

あべのイベントカレンダー 表の見方 P▲ ▲pに詳細あり ▲月 ▲月号に詳細あり						
月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
4/1	2	3 こころの健康相談 P4 法律相談 P5	4 母乳育児相談のお部屋 P5	5 酒害教室 P4 離乳食講習会 P4 ハローベビー教室 P5 まちかど号巡回日 P5	6 春の全国交通安全運動 (~15日) 3月	7 ニューススポーツ体験会 3月
8	9	10 相続遺言・帰化相談 P5	11	12 家族教室 P4 結核健診 P4 ハローベビー教室 P5 ぶちあべぴよらんど P5 あべぴよらんど P5	13 ちょこっとウォーキング P12	14
15	16 大腸がん検診/乳がん検診/ 骨粗しょう症検診/歯科健康 相談/こころの健康相談 P4 まちかど号巡回日 P5 読み聞かせ P5	17 法律相談 P5 ★市民相談会 P5	18	19 狂犬病予防注射 3月	20	21 音楽フェスティバル P5 狂犬病予防注射 3月
22	23	24	25	26 こころの健康相談 P4 ひたくり防止カバー 取り付けキャンペーン P5	27 まちかど号巡回日 P5	28 日曜開庁 春のお楽しみ会 P4
29 昭和の日 どっぶり、昭和町。P2 あべの区わんわん交流会 P5	30 固定資産税・都市計画税 (第1期分) 納期限 P4	5/1 障がい者何でも相談会 P5	2 母乳育児相談のお部屋 P5	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日

区役所での無料相談(大阪市民対象)				そのほか定例イベント			
相談名	日付	時間	申込み	問合せ先	イベント名	日時	問合せ先
法律相談 <b>要予約</b>	①4/3(水)②4/17(水) ③5/15(水)	13:00~17:00 (1人30分)	①3/27(水)②4/10(水)③5/8(水) 各12:00~相談日前日17:00までに電話 (先着順各24名)【予約専用AI電話】 ☎050-1808-6070(24時間受付)	区役所(区政企画)2階21番 ☎6622-9683	ハローベビー教室 (妊婦教室) <b>要予約</b>	4/5(金)・4/12(金) 13:30~15:30	区役所(保健活動) 1階3番 ☎6622-9968
★行政相談		14:00~16:00 (受付は15:00まで)	当日会場(先着順)		ぶちあべぴよらんど (生後1~3か月) <b>要予約</b>	4/12(金) 14:00~15:30	
★相続・後見 借金相談 <b>要予約</b>	4/17(水)・5/15(水)		当日予約先へ電話 (10:00~15:00/先着順各6名) 予約先:区役所(区政企画) ☎6622-9683	大阪司法書士会 阪南支部 ☎6628-7133	あべぴよらんど (生後4~9か月) <b>要予約</b>	4/12(金) 10:00~11:30	
★年金・労災 社会保険相談 <b>要予約</b>		13:00~16:00 (1人30分)		大阪府社会保険労務士会 大阪南支部 ☎6115-6466	母乳育児相談の お部屋 <b>要予約</b>	4/4(木)・5/2(木) ①13:00~②13:20~ ③13:40~	
★不動産相談 <b>要予約</b>	①4/17(水)②5/15(水)		①4/10(水)~②5/8(水)~ 相談日前日までに問合せ先へ電話 (10:00~15:00・土日祝除く) (先着順各6名)	大阪府宅地建物取引業協会 なにわ阪南支部 ☎4399-1555 近畿税理士会 阿倍野支部 ☎6628-1030	障がい者何でも相談会	※4月は休止 5/1(水) 14:00~16:00	区役所(福祉)1階2番 ☎6622-9857
★税務相談 <b>要予約</b>				大阪府行政書士会 阿倍野支部 ☎6792-6724	ひたくり防止カバー 取り付けキャンペーン	4/26(金) 16:00~	区役所(市民協働)2階23番 ☎6622-9789
相続遺言・帰化相談	4/10(水)・5/8(水)	13:00~15:00 (受付は14:45まで)	当日会場(先着順)				

### ボランティアによる読み聞かせ **要予約**

講師 おはなしポン!さん  
日 4/16(火) 10:15~10:45  
対 乳幼児とその保護者  
員 30名(先着順)  
申 4/7(日) 10:00~14(日) 17:00  
電話または直接 問へ  
問 場 区子ども・子育てプラザ(阪南町2-23-21)  
☎6623-1775 ☎6623-1775

### 英語で歌う懐かしのポップス **要申込**

~腹式呼吸で健康に~  
60~70年代の懐かしい洋楽を中心に選曲し、歌詞や発音をゆっくり練習しますので、英語が苦手な方も大丈夫! 楽しく一緒に歌いましょう。  
講師 おかはな みき 美樹さん  
(ボカリスト・ボイストレーナー)  
日 5/9~8/8第1・2・3木曜日 全10回  
(予備日:8/22) 11:00~12:00  
員 30名(先着順)  
¥ 12,000円 持 筆記用具  
申 HP、FAX、電話または直接 問へ  
問 場 クレオ大阪南(平野区喜連西6-2-33)  
☎6705-1100 ☎6705-1140

### 第9回あべの音楽フェスティバル

~私たちは東日本大震災3.11・能登半島地震を  
忘れない、阿倍野の子ども達の未来のために~  
**無料 申込不要**  
大阪阿倍野ライオンズクラブによる第9回あべの音楽フェスティバルを開催します。  
日 4/21(日) 12:30~16:00(予定)  
場 区民センター 大ホール(阿倍野筋4-19-118)  
対 区内在住の方  
出演 阪南中学校合唱部、文の里中学校コーラス部・吹奏楽部、阿倍野中学校吹奏楽部、松虫中学校吹奏楽部、あべの翔学高等学校吹奏楽部、大谷中学校高等学校吹奏楽部、天王寺高等学校吹奏楽部、明浄学院高等学校吹奏楽部、桃山学院高等学校吹奏楽部  
問 大阪阿倍野ライオンズクラブ  
☎6628-6666

### 愛犬家同士の交流を深めませんか?

#### 第17回 あべの区わんわん交流会

日 4/29(月・祝) 13:00~15:00  
場 区民センター並び、金塚小学校裏門向い仮設ドッグラン  
注意 小型犬・中型犬で狂犬病の予防接種を毎年受けていること  
主催 阿倍野区わんわんパトロールを推進する会  
※当日、運営を手伝ってくださる方も募集中です!  
問 あべのボランティア活動センター  
☎6628-3434 ☎6628-9393

### 移動図書館まちかど号巡回日

場所	日時
桃ヶ池公園北側(桃ヶ池町1-3)	4/5(金) 11:30~12:30
サンヴァリエあべの阪南 101号棟南側広場(王子町4-1)	4/5(金) 14:10~15:10
三明町公園(三明町2-9)	4/16(火) 10:00~10:40
高松公園(天王寺町北3-17)	4/27(土) 10:05~11:00

問 中央図書館自動車文庫 ☎6539-3305

### 令和6年度の食育のテーマは「減塩しよう!」

#### アボカドとトマトのツナサラダ

今までのあべCafeレシピはこちら  
大阪府公式クックパッドキッチン開設しました!  
3 すべての人に健康と福祉を

材料2人分  
・アボカド……………1個  
・レモン汁……………小さじ1  
・プチトマト……………3個  
・ツナ缶(油漬)……………1缶  
・わさび……………少々  
・しょうゆ……………小さじ1

作り方  
①アボカドは皮を取って1.5cm角に切り、レモン汁を振りかける。プチトマトは半分に切る。ツナ缶の油をきり、油はとっておく。  
②①のツナ缶の油小さじ1とわさび、しょうゆを混ぜ合わせる。  
③ボウルで①と②をあえる。

塩分多ない?  
Na Cl

問 区役所(地域保健) 1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349  
(一人あたり)エネルギー:235kcal、食塩相当量:0.8g