

詳しくは本紙各掲載面をご覧ください。本紙紙面に掲載のないものは、下記までお問い合わせください。

8/1(月)	▶酒害教室
2(火)	▶一般精神保健福祉相談 要 ▶地域生活向上教室 要 🍷メンテナンス日(午後の自由来所休止) 5 税務相談
3(水)	★食育なつまつり
4(木)	5 BCG 5 法律相談 要 5 行政相談 要 🍷みんなで考えよう!にしよど防災カフェ(午前の自由来所休止) 要
5(金)	12 区役所開庁時間延長
6(土)	
7(日)	
8(月)	
9(火)	★1歳6か月児健診 5 税務相談
10(水)	
11(木)	🇯🇵 山の日
12(金)	12 区役所開庁時間延長
13(土)	
14(日)	
15(月)	▶家族教室 要
16(火)	★3歳児健診
17(水)	★離乳食講習会 要 ◆社会保険労務士相談 ◆HW就職支援セミナー ▶乳幼児発育相談(耳鼻科) 要
18(木)	▶乳幼児発達相談(内科・心理) 要 5 法律相談 要
19(金)	▶のびのび広場 要 12 区役所開庁時間延長 🍷みんなで歌おうの日 要 5 司法書士相談
20(土)	▶プレパパ・プレママスクール(歯科・沐浴編) 要
21(日)	
22(月)	5 結核健診 🍷 8 小児科医の交流相談日 要
23(火)	★3か月児健診 5 税務相談
24(水)	▶新米ママの集い 要 ◆HW就職支援セミナー 12 健康体操をしよう!&ミニ講演会
25(木)	▶4・5歳児発達相談 要 5 法律相談 要 ▶一般精神保健福祉相談 要
26(金)	🍷 8 子ども服のリユース 5 行政書士相談 12 区役所開庁時間延長
27(土)	★がん健診(大腸・肺・マ)・骨粗しょう症 要 ★特定健診
28(日)	12 区役所日曜開庁 5 日曜法律相談 要
29(月)	
30(火)	🍷 8 0歳児デー 要 5 税務相談
31(水)	

- 5**…掲載面 **要**…要予約
- ★…**問**保健福祉課 健康推進グループ(健康づくり)
TEL 06-6478-9882
- ▶…**問**保健福祉課 健康推進グループ(地域保健活動)
TEL 06-6478-9968
- 🍷…**問**にしよどステーション TEL 06-6473-2422
- ◆…**問**生活自立相談・就労支援相談 TEL 06-6471-8222

保健師からの **健康キラリ★通信**

私たち保健師は地域のみなさんが健康な生活を送れるよう日々活動しています。

夏の暑さを元気に乗り切る秘訣

暑い日が続くと疲れがとれない、食欲がわかないことはありませんか? これといった病気ではないのに身体の不調が続く…これがいわゆる「夏バテ」です。暑さはまだまだ続きます。対策を行って元気に乗り切りましょう!



夏バテを防ぐ生活習慣の4つのポイント

その一 十分な水分補給を

熱中症予防のためにもこまめに水分補給しましょう



その二 温度差や体の冷やしすぎに注意

外気温との温度差や体の冷やしすぎは自律神経の乱れを招きます。冷房の風が直接当たらないようにして、衣服やひざ掛けなどで調整を。

その三 睡眠不足にご用心

疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は不可欠です。睡眠中はエアコンをかけっぱなしにせずタイマーを上手に活用を。



その四 栄養バランスのとれた食事

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体にはたっぷり栄養補給を。タンパク質、ビタミンB1、ビタミンCを積極的に摂りましょう。冷たい食べ物や飲み物ばかりは胃腸が冷えず逆効果!!常温の食べ物や温かい汁ものなど取り入れて内臓を冷やさないようにしましょう!

問 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 TEL 06-6478-9968

こちらは防災担当です

ローリングストックをご存知ですか?

普段から食材や加工品を多く備蓄しておき、日常的にその備蓄品を食べ、使った分を買い足すことです。こうすることで備蓄の賞味期限切れを防ぎ、災害時も日常と大きく変わらない食事ができます。



問 地域支援課(防災) 4階41番 TEL 06-6478-9895



健康体操をしよう! 予約不要
ミニ講演会 無料

あなたも健康づくりのきっかけにしませんか? みんなで一緒に「にしよど健康体操」をしましょう。

日時 8月24日(水) 10:00~11:00
場所 区役所 5階 会議室
内容 「モビバンエクササイズ」とにしよど健康体操
講師 NPO法人MYフィットネス道 健康運動指導士 森原優次氏

対象 どなたでも
持ち物 軽い運動のできる服装でお越しください
※マスクの着用にご協力をお願いします

問 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 TEL 06-6478-9882

西淀川区長だより

2025年は西淀川区の区制100周年の年であるとともに、大阪・関西万博の開催年でもあります。大阪・関西万博においては見るだけでなく、自らが参加するものにしていくことで、テーマ「いのち輝く未来社会のデザイン」を実現し、SDGs達成に貢献するため、多様な参加者が主体となり、理想とする未来社会を共に創り上げていくことを目指す「TEAM EXPO 2025」プログラムが用意されています。このプログラムへは、「共創チャレンジ」として企業、団体だけではなく2人以上の個人グループでも参加できます。

また、西淀川区におきましては、本年度から企業、団体等との共創に関し、窓口を設置し、積極的に取り組んでいます。

西淀川区をより一層魅力的にすることは、大阪、関西を元気にしていくことになりまして、また、万博を成功させることにも繋がります。

より一層、魅力的な西淀川区実現のため、皆さまからの社会的課題に対する多くの共創提案、よろしくお願い申し上げます。



共創チャレンジ 詳しくはこちら

西淀川区長 中島 政人

編集/発行

西淀川区役所 政策共創課 〒555-8501 大阪市西淀川区御幣島1-2-10 TEL 06-6478-9683 FAX 06-6477-0635

西淀川の“いいね!”を世界に!



おもしろいわ西淀川
福町の大塚切れ洪水碑。
1917年に台風による大雨で高槻市大塚の堤防が決壊し、福町は1か月にわたり浸水。洪水排水のために「わざと」堤防を切ったとか。水害へ備えを!

事務局:あおぞら財団

#おもしろいわ西淀川 #大塚切れ #洪水碑 #淀川

問 政策共創課 5階52番 TEL 06-6478-9683

