

9月は朝食月間!◆◆
朝ごはんを食べて、1日を元気に
スタートさせましょう!



朝ごはんにおすすめ!

ソーセージとブロッコリーの ケチャマヨ炒め

材料(2人分)

- ソーセージ……………4本(80g)
- ブロッコリー……………100g
- にんじん……………20g
- コーン……………10g
- ケチャップ……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1

(エネルギー 226kcal 食塩相当量 1.2g)

作り方

- ①ソーセージは斜め薄切りにする。ブロッコリーは子房に分け、耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で2分加熱する。にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、①とコーンを加えて炒める。具材に火が通ったら、ケチャップを加えて炒め合わせる。

※ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください。

冷凍のブロッコリーを使用してもOK!電子レンジで加熱してから炒めることで時短できます。ソーセージやブロッコリーなどかみ応えのある食材を入れることで満足度もアップ。忙しい朝におすすめのスピードおかずです。



施設・募集・ イベント

ごみ減量フェスティバル 「ガレージセール・イン・ OSAKA TOWN」出店者の募集

ごみ減量・リサイクルおよび環境問題の意識を高めていただくことを目的に、ごみ減量フェスティバル「ガレージセール・イン・OSAKA TOWN」を開催します。

このイベントで、家庭で不用となった品物の有効活用を目的としたガレージセールを開催するにあたり、出店者を募集します。

対象 営利を目的としないアマチュアの方で区内在住の方に限る

品物 家庭で不用となった品物に限ります(ただし出品できないものもあります)

日時 11月3日(木・祝)
11時30分～14時30分(雨天中止)

場所 大阪城公園 太陽の広場(中央区大阪城3) JR環状線「大阪城公園」駅、Osaka Metro中央線「森ノ宮」駅、Osaka Metro長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅

定員 各区20店(申し込み多数の場合は抽選)

費用 入場料・出店料 無料

申込 往復はがきにて受け付け

住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・出品するものを明記し、お住まいの区を担当する環境事業センターへ郵送してください。

締め切り:9月16日(金)必着

問合せ 中部環境事業センター出張所
〒556-0024 浪速区塩草2-1-1

TEL 6567-0750 **FAX** 6567-0721

Facebookで 情報発信を行っています!

環境局中部環境事業センター出張所ではFacebookを運用しています。家庭から出るごみの事や、環境に関するイベントの実施などについて情報発信を行っていますので、ぜひご覧ください。

問合せ 環境局
中部環境事業センター出張所
(塩草2-1-1)

TEL 6567-0750 **FAX** 6567-0721

※問い合わせ可能日、可能時間
(月)～(土)8時30分～17時 祝日を含む(1/1～1/3を除く)

Facebook



移動図書館まちかど号巡回日

日時 9月20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



ファミリー・サポート・センター浪速 無料 「提供会員養成講座」を浪速区で開催します!

ファミリー・サポート・センター事業とは、子育てを応援してほしい方(依頼会員)と、子育てを応援したい方(提供会員)が、ペアになって活動する子育ての相互援助活動です。ボランティア報酬は1時間800円(土日祝、早朝・深夜などは900円)。

講座では、大阪市ファミリー・サポート・センター事業の提供会員を養成。子どもの発達や、事故防止などボランティアとしての必要な知識を学びます。

対象 浪速区在住の19歳以上の方

日時 10月の水曜日・木曜日の3～4時間程度(合計24時間)

場所 浪速区子ども・子育てプラザ

定員 15名(一時保育なし)

申込 電話・ファックスまたは来館にて受け付け

問合せ ファミリー・サポート・センター浪速
浪速区子ども・子育てプラザ内
(下寺2-2-12)

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

蔵書点検などのための休館のお知らせ

資料の点検や配架場所の移動などを行うため、休館させていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

日時 9月7日(水)～9月12日(月)

図書展示「あなたにこの本を!」展

大阪市立図書館の司書がおすすめする成人向けの本を展示・貸し出し、リストも配布します。

日時 9月16日(金)～11月16日(水)

イベント **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 9月21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・浪速図書館職員

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
9月3日(土) 10時30分～11時	図書館職員
9月14日(水) 16時～16時30分	ぐるーぷ ぬ!
9月17日(土) 10時30分～11時	なにわえほんの会
9月28日(水) 16時～16時30分	ぐるーぷ ぬ!

定員 10組(先着)

声に出して本をよもう

詩や昔ばなし、文学作品など、みんなで声を出して読んでみませんか?

言葉を楽しむだけでなく、声を出すことで頭もこころもイキイキしてきます。

対象 どなたでも **日時** 9月21日(水)15時～16時

定員 8名(先着)

9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	24
25	26	27	28	29	30	

【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

もがいて、もがいて、 古生物学者!!

木村 由莉/著 ブックマン社
(大阪市立図書館書誌ID: 0014898223)

恐竜博士に憧れていた著者が、古生物学者になるまでの経緯を飾らない言葉で語ります。大学の発掘調査や博物館でのアルバイトなどを通じ、食べていける研究者像を模索した末に、ネズミなど小さなほ乳類の化石を研究する道に進みました。イラストをまじえた分かりやすい文章で、人生の岐路でぶつかる等身大の悩みが素直に描かれ、研究職が身近に感じられます。ひたむきに努力を続け、立ち止まらずに活路を見いだす著者の姿が、将来について悩む人の背中を押してくれます。

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

『でんしゃくるかな?』

きくち ちき/作 福音館書店
(大阪市立図書館書誌ID: 0014988150)

「くるかな? くるかな?」「きたー!」そわそわと待っていた動物たちは、ホームに滑りこんできた電車に大喜びしては、また次の電車を待ちます。喜びで胸がはちきれそうな動物たちの姿が、明るい色調の水彩画で、のびやかに描かれます。電車がくるたびに動きが大きくなる様子には躍動感があり、楽しい気持ちがよく伝わってきます。

大阪市立図書館「こどものほんだな」より