



### 平成29年度 東淀川区社会福祉大会 **無料** 申込不要

**【日時】**11月10日(金) 14:00~16:30  
**【場所】**区民ホール(区役所3階) **【対象】**区内に在勤、在住の方  
**【内容】**第1部 式典  
 第2部 講演:「今を生きるコツ~より良く生きるために~」  
 講師:宝塚市民病院 緩和ケア病棟  
 チャプレン・カウンセラー 沼野 尚美さん  
 ※手話通訳あり  
**【問合せ】**東淀川区社会福祉協議会 地域支援担当 電話6370-1630

### ことば遊びで頭の体操 in ひがしよどがわ **要申込み**

日本語は歴史的に「ことば遊び」を育んできた言語です。今回の講座では、「回文」「アナグラム」「判じ絵」を解説し、クイズ形式で問題を解き、楽しみながら頭の体操を行います。  
**【日時】**11月27日(月) 13:30~15:00  
**【定員】**60名(先着順) **【参加費】**1,000円(資料代含む)  
**【講師】**小野恭靖さん(大阪教育大学教授)  
**【問合せ】**東淀川区民会館(東淡路1-4-53) 電話6379-0700

### 自転車利用にもマナーあり!免許証は不要ですがマナーは携帯しよう! 11月は、自転車マナーアップ強化月間です!!

- 自転車は車道が原則、歩道は例外です。ルール・マナーを守り、大切な命を守りましょう!!
  - 放置自転車は、やめましょう!!
- 【問合せ】安全安心企画 1階8番 電話4809-9819**  
 東淀川警察署 交通課 電話6325-1234



### 大阪経済大学×東淀川区

## OSAKA 5GO! WALK!

楽しいウォーク!みんなで歩きましょう!

**【日時】**12月2日(土)  
 3コース順次スタート  
**【場所】**大阪経済大学(スタート・ゴール)  
**【ウォーク参加費】**500円(保険料等込み)  
 ※未就学児無料

災害に強いまちづくりは  
健脚から

#### 完歩賞

災害対策グッズ5種入り  
エマージェンシーボトル



- **ウォーク(9:30より順次大学スタート)**5・10・20kmの3コース  
クイズラリーや防災備蓄品の試食、ゴールした方には完歩賞
- **ステージ(12:30~15:30)**  
こどもバトン・キッズダンス・チアリーダー・ゴスペルなど
- **各種ブース(9:00~17:00)**  
ミニ消防車・地震体験車・避難所開設体験コーナー・飲食ブースなど
- **シンポジウム(15:00~17:00)**  
防災に関するシンポジウム「自然災害からの復興と地域の絆」

**【申込み】**①インターネット ②FAX6370-7847  
 ③窓口:区役所総合企画 1階10番



**【締切】**11月17日(金) 申込期間延長しました!  
**【問合せ】**大阪経済大学エクステンションセンター 電話6328-2431(代表)

## 17地活協プレス

地活協は「地域活動協議会」の略称で、まちの活性化や課題解決に向けて話し合い、行動する、誰もが参加できる団体です。

### 井高野地域 井高野納涼夏祭り

8月5日(土)15時から北江口中央公園で「井高野納涼夏祭り」を開催しました。今年は井高野小学校が工事で例年の盆踊りが中止になりましたが、「子どもたちに今年の夏休みの思い出を残してあげたい」と、地活協関係各種団体で「井高野納涼夏祭り実行委員会」を結成し、数回にわたる議論のうえ、開催に至ることができました。  
 開始時刻は酷暑、来場者もまばら。関係者は汗をぬぐいながら「皆さんが来てくれるのか」と心配顔でしたが、16時から井高野中学校太鼓部のハートに響く勇壮な太鼓の演奏が会場に花を添えてくれました。17時過ぎから来場のお客さんも大幅に増え、19時30分から花火を皆さんと鑑賞し無事終了となりました。



### 豊新地域 B級グルメフェス

ミニイベント『B級グルメフェス』を年2回(5月、11月頃)、役員が中心となって実施しています。今年5月には地域内にある障がい者施設での『ふれあいバザール』との共催で数百人が参加し、大いに盛り上がりました。元々「料理がちょっと出来るメンバー」が「地域で何か新しい楽しいイベントがしたい」として始めたのがきっかけでした。その時々『鶏肉』『豚肉』など題材を決め、オリジナルメニューのブースを並べます。これまで『チキンフェス』『豚とんフェス』『肉フェス』と続いています。  
 さあ、次の題材は何でしょう?お楽しみに!



**【問合せ】**地域協働 1階9番 電話4809-9825

## 健康レシピ

小学生も大好き!  
カルシウムたっぷりメニュー

### 切り干し大根のいため煮(4人分)

- 切り干し大根 ..... 40g  
 うすあげ ..... 1枚  
 にんじん ..... 1/2本  
 だし汁 ..... カップ1・1/5  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 みりん ..... 小さじ1  
 うすくちしょうゆ ..... 小さじ2  
 こいくちしょうゆ ..... 小さじ2  
 サラダ油 ..... 適量

1人分の栄養価  
エネルギー 72kcal  
カルシウム 73mg



#### 作り方

- ① 切り干し大根は十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけて10分程度もどして水分をしぼり、荒切りする。
- ② うすあげは熱湯をかけて油抜きし、たんざくに切る。
- ③ にんじんは細切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、③、①、②の順に炒めてだし汁を加えて煮る。
- ⑤ ④に火が通ればAで味付けして煮含める。火を切ってしばらく味を含ませる。

(考案)東淀川区食育推進ネットワーク(大阪市立下新庄小学校 大阪市学校給食献立表より)

(作成)東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)

**【問合せ】**健康(保健企画) 2階22番 電話4809-9882

広告

広告