



食育  
レシピ

とろホク食感が  
たまらない！

## なすと南瓜のみそ炒め

エネルギー172kcal(1人分)

材料 (2人分)

なす …… 小1本(約70g)  
南瓜 …… 1/8個(約100g)  
玉ねぎ …… 1/4個(約70g)  
豚ひき肉 …… 80g  
みりん …… 小さじ1  
三温糖(上白糖でもよい) …… 小さじ1と1/2  
みそ …… 小さじ1弱  
しょうゆ …… 小さじ2

作り方

【下準備】●南瓜は、長さ5cm、厚さ1cm程度の拍子木切りにする。●なすは、厚さ5mm程度のいちょう切りにする。●玉ねぎは、厚さ1cm程度のくし型切りにする。●調味料Aを混ぜ合わせる。

1 フライパンに豚ひき肉を入れて炒める。

2 肉に火が通ったら調味料Aを加えて味付けする。

3 南瓜→玉ねぎ→なすの順に入れ、さらに炒めてできあがり。

東淀川区食育推進ネットワーク委員会  
レシピ作成 菅原天満かえでのき保育園  
調理 食生活改善推進員協議会

図 保健子育て 2階22番  
TEL 06-4809-9882

9月は「大阪市朝食月間」

大阪市食育推進  
キャラクター「たべやん」

## 朝ごはんを 食べよう！

暑さや夏休みなどで生活リズムが乱れていませんか？朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう。朝ごはんを食べる習慣を身につけるための3つのステップを紹介します。今まであまり朝ごはんを食べてこなかった方は、ぜひ試してください♪

step 1

まずは何かを食べる

手軽なものから食べましょう。パン、ヨーグルト、果物など、どれかひとつだけでもいいので、まずは手軽なものを食べましょう。

step 2

ちょっとだけ栄養を意識

調理の手間がかからないものを食べましょう。冷凍食品やレトルト食品など、温めるだけで食べられるものを活用しましょう。

step 3

食べる習慣がついてきたら

栄養バランスを意識しましょう。余裕があるときは、主食(ごはん・パン・めん類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜)をそろえて食べましょう。

区内小学校栄養教職員による「朝食に関する展示」を区役所1階ロビーにて行っています。ぜひご覧ください。(展示期間:9月1日～30日)

図 保健子育て 2階22番  
TEL 06-4809-9882

ここから元気アップ講座  
(健康づくりひろげる講座)

無 料  
要申込

健康づくりの仲間と一緒に、楽しく学びながら健康習慣を身につけませんか。6回の連続講座です。5回以上参加の方に修了証をお渡します。

| 日時        |             | 内容           |
|-----------|-------------|--------------|
| 10月 6日(火) | 10:00～12:00 | 区の健康状況、健康づくり |
| 10月13日(火) |             | 笑いヨガ         |
| 10月20日(火) |             | 歯の健康、防災      |
| 10月27日(火) |             | 心の健康、睡眠・休養   |
| 11月 4日(水) |             | ベジチェック、食生活   |
| 11月10日(火) |             | 地域で続ける健康づくり  |

場 所 区役所 2階 対 象 区内在住の方  
定 員 24名(先着順) 申 込 電話または来所にて

図 健康相談 2階24番 TEL 06-4809-9968

こころの健康サポート情報

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

あなたの周りに、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人がいるかもしれません。あなたにもできる、自殺予防のための行動があります。

気づき・声かけ

変化に気づいて、声をかける

いつもと違う様子に気づいたとき、「なにかあった?」「眠れてる?」など、声をかけましょう。

聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、心配していることを伝えましょう。話をそらしたり、否定したりせず、「よく話してくれたね」と、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

本人が抱えている問題を整理し、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

**大阪自殺防止センター** TEL 06-6260-4343  
(金曜日13:00～日曜日22:00)

**関西いのちの電話**  
TEL 06-6772-1121 (24時間365日)

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

相談機関につないだあとも、身体や心の健康状態について声をかけ、あせらず優しく寄り添いながら見守りましょう。

悩んでいる本人も、相談を受けた方も、それぞれ一人で抱え込まないようにしましょう。

区役所には精神保健福祉相談員や精神科医(嘱託)がいますのでご相談ください。

図 健康相談 2階24番  
TEL 06-4809-9968 (平日9:00～17:30)

施設からのお知らせ

**東淀川図書館** TEL 06-6323-5476

One Book One OSAKAの  
おはなし会

無 料

日 時

9月5日(土) 14:00～15:00

場 所

東淀川図書館 多目的室

対 象

幼児・児童とその保護者

定 員

20名(当日先着順)

安全まちづくり

**秋の交通安全運動  
～一般運転講習会日程～**

| 講習日時     |                     | 講習会場               |
|----------|---------------------|--------------------|
| 9月 7日(月) | [受付]<br>18:00       | 豊新小学校(豊新4-17-26)   |
| 9月 8日(火) |                     | 菅原小学校(菅原6-3-25)    |
| 9月 9日(水) | [講習]<br>18:30～19:30 | 啓発小学校(東中島4-8-38)   |
| 9月10日(木) |                     | 井高野小学校(井高野1-28-17) |
| 9月11日(金) |                     | 大隅西小学校(大隅2-3-18)   |

**持ち物** 交通安全運転講習受講等記録カード  
※カードをお持ちでない方は1枚30円で販売します。  
**図 安全まちづくり 1階8番** TEL 06-4809-9819  
**東淀川警察署 交通課** TEL 06-6325-1234

台風(風水害)に備えましょう

日頃からの備え

☒ 停電に備え、懐中電灯や電池・モバイルバッテリーなどを準備しておきましょう。

☒ 飲料水・災害用トイレの準備をしておきましょう。

☒ 断水などに備え、生活用水を準備しておきましょう。

☒ 排水溝などが詰まっていないか点検しましょう。

大阪  
防災アプリ

東淀川区公式X  
(旧 Twitter)

大阪市  
公式LINE

台風接近時の備え

☒ テレビやラジオ、大阪防災アプリ・東淀川区公式Xなどから最新の台風情報を確認しましょう。

☒ 強風で飛ばされたり、道路冠水などで流されたりする可能性のあるものは、屋内に入れるか固定しましょう。

☒ 雨戸を閉めましょう。雨戸がない窓はテープなどを貼り、カーテンを閉めましょう。

☒ 台風接近時の外出はできるだけ控えましょう。

☒ 強風や大雨の影響で、公共交通機関が運行を見合わせる可能性があるので、注意しましょう。

☒ 地下室は浸水のおそれがあるので注意しましょう。

図 安全まちづくり 1階8番 TEL 06-4809-9820

東北環境事業センター

(〒533-0006 上新庄1-2-20) TEL 06-6323-3511

第15回東淀川区ガレージセールの  
開催と出店者募集

入場料・出店料無料

日 時

10月25日(日) 11:00～15:00(雨天中止)

場 所

東北環境事業センター

内 容

ガレージセール・リサイクル工作教室・フードライブなど

出店資格

区内在住で営利を目的としないアマチュアの方

出店品

家庭で不用となった品物  
(ただし出品できないものもあります)

募集数

65ブース(申し込み多数の場合抽選)

申 込

往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・出品するものを記載し、東北環境事業センターへ郵送、または行政オンラインシステムにて申し込み(9月18日(金)必着)

大阪市環境局  
ガレージセール一覧HP

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**(TEL 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