

よどきす

すくすく!



きむら まさと
木村 真誠斗 ちゃん
辰年のぼくは龍のごとく
とても大きく成長中★



むらこし ゆう
村越 結友 ちゃん
お風呂上がり
髪に毛セッティング中♪



よしかわ こはる
吉川 心晴 ちゃん:右(姉)
よしかわ ひまり
吉川 日葵 ちゃん:左(妹)
仲良し姉妹です いつも元気で



おおざた たいが
大北 泰雅 ちゃん
いっぱい食べて大きくなるよ!



ぬのむら りた
布村 莉大 ちゃん
決め顔はいつもこのポーズ!



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

野菜を食べる!

つくってえーよう!

9月は大阪市朝食月間です。今回は休日の朝食にぴったりの栄養満点のパンケーキを紹介します!

ニンジンの味があまりしないので、苦手な方も食べやすいよ!



3 1人分
調理時間 20分

淀川図書館「朝ごはんを食べよう!」展

「早寝、早起き、朝ごはん」で、からだのリズムを整えて、心も身体も元気になりましょう! おいしい朝ごはんのレシピをはじめ、旬の野菜や魚など、食材の知識や栄養の本、お子さんと一緒に楽しめる食育の絵本など、「食」に関する本を集めました。

日程 10月15日(水)まで

問合せ 淀川図書館 ☎6305-2346



粉豆腐のにんじんパンケーキ

材料 2人分

粉豆腐※ ……大さじ3

ホットケーキミックス1袋(150g)

にんじん ……小1/2本(50g)

卵 ……1個

「牛乳 …… 1/2カップ(100ml)

「ヨーグルト ……大さじ3

油 ……少々

【トッピング】

生クリーム… 1/4カップ(50ml)

砂糖 ……小さじ1

オレンジ ……1/2個

ミント ……適量

※粉豆腐が手に入らない場合は、高野豆腐をすりおろしてもよい。

(1人分当たり 611kcal/塩分1.1g)

- ① オレンジは皮と薄皮を除く。にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ② ボウルに粉豆腐とにんじん、A、卵を入れて、泡だて器で混ぜる。ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンを中火で熱し、ぬれたふきんに乗せる。②の1/4量を流し、再び中火弱にかける。ふたをして2分ほど焼き、返してふたをして、さっと焼く。残りの3枚も同様に焼く。
- ④ 生クリームに砂糖を加えてホイップクリームをつくる。あれば絞り袋に入れて絞り、オレンジとミントを添えて器に盛る。

※絞り袋がない場合は上にかけてください。

レシピ提供:旭松食品ホームページより

問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882

撮影協力: 淀川区食生活改善推進員協議会ふたば会

身近な地域活動を知ってみよう!

よどまち 掲示板

地域活動協議会(地活協)をはじめ、いろんな人や団体が、淀川区のまちを良くしようと地域活動に関わっているよ。みんなが暮らす地域の活動を知って、参加してみよう!

第5回 敬老会

敬老の日の前後に、お年寄りの方の健康長寿をお祝いするとともに、住み慣れた地域でいつまでも安心安全に暮らし続けられるための見守りをしています。また、お年寄りの方が交流して楽しく時間を共有し、絆を深めるために各地域では記念品の配布や、式典の開催をしています。みなさんもぜひ敬老会で地域の方々と交流してみませんか?



参加してみたい方は、
まず地域に問合せてみてね!



地域の敬老会

新東三国	9月15日(月)
東三国	11月9日(日)
北中島	9月13日(土)
西三国	9月15日(月)
三国	9月15日(月)
西中島	9月15日(月)
木川	10月26日(日)
木川南	11月9日(日)
十三	10月25日(土)
野中	9月15日(月)
神津	10月12日(日)
塚本	10月12日(日)
田川	10月25日(土)
三津屋	9月14日(日)
加島	9月28日(日)

※開催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

令和7年国勢調査を実施します

～ 統(10)計で、あなたの位置(1)を照らします ～

回答期間 **9月20日(土)～10月8日(水)**

国勢調査は、日本に住んでいるすべての人と世帯(外国人も含む)を対象に、10月1日(水)を期日として実施されます。調査員が皆さまのご自宅を訪問し、調査書類をお届けしますので、スマートフォンやパソコンからインターネット回答をお願いします。調査票に回答を記入し、調査員に提出または封筒に入れて送付することもできます。

国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください

調査員は、顔写真付きの「調査員証」または「国勢調査業務委託証明書」を持っています。金銭の要求や預金、収入、負債、銀行口座やクレジットカード情報を聞くことはありません。

国勢調査について詳しくは大阪市HP▶▶



国勢調査 2025



国勢調査 2025



問合せ 令和7年国勢調査大阪市淀川区実施本部 ☎6308-9402

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