



## くらしの相談



内容	日時	場所	予約・受付・問合せ
法律相談 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。)	2月4日(水)、10日(火)、18日(水)、25日(水) 3月4日(水) 13時～17時		予約専用AI電話 <b>050-1808-6070</b> 予約受付 相談日の1週間前12時～当日の10時まで(24時間受付) 区 総務課(企画調整) <b>6647-9683</b>
不動産相談 定員6名(組) ※1名(組)30分以内。予約が定員に満たない場合は、相談日当日に受付を行います。	2月17日(火) 13時～16時	区役所6階	予約受付 <b>6647-9683</b> 区 総務課(企画調整) <b>6647-9683</b>
行政書士による相談 (相続、入管、帰化など)	2月6日(金) 13時～15時		区 総務課(企画調整) <b>6647-9683</b>
社会保険労務士による相談 (労働、年金、保険など)	2月19日(木) 13時～16時		区 保健福祉課(子育て支援) <b>6647-9895</b> <b>6644-1937</b>
ひとり親家庭相談 (離婚前相談を含む)	毎週火・木 9時15分～17時30分 (祝日・年末年始を除く)	区役所3階	区 市民協働課(教育・学習支援) <b>6647-9743</b> <b>6633-8270</b>
人権相談(面談、電話)	9時～17時30分 (土日祝・年末年始を除く)	区役所6階	区 くらしサポートセンターなにわ <b>6536-8861</b> <b>6536-8864</b>
くらしの困りごと相談	9時～17時30分 (土日祝・年末年始を除く)	市民局 人権企画課 (市役所4階)	市民局人権企画課(市役所4階) <b>6208-7489</b> <b>6202-7073</b>
専門相談員による人権相談 (メール・電話・ファックス・面談)	人権啓発・ 相談専用電子メールアドレス <b>7830@osaka-jinken.net</b> 相談センター 相談専用電話 <b>6532-7830</b> なやみゼロ <b>6531-0666</b> 平日9時～21時、日・祝9時～17時30分(土曜・年末年始(12/29～1/3)を除く)		
日曜法律相談 要予約(電話)	日 時 2月22日(日)13時～17時 場 所 北区役所(北区扇町2-1-27)、西区役所(西区新町4-5-14) 予約受付 2月13日(金)12時～22日(日)10時(24時間受付) 日曜法律相談予約 <b>050-1808-6070</b>		ナイター法律相談 要予約(電話・行政オンラインシステム)
	日 時 3月24日(火)18時30分～20時30分 場 所 天王寺区民センター(天王寺区生玉寺町7-57) 定 員 32名(組)／先着 予約受付 2月10日(火)12時～3月23日(月)17時		日 時 4月1日(土)～4月2日(日)13時～17時 場 所 天王寺区民センター(天王寺区生玉寺町7-57) 定 員 32名(組)／先着 予約受付 3月24日(火)18時30分～20時30分
	問 合 大阪市総合コールセンター <b>4301-7285</b> <b>6373-3302</b>		問 合 天王寺区民センター <b>6373-3302</b>

Cooking



## 今月の健康レシピ

レシピ考案: 大手前大学実習生



## タラとほうれん草のミルク煮

栄養価(1人分) エネルギー: 225kcal 食塩相当量: 1.4g

牛乳と味噌の優しい味わいで、心も身体も温まるレシピです! タラに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収率を高めます。カルシウムは吸収されにくいので、ビタミンDを含む魚やきのこなどの食材と食べるのがおススメです。

材料

・タラ	2切れ	・薄力粉	大さじ1	
(2人分)	・ほうれん草	1/2束	・味噌	大さじ2/3
	・玉ねぎ	1/4個	・塩こしょう	少々
	・しめじ	1/2パック	・サラダ油	適量
	・牛乳	200ml		

作り方

- ① ほうれん草は茹でて3cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② タラは1口大に切り、塩こしょうをまぶして5分ほどおく。キッチンペーパーなどで水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンで油を熱し、タラを両面焼き、火が通ったら取り出す。
- ④ ③のフライパンで玉ねぎ、しめじを炒め、火が通ったら牛乳を加え、味噌を溶かし入れる。
- ⑤ ④にタラを戻し、ほうれん草を加えて弱火で2～3分煮る。

Book

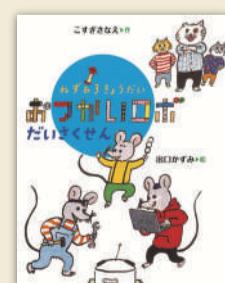


## 浪速図書館のおすすめ図書

## ねずみ3きょうだいおつかいロボだいさくせん

こすぎ さなえ／作 出口 かずみ／絵 教育画劇  
(大阪市立図書館タイトルコード: 1000015402969)

兄ねずみは食いしん坊な弟ねずみにりんごを買ってやりたいが、天敵の猫たちが邪魔をする。そこで、特技の工作とプログラミングで、試行錯誤しておつかいロボットを開発した。自動で買い物する機能や、水鉄砲などの武器を仕込み、知恵と工夫で猫を出し抜く様子が愉快だ。コミカルで表情豊かな絵も、お話の雰囲気に合っている。

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

大阪市立図書館 「こどものほんだな」より