

8月

イベント
カレンダー

イ

イベント・講座情報

お

お知らせ

相

各種相談

健

健康情報

子

子育て情報

1 (火)	
2 (水)	イ おはなしの会 2面 相 行政書士による市民相談、ひとり親家庭相談 3面
3 (木)	相 法律相談(弁護士) 3面 子 3か月児健診、4・5歳児発達相談 4面
4 (金)	相 ひとり親家庭相談 3面 健 歯科健康相談、乳がん検診、骨粗しょう症検査、専門医によるこころの健康相談 4面 子 離乳食講習会 4面
5 (土)	イ 東成スポーツセンター開放DAY 2面
6 (日)	
7 (月)	
8 (火)	子 わくわくマタニティスクール 4面
9 (水)	イ おはなしの会 2面 相 ひとり親家庭相談 3面
10 (木)	相 法律相談(弁護士) 3面 健 統合失調症等の家族教室 4面
11 (金)	
12 (土)	イ 東成スポーツセンター開放DAY 2面
13 (日)	
14 (月)	
15 (火)	
16 (水)	イ おはなしの会 2面 相 社会保険労務士相談、ひとり親家庭相談 3面 子 にこにこ広場 4面
17 (木)	相 法律相談(弁護士) 3面 子 1歳6か月児健診 4面
18 (金)	イ ひむがし寄席 2面 相 行政相談、ひとり親家庭相談、障がいのあるいろいろ相談会 3面
19 (土)	イ 東成スポーツセンター開放DAY、移動図書館まちかど号巡回日 2面 健 大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、大阪市特定健康診査、骨粗しょう症検査 4面
20 (日)	
21 (月)	
22 (火)	健 結核健診 4面 子 わくわくマタニティスクール 4面
23 (水)	相 ひとり親家庭相談 3面
24 (木)	相 法律相談(弁護士)、ごみの啓発・相談コーナー 3面 子 3歳児健診 4面
25 (金)	イ 移動図書館まちかど号巡回日 2面 相 不動産相談、ひとり親家庭相談 3面 子 ひがしなりっ子 すくすく・つながるフェア(～27日(日)) 4面
26 (土)	イ 東成スポーツセンター開放DAY 2面 健 うつ病の家族教室 2面
27 (日)	★ 日曜開庁日(一部の窓口業務) イ 東成区ソフトバレーボール交流会 2面 相 司法書士による法律相談 3面
28 (月)	健 専門医によるこころの健康相談
29 (火)	子 妊婦歯科健診、わくわくマタニティスクール、わくわくの集い 4面
30 (水)	おまもりネット相談窓口 イ 健康講座 保健栄養コース、おはなしの会 2面 相 ひとり親家庭相談 3面
31 (木)	

イチオシ 掲示板

こんにちは! 栄養士です

夏バテ対策にぴったりのヘルスメイト(東成区食生活改善推進員協議会)おすすめレシピです。栄養バランスのよい食事と水分補給で夏バテを防ぎましょう!

鶏むね肉のソテーマスタードソースがけ

材料(2人分)

鶏むね肉 160g しょう 少々 粒マスタード 大さじ1

キャベツ 150g オリーブ油 大さじ1/2 はちみつ 大さじ1/2

ブロッコリー 60g 塩 少々 白ワイン 大さじ1

ミニトマト 6個

作り方

① 鶏肉は両面にしょうをふる。フライパンにオリーブ油を入れ、むね肉の皮目を下に置き、ふたをし弱火にかけ、5分程加熱する。

② キャベツは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはへたを除く。

③ ①の肉を裏返しフライパンの端に寄せ、空いた部分に②を入れ軽く塩をふる。再びふたをし3分程加熱し、肉と野菜を取り出す。

④ ③の空いたフライパンに④を入れ軽く火を通す。

⑤ 肉はそぎ切りにし、野菜と皿に盛りつけてソースをかける。

問合せ 保健福祉課 栄養士 ☎ 6977-9882

地域からの
お知らせ
コーナー
【片江地域】

ほたるのタベ&子どものつどい 片江盆踊り大会

6月10日、11日に開催した「片江 ほたるのタベ」は、普段、大阪市内ではなかなか見ることができない蛍を子どもたちに見てもらうため、片江小学校の体育館に蚊帳を張り、その中に200匹の蛍を飛ばして、観賞してもらいました。

いつもとはまったく違う、真っ暗な体育館の中に舞う幻想的な光に子どもたちからは「きれい!」、「初めて見た!」との声。ゆっくりと蛍の観賞が終われば、次はかき氷です。シロップをかけて食べると、冷たくて甘い、美味しいかき氷が口の中いっぱいになり、夏の到来を感じます。

当日はお天気にも恵まれ、たくさん子ども達に「ほたるのタベ」を楽しんでもらえたと思います。蛍の光以上に光り輝く子ども達の笑顔がいっぱいのイベントとなりました。

8月4日(金)、5日(土)には同じく片江小学校で「子どものつどい 片江盆踊り大会」を開催します。特に4日(金)はナイアガラ花火をするので、ぜひ見に来てください。たくさん子ども達に楽しんでもらえるように準備を進めていますので、楽しみに待っていてください!

みくりの
じっくり
ひがしなり

区政会議

どんなことを
話し合うの?

区政運営にか
かる方針(運営方
針や将来ビジョンなど)や区における施策事業について話し
合います。令和5年5～6月に開催された区政会議では、「令
和4年度東成区運営方針の振り返り」や、今後
の区政施策への反映などについて、意見交換が
行われました。

区政会議の開催状況 →

東成区 区政会議の委員を募集します

区政運営についてご意見や評価を行っていただく
区政会議の委員を公募します。

応募資格 区内在住・在勤・在学で令和5年10月1日
時点で 満18歳以上の方

募集人数 3名程度 報酬等 なし

開催予定 各年度について区政会議2回

募集
について
は
こちら

大成盆踊り
大会を開催
します。

東成区民まつり夏の盆踊
りの部として、8年ぶりに
大成盆踊り大会を開催し
ます。住みます芸人やレッ
ドハリケーンズ大阪の皆
さんにも参加いただく予
定ですので、ふるってご
参加ください。

大成
大成盆踊り大会

東成区民まつり夏の盆踊りの部

日時 8/11(祝・金)
18:30～21:00

東成区音楽団「たそがれコンサート」
民謡総踊り

場所 大成小学校

任期 2年(令和5年10月1日～令和7年9月30日)

応募方法 応募書類を郵送又は持参により提出
8月31日(木)必着

※詳細は、応募書類をご確認ください。区役所3階総務課で
配布のほか、ホームページからダウンロードできます。

選考 書類の審査により選考し、9月中旬頃に結果
を通知します。

問合せ 総務課 ☎ 6977-9018

■ 広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪府が推奨等するものではありません。

8

「ひがしなりだより」は毎月4日までに(1月を除く)東成区の各ご家庭・事業所のポストまで委託事業者が直接お届けします。1月号については、5日までにお届け予定です。

区の人口・世帯数
(令和5年7月1日現在・推計)

・人 □ 85,731人
・世帯数 47,821世帯