



ご存知ですか? 6月は食育月間、毎月19日は食育の日!

食育とは?

「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

子どもからおとなまで、毎日の生活を支える「食」について考え、できることから始めてみましょう。

保健福祉センターでは、いろいろな食育に関する事業を実施しています。講座のお知らせについては、そのつど「広報紙にしなり我が町」に掲載します。

お気軽にご参加ください!

大阪府食育推進キャラクター
たべやん

野菜たりていますか?

野菜にはビタミン、ミネラルや食物繊維などの栄養素が多く含まれています。健康づくりや生活習慣病予防のために、**1日350g**以上の野菜を摂りましょう。

成人1日あたりの
野菜摂取量【目標】
350g



平川会長

食でまちづくり!
私たちは西成区食生活
改善推進員協議会です



問合せ 保健福祉課(地域保健)
2階 21 番窓口
☎06-6659-9882

佐藤さん



親川副会長

第4次大阪市食育推進計画 数値目標

指標名	目標値	現状値
市民の野菜摂取量の増加	350 g	252.4 g

しかし…大阪市民の1日の平均摂取量では、あと100gほど野菜がたりません。

1皿70g程度の
野菜料理を
1日5皿食べましょう!

ほうれん草のおひたしのような小鉢は、約70gの野菜が使われていると言われています。
いつもの食卓に「あと1皿」
野菜をプラス
しましょう!

山本さん

広告に関する一切の責任は広告掲載者に帰属します。また、大阪市が推奨するものではありません。広告掲載のお問い合わせは総務課(7階72番窓口☎06-6659-9683)へ

広報紙「にしなり我が町」や区役所ホームページ広告募集

●広報紙「にしなり我が町」

掲載場所 1面または増ページ発行月の中面 下部

掲載規格 1枠 縦54mm×横123mm
2枠 縦54mm×横250mm

広告料(月額・税込)

1面 1枠 25,000円 2枠 50,000円
中面 1枠 20,000円 2枠 40,000円

問合せ 総務課 7階 72 番窓口 ☎06-6659-9683

●区ホームページバナー広告(月額)

掲載場所 西成区ホームページトップページの下部

掲載規格 縦60ピクセル×横120ピクセル

広告料(月額・税込) 1枠 5,000円

申込方法など詳細は区ホームページをご覧ください。



第75回 “社会を明るくする運動” 青少年健全育成西成区民大会

犯罪や非行のない明るい社会を築くための啓発イベントを行います。皆さまのお越しをお待ちしております。

セレモニー 「お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方」
および映画上映

STORY: 熟年離婚寸前の夫婦が、定年後に訪れる「熟年の青春=熟春」を明るく迎えるために人生整理に動き出す家族の騒動をコミカルに描いた「笑って」「泣けて」「役にたつ」ヒューマンコメディが幕を開ける!!

日時 7月12日(土) 13:30~16:00(受付12:00~)

場所 区民センター ホール 定員 250名(当日先着順)

申込み 当日会場にて ※一時保育あり希望の方は7月2日(水)までにお申し込みください。

問合せ 保健福祉課(子育て支援)5階 52 番窓口 ☎06-6659-9824



©2021年「お終活」製作委員会