

各種相談のお知らせ

(5月・6月)

※区役所1階で実施。相談は無料。市内在住の方に限ります

	日程	受付方法	問合せ
法律相談	5/14、21、28、6/4、11、18、25(木)	当日に電話予約受付(9:00～・先着順) 相談時間 13:00～17:00	政策推進課②番窓口 予約 ☎4302-9683
相続登記・後見借金問題相談	5/8、6/12(金)	当日1階窓口で受付(13:00～15:30)	大阪司法書士会阪南支部 ☎6628-7133(予約不要)
相続遺言帰化相談	6/2(火)	当日1階窓口で受付(13:00～15:00)	大阪府行政書士会阿倍野支部 ☎6792-6724(予約不要)
税理士相談	5/12、6/9(火)	当日1階窓口で受付(13:00～15:30)	近畿税理士会東住吉支部 ☎6703-1800(予約不要)
行政相談	5/13、6/10(水)	当日1階窓口で受付(13:00～14:00)	政策推進課②番窓口 ☎4302-9683(予約不要)
不動産相談	5/11、6/5(金) 中止	当日1階窓口で受付(13:00～16:00)	大阪府宅地建物取引業協会なにわ阪南支部 ☎4399-1555(予約不要)
花と緑の相談	5/15、6/19(金)	当日1階窓口で受付(14:00～15:30)	長居公園事務所 ☎6691-7200(予約不要)
若者(15～39歳)自立相談	6/26(金)	コネクションズおおさか(電話・Faxで予約受付) 相談時間 14:00～17:00	コネクションズおおさか 予約優先 ☎6344-2660 FAX 6344-2677 火～土(祝日除く) 11:00～18:00

※できるだけ多くの方に法律相談をご利用いただくため、同一・同種の案件について、反復的・継続的に法律相談をご利用になることは、お控えいただきますよう、お願い致します

※対象は、対人関係が苦手、ひとつの仕事が長続きしないなどの悩みを抱えた15～39歳で現在仕事に就いていない若者とその保護者

「スポーツの本」展

スポーツをテーマにした絵本や物語を集めてみました。
※状況によっては中止・延期となる場合があります。開催状況等を事前にお確かめの上、お越しください。

日時 5月7日(木)～7月15日(水) 場所 平野図書館 図書展示コーナー

問合せ 平野図書館(平野東1-8-2) ☎6793-0881

大人のスポーツ教室 ワンコイン体験会

日時 5月の各教室 場所 平野スポーツセンター 体育館

持ち物 動きやすい服装、室内用の運動靴 料金 500円

対象・定員 事前に電話連絡のうえ、料金を添えて来館

問合せ 平野スポーツセンター(平野南4-6-1) ☎6702-0513

健康情報

各種検診のお知らせ

がん集団検診(胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん)及び骨粗しょう症検診

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、緊急事態宣言が発令されたことを受けまして、5月末までの集団検診を中止させていただきます。これに伴い、当面の間、検診の予約受付を中止させていただきます。大変ご不便をおかけしますがご了承ください。

結核健診 予約不要

日時 5月21日(木) 10:00～11:00

会場 区役所2階検診フロア

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。詳しくは、問合せのほか、平野区ホームページでご確認ください。

問合せ 保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎4302-9882

おやこで楽しくクッキング

平野区役所では多世代交流を目的とした調理実習を実施しています。昨年のメニューをご紹介しますので、おやこでぜひ作ってみてください。
なお、令和2年度は広報ひらの8月号で募集予定です。レシピ協力:平野区食生活改善推進員協議会

主食・主菜
ドライカレー



【材料(4人分)】

- ごはん……640g
 - ミンチ肉……280g
 - たまねぎ……70g
 - 小松菜……50g
 - にんじん……40g
 - パプリカ(赤)……40g
 - しめじ……60g
 - らっきょう……15g
 - しょうが……7g
- A
- 水……70ml
 - カレー粉……小さじ2
 - ケチャップ……小さじ1と1/2
 - しょうゆ……小さじ2/3
 - 塩……1つまみ強
 - こしょう……少々
 - サラダ菜……4枚
 - ゆで卵……2個
 - 油……大さじ1

【作り方】

- ①ごはんを炊き、ゆで卵を作っておく。(ごはんと一緒にコーンを炊いてもよいです。)
- ②たまねぎ、小松菜、パプリカ、しめじ(石づきを取る)、らっきょうは粗みじん切りにする。
- ③しょうがは皮つきのまま、みじん切りにする。にんじんは皮つきのまま、すりおろす。
- ④フライパンに油を熱し、たまねぎ→しょうが→ミンチ肉→小松菜→パプリカ→しめじ→らっきょう→にんじんの順に炒める。
- ⑤Aを混ぜ合わせて④に加え、水分がほとんどなくなるまで炒める。
- ⑥皿にサラダ菜を敷いてごはんを盛り、⑤をかける。
- ⑦ゆで卵を切り、器に添えてできあがり。

副菜
サワーキャベツ



【材料(4人分)】

- キャベツ……180g
 - にんじん……20g
 - しょうが……8g
- A
- 酢……大さじ1と1/2
 - 砂糖……小さじ2
 - 塩……少々

※きゅうりやハムなどのせん切りを加えてもよいです。

【作り方】

- ①キャベツの葉はざく切り、芯は薄くそぎ切り、にんじん、しょうがは細いせん切りにする。
- ②ポウルにAとしょうがを混ぜ合わせる。
- ③鍋に湯を沸かしてキャベツの芯とにんじんを1分程度ゆでる。そこにキャベツの葉を入れてざっとゆでてザルにあげて水気を切る。
- ④③が熱いうちに②を和え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしてできあがり。
※ごま油(大さじ1)を煙が出るくらいに熱してかけ、ひと混ぜしてもよいです。

デザート① みるくかん



【材料(4人分)】

- 粉寒天……4g
- 牛乳……300ml
- 水……200ml
- 砂糖……大さじ3
- フルーツ缶詰・飾り用

【作り方】

- ①鍋に水と粉寒天を入れて5分間煮る。砂糖を入れて煮溶かし、牛乳を加える。
- ②火からおろしてカップに入れ、粗熱を取る。
- ③冷蔵庫で冷やして固め、食べるときにフルーツを飾ってできあがり。

デザート② 麩(ふ)のラスク



【材料(4人分)】

- 麩(ふ)……10g
- きな粉……大さじ1
- バター……15g
- ※きな粉の代わりに砂糖……大さじ1 シナモンも合います。

【作り方】

- ①フライパンにバターを入れ、弱火で溶かす。
- ②火を止めて麩を入れ、はしで混ぜながらバターをからませる。
- ③②に砂糖を入れて中火にかける。砂糖が溶け始めたら弱火にして混ぜながらからめる。
- ④焼き色がついたら、きな粉をからめてできあがり。