

シニアのみなさん、読み聞かせをしてみませんか! (要申込み)
 ~絵本の読み聞かせとボランティアについて学びます~

東淀川区では絵本の楽しさを多くの方に知っていただきたいと、いろいろな取り組みをしています。今回は、絵本や読み聞かせに関心のあるシニアの方を対象とした講座を開催します。

絵本の選び方、読み聞かせの基礎、そしてボランティア活動の基本なども学びます。ぜひ参加して、お孫さんや地域の子どもたちと絵本を通して楽しい時間を過ごしてみませんか?

日時 12月11日(金)13:30~15:30

場所 304会議室(区役所3階)

定員 30名(先着順)

申込み ハガキまたはFAXで①住所②氏名③連絡先を記載のうえ、お申し込みください。

申込先 東淀川絵本読み聞かせ事務局

「シニアのための読み聞かせ講座申込み」(〒533-0014 豊新1-20-15-106)

問合せ 東淀川区絵本読み聞かせ事務局 FAX6195-1392



健康レシピ 野菜たっぷり減塩生活を!!

鮭と野菜のかんたん蒸し煮(2人分)

- ① 鮭は酒、こしょうをふっておく。
- ② キャベツは2cmのざく切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。にんじん、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンにキャベツを敷き、①を並べて、もやし、しめじ、にんじん、ピーマンを広げてのせ、酒をふり、ふたをする。
- ④ ③を強火にかけ、蒸気が出てきたら弱火にして7~8分蒸した後、ごま油を振りかけてふたをし、2分程蒸して火を止める。
- ⑤ ④を器に盛り、ポン酢しょうゆをかける。



●材料2人前

- ・鮭……………1切れ
- ・酒……………大さじ1/2
- ・こしょう……………少々
- ・キャベツ……………葉2枚
- ・もやし……………40g
- ・しめじ……………50g
- ・にんじん……………20g
- ・ピーマン……………1個
- ・酒……………大さじ1/2
- ・ごま油……………小さじ1
- ・ポン酢しょうゆ……………大さじ1/2

しめじ以外にしいたけ、えのきなども使ってみてね。

1人分の栄養価 エネルギー125kcal 食塩相当量1.0g
 (考案)東淀川区食生活改善推進員協議会

問合せ 区役所保健福祉課 2階22番 FAX4809-9882

東淀川を愛するあなた!
「We Love 東淀川」に参加しませんか?

ざっくばらんな雰囲気、自分たちの目線で東淀川の話を話し合う会です。第1回目は、様々な年代が集まり、非常に有意義な話し合いになりました。毎回完結型ですので、2回目からのご参加も大歓迎です。ぜひご参加ください。

日時 12月11日(金)19:00~21:00 **場所** 区民ホール(区役所3階)

定員 50名程度 **対象** 区内在住、在勤の方

申込み 12月10日(木)までに、電話、FAX、メールで氏名、住所、電話番号をお知らせください。

問合せ 区役所市民協働課 1階9番 FAX4809-9734 FAX6327-1970

✉tm0011@city.osaka.lg.jp

年末・年始の緊急連絡先はこちら

- 火事・救急(緊急時) FAX119 警察 FAX110
- 水道 水道局お客さまセンター FAX6458-1132
- ※12月31日~1月3日は「緊急受付窓口」 FAX0570-06-4132
- 電気 関西電力北摂営業所 FAX0800-777-8015
- ガスもれ専用電話 大阪ガス フリーダイヤル0120-0-19424(いくよ24時間)
- 救急安心センターおおさか FAX#7119又はFAX6582-7119
- 小児救急電話相談 FAX#8000又はFAX6765-3650



年末年始ごみ収集のお知らせ



	通常	年末	年始
普通ごみ	月・木曜日	12月28日(月) 12月31日(木)	1月 4日(月) 1月 7日(木)
	火・金曜日	12月25日(金) 12月29日(火)	1月 5日(火) 1月 8日(金)
	水・土曜日	12月26日(土) 12月30日(水)	1月 6日(水) 1月 9日(土)
資源ごみ	月曜日	12月21日(月) 12月28日(月)	1月 4日(月) 1月11日(月)
	火曜日	12月22日(火) 12月29日(火)	1月 5日(火) 1月12日(火)
	水曜日	12月23日(水) 12月30日(水)	1月 6日(水) 1月13日(水)
プラスチック	木曜日	12月24日(木) 12月31日(木)	1月 7日(木) 1月14日(木)
	金曜日	12月18日(金) 12月25日(金)	1月 8日(金) 1月15日(金)
	土曜日	12月19日(土) 12月26日(土)	1月 9日(土) 1月16日(土)
	古紙・衣類	12月21日(月) 12月28日(月)	1月 4日(月) 1月11日(月)
古紙・衣類	月曜日	12月21日(月) 12月28日(月)	1月 4日(月) 1月11日(月)
	火曜日	12月22日(火) 12月29日(火)	1月 5日(火) 1月12日(火)
	水曜日	12月23日(水) 12月30日(水)	1月 6日(水) 1月13日(水)

年末年始のごみ収集日程についてお知らせします。12月29日(火)~1月9日(土)については、収集時間帯が普段と変わる場合があります。「収集日の朝9時まで」に必ずごみを出していただきますようお願いいたします。

★粗大ごみ収集の申し込み受付は、「粗大ごみ収集受付センター」です!

- ご家庭の電話から: FAX0120-79-0053(通話料無料)
- 携帯電話から: FAX06-6377-5750(通話料有料)

受付日 月~土曜日9:00~17:00

※祝日も受け付けています。

※12月26日までに申し込まれた粗大ごみは12月中に収集します。申し込み状況により、12月に収集できない場合がありますので、早めにお申し込みください。

※12月29日(火)~1月3日(日)について、受け付けをお休みします。

※1辺または直径が30cmを超えるものは、普通ごみでは収集できませんので「粗大ごみ収集受付センター」へお問い合わせください。

★インクカートリッジ・使用済み乾電池・蛍光灯管などの回収受付

東北環境事業センターでの回収受付は12月31日(木)まで、年始は1月4日(月)から行います。

問合せ 東北環境事業センター FAX6323-3511

広告掲載枠