

太陽工業株式会社presents!

親子で楽しむ夏の防災

災害は突然やってきます! 防災用品工作を楽しみながら、親子で防災について学びませんか?

楽しく学ぼう!

親子ワークショップ

日時 8月22日(日)①11:00~12:00 ②14:00~15:00

場所 区役所5階 503会議室

対象 区内在住の小学3年生から6年生とその保護者

定員 各回10組、20名程度

申込 当日先着順
(各回30分前から受付)

防災関連製品展示同時開催

展示時間 10:00~15:00

展示場所 区役所5階 504会議室

※マスクの着用、体温の確認・手指消毒のご協力をお願いします。



見て学ぼう!

防災パネル展示

展示期間 8月19日(木)~30日(月)

展示場所 区役所1階

Mak/Max
太陽工業株式会社

× **淀川区**
YODOGAWA WARD

問合せ 市民協働課(防災)4階41番 ☎6308-9743

区役所職員の豆知識リレー

5人目

ヨドジユクで充実した生活を!



大事なテストに
寝坊しないよう
気をつけて!!(体験談)

市民協働課 湧田係員



宿題があるのに、つついゲーム。動画を見ていたら、いつのまにか夜更かし。心当たりがある中学生のみなさんも多いのではないのでしょうか!?

そんな方は、ヨドジユクを受講してみませんか? 今年度から導入した「生活リズムチェックシート」を使って、講師と受講生でコミュニケーションをとりながら、学習時間と生活リズムのバランスについての指導も行っています!

勉強も遊びもおうち時間も充実したい! そんな中学生のみなさんをヨドジユクは応援しています!!

問合せや申込みはホームページをチェック▶



問合せ 市民協働課(教育支援)4階41番 ☎6308-9414

食べるを育てる!

かんたんレシピ

8月31日は「やさいの日」。「野菜のことをもっと知ってもらいたい」、「野菜をたくさん食べてほしい」ということから「831」の語呂合わせで制定されました。

大阪市民の野菜摂取量は国が目標とする350gにあと100g足りません。野菜パワーで暑い夏を乗り越えましょう!

野菜をしっかり摂りましょう!

夏は食事を簡単にさっぱり済ませようとすると、そうめんやうどんなど炭水化物に偏りがちです。夏バテ防止には野菜を合わせて食べることが大切。さあ、目標は1日350gです!



栄養士の
西川です!



調理時間 5分

ミキサーでつくる飲むトマト

材料 2人分 (87kcal/塩分0g)
トマト大2個
はちみつ ... 大さじ1 (お好みで)
氷2~3個 (お好みで)

- ①トマトは適当な大きさに切り、ミキサーに入れる。
- ②お好みで氷やはちみつも加え、全体がなじむまでかくはんする。
※ミキサーがない場合は、おろし金で皮ごとすりおろしてください。
※1人あたりの野菜量/180g



※きのこ野菜でカウントします!



調理時間 10分

ぱぱっと! ハムえのき

材料 2人分 (136kcal/塩分1.5g)
ハム 30g
えのきたけ 300g(2袋)
水 30ml
油 少々
ぽん酢しょうゆ... 15ml(大さじ1)

- ①ハムは食べやすい大きさに切る。えのきたけは根本を切り落としてほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、えのきたけを広げその上にハムをのせ、水を30mlふる。ふたをして強火で蒸し煮にする。
- ③ハムに火が通ったら炒め、全体に火をとす。
- ④器に盛り、ぽん酢しょうゆをかける。
※ぽん酢しょうゆのかわりに、お好みでしょうゆやソースでもおいしい。
※1人あたりの野菜量/150g

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3年7月1日現在の推計 区の人口:183,996人(前月比+91人) 男:91,535人 女:92,461人 区の世帯数:104,847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、8月号1部あたりの発行単価(配布費用を含む)は約16円でそのうち約2.9円を広告収入でまかなっています。

よどちか



あなたの近くに
ち かつ きょう
地 活 協



福祉避難所って?

高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、病気の方など、小中学校等の災害避難所では生活に支障をきたす人たちのために、何らかの特別な配慮がされている避難所のことです。

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

地域に根ざす“バリアフリー”

地活協と福祉施設でもいろいろやってます

野中地域

野中地域に昭和48年に設立された障害者支援施設「希望の園」。障がいのある方の入所施設です。

夏の大きな行事は施設の屋上で行う盆踊り大会! 招かれた地域の方も一緒に盆踊りはもちろん、ゲームやカラオケで大盛り上がり! 野中地域で行われた体育大会でも、利用者さんたちが車椅子リレーなどに参加されていました。

また、防災面からも、福祉避難所として区役所と協定書を交わしており、野中地域防災訓練では、災害避難所(小学校)と連携して、車椅子の移送訓練などが行われました。

区内には多くの福祉施設があり、さまざまな地域活動と一緒に取り組む事例が増えています。同じ地域に暮らす一員として、これからもつながりがどんどん広がっていくといいですね!



淀川通信

vol.23

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

6月7日(月)~18日(金) 食育月間パネル展

区役所1階区民ギャラリーにて「噛む」をテーマに展示を行いました(協働団体:淀川区食生活改善推進員協議会)。食事のときによく噛むと、肥満や認知症予防にもつながります。意識して噛んでみてくださいね!



6月30日(水) ゆめちゃん☆ハッピールーム特別編 みんなで楽しく♪おやこヨガを開催しました

コロナ禍でお家で過ごすことも多かったため、最初はちょっと緊張気味の子どもたちでしたが、すぐに慣れニコニコと可愛い笑顔がいっぱい! 親子で身体を動かし、リフレッシュしていただくことが出来ました。



6月23日(水) おめでとうございます

淀川区における福祉分野での功績により、民生委員協議会の会長が瑞宝単光章を受章されました。淀川区役所で行われた伝達式では、委員の見守る中、岡本区長より賞状と勲章を授与されました。



7月12日(月) よどがわワイガヤ推進委員会(仮称)第一回開催!

新図書館が入る複合施設や、河川敷の魅力アップにむけて、立場も年齢もさまざまな10名の委員が、熱い想いをぶつけ合い、活発に意見を交わしました。今後の展開にご期待ください!

