

広報



区の花「こぶし」

しがしよどがわ

平成28年
6月号
No.241

編集・発行

東淀川区役所 広報・広聴相談・総合企画 1階10番 〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4 電話4809-9816 6327-1970
区ホームページ▶<http://www.city.osaka.lg.jp/higashiyodogawa/index.html>



食べることに関心をもち、 できることから始めましょう!

Point!

毎日の食事は健康の基本!



よく噛んで、味わって!

よく噛めばいいことがあります。
一口につき30回噛みましょう!

- ! 脳の働きが活性化される
- ! むし歯になりにくい
- ! 胃腸の働きを促進する
- ! 食べ過ぎストップ!

「歯ごたえにいい」食材

- ★硬いモノ
りんご、ナッツ、煮干し
- ★食物繊維の多いモノ
れんこん、海藻、ごぼう
- ★弾力のあるモノ
いか、たこ、こんにやく、きのこ類

食生活改善推進員協議会
松岡さんのお孫さんのお弁当

大阪成蹊短期大学学生さんのお弁当です!

毎月19日は食育の日間
6月は食育月間

やってみよう! たのしく食育

お弁当作りの参考に!

主食 (ごはん、パン、麺)
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

吉澤栄養士

問合せ 健康(保健企画) 2階22番 電話4809-9882

《マイナンバー「通知カード」の受け取りは6月30日まで》

★通知カードの受け取りがお済みでない方は、6月30日(木)までに区役所へ受け取りにお越しいただきますようお願いいたします。詳しくは市ホームページをご確認ください。

<http://www.city.osaka.lg.jp/ictsenryakushitsu/page/0000348735.html>

問合せ…区役所マイナンバー臨時窓口(区役所1階) 電話0570-065657



区の面積 …13.27km² 区の人口 …175,741人(男86,484人・女89,257人) 区の世帯数 …93,438世帯 ※平成28年4月1日現在推計

今月の目次

- P2…不動産に関する相談を始めます
- P3…平成28年 熊本地震の被災地を支援しています
- P8…突然川が氾濫することもあり!? ゲリラ豪雨にご注意!

広告掲載枠