

健康レシピ

1人分のエネルギー 44kcal

パプリカのお浸し(4人分)

パプリカ(赤・黄) …… 各1個
 かつお節(パック) …… 小1袋
 だし汁 …… カップ1/4
 酒 …… 大さじ2
 A みりん …… 小さじ1
 薄口醤油 …… 大さじ1

作り方

- ①だし汁とAをあわせてひと煮たちさせる。
- ②パプリカは5mm幅の細切りにし、さっとゆでて①であえる。
- ③②を器に盛り、かつお節をのせる。

(考案・作成)区食育推進ネットワーク(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 電話4809-9882

健康づくり教室「原因不明の体調の悪さには「うつ」が潜んでいます」

無料 要申込

身体に不調があり、検査したが「どこも異常がない」と言われた場合、「うつ」が潜んでいることがあります。「うつ」本来の症状があまり目立たない、身体の症状が前面に出る「うつ」についてわかりやすくお話しします。

【日時】12月12日(水) 14:00~
【場所】東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)
【定員】40名(先着順)
【申込・問合せ】区医師会 電話6320-2226

安全安心

灯油は危険物です!

冬の寒い時期にはストーブなど暖房機器が欠かせません。その燃料として用いる「灯油」は、私たちの生活の中で身近なものです。取扱いや保管方法を誤ると火災や事故を発生させるため危険物に指定されています。灯油を使用・保管する時は、以下の点に注意してください!

- ・灯油は専用の保管容器に入れて保管し、火気を近づけない
- ・雨水が入らない冷暗所に保管する
- ・劣化した灯油を使わない
- ・注入用ノズルなどを取り付けたまま保管しない
- ・ストーブ等へ給油する場合は必ず消火してから給油する
- ・ストーブのカートリッジ式タンクへ給油した後は、蓋をきっちり閉め、タンクの給油口を下にして漏れがないことを確認する

【問合せ】東淀川消防署 電話6320-2172

施設からのお知らせ

高齢者と生きがいと健康づくり推進事業 いきいき歌ひろば

無料 要申込

童謡、唱歌などを歌って、楽しい時間を過ごしましょう!

【日時】1月31日(木) 13:30~15:00
【場所】区民ホール(区役所3階)
【対象】市内在住の60歳以上の方 【定員】100名
【申込・】12月15日(土)~ 電話又は来館
【問合せ】区老人福祉センター(淡路4-1-6) 電話6322-0173

定年後の「第2の人生講座」の受講者募集

無料 要申込

「定年後のお金のことなどを通して人生設計を考える」「地域の活動の場を知る」「認知症予防」など全7回(5回は受講必須)。

【日時】1月10日~2月21日 毎週木曜 14:00~15:30

【場所】ほほえみ4階
【対象】60歳以上の男性(定年後・定年予定で受講後にボランティアや地域活動に参加できる方)
【定員】15名(※多数抽選 結果は、はがきで連絡)
【申込・】12月1日~25日に
【問合せ】区社会福祉協議会「ほほえみ」(菅原4-4-37) 電話6370-1630

「アートフェスタ2019 in ひがしよどがわ」展示作品募集

あなたの自慢の作品を出品してみませんか?作品を東淀川区民会館に展示し、ものづくりの新しい知識を得ることや製作の喜びを感じることを通じ、人と人の新たな交流が生まれることを応援します!

【開催日時】2月 9日(土) 10:00~20:00、2月10日(日) 10:00~17:00
【作品搬入日時】2月7日(木) 10:00~20:00、2月8日(金) 10:00~18:00
【作品搬出日時】2月10日(日) 18:00~20:00、2月11日(月)、12日(火) 10:00~20:00

【対象】区内在住・在勤・在学で、作品を搬入・搬出できる方 ※プロも対象(販売不可)
【申込】1月10日(木)までに区民会館・地域協働1階9番で配布している申込用紙を記入のうえ、FAX又は区民会館窓口で申込み
【問合せ】東淀川区民会館(東淡路1-4-53 4階) 電話6379-0700 FAX6379-0800

東淀川図書館

■年末年始の休館のお知らせ

年内は**12月28日(金)まで開館**します。
 年始は **1月 5日(土)から開館**します。
12月28日(金) 19:00~1月4日(金) 9:00まで返却ポストはご利用いただけませんので、ご了承ください。

●**包装紙を再利用して作ろう!** **無料 要申込**
オリジナル紙バッグ教室
 お家で取り置いている包装紙や大阪市立図書館デジタルアーカイブの画像を使って、オリジナルの紙バッグをつくりませんか?

【日時】12月22日(土) 10:30~12:00
【場所】東淀川図書館 多目的室
【定員】20名(事前申込・先着順)
【持ち物】大きめ(A3以上)の包装紙やカレンダー
【申込】12月8日(土) 10:00~ 来館又は電話
【問合せ】東淀川図書館(東淡路1-4-53 3階) 電話6323-5476

その他

大阪市市民表彰 受賞おめでとうございます!

大阪市市民表彰は公益の増進、産業の振興、学術、文化の向上発展などに貢献し、顕著な功績のあった方、市民の模範となるすぐれた善行のあった方を広く市民に顕彰することを目的に実施しています。11月12日(月)に開催された「第53回大阪市市民表彰」の表彰式では、永年にわたり区政の進展に積極的に尽力された吉田正則さんが、区政功労の項目で表彰されました。



【問合せ】総務 3階31番 電話4809-9625

年末年始ごみ収集のお知らせ

収集時間帯が普段と変わる場合がありますので、12月25日(火)~1月7日(月)の間は、必ず**収集日の朝8時30分まで**にごみをお出しくださいようお願いいたします。1月8日(火)より通常の収集時間帯に戻ります。

	通常	年末(12月)	年始(1月)
普通ごみ	月・木曜	27日(木) 31日(月)	7日(月) 10日(木)
	火・金曜	25日(火) 28日(金)	4日(金) 8日(火)
	水・土曜	26日(水) 29日(土)	5日(土) 9日(水)
資源ごみ	月曜	24日(月・祝) 31日(月)	7日(月) 14日(月・祝)
	火曜	18日(火) 25日(火)	8日(火) 15日(火)
	水曜	19日(水) 26日(水)	9日(水) 16日(水)
プラスチック 容器包装	木曜	20日(木) 27日(木)	10日(木) 17日(木)
	金曜	21日(金) 28日(金)	4日(金) 11日(金)
	土曜	22日(土) 29日(土)	5日(土) 12日(土)
古紙・衣類	月曜	24日(月・祝) 31日(月)	7日(月) 14日(月・祝)
	火曜	18日(火) 25日(火)	8日(火) 15日(火)
	水曜	19日(水) 26日(水)	9日(水) 16日(水)
	金曜	21日(金) 28日(金)	4日(金) 11日(金)
土曜	22日(土) 29日(土)	5日(土) 12日(土)	

- 使用済み乾電池・蛍光灯管・インクカートリッジなどの回収受付**
 東北環境事業センター…
 年内:12月31日(月)まで、年始:1月4日(金)から
 - 粗大ごみ収集の申込受付**
 ・ご家庭の電話から **0120-79-0053**(通話料無料)
 ・携帯電話から **06-6377-5750**(通話料有料)
【受付日】月~土 9:00~17:00(祝日も受付・12月29日(土)~1月3日(木)を除く)
 ※12月26日(水)までに申し込まれた粗大ごみは原則として12月中に収集しますが、申込状況により12月中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。
 ※最大の辺、又は径が30cmを超えるもの、あるいは棒状で1mを超えるものは、粗大ごみとなりますので「粗大ごみ収集受付センター」へお問い合わせください。
- 【問合せ】東北環境事業センター 電話6323-3511**

空家などに関する相談・通報をお受けしています

東淀川区役所では空家などに関する相談窓口を設置しています。
近隣の老朽化した空家など
 物件の状況などについて話をお聞きしたうえで、東淀川区役所職員が現地に赴き、通報者や地域の方、必要に応じて関係行政機関と連携しながら、応急処置や所有者調査、所有者への働きかけを行います。
空家などの適正管理・活用
 相談内容に応じて専門家などをご案内します。
【問合せ】総合企画 1階10番 電話4809-9683

広告掲載枠