

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 2/18(水) 14:00～、3/3(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 2/12(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 2/26(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

舞気功 ～呼吸をして元気になろう～

要予約 **先着順** **無料**

■講演「呼吸をして元気になろう」 ■実技「舞気功」

*舞気功とは、呼吸を大切に、リラックスして舞いながら全身運動する気功です。

日 2/26(木) 14:00～16:00(受付13:30～) **場** 天王寺区役所3階 講堂

対 区内在住の方 **定** 40名(申込先着順) **申** 2/2(月)～19(木) 電話・来庁

※当日は飲み物を持参のうえ、動きやすい服装でお越し下さい。

問 保健福祉課(地域保健活動) **☎** 06-6774-9968



地域の方々が主体となって、地域の野良猫に不妊去勢手術を行い、一代限りの猫として適正に管理していく取組みを「街ねこ」事業(所有者不明猫適正管理推進事業)といいます。活動の要件は次のとおりです。

- ・活動組織として3名以上のグループを作ること(対象地域内の住民1名以上含む)
- ・地域の合意(十分な理解)を得ること
- ・猫の不妊去勢手術1匹につき、2500円を負担すること

問 保健福祉課(健康推進) **☎** 06-6774-9973

「街ねこ」事業について

耳のV字カットは
不妊去勢手術
済みの証



男性のための料理教室

要予約 **先着順**

楽しく料理をしながら、生活習慣病予防のための食生活について学びませんか？

※参加されるご本人に、食物アレルギーの有無を確認します。

日 2/26(木) 10:00～13:00 **場** 天王寺区保健福祉センター分館 **対** 区内在住の方

定 15名(申込先着順) **¥** 700円(当日徴収) **申** ～2/19(木) 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
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	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、		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	血液検査など		
結核健診	受診時に15歳以上の方	胸部エックス線検査		3/2(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

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 3/6(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 3/13(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

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 3/13(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



わくわく工作 **要予約** **先着順** **無料**

たくさんの材料を使って自由に工作しよう。自分で何を作るかを考えることからスタートします。

日 2/28(土) 13:30～15:00

場 天王寺区子ども・子育てプラザ
(味原町9-14)

定 10名

対 小学生～18歳

申 2/3(火)～ 電話・来館

詳しくは
こちら▶



問 天王寺区子ども・子育てプラザ

☎ 06-6763-3525

地域ふれあい子育て教室 (ぶちもてん) **要予約** **無料**

保護者同士の交流会、育児相談

日 3/11(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



子育て支援サークル (2・3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	2/12(木) 3/11(水)	天王寺小学校(多目的室)
大江	2/18(水) 3/13(金)	大江会館(2階)
聖和	2/10(火) 3/10(火)	聖和会館
五条	2/6(金) 3/6(金)	五条公園会館
桃丘	2/20(金)	桃丘会館
生魂	2/17(火)	生魂幼稚園
桃陽	2/3(火) 3/3(火)	桃陽会館
味原	2/26(木) 3/5(木)	味原幼稚園
真田山	2/17(火) 3/25(水)	真田山幼稚園(リズム室)

※桃丘・生魂は3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) ☎ 080-9380-0016 月～金(祝日除く) 9:00～14:00	【音楽リトミック】 要予約 無料 日 2/26(木) ①10:00～ ②11:00～ 定 各7組 申 2/12(木) 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! ひなまつり制作】 日 3/3(火) 9:30～14:30 予約不要 無料 ※11:00～11:30は制作を一時中断します 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「産後ヨガ」】 日 2/16(月) 10:30～11:30 要予約 無料 定 6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	【発達のお話会】 要予約 先着順 無料 日 2/9(月) 10:00～11:00 定 7組 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	【ボールプールでボールすくいをしよう!】 日時はInstagram・ 予約不要 無料 HPでお知らせします♪ 