



YODOGAWA ゆめキッズ



寒い毎日、外に出ると息は真っ白。でもでも、体をたくさん使って遊ぶ子どもたちは寒さ知らず！
手足、のどをしっかり温めて、元気いっぱい体を動かしましょう。乾燥を防ぐためにも水分補給はお忘れなく！



知っておきたい！

ワクチンで防げる感染症は積極的に予防接種を。

てあらいのうた♪ ●「ぐー・ちょき・ぱー」のかえうたであうたてね！



せきえちけつのうた♪ ●「どんぐりころころ」のかえうたであうたてね！



子どもの感染症予防

寒さや乾燥が厳しくなる冬場は、ウイルスが活発になりインフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）の感染症が流行します。特に、小さな子どもは重症化することがありますので注意が必要です！これらの感染症には手洗い・うがいが有効と考えられています。感染予防の基本をマスターして今年の冬を元気に乗り切りましょう。

育児中のママの骨が危ない！

産後のママは一時的に骨密度が低下しています。
子育てと家事で自分のことは後回しになりがち！

大阪市骨粗しょう症検診で骨密度チェック！

18歳以上の大阪市民の方対象：無料（予約制）

検査は
簡単

片足を
入れるだけ

結果はその場で
わかります

お子様を
抱っこしたままで
OK！

日程 12月 1日(木) 12月11日(日)
1月30日(月) 2月27日(月)

時間 9:30 ~ 10:30

場所 淀川区保健福祉センター2階
☆お問い合わせ・お申し込みは下記電話番号まで

☎ 06-6308-9882



骨粗しょう症
大阪市検診



夜間検診の
ご案内

簡単おすすめレシピ ～ホクホク！ジャーマンポテト～

- ①じゃがいもはさっと水に通し、塩をふってラップし、レンジ（600W）で5～7分加熱する。
- ②にんにくを炒め、①とたまねぎ、ベーコンを入れ、塩・こしょう・コンソメを加えてたまねぎがしんなりするまで炒める。パセリを絡めてできあがり！



材料（4人分）【1人分約270kcal】

じゃがいも（乱切り） 中3個
たまねぎ（スライス） 1/2個
ベーコン（1cmカット） 160g
にんにく 1片
パセリ（みじん切り）
コンソメ 小さじ2
塩・こしょう 少々



“すまいる ☺ すてっぷ” まとめて相談、まとめて解決！！

子育て全般に関するご案内をいたします。どこの窓口が担当でどんな手続きをすればよいのかすぐ解決！スタッフが一緒にお話を聞きながら案内させていただきます。

場所 区役所1階11番窓口 来庁時にお立ち寄りくださ～い

子育て支援マップの
最新号はこちらから

