



未来をつくろう！みんなで作くろう！

全ての人が幸せであり続けられるために、より良い未来に向けてみんなで取り組む目標「SDGs」。壮大な目標すぎて、「自分には関係のないこと」と思っていないませんか？一人一人が日々の生活を少し変えることで、目標の達成に近づいていきます。SDGsの取り組み方は人それぞれ。できること、得意なことから始めてみましょう！

今日からできる！SDGs アクション

ソファに寝たままできること

- ・女性の権利や気候変動について、SNSでおもしろい投稿を見つけたら、いいね！するだけでなく友達にシェアしよう！



家にいてもできること

- ・ドライヤーや乾燥機を使わずに、髪の毛や衣服は自然乾燥させよう！衣服を洗う場合には洗濯機の容量をフルに使おう！



職場でできること

- ・職場で差別があれば声を上げよう！性別や人種、性的指向、社会的背景、身体的能力に関係なく、人はみな平等です。



家の外でできること

- ・訳あり品を買おう！大きさや形、色が規格に合わないという理由だけで、捨てられてしまうような野菜やくだものがたくさんあります。



(参考)国際連合広報センター「ナマケモノにもできるアクションガイド」



いつかはカフェを始めたい！という女性の夢を応援するチャレンジカフェ。その第27期運営者 小柳佐智子さんによる「れんげ堂」が、4月14日にオープンしました。オープン直後に緊急事態宣言が発出され、クレオ大阪は臨時休館となり、チャレンジカフェもしばらく閉店が続いておりましたが、6月23日から営業を再開しました！



もともと、パン作りの指導を続けてこられた小柳さんが運営するれんげ堂は、手作りパンや焼き菓子を中心に販売しています。シナモンロールやバタークーヘンなどのおやつパンの他、フオカッチャやカルツオーネといったおかずパンまで、幅広いパンメニューが店のショーケースに並んでいます。「気軽にほっとできる場所にしたい」という小柳さん。暑い夏に嬉しいコーヒーソーダやティーソーダといった爽やかなドリンクも提供されています。



各種メニューはテイクアウトもOKです！クレオ大阪中央にお越しの際は、是非お立ち寄りください！

《 営業時間は、水・木・金の11時～16時 》

れんげ堂の小柳さん直伝！

お家で作ろう！簡単おやつレシピ



クレオ大阪 YouTube チャンネルで公開中！

レシピの一部は、裏面に掲載しています♪

今月のおすすめイベント



アイスクャンディソーブ 手作り体験ワークショップ

お好きな色と香りで、アイスクャンディタイプの宝石石けんを作ります。カラフルな色と香りにつつまれながら、楽しい癒しの時間を過ごしましょう！

日程：7/28(水) 時間：14:00~15:30
対象：どなたでも *小学生以下の方は、保護者とペアでご参加ください。(付き添いのみの参加はできません)
参加費：1,000円 (小学生以下 800円)
材料費：500円
定員：20名 (応募者多数の場合、抽選)
講師：米津 倫子さん(loconature jewelry soap 認定講師)
締切日：7/18(日) 一時保育：あり

クレオ大阪のおはなし会

大型絵本・紙芝居・パネルシアター・手あそび…などなど、親子で楽しめるおはなし会です。みんなできてね！

日程：7/25(日)
時間：11:00~11:30
対象：お子さまとその保護者
参加費：無料
定員：20名(申込先着順)
共催：天王寺おはなし「ぼちぼち」
絵本の会天王寺



申込：ホームページ、電話、FAX、窓口、FAXの場合必要事項を明記
必要事項：住所、名前、年齢、電話番号、FAXで申込みの場合は、FAX番号、一時保育(名前と生年月を明記)希望の有無。
一時保育について：1歳~就学前(1、2歳 800円/3歳以上 500円 1人1回あたり) 要事前申込み

チャレンジカフェ
れんげ堂の
小柳さんオススメ!

お家で作ろう！簡単おやつレシピ



みかんジュースのかんてん



《材料》	
水	250 cc
粉末寒天	4g
砂糖	60g
みかんジュース	500 cc
みかんの缶詰	適量

- ①鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜた後、火にかける
- ②混ぜながら熱し、沸騰したら弱火で1~2分煮る
- ③砂糖を加えてよく混ぜる
- ④砂糖が溶けたら火を止め、みかんジュースを少しずつ加えながら混ぜる
- ⑤器に流して、粗熱がとれたらみかんを入れる
- ⑥冷蔵庫で冷やす

黒糖しきしき



《材料》(直径13cm程度のもの15枚分)	
薄力粉	150g
黒糖	60g
ベーキングパウダー	4g
水	220cc

- ①薄力粉、黒糖、ベーキングパウダーを混ぜる
- ②①に水を加えて、泡だて器などでよく混ぜる
- ③中火で熱したフライパンに薄く広げて焼く
- ④表面が乾いてきたらひっくり返す
- ⑤少し焼いたらお皿に出す
- ⑥熱いうちに端から巻く



レシピはクレオ大阪
YouTubeチャンネルで公開中!

編集後記

れんげ堂の小柳さんが教えてくれた「黒糖しきしき」は、小麦栽培が盛んな奈良の伝統的なおやつだそうです。中にあんこをいれたり、ジャムを添えたりとアレンジも楽しめます。素朴で優しい味わいの「しきしき」。とっても手軽なレシピなので、お菓子作りで失敗の経験が多い私でも作れそう(^^)
クレオ大阪は、6月22日から開館しております。講座やイベントも感染防止対策を講じて再開します。情報・図書コーナーでは、新着図書も届いております。再スタートしたクレオ大阪を、是非ご利用ください。

発行 大阪市立男女共同参画センター中央館

発行日 令和3年7月1日

〒543-0002 大阪市天王寺区上汐5-6-25

TEL 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705

<https://www.creo-osaka.or.jp>

開館時間 9:30~21:30 (*7/11までは21:00閉館)

休館日 月曜日・祝休日の翌日

年末年始 12/29~1/3

*開館時間等については、状況により変更になる場合がございます。

《個人情報の取り扱いについて》

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者がクレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。