

中部エリアコミュニティセンター
TEL 06・6991・0318
場市役所地下1階

寒味噌作り講習会
主催 消費生活リーダー
クラブ

内 体に良く、添加物のない味噌を作ってみませんか？
時 2月14日(水)・17日(土)
いずれも午前10時～正午

場 調理室
定 4400円(約7kg)
2300円(約3.5kg)

申 各回先着30人
申 1月17日(水)午前11時～午後1時に材料費を添えて中部エリアコミュニティセンター調理室まで



指ヨガ眼ヨガ講座
内 指や眼の周りのマッサージュと、簡単なヨガを組み合わせた健康講座。
時 1月21日(日)午後1時30分～3時
講 木下友恵氏(健康運動指導士)
定 500円
定 先着40人
持 筆記用具・水分
申 1月4日(木)～電話・ホームページ応募フォーム・来館

トロット濃厚フォンダンショコラ
時 2月3日(土)
①午前10時～正午
②午後2時～4時
定 1000円(4個分)
定 各回先着8人
持 三角巾・エプロン・拭きタオル
申 1月4日(木)～電話・ホームページ応募フォーム・来館

みんなで楽しむボードゲーム
内 今話題のボードゲームを多数用意。初心者・一人での参加大歓迎。講師がサポートします。
時 1月8日(月・祝)
①午前9時30分～正午
②午後1時30分～4時



第6回新春の会 書き初め
内 新年の抱負・希望を書き初めしてみよう。小学生は書道の宿題を書きに来てね。作品は1月中センター内で展示します。
時 1月5日(金)
午前9時30分～正午(完全終了)
場 1階多目的室2
定 先着20人
持 書道道具・半紙など
予 受け付け中
申 窓口か電話

南部自習室(中学生・高校生対象)
内 会議室を自習室として無料開放します。WiFiや電源も使い放題、受験勉強やテスト前の追い込みに利用してください。
時 毎日午後5時～10時(中学生は午後7時まで)※12月29日～1月3日は除く。
場 1階会議室4

新春・書き初め教室
内 筆の持ち方・お習字のコツを先生がやさしく指導します。冬休みの書道の宿題をしていただいてもOKです！
時 1月8日(月・祝)
午前10時～11時
午前11時30分～午後0時30分
対 小学生以上
講 彌山会 土屋春雷氏
定 各回先着10人
持 汚れてもいい服装・書道セット
申 1月4日(木)～電話・ホームページ応募フォーム・来館

意外と知らない上手な眠り方
内 「最近眠りが浅くなって眠れない」「睡眠時間はとっているのに寝た気がしない」などの悩みを持つ人のための講座です。
時 1月25日(木)午後1時～2時
対 どなたでも
講 東洋羽毛工業株式会社
上級睡眠健康指導士 青木勝則氏
定 先着20人
申 1月4日(木)～電話・ホームページ応募フォーム・来館

健康

依存症理解啓発府民セミナー
大阪府こころの健康総合センターでは、依存症に関する正しい知識を普及啓発し理解を深めることにより、依存症の適切な支援につながることを目的として、府民セミナーを開催します。
時 1月19日(金)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)
内 講演「依存症について正しく知ろう」(関西医科大学精神科医 池田俊一郎氏)
「依存症と借金問題について」(大阪いちようの会 司法書士 井手洋石氏) 他依存症体験談など。
申込方法 大阪府行政オンラインシステムから電子申請。申請は1月9日(火)午後5時まで
問 大阪府こころの健康総合センター相談支援・依存症対策課
TEL 06・6691・2818

あえる
TEL 06・6995・7833
場市役所3階

母子健康手帳交付
母子健康手帳交付時には、保健師などの専門職による面接を行い、出産に向けて、体調面や経済面、育児サポートに関するサービスの説明・相談など



を行っています。
場あえる
持 マイナンバーカードまたは個人番号通知カードと本人確認書類、通帳もしくはキャッシュカードなど
(妊娠した本人が来庁する場合、出産応援給付金の手続きが必要)
申 市ホームページにてオンライン申請システムから
事前予約(予約優先)
備 妊婦健康診査受診券の交付、出産応援給付金の手続き
注 本人確認書類とは官公署が発行した写真付きのもの(運転免許証など)なら1点、官公署が発行した写真のないもの(各種保険証・年金手帳など)なら2点。

育児相談
「あえる」では、安心して子育てができるように妊娠中から、保健師、助産師、保育士などの専門職がさまざまな不安や疑問などの相談に応じています。また、遊びの広場「もりランド」にも子育てアドバイザーがいますので、気軽に相談してください。
時 月～土 午前9時～午後5時30分
TEL 06・6995・7833

プレパパプレママ教室(両親教室)
内 育児の分担などの産後の育児について



てのお話、育児物品の説明、実習(おむつの当て方や抱っこ仕方、ベビーバスや人形を使って赤ちゃんのお風呂など)、パパの妊婦体験、参加者同士の交流タイム
時 2月16日(金)受付時間は午後1時45分～2時(所要時間2時間程度)
場 中部エリアコミュニティセンター(市役所地下1階)
対 市内在住のおおむね妊娠26週～妊娠35週(妊娠7カ月後半～9カ月後半)までの妊婦とパートナー
定 先着7組
持 母子健康手帳・筆記用具
申 1月7日(日)午前0時～市ホームページにてオンライン申請システムから事前予約
注 受付時間・会場が変更になる場合があります。

「プレパパさん プレママさんへ」「赤ちゃんのいる生活ってどんな感じ?」先輩ママ・パパのお話を聞いてみよう
0歳の親子が集まる「0歳のもりランド」に参加している先輩ママ・パパに赤ちゃんのいる生活のお話を聞いてみませんか。
詳細は30ページの「あえる」の講座・イベント一覧をご覧ください。
問 06・6992・1033



もり吉がお答え!
広報もりぐち 11月号 アンケートより

多数の応募がありました。ありがとうございました。いただいた意見の中からもり吉が気になったものを紹介します。

Q1 11月号で良かった内容や写真
▼表紙が良かったという声が多かったよ!表紙はJ・COM北河内の顔「新開祥子」さんだよ!12月に行われた議場コンサートでも特別MCをしてもらったんだよ

Q2 今後取り上げてほしい内容や人・団体・企画を教えてください。
▼最近できた美味しい飲食店特集、ランチの安くおいしいお店の紹介、保育園のイベント開催の様子、守口市から羽ばたいて活躍している人を知りたいとの声があったよ

Q3 広報に関するご意見・ご感想をお聞かせください。
▼「いつも見やすいです!隅から隅まで目を通しています!」「読みやすくなりました。」などの声があったよ

