



健康づくり教室

無料
要申込み

体内時計のはたらきを知って、食習慣を見直しましょう！

体内時計は、生体リズムの基本を作るものであり、体内時計がずれると生活習慣病を引き起こす原因となります。今回は体内時計のお話と、生活や食事の工夫を、「Aさん」の1日を例に話したいと思います。

【日時】5月10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】40名(先着順)

【申込み・問合せ】東淀川区医師会 ☎6320-2226



17地活協プレス

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。



大道南
地域

大道南っ子教室を開催しました

2月18日に大道南小学校にて、大道南っ子教室を行いました。

児童たちは、模型飛行機や髪飾りなどの作品作りやヒップホップダンス、鳴子よさこい、ハワイアンダンスなどの練習に一生懸命取り組んでいました。教室の後のミニ発表会でも元気に演技していました。

最後に取ったアンケートでは、ほとんどの児童が楽しかったと感想を書いていました。



淡路
地域

西淡路小サマーフェスティバル2016

平成28年4月に淡路小学校と西淡路小学校が統合し、新しい西淡路小学校が誕生しました。8月に統合後初めてのイベント「西淡路小サマーフェスティバル2016」を企画し、淡路地活協、西淡路地活協が互いに協力して開催しました。淡路中学校の生徒さんによる演奏、太鼓やジャグリングショー・ファイヤーダンスショーや花火など、プログラムは盛りだくさん。両地域の方には夜店をたくさん出店いただき大盛り上がりでのフェスティバルでした。

これからも淡路・西淡路両地域が協力し合っ
て皆さまの思い出に残るようなイベントの企画運営などを行い、両地域の活性化に繋がって
いきたいと思ひます。



【問合せ】地域協働 1階9番 ☎4809-9825

ふれあい学びあい

生涯学習ルームへようこそ! 10 ~豊里校区~

豊里小学校生涯学習ルームでは、「陶芸」「新民踊」「書道」「童謡唱歌」「絵手紙」「ヨガ・男ヨガ」「日本民謡」「社交ダンス」「リズム体操」「わくわく工作」講座を開催しています。

夏休みには「親子手作り教室」、12月には「お正月用寄せ植え」、3月には「バスツアー研修会(世界遺産めぐりなど)」を企画しています。

どの講座も幅広い年齢層の方々が参加し、楽しく活動されています。まずは体験から! どうぞ気軽に参加ください!

【問合せ】子育て・教育 2階25番 ☎4809-9517

「平成29年工業統計調査」の実施に 協力をお願いします

原則として、従業者3名以上の製造業を営むすべての事業所を対象に、6月1日現在で「工業統計調査」を全国一斉に実施します。

この調査は、我が国の製造業の実態を明らかにする統計調査です。5月初旬以降に、顔写真付きの調査員証を携行した統計調査員が訪問して、調査票を配布します。回答方法は、インターネットによるオンライン回答と、記入いただいた調査票を後日、統計調査員に渡していただく方法があります。調査結果は、地域産業活性化政策や中小企業対策など、各種施策の基礎資料となりますので、調査への回答をお願いします。

なお、提出された調査票は厳重に管理され、統計作成の目的以外に使用することはありません。

【問合せ】地域協働 1階9番 ☎4809-9826

健康レシピ

「旬の食材」を使って
美味しく食べましょう!!

1人分の栄養価
エネルギー 236kcal
食塩相当量 0.4g

きゃべつのシューマイ(2人分)

- 鶏ひき肉…………… 200g
- 卵…………… 1個
- たけのこ(ゆで)… 20g
- たまねぎ…………… 20g
- にんじん…………… 10g
- パプリカ…………… 40g
- もやし…………… 20g
- しめじ… 小1/2パック
- かたくり粉… 大さじ1
- カレー粉…………… 小さじ1
- キャベツ…………… 2枚
- グリーンピース(水煮)16粒



作り方

- 鶏ひき肉は粘りが出るまで混ぜ、卵を加えて混ぜる。
- たけのこ、たまねぎ、にんじんはみじん切りにしておく。
- ①に②を加え、かたくり粉、カレー粉を入れて8等分に分け、丸く丸める。
- ③にみじん切りにしたキャベツをつけてグリーンピースを2粒づつのせる。
- パプリカは5ミリ幅に切る。もやしは根を取っておく。しめじは小房に分ける。
- お皿に⑤を敷いて、④を並べて15分ほど蒸す。
- 器に⑥を盛り付ける。

(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22番 ☎4809-9882

平成29年度 河川愛護モニター募集

【活動期間】7月~平成30年6月まで(1年間)

【活動内容】淀川に行き、見たこと・感じたことを月1回以上報告

【応募資格】東淀川区の淀川沿川にお住まいの20歳以上で、インターネット環境をお持ちの方

【謝礼】月4,500円程度

【申込み】ホームページで受付

【問合せ】淀川河川事務所管理課

☎072-843-2861



広告掲載枠