

淀川区体力向上事業/

初心者でも大丈夫!

無料ダンス教室

ダンスが初めての方でも楽しめるように、
ていねいに指導します!

新型コロナウイルス感染症対策を徹底の上、開催します



足が速くなるダンス

(4歳～小学2年生)

- 第1回 9月25日(土) 11:15～12:00
第2回 9月26日(日) 10:00～10:45
第3回 9月26日(日) 14:15～15:00
第4回 10月 2日(土) 11:15～12:00
第5回 10月10日(日) 14:15～15:00
第6回 10月17日(日) 14:15～15:00

講師

ナル

かえで

楓

アクネナル

ナル

ミュ

ミュ

場所 ダンススタジオ ドミノ(十三東2-12-37 1F)

阪急十三駅東口から徒歩1分

対象 区内在住または在学の4歳～中学生

定員 各回10名(先着順/保護者の見学可/無料体験は1回のみ)

持物 室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル、マスク
(運動しやすい服装でお越しください)

申込 9月6日(月)から

①参加者氏名 ②学校名と学年 ③保護者氏名 ④電話番号 ⑤希望の
ダンス名と希望回数を明記し、希望回の開催3日前までにメールにて
ダンススタジオ ドミノ dancestudio.domino@gmail.com

はじめてのビップホップ

(小学3年生～6年生)

- 第1回 10月 9日(土) 11:00～12:00
第2回 10月17日(日) 10:00～11:00

アクネナル

かえで

楓

はじめてのビップホップ

(中学生)

- 10月10日(日) 10:00～11:00

かえで

楓

淀川区 無料ダンス

検索



メールが開きます

注意 スタジオに駐車場はありません。

自転車でお越しの方は駅前駐輪場をご使用ください。

問合せ (公社)日本ストリートダンススタジオ協会 無料ダンス教室担当

☎6648-8513(月～土 12:00～17:00)

担当 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

9月1日は防災の日。そしてこの日を含む1週間を
防災週間としています。(内閣府防災情報のホーム
ページより)

そこで今月は防災にちなみ、備蓄食品を使った災害
時にも役立つレシピを紹介します。もちろん普通の食事
のローテーションにもOKです。

熱源を確保しよう!

お湯を用意できればレトルト
食品やカップ麺、袋麺、フリー
ズドライのスープなど、食べら
れる食品の幅が広がります。

ガスや電気が復旧していない
場合は、カセットコンロが便利で
す。また、やかんや鍋なども準
備しておきましょう。

栄養士の
西川です



調理時間 40分



包丁いらす 焼き鳥ひじきごはん

<鍋で作る場合> ※米の浸水時間は除く

材料 2人分 (315kcal/塩分1.3g)

米……………140g(1合)

水……………200ml

焼き鳥(缶詰)……………1缶

「ひじき(乾)……………大さじ2

①めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1

②おろししょうが(チューブ)…小さじ1

③米は洗って、水に30分程度浸けておく。

④①に②と焼き鳥缶を汁ごと入れ、

軽く混ぜる。

⑤ふたをして、強火で7～8分加熱する。

⑥火を弱め、水分がなくなるまで加熱する。

⑦火を止めて、15分蒸らす。

※炊飯器で作る場合は、②の後、

炊飯してください。

調理時間 5分



出汁と火いらす さんま缶の冷や汁

材料 2人分 (157kcal/塩分0.7g)

味付さんま(缶詰)……………1缶

水……………1カップ

すりごま(白)……………大さじ1

青じそやみょうが……………お好みで

①ポリ袋に材料(缶詰は汁ごと)

を全て入れ、さんまを適当な

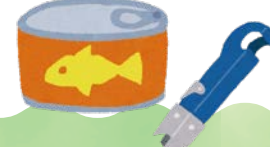
大きさにほぐし、椀に注ぐ。

②お好みで青じそ(せんぎり)や

みょうが(小口切り)を加える。

※ポリ袋のかわりにボールを使

用すると盛りつけが楽です。



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8月1日現在の推計 区の人口:183,972人(前月比-24人) 男:91,540人 女:92,432人 区の世帯数:104,796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、9月号1部あたりの発行単価(配布費用を含む)は約19.2円でそのうち約2.9円を
広告収入でまかっています。

よどちか



あなたの近くに
ち かつ きょう
地 活 協

今も昔もあなたの近くに

神津地域



昭和の頃



現在の様子

神津地域にある十三元今里商店街(通称もといまロード)。まだ大型スーパーもあまりないような頃から、今までずっと区民の御用達! 買い物に行けばお店の方がいつも笑顔で迎えてくれるのは、昔から変わらない景色です。

「近くでイイのつけたわ♥」「このお店は父親の代から通ってます!」「ここの〇〇めっちゃおいしいねん!」などなど、今も昔も地域の皆さんの生活に寄り添う商店街に是非足を運びください!



もといまロード ホームページはコチラ▶



商店街でSDGsしてみよう!

散歩も兼ねて歩いて
お買い物! 顔見知り
の方ともご挨拶♪



地元のお店で商品を
買ってみよう♪



買い物には
マイバッグを持って♪



ちょっとしたことでSDGsになっちゃいます♪気軽にトライしてみてください!

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.24

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

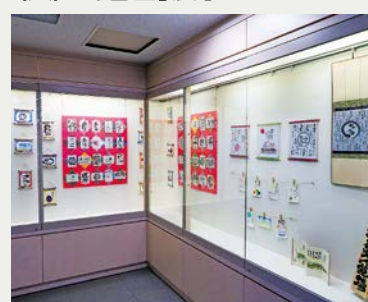
7月~ 第一生命保険(株)大阪北支店が新加入!!

地域に根差す企業が集まる、チーム「コミュニティ・アイ淀川」。「地域の目」として、ひたくり被害防止キャンペーン等防犯活動に警察や行政とともに活動しています。第一生命の皆さんにも、ひたくり防止カバーを付けた自転車で、区内を走っていただいています。



7月7日(水)~8月3日(火) 「乙書」展示

書き方や、文字の書き順にとらわれることなく、自由に筆を走らせる新感覚の書「乙書」が区民ギャラリーで展示されました。オンラインの書や絵によって自分だけの自由な世界観が表現されていました。



7月27日(火)~8月6日(金) 健康パネル展

「健康フェスタ」は感染防止のため、パネル展に切り替え実施。「河川レンジャー」「老人福祉センター」「ふたば会」「ほほえみ会」がそれぞれ手作りのパネルで健康情報を発信。7月29日にはテレビでも紹介されました。



7月28日(水) 淀川区LGBT支援事業 コミュニティスペースを開催しました!

コミュニティスペースはLGBTなどの性的少数者やその周囲の人たち、こどもから大人まで気軽に集える場所です。7月28日のテーマは「淀川区職員と話そう」。ざっくばらんに話ができる機会だと好評いただきました。

