



暮らしの相談



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。)	11月5日(水)、12日(水)、 19日(水)、26日(水)、 12月3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
不動産相談 定員6名(組) ※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。	11月18日(火) 13時～16時		予約受付 ☎6647-9683 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)	11月12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)	11月7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)	11月20日(木) 13時～16時		
ひとり親家庭相談 (離婚前相談を含む)	毎週火・木曜 9時15分～17時30分 (祝日・年末年始を除く)	区役所3階	区 保健福祉課(子育て支援) ☎6647-9895 ☎6644-1937
暮らしの困りごと相談	9時～17時30分 (土日祝日・年末年始を除く)	区役所4階	暮らしサポートセンターなにわ ☎6536-8861 ☎6536-8864
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口		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 ☎6531-0666	

日曜法律相談	ナイター法律相談
要予約(電話)	要予約(電話・行政オンラインシステム)
日 時 11月23日(日) 13時～17時 場 所 西成区役所(西成区岸里1-5-20)、 旭区役所(旭区大宮1-1-17) 定 員 16名(組)／先着 予約受付 11月14日(金) 12時～23日(日) 10時(24時間受付) 日曜法律相談予約 ☎050-1808-6070	日 時 11月26日(水) 18時30分～20時30分 場 所 北区民センター(北区扇町2-1-27) 定 員 32名(組)／先着 予約受付 10月10日(金) 12時～11月25日(火) 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

レシピ考案：大手前大学実習生



さば味噌煮缶と野菜のトマト煮

栄養価(1人分) エネルギー：289kcal 食塩相当量：1.5g

災害時に不足しやすい野菜を補うことができる防災レシピです。カレーや筑前煮用の水煮野菜を使うと、野菜を切る手間がなく煮込み時間も短くなります。冷凍野菜や冷蔵庫の残り野菜を入れても美味しく作ることができます。味付きの魚の缶詰は、そのまま食べても、他の食材と合わせてアレンジしても美味しいので、いくつか常備しておくとう便利です。

材料(2人分)

- ・さば味噌煮缶… 1缶(190g)
- ・水煮野菜…………… 1袋(約300g)
- ・トマト缶…………… 1/4缶(100g)
- ・しょうゆ…………… 少々
- ・小ネギ(小口) …… 適量

作り方

- 鍋に水煮野菜を入れ、さば味噌煮缶、トマト缶を汁ごと加える。
- 中火にかけ、ふつふつとしたら、10分程度煮る。
- お好みでしょうゆを加え、味を調える。
- 器に盛り、小ネギを散らす。

※水煮野菜は袋の表示を確認してから使う。汁ごと使用できるものは汁ごと入れ、洗って使用するものは洗った具と水(大さじ3程度)入れる。

いざという
 時に役立つ
 防災レシピ

Book



浪速図書館のおすすめ図書

大胆推理！ ケンミン食のなぜ

阿古 真理／著 亜紀書房(大阪市立図書館タイトルコード：1000015351157)

生活史研究家の著者が食べものから地域の文化や歴史を考えるエッセイ。「山形の食文化は、なぜ特別なのか?」、「大阪人はなぜミックスジュース好きなのか?」といった、食文化のルーツやその定着について、自身の旅の思い出や本の記述などを頼りに推理していく。北海道の牛乳豆腐から沖縄のクレープ「ポーポー」まで、食の話題はバラエティに富み、現地に食べに出かけたくなる。 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



秋の全国火災予防運動が実施されます

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、11月9日(日)から15日(土)までの1週間実施します。最近の火災発生原因として、「**モバイルバッテリーからの出火**」が増加しています。モバイルバッテリーの発火を防ぐには、強い**衝撃**や**高温**を避け、熱がこもらない環境で充電・保管し、**異常**を感じたらすぐに使用を**中止**して適切な方法で相談・廃棄することが重要です。バッテリーの膨らみや変形、発熱、異臭などの異常が見られたら、使用せず信頼できる販売店やメーカーに相談しましょう。

《令和7年度の大阪市防火標語》

ぼうか わ つ
防火の輪 継いでいこうや
わたしらで



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



特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺に注意を！

特殊詐欺などの被害金額が過去最高を更新しています。

- ★最近の特徴
- ニセ警察官が登場する詐欺が急増しています。
 - +から始まる国際電話で電話をしてきて、SNSに誘導する。
 - 誘導したSNSでテレビ電話をして、ニセ警察手帳やニセ逮捕状を見せて不安を煽る。
 - 警察官を名乗り、資金の確認名目で現金を振り込ませる。
 - 携帯電話のSNSで副業や投資を口実に現金を振り込ませる。
- 知らない人物からの電話には出ないようにし、SNSの甘い誘いに乗らない！

地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪 認知状況(9月中)	
	認知状況	検挙状況
難波元町	オレオレ詐欺(湊町1) SNS型投資詐欺(湊町2)	
立 葉	車上ねらい(久保吉1、桜川4)	
幸 町		
塩 草	車上ねらい(塩草3、稲荷2)	不同意性交等(桜川2)[R7.4認知]
浪 速	部品ねらい(浪速東1)	
大 国	SNS型投資詐欺(大国1)	
敷 津		
恵 美	車上ねらい(恵美須西3)	不同意わいせつ(恵美須西3)2件 【①R7.5認知、②R7.8認知】
新世界	公然わいせつ(恵美須東1) 車上ねらい(恵美須東3)	不同意わいせつ(恵美須東1)[R7.7認知] 公然わいせつ(恵美須東1)[R7.9認知]
日 東	車上ねらい(下寺2) 公然わいせつ(下寺3)	
日本橋	車上ねらい(日本橋東2) 部品ねらい(日本橋東2)2件	

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 11月18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

