

秋の味覚を
楽しもう♪

食欲の秋、旬の食材は おいしいだけでなく栄養もいっぱいです!

保健福祉課 2階24番 運営
TEL 6464-9882 FAX 6462-4854

秋鮭ときのこのフライパン蒸し



材料(2人分)

鮭(生)……………2切
塩……………ふたつまみ
たまねぎ……………小1個
しめじ……………1パック
酒……………大さじ1と1/2
バター……………小さじ2と1/2(10g)
ポン酢しょうゆ……………小さじ2

栄養価 エネルギー/186kcal
(1人分) 食塩相当量/1.5g

作り方

1. 鮭に塩をふり、10分程度おいて出てきた水分をキッチンペーパーで取り除く。
2. 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。
3. フライパンにたまねぎを敷き、鮭を並べてしめじをのせ、酒をふり、ふたをする。
4. 強火にかけ、蒸気が出てきたら弱火にして7~8分蒸した後、バターを加えてふたをし、1~2分蒸して火を止める。
5. 器に盛り、ポン酢しょうゆをかける。

さつまいものクリーム茶きん



材料(8個分)

さつまいも……………大きめ1/2本(250g)
砂糖……………大さじ3強(30g)
クリームチーズ……………大さじ1と1/2(30g)

栄養価 エネルギー/66kcal
(1個分) 食塩相当量/0.0g

作り方

1. さつまいもは、皮を厚めにむき、1cm厚さの輪切りにし、水にさらした後、やわらかくなるまでゆでる。
2. 1を熱いうちによくつぶし、砂糖と室温に戻したクリームチーズを加えなめらかになるまでよく混ぜる。
3. 2を8等分にし、冷めたらラップに包んで茶きん状に絞る。



1面

今月のフッピークイズ

答え

① 水で洗いすぎない

秋に美味しいきのこ!より美味しく食べるには「洗いすぎないこと」がポイントです。洗ってしまうと水っぽくなったり、香りが弱くなったりして美味しさが半減してしまいます。きのこには農薬なども基本的に使われていないので、最低限周りについた土などを落としてあげれば美味しく食べられます。

「フリースペース しまりす」始めます

第2の居場所でゆっくり・ゆったり過ごしませんか。申込不要です。自由にお越しください。ボランティアの方とお話してもらうこともできます。お待ちしております!

日時 11月12日(土) 10:00~16:00
(以後奇数月の第2土曜日)

場所 あいあいセンター1階(海老江6-2-22)

対象 概ね18歳~50歳代(ご家族も参加いただけます)

定員 10名程度

持ち物 飲み物や本、ゲーム等はご自身でご持参ください。

※ご家族の方は、同日14:00~2階多目的室で開催の「しまりす会」に参加していただくこともできます。



しまりす会とは

あいあいセンターではひきこもりの方を家族にもつ家族の方の交流の場を設けています。

開催日 奇数月第2土曜日14:00~16:00

〒福島区社会福祉協議会 見守り相談室 TEL 6454-6332

大阪市こころの健康センター ひきこもり相談事業のご案内

「この状態がずっと続くのかな…」 「将来が心配」など、誰にも相談できずにひとりで悩んでいませんか。ひきこもりに関する不安や悩み、お困りごとについてはさまざまな相談機関や方法があります。まずはご相談ください。

「ひきこもり相談@大阪市」LINEによる相談

動けない気持ち、文字にしてみませんか? 連絡、待っています。

対象 市内在住の方(悩んでいる本人のほか、ご家族・支援者の方)

期間 12月28日(水)まで

日時 毎週水曜日と土曜日18:00~22:00



QRコードを読み取り、友だち登録してください。

ひきこもり相談員による相談 **専用電話 6923-0090**

日時 月~金10:00~17:00(土日祝・年末年始除く)

家族教室

要予約

月1回、日頃の不安や悩みを話し合い、家族が対応について学び、元気になるための教室です。

医師による専門相談

要予約

専門の医師が対応について助言します。ご家族・支援者のみの相談もお受けします。

〒大阪市こころの健康センター ひきこもり専用電話 TEL 6923-0090
または 保健福祉課 2階23番 保健活動 TEL 6464-9968

うつ病の家族教室を開催します

無料 要申込

家族の方がうつ病についての正しい知識を学ぶことで病気を理解し、ご本人への接し方を考えます。同じ悩みをもつ家族の方との交流会もあります。

日時・内容 【1日目】11月16日(水) 14:00~16:00
平日2日間 コース ●精神科医師による講演 ●家族交流会
【2日目】11月30日(水) 14:00~16:00
●精神科医師による講演 ●家族交流会

場所 大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21都島センタービル3階)

対象 市内在住(本人・家族いずれかで可)で、「うつ病」と診断されている方のご家族 ※「そううつ病」は除く

定員 20名(先着順) **申込** 11月7日(月)までに電話にて

〒保健福祉課 2階23番 保健活動 TEL 6464-9968 FAX 6462-4854

交通事故をなくす運動推進功労者表彰

福島区における交通事故をなくす運動にあたり功績があった個人・団体の皆さまに感謝状・表彰状が贈られました。

一般の部 13名 **高齢の部** 7名 **優良事業所** 54社

交通安全運動にご協力いただきありがとうございました。引き続き交通安全の取組にご支援・ご協力をお願いします。

〒交通事故をなくす運動福島区推進本部 TEL 6464-9734
(市民協働課 5階51番 市民協働 内) FAX 6464-9987



福島区はSDGsを推進しています

わたしのSDGs



切り抜きコラージュダンボール



我が家では、ダンボールに雑誌やチラシを切ったものを貼り、収納ボックスを作っています。子どもと一緒に、自分の好きな柄の紙を集めてオリジナルの収納ボックスを作り楽しんでいきます。

投稿者: 福島 竹林 美唯さん



あなたのSDGsを大募集!

SDGs達成はひとりひとりの取組から。あなたが実践されている(提案する)身近なSDGsの取組を教えてくださいませんか?

〒企画総務課 4階42番 企画推進

TEL 6464-9683 FAX 6462-0792

tc0012@city.osaka.lg.jp



詳しくはこちら!