



# 絵本読み聞かせ事業 やってみませんか? 絵本の読み聞かせ

子どもたちが絵本に親しむ機会を広げましょう!

## 絵本の読み聞かせボランティア養成講座

初心者の方、友人同士、グループでの参加也大歓迎です。お申込みお待ちしております!

●入門編・第1回 無料

日時 6月24日(火) 13:30~16:45

場所 区民会館 4階会議室1(東淡路1-4-53)

内容 特別講師による講義、模擬おはなし会、ボランティア登録の説明等

対象 区内在住で絵本の読み聞かせボランティアとして活動していただける方

定員 30名程度

申込み メール・ファックス・郵送などで、参加者氏名(フリガナ)、郵便番号・住所、電話・ファックス番号、読み聞かせ経験の有無を記入の上、6月16日(月)までに事務局に申し込み。期日以降の申し込みは、お問い合わせください。

●平成25年度講習会参加者の声●

- 絵本がとても奥深いことを知りました。
- 子どもが絵本から得ることは多いので、その機会を上手に作ってあげたいです。

問合せ 東淀川絵本読み聞かせ事務局(〒533-0014 豊新1-20-15-106)

FAX 6195-1392(9時30分~17時)

☑ehonminorityan@bell.ocn.ne.jp



## 6月は食育月間!

毎月19日は食育の日やってみよう!たのしく食育 毎日の食事は健康づくりの基本です。 毎食、主食・副菜・主菜をそろえましょう。

〈主食〉ごはん、パン、麺料理

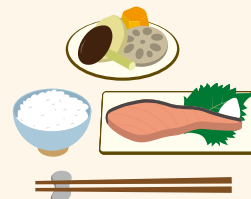
炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。

〈副菜〉野菜、きのこ、いも、海藻料理

ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維等を多く含み、主に体の調子を整えるもとになります。

〈主菜〉肉・魚・卵・大豆料理

たんぱく質や脂質を多く含み、主に体をつくるもとになります。



### できることから始めよう!!

★朝ごはん食べたかな <大切な役割があるよ>

- からだの目覚め!
- 便秘解消!
- 肥満予防!
- 集中力アップ!
- 活動力アップ!
- 胃酸から胃を守る!

★みんなで食べたらいっぱいね

~家族といっしょに共食を~

家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気になってくれます。

問合せ 区役所保健福祉課 2階22番 ☎4809-9882

## 保健師の健康一口メモ

こんにちは、保健師です。 6月・7月は乳がんについてお話しします。

### 乳がん検診を受けましょう!

乳がんって どんな病気?

- 乳がんは女性がかかるがんの中で最も多く、また年々増えてきています。なんと女性の14人に1人がかかるといわれています。(がん情報サービスより)
- 30歳代から増え始め、40歳代後半で最もかかる人が多くなっています。また、最近では50歳以上の方も増えつつあります。

■乳がん検診のご案内

	超音波	マンモグラフィ
対象者	30代の女性	40代以上の女性
内容	乳房の内部断面を画像化して調べる検査です。	乳房を圧迫して、均等な厚みにして撮影するエックス線検査です。
費用	1,000円	1,500円

問合せ 区役所保健福祉課 2階24番 ☎4809-9968



東淀川 区長 かな たに 金谷 一郎です!

区長 No.20 コラム

2面に記載していますが、6月中旬に国民健康保険料の決定通知書を送付します。減免などの申請やお問い合わせの窓口は、大変混雑し、通知書発送直後の時期は数時間お待ちいただく場合もあります。毎週月・金曜日は混雑しますので、避けてお越しいただければ幸いです(金曜日17時30分から19時までの延長窓口や6月22日の日曜開庁などご利用ください)。また、キャッシュカードを持参されると、簡単に口座振替がご利用いただけ便利です。口座振替申し込みの方には、ささやかな品も差し上げています。

梅雨の時期となり、暑さも増す一方ですが、地球環境保全のため区役所の冷房温度は28度に設定し、ノーネクタイ・ノー上着の軽装(クールビズ)で職員は勤務しています。庁舎内で開催する各種会議も同様のスタイルで行いますので、ご出席いただく区民の皆様もご協力をお願いします。

パソコンやスマートフォンをお使いの方は、ぜひ7面の区民モニター募集にご応募をお願いします。多くの区民の方々のご意見を区政に反映したく思っています。また、区政の評価にもご協力いただきたいと思いますので、よろしくをお願いします。

絵本読み聞かせ事業も2年目に入り、より幅広い活動をめざして、8面に掲載のようにボランティア養成講座を行います。昨年は約100名の方にご参加いただきました。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

## 消火器の不適切な訪問点検・販売・回収に ご注意!

最近、ご家庭には消防署又は町会等の依頼を装い、事業所には出入りの業者を装って訪問し、契約書であることを隠してサインさせ、予想外の金額を請求する手口が多発しています。

★「あやしいな?」と思ったら、絶対に押印・サインをしない!

★ご家族・全ての従業員の皆様にもお知らせください!

※消防署は、消火器や住宅用火災警報器などの点検、販売及び回収は行いません。「おかしいな?」と思ったら、被害に遭われた時はすぐにご相談ください。

●大阪市消費者センター(事業者は除く) ☎6614-0999

●大阪府警察本部悪質商法110番 ☎6941-4592

●東淀川消防署 予防担当 ☎6320-2172



## 区役所庁舎でトイレの改修工事を行っています

東淀川区役所合同庁舎では、トイレの改修工事を実施しています。それに伴い各階でトイレをご利用できない期間があります。

ご来庁の方々には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

問合せ 区役所総務課 3階31番 ☎4809-9941

使用できない期間(予定)

1階	6月中
2階	6月・8月中
3階	7月・8月中
4階	7月中