「フードドライブ」を実施します（毎月第4火曜日）

ご家庭で余っている食品などを提供していただき、これらの食品を福祉団体や必要とされている方に寄付する活動です。ご家庭で余っている食品をぜひご提供ください。

と　き 11月24日(火)
14:00～15:30

ところ 区役所1階 区民ロビー

対象品 未開封で賞味期限が1か月以上残っている常温保存可能な食品

※賞味期限が明記されていないもの、開封されたもの、生鮮食品、アルコール類などお持ちいただけない食品もあります

●子ども服・ベビー服の展示提供も行います

対　象 市内にお住まいの方
※お1人様2点まで

●リチウムイオン電池などの対面回収も行います

回収品目 小型充電式電池（リチウムイオン電池、ニカド電池、ニッケル水素電池）
モバイルバッテリー（ポータブル電源装置）
ワイヤレスイヤホンなど小型充電式電池が本体から外せないもの

問合せ 南部環境事業センター
☎06-6661-5450
（月～土曜日 8:00～16:30）

作ってみよう！おすすめレシピ

日本で最も古い歴史をもつお菓子は何か知っていますか？

答えは、大阪名物の「おこし」です。「おこし」は“福をおこす”縁起の良いお菓子として大阪の人々に愛され、大阪が栄えるとともに大阪の名物として広く全国で有名になったようです。

今回紹介するのは、大阪市の公立保育所で提供されているおやつのレシピです。

簡単に作れて、食物アレルギーにも配慮されています。

コーンフレークおこし 一人分

調理時間 約10分

材　料
- コーンフレーク（プレーン） 15g
- 調製豆乳 3g
- 油 3g
- マシュマロ（卵白不使用） 9g

作り方



①コーンフレークは、袋の中であらくつぶしておく。
②鍋に豆乳と油を入れてよく混ぜる。
③②を火にかけ、マシュマロを入れて焦がさないように火加減に注意しながら、よく混ぜ、マシュマロが溶けたら火を止める。
④③にコーンフレークを加えて底から混ぜ返し、全体によくからませる。
⑤バットに手早く入れて平らに整え、上にクッキングシートをのせて、同じサイズのバットで上から押さえつける。
⑥常温で固まるので、適当な大きさに切り分ける。

こども青少年局幼保施策部
「公立保育所手作りおやつ献立」より

栄養価 エネルギー 115kcal　食塩相当量 0.3g

区ホームページには、レシピコンテストの入賞作品によるレシピ集も掲載しています。

皆さんもぜひおうちで作ってみてね！

問合せ 保健福祉課
（地域保健）
2階21番窓口
☎06-6659-9882



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

各種健診のお知らせ

※各種がん検診、特定健診は、取扱医療機関でも受診できます。
※定員になり次第、受付を終了しますのでご了承ください。

内容・費用	対象	とき	ところ
大腸がん検診 要予約 便潜血検査 300円	40歳以上の方	12月15日(火) 13:30～14:50	区役所2階
肺がん検診 要予約 胸部エックス線検査 無料 （※たんの検査 400円）	40歳以上の方 （たんの検査は喫煙指数の高い50歳以上の方のみ）		
乳がん検診 要予約 マンモグラフィ検査 1,500円	40歳以上の女性で前年度受けていない方		
骨量検査 予約優先 無料 かかと部分の超音波測定	18歳以上の方		
特定健診 予約不要 無料 持ち物：受診券、マイナ保険証（または資格確認書）	40歳以上で大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方	11月8日(日)9:30～11:00 11月13日(金)9:30～11:00 12月15日(火)13:30～15:00	
歯科相談 予約不要 無料	全年齢	11月13日(金)9:30～11:00 12月15日(火)13:30～15:00	
結核健診 予約不要 無料 結核は感染症です。早期に発見し治療することが大切です。年に1回は健診を受けましょう。	15歳以上の方 ※アスマイルポイントの対象イベントです	月～金曜日 （除外日あり。お問い合わせください。） 9:30～11:30、13:30～15:30	区役所2階23番窓口
	15歳以上の方	月～金曜日 （除外日あり。お問い合わせください。） 9:00～12:00、13:00～15:00	保健福祉センター分館3階
		11月6日(金)13:30～15:00 南津守福祉会館（南津守4-1-33） 11月16日(月)14:00～15:30 玉出西公園（玉出西1-9）	

予約・問合せ

●各種健診に関すること（結核健診を除く）
保健福祉課（地域保健） **2階21番窓口** **☎06-6659-9882**
●結核健診に関すること
保健福祉課（結核対策） **2階23番窓口** **☎06-6659-9969**
●特定健診受診券の再発行に関すること
窓口サービス課（保険年金 保険） **6階61番窓口** **☎06-6659-9956**

各種がん検診・結核健診予約（行政オンラインシステム）

予約状況

専門相談 無料 秘密厳守

対　象 市内在住の方

※法律相談と不動産相談の時間は、1組あたり30分以内（相談後の記録作成等も含む。）

内容	とき・ところ・定員	申込方法・問合せなど
西成区役所での法律相談 要予約	**と　き** ①11月6日(金) ②11月17日(火) ③12月4日(金) 13:00～17:00 **ところ** 西成区役所4階 会議室 **定　員** 各回16組	**申込期間** ①10月30日(金)12:00～11月6日(金)10:00 ②11月10日(火)12:00～17日(火)10:00 ③11月27日(金)12:00～12月4日(金)10:00 ※多くの方にご利用いただくため同一・同種の案件について、繰り返しのご利用はお控えください **申込先 問合せ** 予約・確認・取消 **☎050-1808-6070** その他のお問い合わせ 総務課 **7階72番窓口** **☎06-6659-9683**
ナイター法律相談 要予約	**と　き** 11月25日(水) 18:30～20:30 **ところ** 北区民センター **定　員** 32組	**申込期間** 10月9日(金)12:00～11月24日(火)17:00 **申込み** **行政オンラインシステム** 空き枠がある場合は、相談日の18:00時点で来場している相談希望者で抽選を行います。 ※抽選後は先着順（各枠の相談開始10分前締切） **問合せ** 大阪市総合コールセンター **☎06-4301-7285**
日曜法律相談 要予約	**と　き** 11月22日(日) 13:00～17:00 **ところ** 中央区役所・西淀川区役所 **定　員** 各16組	**申込期間** 11月13日(金)12:00～22日(日)10:00 **申込み** **予約電話 ☎050-1808-6070** **問合せ** 大阪市総合コールセンター **☎06-4301-7285**
行政相談 国政に関する相談 要予約	**と　き** 随時 **ところ** 西成区役所7階 相談室	**申込先 問合せ** 総務課 **7階72番窓口** **☎06-6659-9683**
不動産相談 要予約	**と　き** 11月16日(月) 13:00～15:00 **ところ** 西成区役所7階 相談室 **定　員** 4組	**申込期間** 11月2日(月)～13日(金)9:00～17:00 （土・日・祝を除く） **申込先 問合せ** 大阪府宅地建物取引業協会 なにわ南支部 **☎06-6695-2588**
借金問題解決のための日曜無料相談会 要予約 弁護士による面談	**と　き** 12月6日(日) 10:00～16:30 **ところ** 近畿財務局（中央区大手前4-1-76 大阪合同庁舎4号館） **定　員** 24名	**締　切** 12月4日(金) **申込先 問合せ** 近畿財務局 相談窓口 **☎06-6949-6523（直通）**

西成区広報紙「にしなり我が町」に掲載する広告、西成区ホームページバナー広告を募集しています。
詳しくは西成区ホームページをご覧いただくか、総合企画課（7階72番窓口 ☎06-6659-9684）にお問い合わせください。