

楽しく学ぼう! 薬の正しい使い方 無料

医薬品の正しい使い方をご存知でしょうか? もし、薬を飲み忘れた時はどうすればいいのでしょうか、そんな疑問をお持ちの方もいらっしゃると思います。薬剤師の先生から医薬品の適正な使い方を学びましょう。

- 日時** 11月19日(木)14:00~15:30 **場所** 多目的室(区役所2階)
- 講師** 上田 勢一(うへだ せいいち)先生 (東淀川区薬剤師会副会長)
- 定員** 30名(先着順)
- 申込み** 11月2日(月)~17日(火)(土・日・祝日除く)に電話または、23番窓口まで。
- 問合せ** 区役所保健福祉課 2階23番 ☎4809-9973

健康づくり教室

~心の健康のための音楽療法~

健康づくり
区民会議
参画事業 無料

うつ病をはじめとする精神疾患の数は近年増加しております。医療の一環としての音楽療法は精神科領域で効果が認められてきつつあります。音楽療法を皆様の精神疾患の改善に役立てて頂きたいと思っておりますので、奮ってご参加下さい。

- 日時** 11月11日(水)14:00~16:00 **場所** 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)
- 定員** 先着30名 **申込み** 電話で区医師会(☎6320-2226)へ申込み
- 問合せ** 区役所保健福祉課 2階22番 ☎4809-9882

第2回 東淀川区自立支援協議会 交流フェスタ みんなで和らじょい!

同じ区内でも、なかなか交流の機会がない…
そんな施設・団体と地域とをつなぐ交流会です!
一緒にわくわく楽しい一日を過ごしましょう!

- 内容** 模擬店、自主製品紹介・販売、舞台発表など
- 日時** 11月21日(土)11:00~15:00
- 場所** 淡路地域福祉・生活支援センター つどいホール(淡路3-13-37)
- 問合せ** 区役所保健福祉課 2階27番 ☎4809-9844

第2回東淀川アートフェスタ出展者募集!

手づくり作品をたくさんの方に見ていただくアートのお祭りです。あなたの作品を出展してみませんか?

- 日時** 1月9日(土)10:00~18:30、10日(日)10:00~18:30、11日(月・祝)10:00~15:00
- 搬入出**(搬入)7日(木)10:00~20:00 (搬出)11日(月・祝)15:30~20:00
- 場所** 区民会館(東淡路1-4-53) **対象** 区内に在住、在勤、在学の方
- 申込み** 区民会館、区役所市民協働課(1階9番)で配布している申込用紙に記入し、ファックス、または直接持参
- 締切** 11月15日(日)必着
- 問合せ** 区民会館(〒533-0023 東淡路1-4-53) ☎6379-0700 FAX 6379-0800

平成27年度 東淀川区青少年育成区民大会を開催しました

9月19日(土)、「地域のWA(わ)で育てよう“こどもの未来”地域におけるこどもの見守り-現状と実態-」をテーマに区民ホールで400名を越える方々にご参加いただきました。

専門家による講演と東淀川区の子育ての現状報告、こどもを見守る地域の活動紹介として登下校の見守りなどの発表があり、「地域内の人と人とのつながり」が重要であることを再確認する会となりました。

今後、こどもの安全などに関わる具体的な取り組みにつなげるため、研修会などを実施予定です。引き続き、たくさんの方のご参加をお待ちしています。

- 問合せ** 区役所保健福祉課 2階25番 ☎4809-9850

健康レシピ 野菜たっぷり減塩生活を!!

さばのからふる丼



- ①たまねぎ、赤ピーマン、ピーマンは3cm長さのせん切りにする。
- ②にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③長ねぎ・青しそはせん切りにする。錦糸卵を作る。
- ④フライパンにごま油を熱し、②を炒め、①を炒める。
- ⑤④にさば水煮缶の身を入れて、ほぐしながら炒める。
- ⑥⑤にAと缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、こしょうを入れてひと混ぜし、火をとめる。
- ⑦ご飯の上に⑥を盛り付け、③を飾る。

●材料2人前

- ご飯……………300g
- さば水煮缶……100g
- たまねぎ……1/2個
- 赤ピーマン……1/2個
- ピーマン……1/2個
- にんにく……………1かけ
- しょうが……………2かけ
- 長ねぎ……………1/3本
- 青しそ……………1枚
- 卵……………1個
- ごま油……………小さじ2
- A 豆板醤……小さじ1/8
- 酒……………大さじ1/2
- こしょう……………少々

常備できる缶詰を使うので、食材がない時に便利です!

1人分の栄養価 エネルギー470kcal 食塩相当量0.4g (考案)東淀川区食生活改善推進員協議会

第4回東淀川区食育展を開催します 無料

毎日の食事は健康の基本です。できることから始めましょう!

- 日時** 11月28日(土)13:00~15:30 **場所** 区民ホール(区役所3階)
- 内容** 各施設の食育活動取組み紹介、野菜計量クイズ、豆はこびゲーム、食育サットシステム(食事診断)、汁物塩分濃度測定

- 問合せ** 区役所保健福祉課 2階22番 ☎4809-9882

活動中! 絵本読み聞かせ事業 ~「ミニ絵本展」を開催しました~

地域で主催されるイベントや行事に『ミニ絵本展』のコーナーを設けて、多くの方に絵本に親んでいただいています。区民の皆さまから寄贈頂いた「絵本バンク」の絵本は、1400冊にもなりました。その中から、それぞれの会場に合わせて絵本を選び、赤ちゃんから大人の方まで絵本の楽しさに触れていただけるよう、読み聞かせやおはなし会なども実施しています。会場では、笑顔いっぱい、絵本いっぱいの東淀川をめざしてたくさんのボランティアも活動しています。



●写真① 9月26日(土)の東淡路・柴島子育てサロン主催の「絵本を楽しみましょう!」の様子です。どこの会場でもお母さんやお父さんと一緒に絵本を楽しむ姿がよく見られますが、最近は、おじいちゃんやおばあちゃんの参加も多くなりました。

●写真② 9月27日(日)小松地域ふれあいフェスタは大盛況でした。『ミニ絵本展』の会場の「おはなし会」では、大型絵本や、どんぐりやお月さまなどが出てくる季節の絵本、手遊びなどを全員で楽しみました。そのあと、それぞれがお気に入りの絵本を持って写真に納まりました。

- 問合せ** 東淀川絵本読み聞かせ事務局(豊新1-20-15-106) ☎6195-1392

乳幼児の身長・体重測定 無料

- 日時** 11月13日(金)10:15~(受付 10:00~11:00)
- 場所** 子ども・子育てプラザ 軽運動室
- 対象** プラザに登録している乳幼児とその保護者 **一時保育**なし
- 問合せ** 子ども・子育てプラザ(区役所4階) ☎6327-5650



広告掲載枠