

まちづくり・にぎわい

東淀川区民会館「アートフェスタ2021 in ひがしよどがわ」展示作品募集

あなたの自慢の作品をアートフェスタに出展してみませんか?作品は、東淀川区民会館に展示されます。会館では、人と人の新たな交流が生まれることを目的とし、このイベントを開催します。ものづくりによって新しい知識を得、製作の喜びを感じることを応援します!

応募規定 提出された作品がそのまま展示可能であること

(絵画・書・写真・装飾品・飾り物・木工 その他)

出展点数 ①、②、③のいずれかの条件で出展をお願いします。

- ①縦、横、高さが各々50cm未満のもの…3点まで
②長辺が50cm以上1m未満のもの…2点まで
③長辺が1m以上のもの…1点
※申込時と大幅に異なるサイズの作品を搬入された場合は、展示できないことがあります。

応募資格 区在住・在勤・在学の方で、作品を搬入・搬出できる方。プロも対象(販売不可)。

申込 区民会館及び区役所地域課(1階9番窓口)で配布している申込用紙に記入し、FAXまたは区民会館窓口に1月29日(金)までに申し込み

開催日時 2月6日(土)10:00~20:00
2月7日(日)10:00~15:30

作品搬入日時 2月4日(木)10:00~20:30
2月5日(金)10:00~17:00

作品搬出日時 2月7日(日)15:30~20:30
2月8日(月)・9日(火)10:00~20:30

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、本イベントを中止または延期とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

東淀川区民会館 ☎6379-0700

大阪府高齢者大学校「2021年度受講生募集」



地域でのまちづくり・コミュニティづくりなどの社会参加活動を行い、創造的で、より豊かな生活を実現しようとするシニアを支援します。(コロナウイルス感染症予防対策を講じて開講します。)

開講期間 2021年4月~2022年3月

受講申込 12月1日(火)~翌年1月20日(水)15:00まで(申込み多数の場合は抽選・初めての方優先入学有)

申込方法 申込書を郵送または持参か大阪府高齢者大学校HPより申込



講座内容 歴史・語学・文化・自然・美術・暮らしなど63科目

受講料(各科同じ) 60,000円 なお、科目によっては特別教室費や教材費・校外学習・実習・自主活動等の費用が別途負担有。

募集案内冊子 区役所または下記お問い合わせ先へ

認定NPO法人

大阪府高齢者大学校・募集委員会

〒540-0006 中央区法円坂1-1-35
アネックスパル法円坂(大阪市教育会館)内
☎6360-4400 ☎6360-4500

子育て・教育

保健福祉センター(区役所2階)で実施します

BCG接種 無料 予約不要

日時 12月8日(火)・1月12日(火)
14:00~15:30

対象 生後12か月未満(1歳の誕生日の前日まで)
※標準的な接種期間:生後5~8か月

持ち物 予防接種手帳・母子健康手帳

健康企画 2階22番 ☎4809-9882

プレママパパのためのマタニティクラス(妊婦教室) 無料 要予約

日時 1月18日(月) A 歯科・栄養(妊婦歯科健診・無料)

1月25日(月) C お産にむけて
13:30~15:30

持ち物 母子健康手帳・筆記用具・冊子「わくわく」

みのりBABYファイル
※Aのみ普段使っている歯ブラシ・手鏡



妊婦歯科健診 無料 要予約

日時 12月7日(月)・1月18日(月)
14:15~14:30

助産師による専門相談 無料 予約不要

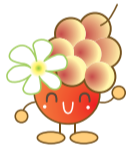
妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時 12月9日(水)・12月23日(水)・1月13日(水)
13:30~16:00

健康相談 2階24番 ☎4809-9968

健康

こころの健康サポート情報



一息つきましょ! ~リラクゼーション法~

腹式呼吸はいつでもどこでもできるリラクゼーション法です。意識して深くゆったりとした呼吸をすることで気持ちを落ち着かせることができます。不安や緊張を感じたら試してみましょう!

腹式呼吸の方法

- 1 椅子に座るか、仰向けになり、軽く目を閉じる。
2 下腹部を膨らますように、3秒かけて鼻から息を吸う。
3 1秒息を止めて、6秒かけて口から細くお腹を凹ませるようにして息を吐く。体の緊張を息とともに吐きだすようにイメージしましょう。



1~3を数回繰り返す

健康相談 2階24番 ☎4809-9968

健康レシピ

ロール白菜 ~もちとベーコンとチーズ入り~



材料【2個分】 エネルギー 444kcal

- 白菜.....2枚
トック※(細いもちでも可).....4個
とろけるスライスチーズ.....2枚
ベーコン.....2枚
固形コンソメ.....1個(水300mLの場合)
塩.....少々
こしょう.....少々
※トックとはうるち米やもち米で作った棒状のもち

作り方

- 1 鍋にお湯を沸騰させ、白菜を1分程ゆでる。または、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
2 ゆでた白菜の上にベーコンをのせ、半分に切ったチーズを置き、上にトックをのせてさらにもう半分のチーズをのせて巻く。煮崩れを防ぐために、巻き終わりにつまようじをさして固定する。
3 鍋にロール白菜の半分くらい浸る程の水を入れて火にかける。(小鍋の場合300mL)巻き終わりを下にして入れるとよい。
4 煮立ったら弱火にし、コンソメ、塩、こしょうを加えて味を整え、10分程煮込む。煮込む時間が長くなるとコンソメスープが濃くなるため、水の量を調整する。

ワンポイント お好みで、スープにカットトマトやトマトケチャップを加えると相性も良く、ミネストローネ風に仕上がります。

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク(大阪成蹊短期大学)

健康企画 2階22番 ☎4809-9882

保健師の健康一口メモ No.99

12月1日は世界エイズデー

エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染によっておこる病気ですが、HIV感染=エイズではありません。HIVは性的接触による感染が70%以上で、その多くが同性間の性的接触によるものです。HIVに感染してもすぐにエイズを発症するわけではなく、少しずつ免疫力が低下していき、健康であればなんでもない弱い細菌やウイルスに感染したり、悪性腫瘍ができてしまいます。この状態がエイズ(後天性免疫不全症候群)です。



HIVに感染すると、通常6~8週間経過して、血液中にHIV抗体が検出されます。自覚症状はほぼありませんので、感染の有無はHIV検査(血液検査)による確認が必要です。

HIVに感染した場合でも、早期に発見し治療を開始することにより、エイズの発病を防いだり遅らせたりすることができます。大阪市では無料・匿名・予約不要でHIV等の検査を行っています。心配な時は検査を受けましょう。

検査 北区役所 ☎6313-9882
問い合わせ先 中央区役所 ☎6267-9882
淀川区役所 ☎6308-9882

相談はこちら



検査はこちら



健康相談 2階24番 ☎4809-9968

