

野菜を食べよう!

カラフル野菜の
カップケーキ

1人分の栄養価
エネルギー 128kcal
食塩相当量 0.3g

材料 (10個分)

A

小麦粉200g

ベーキングパウダー ..10g

有塩バター40g

砂糖40g

牛乳110cc

ほうれんそう50g

にんじん50g

コーン(コーン缶でも可)50g

作り方

1

ほうれん草は茹でてみじん切りにする。
にんじんはみじん切りにする。

2

バターを電子レンジ(500Wで20秒)で溶かす。

3

オーブンを160℃に余熱しておく。

4

Aを全て混ぜ合わせる。

5

1とコーンを4に混ぜ合わせて、カップケーキの型に入れる。

6

オーブンで15分焼く。
(焼け具合で時間を足してください)

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。

ひとことコメント

ケーキに野菜を入れることでカラフルな見た目になり、野菜が苦手な子どもでも喜んで食べてくれるおやつです。

【レシピ提供】ポピンズナーサリースクール鶴見緑地
【撮影協力】ポピンズナーサリースクール鶴見緑地 栄養士 田崎先生(写真左2番目)
鶴見区食生活改善推進員協議会 今津校区
平澤さん(写真左)、芋瀬さん(写真右2番目)・上農さん(写真右)

問合 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番
☎06-6915-9882

12月3日[国際障害者デー]～12月9日[障害者の日]は「障がい者週間」です

障がいのある方やその家族が利用できる相談先をご存じですか?

日常生活などに関するさまざまなご相談をお受けしていますので、お気軽にご利用ください。

◎鶴見区障がい者基幹相談支援センター
(今津中2-4-37)
連絡先 ☎06-6961-4631 ☎06-6961-5525

◎身体障がい者・知的障がい者相談員
相談員は区内にお住まいの生活経験豊富な障がい当事者(知的の場合はその保護者)が担当しています。各相談員の連絡先については下記の問合へお尋ねください。

障がい者スポーツの普及啓発に取り組んでいます!!
鶴見区民まつりでは、車椅子バスケットやポッチャの体験コーナー等を出展し、地域のイベントでもポッチャを楽しんでもらいました。

問合 保健福祉課(障がい者支援) 1階⑬番
☎06-6915-9857 ☎06-6913-6237

12月	無料相談	対象 大阪市民の方	行政オンラインシステムでの予約 ★印が対応
		申込期間 毎月1日から相談日4日前まで	定員 各2組(先着順)
相談名	日時	申込方法	場所
1 法律相談	予約制 12月12日(金) 13時～17時 (毎月第2金曜日) 12月19日(金)※今月は 13時～17時 (毎月第4金曜日) 開催します	予約 12月5日(金) 正午～当日10時 定員 16組(先着順)(1組30分以内) 予約 12月12日(金) 正午～当日10時 定員 16組(先着順)(1組30分以内)	(予約専用) ☎050-1808-6070 [AI電話24時間受付] ※電話申込が困難な方は 事前にお問い合わせください
2 不動産相談 (賃貸、売買契約、 空家問題など)	予約制 12月11日(木)・22日(月) 13時～16時 (毎月第2木曜日・偶数月第4月曜日)	予約 相談日当日9時～電話 (予約専用☎06-6915-9954) 定員 各6組(先着順)(1組30分以内)	区役所3階 つるみっ子ルーム前 問合 総務課(政策推進) ☎06-6915-9683
3 司法書士相談 (相続・贈与、会社・法人 の登記、成年後見など)	予約制 12月17日(水) 13時～17時 (毎月第3水曜日)	予約 相談日当日9時～電話 (予約専用☎06-6915-9954) 定員 12組(先着順)(1組40分以内)	
4 行政なんでも相談 (公共施設が破損している、子どもの 通る道に危ない箇所があるなど)	12月19日(金)※今月は 14時～16時 (第3金曜日に 開催します)	相談日当日会場にて受付	
5 日曜法律相談	予約制	今月は実施いたしません	
6 ナイター法律相談 今月は実施いたしません	予約制 令和8年1月21日(水) 18時30分～20時30分 中央区民センター (中央区久太郎町1-2-27)	行政オンラインシステムでの事前予約 12月10日(水) 正午～令和8年1月20日(火) 17時 定員 32組 ※オンライン予約で定員が満たない場合は、相談日当日18時時点の来場者で抽選を行い、 抽選後に空枠がある場合は、先着順にて受け付けます。(各枠の相談開始10分前締切) 問合 大阪市総合コールセンター「なにわコール」 (☎06-4301-7285) 年中無休・8時～21時	
7 自立アシスト相談 (収入が不安定、仕事が見つ からない、頼る人がいない、 子どものひきこもり など)	【平日】9時～17時30分	日々の生活の中で起こるさまざまな 困りごとの解決をサポートします。 対象 区内在住で生活にお困りの方	区役所3階⑬番 問合 ☎06-6913-7060
8 精神科医による こころの健康相談 問合 保健福祉課(保健活動) ☎06-6915-9968	予約制 12月12日(金)・26日(金) 14時～15時30分	本人(鶴見区民)およびご家族からの相談も 可能です。電話(☎06-6915-9968)、 窓口にて事前にご予約ください 定員 各2名(先着順)(1人30分程度)	区役所1階相談室
9 花と緑の相談	今年度の区役所での相談は終了しました。 花と緑に関するご相談は鶴見緑地公園事務所へお問い合わせください。		
10 ごみの相談・フードドライブ 問合 城北環境事業センター ☎06-6913-3960	12月16日(火) 14時～16時 (毎月第3火曜日)	当日会場にて受付 ※食品の持ち込みは14時以降にお願いします	区役所1階ロビー
11 人権相談 (いじめ、差別、虐待、 セクハラ、パワハラ、DVなど)	一部予約制 【平日】9時～21時 【日・祝】9時～17時30分	専門相談員が電話で相談をお受けします。 区役所で面談を希望される方は事前にご予約ください。 (☎06-6532-7830)※通話料は自己負担 区役所でも相談をお受けしています。【平日】9時～17時30分 問合 市民協働課(教育)4階⑬番 (☎06-6915-9734)	

未経験者 大阪市登録調査員を募集しています

大阪市では、登録調査員として登録し、統計調査員として活動していただける方を募集しています。
統計調査員とは国勢調査など各種統計調査において、調査対象を訪問し、調査票の配布や回収・点検などを行う人をいいます。国の施策や地域のまちづくりに貢献できるやりがいのあるお仕事です。調査活動は空き時間に行うことができ、調査活動に応じた報酬も支払われます。
登録受付は随時行っています。登録に際して面接を行いますので、まずは下記までお問い合わせください。

詳しくはこちら▶
問合 計画調整局統計調査担当
☎06-6208-7865 ☎06-6231-3751
総務課(総務) 4階⑪番
☎06-6915-9626

知っておきたい検察審査会
18歳以上の方が検察審査員に選ばれます!

交通事故、詐欺などの被害にあったのに、検察官が被疑者(加害者)を裁判にかけてくれず納得できない。このような人のために、検察官のした不起訴処分が正しかったかどうかを審査する機関が「検察審査会」です。
検察審査会では、11人の審査員がこの審査をします。審査員は、選挙権を持っている方の中から「くじ」で選ばれることになっています。
あなたもいつか審査員に選ばれることがあるかもしれません。審査員に選ばれたときには国民の代表としての仕事にご協力をお願いします。

詳しくはこちら▶
問合 大阪第一・第二・第三・第四検察審査会事務局
(北区西天満2-1-10大阪地方裁判所内)
☎06-6316-2981