

編集と発行 中央区役所 〒541-8518 大阪市中央区久太郎町1-2-27 ☎6267-9206 FAX 6264-8283
市の制度や手続き、市のイベント情報に関するご案内などは ▶大阪市総合コールセンター(なにわコール) (8:00~21:00年中無休) ☎06-4301-7285 FAX 06-6373-3302

中央区役所ホームページ
大阪市中央区役所 検索



中央区役所
公式Twitter



中央区役所
公式Facebook



OSAKA KANSAI JAPAN
EXPO2025

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

TOPICS! 新連載「こんにちは!見守り相談室です♪」(8面)がスタート!ぜひご覧ください!

6月は食育月間

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを無理なく食べよう

ステップ
1



牛乳 野菜ジュース パナナ

冷蔵庫から
取り出すだけ!

ちょっと
ひと手間!

ステップ
2



おにぎり 冷やしトマト 目玉焼き

ステップ
3



定食

食品数を
増やしましょう!

朝ごはんを食べると、いいことばかり

- 1 脳がめざめる
- 2 体がめざめる
- 3 おなかがめざめる
- 4 月齢満になりやすい

私たちと一緒に
活動しませんか?

私たちは中央区食生活改善推進員です。
地域で「食育・健康づくり」の普及啓発を
行っています。「朝ごはんを食べる」ことを
実践し、元気に楽しく活動しています!



料理初心者でも簡単に
作ることができるレシピはこちら!



大阪市
ホーム
ページ



クックパッド
「大阪市
たべやんレシピ」

食生活・栄養・健康に興味のある方募集!

健康講座保健栄養コース 全9回

無料



健康に過ごすための食生活や、身近な食品・環境衛生の話などを
テーマに、講話や調理実習、運動実技などを行います。

とき 10月5日(水)・12日(水)・20日(木)・31日(月)・
11月9日(水)・17日(木)・29日(火)・
12月7日(水)・15日(木)
いずれも13:30~16:00

ところ 保健福祉センター2階 健康増進室
(久太郎町1-2-27)

対象 区内在住で、健康づくりや
食生活の改善に関心と意欲のある方、
地域で食育ボランティアとして活動したい方

定員 20名(先着順)

申込み 9月16日(金)までに窓口・送付・電話・FAXにて
※6回以上出席の方に修了証をお渡しします

申込み・問合せ 保健福祉課(運営)1階11番 ☎6267-9882 FAX 6267-0998

6月号の主な記事

各種検診・がん検診のお知らせ 2面
各種無料相談のご案内 2面
介護保険利用者負担限度額認定証等の更新について 2面

施設だより 4面
ちゅうおう防災News!「マンション防災対策の新常識」 8面
見守る!つながる!気にかける!「こんにちは!見守り相談室です♪」 8面

以下は広告スペースです。