



1月8日(木)または9日(金)は東淀川区「見まもるデー」
地域の子どもは地域で守り、子どもが安心して暮らせるまちづくりを推進しましょう!

| 広報 | ひがしよどがわ
令和8年1月号 No.356

食育レシピ Shokuhiku Recipe

老いも若きもたんぱく質をしっかりとろう
担々風豆乳うどん

材料 (2人分)

うどん	2玉
豚肉	160g
白菜キムチ	20g(好みで)
カットねぎ	好みで
卵	2個
無調整豆乳	200cc
水	250cc
しょうゆ	10g
ごま油	6g
[A] 豆板醤	5g
おろししょうが	2g
[B] 白すりごま	5g
鶏がらスープの素	5g
甜面醤	5g
みそ	10g
豆板醤	好みで

作り方

- 鍋に水を入れ、沸騰したら火を止める。そこに、そっと卵を入れてフタをし、12分おいて温泉卵を作る。
- 細かく切った豚肉と**[A]**を混ぜておく。
- フライパンにごま油を引き、**[2]**の豚肉を中火で炒める。火が通ったらしょうゆを加えてなじませ、火からおろす。そこにお好みで白菜キムチを混ぜておく。
- 鍋に水を入れ、沸騰したら**[B]**を加えて混ぜ合わせる。豆乳を入れ、再び火にかけ沸騰する直前に火からおろす。
- うどんを茹でて器に盛り、**[4]**の汁を注ぎ入れて、**[1]**、**[3]**、ねぎをのせる。

東淀川区食育推進ネットワーク委員会
【レシピ作成・調理】大阪成蹊短期大学

【保健企画 2階22番 TEL 06-4809-9882】



第53回東淀川区卓球大会

要申込

日 時 2月1日(日)10:00開会(受付9:15~9:45)
場 所 東淀川スポーツセンター(東淡路1-4-21)
種 目 (A)男子シングルス戦 (B)女子シングルス戦
(C)男子ダブルス戦 (D)女子ダブルス戦
(E)男女混合ダブルス戦
※二種目にわたるエントリーはできません。

※市長杯の予選会ではありません。

参加資格 区内在住・在勤・在学の中学生以上の方

試合方法 ①予選リーグ戦の後、決勝トーナメント戦を行います。

※参加者数により試合方法を変更することがあります。

②ルールは、日本卓球協会規則を準用します。



参加費 シングルス1人300円、ダブルス1チーム600円
(申込締切後の取消・返金は不可)

申込 区役所 1階エレベーターホールにて受付します。

1月16日(金)・17日(土)9:30~18:30

1月18日(日)9:30~17:30

または、体育厚生協会各支部長、町会長までお申し込みください。

問 東淀川区体育厚生協会事務局

TEL 090-5464-8728(石田)

みんなで楽しむ卓球体験フロア

無料

当日、東淀川スポーツセンター2階でどなたでも無料で卓球をお楽しみいただけます!(10:00~14:00)

●動きやすい服装、体育館シューズをお持ちください。(ラケット・ボールはレンタル有)

保健師の健康一口メモ

安全で効果的なウォーキングのコツを知ろう!

ウォーキングの準備

体調チェック、水分補給、ストレッチをしましょう。

効果を高める歩き方

頸を引き、目線は数m先へ

肩の力を抜いて背筋を伸ばす

いつもより大幅で歩こう!



記録をつけるとモチベーションアップに!

手は軽めに握る
お腹を引き締め胸を張って
つま先から蹴り出してかかとから着地

肘は軽く曲げ、リラックスし、リズミカルに振る
肩甲骨を動かすように
ひざを伸ばして歩幅は大きく

帽子や手袋で体温低下を防ぐ。ウェアは薄手のものを重ね着し、体温調節を。

冬のウォーキング

- 寒さにより筋肉が縮み、血流が悪くなるので事前のストレッチを念入りにしましょう。
- 急に気温の低い外に出ると、血圧が急激に上昇します!

問 健康相談 2階24番 TEL 06-4809-9968

安全まちづくり

備えておこう!一時避難の持ち出し袋

非常持ち出し袋には、避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限のものを入れておきます。1人1つを用意して、玄関など持ち出しやすい場所へ置いておきましょう。



■ 基本(例)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 (500ml) | <input type="checkbox"/> ランタンやヘッドライトなど |
| <input type="checkbox"/> 食べ物 | <input type="checkbox"/> カイロやレインコート |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | |

■ 女性や乳幼児に必要なもの(例)

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用ナプキン | <input type="checkbox"/> 乳幼児用ミルク |
| <input type="checkbox"/> おむつ | <input type="checkbox"/> 離乳食 |
| <input type="checkbox"/> クレンジングシート | <input type="checkbox"/> 紙コップ、割りばし |

■ 高齢者に必要なもの(例)

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 普段飲んでいる薬 | <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄シート |
| <input type="checkbox"/> 老眼鏡、メガネ | <input type="checkbox"/> 折り畳み式の杖など |
| <input type="checkbox"/> 成人用おむつ | |

ポイント! 各家庭にあった備蓄をしましょう。

問 安全まちづくり 1階8番 TEL 06-4809-9820



施設からのお知らせ

東淀川税務署 TEL 06-6303-1141



▶ 東淀川税務署からのお知らせ

令和7年分確定申告は、マイナンバーカードとスマートフォンでe-Tax!自宅からスマホ申告でメリットいっぱい♪

- 混雑する確定申告会場に行く必要がありません!
- 国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」で、画面の案内に沿って入力するだけで自動計算!
- さらにマイナポータル連携で、各種控除証明書などのデータが自動入力!



確定申告書等作成コーナー



マイナポータル連携はこち

マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限が過ぎている場合、スマートフォンでの手続きができません。特に、確定申告期間は区役所の更新窓口の混雑が予想されますので、お早めに更新手続きをお願いします。



税務署で申告相談される場合は「予約」が必要です。

予約には、24時間申込・キャンセル可能なLINE予約がおススメです!



国税庁公式LINE

広告

