よどがわ 令和6年1月号 No.332

♥こころの健康サポート情報

良質な睡眠はこころとからだに大切です

年末年始の夜更かしなどから、生活リズムが乱れてい ませんか?規則正しい「質の良い睡眠」はこころとから だに大きな良い効果があります。

- 1こころとからだが休まる
- 記憶力・気分の調節機能・ 免疫機能が向上する
- 3生活習慣病の予防になる
- ◆銀気や疲労が減って日中活動の能率がアップする

「質の良い睡眠」は、「気持ち良い目覚め」がバロメー ターです。不規則な食事・運動不足・就寝前の喫煙や 飲酒は睡眠の質を悪化させるので、できるだけ控え ましょう。温度・湿度・照明・音などの環境も睡眠の質 に大きな影響があります。一度、振り返ってみてはい かがでしょうか。いろいろ試してみても眠れない日が 続く場合、弱ったこころからのSOSかもしれません。 そんなときには医療機関への相談をおすすめしま す。心地よく眠り、こころとからだを守りましょう。

問健康相談 2階24番 Ⅲ 4809-9968

保健師の健康一口メモ

子どもの生活リズムを整えよう!

生活リズムを整えることで、子どもの成長に大切 な脳と心と身体を元気にするホルモンが十分に 分泌されます。年明けから心機一転!できること から始めていきましょう♪

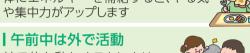
▮太陽の光を浴びる

朝一番にカーテンを開けるなど、日の光 🦠 を浴びることで目覚めやすくなります



|朝食は活力のもと

体にエネルギーを補給すると、やる気 や集中力がアップします



外で体を動かすことにより、 心が穏やかになるホルモンが

出ます。また、夜の睡眠もスムーズになります

▋寝る子は育つ

夜は20~21時には寝るようにしましょう。 早く寝ることで体の成長を促して、免疫力 を高めてくれます

問健康相談 2階24番 Ⅲ 4809-9968

₩ 安全まちづくり

災害への備えは大丈夫ですか? 1月17日は防災とボランティアの日です

自然災害の発生を防ぐことはできませんが、事前の 備えによって被害を少なくすることはできます。自分 自身や大切な人を守るためにも、日頃から備えてお きましょう。

|家具の安全対策

家具などが倒れてもけがをしないように、 配置を見直したり、固定をしましょう。

1災害用トイレの確保

災害時は突然トイレが使えなくなることが あります。欠かさず備えておきましょう。

|飲食料の備蓄

日頃から食料や飲料を多めに買い そろえ、使ったら買い足す「ローリ ングストック」で1週間分を目安に 備えましょう。

|大阪市防災アプリの活用

「大阪市防災アプリ」には、災害情報だけ でなく、日頃からの備えに役立つ情報が 満載です。このアプリを活用し、災害から 自分を守る準備を始めましょう。



問 安全まちづくり 1階8番 ■ 4809-9820

施設からのお知らせ

ファミリー・サポート・センター東淀川 **11** 6327-5672

提供会員大募集

地域で子育てのサポートしませんか? お子さんの預かり合いっこしませんか?

残業や通院、冠婚葬祭、用事、リフレッシュなど、さま ざまなニーズに対応するため、依頼したい子育て中 の依頼会員とサポートをしたい提供会員が行う相互

援助活動を目的にしている国の子育て支 援事業の1つです。(有償ボランティア) 詳しくは子ども・子育てプラザHPをご覧い ただくか、電話にてお問い合わせください。



EXPO 2025

東淀川図書館

1 6323-5476

「とことこ」のかみしばいの時間

無料

日 時 1月20日(土)14:00~14:30

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)

東淀川区民会館

(〒533-0023 東淡路1-4-53) **四6379-0700**

収穫祭&防災ワークショップ

収穫祭では、東淀川区民会館利用者の作品展示及び ワークショップを行います。新しい習い事や同じ趣味 を持つ気の合う仲間に出会えるかも!

防災ワークショップでは、防災グッズの展示や、クイズ

に答えて抽選会に参加できる 防災スタンプラリーを行いま す。さらに、毎月第3木曜日の 夜に区内で開催している 「ちゃぶ台トーク」(自由に意見 交換をする井戸端会議)が やってきます。 「ちゃぶ台」を 囲んで、防災について自由に 語り合いましょう!



防災



日 時 2月10日(土)・11日(日)10:00~16:00 詳しくはQRコードまたはHPにて

梅田市税事務所

市民税等グループ(個人市民税担当) 123 4797-2953 (平日9:00~17:30(金曜日は9:00~19:00))

個人市・府民税の事前申告受付について

個人市・府民税の申告受付について、申告期間(2月 16日(金)から3月15日(金))の窓口の混雑緩和のた め、次のとおり事前申告受付会場を開設します。 なお、個人市・府民税の申告は送付や大阪市行政オン ラインシステムによる受付も行っておりますので、ご 利用をお願いします。

会 場 梅田市税事務所

(北区梅田1-2-2-700 大阪駅前第2ビル7階)

日 時 2月5日(月)~15日(木)

東淀川税務署 Ⅲ6303-1141(代)

東淀川税務署からのお知らせ

確定申告は簡単・便利なe-Taxで!

- ●スマートフォンやパソコンで簡単に申告 が可能です。
- ●スマホのカメラで源泉徴収票の読み取 りと自動入力ができます!
- ●法定調書の作成・提出もe-Taxで可能



消費税の申告に関するお知らせ

- **~免税事業者からインボイス発行事業者になられた** 個人事業者の方へ~
- ●インボイス発行事業者は消費税の確定申告が必要 です。
- ●確定申告をするための3STEP
 - STEP1 取引関係資料を令和5年9月30日まで と10月1日以降に区分

STEP2 税率ごと(8%と10%)に区分

STEP3 確定申告書を作成(課税取引金額計算表を 作成すると、申告書の作成がスムーズです)

広告

材料(2人分)

牛豚合いびき肉 …… 200g

玉ねぎ ……… 1/2個

人参 ……… 1/2本

にんにく…チューブ小さじ2

塩 ………小さじ1/2

しょうゆ ………小さじ1/2

餃子の皮 ………20枚



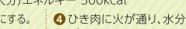


大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

©Expo 2025

くを炒める。

作り方 (1人分)エネルギー 500kcal



2025年大阪・関西万博が開催されます

おうちでも世界の料理を作ってみよう!

ブラジル

- 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。 2 フライパンに少量の油を入れ、 みじん切りにした●とにんに
- 32のフライパンにひき肉を入 れて、塩・しょうゆで味を付け、 炒める。

「ブラジルの揚げギョーザ」と言われているパステウ。ブラジル で親しまれている軽食の一つです。今回は気軽に食べることが できるよう、ギョーザの皮を使い、日本風にアレンジをしていま でひき肉と一緒にき ぐや軽く刻んだゆで卵、ト トを入れても美味しいです。味もカレー粉を入れてみたり、サ ルサソースをかけてみたり、自由にアレンジしてみてください。

がなくなるまで炒めた ら、バットに移し冷ます。

パステウ

- 54のひき肉を餃子の皮 の中央に乗せ、皮のふ ちに水を付けて半分に折り、包 んだふちをフォークで押さえて 餃子の皮をしっかり閉じる。
- 6日を油で揚げる。

東淀川区食育推進ネットワーク委員会 【レシピ作成】大阪府立淀川清流高等学校 【調理】食生活改善推進員協議会

問保健企画 2階22番 ■ 4809-9882

広告





