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、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。

要予約 先着順 無料



日 11/10（火）9:30～、12/1（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） 場 区役所 2階24番
※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。

■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 11/12（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。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 11/26（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。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

ノロウイルスにご注意を！



冬季（11月～2月）は、ノロウイルスによる食中毒や感染症が多発します。ノロウイルスは非常に強い感染力を持ち、吐き気、おう吐、下痢等の症状を引き起こします。感染者が調理の際に食品を汚染して発生する食中毒、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）
- 調理器具を熱湯または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

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	11/28（土）13:30～14:30
肺がん検診 要予約 先着順	40歳以上の方	胸部エックス線検査	無料	11/28（土）13:30～14:30
	40歳以上の方	かく痰検査（対象者限定）	400円	11/28（土）13:30～14:30
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	11/28（土）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	無料	11/28（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	無料	11/28（土）13:30～14:30
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	無料	令和9年1/21（木）13:30～15:00
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	身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査など	無料	令和9年1/21（木）13:30～15:00
結核健診	受診時に15歳以上の方	胸部エックス線検査	無料	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階での健診について、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

彩り和食料理教室

見た目も華やかな「デコレーション寿司」と、だしの香りを生かした「お吸い物」、茶巾絞りの和菓子を作ります。料理初心者の方も大歓迎です。

日 12/17（木）10:00～13:00 要予約 先着順
場 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 ～12/9（水）電話・来庁

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 12/4（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 12/11（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
申 行政オンラインシステム



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（ぷちももてん）

要予約 無料

保護者同士の交流会、育児相談
日 12/9（水）10:30～11:30 場 区役所
対 生後0～4か月の乳児と保護者 ※詳細はHP
申 電話・来庁

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）

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！ 無料
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	12/9（水）	天王寺小学校（多目的室）
大江	12/18（金）	大江会館（2階）
聖和	11/10（火）	聖和会館
聖和	12/8（火）	興國高等学校
五条	12/4（金）	五条公園会館
桃丘	11/20（金）	桃丘会館
桃丘	12/11（金）	桃丘会館
生魂	11/10（火）	生魂幼稚園
生魂	12/8（火）	生魂幼稚園
桃陽	12/1（火）	桃陽会館
味原	11/26（木）	味原幼稚園
味原	12/10（木）	味原幼稚園
真田山	12/15（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月休み

問 区民生委員児童委員協議会事務局
06-6774-9868

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 12/4（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

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	【英語講座】要予約 先着順 無料 日 11/27（金）①10:30～ ②11:30～ 対 生後4か月以降のお子さんと保護者 定 各8組 申 11/13（金）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	【お誕生日会】要予約 無料 日 11/18（水）11:15～11:40 対 11月生まれの乳幼児と保護者 申 電話・来館・HP
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】要予約 先着順 無料 テーマ「卒乳」 日 11/16（月）10:30～11:30 定 10組 申 30日前からネット予約のみ
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）9:30～12:00、13:00～15:30	【自分を好きになる勇気づけ講座】要予約 先着順 日 11/20（金）10:00～11:00 定 7組 ¥ 500円 申 11/13（金）9:00～公式LINEにて▶
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	【食育講座】腸内環境の整え方と重ね煮の実演 要予約 先着順 無料 日 11/30（月）10:30～12:00 定 6組 申 11/2（月）～ 公式LINEにて▶
子育てひろば おりーぶ（空堀町15-6 フレンドフォレスタ203） 090-8931-5700 月～金（祝日除く）10:00～16:00 土（祝日除く）10:00～13:00	【セルフケア講座（セルフドライヘッドマッサージ）】要予約 先着順 無料 日 11/20（金） 対 0～3歳頃まで 定 7名 申 11/5（木）～ Instagramにて