



暮らしの相談



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。)	7月9日、16日、23日、 8月6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) 区 総務課(企画調整) ☎6647-9683
行政相談 予約不要 (国の行政全般の苦情・要望)	7月9日(水) 10時～12時	区役所6階	
行政書士による相談 予約不要 (相続、入管、帰化など)	7月4日(金) 13時～15時		区 総務課(企画調整) ☎6647-9683
社会保険労務士による相談 予約不要 (労働、年金、保険など)	7月17日(木) 13時～16時		
ひとり親家庭相談 要予約(電話・行政オンラインシステム) (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) ☎6647-9895 ☎6644-1937
暮らしの困りごと相談 予約不要	9時～17時30分 (土日祝日・年末年始を除く)	区役所4階	暮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 予約不要		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・FAX・面談)	人権啓発・相談センター 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)	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 なやみせロ ☎6531-0666	

日曜法律相談 要予約(電話) 日 時 7月27日(日)13時～17時 定 員 16名(組)／先着 場 所 鶴見区役所(鶴見区横堤5-4-19) 予約受付 7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	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 7月23日(水)18時30分～21時 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 6月10日(火)12時～7月22日(火)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



厚揚げと野菜のカレー味噌炒め

栄養価(1人分) エネルギー：145kcal 食塩相当量：1.5g

暑い日が続く、体が疲れていませんか？ ついつい食事量が減ってしまいがちですが、暑い夏こそしっかりと食べることが夏バテ予防につながります。ニラには疲労回復効果が期待できるアリシンが含まれており、夏におすすめのスタミナ食材です。味噌×カレー粉は相性抜群！お好きな具材でアレンジしてください。

材料 (2人分)

厚揚げ	1枚	A	味噌	小さじ2
なす	1本		しょうゆ	小さじ1/2
もやし	60g		砂糖	小さじ2
ニラ	30g		カレー粉	小さじ2
			サラダ油	適量

作り方 ①厚揚げは油抜きをして2cm角に切る。なすは2cm角に切る。ニラは3cmの長さに切る。Aを混ぜる。
 ②フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げ、なす、もやしを炒める。野菜がしんなりしてきたら、ニラを加えてさらに炒める。
 ③Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。

Book



浪速図書館のおすすめ図書

図書館にまいこんだこどもの大質問 ―司書さんもビックリ！―

こどもの大質問編集部/編 青春出版社
 (大阪市立図書館タイトルコード：1000015310453)

地域の図書館や学校図書館に寄せられたユニークな質問と、司書からの回答や参考にした本を紹介する。「神さまって、なに?」、「動物がなぜしゃべれないか知りたい」などの素朴な疑問から、「ぶによぶによの本は、ありますか?」という突拍子もない探しものまで、子どもならではの視点から投げかけられた質問の数々が楽しい。どんな質問にも司書が真摯に向き合い、本を介して子どもの豊かな知的好奇心に応えていく。今すぐ近所の図書館へ行ってみたいくなる。

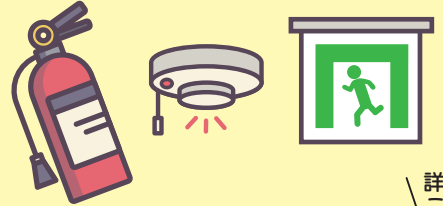
大阪市立図書館「あなたにこの本を！」より



消防だより

民泊における消防用設備等と防災について

浪速区内で民泊の開業をお考えの方へ。民泊の開業については、消防法令上、消防用設備等さまざまな規制を受けることになります。個人の住宅やマンションで民泊の開業をお考えの方は、必ず事前に浪速消防署へご相談ください。



詳細は
 こちら

問合 浪速消防署(予防担当)
 ☎6641-0119 ☎6634-0119



警察だより

夏休みを安全に過ごしましょう

5つの約束を守ろう

- 一人であそびません
- 知らない人についていきません
- 連れていかれそうになったら、大声で知らせます
- 「だれと」「どこで」「いつ帰る」をお家の人にってから出かけます
- 友達が連れていかれそうになれば、すぐに大人の人に知らせます



子どもの安全を確保し、「安全で安心なまち浪速」を確立するためにご協力ください

地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪 認知状況(5月中)
難波元町	難波中2で自動車盗が発生。
立 葉	芦原1で公然わいせつが発生。
幸 町	幸町1で不同意わいせつ、幸町3で警察官騙りの特殊詐欺が発生。
塩 草	塩草1で自動車盗、塩草2で部品狙い、稲荷2でSNS型投資詐欺、桜川1で車上ねらい、部品ねらい、桜川2で警察官騙りの特殊詐欺が発生。
浪 速	認知情報はありません。
大 国	大国2で不同意わいせつが発生。
敷 津	敷津東3で車上ねらいが発生。
恵 美	恵美須西3で警察官騙り、ギフトカード購入の特殊詐欺、不同意わいせつが発生。
新世界	恵美須東2でSNS型投資詐欺、痴漢が2件発生。
日 東	日本橋東3で痴漢が発生。
日本橋	日本橋4で不同意わいせつが2件、車上ねらいが発生。

ホームページは
 こちら

問合 浪速警察署
 ☎6633-1234 ☎6645-5862



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 7月15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

