



# 東区子育て通信



地域子育て支援センター事業担当 (子育て支援課内) ☎287-8612 FAX286-6500

いずれも無料。▶子育て講座「昔の遊びを楽しもう」地域の方に遊び方を教えてもらいながら、みんなで楽しく遊びます。11月20日(火)、午前11～11時45分、東区役所1階にこころルームで。未就学児とその保護者が対象。直接会場へ。▶子育てイベント 地域の子育てサークル・サロンによるイベントです。直接会場へ。▷子育てわいわいパーク♪あわてんぼうのサンタクロース♪=11月29日(木)、午前10～11時25分、登美丘中学校体育館で。同中学校区在住の未就学児とその保護者が対象。▷のだっこパークわいわいがやがや みんなであそぼ♪=11月29日(木)、午前10～11時30分、野田中学校体育館で。同中学校区在住の未就学児

とその保護者が対象。▶ひがし・ママスタート応援事業 子ども1人につき1回参加できます。▷ベビーダンス=赤ちゃんを抱っこして踊り、親子のコミュニケーションを深めます。12月5日(水)、午前10～11時30分。首の据わった4カ月～2歳の子どもの保護者が対象。☎11月5日、午前10時から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、子どもの月齢を書いて、同担当へ。先着20組。▶東区ばばてらす「ババベビーダンス」 子どもと父親の遊び場づくりや、父親同士の交流を目的に行います。12月9日(日)、午前10～11時30分、東区役所で。首の据わった4カ月～2歳の子どもの父親が対象。☎11月20日、午前10時から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、子どもの月齢を書いて、同担当へ。先着15組。

11月3日、12月1日、午後1～4時、11月21日、午後6～9時、司法書士総合相談センター堺(堺東駅前)で。要予約。予約は大阪司法書士会堺支部 ☎080-4233-4040(土・日曜日、祝祭日を除く、午前10時～午後4時)へ。☎☎同会堺支部か市民人権総務課 ☎228-7579 FAX228-0371へ。

## 司法書士による 休日・夜間 無料法律相談会

相続、遺言、不動産、成年後見、会社登記などについて相談できます。電話相談はできません。

## 東保健センター つよしん

東区日置原寺町195-1 東区役所3階 ☎287-8120 FAX287-8130

いずれも東区役所で。無料。

### お弁当づくりから学ぶ 栄養バランスクッキング

管理栄養士による講話と調理実習です。栄養バランスのとり方や時短レシピなど、毎日のお弁当に役立つコツをお弁当作りを通して学びます。11月29日(木)、午前10時～午後1時30分。おおむね64歳以下の方が対象。☎☎11月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて、同センターへ。先着20人。



弁当の例

### 健トレ～生活習慣改善計画～ 「メタボ予防教室」

メタボ予防のための運動や栄養について学ぶ教室です。血管若返りをテーマに有酸素運動(ウォーキングなど)を実践します(天気が良ければ区役所周辺を歩きます)。運動後は、健康的な食事や調理の方法、口の健康について学びます。12月4日(火)、午前9時15分～午後3時30分。東区在住の74歳以下で医師に運動を制限されていない方が対象。☎☎11月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて、同センターへ。先着20人。



教室の様子

### お口の渇き・むせ予防教室

口の機能向上から誤嚥(ごえん)性肺炎予防など健康長寿をめざす教室です。12月5日(水)、午後1時30分～3時30分。市内在住のおおむね65歳以上の方が対象(64歳以下の家族の参加可)。☎☎11月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて、同センターへ。先着20人。

### ひらめき脳トレプラス教室

有酸素運動や脳活性化プログラムを中心に口腔ケアや食生活の話を組み合わせた教室です。開催日や内容は表のとおり。いずれも午前9時30分～11時30分。全回参加できる、65歳以上の介護認定を受けていない方が対象。☎☎電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、11月2～16日に同センターへ。抽選20人。

回	開催日	主な内容
1	12月10日	記録会:脳機能や運動機能をチェック
2	17日	お口の機能の話・有酸素運動・ゲーム
3	26日	食生活の話①・有酸素運動・ゲーム
4	1月7日	有酸素運動・ゲーム
5	21日	口腔ケアの話①・有酸素運動・ゲーム
6	28日	有酸素運動・ゲーム
7	2月4日	食生活の話②・有酸素運動・ゲーム
8	13日	
9	18日	有酸素運動・ゲーム
10	25日	
11	3月4日	口腔ケアの話②・有酸素運動・ゲーム
12	11日	記録会:まとめ

## ホームアップ 東文化会館

### 北野田フェスティバル (文化ホール)

(北野田駅前 ☎230-0134 FAX230-0138 水曜日休館) 前売券が完売した場合、当日券はありません。▶邦楽グループ「和(なごみ)の会」演奏会 11月10日(土)、午後1時30分開演、メインホールで。無料。直接会場へ。全席自由席。▶詠話(うたがたり)コンサート 「レ・ミゼラブル」 11月18日(日)、午後2時開演、フラットホールで。前売券=同館で販売中。1,000円。当日券は200円増し。全席自由席。中学生以下の入場はご遠慮ください。▶東文化名画座 いずれも来年2月5日(火)、メインホールで。▷青い山脈=午前10時から。▷団地=午後1時30分から。前売券=11月9日から同館で発売。▷団地=11月9日から同館で発売。1,000円。当日券は100円増し。全席指定席。完全入れ替え制。未就学児の入場はご遠慮ください。

▶ぶんか寄席 来年2月24日(日)、午後2時開演、メインホールで。前売券=11月9日から同館で発売。1,000円。当日券は200円増し。全席自由席。未就学児の入場はご遠慮ください。

生涯学習施設 (北野田駅前 アミナス北野田3階 ☎234-5691 FAX234-5697 east@sakai-bunshin.com)

文化講座 ①ホームパーティーを使ったパンレッスン～クリスマスパル コルネ～【写真】=12月6日(木)、午前10時～午後0時30分。費用2,200円。



②迎春の生け花【写真】=12月28日(金)、午後1時30分～3時。費用3,000円。

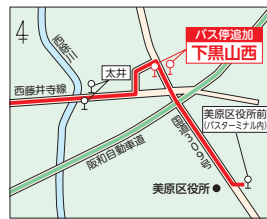


☎☎受け付け中。直接かはがき、FAX、電子メールで郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、希望講座名、何を見て知ったかを書いて、①は11月19日、②は12月11日(いずれも必着)までに、東文化会館(〒599-8123 東区北野田1077-301 アミナス北野田3階)へ。抽選①15人、②20人。

## 美原金岡線「下黒山西」バス停を追加



美原金岡線(地下鉄新金岡駅前～美原区役所前)の「太井」と「美原区役所前」間に、11月12日から「下黒山西」バス停を追加します。これに伴い、ダイヤを一部変更します。詳しくは南海バスホームページ(<http://www.nankaiabus.jp>)でご覧になれます。☎☎公共交運課 ☎228-7549 FAX228-8468)へ。



### 11月の日程(予約は電話かFAXで東保健センターへ)

健診・相談名	日時	その他の健診・相談
■ハッピーマタニティクラス (無料。予約制)全3回。男性(ひび)も参加可 ①妊娠中の過ごし方・エクササイズ ②妊娠中の食事と歯について ③赤ちゃんとの生活について (沐浴など)	12月6日(1回目) 13:30～16:00 12月20日(2回目) 10:15～15:00 1月10日(3回目) 13:30～16:00	■BCG予防接種 (無料。5カ月児個別通知) 対象:生後1歳までの子ども ■乳幼児健診 (無料。個別通知) ・4か月児健診 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診(3歳6カ月児が対象) 転入・転出のときは同センターへお知らせください。
■離乳食講習会(ゴックンモグモグ離乳食) (無料。予約制)5・6カ月児の保護者が対象。4か月児健診時にも予約可	11月2日、12月7日 10:30～11:30	■一般健康相談時実施する検査 ・HIV、梅毒(血液)、クラミジア(尿)のセット検査(無料) ・HIV抗体検査(無料) ・その他血液検査(有料) ■検便(腸内病原菌など)検査受付 受付:月～金曜日、9:00～11:00 (有料)(祝日は休み)
■カミカミバクバク離乳食 (無料。予約制)おおむね9～11カ月児の保護者が対象。3回食へのすすめ方の話。	11月16日 10:30～11:20	■難病に関する相談 (無料) ■骨粗しょう症予防検診 踵骨の超音波骨密度測定。 有料。予約制(先着30人) 対象:18歳以上の方 日程:12月10日(月)、午後
■一般健康相談 (無料)直接会場へ。診断書発行不可	11月27日 9:00～11:00	※詳しくは同センターへ。
■食生活相談 (無料。予約制)管理栄養士による生活習慣病予防などの相談	11月7・12・21・27日、12月5日 14:00～16:00	
■精神保健福祉相談 (無料。予約制)こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談	11月22日 13:30～15:30 11月27日 9:30～11:00	
■成人の歯科相談 (無料。予約制)成人対象。歯科検診・相談など(妊婦は進んで受診しましょう)	11月8日 13:30～15:30 11月28日 9:30～11:00	