

**高等学校等への進学向け  
奨学金等制度説明会の開催**

無料 要申込

各種奨学金制度の情報提供及び就学支援金等についての説明会・相談会です。

- 対象** 中学校3年生の生徒及び保護者等
- 日時** 8月20日(金)14:00～15:00
- 場所** 東淀川区民会館(会議室1)
- 申込** 電話・FAX等にて8月13日(金)までに申し込んでください。
- 主催** 大阪市教育委員会

大阪府教育委員会事務局 学校運営支援センター  
(〒557-0014 西成区天下茶屋1-16-5)  
TEL 6115-7641 FAX 6115-8170  
E-mail ua0018@city.osaka.lg.jp

**8月は「こども110番」月間です  
家庭で心がけ、こどもたちに伝えましょう**

5つの約束 まもろうね!

- 一人で遊びません
- 知らない人についていきません
- つれて行かれそうになったら大声を出してたすけをもとめ、「こども110番の家」へにげこみます
- だれとどこで遊ぶか、いつ帰るかを家の人に言うてから出かけます
- お友だちがつれて行かれそうになったら、すぐに大人の人に知らせます



今日は●●さんと  
○△公園で遊ぶよ!  
4時には帰るね!



※こどもたちが登下校や遊びで外出する際には、防犯ブザーやホイッスルを持たせ、しっかりと活用するように教えましょう。

子育て・教育 1階12番 TEL 4809-9807

**『高校等進学説明会』を  
開催します!**

無料 申込不要

公立・私立高等学校等が参加します(昨年度は75校が参加)。学校ごとのブースを設置し、教育方針・特色・入試・学校生活・卒業後の進路などをご説明します。

- 日時** 9月4日(土)10:00～15:45
- 場所** 大阪成蹊大学グローバル館(相川2-24-23)
- 対象** 東淀川区内在住または区内の中学校に通っている中学3年生とその保護者1名

※状況により、開催方法の変更又は中止となる場合があります。

子育て・教育 1階12番 TEL 4809-9807

**健康**

保健師の健康一口メモ No.107

**自宅でできる! お口トレーニング**

年齢を重ねていくとお口まわりの筋力も徐々に低下しますが、全く自覚がないため弱っていることに気づきにくいものです。お口の機能が低下すると唾液や食べ物が誤って気管に入り誤嚥性肺炎を起こしたり、また噛む力が弱まることで低栄養につながります。今回はお口の健康のために、短時間で自宅で行えるお口トレーニングについてご紹介します。



簡単! お口のトレーニング

**パタカラ体操**

- パ** くちびるに力を入れて「パ・パ・パ」
- タ** 舌の先に力を入れて「タ・タ・タ」
- カ** 舌の奥に力を入れて「カ・カ・カ」
- ラ** 舌の先をしっかりと上げて「ラ・ラ・ラ」

最後にはっきりと1音ずつ発音して「パタカラ」を3回繰り返し。



**口を開ける体操**

- ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する
- しっかり口を閉じて10秒間休憩する

1日10秒間×2セット(朝・夕)行う。

※口を開ける際は無理のない範囲で行うようにしてください。

他にも、早口言葉やぶくぶくうがいなども効果があります。

健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

**健康掲示板**

**▶ 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 (予約不要)**

日時	場所	対象	費用
9月2日(木) 9:30～11:00	区役所4階(予定)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方 持ち物 受診券・個人票・保険証	無料

**▶ 各種検診(健診)**

内容	対象者*1	費用	日時	
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	予約の際に お問い合わせ ください	
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上の方		無料
	かくたん検査	50歳以上の方*2		400円
乳がん検診	超音波検査*3	30～39歳の女性		1,000円
	マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)		1,500円
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料		取扱医療機関に お問い合わせ ください
胃がん検診	胃部エックス線検査*3	40歳以上の方	500円	
	年度内に どちらか 1回のみ受診	内視鏡検査*3	50歳以上の方 ※受診は2年度に1回注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	
子宮頸がん検診*3	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円	8月4日(水)・ 9月9日(木) 10:00～11:00	
前立腺がん検診*3	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円		
予約不要	結核健診	15歳以上の方	無料	

\*1 年齢は、令和4年3月31日時点の年齢。  
\*2 かくたん検査の対象には要件があります。  
\*3 医療機関で実施。

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



保健企画 2階22番 TEL 4809-9882



**高野豆腐入りハンバーグ**

材料(2人分) エネルギー(1食分) 460kcal

- 合びき肉.....250g
- たまねぎ.....75g
- 高野豆腐.....20g
- 牛乳.....15g
- 卵.....1個
- 塩.....少々
- 砂糖.....少々
- サラダ油.....大さじ1
- 大根おろし.....20g
- 大葉.....2枚
- ポン酢.....適宜

**作り方**

- 高野豆腐は乾燥したまま、おろし金ですりおろし、牛乳を加え浸します。
- たまねぎはみじん切りにして、耐熱ボウルにいれ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで1分加熱し、粗熱をとります。
- 別のボウルに合びき肉、塩、砂糖、卵と①を入れ粘りがでるまで混ぜ合わせます。②も加え、さらに混ぜ、2等分して小判型に整えます。
- フライパンにサラダ油をひき、③を入れ、中火で約5分焼きます。裏返して小さじ1の水を加えてフタをして、さらに7分蒸し焼きにします。
- 火が通ったらお皿にのせ、大葉、大根おろしをのせてポン酢をかけて完成です。

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク(大阪成蹊短期大学) ※大阪成蹊短期大学栄養学科の学生が考えたメニューです。

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

広告

広告

