

すくすく! よどきす



いな の あさひ
稲野 朝日 ちゃん
たくさんお話が
出来るように
なってきたね♪

いなだ
稲田 こまち ちゃん
バイバイができるようになったよ!



ひろなか あんじゅ
廣中 杏朱 ちゃん
初めての夏!



たかはし さな
高橋 咲月 ちゃん
フルーツが大好き♡
可愛い物が大好き♡



いな の ゆいな
那須 唯七 ちゃん
お食い初め♪
もっと大きくなりませす!



なす ゆいな
那須 唯七 ちゃん
お食い初め♪
もっと大きくなりませす!



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!

にんじんに多く含まれるカロテンは油と一緒にすることで、吸収力が高まります。今回は、ごま油を使用し卵炒めにするので、食べ応えアップ。いつもの食事に一品追加してみませんか。

野菜クイズ

健康づくりと生活習慣病予防のためには、野菜を食べることが大切です。

健康維持のために目標とされる1日の野菜摂取量(成人)は、どのくらいでしょうか?

①100g ②200g ③350g



朝ご飯にもおすすめ!



調理時間 15分

にんじんと卵の炒め物

材料 1人分

にんじん	1/4本	①にんじんは皮をむき、長さ4~5cmのせん切りにする。
しめじ	1/4パック	②しめじは石づきを取り、小房に分ける。
卵	1個	③フライパンにごま油を熱し、①を炒める。②、砂糖、しょうゆを加え、溶き卵を回し入れて卵がそぼろ状になるまで炒める。
ごま油	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/4	
しょうゆ	大さじ1/2	

(1人分当たり 172kcal/塩分1.6g)

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③

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!

地活協(チカツキョウ)ってなあに?

地活協(チカツキョウ)の活動を知る

淀川区内の18地域(概ね小学校区)それぞれに地域活動協議会が設立されています。略して「地活協(チカツキョウ)」!

地活協は、町会をはじめ地域団体・学校・PTA・NPO・企業など様々な活動主体が参画する連合組織です。祭りなどのいろいろなイベントを企画したり、防災訓練や登下校時の見守りを行ったりして、安心安全で暮らしやすいまちづくりに取り組んでいます。

地活協(チカツキョウ)の活動を見る

各地活協のイベント情報や活動状況は、地域の掲示板や各SNSで発信しています。おすまいの地域の活動をぜひチェックしてみてください!



地活協(チカツキョウ)の活動に参加してみる

ここまで読んでくださったみなさん、地域活動に興味がありませんか?

イベントに参加することも地域活動の1つです。参加してぜひお住まいの地域を一緒に盛り上げましょう。さらに一歩踏み込んで、運営スタッフとして活動に参加してみたい方もお待ちしております♪



区のホームページから各地活協のSNSなどをご確認くださいませ



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

中学生の皆さんへ!

新学期スタート!
塾デビューの第一歩を



授業料月額 **1万円!** 習い事・塾代助成クーポン利用で **実質 0円!**

講師1名につき生徒7名以下の少人数制 入塾前の見学

体験入学可能・定期テスト、受験対策にも対応

対象 区内在住の中学生

実施科目 英語・数学・国語

実施場所・実施曜日・定員等

- 十三中学校 : 火曜日・木曜日(定員30名)
- 美津島中学校 : 水曜日・金曜日(定員40名)
- 東三国中学校 : 月曜日・火曜日(定員30名)

19:30~21:30

※希望の会場を選択出来ます。

※ご都合により指導時間は調整可能です。

※各会場の空き人数等は申込先に問合せください。

授業料 月10,000円(税込)

習い事・塾代助成クーポンを利用できる方は実質0円!

申込 株式会社トライグループ(実施事業者)

☎0120-555-202(10:00~22:00 土日祝も受付)

※申込の際にはオペレーターに「大阪市淀川区のヨドジユク」とお伝えください。

※通塾の際に特別な配慮が必要な方は申込時に申出ください。



◀詳しくはこちら



問合せ 保健福祉課(こども教育)2階23番 ☎6308-9417

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