

にしなり我が町

2月号



スーパーボンボンジャガビーにしなりくん
西成区マスコットキャラクター

編集・発行 西成区役所総務課 〒557-8501 大阪市西成区岸里1-5-20 ☎06-6659-9683 06-6659-2245

西成区役所
ホームページ



西成区 facebook
@nishinarikuyakusyo



西成区 X(旧Twitter)
@nishinarikucho



大阪市公式 LINE
@osakacity



No.333



第26回 西成区 生涯学習 フェスティバル

区内の生涯学習ルームや施設で開催されている
講座や教室など、たくさんの“学び”が集まるフェスティバルです！
子どもから大人まで、楽しく学んで交流しましょう。

日時 **3月3日(日) 10:30~15:30**

内容 舞台発表、体験コーナー、作品展示、
展示即売、バルーンアート、喫茶コーナーなど

場所 区民センター

※お願い 当日、受付で氏名を記入してください。

入場無料
(一部コーナーは有料)



問合せ 市民協働課 7階73番窓口 ☎06-6659-9734



にしなりクラシック ~春を彩るフレンチプログラム~

大阪フィルハーモニー交響楽団の練習場でもある
「大阪フィルハーモニー会館」での恒例の
オーケストラコンサートをお楽しみください。

指揮 松村 秀明 (管弦楽) 大阪フィルハーモニー交響楽団

日時 3月30日(土) 14:00開演予定(13:30開場)

場所 大阪フィルハーモニー会館(岸里1-1-44)

(注)大阪フィルハーモニー会館にはエレベーターが設置されていません。
車いす等の支援が必要な方は申込み時にお知らせください。

対象 小学生以上(未就学児入場不可) 定員 310名

販売期間 3月29日(金)まで

(予定枚数に達し次第終了。残席ある場合は当日券を販売)

入場料 一般2,000円、高校生以下1,000円(全席指定)

チケット購入先

・大阪フィル・チケットセンター

☎06-6656-4890(平日10:00~
18:00、土曜日10:00~13:00)

・ローチケ(<https://l-tike.com/>)

Lコード: 52843

問合せ 大阪フィル・チケットセンター

☎06-6656-4890

経済戦略局文化部文化課

☎06-6469-5174



曲目

ドビュッシー/小組曲、
サン＝サーンス/歌劇
「サムソンとデリラ」より
「バックナール」
デュカス/交響詩「魔法
使いの弟子」、ビゼー/
「アルルの女」第2組曲
ほか

バランスよく食べて 元気になろう!!

『栄養バランスのよい食事』は、死亡のリスクを低下させると言われています。
1日2回以上、『主食・主菜・副菜』
がそろったバランスの良い食事を
し、健康で長寿をめざしましょう。

レシピコンテスト入賞作品は『簡単で栄養のバランスがよい』レシピです。



大阪府食育推進
キャラクター たべやん

「区ホームページには、
「彩とりレシピ」を
掲載しています
是非見てね
(^^)

超簡単 栄養バランス満点の
彩りうどん
(電子レンジで短時間調理)

調理時間 5分

材料 一人分

うどん	1玉	コーン(缶)	20g
レタス	1枚	ごまドレッシング	大さじ1
ミニトマト	3個	味付けのり	2枚
ツナ(缶)	30g		



作り方 ① うどんは水でほぐし、丼ぶりに入れラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱する ② ①の上に、一口大にちぎったレタス、ごまドレッシング、ツナ、コーン、ミニトマト、細かくちぎった味付けのりを盛る

栄養価

エネルギー 486 kcal 食塩相当量 3.0g

問合せ 保健福祉課(地域保健) 2階21番窓口 ☎06-6659-9882

広告に関する一切の責任は広告掲載者に帰属します。また、大阪市が推奨するものではありません。

広告掲載のお問い合わせは総務課(7階72番窓口☎06-6659-9683)へ

広告

無料 申込不要 手話通訳あり

西成区の在宅医療と介護連携推進を 考える講演会

日時 2月14日(水) 14:00~16:00

場所 西成区民センター ホール

講師 医療法人綾正会 かわベクリニック
院長 川邊 正和先生
看護師 川邊 綾香先生

定員 100名

問合せ 保健福祉課(地域保健)

2階21番窓口 ☎06-6659-9882

講演 人生会議

一西成で最期まで
自分らしく
「生ききる」ために一

区役所
開庁時間

平日(月~金) 9:00~17:30
毎週金曜(祝日を除く)19:00まで窓口サービス課、保健福祉課(地域福祉・介護保険・子育て支援)の一部業務
第4日曜 9:00~17:30 窓口サービス課(住民登録・戸籍、保険年金)の一部業務

詳細は電話またはホーム
ページでご確認ください
☎06-6659-9986

