



シニアのみなさん、絵本の読み聞かせをしてみませんか!

絵本や読み聞かせに関心のあるシニアの方を対象とした講座を開催します。ぜひ参加して、ご自身の健康づくりのために、お孫さんや近所の子どもさんと絵本を楽しみませんか?



- 日時** 10月20日(木)13:30~15:00
- 内容** 絵本の選び方、読み聞かせの基礎、読み聞かせで健康づくり
- 場所** 区役所3階 304会議室
- 定員** 30名(先着順)
- 申込方法** 10月15日までに、ハガキで①住所②氏名③連絡先を記載のうえ、東淀川絵本読み聞かせ事務局「絵本読み聞かせシニア向け講座申込み」(〒533-0014 豊新1-20-15-106)に申し込み。
- 問合せ** 東淀川絵本読み聞かせ事務局 ☎6195-1392
✉ehonminorityan@bell.ocn.ne.jp

特集4面も見てね!

ふれあい 生涯学習ルームへようこそ! ④

東淀路校区

東淀路小学校生涯学習ルームでは、「コーラス」など8講座が活動しています。見学大歓迎!いつでもお越しください!



また、「簡単ソーイング」「工作教室」などを随時実施し、年間8回程度の開催を予定しています。

広報も兼ね毎回募集をかけており、常連参加の顔見知りの方も少しずつ増え、交流の場として楽しんでいただいています。

問合せ 子育て・教育 2階②番 ☎4809-9517

「識字・日本語教室」を実施しています

文字の読み書きを改めて学びたい人や、外国から日本に来て日本語の会話や読み書きを学びたい人のための場所です。

日之出よみかき教室 木曜教室 参加者募集中☆ 場所: 淡路中学校 1階ふれあいルーム	毎週木曜 19:00~21:00 土曜 14:00~16:00
啓発よみかき教室 ボランティア募集中☆ 場所: 啓発小学校 2階図書室	毎週金曜 19:30~21:00
南方識字学級 ボランティア募集中☆ 場所: 啓発センター(東中島5-1-6)	毎週水曜 19:00~21:00
あすかしきじ日本語教室 土曜教室 ボランティア募集中☆ 場所: 啓発センター(東中島5-1-6)	毎週火曜 19:00~21:00 土曜 10:00~12:00
小松日本語サロン 参加者・ボランティア募集中☆ 場所: 小松小学校 1階ミーティングルーム	隔週水曜 19:30~21:00

教室への参加やボランティアなどのお問い合わせ先

問合せ 教育委員会生涯学習担当 電話6539-3346

健康サポート薬局、かかりつけ薬剤師制度についての講演会を開催します!

健康サポート薬局は、処方箋調剤だけではなく地域に密着し、健康の維持・増進を積極的に支援する薬局として位置づけられています。健康サポート薬局の公表制度とかかりつけ薬剤師制度について詳しくお話しします。

- 日時** 10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** 50名
- 申込み・問合せ** 東淀川区医師会 ☎6320-2226



◆「旬の食材」を使って美味しく食べましょう!

あおさのりの卵焼き(2人分)

- 作り方**
- あおさのりは水で洗って水気を切り、きざむ。
 - ボウルに卵を溶いて、だし汁、みりん、①を加え混ぜ合わせる。
 - 卵焼き器を熱し、油をなじませ②を流しこみ、フライ返しを使って奥から手前に巻き、奥へ戻し油をなじませ、巻いた卵を浮かして②を流し、卵に火が通ると奥から手前に巻き、形を調える。
 - ③を切り分け、器に盛る。



◆1人分の栄養価
あおさのりの卵焼き
エネルギー 109kcal 食塩相当量 0.3g



材料2人分

- 卵…………… 2個
- あおさのり… 2g
- だし汁…………… 大さじ2
- みりん…………… 小さじ1
- 油…………… 適量

(考案) 東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)

問合せ 健康(保健企画) 2階②番 ☎4809-9882

広告掲載枠