


## 絵本展 「ものがたりのちから」 実行委員募集!

絵本に関するイベントの企画運営に関心のある方へ!  
絵本展「ものがたりのちから」の実行委員として、  
一緒に絵本の魅力や区の自然、歴史を子どもたちに  
伝えていきませんか?

**対象** 18歳以上で区内在住、在勤の方  
**定員** 10名程度(申込多数の場合は申込書により選考)  
**申込** 6月7日(月)~30日(水)(必着)  
申込書に必要事項を記入の上、  
送付または窓口にて

※申込書はホームページまたは  
窓口にて配布します。



実行委員のみなさん

絵本を通じて、多くの  
人たちに読み物から  
生まれるものがたり  
の素晴らしさや楽し  
さを伝えたい!その  
思いから、集まる仲間  
たちと新しい様式を  
模索しながら一緒に  
活動してみませんか?

淀川区 ものがたりのちから **検索**

**問合せ** 市民協働課(教育支援)4階41番 ☎6308-9415

無料  
予約要

## 特別編 「おやこでおいで!」 ゆめちゃんハッピールーム

昨年度、大好評だった講座を今年度も開催します!  
おやこで体を動かし、心も体もリフレッシュしませんか?

**日程** 6月30日(水)、8月18日(水)  
**時間** ①10:00~10:45 ②11:10~11:50  
**場所** 区役所5階 501・502会議室  
※来庁時には、体温の確認・手指消毒のご協力をお願い  
します。

**対象**  
①トコトコ組  
区内在住のおおむね1歳~2歳児とその保護者  
②ハイハイ組  
区内在住のおおむね生後7か月~1歳児とその保護者

**講師** 松下 エメさん(おやこヨガ&こどもヨガ講師)  
**定員** 15組(先着順)  
**申込** 6月9日(水)9:00から電話にて



松下 エメさん



**問合せ** 保健福祉課(子育て支援)2階23番 ☎6308-9939

## 食べるを育てる! かんたんレシピ

今月は食育月間です。「よくかんで食べよう!」に  
取り組みます。おいしく楽しく食べるためにはお口  
の健康を保ち、よくかんで食べることが大切です。  
かむことで笑顔と健康を育てましょう!

ミルクボーイさんも高らかに「噛みます宣  
言」を行いました。今月のかみかみレシピを  
参考に、「かむ」ことを意識してみてください!



**「かむ」を見て学ぼう!**  
淀川区食生活改善推進員協  
議会と協働で「かむ」をテーマにパ  
ネル展示を行います!お気軽に  
お立ち寄りください!  
**展示期間** 6月7日(月)~18日(金)  
**場所** 区役所1階 区民ギャラリー



栄養士の  
西川です!



**切干大根のかみかみナポリタン風**  
材料 3人分 (90kcal/塩分0.6g)  
ウインナー……………3本  
ピーマン……………30g  
切干大根……………20g  
油……………少々  
「ケチャップ……………大さじ1  
A」  
塩、こしょう……………少々

- ①ウインナーとピーマンは細切りにする。切干大根は水でもどし、食べやすい大きさに切り、しっかり水けを絞る。
- ②フライパンに油を熱し、①のウインナーを炒め、火が通ったらピーマンと切干大根を加え、さらに炒める。
- ③火が通ったらAで味を整える。



**かみかみピリ辛こんにゃく**  
材料 3人分 (63kcal/塩分1.2g)  
板こんにゃく……………1枚  
たかの爪……………1本  
削り節……………1つまみ  
水……………1カップ  
サラダ油……………大さじ1  
A  
砂糖……………大さじ1と1/2  
しょうゆ……………大さじ1と1/2

- ①こんにゃくは両面に格子状の切り目を入れ、一口大に切り、熱湯でさっとゆで、水けをきる。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を入れて焼き色がつくまでしっかり炒りつける(チリチリするくらいまで)。
- ③②にたかの爪、水、削り節、Aを加え、全体に煮汁を回し、煮汁がほとんどなくなるまで煮詰めたら火を止める。

**問合せ** 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882

## よどちか

あなたの近くに  
ちか かつ きょう  
地 活 協新東三国地域広報紙「小ネット」  
(2021年3月31日発行分)でも地区  
防災計画が紹介されています!新東三国地域地区  
防災計画はこちら

## 地区防災計画

自分と地域の防災力アップのために  
できること、あるんです。

## 新東三国地域

新東三国地域では、今年3月に「地区防災計画」が策定されました。  
災害のための準備や、災害時の行動計画などが詳しく掲載  
されています。いざ!という時のために、「コミュニティ防災」で防災力を  
アップ!!

## コミュニティ防災とは?

まずは家族で話し合い、次にご近所さんと顔見知りになる  
ため、日頃からあいさつを交わしましょう! ご近所さんと  
“困ったときはお互いさま”の精神で日頃から助け合うことが  
できれば、災害時に自分も家族も助かる可能性がさらに高  
くなります。もちろん、お祭りや防災訓練など地域の行事  
に参加するのも◎! 地域でのつながり作りという備えをして  
みませんか?

各地域の地区防災計画はこちら▶▶▶



## いのちを救う自助・近助・共助

発災→0～3分

**自助**: 自分と家族のいのちを守る

発災→30分

**近助**: 隣近所で助け合う

発災→3時間～3日間

**共助**: 地域住民同士で助け合う・自主防災組織の活動等まずは自分の命を守ること。それができたら周り  
の人と協力し、ひとりでも多くの人を助けることで地  
域の被害を軽減することができます。

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



## 淀川通信

vol.21

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

## 3月15日(月)～4月16日(金) 淀川区へいらっしゃいませ!

年度末恒例「地域広  
報見本市」。区役所  
1階ロビーに、区内  
18地域の地域広報  
紙やチラシを一堂  
に掲示! 待ち時間に  
それぞれの地域の  
活動をご覧いただ  
きました。

## 4月～ 避難所誘導表示が新しくなりました!

災害時避難所等の  
ピクトグラムが新し  
くなったので、区内  
の避難所誘導表示  
ステッカーを貼り替  
えました! お住まい  
の近くで探しながら、  
避難所の場所も確  
認してくださいね!

\\新人の市原です! /

## 4月1日(木) 新規採用者現る! よろしくお祈りします!

4月から、新たに17人  
の新規採用者が淀川  
区役所のメンバーに  
なりました。淀川区に  
新たな風を吹かせて  
いくので、よろしくお  
祈りします! 見かけたら  
気軽に声をかけて  
みてくださいね!

## 4月14日(水)～4月27日(火) 書道教室作品展

仮名まじりの調和  
体で綴られた四季  
折々の和歌集と、草  
書で仕上げられた  
様々な千字文が区  
民ギャラリーで展  
示され、来庁者の目  
を楽しませてくれま  
した。