大阪市サービスカウンター(SC)では、土日祝も戸籍・住民票・印鑑証明などの証明書を取得できます。
税証明は取扱っていません。休業日、取扱時間や業務はお問合せください。
▶天王寺SC(あべちかB1 Tel 6773-0874) ▶梅田SC(ディアモール大阪B1 Tel 6345-0874) ▶難波SC(なんば駅構内B1 Tel 6211-0874)

12/3(水)～9(火)は「障がい者週間」です！

障がい者の福祉について関心と理解を深めるとともに、障がいのある方が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的に、国が定めた啓発週間です。今後も地域と協働し、障がいのある方もない方も、ともに生きるまちづくりを積極的に推進します。1階区民ギャラリーでは、12/12(金)まで、前半・後半で内容を変えて障がいについての情報を展示します。

令和6年度 前半展示

令和6年度 後半展示

障がい者相談員をご存知ですか？

区内にお住まいの生活経験豊富な障がい当事者(視覚・聴覚障がい、肢体不自由)や知的障がい者の保護者が市から委嘱を受け、身体障がいや知的障がいがある方からの相談に応じ、助言を行っています。10月に、身体障がい者相談員として5名の方へ委嘱状を伝達しました。

▲阿倍野区 身体障がい者相談員の皆さん

問合 区役所(福祉)1階2番 Tel 6622-9857 Fax 6629-1349

阿倍野区 令和7年度地域活動フォーラム 地域活動見本市

興味があればどなたでも！

ようこそ地域活動へ ～新しい人を取り込むまちづくりって？～

日時 **12/13(土)** 13：30～16：00　場所 区役所2階 大会議室

地域活動に若者が参画する事例が増えています。そんな若者と地域住民が一堂に会し、地域活動の課題解決を考えるイベントを開催します！

申込みはこちら

阿倍野区10地域を知ろう！
地域課題解決のヒントとなるパネルディスカッションも！
みんなで話そう！ラウンドテーブル

申込締切 12/5(金)

主催・問合 区役所(区まちづくりセンター)1階8番
Tel 6615-8490 abeno-machikyou@wonder.ocn.ne.jp

令和7年度 無料 申込不要 雨天決行 あべの・ちょこっとウォーキング

老人クラブが中心となって開催する2～3kmのコースのウォーキングです。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 1/17(土)9：30集合 ※7：00時点で暴風警報発表時は中止
集合場所 区民センター横西広場
持物 飲み物、あべのウォーク登録カード(お持ちの方)
問合 老人クラブ連合会 Tel 6623-8052
区役所(保健活動)1階3番 Tel 6622-9968 Fax 6629-1349

こども料理教室 要申込

子どもだけで楽しくおいしいクッキング♪
日時 1/7(水)10：00～12：00
対象 区内にお住まいの小学生(お子さんのみの参加です)
定員 18名(申込多数抽選) 費用 1人400円(実習材料費)
メニュー 恵方巻き、いわしのチーズ焼き、お吸い物、大豆とみかんの白和え
申込 12/4(木)～22(月) 行オで
抽選結果発表日 12/24(水)にメールで

申込みはこちら

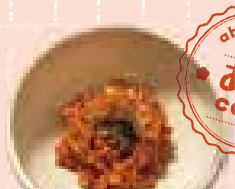
男性料理教室 要申込

簡単でおいしい料理や積極的に摂取したい栄養素などを、男性だけで学びましょう！
日時 1/20(火)10：00～12：00 対象 区内にお住まいの男性
定員 18名(先着順) 費用 1人600円(実習材料費)
メニュー 行オから確認、または問合へお尋ねください。
申込 12/4(木)～1/9(金)電話、FAX、行オまたは直接問合へ

申込みはこちら

共催 区食生活改善推進員協議会
場所 区役所 別館2階多目的室 内容 講話と調理実習
持物 筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク
問合 区役所(地域保健)1階4番 Tel 6622-9882 Fax 6629-1349

野菜を食べよう！ 切り干し大根のトマト煮



材料(2人分)

切り干し大根(乾)……10g
パセリ……少々

【A】
トマトジュース(食塩無添加)……100ml
ツナ缶……1/2缶
ウスターソース……大さじ1/2

作り方

【1人あたり】エネルギー：79kcal 食塩相当量：0.6g

❶切り干し大根は洗ってから水で戻し、3cm長さに切る。
❷フライパンに❶、Aを入れて切り干し大根がやわらかくなり、水気がなくなるまで加熱する。器に盛りパセリを散らす。

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

問合 区役所(地域保健)1階4番 Tel 6622-9882 Fax 6629-1349

以下は広告スペースです。広告内容に関するご質問は、広告に掲載された連絡先に問合せください。

広告募集

広告募集

【区の推計人口】人口113,490人／世帯数57,521世帯(令和7年11月1日現在)
「広報あべの」は毎月65,500部発行し、今月の1部あたりの単価は約20.3円です。そのうち約3.9円を広告収入で賄っています。