

## 親子で友達、いっぱいつこう！ 福島区の教室のご案内 要申込

問合 ① 保健福祉課(健康推進) ☎6464-9882 ② 保健福祉課(保健活動) ☎6464-9968 ③ 保健福祉課(子育て支援室) ☎6464-9887

### A わくわくマタニティ教室②

妊娠中の過ごし方などについて、参加者同士や先輩ママ・パパと交流しながら、楽しく学びましょう。

対象 妊婦とその家族



### F 授乳相談②

3か月児健診時に、助産師が授乳量や卒乳方法などの相談に応じます。

対象 授乳時期のママと1歳頃までの赤ちゃん(次回実施日はP8へ)



### G 親子教室こあら①

対象 言葉の発達がゆっくりな2歳～2歳5か月頃の未就園児とその保護者 ※事前に要相談



### H プレママクッキング①

妊娠期の食生活についてのお話と調理実習をします。今年度は9月と3月に実施予定です。

対象 妊婦、妊娠希望の女性とそのパートナー



### I 離乳食クッキング①

調理を通じて、離乳食の味や舌触りを体験できる講座です。今年度は12月と3月に実施予定です。

対象 生後4～9か月児の保護者



### J 離乳食講習会①

離乳食のすすめ方について、調理実演を交えながらお話をします。

対象 赤ちゃんがいる区内在住の方



### K 赤ちゃん広場③

対象 生後12か月までの赤ちゃんとその保護者



### E 美ママ講座②

産後の骨盤を整える体操をしながら、心と体に耳を傾けてみましょう。

対象 教室開催時に生後4～10か月の赤ちゃん和妈妈 ※初回参加者優先



## こんなときも、サポートします 援助・一時預かりのご案内

### L 子育て応援ヘルパー

ヘルパーがご家庭に訪問して家事・育児を支援します。

対象 0～2歳児を養育中の家庭

問合 子育て応援ヘルパー事務局 ☎6476-8061



### N こども誰でも通園制度 P16でも紹介➡

保育施設等に通っていないお子さんの育ちを支援します。

対象 生後6か月～満3歳未満

問合 こども青少年局幼保企画課 ☎6208-8665



### M 一時預かり事業

仕事や病気、育児負担の軽減のために保育を必要とするときにお預かりします。

対象 未就学児

問合 こども青少年局管理課 ☎6208-8111



### 病児・病後児保育

お子さんが病気やその回復期で保育園等に通えず、家庭での保育ができない期間、お預かりします。

問合 こども青少年局管理課 ☎6208-8111



病児保育室リトルベアー(くまだ内科・小児科クリニック)

☎6445-6005

対象 生後6か月～小学校6年生



6月は食育月間

# 野菜を食べよう



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を1日350g以上食べましょう。野菜不足が引き起こす体への直接的な影響として、肥満・便秘などがあります。また、野菜を多く食べる人は、循環器病死亡率が低下することが認められています。



成人の1日の

野菜摂取目標量は350g以上!

野菜350gは料理にすると小鉢5皿分  
野菜料理を1日に5皿食べましょう!

大阪市民は、目標に対して約100gの野菜が足りてへんねん



野菜350gはこれくらい



1皿=野菜約70g

毎食、野菜料理食べなあかな



野菜ってすごい!

野菜に含まれる栄養素には様々な健康効果が期待できます。そのうえ、野菜にはとりすぎに注意したいエネルギー、塩分、脂質が少ないという特徴があります。

野菜に含まれる栄養素とその効果

カロテン

がん、動脈硬化の予防(にんじん、かぼちゃ等)



ビタミンC

がん、動脈硬化の予防、免疫機能の向上(パプリカ、ゴーヤ等)

食物繊維

脂質異常症、糖尿病、肥満、便秘の予防(オクラ、ごぼう等)

カリウム

高血圧の予防(ほうれん草、ブロッコリー等)



野菜食べな損ってことやな

## 野菜たっぷり減塩クッキング教室 要申込

野菜たっぷりで減塩でもおいしいメニューを作ってみましょう。

日時 6月27日(金)10:00～12:30 場所 区役所2階 栄養指導室等 対象 区内在住の方  
定員 12名(初めての方優先)※申込多数の場合は抽選 費用 500円(材料費)  
持物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、飲み物  
申込 6月6日(金)～23日(月)に電話、窓口または行政オンラインシステムにて  
共催 福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会



詳しくはこちら



問合 保健福祉課(健康推進)2階24番 ☎6464-9882 ☎6462-4854

## 野菜をたくさん食べられる飲食店 やさいTABE店

大阪市では、野菜摂取量を増やして生活習慣病のリスクを減らすために、野菜たっぷりメニューを提供している飲食店を「やさいTABE店」として登録しています。福島区には現在7店舗!お近くの「やさいTABE店」を活用してみませんか。

問合 健康局大阪市保健所管理課 ☎6647-0662 ☎6647-0803



福島区の「やさいTABE店」登録店舗はこちら

