



淀川"わんど"クリーン大作戦

申込み不要

淀川の貴重な自然環境「城北わんど群」を守るために清掃活動を行います。ふるってご参加ください。

- 日時** 7月16日(土) 10:00~11:30(小雨決行)
- 場所** 淀川河川敷城北わんど地区(大阪市旭区)
- その他** 清掃道具(火ばさみ、軍手、ゴミ袋)は貸出します。水分補給や暑さ対策は各自で行ってください。



問合せ 国土交通省淀川河川事務所河川環境課 ☎072-843-2861

健康づくり教室(区民参画会議)

無料 要申込み

前立腺がん 知ってほしいこと、大切な人のためにも

- 日時** 7月13日(水) 14:00~
- 場所** 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)
- 申込み** 区医師会まで電話にて(☎6320-2226)
- 定員** 30名
- 問合せ** 健康(保健企画) 2階☎番 ☎4809-9882



あなたは どうする? 家族がうつ病になったら...

無料 要申込み

うつ病の家族教室

うつ病と診断されている方のご家族を対象に実施します。病気を理解し、本人への接し方を学びます。

- 日時** 7月23日(土)・30日(土) 15:00~17:00
- 場所** 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)
- 問合せ** 健康相談 2階☎番 ☎4809-9968



食育講座の受講生を募集します

無料 要申込み

健康づくり・食育に関心のある方、地域においてボランティア活動をはじめませんか? やさしい栄養のお話の講座を開催します。この機会にぜひご参加ください。

回	実施予定日	時間	講習内容
1	9月8日(木)	13:30 ~ 16:00	開講式・オリエンテーション 健康に過ごすための食生活(1)
2	9月20日(火)		健康に過ごすための食生活(2) 「やさしい栄養の話、食事バランスガイド①」
3	9月27日(火)		健康に過ごすための食生活(3) 「食事バランスガイド②、献立作成(グループ討議・全体討議)」
4	10月6日(木)		ライフサイクルと健康管理 身近な食品・環境衛生の話
5	10月13日(木)		生活習慣病予防のための食生活(1)(調理実習)
6	10月27日(木)		健康づくりと身体活動(運動実習)
7	11月10日(木)		生活習慣病予防のための食生活(2)
8	11月22日(火)		生活習慣病予防のための食生活(3) 健康に過ごすための食生活(4)
9	12月8日(木)		健康づくりのための地区組織活動について 閉講式

- 場所** 保健福祉センター(区役所2階)
- 対象** 40名(6回以上出席できる方)
- 申込み** 8月15日(月)までに健康(保健企画)までお申込みください。
- 問合せ** 健康(保健企画) 2階☎番 ☎4809-9882



17地活協プレス

◆~活力ある催しで淡路地域活性化へ~

淡路地域では旧淡路小学校の閉校に際して、今年3月に「やったるで淡路」をテーマに、落語やソーランをはじめ盛りだくさんの催しを行いました。また、5月の健康の日のつどいには若い世代も参加し、当日は大いに盛り上がりました。淡路地域ではこれからも皆さんの思い出に残るようなイベントへの参加や企画運営などを行い、地域の活性化につなげていきます。



淡路地域

地活協は地域活動協議会の略称で、地域のみならず地域のことを考え行動する、誰もが参加できる団体です。

問合せ 地域協働 1階☎番 ☎4809-9734

食中毒が心配な季節を乗り越えよう!

夏季は高温多湿な気候の影響により、全国的に細菌による食中毒が多く発生します。『細菌性食中毒予防の3原則』を実行して、細菌による食中毒を予防しましょう。

- ①「清潔」・・・細菌をつけない(手洗いの励行、包丁・まな板・ふきん等の殺菌など)
- ②「迅速・温度管理」・・・細菌を増やさない(すみやかに調理して、はやめに食べるなど)
- ③「加熱」・・・細菌をやっつける(十分に加熱するなど)

問合せ 生活環境 2階☎番 ☎4809-9973

◆「手話初級教室参加者募集」

要申込み

楽しく手話を身につけませんか?

手話に興味のある方、初めての方を中心に、基本から学べますよ!

- 日時** 毎週木曜日 18:30~20:30
- 場所** 淡路福祉会館(淡路4-23-6)
- 対象** 小学生以上 **費用** 実費(テキスト代等)
- 申込み** 東淀川手話サークル「ほたる」(☎6325-3835)で、電話または、当日直接来館(淡路福祉会館)にて受付

問合せ 東淀川区社会福祉協議会「ほほえみ」 ☎6370-1630



◆「旬の食材」を使って美味しく食べましょう!

そら豆のかき揚げ



◆1人分の栄養価
エネルギー
246kcal
食塩相当量
0.6g



- 作り方**
- ①そら豆はさやからとりだしておく。
 - ②たけのこはそら豆の大きさに切り、Aで煮る。
 - ③わかめは3cmの長さに切っておく。
 - ④ポウルにBをいれて衣をつくる。
 - ⑤④に①②③を混ぜ合わせ、スプーンですくい油で揚げる。
 - ⑥器に⑤とサニーレタス、レモンを盛りつける。

- 材料2人分**
- ・そら豆……………10さや
 - ・たけのこ……………100g
 - A { しょうゆ…小さじ1
だし……………1/2カップ
 - ・わかめ(生)……………20g
 - B { 小麦粉…大さじ3
冷水……………大さじ3
 - ・油……………適宜
 - ・サニーレタス…1枚
 - ・レモン…薄切り1枚

(考案) 東淀川区食生活改善推進員協議会(五十二会)

問合せ 健康(保健企画) 2階☎番 ☎4809-9882

広告掲載枠