



春の旬食材に大豆をプラスして栄養アップ!
大豆のスパニッシュオムレツ

材料(4人分)

- 卵.....4個
- ウインナー.....40g
- たまねぎ.....80g
- じゃがいも.....中1個
- アスパラガス.....2本
- 水煮大豆.....60g
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々
- 油.....大さじ1

※野菜を他の食材に変えてもよい。

作り方

- ウインナーは5mmの厚さの輪切りにする。たまねぎ、じゃがいもは1cmの角切りにする。アスパラガスは根元を切り、下3cm程度をピーラーで皮をおき、2cmの斜め切りにする。
- 卵をよく溶きほぐしておく。
- フライパンに油を熱し、じゃがいも、たまねぎをよく炒める。ほとんど火が通ったら、アスパラガス、水煮大豆、ウインナーを加えて炒め、塩・こしょうで味付けする。
- 溶き卵を加えて、箸で軽くかき混ぜ、ふたをして弱めの中火で加熱する。
- 卵が固まりかけてきたら、ヘラなどを使って裏に返す。裏側もしっかり焼けたら取り出して、食べやすい大きさに切り分け器に盛る。



【1人分栄養価】エネルギー176kcal 食塩相当量0.9g

保健福祉課 健康推進 1階19番窓口 TEL 6694-9882 FAX 6694-6125

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合があります。開催状況については、お問い合わせください。

無料相談のご案内

対象 大阪市内在住の人 ※要予約の相談は1組30分間

内容	とき	ところ	問合せ先
弁護士による法律相談	4月7日(木)・13日(水)・21日(木)・27日(水) 13:00~17:00 定員 16名(ただし4月7日は24名)	区役所3階 相談室	総務課 TEL 6694-9683 FAX 6692-5535 【予約】相談日当日9:00~電話にて
社会保険労務士相談	4月4日(月)・5月2日(月) 13:30~16:00 定員 5名		大阪府社会保険労務士会大阪南支部 TEL 7893-1333 【予約】相談日前週の金曜10:00~16:00のみ電話にて
税理士相談	4月11日(月) 13:30~16:00 定員 5名		近畿税理士会住吉支部 TEL 6678-0567 【予約】相談日前週の金曜10:30~16:00のみ電話にて
行政書士相談	4月18日(月) 13:30~16:00 定員 5名		大阪府行政書士会住吉支部 TEL 7492-1173 【予約】相談日前週の金曜9:00~13:00のみ電話にて
司法書士相談	4月25日(月) 13:30~16:00 定員 5名		大阪司法書士会阪南支部 TEL 6628-7133 【予約】相談日前週の金曜9:00~13:00のみ電話にて
不動産相談	4月19日(火) 13:30~16:00 定員 5名		大阪府宅地建物取引業協会なにわ南支部 TEL 6695-2588 【予約】相談日前日まで9:00~17:00電話にて
行政相談員による行政相談	4月28日(木) 13:00~16:00 (受付は15:00まで)	総務省近畿管区行政評価局 行政相談課 TEL 6941-8358 FAX 6941-8988	
障がい者の暮らし何でも相談	4月27日(水) 11:00~14:00	区役所1階 第1会議室	住吉区障がい者基幹相談支援センター・まいど TEL 6609-3133 FAX 6609-3210
生活自立相談	平日(祝日、年末年始除く) 9:00~17:30	区役所4階 41番窓口	事業受託者(社福)住吉区社会福祉協議会 TEL 6654-7763 FAX 6654-7651
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口	平日(祝日、年末年始除く) 9:00~17:30	大阪市役所 4階	市民局人権企画課 TEL 6208-7489 FAX 6202-7073
外国人のための相談窓口 (Information Center for Foreign Residents)	外国人の皆さんが直面する不安や問題に対応するための専門相談も受け付けています。 (Professional consultations to help foreigners who are faced with problems and uneasiness) ・法律相談(Legal Consultation)・ビザ相談(Visa Consultation)・労働相談(Consultation for Labor Matters) 月~金曜 9:00~19:00(Mon~Fri) 土・日・祝 9:00~17:30(Sat, Sun, and holidays) 大阪国際交流センター(天王寺区上本町8-2-6) 8-2-6 Uehommachi, Tennoji-ku TEL 6773-6533		詳しくはこちら

元気いっぱいのすみよっ子をご紹介します!

すくすくすみよっ子

ふなびきのあ 舟引 乃愛ちゃん
癒しをありがとう! これからも沢山の笑顔を見せてね♡

しばのほまれ 芝野 誉礼ちゃん
たくさん笑って、のびのび元気に育ってね!

のぐちひより 野口 陽愛ちゃん
元気に遊んでたくさん笑って大きくなってね!

ひょうごりくと 兵庫 陸仁ちゃん
弾ける笑顔、我が家の太陽♡

さいとうはなの 齋藤 花音ちゃん
ママとパパの大切なお姫様♪ 大好きだよ!

こみやるり 小宮 瑠梨ちゃん
我が家の元気の源! 笑って泣いて元気に育つんだぞ!♡

各種検診などのご案内

予約・問合せ 保健福祉課1階19番窓口 TEL 6694-9882 FAX 6694-6125

内容	とき	ところ	対象
大腸・肺がん検診	6月12日(日) 9:30~10:30	区役所1階 19番窓口	40歳以上(喀痰検査は規定有) ・大腸(300円)・肺(無料)・喀痰(400円)
乳がん検診(マンモグラフィ)	5月 3日(火・祝) 9:30~10:30 5月16日(月) 18:30~19:30	※休日は区役所南西入口からお入りください。	40歳以上の女性 1500円 ※受診は2年に1回
骨粗しょう症検診	5月27日(金) 9:30~10:30		18歳以上 無料
特定健康診査・後期高齢者医療健康診査(問診・診察・血液検査・血圧測定・尿検査等) ※食事は健診の10時間前まで	①5月 3日(火・祝) ②5月 8日(日) ③5月14日(土) ④5月27日(金) 9:30~11:00	①・④ 区役所 ② 清水丘小学校 ③ 大領小学校	40歳以上で大阪市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している人 ※他の健康保険に加入している人は、対象外です。 ご加入の保険者に受診方法などを確認してください。 持ち物・受診券・保険証 無料
BCG接種	4月20日(水) 13:30~14:30	区役所1階 19番窓口	1歳の誕生日の前日まで(標準的な接種月齢 生後5~8カ月) 持ち物・母子手帳・予防接種手帳 無料
結核健診	4月21日(木) 13:30~14:30		15歳以上
歯科健康相談	4月13日(水) 9:30~10:30 4月25日(月)		年齢制限なし 無料