

東淀川図書館だより

- **いろんなことばのおはなし会** **無料** **申込み不要**
中国語や英語や韓国語で絵本の読み聞かせやわらべうたを楽しみます。楽しい子ども向け行事です。
日時 11月6日(日) 14:00~15:00
場所 東淀川図書館 多目的室 **定員** 50名(当日先着順)
- **子育てママのためのマネー講座** **無料** **要申込み**
教育資金、住宅資金…いくら必要? どう準備すればいい? そのヒントを学びませんか?
日時 11月18日(金) 10:30~12:00
場所 東淀川図書館 多目的室 **対象** 大人
定員 30名(事前申込制・先着順) 子ども連れで参加していただけます。
受付 11月4日(金) 10:00から、来館または電話で受付
問合せ 東淀川図書館(東淡路1-4-53 3階) ☎6323-5476



あなたの自慢の作品を展示しませんか?

~アートフェスタ2017 in 東淀川 作品募集~

- 日時** 1月28日(土) 10:00~20:00・1月29日(日) 9:30~17:00
- 搬入** 1月26日(木) 10:00~20:00・1月27日(金) 10:00~18:00
- 搬出** 1月29日(日) 19:00~20:30・1月31日(火) 9:30~20:30
- 対象** 区在住・在勤・在学の方 プロも対象(販売不可)
- 申込み** 区民会館及び区役所地域協働(1階⑨番窓口)で配布している申込用紙に記入し、FAXまたは区民会館窓口に11月15日(火)までに申し込み。
- 場所・問合せ** 東淀川区民会館(東淡路1-4-53 4階) ☎6379-0700

【お詫び】10月号6面<区民会館で自分磨きをしませんか?>の「英語で井戸端会議」の記載内容に誤記載がありました。正しくは、「参加費4,500円(3回分)、定員8名、申込締切11月8日(火)」です。深くお詫び申し上げます。

キッズシアター「お楽しみ会」

無料 **申込み不要**

- 日時** 11月16日(水) 10:30~11:30
- 内容** 「キッズシアターかみふうせん」による人形劇・大型紙芝居・ペープサート劇など
- 場所** 子ども・子育てプラザ 軽運動室(区役所4階)
★一時保育なし
- 問合せ** 子ども・子育てプラザ ☎6327-5650



保健師の健康一口メモ No.50



「良い睡眠でからだもこころも健康に」

こんにちは、保健師です。睡眠は、食事・運動・飲酒・喫煙などの他の生活習慣と同様に、健康と深く関係しています。生活習慣に着目して健康づくりを進めていくためには、自分の睡眠について関心を持ち、対処していくことも大切です。

- 健康づくりのための睡眠指針2014**
1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
 2. 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
 5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
 11. いつもと違う睡眠には、要注意。
 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

指針の詳しい解説は、インターネット「厚生労働省 睡眠」で検索できます。

問合せ 健康相談 2階☎番 ☎4809-9968

いま、区内の中学校では③



~大桐中学校~

▼今年度の体育大会の様子



『人にやさしい学校づくりにつとめよう』『個性のちがいを認め思いやりの心をもとう』の教育目標のもと「Team The Daido」をスローガンに、全力で「力のある学校」づくりの取り組みをすすめています。保護者・地域・教職員が一体となり、良好な協力関係のもと生徒たちは、優しい心をもち、日々、学習や部活動に頑張っています。

2学期に行われる体育大会は、生徒たちの手で作りあげていく伝統行事となっています。特に学年演技において、2年生、3年生は夏休み中に代表生徒が創作ダンスを作成し、それをダンス委員の生徒に教えます。そして、2学期に入り、作成委員とダンス委員が全生徒に教えていくという協同学習のスタイルで毎年、素晴らしい演技を披露しています。学年演技では、他にも1年生のリズム体操とポン文字、2、3年生の組体操もあり、本番前の演技披露会では校区小学校の6年生が見学に来ています。

~東淀中学校~

・大阪府立大阪北視覚支援学校との生徒交流を行いました

7月8日(金)、生徒会執行部の生徒が大阪府立大阪北視覚支援学校を訪問し、交流活動を行いました。両校が毎年行っている交流で、自己紹介の後、点字を覚えてもらったり、アイマスクを着用してのサウンドテーブルテニスを体験させてもらったりしました。限られた時間でしたが貴重な経験ができました。

・吹奏楽部が地域の活動に参加しました

この夏、豊新地域の「社会を明るくする運動」、豊里南地域の「サマーフェスティバル」、豊里地域の「夏祭り」に吹奏楽部が招待され、演奏を披露させていただきました。今後も地域で活動する予定です。お見かけの際には温かいご声援をお願いします。



地域活動に参加する吹奏楽部の生徒たち

・2年生が職場体験学習を実施します

12月1日(木)、2日(金)にキャリア教育の一環として、2年生が職場体験学習を実施する予定です。本校では初めての取り組みで、校区の事業所を中心に活動する予定です。地域の皆さまにもお世話になります。よろしくお願いします。

問合せ 子育て・教育 2階☎番 ☎4809-9517

子育てメモ 保健福祉センターで実施

無料
予約不要

予防接種手帳・母子健康手帳をお持ちください。

日時 11月8日(火)・12月13日(火) 14:00~15:30

対象 生後12か月未満の方(1歳の誕生日の前日まで)

※標準的な接種期間は、生後5~8か月です。

問合せ 感染症(保健企画) 2階☎番 ☎4809-9882

妊婦さんの交流を中心とした楽しい教室です。

妊婦教室

日時	内容
12/5(月)	13:30~15:30 交流会・歯科検診・歯科衛生士講話
12/12(月)	
H29.1/30(月)	助産師の話・先輩ママとの交流会・ストレッチ体操

持ち物 母子健康手帳と冊子「わくわく」

問合せ 健康相談 2階☎番 ☎4809-9968

産科専門相談

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時 11月9日(水)・11月30日(水) 13:30~16:00

対象 助産師への相談を希望される方

問合せ 健康相談 2階☎番 ☎4809-9968

広告掲載枠

