

第27回 西成区
生涯学習フェスティバル西成区の生涯学習ルームと
施設による、生涯学習の
発表と出会いのイベント日時 3月2日(日)
10:30~15:30

場所 区民センター

入場無料 (一部有料)

内容 ステージ発表
作品展示
展示即売
体験コーナー
喫茶コーナー

★自転車でお越しの場合は、指定の場所に駐輪してください。

★駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

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

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 水戸 博之 演奏 大阪フィルハーモニー交響楽団

日時 3月29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 300名

販売期間 3月28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 Lコード: 57320

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

J.シュトラウスⅡ世/
ワルツ「春の声」「美しく青きドナウ」曲目 J.シュトラウスⅡ世/
ポルカ「観光列車」、ピチカート・ポルカモーツァルト/
交響曲 第39番 変ホ長調 ほか

減塩のためにも野菜をたくさん食べよう!

バランスのよい食事を意識していても、日本人は塩分をとり過ぎる傾向にあります。生活習慣病予防のためにも、塩分は控えめを心掛けましょう!

今回紹介するレシピコンテスト入賞作品は、手軽に野菜がたくさんとれる寒い季節にぴったりのレシピです。



材料

鶏もも肉(皮なし)…40g
はくさい…50g にんじん…20g
たまねぎ…30g ほうれんそう…30g
さつまいも…50g しめじ…15g
オリーブ油…小さじ1
だし汁(昆布・かつお)…100ml
牛乳…220ml みそ…小さじ1.5
ブラックペッパー…適宜

栄養価

エネルギー 340kcal
食塩相当量 1.5g

作り方

調理時間/約20分

- ①鶏肉は一口大、はくさいは1cm幅、ほうれんそうは3cm幅、たまねぎはうす切り、にんじんはいちよう切り、さつまいもは1cm厚のいちよう切りにする。しめじは石づきをとり小房にわけける。
- ②①のさつまいもは耐熱皿に入れ、少量の水をかけ電子レンジ(600W)で約5分加熱し、やわらかくしておく。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉を入れ表面に焼き色が付くまで炒める。さらに、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじを加え軽く炒める。全体に油が回ったらだし汁を加え、具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ④具材がやわらかくなったら、みそを溶かし、ほうれんそう、さつまいも、牛乳を加えて、ほうれんそうがしんなりするまで煮る。
- ⑤器に盛り、ブラックペッパーをかける。

問合せ 保健福祉課(地域保健)
2階 21 番窓口 ☎06-6659-9882区ホームページには、
レシピコンテストの入
賞作品によるレシピ集
も掲載しています。
皆さんも是非おうち
で作ってみてね!

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

西成区在宅医療介護連携推進事業 講演会
自宅で受ける医療や介護について
—西成ですっと生ききるために—

無料 申込不要

手話通訳あり

第1部 講演

第2部 シンポジウム

日時 2月19日(水) 14:00~16:00

場所 西成区民センター・ホール

講師 座長 西成区医師会 美濃和人 先生
西成区地域包括支援センター、
西成区障がい者基幹相談支援センター
医療・介護の専門機関

定員 概ね100名

問合せ 保健福祉課(地域保健)

2階 21 番窓口 ☎06-6659-9882

