



## くらしの相談



| 内 容                                                                                            | 日 時                                                               | 場 所             | 予約受付・問合せ                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>法律相談</b><br>定員8名(組)／先着<br>※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。)<br><b>要予約(電話)</b> | 8月6日、20日、<br>27日、9月3日(水)<br>13時～17時                               |                 | <b>予約専用AI電話 ☎050-1808-6070</b><br><b>予約受付</b> 相談日の1週間前の12時～当日の10時まで(24時間受付)<br><b>区 総務課(企画調整) ☎6647-9683</b> |
| <b>不動産相談</b><br>定員6名(組)／先着<br>※1名(組)30分以内。予約が定員に満たない場合は、相談日当日に受付を行います。<br><b>要予約(電話)</b>       | 8月19日(火)<br>13時～16時                                               |                 | <b>予約受付 ☎6647-9683</b><br><b>区 総務課(企画調整) ☎6647-9683</b>                                                      |
| <b>行政相談</b><br>(国の行政全般の苦情・要望)<br><b>予約不要</b>                                                   | 8月13日(水)<br>10時～12時                                               | 区役所6階           |                                                                                                              |
| <b>行政書士による相談</b><br>(相続、入管、帰化など)<br><b>予約不要</b>                                                | 9月5日(金)<br>13時～15時                                                |                 | <b>区 総務課(企画調整) ☎6647-9683</b>                                                                                |
| <b>社会保険労務士による相談</b><br>(労働、年金、保険など)<br><b>予約不要</b>                                             | 8月21日(木)<br>13時～16時                                               |                 |                                                                                                              |
| <b>ひとり親家庭相談</b><br>(離婚前相談を含む)<br><b>要予約(電話・行政オンラインシステム)</b>                                    | 毎週火・木曜<br>9時15分～17時30分<br>(祝日・年末年始を除く)                            | 区役所3階           | <b>区 保健福祉課(子育て支援) ☎6647-9895 ☎6644-1937</b>                                                                  |
| <b>くらしの困りごと相談</b><br><b>予約不要</b>                                                               | 9時～17時30分<br>(土日祝日・年末年始を除く)                                       | 区役所4階           | くらしサポートセンターなにわ<br><b>☎6536-8861 ☎6536-8864</b>                                                               |
| <b>犯罪被害者等支援のための総合相談窓口</b><br><b>予約不要</b>                                                       |                                                                   | 市民局人権企画課(市役所4階) | 市民局人権企画課(市役所4階)<br><b>☎6208-7489 ☎6202-7073</b>                                                              |
| <b>専門相談員による人権相談</b><br>(メール・電話・ファックス・面談)                                                       | 人権啓発<br>相談センター<br>平日9時～21時、日曜・祝日9時～17時30分(土曜日・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<br>相談専用電話 ☎6532-7830 なやみせ ☎6531-0666                                    |

**日曜法律相談** **要予約(電話)** **日 時** 8月24日(日) 13時～17時 **定 員** 16名(組)／先着  
**場 所** 北区役所(北区扇町2-1-27)、東成区役所(東成区大今里西2-8-4)  
**予約受付** 8月15日(金) 12時～24日(日) 10時(24時間受付) **日曜法律相談予約 ☎050-1808-6070**  
**問 合** 大阪市総合コールセンター ☎4301-7285 ☎6373-3302

Cooking



### 今月の健康レシピ



### ラビゴットソースで彩りカルパッチョ

栄養価(1人分) エネルギー：154kcal 食塩相当量：0.4g

「ラビゴット」とはフランス語で「元気にさせる」という意味があり、酸味の効いた野菜たっぷりのソースです。野菜をみじん切りにして調味料と混ぜるだけで、華やかな一品に仕上がります。生魚だけでなく、ムニエルやソテー、肉料理にもよく合うので、さまざまな料理に活用できます。

材料(2人分)

・真鯛(刺身用) …… 10切れ  
(ラビゴットソース)  
・トマト …… 1/3個  
・きゅうり …… 1/2本  
・玉ねぎ …… 1/3個  
・オリーブオイル …… 大さじ1  
・酢 …… 大さじ1  
・塩こしょう …… 少々  
・レモン汁 …… 少々

作り方

①トマト、きゅうりはみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、5分ほど経ったら水気を切っておく。  
②Aをボウルに入れ、よく混ぜる。  
③②に①の野菜を入れ、混ぜ合わせる。  
④皿に魚を並べ、ソースをかける。

## 消防だより

### 熱中症対策をしよう!

8月は熱中症による救急搬送が増加します。特に高齢者は重症化することが多くなるので、しっかりと対策しましょう!

- 外出時は日陰でこまめに休憩を取ろう
- 家では室温調整をしよう
- 日傘や帽子など日よけ対策をしよう
- こまめに水分補給をしよう  
※塩分や経口補水液も適宜補給



詳細はこちら

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



## 警察だより

### 改正された大阪府安全なまちづくり条例が8月から順次施行されます

- 高齢者が携帯電話で通話しながらATMを操作することの禁止(令和7年8月1日施行)
  - 金融機関による通報など(令和7年8月1日施行)
  - プリペイド型電子マネー販売時の確認(令和7年8月1日施行)
  - ATMでの振込上限額の設定(令和7年10月1日施行)
- (府内在住で70歳以上、3年間ATMでの振込がない方は、キャッシュカードでの振込が1日当たり10万円以下に制限されます。)特殊詐欺などが増加していますので、不審な電話やSNSには注意しましょう!

| 地区名  | 特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪 認知状況(6月中)                             |
|------|--------------------------------------------------------|
| 難波元町 | 湊町1で部品ねらいが発生。                                          |
| 立 葉  | 桜川4で特殊詐欺、車上ねらい、芦原2で特殊詐欺、立葉2で自動車盗が発生。                   |
| 幸 町  | 幸町3で車上ねらいが発生。                                          |
| 塩 草  | 稲荷1で公然わいせつ、自動車盗、部品ねらい、塩草2で公然わいせつ、部品ねらい、塩草3で車上ねらいが発生。   |
| 浪 速  | 認知情報はありません。                                            |
| 大 国  | 戎本町1で車上ねらいが発生。                                         |
| 敷 津  | 認知情報はありません。                                            |
| 恵 美  | 恵美須西1で部品ねらいが発生。                                        |
| 新世界  | 恵美須東2で痴漢、恵美須東3で車上ねらい、部品ねらいが発生。                         |
| 日 東  | 日本橋東3でSNS型ロマンス詐欺、日本橋5で部品ねらいが発生。                        |
| 日本橋  | 難波中2で特殊詐欺、痴漢、不同意わいせつ、車上ねらい、日本橋東1で公然わいせつ、日本橋東2で自動車盗が発生。 |

ホームページはこちら

**問合** 浪速警察署  
**☎6633-1234 ☎6645-5862**



Book



## 浪速図書館のおすすめ図書

### ちいさなふたりのいえさがし

たかお ゆうこ/著・絵 福音館書店  
(大阪市立図書館タイトルコード：1000015332567)

くるみの実に小さなおじいさんとおばあさんが住んでいた。ある日くるみが壊れたので、いちごで新しい家を作るが、暑くなるとひしゃげてしまった。くるみ、いちご、すいか、と季節に沿って家を住み替えていくさまが楽しい。明るい色調の絵には温かみがあり、家作りの細かい描写も面白い。2人のたくましさにも心ひかれる。

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



大阪市立図書館  
「こどものほんだな」より

**図書展示 Information 無料 申込不要**

### 「認知症を知り、ともに暮らそう」展

9月は「認知症月間」です。浪速図書館にて認知症に関する図書を展示しております。認知症の人やその家族が地域で自分らしく暮らし続けるために、みんなで認知症の理解を深めてみませんか? この機会に、お立ち寄りください。

**期 間** 8月22日(金)～10月15日(水)  
**場 所** 浪速図書館  
**問 合** 浪速図書館(敷津西1-5-23)  
**☎6632-4946 ☎6632-4973**

