一方のトイレットペーパーの芯をたてに、はさみで切り細くします。
⑦セロハンテープで外れないよう3カ所ほど留めて完成!!
<飛ばし方のポイント>
細くしたトイレットペーパーの芯をトンボにぎゅっと差し込み、手を離すと勢いよく前に飛びますよ(^^)

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

無料・要申込

ブックスタート※随時受付
日 9月16日(水) 10:30~11:00 定 8組
★パパ(じいじ)とつどの広場で遊ぼう!~ママはリフレッシュタイム~
日 10月4日(日) 10:00~11:30 定 15組
★南港出前講座「にこにこパーク」(読み聞かせ)
~ ATCママのフォレストパークにて~
日 10月9日(金) 10:15~11:00 定 15組
★ふれあい遊び
日 10月16日(金) 10:00~10:45 定 8組(初回優先)
★印の電話申込は9月9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。

児童「ペットボトルキャップでキーホルダーをつくろう」
日 9月12日(土) 15:00~16:00 定 当日13:00から先着16名
すくすく成長測定の日
日 9月19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 9月19日(土) 10:15~11:15(受付は11:00まで)
定 当日先着8組
簡単遊び「サーキットあそびをしよう!」
日 9月30日(水) 9:30~14:00
絵本の読み聞かせ
日 10月1日(木) 10:30~11:00
プラザDE絵本展(つどの広場内で開催)
日 10月1日(木)~7日(水) 9:30~14:30

健康情報

9月24日~30日は結核・呼吸器感染症予防週間

結核は決して過去の病気ではありません。大阪市では年間約490人の大阪市民が新たに結核にかかっているとされています。

結核って?

結核はせきやくしゃみなどで空気中に広がった結核菌を吸い込むことで感染します。多くの場合は感染していても免疫力によって発病しませんが、免疫力が低下することで発病することがあります。

結核の症状

2週間以上続くせきやたん、微熱、倦怠感など、風邪に似た症状が特徴です。

早期発見・予防するためには

・上記の症状がある場合には早めに医療機関を受診しましょう。
・乳児はBCGワクチン接種を受けましょう。
・年に1回は結核健診(胸部レントゲン検査)を受けましょう。

結核健診を受けましょう!

学校や職場で健診機会のない15歳以上の方々に、胸部エックス線撮影を無料・予約不要で行っています。実施日程は、右記をご確認ください。

健康クイズ 答えは次回のさざんかにて!

Q.結核は誰がかかりやすい病気でしょう?
①高齢者だけ ②子どもだけ
③誰でもかかる可能性がある ④男性だけ

前回の答え B 症状がなくても定期的に

問 結核健診について 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882
その他について 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

精神科医による精神保健福祉相談 **無料** **要申込**

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 9月28日(月)、10月1日(木)、19日(月) いずれも14:00~ 申 電話、窓口、二次元コード
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)	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
	乳がん検診(マンモグラフィ検査) 1,500円	9月13日(日) 分館 13:30~14:50 10月22日(木) 南港 9:30~10:50 11月11日(水) 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
要申込	骨粗しょう症検診 無料	9月13日(日) 分館 13:30~14:50 10月16日(金) 舞昆 9:30~10:50 10月22日(木) 南港 9:30~10:50 11月11日(水) 分館 13:30~14:50	18歳以上の方
	特定健診 無料	9月13日(日) 分館 9:30~11:00 9月27日(日) 住吉川 9:30~11:00 10月16日(金) 舞昆 9:30~11:00 10月22日(木) 南港 9:30~11:00 11月11日(水) 分館 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)
申込不要	歯科健康相談 無料	10月22日(木) 南港 9:30~10:30 11月11日(水) 分館 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 11月30日(月) 分館 14:00~15:00	15歳以上の方

※定員になり次第、申込終了。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)、舞昆=すみのえ舞昆ホール(区役所2階)、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