

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。)	4月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水) 13時~17時		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
行政相談 (国の行政全般の苦情・要望)	4月8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)	4月3日(金)、5月1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)	4月16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 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)		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 なやみゼロ ☎6531-0666

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 5月21日(木) 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 4月10日(金) 12時~5月20日(水) 17時(24時間受付)
問合せ 大阪市総合コールセンター ☎4301-7285 ☎6373-3302

消防だより

『急性アルコール中毒』にご注意を!

大阪市では毎年約5,000人の方が「急性アルコール中毒」で救急搬送されています。4月は「歓迎会」や「お花見」など飲酒の機会が多くなります。自分の適量を知り、楽しく飲酒しましょう。

【予防のポイント】

- ゆっくり飲酒していれば、中毒症状も徐々に出現し、危険な状態になる前に飲酒を中止しやすくなります。
- 若年層は、経験の浅さから自分の適量がわからず、無理な飲酒をしてしまうことが考えられます。
- 本人だけでなく、一緒に飲んでいる周りの人も、節度ある飲酒について注意を払うことが重要です。
- お酒を飲むと、足元がふらつき、注意力が散漫になり転倒が起こりやすくなります。さらに、転倒時には身体を防御するような反射的な運動が遅れ、重篤な怪我につながる恐れがあります。
- 飲酒などでふらつきを自覚したら、駅のホームや道路の端は歩かないようにしましょう。
- 「薬」を同時に服用してはいけません。

問合せ 浪速消防署(地域担当)
☎6641-0119 ☎6634-0119



警察だより 自転車に青切符(交通反則通告制度)が適用されます

交通反則通告制度とは?

16歳以上の運転者が取締りを受けると、青切符が交付され、定額の反則金の納付が通告されます。反則金を納付した場合は、刑事手続へ移行せず、起訴されない制度です。

	交通違反名称	反則金
交通違反と反則金一例	一時不停止	5,000円
	通行区分(右側通行)	6,000円
	信号無視(赤色)	6,000円
	遮断踏切立入り	7,000円
	ながら運転(携帯電話使用)	12,000円

免許がなくともドライバー、ルールを守って責任ある運転を!

地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪(2月中)	
	認知状況	検挙状況
難波元町	自動車盗(湊町1) 部品ねらい(元町3)	
立葉		
幸町	SNS型投資詐欺(幸町3) 不同意性交等(幸町2)	車上ねらい(幸町2) 【R7.3認知】
塩草	特殊詐欺(桜川2) 部品ねらい(塩草2、桜川2)	
浪速	部品ねらい(浪速東2、浪速西1)	
大国	部品ねらい(大国1)	特殊詐欺(大国2)【R7.7認知】
敷津		
恵美	特殊詐欺(恵美須西3)	自動車盗(恵美須西2)【R8.1認知】
新世界	車上ねらい(恵美須東3)	
日東		
日本橋	部品ねらい(下寺1、日本橋3) 車上ねらい(下寺2、難波中2)	自動車盗(日本橋3)【R7.2認知】 自動車盗(日本橋4)【R7.3認知】

問合せ 浪速警察署
☎6633-1234 ☎6645-5862



Cooking



今月の健康レシピ

レシピ考案: 大手前大学実習生

あさりとアスパラの豆乳スープ

栄養価(1人分) エネルギー: 150kcal 食塩相当量: 1.4g

春野菜のアスパラガスと旨味が詰まったあさりの水煮缶を使った豆乳スープです。アスパラガスに豊富に含まれる葉酸は、あさりに含まれる鉄の吸収・利用に効果的です。手軽に作ることができ、やさしい味わいなので朝ご飯にもぴったりです。

材料 ・あさり水煮缶…1缶(130g) ・水……………100ml
(2人分) ・アスパラガス…3本 ・顆粒コンソメ…小さじ1
・玉ねぎ……………1/4個 ・塩……………少々
・無調整豆乳…………300ml ・白こしょう…………少々

作り方

- ①アスパラガスは根元を1cm切り落とし、穂先を残して皮をむき、4cm程度の大きさになるよう斜めに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水とコンソメ、玉ねぎを入れて中火で加熱する。
- ③玉ねぎが柔らかくなったら、あさりの水煮缶を汁ごと入れ、アスパラガスを加える。
- ④火を弱めて豆乳を加え、沸騰させないように温める。
- ⑤塩、白こしょうで味を整えて完成。



Book



浪速図書館のおすすめ図書

シロツメクサはともだち

鈴木純/著 ブロンズ新社
(大阪市立図書館タイトルコード: 1000015499636)

シロツメクサの花は、実はたくさんの小さい花が集まっている。その小さな花の中に種ができ、発芽し、色々な形や模様の葉が出てくる。茎は地面をはうように広がり、そこから根がのびる。シロツメクサの構造とその生態を、植物観察家がやさしい文章と鮮明な写真で解説する。自分でも身近な花を分解して観察してみたい。

大阪市立図書館「こどものほんだな」より

問合せ 浪速図書館(敷津西1-5-23) ☎6632-4946 ☎6632-4973



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 4月21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)

問合せ 大阪市立中央図書館自動車文庫

☎6539-3305

☎6539-3336

