

大阪経済大学による公開講座

「親が知っておくべきこと、シェアしませんか? ~新しい時代を、よりよく生きるために~」

無料

日時 9月3日(土) 13:00~14:00

【テーマ】学校で始まったプログラミング教育…本当に必要?

【講師】大阪経済大学 情報社会学部 准教授 米川 雅士

9月17日(土) 13:00~14:00

【テーマ】中国経済のエキスパートが語る「どこよりもわかりやすい中国経済講座」

【講師】大阪経済大学 経済学部 教授 福本 智之

場所 オンラインによるウェビナー形式

対象 主に小中高生の保護者(それ以外の方でも参加いただけます)

定員 各回200名(先着順)

申込 以下HPに記載の申込ページより申し込み。

大阪経済大学 社会連携担当

TEL 6990-3694

social@osaka-ue.ac.jp



東淀川区二十歳のつどい(もと東淀川区成人の日記念のつどい)の開催日決定!

卒業中学校別に2部制(完全入替制)で開催します。

日時 令和5年1月8日(日)

【午前の部】10:00~10:30

東淀中・新東淀中・柴島中・中島中卒の方

【午後の部】13:00~13:30

井高野中・瑞光中・大桐中・淡路中卒の方

※上記以外の中学校(私立等)を卒業された方は、主にお住まいの校区の中学校の部へご参加ください。

場所 決まり次第、区HPなどでお知らせします

対象 20歳の方(平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれの方)

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況に鑑み、内容を一部変更または中止とする可能性があります。



詳細はこちら

20歳の方または同年代の協力者募集中!

内容 式典などの企画・検討・運営

企画会議 区役所にて企画検討会を実施予定(月1回1時間程度)

申込 窓口・電話・FAXで、8月19日(金)までに申し込み

子育て・教育 1階12番

TEL 4809-9807 FAX 4809-9928

健康

うつ病の家族教室 無料 要申込

家族がうつ病を理解し、本人への接し方を学べます。同じ悩みを持つ家族同士の交流もできます。

日時 8月27日(土)・9月10日(土) 14:00~16:00 (2日間コース)

場所 大阪市こころの健康センター 大会議室(都島センタービル3階)(都島区中野町5-15-21)

内容 精神科医による講演、家族交流会

対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員 20名(先着順)

申込 来所・電話で、8月1日(月)~19日(金)に申し込み。

健康相談 2階24番 TEL 4809-9968



夏野菜をおいしく取り入れよう 夏野菜たっぷりのケーキサレ



材料(5人分)

エネルギー(1人分)198kcal

- ホットケーキミックス 150g
たまご 2個
牛乳 50ml
スライスチーズ 1枚
黒コショウ 少々
ズッキーニ 1/2本
ピーマン 1個
サラダ油 大さじ1
かぼちゃ 80g(1/10玉くらい)
ミニトマト 8個

作り方

- 1 ズッキーニとピーマンは1cm角程度に切り、サラダ油で炒めておく。
2 かぼちゃも1と同様にカットして、電子レンジで加熱。(600Wなら1分)
3 ミニトマトはヘタを取って半分にカット、スライスチーズは細かく切る。
4 ホットケーキミックス、たまご、牛乳、黒コショウを混ぜ、1~3も混ぜる。
5 4をパウンドケーキの型(または耐熱皿)に流し入れ、180℃に熱したオーブンで約40分加熱する。
6 食べやすい大きさに切り分ける。



ひとこと

「ケーキサレ」は、フランス料理の一種で、「塩味のケーキ」を意味します。砂糖を使わない甘くないケーキです。今回は味付けに食塩は入れず、チーズとホットケーキミックスに含まれている食塩のみで減塩になります。野菜には旬があります。旬とはその野菜をおいしく食べられる時期のことで、旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。暑さで食欲が落ちやすい夏は、太陽の光をたっぷりあびた夏野菜を取り入れて、パワーチャージしませんか? 具材は枝豆やとうもろこしなども相性が良く、朝食やおやつにピッタリです。

レシピ提供・作成 区食育推進ネットワーク(大阪自彊館メゾンリバルテ) 保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

常設健康相談 知っていますか?! 保健師の健康一口メモ. Includes icons for: 身長や体重の計測, 子どもの発達に関する悩み, 子育てに関する疑問や不安など, 子どもの身長や体重の計測, こころの相談, 健康づくりに関する相談, 血圧測定, 感染症や病気に関する相談.

健康掲示板 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 無料 予約不要. Table with columns: 日時, 場所, 対象者, 持ち物. Includes: 8月10日(水)・13日(土) 9:30~11:00, 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, 受診券 保険証.

各種検診(健診) table with columns: 内容, 対象者, 費用, 日時. Rows include: 大腸がん検診, 肺がん検診, 乳がん検診, 骨粗しょう症検診, 胃がん検診, 子宮頸がん検診, 前立腺がん検診, 結核健診.

※1 年齢は、令和5年3月31日時点の年齢。
※2 かくたん検査の対象には要件があります。
※3 医療機関で実施。
携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。

Large advertisement area with '広告' labels in the corners.