



### 健康レシピ

(1人分) エネルギー 314kcal



#### 和風きのこピラフ(2人分)

米 ..... 140g    ホールコーン(缶) ... 30g  
 ちりめんじゃこ ... 大さじ1    バター ..... 大さじ1/2  
 玉ねぎ ..... 小1/3個    ブラックペッパー ... 少々  
 しいたけ ..... 20g    ポン酢醤油 ... 大さじ1と1/2  
 エリンギ ..... 30g    酒 ..... 小さじ1強  
 しめじ ..... 30g    水 ..... 160ml

#### 作り方

- 1 米は洗い、30分程度水に浸しておく。
- 2 玉ねぎは粗いみじん切り、しいたけ、エリンギは薄切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。
- 3 フライパンを熱し、バターで②とちりめんじゃこ、コーンを炒め、ブラックペッパー、ポン酢醤油で味付けし、冷ましておく。
- 4 ①の米をざるにあげ、炊飯器に入れ、③、酒、水を加えて軽く混ぜて炊く。

提供・作成 区食育推進ネットワーク  
(区食生活改善推進員協議会(五十三会))

問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

### 健診受診で3000ポイント! おトクな健康アプリ「アスマイル」

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、健康づくりをサポートするアプリです。朝ごはんを食べる、歩く、歯を磨くなど毎日の健康活動でポイントが貯まり、そのポイントで飲み物や電子マネーなどが当たる抽選に参加できます。また、**40歳以上の大阪市の国民健康保険加入者の方は「特定健診」「1日人間ドック」「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネーなどと交換できるポイントがもらえます。**



問合せ おおさか健活マイレージ  
アスマイル事務局 ☎ 6131-5804 詳細はこちら▲

## 安全・安心

### 秋の火災予防運動が始まります!

火器を扱う機会が増え、空気が乾燥するこれからの季節は、一年を通して最も火災が起こりやすい時期です。消防局は、**11月9日(土)から15日(金)まで、秋の火災予防運動を実施します。**皆さん、火の用心を心がけましょう。

大阪市防火標語  
**「守ったる!」その心得で火の用心**

問合せ 東淀川消防署 ☎ 6320-2172

### 求む!水防団員

南海トラフを震源とする大地震による津波や、集中豪雨などによる水害への危機感が高まる中、水防団員が不足しています。水害から生命と財産を守るため、堤防の監視、警戒、通報、防潮鉄扉の開閉の作業などを行う水防団員を募集しています。



対象 区内在住・在勤の18歳以上の方

問合せ 淀川右岸水防事務組合 ☎ 6302-8721

### 自転車は「軽車両」車の仲間! 免許証は不要でもマナーは携帯しよう

ルール・マナーを守り、大切な命を守りましょう。

- 自転車は車道が原則 ●歩道は歩行者優先
- 交差点での一時停止と安全確認
- 信号を守る ●夜間はライトを点灯



マナー違反が、こんなに迷惑 ながら運転は禁止行為です!!

放置自転車は、歩行者や車椅子の方の通行の妨げになり、交通事故を引き起こす可能性もあります。また、ながら運転は周りへの注意が散漫になるほか、自転車がふらつく原因にもなり、大変危険です。どちらも絶対にやめましょう。

問合せ ●安全安心 1階8番 ☎ 4809-9819  
●東淀川警察署 交通課 ☎ 6325-1234

### ちょこっと防災 ～在宅避難を考えよう～

災害時も避難所より、自宅のほうが安心して過ごせる場合があります。家族の安全が確認でき、自宅の被害が小さければ、可能な限り在宅避難を考えましょう。**7日間程度過ごせる備蓄や家具の固定など、日頃から災害に備えておくことが大切です。**

問合せ 安全安心 1階8番 ☎ 4809-9820

## 施設からのお知らせ

東淀川図書館

### 赤ちゃんを楽しむ おたのしみ会ぴよぴよ 無料・申込不要

毎月第2・4水曜日に乳幼児向けのおたのしみ会を行っています。えほんの読み聞かせなど、楽しいプログラムがいっぱいです。

日時 11月13日(水)・27日(水) 11:00～11:30

対象 乳幼児と保護者 定員 30名(当日先着)

### 心の健康のための音楽療法

医療の一環としての音楽療法は、**無料・要申込** 精神科領域で効果が認められつつあります。心身に悩みや不安を抱えている方はお気軽にご参加ください。

日時 11月13日(水) 14:00～ 定員 60名(先着)

場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

申込・問合せ 医師会 ☎ 6320-2226

## 健康掲示板

### ●特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 予約不要

日時	場所	対象	費用
11月23日(土) 9:30～11:00	区民ホール (区役所3階)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方 持ち物 受診券・保険証・特定健診個人票	無料
12月 9日(月) 9:30～11:00			
12月24日(火) 9:30～11:00			

### ●各種検診(健診) 保健福祉センター(区役所2階)で実施

内容	日時	対象	費用
胃がん検診 年度内にどちらか1回のみ受診 内視鏡検査 ※3 エックス線検査 大腸がん検診 肺がん検診 乳がん検診 超音波検査 ※3 マンモグラフィ 子宮頸がん検診 ※3 骨量検査	取扱医療機関にお問い合わせください。	50歳以上の方 ※受診は2年に1回 内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	1,500円
		40歳以上の方	500円 ※1
		40歳以上の方	無料
		エックス線 かくたん検査 ※2	400円
		30～39歳の女性	1,000円
		40歳以上の女性 (昭和偶数年生まれの方)	1,500円
20歳以上の女性 (昭和偶数年、平成奇数年生まれの方)	400円		
18歳以上の方	無料		
結核健診	11月6日(水) 10:00～11:00 12月3日(火) 10:00～11:00	15歳以上の方	無料

※1 医療機関での受診は、1,500円

※2 かくたん検査の対象者には条件があります ※3 医療機関で受診

問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

広告

