

イベントなどが**延期・中止**、内容や場所が**変更**される場合があります。**くわしくは区HPまたは電話でご確認ください。**  
**健診・講座・相談などに参加される際には、マスクの着用をお願いします。**



## 「よくかんで」「味わって」食べていますか？ 6月は食育月間

健康に役立つことが  
たくさんありますよ



大阪市食育推進  
キャラクター「たべやん」

- 食べものを飲み込みやすくする
- 消化吸収を助ける
- 口・鼻・のどで味わって、食べものがおいしくなる
- 脳内が活性化され、認知力がUP
- 味わって食べることでうす味でも満足できる

子どもの頃からの習慣が、高齢期の健康につながっています。「よくかんで」「味わって」食べることを積み重ねていきましょう。口は健康の入口です。定期的に歯医者で健診を受け、治療が必要な場合は早めの処置をしてもらいましょう。



どひ  
土肥ポン太の

## 野菜をTABEやさい!

野菜は「食物繊維たっぷり」やから  
しっかりかんで食べれるで〜!



ポン太公認!



切干しだいこんのサラダ 栄養価(1人当たり): エネルギー122kcal、塩分0.5g、野菜量 50g

<材料 4人分>

- 切干しだいこん(乾) …… 20g
- きゅうり …… 2本
- ロースハム …… 4枚
- マヨネーズ …… 大さじ4

<作り方>

- 切干しだいこんは水でもどし、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- きゅうり、ハムは細切りにする。
- ①、②をマヨネーズであえる。

干しだいこんは  
甘味が増して  
美味しいよ!

やさしいTABE店知ってる?

目印はコレ



登録店舗  
募集中!



登録店舗は  
こちら!



大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさしいTABE店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。

- 1人前および野菜120g(1日の1/3)以上含むメニューの提供
- モーニング時間帯に1人前および野菜100g以上含むメニューの提供

問合せ 区保健福祉課 2階24番

☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

## 子育て

### 児童手当の「現況届」を提出してください

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月中に郵送または持参ください。  
 ※現況届の提出がない場合は、6月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

☎06-6715-9857 FAX06-6715-9967

### 予防接種を受けましょう

#### ◆BCG予防接種

標準的な接種期間(生後5か月~8か月)で受けるようにしましょう。(1歳の誕生日の前日まで接種可能)

とき 6月18日(金) 受付13:30~14:30

※整理券は当日12:00から2階集団検診室前で配布

ところ 区役所 2階集団検診室(受付および接種)

※会場等が変更になる場合は、当日区役所正面玄関でお知らせします。

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

☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

### ウェルカムベビースクール(妊婦教室)

月1回の全3回コース。産前・産後の健康管理や出産・育児に関するお話をします。(どの回からでも参加可)

とき 6月15日(火) 14:00~16:00

内容 ・安産に向けて今からすぐにできること(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 妊婦(パートナーの方もどうぞ)

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

☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

### 妊婦歯科健診

無料 要申込

とき 6月15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14日(月)までに(問合せ)へ

問合せ 区保健福祉課 2階24番

☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652



### 離乳食講習会

無料

とき 6月15日(火) 10:00~11:30

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のお話など

問合せ 区保健福祉課 2階24番

☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652



### 子ども・子育てプラザの イベント情報

無料 要申込

#### ◆マタニティ広場「プレママ・プレパパ講座」

とき 7月17日(土) 10:30~11:30

対象 妊婦(パートナーの方もどうぞ)

定員 4組(先着順)

申込み 6月17日(木)~電話または来館にて(問合せ)へ

#### ◆保育所(園)入所(園)相談

区役所の子育て支援室の専門員が個別相談にのります。

とき 7月21日(水) 13:15~15:00

定員 6組(先着順)

申込み 6月22日(火)~電話または来館にて(問合せ)へ

#### ◆身体重測定&栄養士相談

とき 7月27日(火) 10:00~11:00

定員 10組(先着順)

申込み 6月27日(日)~  
 電話または来館にて(問合せ)へ



ところ 生野区子ども・子育てプラザ(巽北 2-4-16)

問合せ ☎06-6752-8000

## 健康・福祉

### 介護保険利用者負担限度額認定証および 社会福祉法人等による利用者負担額軽減 の確認証の更新について

介護保険を利用して、介護保険施設などへの入所や短期入所をした場合の食費・居住費の負担軽減の認定証、および社会福祉法人などによる利用者負担軽減の確認証の有効期限は7月31日(土)です。更新希望の方は、6月30日(水)までに申請してください。

なお、申請には、預金通帳の写しなど資産のわかる資料や年金振込通知書の写しなどの添付が必要となります。必要な書類等について、くわしくは(問合せ)まで。

申請 区保健福祉課 2階22番

問合せ ☎06-6715-9859 FAX06-6715-9967

### 区役所でのこころの相談・教室 **無料**

#### ◆精神科医による相談

要申込

とき ・6月17日(木) 14:00~

・7月6日(火) 13:30~

ところ 区役所 2階相談室

対象 こころの変調にお悩みの方(ご家族・支援者も可)



#### ◆酒害教室

とき ・6月8日(火) 14:00~16:00

専門医のミニ講座「アルコール依存症の基礎③ 依存症の診断」、当事者体験談  
 ・6月22日(火) 14:00~16:00  
 栄養士のミニ講座「食生活をチェックしてみよう」、当事者体験談

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 アルコール問題を抱えている方・その家族等

#### ◆統合失調症の家族教室

※初めての方は必ず事前にご連絡ください

とき 6月23日(水) 14:00~16:00

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 統合失調症をお持ちの方のご家族

内容 精神科医の話「統合失調症について」、家族同士の交流等

#### ◆「いくみんのつどい」

(精神障がいをお持ちの方の教室)

※参加希望の方は必ず事前にご相談ください

とき 6月21日(月) 13:30~15:30

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 統合失調症等治療中で主治医の許可がある方

内容 シャッフルゴルフ、音楽鑑賞、ミーティング等

申込み 区保健福祉課 2階23番

問合せ ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

### 特定健康診査

無料

とき 6月12日(土) 北巽小学校(巽北 1-30-29)

ところ 6月30日(水) 保健福祉センター(区役所)  
 いずれも9:30~10:30

対象 国民健康保険に加入の40~74歳の方(年度内に40歳になる方を含む)、または後期高齢者医療制度に加入している方

持ち物 受診券・被保険者証・個人票  
 前年度の結果(お持ちの方のみ)

問合せ ・特定健康診査受診券について

区窓口サービス課 4階48番

☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161

・後期高齢者医療制度の受診券について

大阪府後期高齢者医療広域連合給付課

☎06-4790-2031 FAX06-4790-2030

