

編集/発行 生野区役所企画総務課 〒544-8501 大阪市生野区勝山南 3-1-19 ☎ 6715-9683 ㊟ 6717-1160



# 広報 **いくの**

**6**  
No.253  
平成29年  
6月1日発行

●生野区の面積 8.37km<sup>2</sup> ●人口 129,800人 男/62,454人 女/67,346人  
●世帯数 65,186世帯(平成29年5月1日現在・推計)

🌐 <http://www.city.osaka.lg.jp/ikuno/> 📱 <http://www.city.osaka.lg.jp/mobile/ikuno/>



**区役所開庁時間** 平日9時～17時30分 (毎週金曜日は19時まで延長します。第4日曜日は9時～17時30分まで開庁します。なお、一部取り扱えない業務があります。)

**注目情報**

- 2面 国民健康保険料の決定通知書を送付します
- 2面 介護保険のお知らせ
- 3面 児童手当 現況届の提出について
- 4面 がん検診無料クーポン券を送付します!
- 8面 紫陽花まつり

区役所ブログはじめました  
生野区役所 ブログ

## 健康づくりは毎日の食事から

# 6月は食育月間

毎月19日は食育の日

大阪府食育推進キャラクター「たべやん」

### 栄養バランスを考えましょう!

**副菜** 野菜・きのこ・いも・海藻等を主な材料にした料理

ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維等を多く含み、主に体の調子をととのえるもとになります。

**主菜** 肉・魚・卵・大豆等を主な材料にした料理

たんぱく質や脂質を多く含み、主に体をつくるもとになります。

**主食** ごはん・パン・麺等の穀類を主な材料にした料理

炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。

### あなたが1日に必要な栄養量は?

	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
男性 (kcal)	2,650	2,650	2,450	2,200
女性 (kcal)	1,950	2,000	1,900	1,750

※1日に必要なエネルギー量は、年齢・性別・体格・活動量により異なります。

### 食塩の目標量

男性 8g 未満 女性 7g 未満

日本人の食事摂取基準 (2015年版) より

### 丼などの一品料理は、野菜の一品を加える

**野菜** の1日摂取目安量は **350g** 以上です。

料理例  
70g = 野菜サラダ1人前 又は ほうれん草のお浸し1人前  
140g = 野菜煮物1人前 又は 野菜炒め1人前

生活習慣病予防のためにも  
毎食1皿以上は、  
野菜料理を食べましょう!

**受講生募集! 健康講座保健栄養コース** **無料**

健康づくりや生活習慣病予防などをめざして、食生活のあり方・適切な運動など具体的な知識や方法を学び、修了後は地域において食育ボランティアとして活動してみませんか。

**とき** 9月6日・13日・20日、10月4日・18日、11月1日・15日・29日、12月6日 ※いずれも水曜日 9:30~12:00

**ところ** 区役所 **内容** 健康にすくすくするための食生活、健康づくりと運動、調理実習他 (6回以上の出席者には修了証を交付します。)

**対象** 区内在住の方 **定員** 30名 (申込先着順)

**申込み** 窓口または電話にて 問合せ まで **締切** 8月14日 (月)

**みにきてね!**

**区役所区民ギャラリー**

6月1日から6月30日まで、1階区民ギャラリーにおきまして、生野区内小学校・食生活改善推進員協議会・保健福祉センターによる食育に関する展示を実施しています。

**区役所食育キャンペーン**

6月19日 (月) 13時30分~15時30分まで、いくみんの庭で実施します。

【塩分濃度測定を実施しますので、みそ汁を50ml程度、ご持参ください。】

問合せ 区保健福祉課2階24番 ☎ 6715-9882 ㊟ 6712-0652

**翼NAGAYA** / 南翼駅徒歩5分

新築公開中!

地域と共に豊かに暮らす

Before

古い長屋を建替えました

あなたの空き地、空き家をまちの価値を高めるために有効活用しませんか?

【新築】 【建替え】 【リノベーション】 【耐震改修】 お気軽にご相談ください。

株式会社 荻田建築事務所

【谷町事務所】 〒542-0061 大阪市中央区安堂寺町1-2-17 i-box3F

【巽事務所】 〒544-0014 大阪市生野区巽東1-1-32

一級建築士事務所登録/大阪府知事登録(イ)第24280号

Facebook 公開中

☎ 06-6777-7874