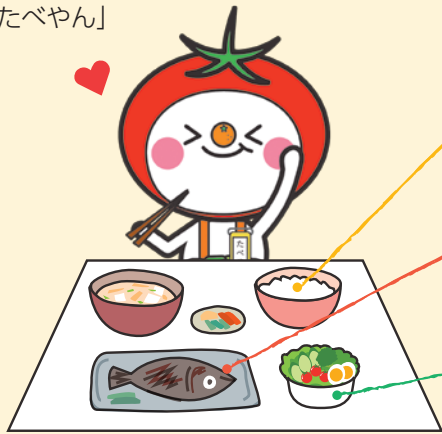


# 6月は 食育月間

大阪市食育推進キャラクター  
「たべやん」



## 今年のテーマは 「バランスよく食べよう」

～元気な体を作るには、いろいろな栄養素が必要！～

### 主食 エネルギーのもと！ ごはん、パン、めん類など

主食には炭水化物が多く含まれ、体温を保ち、エネルギーとして使われます。

### 主菜 体をつくるもと！ 魚、肉、卵、大豆製品など

主菜にはたんぱく質が多く含まれ、体をつくるのに必要です。

### 副菜 体の調子を整えるもと！ 野菜、きのこ、海藻類など

副菜にはビタミンやミネラル(カルシウム、マグネシウム、鉄など)が多く含まれ、体の動きを調節します。

栄養素とは、食べ物に含まれる、体にとって大切な成分のことです。さまざまな種類があるので、バランスよく食べると体に必要な栄養素がそろいやすくなります。食事の時には「主食」「主菜」「副菜」を意識してみてください。外食でもサラダを追加したり、野菜など具だくさんの料理を選ぶのも良いですね。



問合せ 区保健福祉課 2階24番  
☎6715-9882  
FAX6712-0652

いくみんなも登場!  
**食育キャンペーン** **とき** 6月19日(水) 13:30～14:30 **内容** バランスのよい食事の展示、レシピ紹介など  
**ところ** 区役所1階 正面玄関付近 **協力** 生野区食生活改善推進員協議会

# 子育て

### BCG予防接種 無料

**とき** 6月21日(金)・7月19日(金) ※予約不要  
(受付時間 13:30～14:30)  
※整理券は当日12時頃に2階集団検診室前で配布

**ところ** 区役所 2階集団検診室(受付及び接種)

**対象** 標準的接種期間 生後5カ月～8カ月の乳児  
(1歳の誕生日の前日まで接種可能)

**持ち物** 母子健康手帳・予防接種手帳

**問合せ** 区保健福祉課 2階24番  
☎6715-9882 FAX6712-0652

### ウェルカムベビースクール(妊婦教室) 無料

ウェルカムベビースクール(妊婦教室)  
全3回コースで毎月1テーマを開催しています。  
どの回からでも参加可

**とき** 6月18日(火) 14:00～16:00

**内容** お産に向けての過ごし方(助産師)  
先輩ママと赤ちゃんとの交流会

**ところ** 区役所 2階集団検診室

**対象** 区内在住の妊婦、及びその配偶者

**持ち物** 冊子「わくわく」・母子健康手帳・筆記用具

**問合せ** 区保健福祉課 2階23番  
☎6715-9968 FAX6712-0652

### 妊婦歯科健診 無料 要予約

**とき** 6月18日(火) 受付13:30～13:50

**ところ** 区役所 2階201会議室

**申込み** 6月17日(月)までに問合せへ

**問合せ** 区保健福祉課 2階24番  
☎6715-9882 FAX6712-0652

### 離乳食講習会 無料

**とき** 6月26日(水) 14:00～ ※予約不要

**ところ** 区役所 2階集団検診室

**内容** 離乳食の進め方について お話と調理実演

**問合せ** 区保健福祉課 2階24番  
☎6715-9882 FAX6712-0652

### アラフォーママのつどい 無料 要予約

初めての出産時35歳以上の妊婦さんとママの交流会です。子育て中のママに役立つ内容をギュッとまとめてお伝えするミニ講座もあります。

参加者同士の交流、育児相談、赤ちゃんの身長体重の計測もできます。

**とき** 6月27日(木) 10:00～11:30

**ところ** 区役所2階 集団検診室

**講座内容** どうしたらいいの?離乳食のすすめ方(栄養士)

**対象** 初めての出産時35歳以上の妊産婦  
(赤ちゃんが1歳の誕生日まで参加可)

**問合せ** 区保健福祉課 2階23番  
☎6715-9968 FAX6712-0652

### 児童手当「現況届」の提出について

現在、児童手当を受給している方に「現況届」をお送りしますので、6月中に郵送またはご持参ください。  
※現況届を提出されない場合は、6月分(10月支払い分)以降の手当が支給されませんので、ご注意ください。

**問合せ** 区保健福祉課 2階21番  
☎6715-9857 FAX6715-9967

### 子ども・子育てプラザよりイベント・講座のご案内 無料

**ところ** 生野区子ども・子育てプラザ

**問合せ** 巽北2-4-16 ☎6752-8000

### ワン・ツー リとみっく

身体や感覚で音楽を楽しみましょう!  
ファミサポ会員との交流もあります。

**とき** 6月18日(火) 10:30～11:30

**対象** 乳幼児と保護者、ファミサポ会員

### 保育園(所)入園(所)相談 要申込

区子育て支援室の専門員が個別相談にのってくれます。

**とき** 6月19日(水) 13:15～14:45

**対象** 子育て中の保護者

**定員** 先着6名

**申込み** 電話または来館にて問合せまで

### 小児はり

おうちでパパ・ママができるお手当て法です。

**とき** 6月20日(木) 10:00～11:30

**対象** 乳幼児と保護者

### リサイクルバザー

みなさんのご協力で、今回もたくさん子ども服が集まりました!※1家族7点まで

**とき** 6月25日(火) 9:30～13:00

### 弁護士による「離婚・養育費」に関する無料の専門相談を実施します 無料 要予約

大阪弁護士会所属の弁護士が、相談に応じます。

**とき** 6月20日(木) 14:00～16:00  
※相談時間は30分以内

**ところ** 区役所

**対象** 大阪市内にお住まいの未成年のこどもがいる父母

**申込み** 6月13日(木) 9:00から(土日を除く)  
問合せまで電話にて  
※他区でも実施していますので、詳しくはお問合せください。

**問合せ** 区保健福祉課 2階21番  
☎6715-9857 FAX6715-9967

### ベビー服・子ども服等無料提供会 無料

ごみ減量啓発、相談コーナーも開催しています。

**とき** 6月20日(木)、7月18日(木)  
いずれも10:00～11:30(毎月第3木曜)  
※1家族2点まで

**ところ** 区役所1階「いくみんなの庭」

ベビー服、子ども服が不足しています。汚れがなく、再使用できるものは、少量でも訪問回収します。  
また区役所2階キッズルーム前に回収BOXもありますので、ご利用ください。

**問合せ** 環境局東部環境事業センター  
☎6751-5311 FAX6753-3041

### 生野図書館からのお知らせ

**ところ** 生野図書館

**問合せ** ☎6717-2381 FAX6717-3119

### 絵本の会 無料

絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びをします。

**とき** ・幼児から小学生低学年向け  
6月1日(土)、7月6日(土) 14:30～15:00  
・0・1・2歳向け  
6月12日(水) 11:00～11:30

**定員** 各回20人程度

### 自然工作教室 無料 要申込

木の葉や葉っぱ、牛乳パックなどを使って楽しく作ります。

**とき** 6月8日(土) 10:00～12:00

**講師** 大地自然工作クラブ

**対象** 小学生(3年生以下は保護者同伴で)

**定員** 20人(申込先着順)

**申込み** 問合せまで電話または来館にて

