



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。)	2月4日(水)、10日(火)、 18日(水)、25日(水) 3月4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) ☒ 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。	2月17日(火) 13時～16時		予約受付 ☎6647-9683 ☒ 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)	2月6日(金) 13時～15時		☒ 総務課(企画調整) ☎6647-9683
社会保険労務士による相談 (労働、年金、保険など)	2月19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 9時15分～17時30分 (祝日・年末年始を除く)	区役所3階	☒ 保健福祉課(子育て支援) ☎6647-9895 ☎6644-1937
人権相談 (面談、電話)		区役所6階	☒ 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	9時～17時30分 (土日祝・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 ☎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 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 なみやせ ☎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)		

日曜法律相談 要予約(電話) 日 時 2月22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)、西区役所(西区新町4-5-14) 予約受付 2月13日(金)12時～22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 3月24日(火)18時30分～20時30分 場 所 天王寺区民センター(天王寺区生玉寺町7-57) 定 員 32名(組)／先着 予約受付 2月10日(火)12時～3月23日(月)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



タラとほうれん草のミルク煮

栄養価(1人分) エネルギー：225kcal 食塩相当量：1.4g

牛乳と味噌の優しい味わいで、心も身体も温まるレシピです!タラに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収率を高めます。カルシウムは吸収されにくいので、ビタミンDを含む魚やきのこなどの食材と食べるのがおすすめです。

材料
 ・タラ 2切れ
 (2人分)
 ・ほうれん草 1/2束
 ・玉ねぎ 1/4個
 ・しめじ 1/2パック
 ・牛乳 200ml
 ・薄力粉 大さじ1
 ・味噌 大さじ2/3
 ・塩こしょう 少々
 ・サラダ油 適量

作り方
 ①ほうれん草は茹でて3cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
 ②タラは1口大に切り、塩こしょうをまぶして5分ほどおく。キッチンペーパーなどで水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。
 ③フライパンで油を熱し、タラを両面焼き、火が通ったら取り出す。
 ④③のフライパンで玉ねぎ、しめじを炒め、火が通ったら牛乳を加え、味噌を溶かし入れる。
 ⑤④にタラを戻し、ほうれん草を加えて弱火で2～3分煮る。

Book



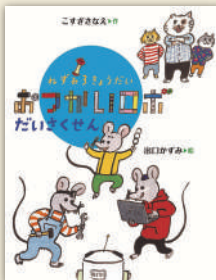
浪速図書館のおすすめ図書

ねずみ3きょうだいおつかいロボだいさくせん

こすぎ さなえ／作 出口 かずみ／絵 教育画劇
 (大阪市立図書館タイトルコード：1000015402969)

兄ねずみは食いしん坊な弟ねずみにりんごを買ってやりたいが、天敵の猫たちが邪魔をする。そこで、特技の工作とプログラミングで、試行錯誤しておつかいロボットを開発した。自動で買い物する機能や、水鉄砲などの武器を仕込み、知恵と工夫で猫を出し抜く様子が愉快だ。コミカルで表情豊かな絵も、お話の雰囲気合っている。

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

消防だより

市民消防教室 (家庭・個人向け)

大阪市消防局では各種消防体験教室を開催しております。市民消防教室とは、市民を対象とした**家庭向け**の防災研修です。研修内容は、消火器訓練、てんぷら油火災消火訓練、煙中避難体験などを行います。令和7年度の教室も残り2回となっております。ぜひご参加ください。



日 時 ①2月13日(金)13時～16時
 ②3月6日(金)13時～16時
場 所 大阪市消防局高度専門教育訓練センター
 (東大阪市三島2-5-43)
対 象 大阪市内に在住、在勤、在学の方
準 備 濡れたり汚れたりしてもよいジャージや作業服などの動きやすい服装で、タオル、水分を持参(更衣室、ロッカー完備)
申込期限 ①2月3日(火)まで、②2月24日(火)まで
申 込 二次元コードから
 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

自動車関連犯罪 3つの手口にご注意を!!

- ★自動車盗… 自動車そのものを盗むこと
- ★車上ねらい… 自動車内、自転車前かごから現金や品物を盗むこと
- ★部品ねらい… 車の部品(カーナビ・ナンバープレートなど)を盗むこと

- 防犯対策のポイント**
 ●短時間でも車を離れるときは窓を閉めてキーを抜き、必ず施錠する
 ●車の中に貴重品、カバン、工具類などを置いたままにしない ～車内からっぽ宣言～
 ●短時間でも、自転車や単車の前かごなどに荷物を置きっぱなしにしない
 ●ナンバープレート盗難防止ネジを活用する
 ●電動自転車用バッテリーには補助ロックを使用する

皆さんの大切な愛車を、犯罪者から守りましょう!!

地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪(12月中)	
	認知状況	検挙状況
難波元町	自動車盗(元町1)	
立 葉		
幸 町		
塩 草	車上ねらい(桜川1)	
浪 速		
大 国		
敷 津		
恵 美	不同意わいせつ(恵美須西3) 部品ねらい(恵美須西1、恵美須西3) 車上ねらい(恵美須西2)	
新世界	車上ねらい(恵美須東1、恵美須東2)	
日 東	部品ねらい(日本橋東3) 車上ねらい(日本橋東3)	不同意わいせつ(日本橋5) 【R5.8認知】
日本橋	不同意わいせつ(日本橋西1) 自動車盗(下寺2)	不同意性交など(日本橋3)【R7.5認知】 不同意わいせつ(日本橋4)【R7.10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 2月17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

