

## 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

現代社会では、さまざまな場面でストレスにさらされており、(要予約) (先着順) (無料) 誰もがこころの病にかかる可能性があります。保健福祉センターでは、精神科医によるこころの健康に関する相談を行っています。

日 10/7(火) 9:30~、11/4(火) 9:30~

対 こころの悩み・病気を相談したい方、ご家族、支援者

定 各3組 1組45分間(事前予約制) ※予約に際して概要をお聞かせします。精神福祉相談員、保健師による相談も随時実施しています。

場 区役所 2階24番



### ■地域生活向上教室「コスモス会」のご案内 (要予約) (無料)

こころの病気になられた方を対象に、グループミーティングやSST(社会生活スキルトレーニング)、手工芸などを通して社会参加する力をつけることなどを目的として、月1回グループ活動を行っています。

日 10/9(木) 13:30~15:30 対 精神障がいがある(疑い含む)方 場 区役所会議室

※ご参加にあたっては、事前に面接をさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。

### ■家族教室のご案内 (要予約) (無料)

統合失調症を持つ方のご家族を対象に、月1回「家族教室」を実施しています。問題の解決へ向けて、また、ご家族がより豊かな生活を送るためのヒントを一緒に考えてみませんか?

日 10/23(木) 14:00~16:00 対 統合失調症を持つ方のご家族 場 区役所会議室

※ご参加にあたっては、事前に面接をさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。

申 電話または来庁 問 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 06-6774-9968

### 令和7年度 うつ病の家族教室 (休日コース)のご案内

家族の方がうつ(要予約) (先着順) (無料) 病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みを持つ家族の方と語り合ってみませんか。

【内容】精神科医による講演、家族交流会

日 1日目:11/8(土)、2日目:11/22(土) いずれも14:00~16:30

場 大阪市こころの健康センター 大会議室

対 大阪市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定 20名 申 ~10/22(水) 電話・来庁

【ご注意】当日午前11時の時点で大阪市内に特別警報または暴風警報が発令されている場合は中止になります

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 06-6774-9968

### 10月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間です

■犬の放し飼いは条例で禁止されています。

■散歩中の尿は水で洗い流し、フンは必ず持ち帰って下さい。

■犬の登録、狂犬病予防注射は必ず受けましょう。

■交通事故等から守るためにも猫は室内で飼いましょう。



問 保健福祉課(健康推進)

☎ 06-6774-9973



## 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 11/7(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 11/14(金) 13:30~15:30

③お産の経過と母乳のお話、妊婦体操

日 12/19(金) 13:30~15:30

場 区役所

対 区内在住の妊婦の方 ※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 (無料)

離乳食の進め方についてのお話、個別相談

日 11/7(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

### 多胎児のつとめ (要予約) (無料)

出産・育児において、多胎児だからこそ感じる喜びや悩み、不安など…日ごろ抱いている思いを、お話しできる場です。地域で多胎児のお友達を作るきっかけにして頂ければと思います。

日 11/5(水) 10:30~11:30 (受付10:20~10:30)

場 区役所3階講堂(予定)

対 区内在住の多胎児(乳幼児)とその保護者、多胎妊娠中の妊婦

定 10組程度 申 電話・来庁にて

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 06-6774-9968

### 子育て支援サークル (10・11月実施分) (無料)

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!

対 妊婦または未就学児と保護者

時 10:00~11:30

地域	実施日	場所
天王寺	10/8(水)	天王寺中学校(格技室)
大江	10/15(水)	大江会館(2階)
聖和	10/18(土)	聖和小学校
	11/11(火)	聖和会館
五条	10/3(金)	五条公園会館
桃丘	10/17(金)	桃丘会館
	11/21(金)	
生魂	10/21(火)	生魂幼稚園
	11/11(火)	
桃陽	10/7(火)	桃陽会館
味原	10/23(木)	味原幼稚園
	11/27(木)	
真田山	10/21(火)	真田山幼稚園(リズム室)

※天王寺・大江・五条・桃陽・真田山は11月は休み

問 区民生委員児童委員協議会事務局

☎ 06-6774-9868

### 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 11/12(水) 10:30~11:30 場 区役所

対 生後1~3か月の乳児と保護者

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 06-6774-9968

※詳細は HP

親子で遊びに行きませんか?

## 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 (要予約) (先着順)	40歳以上の方	免疫便潜血検査	300円	11/1(土) 9:30~10:30 13:30~14:30
肺がん検診 (要予約) (先着順)		胸部エックス線検査	無料	11/1(土) 13:30~14:30
乳がん検診 (要予約) (先着順)	40歳以上の女性 (2年度に1回)	マンモグラフィ検査	1,500円	11/1(土) 9:30~10:30
骨粗しょう症検診 (要予約) (先着順)	18歳以上の方	かかとの骨の超音波測定	無料	12/18(木) 13:30~14:30
歯科健康相談	市民ならどなたでも	歯科医師による相談		12/18(木) 13:30~15:00
特定健診	40歳以上で大阪市国民健康保険に加入の方	身体測定、尿検査、 血压測定、 血液検査など		10/6(月)10:00~11:00 11/13(木)14:00~15:00
後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療保険に加入の方			
結核健診	受診時に15歳以上の方	胸部エックス線検査		

※(要予約)の検診は検診日の10日前までにお申し込み

※対象者は令和8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

つとめの広場	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	【体操講座】 (要予約) (無料) 日 10/15(水) ①10:00~②11:00~ 定 各6組 申 10/1(水)9:00~ 予約フォームにて▶
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	【つくってあそぼ! ハロウィン制作】 (自由参加) (無料) 日 10/24(金)9:30~14:30 ※11:00~11:30は制作を一時中止します 持 お手拭き、汚れてもいい服装でお越しください
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テーマ「子どもの足の健康と靴の選び方」】 (要予約) (無料) 日 10/27(月) 10:30~11:30 定 10組 申 ネット予約のみ
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	【離乳食講習】 (要予約) (先着順) 日 10/16(木) 10:00~11:00 定 7組 定 500円 申 公式LINEにて
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	【ハロウィン仮装で撮影会♪】 (予約不要) (無料) お手持ちのスマホやカメラでかわいいハロウィン写真を撮りましょう♪ 日 10/29(水)・30(木)・31(金) 10:00~14:00