

**あなたも一緒に参加気分?
東淀川区中学生ウルトラクイズ大会**

無料

区内の中学校の対抗によるクイズ大会を実施します。このクイズ大会を通じて中学生が交流することを目的としています。保護者以外の皆さんもぜひ応援に来てください。

【日時】11月5日(日) 10:00開会
【場所】区民ホール(区役所3階) 【対象】どなたでも
【申込】不要(出場チームは別途申し込みが必要です)
【問合せ】子育て・教育 2階25番 ☎4809-9850



**こどもの居場所ってなんやる?
～青少年育成区民大会～**

申込不要

こども・青少年が安心して、自信を持って暮らせるまちづくりのために区民大会を開催します。区内の青少年に係る現状の共有を目的としています。

【日時】11月4日(土) 10:00開会
【場所】区民ホール(区役所3階) 【対象】どなたでも
【問合せ】子育て・教育 2階25番 ☎4809-9850 ☎6327-2840
✉tm0016@city.osaka.lg.jp

**学校図書館でボランティアをしてみませんか?
東淀川区小中学校図書館ボランティアの募集**

東淀川区内の中学校3校(瑞光、淡路、東淀)、小学校8校(大隅西、小松、大道南、豊里、豊里南、西淡路、新庄、菅原)では、児童・生徒の読書環境充実に向け、学校図書館の開館や読み聞かせなどをしてくださるボランティアの方を募集しています。活動時間や内容は学校により異なりますので、下記のQRコードから区のHPに掲載している募集の表を参考にお問い合わせください。

活動に際して、必要な心構えや知識を習得するための学校図書館支援ボランティア講座を実施予定です。また、大阪市市民活動保険(ボランティア保険)にも加入(費用は市負担)。

【問合せ】子育て・教育 2階25番 ☎4809-9850

詳しくは
ここをチェック



**第20回大阪市図書館フェスティバル工作教室
「いたずらネコをつくろう!」**

要申込み

かわいい粘土のネコをつくります。

【日時】10月29日(日) 14:00~16:00
【場所】東淀川図書館 多目的室 【講師】前田明子さん(人形作家)
【対象】どなたでも 【定員】25名(先着順)
【材料費】200円(当日) 【持ち物】500ccの紙パック、手ふき用タオル
【申込】10月7日(土) 10:00~ 来館又は電話で

蔵書点検などのため、10月11日(水)~10月16日(月)まで休館します。

【問合せ】東淀川図書館 ☎6323-5476

**ふれあい学びあい
生涯学習ルームへようこそ!14~大隅西校区~**

大隅西小学校生涯学習ルームでは、「コーラス」「民謡」「詩吟」「七宝焼」「創作押し花」「のんびりPC」「アレンジフラワー」の7講座を開催しています。どの講座もちょっぴり高齢化していくなか、皆さん、とてもハツラツと活動しています。今は11月の「2017生涯学習フェスティバルin東淀川」に向けて各講座を頑張っています。興味のある講座があれば、いつでも見学大歓迎です。どうぞ気軽にお問い合わせください。

【問合せ】子育て・教育 2階25番 ☎4809-9517



ハロウィン工作

無料 申込不要

ハロウィンにちなんだ工作を親子で楽しみましょう。

【日時】10月27日(金) 10:30~11:45
【場所】東淀川区子ども・子育てプラザ 軽運動室
【定員】なし 【一時保育】なし
【問合せ】東淀川区子ども・子育てプラザ ☎6327-5650



子ども・子育てプラザの月間行事はこちら

東淀川区 子ども・子育てプラザ 検索

子育て×モ

無料 予約不要

※保健福祉センター(区役所2階)で実施

●BCG接種

予防接種手帳・母子健康手帳をお持ちください。

【日時】10月10日(火)・11月14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22番 ☎4809-9882

●妊婦教室

妊婦さんの交流を中心とした楽しい教室です。



日時	内容
11月6日(月)	歯科健診と歯の健康
11月13日(月) 13:30~15:30	ママと赤ちゃんの健康 ※終了後にリサイクル衣料を提供します。
11月27日(月)	出産とおっぱい・先輩ママとのお話

【持ち物】母子健康手帳と冊子「わくわく」

●助産師による専門相談

妊娠・出産・授乳・卒乳など気軽にご相談ください。

【日時】11月8日(水)・22日(水)・12月13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

うつ病の家族教室(2日間コース) 無料 要申込み

うつ病と診断されている方のご家族を対象に実施します。病気を理解し、本人への接し方を学びます。

【日時】11月11日・25日(土) 14:30~16:30

【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)

【申込】11月2日(木)までに申し込み

【申込・問合せ】保健福祉センター(健康相談) 2階24番 ☎4809-9968

保健師の健康一口メモ

ナンバー
61

**あなたの血管は何歳?
血管年齢を測定しよう!** 無料

血管年齢とは血管の柔らかさや伸び縮みのしやすさを年齢として数字で表したのになります。血管年齢は生活習慣に影響されます。

ご自身の生活習慣をチェックしてみましょう

- 塩分の取りすぎや脂っこいものをよく食べる 体重が増えた
- タバコを吸う 疲労・ストレスがたまっている
- 昔は運動をしていたが、最近あまり運動をしていない
- 生活習慣には気をつけているが、血管年齢を測定してみたい



チェックに当てはまった方

血管年齢を測定して、保健師と一緒に生活習慣を見直しませんか?
センサーに指を挟み、約18秒で結果がでるので気軽に測定できます



【日時】月曜日~金曜日 9:00~17:30(年末年始・祝日は除く)

【場所】保健福祉センター(区役所2階)

【問合せ】健康相談 2階24番 ☎4809-9968



広告

