

## まちづくりにぎわい

### 東淀川区西部地域バリアフリー まちづくり構想が策定されました

平成30年3月8日開催の協議会の場で、地域が主体となり、事業者・行政などとのマルチパートナーシップにより、地域の将来像とその実現に向けた「東淀川区西部地域バリアフリーまちづくり構想」を策定しました。現在、各地域において、バリアフリーまちづくり構想の具体化に向けたアクションプランの作成を議論しています。今後、各地域のワークショップなどにおいて、優先されるテーマの抽出、具体的な取り組みの検討を行い、アクションプランを策定します。

#### ■基本理念(まちの将来像)

「みんなで つながる ふだん暮らしのまち」

#### ■基本目標(まちづくりの基本方針)

- 地域のつながりによる安全・安心づくり
- だれもが住みやすく楽しく暮らせるまち
- 関西各地につながる便利・快適なまち

#### ■実現したい暮らし・まち(まちづくりのテーマ)

- 第三の居場所づくり・孤独を作らない
- 子育てがしやすい・子どもの孤食をなくす
- 高齢者が安心して暮らせる
- 誰にもやさしいユニバーサルデザイン
- 楽しい地域活動ができる
- 人と人をつなぐ垣根を越えた関係
- 多様な世帯にとって住みやすい住環境
- 世界各地から人が集まり交流が生まれるまち
- 歴史や文化を尊重するまち

詳しくはHPをご覧ください。

【問合せ】まちづくり企画調整 **1階9番**  
☎4809-9927



## 子育て・教育

保健福祉センター(区役所2階)で実施 **無料** **予約不要**

#### ■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】5月8日(火)・6月12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】保健企画 **2階22番** ☎4809-9882

#### ■Hello!マタニティクラス(妊婦教室)

抱っこやオムツの替え方などの育児の体験ができる教室です。

日時	内容
6月4日(月)	あたらしい命を迎えるために
6月11日(月)	これから始まる赤ちゃんとの暮らし ※終了後にリサイクル衣料を提供します。
7月23日(月)	お産のイメージづくり

【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・卒乳などお気軽にご相談ください。

【日時】5月9日(水)・23日(水)・6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

### 学校でボランティアを してみませんか?

東淀川区内の市立小・中学校では、学習支援や図書館開放など学校を支援いただく人材を必要としています。子どもたちのためにご希望の分野でご協力ください!

支援内容	小学校	中学校
障がいのある児童・生徒の授業時間外の支援	○	○
障がいのある児童・生徒の授業中の学習支援	○	○
授業中や放課後などの児童・生徒の学習支援	○	○
部活動での指導補助		○
学校図書館の開館や読書環境充実のための活動など	○	○

#### ~学校支援ボランティア登録の流れ~

①申し込み:ボランティアを希望する方から、区役所担当へ登録票を提出。

②登録:区役所にて登録情報をリスト化し、区内小中学校へ提供。

③依頼:ボランティアの受け入れを希望する小中学校から、登録者本人へ連絡し、面接のうえ活動を決定。  
※ボランティア登録者の活動ニーズと、学校側のボランティア受入ニーズのマッチングが成立した場合のみ連絡します。

詳しくはHPをご覧ください。



【問合せ】子育て・教育 **2階25番** ☎4809-9517

### 子ども・子育てプラザ 身体測定

**無料**

月に一度の測定日です。職員と一緒に身長と体重を測るお手伝いをします。

【日時】5月11日(金) 10:00~11:00(受付時間)

【場所】軽運動室 **【定員】**なし

【申込】11:00までに来館

【問合せ】東淀川区子ども・子育てプラザ  
(区役所4階) ☎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**



## 健康

### 「食」の知識・知恵を 増やしませんか?

**無料** **要申込**

#### 食育パートナー養成講座(3回連続講座)

「食」に関する講座を開催し、「食」の知識や他者に伝えるためのコーチングなどの手法を学んでいただきます。また、別途、区役所主催の親子クッキングを予定していますので、参加できる方はお手伝いをお願いします。

【日時】①7月10日(火) 13:30~15:30

②7月24日(火) 10:30~12:30

③A:8月27日(月) 13:30~16:30

B:8月28日(火) 10:30~13:30

※AまたはBのいずれかを受講していただきます。別途、日程調整を行います。

【場所】区役所内会議室・栄養講習室

【定員】40名(先着順)

【対象】東淀川区民の方 (右上に続きます)

【申込】5月1日(火)~31日(木)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を記載のうえ、電話・FAX・メールにて申し込み ※締切後、改めてご案内をお送りします。

【問合せ】保健企画 **2階22番**

☎4809-9882 ☎6327-3462

✉tm0007@osaka.city.lg.jp

### 第37回東淀川区 健康の日のつどい

#### ●健康づくり区民会議参画事業

さわやかな春の空の下で大運動会、いい汗をかきましょう!

【日時】5月13日(日)

【場所】豊里中央公園(豊里5-14)

【問合せ】保健企画 **2階22番** ☎4809-9882

## 健康レシピ



1人分の栄養価  
エネルギー  
130kcal

### 切干し大根の牛乳煮込み(4人分)


切干し大根 …… 40g      サラダ油 …… 小さじ1  
にんじん …… 20g      牛乳 …… 1・1/2カップ  
しいたけ …… 2個      だしの素 …… 小さじ1  
ちくわ …… 2本      しょうゆ …… 小さじ1  
さやいんげん …… 20g

#### 作り方

- 切干し大根は水でもどして水気をきっておく。
- にんじん・しいたけはせん切り、さやいんげん・ちくわは斜めうす切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、①と②を入れて炒める。
- ③に牛乳・だしの素・しょうゆを加えて水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。

(考案・作成)東淀川区食育推進ネットワーク  
(東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会))

【問合せ】保健企画 **2階22番** ☎4809-9882



## 保健師の 健康一口メモ

No.68

### たばこはお肌の大敵!

**どうして?**

- たばこには200種類以上の有害物質が含まれています。その中でも、一酸化炭素やニコチンは皮膚の血流障害を起こし、お肌のしみやシワを増やします。また、喫煙によって、しみやくすみの原因といわれるメラニンの生成を抑えるビタミンCが破壊されるため、老化が実年齢以上に進みます。

**そのほかにも!**

- たばこのヤニによる歯の汚れが見た目を悪くしたり、歯周病で歯を失うこともあります。また、口臭や衣服・髪に付着するたばこのにおいが他人に悪影響を与えます。

**たばこを吸わない人にも悪影響が!**

- 受動喫煙  
他人のたばこの先から立ち上る煙(副流煙)と喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)を吸わされてしまうことです。有害物質は喫煙者本人が吸い込む煙(主流煙)よりも、副流煙や呼出煙に多く含まれています。
- いつまでも健康な肌を保つためにもタバコのない生活を!

【問合せ】健康相談 **2階24番** ☎4809-9968

広告掲載枠

