



野菜をたくさん食べよう！



たっぷり野菜の安うま生春巻き



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

- ①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。
- ②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。
- ③ポン酢とごま油を混ぜ合わせ、タレをつくる。
- ④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。
- ⑤④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。自分の身を守るため、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



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ります。

急激な血圧の変化を引き起こさない対策として、身体を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

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！

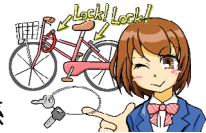
自転車のカギは**ツーロック**を徹底しましょう。
➡鍵を**二か所**かけることで、自転車を盗まれる確率がぐっと減ります！

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



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

無料

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～

無料

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)

持ち物 筆記用具

日時 全2回

【第1回】2月19日(木) 19:00～20:30

【第2回】2月26日(木) 19:00～21:00

定員 各50名(先着順)

申込み 電話、FAX、来館またはホームページ
記載事項:講座名(2月19日(木)、2月26日(木)のうち参加する日)、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、性別、年齢(●歳代)、連絡先(電話番号、あればFAX番号も)

西成図書館

岸里1-1-50(区民センター3階) ☎06-6659-2346



●おたのしみ会(毎週土曜日)

絵本の読み聞かせや紙芝居をします。

無料

日時 2月7日・14日・21日・28日
15:00～15:30

場所 西成図書館 絵本コーナー

対象 幼児・児童 定員 5組(先着順)

締切 いずれも開催日前日の12:00まで

申込み 来館または電話

●おはなし広場すくすく(毎月第4木曜日)

無料

乳幼児を対象に、手遊びや絵本の読み聞かせをします。

日時 2月26日(木) 11:00～11:30

場所 西成図書館 絵本コーナー

対象 乳幼児とその保護者

定員 5組(当日先着順)

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

