

子育て応援します！ 子育て支援室ってご存じですか？



ひとりで悩まないで！ ちょっと話してみませんか？

子育てに疲れたとき、不安なとき、話をするだけで心が軽くなることもありますよ

こどもによって性格も違うので、困りごとや悩み事も人それぞれです。「こんなこと悩んでるなんておかしいかな?」「こんなこと聞いてもいいかな?」と悩まずに、お気軽にご相談ください。

子育て支援室では、保育士や家庭児童相談員が、18才未満のこどもに関する、育児やしつけ、発達についての不安、子育ての悩みなど、さまざまな相談に応じています。

相談は無料です。相談内容や個人のプライバシーは固く守ります。

相談内容〈子育てに関する相談全般〉

- 子育てがづらい
- こどもといるとイライラしてしまう
- ことばが遅いと感じる
- 落ち着きがないと感じる
- こどもとずっと一緒にいると疲れる
- こどもとどんなふうに接してよいかわからない
- 保育所・幼稚園・学校に行きたがらない など

相談日時月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)

9時～17時30分

※児童虐待に関する相談や情報提供も子育て支援室にお寄せください。

※親子で利用できる施設や、子育てに関するサービスの情報などの情報提供も行っています。お気軽にお声がけください。



問合せ保健福祉課子育て支援室 1階 12番 電話6915-9107



こんにちは、
保健師です

いきいき百歳体操

「年を取るにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になる」と思っていますか？いきいき百歳体操は「おもり」を手首や足首につけてイスに座って行います。1回30分、週2回程度の運動で効果が現れます。90歳をこえてからでも運動すれば筋肉量は増え、筋力は上がります。バランスをとる力を高めて、転倒しにくくなるので、骨折して寝たきりになる事を防ぎます。みんなで楽しく始めてみませんか？



この「のぼり」が目印です。開催時に会館等にあげています。

☆参加者の声

- お話できる仲間が広がった。
- イスから立ち上がるのが楽になった。
- 杖なしでも歩ける。
- 足が上がるようになって、つまずかなくなった。



※鶴見区では現在15カ所で取り組んでいます。会館等でお尋ねいただくか、下記までお問い合わせください。

問合せ保健福祉課(保健活動) 1階 11番 電話6915-9968

本紙の子育て関連記事の取材にご協力くださるご家族を募集します。

募集対象／区内在住の3歳未満のお子さんとその保護者3組 ※応募者多数の場合抽選

撮影内容／お子さんと保護者を撮影し、育児に関する感想等についてインタビューします。

取材時間は1時間程度。撮影日時・場所は後日調整(6月下旬、区内での撮影を予定)。

申込み／ハガキに、取材にご協力いただけるご家族全員の住所・氏名・年齢・連絡先(電話番号とメールアドレス)を記入のうえ次まで申込みください。

締切／6月12日(月)必着

申込問合せ538-8510(住所不要)総務課(区政企画) 4階 41番 電話6915-9683

健康掲示板 健診等のお知らせ

特定健康診査

予約不要 受診券必要 無料

日時／6月11日(日)、7月2日(日)、7月15日(土)、7月29日(土)9時30分～11時

場所／区役所2階(6月11日、7月2日)、茨田東小学校(茨田大宮3-7-61 7月15日)、みどり小学校(緑2-4-45 7月29日)

対象／大阪市国民健康保険(40歳以上)または後期高齢者医療制度に加入の方(その他の健康保険加入者は保険者からのお知らせを確認のうえ受診してください。保険者からのお知らせ等による方法以外では受診できません。)

※受診には、受診券や保険証等が必要となりますのでご注意ください。



BCG予防接種

予約不要 無料

日時／6月28日(水)、7月26日(水) 13時30分～15時

場所／区役所2階

標準接種期間／生後5～8か月(1歳の誕生日の前日まで接種可)

- 番号札は区役所2階にて13時より配付します。
- 諸般の都合により、日程変更及び中止する場合があります。
- 予防接種手帳の説明をよく読んで、予診票に記入のうえ、母子健康手帳とともにご持参ください。

結核健診(胸部エックス線撮影)

予約不要 無料

日時／6月13日(火)、7月11日(火) 10時～11時

場所／区役所2階

対象／15歳以上の方



風しん抗体検査

要予約 無料

日時／7月20日(木) 13時30分～14時30分

場所／区役所2階

対象／大阪市民(住民登録のある方)で、

- ①妊娠を希望する女性
 - ②妊娠を希望する女性の配偶者(妊婦の配偶者)
- 対象要件**／上記対象者のうち、下記(1)から(4)までのいずれかに該当する場合は対象外とします。
- (1)過去に風しん抗体検査を受けたことがある方
 - (2)麻しん風しん混合(MR)ワクチン又は風しんワクチン接種歴が2回以上ある方
 - (3)平成25年度以降に実施した風しんワクチン接種費用助成事業により上記(2)のワクチン接種をしたことがある方
 - (4)風しんにかかったことがある方

肝炎ウイルス検査

要予約 無料

日時／7月11日(火)10時～11時

場所／区役所2階

対象／検査日当日、20歳以上の方

問合せ保健福祉課(健康づくり) 1階 11番 電話6915-9882