

## 子育て支援します! ブックスタート事業を行っています

大阪市では、赤ちゃんとお母さんが絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、3か月児健診の対象となる親子に絵本をお渡しし、絵本についてのお話と読み聞かせをしています。各実施会場では、わらべ歌や手遊びを交えながら行っています。



- 参加方法**
- 3か月児健診の対象となる赤ちゃんに、3か月健診のご案内と一緒に引換券を送付しています。おおむね1歳の誕生日までに、鶴見区内の実施会場(下記参照)に直接電話で予約し、赤ちゃんと一緒にご参加ください。絵本は参加引換券と引き換えにお渡しします。当日は参加引換券を忘れずお持ちください。

### 鶴見区内の実施会場

- つるみ子どもルーム / 横堤5-4-19(鶴見区役所3階) ☎6915-9129
- 子育て支援センター / 諸口5-浜6-17(茨田第1保育所内) ☎6915-8224
- 子ども・子育てプラザ / 今津中1-1-14 ☎6967-1033
- つどいの広場ソフィア / 緑1-11-3(ベルデ・カーサ2階) ☎6180-3550
- つどいの広場まほろ / 鶴見2-4-7(リブラン山内101) ☎090-2359-1312

問合せ 保健福祉課(子育て支援室)1階⑫番  
☎6915-9107 FAX 6913-6235



### おすすめレシピ 元気もりもり一口おにぎり

ねぎをたっぷり入れます

高校生に大人気!  
忙しい朝にもピッタリです。  
(鶴見区食育推進ネットワーク  
鶴見区食生活改善推進員協議会)

### 材料(4人分)

- ごはん…………… 800g(米3合)
- ツナ缶…………… 小1缶
- にんにく…………… 1かけ
- 青ねぎ…………… 120g
- しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
- 砂糖…………… 大さじ1と1/2

### 作り方

- ① にんにくと青ねぎはみじん切りにする。ツナ缶の油は軽くきっておく。
- ② フライパンにツナ、にんにく、青ねぎを入れて中火で炒める。
- ③ ②にしょうゆ、砂糖を入れて、さらに水気がなくなるまで炒める。
- ④ ラップにごはんをのせ、③の具を芯にしておにぎりにする。

### ヘルスマイトによる茨田高校での食育講座を開催しました!

大阪府立茨田高校の生徒を対象に鶴見区役所管理栄養士と鶴見区食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)による食育講座を開催しました。当日は、朝ごはんについてのお話と、高校生でも簡単にできる朝ごはんとして、元気もりもり一口おにぎり野菜の味噌汁の調理実習、トマトゼリーの試食提供を行いました。

高校生でも簡単にできるレシピです!



味噌汁の具には、鶴見区シニアボランティアアグリの方が育てたじゃがいもとナスを使用しました。たくさんの方の協力を得て、みなさんでおいしく楽しく食育について学びました。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎6915-9882

## 11月は「児童虐待防止月間」です

### すべての子どもが笑顔で暮らせる社会に



子育てに困ったり、イライラすることはありませんか?そのイライラで、つい怒鳴ってしまったり、叩いてしまうなど思いあたることはないでしょうか。「子育て支援室」はそんな保護者の悩みをゆっくりと聞き、**不安や悩みを一緒に考えていく**相談の場所です。「こんなことを話していいのかな…」と悩むことなく、お気軽に相談してください。

★区役所のTwitterやFacebookに「子育て支援室」も投稿しています。ぜひご覧ください。



Twitter▶



Facebook▶

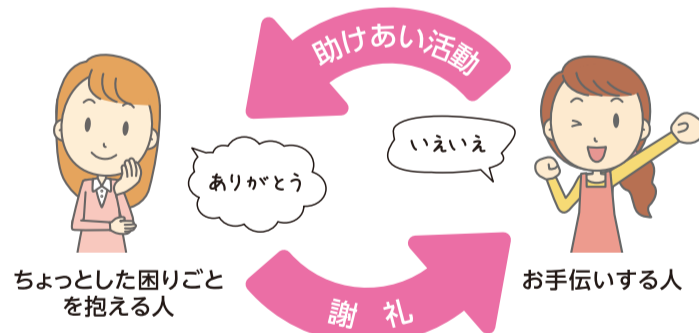


問合せ 保健福祉課(子育て支援室)1階⑫番  
☎6915-9933 FAX 6913-6235

## 有償ボランティア派遣制度 まちの支えあい活動

### 「あいまち」会員募集中!

『あいまち』は日常のちょっとした困りごとを、ご近所同士が気軽に支えあう活動です。具体的には家事や庭の手入れなど誰でもできることのお手伝いをしています。「難しいことはできないけれど誰かの役に立ちたいな」と思っている方、空いた時間に、自分にできることで活動をはじめませんか?年齢に関係なく、区民の方ならどなたでも歓迎です。



庭の手入れの様子



掃除の様子

会 員	年会費:1,000円(1年ごとに更新・4/1~3/31まで有効)		
	利用希望	利用料	800円/1時間毎(チケット制) ※事前に5時間分のチケットを購入いただけます。
	活動希望	謝礼	600円/1時間毎 ※利用料より謝礼としてお支払いします。

YouTube



「あいまち」を動画でご紹介

問合せ まちの支えあい活動「あいまち」(運営:社会福祉法人 大阪市鶴見区社会福祉協議会)  
9時~17時30分 ※日・祝休み ☎6913-7066