

健康レシピ



豚しゃぶ
サラダうどん

暑い夏にはさっぱり食べられるサラダうどんはいかがでしょうか？簡単に作れるので、夏の昼ご飯にもぴったりです。

材料(2人分)

豚薄切り肉…… 120g
うどん………… 2玉
レタス………… 2～3枚
きゅうり……… 1/2本
トマト………… 1個

コーン缶………… 大さじ2
★めんつゆ…… 大さじ4
(濃縮タイプ)
★梅肉…………… 小さじ1
マヨネーズ…… 適量

1

レタスは1cm幅の細切りに、きゅうりも細切りにする。トマトは角切りにする。コーン缶は水気を切っておく。

2

★はあわせておく。

3

沸騰したお湯に豚薄切り肉を入れ、ゆでる。火が通ったら取り出し、水気を切っておく。

4

豚肉をゆでたお湯で、うどんをゆでる。

5

うどんが茹で上がったら冷水でしめ、器に盛り、レタス、きゅうり、豚薄切り肉、トマト、コーン缶を盛り付ける。

6

2とマヨネーズをかけたらできあがり。

大阪市食育推進
キャラクター
「たべやん」



港区の
ホームページから
閲覧できます▶



協力

港区食生活改善推進員
協議会(桜栄会)～食育
推進のボランティアです～

保健福祉課(保健衛生)
問合せ ☎ 6576-9882
FAX 6572-9514

家庭でできる食中毒予防のポイント

7月は「食中毒予防月間」です。家庭で食中毒を起こさないために6つのポイントを押さえましょう。

- 1 新鮮な食材を選ぶ…肉、魚、野菜は新鮮なものを、加工食品は期限を確認して購入しましょう。
- 2 冷蔵庫の温度管理…冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下で保管し、詰めすぎに注意しましょう。
- 3 手洗いと消毒…生の肉、魚、卵を扱った後は手や調理器具を洗浄・消毒しましょう。
- 4 十分な加熱…調理は速やかに、食品の中心温度を75℃で1分間以上保ちましょう。
- 5 調理後は早く食べる…調理後はすぐに食べ、菌の増殖を防ぎましょう。
- 6 残った食品の管理の徹底…残った食品は素早く冷却し、保存を。再加熱も十分に行いましょう。

問合せ 保健福祉課(保健衛生)
☎ 6576-9973 FAX 6572-9514

図書館

夏のこども会・港子ども劇場

申込不要
先着順

日時 7月12日(土) 10時30分～11時30分(開場10時20分)
内容 港子ども劇場さんによる楽しいおたのしみ会です
対象 乳幼児と保護者 定員 35名

問合せ 大阪市立港図書館(磯路1-7-17)
☎ 6576-2346 FAX 6571-7915

移動図書館まちかど号巡回日

日時 7月8日(火) 12時50分～13時40分
場所 天保山第5コーポ2号棟前(築港3-3)
日時 7月11日(金) 10時～10時30分
場所 港近隣センター(八幡屋1-4)

問合せ 中央図書館自動車文庫 ☎ 6539-3305

令和7年3月27日、 特殊詐欺等の被害防止の 対策強化として、 「大阪府安全なまちづくり条例」が 一部改正されました。

(令和7年8月、10月に段階的に施行)

大阪府治安対策課HP▶

詳しくは、大阪府治安対策課HPを検索してください。
みんなで防ごう！
特殊詐欺！SNS型投資・ロマンス詐欺！

問合せ 大阪府治安対策課 ☎ 6944-6512

子育て

「発達とは」を学ぶ土曜日セミナー

要申込
先着順

日時 8月2日(土) 10時30分～11時30分
場所 港区子ども・子育てプラザ
内容 子どもの発達段階を考え子どもとの関わりを学ぼう
対象 18歳までの子どもをもつ親
講師 臨床発達心理士 中村 和子(なかむら かずこ)
定員 20名(先着順)
申込 下記まで来館、電話・HP

親子たいそう

要申込
無料
先着順

日時 7月16日(水) 10時30分～11時15分
場所 港区子ども・子育てプラザ 軽運動室
内容 親子で楽しく体を動かしましょう♪
対象 1歳以上の親子
定員 15組(先着順)
申込 7月2日(水)から
下記まで来館、電話・HP

問合せ 港区子ども・子育てプラザ
☎ 6573-7792

小学生・中学生の放課後や長期休業中のあそび場を紹介します！

- 各市立小学校実施【児童いきいき放課後事業】
市立小学校を利用して、区内の全児童を対象に平日の放課後や土曜日、長期休業中などに遊びやスポーツの場を提供しています。詳細につきましては、ホームページをご覧ください。各小学校の「いきいき」活動室までお問い合わせください。

問合せ・申込 各小学校の「いきいき」活動室で受付けています。▶

- 港区子ども・子育てプラザ実施【児童健全育成事業】
小学生から18歳までを対象に「あそびの広場」を実施しています。

日時 火～金曜日:15時15分～16時45分 土:13時～16時45分 日・長期休業中:10時～12時 / 13時～16時45分
※行事等によりお休みや時間変更になる場合があります

問合せ 港区子ども・子育てプラザ ☎ FAX 6573-7792

- 各放課後児童クラブ実施【留守家庭児童対策事業】
小学校に就学している留守家庭児童を対象に実施しています。

問合せ 学童保育所ありんこ(磯路2-12 1号棟114) ☎ 6575-9210
アフタースクールKIDSなみよけ(波除4-4-18) ☎ 6583-5230

講座・イベント

港近隣センター 「フラダンスサークル 生徒募集！」

要申込
先着順

本場ハワイのフラの魅力はそのままに、
フラダンスが初めての方でも気軽に参加できます。

日時 火曜日 10時～12時
(毎週ではないので詳しいスケジュールは
お問い合わせください)

場所 港近隣センター

講師 吉田 千恵さん
(日本フラダンス協会認定 クムフラ、フラダンス教室
「フラ・オ・カピオラニ」代表)

定員 30名(先着順)
受講料 10,000円(10回分)
◎ウクレレ レッスンもあります
1回500円(フラダンス受講生に限る)

申込 下記まで来館、電話

問合せ (一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会
[港近隣センター内] ☎ 6571-3056

ウォーキングステーション

申込不要

港区には日本市民スポーツ連盟で認定された、安全で楽しく歩くことのできる3つのウォーキングコースがあります。港区の主要な名所を堪能できる「港区チャレンジコース」(11km)、潮風に吹かれながらベイエリアの人気スポットを巡る「天保山・安治川隧道周遊コース」(12km)と、風情ただよう渡船を巡る「港・大正渡船巡りコース」(18km)の3コースです。ウォーキングしながら港区を感じてみませんか？お問い合わせは八幡屋スポーツパークセンター内ウォーキングステーションまで。

日時 通年(休館日を除く)
受付 来館にて9時から17時まで
※当日の21時までにゴールしてください

場所 Asueアリーナ大阪

費用 参加費200円(保険料含む) 対象 どなたでも

問合せ 八幡屋スポーツパークセンター
☎ 6576-0800 FAX 6576-0080

4

相談 ひどりで悩まないで、まずはご相談を 仕事や生活などの生活課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。 問合せ 暮らしのサポートコーナー(区役所内2階) ☎ 6576-9897 FAX 6571-7493
生活保護について 生活に困った方に、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。申請手続きなど詳細は右記へご相談ください。 問合せ 保健福祉課(生活支援担当) ☎ 6576-9873 FAX 6571-7493