

## 6月は食育月間

毎月19日は「食育の日」です

関連記事 6面

3 すべての人に健康と幸せを  
4 食の楽しみをみんなに

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

### 持続可能な減塩生活をはじめよう!

高血圧予防のために、日々の食事で食塩の摂りすぎを改善することはとても大切なことです。ご自身で続けられそうな減塩の工夫を考えてみましょう!

食塩摂取量の平均値(20歳以上)

女性	目標6.5g未満 平均9.3g	とり過ぎ
男性	目標7.5g未満 平均10.9g	とり過ぎ

(出典)国民健康・栄養調査結果(令和元年)の概要

### 濃い目の味 が好きなあなた

調味料は控えめに。急にうす味にせず、徐々にうす味に慣れる「こっそり減塩」をめざしましょう。しょうゆ、ソースはかけずに小皿に入れてつけましょう。

### 加工食品 をよく食べるあなた

肉加工品(ハム、ベーコンなど)や練製品(ちくわ、かまぼこなど)など、意外に食塩が含まれている食品があります。食べる量や頻度が多くなるように気をつけましょう。

### めん類や汁物 が好きなあなた

めん類を食べるときは汁(スープ)を飲む量を最低限に。みそ汁は野菜などの具材を増やして汁の量を少なくしましょう。

### 市販の弁当、レトルト食品などをよく利用するあなた

食品やメニューにエネルギーや食塩相当量などが表示されているので、よく見て考えて選びましょう。

### 食育ポスター展

区内の幼稚園や保育所、小学校などでの食育活動を子どもたちの笑顔いっぱいの写真やかわいイラストでご紹介しています♪

期間 6月7日(金)~7月3日(水)  
 場所 中央図書館1階エントランスホールギャラリー  
 協力 西区食育推進ネットワーク

問 地域保健担当 3階34番窓口 TEL06-6532-9882 FAX06-6532-6246

## 防災・安全・安心

### 河川やプールなどでの水の事故に注意!!

夏が近づくにつれて河川でバーベキューをしたり、プールなどに出かけたりする機会が増えて楽しい季節となりました。しかし、おぼれて救急搬送される事故も6月から増加しています。河川やプールなどでおぼれる事故は、生命を脅かす可能性が高いことから、十分な注意が必要です。

#### 【水の事故を防ぐために】

- 過去には家庭用のビニールプールでも発生しています。小さいお子さんと一緒に水遊びをする際は、お子さんから目を離さず、保護者や大人が必ず付き添って遊びましょう。
- 6月は特に気温が高くなるのに加えて、気候の変動が激しい季節です。気象状況に注意し、荒天時や天候不良が予測される場合は海や河川には近づかないようにしましょう。

問 西消防署  
 TEL06-4393-0119  
 FAX06-4393-0124

## 西区全地域合同防災訓練

日時 6月9日(日)8:30~14:00

- 第1部 全地域訓練(8:30~11:00)  
 大阪市を震源とする直下型地震(震度6強)が発生した想定で災害対策本部を設置する訓練を行います。  
**8時30分に防災スピーカーから訓練放送を行いますので、この機会に、ご家庭での取り組みとして、命を守る行動や備蓄の確認などをしてみませんか。**
- 第2部 体験参加型訓練(11:00~14:00)  
 場所 松島野球場(千代崎1-3)※雨天時は堀江中学校体育館(北堀江4-7-1)  
 内容 AED操作・救出救助・タンカ搬送・可搬式ポンプ操作・応急給水・応急手当などの訓練、自衛隊による炊出し、起震車などの乗車体験 ほか

※訓練に参加された方などに防災ボトルのプレゼントもあります!

問 防災対策担当  
 4階41番窓口  
 TEL06-6532-9972  
 FAX06-6538-7318

## スマートフォン 体験教室

「スマートフォン(以下スマホ)に興味はあるけどよくわからない」「もっとスマホを楽しみたい」などスマホに対する疑問を解決!専門の講師と一緒に、スマホの楽しさなどを体験してください。

- 7月8日(月) 【入門編】情報格差を解消!楽しく学べるスマホ教室
- 7月19日(金) 【入門編】初めて触る!スマートフォン体験
- 7月22日(月) 【基礎編】スマホデビューからもう一歩!【LINE・スマホ決済編】
- 7月26日(金) 【基礎編】スマホデビューからもう一歩!【YouTube・レンズ編】
- 7月29日(月) 【基礎編】スマホで始めよう!災害の備え

時間 10:30~12:00  
 場所 区役所4階 402会議室  
 対象 区内在住の65歳以上の方  
 定員 各回20名(申込先着順)  
 持ち物 筆記具  
 ※ひとり1台スマホを貸与します。個人でお持ちのスマホは使いません。  
 申込み 電話・窓口にて「スマホ体験教室 申込」・住所・氏名・電話番号・参加希望回番号をお知らせください。複数回の申込み可。  
 申込期間 6月3日(月)~21日(金)  
 問・問 地域福祉担当  
 3階32番窓口  
 TEL06-6532-9857  
 FAX06-6538-7319

## 子育て・教育

子育てカレンダーはこちら▶

### 児童手当の現況届

現況届の提出が必要な方には「現況届」をお送りしていますので、お早めに区役所3階38番窓口へご提出またはご返送ください。現況届を提出されない場合は、6月分(10月支払分)以降の手当の支給が停止されます。また、そのまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますのでご注意ください。なお、10月分手当から制度拡充が予定されています。拡充に伴う手続きなど詳しくは市ホームページなどでお知らせします。

問 子育て支援担当 3階38番窓口  
 TEL06-6532-9948 FAX06-6538-7319

## 子育て交流会 てをつなごう!~つながる西区、子育て仲間と!~

地域の主任児童委員や子育てを応援している協力団体などが、子どもが楽しめるブースを出しています。

日時 6月27日(木)10:30~12:30  
 場所 ハウスビルシステム西区民センター  
 内容 七夕飾り、手作りおもちゃ、さかなつり、絵本の読み聞かせ、子育て情報コーナー ほか

対象 乳幼児と保護者・祖父母・これからママ・パパになる方、どなたでも

定員 150組(申込先着順)  
 申込開始 6月5日(水)9:00

問・問 西区社会福祉協議会  
 TEL06-6539-8075  
 FAX06-6539-8073

## ママのスタイルアップ講座 ~骨盤調整&ストレッチ~

産後のママのスタイルアップのために!産後の体をリフレッシュしませんか。ベビーと遊びながら、キレイな姿勢の健康的なママをめざしましょう!!

日時 7月9日(火)・12日(金) 10:00~12:00  
 ※いずれも同じ内容です。参加はひとり1回のみ。

場所 区役所2階 201会議室 または 4階 402会議室(当日に1階エレベーター近くの案内板でお知らせします)

対象 区内在住の令和5年8月~令和6年1月生まれのベビーとママ

定員 各20組(申込先着順)  
 申込期間 6月3日(月)~28日(金)

問 保健活動担当 3階33番窓口  
 TEL06-6532-9968 FAX06-6532-6246

## 西区子ども・子育てプラザ(本田3-7-2)のイベント

TEL06-6582-9553 FAX06-6582-9554  
 休館日 毎週月曜日・祝日

### マタニティママのゆったりタイム

リラックスヨガで楽しく交流して不安や悩みを解消しませんか。

日時 6月15日(土) 10:00~11:30  
 対象 マタニティ(安定期)ママ  
 定員 5名(申込先着順)

### オ・ハ・ナが来るよ 福(服)まわし

これまで提供いただいた子ども服を配布します。つどいの広場は、縮小して同時開催します。

日時 6月19日(水) 10:00~11:00  
 対象 乳幼児を子育て中の保護者  
 定員 50組(申込先着順)  
 持ち物 持ち帰り用の袋  
 申込み 来館、電話  
 申込開始 6月5日(水)9:00

### パパとあそぼう

パパといっしょに絵本や手遊び、運動遊びを楽しもう!

日時 6月30日(日) 11:00~11:45  
 対象 0歳~概ね2歳の乳幼児とパパ  
 定員 10組(申込先着順)  
 申込開始 6月12日(水)9:00