

東淀川図書館だより 無料

●リサイクル工作教室

「包装紙を再利用して作ろう！オリジナル紙バック」

日時 10月22日(土) 10:30～12:00

場所 大阪市立東淀川図書館 多目的室

定員 20名(事前申込制・先着順)

受付 来館または電話で受付

※小学生以下は保護者がついてください。



●図書館☆きんざいコラボ講座

「金融トラブルに巻き込まれないために」

近畿財務局との共催により、手口が巧妙化している金融にまつわる詐欺について、被害に遭わないためのポイントや対処法をご紹介します。

日時 10月28日(金) 14:00～15:00

会場 大阪市立東淀川図書館 多目的室 **対象** 大人

定員 20名(当日先着順)

蔵書点検等のため、10月12日(水)から10月17日(月)まで休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。この間は、大阪市内の他の各図書館をご利用いただきますよう、お願いいたします。

場所・問合せ 東淀川図書館(東淡路1-4-53 3階) ☎6323-5476

かけっこやパラバルーン、体操など盛りだくさん♪「プチ運動会」 無料 申込み不要

日時 10月18日(火) 10:30～11:00

場所 子ども・子育てプラザ 軽運動室(区役所4階)

★一時保育なし

問合せ 子ども・子育てプラザ ☎6327-5650



区民会館で自分磨きしませんか？

●「英語で井戸端会議」しませんか？

せっかく身につけた英会話、最近話す機会がなくて忘れてしまいそう…と感じている方に朗報！少人数で身近な話題や英語にまつわる経験談などを皆で英語でお喋りする講座です。

日時 11月11、25日、12月9日(金) 11:30～12:30

参加費 各4500円 **定員** 各8名

対象 英検2級取得または同等の能力を持つ方

申込締切 11月3日(木) ※定員になり次第締切



●「ゴムバンド体操で身体のゆがみを整えよう」 連続講座

背骨と骨盤の状態からあなたの健康状態をチェック。食事・睡眠など健康に関する質疑応答とゴムバンド体操による短期講座。カイロプラティックに基づいた体操講座です。

日時 11月7、14、21、28日(月)

A13:30～15:00、**B**15:30～17:00、

C19:00～20:30

参加費 4000円/4回(1回だけの参加不可) **定員** A・B・Cとも8名

申込締切 11月7日(月) ※定員になり次第締切

場所・問合せ 東淀川区民会館(東淡路1-4-53 4階) ☎6379-0700



庭木や草花の園芸でお悩みの方 無料 お越しくだけさい 申込み不要

～ひとり・ふたり・みどり号～

花と緑の講習、花と緑の相談を行います。

日時 10月25日(火) 14:00～15:30

内容 シャコバサボテンの栽培管理

会場 小松公園(公園内) (小松2-12)

その他 「ひとり・ふたり・みどり号」には、ビデオ、図書などもあります。どうぞご利用下さい。



問合せ 十三公園事務所 ☎6309-0008

保健師の健康一口メモ No.49

こんにちは、保健師です。

東淀川区では毎年約500人ががんで死亡しており、区民の死亡原因の第1位となっています。次の5つの健康習慣を実践することで、がんにかかる確率が低くなるといわれています。



がん予防の5つのポイント

1. 禁煙…たばこは吸わない、他人のたばこの煙を避ける。
2. 節酒…飲む場合、1日当たり日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度に。
3. 食生活…塩分は控えめに。野菜は緑黄色野菜を中心に、1日350g以上を目安に。
4. 身体を動かす。
5. 適正体重を維持する。



★がん検診を必ず受診しましょう！★

乳がんは自己触診により、発見することができます。月に1回、自己触診をしましょう。乳房のしこり・皮膚のひきつれ、ただれ、分泌物等の症状がみられる場合は、すぐに専門医に相談しましょう。

生活習慣病の予防のきっかけ作りのため、区役所では、血管年齢測定を実施しています。2階24番窓口にて、月曜日～金曜日の9時～17時30分の間にお越しくだけさい。

特集2・3面もご確認ください！

問合せ 健康相談 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・母子健康手帳をお持ちください。

日時 10月11日(火)・11月8日(火) 14:00～15:30

対象 生後12か月未満の方(1歳の誕生日の前日まで)

※標準的な接種期間は、生後5～8か月です。

問合せ 感染症(保健企画) 2階24番 ☎4809-9882

妊婦さんの交流を中心とした楽しい教室です。

妊婦教室	日時	内容
11/7(月)	13:30～15:30	交流会・歯科検診・歯科衛生士講話
11/14(月)		栄養士・保健師講話・DVD上映
11/21(月)		助産師の話・先輩ママとの交流会・ストレッチ体操

持ち物 母子健康手帳と冊子「わくわく」

問合せ 健康相談 2階24番 ☎4809-9968

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時 10月12日(水)・10月26日(水) 13:30～16:00

対象 助産師への相談を希望される方

問合せ 健康相談 2階24番 ☎4809-9968

広告掲載枠

