

イベントなどが**延期・中止**、内容や場所が**変更**される場合があります。**くわしくは区HPまたは電話でご確認ください。**
 健診・講座・相談などに参加される際には、マスクの着用をお願いします。

区HP



みんなの掲示板

地域の方々からの情報を掲載しています

なんでも相談いらっしゃ〜い **無料**

「どこに相談にいったらいいかわからない」といった困りごとをなんでも相談できます。

とき 9月22日(水)・10月27日(水)
10:00~16:00(受付15:30まで)

ところ 生野区民センター 3階302会議室

＜相談員養成講座＞ **無料** **要申込**

とき 9月22日(水)・10月27日(水)・
11月24日(水)・12月22日(水)
いずれも18:30~20:30

ところ 生野区民センター 3階302会議室

申込み 9月15日(水)までに電話またはFAX
でお申込みください。
☎080-3811-0650 FAX06-6741-0657

問合せ 「なんでも相談いらっしゃ〜い」
(社協登録ボランティアグループ)
担当:くわもと ☎080-3811-0650

写真展示会 **無料**

地域の方から寄せられた写真を展示します。
ぜひお越しください。

とき 9月1日(水)~30日(木)

ところ 生野区民センター
1階 紫陽花ギャラリー

問合せ 「生野ふれあい児童遊園サクラの樹を守る会」
(社協登録ボランティアグループ)
担当:西林 ☎080-2403-9390

掲載ご希望の方は、希望月の2か月前の5日までに原稿をご提出ください。掲載の場合のみ校正のご連絡をします(掲載希望月の1か月前頃)。
※紙面の都合等で掲載できない場合があります。
※政治・宗教・営業活動に関する記事は掲載できません。

申込み 区企画総務課 4階45番
問合せ ☎06-6715-9683 FAX06-6717-1160

お知らせ

スマートフォンやパソコンから窓口の受付状況などが確認できます!

対象窓口 ・1階 住民情報担当(受付窓口の呼出状況・交付状況)
・4階 保険年金担当(受付窓口の呼出状況)
こちらからご覧いただけます。
※月曜日および連休明けは、区役所の各窓口が混み合います。
時間に余裕をもってお越しください。

毎週金曜日は、一部の窓口で19:00まで延長して開庁しています。
また、毎月第4日曜日は、一部の窓口で9:00から17:30まで開庁しています。
くわしくは区HPをご覧ください。▶

問合せ 区窓口サービス課
・住民情報担当 1階2・4・5番
☎06-6715-9963 FAX06-6715-9110
・保険年金担当 4階47・48番
☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161

区民センターの利用料金を一部値下げします

開始時期 10月1日(金)利用分から
対象の部屋 104・202・303 (すべて和室)
問合せ 生野区民センター
☎06-6716-3020 FAX06-6716-1797
☎06-6715-9734 FAX06-6717-1163

くわしくは
こちら
(区HP)



生野区成人の日記念のつどい

とき 令和4年1月9日(日)〔成人の日の前日〕
令和3年新成人 11:00~
令和4年新成人 13:30~
ところ ゼット生野スポーツセンター(予定)
対象 令和3年新成人
(2000年4月2日~2001年4月1日生)
令和4年新成人
(2001年4月2日~2002年4月1日生)

令和4年新成人代表を募集します (令和4年新成人のみ、①② 各10名程度)

募集人数 ①区役所6階「みおつくしの鐘」打鐘
(区役所へ当日9:00集合)
②花束受領(前日リハーサルあり)
申込み はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・
電話番号・希望する番号(①or②)を記入の
うえ(問合せ)まで(応募多数の場合は抽選)
締切り 9月30日(木)消印有効
・抽選結果は、はがきで10月下旬送付予定。

問合せ 生野区成人の日記念のつどい実行委員会
事務局(生野区役所地域まちづくり課内)
〒544-8501 生野区勝山南 3-1-19
☎06-6715-9743 FAX06-6717-1163

シニア世代のための スマートフォン講座 **無料** **要申込**

高齢の方やはじめてスマホを持つ方に向けた「スマホ教室」を開催しています。
生野区では大阪府と連携して、生活の質の向上のため情報格差をなくし、誰もがデジタル化の恩恵を受けることができる社会の実現をめざしています。
くわしくはこちらをご覧ください。▶▶▶



とき 9月11日(土)、25日(土)、
10月10日(日)、27日(水)
いずれも 14:00~16:00

ところ はたけもり HATA Lab×COME Lab
(生野東 3-1-8)

定員 各回8名(先着順)

申込み 電話にて(問合せ)まで

問合せ 特定非営利活動法人 Code for OSAKA
☎050-5875-8405(10:00~17:00)



1日のスタートは朝食から —9月は大阪市朝食月間です—

1日の中でも、調理時間や手間がかかることから、特に朝食の野菜摂取量は少なくなりがちです。朝ごはんには野菜を食べるためには、前日の野菜の下ごしらえや作り置きおかずの活用のほか、缶詰や冷凍食材等も上手に活用してみましょう。

作り置き



缶詰・冷凍
レトルト食材等



朝ごはんには野菜をプラス!作り置きレシピ

きんぴらセロリ

栄養価(1人あたり):エネルギー97kcal、塩分0.4g、野菜量90g

＜材料 4人分＞

・セロリ …………… 2本
・にんじん …………… 1本
・ツナ缶 …………… 1缶
・油 …………… 大さじ1
◎砂糖 …………… 小さじ2
◎しょうゆ …………… 小さじ1

＜作り方＞

① セロリは筋を取り、細く切る。
② にんじんは細長く切る。
③ フライパンにごま油をひき、
①・②・ツナ缶を入れて炒める。
④ ◎で味付けする。



問合せ 区保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

