

子育て情報

マタニティ☺クラス **無料** **要申込**

Aコース

日 10月19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。

※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、筆記用具、テキスト「わくわく」

定 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** **申込不要**

日 10月19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・申込不要各イベントの
詳細はこちら

プラザDE絵本展(つどいの広場内で開催)

日 10月1日(木)～7日(水) 9:30～14:30

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10日、17日、24日(土) 13:30～15:30

児童(小学生)「ミニまつり」

日 10月10日(土) 15:30～16:45



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・「紙コップでハッピーハロウィン」

紙コップがあれば簡単に作れるおもちゃ。コップの上を押すと可愛い動きをして楽しいですよ。
作ったらすぐに遊べるのでおすすめです♪ ハロウィンの飾りにもなるおもちゃです(*^-^*)

用意するもの

- ・紙コップ
(色付きでも模様があるものでもOK！)
- ・油性マジック
- ・画用紙(黒・赤・緑など)
- ・はさみ



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！

作りかた

- ①紙コップの飲み口の所に4カ所と底から2.5cmくらいの所に4カ所、印をつけます。(印が十字になるように。)
- ②はさみで印から印へと斜めに切込みを入れていきます。
- ③②で切った切込みの間に、さらに4カ所はさみで斜めに切込みを入れます。
- ④飲み口の切った部分が重なるように型をつけ、顔など描いたら完成！
- ⑤コップの上を押すとカシャカシャと面白い動きをしますよ。

ポイント

かぼちゃ、おばけや黒ねこ、好きな動物の絵を描くのも楽しいですよ。
オリジナルのおもちゃを作って遊んでください。

子育てに関するご相談は、お気軽に子育て 問 区保健福祉課(子育て支援室) 窓口③番
支援室をご利用ください☺ ☎06-6682-9878・9880



親子リズム遊び

日 10月14日(水) 10:00～10:45

定 当日先着25組

すくすく成長測定の日

日 10月17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17日(土) 10:15～11:15(受付は11:00まで)

定 当日先着8組

児童「卓球教室」

日 10月17日(土) 15:00～15:45

定 当日13時から先着16名

簡単工作「ハロウィーンのお菓子入れを作ろう!」

日 10月28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、空飛ぶペーパーで遊ぼう」

日 10月30日(金) 10:15～11:00※雨天中止

絵本の読み聞かせ

日 11月5日(木) 10:30～11:00

無料・要申込

ブックスタート※随時受付

日 10月21日(水) 10:30～11:00 定 8組

★児童「けん玉教室(認定会あり)」

日 11月14日(土) 15:00～17:00 定 16名

★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 11月19日(木) 10:15～11:00 定 15組

★ふれあい遊び

日 11月20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 11月28日(土) 10:00～11:30 定 6組

★印の電話申込は10月14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

うつ病の家族教室 **無料** **要申込**

日 11月7日(土)、21日(土) 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

であり、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 10月1日(木)～10月21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

感染症対策を心掛けましょう

気温が下がり始めるこれからの季節は感染症が流行しやすくなります。乳幼児や高齢者、基礎疾患のある方は重症化しやすいため、日頃から感染症対策を心がけることが大切です。

〈感染症予防のポイント〉

- ・手洗い:石けんを使い、流水で15秒以上洗い流しましょう。
- ・換気:時間や回数を決めて、室内の空気を入れ替えましょう。
- ・咳エチケット:咳やくしゃみが出るときは、マスクやティッシュ・袖で口と鼻を覆いましょう。
- ・体調管理:体調を整えて免疫力を維持しましょう。
- ・予防接種:重症化予防のため、流行が本格化する前に予防接種を検討しましょう。

前回の健康クイズの答え

③ 誰でもかかる可能性がある

問 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**ご予約は
こちら

日 10月19日(月)、11月5日(木)、11月16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

	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(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	10月22日(木) 南港 9:30～10:50 11月11日(水) 分館 13:30～14:50 11月20日(金) 分館 9:30～10:50	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	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 11月20日(金) 分館 9:30～10:50	18歳以上の方
申込不要	特定健診 無料	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)
	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	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、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)、舞昆＝すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

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

10月は『犬・猫を正しく飼う運動強調月間』です

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番

☎06-6682-9973

詳しくは
こちら