

きのこと こんにゃくのピリ辛煮

(エネルギー 46kcal、食塩相当量 1.1g)



材料(2人分)

またけ	30g	A
しめじ	30g	
えのき	30g	
糸こんにゃく	100g	
輪切り唐辛子	少々	
万能ネギ	3g	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
だし汁	100cc	

作り方

- またけ、しめじ、えのきは、石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。糸こんにゃくは水気を切る。万能ネギは小口切りにする。
- きのこ、糸こんにゃく、輪切り唐辛子を鍋に入れ、Aを加えて煮る。
- 煮汁が半分以下になったら、器に盛り、万能ネギを散らす。

食欲の秋到来!きのこ×こんにゃくで食物繊維たっぷり、ヘルシーな一品です。ピリ辛な味付けでご飯がすすむこと間違いなし。



施設・募集・イベント

市営住宅(空き住戸)の利用団体を募集します!

市営住宅を拠点として、地域コミュニティの活性化に貢献する活動を行う団体を募集します。

- 対象** 高齢者支援や子育て支援などを行うNPOなどの団体
- 場所** 募集团地:浪速第9住宅1号館106号室 他7住宅
- 費用** 使用料は募集要項をご覧ください。非営利団体は使用料1/2減免措置制度があります。
- 申込** 応募申請書を持参または郵送。
申込み締切:12月2日(金)
詳しくはホームページをご覧ください。
- 問合せ** 都市整備局住宅部建設課
団地再生グループ
- TEL** 6208-8424

詳しくはこちら



識字・日本語教室のボランティア(学習パートナー)募集

わたしたちの地域には、外国から来られた方や、さまざまな事情で十分に教育を受けられなかった方など、日本語の読み書きや会話などで日常生活に不便を感じている方がいます。識字・日本語教室では日本語の読み書きや、会話の学習を支援していただくボランティア(学習パートナー)を募集しています。

教室の雰囲気を知っていただく機会として、随時見学をしていただけますので、ご興味のある方はぜひお問い合わせください。

- 対象** 教室の趣旨を理解して、継続して参加を希望する方(特別な資格は不要です)
※報酬や交通費の支給はありません。

日時	場所
毎週金曜日19時～21時	栄小学校(浪速東1-1-61)
毎週水曜日19時～20時30分	もと立葉小学校(立葉2-1-15)

- 問合せ** 教育委員会事務局生涯学習担当
- TEL** 6539-3346 **FAX** 6532-8520

ふるさと寄附金を募集しています!

浪速区のみならず将来像の実現に向けた事業の充実に役立てるため、寄附金を募集しています。

浪速区によりよいまちづくりに対して、ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

寄附のお申し込みは窓口やインターネットなど、さまざまな方法により受け付けています。詳しくは浪速区ホームページをご覧ください。

区の将来像

住んで誇りに思える、
魅力と活力あふれるまち浪速区

詳しくはこちら



- 問合せ** 総務課(総務)
- TEL** 6647-9625 **FAX** 6633-8270

移動図書館まちかど号巡回日

- 日時** 10月18日(火)11時10分～11時55分
- 場所** 市営日東住宅2号館集会所前(日本橋東3-5)
- 問合せ** 中央図書館自動車文庫
- TEL** 6539-3305 **FAX** 6539-3336



第30回 なにわ「ふくしふれあい広場」 ～わにならなになにわ笑顔でふれあいつながろう～

無料

小さなお子さんから高齢者の方、障がいのあるなしに関わらず、どなたでも楽しめる「ふれあいの場」を、感染予防対策を行い開催いたします。皆様のご来場をお待ちしています!

開催予定プログラム

手作り品バザー、フリーマーケット、子どもの無料あそびコーナー、マジック、天童よしみのそっくりさんコンサート、高齢者の作品展示、手話・点字・ネイル・マッサージ体験 他



- 日時** 10月15日(土)12時30分～15時
マジック:13時～、
コンサート:13時30分～
- 場所** 浪速スポーツセンター 3階体育場
- 問合せ** 浪速区社会福祉協議会
地域支援担当
- TEL** 6636-6027 **FAX** 6636-6028

浪速図書館タイム

- 問合せ** zest浪速図書館(敷津西1-5-23)
- TEL** 6632-4946 **FAX** 6632-4973



- 場所** 浪速図書館 会議室 **無料**
- 申込** 来館または電話にて受け付け

だっこでえほんのじかん

赤ちゃん向けの絵本の読み聞かせや、わらべうた、手遊びなどをします。お気軽にご参加ください。

- 対象** 赤ちゃんと保護者の方
- 日時** 10月19日(水)10時30分～11時(毎月第3水曜日)
- 定員** 8組(先着)
- 出演** なにわえほんの会・浪速子育て支援センター職員

えほんのじかん

楽しい絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどをします。

- 対象** 乳幼児から小学生のお子さんと保護者
- | 日時 | 出演 |
|----------------------|----------|
| 10月1日(土) 10時30分～11時 | 図書館職員 |
| 10月12日(水) 16時～16時30分 | ぐるーぶ ぬ! |
| 10月15日(土) 10時30分～11時 | なにわえほんの会 |
| 10月26日(水) 16時～16時30分 | ぐるーぶ ぬ! |

- 定員** 10組(先着)

第25回大阪市図書館フェスティバル 「ひとはことしよかん -とっておきの本棚をつくろう-

あなただけのとっておきの本棚をつくってみませんか。段ボールを棚に見立て、お気に入りの本を入れて、POP(ポップ)を書いたり飾りつけたりしましょう。

- 対象** どなたでも
小学生未満の方は、保護者の方とご参加ください
- 日時** 10月29日(土)14時～16時
- 定員** 9名(事前申込先着) **持物** 紹介したい本(1冊)
- 講師** CREA/Me所属クリエイター

読書会『きみに読む物語』 ニコラス・スパークス/著 雨沢 泰/訳

あらかじめ読んでご参加いただき、感想をみんなで語り合います。テキストは図書館で貸し出します。

- 対象** どなたでも **日時** 10月27日(木)15時～16時
- 定員** 10名(先着)

10月開館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

- 【開館時間】** □ 10時～19時
□ 10時～17時 □ 休館日
- 公衆無線LAN(Wi-Fi)サービスあり ※自習利用可

浪速図書館の おすすめ図書の紹介

文芸ピープル -「好き」を仕事にする人々-

辛島 デイヴィッド/著 講談社
(大阪市立図書館書誌ID: 0015017270)

2020年以降、川上未映子、松田青子ら女性作家の英訳ラッシュが続き、注目を集めています。その立役者である翻訳家、編集者、装丁家など本作りに関わる「文芸ピープル」の仕事ぶりを紹介します。中編小説は売れないとされる英語圏で、村田沙耶香の芥川賞受賞作『コンビニ人間』を、英題や表紙の試行錯誤の末にヒットさせた経緯からは、仕事人たちの情熱が伝わります。訳者の養成や、日本の作品を紹介する海外の文芸誌の話題もあり、日本文学にますます興味湧きます。

大阪市立図書館「あなたにこの本を!」より

今月の絵本の紹介

『ちちんぷいぷい』

谷川 俊太郎/文 堀内 誠一/絵 くもん出版
(大阪市立図書館書誌ID: 0015104546)

キツネが手品を始めると、リスがやってきました。ぼうしに布をかぶせてぱっと取ると、大好物のドングリが出て来てリスは大喜びします。手品を繰り返すうちに次々と観客が増え、期待がふくらんでいくさまが楽しい。動物たちが少しずつ手品のひみつに気づく様子も絵から伝わり、愉快です。明るい色彩がお話の雰囲気によく合っています。

大阪市立図書館「こどものほんだな」より