



**リアルベビー人形で育児体験
しませんか?**

無 料 要申込

「初めての育児で不安」「赤ちゃんが泣き止まない時はどうするの?」「お母さんの負担を減らすために何ができるかな?」と思ったことはありませんか? お母さんの周囲の方々で育児体験をすることで、みんなで楽しく子育てしましょう。ぜひご参加ください!



お世話体験してみよう

- 助産師の話
- リアルベビー(お世話をすると泣き止む人形)を使ってお世話体験
- 沐浴・着替え体験
- 地域子育てサロンや保育所入所などの子育て関連情報の案内

日 時 ①7月13日(日)10:30~12:00

②8月24日(日)10:30~12:00

場 所 ①おやこひろば・相川(相川2-13-6)

②集団検診室(区役所 2階)

対 象 区内在住の初めて赤ちゃんを迎えるお母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんになれる方と子育てに関心のある地域の方

申 込 大阪市行政オンラインシステムより予約



申込みはこちら

☎ 子育て・教育 2階25番
☎ 06-4809-9854

保健師の健康一口メモ

歩こう!ひがよどウォーキング!

区内には、自然に恵まれた魅力的なウォーキングコースがたくさんあります。ぜひご自身の体力に合ったコースで散歩をしたり、素敵な場所を見つけたりしてみませんか?



詳しくはこちら

☞ 東淀川区 ウォーキング

「アスマイル」とは

大阪府が提供する府民の健康をサポートするスマートフォンアプリ(無料)です。健康づくりをより楽しめるよう、アプリにはGPS機能がついていて、ウォークラリーコースに設定されている所定の地点に到着したときに、アプリから「チェックイン」すると参加特典として100ポイントがもらえます。(ポイント付与は1日1回まで)



詳しくはこちら

☞ 東淀川区 アスマイル

☎ 健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968

健康掲示板

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

無 料 予約不要

日 時 7月19日(土)・29日(火)9:30~11:00

場 所 区役所

対 象 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している40歳以上の方

持 ち 物 受診券・被保険者証
(マイナ保険証などを含む)

結核健診

無 料 予約不要

日 時 7月15日(火)10:00~11:00

場 所 保健福祉センター(区役所 2階)

対 象 市内在住で15歳以上の方

各種がん検診

要予約

スマートフォンなど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、事前登録が必要です。



詳しくはこちら

☎ 保健企画 2階22番 ☎ 06-4809-9882

7月は食中毒予防月間です



食中毒は7月から9月にかけて多くなる傾向にあります。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。大阪府では7月を「食中毒予防月間」として注意を呼びかけています。

〈家庭での食中毒予防〉

- ①肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入し、早めに持ち帰りましょう!
- ②冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下で保管しましょう!
- ③生の肉、魚、卵の調理後は、手や調理器具を洗浄消毒しましょう!
- ④加熱して喫食する食品は十分加熱(中心温度75℃で、1分以上)にしましょう!
- ⑤食事の前には手を洗い、できるだけ放置せず速やかに食べましょう!
- ⑥残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存をし、温め直しは十分に加熱しましょう!

☎ 生活環境 2階23番 ☎ 06-4809-9973

健康

こころの健康サポート情報

精神科医師による精神保健福祉相談

無 料 要申込

こころの悩みをひとりで抱えていると心身に不調をきたす場合があります。精神面で受診が必要か迷っている方、どこに相談したらよいかわからない方、対応に悩んでいる家族・支援者の方など、お気軽にご相談ください。



日 時 4面「専門家による各種相談日」をご参照ください

内 容 ①ご予約時(電話または面談)に困りごとや経過について伺います。

②相談日当日、精神科医師による精神保健福祉相談(30分程度の相談の後、助言など)。

※継続的な相談や、内服薬の処方などは行えません。
※精神科の主治医がおられる場合はまず主治医にご相談ください。

☎ 健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968



発酵食品「塩麴」を使ったかんたんレシピ

鶏肉と玉ねぎの塩麴焼き | エネルギー1人分 62kcal

材料(4人分)

- 鶏肉(もも皮無し)..... 180g
- 玉ねぎ..... 60g
- 塩麴..... 大さじ1
- 油..... 適量

作り方

- ①鶏肉は5mm厚さの一口大に切り、塩麴で下味をつける。
- ②①の鶏肉に細切りにした玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ③軽く熱したフライパンに油をひいて②を広げて、中火で焼く。鶏肉に焼き色がついたら丁寧に裏返して弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。



学校給食では定番の人気献立だけでなく、新しい調味料や調理方法を取り入れ、子どもたちにおいしくて喜んでもらえる新献立を提供しています。塩麴も新しい調味料の一つで、鶏肉の他に魚の焼きものなどにも使われています。家庭では唐揚げの下味にも重宝します。ぜひさまざまな献立でお試しください。

※材料は小学校給食の分量を基本に、作り方はご家庭用にアレンジしています。
※下味に黒こしょうやにんにくチューブなど使用するのをおすすめです。

【レシピ作成】大阪市小学校給食献立 【調理】食生活改善推進員協議会

☎ 保健企画 2階22番
☎ 06-4809-9882

東淀川区食育推進ネットワーク委員会

施設からのお知らせ

東淀川区民会館

☎ 06-6379-0700

▶納涼まつり

入場無料 申込不要

夏休みの思い出作りに、納涼まつりで色々な作品を作りませんか?

オリジナルのハンドメイド作品づくりが楽しめるワークショップブースがあります。ロビーの縁日ブースでは、くじ引き・ドーナツ&いちごすくいも!その他、ゴム鉄砲・スマートボールなどで楽しめます。

日 時 8月3日(日)10:00~16:00

費 用 入場は無料ですが、縁日・ワークショップは有料になります。



詳しくはこちら

広告

広告

