

よどきす

すくすく!

ただ ひより
龍田 日和 ちゃん
よく飲みよく寝てよく笑う、
とっても可愛い娘です♡

かくさき あまね
角崎 周 ちゃん
パズルを完成させると、
必ず見せに来てくれます。

かたおか おとは
片岡 音葉 ちゃん
大好きなトムとジェリーと
一緒に!こんなに夢中に
なったものは初めて!

こんどう うか
近藤 羽花 ちゃん
トンネルの先には
大好きなママ♡

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!

少し甘味のあるさっぱりとした味付けで、子どもたちに人気のメニュー。大阪市の公立保育所でも実際に給食提供されているレシピです。色々な野菜を入れてアレンジしてみてもいいかなでしょうか?

さっとゆでることがおいしさのコツです!

調理時間 15分

野菜クイズ!

トマトの実は、がんや動脈硬化を防ぐリコピンという赤いカロテノイド系色素が含まれるため赤色になっています。ではトマトの花は、何色でしょうか。

答えはコーナーの右下

冷しゃぶ

材料 1人分

豚肉	40g
キャベツ	30g
きゅうり	20g
カットわかめ	1g
トマト	30g
砂糖	4g
酢	6g
しょうゆ	2g
すりごま	1g

- ①豚肉は細切りにし、ゆでて冷ます。キャベツ・きゅうりは千切りにし、それぞれさっとゆでて水気をしぼる。カットわかめは水でもどして小さく切り、さっとゆでる。
- ②砂糖・酢・しょうゆ・すりごまを合わせ、①を和える。
- ③トマトは湯むきし、くし形に切る。
- ④②を皿に盛り、③を添える。

(1人分当たり 193kcal/塩分0.5g)

答え: 黄色

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6回 運動会

秋といえば運動の季節!各地域では運動会が開催されています。みんなで競い合ったり応援したりすることで、地域住民同士の交流や一体感をつくりだすとともに、スポーツを通じて、年代を超えたコミュニケーションを促進し、顔見知りが増えることで、地域の活性化に繋がっています。みんなで楽しく体を動かして、リフレッシュしながら、いい汗を流しませんか? (※事業の有無や事業名、参加条件等は地域によって異なります。なお、10月以降に実施する地域のみ掲載しています。)



地域の運動会実施日

新東三国	10月12日(雨天26日)
東三国	10月12日
北中島	10月12日
宮原	11月16日
三国	10月19日
野中	11月9日
加島	10月26日

※開催日は変更となる場合があります



参加してみたい方は、
まず地域に問合せみてね!



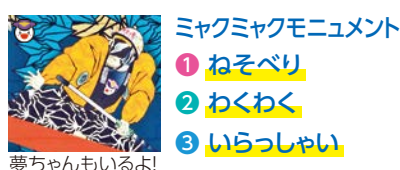
問合せ 市民協働課4階41番 ☎6308-9734 / 淀川区まちづくりセンター 区役所4階 ☎6309-5656

万博見どころありませ

10月13日(月)まで開催中の大阪・関西万博。
淀川区がおススメする、万博の見どころを紹介します!

これでラスト?ミャクミャクに会えるチャンス!

10月13日(月・祝)に閉幕となる万博。万博の会場で会えるミャクミャクはこれで最後です!一緒に写真撮影が可能なミャクミャクのモニュメントをご紹介します。



夢ちゃんもいるよ!



問合せ 政策企画課(広報)5階51番 ☎6308-9404



淀川通信 vol.73

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

10月25日(土)~27日(月)

第24回全国障害者スポーツ大会 〔わたSHIGA 輝く障スポ〕

淀川区在住者が本市代表選手として派遣されることになりました。応援よろしくお願いします。

- ①平岡 浩一 さん(フライングディスク)
- ②坂本 龍哉 さん(男子バスケットボール(知的障がい))
- ③坂本 晃平 さん(男子バスケットボール(知的障がい))
井上 拓也 さん(男子バレーボール(聴覚障がい))

