



食育 レシピ


よく噛んで食べよう! カミカミメニュー 豚と大豆のカレー煮込み

材料(1人分) 286kcal

- 豚肩ロース……………25g
- 水煮大豆……………17g
- じゃがいも……………35g
- にんじん……………10g
- たまねぎ……………30g
- 糸こんにゃく……………8g
- さやいんげん……………2g
- サラダ油……………15g

作り方

- 1 たまねぎはくし切り、にんじん、じゃがいもは乱切りする。
- 2 さやいんげんは湯がいて2~3cm幅に切る。
- 3 糸こんにゃくは下茹でする。
- 4 じゃがいもは揚げ焼きにする。
- 5 豚肉にA調味料をもみ込み、油で炒める。
- 6 たまねぎ、にんじんを入れ炒め、糸こんにゃく、大豆、B調味料を入れ煮込む。
- 7 4を入れ、さやいんげんを盛り付ける。



レシピ
作成・調理
東淀川区食育推進ネットワーク委員会
【レシピ提供】
水仙福祉会 風の子保育園・風の子ベビーホーム
【調理】食生活改善推進員協議会

☎保健企画 2階22番 ☎4809-9882

ひとこと よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や調理を工夫することが大切です。よく噛んで食べることで、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます。子どもが食べやすいカレー味なので保育園で人気のメニューです。

施設からのお知らせ

東淀川図書館 ☎6323-5476

赤ちゃんを楽しむ「ぴよぴよ」スペシャルおたのしみ会

赤ちゃんが初めて出会うのにぴったりな絵本をたくさんご紹介いたします。

日時 4月26日(水) 11:00~12:00
場所 東淀川図書館 多目的室
対象 幼児・児童とその保護者 **定員** 20名

「なにわ語り部の会」のおはなし会

毎月第4土曜日に、素話で昔話などの物語を語るおはなし会を行っています。

日時 4月22日(土) 13:30~14:00
場所 東淀川図書館 多目的室
対象 子どもから大人まで **定員** 10名

※開催の2週間前から前日16:00までに事前申込要・先着順
※新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合があります。

健康掲示板

☎保健企画 2階22番 ☎4809-9882

▶ 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 **無料** **予約不要**

日時	場所	対象者	持ち物
5月20日(土) 9:30~11:00	区役所	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方	受診券 保険証

▶ 各種検診(健診)

内容	対象者*1	費用	日時		
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	予約の際に お問い合わせ ください		
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上の方		無料	
	かくたん検査	50歳以上の方*2		400円	
乳がん検診	超音波検査*3	30~39歳の女性		1,000円	
	マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)		1,500円	
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料		取扱医療機関に お問い合わせ ください	
胃がん検診 年度内に どちらか 1回のみ受診	胃部エックス線検査*3	50歳以上の方 【令和5年度までは40歳以上の方も受診可】			500円
	内視鏡検査*3	50歳以上の方 ※受診は2年度に1回 注)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
子宮頸がん検診*3	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円			
前立腺がん検診*3	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円			
予約不要	結核健診	15歳以上の方	無料	4月21日(金) 10:00~11:00	

※1 年齢は、令和6年3月31日時点の年齢。
※2 かくたん検査の対象には要件があります。
※3 医療機関で実施。

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。




東北環境事業センター

☎6323-3511

**4月1日から一部地域において
普通ごみ収集日程が変わりました**

一部焼却工場の閉鎖に伴い、搬入工場を変更するため、「普通ごみ」収集曜日及び収集時間帯が変わりました。
※資源ごみ・容器包装プラスチック・古紙衣類の変更はありません。



区全域のごみ収集日程について

東淀川消防署

☎6320-0119

応急手当普及員になりませんか?

救急事故発生時、現場に居合わせた人が適切で速やかに応急手当をすることは、傷病者の救命のためには重要であることが医学的に明らかになっています。応急手当普及員の資格を持てば、企業や団体で従業員に心肺蘇生法・AEDの使用方法等の応急手当を指導することができます。皆さん、一度受講してみたいかがでしょうか?

東淀川区子ども・子育てプラザ

☎6327-5650


きせつの工作「こいのぼり」

無料 **要申込**

こどもの日にちなんで『こいのぼり』を、親子で一緒に作ってみませんか。

日時 4月27日(木) 10:00~11:00
場所 東淀川区子ども・子育てプラザ
対象 当プラザに登録されている乳幼児の親子
定員 親子20組
申込 4月26日(水) 10:00~受付
一時保育 なし

プラザの行事予定は変更する場合がありますので、HPでご確認ください。




犬・猫を正しく飼いましょう!

大阪市では、4月と10月を『犬・猫を正しく飼う運動強化月間』と定めています。

- 犬は必ず登録し、狂犬病予防接種を受けましょう。
- フン尿の放置は不衛生で誰にとっても不快です。必ず飼い主が責任をもって後始末をしましょう。
- 犬の放し飼いは絶対にしないでください。小さな犬でも恐怖を感じる人もいます。
- 野良猫にエサを与えるのであれば、周囲の理解を得たうえで、不妊・去勢手術を行い、エサの片づけやフンの後始末など、迷惑をかけないように責任を持って世話をしましょう。
- 動物は最後まで愛情と責任を持って飼いましょう。

☎生活環境 2階23番 ☎4809-9973



梅田市税事務所 固定資産税グループ

☎4797-2957(土地)・2958(家屋)

※問合せ可能日・可能時間
平日9:00~17:30(金曜日は9:00~19:00)

固定資産税(土地・家屋)に関する 縦覧を行います

土地または家屋の固定資産税の納税者となる方は、資産のある区を担当する市税事務所で縦覧帳簿を縦覧できます(資産をお持ちの区の縦覧帳簿に限りません)。縦覧の際は、本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)または納税通知書を持参してください。代理人の場合は委任状が必要です。

期間 4月3日~5月1日(土・日・祝日を除く) 9:00~17:30(金曜日は19:00)まで

東淀川税務署

☎6303-1141(代)

税務署への来署相談は事前予約を

来署によるご相談は「事前予約」をお願いします。電話などでの事前予約の際には、氏名・連絡先・相談内容などをお伺いします。なお、国税に関する一般的なご相談は、「電話相談センター」をご利用ください。

【電話での事前予約や電話相談センターの利用方法】

- ① 税務署(☎6303-1141)にお電話ください。
- ② 自動音声案内に従い該当する番号を選択してください。

※来署によるご相談の事前予約は「2番」を選択

広告

広告