

淀川河川公園 フォトコンテスト2021

プロアマ問わず!!

今年のテーマは「わたし流、公園の楽しみ方」。
魅力あふれるあなたの1枚をお待ちしています! イン
スタグラムからも応募可能です!

期限 11月30日(火)必着

条件 ①令和2年11月以降に撮影した写真

②淀川河川公園が被写体、
または公園内から撮影した写真

③被写体が人物の場合は、その方の同意が
取れていること

応募方法 ①ホームページの専用フォームへアップロード

②インスタグラムに投稿 ③プリントして郵送

各賞 淀川河川公園賞1作品、特選2作品、
入選(インスタ賞、一般)それぞれ4作品 程度 ほか

結果 1月下旬ごろホームページで発表

詳細や応募は
こちらから!



淀川河川公園賞/山下和男さん撮影 いずれも2020年度



特選/大石雄三郎さん撮影

問合せ 淀川河川公園管理センター ☎6994-0006

区役所職員の豆知識リレー

7人目

保険にはたくさんの種類があります!

保険は自動的に切り替わり
ませんのでご注意ください!



窓口サービス課
市野係員



病院に行けば、窓口で出す保険証。この保険証には
たくさんの種類があって、区役所では、自営業の方が
多く加入する「国民健康保険」を取り扱っています。

しかし、今まで国民健康保険だった方が、就職先の
健康保険に加入する時など、保険の種類が変わる場合
は必ず手続きが必要となります。この手続きをしないで
放っておくと、保険料が余分にかかってしまい、この
お金は最長でも2年分しか取り戻せなくなってしまいま
す……ご注意ください!

たくさんあります健康保険!!

- ・組合管掌健康保険組合…大企業にお勤めの方など
- ・協会けんぽ(全国健康保険協会)…中小企業にお勤めの方など
- ・業種別国保組合…歯科医師国保、建設国保などそれぞれの業種の方
- ・後期高齢者医療…75歳以上の高齢者の方など
- ・都道府県(市町村)国民健康保険…いずれにも属さない方

他にも、公務員の方が加入する共済組合保険や、船員の方が加
入する船員保険などがあります!

問合せ 窓口サービス課(保険)4階43番 ☎6308-9956

食べるを育てる!

かんたんレシピ

炊飯器でさば缶パエリア

材料 3人分 (276kcal/塩分0.6g)

米……………1合(140g) スイートコーン缶…1缶(145g)
さば(缶詰水煮) ……1缶 ★さつまいも……………中1個
たまねぎ……………中1/2個 ★かぼちゃ……………90g
ミニトマト……………9個 ★たまねぎ……………中1/2個

3つのメニューを
一緒に調理!

- ①さば缶・スイートコーン缶は身と汁に
分けておく(それぞれ汁はとっておく)。
- ②米を洗って炊飯器に入れる。
- ③さば缶の汁、スイートコーン缶の汁、水を
合わせて200mlにし、炊飯器に入れる。
- ④たまねぎはうす切り、ミニトマトはへたを除き、半分に切る。
- ⑤③の上に、さば缶とスイ
ートコーンの実、④を加え★
のをせ、炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、上にのせ
た★を取り出し、全体を
さっくり混ぜる。



★さつまいも、かぼちゃはよく
洗って皮をむかずに一口大に
切る。たまねぎは皮をむき、芯
をくりぬく。ひとつずつアルミ
ホイルで包む。

ポテトサラダ

材料 3人分 (176kcal/塩分0.4g)

★さつまいも……………中1個
★かぼちゃ……………90g
きゅうり……………1本
塩……………少々
「マヨネーズ」……………大さじ2
①プレーンヨーグルト ……大さじ2
「カレー粉」……………少々
黒こしょう……………少々

- ①パエリアの⑥で取り出した★
さつまいもと★かぼちゃを皮
ごとつぶし、冷ましておく。
- ②きゅうりはうす切りにして塩で
もみ、水気を絞る。
- ③①をよく混ぜ合わせ、①、②を
加え、黒こしょうをふる。

たまねぎスープ

材料 3人分 (38kcal/塩分1.0g)

★たまねぎ……………中1/2個
卵……………1個
水……………2と1/4カップ
固形コンソメ……………1個
塩……………少々
焼きのり……………8つ切り1枚

- ①パエリアの⑥で取り出した★
たまねぎを、粗熱をとってから
食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水とコンソメ、①を入れ煮
立たせる。
- ③②に溶き卵を流し入れ、塩で
味をととのえる。
- ④器に入れ、焼きのりを散らす。

調理時間 3品で 30分<

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9月1日現在の推計 区の人口:183,755人(前月比-217人) 男:91,397人 女:92,358人 区の世帯数:104,724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、10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



近くで満喫!「芸術の秋」♪ 音楽好きの方必見です!

三津屋地域

毎年秋に開催される「三津屋音楽祭」。2011年から「みつや交流亭」の皆さんが中心となって始まり、今では地活協の行事に。三津屋商店街、三津屋小学校、阪急神崎川駅前の広場など複数の会場を巡り、さまざまなジャンルの音楽を楽しまれた方も多いのではないのでしょうか?

第10回となる昨年はコロナ禍の中でしたが、「みんなが安全で、安心して参加できるように!」と地域の皆さんで企画され、会場を屋外の広場1か所に限定し、徹底したコロナ対策のうえ無事開催の運びとなりました。

今年も開催予定ですので、**生**の音楽を久しぶりに堪能したい方は、是非お越しください!

今年もやります!「三津屋音楽祭」

三津屋音楽祭名物と言えばこの**ゲル**。残念ながら昨年は中に入れませんでした、シンボルとして登場! 今年もこのゲルを目印に来てくださいね♪

どんなパフォーマンスが見られるかな? 楽しみ〜♪



日程など、詳しくはコチラまで



三津屋音楽祭
Facebook



みつや交流亭

【ご注意】新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変更や中止となる場合があります。

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



淀川通信

vol.25

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

8月10日(火)~9月17日(金) 社会福祉実習を実施しました

24日間にわたり、社会福祉士を目指す実習生2名の受入れを行いました。実際の現場での様々な実習経験を活かし、将来の社会福祉を担う一員となってくれることでしょう。応援しています。がんばれ!!



8月16日(月)・17日(火) 大地震の発生に備えて!

市内で震度5強以上の大きな地震が発生した時に、淀川区に駆け付けられる大阪市の他所属の職員を集め、災害時の行動や無線機の操作、区役所内の設備についての研修を行いました。



8月19日(木)~30日(月) 防災パネル展示

区役所1階区民ギャラリーにて防災に関する映像視聴や防災関連資料の紹介をパネル形式にて行いました(協力企業:太陽工業株式会社)。多くの来庁者にご覧頂き、防災意識の向上に繋がる展示となりました!



9月1日(水)~14日(火) 認知症についてのパネル展を開催!

「認知症に優しいまち淀川区」というテーマで関係機関がそれぞれ手作りしたパネルを展示。区役所に来庁された方に認知症について知っていただくとともに相談機関の紹介を行いました。

