



食育レシピ

Shokuku 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(お好みで)
カットねぎ……お好みで
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…………お好みで

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。

たんぱく質は子どもから高齢者まで不足しないようにしたい栄養素です。このメニューは、卵、豚肉、豆乳などを使ってたんぱく質をしっかりと、かつヘルシーに、そして美味しく食べられます。辛さはお好みで調整でき、野菜も追加できます。

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

岡 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。

岡 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ー

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)

高齢者の相談は地域包括支援センターへ

〈なんでもご相談ください〉
高齢者の皆さんのお困りごとだけでなく、ご家族や地域の方からのご相談も受け付けています。

〈高齢者の皆さんの権利を守ります〉
成年後見制度活用についての相談や、高齢者虐待、消費者被害を防ぐための取組などを行っています。

〈地域の関係機関と連携して支えます〉
●介護支援専門員への支援を行います。
●地域の関係者やさまざまな関係機関がつながりあう「ネットワークづくり」にも取り組んでいます。

〈自立した生活のお手伝いをします〉
●「介護予防」に取り組んでいただくお手伝いをします。
●要介護状態区分が要支援1・2の方などへ、介護予防のケアプランを作成します。

東淀川区地域包括支援センター(菅原4-4-37)
TEL 06-6370-7190 FAX 06-6370-7114
▶大桐・大道南・豊里・豊里南・豊新

東淀川区北部地域包括支援センター(井高野2-1-59)
TEL 06-6349-5001 FAX 06-6349-5002
▶東井高野・井高野・大隅西・大隅東・小松

東淀川区南西部地域包括支援センター(東中島3-14-24)
TEL 06-6326-4440 FAX 06-6326-4445
▶東淡路・淡路・西淡路・啓発

東淀川区中部地域包括支援センター(菅原7-15-14)
TEL 06-6325-6915 FAX 06-6325-6922
▶下新庄・新庄・菅原

受付時間 [平日]9:00～19:00 [土曜日]9:00～17:00
(祝日・12月29日～1月3日を除く)

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

顎を引き、目線は数m先へ
肩の力を抜いて背筋を伸ばす
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、リズムカルに振る
肩甲骨を動かすように
ひざを伸ばして歩幅は大きく

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!

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。

いつもより大幅で歩こう!

ひがよどウォーキングマップはこちら!

記録をつけるとモチベーションアップに!

岡 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に入れておきます。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。
(目安:男性15kg、女性10kg、高齢者や子ども6kg)

基本(例)

- 飲料水(500ml)
- 食べ物
- 携帯トイレ
- ランタンやヘッドライトなど
- カイロやレインコート

女性や乳幼児に必要なもの(例)

- 生理用ナプキン
- おりものシート
- クレンジングシート
- 乳幼児用ミルク
- 離乳食
- 紙コップ、割りばし

高齢者に必要なもの(例)

- 普段飲んでいる薬
- 老眼鏡、メガネ
- 成人用おむつ
- 入れ歯洗浄シート
- 折り畳み式の杖など

ポイント! 各家庭にあった備蓄をしましょう。

岡 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ら

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。

有効期限や更新手続きなど

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予約がおすすめです!

国税庁公式LINE

広告

「広報ひがしよどかわ」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達や住所・宛名変更などをご希望の場合は、広報 3階32番(TEL 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