

朝ごはんを食べよう!

3分で簡単に
準備と調理

9月は大阪市朝食月間です! 朝ごはんは1日のはじめの大事なスイッチです。
朝ごはんを食べて元気よく1日をスタートしましょう!

■朝ごはんのはたらき

●からだのスイッチオン!

ご飯などの炭水化物は脳や筋肉などのエネルギーになります。また、体温を上昇させ、からだを目覚めさせます。

●頭のスイッチオン!

寝ていた脳を目覚めさせ、集中力が高まります。

●生活リズムのスイッチオン!

毎朝決まった時間に朝食をとることは、からだのリズムを整えるためにも大切です。

■まずは1品から朝ごはんを食べる習慣を始めましょう

食欲がない、時間がないという人は、牛乳や果物、野菜ジュース、バナナなど、簡単に食べられるものから始めてみましょう。



←短時間で作れる
レシピをご紹介します。
しています。



ベジチェック®体験

予約不要
無料

日時:9月25日(木) 13:30~16:00

場所:大正区役所2階区民ギャラリー

野菜の摂取量を測定してみませんか?
手のひらをセンサーに約30秒押しあて
ただで簡単に測定できます!
ぜひ、ご参加お待ちしております。



※参加者が多い場合、待ち時間が発生する場合があります。予めご了承ください。

大正区食育ポスター展を開催します

食育情報に触れてみませんか? ぜひご来場ください!

期間:9月12日(金)~25日(木)区役所開庁時間内

場所:大正区役所2階 区民ギャラリー

内容:◇朝ごはんを食べよう

◇大正区内の子育て関係施設等の
食育の取り組み等



【問合せ】健康づくり3階30番 ☎06-4394-9882

大正ニュース

リバーサイドヴィラ

「TUGBOAT Suite(タグボートスイート)」

タグボート大正の西側エリアに、リバーサイドヴィラが
2棟新たにオープンしました。

大正駅から徒歩5分、難波駅からも電車で10分という
便利な立地にありながら、静かでプライベートな空間が広がっています。
ヴィラは最大13名まで宿泊可能で、開放感のある高い天井と3つ
の広々としたベッドルーム、ロフトやキッチンも完備しているため、グ
ループやご家族でのご利用にも最適です。

タグボート大正での食事を楽しみつつ、近隣には大型スーパーがある
ため観光や長期滞在の拠点としても非常に便利!

大きな窓から眺める川と空の景色は格別で、特に夕暮
れ時には心癒されるひとときをお過ごしいただけます。
リバーサイドのヴィラで、ゆったりとした時間をお楽し
みください。

8月1日
OPEN



詳しくはこちら



【問合せ】株式会社RETOWN ☎06-6777-2554

information

大正図書館からのお知らせ

百歳体操で認知症を予防しよう

保健師と一緒に体を動かして、「しゃきしゃき百歳体操」で認知症予防に取り組んでみませんか。認知症地域支援推進員による話や、図書館職員による図書紹介もあります。

日時 9月25日(木) 10:30~11:30

対象 どなたでも

場所 大正コミュニティセンター 1階ロビー

定員 10人(当日先着順)

持ち物 ふた付きの飲み物、タオル

参加費 無料

【問合せ】大正図書館 ☎06-6552-1116



移動図書館 まちかど号巡回日

日時 9月11日(木)

場所 10:30~11:10 平尾公園(平尾2-22)

14:30~15:00 市営鶴町第三住宅1号館横(鶴町3-22)



【問合せ】大阪市立図書館 自動車文庫 ☎06-6539-3305

大正警察署からのお知らせ

大正区民交通安全大会の開催

大正交通安全協会並びに大正警察署が主催となり、
大正区民交通安全大会を開催します。

大会では、永年にわたり無事故・無違反を継続し、交通安全に貢献した運転者や、交通安全活動に尽力した個人や団体に交通栄誉賞の授与を行います。また、府警本部交通安全教育班が交通安全教室を実施します。私たちと一緒に交通ルールやマナーを楽しく学びませんか。

■開催日時:

9月25日(木)13:30~15:30
(※受付時間 13:00から)

■開催場所:

小林東3丁目3番25号
アゼリア大正ホール



みなさん、大正区民交通安全大会のご参加をお願いいたします。

【問合せ】大正警察署 ☎06-6555-1234

大正消防署からのお知らせ

高齢者セーフティネット強化月間

9月1日(月)~9月30日(火)は「高齢者セーフティネット強化月間」です。
大阪市消防局では災害から高齢者の方を守るために「防火訪問」や「住まいの防火・防災診断」等の取り組みを行っています。

●住宅用火災警報器の電池は切れていませんか?

●コンセントにほこりが溜まっていませんか?

●住宅の床に新聞紙などの滑りやすいものを置いていませんか?

今一度、住宅内を見直し、火災や事故などの災害から高齢者を守りましょう!

大正消防署
【#7119】



【問合せ】大正消防署 予防担当 ☎06-6552-0119



みんなのSDGsアクション 廃材アート

2025年8月9日(土)、大正EXPO「大正ものづくりフェスタ2025」~大阪・関西万博 めざせものづくり博士!~が盛大に開催されました。

今回のイベントでは、区内のものづくり企業・学生・行政が協力し、「博士」をテーマにした体験コーナーが多数設けられ、自転車発電機やペットボトル空気砲、ロボットの操作体験、缶バッジづくりなど、多くの来場者で賑わいました。

メインイベントの一つとして、小学生を対象とした「廃材アートコンテスト」が開催され、想像力豊かな子どもたちは廃棄されるはずだった廃材に新たな価値を生み出し、作品づくりに挑戦しました。この体験を通じて、子どもたちはSDGs「つくる責任 つかう責任」を体験的に学ぶとともに、廃材の有効活用や資源循環について考える良い機会になったのではないのでしょうか。



【問合せ】地域協働 4階40番 ☎06-4394-9942