



## 17地活協プレス ・東淀路・柴島地域

大阪市で減災・防災条例が施行されました。これに伴い、東淀路・柴島地域でも地域をあげて取り組みを始めました。

まずは、地域住民の意識を高め、しっかりとした自主防災組織の確立を目指します。

写真は、9月4日(金)に実施された大阪880万人訓練の様子です。地活協としては、各町会長および防災リーダーが集まり、それぞれの役割や今後の取り組みの概要を防災部長から説明しているところです。高層住宅、戸建て住宅等、地域にあわせた訓練を繰り返し行ない、「向こう三軒両隣」の絆を深め、いざというときは、地域全体を守るために備えます。

**問合せ** 区役所市民協働課 1階9番 ☎4809-9734



## 東淀川区自慢の都市景観資源 全23カ所

区内の都市景観資源を紹介します

### 14 大隅神社 (大桐5-14-81)

当時の大隅島に大隅宮を営まれていた応神天皇崩御(4世紀初)の後、里人が神祠を建立したのが起源。境内に狛犬や灯籠が多いのは稲生神社など周辺の神社を合祀したためです。

### 15 大宮 (大道瑞3-2-2)

安閑天皇(6世紀半ば)を主祭神として祀られた神社です。安閑天皇の奨励で牛の放牧を行い、牛乳を固めた酥を作っていたことから、明治頃まで「乳牛牧」という地名が残り、大隅東・大隅西小学校は「乳牛牧尋常小学校」と称していました。御神体の木像は、この地を四天王寺建立の候補地として訪れた聖徳太子の直作と伝えられています。

**問合せ** 区役所総務課 3階33番 ☎4809-9905



## 保健師の健康一口メモ ナンバー38

### 6 がんを防ぐための新12カ条 「野菜や果物は豊富に」ががん予防につながる!

こんにちは、保健師です。

東淀川区で亡くなる方の原因の第1位はがんです。がんになる可能性は誰にでもあります。

生活習慣を見直してあなた自身をがんから守りましょう!

野菜・果物の一日の摂取量の目安は、約400gとされています。

1日に、野菜は小鉢で5皿、果物は1皿くらいを目安に、毎日の食事に取り入れるように心がけましょう。

#### 野菜を上手に食事に取り入れる工夫

- 電子レンジにかけたり、ゆでるなど、加熱することなどにより、野菜のかさを減らす
- 主菜に、野菜の多いものを選びながら、1日3回、毎食、野菜を取り入れるようにする
- 野菜を使った料理を冷凍保存し、作り置きを活用する
- 洗うだけで食べられるプチトマトなど、調理の手間を省ける野菜を活用する
- 野菜をジュースにして飲む

上手に野菜を取り入れて、健康を守りましょう!

**あわせてがんの早期発見・治療のためにがん検診も必ず受けましょう!**

**問合せ** 区役所保健福祉課 2階24番 ☎4809-9968



## 区内企業の魅力発見!!

### 地域で活躍する企業を紹介します

三協精器工業(株)は、昭和16年に創業、昭和38年から現在の東淀川区上新庄3丁目の本社工場にて、約3000種類ものバネを製造されている企業です。バネと一言でいっても、その形や役割は様々で、自動車や航空機等の乗り物、家電製品や農機具、工業製品、医療器具等で幅広く活躍し、見えない所で私たちの生活を支えています。三協精器工業(株)では、地域の企業の事や工場の事を知ってもらうきっかけとして、小学生の工場見学の受け入れを検討されています。そこにも、身近な所で活躍しているバネが自分の地域で作られていることを知ってもらうことで、地域へのほころにつながればという、熱い思いが込められています。

**問合せ** 区役所市民協働課 1階9番 ☎4809-9734



## 第18回大阪市図書館フェスティバル 「あっぷっぷと楽しもう」

ボランティアグループ「おはなし あっぷっぷ」による楽しいおはなし会です。

**日時** 11月23日(月・祝) 14:00~15:00

**対象** 幼児・児童 **定員** 50名(当日先着順)

**問合せ** 東淀川図書館(東淀路1-4-53) ☎6323-5476

※11月11日(水)~16日(月)まで蔵書点検のため休館です。



## ひとりで悩まないで!相談できる場あります! ~家族教室・思春期問題相談~

**無料** **要予約**

### 家族教室

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に実施します。病気を正しく理解し、ご本人への接し方を学び、同じ悩みを持つ家族が日々の不安や思いを話す場となっています。

**実施日** 毎月第4火曜日 14:00~16:00 **場所** 東淀川区役所 淡路出張所 3階

### 思春期問題相談

思春期特有の問題について、精神科医師等が相談に応じます

**場所** 大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21(都島センタービル3階))

**受付・問合せ** 区役所保健福祉課 2階24番 ☎4809-9968

## 子育てメモ... 保健福祉センターで実施

**無料** **予約不要**

予防接種手帳・母子健康手帳を持参してください。

**日時** 11/10(火)・12/8(火) 14:00~15:30

**対象** 生後12ヵ月未満の方(1歳の誕生日の前日まで)

※標準的な接種期間は、生後5~8ヵ月です。

**問合せ** 区役所保健福祉課 2階22番 ☎4809-9882

妊婦同士の交流を中心とした楽しい教室です。

日 時	内 容	
12/ 7(月)	13:30~15:30	交流会・歯科検診・歯科衛生士講話
12/14(月)		栄養士・保健師講話・DVD上映
1/ 25(月)		助産師の話・先輩ママとの交流会・ストレッチ体操

**対象など** 平成28年5月出産予定の方。母子健康手帳と冊子「わくわく」を持参。

**問合せ** 区役所保健福祉課 2階24番 ☎4809-9968



広告掲載枠

