

あべのほっとカフェ 盆踊り 地域活動に関する交流会

6.13 土 13:30~15:30

会場 区役所2階大会議室

問合せ 区役所(区まちづくりセンター)1階8番 ☎6615-8490

要申込 参加費 無料

阿倍野区の異業種交流会「あべのほっとカフェ」。今回は踊ってつながる盆踊り交流会を開催します。初心者向けの踊りレクチャーもあり、まちづくりに興味ある方はぜひご参加ください！まちづくりはつながりから！一緒に踊って交流しましょう！

申込みはこちらから！定員40人(先着)

「令和8年経済センサス-活動調査」の回答期限は6/8月まで

事業所および企業を対象として、6/1現在で「令和8年経済センサス-活動調査」を全国一斉に実施しています。この調査は、法律で回答が義務付けられています。

回答方法は、インターネット、郵送による方法と、記入済みの調査票を後日調査員にお渡しいただく方法があります。インターネット回答ならご都合にあわせて、24時間いつでも可能です。安全で便利なインターネット回答をぜひご利用ください。

問合せ 区役所(総務)2階20番 ☎6622-9625 ☎6621-1412

6月は食育月間です 今年度の食育テーマは「よく噛んで食べよう」です

8/10(月)に「あべの食育祭vol.12」を開催します！

今年も楽しいゲームや食育ミニセミナーなど内容盛りだくさん！お土産もあります！詳細は来月の広報あべのをチェック！皆さんのご参加お待ちしております！

ひみこのはがいーぜと覚えよう

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音がはっきり
の 脳の発達	は 歯の病気予防	
が がんの予防	いー 胃腸の働きを促進	ぜ 全身の体力向上と全力投球

こども 育てよう！噛む力
乳幼児期・学齢期では、しっかり噛むことにより、あごの骨や噛むために使う筋肉の成長発達がもたらされ、永久歯の健全な歯列形成につながります。

おとな 保とう！噛んで食べる力
あごの骨や筋肉が動いて血液の循環がよくなるため、脳細胞の働きが活発になり、運動、生理機能が向上します。よく噛むことにより、高齢者では寝たきりや認知症の予防になるといわれています。

阿倍野区食生活改善推進員協議会とは？

保健福祉センターが実施する「健康講座保健栄養コース」を修了し、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食生活を中心とした健康づくり活動を積極的に実践しているボランティア団体です。

食推協に加入するには？
9～11月に区役所で開催する「健康講座保健栄養コース」を受講し、修了することで入会できます。講座の詳細は7・8月号をチェック！

あべ Cafe いわしチーズ焼き

材料(2人分) いわし 4尾

作り方
【1人あたり】エネルギー：175kcal 食塩相当量：0.4g

- ① いわしを手開きし、ペーパータオルで水気をとる。★骨は残しておき、骨せんべいにします！
- ② スライスチーズを縦4等分にする。
- ③ ①のいわしにチーズを挟み、まわりに小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、いわしに火が通るまで両面焼く。

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