

### 困りごとのお手伝い、しませんか?

**有償たすけあい活動一日講座  
～活動会員募集講座～**

一定の謝礼金(30分300円)のもと、区内でお困りの方のお手伝いをしてみませんか? 家事援助・外出付添・衣服整理・話し相手など。この講座を受けることで活動会員の登録ができます。

**日時** 1月22日(水)13時30分～14時30分  
**場所** 港区社会福祉協議会ひまわり2F会議室(弁天2-15-1)  
**対象** 区内にお住まいの方、内容に興味のある方  
**締切** 1月20日(月)  
**申込** 電話、FAX、メール、来館 ※氏名、住所、電話番号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

### みんなで楽しくフラダンス!

**「近隣センター」フラダンスサークル生徒募集!**

本場ハワイのフラの魅力はそのままに、フラダンスが初めての方でも気軽に参加できます。

**日時** 1月21日～3月31日の火曜日(2月11日を除く) 10時～12時 ※全10回  
**場所** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター(八幡屋1-4-20)  
**講師** 吉田 千恵さん (日本フラダンス協会認定 クムフラ、フラダンス教室「フラ・オ・カピオラニ」代表)  
**定員** 30名(先着順)  
**費用** 8000円(10回分)  
**申込** 来館、電話  
**問合せ** (一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会(弁天2-1-5)  
**電話** 6572-0020 **FAX** 6572-0274

### お手元に届いていますか?

**新1年生の就学通知書**

今年4月に市立小・中学校へ入学されるお子さまの就学通知書が届いていない場合はご連絡ください。なお、国立・私立学校等へ入学される場合は**小学校は2月10日(月)、中学校は2月20日(木)**までに区役所までお届けください。

**適正な就学を!**

居住していない住所に住民登録をし、居住地以外に通学することは不適正です。入学後でも適正な学校へ転校していただけます。

**問合せ** 窓口サービス課(住民情報)  
**電話** 6576-9963 **FAX** 6576-9991

### 子どもと保護者が安心して過ごせる場所を提供しています♪ 港区 子ども・子育てプラザ

子どもと一緒に過ごせる場所を開放。子育てを楽しめるイベントや講座を定期的開催しています。

**つどいのひろば** 就学前の親子がいろいろな遊びや交流を通して子育ての情報交換などする場所です。  
**ブックスタート** 3か月児健診後の0歳児とその保護者が対象です。あかちゃんと絵本を楽しみましょう!  
**育児相談の日** 家庭児童相談員・保健師が来館し、気軽に相談できます。  
**その他イベント** 親子ヨガ、ヘビーリンパセラピー、ふれあいあそびなど親子でほっこり過ごせます。  
**あそびのひろば** 小・中学生を対象にのびのび遊べる場所でフリスビー大会・季節の行事などを行っています。

**時間** 9時～21時(日曜日は17時30分まで) ※月曜・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休み  
**問合せ** 港区子ども・子育てプラザ(磯路2-11-10) **電話・FAX** 6573-7792  
講座によっては一時保育も有ります。 ※ご利用時間についてはHP、チラシやお電話でご確認ください。

**ファミリー・サポート・センター港** 登録した会員同士で子育ての相互援助を行います。  
**問合せ** ファミリー・サポート・センター港(磯路2-11-10) **電話・FAX** 6573-7796

### 港図書館からのお知らせ

**港図書館のお楽しみ会**

●おたのしみ会  
**日時** 1月8日、15日、22日、29日 (毎週水曜日) 15時30分～16時  
**場所** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館 えほんコーナー  
**内容** 絵本や紙芝居、手あそび、パネルシアターなど  
**対象** 小学生、幼児と保護者 **定員** 30名(先着順)

●冬のこども会  
**日時** 1月18日(土) 10時30分～11時30分  
**場所** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター2階会議室 橘  
**内容** 表現あそびや大型絵本など  
**対象** 小学生、幼児と保護者 **定員** 30名(先着順)

**問合せ** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館(弁天2-1-5) **電話** 6576-2346 **FAX** 6571-7915

### 移動図書館まちかど号巡回日

**日時** 1月6日(月)、2月8日(土) 13時05分～13時45分  
**場所** 港近隣センター(八幡屋1-4)

**日時** 1月14日(火)、2月4日(火) 12時50分～13時40分  
**場所** 天保山第5コーポ2号棟横(築港3-3)

**問合せ** 中央図書館自動車文庫 **電話** 6539-3305

### 健康レシピ 1月号 牡蠣ともち入りお好み焼き

栄養価(1人分)  
エネルギー:845kcal  
食塩相当量:3.7g

**材料(2人分)**

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 小麦粉……………100g  | もち……………2個         |
| 出汁……………70ml   | 牡蠣……………8個         |
| 牛乳……………70ml   | 豚バラ肉……………260g     |
| 卵……………1個      | サラダ油……………小さじ1     |
| 長いも……………5cm   | お好み焼きソース……………大さじ4 |
| 紅しょうが……………20g | マヨネーズ……………大さじ3    |
| 天かす……………大さじ2  | 青のり……………小さじ1/4    |
| キャベツ……………200g | かつおぶし……………小さじ1    |
| 卵……………2個      |                   |

お雑煮にあきたらお好み焼きに。牡蠣は亜鉛が多く含まれ、味覚や免疫力の向上に役立ちます。

**作り方**

- 長いもはすりおろし、(ア)と一緒に混ぜ合わせて生地を作る。(寝かすとさらに美味しくなる)
- キャベツはみじん切り。もちは1cm角に切る。
- 牡蠣は、塩水で洗い、ペーパータオルで水けを取っておく。
- ボールに2と卵、紅しょうが、天かす、1の各半量を入れてまんべんなく混ぜ合わせる。
- 温めたホットプレート(フライパン)に油をひき4を流し入れ丸く形を整える。
- 牡蠣・豚バラ肉の各半量をのせて焼く。
- 裏面が焼けてきたらヘラでひっくり返して焼く。
- 両面が焼けたら、ソース、マヨネーズを塗り青のり、かつおぶしを散らして出来上がり。

**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

|     |   |
|-----|---|
| 17金 | ●認知症学ぼう会  |
| 18土 | ●おもちゃ図書館 14時～15時30分 (港区民センター2階)<br>●冬のこども会<br>●磯路小学校 防災訓練 |
| 19日 |   |
| 20月 |   |
| 21火 | ●区役所ごみ分別相談 13時30分～15時30分 (区役所1階)<br>●法律相談                 |
| 22水 | ●おたのしみ会 (港図書館)<br>●有償たすけあい活動一日講座                          |
| 23木 | ●精神科医による相談  |
| 24金 |   |
| 25土 |   |
| 26日 | ●うるかむBaby! プレママ講座<br>●地域献血 (市岡小学校)                        |
| 27月 | ●酒害教室   |
| 28火 | ●法律相談   |
| 29水 | ●おたのしみ会 (港図書館)  |
| 30木 |   |
| 31金 | ●権利擁護講演会<br>●大阪市税 第4期分納期限                                 |

### 読者コーナー ちよつと言わせて～ナ!

●小学1年生の娘は毎食後、「まだ、全然お腹いっぱいじゃないもん」と言って大きくなったお腹を頑張っってひっこめてデザートを要求します。そのかわいさについつい、デザートを出してしまいます。(46歳・女性)

●新婚で妻が毎日たくさんの料理を作ってくれるのですが、私のちょうどいい量を遥かに超えています。でも作ってくれるのは幸せなことなので何も言わずに食べています(笑)(34歳・男性)

●WTCコスモタワーにて初日の出と共にプロポーズした友人の昔話を聞き、それはそれはお腹いっぱいでした。(45歳・男性)

●子どもの食べ残しを食べお腹いっぱいになってしまっって楽しみにしていたデザートが明日へ持ち越し。(42歳・女性)

●会社にお歳暮でいっぱいお菓子が届くのですが、みんな甘いものが苦手なためほぼ全部私がいただくことになります。幸せ!! (25歳・女性)

**今回のテーマは「“お腹いっぱい!”になった話」**

**次のテーマは「わたしの至福のひととき」。**たくさんのご応募お待ちしております。

ハガキ又はメールに、【必要事項】(2頁上部参照)と上記の次回テーマについてのコメントを記入し、ご応募ください。2020年1月10日(金)消印有効  
〒552-8510(住所不要)区役所総務課(総合政策・公民連携)迄 minato-koho@city.osaka.lg.jp

### Present プレゼント

5組 10名様

### カラヴァッジョ展

17世紀バロック絵画の創始者で、イタリアが誇る天才画家、ミケランジェロ・メリージ・ダ・カラヴァッジョ。光と闇の交錯する劇的な絵画空間、迫真的な描写は多くの画家や追隨者を生み出した。その栄光とは裏腹に、破滅的な人生が伝説ともなりました。わずか60点強とされる現存作品の中から、日本初公開を含む約10点(帰属作品含む)と、彼に影響を受けた画家たちの作品が一堂に集結します。

**場所** あべのハルカス美術館(阿倍野区阿倍野筋1-1-43) あべのハルカス16階  
**開催時間** 火曜～金曜10時～20時 月曜・土曜・日曜・祝日10時～18時(入館は閉館の30分前まで)  
**会期** 2月16日(日)まで。 ※1月1日(水)、1月14日(火)は休館  
**入館料** 一般1,600(1,400)円 大生1,200(1,000)円 中小学生600(400)円  
※料金はすべて税込み。( )内は団体料金。団体は15名様以上。障がい者手帳をお持ちの方は、美術館チケットカウンターでご購入されたご本人と付き添いの方1名まで当日料金の半額  
**問合せ** あべのハルカス美術館 **電話** 4399-9050(代表)

**応募方法** ハガキ又はメールにて【必要事項】(2頁上部参照)と左記の「ちよつと言わせて～ナ」の次回テーマ「わたしの至福のひととき」を記入し、ご応募ください。1月10日(金)消印有効  
〒552-8510(住所不要)区役所総務課(総合政策・公民連携)迄 minato-koho@city.osaka.lg.jp  
※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。ご意見・ご感想は「ちよつと言わせて～ナ」に掲載する場合があります。  
**問合せ** 総務課(総合政策・公民連携) **電話** 6576-9683