

新春
拡大版

すくすく!

よどきす

かたおか おとは
片岡 音葉 ちゃん
公園の滑り台がすごく
楽しかったみたい



あかまつ りおん
赤松 璃音 ちゃん
パパの腕枕
だ〜いすき♪

さめしま せいらん
鮫島 清蘭 ちゃん
キッザニアでパン屋さん体験。
緊張の顔!



たなか れんと
田中 蓮都 ちゃん
初節句おめでとう♡



さいとう りつ
齋藤 律 ちゃん
一緒にクッキング
しようね♪

はやし そうた
林 奏太 ちゃん
つまみ食い
が大好きな僕♪



やまもと さくら
山本 桜 ちゃん
いっぱいご飯食べて
大きくなってね



かつた はると
勝田 陽心 ちゃん
カップヌードル
ミュージアムで
楽しくお絵描き
してるそうです!



りょう あづき
梁 杏月 ちゃん
お弁当の日は
早起きして
ママと一緒に
作ってるよ!



さとう ゆうま
佐藤 有真 ちゃん
最高の笑顔!



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



身近な地域活動を知ってみよう! よどまち 掲示板

第9回 はたちのお祝い会

地域によっては、毎年、はたちをお祝いする会が開催されています。地域みんなではたちになる人をお祝いするとともに、若い世代と地域住民との交流を深めています。はたちになるかた、ぜひ地域愛にあふれたお祝い会に参加して、はたちをお祝いしてもらいませんか?

(※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)



地域のはたちのお祝い会実施日

新東三国	1月11日
東三国	1月11日
北中島	1月11日
宮原	1月11日
西三国	1月11日
三国	1月11日
西中島	1月11日
十三	1月11日
三津屋	1月10日
加島	1月10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、
まず地域に問合せてみてね!



詳しくは▲

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

野菜を食べる! つくってえーよう!

すりごまやちりめんじゃこも入るので、カルシウムたっぷり! バターの風味でおいしくたべられます。大阪市民は、目標の野菜量にあと100gほど足りていません。健康増進のために、いつもの料理にあと一皿、野菜を食べてみて下さいね。

野菜クイズ

キャベツは、食物繊維やビタミンCのほか、胃腸のはたらきを助けるビタミンUも豊富です。生産量も多く、日本の食卓には欠かせない野菜です。

では、キャベツが食用として日本で食べられるようになったのは、いつの時代でしょうか?



電子レンジで簡単にできます!



調理時間 10分

キャベツのじゃこバターあえ

材料 2人分

キャベツ……………3枚
ちりめんじゃこ……………大さじ3
にんじん……………1/4本
バター……………大さじ1/2
すりごま……………大さじ1強

(1人分あたり 80kcal / 塩分0.5g)

①キャベツはざく切り、にんじんはうす切りにし、耐熱容器に入れてバターをのせ、ラップフィルムをかけて電子レンジで3分加熱する。

②①にすりごま、ちりめんじゃこを加えてあえる。

※好みでしょうゆを少し混ぜると、風味が増します

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)

答え:明治

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