

# 行事・イベントカレンダー 11月

詳しくは本紙各掲載面をご覧ください。  
本紙紙面に掲載のないものは、下記までお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ◎みてアート ■アートな手づくり体験
3 □文化の日 ◎みてアート ■アートな手づくり体験・舞台発表	4 □振替休日	5 ★地域生活向上教室 要 ★すくすく広場 要	6 ●新鮮市場in川北 7	7 ■災害時の高齢者生活支援講習 ●行政相談 5	8 ★のびのび広場 要 ★マタニティスクール ●不動産相談 5	9
10 ■第6回西淀川区連合親善大運動会	11 ★ペアレント・トレーニング講座 要 ★酒害教室	12 ●1歳6か月児健康診査 5	13 ●新鮮市場in竹島 7	14 ●BCG接種 5 ★精神保健福祉相談 要	15 ●司法書士相談 5 ★発達相談(内科・心理) 要 ●不動産相談 5	16 ★肺年齢測定 ★がん検診(胃・大腸・肺・乳) 要 ★骨粗しょう症検診 要 ●特定健診 5
17 ▶西淀川区内一斉防災訓練	18 ★家族教室 要	19 ●3歳児健康診査 5	20 ★離乳食講習会 ●社会保険労務士による相談 5	21 ●花とみどりの相談 5	22 ●姫島地域人権研修 7 ★新米ママの集い 要 ●行政書士相談 5	23 □勤労感謝の日
24 ●区役所日曜開庁 12	25 ★ペアレント・トレーニング講座 要	26 ●3か月児健康診査 5	27 ●結核健診 5	28 ★精神保健福祉相談 要 ◆ハローワーク職員による職業訓練相談	29	30 ●第12回えほん展「えほんとおそびのふわふわランド」 1

★…☎保健福祉課 健康推進グループ ☎6478-9882 ◆…☎生活自立相談・就労支援窓口 ☎6471-8222 ▲…☎保健福祉課 福祉グループ ☎6478-9954  
▶…☎地域支援課 安全まちづくりグループ ☎6478-9895 ■…☎地域支援課 地域支援グループ ☎6478-9734 ◎…☎あおぞら財団 ☎6475-8885



## メタボ予防クッキング

ぽっこりお腹が気になる方、塩分の摂り過ぎが心配な方、栄養バランスや減塩について学びませんか？  
野菜たっぷり、減塩でも美味しい献立を実習します♪  
お友達同士お誘いあわせの上是非ご参加ください！



- 日 12月5日(木) 10:00~13:00
- 場 区役所3階 栄養講習室
- 内 栄養士のお話「生活習慣病予防の食事」、調理実習・試食、食生活チェック、汁物の塩分測定
- 対 区内在住の方
- 定 先着24名
- 持 エプロン、三角巾、筆記具、タオル  
※塩分濃度測定をしますので、ご希望の方はご家庭の汁もの50ml程度をお持ちください。
- 費 1人500円(材料費)
- 締 11月29日(金)
- 申 電話または区役所2階25番窓口で受付
- [共催] 西淀川区食生活改善推進員協議会「さざんか」
- 問 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 ☎6478-9882

### 献立

- 和風きのこピラフ
- 鶏肉のしモン蒸しと温野菜サラダ
- 卵とトマトのスープ
- かぼちゃの蒸しケーキ

### 塩屋区長の

## ワン★ショット



10月1日から赤い羽根共同募金が始まりました。さっそく、好文学園女子高等学校の生徒会の皆さんが、先生や西淀川区社会福祉協議会の役員さんと共に区役所前のJR御幣島駅入り口に立って、募金活動をしてられました。本当にありがとうございます。様々な事情で困っておられる方の力になろう、地域の福祉のために役立ちたいという生徒さんたちの志に触れて、私も大きな元気をいただきました。台風19号では多くの方々が被災されました。物心両面で応援してまいります。

