

9月号 中鴻池リージョンセンター グリーンパル



今米の 川中邸茶室

発行所/中鴻池リージョンセンター企画運営委員会 <http://www.greenpal-c.com>

大阪夜景100選にも選ばれた眺望のいい市役所最上階22階が当初の計画のとおり有効に利用されず、飲食店も閉店し、残念なことだと思っていました。市が賃料を極力値下げして出店を募集したところ、リカルドさんが「展望レストランスカイラウンジ22」をオープンしました。待望のレストランがオープンしたのでグリーンパルも取材をする。ことに、当日はあいにくの雨、22階のレストランで2時に待ち合わせ、やってきたリカルドさん日本語も流暢だ。早速名刺の交換、名刺にはマルシャデス・リッキーと書いてある。日頃よ

キーさんの話では、「ステキな夜景を最大限活かして役所に勤務する人ももちろん、地域の人々に親しまれる店にしたい」とか。営業は、平日は10時〜24時まで、土、日、祝日は夜のみ、昼間はカフェとして、料理はパスタ料理が中心、キッズプレート(オムライス、サラダ、スープ、ジュース)が100円と大サービス!(19年ワールドカップまでの応援メニュー)木・金・土曜日の夜はライブ演奏が楽しめます。また、大型スクリーンで、その時々的人气スポーツなどを観戦しながらゆったりとした時間が過ごせます。みなさんの来店をお待ち

市役所22階に 待望のレストランがオープン

こくせいちょうさ 国勢調査 2015

☆ 2015年10月1日現在のあなたを教えてください ☆

2015国勢調査 検索

<http://kokusei2015.stat.go.jp/>

2015年は5年に一度全国一斉実施 国勢調査 の年です

調査対象者

10月1日現在、日本国にお住まいの全ての方
※住民票の所在に関係なく、10月1日現在お住まいのご住所をご記入(入力)ください。(10月1日現在、東大阪市にお住まいの方は『東大阪市』の住所地での調査になります。)

回答方法は2通り

- ① オンライン(パソコン、スマートフォン、タブレット端末から)での回答
便利でお手軽なオンライン回答ができるようになりました!
忙しい方も、どこからでも回答可能。
- ② 調査票記入回答
従来通りのスタイルで調査票に記入。
提出方法は『郵送』または『調査員回収』からお選びいただけます。



期 間

オンライン回答期間 9月10日 ~ 9月20日
調査票配布期間 9月26日 ~ 9月30日
調査票『郵送』『調査員回収』期間 9月26日 ~ 10月20日

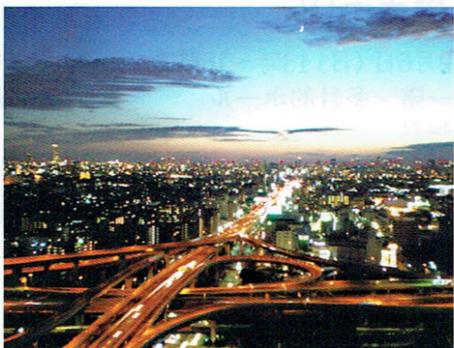
9/10-9/20のオンライン回答期間終了後、オンライン回答されていない方対象に調査員が調査票を配布に伺います。

★細かい字が見えづらいという方には拡大文字版調査票、その他、点字調査票・外国語調査票もご用意できます

ご協力いただいた調査結果は、国の未来をつくります
社会福祉や防災対策等行政資料の基盤となる大切な調査です

国勢調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

東大阪市国勢調査実施本部事務局 電話06-4309-3113 FAX06-4309-3851



子育てのヒント

子どもと共に

子どもは、好奇心旺盛。何でもチャレンジしたい、やってみたいものです。たくさん経験させてあげましょう。そして、そのチャンスも一緒に楽しみましょう。例えば「絵本の読み聞かせ」。子どもと楽しみながら本を図書館で借りて、読んであげていくうちに、読むのが楽しくなってくる。笑顔に包まれて、素直な物語を読んでもらうことで子どもたちの心は豊かに育ち、嬉しそうな子どもたちの笑顔にこちらが癒やされるでしょう。どんなことでもいいのです。キャッチボールでも、マラソンでも・・・。

毎日、ほんの少しの時間、子どもと「笑顔で」「心込めて」楽しみましょう。時には、失敗もあるでしょう。でも、失敗は成功の元。リスクに強い子に育つはず。子どもと共に育ち合う。そんな「時間」を毎日積み重ねたらきっと親子の「絆」が深まることでしょう。

(子育て情報発信
ぶらっとホーム)

9月6日(日) 家族健康まつりのときにコミュニティカフェを開店します。(13時〜16時)
香り豊かなコーヒーを飲みながら子育てなどについて話し合いませんか!

地域の介護

『消費者被害!まもろう、ふせごう、つながろう!』

「年1回の健康診査で、自分の健康状態を知りましょう!」

毎年健康診査を受け、気付かないうちに進行しているメタボリックシンドロームや病気を発見しましょう。メタボリックシンドロームは、糖尿病、高血圧、脳卒中や心筋梗塞などの疾患を引き起こします。健康維持・増進には日頃の生活習慣が大切です。病気を未然に防ぐためにも、運動や食事、気をつけましょう。月1回、第2木曜日の午後13時から、第2木曜日の午後13時から、グリーンパルにて健康相談を行っています。お電話でご予約ください。

地域の健康情報

10月は健康増進月間です

「年1回の健康診査で、自分の健康状態を知りましょう!」

毎年健康診査を受け、気付かないうちに進行しているメタボリックシンドロームや病気を発見しましょう。メタボリックシンドロームは、糖尿病、高血圧、脳卒中や心筋梗塞などの疾患を引き起こします。健康維持・増進には日頃の生活習慣が大切です。病気を未然に防ぐためにも、運動や食事、気をつけましょう。月1回、第2木曜日の午後13時から、第2木曜日の午後13時から、グリーンパルにて健康相談を行っています。お電話でご予約ください。

東大阪市
中保健センター
072-1965164

腹 囲
男性85cm以上
女性90cm以上



+

血 圧
収縮期130mmHgまたは
拡張期85mmHg以上

脂 質
中性脂肪150mg/dl以上または
HDLコレステロール40mg/dl未満

空腹時血糖
110mg/dl以上

3項目中2項目以上の
該当でメタボリック
シンドローム



と考えています。全国の消費者センターの相談者の内訳は、高齢者本人よりも周囲の方々が多いようです。逆にいえば、関わりがなく生活されている高齢者は、問題の早期発見が難しく、潜在化していき可能性もあります。地域包括支援センターでは、そういった方を支えるネットワークの一つとして共に歩んでいきたいと思っています。

地域包括支援センター
みわのわの里
有村 知大

9月～12月の行事予定

※対象者：市内在住・在勤の方
※申込先 〒578-0975 東大阪市中鴻池町2-3-13
中鴻池リージョンセンター企画運営委員会 宛
※申込み：「往復ハガキ」(一人一枚)に教室名・〒住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、申し込んで下さい。

ウォーキング教室②

日時 10月14日(水)
13時30分～15時30分
場所 一階多目的ホール
内容 正しいウォーキングの方法を学び、屋外にて実践

押し花アクセサリー作り

日時 10月25日(日)
13時30分～15時30分
場所 二階会議室
内容 押し花で可愛いアクセサリーを作る

パッチワークでクリスマスツリーを作ろう

日時 11月14日(土)
28日(土)
12月5日(土)
13時30分～16時
場所 二階会議室
内容 35cmのツリーを作ってオーナメントで飾りつけ



第6回グリーンパル みんなで歌おう

日時 10月31日(土)
14時～16時30分
場所 二階音楽室
費用 500円(歌集代)
但し、歌集をお持ちの方は200円

歴史講座

日時 11月21日(土)
13時30分～15時
場所 二階会議室
内容 「東大阪市の発掘調査からみた台所と料理具の歩み」



源氏物語解説

日時 11月29日(日)
13時30分～15時30分
場所 二階会議室
講師 大阪樟蔭女子大学 名誉教授 北村英子氏
費用 500円

健康料理教室

日時 12月6日(日)
10時30分～13時30分
場所 二階料理教室
テーマ 冬のおもてなし料理
・心も体もほっこり
・薄れんごんの落とし揚げ
・鮭と白菜のゆず蒸し
・たこキノコのバター焼き
・かぶのポタージュ
・どらやき

アロマの香りの中で世界の名曲ピアノコンサート

日時 12月13日(日)
10時～11時30分
場所 二階音楽室
講師 ピアニスト・アロマテラピスト(AEAJ認定) 安松谷有希子

えほんはともだち

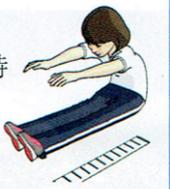
日時 12月20日(日)
13時～16時
場所 一階展示フロア
対象者 グリーンパル管内の方
費用 無料

プログラム

13時 えほん展示読み聞かせ等
14時 おはなし会
14時 「三びきのやぎのらがらどん」
14時 「どんどこもんちゃん」
14時 「まどからのおくりもの」
14時 「かさじぞう」
紙しばい
13時30分～15時 絵本の貸し出し
朗読サークルなどでしこ

家族健康まつり

日時 9月6日(日) 13時～16時
場所 一階 多目的ホール
費用 無料
定員 100人先着順
「体力測定と結果分析」身長・血圧・筋力(握力)筋持久力・柔軟性・平衡性・敏捷性・血流測定・骨密度・体組成測定
保健師による健康相談コーナー
子育て支援センターの保育士さんと一緒に絵本を読んだり、手作りおもちゃで遊びましょう。
小さなお子さんとパパ・ママの参加も大歓迎!
紙切り師さんからの抽選による素敵なプレゼントも用意しています。



紙すき体験教室

日時 9月27日(日)
9時30分～11時30分
場所 二階会議室
費用 500円
定員 12人(多数の場合抽選)
申込締切 9月18日(金) 必着

旧大和川ストリートイベント

日時 9月13日(日) 15時～17時
10月4日(日) 15時～17時
10月18日(日) 15時～17時
12月5日(土) (予定)
場所 元町商店街(喜久幸堂)
二番街商店街(マルガリータ)
さくらサポート
今米川中邸 美杜里乃屋(協会)
今米川中邸 美杜里乃屋(協会)
第9回鴻池ジャズストリート 2015
11月1日(日)
メイン会場 鴻池新田会所(重要文化財)
周辺会場と同日開催

ふれあいグラウンドゴルフ大会(予定)

日時 10月23日(金)
12時30分～13時
場所 鴻池スカイランドにて
費用 200円(保険・商品代)
定員 100名
対象者 グリーンパル管内の方
申込締切 10月9日(金) 必着

グリーンパルフェスタ

参加者募集

開催日 平成28年2月14日(日)
開場 9時30分 開演10時から16時

◎演目◎

カラオケ・民舞・新舞踊・フラダンス・キッズダンス・フォークダンス・二胡・大正琴・コーラスなど

◎募集要項◎

○出演者は一般公募、市内在住・在勤の20組を募集します。
○申込方法は往復ハガキに〒住所・氏名(ふりがな)年齢・電話番号・「演目」を記入し、10月30日(金)必着でお申し込み下さい。
なお、出演時間は、1団体20分、個人10分カラオケは1曲とします。
応募者多数の場合は持ち時間の短縮や抽選になることがあります。

第6回市内街歩き(健康ウォーク⑥)

日時 10月21日(水)
午前9時30分集合(雨天中止)
集合場所 近鉄奈良線河内永和駅
解散 近鉄奈良線河内永和駅
15時頃の予定
費用 200円(保険・資料代)
飲物、敷物、弁当は各自持参
定員 50名
申込締切 10月9日(金)
■コース(予定)
都留弥神社-地場産業展示見学-法名寺-人間国宝角谷一圭記念深江郷土資料館-如意輪観音石仏-癒し地藏等(約6km)

第25回ヘルシーウォーキング

歴史と花と安らぎのまち「長岡京」を訪れます。

日時 11月7日(土)
午前9時30分集合(雨天中止)
集合場所 阪急京都線長岡天神駅
解散 阪急京都線西山天王山駅
15時頃の予定
費用 200円(保険・資料代)
飲物、敷物、弁当は各自持参
定員 50名
申込締切 10月23日(金)
■コース
光明寺-長岡天満宮-中山修一記念館等を散策します。(約8km)※コースが変更される場合もあります。

