



くらしの相談

◆区役所での相談 **無料**

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まれます。)	5月13日(水)、20日(水)、27日(水)、6月3日(水) 13時~17時	6階	予約専用 ☎ 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(AIによる24時間受付) ☎ 総務課(企画調整) ☎ 6647-9683
不動産相談	5月19日(火) 13時~16時		
行政相談 (国の行政全般の苦情・要望)	5月13日(水) 10時~12時		
行政書士による相談 (相続、入管、帰化など)	5月1日(金)、6月5日(金) 13時~15時		
社会保険労務士による相談 (労働、年金、保険など)	5月21日(木) 13時~16時	3階	☎ 保健福祉課(子育て支援) ☎ 6647-9895 ☎ 6644-1937
ひとり親家庭相談 (離婚前相談を含む) 要予約(電話・行政オンラインシステム)	毎週火・木9時15分~17時30分 (祝日・年末年始を除く)		
人権相談 (面談、電話)	9時~17時30分 (土日祝・年末年始を除く)	6階	☎ 市民協働課(教育・学習支援) ☎ 6647-9743 ☎ 6633-8270
くらしの困りごと相談		4階	くらしサポートセンターにわ ☎ 6536-8861 ☎ 6536-8864

◆その他の相談 **無料**

内容	日時	場所	問合せ
日曜法律相談 定員16名(組)/先着 要予約(電話)	5月24日(日) 13時~17時	中央区役所(中央区久太郎町1-2-27) 住之江区役所(住之江区御崎3-1-17)	大阪市総合コールセンター ☎ 4301-7285 ☎ 6373-3302
ナイター法律相談 定員32名(組)/先着 要予約(行政オンラインシステム)	5月21日(木) 18時30分~20時30分	北区民センター(北区扇町2-1-27)	☎ 6208-7489 ☎ 6202-7073
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口	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)	
専門相談員による人権相談 要予約	人権啓発・相談センター (メール・電話・ファックス・面談) 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)	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 なやみせ ☎ 6531-0666	

今月の健康レシピ

豚肉の新玉ねぎおろしだれ

レシピ考案: 大阪公立大学実習生
栄養価(1人分) エネルギー: 326kcal 食塩相当量: 0.5g

5月が旬の新玉ねぎを使って、さっぱり美味しい豚しゃぶサラダはいかがですか?大葉の香りをきかせることで塩分控えめでも満足感のある一品になります。レタスやサラダ菜、かいわれ大根など好みの食材をあわせて野菜もたっぷり食べましょう。

材料 ・豚バラ肉.....160g ・みりん.....小さじ1と1/2 (2人分) ・新玉ねぎ.....1/2個 ・大葉.....2枚 ・ポン酢.....大さじ1 ・レタス.....2枚

作り方
①新玉ねぎをすりおろし、水気を切る。耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
②みりんを別の耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で50秒加熱する。
③新玉ねぎ、みりん、ポン酢を合わせてタレを作る。
④鍋に湯を沸かし、弱火にして豚肉を茹でる。色が変わったら取り出し、冷水にとって水気を切る。
⑤器にレタスを敷き、④を盛る。③をかけ、千切りにした大葉を散らして完成。

浪速区 **図書館だより** **問合せ** 浪速図書館(敷津西1-5-23) ☎ 6632-4946 ☎ 6632-4973

令和8年度子ども読書の日記念事業「ぐるーぷぬ!劇場」 **無料** **申込不要**
人形劇「まじ?まじっく?」、エプロンシアター「おむすびコリン」などを上演します。 **日時** 5月10日(日) 10時30分~11時30分 **定員** 当日先着30名

おすすめ図書

国境を越えるためのブックガイド50
小川 忠/編 白水社 (大阪市立図書館タイトルコード: 1000015264645)

独立行政法人国際交流基金の職員たちが自分の愛読書の紹介を通して、自身の思いや経験を語る。マレーシアの日常をキラキラと描き出した体験記として、先輩赴任者の著作を紹介する人もいれば、村上春樹人気の白熱ぶりに共鳴して、フィリピンでイベントを実現した人もいる。それぞれの職員の顔が見えてきそうな個性ある書評が多く、手にとって読みたくなる。国際交流の実践者たちが、「国境を越える」ことの意義を書評という形で改めて問いかける。
大阪市立図書館「あなたにこの本を!」より

消防だより

避難経路の確認を

ゴールデンウィークで各地へ旅行を計画されている方も多くいらっしゃるかと思います。宿泊施設にいたらずには避難経路を全員で確認してください。

【チェックポイント】

- ドア裏の確認**:部屋のドアに貼られた「避難経路図」を見て、自分の部屋の現在地と非常口を確認する。
- 実際の経路を歩く**:実際に非常口(避難階段)まで歩いてみて、避難口までの距離や場所を体感しておく。
- 2方向の避難口**:メインの経路が使えない場合に備え、別の方向にある避難経路も確認する。
- 防災備品の場所**:客室内の懐中電灯や非常用マスクなどの場所を把握しておく。

【緊急時の心得】

- エレベーターは絶対に使用しない。
- 火災時は低い姿勢で煙を避ける。
- スタッフの指示や緊急放送に従う。

問合せ 浪速消防署(地域担当) ☎ 6641-0119 ☎ 6634-0119

警察だより

特殊詐欺に注意を!!

依然として特殊詐欺が多く発生しています。令和7年は府下で特殊詐欺137億円以上、SNS型投資・ロマンス詐欺202億円以上の被害が報告されています。

【最近の特徴】

- 警察官を騙って電話してくる。
- +から始まる国際電話で電話してくる。
- LINEで話をしようとする。
- 遠隔地に来させようとする。
- 年齢性別関係なく被害に遭っている。

警察が送金を求めたり、金銭を要求することは絶対にありません!!

地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪 認知状況 (3月中)
難波元町	元町1で特殊詐欺、難波中1で不同意性交等、湊町1で痴漢、難波中3で車上ねらい、元町2で車上ねらいが発生。
立葉	
幸町	幸町3で特殊詐欺が発生。
塩草	塩草3で不同意性交等が発生。
浪速	浪速西1で特殊詐欺と自動車盗が発生。
大国	大国2と大国3で特殊詐欺と部品ねらいが発生。
敷津	敷津東1で自動車盗、敷津東2、敷津西1で部品ねらいが発生。
恵美	恵美須西3でSNS投資詐欺が発生。
新世界	恵美須東3で部品ねらいが発生。
日東	日本橋東3で不同意性交等、日本橋5で車上ねらいが発生。
日本橋	日本橋4、日本橋西1で痴漢、難波中2で部品ねらい、日本橋西1で車上ねらいが発生。

問合せ 浪速警察署 ☎ 6633-1234

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 5月19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)
問合せ 大阪市立中央図書館自動車庫 ☎ 6539-3305 ☎ 6539-3336