

1 金	●港区民文化のつどい(港区民センター) ●あかちゃんのおたのしみ会(港図書館)
2 土	●港区民文化のつどい(港区民センター) ●みなと消防フェスタ
3 日 文化の日	●港区民文化のつどい(港区民センター)
4 月 振替休日	
5 火	●区役所ごみ分別相談 13時30分~15時30分(区役所1階) ●法律相談
6 水	●離乳食講習会 ●おたのしみ会(港図書館)
7 木	●行政相談
8 金	●港区子育て支援イベント ひまわりひろば
9 土	●移動図書館まちかど号巡回日(港近隣センター) ●池島地域防災訓練
10 日	●天保山まつり ●バイクマルシェ ●弁天地域防災訓練
11 月	
12 火	●港区老人福祉センター作品展示会 ●消しゴムはんこづくり ●移動図書館まちかど号巡回日(天保山第5コーポ) ●法律相談 ●子ども服の展示提供 13時30分~15時30分(港区民センター1階)
13 水	●港区老人福祉センター作品展示会 ●おたのしみ会(港図書館)
14 木	●精神科医による相談
15 金	●家族教室

### 児童虐待防止月間 講演・意見交換会のお知らせ 要申込

地域ではぐくむ **みんな** と子育て「明日からできる子育て支援を考える」

日時 12月9日(月) 18時30分~20時30分(18時~受付)  
場所 区役所5階 会議室 定員 80名(先着順)

家族のあり方が多様化していく社会で、未来を担う子どもたちを育てていくために、臨床心理士として、日々子どもたちと向き合い人とかかわる楽しさを伝え、成長を支援している岡本 峰淑氏にお話をうかがいます。参加者間で意見交換をしながら、地域での子育て応援として何ができるかについて一緒に考えていきませんか?



児童発達支援・放課後等デイサービス「TRIBE」代表 岡本 峰淑氏

問合せ 保健福祉課(子育て支援室) 電話 6576-9844 FAX 6572-9514(月~金 9時~17時30分)

### “ものづくり”工場を見学!

第3回「大正・港 オープンファクトリー」**無料**

普段は見ることができない“ものづくり”の工場を見学できます。(大正区と港区の企業 23社 13コース)



港区内の3コース

日時 11月15日(金) 13時15分~15時30分  
場所 榎榎マリプロペラ → Toop design works → 弁天ふ頭

日時 11月15日(金) 13時15分~16時  
場所 前田機械(株) → 株あんしん春香(有)リング → 繁栄商店街

日時 11月16日(土) 9時~11時30分  
場所 有南歯車製作所 → 成光精密(株)(ガレージミナト)

※詳しくはホームページをご覧ください。  
<https://www.city.osaka.lg.jp/taisho/page/0000482626.html>

対象 小学4年生以上の方  
申込 往復はがき、メール、FAX  
※希望のコース(第3希望まで)、代表者の氏名・年齢・住所・電話番号、参加者全員の氏名・年齢(1申込につき4名まで)を記入  
[往復はがき]〒551-8501大正区役所(住所不要)  
[メール] taisho001@city.osaka.lg.jp(大正区役所)  
[FAX] 06-4394-9989(大正区役所)  
定員 各15名(先着順、定員になり次第締切)  
※申込結果は全員に通知  
問合せ 港区役所総務課(総合政策・公民連携)  
電話 6576-9208 FAX 6572-9511

### コーラス&ゴスペルのコンサート

第12回 港区民音楽祭 ~ひまわりコンサート~ **無料**

港区内で活動しているコーラス、ゴスペルグループによるコンサート。来場の方が歌えるコーナーもあります。



日時 11月17日(日) 13時~(開場 12時30分)  
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター ホール  
問合せ (一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会(港区民センター内)  
電話 6572-0020 FAX 6572-0274

### 港区老人福祉センター 作品展示会

各教室・同好会・サークルの作品を展示します。 **無料**

日時 11月12日(火)、13日(水) 10時~16時 ※13日は15時まで  
場所 港区老人福祉センター(夕風2-5-22)  
問合せ 港区老人福祉センター  
電話 6575-1368 FAX 6574-7132

### ランチタイムコンサート

世界に60台だけの楽器「アルハーブ」 **無料**の音色に癒されませんか。

日時 12月1日(日) 11時~12時  
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター  
問合せ (一財)大阪市コミュニティ協会 港区支部協議会(港区民センター内)  
電話 6572-0020 FAX 6572-0274

### 第17回みなとこころの講座

聞いてみよう依存症のこと **無料**  
~スマホ・ゲーム・ギャンブル...  
やめたいのにやめられない。これって依存症??~

20代の頃にギャンブル等依存症の当事者になった講師の木村さんが依存症についてお話しします。オープニングでは越野翔子さんによる音楽、障がい者アーティストによる絵画展も同時開催します。



木村勇也さん



越野翔子さん

日時 12月7日(土) 14時~16時30分(受付 13時30分~)  
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター 1階ホール  
講師 一般社団法人セレンティパークジャパンチーフスタッフ 木村勇也さん  
出演 港区出身のシンガーソングライター 越野翔子さん/障がい者アーティスト 西脇直毅さん、芝崎絵里さん  
対象 大阪市内に在住、在勤、在学の方  
定員 150名(先着順)  
※手話が必要な方はお申し出ください  
問合せ 港区社会福祉協議会  
電話 6575-1212 FAX 6575-1025  
メール himawari@minatoku-shakyo.com

### 「消しゴムはんこ」を作ろう

港弁天郵便局の池山局長が「消しゴム **無料**はんこ」を教えてくださいます♪手紙を送ってみよう!

日時 11月12日(火) 9時30分~11時  
場所 港区社会福祉協議会  
対象 どなたでも  
定員 15名(先着順)  
申込 電話、FAX、メール、来館  
※名前、住所、電話番号、年齢をお知らせください  
問合せ 港区社会福祉協議会  
電話 6575-1212 FAX 6575-1025  
メール himawari@minatoku-shakyo.com



### 男子厨房に入ります!!

男の料理教室2

桜栄会さんプロデュースによる健康で美味しい料理を作りましょう♪今回は鯖の味噌煮、ホタテとホウレン草のおひたしなどをつくります。

日時 11月28日(木) 10時~13時  
場所 区役所2階 栄養指導室  
対象 概ね60歳以上の男性  
費用 500円(当日徴収)  
持物 エプロン、三角巾(タオル可)、お手ふき  
定員 20名(多数の場合抽選)  
申込 電話、FAX、来館 ※住所、氏名、電話番号、年齢をお知らせください  
締切 11月21日(木)  
問合せ 港区社会福祉協議会(担当:久保・平野)  
電話 6575-1212 FAX 6575-1025



### 成年後見制度を学ぶ

「障がいのある方への成年後見について ~制度とその必要性~」講演会 **無料 申込不要**

「支援者にもしものことがあった時、障がいのある方への支援は…」 「家族が元気なうちにできることは何か…」 など、障がいのある方の安心できる豊かな暮らしをつくるために講演会を通して学び、考えてみませんか?

日時 12月6日(金) 13時~15時  
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター 1階ホール  
講師 一般社団法人ふせ支援ネットワーク ふせまちかど相談所 前川敦氏  
主催 港区障がい者地域自立支援協議会  
問合せ 保健福祉課(福祉)  
電話 6576-9857 FAX 6572-9514

### こころの病気を正しく理解する

家族教室 **無料 申込不要**

同じ病気を持つご家族の方と思いを話し合ったり、病気の事やご本人への接し方について学びます。

日時 11月15日(金) 14時~16時(毎月第3金曜日)  
場所 区役所2階 集団検診室  
対象 統合失調症で治療中の方のご家族  
内容 精神科医や心理職のお話など  
問合せ 保健福祉課(地域保健活動)  
電話 6576-9968 FAX 6572-9514

## 大阪エヴェッサを応援しよう! 港区民応援デー

大阪市をホームタウンとする、プロバスケットボールチーム「大阪エヴェッサ」のホームゲームを優待価格で観戦いただけます。

対象試合 **大阪エヴェッサvs千葉ジェッツ**  
12月14日(土) 15時05分開始  
12月15日(日) 15時05分開始

場所 おおきにアリーナ舞洲(此花区北港緑地2-2-15)  
料金 アリーナ2階自由席 大人2,000円(通常前売価格2,500円)  
小中高生900円(通常前売価格1,000円)  
対象 区内に在住・在勤・在学の方



©OSAKA EVESSA

事前に大阪エヴェッサ公式WEBサイトからお申込み下さい。

大阪エヴェッサ 応援デー

検索



販売期間:11月1日(金) 10時~12月10日(火) 23時59分

問合せ 大阪エヴェッサ クラブオフィス 電話 0120-937-625(平日10時~17時)

うさぐ! 詳しくは12ページ

### 健康レシピ 11月号 チンゲン菜と厚揚げのオイスター炒め

栄養価(1人分)  
エネルギー:516kcal  
食塩相当量:4.5g



材料(2人分)  
厚揚げ(絹上げ).....1枚  
チンゲン菜.....2株  
きくらげ.....大さじ1  
にんじん.....50g  
鶏がらスープの素.....小さじ1/2  
水.....130ml  
オイスターソース...大さじ2  
酒.....大さじ1  
砂糖.....小さじ1  
片栗粉.....小さじ1  
水.....大さじ1/2  
サラダ油.....大さじ1/2  
ごま油.....小さじ1

作り方  
1 きくらげは水に5分程つけてもどし、食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊に切る。チンゲン菜は茎と葉を分けてざく切りにする。  
2 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切り1センチ幅に切る。①、②それぞれ合わせておく。  
3 フライパンでサラダ油を熱し、厚揚げ、にんじんを入れて炒め、色づいたらきくらげとチンゲン菜の茎を加えて炒める。  
4 3に鶏がらスープの素と水を入れ、煮立ったら③を入れ味がなじんだら葉を入れ、しんなりしたら④を流し入れとろみがついたら、ごま油を加える。

協力 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)~食育推進のボランティアです~  
問合せ 保健福祉課(保健衛生) 電話 6576-9882 FAX 6572-9514