

## 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
<b>法律相談</b> 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。)	7月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、8月5日(水) 13時~17時		<b>予約専用</b> ☎ 050-1808-6070 <b>予約受付</b> 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
<b>行政相談</b> (国の行政全般の苦情・要望)	7月8日(水) 10時~12時	6階	☎ 総務課(企画調整) ☎ 6647-9683
<b>行政書士による相談</b> (相続、入管、帰化など)	7月3日(金) 13時~15時		
<b>社会保険労務士による相談</b> (労働、年金、保険など)	7月16日(木) 13時~16時		
<b>ひとり親家庭相談</b> (離婚前相談を含む) <b>要予約(電話・行政オンラインシステム)</b>	毎週火・木9時15分~17時30分 (祝日・年末年始を除く)	3階	☎ 保健福祉課(子育て支援) ☎ 6647-9895 ☎ 6644-1937
<b>人権相談</b> (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
<b>くらしの困りごと相談</b>		4階	くらしサポートセンターなにわ ☎ 6536-8861 ☎ 6536-8864

### ◆その他の相談 **無料**

内容	日時	場所	問合せ
<b>日曜法律相談</b> 定員16名(組)/先着 <b>要予約(電話)</b>	7月26日(日) 13時~17時	北区役所(北区扇町2-1-27)	大阪市総合コールセンター ☎ 4301-7285
<b>ナイター法律相談</b> 定員32名(組)/先着 <b>要予約(行政オンラインシステム)</b>	7月24日(金) 18時30分~20時30分	J:COM中央区民センター(中央区久太郎町1-2-27)	☎ 6373-3302
<b>犯罪被害者等支援のための総合相談窓口</b>	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)	☎ 6208-7489 ☎ 6202-7073
<b>専門相談員による人権相談</b>	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(なみやせ) ☎ 6531-0666	

### 今月の健康レシピ



#### 長いもとオクラの梅しそ和え

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: 92kcal 食塩相当量: 1.6g

夏の旬の食材であるオクラや青じそを使った副菜はいかがですか? さっぱりとしていて夏バテ予防にぴったり! レシピでは蜂蜜漬けの梅干しを使用していますが、しそ漬けを使用する場合はポン酢の量を減らしてください。

**材料** ・長いも …… 130g ・梅干し …… 1個 (2人分) ・オクラ …… 5本 ・ポン酢 …… 小さじ2 ・ちくわ …… 1本 ・砂糖 …… 小さじ1/2 ・青じそ …… 5枚

**作り方** ①長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、たたく。ちくわは薄切りにする。青じそは千切りにし、飾り用に少し取っておく。  
②梅干しは種を取り、刻む。  
③オクラはガクを落としラップで包み、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。流水で冷まし、水気を切って薄切りにする。  
④ボウルに刻んだ梅干しとポン酢、砂糖を混ぜ合わせる。  
⑤④に①、③を入れて和える。器に盛り、青じそをのせる。

## 浪速区 図書館だより

**リサイクル工作教室「エコバッグをつくろう」** **無料** **要申込**  
中部環境事業センター出張所の職員による環境・エコロジーについてのお話を聞いたあと、おかいものに使えるエコバッグに絵をかいて、世界に1つのエコバッグにしましょう。  
**日時** 8月6日(木) 13時30分~15時30分 **場所** 浪速図書館 会議室  
**対象** どなたでも **定員** 20名(先着順) **申込** 7月10日(金) 10時より電話・来館

**おすすめ図書**

### 世界の水辺都市への旅

芦川 智/編 芦川 智・金子友美・鶴田佳子・高木亜紀子/著 彰国社  
(大阪市立図書館タイトルコード: 1000015293213)

海外都市の広場について調査をしてきた著者らが、世界の34都市の歴史と共に、水と都市の関わりを紹介した旅の記録だ。オランダのアムステルダムは、同心円状の4本の運河が特徴的な景観を形作っている。中国の麗江では、街に縦横に張り巡らされた水路があることで住民の自治意識が高まり、環境保全にも繋がっている。水辺が映えた美しい街並みの詳細なイラストや写真で心が癒され、都市と水辺が融合し積み重ねられてきた歴史・文化の奥深さも感じられる。

大阪市立図書館「あなたにこの本を!」より

## 消防だより

### 大規模地震時における電気火災対策

地震による電気火災をご存じですか? 地震による火災の過半数は電気が原因です。東日本大震災における火災原因でも54%が電気関係の出火というデータがあります。地震が引き起こす電気火災とは、地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧した時に発生する火災を言います。

- 例えば…
- 地震の揺れで電気ストーブが転倒したり、ストーブに落ちた洗濯物から出火
  - 家具が転倒し、その下敷きで断線した電気コードがショートして出火
  - 水槽が転倒し、水槽用のヒーターが燃える物に触れて出火

《電気火災対策には「感震ブレーカー」が効果的です!》  
感震ブレーカーとは震度5強相当の地震を感知して電気を自動で遮断します。不在時やブレーカーを落として避難することが困難な場合に電気火災を防止する装置です。

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

## 警察だより

### 大阪府警察官募集

- 受付期間(一般選考・自己推薦方式) 7月1日(水)~24日(金) [ホームページ](#)
- 採用予定人員 男性 約280人・女性 約80人  
※自己推薦方式採用予定人員約30人を含む
- 令和8年度第2回選考 第1次選考日:9月21日(月・祝)  
※第3回選考第1次選考は、令和9年1月9日(土)実施予定 [LINE](#)

**問合せ** 大阪府警察官採用センター ☎ 0120-370-314

地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪 認知状況 (5月中)
難波元町	難波中1で不同意性交等、湊町1で不同意性交等と部品ねらい、湊町2で特殊詐欺と部品ねらい、元町1で車上ねらいが発生。
立葉幸町	桜川4で不同意いせつ、立葉1で部品ねらいが発生。認知情報はありません。
塩草	桜川1で特殊詐欺、桜川2で部品ねらい、稲荷1で車上ねらいが発生。
浪速	浪速西1で特殊詐欺と部品ねらいが発生。
大国	大国2で部品ねらい、大国3で車上ねらいが発生。
敷津	敷津東1で自動車盗、敷津東2、敷津西2で車上ねらいが発生。
恵美	恵美須西2で車上ねらい、恵美須西3で部品ねらいが発生。
新世界	恵美須東3で不同意いせつと車上ねらいと部品ねらいが発生。
日東	日本橋5で自動車盗が発生。
日本橋	下寺2で不同意いせつ、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** 7月21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