

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みます。) (要予約(電話))	10月7日(水)、14日(水)、 21日(水)、28日(水)、 11月4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) 区 総務課(企画調整) ☎ 6647-9683
行政相談 (国の行政全般の苦情・要望) (予約不要)	10月14日(水) 10時～12時		区 総務課(企画調整) ☎ 6647-9683
行政書士による相談 (相続、入管、帰化など) (予約不要)	10月2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) (予約不要)	10月15日(木) 13時～16時		
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)	3階	区 保健福祉課(子育て支援) ☎ 6647-9895 ☎ 6644-1937
人権相談 (面談、電話) (予約不要)	9時～17時30分 (土日祝・年末年始を除く)	6階	区 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 (予約不要)		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
日曜法律相談 定員16名(組)／先着 (要予約(電話))	10月25日(日) 13時～17時 予約専用 ☎ 050-1808-6070 予約受付 10月16日(金) 12時～25日(日) 10時(AIによる24時間受付)	旭区役所(旭区大宮1-1-17)	大阪市総合 コールセンター ☎ 4301-7285 ☎ 6373-3302
犯罪被害者等支援のための 総合相談窓口 (予約不要)	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
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) 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 なやみせロ ☎ 6531-0666 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)		

今月の
健康レシピ

※写真は調理の一例です

ベジブロスをつくってみよう

レシピ考案：大阪公立大学実習生

ベジブロスとは、捨ててしまいがちな野菜(ベジタブル)の皮やヘタなどからとっただし(ブロス)のことで、野菜の廃棄部分に含まれる栄養素も余すことなく取り入れることができます。スープや煮物などさまざまなレシピに活用でき、減塩にもつながるので、ぜひ作ってみてください。

材料 (水1Lあたり)
水 …………… 1L
野菜くず …………… 150～200g程度
酒 …………… 大さじ1

※野菜くずとは、にんじん、大根、玉ねぎなどのヘタや皮、きのこ類の石づきなど。

作り方
①鍋に水1Lと野菜くず、酒大さじ1を加え、中火で煮る。沸騰直前で弱火にし、20～30分煮込む。
※沸騰させるとえぐみが強くなってしまうので注意する。
②別の鍋や容器を用意し、キッチンペーパーを敷いたざるをのせて野菜くずをこす。

必要な量がたまるまでは冷凍保存しておくのがおすすめです！

ベジブロスの
活用レシピはこちら

浪速区
図書館だより

問 合
浪速図書館(敷津西1-5-23) ☎ 6632-4946 ☎ 6632-4973

えほんでスタート!ゲームの世界たんけん

オンラインゲームの日(10月17日)にちなんで、ゲームみたいな世界が広がるえほんを読み聞かせ!冒険やまちづくりの物語にワクワクしながら、親子で“ゲームの世界”をえほんで体験しよう。

日 時 10月17日(土)
10時45分～11時45分

場 所 浪速図書館 会議室

出 演 なにわえほんの会

定 員 当日先着20名

詳細は
こちら

おすすめ図書

おちばのねどこでおやすみなさい

カレン・ジェイムソン/文 マルク・ブタヴァン/絵 石津 ちひろ/訳 ほるぷ出版
(大阪市立図書館タイトルコード:1000015090238)

森の中では秋から冬にかけて、クマは巣穴で、ヘラジカは落ち葉の寝床で眠る準備をする。夕暮れ時、少女と犬が、出会った動物たちにおやすみのあいさつをしながら散歩する。動物たちと森の様子が落ち着いた色彩で描かれ、呼びかけをくり返す優しい言葉がゆったりとした気分を誘う。少女が描いた動物スケッチの数々も楽しい。

大阪市立図書館「こどものほんだな」より

消防だより

天災は忘れた頃にやって来る

7月28日に熊本県で震度7を観測する地震が発生しました。熊本県では、2016年に震度7の揺れが2度発生するという未曾有の大規模災害がありました。2年後の2018年には、大阪府でも震度6弱を初めて記録する地震が発生しています。今一度、地震を自分事と考えて備えを確認しましょう。

- 家具の転倒防止**:寝室やリビングの家具、テレビ、冷蔵庫を突っ張り棒やL字金具、耐震マットで固定する。
- 備蓄の確保**:ライフラインの復旧まで時間が掛かることを想定し、飲料水(1人1日3ℓ)、非常食、トイレトーパーなどを最低1週間分備蓄する。
- 防災バッグの準備**:避難時にすぐに持ち出せるよう、非常食、モバイルバッテリー、常備薬、懐中電灯などをまとめたリュックを玄関付近に用意する。
- 感震ブレーカーの設置**:揺れを感知し、自動で電気を遮断し、地震による火災を防ぐ。
- 情報収集と家族会議**:日頃から気象庁の「地震から身を守るために」などの情報を参考に、災害時の安否確認方法や集合場所を家族で決めておく。



問 合 浪速消防署(地域担当)

☎ 6641-0119 ☎ 6634-0119

警察だより

浪速区安全・安心まちづくり大会

日時 10月9日(金) 10時から12時ごろまで

場所 大阪祭典なにわ区民ホール(浪速区民センター)

内容 10月11日から10月20日までの間、全国地域安全運動を実施します。それに先立ち、10月9日に安全・安心まちづくり大会を実施します。大阪府警察音楽隊による防犯広報、地域防犯活動の功労者の表彰式などのイベントを開催します！

※参加自由/奮ってご参加ください!

地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪 認知状況(8月中)
難波元町	難波中3で特殊詐欺が2件、湊町1で不同意性交等が2件、難波中1で自動車盗、元町1で自動車盗が発生。
立 葉	木津川1で部品ねらいが発生。
幸 町	認知情報はありません。
塩 草	塩草2で部品ねらい、塩草3で車上ねらいが2件、桜川2で部品ねらいが発生。
浪 速	浪速東1で自動車盗が発生。
大 国	戎本町1で部品ねらい、大国3で自動車盗、車上ねらいが発生。
敷 津	敷津西1で車上ねらいが発生。
恵 美	恵美須西1で特殊詐欺、恵美須西3で車上ねらいが発生。
新世界	恵美須東3で痴漢が3件、車上ねらいが発生。
日 東	日本橋東3で特殊詐欺、車上ねらいが発生。
日本橋	日本橋3で車上ねらい、日本橋東1で自動車盗、日本橋東1で車上ねらいが発生。

問 合 浪速警察署 ☎ 6633-1234

移動図書館
「まちかど号」巡回日

じゅんかいび

図書館が近くにない方もぜひご利用ください！

日 時 10月20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 大阪市立中央図書館自動車文庫
☎ 6539-3305
☎ 6539-3336