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。)	9月2日(水)、9日(水)、16日(水)、24日(木)、10月7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
行政相談 (国の行政全般の苦情・要望) 予約不要	9月9日(水) 10時～12時		区 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) 予約不要	9月4日(金)、10月2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	9月17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)	9月27日(日) 13時～17時	港区役所(港区市岡1-15-25)、阿倍野区役所(阿倍野区文の里1-1-40)	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 9月18日(金) 12時～27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)	9月29日(火) 18時30分～20時30分	天王寺区民センター(天王寺区生玉寺町7-57)	
	予約受付 8月10日(月) 12時～9月28日(月) 17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 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

9月は大阪市朝食月間です！朝ごはんをしっかり食べて、元気な一日を過ごしましょう！



かぼちゃサラダサンドイッチ

秋の味覚であるかぼちゃを使用したサンドイッチです。ミックスビーンズを入れることで食感をプラスしました。火を使わずに作ることができるので、朝ごはんやランチにもぴったりのメニューです。

材料（2人分）
- 食パン(8枚切り)……4枚
- かぼちゃ……200g
- ミックスビーンズ……20g
- サラダ菜……4枚
- ヨーグルト(無糖)……大さじ1と1/2
- マヨネーズ……大さじ1
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々

作り方
1. かぼちゃを一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ(600W)で5分加熱し、やわらかくなったらスプーンなどでつぶす。
2. サラダ菜は食べやすい大きさにちぎる。
3. ①のかぼちゃに、ヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
4. ミックスビーンズを加え、つぶさないよう混ぜあわせる。
5. 食パンに③とサラダ菜をのせ、もう1枚の食パンを重ねて半分に切る。

レシピ考案：大阪公立大学実習生
栄養価(1人分) エネルギー：338kcal 食塩相当量：1.6g

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

図書展示「認知症を知りともに暮らそう～100年時代の生き方としまい方～」展

9月はアルツハイマー月間(認知症月間)です。認知症を身近なこととしてとらえ、正しく知り、備え、支えあうために、認知症関連の本を集めました。第一学院高等学校の生徒の皆さんが作成したPOPとともに展示しています。一緒にみんなで認知症の理解を深めてみませんか？

日時 10月14日まで　場所 浪速図書館　対象 どなたでも　共催 浪速区オレンジチーム(浪速区社会福祉協議会内)

9月7日(月)～14日(月)は蔵書点検のため休館しています。

おすすめ図書

人生100年時代の脳科学 ―元気に歩むために知っておきたい脳の50話―

中村 克樹／著　くもん出版　(大阪市立図書館タイトルコード：1000015095034)



霊長類の研究者が、暮らしの中の脳にまつわる話を紹介する。睡眠不足になると、脳の食欲に関わる部分の活動が高まり、判断する部分の働きが低下するため、カロリー摂取が増加し肥満になる確率が高くなるという。こうした科学的根拠のある健康情報のほか、効率的な学習方法を探る実験など、興味深い話題が満載だ。脳の部位の名称や役割の解説も軽妙な語り口で理解しやすく、生活に役立つとともに知識欲が満たされる。

大阪市立図書館「あなたにこの本を！」より

消防だより

リチウムイオン電池火災にご注意！

近年、リチウムイオン電池に起因する火災が増加しており、モバイルバッテリーやスマートフォン、電動アシスト自転車用バッテリーなど、日常生活において広く普及している製品による発火・発煙事故が全国的に発生しています。浪速区においても、地下鉄内でモバイルバッテリーから出火する火災が発生しました。

事故を防ぐための3つの具体的アクション

〈賢く選ぶ〉
購入前に製品情報やマークの表示を確認して、安全基準を満たした製品を選びましょう。

〈丁寧に使う〉
正しい使い方を常に意識するとともに、衝撃・高温を避け、異変を感じたら直ちに使用を中止しましょう。

〈正しく捨てる〉
リチウムイオン電池使用の有無を確認し、正しい廃棄方法を確認してから捨てましょう。





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

交通安全大会 無料

参加自由！奮ってご参加ください！

日時：9月16日(水) 13時30分～15時30分まで
場所：大阪祭典なにわ区民ホール
内容：女優で歌手の松原美穂さんを一日警察署長に迎え、歌唱あり、トークショーあり、大阪府警察交通安全教育班による交通安全教室あり、交通安全に多大な功績のあった功労者等の表彰式ありと盛りだくさんのイベントを開催します。

地区名	特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪 認知状況(7月中)
難波元町	難波中1で不同意性交等、難波中3で車上ねらい、湊町1で不同意わいせつ、車上ねらい、湊町2で特殊詐欺、元町2で車上ねらい、元町3で車上ねらいが発生。
立　葉	木津川1で部品ねらいが発生。
幸　町	幸町3で不同意性交等が発生。
塩　草	塩草2で車上ねらい、塩草3で自動車盗、部品ねらい、稲荷1で部品ねらい、稲荷2で不同意性交等、車上ねらい、桜川2で痴漢、自動車盗、車上ねらい、部品ねらいが発生。
浪　速	浪速東1で車上ねらい、浪速西2で車上ねらいが発生。
大　国	戎本町1で車上ねらい、大国3で部品ねらいが発生。
敷　津	敷津西1で車上ねらいが発生。
恵　美	恵美須西3で部品ねらいが発生。
新世界	恵美須東3で車上ねらいが発生。
日　東	下寺3で部品ねらい、日本橋5で車上ねらいが発生。
日本橋	下寺2で特殊詐欺、難波中2で車上ねらい、日本橋3で部品ねらい、日本橋東1で車上ねらいが発生。

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 9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