

まちづくり・にぎわい

第5回東淀川みらいEXPOを
開催します

無料 要申込

東淀川みらいEXPOは、東淀川区の未来について、組織や立場を超えて話し合う交流の場です。区内には「子ども食堂・学習支援活動」などを行っている団体が沢山あります。企業やNPO、個人の立場から、どんな協力ができるのでしょうか。当日は、区内外の事例を手がかりに、持続可能な活動について考えます。東淀川区に在住・在勤・在学の方、地域活動に興味のある方なら、どなたでもご参加いただけます。



日時 12月16日(木) 13:30~16:30 (開場13:15)

詳細は区HP

場所 区民ホール(区役所3階)

内容 事例紹介・意見交換会 定員 50名

申込 12月10日(金)17:30までに、申し込みフォーム、メール、FAXのいずれかで申込み

地域 1階9番 TEL 4809-9509

higashiyodo-advisor@city.osaka.lg.jp

空家セミナー 空家で悩まないための知恵
～空家の管理・活用と予防策～

要申込

空家等に関する対処策や利活用に関するセミナーを3区合同(城東区、都島区、東淀川区)で開催します。セミナー後、ご希望の方には専門家による個別相談会を行います。

日時 12月4日(土)【セミナー】10:00~11:00 【個別相談会】11:15~11:45

場所 城東区役所3階 311会議室(城東区中央3-5-45)

定員 【セミナー】30名(先着順) 【個別相談会】10組(1組30分・先着順)

申込 11月5日(金)~19日(金)に、住所・氏名・電話番号・参加人数・個別相談会への参加希望の有無(有の場合は相談内容を記入のうえ、窓口・電話・FAX・メールにてお申込みください。



※詳しくは、区役所で配布する案内、またはHPをご覧ください。

城東区役所 市民協働課(防災・防犯)

TEL 6930-9734 FAX 6931-9999

tq0013@city.osaka.lg.jp

～災害等の緊急事態時における事業継続のために～
「東淀川区BCP学びの場」を
開催します

無料 要申込

企業・事業所の皆さん、BCP策定はお済みですか? 防災専門家からBCPの基礎を学び、BCP策定演習等のグループワークを行います。

日時 12月15日(水) 14:00~16:00

場所 区役所3階 301・302会議室

対象 区内企業・事業所

定員 20名(先着順)※1組織2名まで

申込 11月30日(火)までに、区HPまたは区役所で配架中の申込書に記入のうえ提出してください。



※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、当日はマスク着用でのご参加にご協力をお願いします。なお発熱などの症状がある方はご来場をお控えください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、開催方法をオンラインに変更させていただく場合があります。

地域 1階9番 TEL 4809-9825 FAX 6327-1970

tm0011@city.osaka.lg.jp

(メールでの申込の際は、件名に「BCP学びの場申込」と入力してください)

区内のお店で気になることを学べるチャンス!
「第4回東淀川まちゼミ」開催!

お店の方が講師となり、プロなら「無料 要申込」では「コツ」「使い方や考え方」などを無料で教えてくれる少人数制の講座です。1講座30~90分程度でわかりやすく、気軽にご参加いただけます。

日時 11月1日(月)~30日(火)※お店により異なる

受付開始 10月26日(火) 場所 区内の各参加店

定員 各講座10名程度(先着順)※講座により異なる

費用 講座により材料費が必要な場合あり

申込 講座をする店へ直接電話

※案内チラシは区役所・参加店で配布しています。

東淀川まちゼミ実行委員会

担当:岩久保(白十字薬局) TEL 6320-1546

東淀川まちゼミ 検索

子育て・教育

重大な児童虐待ゼロに向けて
～今年もやります! みんなで
オレンジリボンツリーを作ろう!



子育て、ひとりでがんばりすぎていませんか?

「子育てがうまくいかない」そんな不安や悩みは多くの親が経験しています。誰かに自分の気持ちを伝えることで、あなたはひとりではなくなります。ぜひご相談ください。

児童虐待防止月間キャンペーン

子ども虐待防止のシンボル、オレンジリボンのオレンジ色は、子どもたちの明るい未来を表しています。子どもたちが健やかに育つように願いを込め、来庁者みなさんのメッセージカードでツリーをいっぱいにしましょう。ぜひご参加ください。



期間 11月1日(月)~30日(火)

場所 区役所1階 正面玄関ホール

子育て・教育 2階25番 TEL 4809-9854

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 11月9日(火)・12月14日(火) 14:00~15:30

対象 生後5か月から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

保健企画 2階22番 TEL 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

3つのコースABCで開催しています。日程についてはHPをご確認いただき、下記電話番号よりご予約ください。

内容 A 歯科・栄養(妊婦歯科健診・無料)

B 子育て準備(保健師)

C お産にむけて(助産師)

いずれも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6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 11月10日(水)・24日(水) 13:30~16:00

健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

健康

授乳や卒乳の相談や妊娠中・産後のからだの
悩みなどの相談ができます
助産師による専門相談 無料 予約不要

授乳についてお困りの方や、妊娠中や産後の体調が心配な方は多いと思います。赤ちゃんが成長するにつれて授乳の悩みも変化します。

東淀川区では助産師への相談日があり、無料で何回でも利用できます。ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。

話しやすい雰囲気
で、気軽に相談
できました。自信
をもっていいんだ
と思えました。

授乳姿勢を教えていただき、
楽に与えることができました。

母乳について教えて
もらい、不安が
解消しました。
ミルクの足し方も
よくわかりました。



★お母さんだけや
お子さん連れでも
相談できます。

日時 第2・4水曜日 13:30~16:00

場所 区役所(3か月児健診と併設のため開催場所にお越しください。)

健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

認知症コラム

東淀川区各地域包括支援センターの
認知症取り組み紹介

11月は 南西部地域包括支援センターです

南西部地域包括支援センターでは小中高校での福祉教育の取り組みを行っています。寸劇や車いす体験、認知症に関しての講義を通して、子ども達が認知症の方のことを理解できる場となればと思っています。『認知症の方が暮らしやすい地域は誰もが暮らしやすい地域』そんな地域づくりをめざして、今後も地域から必要とさせていただけるように、住民の皆さんや関係機関と協力しながら取り組んでまいりますので、よろしくをお願いします。

東淀川区南西部地域包括支援センター
TEL 6326-4440



さけの
レモンバター
ホイル焼き

材料(4人分) エネルギー(1人分) 133Kcal

- さけ(生).....4切
- しめじ.....1/4袋
- えのきたけ.....1/4袋
- ピーマン.....2個
- パプリカ(赤).....1/4個
- レモン汁.....大さじ1強
- しょうゆ.....大さじ1強
- 酒.....大さじ1強
- バター.....20g
- アルミホイル.....20cm角 4枚

作り方

- しめじは石づきを取って、小房に分ける。えのきたけは、石づきを取って、長さを半分に切りほぐす。ピーマン、パプリカは5cm長さの細切りにする。
- アルミホイルの中央にさけ(生)をおいて、①のしめじ、えのきたけ、ピーマン、パプリカを上へのせ、混ぜ合わせたA(1人大さじ1)をかけ、最後にバターをのせて1人分ずつ包む。
- フライパンに、②を並べ、水50ml~100mlを入れ、中火にかけ、ふたをして10分ほど蒸し焼きにする。

POINT レモンの酸味で1人分の食塩相当量を
0.9gにおさえた減塩レシピです

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク
(東淀川区食生活改善推進員協議会)

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

広告

広告

