

相談

精神科医による相談

無料 要予約

こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか?ご家族や支援者からの対応の仕方の相談も可能です。

日時 3月5日(水) 13時30分～
3月27日(木) 14時～

場所 区役所3階 相談室

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

ひとりで悩まないで、まずはご相談を

仕事や生活などの生活課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

問合せ くらしのサポートコーナー
☎ 6576-9897 FAX 6571-7493

子育て

令和7年度版 港区楽育子育てマップができました。

区内の子育て支援施設、子育てサロン、保健福祉センターで行われる相談窓口、急な病気の際の問い合わせ先など、子育てに役立つ情報を幅広くご紹介しています。お子さまと一緒に楽しめる場所や、困ったときに頼れる機関の情報が満載です。ぜひご活用ください。

「マップナビおおさか」に港区子育てマップのサイトも公開しています。



配布場所 区役所1階と3階の子育て情報コーナー
港区内の子育て支援施設など
港区内の医師会所属 医療機関
港区内の港区歯科医師会所属の医療機関

問合せ 保健福祉課(子育て支援室)
☎ 6576-9856 FAX 6572-9514

第18回こどもパラダイス

毎年恒例の港区こどもパラダイスが今年も開催!!
たべものコーナーやあそびコーナーなども盛りだくさん。みんなあそびにきてね♪



日時 3月20日(木・祝) 11時～15時
場所 港区民センター(港区磯路1-7-17)
費用 入場無料(一部有料コーナーあり)

問合せ (一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会
☎ 6572-0020 FAX 6572-0274

健康通信

季節の変わり目 体調不良に注意!～自律神経を整えよう～

3月は寒暖差が大きいことに加え、進学・転勤など生活環境が大きく変化する方も多いため、その結果、自律神経が乱れやすくなります。



自律神経

交感神経と副交感神経という逆の働きをする二つに分かれています。交感神経は身体を活発に動かすとき、副交感神経は身体を休める時に働きます。これらがバランスをとりながら身体の状態を調整しています。

自律神経を整えるポイント

- ①趣味を楽しむなど、ストレスと上手に付き合う
- ②バランスが整った食事を1日3食とる
- ③睡眠の質を高める

- より良い睡眠のために



・毎日同じ時間に起きる



・午前中に日光を浴びる



・お酒を飲みすぎない



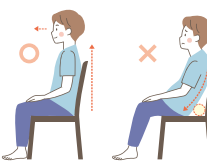
・日中に外出、運動をする

- ④継続的に運動する。有酸素運動が効果的!

- 日常に運動を取り入れよう!



・歩幅を広げて歩く



・姿勢を正す(テレビを見る時、家事をするときなど)



・階段を利用する など

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

Recipe

健康レシピ 3月号

鶏ひき肉の巾着煮

巾着の中に入れる具は好きなものをいれてくださいね。

<材料(2人分)>

鶏ひき肉.....120g	片栗粉.....小さじ1	★しょうゆ.....大さじ1
にんじん.....1/3本(60g)	塩.....少々	★みりん.....大さじ2
エリンギ.....中1本	こしょう.....少々	★砂糖.....大さじ1
冷凍枝豆.....20g	うずらたまご.....8個	★酒.....大さじ1
	油揚げ.....2枚	★だし汁.....200ml

<作り方>

- ① にんじん、エリンギはみじん切りにする。冷凍枝豆は解凍し、粒を取り出す。
- ② ボウルに鶏ひき肉、片栗粉、①、塩、こしょうを入れよくこねる。
- ③ うずらたまごはゆでて殻をむく。油揚げは半分に切って、袋状にする。
- ④ ②とゆでたうずらたまごを油揚げに詰め、袋の口をつまようじでとめる。
- ⑤ 鍋に★をいれてふつとうさせたら④を入れ、煮る。中まで火が通ったら出来上がり。

協力 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)
～食育推進のボランティアです～

問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514



港区ホームページから
閲覧できます



ファミリーDay〈自由あそびDay〉

無料 申込不要

日曜日に家族と一緒にプラザで遊びましょう。

日時 3月16日(日) 10時～12時

場所 港区子ども・子育てプラザ
軽運動室

対象 乳幼児～小学生と保護者

定員 なし



問合せ 港区子ども・子育てプラザ(磯路1-7-17 5階)
☎ FAX 6573-7792

リサイクル工作【紙パックを使って

無料

はがきをつくってみよう!

要申込 先着順

紙パックを使った紙すきはがき作りと、レクリエーションを楽しもう。

日時 3月25日(火) 14時～16時

場所 港区近隣センター

対象 小学生以上の児童 定員 16名

講師 大阪市環境局西部環境事業センター職員、
港区子ども・子育てプラザ職員

申込 電話または来館にて受付 ※3月1日(土)から

問合せ 港区子ども・子育てプラザ(磯路1-7-17 5階)
☎ FAX 6573-7792