

## 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上げます。



左から河野さん、川西さん、青柳区長、久保さん

問合せ 区役所(総務) 2階20番 ☎6622-9625 ☎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  
はんぺん ..... 1枚  
小松菜 ..... 1束  
しめじ ..... 200g  
油 ..... 小さじ1

【A】  
卵 ..... 1個  
塩 ..... 小さじ1/4  
片栗粉 ..... 大さじ1/2

【B】  
顆粒中華だし ..... 小さじ2  
みりん ..... 大さじ2  
水 ..... 500ml

### 作り方

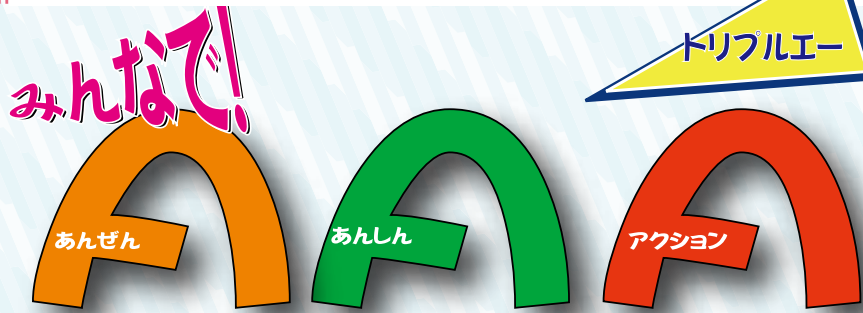
【1人あたり】エネルギー：230kcal 食塩相当量：1.5g

- 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
- 3 2に鶏ミンチ、【A】を入れてよく混ぜる
- 4 スプーンで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、煮立ったら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」



問合せ 区役所(地域保健) 1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349



in 阿倍野区役所

参加無料

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！

問合せ 区役所(市民協働) 2階23番  
☎6622-9787 ☎6621-1412

詳しくは  
こちら



【講演会】10:30～11:30

気象庁が発表する情報を利用して、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

※内容は変更になる可能性があります。

- 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



まもるくん

- 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



- みんなに役立つ防災ゲーム  
阿倍野区地域防災リーダー



- 仮設トイレの展示と  
災害時のごみ処理の  
紹介  
南部環境事業センター



- 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  
くるよ！

