

9月は「大阪市朝食月間」

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは一日の始めの大切なスイッチ。朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いても頭はぼんやりということになりがちです。とはいえ、朝食はなるべくパパッと作ってしまいたいものです。そんな時に作り置きしたおかずがあれば、気持ちに余裕をもって朝ごはんの準備ができます。朝食にピッタリの作り置きおかずを食生活改善推進員協議会の田中由美子会長にご紹介していただきます。

大阪市立日之出保育所 年長の子どもたちが作成した「朝食ポスター」を区役所1階ロビーに掲示しています。ぜひご覧ください。
〔展示期間:9月中〕

味たまご

ゆでたまご5個
(固さはお好みで)

●つけ汁
しょうゆ …… 50ml
みりん …… 50ml
水 …… 50ml
顆粒和風だし…少々
(鍋に入れ、ひと煮立ちさせる)

ゆでたまごを作って
つけ汁と一緒に
入れるだけ！

半日〜1日で味がしみ、
おいしく食べられます。
冷蔵庫で2〜3日
保存可能ですよ。

アレンジ1 味たまおにぎり

①ラップにごはんをうすくひろげ、味たまごをのせてにぎる

②みそを薄くぬったり、のりやとろろ昆布をまいたりお好みで味つけ

③丸ごとでも、半分に切ってもOK

アレンジ2 味たまほうれんそう

ゆでた青菜にのせて、簡単一品

アレンジ3 味たまサンド

刻んだ味たまごと野菜をマヨネーズで和えてパンにはさんで

☎ 保健企画 2階22番 ☎ 06-4809-9882

話題のいきいき百歳体操！
体験会開催！

無 料 要申込

「地域でいきいき百歳体操をしていると聞くけど、どんなことをしているんだろう?」と興味がある方、チャンスです!百歳体操の体験、参加をしてみませんか?

体験会のご案内

日 時 11月7日(木)
14:00〜15:00(13:30〜受付)

場 所 区民ホール(区役所 3階)

内 容 いきいき百歳体操の実施

対 象 区内在住の方どなたでも

申 込 電話にて受付。「百歳体操の体験会の予約」とお伝えください。

※動きやすい服装・靴でお越しください。

いきいき百歳体操って?

- DVDに合わせて、イスに座って行う体操
- 体力に合わせておもりを手首・足首につけて実施
- 1回30分、週1〜2回が効果的

開催場所は東淀川区で58か所!(令和6年3月末時点)

当日、各拠点のサポーターさんにお話を聞けるブースを設置!「参加されている方はどんな方が多いですか?」など、相談に乗ってくれます。そのまま参加をしたり、新しく立ち上げてOK!

☎ 健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968



保健師の健康一口メモ

結核は早期発見が大切

結核は決して過去の病気ではありません。

今でも、年間約500人の大阪市民が新たに結核にかかっており(令和4年末時点)、全国と比較すると大阪市は約2倍の人が結核にかかっています。結核は、早期発見・早期治療が大切です。

年に1回は結核健診を受けましょう!

対 象 学校や職場で健診機会のない15歳以上の市民の方

内 容 胸部エックス線撮影

場 所 保健福祉センター(区役所 2階)

検診日時 ● 9月19日(木) ● 10月21日(月)
● 11月19日(火) ● 12月10日(火)
● 1月30日(木) ● 2月20日(木)
● 3月13日(木) いずれも10:00〜11:00

●妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。

●着衣のまま撮影しますので、ボタンや金具のある下着はなるべくお避けください。

●一部のインスリンポンプおよび持続グルコース測定器を装着した状態での胸部エックス線撮影はできません。

☎ 保健企画 2階22番 ☎ 06-4809-9882

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 ①9月 3日(火)9:30〜11:00
②9月22日(日)9:30〜11:00

場 所 ①区役所
②大隅東小学校(瑞光5-8-19)

持ち物 受診券・保険証

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

各種がん検診

要予約

携帯電話など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。

詳しくはこちら

☎ 保健企画 2階22番 ☎ 06-4809-9882

ここから元気アップ講座

無 料 要申込

生活習慣病・歯の健康・栄養・運動(実技あり)の講座です。

日 時 ①10月29日(火) ②11月 5日(火)
③11月12日(火) ④11月19日(火)
⑤11月26日(火) ⑥12月 3日(火)
いずれも10:00〜12:00

場 所 区役所 4階 401会議室

対 象 区内在住で、全6回中5回以上受講できる方

定 員 20名(先着順) 申 込 電話または来所

☎健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968

健康づくり教室

無 料 要申込

顎関節症は歯ぎしりや食いしばり、対人関係のストレスなど発症するきっかけはさまざまです。今回は、顎関節症の原因や治療法などわかりやすく解説します。

日 時 9月12日(木)14:00〜

場 所 東淀川区医師会館 3階 講堂(豊新2-3-7)

演 題 「顎関節症について〜「歯ぎしり」「ストレス」「食いしばり」ごいませんか?〜」

定 員 30名(先着順)(マスク着用)

☎・申 東淀川区医師会 ☎ 06-6320-2226

安全まちづくり

秋の交通安全運動
〜一般運転講習会の日程〜



講習日時	講習会場
9月 9日(月)	[受付] 井高野小学校(井高野1-28-17)
9月10日(火)	18:00 大隅西小学校(大隅2-3-18)
9月11日(水)	[講習] 豊新小学校(豊新4-17-26)
9月12日(木)	18:30〜 菅原小学校(菅原6-3-25)
9月13日(金)	19:30 啓発小学校(東中島4-8-38)

当日は「交通安全運転講習受講等記録カード」を持参してください。

※カードをお持ちでない方は1枚30円で販売します。

☎安全まちづくり 1階8番 ☎ 06-4809-9819
東淀川警察署 交通課 ☎ 06-6325-1234

食育レシピ
世界の料理

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!

今回は  オーストラリア ラミントン



大阪・関西万博
公式キャラクターミyakumaru
©Expo 2025

材料(スポンジケーキ1個分)

市販のスポンジケーキ(4号) …… 1個
いちごジャム …… 60g
ココナッツファイン(乾燥したココナッツの実) …… 80g

【チョコソース】

無塩バター …… 20g
牛乳 …… 60cc
粉砂糖 …… 100g
純ココア …… 24g

レシピ作成・調理 東淀川区食育推進ネットワーク委員会【大阪成蹊短期大学】

作り方

1 スポンジケーキを半分の厚さに切り、下の部分にいちごジャムを塗る。上のスポンジケーキではさむ。

2 1をラップで包み、冷蔵庫で1時間ほどおいてなじませてから、適当な大きさに切る。

3 チョコソースを作る。鍋に牛乳、無塩バターを入れ、混ぜながら弱火にかけ、無塩バターが溶けたら火からおろす(牛乳液)。

4 別のボウルに粉砂糖を入れ、純ココアをふるって加えて混ぜる。3の牛乳液を加え、よく混ぜる。

5 2のケーキをチョコソースにつけ、ココナッツファインを全体にまぶし、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

※家庭で手軽に作れるよう工夫しています。

ラミントンはオーストラリア各地のスーパーマーケットやベーカリーで売られる人気のチョコレート菓子です。手軽に市販のスポンジを使って作れます。チョコソースをつけるときは、フォークで転がして手早くしましょう。

☎ 保健企画 2階22番 ☎ 06-4809-9882

広告

広告

▶「広報ひがしよどがわ」は毎月1日(朝刊が休刊の場合は翌日)に新聞折込み(朝日・毎日・読売・産経・日本経済新聞の朝刊)でお届けしています。新聞未購読の方で配送や住所・宛名変更などをご希望の場合は、**広報 3階32番(☎06-4809-9683)**または東淀川区HPより申請してください。点字版・音声版もあります。

☎ 東淀川区 広報紙



3