



◆健康づくり区民会議参画事業

第35回東淀川区健康の日のつどい

さわやかな春の空の下で大運動会、いい汗をかきましょう！

日時 5月8日(日) 場所 豊里中央公園(豊里5-14)
問合せ 健康(保健企画) 2階②番 電話4809-9882



◆健康づくり教室 寝たきりにならないために！

高齢化が進む中、介護を受けたり、寝たきりにならず健康寿命を全うしたいと願う方は多いと思います。寝たきりにならないために、食生活をどのように気をつければよいのか、ご一緒に考えてみましょう。

日時 5月11日(水) 14:00から
講師 東淀川区栄養士会 成仁会病院 管理栄養士 石川真知子さん
場所 医師会館 3階講堂(豊新2-3-7) 定員 30名
申込み・問合せ 医師会館 電話6320-2226

参加無料
要申込み

第4回「We Love 東淀川」

今回は「公園ワークショップ」を行います。区役所前の広場で、東淀川区を楽しいまちにしたいという方が集まり、自分のやりたいことや取組んでいることなどを発表してみませんか？

日時 5月14日(土) 14:00~16:00
場所 304会議室(区役所3階) ※雨天の場合は同じ会議室で行います。
定員 30人程度
申込み 5月13日(金) 17:00までに、氏名、住所、電話番号を電話、ファックス、メールでお知らせください。 ※当日は動きやすい服装でお越しください。また、水分補給は各自で行ってください。
問合せ 地域協働 1階⑨番 電話4809-9734 電話6327-1970
✉ tm0011@city.osaka.lg.jp

無料
要申込み



第3回の様子

カラスの被害に遭わないために

●巣に近づかない！

5月~7月頃は子育てなどで カラスが攻撃的になっている時期で、ヒナを守るために、巣に近づいた人に対して、威嚇行動をとったりすることがあります。まずは、巣やヒナに近づかないことが大事です。

●帽子で防止！

帽子をかぶる・傘をさすことで、カラスからの威嚇を防ぐことができます。

●ごみを散乱させない！

えさとなるごみの出し方を工夫するなど、地域ぐるみで協力し、取り組みを広げていくことが大切です。

※なお、迷惑だからといって、カラスを捕獲したり、卵やヒナを捕ることは禁止されています。どうしても被害の軽減が図れない場合は、捕獲許可について動物愛護相談室にご相談ください。

問合せ 生活環境 2階③番 電話4809-9973
東北環境事業センター(ごみについて) 電話6323-3511
動物愛護相談室(捕獲許可について) 電話6978-7710



「平成28年 熊本地震」の義援金を受け付けています

東淀川区役所では、熊本県等の地震災害の被害が甚大かつ広範囲に及んでいることから、皆様からの義援金を「平成28年熊本地震」災害義援金として、次のとおり受付しています。お預かりした義援金については、日本赤十字社を通じて被災された方々にお届けします。

詳しくは区ホームページをご確認ください➔
(<http://www.city.osaka.lg.jp/higashiyodogawa/page/0000352286.html>)

受付窓口 区役所 1階9番、出張所 2階5番
受付時間 平日の9:00~17:30
問合せ 地域協働 1階⑨番 電話4809-9734



17地活協プレス

小松地域

◆災害に強いまちづくりを目指して

避難行動要支援者避難体験が、平成27年10月31日(土)に瑞光中学の授業の一環として行われました。

近隣の高齢者・障がい者施設とも連携して生徒・地域住民がそれぞれの施設に出向き、一緒に避難所の瑞光中学まで移動しました。中学生220名、施設利用者40名ほか総勢400名を越える参加がありました。

一般の道路で車椅子を介助すると、段差・障壁が多いことに気づいたり、学ぶことは多かったです。施設利用者の方も、知らない人と移動したのは良い経験になったのではないのでしょうか。煙幕体験も大変良い訓練でした。

このような訓練を続け、災害に強いまちづくりを目指したいと思います。



◆サマーフェスティバル

豊里南の夏まつりサマーフェスティバルは、平成27年度に第7回を迎えました。さまざまな種類の模擬店の出店と、魅力満点のアトラクションに力を入れています。地域の子どもたちに楽しんでもらえるよう、ボランティアスタッフが頑張っています。

大人から子どもまで、みんなで楽し

★むことができたら大成功！地域の絆を深めるために、豊里南のサマーフェスティバルはこれからも進化し続けます。

今年は、8月6日(土)、7日(日)を予定しています。ぜひご参加ください！

問合せ 地域協働 1階⑨番 電話4809-9734

豊里南地域



◆「旬の食材」を使って美味しく食べよう！

桜えびとれんこんのかき揚げ

健康
Recipe
レシピ

作り方

- 1 たまねぎ、れんこん、パプリカはさいの目切りにする。
- 2 ボウルに桜えび、①を入れて小麦粉、水を加え混ぜる。
- 3 ②をスプーンですくって油で揚げる。

材料2人分

- 桜えび……………20g
- たまねぎ……………1/10個
- れんこん……………1/10節
- 黄パプリカ……………1/6個
- 小麦粉……………50g
- 水……………75ml
- 油……………適宜

菜の花のお浸し

作り方

- 1 菜の花はゆがいて、5cmの長さに切る。
- 2 かつおだしと薄口しょうゆを合わせた中に①をつける。
- 3 器に盛り付ける前に②の菜の花をすりごまであえる。

材料2人分

- 菜の花……………1束
- かつおだし……………大さじ2
- 薄口しょうゆ……………小さじ2
- すりごま……………適宜

◆1人分の栄養価	エネルギー	食塩相当量
桜えびとれんこんのかき揚げ	156kcal	0.2g
菜の花のお浸し	67kcal	1.0g



(考案) 東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)

問合せ 健康(保健企画) 2階②番 電話4809-9882

広告掲載枠