

朝ごはんは1日のパフォーマンスを上げよう！

火を使わず
お手軽！

「大手前大学 管理栄養士実習生」が考案した朝ごはん
協力:此花区食生活改善推進員協議会(食育ボランティア)



～納豆丼とお手軽みそ汁～



～オムライスとコールスローサラダ～

朝ごはんを適当にしている人は
要注意!知らない間に、脳や体のパ
フォーマンスが下がっています!朝
ごはんを食べることでエネルギー
補給ができ、1日の血糖値やお通
じ、体のリズムも整えられます。

レシピはこちら



食事のご相談は栄養士まで。

【問合】保健福祉課(地域保健)

②番窓口 ☎6466-9882

働き世代のための食育教室

～お手軽、簡単美味レシピ!～



減塩で野菜たっぷりなレシピを作りながら、献立の
コツや食事の選び方を学びます。

【日時】10/23(木)10:00～13:00

【場所】区役所1階 栄養指導室

【対象】区内在住・在勤の方

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク

【費用】550円(材料費・保険料)

【申込】10/6(月)～10/14(火)に下記問合へ電話・
窓口または行政オンラインシステムにて

【主催】此花区保健福祉センター

【共催】此花区食生活改善推進員協議会

【問合】保健福祉課(地域保健)

②番窓口 ☎6466-9882



一緒に活動しませんか？

私たちは此花区食生活改善推
進員協議会(食育ボランティア)で
す。区役所で実施される健康講座
保健栄養コースを修了した方で
構成されており、区民の健康を守
るため、料理教室やイベントで「食
の大切さ」を伝えていきます☆

【問合】保健福祉課(地域保健)

②番窓口 ☎6466-9882

詳しくはこちら



ご夫婦や男性も活躍しています!

うつ病の家族教室のご案内

【日時】11/8(土)・11/22(土)14:00～16:30 ※2日間の教室です

【場所】大阪市こころの健康センター 大会議室

【対象】大阪市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

【定員】20名(先着順)

【申込】10/1(水)～10/22(水)までに下記へ電話または来所にて
〈保健福祉課(保健活動)②番窓口 ☎6466-9968〉

【主催・問合】大阪市こころの健康センター

☎6922-8520 ☎6922-8526

在宅医療・介護連携此花区民講座

「もしバナゲーム大会」参加者募集

カードゲームで楽しみながら、もしもの
ための話し合い(ACP=アドバンス・ケア・
プランニング)を体験してみませんか。

【日時】10/31(金)14:00～15:20

【場所】区役所3階 講堂A・B・C

【対象】区内在住・在勤の方

【定員】32名(先着順)

【申込】10/1(水)～10/24(金)に下記問合へ電話・来庁または行政
オンラインシステムにて

【主催】此花区在宅医療・介護連携推進会議

【問合】保健福祉課(地域保健)②番窓口

☎6466-9882



大阪市国保加入者のみなさまへ 特定健診の受診は お早めに

受診券の
有効期限に
注意

大阪市国保では40歳以上の方(年度内に40
歳になる方を含む)を対象に、高血圧や糖尿病な
どの生活習慣病の発症や重症化を予防するため
に無料で受診できる特定健診を実施しています。
対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を4月末に
送付しています。受診券の有効期限は3月末と
なっていますので、お早めに受診をお願いします。
受診券が届いていない、または紛失された方
はお問い合わせください。

【問合】窓口サービス課(保険)④番窓口

☎6466-9956