

すくすく!

# よどきす



やまもと いろは  
**山本 色葉** ちゃん、  
ふうな  
**楓奈** ちゃん  
にこにこ笑顔いっぱい  
双子の女の子です!



たつだ ひより  
**龍田 日和** ちゃん  
パパに抱っこされることが  
何より大好きな娘です!



はやし ほ  
**林 みず穂** ちゃん  
パパと一緒に  
嬉しくて踊っちゃう



みやざき ゆい  
**宮崎 結唯** ちゃん  
元気に生まれて来て  
くれてありがとう



はやし まい  
**林 舞衣** ちゃん  
四葉のクローバー  
探してちゅー

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!

きくなとはくさいを合わせて、  
食べやすくしています。

3 15歳以上  
健康と長生き

きくなは、大阪で多く生産されている野菜です。特有の香りと苦みがありますが、大阪市の学校給食の献立「きくなとはくさいのおひたし」は、はくさいと合わせることで、市内の小・中学校でも食べやすいと好評な献立です。

**野菜クイズ!**

「きくな」はキク科の葉菜類で、葉の形が菊に似ていることから「きくな(菊菜)」と呼ばれています。冬が旬の野菜で、すき焼きや鍋料理、和え物など、さまざまな料理に使われますが、実は「きくな」にはもう一つの呼び方があります。それは何でしょう。

答えはコーナーの右下



調理時間 10分

**きくなとはくさいのおひたし**

材料 2人分  
 はくさい……………葉2枚  
 きくな……………1/3袋  
 砂糖……………小さじ1  
 しょうゆ……………小さじ1と1/4

※小学校の給食の献立表をもとに作りやすい分量で紹介しています。  
好みで調整してください。

(児童1人分当たり 9kcal/塩分0.2g)

答え: しゅんぎく(春菊)

**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

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10回 百歳体操

各地域では、定期的に百歳体操が開催されています。手首や足首におもりをつけて体操をすることで、筋力がついて体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転びにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。さらに、地域の人たちと顔を合わせる機会にもなり、交流が広がることで、いきいきとした生活につながります。みんなと一緒に楽しく、健康的な体づくりをしませんか? (※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、  
まず地域に問合せみてね!



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

### 地域の百歳体操実施日

※開催日は変更となる場合があります

新東三国	毎週金曜日
東三国	毎週木曜日
北中島	毎週月曜日
西三国	毎週火曜日(月4回・8月と1月は除く)
三国	①三国センター: 毎週木曜日 ②三国社会福祉会館: 毎週火曜日・金曜日
新高	毎週火曜日
西中島	毎週火曜日(第2火曜日は除く)
木川	毎週金曜日(第5週は除く)
木川南	毎週木曜日
十三	毎月3回月曜日
野中	①野中北住宅集会所: 毎週火曜日 ②野中福祉会館: 毎週木曜日
神津	毎週月曜日(祝日・盆・年末年始は除く)
新北野	毎週水曜日
塚本	毎週金曜日
田川	毎月第2・第4土曜日
三津屋	毎週金曜日(8月は除く)
加島	毎週金曜日



## おめでとうございます

### 第60回 大阪市市民表彰

区政の伸展、公益の増進、産業の振興、学術、文化の向上発展などに貢献された方など54名の方が表彰され、淀川区からは4名の方が受賞されました。

〈淀川区からの受賞者〉



【区政功労】

むらかみ かよこ  
村上 嘉代子 さん

- ・淀川区地域女性団体協議会 会長
- ・淀川区地域振興会 女性部長



【教育功労】

なんじょう まさひろ  
南條 真弘 さん

- ・淀川区青少年福祉委員連絡協議会 会長



【社会福祉功労】

きたむら たつお  
北村 徹男 さん

- ・淀川区遺族会 会長 ・大阪市遺族会 評議員
- ・大阪府遺族連合会 淀川区支部長



【社会福祉功労】

ふるはま いちざう  
古濱 一三 さん

- ・淀川区民生委員児童委員協議会 会長
- ・淀川区加島地区民生委員児童委員協議会 委員長

### 令和7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7年度道路・河川・公園等における保全・美化運動功労者並びに資源集団回収活動功労団体の表彰伝達式が12月4日(木)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7名・団体1団体・団体の長1名

【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2名・団体1団体・団体の長3名

【資源集団回収活動功労団体】

5団体

問合せ 市民協働課(まちづくり)4階41番 ☎6308-9734

### 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