

子どもから大人まで大歓迎

淀川区

生涯学習フェスティバル2020

各小学校で活動している生涯学習ルームの成果を紹介します。
子どもから大人の方までどなたでもお気軽にお越しください。

日時 **12月6日(日) 12:30~15:00**
(12:00開場)

場所 淀川区民センター(野中南2-1-5)

- 内容
- ・オープニング:和太鼓(木川・十三)
 - ・体験コーナー **予約要 有料**
(クリスマスリース、マスクケースなど)
 - ・子どもコーナー(13:00~14:30) **予約不要 無料**
(手作りおもちゃ、絵本の読み聞かせなど)
 - ・作品展示

申込 体験コーナーのみ 11月25日(水)必着
氏名、電話番号、メールアドレス、体験したい内容をご記入の上、
メール、ファックスまたは郵便にて(申込多数抽選)

✉manabee_yodogawa_commu@yahoo.co.jp ☎050-1505-8627
〒532-0036 三津屋中1-4-29 みつや交流亭 生涯学習体験コーナー宛
11月30日(月)までに結果をお知らせします。

主催 淀川区生涯学習推進員連絡会、淀川区役所

協力 淀川図書館、淀川区子ども・子育てプラザ

※新型コロナウイルス感染症の影響により内容を変更・中止する場合があります。



クリスマスリース



ドキドキ!



学ぼう
活かそう
楽しもう

ワクワク!



ホームページは
こちら

淀川区生涯学習推進員連絡会
Facebookはこちら▶▶



生涯学習ルーム
マスコットキャラクター
「スタートル」

問合せ 市民協働課(教育支援)4階41番 ☎6308-9415

食べるを育てる!

かんたんレシピ

今月23日は「勤労感謝の日」。働き盛り世代は外食などの機会も多く、ついつい塩分を摂りすぎてしまいますよね。そこで今月は「健康を育てる」減塩レシピを紹介します。調味料はぜひ計量してくださいね!

オイスター焼きうどん



調理時間 30分

材料 2人分 (塩分1.4g/364kcal)

- うどん(ゆで) 400g(2袋)
- 豚肉 100g
- にんじん 20g
- チンゲン菜 1株
- 玉ねぎ 小1/2個
- しめじ 20g
- サラダ油 小さじ1
- 水 大さじ1
- ① オイスターソース 小さじ2
- ② チキンコンソメ 小さじ1/4
- こしょう 少々
- ごま油 小さじ1

1日の塩分目標量

女性 6.5g
男性 7.5g

ですが

働き盛り世代を含む
20歳以上の塩分摂取量は
なんと **平均10.1g!**

塩分の摂りすぎは、高血圧の原因にもなります。さまざまな病気のリスクを高める高血圧は、なかなか症状が現れないため注意が必要です。

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは3cmのせん切り、チンゲン菜・玉ねぎは3cmの長さに切る。しめじは石づきを除きほぐす。
- ② サラダ油を熱したフライパンで豚肉・にんじんを炒める。にんじんがしんなりしたら、チンゲン菜、玉ねぎ、しめじを加えさらに炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、うどんと水を加えうどんをほぐす。
- ④ ①②を加えて味を付け、最後にごま油を加え風味をつける。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882

区の統計 令和2年10月1日現在の推計 区の人口:183,740人(前月比-22人) 男:91,314人 女:92,426人 区の世帯数:103,698世帯 区の行政面積:12.64km²

広報誌の発行単価 区広報誌「よどマガ!」は毎月122,000部を発行し、11月号1部あたりの発行単価(配布費用を含む)は約15.9円でそのうち約2.9円を広告収入でまかなっています。

チカツキョウ

地活協ってなァーに?

夢ちゃんによる地活協広報活動の広報、どんどん活動中!



こんにちは、夢ちゃんだよ! 今まで10地域を紹介してきたけど、まだまだどんどんいくよ~!
今回は2つの地域を紹介!

野中地域活動協議会

【住所】野中北1・2丁目、野中南1・2丁目

野中地活協構成団体の1つ「はぐくみネットワーク」が発行しているはぐくみネットワーク通信「なごみ」には、野中っ子と地域の人たちとの楽しそうな交流がたくさん載ってるよ! 子どもの時の体験って大事だよな! 地域の皆さんありがとう!

野中Facebookは
こちらへ▶▶▶



野中はぐくみ
ネットワーク通信
「なごみ」▶



十三地域活動協議会

【住所】十三東1~5丁目

今年「十三地域マップ～防災編～」を十三地域のみんなに配ったんだって! ちょっと見ただけでは気づきにくいような消火器とかの場所が丸わかり! あと、注目は「危険ゾーン」! 崩壊しそうな建物や無人の建物も要チェックだね。今後も地域に役立つマップを製作するみたいだよ!

◀「十三地域マップ
～防災編～」

十三Facebookは
こちらへ▶▶▶



最後にお知らせだよ! コロナ禍の中でも、コロナに負けじと頑張っている淀川区の福祉施設や企業の人に、淀川区まちづくりセンター(通称「まちセン」)からアンケートをしたんだ。その結果がまちセンのホームページに載っているからぜひ見てね!

淀川区まちづくりセンター
ホームページ▶▶▶



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.14

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

9月16日(水) 社会見学に来てくれました!

十三小学校2年生のみなさんを夢ちゃんがお出迎え。ひとりずつ夢ちゃんとハイタッチをしたあとは、クイズラリーをしながら区役所を探検! 楽しみながら学んでくれていました。



9月16日(水) 青色防犯パトロール車輛貸与式

「犯罪のない安全で安心して暮らせるまち淀川」をめざし、活動続ける淀川防犯協会へ、青色防犯パトロール車輛を貸与しました。区内を走りながら、みなさまの安全と安心を見守ります!



10月1日(木) 赤い羽根共同募金出発式

第74回赤い羽根共同募金運動が10月1日スタート! 淀川区地域女性団体協議会の皆さんによる白いかつぼう着姿の街頭募金活動は、淀川区の秋の風物詩の一つですね。



10月3日(土) 十三クリーンデー活動

十三駅前放置自転車対策協議会では第1土曜日と13日に「きれい快適に歩ける十三」をめざした放置自転車啓発活動を行っています。自転車は駐輪場に停めましょう!

