

親子で リフレッシュ!

ゆめちゃん☆ハッピールーム以外にも子育てイベントがありますよ! お子さんと一緒ににお出かけして、リフレッシュしませんか? 定員等詳しくは各施設にお問合せください。

各施設で開催している講座等もありますよ!

淀川子育て支援センター 西中島

日時 月～金(祝除く)
9:00～10:15、10:30～11:45、13:30～14:45、15:00～16:15
問合せ ☎6390-8315

つどいの広場 西中島 “ぬくもりのおうちひろば”

日時 月～金(祝除く)
10:00～12:00、12:30～14:30、15:00～17:00
問合せ ☎6732-9210

つどいの広場育児&育自 “この指と～まれ”三津屋

日時 月～金(祝除く)
11:00～13:00、14:00～16:00
問合せ ☎050-1505-8627

児童家庭支援センター 博愛社 十三元今里

日時 月10:30～12:00、13:30～15:00
問合せ ☎6301-0375

つどいの広場育児&育自 “この指と～まれ”西三国 西三国

日時 月・水～金・日(祝除く)
10:00～12:30、13:30～15:30
問合せ ☎6842-7402

つどいの広場かしま 加島

日時 月～金(祝除く)
9:00～12:00、13:00～15:00
問合せ ☎6309-6757

淀川区子ども・ 子育てプラザ 新高

日時 火～土(祝除く)
10:00～12:00、12:30～14:30
問合せ ☎6395-6420

淀川ベビー保育園 つどいの広場 “子育てぽっぽ” 田川

日時 月～金(祝除く)
10:00～15:00
問合せ ☎6309-6911

淀川ベビー保育園 つどいの広場 “子育てぽっぽ” 東三国

日時 月～金(祝除く)
10:00～15:00
問合せ ☎6393-6543

淀川区
子育て支援施設
開館状況 ▶



※新型コロナウイルスの影響により、変更・中止する場合があります。

食べるを育てる!

かんたんレシピ

春と言えば、新生活!これまでの生活習慣に変化があっても、朝食を食べる習慣はぜひ継続してほしいですね。今月は「朝食で1日の元気を育てる!」がテーマ。かんたん短時間でメニューを固定すれば、続けやすいですよ!

忙しい朝には、このくらい簡単なメニューでも良いんです! 短い時間でも、たんぱく質やビタミンなどバランスよくとることを意識するといいですね。



栄養士の
西川です

おすすめアレンジ

糸引き納豆、たらこ、さば缶、さんま缶、海苔、魚肉ソーセージなど

+ミニトマトで
ビタミンアップ!

混ぜるだけ鮭ごはん (368kcal)



調理時間 2分

材料 1人分
ごはん……………150g
鮭フレーク……………30g
青のり……………適量
①器にごはんを盛り、鮭フレークと青のりをのせる。

のせるだけ卵ごはん (375kcal)



調理時間 2分

材料 1人分
ごはん……………150g カットねぎ…少々
生卵……………1個 しょうゆ…小さじ1
削りかつお…3g
①器にごはんを盛り、卵と削りかつお、カットねぎをのせ、全体にしょうゆをかける。

のせるだけのリトースト (233kcal)



調理時間 5分

材料 1人分
食パン……………1枚
焼きのり……………1枚
マーガリン……………小さじ2
しょうゆ……………少々
①のりは手でちぎる。
②食パンをトースターで焼き、マーガリンとしょうゆをぬり、①をのせる。

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? ナニ?

地域情報、「3密」でむしろ どんと来い



こんにちは、夢ちゃんだよ! ソーシャルディスタンスは大事! でも地域情報は、密に知れば知るほど活力アップ♪につながるよね (きっと)。

今回は、地域情報がまるっとわかるツールをイロイロ紹介するよ~!

第3回「地域広報見本市」

今年で3回目となる「地域広報見本市」!
これまで紹介してきた各地域の広報活動など
地域情報がイロイロ見られるよ~。
今年も「いいね♡」をしに来てね♡

期間 3月15日(月)~4月13日(火) (予定)

場所 区役所1階 区民ギャラリー



ご近所SNS「マチマチ」

無料で! 気軽に! ご近所の情報がわかる
「マチマチ」ってアプリのこと知ってる?
自分の住む地域の情報が見れたり、わ
からないことを聞けたりするんだって。
みんなも試してみてね!



ええやん地活協 with コロナ大作戦

ええやん
地活協▶



「コロナ禍でどんな地域活動をしてる?」が
わかる#キャンペーンが大阪市市民局で行
われているよ。もちろん自分で投稿もOK!
「#ええやん地活協」や「#地活協withコロナ
大作戦」で検索してね♪



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



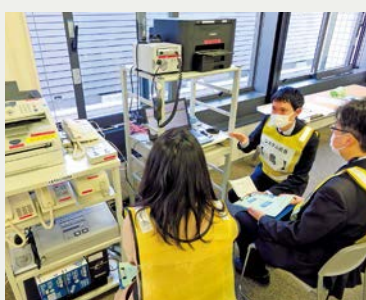
淀川通信

vol.18

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

1月19日(火) 震災総合訓練

阪神淡路大震災の教訓から、迅速な対応ができるよう、毎年行っている訓練です。すぐに駆け付けられる大阪市の他部局の職員と淀川区の職員が協力し、災害対策本部を設置する訓練を行いました。



どこでも絵本に親しめる! 動画を公開中!

第11回絵本展「ものがたりのちから」は中止となってしまいましたが、ボランティアさんのご協力で読み聞かせ動画を作りました!ぜひ動画で絵本に親しんでくださいね。



移動店舗がやってくる!

加島地域では「コープこうべ」と連携し、買い物支援事業を行っています。お肉やお魚、牛乳、お惣菜など軽トラに満載! 誰でも利用できますので、ぜひお越しください!



毎週火曜日 14:00 ~ 14:40頃 市営加島中住宅 集会所前
14:50 ~ 15:20頃 加島文化センター

毎週金曜日 10:30 ~ 10:50頃 富光寺駐車場
11:00 ~ 11:40頃 市営加島南第二住宅 南側公園
11:50 ~ 12:30頃 市営神崎橋住宅 集会所前