

すくすく! よどきっず

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の
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♪

みやざき ゆい
宮崎 結唯 ちゃん
元気に生まれて来て
くれてありがとうございます

はやし ほ
林 みづ穂 ちゃん
パパと一緒に
嬉しくって踊っちゃう

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!

問い合わせ 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

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。

きくなとはくさいのおひたし

調理時間 10分

①はくさいは、たんざく切りにして、ゆでる。きくなは塩ゆでし、さっと水にさらしてしづり、2cm幅に切る。
※野菜のゆですぎに注意し、水気をよく切っておいてください。
②砂糖、しょうゆを合わせて、①の材料にかけ、あえる。

(児童1人分当たり 9kcal / 塩分 0.2g)

答え:しゅんぎく(春菊)

問い合わせ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 6308-9882

区の統計 令和8年1月1日現在の推計 区の人口:190,654人(前月比+49人) 男:95,099人 女:95,555人 区の世帯数:114,629世帯 区の行政面積:12.64km²

広報誌の発行単価 区広報誌「よどマガ!」は毎月123,300部を発行し、2月号1部あたりの発行単価(配布費用を含む)は約20.8円でそのうち約3.1円を広告収入でまかなっています。

身边な地域活動を知ってみよう! よどまち掲示板

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。みんなで一緒に楽しく、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、
まず地域に問合せてみてね!



詳しくは▲



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 ②三国社会福社会館：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

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

おめでとうございます

第60回 大阪市市民表彰

（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



【社会福祉功労】
きたむら てつお
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



【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】
ふるはま いちぞう
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



（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