

すくすく!

よどきす



くの そうすけ
久野 颯介 ちゃん

暑い日だって
パパの抱っこで
にっこにこ!

ひがしむら なな
東村 菜風 ちゃん

お友だちと初めての
プールに大はしゃぎ

せき れんすけ
関 蓮介 ちゃん

お座りできて、キメポーズ!!
パパ、ママだ〜い好き♡

かわもと いぶき
河本 惟吹 ちゃん

おやつ大好き!

ふじき とわ
藤木 都和 ちゃん

首が座って見える
景色も増えたかな?



あなたのお子さんも
広報誌デビューしませんか?
申込等の詳細はこちらから!



問合せ 政策企画課(広報)5階51番 ☎6308-9404

7/7の **食べるを育てる!**

つくってえーよう!

日本は世界と比べて食塩を「とり過ぎ」しています。
食塩のとり過ぎは、血圧の上昇に繋がり、脳卒中や
心臓病の発症リスクとなります。今回は塩分を抑え
ながらもしっかりと味わえるメニューをご紹介します!



「素材の味が
わかる味覚」を
育てましょう。」

調理時間 20分

減塩のポイント

カレー粉、こしょうなどスパイスを活用し、料理にアクセントをつけましょう!

温度が低いほうが塩味を感じやすくなりますのでソースはしっかり冷やしましょう!



栄養士の
クワノです!

イワシのカレー風味 冷製トマトソース

材料 2人分 (240kcal/塩分2.1g)

いわし(開き).....	4枚
小麦粉.....	適量
カレー粉.....	適量
油.....	大さじ1
トマト.....	中2個
たまねぎ.....	中½個
砂糖.....	大さじ1
塩.....	小さじ1
にんにく.....	少々
レモン汁.....	小さじ1

- ① トマトは湯むきし角切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、水気がなくなりトロトロになるまで弱火で煮詰め、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 小麦粉とカレー粉を2:1で合わせ、いわしにまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
- ④ 焼いたいわしに、冷やしておいた②をかけて仕上げる。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882

夢ちゃん地域探検隊

淀川区にある18コの地域の中から、
今回は宮原地域と新高地域の活動を
夢ちゃんがレポートするよ!

各地域の
活動について▶
詳しくは



夢ちゃんレポートNo.16 宮原地域



夢ちゃんレポートNo.17 新高地域

どこか子どもと遊べる場所はないかな～。誰かと子育ての話をしたいな～。宮原子育てサロンは、そんなパパやママが子どもと一緒に過ごせる憩いの場として毎月第2土曜日に開催されるよ!

子どもたちが木製のおもちゃや手作りのおもちゃで楽しんでいる間、大人は季節のイベントに合わせたものづくりをしながら、少人数でゆったりお話ししよう!

ここから友だちの輪が広がっていくといいな～♪

宮原子育てサロン

日時 毎月第2土曜日(1・8月を除く) 10:00～11:45

場所 宮原老人憩いの家



問合せ 市民協働課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

新高地域で25年も続いている、ふれあい喫茶! ピンク色の三角巾をした地域のPTAのみなさんがお出迎え。喫茶室は、たくさんの人で満席だったよ!

メニューはコーヒー、ミックスジュースなど全て100円なんだってー! 値上げはしないらしい!

楽しそうにお話しているグループにおススメを聞くと、みんな声をそろえて「おぜんざい!」「ホットプレートでおもちを焼いて、モチモチ。とっても美味しいよ!」って教えてくれたよ!

「ふれあい喫茶」

日時 第1・3水曜日14:00～16:00

場所 新高社会福祉会館



おめでとうございます

第59回 大阪市市民表彰

〈淀川区からの受賞者〉



【区政功労】

おおにし けい いち
大西 継一 さん

・淀川区社会福祉協議会 副会長
・加島地域活動協議会 会長



【社会公益功労】

にし かわ みつ あき
西川 光明 さん

・淀川右岸水防事務組合水防団 淀川第3水防区 分団長



【環境・衛生功労】

まさし かず ひで
増井 一英 さん

・淀川区薬剤師会 前会長

令和6年度 美化運動功労者・ 資源集団回収活動功労団体 市長・区長表彰伝達式



令和6年度道路・河川・公園における保全・美化運動功労者ならびに資源集団回収活動功労団体の表彰伝達式が12月3日(火)淀川区役所にて執り行われ、区長から表彰状が授与されました。

〈市長表彰〉

【美化運動功労者】

個人5名・4団体

【資源集団回収活動功労団体】

1団体

〈区長表彰〉

【美化運動功労者】

個人5名・団体の長1名

【資源集団回収活動功労団体】

4団体