

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響により、掲載のイベントなどが中止となる場合があります。詳しくはホームページなどでご確認ください。

イベント・講座情報

令和4年1月10日(月・祝)開催決定！
「東成区成人の日記念のつどい(成人式)」を
企画しませんか？

令和4年1月10日(月・祝)に開催する「東成区成人の日記念のつどい」の企画を手伝っていただける方を募集します。

対象 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの新成人の方、もしくは新成人に近い世代の方(若干名) ※応募者多数の場合は抽選

企画検討会 式典・アトラクションなどの企画・検討・運営など
区役所等で随時企画検討会を実施
予定(月1回、夜間1時間程度)

申込 8月31日(火)までに電話にて
問合せ 市民協働課 ☎ 6977-9904



【受講生募集中】課外学習事業
9月から本庄塾を開講します

個々の習熟に応じた基礎学力向上及び学習習慣の形成を図るため、民間事業者による課外学習事業を実施しています。4月開講の東陽塾・相生塾に加え、9月からは本庄中学校を会場に、本庄塾を開講します。受講に関しての詳細は、区ホームページをご覧ください。

※大阪市塾代助成の利用が可能です。

対象 東成区内在住の中学1～3年生

定員 30名

問合せ 市民協働課 ☎ 6977-9743



「健康講座 保健栄養コース」
受講生募集

6回以上出席された方に修了証をお渡しします！
※状況によって、内容等を変更する場合があります。

日時 8月30日(月)、9月8日(水)、13日(月)、
29日(水)、10月13日(水)、18日(月)、
27日(水)、11月8日(月)、15日(月)
すべて13:30～16:00

場所 保健福祉センター分館 2階(大今里1-19-29)

対象 区内在住で、6回以上受講できる方

定員 20名(先着順)

講師 栄養士、保健師、監視員、健康運動指導士 等

申込 8月16日(月)までに電話、窓口で受付
※申込期間に定員に満たない場合は、
引き続き申込を受付けます。

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

健康講座 保健栄養コースを修了すると、
「東成区食生活改善推進員協議会」に入会できます！
地域で私たちと一緒に食育活動を楽しみましょう！

活動内容

- ライフステージに合わせた料理講習会

全9回
無料

- (マタニティ、キッズ、男性、骨粗しょう症予防等)
- 食育展、区民まつり、健康展、歯の健康展
- 自己学習会 ● 講習会、食育キャンペーン 等

子育て支援ボランティア講座
受講生募集

子育て中の保護者を応援する活動をしてみませんか？
受講終了後、子育てボランティアや大阪市ファミリーサ
ポートセンター事業の「提供会員」として登録できます。

日時 9月3日～10月29日の金曜日(全9回)
13:00～16:15(15分休憩含む3時間)

場所 9月 東成区在宅サービスセンター

10月 城東区在宅サービスセンター

内容 乳幼児期の心とからだ、子どもと絵本を楽しもう、
子どもの栄養と食生活など

対象 子育て支援に関心があり、子育てに関するボラ
ンティア活動に興味のある方

定員 20名 先着順(定員になり次第締め切り)

申込 電話、来館にて受付

問合せ 東成区ボランティア・市民活動センター

☎ 6977-6336

東成区子ども・子育てプラザ ☎ 6976-0300



コミ協ひがしなり区民センター
大今里西3-2-17 ☎ 6972-0717

● 講習会を開講しています。(10月～3月)

▶ 夜間ヨガ教室(計20回)

開催日 木曜日 18:30～20:00

参加費 12,000円 **定員** 70名程度

▶ 健康太極拳教室(計20回)

開催日 午前のクラス:木曜日(10:00～12:00)

午後のクラス:木曜日(13:30～15:30)

夜間のクラス:月曜日(18:30～20:30)

参加費 18,000円 **定員** 各30名程度

※各クラスとも10名に満たない場合は開講しません。

申込 8月31日(火)消印有効、往復はがきに、①郵便
番号・住所 ②氏名 ③電話番号 ④講座名を記入
し、〒537-0014 大今里西3-2-17東成区民セ
ンター内(一財)大阪市コミュニティ協会東成区
支部協議会まで(お一人につき1枚)
※応募多数の場合は抽選



老人福祉センター

大今里西3-6-6 ☎ 6972-0855

● 結核検診車で『無料レントゲン検診』
～結核予防のお話と早期発見検診～

高齢者の方の結核が増えています。何より怖いのは、気

付かずに周りの人にうつしてしまうことです。検診が、早
期発見や予防につながります。

日時 9月7日(火) 14:00～15:30

無料

場所 東成区老人福祉センター

対象 市内在住の60歳以上の方 **定員** 15人程度

講師 大阪市保健所 感染症対策課(結核グループ)

申込 8月2日(月)から、電話か来館にて先着順受付
※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、
ご来館の際はマスクの着用をお願いします。



東成スポーツセンター

東中本2-11-30 ☎ 6973-5166

● 8・9月ワンコイン体験

集団行動・体力向上と、子どものダンス技術の向上をめ
ざして楽しく体験をします。ぜひご参加ください。

日時 【大人教室】体力づくり

毎週水曜日 10:00～11:20

【子ども教室】キッズダンス

毎週木曜日①18:00～18:50

②19:00～20:00

場所 東成スポーツセンター 2階多目的室

対象 【大人教室】50歳以上

【子ども教室】①小学校1年生～5年生

②小学4年生～中学生

定員 【大人教室】13名 【子ども教室】各20名

費用 500円 **持ち物** 運動が出来る服装・上ぐつ

申込 先着順にて受付

※マスク着用の上ご入館ください。



東成図書館

大今里西3-2-17 ☎ 6972-0727

● 図書ボランティア(高齢者福祉施設)募集

東成図書館を拠点とするボランティアグループに参加
し、図書の貸出や紙芝居実演等をしてくださる方を募集
します。原則として以下の講座を全回ご受講ください
(全3回)。受講後は東成区内の高齢者福祉施設「サン
ローズオオサカ」他にて毎月8日・24日(他の日もありま
す)で活動します。

日時 ①10月15日②22日③29日

いずれも金曜日10:00～12:00

場所 大阪市立中央図書館 **定員** 3名程度

申込 10月5日(火)までに電話・来館にて

無料

移動図書館 まちかど号巡回日

日時 8月21日(土)13:10～14:00

場所 ライフ&シニアハウス緑橋駐車場(東中本2-1)

日時 8月27日(金)10:15～11:00

場所 南深江公園(深江南2-9)

問合せ 中央図書館自動車庫 ☎ 6539-3305

ルールを守って楽しい花火!!

おもちゃ花火は危険物です。使用
法・警告・注意書きをよく読もう！
やけどに注意して、迷惑にならな
い場所と時間に遊びましょう。



問合せ 東成消防署 ☎ 6971-0119



こんにちは! 栄養士です ☎ 6977-9882

ヘルスメイト(東成区食生活改善推進員協議会)おすすめの夏野菜を使ったレシピをご紹介します。
栄養バランスのよい食事と水分補給で夏バテを防ぎましょう!



なすときゅうりの中華和え

▶ 材料(2人分)

木綿豆腐 80g、なす 1本、ごま油 少々
きゅうり 1/2本、塩 少々
トマト 50g、しょうが 1かけ

A 酢 大さじ1、しょうゆ 大さじ1/2
ごま油 大さじ1/2、砂糖 小さじ1/2

▶ 作り方

- ①きゅうりは縦半分につけて斜め薄切りにする。塩少々をふり5分程置き、水気をふく。豆腐は軽く水気を切り1cm角に切る。トマトはざく切りにする。
- ②なすはへたを切り落とし、皮全体に薄くごま油を塗りラップで包む。耐熱皿にのせ600wのレンジで約1分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにせん切りしたしょうがとAを合わせ混ぜる。
- ④①と②を③に加え混ぜ、器に盛る。



■ 広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。