



くらしの相談



内容	日 時	場 所	予約・受付・問合せ
法律相談 <small>定員8名(組)／先着 ※1名(組)30分以内(相談後に弁護士が記録を作成する時間や入れ替わりの時間なども含みます。)</small>	要予約(電話) 12月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) 13時～17時		予約専用AI電話 050-1808-6070 予約受付 相談日の1週間前の12時～当日の10時まで(24時間受付) 区 総務課(企画調整) 6647-9683
行政相談 <small>(国の行政全般の苦情・要望)</small>	予約不要 12月10日(水) 10時～12時	区役所6階	
行政書士による相談 <small>(相続、入管、帰化など)</small>	予約不要 12月5日(金) 13時～15時		区 総務課(企画調整) 6647-9683
社会保険労務士による相談 <small>(労働、年金、保険など)</small>	予約不要 12月18日(木) 13時～16時		
ひとり親家庭相談 <small>(離婚前相談を含む)</small>	要予約(電話・行政オンラインシステム) 毎週火・木曜 9時15分～17時30分 (祝日・年末年始を除く)	区役所3階	区 保健福祉課(子育て支援) 6647-9895 6644-1937
くらしの困りごと相談	予約不要 9時～17時30分 (土日祝日・年末年始を除く)	区役所4階	くらしサポートセンターなにわ 6536-8861 6536-8864
専門相談員による人権相談 <small>(メール・電話・ファックス・面談)</small>	人権啓発 相談センター 相談専用電子メールアドレス 7830@osaka-jinken.net 相談専用電話 6532-7830 なやみゼロ 6531-0666 平日9時～21時、日曜・祝日9時～17時30分(土曜日・年末年始(12/29～1/3)を除く)		

Cooking



今月の健康レシピ

レシピ考案: 大手前大学実習生



さつまいもぜんざい

栄養価(1人分) エネルギー: 359kcal 食塩相当量: 0.7g

ゆで小豆缶を使用して、手軽においしく作ることができる冬のおやつです。小豆は食物繊維やたんぱく質が豊富なほか、ビタミンB群や鉄分、ポリフェノールなどを含み、体に嬉しい栄養素がたっぷりな食材です。食物繊維やビタミンCが豊富なさつまいもを入れて、ほくほく感をプラスしました。いつもと違うぜんざいを食べてみてください。

材料(2人分) ·さつまいも…80g ·砂糖…………大さじ2
·ゆで小豆缶…1缶(160g) ·塩…………ひとつまみ
·水…………150ml ·切り餅…………2個

作り方 ①さつまいもは皮をむき、1cm角に切る。耐熱ボウルに入れ、ラップをし、電子レンジ(600W、3分)で加熱する。
②①に小豆缶、水、砂糖、塩を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W、3分)で加熱する。
③オーブントースターで切り餅を焼き、焼き目をつける。
④器に③を盛り、②をかける。

※ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください。

Book



浪速図書館のおすすめ図書

しごとをみつけたサンタさん

スティーヴン・クレン斯基ー/著 S.D.シンドラー/絵 こみや ゆう/訳 好学社
(大阪市立図書館タイトルコード: 1000015432434)

サンタさんは若いころ、煙突掃除や郵便配達、動物園などの仕事に精を出すぐらい。どれもうまくいかずクビになる。職を転々とするうちに、彼はトナカイや小人と仲良くなる。それまでの経験を生かして、サンタがプレゼントを配るようになるまでをユーモラスに描く。町の人々や動物が表情豊かで笑いを誘う、楽しいクリスマス絵本だ。

大阪市立図書館「こどものほんだな」より

問 合 浪速図書館(敷津西1-5-23) 6632-4946 6632-4973



Library



移動図書館「まちかど号」巡回日

図書館が近くにない方もぜひご利用ください。

日 時 12月16日(火) 11時10分～11時55分
場 所 市営日東住宅2号館集会所前(日本橋東3-5)

問 合 大阪市立中央図書館自動車文庫

6539-3305
6539-3336

