

# ら し く RA-SHI-KU

だい 8 号  
ごう

れいわ 8 年  
令和 (2026 年)  
9 月

おおさかせいかつ きょうかい  
大阪生活サポート協会だより 【会員むけ】

あつ なつ す ここち かぜ かん す あき  
暑い夏がようやく過ぎ、心地よい風が感じられ過ごしやすい秋になりました。

さん ぽ あじ けしき たの  
お散歩をしたり、おいしいものを味わったり、景色を楽しんだり。  
そと で いろいろな場所でのんびり過ごしてみませんか。  
すてき はっけん で あ ま  
きっと素敵な発見や出会いが待っていますよ！

こんかい おおさか で  
今回は大阪のおすすめお出かけスポットの  
しょうかい めん にん き かんたん  
紹介、4面ではいつも人気の簡単レシピを  
しょうかい  
紹介しています！



大阪の、おすすめお出かけ  
スポットを紹介！



## おおさかれき し はくぶつかん 大阪歴史博物館



もよりえき ち か てつたにまちせん ちゅうおうせん  
最寄駅：地下鉄谷町線・中央線

たにまち ちょうめえき と ほ ふん  
「谷町4丁目駅」より徒歩5分



© (公財) 大阪観光局 (右写真)

どんな  
ところ？

むかし おおさか まち く み  
昔の大阪の町や暮らしを見ることが  
できます。昔の家や人形などがあり、  
おおさか れきし たの まな  
大阪の歴史を楽しく学べます。

### ★おすすめポイント

むかし おおさか み  
昔の大阪を見てみよう！

えき ちか い  
駅から近くて行きやすいです。

エレベーターがあります。

くるま  
車いすのトイレ、レストランもあります。



## てんしば



もよりえき ち か てつたにまちせん てんのうじえき  
最寄駅：地下鉄谷町線「天王寺駅」

てんのうじえき と ほ ふん  
JR「天王寺駅」より徒歩7分



どんな  
ところ？

ひろ しば ふ こうえん さん ぽ  
広い芝生がある公園です。お散歩を  
したり、ベンチで休んだりできます。  
ちか てんのうじ どうぶつえん  
近くには天王寺動物園もあります。

### ★おすすめポイント

えき ちか てん き よ ひ しば ふ  
駅からすぐ近く、天気の良い日は芝生でゆっくりで  
きます。レストランやカフェもあり、おいしいもの  
がいただけます。

かえ ちか か もの たの  
帰りは近くのデパートで買い物なども楽しめます。



**おおさかじょうこうえん  
大阪城公園**

もよりえき 最寄駅：  
JR環状線「大阪城公園駅」「森ノ宮駅」より徒歩5分

どんなところ？

ひろ こうえん 広い公園で、お花や木を見ながらゆっくりお散歩できます。大阪城を見ることがもできます。ベンチがたくさんあるので、休みながら歩けます。

★おすすめポイント

しず 静かなところが好きな人は、秋のお散歩にぴったりです！  
けしき 景色がとってもきれいです。  
べんとう 弁当を持っていくのもおすすめです。






**ミラクルワールド**

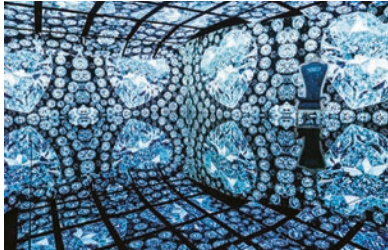
もよりえき 最寄駅：南海電鉄「なんば駅」より徒歩4分

どんなところ？

かべ ゆか 壁や床にふしぎな映像が出てきて、触ったり、おんがく 音楽が聞こえたり、いい匂いがしたりふしぎな空間を楽しむことができます。

★おすすめポイント

あめ ひ 雨の日でも屋内で楽しめます。  
じぜん よやく 事前予約も可能です。  
くら 暗いところ、音が苦手な人はやめておいてね。

©MIRACLE WORLD OSAKA



**カップヌードルミュージアム**

もよりえき 最寄駅：阪急宝塚線「池田駅」より徒歩5分

どんなところ？

はつめい 発明・発見の大切さを学べる  
たいけんがたしやくいく 体験型食育ミュージアムです。  
じぶん 自分だけのカップヌードルが作れます。

★おすすめポイント

にゅうじょう むりょう こうじょうけんがく 入場無料の工場見学！  
あめ ひ 雨の日でも屋内なので、お出かけの心配がいらないます。




©（公財）大阪観光局



**ノアドルフィンドーム**

もよりえき 最寄駅：南海電鉄 南海本線「堺駅」より徒歩10分

どんなところ？

おおさか 大阪でイルカの様子が見れたり、触れ合い体験ができます。  
かわい かわいいイルカを室内で見れますよ！

★おすすめポイント

えさ イルカの餌やり体験や触れ合い体験を経験できます（入場料と別に有料）。  
にゅうじょうご 入場後も館外に出入り自由です。  
しょう 障がい者割引があります。




© ノアドルフィンドーム



**おおさか しりつ し ぜん し はくぶつかん  
大阪市立自然史博物館**

もよりえき 最寄駅：地下鉄御堂筋線「長居駅」より徒歩10分

どんなところ？

おお 大きな恐竜の骨や、動物、虫、植物を見ることができます。「こんな生き物がいたんだ！」と楽しく学べます。  
けんがく 見学のあとは、長居公園をお散歩するのもおすすめです。

★おすすめポイント

きょうりゅう す 恐竜が好きな人におすすめ！  
こうえん 公園でも遊べます。  
のんびり 過ごせます。




© 大阪市立自然史博物館



**おおさか しりつ か がくかん  
大阪市立科学館**

もよりえき 最寄駅：地下鉄四つ橋「肥後橋駅」より徒歩5分

どんなところ？

み 見て、さわって、遊びながら科学を楽しめる場所です。  
ボタンを押したり、動かしたりして体験できます。  
ほし み 星が見られるプラネタリウムも人気です。

★おすすめポイント

さわ 触って楽しめるものがいっぱい！  
あめ ひ 雨の日でもゆっくり遊べます。  
ワクワク する体験がたくさん、物知り博士になれますよ！




©（公財）大阪観光局

## 令和8年度「ホームページ作品展示コーナー」及び「作品展示会」の作品募集中

大阪生活サポート協会では、会員（本人）の表現活動支援の一環として、会員（本人）の皆さんからの素敵な作品を毎年募集しています。（締め切り：10月末）  
今年の作品展示会は令和9（2027）年2月23日（火）から26日（金）までの4日間、国際障害者交流センターで開催予定です。詳しくは当協会のホームページ（「大阪生活サポート協会」で検索）トップページ「お知らせ」をご覧ください。

作品募集のご案内

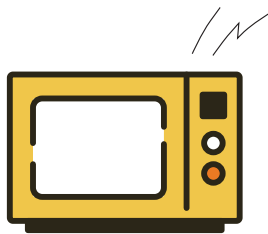


## あつまれグループホーム開催のご案内

日時：令和9（2027）年1月24日（日）  
場所：ホテルアウィーナ大阪 大阪市天王寺区石ケ辻町19-12

詳しい案内は当協会のホームページ（「大阪生活サポート協会」で検索）トップページ「お知らせ」に10月下旬～11月上旬頃に掲載の予定ですのでご確認ください。





# でん し かんたん 電子レンジで簡単クッキング ふんわりやさしいミルクフラン

## ざいりょう にんぷん 材料 (2人分)



ぎゅうにゅう ばい  
牛乳コップ1杯

(150 ミリリットル)



ぼん  
バナナ1本



こ  
たまご1個



こむぎこ  
小麦粉

やまも  
スプーン山盛り1



さとう  
砂糖

やまも  
スプーン山盛り1

じょうぶ ほね は つく  
丈夫な骨や歯を作るといわれているカルシウム  
カルシウムたっぷりの牛乳や卵、バナナを使って、  
や が し つく  
焼き菓子を作ませんか？

## つく かた 作り方

①



たまごを割り、砂糖、  
こむぎこ  
小麦粉を入れしっか  
り混ぜる

②



ぎゅうにゅう すこ  
牛乳を少しずつ入れ  
ながら混ぜる

③



②で作った生地を流  
しこみます。

④



きじ うえ  
生地の上にバナナを  
輪切りにしたものを  
並べます。

⑤



でん し  
電子レンジ 500 ～ 600 ワット  
で 4 分前後加熱。  
ぜんたい  
全体がふわっとふくらんだら  
できあがり！



できあがり！



RA-SHI-KU (らしく) 第8号 令和8 (2026) 年9月 発行 発行人 安本 伊佐子

はっこうしょ 発行所 いっぱんしゃだんほうじん 大阪生活サポート協会 ホームページ [www.osakasupport.or.jp](http://www.osakasupport.or.jp)

〒542-0012 大阪市中央区谷町7丁目4番15号 大阪府社会福祉会館内

電話 06-6764-6889 FAX 06-6770-5988 Eメール [kyokai@osakasupport.or.jp](mailto:kyokai@osakasupport.or.jp)

へん しゅう 編集 やすもと い さ こ さかき きみ お まつやま しげ み きたおか ひ と み やなぎさわ まさひろ なかがき ち あき  
安本 伊佐子 榊 皇雄 松山 茂美 北岡 仁美 柳澤 正博 中垣 千暁 制作 ハンドレッドドラボ(株)