

すくすく!

よどきす



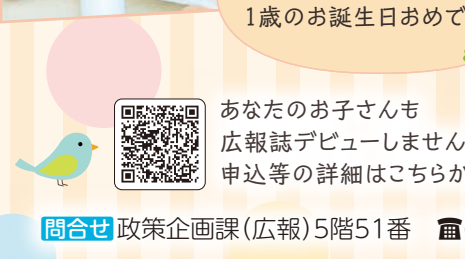
みやがわ あきなり
宮川 陽成 ちゃん
1歳おめでとう!!!



おざき さな
尾崎 心椰 ちゃん
2度目の北海道。
大きなゾウアザラシと。



たけもと るい
竹本 瑠生 ちゃん
初めてのDisney楽しかったね♡
また行こうね♪



たかはし
高橋 みのり ちゃん
1歳のお誕生日おめでとう♡



なかえ さくと
中江 咲十 ちゃん
毎日元気いっぱいです♪



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

777の **食べるを育てる!**

つくってえーよう!

フライパンひとつで簡単にできる、ワンパンレシピ! 食材を引いて、ふたをして加熱するだけで完成です。手間をかけずに料理することも、料理を美味しくするテクニックの一つです。

市販のカットキャベツを使うと
さらに楽に!



調理時間 15分

食材の塩気で味付けも!

チーズやハムなど塩気のある食品を使うときは、味付けに塩を使わず仕上げましょう。必要以上の塩を使用しないことで、減塩につながります!

豚バラキャベツのチーズ蒸し

材料 2人分 (702kcal/塩分1.8g)

豚ばら肉(薄切り).....	140g
キャベツ.....	200g
ピザ用チーズ.....	40g
トマトケチャップ.....	大さじ1
黒こしょう.....	少々



- ①キャベツは千切りにする。
- ②フライパンに豚ばら肉をしき、キャベツとチーズを上のにせ、軽く混ぜ合わせる。
- ③ふたをし、弱火でキャベツがしんなりし、豚ばら肉に火が通るまで加熱する。
- ④ケチャップと黒こしょうをかけて仕上げる。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882

身近な地域活動を知ってみよう! よどまち 掲示板

第1回 高齢者食事サービス

1人暮らしや、昼間に1人で家にいる高齢者の方などに、地域の会館で集まって、ご近所の人たちと交流しながら楽しく食事をしてもらおうと、地域のボランティアの人たちがお弁当や手作りの食事を提供してくれているよ!

(※事業名や参加条件は地域によって異なります)



参加してみたい方は、
まず地域に問い合わせてみてね!



地域の高齢者食事サービス実施日

新東三国	毎月第3土曜日
東三国	毎月第2・4水曜日(8月・1月は月1回)
北中島	毎月第4金曜日(8月・12月除く)
宮原	毎月第2土曜日(8月・1月除く)
西三国	毎月第3金曜日(8月・12月除く)
三国	毎週木曜日(3回/月程度)
新高	毎月第2土曜日(8月除く)
西中島	毎月第2火曜日(8月・1月除く)
木川	毎月1回 月曜日
木川南	毎月第1・3金曜日(8月・12月・1月は月1回)
野中	毎月第1・3月曜日(8月・1月除く)
神津	毎月第2火曜日(8月・12月除く)
新北野	毎週金曜日(配食のみ)
塚本	毎週木曜日
田川	毎月第1土曜日・第3木曜日(実施されない月あり)
三津屋	毎月第4土曜日(7月・8月を除く)

※実施日は変更となる場合があります



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



淀川通信

vol.68

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、西三国(3月5日)、東三国(3月14日)、野中(3月24日)の3地域で協定の締結式を行いました。地域住民が安全で安心できるまちづくりのために、これからもご協力をよろしくお願いします!



西三国地域



東三国地域



野中地域

4月1日(火) 新規採用職員入庁

4月から新年度がスタート! 淀川区役所でも新たに11人の職員が、研修を経て4月中旬から各部署に配属されています。新しい仲間と共に、今年度もよりよい市民サービスを提供できるよう努めてまいります。



4月13日(日) 大阪・関西万博開幕 夢ちゃんも会場に!

大阪・関西万博がついに開幕。会場西側ゲート直ぐにある、淀川区アンバサダーBAKIBAKI氏の作品「希望の系譜」中央には、実は夢ちゃんもいます! ぜひ、会場で探してみてください!



大阪市総合コールセンター

市の制度や手続き、イベント情報、夜間・休日緊急のご案内などは、大阪市総合コールセンター「なにわコール」まで。
☎4301-7285 ☎6373-3302(8:00~21:00 年中無休) 🌐https://www.osaka-city-callcenter.jp/

市政・区政へのご意見はお気軽に

政策企画課
☎6308-9683 ☎6885-0534