

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 10/21(水) 14:00～、11/10(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）**

保健福祉センターでは、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 10/8(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ます。見学もできますので、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）**

保健福祉センターでは、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 10/22(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ます。見学もできますので、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



ペットのためにもしものに備えましょう

①入院など突然の出来事に！

●ペットの健康状態や注射履歴、マイクロチップなどによる登録など、情報を記録しておく。

②介護状態が進んだ時に！

●離れた家族や友人など新たな飼い主となってくれる人を探しておく。
●ペットを飼い主以外にも慣らしておく。

③飼養環境を守るために！

●お世話や部屋の清掃を頼める人を見つけておく。
●トイレなどペットのしつけをしておく。

④健康管理・頭数管理をしましょう！

●かかりつけの動物病院を定期的に受診する。
●不妊去勢手術を行い、数を増やさない。

「ペットもしもの安心カード」は
こちらからダウンロードできます！





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 （要予約）（先着順）	40歳以上の方	免疫便潜血検査	300円	10/30(金) 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	10/30(金) 9:30～10:30
		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	10/30(金) 13:30～14:30
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		
歯科健康相談	市民ならどなたでも	歯科医師による相談	無料	10/30(金) 9:30～10:30
特定健診 ※2階	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		10/30(金) 9:30～11:00
後期高齢者医療健康診査 ※2階	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		11/11(水) 14:00～15:00

※**（要予約）**の検診は検診日の14日前までにお申し込み
※対象者は令和9年3月31日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。
※2階で実施する健診について、会場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

シニアカフェ **（要予約）（先着順）**

料理初心者や料理が久しぶりの方
も大歓迎!料理を作って食べながら
楽しい時間を過ごしましょう。

日 11/18(水) 13:30～15:30 **定** 15名
場 保健福祉センター分館 **対** 65歳以上の区内在住の方
¥ 300円(当日徴収) **申** ～11/11(水) 電話・来庁にて
問 保健福祉課(健康推進) **☎** 06-6774-9882



やさいチェック **（無料）**

日 10/30(金) 13:00～15:00
場 保健福祉センター分館

センサーに手のひらをかざすだけで簡単に野菜摂取量が診断できます。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

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、リアルケアベビーのお世話体験
日 11/6(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 11/13(金) 13:30～15:30
③お産の経過と母乳のお話、妊婦体操
日 12/18(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 (ぷちもてん) **（要予約）（無料）**

保護者同士の交流会、育児相談
日 11/4(水) 10:30～11:30 **場** 区役所
対 生後1～4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



離乳食講習会 **（無料）**

日 11/6(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



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) 9:30～12:00、13:00～15:30

まるっとひろば・ゆう

(勝山2-19-1) **☎** 070-5482-6529
月～金(祝日除く) 9:30～14:30

子育てひろば おりーぶ

(空堀町15-6 フレンドフォレスト203)
☎ 090-8931-5700
月～金(祝日除く) 10:00～16:00
土(祝日除く) 10:00～13:00

親子で遊びに行きませんか？

【体操講座】**（要予約）（先着順）（無料）**
日 10/21(水) ①10:00～②11:00～
定 各6組
申 10/7(水) 9:00～ 予約フォームにて▶

【つくってあそぼ! ハロウィン制作】**（予約不要）（無料）**
日 10/23(金) 9:30～14:30
※11:00～11:40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

【助産師によるミニ講座】**（要予約）（先着順）（無料）**
テーマ「子どもの足の健康と靴の選び方」
日 10/26(月) 10:30～11:30
定 10組 **申** ネット予約のみ

【手形アート】**（要予約）（先着順）**
日 10/15(木) **定** 各7組 **¥** 500円
10:00～、11:00～、13:00～、14:00～
申 10/8(木) 9:00～公式LINEにて▶

【セルフケア講座】親子で整うやさしいベビータッチ
（要予約）（先着順）（無料）
日 10/14(水) 11:00～12:00 **定** 7組
申 10/1(木) 10:00～ 公式LINEにて▶

【ねんね講座】**（要予約）（先着順）（無料）**
日 10月中旬～下旬
対 0～2歳頃まで **定** 10名
申 開催日の2週間前～ Instagramにて

