

材料3つ! 柿プリン

材料(2つ分)

- 柿(完熟) ……1つ(正味量約180g)
- 牛乳 ……柿重量の半量(約90g)
- 砂糖 ……大さじ1/2

(エネルギー 102kcal、食塩相当量 0.1g(1つ分))

作り方

- 柿は4等分にして皮をむき、種をとる。柿の重量を量り、牛乳はその半量を用意する。
- ミキサーに柿、牛乳、砂糖を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
器に注いでラップをし、冷蔵庫で半日ほど冷やし固める。

柿のうまみをギュッと閉じ込めた贅沢なスイーツ♪ゼラチンや卵を使わなくても固まるのは、柿に含まれるペクチンが牛乳のカルシウムと反応するためです。完熟の柿を使えば、砂糖の量を減らしても十分に甘味を感じられます。



施設・募集・イベント

スマホ教室のご案内

無料

デジタル機器・サービス活用に対する不安解消を目的に、総務省の「デジタル活用支援推進事業」を活用した、初心者向けのスマホ教室を開催します。

貸し出し用スマートフォン(Android)を使って、電源の入れ方や電話のかけ方のほか、Wi-Fiの接続方法、さまざまなホームページの閲覧方法などのスマートフォンの基本操作について、総務省指定の研修を受けた講師が丁寧に説明します。お手持ちのスマートフォンは使いません。

この機会にぜひスマホに触れて、操作方法を学んでみませんか?

対象 大阪市内にお住まいの方
年齢不問、複数講座受講可能

日時	場所	内容
12月6日(火)	浪速区役所 (7階会議室)	基本講座①: 電源の入れ方、 電話のかけ方
		基本講座②: メール、インター ネットの利用方法
	浪速区民センター (1階第1会議室)	基本講座①: 電源の入れ方、 電話のかけ方
		基本講座②: メール、インター ネットの利用方法

定員 各講座7名(先着順)

講師 総務省採択事業者 株式会社Honki

申込 お電話にて受け付け

総務省採択事業者 株式会社Honki

TEL 050-3317-1545(お問い合わせ番号1036)

受け付け開始:11月7日(月)10時~

※受付時間:平日10時~17時

※受付の際に、お問い合わせ番号をお申し付けください

問合せ 総務課(総務)

TEL 6647-9942 FAX 6633-8270

花と緑に関する講習・相談

無料

日本橋公園で「ひとり・ふたり・みどり号」による草花の寄せ植えに関する講習・相談を実施します。庭木や草花の園芸でお悩みの方はお越しください。

「ひとり・ふたり・みどり号」には、ビデオ、図書などもあります。どうぞご利用ください。

日時 11月15日(火)14時~15時30分

場所 日本橋公園(公園内南側)日本橋3丁目

問合せ 大阪城公園事務所:企画適正化担当

TEL 6941-1144



移動図書館まちかど号巡回日

日時 11月15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



やさしい終活講座~自分にやさしく・家族にやさしく~

無料 要予約

自分らしい、納得のいくシニアライフや、もめ事のないスムーズな相続手続きなどについてお話しします。個別相談コーナーもありますのでお気軽にご参加ください。

対象 大阪市内在住60歳以上の方
(ご家族の方もご参加いただけます)

日時 11月15日(火)13時30分~14時30分

場所 浪速区老人福祉センター 大広間

定員 15名(先着)

問合せ 浪速区老人福祉センター(下寺2-2-12) TEL 6643-0792 FAX 6644-6934

講師 &チーム(想いをかなえる相続支援チーム)、SOMPOひまわり生命保険

申込 来館または電話にて受け付け

予約開始:11月1日(火)

来館 10時~/電話 10時30分~



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



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 11月16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
11月5日(土) 10時30分~11時	図書館職員
11月9日(水) 16時~16時30分	ぐるーぷ ぬ!
11月19日(土) 10時30分~11時	なにわえほんの会
11月23日(水) 16時~16時30分	ぐるーぷ ぬ!

定員 10組(先着)

第25回大阪市図書館フェスティバル「ぐるーぷ ぬ! 劇場」

楽しい人形劇やパネルシアターなどを上演します。

対象 どなたでも

日時 11月12日(土)14時~15時

定員 20名(先着)

出演 ぐるーぷ ぬ!

読書会『星の子』 今村 夏子/著

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 11月24日(木)15時~16時

定員 10名(先着)

11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

つながり続ける こども食堂

湯浅 誠/著 中央公論新社
(大阪市立図書館書誌ID: 0015047237)

長年にわたり貧困問題に携わる著者が、こども食堂の現在とこれからのについてわかりやすく論じました。多世代が交流する居場所として団地内に開かれた所や、料理人による調理実習を通じ貧困家庭の子どもに食育を行う所など、全国の事例を紹介し、その広がりを臨場感たっぷりに伝えます。「『人をタテにもココにも割らない場所』という在り方が、地域と社会を前に進める潜在的な力を持つ」との提言に納得します。こども食堂がもたらす未来への想像をかきたてられます。

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

『みたらみられた』

たけがみ たえ/作 アリス館
(大阪市立図書館書誌ID: 0014973497)

屋根の上を歩くネコを見ていたら、目が合った。野原でウシを見ていたら、何頭ものウシに囲まれていた。目が合ってハッとする瞬間を、「みたら」「みられた」という短い言葉と大胆な構図で切り取り、驚きと緊張感が伝わる絵本です。木版刷で表現された絵は色合いも鮮やかで、動物たちの迫力ある目の不思議な力にも魅了されます。

大阪市立図書館「こどものほんだな」より