

「知る」から始める地域づくり講座 ～男女共同参画でハッピー～ **無 料**

第1回 地域に不可欠な男女共同参画

2/8日(土) 講師:中田 真理子さん

第2回 地域円満コミュニケーション術

2/15日(土) 講師:津村 薫さん

第3回 魅力ある取り組み事例を知ろう

3/1日(土) 講師:川端 美智子さん

第4回 地域づくりのスキルを学ぶ

3/8日(土) 講師:川端 美智子さん

時間 10時～12時 **場所** 区民会館(東淡路1-4-53)

定員 50名(先着順) **対象** 区内在住・在学・在勤の方 **一時保育** あり(1歳～就学前まで)

申込み はがき、ファックス、メール、電話で、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・一時保育の有無を記入のうえ、**1月30日(木)までに申込み。**
【あて先】 〒533-8501 東淀川区役所市民協働課 「知る」から始める地域づくり講座係

問合せ 区役所市民協働課 1階8番 ☎4809-9826 ☎6327-1970 メール:tm0011@city.osaka.lg.jp

1月15日(水)～21日(火)は

「防災とボランティア週間」

1月17日(金)は

「防災とボランティアの日」

- 避難場所・経路は？
- 非常持出品は使える？ 揃ってる？
- 家族の集合場所は？

災害が起こったらどうするか、改めて家族で話し合しましょう。

問合せ 区役所市民協働課 1階9番 ☎4809-9820

第48回 市民表彰

11月14日に大阪市公館で表彰式が行われました。東淀川区からは、地域社会の発展や住民福祉の増進に尽力された方に贈られる「区政功労部門」で大西明美さんが受賞されました。おめでとうございます。大西さんのほか、「文化功労部門」の桂文枝さんをはじめ、61名の方が表彰されました。



問合せ 区役所総務課 3階30番 ☎4809-9625

赤川仮橋の撤去材(木材)を譲渡します

10月31日に閉鎖した赤川仮橋の床板(約6cm×18cm×50cm)1枚、手摺柱(約10cm×10cm×50cm)1本をセットで譲渡します。



応募条件 譲渡品は、転売・出品・不法投棄禁止です。禁止事項に対し誓約(誓約書に署名・押印)できる市内在住の方。

定員 50名(先着順)

申込み はがきに①住所、②氏名、③電話番号を記入のうえ**1月8日(水)～15日(水)当日消印有効**で申込み。
※期間外消印は無効。申込みは、1人1回限りとなります。

【あて先】 〒559-0034 住之江区南港北2-1-10 ATCビルITM棟6階 大阪市建設局道路部橋梁課「赤川仮橋」係

日時・場所 譲渡対象者には、譲渡日時・場所を通知します。

その他 木材以外の部材(鋼板等)は、他の橋に転用等しますので譲渡できません。

問合せ 建設局道路部橋梁課 ☎6615-6818

健康づくり教室 ～健康づくり区民会議参画事業～

糖尿病教室 「糖尿病合併症を起こさない工夫」 **無 料**

糖尿病を発症しても健康な人と変わらない生活を送れるように、自己管理の重要性などについて栄養士の先生を交えてお話しします。

日時 1月15日(水) 14時～16時

がん対策セミナー 「胃がんを考える」 **無 料**

がん対策は健康寿命の延伸のための重要なテーマです。胃がんの早期発見の重要性や最新の治療方法などについてわかりやすくお話しします。

日時 1月22日(水) 14時～16時

場所 医師会館 3階講堂(豊新2-3-7) **定員** 各30名(先着順)

申込み 事前に電話で区医師会(☎6320-2226)へ申込み

●東淀川区「かかりつけ医療機関安心マップ」

ご購入の方は区医師会にお問合せください。区役所・出張所でも配布しています。

問合せ 健康づくり区民会議(区役所保健福祉課内)2階22番 ☎4809-9882

カセットコンロの取り扱いには十分注意しましょう

カセットコンロは、ボンベの温度が上がらないように使用しましょう。ボンベが高温になると、内部の圧力が高くなり、爆発する恐れがあります。また、ボンベの廃棄にあたり、穴を開けるときは、火の気のない風通しのよい場所で行ってください。

- カセットコンロより大きな調理器具は使用しない。
- 炭の着火に使うなど、調理以外の用途に使用しない
- 電磁調理器の上に置かない
- ボンベは火気や熱源の近くで保管しない

問合せ 東淀川消防署 ☎6320-2172

第2回 区政会議を開催しました

11月27日(水)19時から区民ホールで平成25年度第2回東淀川区区政会議を開催しました。議長、副議長の選出の後、区役所より「平成26年度東淀川区の取り組みについて」説明し、委員の皆さんより区の課題である防災や防犯、健康づくりなど、沢山のご意見をいただきました。会議資料等は区ホームページに掲載しています。



保健師の健康一口メモ No.16



こんにちは保健師です!今回は高齢者の健康づくり・介護予防のひとつ

「いきいき百歳体操」についてご紹介します。

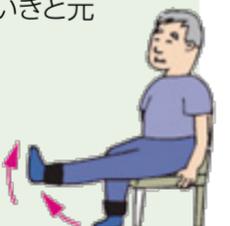
「いきいき百歳体操」は、おもりに手首・足首につけて、おもに椅子に座って行う30分の体操です。週2回行うことで筋力がつき、バランス能力が高まり、転倒しにくくなります。また、体操に通うことで近所の方々との交流が深まり、閉じこもり予防や認知症予防にもつながります。

東淀川区では平成23年度より地域振興会をはじめ社会福祉協議会やネットワーク委員会、サポーター講座修了された方などの皆さんが中心となって取り組んでいます。現在区内25か所で実施され約600人の方が参加されており、「立ち上がりが楽になった」「長歩きしても、膝が痛まないようになりました」「外出する良い機会になり、生活リズムがつかまりました」などの声があります。

身近な会館など、実施場所が増えることで、より参加しやすくなり、「いきいき百歳体操」の輪がさらに広がります。一人ひとりがいきいきと元気で暮らせる百歳をめざして一緒にやってみませんか!!

保健師は、地域の「いきいき百歳体操」を支援しています。週1～2回、近くで集まって体操できる場所がありましたら、説明に伺います。お気軽にご相談ください。

問合せ 区役所保健福祉課 2階24番 ☎4809-9968



広告掲載枠