

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 11/19(水) 14:00～、12/2(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きます。精神保健福祉相談員、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 11/13(木) 13:30～15:30 **対** こころの病気(疑い含む)がある方 **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と一緒に考えてみませんか？

日 11/27(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

ノロウイルスに注意しましょう！

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。ノロウイルスは非常に強い感染力を持ち、吐き気、嘔吐、下痢等の症状を引き起こします。感染者が調理の際に汚染した食品を食べて発生する食中毒、感染者のふん便やおう吐物を介した人から人への感染症は集団発生につながり、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

- 適切な健康管理
- 手洗いの徹底(2回洗い)
- 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

シニアカフェ

（要予約）（先着順）

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。

- 食生活のお話
- 調理実習
「さつまいもとりんごのマフィン」

日 12/3(水) 13:30～15:00

場 保健福祉センター分館(上汐4-3-2)

対 区内在住65歳以上の方

定 15名(申込先着順)

¥ 200円(当日徴収)

申 ～11/26(水)

電話・来庁



問 保健福祉課(健康推進)
☎ 06-6774-9882

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	12/18(木) 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	令和8年1/30(金) 13:30～14:30	
		かく痰検査(対象者限定)	400円		
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		
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			
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、 血圧測定、 血液検査など			12/18(木) 13:30～15:00
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		12/1(月) 10:00～11:00	

※**（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

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 12/5(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 12/12(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 12/5(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

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 12/10(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

子育て支援サークル (11・12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	12/10(水)	天王寺小学校(多目的室)
大江	12/5(金)	大江会館(2階)
聖和	11/11(火)	聖和会館
	12/9(火)	興國高等学校
五条	12/5(金)	五条公園会館
桃丘	11/21(金)	桃丘会館
	12/12(金)	
生魂	11/11(火)	生魂幼稚園
	12/9(火)	
桃陽	12/2(火)	桃陽会館
味原	11/27(木)	味原幼稚園
	12/11(木)	
真田山	12/16(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



親子で遊びに
行きませんか？



つどいの広場

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

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

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

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

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

イベント

【音楽リトミック】 **（要予約）（無料）**
日 11/27(木) ①10:00～ ②11:00～
定 各7組
申 11/6(木)9:00～ 予約フォームにて▶



【おはなし会】 **（予約不要）（無料）**
日 11/21(金) 10:00～10:30
講 絵本の会天王寺
手遊びやパネルシアター、絵本等で季節のおはなしを楽しみましょう。
※終了後、乗用玩具・おもちゃを出します。



【助産師によるミニ講座テーマ
「卒乳」】 **（要予約）（無料）**
日 11/17(月) 10:30～11:30
定 10組 **申** ネット予約のみ



【歯のお話会】 **（要予約）（先着順）（無料）**
日 11/21(金) 10:00～11:00
定 7組 **申** 公式LINEにて



【からだどこころの相談室】 **（予約不要）（無料）**
日程はHP・Instagramでお知らせします。
★成長発達・夜泣き・便秘、鍼灸院院長に
ご相談ください。
★相談のある方以外の通常利用も大歓迎です。

