

無料 申込不要

あべのウォーク

PART 41

～今川緑道を歩いて秋を感じよう～

日時

11/8(土)【受付】9：00～9：30

【開始】9：30～

※当日午前7：00時点で、市内に警報が発表されている場合は中止

一緒にウォーキングを楽しんで、運動習慣をつくりましょう。アスマイルのポイントも付きますので、ぜひアスマイルのご登録を。

集合場所

区役所2階 大会議室

対象

区内在住の方(ペット不可)

持物

タオル・飲み物・あべのウォーク登録カード(お持ちの方のみ)

※動きやすい服装でお越しください。

問合

区役所(保健活動)1階3番

TEL 6622-9968

Fax 6629-1349

3

すべての人に健康と福祉を

イベント登録中！歩くだけでポイントがたまる▼

ダウンロードはこちら

●

あべの区民ハイキング

要申込

●

霊木「妙國寺のソテツ」と、千利休と与謝野晶子のふるさと・堺を歩く！

●

日時 11/16(日)9：00集合 ※雨天時は11/23(日・祝)

●

集合場所 JR天王寺駅 西口 タクシー乗り場横

●

費用 大人1,000円、小学生以下500円(保険料含む)

●

申込 10/16(木)10：00～16：00費用持参のうえ、区役所 地下会議室2へ

●

持物 弁当・水筒・雨具・ごみ袋

●

問合 区体育厚生協会(担当：藤澤 ふじさわ) TEL 080-5714-3402

3

すべての人に健康と福祉を

野菜を食べよう！

ミックスビーンズのスープ

abeno cafe

あべcafe

材料(2人分)

豚こま肉……………40g

ミックスビーンズ……20g

キャベツ……………50g

にんじん……………20g

水……………260ml

塩こしょう……………少々

うすくちしょうゆ………2g

顆粒コンソメ………小さじ1

乾燥パセリ……………少々

作り方

【1人あたり】エネルギー：140kcal 食塩相当量：1.7g

① 豚肉は食べやすい大きさに切る

② キャベツは1cmの角切り、にんじんは3cm長さの細切りにする

③ お湯を沸かし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加え火を通す

④ 煮えたらミックスビーンズを加え、塩こしょう、しょうゆ、コンソメで味付けし、器に盛りたらパセリを散らす

野菜を食べよう

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

問合 区役所(地域保健)1階4番

TEL 6622-9882

Fax 6629-1349

阿倍野区能楽講座

無料 要申込

「能への誘い」

いざな

日本の伝統芸能に触れてみませんか？初心者の方も大歓迎！

第1回

能面と能装束の魅力にせまる

日時 10/19(日)14：00～16：00

講師 いど りょうすけ 井戸 良祐さん

内容 能面や能装束にこめられた意味や思いを、阿倍野区在住の能楽師が解説！

第2回

生誕1200年 在原業平と能楽

日時 11/1(土)14：00～16：00

講師 あさはら ひろき 朝原 広基さん

内容 平安時代前期の歌人・在原業平(825～880)は、『伊勢物語』を通じて、恋物語の主人公のイメージが広く知られてきました。能楽にも深く影響しています。能楽で描かれる業平について、この機会に知ってみませんか？

※どちらか一方へのご参加でもお楽しみいただけます。

場所 阿倍野図書館(阿倍野筋4-19-118)

定員 各回50名(先着順)

申込 10/7(火)10：00～阿倍野図書館への来館または電話(Tel 6656-1009)で

問合 区役所(教育支援)2階22番

TEL 6622-9893

Fax 6622-9840

申込みに関する問合せは阿倍野図書館へ

TEL 6656-1009

4

質の高い教育をみんなに

POST

あおやぎさんからお手紙ついた！

皆さま、こんにちは！阿倍野区長の青柳です。

少し前のことになりますが、阿倍野区PTA協議会主催の「高校合同説明会」が今年も開催されました。今年でなんと23回目になるそうで、8/2(土)・3(日)にわたって、多くのご家族が参加されました。8/17(日)には「つながる2025 in あべの」が開かれ、不登校などで悩まれている小・中・高生の皆さまやその保護者が、いろいろな情報を得たり、進路や今後の居場所について新たな選択肢を見つけたりできる貴重な機会となりました。

学校のこと、お友だち関係、勉強、家庭…子どもたちが悩むことは本当にいろいろあります。最近では、不登校についてもご心配されている方が多いですね。つい一人で抱え込んでしまいがちですが、阿倍野区には相談できる場所や、力になってくれる人がたくさんいます。区役所にも、不登校などの相談を受け付けている職員がおりますので、お困りのことがあれば、まずはお電話ください。

区長を務めて一年半。阿倍野区では、子どもたちの幸せな成長を願って熱い思いを持って取り組んでくださる方が、本当にたくさんいらっしゃいます。私も、教育・こども施策を担当してきた経験を活かし、みなさんとともに「こども・若者たちがのびやかに成長できるまち」をめざして、これからも頑張っていきたいと思います！

▲「つながる2025 in あべの」にて

あおやぎ たけし

区長／青柳 毅

はじめての方も大歓迎！

無料 要申込

テーマ別スマホ講座を開催します！

スマホは持っていないけど体験してみたい方、LINEやYouTubeに興味がある方、どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 ※複数回受講可能

10/30(木) ①10：30～12：30「ニュースや天気をみよう、LINEを使おう、ほか」

②13：30～15：30「地図やLINEを使おう、写真を撮ろう、ほか」

10/31(金) ③10：30～12：30「LINEやPayPayを使おう、ほか」

④13：30～15：30「YouTubeを楽しもう、カメラで調べてみよう、ほか」

場所 区役所2階 会議室1・2

対象 区内在住の方

定員 各回20名(先着順)

持物 筆記具

※スマートフォンを1人一台貸与します。個人でお持ちのスマホは使用しません。

申込 10/8(水)9：00～10/22(水)17：00までに問合へ電話

申込・問合 区役所(総務)2階20番

TEL 6622-9625

Fax 6621-1412

9

産業と技術革新の基盤をつくろう

「おさんぽmap-vol.5-」

発行しました！

詳しくはこちら

ご好評いただいております、おさんぽmapの第5弾を発行！スタンプラリーも引き続き行います。

まだ手に取ったことがない方もおさんぽmapを活用して、あべのを堪能しましょう！

区役所などで入手できます。

問合 区役所(市民協働)2階23番

TEL 6622-9787

Fax 6621-1412

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への多数のご参加、さらに景品へのご応募ありがとうございます。ございました。抽選のうえ、当選された方には10/10(金)ごろまでにメールにてご連絡します。

景品受取期間 10/10(金)～12/1(月)

景品受取場所 問合 までお越しのうえ、受信メールをご提示ください。

問合 区役所(市民協働)2階23番

TEL 6622-9787

Fax 6621-1412

デジタルスタンプラリー

9

産業と技術革新の基盤をつくろう

12

区ホームページ

阿倍野区役所

検索

「広報あべの」のバックナンバーもみられます！

区役所窓口予約・混雑状況を確認

SNSでも情報発信中！

X(エックス)

LINE

YouTube

Instagram