

第60回 市民表彰

公益の増進、産業の振興、学術や文化の向上・発展などに多大な貢献をされた方を広く表彰する市民表彰式が、12/19(金)市会議場で行われ、区政功労部門で久保 隆史さん、教育功労部門で川西 旭彦さん、スポーツ功労部門で河野 隆さんが受賞されました。ご功績をたたえ、栄えある受賞を心からお祝い申しあげます。



左から河野さん、川西さん、青柳区長、久保さん

問合 区役所(総務)2階20番 Tel 6622-9625 Fax 6621-1412

野菜を食べよう！

はんぺん入り肉団子のうま煮

材料(4人分)

鶏ミンチ	300g	[A]	卵	1個	[B]	顆粒中華だし	小さじ2
はんぺん	1枚		塩	小さじ1/4		みりん	大さじ2
小松菜	1束		片栗粉	大さじ1/2		水	500ml
しめじ	200g						
油	小さじ1						

作り方

【1人あたり】エネルギー: 230kcal 食塩相当量: 1.5g

- 1 小松菜を3cm程度に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける
- 2 ボウルにはんぺんを入れ細かくつぶす ③④に鶏ミンチ、[A]を入れてよく混ぜる
- 4 スpoonで③を丸く成型する(肉団子約16個)
- 5 フライパンを熱して油をひき、中火で④を両面焼く
- 6 ⑤のフライパンに[B]を入れて、煮立つたら①を入れ、蓋をして弱火で5分程煮て肉団子の中まで火を通す

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



3/8(日)

阿倍野区防災イベントが、名前を変えて今年も開催！

あんぜん(Anzen)・あんしん(Anshin)・アクション(Action)の頭文字をとって「AAA(トリプルエー)！」

防災ってなに？地震が心配！どんな備えが必要？みんなで一緒に防災について楽しく学びましょう！

問合 区役所(市民協働)2階23番
Tel 6622-9787 Fax 6621-1412詳しくは
こちら

※内容は変更になる可能性があります。

in 阿倍野区役所



【講演会】10:30～11:30

気象庁が発表する情報を活用して、風水害から身を守ろう！

講師: 大阪管区気象台予報課 防災係長 青木 俊介さん

【展示ブース】12:30～15:30

●大阪DWATの活動とは！

大阪府災害派遣福祉チーム
(大阪DWAT)

©2014 大阪府もずやん

●みんなで防災クイズラリー

株式会社ジェイコムウエスト大阪局

●ぼうさいNURIEで
防災リュックをつくろう！
防災グッズの展示

あべの親子防災部



●減災体力測定会

ルネサンスあべの

●まちの減災ナースからの
避難生活健康維持のヒント

まちの減災ナースOSAKA



●防災最前線！

自衛隊の活動紹介

自衛隊大阪地方協力本部



●知っていますか？

災害ボランティアセンター
阿倍野区社会福祉協議会

あいちゃん

●考える防災教室・

防災スリッパ作り体験 要申込

大阪ガスネットワーク(株)

第1部13:15～14:00

第2部14:45～15:30

申込 3/6(金)まで

※空きがある場合は

当日参加も可能

定員 各20名

申込みは
こちら

●身近なものを使った

応急手当・防災啓発物品の
展示と配布

日本赤十字社大阪府支部



ハートラちゃん

●AEDと心臓マッサージ
～わたしの家族を私がまもる～

阪南地域応急手当普及員

●警察車両の展示

警察官なりきり体験

災害活動紹介

阿倍野警察署



●これだけ揺れる!?起震車体験

阿倍野消防署

●防犯・交通安全クイズ

阿倍野区役所

地域みまもり隊

青色防犯
パトロール車も
くる！