

レッツ体験！
からだ改善プログラム

お腹ぽっこりや運動不足が気になる方、からだ改善のヒントについて学びませんか？

日時 12月13日(金) 10:00～13:15

場所 区役所2階

内容 栄養士による講話、簡単な運動体験、調理実習

献立 鶏肉と野菜の塩麹蒸し焼き ほか3種類

対象 区内在住の方 **定員** 15名(申込先着順)

費用 700円(保険代込み・当日徴収)

持ち物 エプロン、三角巾(大きめのハンカチ)、マスク、筆記用具、手拭きタオル
※動きやすい服装でお越しください。

申込み 電話・窓口

申込期間 11月7日(木)9:00～29日(金)17:30

共催 西区食生活改善推進員協議会

申・問 区地域保健担当 3階34番窓口
TEL06-6532-9882 **FAX**06-6532-6246

西スポーツセンター
(立売堀4-10-18)のイベント

TEL06-6538-3413 **FAX**06-6538-3419

休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

コアダンス教室(全8回)

特徴は腰を動かし踊ること。簡単なステップなので初心者の方でも楽しめます。

日時 11月12日～1月7日の火曜日
(12月31日を除く) 13:30～14:30

定員 20名(申込先着順)

費用 9,520円(都度参加は1回1,650円)

持ち物 動きやすい服装、フェイスタオル、水分

子育て・教育

子育てカレンダー▶

子育てInstagram▶

第40回 たいしょう人権展

大正・浪速・港・西 4区合同開催

12月4日～10日は人権週間です。今年は、さまざまな人権課題にかかわる啓発記事や動画、SNSを活用した参加型の企画に加え、藤井組大正区民ホールでも参加型のイベントを開催する予定です。期間中は自由にアクセスできる特設ホームページを開設します。

期間 12月1日(日)～令和7年1月31日(金)

テーマ SDGsいのち輝く未来に向けて～お互いを尊重し合う社会の実現のために～

内容 さまざまな人権課題に関する啓発記事や動画のほか、大正区内の小・中学校の児童・生徒から募集した人権啓発作品も掲載します。

問 区教育担当 5階52番窓口
TEL06-6532-9743 **FAX**06-6538-7316

西区子ども・子育てプラザ
(本田3-7-2)のイベント

TEL06-6582-9553 **FAX**06-6582-9554

休館日 毎週月曜日・祝日

オ・ハ・ナが来るよ 福まわし

これまで提供していただいた子ども服(80cm～120cm)の配付を行います。

日時 11月27日(水) 10:00～11:00

対象 乳幼児と保護者

定員 50組(申込先着順)

申込開始 11月13日(水)9:00

**世代間交流イベント
「クリスマス会・ツリーを飾ろう！」**

クリスマスの雰囲気を楽しもう♪

日時 12月4日(水) 10:00～11:30

対象 乳幼児と保護者

定員 40組(申込先着順)

申込開始 11月20日(水)9:00

子育て活動ボランティア養成講座

子どもが好きな人、西区でボランティアを始めてみませんか？

日時 ①12月6日(金)、②12月13日(金)
③12月15日(日)～25日(水)の間で1日、④令和7年1月10日(金) 13:30～15:30(全4回)

場所 ①②④西区社会福祉協議会(区役所6階第1会議室)
③ボランティア体験場所

定員 20名(申込先着順)※全回参加の方優先、都度参加可※一時保育無し、子どもと一緒に参加可

申込み 電話・インターネット

申 西区社会福祉協議会
TEL06-6539-8075

11月は「児童虐待防止推進月間」です

身体的虐待、ネグレクト(食事を与えない、不潔にするなど不適切な養育)、心理的虐待(暴言や拒否的な対応など)、性的虐待などの児童虐待は、子どもの心身に重大な影響を与えます。子どもが自分で助けを求めることは難しいことです。児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。この機会に児童虐待について知っていただくとともに、できることからご協力をお願いします。

通報・連絡先

児童相談所虐待対応ダイヤル
(3桁の番号)

189(いちはやく)

24時間365日 ※通話料は無料、一部のIP電話はつながりません。

西区保健福祉センター子育て支援室

TEL 06-6532-9936

月～金 / 9:00～17:30(祝日・年末年始を除く)

児童虐待ホットライン
(こども相談センター)

TEL 0120-01-7285
(まずは一報、なにわっ子)

24時間365日 ※フリーダイヤルで受付します。

問 区子育て支援担当 3階38番窓口

TEL 06-6532-9936

FAX 06-6538-7319

防災・安全・安心

令和6年 自転車マナーアップ強化月間が始まります

& 駅前放置自転車クリーンキャンペーン

期間 11月1日(金)～30日(土)

強化月間の重点

- 自転車の交通ルール遵守の徹底
- 自転車のヘルメット着用の推進
- 放置自転車の追放

問 西警察署
TEL06-6583-1234

秋の全国火災予防運動週間

火災が発生しやすい冬の時期を迎えるにあたり、区民の皆さんに住宅防火の推進を呼びかけております。火災の早期発見のため、住宅用火災警報器の設置と適切な維持管理を！

放火防止のため、家の周りに燃えやすいものを放置しない、ごみは決められた時間・場所に出すなどご協力をお願いします！

期間 11月9日(土)～15日(金)の7日間

**令和6年度大阪市防火標語
言うたやん 燃えたら消える 思い出も**

問 西消防署
TEL06-4393-0119 **FAX**06-4393-0124

11 住み続けられるまちづくりを

自転車マナーアップ強化月間

11月1日～11月30日

1. 自転車の交通ルールを守ること
2. ヘルメットを着用すること
3. 歩道を走行しないこと

問 西警察署
TEL06-6583-1234

イベント

イベント・講座一覧はこちら▶

【パークファン】プレーパークであそぼう! in 西区

公園に、廃材(ダンボール、木材、大きな紙、クラフト素材)や工具、昔のあそびなどの「あそびのたね」を集めて持って行きます。一人ひとりの「やってみたい」を見つけてやってみよう！

日時 11月30日(土) 10:30～15:00
(小雨決行)

場所 高台橋公園(南堀江3丁目)

問 【イベントに関する問合せ】プレーパークたねって **TEL**090-9880-3971
【事業に関する問合せ】建設局公園緑化部調整課 **TEL**06-6615-6705 **FAX**06-6615-6070

みんなで公園活用事業

たこづくり講習会

「たこ」に好きな絵をかくて、たこづくりをします。ご参加お待ちしております。

日時 12月1日(日) 10:30～12:00
(受付10:15～10:30)

場所 ハウスビルシステム西区民センター1階ホール

対象 小学生 **定員** 50名(申込先着順)

費用 300円(材料費)

持ち物 鉛筆・消しゴム・色えんぴつ

申込み 電話・メールで①小学校名、学年②氏名③電話番号④住所をお知らせください。

申込締切 11月20日(水)

申・問 西区子ども会連合協議会事務局(西区社会福祉協議会内)
TEL06-6539-8075
✉nishicom@nishi-fukushi.or.jp