

参加してみませんか
講座・催し

マタニティクラス

胎動を感じるようになる時期から、出産に向けて少しずつ準備を始めませんか？
妊婦さん同士の交流もしています。

日時 ①5月16日(金) 13時30分～15時30分
②6月 4日(水) 13時30分～15時30分

場所 区役所2階 集団検診室

内容 ①妊娠中の食生活(栄養士)/赤ちゃんとの暮らし(保健師)/ベビーグッズの展示
②歯科健診/歯の健康について(歯科衛生士)/妊娠中の過ごし方(保健師)

対象 妊娠6～9か月頃の妊婦さん

定員 15名(先着順)

申込 電話・窓口

申込・問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎06-6915-9968

離乳食講習会

離乳食を始めることに不安がある方、離乳食を始めたものの、うまく進まない方、その他離乳食について質問のある方、ぜひご参加ください。

日時 5月20日(火) 13時30分～14時30分

場所 区役所2階 集団検診室

内容 離乳食の進め方について(お話・実演)

対象 生後7か月ごろまでの赤ちゃんを育児中の方

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

第18回 区長杯 ソフトバレーボール大会

一般の部・シニアの部の参加チームを募集します。

日時 6月8日(日) 開場・受付9時～ 開会式9時10分～
※組合せは5月26日(月)に連盟で抽選します

対象 区内在住・在勤者

場所 鶴見スポーツセンター

募集 ①トリム一般の部 ②トリムシニアの部
※①②とも1チーム4～8名でお願いします

費用 1チーム 3,000円
※当日受付でお支払いください
※抽選後の参加辞退は参加費をいただきます

申込 メール(所定の申込書あり)
※申込書のダウンロードおよび開催概要は「大阪鶴見ええまちネットワーク」のホームページをご覧ください

締切 5月16日(金)必着

主催 鶴見区体育厚生協会・鶴見区役所

協力 鶴見区ソフトバレーボール連盟

申込・問合せ 鶴見区ソフトバレーボール連盟 会長 山田方 ☎090-7366-3770
(通話可能時間…19時～21時)
✉snow-o-white@angel.zaq.jp

●以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

区役所で実施する こころの健康に関する各種無料講座

申込・問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎06-6915-9968

	講座名	実施日時・場所	対象
申込制	地域生活向上教室 (ほっこり・ほのぼの) 地域で安定した生活ができることを目的とした教室です。	5月15日(木)、6月5日(木)・19日(木) 各日9時30分～11時30分 区役所2階 集団検診室	統合失調症等の精神障がいのある方 ※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください
	統合失調症の家族教室 統合失調症について家族が正しい知識や本人への接し方などを学び、参加者の皆さんと考える教室です。	5月21日(水)、6月18日(水) 各日13時30分～15時30分 区役所2階 集団検診室	統合失調症と診断された方のご家族 ※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください
申込不要	酒害教室 飲酒問題について正しい知識と理解を深める教室です。	5月14日(水)、6月11日(水) 各日14時～16時 区役所2階 集団検診室	飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご家族、支援者など、どなたでも参加できます。

第21回 愛Loveこどもフェスタ
～つながるみんなの気楽に楽しく子育て～

アンケートに答えてプレゼントをもらおう!

内容 **遊びのコーナー**
キッズランド・さかなつり・愛Loveスタジオ・わなげ・帽子づくり・オリジナルせっけんづくり・ぱーしてぺったん(手形押し)・親子製作・ハイハイレース・絵本の読み聞かせ・人形げき

子育て情報コーナー
幼稚園、保育園や、子育てサロン・おもちゃの病院の紹介など

ベビー服などの展示・提供
※ベビーカーの入場はできません(ベビーカーはベビーカー置き場で預かりします。ふたごちゃん等は当日ご相談ください)
※会場へは公共交通機関をご利用ください
※会場周辺の駐車場は有料です。
また、駐輪場については2時間を超えると有料となります ▲駐輪場情報

スタンプラリーも実施!
たくさん回って景品をもらおう!

当日はつるりっぷも来るよ!

野菜を食べよう!

鶏肉と野菜の塩麹蒸し焼き

1人分の栄養価
エネルギー 138kcal 食塩相当量 0.8g

材料(4人分)
鶏肉むね肉(皮つき)…280g
塩麹……………28g
キャベツ……………200g
エリンギ……………1パック
パプリカ(赤)……………1/2個
にんじん……………1/4本
酒……………大さじ2
水……………大さじ2
大葉……………2枚

作り方
① 鶏肉は1cm幅のそぎ切りにし、ビニール袋に塩麹といっしょに入れて約10分なじませる。
② キャベツは2cm幅の短冊切り、エリンギは長さを半分に切り食べやすい大きさに切る。パプリカ(赤)はヘタを落として種をとり、せん切りにする。にんじんはせん切りにする。
③ 大葉はせん切りにする。
④ フライパンに②をしきつめ、①の鶏肉をのせて酒と水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
⑤ 野菜がしんなりしてきたら全体を混ぜ、さらにふたをして3分程度蒸し焼きにして火をとめる。
⑥ 皿に盛り、③を上にはらする。

ひとことコメント
塩麹だけで、野菜のうま味で美味しい1品です★
家庭にある野菜を使い切れれば、食品ロスの削減に! 鶏肉の代わりに豚肉、魚でも活用できます。

令和7年度の大阪市食育推進計画の共有テーマは「野菜を食べよう」
健康づくりと生活習慣病予防のために野菜を1日350g以上食べましょう。
大阪市民は、目標に対して約100gの野菜が不足しています。
普段の食事に野菜料理を意識して食べましょう!

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882