

## 健康レシピ

1人分のエネルギー 219kcal

### 鮭の石狩風煮(2人分)

生鮭・・・1切れ(120g) 青ねぎ……………4g  
 酒……………小さじ1/2 昆布……………4cm角1枚  
 じゃがいも……………小1個(100g) 味噌……………大さじ1弱  
 キャベツ……………80g 薄口醤油……………小さじ1  
 白ねぎ……………1本(40g) バター……………小さじ1  
 まいたけ……………40g 七味唐辛子……………少々

#### 作り方

- ①鮭は一口大に切り、酒をふる。
- ②じゃがいもは拍子切り、キャベツは一口大のざく切りにする。
- ③白ねぎは斜め切り、まいたけは手でさく。
- ④鍋にAと②を入れ、火が通ったら①と③を入れて味噌、薄口醤油、バターを加えて煮汁が少し残るまで煮込む。
- ⑤④に小口切りにした青ねぎを加え、好みで七味唐辛子をかける。

(考案)区食育推進ネットワーク(社会福祉法人大阪白旗館 メソノパルテ)  
 (作成)区食生活改善推進員協議会(五十三会)  
**【問合せ】保健企画 2階22番 電話4809-9882**

## 健康掲示板

【問合せ】保健企画 2階22番 電話4809-9882  
 ※詳しくは、お問い合わせください。

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査			予約不要
日時	場所	対象	費用
11月 6日(火)	区民ホール(区役所3階)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方。 【持ち物】受診券と保険証	無料
11月23日(金・祝)			
12月17日(月)			

各種検診(健診)		保健福祉センター(区役所2階)で実施	
内容	日時	対象	費用
<b>胃がん検診</b> <small>(年度内にどちらか1回のみ受診)</small> 内視鏡検査※3 エックス線検査 <b>大腸がん検診</b> 肺がん検診 乳がん検診 超音波検査※3 マンモグラフィ 子宮頸がん検診※3 骨量検査	取扱医療機関にお問い合わせください。        予約の際にお問い合わせください。	50歳以上の方 ※受診は2年に1回 注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	1,500円
		40歳以上の方	500円※1
		40歳以上の方	300円
		40歳以上の方	無料
		40歳以上の方 エックス線 かくたん検査※2	400円
		30～39歳の女性	1,000円
		40歳以上の女性(昭和奇数年生まれの方)	1,500円
20歳以上の女性(昭和奇数年、平成偶数年生まれの方)	400円		
18歳以上の方	無料		
風しん抗体検査	11月5日(月)、11月20日(火) 12月4日(火) 10:00～11:00	・妊娠を希望する女性 ・妊娠を希望する女性の配偶者 ・妊婦の配偶者	無料
結核健診	11月5日(月)、12月4日(火) 10:00～11:00	15歳以上の方	無料

※1 医療機関での受診は、1,500円。 ※2 かくたん検査の対象者には条件があります。 ※3 医療機関で受診。

## 健康づくり教室

### 「心の健康のための音楽療法」

音楽療法は精神科領域で効果が認められてきつてあります。バイオリンなどの弦楽器は抗不安作用による症状を改善する効果があると言われています。

**【日時】11月14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】60名(先着順)**  
**【申込・問合せ】区医師会 電話6320-2226**

## 施設からのお知らせ

### 精神保健福祉ボランティア講座

無料 要申込

- ①こころの病(主に統合失調症)  
(大野クリニック 大野京介さん)  
**【日時】11月14日(水) 14:00～16:00**  
**【場所】区役所4階 401会議室**
- ②こころの病の理解と寄り添い方  
(精神保健福祉総合研究所 代表 田村雅幸さん)  
**【日時】11月21日(水) 14:00～16:00**  
**【場所】区在宅サービスセンターほほえみ3階**
- ③精神障がいのある方・支援者との交流(フィールドワーク)  
**【日時】a. 11月22日(木) 9:40～11:40**  
**b. 11月27日(火) 13:30～14:30**  
**c. 11月29日(木) 13:30～15:30**  
**d. 12月 3日(月) 13:30～14:30**  
**【場所】a. 保健福祉センター(区役所2階)**  
**b. とよさとはうす(豊里5-22-3)**  
**c. 地域活動支援センターこころの相談室**  
**リーフ(西淡路1-13-25)**  
**d. 東淀川ふれあい工房(東中島5-18-17 1階)**
- ④自分にできる寄り添い方、地域で生活すること等  
(ボランティアグループはっぴい・サラダ、ピアサポーター)  
**【日時】12月12日(水) 14:00～16:00**  
**【場所】区在宅サービスセンターほほえみ5階 【定員】20名**  
**【申込】電話・FAXで申込み**  
**【問合せ】区ボランティア・市民活動センター(菅原4-4-37)**  
**電話6370-1630 FAX6370-7330**

## 家族の思い出を豆本に。

### じゃばら豆本ワークショップ

要申込

家族の思い出を1冊の本(ZINE)にする親子向けワークショップを行います。思い出の写真を貼ったり、絵を描いたりして、オリジナルのじゃばら豆本をつくりませんか? 3連休初日、ぜひご家族でご参加ください!

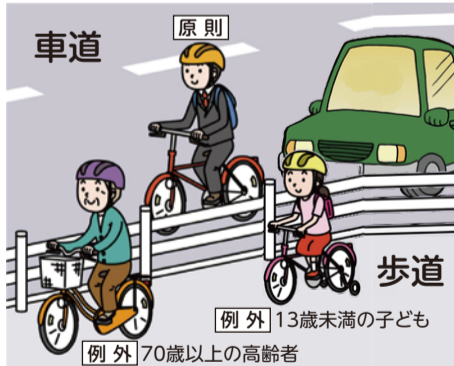
**【日時】11月23日(金・祝) 13:30～15:30**  
**【定員】親子15組**  
**【対象】3歳以上のお子さんと保護者**  
**【参加費】1,500円(大人1,000円、子ども500円)**  
 +材料費1冊につき500円  
**【講師】藤田理代さん(michi-siruve)**  
**【持ち物】はさみ、のり、本を装飾する文具(色鉛筆、マスキングテープ、色紙など)、本に綴りたいミニ写真やイラスト(サイズは50mm×70mm程度まで)**  
**【申込】電話・来館で申込み**  
**【問合せ】区民会館(東淡路1-4-53 4階)**  
**電話6379-0700**

## 安全安心

### 自転車は「軽車両」、車の仲間です

### 免許証は不要ですがマナーは携帯しよう!

11月は「自転車マナーアップ強化月間」です!!  
 ●ルール・マナーを守り、大切な命を守りましょう。  
 《決められた場所を通行しないと違反です》  
 自転車は車道が原則、歩道は例外です。



《交差点の通行・横断にも交通ルールがあります》  
 交差点では、「信号は必ず守る」「自転車は自転車横断帯を通行する」「【止まれ】の標識がある交差点では必ず一時停車する」  
 ●放置自転車は、通行人や車イスの方の通行の妨げになり、交通事故の要因にもなりかねません。近くは歩くようにし、放置自転車はやめましょう。  
 ※案内冊子「自転車ルール」を区役所 1階8番で配布しています。(数量に限りあり)  
**【問合せ】安全安心企画 1階8番 電話4809-9819**  
**東淀川警察署 防犯係 電話6325-1234**

## 東淀川図書館

- 第21回大阪市図書館フェスティバル 無料  
「いろんなことばのおはなし会」  
英語や韓国語、中国語で絵本を読みます。  
**【日時】11月11日(日) 14:00～15:00**  
**【定員】50名(当日先着順)**
- 「電子図書館 de 文楽再発見」 無料  
電子図書館サービスで文楽を紹介します。  
**【日時】11月23日(金・祝) 14:00～15:30**  
**【定員】30名(当日先着順)**



広告掲載枠

