

# わが家の冬の楽しみ写真コンテスト

クリスマスやお正月、スキーなど冬をテーマにした楽しく元気になる写真を募集します。

**応募期間** 11月5日(金)~30日(火)

**賞品** 最優秀賞1点 QUOカード5千円分、優秀賞1点 3千円分、よっしゃー!やるっち賞3点 1千円分

**資格** 区内在住・在勤・在学の方

**データ形式** スマートフォンやデジタルカメラ等で撮影したデジタル作品。1作品5MB以内のJPEGデータ。

**注意** 1人1作品まで応募可。著作権や商標権、肖像権を侵害しない未発表の作品に限ります。撮影日は問いません。

**応募方法** メールタイトルを「わが家の冬の楽しみ写真コンテスト応募」とし、

①作品タイトル ②コメント ③氏名 ④住所(区外在住の場合は在勤か在学を記入) ⑤電話番号 ⑥掲載可能なお名前(愛称)を記入の上、作品データを添付して応募専用アドレスまでメールにてご応募ください。

応募フォーム▼



よどがわ  
秋の写真コンテスト  
最優秀賞作品

「居眠り」

📷 ナガオちゃん



よっしゃー!やるっち  
夏休み写真コンテスト  
最優秀賞作品

「真夏の仲良し3きょうだい」

📷 mamanocamera



問合せ 応募 淀川区社会福祉協議会 ☎6394-2900 (担当:坂口・谷澤・高橋) ✉yodogawa.co@gmail.com

## 食べるを育てる!

# かんたんレシピ

淀川区役所に管理栄養士をめざす実習生がやって来ました!そこで、実習生が考えた減塩メニュー(汁物編)をアピールポイントとともに紹介します。

栄養士の  
西川です!



### 貝だくさん豆乳スープ

貝だくさんで塩分を含む汁が少ないので、減塩につながります。少し物足りなく感じたら、塩を加えるのではなく、こしょうを多めに使いましょう!

### もやしと豆苗のかきたまスープ

昆布とかつおでだしをとると、調味料が少量でも味わい深くなります。だしをとった後の昆布は、細く切って焼きそばや焼き飯に入れてもOK!



調理時間 15分

### もやしと豆苗のかきたまスープ

材料 2人分 (109kcal/塩分0.7g)  
卵 ..... 2個  
大豆もやし ..... 100g  
豆苗 ..... 20g  
カニ風味かまぼこ ..... 2本  
水(だし用) ..... 100cc  
だし昆布(だし用) ..... 2~3g  
かつお削り節(だし用) ..... 2g  
塩 ..... 1つまみ  
しょうが(チューブ入り) .. お好みで

- ①大豆もやしと豆苗は食べやすい大きさに切る。カニ風味かまぼこは、たてに2~3回さく。
- ②昆布とかつおでとっただしに、大豆もやしを加え加熱し、柔らかくなったらカニ風味かまぼこ塩を加え、沸騰したら溶き卵をゆっくり流し入れる。
- ③豆苗をサッと加え、火を止める。



調理時間 15分

### 貝だくさん豆乳スープ

材料 2人分 (83kcal/塩分0.6g)  
豆乳 ..... 200ml  
ぶなしめじ(生) ..... 100g  
ウインナー ..... 1本  
青ねぎ ..... 20g  
顆粒コンソメ ..... 1g  
こしょう ..... お好みで

- ①しめじは石づきを切り落として小房に分け、平らに並べてラップで包み、耐熱皿にのせ約1分加熱する。ウインナーは、食べやすい大きさに、青ねぎは小口切りにする。
- ②深めの耐熱容器に①と豆乳、顆粒コンソメを加え、ふんわりラップをして、1分30秒加熱する。
- ③しっかり温まったら、よく混ぜる。

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NO MORE放置自転車!  
—地域の安心安全のために—

## 西中島地域

新大阪駅、阪急南方駅、大阪メトロ西中島南方駅と繁華街が連なる西中島地域では、放置自転車や違法広告看板等への対策に警察や行政と力を合わせて長年取り組んできました。特に、放置自転車対策では平成14年から行っている啓発活動と併せて環境整備も進み、今では高架下や歩道上にも駐輪場が増えて放置自転車も随分と減りました。私たちが安心して暮らせるよう、これからも地域の皆さんは活動を続けていきます。



## 11月は自転車マナーアップ強化月間です!

道路や駅前広場、商店街などの公共の場所は、あなたの駐輪場ではありません!

放置自転車は、歩行者や車いすの方などの通行の妨げになるだけでなく、緊急時は救急車や消防車が通れなくなるなど、人命に関わる大きな問題となります。

自転車は路上に放置せず、駐輪場に止めましょう!

短時間なら無料の駐輪場も増えています。ぜひご利用ください!

大阪市内の駐輪場はコチラから▶



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.26

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

## 8月2日(月)~6日(金) 実習生がやって来た!

管理栄養士を目指す学生6名が保健福祉センターで実習を行いました。乳幼児健診・保健栄養コースなどを見学し、貴重な経験と感想を寄せてくれました。学生が考えた減塩メニューを16ページにアピールポイントとともに掲載しています。



## 9月13日(月) 正福寺で運氣UP?

三国本町の正福寺では地湧金蓮(チウキンレン)という珍しい花が5年ぶりに咲きました。中国の高地に自生しており、縁起の良い花とされています。一般の方にも開放していますので、お気軽に立ち寄って鑑賞してみませんか?



## 10月1日(金) フードドライブ定期受付初開催!

ご家庭で余った食品を回収する「フードドライブ」。1回目は約150点、25kg以上ものご協力をいただきました!今後も毎月第1金曜日10:00~15:30に実施します。



## 10月11日(月) スマホ防犯講座!

淀川警察署による講話と、セーフティ淀川の漫才で、区内で増加する特殊詐欺被害の防止促進!参加者のスマホに「安まちアプリ」をインストールしました。  
**「還付金」「ATM」は詐欺です!!皆さまご注意ください!!**

