



## 保健衛生

### こころの悩みがある方 精神障がいがある方のための 相談・教室 **要予約 無料**

#### 精神科医による相談

日 11/5(火) 9:30～、11/20(水) 14:00～、  
12/3(火) 9:30～

対 こころの悩み・病気等を相談したい方・  
ご家族・支援者

※各3組 1組45分間。予約時に概要をお聞きし  
ます。精神保健福祉相談員・保健師による相談  
も随時実施。

#### 地域生活向上教室／家族教室

対 統合失調症等精神障がいがある方/  
そのご家族(事前相談要)

※教室開催日や申込方法など詳しくは問い  
合わせください。

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 06-6774-9968

### シニアカフェ **要予約 先着順**

元気に過ごすためのシニア世代の食生活  
のポイントについてお話しします。簡単手  
づくりおやつを作りながら、楽しい時間を  
過ごしましょう。

内容／食生活のお話し、調理実習(おやつ餃子)

日 12/9(月) 13:30～14:30

場 保健福祉センター分館(上汐4-3-2)

対 65歳以上で区内在住の方

定 15名程度

持ち物／手拭きタオル、マスク、エプロ  
ン、バンダナ

¥ 100円(当日徴収)

申 電話または来所

締 12/3(火)

問 保健福祉課(健康推進)

☎ 06-6774-9882

### 11月30日は「人生会議」の日です

自分の人生の最期について前もって考  
え、家族や大切な人と話し合うことを人生  
会議といいます。医療や介護の現場で「ア  
ドバンス・ケア・プランニング(ACP)」と呼  
ばれる取り組みです。

人生会議の日をきっかけに、大切な人と  
「どんな治療を受けたいか」「どこで過ご  
したいか」といった自分の希望や価値観を家  
族や友人とゆっくり共有してみませんか?

問 保健福祉課(健康推進・地域保健活動)

☎ 06-6774-9882

#### 市民公開講座

### 「転倒・骨折を予防するため 今出来る事とは？」

**要予約 先着順 無料**

骨粗しょう症とフレイルを考えよう。

日 11/16(土) 14:00～16:30(開場13:30)

場 区役所 3階講堂

講 辻外科リハビリテーション病院

医師 辻 翔太郎 先生

理学療法士 新戸 剛也 先生

定 50名

申 FAXまたは申込フォーム

※氏名、住所、電話番号を明記の  
うえ申し込みください。

締 11/11(月)

注意事項／実技を行いますので、動きや  
すい服装と靴で参加ください。

主催／(公社)大阪府理学療法士会、天王  
寺区理学療法士会

共催／大阪市天王寺区保健福祉センター、  
天王寺区在宅医療・介護連携推進会議

問 天王寺区理学療法士会事務局

☎ 06-6767-2311

FAX 06-6773-8647

✉ tennojikushikai@gmail.com

▼申込はこちら



### ノロウイルスにご注意を!

毎年11月から2月にかけて、ノロウイル  
スによる食中毒や感染症が多発していま  
す。人から人へ感染する集団発生もある  
ため、特に保育所や高齢者施設等では注  
意が必要です。

【予防のポイント】

- ・手洗いの徹底
- ・調理器具は熱湯や塩素系消毒薬で消毒
- ・食品は中心部まで十分に加熱

問 保健福祉課(健康推進)

☎ 06-6774-9973

## 各種検(健)診のお知らせ(保健福祉センター分館実施分)

検(健)診名	対象者※	内容・費用	日時
大腸がん検診 <b>要予約 先着順</b>	40歳以上の方	免疫便潜血検査…300円	11/2(土) 12/6(金)
肺がん検診 <b>要予約 先着順</b>		胸部エックス線検査…無料 かく痰検査(対象者限定)…400円	13:30～14:30
特定健診	40歳以上で 大阪市国民健康 保険に加入の方	身体計測、尿検査、 血圧測定、血液検査等…無料	11/2(土) 13:30～15:00
後期高齢者 医療健康診査	後期高齢者医療 被保険者証を お持ちの方		
結核健診	受診時に 15歳以上の方	胸部エックス線検査…無料	11/14(木) 14:00～15:00 12/2(月) 10:00～11:00

※対象者は令和7年3/31までに対象年齢の誕生日を迎える方(結核健診除く)。

※がん検診、特定健診は区内の取扱医療機関でも受診できます。直接予約、お申し込みください。

※保健福祉センター分館にはエレベーターがありませんのでご注意ください。

問 保健福祉課(健康推進) ☎ 06-6774-9882

## 子育て情報

### マタニティ教室 **要予約 無料**

①妊娠中の過ごし方や先輩ママとの交流会

日 12/6(金) 13:30～15:30

②妊娠中の栄養、ママと赤ちゃんの歯の  
健康、妊婦歯科健診、地域の子育て情報

日 12/13(金) 13:30～15:30

③お産の経過と母乳のお話、妊婦体操

日 12/20(金) 13:30～15:30

場 区役所

対 区内在住の妊婦の方 ※詳細はHP

### 地域ふれあい子育て教室 (ぷちもてん) **要予約 無料**

保護者同士の交流会、育児相談

日 12/11(水) 10:30～11:30

場 区役所

対 生後1～3か月の乳児と保護者

※詳細はHP

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 06-6774-9968

### 離乳食講習会 **要予約 無料**

日 12/6(金) 10:00～11:00

場 保健福祉センター分館(上汐4-3-2)

対 生後5～6か月の乳児の保護者

問 保健福祉課(健康推進)

☎ 06-6774-9882

### 子育てスタート応援券を ご利用いただきましたか?

令和5年1月から令和5年3月に生まれた  
お子様への応援券は、令和6年12/31(火)  
が利用期限となります。期限終了後はご利  
用になれませんので、ご注意ください。  
なお、医療機関で支払った任意予防接種  
の払い戻し手続きは、以下により天王寺

区役所へ申請してください。

1.令和6年11月以前に接種した場合

申請期限 令和6年12/27(金)

2.令和6年12月中に接種した場合

申請期限 令和7年1/31(金)

問 保健福祉課(子育て支援室)

☎ 06-6774-9969

### 子育て支援サークル 11・12月実施分

親子どうしの交流や仲間づくり、情報交換  
に。

気軽に遊びに来てください!

日 10:00～11:30

対 妊婦または未就学児と保護者

地域	実施日・場所
天王寺※	12/11(水) 天王寺小学校(多目的室)
大江※	12/ 6 (金) 大江会館(2階)
聖和	11/12(火) 聖和会館 12/10(火) 興国高校
五条※	12/ 6 (金) 五条公園会館
桃丘	11/15(金) 桃丘会館 12/13(金)
生魂	11/12(火) 生魂幼稚園 12/10(火)
桃陽※	12/ 3 (火) 桃陽会館
味原	11/28(木) 味原幼稚園 12/12(木)
真田山※	12/17(火) 真田山幼稚園

※の地域は11月は休みです。

問 区民生委員児童委員協議会事務局

☎ 06-6774-9868

## 親子で遊びに行きませんか?

つどいの広場	イベント
うえしおキンダースクール 地域子育て支援センター「きらきら」 上汐3-4-9 ☎ 080-9380-0016 月～金(祝日除く)9:00～14:00	【親子リトミック】 <b>要予約 無料</b> 日 11/28(木) ①10:00～ ②11:00～ 定 各7組 申 11/11(月) 9:00～ 電話または来所
天王寺区子ども・子育てプラザ 味原町9-14 ☎ 06-6763-3525 火～土(祝日除く)9:30～14:30	【子育て何でも質問箱 <b>要予約 無料</b> ～どうのりきる!?イヤイヤ期～】 日 11/29(金) 10:00～11:00 定 20組※定員に満たない場合は 事前予約なしでもご参加いただけます。 申 11/2(土) 9:30～ 電話
おひさまサンサン広場 細工谷1-1-5 ☎ 070-5147-2200 月～金(祝日除く)10:00～15:00	【助産師によるミニ講座「卒乳」】 <b>要予約 無料</b> 日 11/25(月) 10:30～11:30 定 10組 申 電話
おやこひろばnico 国分町18-21大室ハイツ102 ☎ 090-1077-6810 月～金(祝日除く)9:30～15:30	【0歳からの靴選び】 <b>要予約 先着順</b> 日 11/26(火) 13:30～14:30 定 7組 ¥ 500円 申 11/19(火) 9:00～ 公式LINE
こそだてひろばBlooming 勝山2-19-1 ☎ 070-9002-4565 月～金(祝日除く)9:30～14:30	【抱っこおんぶの相談会】 <b>予約不要 無料</b> 日 11/1、22(金) いずれも10:00～14:00

# 広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。  
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>

# 広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。  
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>

