

参加してみませんか
講座・催し

無料

マタニティクラス

胎動を感じるようになる時期から、出産に向けて少しずつ準備を始めませんか？
妊婦さん同士の交流もしています。

日時 ①1月16日(金)
②1月23日(金)
③2月 4日(水)
各日13時30分～15時30分

場所 区役所2階 集団検診室

内容 ①妊娠中の食生活(栄養士)／赤ちゃんとの暮らし(保健師)／ベビーグッズの展示
②産前産後の過ごし方・沐浴の実演(助産師)先輩ママと赤ちゃんの交流会
③歯科健診／歯の健康について(歯科衛生士)妊娠中の過ごし方(保健師)

対象 妊娠6～9か月頃の妊婦さん

定員 各15名(先着順) 申込 電話・窓口

申込 保健福祉課(保健活動)
1階⑪番 ☎06-6915-9968

3 すべての人に健康と福祉を

詳しくはこちら

無料 申込不要

離乳食講習会

離乳食を始めることに不安がある方、離乳食を始めたものの、うまく進まない方、その他離乳食についてご質問のある方、ぜひご参加ください。

日時 1月20日(火) 13時30分～14時30分

場所 区役所2階 集団検診室

内容 離乳食の進め方について(お話・実演)

対象 生後7か月ごろまでの赤ちゃんを育児中の方

問合せ 保健福祉課(健康づくり)
1階⑪番 ☎06-6915-9882

詳しくはこちら

無料

災害時外国人支援ボランティア募集
オンライン説明会

(公財)大阪国際交流センターでは、災害時に外国人住民のみなさんが少しでも安心できるよう、日ごろから災害時外国人支援ボランティアの育成をはじめ、外国人住民への情報提供や防災教室などを実施していますので、ご参加ください。
※災害時外国人支援ボランティアは随時HPにて募集しています。

日時 1月21日(水) 19時～19時30分

場所 オンライン(Zoom)

内容 災害時の通訳・翻訳や、やさしい日本語での支援に関心をお持ちのみなさんにオンラインで説明会を開催します。

対象 どなたでも

申込 (公財)大阪国際交流センターホームページ上の申込フォームにてお申込みください。

締切 1月19日(月)

詳しくはこちら

申込 問合せ (公財)大阪国際交流センター
☎06-6773-8989 FAX 06-6773-8421
※問合せ可能日時
平日9:00～19:00、土日祝9:00～17:30

区役所で実施する こころの健康に関する各種無料講座

申込・問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎06-6915-9968

	講座名	実施日時・場所	対象	
申込制	地域生活向上教室(ほっこり・ほのぼの) 地域で安定した生活ができることを目的とした教室です。	1月15日(木)、 2月5日(木)・19日(木) 各日9時30分～11時30分 区役所2階 集団検診室	統合失調症等の精神障がい(疑いも含む)のある方 ※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください	
	統合失調症の家族教室 家族が正しい知識や本人への接し方などを学び、参加者の皆さんと考える教室です。	1月21日(水)、 2月18日(水)、3月18日(水) 各日13時30分～15時30分 区役所2階 集団検診室	統合失調症と診断された方のご家族 ※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください	
申込不要	酒害教室 飲酒問題について正しい知識と理解を深める教室です。	1月14日(水)、 3月11日(水)(2月は祝日のためお休み) 各日14時～16時 区役所2階 集団検診室	飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご家族、支援者など、どなたでも参加できます。	

無料 申込不要

鶴見区ボランティアまつり

区内で活動しているボランティアグループの活動紹介やパフォーマンス披露等。体験や交流もできます。ぜひご参加ください。

日時 1月24日(土) 13時30分～15時30分

場所 鶴見区在宅サービスセンター(諸口5-浜6-12)

内容 カフェ、手話、おもちゃ病院、ソーラン演舞やコーラス、絵本の読み聞かせなど

対象 どなたでも

先着 200 名に粗品進呈

無料

お寺で認知症サポーター養成講座と健康体操

認知症に関する基礎知識を学びませんか？(株)familinkによる健康体操もあります。

日時 2月3日(火) 13時30分～15時30分

場所 願教寺(今津南4-4-32)

定員 20名(先着順) 申込 電話・FAX

共催 認定NPO法人縁遊ーえんじょーいー鶴見区キャラバン・メイト連絡会

申込 問合せ 鶴見区社会福祉協議会
☎06-6913-7070 FAX 06-6913-7676

無料 申込不要

鶴見区こころの健康講座
「あなたの身近に潜む依存症～アルコール・ギャンブル・市販薬～」

依存症は誰にでも起こりうる身近な病気です。より多くの方に依存症の理解を深めていただく機会として、依存症専門機関の医師による講座を開催します。依存症とはどのような病気なのか、まずお話を聞いてみませんか。

日時 1月29日(木) 14時～16時
(13時30分開場)

場所 区民センター小ホール

講師 藤井クリニック院長 水野 雄介 氏

対象 市内在住・在勤の方

定員 200名(先着順)

主催 鶴見区役所、(公社)大阪精神科診療所協会

共催 (公社)日本精神神経科診療所協会

協力 鶴見公衆衛生協会、鶴見区地域自立支援協議会、精神保健福祉ボランティアグループ「ひつじぐさ」

問合せ 保健福祉課(保健活動)
1階⑪番 ☎06-6915-9968

詳しくはこちら

健康コラム

受けましたか？『麻しん・風しん』予防接種

麻しん(はしか)・風しんは非常に感染力の強い感染症です。麻しんは感染すると高熱や発疹といった症状のほか、肺炎や脳炎等の重篤な合併症を引き起こす場合もあります。風しんは発熱、発疹、関節痛といった症状がでます。妊婦さんが感染すると、胎児の目や耳、心臓などに影響が出ることが報告されています。2回のワクチン接種で98～99%の子どもに免疫がつけます。定期接種の年齢になったら早めに予防接種を受けましょう。

〇無料で接種できる年齢(定期接種)はこちら

【1期】生後12～24か月(1歳から2歳の誕生日前日まで)
【2期】小学校就学前1年間(年長児:4月1日～翌年3月31日まで)

※令和6年度においてMRワクチンの供給が不安定な状況にあったことから、接種を受けられなかった方の期間を延長しています。詳細は大阪市のホームページをご覧ください。

※上記期間外は任意接種となり、1万円程度の自己負担がかかります。

麻しん・風しん以外の予防接種についても、受け忘れがないか一度確認してみてくださいね。

詳しくはこちら

問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎06-6915-9968

無料

空家セミナー・個別相談会

空家等に関する対応策や相続に関するセミナーを2区合同(鶴見区・城東区)で開催します。セミナー後、ご希望の方には専門家による個別相談を行います。

日時 2月1日(日) セミナー: 13時～14時(受付:12時30分～) 個別相談会: 14時15分～15時15分
(時間は申込後お知らせします)

場所 城東区役所3階 311・312会議室(城東区中央3-5-45)

内容 ・「空き家で困らないための知恵」[講師](一社)大阪府不動産コンサルティング協会 西村 匡史 氏
・「空き家を「負動産」にしないために～令和の新制度と活用のヒント～」[講師]大阪司法書士会 山下 正悟 氏

定員 セミナー: 40名(当日先着順) 個別相談会: 8組(先着順1組30分)

申込 個別相談会／事前申込 城東区役所 市民協働課(防災・防犯)窓口、電話、FAX、メール
※氏名、住所、電話番号、相談される内容をお知らせください。

締切 1月21日(水)必着※1月5日(月)から受付開始

問合せ 城東区役所 市民協働課(防災・防犯)3階③番窓口 ☎06-6930-9045 FAX 050-3535-8685
✉ tq0013@city.osaka.lg.jp