



食育レシピ 春にんじんのしらすあえ

免疫力アップ! 春野菜編♪ エネルギー48kcal(1人分)

材料 (2人分)
にんじん…… 75g(1/2本)
粒コーン缶…… 20g
しらす…… 10g
オリーブオイル…… 小さじ1
塩…… 少々

作り方
1 にんじんはきれいに洗い、皮をむかずに千切りにし、塩をふりかける。
2 粒コーン缶は水気を切る。
3 耐熱皿に1、2を入れ、電子レンジで1分加熱する。
4 3の粗熱を取り、しらすとオリーブオイルを入れ混ぜあわせる。

春が旬のにんじんとしらすを使ったレシピです。にんじんの皮の部分に多く含まれるβ-カロテンは、皮膚や粘膜を強くし免疫力を高める働きがあり、油を使うと吸収率が上がります。しらすにはカルシウムが豊富に含まれています。
電子レンジを使った簡単調理♪ぜひ作ってみてください!

東淀川区食育推進ネットワーク委員会
【社会福祉法人 大阪白旗館 メゾンリベルテ】
保健子育て 2階22番 ☎06-4809-9882

施設からのお知らせ

東淀川区民会館

☎06-6379-0700(東淡路1-4-53)

ひがフェス2026

申込不要

東淀川複合施設及び隣接する総合福祉施設メゾンリベルテとの合同イベントです。
日時 5月17日(日) 10:00~16:00
内容 無料スイミングレッスン、体力測定(体組成、動体視力測定)、映像レッスン、絵本の読み聞かせ、お譲り会、脳トレ運動会、中古おもちゃの販売、作品販売(編み物、さをり織など)、フィギュアの無料譲渡会(中学生以下対象)、子どもダンス発表会、リアルマジック、認知症サポーター養成講座、オカリナ演奏 など(内容は変更になる場合があります)

- 東淀川区住みます芸人「福人」もイベントを盛り上げてくれます! 詳しくはこちら
- キッチンカーも準備してます!
- スタンプラリーで景品GET!&来場アンケートに答えるとBOXくじでキッチンカーで使えるチケットGET!

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 ①5月10日(日) 9:30~11:00
②5月30日(土)
場所 ①区民ホール(区役所 3階)
②区役所出張所
対象 国民健康保険の被保険者で40歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象の方
持ち物 受診券・マイナ保険証または資格確認書

結核健診

無料 予約不要

日時 5月11日(月) 14:00~15:00
6月 2日(火) 10:00~11:00
場所 保健福祉センター(区役所 2階)
対象 15歳以上の市民

各種がん検診

要予約

スマートフォン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、事前登録が必要です。
☎保健子育て 2階22番 ☎06-4809-9882

衛生害虫に気を付けて!

衛生害虫とは蚊、ハエ、ゴキブリ、ダニ、シラミ、トコジラミ、ハチなど、病原体(ウイルス・細菌)を媒介したり、吸血・刺咬・毒性によって人や家畜に直接的な健康被害をもたらす昆虫やダニ類のことです。衛生害虫の防除は、①発生させない(環境改善)、②侵入させない(網戸など)、③殺虫する(駆除剤)の3つが基本ですが、衛生害虫の種類によって有効な対策が異なります。種類を見きわめてしっかり防除しましょう!

虫の種類がわからない場合はご連絡のうえご持参ください(一旦お預かりする場合や、お日にちをいただく場合もあります)。
※区役所では衛生害虫の駆除は行っていません。
☎生活環境 2階23番 ☎06-4809-9973
衛生害虫に関する相談について

安全まちづくり

警察官をかたる電話に注意!

自宅の固定電話や携帯電話あてに、警察官を名乗り「あなたの口座が犯罪に使われている」「あなたの携帯電話が不正に契約された」などとさまざまな理由をつけて、「資産を保護する」、「口座を調査する」などといって、現金をだましとったり、振り込ませたりする詐欺の手口が増加しています。警察官役の犯人は、「あなたは逮捕される」などと不安を煽ったり、偽の警察手帳や逮捕状を見せてくるケースもあります。電話会社や総務省などを名乗り、「携帯電話の未納料金がある」などといった後に、警察官役に交代するケースや、SNS・ビデオ通話での連絡に移行するケースもあるので、注意が必要です。
☎安全まちづくり 1階8番 ☎06-4809-9819
東淀川警察署 防犯保安係 ☎06-6325-1234

保健師の健康一ロメ

元気で楽しく! いきいき百歳体操♪

百歳体操は、おもりをつけて座って行う筋力づくり体操です。いくつからでも体を動かすことで体力や筋力をつけることができます。区内でも地域の会館などで実施しています。初めての方でも簡単にできる体操です。一緒に取り組んでみませんか?

百歳体操のここがすごい!

- 毎日やらなくていい!
筋肉は、動かしたら2~3日休ませます。休んでいる間に傷んだ筋肉が回復して、筋肉量が増加します。そのため、週1~2回が効果的です。
- 自分の体力に合わせて体操できる!
手首・足首につけるおもりの重さは調節できるので、自分の体力に合わせて行うことができます。
- 身体にも心にも効果あり!
百歳体操を行っている方に、身体能力測定・アンケートを実施した結果、いずれの年代も筋力やバランス力の向上がみられました! アンケートでは、「気持ちが明るくなった」といった気持ちの面の効果も60%以上の方が実感していました。

体操の見学や参加、新しく立ち上げたい場合はお気軽にご相談ください。
☎健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968

淀川河川事務所管理課

☎072-843-2861

堤防の刈草無償配布

無料 要申込

期間 5月~7月
場所 堤防周辺(要相談)
内容 淀川堤防の刈草の無償配布
対象 どなたでも(転売目的でない方に限る)
申込 6月15日(月)までにHPから受け取り申込書をダウンロードしてお申し込みください。
HPはこちら

河川愛護モニター募集

要申込 謝礼有

期間 令和8年7月~令和9年6月(1年間)
内容 淀川に行き、見たこと・感じたことを月1回以上レポート報告
対象 区内の淀川近辺に在住の20歳以上で、インターネット環境をお持ちの方
定員 若干名 謝礼 月4,500円程度
申込 5月31日(日)までにHPから申し込みください。
申込みはこちら

東淀川図書館

☎06-6323-5476

赤ちゃんとおたのしみ会「ぴよぴよ」

無料

日時 5月13日(水)・27日(水) 11:00~11:30
場所 東淀川図書館 多目的室
対象 乳幼児とその保護者
定員 20名(当日先着順)

「とことこ」のかみしばいの時間

無料

日時 5月16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(当日先着順)