

阿倍野区SDGs特集!!



ゴール12・14・15は、広報あべの12月号・1月号をお楽しみに!!

あべのんがSDGsゴールオリジナルマークに!!

オリジナルマークのダウンロードはここから



二次元コードから各ゴールの動画がご覧いただけます。



10月号掲載!!

あべのSDGsすごろく ~もっとたのしくなる攻略法!~

- ・SDGsにつながることをしたら、次のマスにすすめるかも! どんどん実践しよう!
- ・SDGsの各ゴールの内容を学んで、もう1回やってみよう!
- ・すごろくの中で知らない言葉はあったかな? すごろく内の二次元コードをチェック!!



各ゴールはここからチェック!



SDGsすごろくはここからダウンロードできるよ!



描いてみよう! あなたの万博

あなたの思いを描いてください。ただいま募集中!



お持ちいただいた方には素敵なプレゼントがあります!

詳しくはこちら



万博の大屋根リングも! 区民ギャラリーで万博・SDGsの展示をします!!

11/15(金)から11/29(金)まで、区役所の区民ギャラリーにて万博・SDGsの展示をします。万博の大屋根リングの模型も展示します!



問 区役所(区政企画) 2階21番 TEL 6622-9683 FAX 6621-1412

プレパママクッキング 要申込

妊婦さんに大切な栄養素のとり方など、調理を通して学びましょう!パートナーさんの参加も可能です。

- 日 11/22(金)10:00~12:00
- 対 区内在住の妊娠安定期以降の妊婦さんとそのパートナー
- 員 18名(先着順) ¥1人600円(実習材料費) 申込みはこちら
- 申 11/6(水)~15(金) 行オ から



キッズクッキング 要申込

未就学児が対象の料理教室です。親子で楽しくおいしいクッキング♪

- 日 12/4(水)14:30~16:30
 - 対 区内在住の未就学児(3歳~)
 - 員 18名(申込多数抽選) ¥1人400円(実習材料費) 申込みはこちら
 - 申 11/6(水)~20(水) 行オ から
- 抽選結果は11/22(金)メールで



場 区役所 別館2階多目的室
持 筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク
共催 / 区食生活改善推進員協議会

問 区役所(地域保健) 1階4番 TEL 6622-9882 FAX 6629-1349

あべcafé \減塩しよう!\ コーンひじきご飯

- 材料(2人分) (1人あたり) エネルギー:173kcal 食塩相当量:0.9g
- 米.....1合
 - ひじき(乾).....4g
 - コーン缶.....50g
 - みりん.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - しょうゆ.....大さじ1/2

作り方

- 1米は洗って浸水しておく。ひじきはたっぷりの水で戻し水気をきる。コーン缶は水気をきる。
- 2米にAを加え軽く混ぜ、目盛まで水を入れる。ひじき、コーン缶を加えて通常通り炊飯する。
- 3食べる直前にしょうゆを回しかけ、全体をよく混ぜる。



これまでのあべcaféレシビはこちら



大阪市公式フックパッドキッチンはこちら



問 区役所(地域保健) 1階4番 TEL 6622-9882 FAX 6629-1349