

東淀川図書館だより

●郷土史講演会「近代の東淀川区－鉄道と地域の変貌－」

日時 3月12日(日) 14:00～16:00
場所 東淀川図書館 多目的室
講師 谷内正往さん(大阪商業大学総合経営学部准教授)
対象 大人 **定員** 50名(事前申込制・先着順)
申込み 2月21日(火) 10:00から、電話・来館にて受付。



●読書と音楽の時間～宮沢賢治生誕120周年を記念して～

日時 3月4日(土) 14:00～16:00
場所 東淀川図書館 多目的室 **定員** 50名(当日先着順)
講師 森本智子さん(宮沢賢治学会イーハトーブセンター理事)
問合せ 東淀川図書館(東淡路1-4-53 3階) ☎6323-5476

親子みんなでダンスを楽しみましょう

日時 2月23日(木) 11:00～11:45 **無料** **申込み不要**
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

春休みリサイクルの流れ見学会 参加者募集

無料
要申込み

古紙のリサイクル施設で、トイレトーパーが出来るまでの工程を見学し、分別の必要性やリサイクルの流れを学びましょう。

日時 3月28日(火) 10:00～17:00 **雨天決行**
場所 株式会社リバース 泉南工場(大阪府泉南市) 区役所前からバスにて現地へ



対象 区内在住の方 ※小学生以下は保護者同伴
 ※りんくうアウトレット(予定)で昼食休憩有。昼食は各自自由・自己負担。 ▲人より大きなトイレトーパー
定員 20名程度(多数抽選)
申込み 往復はがきに、参加者全員の氏名・年齢・代表者の住所・電話番号を記入のうえ、2月28日(火) 消印有効で東北環境事業センター「見学会担当」(〒533-0006 上新庄1-2-20)へ申し込み。
問合せ 東北環境事業センター ☎6323-3511

保健師の健康一口メモ No.53

加齢とともに増える2型糖尿病！年に1回特定健康診査をうけましょう！

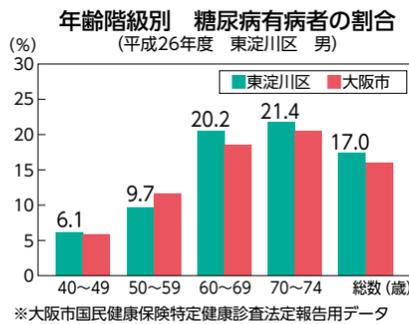
こんにちは、保健師です。糖尿病は、血液中のブドウ糖を筋肉や肝臓に取り込む働きのあるインスリンが不足することなどが原因で、血液中のブドウ糖の濃度が高くなる病気です。

2型糖尿病は、初期では自覚症状がないので、早期発見のために年1回の特定健康診査を受けることが大切です。のどの渇き、多尿等の症状が現れる場合もあります。高血糖値が持続すると心臓病や脳卒中の危険が高まり、視力障がいや腎臓病を引き起こす恐れがあります。

グラフのとおり、糖尿病有病者割合は、年齢とともに増加しています。東淀川区の60歳以上(男性)では大阪市平均より高くなっています。

予防には、第1に食事療法が基本ですが、運動も重要です。ウォーキング等の有酸素運動とスクワットなどのレジスタンス運動を組み合わせると血糖値が下がる等の効果が明らかになっています。

食後にウォーキングなどの軽い運動から始めましょう。



問合せ 健康相談 2階24番 ☎4809-9968

大切な地域資源のひとつ、淀川を一緒にお掃除しませんか？

無料 **申込み不要**

西淀川区、淀川区と合同で、河川レンジャーと協働し河川敷のクリーンアップを行います。淀川河川敷を一緒にきれいにしませんか？親子でのご参加も大歓迎です！動きやすい服装でお越しください。ボランティアで活躍していただける方のご参加をお待ちしております！



現地で少年も練習したい方！

日時 2月19日(日) 10:00～11:30(雨天決行)
集合場所 淀川右岸菅原城北大橋下付近の広場 **持ち物** 軍手、タオル、雨具類
問合せ 地域協働 1階9番 ☎4809-9734

いま、区内の中学校では⑥

～淡路中学校～ 隣接する西淡路小学校と隣接型小中一貫校「須賀の森学園」として新たなスタートを切った淡路中学校。金曜日は小学6年生の中学校登校日です。算数・理科・英語の授業を小中の先生が一緒になって教えます。



日々の授業以外にも、「あわじクラブチャレンジ」では小学5・6年生が部活動に挑戦し中学校生活の一端を体験したり、中学1年生が小学生の学習をサポートする「リトルティーチャー」など、学年をこえてお互いにふれあいながら、楽しく学ぶ機会を設けています。これからも学校が隣接している利点を生かし、子どもたちと先生が小中の施設を相互に行き来しながら、創意工夫ある授業や行事の交流をすすめたいと考えています。

そして、小中共通の目標である「人との『つながり』」を大切に、できるまで『がんばり』、未来にむけて『あこがれ』をもつ子どもの育成に力を注いでまいります。

問合せ 子育て・教育 2階24番 ☎4809-9517

出張所でも母子健康手帳の交付や赤ちゃんの体重測定などできます！



淡路駅前の出張所③番窓口では、母子健康手帳・予防接種手帳の交付手続きができます。保健師が常駐しておりますので、交付時に妊婦さんへの面接相談も実施しています。また、赤ちゃんの体重測定のほか、血圧測定や認知症等の相談も行っております。気軽にお声がけください。ご不明な点は、お電話か直接窓口にてお問い合わせください。

問合せ 出張所保健分室 ☎6322-0101、出張所 ☎6322-0731

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 2月14日(火)・3月14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22番 ☎4809-9882

妊婦さんの交流を中心とした楽しい教室です。

日時	内容
3/6(月) 13:30～	交流会・歯科検診・歯科衛生士講話
3/13(月) 15:30～	栄養士・保健師講話・DVD上映
3/27(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24番 ☎4809-9968

妊婦の出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時 2月8日(水)・2月22日(水)・3月8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24番 ☎4809-9968

広告掲載枠

