

# イベント情報

※費用は特に記述のない限り、無料です。



## 健康・福祉

更年期をチャンスに変える！笑顔で過ごすための心とからだのトリセツ

日程	内容 (全2回)	講師
3/10 (水)	女性ホルモンと「からだ」のトリセツ	中尾山美賀氏 (NPO 法人ちえぶら認定講師)
3/17 (水)	女性ホルモンと「心」のトリセツ	永田京子氏 (NPO 法人ちえぶら代表理事)

更年期はその後の人生をより健康に過ごすための大切な準備期間です。正しい知識と体のメンテナンス方法を学んで、未来へ備えましょう。日程など/下表のとおり  
**時間** 午後2時～4時  
**場所** 男女共同参画センター(加守町4丁目)  
**定員** 30人  
**申込先着** (申込先着順) **申込** 問合せ/電話または電子メール(講座名、住所、氏名、電話番号を記入)で男女共同参画センター(☎441・25335) ☒ danjoc@city.kishiwada.osaka.jp

笑いヨガ「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」で心身ともに健康に！

笑いの動作とヨガの呼吸法を合わせた健康法と体操です。元気な体になります。日時/3月19日(金)午前10時～11時半  
**場所** 市立公民館(堺町) **講師** 安藤ひろえ氏(笑いヨガリーダー) **定員** 20人(申込先着順) **申込** 問合せ/2月9日(火)から電話で市立公民館(☎423・9615)へ



## 子育て

里親相談会&「みんなの学校」上映会

府では、里親制度普及のための映画上映会と里親相談会を開催します。キッズスペースあり。駐車場には限りがあります。日程/2月21日(日) **時間** 相談会:午前9時半～午後1時半、上映会:午前10時～正午  
**場所** 八木市民センター(池尻町) **定員** (上映会) 40人(申込先着順) **申込** 問合せ/電話または電子メール(住所、氏

名、電話番号を記入)で児童養護施設あおぞら里親担当(☎080・6204・7999) ☒ aozora.satoyo@gmail.com

## 特殊メイク講座

映画やドラマで目にする特殊メイク。実際に切り傷のメイクをし、特殊メイクの世界に触れてみましょう。対象/小学4年生～中学3年生 **日時** 3月6日(土)午前10時～午後1時  
**場所** 市立公民館(堺町) **講師** 仲谷進氏(特殊メイクアップアーティスト)、吉田恭子氏(ゆとり) **費用** 1550円(材料費) **定員** 20人(抽選) **申込** 問合せ/2月18日(木)までに電子メール(講座名、氏名、年齢、電話番号を記入)で市立公民館(☎423・9615) ☒ shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp

## 人形劇「すまいる」にちなみ「おはなし会」人形劇

人形劇「おんちよろきょう」やエプロンシアターなどを楽しみましょう。対象/幼児

小学校低学年と保護者 **日時** 3月7日(日)午後2時～3時  
**場所** 山直市民センター(三田町) **講師** 人形劇「すまいる」 **定員** 30人(申込先着順) **申込** 問合せ/2月9日(火)午前10時から電話で山直図書館(☎441・7575)へ

## 「保育する時のコト」と「役立つお話し」と交流会

保育の際の子どもへの接し方や困った時の対処法などを保育士さんから学びます。研修会終了後、希望者には公民館で行う講座の保育者(有償ボランティア)として登録するための説明会を行います。日時/3月12日(金)午前10時～正午  
**場所** 市立公民館(堺町) **講師** 今口香須美(子育て支援センターさくらだいの所長) **定員** 30人(申込先着順) **申込** 問合せ/2月9日(火)から電話または電子メール(講座名、氏名、電話番号を記入)で市立公民館(☎423・9615) ☒ shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp

# BABY INFORMATION

## ★保健センター (別所町3丁目)

▼子育て世代包括支援担当 ☎423-8812 ㊚423-8833

- ・妊娠の届け出  
妊婦のマイナンバーと本人確認ができるものを持って、保健センター2階までお越しください。助産師や保健師に妊娠・出産の相談をすることができます。
- ・こどもには赤ちゃん訪問(乳児家庭全戸訪問)  
民生委員児童委員協議会の協力で、生後2カ月ごろの赤ちゃんがいる家庭を訪問します。
- ・ママにっこり相談(予約制)  
産前産後や育児の心配事を助産師に相談できます。

- ▼母子すこやか担当 ☎423-8811 ㊚423-8833
- ・乳幼児健康診査(4カ月児、1歳6カ月児、2歳6カ月児(歯科)、3歳6カ月児)  
ご案内する月齢が数カ月遅れています。ご了承ください。
- ・離乳食講習会(申込先着12人。試食材料費100円)  
随時、電話で申し込みを受け付けます。手話通訳または要約筆記が必要な人は、開催日10日前までに要相談。  
対象 3～12カ月児の保護者  
日時 2月26日(金)午後1時半～2時半  
保育 3～12カ月児(先着5人。2月8日(月)午前10時から電話で受け付け)



## 野菜が主役！ベジ御膳

春野菜の効能やおいしい食べ方を学びましょう。

**日時** 3月7日(日)午前11時～午後2時

**場所** 市立公民館(堺町)

**講師** 高木哲男氏(元全日空ホテル料理長)、土谷千鶴氏(野菜ソムリエ)

**費用** 1,000円(材料費)

**定員** 16人(抽選)

**申込** 問合せ 2月18日(木)までに電子メール(講座名、氏名、電話番号を記入)で市立公民館(☎423-9615) ☒ shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp

### ～MENU(予定)～

- ・菜の花とホタルイカの春サラダ
- ・焼きタケノコとホタテソテー
- ・春キャベツと生ハムのパスタ
- ・春野菜と牛肉のプルコギ

## 自然資料館企画展 「うみうし日和～水中写真と羊毛フェルトの海～」

日本列島で見られる色とりどりの美しいウミウシの水中写真と羊毛フェルトで作ったウミウシのフィギュアを多数展示します。4歳以下は保護者同伴でお越しください。

**日時** 2月27日(土)～3月28日(日) 午前10時～午後5時(月曜日休館。入館は午後4時まで)

**問合せ** 自然資料館(☎423-8100)



キカモヨウウミウシ