

令和7年度

／いま知りたい！／

# 食を学ぶ講座

さまざまな「食」に関する知識が学べます。興味のあるテーマに自由に参加できます！  
自分のために勉強したい方、食育ボランティアに興味がある方、一緒に学びましょう。

本講座を修了された方には  
トライくんグッズをプレゼント！！

※修了条件は裏面参照

時間：いずれも 13 時 30 分～15 時

定員：各回20名(市内在住の方に限る)



| 月日                  | 内容                                                                         | 場所       |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|
| 6/4(水)<br>食育月間      | 地場野菜をおいしくいただく ～おいしい野菜の見極め方～<br>講師：農家 瀬利 由貴乃さん<br>手のひらで野菜摂取量測定              | ◇西保健センター |
| 7/2(水)              | ご存じですか？意外に身近な食中毒！<br>講師：東大阪市保健所食品衛生課 食品衛生監視員<br>手洗いチェック                    | ●東保健センター |
| 8/7(木)              | 健康づくりに活用しよう！食品の栄養成分表示<br>講師：東大阪市中保健センター 管理栄養士                              | ★中保健センター |
| 9/4(木)              | めざせ！理想の食事バランス<br>講師：東大阪市西保健センター 管理栄養士                                      | ◇西保健センター |
| 10/1(水)<br>食品ロス削減月間 | みんなで減らそう！食品ロス<br>講師：東大阪市環境部循環社会推進課 職員                                      | ●東保健センター |
| 11/6(木)             | 今からはじめる骨強化&減塩術<br>講師：東大阪市中保健センター 管理栄養士<br>骨密度測定、汁物の塩分測定<br>持ち物：汁物の汁のみ約30ml | ★中保健センター |
| 12/4(木)             | 見直そう！備えよう！防災食～ご存じですか？パッククッキング～<br>協力：東大阪市食生活改善推進員(食育メイト)<br>調理実演&試食        | ◇西保健センター |
| 1/7(水)              | よく噛んで、よく食べて、フレイル予防<br>講師：東大阪市保健所 歯科医師<br>体組成測定                             | ●東保健センター |
| 2/5(木)              | 最近の食生活事情<br>講師：管理栄養士・博士(医学) 天野 信子先生<br>修了者のみ<br>修了式でプレゼント進呈                | ★中保健センター |

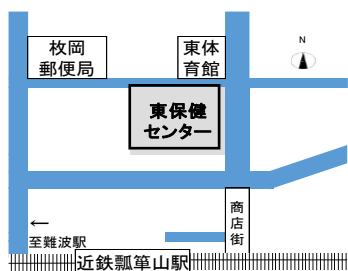
申込方法 電話 (平日9時～17時30分)、電子申請システム

こちらからアクセス

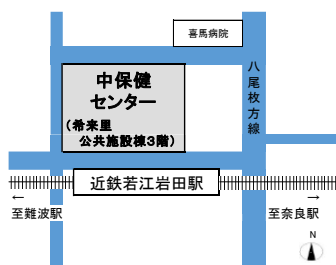


※申込みは講座開催日の前月1日から開始します

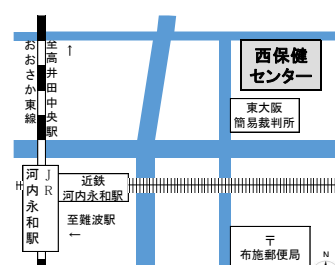
●東大阪市東保健センター  
(旭町1-1)  
☎072-982-2603



★東大阪市中保健センター  
(岩田町4-3-22-300)  
☎072-965-6411



◇東大阪市西保健センター  
(高井田元町2-8-27)  
☎06-6788-0085



東大阪市保健所

## 令和 7 年度 いま知りたい！食を学ぶ講座

修了された方に修了証とトライくんグッズをプレゼント！

### ◎修了条件

- ① 6/4～1/7 の講座のうち 2 回以上受講
- ② 2/5 の講座を受講

＼トライくんグッズプレゼント！／

修了！！

どんなトライくんグッズ  
がもらえるかな？



### ◎受講チェック欄

| 6/4 | 7/2 | 8/7 | 9/4 | 10/1 | 11/6 | 12/4 | 1/7 | 2/5 |
|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|-----|
| 印   | 印   | 印   | 印   | 印    | 印    | 印    | 印   | 印   |

必須

## 食育メイトの普及活動へ参加しませんか？

本講座を修了された方が食育ボランティア「食育メイト」として活動しています。不定期で講座を開催していますので、ぜひご参加ください。

| 日付      | 講座・イベント名                            | 問合せ先                       |
|---------|-------------------------------------|----------------------------|
| 6/30(金) | 郷土料理を作ろう！<br>～郷土料理・こうこの混ぜ寿司を作ろう～    | 東保健センター                    |
| 7/31(木) | ファミリークッキング<br>～食品ロスをなくして おいしく食べ切ろう～ | 東保健センター                    |
| 9/11(木) | 第 40 回食育のつどい                        | 保健所健康づくり課<br>☎072-960-3802 |
| 1 月頃    | 手作り味噌づくり講習会                         | 東・中・西保健センター                |

\*令和 7 年 4 月現在の予定です。詳しくは、市政だよりにて広報しますのでご確認ください。

食育ボランティア「食育メイト」とは…

本講座を修了し、東大阪市食生活改善推進協議会に登録した方です。

#### □活動目的

- ・健康づくりや食に関する知識や技術を学び、自身の健康づくりに活かします。
- ・活動で学んだことを地域に広げ、市民の健康づくりや食育の実践につなげます。

#### □活動内容

- ・興味や関心のある健康・食について学ぶ勉強会
- ・食育や健康に関するイベントの開催
- ・保健センターや地域での料理教室等の実施

※詳しくは保健センター栄養士までお問い合わせください。(連絡先は表面を参照)