



### 区民会館からの耳より情報！

#### ◆「災害に関するミニギャラリー展示」

災害時の心構えと備えは大丈夫ですか？区民会館のミニギャラリースペースにおいて防災グッズの展示を行います。グッズを見て・触れて災害に対する意識を高めましょう！

期間 2月1日(水)～3月15日(水)

#### ◆ゴムバンド体操「身体のゆがみ整えませんか」

日程 3月10・17・24・31日(金曜日)

時間 A 13:30～15:00、B 16:00～17:30  
C 19:00～20:30

参加費 4,000円/4回(1回のみ参加不可)

定員 A・B・Cとも各8名

問合せ 東淀川区民会館(東淡路1-4-53 4階) ☎6379-0700



### 第44回 東淀川区卓球大会

日時 3月12日(日) 10:00開会(9:15受付開始)

場所 東淀川区スポーツセンター(東淡路1-4-21)

種目 (A)男子シングルス戦・(B)女子シングルス戦・(C)男子ダブルス戦  
(D)女子ダブルス戦 ※重複エントリー不可

対象 区内在住・在勤の方(学生・生徒は除く)

費用 参加費を添えて、2月24日(金)・25日(土)(9:30～19:00)、26日(日)(9:30～17:00)に区民会館または区体育厚生協会の各支部長・町会長へ申込み。  
※当日10:00～15:00に、「みんなで楽しむ卓球体験フロア」を開催します(無料)。希望される方は体育館シューズをご持参ください。

問合せ 健康(保健企画) 2階②番 ☎4809-9882



### ハローステップ就職応援プラザinひがしよどがわ

求職活動中の方を対象に、お仕事に関するご相談や職業適性の検査、履歴書用の写真撮影(無料)などができるイベントです。当日は、5社参加予定の就職面接会も同時開催します。(協力:ハローワーク淀川)

日時 2月9日(木) 13:00～16:00(受付12:45～)

場所 区民ホール(区役所3階)

問合せ 大阪市地域就労支援センター ☎0120-939-783 ☎6567-6891



### ◆自分や家族が認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように

#### 「認知症講演会」

無料 申込み不要 手話通訳有

日時 2月18日(土) 14:00～16:00

場所 東淀川区民ホール(区役所3階)

演題 『若年性認知症を含めた「認知症の人と家族への支援」』

演者 NPO法人 認知症の人とみんなのサポートセンター 代表 沖田 裕子(おきた ゆうこ)さん

定員 先着300名

問合せ 東淀川区医師会 ☎6320-2226



### 手話奉仕員養成講座受講生募集

入門編全40回 要申込み

日時 4月19日～平成30年2月14日  
毎週水曜日 19:00～21:00

場所 東淀川区民会館(東淡路1-4-53)

講師 東淀川区聴言障害者協会会員

対象 区内在住・在勤・在学で高校生以上の初心者の方

定員 50名(多数抽選)

費用 3,000円程度(テキスト代)+税別

申込み 往復はがきに「手話教室受講申込」と明記し、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・勤務先または通学先(区外居住者のみ)を記入のうえ、3月21日(火)必着で下記問合せに申込み。

※4月13日(木) 19:00～ 北区民センターで合同開講式も行います。

問合せ 障がい者(保健福祉) 2階⑦番 ☎4809-9845 ☎6327-2840



### チカツキョー 17 地活協プレス

#### ◆「新庄地域各所に防災かまどベンチを設置！」

新庄地域では、高齢者や小さいお子さん連れの方が外出の際に一息つけるベンチを設置しました。しかもこのベンチは、災害時には炊き出し用のかまどにも利用できる「かまどベンチ」の仕様になっています。このかまどベンチの設置を記念して、12月10日に「防災かまどベンチを囲むボランティア大会」を開催し、約80名のボランティアが集まりました。実地訓練として防災食品の炊き出しも行い、このイベントによって、新しくボランティアの仲間入りしてくれた方もいらっしゃいました。

#### ◆「テントでお泊りキャンプ！」

豊里地域では毎年、子育て教育部会を中心に豊里小学校で5・6年生を対象として校庭キャンプ事業を行っています。今年は自衛隊の方にお越しいただき、テントと一緒に組み立てたり、現場の話をお聞きしました。炊き出しのカレーも、自衛隊員の皆さんに作り方を見てもらったり、一緒に食べながら、「もしも大きな地震が起こったら、小学生の自分たちはどうすればいいんだろう？何が出来るんだろう？」ということとをみんなで一生懸命考える時間を持つことができ、日ごろからの備えの重要さや命の大切さにも気づかされました。



### ふれあい 生涯学習ルームへようこそ！

#### ◆豊新校区

豊新小学校生涯学習ルームでは、「子ども詩吟」「子ども和太鼓」「よさこい」「コーラス」「民謡」「パソコン」「ガーデニング」「寄せ植え」「手芸」の講座を開催しています。どうぞお問合せ、ご見学ください。～「よさこい」目標100人!!～

5人から始めた「よさこい」は、今では30人を超えました。3歳からシニア世代までの幅広い年齢層の方々が参加し、楽しく活動しておられます。参加者100人をめざしています！ぜひ体験してみてください！

問合せ 子育て・教育 2階⑤番 ☎4809-9517



### 開かれた学校運営の場、学校協議会に参加してみませんか？

「ふだん学校で子どもらはどんな生活してるんやろ？」と思われたことはありませんか？各小中学校では年3回学校協議会が開催されており、子どもたちの学校生活など学校ホームページ等で公表していることに加え、各校で行っている学力・体力向上に向けた授業の工夫点などを、学校協議会委員の皆さん(保護者や地域の方々)に説明し、今後のよりよい教育活動に向けて議論しています。

よりよい学校づくりに向け、委員以外の方も傍聴ができる開かれた会議ですので、ぜひご参加ください。傍聴をご希望の場合は、開催日時や傍聴要領について各学校へお問合せください。

問合せ 子育て・教育 2階⑤番 ☎4809-9517

### ◆「旬の食材」を使って美味しく食べましょう!!

#### 小松菜の炒めもの(2人分)

◆1人分の栄養価
エネルギー
88kcal
食塩相当量
0.7g

- 作り方
- ①小松菜は3cm長さに切る。にんじんは3cm長さのたんざく切りにする。
  - ②エリンギは3cm長さのせん切りにする。
  - ③うすあげは熱湯をかけて油抜きをし、3cm長さのたんざく切りにする。
  - ④フライパンにごま油を熱し、①の小松菜の軸とにんじんを炒める。
  - ⑤④に②、③、じゃこと残りの小松菜を加え、こしょうをふり入れ、酒、しょうゆを加えて炒める。
- (考案) 東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)



- 材料2人分
- 小松菜……………1/2束
  - にんじん……………1/2本
  - エリンギ……………1本
  - うすあげ……………1枚
  - ごま油……………大さじ1/2
  - じゃこ……………大さじ2
  - こしょう……………少々
  - 酒……………大さじ2
  - しょうゆ……………大さじ1/4

問合せ 健康(保健企画) 2階⑦番 ☎4809-9882

広告掲載枠