



野菜をたくさん食べよう!

たっぷり野菜の安うま春巻き



一人分

調理時間 約10分

材料

もやし	100g
にんじん	40g
まいたけ	50g
青じそ	5枚
トマト	50g
ハム	2.5枚
ライスペーパー	5枚
ポン酢	大さじ1杯
ごま油	小さじ1/2杯

栄養価 エネルギー 301kcal 食塩相当量 2.6g

問合せ 保健福祉課(地域保健) 2階21番窓口 ☎06-6659-9882

作り方

- にんじんは千切り、まいたけは小房にわけておく。ハムは半分に切る。トマトは薄めのくし切りにし、5切れにする。
- にんじん、まいたけ、もやしを耐熱皿に並べラップをし、電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ポン酢とごま油を混ぜ合わせ、タレをつくる。
- 水にさっと濡らして柔らかくなったライスペーパーに、青じそ・ハム・もやし・トマト・にんじん・まいたけをのせて巻く。
- ④を皿に盛り付け、③のタレをつけて食べる。

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！



大阪市食育推進キャラクター
たべやん

安全安心

みんなでつくろう安全・安心まちづくり
～自転車に乗るときはヘルメットを着用しよう～

自転車利用者のヘルメットの着用が努力義務化されています。

自転車乗用中の事故における死亡原因の約5割が頭部損傷です。交通事故の被害を軽減させるためには、頭部を守ることがとても重要です。自分の身をまもるため、自転車を利用するときは必ずヘルメットを着用しましょう。

問合せ 市民協働課
7階73番窓口 ☎06-6659-9734



施設からのお知らせ

子ども・子育てプラザ
梅南1-2-6 ☎06-6658-4528



●手づくりあそび

おやこで楽しむかんたん手作り。
2月は小麦粉ねん土であそびます♪

日 時 2月25日(水)・26日(木)
①10:00~11:00、②13:30~14:30

対 象 乳幼児と保護者

定 員 各回10組

募集期間 2月4日(水)より申込受付(先着順)

申込み 電話または来館

クレオ大阪南 平野区喜連西6-2-33
☎06-6705-1100 ☎06-6705-1140



●定年後の働き方を考える～人生100年時代のネクストキャリア～

定年後のセカンドキャリアについて2回にわたってお伝えします。

[第1回]シニアの就職事情について知る

[第2回]自分らしい働き方を考える

講 師 [第1回]ハローワーク阿倍野 統括職業指導官

[第2回]平井 厚子さん(Officeまいとれいや代表/キャリアコンサルタント)

西成消防署

ヒートショックに気をつけよう

ヒートショックとは、「急激な温度の変化で身体がダメージを受けること」で、温度の急な変化によって血圧が変動し、突然死や重篤な症状を引き起こしてしまう可能性があるものです。

急激な血圧の変化を引き起こさない対策として、身体が感じる温度差をなくすことが大事です！あらかじめ脱衣所や浴室を暖めておく、湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める等、対策をしましょう！



西成消防署の
ホームページは
こちらから

西成警察署

自転車盗に注意！

自転車から少しでも離れるときは…

短い時間であっても・自宅の敷地内でも・管理されている駐輪場でも必ず鍵をかけましょう！

自転車のカギはツーロックを徹底しましょう。

→鍵を二か所かけることで、自転車を盗まれる確率がぐっと減ります！

自転車前かごの荷物も狙われています！

- 前かごの荷物は置きっぱなしにしない
- 荷物を入れたまま自転車から離れるときは、前かごの荷物にもワイヤー錠等の補助錠をつけるなどの対策をしましょう。

自分だけは大丈夫！と思わないことが大切です。



問合せ 西成警察署 防犯保安係
☎06-6648-1234

区民センター

岸里1-1-50 ☎06-6651-1131



●懐かしい歌をみんなで歌おう

懐メロ歌謡曲、フォーク、童謡など、講師・参加者全員で歌います。

持ち物 筆記具

日 時 2月9日(月)・16日(月)

3月2日(月)・16日(月)

10:45~12:15

場 所 区民センター1階 ホール

定 員 100名(先着順)

締 切 定員になるまで随時受付

費 用 600円/1回

※初回受講時に別途、登録料500円をお支払いください。

※無料見学はできません。受講料が必要です。

申込み 当日会場

●新講座 楽な姿勢でできる太極拳

足腰の弱い方にも配慮し、姿勢や呼吸法に重点をおいたやさしい講習です。

日 時 2月13日(金)・27日(金)

3月6日(金)・13日(金)・27日(金)

10:00~11:30

場 所 区民センター1階 ホール

定 員 30名(先着順)

締 切 定員になるまで随時受付

費 用 600円/1回 ※見学は1回のみ無料

申込み 電話または当日会場

