

## 令和6年 秋の叙勲(旭日単光章)

長年にわたり常盤連合の町会長、連合振興町会長として活動してこられた高岡 祥介さんが、その業績を称えられ、令和6年秋の叙勲で旭日単光章を受章されました。ご功績を称え、栄えある受章を心からお祝い申し上げます。



高岡 祥介さん

問 区役所(市民協働) 2階23番  
TEL 6622-9867 FAX 6621-1412

## 大阪帝陵ライオンズクラブ様より ご寄附いただきました

10/4(金)に、大阪帝陵ライオンズクラブ様から、災害時に役立つポータブル電源10台をご寄附いただきました。感謝の意を込めて、11/19(火)に青柳区長から市長感謝状をお渡ししました。ご寄附いただいたポータブル電源はさっそく各地域の会館に配備しており、災害時の貴重な電源として活用いたします。



左:青柳区長 右:大阪帝陵ライオンズクラブ藤原会長

問 区役所(市民協働) 2階23番  
TEL 6622-9787 FAX 6621-1412

## 令和6年度

## あべの・ちよこつとウォーキング

※7:00時点で大雨暴風警報発表時は中止

申込不要 無料 雨天決行

老人クラブが中心となって開催する2~3kmのコースのウォーキングです。どなたでもお気軽にご参加ください。

日程	集合時間	集合場所
1/18(土)	9:30	区民センター横 西広場

持 飲み物、あべのウォーク登録カード(お持ちの方)

問 区老人クラブ連合会 TEL 6623-8052  
区役所(保健活動) 1階3番 TEL 6622-9968 FAX 6629-1349



## ひったくり防止カバー 取り付けキャンペーン



無料



防犯見守り活動にご賛同いただける方、ぜひご協力ください!

日 1/24(金) 16:00より取り付け 員 50名(先着順)

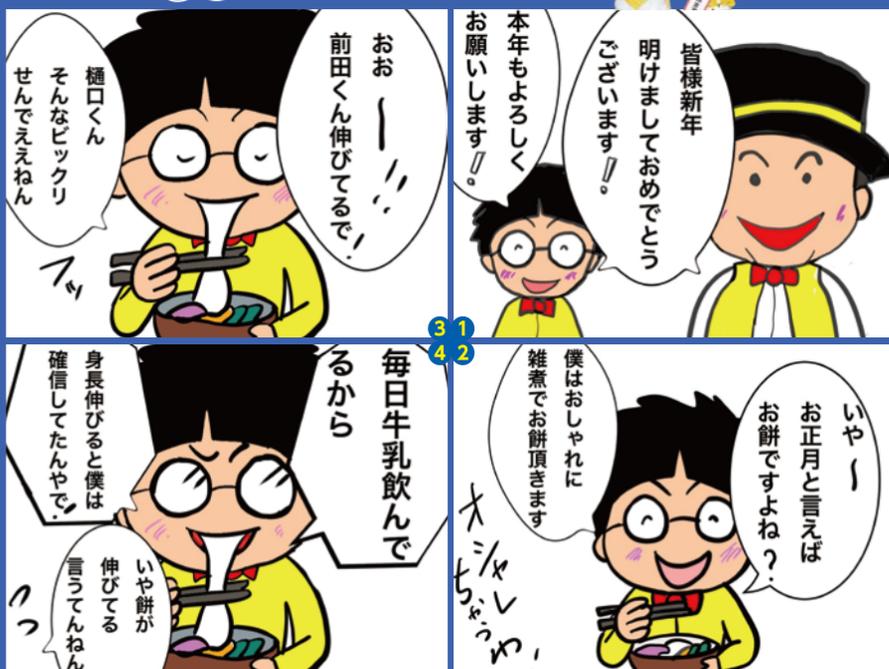
場 区役所庁舎裏

自転車をおして庁舎裏北門よりお入りください。状況により中止する場合があります。

問 区役所(市民協働) 2階23番 TEL 6622-9789 FAX 6621-1412



## ピコーンのピコピコ4コマ



作: 阿倍野区住みます芸人ピコーン! (吉本興業)  
区内に実際に住んで、区のイベントに出演するなど精力的に活動中!

今までの4コマもみられます!



あべ café

## 減塩しよう!! 鶏肉と野菜の 塩麴蒸し焼き



材料(4人分) (1人あたり)  
エネルギー:144kcal 食塩相当量:0.8g

- 鶏むね肉...280g
- 塩麴...28g
- キャベツ...180g
- エリンギ...大1本
- パプリカ(赤)...1/2個
- にんじん...1/4本
- 酒...大さじ2
- 水...大さじ2
- 大葉...2枚



### 作り方

- 鶏むね肉は1cm幅のそぎ切りにし、ビニール袋に塩麴といっしょに入れて約10分なじませる。
- キャベツは2cm幅の短冊切り、エリンギは長さを半分に切り食べやすい大きさに切る。パプリカはヘタと種を取りせん切りにする。にんじんはせん切りにする。
- 大葉はせん切りにする。
- フライパンに2をしきつめ1の鶏むね肉をのせて酒と水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- 野菜がしんなりしてきたら全体を混ぜ、さらにふたをして約3分蒸し焼きにして火をとめる。皿に盛り3を上に乗せる。

これまでのあべcafeレシピはこちら



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

## 区役所のホームページを見て あべのハルカス美術館のチケットを当てよう!

あべのハルカス美術館(阿倍野筋1-1-43)で開催する「生誕140年 YUMEJI展 大正浪漫と新しい世界」のペアチケットを5名様にプレゼント!(申込多数抽選・区内在住者優先) 区HPで応募方法を発表します。ぜひご応募ください!  
締 2/3(月)



詳しくはこちら

### 「生誕140年 YUMEJI展 大正浪漫と新しい世界」って?

大正浪漫の象徴であり、「夢二式美人」で一世を風靡した竹久夢二(1884-1934)。本展は、夢二郷土美術館が所蔵する選りすぐりのコレクションを中心に、最新の研究に基づく新たな視点から選んだ作品や資料約180点により、夢二の画業と魅力をご紹介します。是非会場で夢二の世界を心ゆくまでお楽しみください。



時間、休館日など詳細は☎から

日 1/18(土)~3/16(日)

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

## 区役所はHPでも情報発信中!

地域のイベント、防災情報や手続きなども発信中! 最新の広報紙やバックナンバーも見られます。



HPはこちら

## デジタルスタンプラリーの 景品受け取りはじまります!

「あべのdakara」をめぐるデジタルスタンプラリーにご参加いただき、ありがとうございました。抽選のうえ、当選された方には1/10(金)ごろまでにメールにてご連絡します。お手数ですが、景品の受け取りは区役所までお越しのうえ、受信したメールをご提示ください。

景品受取期間 1/10(金)~2/28(金)

問 区役所(市民協働) 2階23番 TEL 6622-9787 FAX 6621-1412

