

## 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** 1/13(火) 9:30～、2/3(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** 1/8(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を一緒に考えてみませんか？

**日** 1/22(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 天王寺区こころの健康講座『心のサポーター養成研修』」のご案内

メンタルヘルスやこころの病気への正しい知識を持ち、身近な人に対して傾聴を中心とした支援を行う「心のサポーター」を養成します。 **（要予約）（先着順）（無料）**

**日** 2/20(金) 14:00～16:00(開場13:30)

**場** 区役所4階 401会議室

**対** 区内在住・在勤の方 **定** 20名

**申** 1/5(月) 9:00～2/6(金) 17:30(定員に達するまで) 電話・来庁・行政オンラインシステム

本研修を修了された方には、後日、「心のサポーター認定証」をお渡しします。なお、15分以上の遅刻・早退、または欠席された場合は、認定証を交付することができませんのでご注意ください。

**問** 保健福祉課(地域保健活動) **☎** 06-6774-9968

行政オンライン  
システムはこちら▶



天王寺  
区役所  
HPは  
こちら▶



### ふぐの 素人調理は 危険です！



自分で釣ったり、譲り受けたふぐを素人調理したことによる食中毒が毎年発生しています。ふぐ毒(テトロドトキシン)は、青酸カリの千倍以上の毒性を持ち、有毒部位を食べるとしびれや麻痺症状が全身に広がり、重症の場合は呼吸困難で死亡することがあります。釣ったふぐは、ふぐを取り扱う資格を持つ専門の方に処理を依頼してください。

**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	2/14(土) 9:30～10:30 13:30～14:30
肺がん検診 <b>（要予約）（先着順）</b>		胸部エックス線検査	無料	2/14(土) 9:30～10:30
乳がん検診 <b>（要予約）（先着順）</b>		かく痰検査(対象者限定)	400円	
乳がん検診 <b>（要予約）（先着順）</b>	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 <b>（要予約）（先着順）</b>	18歳以上の方	かかとの骨の 超音波測定	無料	2/14(土) 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		1/30(金) 2/14(土) 9:30～11:00
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		1/19(月)・2/2(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

食育展を開催します **（無料）** アスマイル対象事業です(イベント参加で500ポイントたまります)

食育体験コーナーや展示を通して食を学んでいただくイベントです。

**【体験コーナー】**・食育クイズ、ゲーム・睡眠チェック  
・手洗いチェック・食育ポスター展示 等

**日** 2/4(水) 9:30～12:30

**【食育絵本お話し会】** ■10:00～10:30 ■10:40～11:10

**場** 区役所3階講堂(食育体験コーナー) 区役所4階401会議室(食育絵本お話し会)

**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** 2/6(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** 2/13(金) 13:30～15:30

③お産の経過と母乳のお話、妊婦体操

**日** 3/27(金) 13:30～15:30 **※詳細は HP**

**場** 区役所 **対** 区内在住の妊婦の方

**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** 2/6(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

### 令和8年度 天王寺区就学前勉強会

子どもの成長や発達に不安をお持ちの保護者を対象に、小学校入学までの準備等を考えていく勉強会を開催します。

**日** 第1回:4月

第2回:6月

第3回:10月 各回10:00～12:00

**場** 区役所 **定** 15名程度

**対** 区内在住で令和8年度に年長児となるお子さんの成長や発達に不安をお持ちの保護者の方で全3回に参加可能な方。

**申** ～3/6(金) 電話・来庁

※参加を希望される方は、お問い合わせください。事前に簡単な聞き取りをさせていただきます。

※一時保育はありません。

**問** 保健福祉課(子育て支援室)

**☎** 06-6774-9894



### 地域ふれあい子育て教室 (ふちもてん) **（要予約）（無料）**

保護者同士の交流会、育児相談

**日** 2/18(水) 10:30～11:30 **※詳細は HP**

**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

### 子育て支援サークル (1・2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	1/14(水)	天王寺小学校(多目的室)
	2/12(木)	
大江	1/9(金)	大江会館(2階)
	2/18(水)	
聖和	1/13(火)	興國高等学校
	2/10(火)	
五条	1/9(金)	五条公園会館
	2/6(金)	
桃丘	1/16(金)	桃丘会館
	2/20(金)	
生魂	1/13(火)	生魂幼稚園
	2/17(火)	
桃陽	2/3(火)	桃陽会館
味原	1/22(木)	味原幼稚園
	2/26(木)	
真田山	2/17(火)	真田山幼稚園(リズム室)

※桃陽・真田山は1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	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) <b>☎</b> 080-9380-0016 月～金(祝日除く) 9:00～14:00	<b>【体操講座】 <b>（要予約）（無料）</b></b> <b>日</b> 1/21(水)①10:00～②11:00～ <b>定</b> 各6組 <b>申</b> 1/7(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) <b>☎</b> 06-6763-3525 火～土(祝日除く) 9:30～14:30	<b>【ファミリー運動会】 <b>（要予約）（無料）</b></b> <b>日</b> 1/25(日) 10:30～11:30 <b>申</b> 1/4(日) 9:00～ <b>場</b> 区民センター1階ホール 電話・来所にて <b>対</b> 4か月～1歳6か月までの乳幼児(就園前)1人と保護者2人の計3人1組が20組
おひさまサンサン広場 (細工谷1-1-5) <b>☎</b> 070-5147-2200 月～金(祝日除く) 10:00～15:00	<b>【助産師によるミニ講座テーマ「産後ダンス」】</b> <b>日</b> 1/26(月) 10:30～11:30 <b>（要予約）（無料）</b> <b>定</b> 8組 <b>申</b> オンライン予約
おやこひろば nico (国分町18-21 大室ハイツ102) <b>☎</b> 090-1077-6810 月～金(祝日除く) 9:30～15:30	<b>【ベビーシャワー】 <b>（要予約）（先着順）（無料）</b></b> <b>日</b> 1/21(水) 13:30～14:30 <b>定</b> 7組 <b>申</b> 公式LINEにて▶
こそだてひろば Blooming (勝山2-19-1) <b>☎</b> 070-9002-4565 月～金(祝日除く) 9:30～14:30	<b>【ミニサーキットで身体を動かそう!】</b> 暖かい室内サーキットでたっぷり <b>（予約不要）（無料）</b> 動きましょ♪日程はInstagram・HPでお知らせいたします。