

オータム・チャレンジ・スポーツ2023

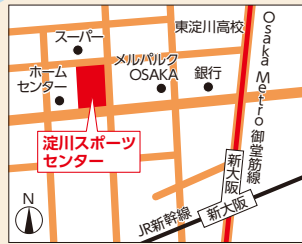
予約不要
無料

スポーツの祭典を開催します! 親子や友人、おひとり様でも大歓迎です。
動きやすい服装と体育館シューズでご参加ください。

日時 **10月9日(月・祝)**

場所 **淀川スポーツセンター**
(西宮原2-1-3 ソーラ新大阪21内)

定員 200名(先着順)



●**新体力テスト** 9:30~13:00(受付12:00まで)
握力・上体起こし・反復横跳びなど、
年齢に応じた種目から自分の体力年齢を算出。

●**ストレッチ** 10:00~10:30(定員40名)
リラックスしながら全身の筋肉を伸ばします。

●**健康チアダンス体験** 11:00~12:00(定員15名) **15歳以上**
健康チアダンス教室の体験教室です。

●**かけっこ教室** 13:00~14:30(定員20名) **小学1年生~6年生**
足が速くなるためのいろいろな練習方法や体の使い方をアドバイス。
かけっこ1番をめざそう!

●**親子チアダンス体験** 14:00~15:00(定員20組) **未就学児と保護者**
親子でかんたんなチアダンスを楽しみましょう!

●**ニュースポーツ体験会** 14:00~16:00
パラリンピックの正式競技にもなっているボッチャを体験してみませんか。
スリーアイズ、ラダーゲッターなど新しいスポーツも体験できます。

問合せ 淀川スポーツセンター ☎6350-4555



食べるを育てる! おすすめレシピ

大阪市では、生活リズムが乱れがちな夏が終わった9月を「朝食月間」と定めています。朝ごはんを食べる習慣を再認識するきっかけにしてみませんか?

朝ごはんはピッタリ!

食べたときに下から具材がこぼれにくく、小さいお子さんでも食べやすいサンドウィッチになっています! 具材をはさむ作業をお子さんと一緒にやってみるのも良いですね♪



栄養士の
竹内です!

単品でもバランスのとれたメニューです。野菜たっぷりのスープをプラスすると、さらにバランスがアップしますよ!

ポケットサンド

材料 2人分

(237kcal/塩分1.1g)

食パン(6枚切り).....2枚
無塩バター.....5g
レタス.....20g
きゅうり.....10g
トマト.....30g
サバ水煮缶.....50g
「マヨネーズ」.....大さじ1/2
①みそ.....小さじ1/4
②こしょう.....少々

調理時間 10分

- ①食パンは半分に切り、切り込みを入れてバターをぬる。
- ②レタスははさみやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜めうす切りにする。トマトはうすい半月切りにする。
- ③ボウルにサバ水煮缶を入れてほぐし、①の調味料を加えて混ぜる。
- ④①の食パンに、②の野菜と③のサバをはさむ。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882

となりの地域活動

地域の皆さんが取り組んでいる
防犯活動を紹介するよ♪



令和4年には、区内で524件の交通事故が起こっていて、近年急増している特殊詐欺の被害額はおよそ9,000万円にもなるんだ。こういった被害を少しでも減らすために、町会をはじめとした地域団体がたくさんの活動をしてきているよ♪

青色防犯パトロール車で特殊詐欺の注意を呼び掛けながら区内をパトロールしてくれたり、人通りが多い駅前や商店街、銀行、スーパーなど、いろいろな場所で啓発物品を配りながら注意を呼び掛けたりしているよ。その他にも、子どもたちの登下校時に、交通事故や怪しい人たちから子どもたちを守るために、見守りをしてくれているんだ♪



特殊詐欺や交通事故についての知識を深め、対策を知るために、警察の講習会を受けたりもしているよ!



問合せ 市民協働課4階41番 ☎6308-9734



淀川通信

vol.48

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

個別避難計画に関する協定を締結しました!

災害時に避難の支援が必要な方々(要援護者)に対する個別避難計画の作成に取り組むことについて、十三地域活動協議会(7月19日)、新高地域活動協議会(7月23日)と協定の締結式を行いました。個別避難計画は、要援護者一人ひとりについて、その方が避難するために支援する方のことや、避難場所、必要な配慮事項などを記載したもので、いざというときの避難支援の一助となることを目的としています。

▼新高地域活動協議会



▲十三地域活動協議会



地域住民の安全・安心のために、ご理解・ご協力をよろしくお願いします!

8月2日(水)~29日(火)

くらしの便利帳表紙写真の入賞作品を展示

6~7月にかけて募集を行った、令和5・6年度版くらしの便利帳(今秋発行予定)の表紙写真の入賞作品を、区役所1階で展示しました。区内の素敵な景色がギャラリーを彩りました。ご応募いただいた皆さま、ありがとうございました!



8月22日(火) 淀川区の工とこをみんなに聞いてみた!

「うた自慢まち自慢 大阪市24区大会」に淀川区役所も参加。淀川区の「まち自慢動画」を作成しました! 淀川区の工とこを、ぜひご確認ください!

