

施設情報

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント等については中止となる場合があります。詳しくはホームページ等でご確認ください。

東住吉会館 (東田辺2-11-28)
 問合せ ☎06-6699-1100
 FAX06-6697-8080

マジック教室(全2回) 申込要
 ご家庭にある身近なものを使ったマジック教室です。
日時 11月21日、28日(日) 13:00~14:30
場所 東住吉会館 **定員** 20名(先着順)
対象 中学生以上
料金 2,500円(2回分・マジック材料代含む)
申込 来館または電話・FAXにて

おりがみ教室 申込要
 小学生の部と大人の部(中学生以上)を開催します。
日時 小学生の部 11月27日(土) 14:00~15:30
 大人の部 12月11日(土) 14:00~15:30
場所 東住吉会館 **定員** 各30名(先着順)
料金 500円 **対象** 小学生以上
申込 来館または電話・FAXにて

東住吉図書館(東田辺2-11-28)
 問合せ ☎06-6699-7000
 FAX06-6699-3222

図書展示「あなたにこの本を!」展 無料 申込不要
 大阪市立図書館「あなたにこの本を!」選定委員会
 が選んだ、図書館員おすすめの本を展示・貸出しま
 す。幅広いジャンルの中から、お気に入りの本をお選
 びください!
日時 12月15日(水)まで **場所** 東住吉図書館 展示書架

健康情報

●各種健診(検診)

検診名	日時	対象者	料金	場所	予約
大腸がん検診	令和4年1月6日(水) 9:30~10:30	40歳以上の方	300円	検診室 (区役所1階)	予約要(抽せん) 申込期間/ 11月9日(水)~11月15日(月) 9:00~17:30(土・日・祝は除く) 申込方法/ 電話、来庁、 大阪市行政オンラインシステム(事前登録が 必要です。申込承認メール送付後に抽せん番号 をお知らせします。) 抽せん/ 11月16日(火)に実施し、結果は11月19日(金)にHP等 でお知らせします。
肺がん検診			無料		
結核健診 (胸部エックス線撮影)	11月11日(水) 10:00~11:00	職場や学校等で受診する 機会がない15歳以上の方	無料	エックス線室 (区役所2階)	予約不要
歯科健康相談	11月26日(金)、30日(火) 9:30~10:30	年齢は問いません	無料	検診室 (区役所1階)	予約不要

●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所
11月30日(火) 9:30~11:00受付 予約不要	大阪市民健康保険(40歳以上)または、 後期高齢者医療保険に加入されている方 [持物] 受診券、被保険者証、特定健康診査個人票	無料	検診室 (区役所1階)

- がん検診・特定健康診査では手話通訳を配置できる場合があります。 **事前申込必要**
- 各種健診(検診)は、台風等で中止になることがあります。
- 料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。
- 結核健診の結果は、精密検査が必要な方の方に連絡します。

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 ☎06-4399-9882

東住吉区社会福祉協議会
 (田辺2-10-18さわやかセンター)
 問合せ ☎06-6622-6611
 FAX06-6622-8973

認知症サポーター養成講座 無料 申込要
 認知症について学び、一緒に考えてみませんか?
日時 11月20日(土) 10:00~11:30
定員 15名(先着順)
申込 来館または電話・FAXにて

パソコンなんでも相談室 無料 申込要
 テンプレートを使った年賀状の作り方
日時 12月4日(土) 13:30~15:30
定員 10名(先着順)
申込 来館または電話・FAXにて

東住吉区老人福祉センター
 (東田辺2-11-28)
 問合せ ☎06-6699-3000
 FAX06-6697-6686

サロン de なでしこ(折り紙) 無料 申込要
日時 11月24日(水) 13:00~15:00
定員 13名(抽選)
申込 11月10日(水)10:00~15:00 電話にて

血管年齢測定 無料 申込要
日時 12月8日(水) 13:30~15:00
定員 15名(抽選)
申込 11月24日(水)10:00~15:00 電話にて

長居植物園休園のお知らせ

長居植物園は令和4年3月末まで休園します。
 詳しくは12面をご覧ください。

平野区画整理記念会館(中野2-7-16)
 問合せ ☎06-6702-0513
 FAX06-6702-0519

歴史講座「三国志列伝」

三国志に登場する名将を年代に基づき各講義で読
 み解く!

日時 11月13日・20日、
 12月4日・11日・18日・25日(土)
 (計6回)各13:30~(約90分)

講義内容 第1章 三国志とは(11月13日)
 第2章 董卓(11月20日)
 第3章 曹操(12月4日)
 第4章 孔明(12月11日)
 第5章 孫権(12月18日)
 第6章 姜維(12月25日)

講師 龍谷大学教授・三国志学会評議員
 竹内真彦

場所 平野区画整理記念会館

定員 各回80名・どなたでも

費用 前売り各回1,000円、6回セット5,000円
 当日 各回1,200円、6回セット5,500円

申込 会館窓口またはチケットぴあにて販売中

移動図書館 11月

まちかど号巡回日

日時	場所
11月4日、12月2日(水) 14:25~15:00	市営矢田部住宅中央公園 (公園南矢田1-22)
11月5日、12月3日(木) 10:25~11:15	矢田東小学校東門 (住道矢田2-7)
11月6日、12月4日(金) 14:25~15:05	サンヴァリエ針中野6号棟前 (湯里3-2)
11月20日(土) 10:20~11:20	中町会公園 (杭全7-14)
11月27日(土) 11:25~12:05	平野白鷺公園 (今川6-7)

問合せ 中央図書館自動車庫
 ☎06-6539-3305

NOVEMBER RECIPE

じゃがいもと鮭のはさみ焼き



区食生活改善推進員協議会
 担当: 北田辺校区

栄養価(1人分)
エネルギー 249kcal
食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

じゃがいも 中2個(200g) 青ねぎ 5g
 鮭 1切れ(80g) 卵 1/2個
 にんじん 20g 小麦粉 大さじ2
 たまねぎ 20g 塩・こしょう 少々
 ながいも 20g サラダ油 大さじ1
 付け合わせ(ミニトマト、青じそ)

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、5mm厚さに切る(ひとり6枚目安)。
- ② 鮭は皮と骨を取って1~2cmの角切り、にんじん、ながいもはすりおろし、たまねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ ポウルに②、卵、小麦粉を入れて混ぜ、塩・こしょうをする。
- ④ ①の3枚に③のをせ、残りの①ではさむ。
- ⑤ フライパンに油を入れて中火に熱し、④を入れて焼き目がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤を器に盛り、付け合わせを添える。*好みでポン酢をかけてもよい。

4 大阪府が提供するおトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください! 毎日の健康活動で貯まったポイントで電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また40歳以上の大阪市民健康保険加入者の方は「特定健診」・「1日人間ドック」・「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。
 問合せ おおさか健活マイレージアスマイル事務局 ☎06-6131-5804 FAX 06-6452-5266 受付時間9:00~17:00(12/29~1/3除く)

