



くらしの相談



内 容	日 時	場 所	予約・受付・問合せ
法律相談 要予約(電話) 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。)	9月10日(水)、 17日(水)、24日(水)、 10月1日(水) 13時～17時	区役所6階	予約専用AI電話 ☎ 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(24時間受付) 区 総務課(企画調整) ☎ 6647-9683
行政相談 予約不要 (国の行政全般の苦情・要望)	9月10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 予約不要 (相続、入管、帰化など)	9月5日(金)、10月3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	9月18日(木) 13時～16時	区役所3階	区 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・木曜 9時15分～17時30分 (祝日・年末年始を除く)		
くらしの困りごと相談 予約不要	9時～17時30分 (土日祝日・年末年始を除く)		
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口 予約不要		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) ☎ 6208-7489 ☎ 6202-7073
専門相談員による人権相談 (メール・電話・ファックス・面談)	人権啓発 相談センター 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 相談専用電話 ☎ 6532-7830 なやみせ口 ☎ 6531-0666	

日曜法律相談 要予約(電話) 日 時 9月28日(日)13時～17時 定 員 16名(組)／先着 場 所 住吉区役所(住吉区南住吉3-15-55)、 阿倍野区役所(阿倍野区文の里1-1-40) 予約受付 9月19日(金)12時～28日(日)10時(24時間受付) 日曜法律相談予約 ☎ 050-1808-6070	ナイター法律相談 要予約(電話・行政オンラインシステム) 日 時 9月25日(木)18時30分～21時 場 所 中央区民センター(中央区久太郎町1-2-27) 定 員 32名(組)／先着 予約受付 8月8日(金)12時～9月24日(水)17時
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



\ 朝ごはんを食べて、元気な1日を過ごしましょう! /

だいこんとにんじんのごま酢あえ

栄養価(1人分) エネルギー: 43kcal 食塩相当量: 0.3g

だいこんやにんじんは塩もみしてよく絞ることでかさが減り、たくさん食べやすくなります。火を使わずに簡単に作ることができるので、あと一品ほしいときにぴったりの野菜のおかずです。

材料(2人分)

- ・だいこん…………… 200g
- ・にんじん…………… 中1/4本
- ・すりごま…………… 大さじ2
- ・酢…………… 小さじ2
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・薄口しょうゆ…………… 小さじ1
- ・水…………… 小さじ2

作り方

- ①だいこん、にんじんを5cmの長さの千切りにする。
- ②①に塩小さじ1/2(分量外)をして10分程おき、しんなりしたら水気をよくきる。
- ③②をAで和える。

9月は
朝食月間
です!

Book



浪速図書館のおすすめ図書

認知症の私から見える社会

丹野智文著 講談社(大阪市立図書館タイトルコード: 1000015091913)

39歳で若年性認知症と診断された著者が、認知症の当事者たちの思いを伝えたいと筆をとった。料理や外出など何もかも危ないと止めるのではなく、できることを応援してほしいと著者は訴える。持ち物は透明な袋に入れる、家電の操作に音声入力機能を使うといった、当事者たちが自ら考え実践する生活の工夫も紹介する。当事者視点の悩みや不安が率直に記され、認知症になっても笑顔で暮らせる社会への道筋を考えるきっかけになる。

大阪市立図書館「あなたにこの本を!」より

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



消防だより



9月9日は救急の日

9月9日の救急の日を含む、9月7日から9月13日は「救急医療週間」となっています。昨年の大阪市の救急件数は史上最高の268,123件となり、救急需要が逼迫している状態です。救急車は限られた資源です。本当に救急車が必要な人が利用できるよう、「予防救急」の実行、「救急安心センターおおさか」の利用など、この機会に一度再考願えればと思います。

救急安心センター おおさか

予防救急



問合 浪速消防署(地域担当)

☎ 6641-0119 ☎ 6634-0119

\ 詳細は
こちら /



警察だより

秋の全国 交通安全運動

9月21日(日)～9月30日(火)までの間
○大阪重点「二輪車の交通事故防止」

日時	講習会場
9月8日(月) 19:00～20:00	大国集会所 大国3丁目10番22号
9月9日(火) 19:00～20:00	難波元町小学校 多目的室 元町1丁目5番30号
9月10日(水) 19:00～20:00	日東雲井会館 下寺2丁目7番13号
9月11日(木) 19:00～20:00	浪速地区 ネットワーク事務所 浪速東3丁目8番
9月12日(金) 19:00～20:00	木津川コミュニティセンター 木津川1丁目5番12号

※難波元町小学校は、正面(西門)は入場できません。グラウンド側(東門)からの入場となります。
※受付は、18時30分からです。

地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪 認知状況 (7月中)
難波元町	認知情報はありません。
立 葉	桜川3で車上ねらいが発生。
幸 町	認知情報はありません。
塩 草	稲荷2でオレオレ詐欺、車上ねらい、桜川2でオレオレ詐欺、塩草1で公然わいせつ、塩草2で部品ねらいが発生。
浪 速	認知情報はありません。
大 国	大国1でオレオレ詐欺、大国2で還付金詐欺が発生。
敷 津	敷津東2でSNS型投資詐欺が発生。
恵 美	恵美須西1で車上ねらいが2件、恵美須西2で車上ねらいが2件発生。
新世界	恵美須東1で不同意わいせつ、車上ねらい、恵美須東2で痴漢、恵美須東3で公然わいせつ、車上ねらいが2件発生。
日 東	日本橋東3で架空料金請求詐欺、下寺3で不同意わいせつ、日本橋5で車上ねらいが発生。
日本橋	日本橋東1で自動車盗、日本橋西1で車上ねらいが発生。

問合 浪速警察署

☎ 6633-1234 ☎ 6645-5862

移動図書館 「まちかど号」巡回日

Library

図書館が近くにない方もぜひご利用ください。

日 時 9月16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

