

此花区住みます芸人
がりんとうの



第34回
キッズ
ファッションショー

このはな テクテク日記

住みます芸人として此花区で活動しはじめて、早7年。
此花区各地を巡りながら、いろんな魅力をご紹介します！

5/5(日・祝)に住吉神社で開催された『キッズファッションショー』の司会をさせていただきました。25名くらいの子も達が参加していました。みんな可愛いファッションでランウェイを歩き、カッコイイポーズを決めて…、見に来てるお客さんは大盛り上がりでした。僕達の声が全然聞こえないくらい、写真を撮る大人の声が大きかったです…(笑)

ちなみに、僕の1歳になりたての息子(然くん)も出演しました(笑)ファッションのテーマは『タイガースがんばれ！』です(笑)

神社内にお店もいっぱい出て、大盛り上がりなこどもの日でした。万博まであと少し、すぐく賑わったイベントでした。皆さん！ドンドン盛り上がりて行きましょ～！



ミャクミャクも
来てくれた！



千カツキョウ

地活協のアレコレを紹介
するシリーズ！
あなたのまちの地域活動
にふれてみませんか？

地域とつながる、集いの場

『子育てサロン』や『こどもの居場所』支援、『ふれあい喫茶』など、地域にも世代にも開かれているさまざまな集いの場。

子育てをした経験やおしゃべり好きな性格、ボランティアしてみたい気持ちも知人からのお誘いも、集まるキッカケは人それぞれ。地活協では、いろんな縁を活かした「居場所づくり」が企画・運営されています。

そこから広がる顔見知り、防災や防犯など、いざというときの支え合いにつながる絆に。ぜひ、交流のキッカケづくりに、身近な集いの場へ出かけてみませんか？

ふれあい喫茶



お久しぶり、
元気に
してた？

こどもの居場所



宿題は
おわったかな？

うん、
一緒に
あそぼ～

今度、地域でイベントがあるから
一緒に行きましょう！

地域活動協議会や町会は、暮らしの中の身近なコミュニティ

地域活動に関わるキッカケに、区役所1階地域活動情報コーナーの壁新聞や、このはなまちセンSNSもご覧ください。

【問合】まちづくり推進課(まちづくり推進)

③4番窓口 ☎6466-9734



Facebook



Instagram

今年の食育テーマ 減塩しよう！

6月は食育月間です



此花区では、食育に取り組む食育ボランティアさん(此花区食生活改善推進員協議会)が活躍しているよ！

区役所と共催で食育講座も開催しているよ！ 詳細はHPにて



①なぜ減塩するべきなの？

塩分をとりすぎると高血圧の原因となり、高血圧は心臓病や脳卒中など様々な病気を引き起こします。

日本人は塩分を取りすぎ！

	男性	女性
目標(日本人の食事摂取基準2020年版)	7.5g	6.5g
現状(令和元年国民健康栄養調査)	10.9g	9.3g

約3gも
多い！

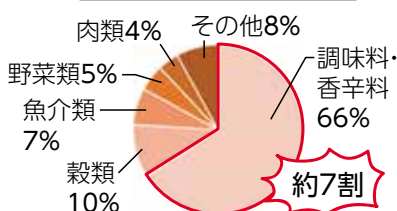
参考 薄口しょうゆ大さじ1杯2.9g



②よく使う調味料は？

円グラフ(令和元年国民健康・栄養調査)から、私たちは主に調味料から塩分をとっていることがわかります。自分の好きな調味料は塩分が多くないですか？味のバランスを考えて、塩分に偏らないように気をつけるのも減塩への第1歩です。

日本人の食塩の摂取源



約7割



区役所で
実施した
食育講座の
減塩レシピは
こちら

大さじ1杯分の食塩相当量ランキング

※製品により多少塩分量は異なります

1 食塩 17.9g	5 ウスターソース 1.5g	9 お好み焼きソース 0.9g
2 薄口しょうゆ 2.9g	6 焼肉のたれ 1.4g	10 ケチャップ 0.6g
3 濃口しょうゆ 2.6g	7 和風ドレッシング 1.3g	11 めんつゆ(ストレート) 0.5g
4 味噌(淡色辛) 2.2g	8 フレンチドレッシング 1.0g	12 マヨネーズ 0.2g