



おやこの食育教室 **要申込**

おやこで楽しく料理をしながら食について学びましょう♪

日時 7/30(水) 10:00～12:00 **場所** 区役所 別館2階 多目的室

内容 講話と調理実習 **対象** 区内在住の小学生とその保護者(託児なし)

定員 9組18名(申込多数抽選) **費用** 1組700円(実習材料費)

持物 筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク

【メニュー】ご飯、具だくさんギョーザ、チンゲン菜のスープ、人参しりしり、フルーツヨーグルト

申込 7/4(金)から **行オ** で **締切** 7/16(水)

抽選結果発表日 7/22(火)メールにて

申込みは
こちら



子ども料理教室 **要申込**

子どもだけで楽しくおいしいフッキング♪

日時 8/5(火) 10:00～12:00 **場所** 区役所 別館2階 多目的室

内容 講話と調理実習 **対象** 区内在住の小学生(お子さんのみの参加です)

定員 18名(申込多数抽選) **費用** 1人400円(実習材料費)

持物 筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク

【メニュー】ご飯、カレーマカロニグラタン、ミックスビーンズのスープ、ミルクくずもち

申込 7/4(金)から **行オ** で **締切** 7/16(水)

抽選結果発表日 7/22(火)メールにて

申込みは
こちら



共催 区食生活改善推進員協議会 **問合せ** 区役所(地域保健)1階4番 **TEL** 6622-9882 **FAX** 6629-1349

精神保健福祉事業のご案内

こころの病は誰でもかかる可能性のある病気です。
ご自身やご家族のこころの不調を感じたら、一度相談をしてみませんか。

詳しくは
こちら



◇精神保健福祉相談員、保健師による相談

来庁または電話にて相談を受付けています。

日時 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:30

◇専門医によるこころの健康相談(要予約)

精神科医師による相談を実施しています。

日時 毎月2～3回 午後

◇酒害教室

アルコール依存症の回復途上の方や家族のアルコール問題で悩んでいる方等が対象です。アルコール依存症についての正しい知識を学び、断酒への動機づけやアルコール依存症からの回復をめざしています。

日時 毎月第1金曜日 14:00～16:00(令和8年1月はお休みです)

◇家族教室(要予約)

統合失調症で治療中の方のご家族が対象です。病気を正しく理解し、ご本人への接し方を学び、日々の不安や思いを話す場です。

日時 毎月第2金曜日 14:00～16:00

◇地域生活向上教室(ハートピーチ)(要予約)

回復途上の精神疾患を持つ方等が対象です。地域で安定した生活を送ることを目的にレクリエーションや手工芸、SSTを実施しています。

日時 毎月第2火曜日 10:00～12:00

問合せ 区役所(保健活動)1階3番 **TEL** 6622-9968 **FAX** 6629-1349



麻しん・風しん(MR)予防接種を受けましょう！

市内の各委託医療機関で、接種対象年齢のお子さんに無料(市負担)で麻しん・風しん(MR)予防接種を実施しています。体調の良い時を選んで、期間内に予防接種を受けましょう。

今年度の対象者と期間	種別	対象年齢
	1期	生後12か月～24か月に至るまで
	2期	5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間

※麻しん・風しんの両方にかかったお子さまは受ける必要はありません。
※期間を過ぎると、自己負担となりますのでご注意ください。
※令和6年度内に接種できなかった方の対象期間を延長しています。
※事前に医療機関に予約をして、予防票(予防接種手帳)、母子健康手帳、健康保険証などをお持ちください。

詳しくは
こちら



問合せ 区役所(地域保健)1階4番 **TEL** 6622-9882 **FAX** 6629-1349



野菜を食べよう！

さば缶とズッキーニのカレー炒め



材料(2人分)

さば水煮缶(固形量) …… 140g
ズッキーニ …………… 140g
ぶなしめじ …………… 1/2株
サラダ油 …………… 小さじ1

【A】
オイスターソース…大さじ2/3
酒 ……………大さじ2/3
砂糖 ……………小さじ1
カレー粉 ……………小さじ1



作り方

【1人あたり】エネルギー:182kcal 食塩相当量:1.5g

- ズッキーニは4cm長さの棒状に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、ズッキーニとしめじがしんなりとするまで炒める。
- さば缶、混ぜ合わせた【A】を加える。さばを粗めにほぐしながら1分ほど全体を炒め合わせたら出来上がり。

大阪市食育推進
キャラクター
「たべやん」



問合せ 区役所(地域保健)1階4番 **TEL** 6622-9882 **FAX** 6629-1349

7月は食中毒予防月間です

7月から9月の食中毒が発生しやすい条件の日に、食中毒注意報を発令し、平日の開庁時間に区役所1階に掲示しています。
「食中毒注意報発令」と「食中毒予防啓発」のテレホンサービス(**TEL** 6208-0963 ※7月から9月末まで)もご利用ください。



食中毒予防の三原則

● つけない

手指や調理器具は清潔にして、汚染を広げないようにしましょう。



● ふやさない

調理された食品は早めに食べ、長時間放置しないようにし、保存する場合は、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下、保温する場合は65℃以上で保管しましょう。

● やっつける

食品を中心部まで十分に加熱して細菌を残さないようにしましょう。



問合せ 区役所(地域保健)1階5番 **TEL** 6622-9973 **FAX** 6629-1349

以下は広告スペースです。広告内容に関するご質問は、広告に掲載された連絡先に問合せください。

広告募集

令和7年度

広告募集中！

詳しくは
こちらから

阿倍野区役所 広告 検索



問 区役所(区政企画) **2階21番**

TEL 6622-9683 **FAX** 6621-1412

月65,500部
発行！

広報あべの



広告枠

月約4,000件
アクセス！

ホームページバナー



広告位置