



節約 作ってみませんか? 非常食クッキング ポリ袋を使って簡単調理!

地震などで大きな被害が出たときは、食品が入手できない、調理できないなど食生活にも支障が出る可能性があります。そんな時、ライフラインが使えなくても簡単に洗い物も少なく、あたたかい料理を作ることができます。



詳しくはこちら▼



問合せ 保健福祉課(健診) 1階13番 TEL 06-4399-9882 FAX 06-6629-1265

基本のごはんの炊き方

- 【材料】
- 米 カップ1
 - 水 カップ1+2割増

※計量カップがないとき、水はお米より少し多め程度!

- 分量の米と水をポリ袋に入れる。
- ポリ袋の空気をできるだけ抜いてしっかり結び、30分くらい吸水させる。
- 鍋にたっぷりの水を入れ、②を入れて強火にかける。沸騰後、中火で15分加熱し、火から外してフタをして、5分余熱で温める。



さばカレー

- 【材料】
- さば水煮缶 1缶
 - ミックスビーンズ(缶) 大さじ3(45g)
 - カレールウ 20g(1かけ)
 - 野菜ジュース 100ml
 - トマトケチャップ 大さじ1
 - 水 50ml

- 材料をすべてポリ袋に入れる。
- ポリ袋の空気をできるだけ抜いてしっかり結ぶ。
- 鍋に湯を沸かし、②を入れて20分加熱する。



ポリ袋クッキングではデザートもできます! キャンプの時に役立ちますよ。

パックプリン

- 【材料・2人分】
- 卵 1個
 - 牛乳 100ml
 - 砂糖 大さじ2

- 材料をすべてポリ袋に入れ、ポリ袋の外側からよくもみ、シェイクする。
- ポリ袋の空気をできるだけ抜いてしっかり結ぶ。
- 鍋に湯を沸かし、②を入れて10~15分加熱する。



※カセットコンロを使用した調理を行うときは、100℃以上耐熱対応の食品用ポリ袋を使用しましょう! ※加熱の際は、鍋の底に皿を置いてからポリ袋を入れましょう。

市民向け無料相談

★大阪市内に気象警報が発表されている場合は中止となることがあります。

弁護士による法律相談

要予約

内容	土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権等の相談
日時	2月6日・13日・20日・27日・3月5日・12日(火) 13:00~17:00(最終時間枠は16:30)
場所	区役所 5階53番窓口

1名(組)30分以内(相談後の記録作成時間を含む)

事前予約専用 050-1808-6070 24時間受付(先着順)

予約期間/相談日1週間前(相談日1週間前が閉庁日の場合はその前開庁日)の12:00~相談日前日17:00まで

問合せ 総務課(広聴) 5階53番 TEL 06-4399-9683

日曜法律相談

定員:16組(先着順)

要予約

日時	2月25日(日) 13:00~17:00
場所	北区役所(北区扇町2-1-27) 住吉区役所(住吉区南住吉3-15-55)

問合せ 大阪市総合コールセンター「なにわコール」 TEL 06-4301-7285 2月16日(金)12:00~
予約 専用 050-1807-2537 24日(土)17:00(24時間受付)

ナイター法律相談

定員:32組

要予約

日時	3月22日(金) 18:30~21:00
場所	中央区民センター(中央区久太郎町1-2-27)

問合せ 大阪市総合コールセンター「なにわコール」 TEL 06-4301-7285
予約 大阪市行政オンラインシステムにて

司法書士による法律相談

要予約

内容	不動産登記、相続、成年後見等の相談
日時	2月15日(木) 13:00~16:00(最終時間枠は15:30)
場所	区役所 5階53番窓口

1名(組)30分以内(相談後の記録作成時間を含む)

予約 総務課(広聴) 5階53番 当日9:00から電話受付
TEL 06-4399-9683 ※電話が繋がりにくい場合があります

税務相談

2月・3月の開催はありません

行政相談

内容	国の行政等への相談
日時	2月8日(木) 13:00~15:00(受付は13:00~14:30)
場所	区役所 5階53番窓口

不動産相談

内容	不動産に関する一般的な相談
日時	2月21日(水) 13:00~16:00(受付は13:00~15:30)
場所	区役所 5階53番窓口

行政書士による相続・遺言・帰化相談

内容	遺言書や遺産分割協議書作成等に関する相談
日時	2月22日(木) 13:00~15:00(受付は13:00~14:45)
場所	区役所 5階53番窓口

当日窓口で先着順に受付
混雑状況により整理券を配布する場合があります

問合せ 総務課(広聴) 5階53番 TEL 06-4399-9683

専門相談員による人権相談

要予約

内容	電話、ファックス、メール、手紙、面談で相談をお受けします。(土、年末年始を除く)
問合せ	大阪市人権啓発・相談センター 〒550-0012 西区立売堀4-10-18 阿波座センタービル1階 TEL 06-6532-7830 FAX 06-6531-0666 (月~金 9:00~21:00、日(祝) 9:00~17:30) mail 7830@osaka-jinken.net 面談 要予約

ひとり親家庭相談/離婚前相談

要予約

日時	毎週(火・水・金)(祝日除く) 9:15~17:30
場所	区役所 2階28番窓口
問合せ	保健福祉課(子育て支援)
予約	電話または窓口 TEL 06-4399-9838

ごみの分別相談とフードドライブ

日時	2月13日(火) 14:00~16:00
場所	区役所正面玄関窓口案内横
持ち物	未開封のもので常温保存でき、賞味期限が1ヶ月以上残っている食品 ※アルコール類などお預かりできない食品もあります
問合せ	中部環境事業センター普及啓発担当 TEL 06-6714-6411 FAX 06-6714-7787

みんなで母乳相談

内容	母乳や授乳、育児で困っていることはありませんか? 助産師を囲んで色々聞いて、話してみませんか?
日時	2月8日(木) 10:00~11:30(受付は9:45~10:00)
場所	検診室(区役所1階)
持ち物	母子健康手帳・おむつ・着がえ・ミルク等
問合せ	保健福祉課(健康づくり) 1階14番 TEL 06-4399-9968 FAX 06-6629-1265

以下は広告スペースです。広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。



固定資産税・都市計画税(第4期分)の納期限は、2月29日(木)です

問合せ あべの市税事務所 固定資産税グループ TEL 06-4396-2957(土地)、06-4396-2958(家屋) ※問合せ可能日、可能時間 月~木 9:00~17:30 金 9:00~19:00

