

新しい防災マップ リリース!



大雨や台風の季節が近づいてきました。淀川区は、川の氾濫等によってほぼ全域が浸水する想定です。ホームページからマップにアクセスし、避難場所や津波避難ビルをすばやく確認しておきましょう!

! 最寄りの避難場所を
5秒でチェック!



※災害時のイメージ画像です(災害時には避難所開設状況が一目でわかります)

! 災害状況を
リアルタイムで確認!



ホームページはこちら▶▶



予告

新型コロナウイルス感染のおそれがある中での避難は、方法が今までとは異なります。詳しくは9月号で特集します!

問合せ 市民協働課(防災)4階41番 ☎6308-9734

食べるを育てる!

かんたんレシピ

健康なココロとカラダをつくるためには、バランスのとれた食事が重要です。毎月「育てる」をテーマに、かんたんレシピを紹介していきます!

野菜の役割は、「体の調子を整える」。病気に負けない体を作ってくれるのも野菜です。大人1日分の目標量は350gですが、大阪市民は平均100g足りません。今月のテーマは「自分で育てる!」。楽しみながら野菜をとるために、まずはキッチン菜園にチャレンジしてみませんか?

キッチン菜園とは? 夏休みの自由研究にもピッタリ!

畑や庭などではなく、台所など室内で気軽に野菜を育てるスタイルです。

豆苗はたった1週間で栽培できるので、夏休み中に栽培から収穫までが可能です!



容器に入れ、直射日光を避けた明るいところに置き、毎日1回水を取り替える



調理時間 15分

とうみょう
豆苗と豚肉のさっぱり炒め
材料 2人分 (野菜125g/148kcal)
豆苗 1袋
豚肉 100g
玉ねぎ 1個
油 小さじ2
①ポン酢・しょうゆ 各大さじ1

- ①豆苗は根元を切り落とし、サッと洗って5cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。
- ③①を入れ、全体に火が通ったら②を入れ、味をととのえる。

クックパッドで
大阪市たべやんレシピ
公開中!



調理時間 10分

豆苗と糸こんにゃくの明太子炒め
材料 2人分 (野菜60g/46kcal)
豆苗 1袋
糸こんにゃく 1/2袋
にんじん 40g
辛子明太子 40g
塩 小さじ1/4

- ①豆苗は根元を切り落とし、サッと洗って5cm幅に切る。糸こんにゃくはサッと洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。にんじんは細く切る。明太子は皮に切れ目を入れ、中身を取り出す。
- ②熱したフライパンに糸こんにゃくを入れ、水分をとばす。
- ③にんじんを加え、柔らかくなった豆苗を加えてしんなりするまで炒める。
- ④明太子をよく混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882



チカツキョウ
地活協ってなあーに?
 ナミ?

夢ちゃんによる地活協広報活動の広報、引き続き活動中!



こんにちは、夢ちゃんだよ! まだまだ他の地域もたくさんあるけど、今回は2つの地域を紹介するよ! ではどうぞ~♪

新高地域活動協議会

【住所】新高1~6丁目

新高地域では、毎年「新高活動報告」という冊子を地活協・社会福祉協議会・連合振興町会の連名で発行しているよ。これを見れば新高の地域活動が丸わかり! 夢ちゃんがいいなあと思ったのは、新高での交通事故注意地点がバッチリわかるようになっていたり、各ページに新高地域のいろいろなお店などの広告があったところだよ!



「新高活動報告」▶

三国地域活動協議会

【住所】西三国1~4丁目(1・2丁目の一部除く)、西宮原2・3丁目(一部地域)、三国本町2・3丁目

三国地活協では「あしたのみくに」っていう広報紙を1年で何回も発行しているんだよ。2019年度は、なんと7回も発行されていたんだ! どのコーナーも写真やインタビューがたくさんあってとっても素敵な記事ばかり! もちろん、取材にもたくさん行かれているんだって。今にも、地域から生の声が聞こえてきそうな広報紙だね!



三国地域Facebook

検索

問合せ 市民協働課(まちづくり)4階41番 ☎6308-9734 / 淀川区まちづくりセンター 区役所4階 ☎6309-5656



淀川通信

vol.11

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

6月10日(水)~23日(火) 作品から伝わるもの

区民ギャラリーにて区内の書道教室の作品が展示されました。子どもたちの作品からは可愛らしさや真面目さが、大人の作品からはそれぞれの個性が日頃の稽古の頑張りと一緒に伝わってきました。



6月12日(金)~23日(火)

病気に負けないカラダを作るためには?

区民ギャラリーにて食育月間パネル展示を行いました。大阪市民は野菜が1日100g足りないそう! ここを読んでくれたあなた、きょうの晩ご飯の献立は野菜の量から決めてみませんか?



6月17日(水) ツバメが今年もやって来た!

区役所の駐車場の天井に設置されている空調設備にあるツバメの巣には、毎年この季節になるとツバメたちがたくさんやって来て子育てを頑張ります! 今年はさらに新しい巣が2つ増えて賑やかでした!



7月6日(月) 大阪市健康づくり関係功労者表彰式

区役所で行われた表彰式では、2名の方に山本区長より市長表彰状が授与されました。また、同時に淀川区食生活改善推進員協議会の森会長より2名の方に協議会名誉会員賞の授与も行われました。4名の皆さん、おめでとうございます。

