

§ 1 淀川区のユニ〜クな…

このコーナーでは、淀川区役所の特色ある取組をご紹介します。

1. 「マタニティクッキング」を開催しました！

10月29日に妊婦さんを対象とした、マタニティクッキングを開催しました。

妊娠中に大切な鉄分とカルシウムたっぷりの4品を、食生活改善推進員さんと一緒に作りました。



みなさん「おいしかった」「妊婦さん同士でお話できてよかった」「推進員さんの温かさが嬉しかった」と好評でした。

妊娠期は自身の食生活を見直す機会にもなります。

おいしく・楽しく・健康的な食生活を送りましょう♪

2. 区内企業で 「防災出前講座」を実施!!

10月26日に、[二チモウ（株）大阪支店](#)で出前講座を実施しました。

テーマ「災害に備えて」と題し、直下型地震と海溝型地震の違いや津波が発生した場合の行動の仕方、帰宅時間に地震が発生した場合の行動の仕方などをお話させていただきました。

二チモウ（株）では災害時の対策を積極的に進められており、社員みなさんの食糧やヘルメット等の物資の保管、安否確認方法等、社員みなさんに周知されています。参加された方々からは、「帰宅ルートを確認しておこう」「自宅に備蓄食糧を置こう」などの意見があり、災害の



備えの必要性を感じていただきました。

地震などの災害を避けることはできませんが、正しい知識を身に付け、行動することで被害を少なくすることは可能です。日頃から災害に対する「心構え」と「備え」をお願いします。

市民協働課では[出前講座](#)を受付けていますので、ぜひご利用ください！