



大阪エヴェッサを応援しよう! 東淀川区民優待

「ホームタウン応援デー」のご案内 ©OSAKA EVESSA

男子プロバスケットボールリーグ「Bリーグ」大阪エヴェッサの試合を会場で観戦しよう! 11月27日は女子バスケットボールリーグ「WJBL」との共催試合を行います。リオ五輪で活躍した全日本女子代表選手も出場します!

1日で男女両リーグ最高峰の試合を観戦できる機会をお見逃しなく!

対象試合: 大阪エヴェッサvs名古屋ダイヤモンドドルフィンズ

日時 11月26日(土) 試合開始17:00 開場時間14:40
11月27日(日) 試合開始12:00 開場時間11:10

場所 府民共済SUPERアリーナ(舞洲アリーナ)(此花区北港緑地2-2-15)

優待内容 ペアチケットのご優待 2階自由席 2名分 3,000円
(一般価格[2名分]:前売り4,000円/当日5,400円)

※上記優待金額は、2名1組の価格となっております。※小中高生もご利用いただけます。
※ご優待は2名の内いずれか1名が区に在住・在勤・在学の場合、適用されます。

申込み 11月22日(火) 17:00までに申し込み。
QRコードまたは「大阪エヴェッサ ホームタウン応援デー」で検索

★引き換え方法など詳しくは大阪エヴェッサ公式WEBサイトよりご確認ください!

問合せ 大阪エヴェッサクラブオフィス
チケット担当 ☎0120-937-625(平日10:00~17:00)

ふれあい学びあい 生涯学習ルームへようこそ! 5

菅原校区 昨年7月から、外国人講師による「英会話講座」をスタートしました。音楽や遊びを取り入れた楽しい50分の講座で、今ではネイティブな発音にも慣れ、「家庭でも英語が出てくるんですよ。」との嬉しいお声も聞きます。再募集の要望が多く、今年度7月からの追加募集で、アダルト1クラスとキッズ2クラス総数80名余りと増え、昨年以上のにぎやかで楽しい「英会話講座」継続中です。

また、上記講座の他にも小澤基金助成による単発講座や、自主講座も活動を続けています。どうぞお問合せ・ご見学ください。

問合せ 子育て・教育 2階 ☎番 ☎4809-9517

一人で悩まないで! まずは病気を知って、語ろう! 無料 要申込み

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に実施します。病気を正しく理解し、ご本人への接し方を学び、同じ悩みを持つ家族が日々の不安や思いを話す場となっています。

家族教室 **日時** 毎月第4火曜日 14:00~16:00

飲酒問題を抱え回復を目指している方、ご家族や支援している方の飲酒問題で悩んだり困ったりしている方、飲酒問題について理解を深めたい方など、どなたでもご参加ください。

酒害教室 **日時** 毎月第1水曜日 14:00~16:00

場所 いずれも区役所出張所 3階(東淡路4-15-1)

問合せ 健康相談 2階 ☎番 ☎4809-9968

心の健康のための音楽療法 無料 要申込み

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、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。音楽療法を皆さま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、ぜひご参加ください。

日時 11月9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 40名 **申込み** 東淀川区医師会へ電話で申し込み。

問合せ 東淀川区医師会 ☎6320-2226

チカツキョー 17地活協プレス

◆ぼちぼちいこか! 下新庄地活協 下新庄地域

高齢者等を対象にしたふれあいのつどいや子どもを対象にしたサマーフェスタIN下新庄、地域まつり、ミニキャンプ等とたくさんの行事を行っています。どの行事も地域の活力が溢れ、参加者も笑顔一杯の楽しい催しとなっています。ふれあいのつどいでは、恒例の「物送り」での仮装と防犯コントで大いに盛り上がっていました。サマーフェスタでは、赤ちゃんから高齢者まで参加し、出店やゲーム、催し等子ども達の楽しい夏の思い出となったことでしょう。

下新庄地活協は、人と人の絆を深める笑顔あふれる活動を目指しています。

◆8月27日に恒例のお楽しみ会を行いました 東井高野地域

約200名の子ども達が東井高野小学校に集まり、学校の廊下と体育館を使ったきもだめしを行いました! 連合子ども会のみならず、東井高野青年団や地域の皆さんにも応援頂き、朝から準備を行い大人が頑張った結果、怖くて大泣きしていた子もいれば、行こうかどうか悩んでいた子、楽しかったと喜んでくれた子と様々でした。

最後に計100発の花火を行い、夏休み最後の土曜日の夜を楽しんでくれたようでした。

地活協は地域活動協議会の略称で、まちの活性化や課題解決に向けて話し合い、行動する、誰もが参加できる団体です。

問合せ 地域協働 1階 ☎番 ☎4809-9825

その強い依存性は、**「たった1度だから...」を許しません**

10月~11月は麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間です

ドラッグに「NO(ノー)」と言う勇気を!

◆第3回 東淀川区自立支援協議会交流フェスタ 無料 申込み不要

「みんなで和っしょい!」

区内の障がい関係の施設や事業所、団体が一堂に会して、舞台発表や模擬店などに取り組むことによって、楽しい一日を過ごし、交流と親睦を深めるイベントです。障がいの有無や年齢を問わず、幅広い方々のご参加をお待ちしています。

日時 11月12日(土) 11:00~15:00

内容 模擬店、自主製品紹介・販売、舞台発表など

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 障がい者(保健福祉) 2階 ☎番 ☎4809-9663

◆「旬の食材」を使って美味しく食べましょう!!

かぶとセロリのスープ (2人分)

健康 Recipe レシピ キッチン

◆1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 46kcal |
| 食塩相当量 | 0.4g |

材料2人分

- かぶ.....60g
- たまねぎ.....20g
- ベーコン.....10g
- セロリ.....40g
- にんじん.....20g
- えだまめ(冷凍).....10g
- 水.....300ml
- コンソメの素.....1/2個
- ローリエ.....1/2枚
- こしょう.....少々

作り方

- かぶ、たまねぎは1.5cmの角切りにする。
- ベーコンは1.5cmの角切りにする。
- セロリは軸を大きめの乱切り、葉はざく切りにする。
- にんじんは輪切りにし、花形に型を抜き、ゆでる。
- 鍋で②を炒め、さらに①とセロリの軸を炒め、水を加えて煮る。
- ⑤が沸騰したら、コンソメの素、ローリエを加え、④とえだまめを加えて煮る。
- 具材に火が通ったら、セロリの葉を加えてひと煮たちさせ、こしょうで味を調える。

問合せ 健康(保健企画) 2階 ☎番 ☎4809-9882

(考案) 東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)

広告掲載枠