



(鶴見区食育推進ネットワーク:浜特別養護老人ホーム管理栄養士考案)

切干大根は水で戻した後、そのまま調理するので歯ごたえが残ります。さらに白玉粉を使うことで、もちもちの食感になります。お子さんにも食べやすいように、具材はベーコン、チーズを使用しましたが、同じ分量で桜海老、しらすなどに変更すれば、アレルギー疾患のあるお子さんでも食べられる一品です。

撮影協力:鶴見区食生活改善推進員協議会 榎本校区

材料(2人分)

- 切干大根(乾)……20g
- 水……100~120cc
- 白玉粉……100g
- ベーコン……20g
- チーズ……20g
- 青ネギ……20g
- 油……小さじ2
- めんつゆ、しょうゆ……お好みで



作り方

- 切干大根は流水で洗い、水気をしぼり、キッチンバサミ等で小さく刻む。
- ①を水100~120ccにつけて戻す。
- やわらかくなった切干大根に白玉粉を入れて混ぜる。
- ベーコン、チーズ、青ネギは小さく刻む。  
※市販の刻みネギ、刻んだとろけるチーズでも代用可能。
- ③と④をよく混ぜて、10~12個の俵型に丸める。
- フライパンに油をひき、⑤を焼く。
- 焼き色がつけば、ひっくり返してもう片面も焼く。
- 焼きあがれば、しょうゆやめんつゆでいただく。

※1人分エネルギー/312kcal

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882

●区役所で実施する各種健診・検査

	内容	料金	実施日・受付時間	対象(大阪市民)
予約要	大腸がん検診★(免疫便潜血検査)	300円	11月18日(木) 9時30分~10時50分 12月22日(水) 9時30分~10時50分	40歳以上の方 (昭和57年3月31日以前生まれの方)
	肺がん検診★(エックス線) (条件によりかく痰検査を実施)	無料 (かく痰検査は400円)		
	乳がん検診★ (マンモグラフィ検査)	1,500円	10月11日(月) 9時30分~10時50分 10月20日(水) 9時30分~10時50分	40歳以上の女性で 昨年度受診されていない方 (昭和57年3月31日以前生まれの方)
	骨量検査	無料	10月11日(月) 9時30分~10時50分	18歳以上の方 (平成16年3月31日以前生まれの方)
予約不要	特定健診	無料	8月21日(土) 9時30分~11時 9月7日(火) 9時30分~11時	大阪市国民健康保険または 後期高齢者医療制度加入の方 (40歳以上)
	歯科健康相談	無料	9月7日(火) 9時30分~11時 10月20日(水) 9時30分~11時	市民の方
	結核健診(エックス線)	無料	8月31日(火) 10時~11時 9月2日(木) 10時~11時	15歳以上の市民の方

※予約要の検診については定員に達し次第、予約を締め切ります。  
★印のものは、勤務先等で同程度の検診を受診できる方等は対象外となります。

予約 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882  
問合せ (健診内容・健診場所などに関する事) 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882  
(特定健診 受診券に関する事) 窓口サービス課(保険年金) 3階⑬番 ☎6915-9956

鶴見区民なら知っておきたい!

つる魅力検定にチャレンジ!

区の歴史やまちの魅力を知り、区への愛着を深めていただくために今年も開催を予定している「つる魅力検定」から、過去の問題(一般の部)をピックアップしました。ちょっと腕だめし、してみませんか?

Q. 鶴見緑地には、災害時に簡易なトイレを設け使用できる「マンホールトイレ」が設置されています。設置されている数はいくつありますか?

- ①約40個 ②約70個 ③約100個 ④約130個



マンホールの上に仮囲いを設置すれば使用できます!

答えは7面にあります

問合せ 総務課(魅力創造) 4階⑭番 ☎6915-9176

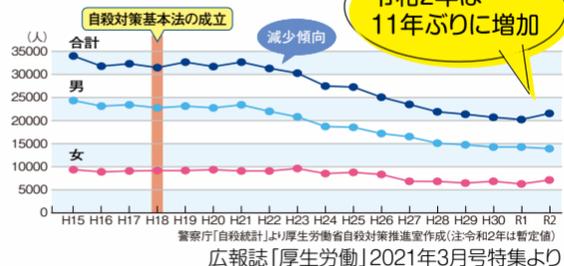
健康コラム

コロナ禍で増加する自殺の現状

コロナ禍の影響などから自殺者数が増加

厚生労働省が公表した「令和2年中における自殺の状況」(確定値)によると、令和2年の自殺者数は全国で2万1081人で前年に比べ912人、4.5%増加し、リーマンショックの影響で経済状況が悪化した平成21年以来11年ぶりに増加に転じました。

■年別自殺者数



悩みを抱えている方は一人で悩まず、専門家にご相談ください

女性や若年層の自殺者数が増加

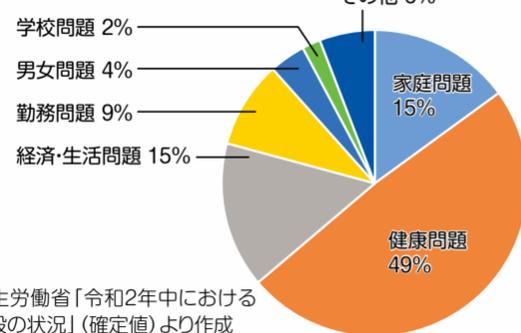
性別では女性が935人(15.4%)増の7026人で、年代別では20歳代が404人(19.1%)増の2521人と顕著に増加しています。厚生労働省は増加要因の1つに新型コロナウイルスの感染拡大による社会環境の変化をあげており、「変化の影響を受けやすい女性や若年層で自殺者数の増加が生じてしまった」との見方を示しています。

原因は健康問題が49%

自殺の原因となった問題で、一番多いのは「健康問題」、次に「経済・生活問題」「家庭問題」でした。自殺は複合的な原因によることが多く、例えば「経済・生活問題」や「家庭問題」などが深刻化すると、それに連鎖して「うつ病」などの「健康問題」を引き起こしてしまいます。

さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、悩みに耳を傾けるとともに、専門家への相談をすすめ、やさしく見守りましょう。

■自殺原因・動機別割合(令和2年)



厚生労働省「令和2年中における自殺の状況」(確定値)より作成



主な相談先はこちら

鶴見区保健福祉センター(保健活動)  
こころとからだの健康相談  
☎6915-9968  
(月~金 祝日・年末年始除く 9時~17時30分)

こころの悩み電話相談  
☎6923-0936  
(月~金 祝日・年末年始除く 9時30分~17時)

関西いのちの電話  
☎6309-1121  
(24時間・年中無休)

こころのオアシス  
http://kokoro-osaka.jp/  
(サイト内「相談窓口検索」から)