



# 区長 山口照美の てるてるだより

港区のみなさん、こんにちは！港区長として2年目の春を迎えました。また新たな気持ちで「未来と世界にひらくまち・港区」のセーフティネットを支えつつ、大阪・関西万博の開催とその後を見据えてまちを盛り上げていきます。

港区は南海トラフ大地震のリスクを抱えるまちです。3月4日にNHKで放送されたドラマ『南海トラフ巨大地震』は、実際に起きた場合の混乱を描いていました。現在、「個別避難計画」と呼ばれる、ご高齢や障がいをお持ちの方で同意をいただいた方を地域の自主防災組織とつなぎ、計画を策定する動きが進められています。地域の方にも大変ご苦労をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。また、いざという時には誰もが「まず自分の命を守る」ことが優先されます。一人ひとりが、家族や親戚と「今できる備えは何か」「発災時にどう動くか」を話し合い、日々の暮らしの中で意識していただきますようお願いいたします。

港区では「みなとOSAKAスポーツコミッション」を設立し、万博に向けて「スポーツSDGs」に取り組んでいます。今年度は特に「防災×スポーツ」として、津波避難時にエレベーターを使わず3階以上に登れる体力をつけることを目標に、啓発や取り組みを行っています。スポーツを楽しみながら、防災力を上げましょう！



写真：市岡商業高校跡地イベント  
3月11日の市岡商業高校跡地イベントには、親子連れがたくさん来てくれました！私もバッティング体験しました。



未来と世界にひらくまち

検索

## 春のウォーキングイベント

港区民の皆さんとウォーキングをしてみませんか？健康運動指導士も一緒です。ウォーキングのポイントも学べます。ぜひご参加ください！

**日時** 5月26日(金) 10時～12時

**場所** 港区民センター1階ホール(集合)  
八幡屋公園(解散)

雨天時：港区民センターホール内でウォーキング方法とストレッチ講座

**講師** 健康運動指導士

**対象** 港区にお住まいの方

**定員** 20名(先着順)

**持物** 動きやすい服装、飲み物、タオル(雨天時も含む)

**申込** 5月23日(火)までにお電話にて

**問合せ** 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968



港区

推し自慢!!

v.1.7



おもちゃ箱の様に  
楽しく落ち着く店内!

## マーヴェラスヘアメイクファクトリー

### 推薦者コメント

様々なアイテムで彩られた楽しい店内と技術、話術が巧みなスタッフさん、推しのシャンプー施術は気持ち良過ぎて癖になります。



髪質改善やダメージヘアケア、エイジングケアに力を入れ、シャンプー施術は関西では珍しい『チェンジリンス』技術を導入。髪全体をしっかり補強し、お湯のすすぎも心地良く、手触りも良くなります。髪健康など気になる方は、ぜひお試しください。

### マーヴェラスヘアメイクファクトリー

住所：大阪府大阪市港区

弁天1丁目6-38オトハウス101

電話：06-6576-7009

営業時間：10時～19時(火・木・金・土)、  
10時～18時(水・日・祝)

定休日：毎週月曜日、第1、3(火曜日)

HP：<http://marvelous-hair.com/>



**問合せ** 総務課(総合政策) ☎ 6576-9683 FAX 6572-9511

### 応募方法

ハガキまたはメールにて3面下部に記載の【必要事項】と、港区内のあなたの「推し」対象とその理由、紙面に紹介者を掲載する際のペンネームを記入し、ご応募ください。採用された方には、ご紹介する「推し」にちなんだアイテムをプレゼントします。※プレゼント内容は選ばせません。

### 送り先

〒552-8510(住所不要)  
港区役所総務課  
(総合政策)まで

### メール

minato-koho@city.osaka.lg.jp

## 健康レシピ 4月号

### ひらひら野菜の炒め物

桜栄会作成「夫(おっと)簡単レシピ」より  
おすすめレシピを紹介します

#### <材料(2人分)>

にんじん……1/2本 にんにく……1かけ  
ピーマン……1個 オリーブ油……小さじ1  
もやし……1/2袋 顆粒コンソメ……小さじ1弱  
ツナ缶……1缶



港区のホームページから  
閲覧できます

**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)  
☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

- 作り方**
- ① にんじんはピーラーで薄くスライスする。ピーマンは千切り、にんにくは薄くスライスする。ツナ缶は軽く汁気を切る。
  - ② フライパンににんにくとオリーブ油を入れ、香りがたってきたらピーマン、もやし、ツナ缶を入れて炒める。
  - ③ ある程度炒めたらにんじんを入れ、顆粒コンソメで味をととのえたら出来上がり。

【広告】掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

【広告】

