



## くらしの相談



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。)	1月14日(水)、 21日(水)、28日(水) 2月4日(水) 13時～17時		予約専用AI電話 <b>050-1808-6070</b> 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) <b>6647-9683</b>
行政相談 (国の行政全般の苦情・要望)	1月14日(水) 10時～12時	区役所6階	
行政書士による相談 (相続、入管、帰化など)	2月6日(金) 13時～15時		区 総務課(企画調整) <b>6647-9683</b>
社会保険労務士による相談 (労働、年金、保険など)	1月15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) <b>6647-9895</b> <b>6644-1937</b>
く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	くらしサポートセンターなにわ <b>6536-8861</b> <b>6536-8864</b>
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)	市民局人権企画課(市役所4階) <b>6208-7489</b> <b>6202-7073</b>
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		相談専用電子メールアドレス <b>7830@osaka-jinken.net</b> 相談専用電話 <b>6532-7830</b> なやみゼロ <b>6531-0666</b> 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)

日曜法律相談 **要予約(電話)**

日 時 1月25日(日) 13時～17時  
場 所 天王寺区役所(天王寺区真法院町20-33)、  
港区役所(港区市岡1-15-25)  
定 員 16名(組)／先着  
予約受付 1月16日(金) 12時～25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**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 1月21日(水) 18時30分～20時30分  
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 1月20日(火) 17時まで



Cooking



## ブロッコリーと鮭の味噌バター炒め

栄養価(1人分) エネルギー: 236kcal 食塩相当量: 1.4g

ブロッコリーに含まれるビタミンCは、免疫力強化や肌の調子を整える働きがあり、体調を崩しやすいこの時期にしっかり摂りたい栄養素です。ビタミンCは水に溶けやすいため、電子レンジで加熱するか、蒸すことで損失を抑えられます。味付けには発酵食品である味噌を使用し、免疫力を高める1品にしました。

材料 ①鮭 ..... 2切れ ②みりん ..... 大さじ1  
(2人分) ③ブロッコリー ..... 150g ④味噌 ..... 大さじ1/2  
⑤バター ..... 10g ⑥にんにく ..... 1/2片

作り方 ①ブロッコリーは子房に分けて電子レンジ(600W、2分)で加熱する。Aを混ぜ合わせる。にんにくはみじん切りにする。  
②フライパンにバター、にんにくを入れて熱し、鮭を焼く。  
③②にブロッコリーを加えて炒める。  
④Aを回すようにかけ、全体に絡める。

※ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください。

## 今月の健康レシピ

レシピ考案: 大手前大学実習生



Book



## 浪速図書館のおすすめ図書

## パントー・フランチェスコ『アニメ療法』／光文社新書

(大阪市立図書館タイトルコード: 1000015283095)

日本で働く精神科医の著者が、心の不調をケアする方法としてアニメ療法を提案する。物語には辛い経験を整理させる力があるが、リアルすぎると抵抗感を生みやすいという。抑圧を受けそれを克服するようなアニメの登場人物たちは、デフォルメされているからこそ抵抗なく受け入れられ、感情移入による治癒の効果を発揮できると著者は語る。療法のためのアニメ制作もめざす著者の論理的な文章からは、アニメと物語の力を信じる確かな思いが伝わってくる。

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

令和8年 大阪市消防出初式  
を開催します!

新年あけましておめでとうございます。新春恒例行事として親しまれている「大阪市消防出初式」は今年で75回目を迎えます。式典では、消防ヘリコプター・消防車両・消防艇などの機械部隊の分列行進をはじめに、地域防災リーダーなど市民の皆さんによるパレード、消防部隊行進が行われます。さらに陸・海・空が一体となった総合訓練も実施します。ファイナーレには消防車と消防艇による色鮮やかな一斉放水でなにわの新春を彩ります。その他、式典後には「市民と消防ふれあいコーナー」を開催し、地震体験やミニ消防車での記念撮影など、様々な体験コーナーを設けます。皆さんのご来場をお待ちしております。ぜひお越しください。

日 時 1月6日(火) 10時～13時

場 所 ATC(アジア太平洋トレードセンター)  
オズ岸壁周辺  
(住之江区南港北2-1-10)

問 合 浪速消防署(地域担当)

6641-0119 **6634-0119**

## 警察だより

新年あけまして  
おめでとうございます!

昨年中は、国際電話番号からの着信による特殊詐欺手口が激増し、被害額が多額にのぼりました。浪速区も区制100周年を経て新たな年を迎える。警察としては、安定した治安維持のためにも、犯罪捜査はもちろん、犯罪発生状況の提供など、自主防犯活動を促進して、浪速区民の皆さんと共に「安全で安心して暮らせるまち浪速区」の実現に向けて署員一同警察活動を続けてまいります。本年も、警察の各種業務にご理解とご協力をお願いします。

地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪(11月中) 認知状況	検挙状況
難波元町	自動車盗(元町1) 部品ねらい(難波中3、湊町2)	
立 葉	部品ねらい(立葉1、久保吉1)	
幸 町		不同意わいせつ(幸町1)[R7.5認知]
塩 草	車上ねらい(塩草2、塩草3、桜川2)	強制わいせつ(塩草2)[R5.5認知]
浪 速	不同意わいせつ(浪速東1) 部品ねらい(浪速西2件)	不同意わいせつ(浪速東1)[R7.11認知]
大 国	SNS型投資詐欺(大国2)	不同意わいせつ(大国1)[R6.10認知]
敷 津	不同意性交等(敷津東2)	公然わいせつ(敷津東2)[R5.5認知]
恵 美	不同意わいせつ(恵美須西3) 車上ねらい(恵美須西3)	不同意わいせつ(恵美須西3)[R7.10認知]
新世界		不同意わいせつ(恵美須東2)[R7.10認知]
日 東		
日本橋	不同意わいせつ(日本橋3) 車上ねらい(下寺1、下寺2)	不同意性交等(下寺2)[R7.5認知] 不同意性交等(難波中2)[R7.8認知] 不同意わいせつ(日本橋3)[R7.11認知] 不同意わいせつ(日本橋東2)[R7.10認知] 車上ねらい(下寺2)[R7.11認知]

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 1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

