



よくかむための調理の工夫



かみ応えのある食材を選ぶ

〈根菜類〉



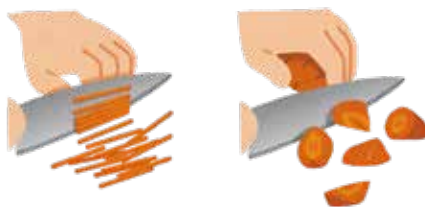
〈弾力のある食材〉



食材を大きく切る

切り方を変えるだけで簡単にかむかむ度アップ!

千切り → 乱切り



加熱時間を変える

野菜は生だとかみ応えがあり、加熱する時間が長いほど柔らかくなります。(例)キャベツ

生(かたい) → 炒め物 → 煮物(柔らかい)



北区役所での年間食育サポート

赤ちゃんから高齢者まで区民の皆さんの健康を支える様々な食育活動を行っています。広報紙などで随時募集を行いますので、興味がある講座に参加して、健康づくりに役立ててください。

日程	内容(予定)
6/23(火)	生涯骨太クッキング ※詳細は2面へ
8/6(木)	おやこの食育教室
10/6(火)	男性のための食育教室
10/24(土)	健康・食育まつり
12/2(水)	お達人食育教室
1/27(水)・2/2(火)	減塩みそづくり講習会
3/3(水)	生活習慣病予防のための食育教室

※離乳食講習会(毎月実施)や食生活相談(随時)も行っていきます

申問 健康課(1階11番窓口) ☎06-6313-9882 FAX06-6362-1099

食育ボランティア養成講座 健康講座保健栄養コース受講生募集

無料 要申込

行政オンラインシステムはこちら▶



8/25(火)・9/1(火)16(水)・30(水) 10/7(水)・14(水)・27(火)・11/11(水)・26(木)13:30~16:00(全9回)

場 北区保健福祉センター2階健康増進室(北区役所内)

【内容】健康的な食生活のあり方を中心としたお話、調理実習・運動実技など

【対象】区内在住で健康づくり・食育に関心のある方

【講師】管理栄養士・健康運動指導士ほか

【定員】25名(申込先着順) 【申込】6/8(月)~電話・窓口・行政オンラインシステムにて受付

一緒に楽しく学びましょう!

北区食生活改善推進員協議会の皆さん ※本講座修了者で構成するボランティア団体です



KITAKU

寺本譲区長の動きをお伝えします



区長コラム

「ゆずるの出発進行!!!」

season3

歯は大丈夫ですか?

久しぶりに歯科を受診しました…。当然、歯が痛くなったからです(汗)。もう何年も歯科に行っていなかったところ、昨年末から下の奥歯がうずきだしては治まり、またうずきだすを繰り返していました。とうとう辛抱たまず、かかりつけの歯科へ行くと、歯のレントゲン写真を見ながら先生が、「だいぶ前から痛かったでしょう? あ〜あ、歯の根元が割れてるわ。抜かないとダメだね」と宣告。80歳まで1本でも多く歯を残したかったのですが、新年度早々に抜歯しました(涙)。抜歯してからひと月くらい、口の片側でしか食べ物がかめず苦労しました。

皆さん、歯は大丈夫ですか? 定期的に歯の検査や掃除にも行かないといけませんね。今月号のテーマは「食育」。“食べること=かむこと”です。当たり前ですが、かむには歯が必要なんです(しみじみ…)。歯は大切にしましょう!

「攻犯」パレード、出発進行!



今年もこの季節がやってきました。4月18日、「攻犯」パレードが盛大に開催されました。毎年、「地域の子どもたちは地域で守る」という豊仁・豊崎東両地域の皆さんの強い意志のもと開催されています。今年も少し趣向を変えられ、パレードの前に、PTAの皆さんが中心となつての防

犯イベントもあわせて開催されました。大淀警察署のご協力のもと、防犯意識の啓発や護身術教室、大声大会、防犯グッズの展示など内容は盛りだくさん。中でも警察鑑識体験は子どもたちに大盛況でした。これからも地域や関係団体の皆さんとともに、北区の安全で安心なまちづくりに取り組んでいきます。

今回は

困りごとの万能窓口

行政相談



Q.どんなことをしているの?

行政相談委員が毎月交代で相談を受け、解決の糸口となる窓口を紹介したり、関係する機関などに改善の申し入れを行います。

Q.行政相談委員ってどんな人?

総務大臣が委嘱したボランティアの民間有識者です。北区は、地域の会長・羽田清彦さん、住職の木村啓良さん、商店街組合に勤める谷口千穂さんの3名で、人生経験豊富な方ばかり。行政への相談を身近にし、寄せられた相談が解決へ進むよう支援しています。



Q.サービスの流れは?

準備

- 相談内容をまとめよう
- 筆記用具があると便利!

目印はコレ! /



来訪

- 予約不要
- 待合室あり
- 日時・場所は3面おトク! 「無料相談」をチェック!

相談

- 名前を言わなくてもOK
- 必要に応じて後日電話でアドバイスすることも

気軽に何でも相談してや〜



羽田清彦さん

まちのお助けマン

Q.今までにどんな相談がありましたか?

子どもがライトアップ用の照明器具でケガをした!

⇒設置企業に働き掛け、改善策がとられました。

電線の上から鳥のフンが大量に落ちてくる!

⇒関係企業に働き掛け、鳥が止まりにくい電線に変更されました。

ひとり親でいろいろ困っている…

⇒関係窓口を紹介しました。相談者は老若男女、内容も道路やごみ、家庭のことなど様々です!

新連載

知ってトクする

北区のサービス

広報紙に掲載されている行政サービスって実際はどうなの? その魅力や利用方法などを紹介。