

区内施設からのお知らせ 施設だより

老人福祉センター(つるみエンジョイセンター) いきいき百歳体操アドバイス

百歳体操を行いながら理学療法士からアドバイスをさせていただきます。

日時 12月15日(火) 14時～14時40分

場所 1階 大広間 **講師** 長谷川 治氏

対象 市内在住の60歳以上で利用証をお持ちの方

定員 20名(先着順)

申込方法 電話・来館

問合せ ☎6912-3351 FAX 6912-6130

子ども・子育てプラザ 親子でクリスマス

クリスマス为主题にしたペーパーサートやパネルシアターを見ていただき、紙皿などを使った制作を行います。

日時 12月24日(木) 10時～11時10分

対象 乳幼児(就学前)とその保護者

定員 25名(先着順)

申込方法 電話・来館

問合せ ☎FAX 6967-1033

野菜を食べよう! いつもの献立にプラス1皿 キャロットケーキ

にんじんを使った手づくりおやつです。
(鶴見区食育推進ネットワーク)

材料(5個分)

小麦粉…75g	マーガリン…40g
ベーキングパウダー…小さじ1弱(3g)	
砂糖…40g	卵…L1個
にんじん…小1/2本(60g)	バニラエッセンス…少々

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- ②にんじんはすりおろしておく。
- ③砂糖と卵をよく混ぜて、すりおろしたにんじんを加える。
- ④マーガリンは湯せんで溶かしておく。
- ⑤③にバニラエッセンスと④を加え、溶かしたマーガリンも加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ⑥⑤をアルミカップに流し入れ、180℃にあたためたオーブンで約20分焼く。

※大量に焼く場合は、オープン皿にクッキングシートを敷き、流し込んで焼き、切り分けてもよい。

※1人分エネルギー…171kcal

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番
☎6915-9882 FAX 6913-6235

ゆず湯

日本では古くから冬至風呂と称して広く親しまれてきた「ゆず湯」。今年の冬至(12月21日)は鶴見区の銭湯で「ゆず湯」を楽しんでみませんか?

●新朝日温泉(今津南2-2-39) ●大徳湯(茨田大宮4-2-28)
●パール新温泉(鶴見3-10-30) ●七福温泉(今津中1-6-6)

問合せ 保健福祉課(生活衛生)1階⑪番
☎6915-9973

移動図書館まちかど号 巡回日

- 市営焼野住宅(焼野1-1)
12月15日(火)14時10分～14時50分
- 鶴見区子ども・子育てプラザ(今津中1-1)
12月16日(水)10時20分～11時20分
- 茨田東15町会地蔵公園(茨田大宮3-21)
12月16日(水)13時5分～13時50分
- 緑児童遊園(緑3-3)
12月16日(水)14時25分～15時10分

問合せ 中央図書館自動車文庫
☎6539-3305 FAX 6539-3336

鶴見図書館 おすすめの1冊

『きつとあえる 一わたりどりのともだち』
鎌田 暢子/さく 福音館書店
<図書館書誌ID:0014816661>

遠い北の国で生まれた、マガンのトットとコハクチョウのクークーは、越冬のため日本にやってきました。友だちになった2羽は一冬を仲良く過ごしますが、やがて春になり、それぞれ旅立ちの時を迎えます。渡り鳥の種族をこえた友情を描いた、心温まる絵本です。
(鶴谷 真紀)

鶴見図書館

開館時間 火曜日～金曜日 10時～19時
土曜日・日曜日・祝休日 10時～17時

休館日 月曜日、第3木曜日(12月17日)
年末年始(12月28日～1月4日)

年末年始のお知らせ

年内は12月27日(日)まで開館します。
年始は1月5日(火)から開館します。
12月27日(日)17時から1月4日(月)9時まで、返却ポストはご利用いただけませんので、ご了承ください。

たんぽぽの会

乳幼児向け絵本の読み聞かせやふれあい遊びなどを行います。

日時 12月5日(土)・令和3年1月9日(土) 11時～11時30分

場所 多目的室 **定員** 25名(先着順)

対象 乳幼児と保護者

申込方法 電話・来館(前日まで)

えほんのじかん

絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。

日時 12月12日(土)・19日(土)・26(土)
令和3年1月16日(土)・23日(土)・30日(土)
各日11時～11時30分

場所 多目的室 **定員** 25名(先着順)

対象 どなたでも

申込方法 電話・来館(前日まで)

問合せ 鶴見図書館 鶴見区横堤5-3-15 ☎6913-0772 FAX 6913-3975
HP <https://www.oml.city.osaka.lg.jp/>

読書会

事前に読んできた課題図書感想を述べあいます。12月の課題図書は、吉野源三郎著『君たちはどう生きるか』です。

日時 12月11日(金) 10時15分～12時

場所 多目的室 **定員** 25名(先着順)

対象 どなたでも

申込方法 電話・来館(前日まで)

2021年版 鶴見区ウォーキングカレンダー を配布しています。

2021年のカレンダーと鶴見緑地のおすすめウォーキングルートが載っている「鶴見区ウォーキングカレンダー」を区役所1階14番「健康相談」窓口を設置しています。ホームページからダウンロードも可能です。カレンダーにはその日の歩数が書き込めます。1日1000歩プラスを目標に取り組んでみませんか?

無料

問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番
☎6915-9968

第2回 鶴見区 スポーツフィッシング大会

前回大好評を博した「スポーツフィッシング大会」の第2回船上アジ釣り大会参加者を募集します。

日時 12月13日(日) 13時出船/18時帰船予定

集合場所 釣宿「泉佐野マリナライフ」船着場前駐車場

参加費 8,000円(税込)

定員 18名(先着順)

申込問合せ NPO法人 大阪鶴見ええまちネットワーク ☎6912-6133

詳しくはこちら!