



食育
レシピ

簡単
どんぶり♪

野菜たっぷり鶏そぼろ丼

エネルギー559kcal(1人分)

材料 (2人分)

ごはん 400g
人参 1/2本
玉ねぎ 1/4個
小松菜 1株(小さめ)
えのきだけ 1/2株
鶏ひき肉 150g
ごま油 大さじ1/2
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ2
みりん 大さじ1
コチュジャン.. 小さじ1~2

作り方

【下準備】●ごはんを炊く。●野菜とえのきだけをみじん切りにする。(小松菜は葉と芯を分けておく)●調味料Aを混ぜ合わせる。

1 フライパンにごま油をひいて中火で熱し、鶏ひき肉を色が変わるまで炒める。

2 小松菜の葉以外の野菜・えのきだけを入れ、全体に油がなじむまで炒める。

3 2に調味料Aを入れ、3分ほど煮る。

4 3に小松菜の葉を入れ、水分が少なくなるまで炒め煮する。

5 どんぶり鉢にごはんを盛り、4をかけてできあがり。

フライパン一つで簡単調理！一品で野菜と肉が食べられます！コチュジャンを入れて味のアクセントに。量はお好みで！

図 保健子育て 2階22番
☎ 06-4809-9882

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校 調理 食生活改善推進員協議会

カラス被害を受けないために

●巣がある木には近づかないようにしよう

迂回できない場合は、素知らぬふうにして素早く通り過ぎましょう。あまりにひどいときは、帽子をかぶるか、傘をさしてください。

●カラスの幼鳥が落ちていてもそっとしておきましょう

カラスは飛ぶ練習をしているだけです。けがをしているのではありません。親鳥も見守っているので、そのままにしてください。

●生ごみは決まった場所に、決まった時間に出しましょう

カラスは大変早起きです。前日からのごみ出しは、カラスの恰好の朝食です。

●ごみ置き場ではカラスネットを使用しましょう

カラスネットは、カラスがつつきにくい目の細かいもので、ごみ全体を覆うことでカラスがごみを荒らしにくくする効果があります。

カラスにより道路にごみが散乱してお困りの場合

緊急的な回収は連絡していただければ対応しています。

【ごみに関するお問い合わせ先(東淀川区管轄)】

図 大阪市環境局 東北環境事業センター
☎ 06-6323-3511

図 生活環境 2階23番 ☎ 06-4809-9973

保健師の
健康一ロメ

ひがよど
ウォーキング！

区内には、名所・旧跡や自然にめぐまれた魅力的なウォーキングコースがたくさんあります。ぜひ、ひがよどウォーキングマップを活用し、ご自身に合ったコースで散歩に出かけてみませんか。

水分補給を
こまめに
しましょう！

ひがよどウォーキングマップ

詳しくは
こちら

「アスマイル」とは

大阪府が提供する府民の健康をサポートするスマートフォンアプリです。ウォークラリーコースに設定されている所定の地点に到着したときに、アスマイルのアプリから「チェックイン」すると、参加特典として100ポイントがもらえます。(ポイント付与は1日につき1回まで)

日々の健康活動をアプリに記録して
ポイントを貯めてみませんか？

詳しくは
こちら

図 健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968

こころの健康サポート情報

統合失調症などの方の
地域生活向上教室(木曜会)

無 料
要申込

回復途上にある精神疾患(疑いを含む)がある方を対象に、集団的な関わりの中で、地域生活に関する自己効力感の向上をはかるために必要な知識・対処法などを学び、地域で安定した生活を送ることをめざしています。教室参加の前に、個別にお話をお聞きます。関心はあるけど不安だ、という方もお気軽にお問い合わせください。

図 健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968

大阪経済大学
心と体の健康セミナー2026

無 料
予約不要

区民の健康増進と区民同士の交流づくりを目的に、心と体の健康セミナーを開催しています。お気軽にご参加ください。

図 大阪経済大学(社会連携担当)
☎ 06-6990-3694

東淀川消防署 ☎ 06-6320-0119

ルールを守って楽しい花火

「水用意 1本ずつ持ち 人・物向けず 広場でしよう 楽しい花火」

●水バケツを用意し、終わった花火を入れましょう。 ●1本ずつ火をつけましょう。
●人や物のある場所には向けないようにしましょう。 ●広い場所を選び、遊びましょう。

施設からのお知らせ

東淀川図書館 ☎ 06-6323-5476

幼児期図書ボランティア募集

無 料 要申込

東淀川図書館を拠点として区内の保育所・幼稚園などで活動中のボランティアグループに参加し、絵本の読み聞かせなどをしてくださる方を募集します。原則として、以下の講座を全回ご受講ください(全5回)。

日 時

1 8月18日(火) 2 8月25日(火)
3 9月 1日(火) 4 9月 9日(水)
5 9月16日(水)
1 2 3 はいずれも10:00~12:00
4 11:00~11:30 5 13:00~14:00

場 所

1 2 3 大阪市立中央図書館
4 5 大阪市立東淀川図書館

定 員

3名程度(申込先着順)

申 込

8月5日(水)までに電話にて

赤ちゃんと楽しむおたのしみ会「ぴよぴよ」

無 料

日 時

7月8日(水)・22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)

大阪経済大学図書館(大隅2-2-8)

☎ 06-6328-2431(代表)

高校生に夏休み図書館開放! 無 料 要申込

東淀川区と「協働・連携に関する基本協定」を結んでいる大阪経済大学では、図書館を区内の高校生に無料で開放します。

日 時

8月6日(木)~31日(月)9:00~17:00
※8月8日(土)・9日(日)・
11日(火・祝)~18日(火)・22日(土)・
29日(土)・30日(日)は休館

対 象 区内在住・通学の高校生

定 員 100名(定員になり次第締切)

申 込 本人が顔写真付きの生徒証を持参のうえ、大阪経済大学図書館へ申し込み

※休館日、開館時間は図書館HPをご確認ください。

図書館HP

蔵書検索
システム

新聞未購読の方で広報紙の無料配送をご希望の場合は、広報 3階32番(☎ 06-4809-9683)または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