



## 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・病気等を相談したい方、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)、手工芸などを通じ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いている。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いている。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**(要予約)****(先着順)****無料**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。

日 2/20(金) 14:00~16:00(開場13:30)

場 区役所4階 401会議室

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▶

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

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

問 保健福祉課(子育て支援室)

☎ 06-6774-9969

tennoji  
天王寺

令和8年  
(2026年) 1 月号 No.356

3

### 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



[食育絵本お話し会] ■10:00~10:30 ■10:40~11:10

日 2/4(水) 9:30~12:30



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

### 地域ふれあい子育て教室

(ぶちももてん)

**(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

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)	聖和会館
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?

イベント

### つどいの広場

#### うえしおキンダースクール

**(要予約)****無料**

地域子育て支援センター「きらきら」

(上汐3-4-9) ☎ 080-9380-0016

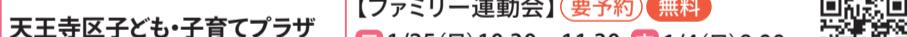
月~金(祝日除く) 9:00~14:00

【体操講座】**(要予約)****無料**

日 1/21(水) ①10:00~ ②11:00~

定 各6組

申 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

**(要予約)****無料**

(味原町9-14) ☎ 06-6763-3525

火~土(祝日除く) 9:30~14:30

【ファミリー運動会】**(要予約)****無料**

日 1/25(日) 10:30~11:30