



食育レシピ

火を使わず 手軽にできる一品 切り干し大根の サラダ



(1人分)エネルギー 121kcal/カルシウム 64mg

材料(1人分)

- 切り干し大根(乾) … 10g
- 豆苗 …………… 10g
- カニカマ …………… 10g
- マヨネーズ …………… 12g
- レモン汁 …………… 5g

乾燥させることで水分が抜け、栄養やうま味が凝縮!生の大根よりも食物繊維やカルシウム、カリウム、葉酸などの栄養素の含有量がアップしています。

作り方

- 切り干し大根を良く洗い、ぬるま湯につけて10分程度戻す。豆苗を2~3cm程度の食べやすい長さに切る。
- 戻した切り干し大根の水気を絞って、豆苗と同じ長さに切る。
- カニカマを手で裂く。
- ボウルに切り干し大根、豆苗、カニカマを入れ、分量のマヨネーズ、レモン汁を加えて和え、器に盛りつける。

※レモン汁の代わりに、酢を使用しても良い。

ポイント

- 切り干し大根は、煮物料理として使用することが多い食材ですが、加熱せずにぬるま湯で戻して和えるだけの手軽な食材としても利用できます。
- 中華ドレッシングやポン酢などの調味料で和えても、簡単で美味しい一品にもなりますよ。

【レシピ】東淀川区食育推進ネットワーク委員会 作成・調理 (大阪成蹊短期大学 栄養学科)

保健企画 2階2番 ☎4809-9882

施設からのお知らせ

東淀川図書館 ☎6323-5476

※感染症の状況により、中止や延期となる場合があります

「とことこ」のかみしばいの時間 無料

日時 7月15日(土) 14:00~14:30
 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 20名(先着順)

「なにわ語り部の会」のおはなし会 無料

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 7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 20名(先着順)

東淀川区子ども・子育てプラザ ☎6327-5650

子育て情報講座 「夏の感染症予防について」 無料 要申込

夏に流行りやすい病気の名前や症状、かかった時の対処方法を、保健師さんが教えてくれます。

日時 7月20日(木) 11:00~11:30
 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10組
 申込 7月6日(木) 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。



東淀川区民会館

(〒533-0023 東淡路1-4-53)

☎6379-0700 FAX6379-0800

詳しくはこちら



ひがよど寄席

上方落語会 桂小鯛さんと桂治門さんによる、日本の伝統文化である落語を楽しみましょう。

日時 8月20日(日) 19:00~20:00(開場18:30)
 対象 どなたでも(ただし、未就学のお子さんの入場はご遠慮ください)
 定員 90名(先着順)(全席指定)
 チケットは7月4日(火) 10:00~東淀川区民会館事務所にて販売
 費用 [前売り]中学生以上 800円 小学生 500円
 [当日]中学生以上1,000円 小学生 800円

納涼まつり 入場無料

夏休みの最後に、スマートボールやワンコインワークショップ・会館通年講座の無料体験教室など、大人も子どもも楽しんでいただけるおまつりです。

日時 8月20日(日) 10:00~16:00
 対象 どなたでも
 費用 入場無料(ワークショップの参加は500円)
 持ち物 らしくらく気功・気功体操・木曜ヨガ教室・金曜ヨガ教室・土曜太極拳教室の無料体験にご参加の方は、動きやすい服装でタオルをお持ちください。

財政局

税務部収税課収納管理グループ

☎6208-7783

※問合せ可能日・可能時間 平日9:00~17:30

eLTAXにおける 共通納税システムについて

eLTAX(エルタックス)では、電子申告から電子納税まで一連の手順で行うことができます。また、eLTAXを利用することにより、複数の地方公共団体へ一括して電子納税が可能です。なお、令和5年度より、クレジットカードでも納付ができるようになり、より便利になりました。

※納付金額に応じてシステム利用料が発生します。

詳しくは、大阪市HPからご確認ください



東淀川消防署

☎6320-2172 FAX6320-1984

熱中症にご注意を!

- 熱中症予防のために、
- こまめに水分補給しましょう
 - 無理をせず扇風機やエアコンを有効に活用しましょう
 - 体調不良を感じたら涼しい場所で休憩しましょう
 - 外出時は日傘や帽子を着用しましょう
 - エンジンを止めた車の中は短時間でも温度が急上昇するので気を付けましょう
 - 乳幼児やベビーカーなどは路面からの熱を受けやすいので注意しましょう

こんな症状の時は119番!

- 様子がいつもと違う ●手足がけいれんしている
- 体温が極端に高い
- 汗が出過ぎる又はまったく汗をかいていない など

健康 掲示板

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 7月1日(土)9:30~11:00 日時 7月22日(土)9:30~11:00
 場所 区役所 場所 区役所出張所
 対象 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

各種検診(健診)

保:保健福祉センター(区役所2階)で実施 医:医療機関で実施

内容	対象者*1	費用	日時	
大腸がん検診 (保)	40歳以上の方	300円	7月1日(土) 13:30~14:50	
肺がん検診	胸部エックス線検査 (保)	40歳以上の方		無料
	かくたん検査 (保)	50歳以上の方*2		400円
乳がん検診	超音波検査 (医)	30~39歳の女性		1,000円
	マンモグラフィ (保)	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 (保)	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	胃部エックス線検査 (医)	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	
	年度内にどちらか1回のみ受診 内視鏡検査 (医)	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 (医)	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円	7月18日(火) 10:00~11:00	
前立腺がん検診 (医)	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円		
予約不要 結核健診 (保)	15歳以上の方	無料		

*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。

保健企画 2階2番 ☎4809-9882



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。

広告

広告

