

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9日(水)、 16日(水)、23日(水)、 各水曜 13時～17時	区役所	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9日(水) 10時～12時		☎ 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)	4月4日(金) 13時～15時		☎ 保健福祉課(子育て支援) ☎ 6647-9895 ☎ 6644-1937
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)		
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 ☎ 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
社会保険労務士による相談 (労働、年金、保険など)	4月17日(木) 13時～16時	区役所	☎ 総務課(企画調整) ☎ 6647-9683
専門相談員による人権相談 (メール・電話・FAX・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 ☎ 6531-0666 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			
日 時	4月27日(日)13時～17時	定 員	16名(組)／先着
場 所	西区役所(西区新町4-5-14) 平野区役所(平野区背戸口3-8-19)		
予約受付	4月18日(金)12時～27日(日)10時(24時間受付) ☎ 日曜法律相談予約 ☎ 050-1808-6070		
問合せ	大阪市総合コールセンター ☎ 4301-7285 ☎ 6373-3302		

今月の
健康レシピ

季節の混ぜご飯
☆レシピ考案：大手前大学実習生

栄養価(1人分)：エネルギー 262kcal、食塩相当量 1.4g

たけのこやきぬさやを使った、春を感じる混ぜご飯です。ご飯に混ぜるだけでお手軽に作ることができ、お弁当にもぴったりです。ぜひ作ってみてください！

材料(2人分)

ご飯200g (A)
たけのこ(水煮) ...100g 料理酒 小さじ2
にんじん60g オイスターソース 小さじ2
ツナ缶 1缶 砂糖 小さじ1
きぬさや 4枚 醤油 小さじ1
サラダ油 小さじ2

作り方

①たけのこ、にんじんを食べやすい大きさに切る。調味料(A)は合わせておく。
②きぬさやは筋を取り、さっと湯がいて斜め1/2に切る。
③フライパンにサラダ油を熱し、ツナ缶を汁ごと入れ、たけのこ、にんじんを加え、炒める。
④(A)を加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
⑤ご飯と④を混ぜ合わせ、器に盛り、上にきぬさやを飾る。

浪速図書館の
おすすめ図書

いい一日ってなあに？

ミーシャ・アーチャー／作
石津 ちひろ／訳 BL出版
(大阪市立図書館タイトルコード: 1000015215876)

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

図書館の展示や
行事はこちらから➡

今月の
おすすめ

いい一日
ってなあに？

みんなに「いい一日を!」と挨拶されたダニエルは、いい一日とは何かを聞いてみました。ケーキ屋さんはお客さんの笑顔を見た時、おばあちゃんはダニエルのハグなど、様々な答えが返ってきます。油絵とコラージュで描かれた町は、色鮮やかで生命力にあふれています。表情豊かな人々からは、日常の中のささやかな幸せがじんわりと伝わってきます。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)

消防局では、炎を消火器で消火する訓練や発火した天ぷら油へ誤って水をかけるとどうなるかの実験、実際に火を点けて煙を発生させた部屋からの避難訓練など、高度で実践的な防災研修【市民消防教室】を開催しております。参加費用は無料です。火災、地震、風水害などの災害に備えるため、ぜひ1度ご参加ください。詳しくは消防署までお問い合わせください。



浪速消防署
☎ 6641-0119 ☎ 6634-0119

警察だより

春の全国交通安全運動

期間:4月6日(日)～4月15日(火)

「ヘルメット かぶるあなたは かっこいい」

自転車・特定小型原動機付自転車利用時はヘルメットを着用し、交通ルールを守りましょう。



地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪 認知状況(2月中)
難波元町	湊町1で部品ねらい、特殊詐欺、元町2で特殊詐欺、不同意わいせつが発生
立 葉	久保吉1で不同意わいせつが発生
幸 町	認知情報はありません。
塩 草	塩草1で部品ねらいが発生。
浪 速	浪速東3で自動車盗が発生。
大 国	認知情報はありません。
敷 津	敷津西1で車上ねらいが発生。
恵 美	恵美須西3で特殊詐欺が2件発生。
新 世 界	認知情報はありません。
日 東	下寺3で部品ねらいが発生。
日 本 橋	日本橋3で車上ねらい、自動車盗、日本橋4で部品ねらい、日本橋東2で車上ねらいが発生

浪速警察署
☎ 6633-1234 ☎ 6645-5862