浪速区 SDGsゴール
住み続けられるまちづくりを
「みんなが幸せで、住み続けたいまち浪速区」をめざしてさまざまな取組を行っています！

くらしの相談

◆区役所での相談 無料

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。)	11月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)、12月2日(水) 13時～17時	6階	予約専用 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(AIによる24時間受付) 区 総務課(企画調整) 6647-9683
不動産相談 要予約(電話)	11月17日(火) 13時～16時		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) 予約不要	11月11日(水) 10時～12時		
行政書士による相談 (相続、入管、帰化など) 予約不要	11月6日(金)、12月4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	11月19日(木) 13時～16時		
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9時15分～17時30分 (祝日・年末年始を除く)	3階	区 保健福祉課(子育て支援) 6647-9895 6644-1937
人権相談(面談、電話) 予約不要	9時～17時30分 (土日祝・年末年始を除く)	6階	区 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 予約不要		4階	くらしサポートセンターなにわ 6536-8861 6536-8864

◆その他の相談 無料

内 容	日 時	場 所	問合せ
日曜法律相談 定員16名(組)／先着 要予約(電話)	11月22日(日) 13時～17時	中央区役所(中央区久太郎町1-2-27)、西淀川区役所(西淀川区御幣島1-2-10)	大阪市総合コールセンター 4301-7285 6373-3302
	予約専用 050-1808-6070 予約受付 11月13日(金) 12時～22日(日) 10時(AIによる24時間受付)		
ナイター法律相談 定員32名(組)／先着 要予約(行政オンラインシステム)	11月25日(水) 18時30分～20時30分	北区民センター (北区扇町2-1-27)	
	予約受付 10月9日(金) 12時～11月24日(火) 10時(24時間受付)		
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口 予約不要	9時～17時30分 (土日祝・年末年始を除く)	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 要予約	人権啓発・相談センター (メール・電話・ファックス・面談)	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	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)		

今月の 健康レシピ



災害時に役立つ防災レシピ
かぼちゃのリゾット

レシピ考案：相愛大学実習生

栄養価(1人分) エネルギー：327kcal 食塩相当量：1.2g

災害時に不足しがちな野菜を補うことができるパッククッキングメニューです。ライフラインが止まった際にも、ポリ袋とカセットコンロなどの熱電源があれば温かい料理を作ることができます。常温で長期保存可能なトマトジュースや加圧加熱調理済みのかぼちゃはご家庭の備蓄におすすめです。※パックご飯(300g)を使用する場合は、水(160ml)は不要。耐熱かつ食品用のポリ袋を使用すること。

材料 (2人分)

- 精白米……130g
- 水……160ml
- かぼちゃ(加圧加熱調理済み)……100g
- ツナ缶(オイル不使用)……1缶(70g)
- コーン缶……大さじ3
- トマトジュース(食塩無添加)……1本(200ml)
- コンソメ……小さじ1

作り方

1. 耐熱用ポリ袋に米と水を入れ、30分吸水させる。(お米は洗わなくてもOK)
2. ①に食材を入れ、袋の外側から全体を混ぜ合わせ、袋の空気を抜きながら上部でしっかり口を結ぶ。(かぼちゃは潰しながら混ぜること)
3. 底に皿を敷いた鍋に水を7分目まで入れ、②を入れ火にかける。沸騰後20分間中火で加熱する。(鍋底に皿を敷けばポリ袋が破れにくい)
4. 火を消し、鍋に蓋をし、余熱で10分温める。

浪速区 図書館だより

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

ミル朗読ライブ～時空を超えた楽しい朗読会～

誰でも親しみやすい作品を厳選し、時間をかけてじっくり選びました。声にのせた言葉とともに、時空を超えて物語を味わうひとときをお楽しみください。

日 時 11月28日(土) 13時30分～15時30分
場 所 浪速図書館 会議室
出 演 ミル朗読グループ
定 員 当日先着20名

詳細はこちら

おすすめ図書

書籍修繕という仕事 －刻まれた記憶、思い出、物語の守り手として生きる－

ジェヨン／著 牧野美加／訳 原書房(大阪市立図書館タイトルコード：1000015301687)



ソウルに店を構える書籍修繕家が、破損した本にまつわるエピソードや、日々の仕事のやりがいについてつづった。母の形見だという図案集は、かつての持ち主を想像し空色の美しい表紙の本に生まれ変わらせ、絶版の漫画全集には、銀箔を散りばめ夜空を表現した保管ケースを作成する。しおりや日記、写真立てなど本以外の紙類にも丁寧に向き合う。傷んだ部分を機能的に直すだけではなく、刻まれた記憶と対話しながら臨む姿勢から、修繕家としての自負が伝わる。

大阪市立図書館「あなたにこの本を！」より

消防だより

火災予防運動



今年も11月9日(月)～15日(日)の間、「火災予防運動」を行います。大阪市消防局では毎年独自に防火標語を募集しており、今年は西区在勤の赤坂亜希子さんの標語が選ばれました。また防火ポスターも大阪総合デザイン専門学校、坂口そらさんの作品が選ばれました。皆さんもこの機会に、家庭で、職場で火災予防について話し合ってください。

問 合 浪速消防署(地域担当) 6641-0119 6634-0119

警察だより

11月1日から12月1日まで 犯罪被害者月間

～寄り添うよ みんなの心に ギュっとちゃん～

犯罪被害者やその家族は、こころの負担、生活困窮などさまざまな問題に苦しみ続けています。
被害者等の方が、再び平穏に暮らしていくためには、皆さん一人ひとりの理解と協力が必要です。

『ギュっとCH』はこちらから

犯罪被害に遭われた方 支援者のためのポータルサイト ギュっとCH



犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギュっとちゃん」

大阪府警 ひとりで悩まないで 検索 大阪府警察

地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪 認知状況(9月中)
難波元町	元町3で車上ねらいが発生。
立 葉	桜川4で車上ねらいと部品ねらいが発生。
幸 町	幸町1で車上ねらい、幸町2で部品ねらいが発生。
塩 草	桜川1で特殊詐欺、桜川2と塩草2で部品ねらいが発生。
浪 速	認知情報はありません。
大 国	認知情報はありません。
敷 津	認知情報はありません。
恵 美	恵美須西3で部品ねらいが発生。
新世界	恵美須東3で不同意わいせつが発生。
日 東	認知情報はありません。
日本橋	難波中2で痴漢が発生。

問 合 浪速警察署 6633-1234

移動図書館 「まちかど号」巡回日

図書館が近くにない方もぜひご利用ください♪

日 時 11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