

くらし

日曜法律相談を実施します **無料** **要申込**

日時 9/28(日)13:00～17:00
場所 阿倍野区役所、住吉区役所(南住吉3-15-55)
定員 各16組(先着順)
申込 予約専用電話へ
☎050-1808-6070(自動案内・24時間受付)
【予約受付日時】9/19(金)12:00～28(日)10:00
問合 市総合コールセンター
☎4301-7285 ☎6373-3302 (8:00～21:00)

9/1(月)～10/31(金)は「行政相談月間」です！
行政なんでも相談所 **無料** **一部要予約**

相続・登記・税金・年金・住宅などの相談ができます。
日時 9/26(金)13:00～16:00(受付15:30まで)
場所 J:COM中央区民センター ホール
(中央区久太郎町1-2-27)
申込 弁護士、司法書士、税理士への相談は要予約
9/12(金)～25(木)9:00～17:00(土日祝除く)
予約先 近畿管区行政評価局行政相談課へ電話
☎6941-8358
問合 区役所(区政企画)2階21番
☎6622-9683 ☎6621-1412

秋の全国交通安全運動 9/21(土)～30(月)
安全講習を受けてみませんか？ **無料** **予約不要**

ルールとマナーを守り、事故のないまちにしましょう！
開催日時 ①9/8(月)18:30～、②9/9(火)14:00～、
③9/10(水)14:00～ ※30分前より受付開始
場所 阿倍王子神社2階(阿倍野元町9-4)
問合 交通事故をなくす運動 阿倍野区推進本部
【事務局】阿倍野警察署交通課交通総務係
☎6653-1234 ☎6658-3913

「ABETEN STREET BUTTERFLY2025秋」開催！

野外ステージが集まったサーキットフェスティバル！てんしばなど14会場(予定)で開催します。10/5(日)にはスペシャルゲスト「flumpool」出演決定！
日時 10/4(土)、5(日)11:15～18:00(予定)
問合 ABETEN STREET BUTTERFLY 実行委員会事務局 ☎6632-6903



詳しくはこちら



「誰にでもやさしい区役所」に向けた取組

7/30(水)から窓口(保険年金・福祉)に字幕表示システム「Cotopat(コトパット)」を導入しました。高齢の方や聴覚に障がいがある方、日本語での会話が難しい外国人の方との円滑なコミュニケーションを図ります。
問合 区役所(総務)2階20番
☎6622-9625 ☎6621-1412

健康・福祉

産後ママリフレッシュ講座 **無料** **要申込**

赤ちゃんのお世話を頑張るママさん！
大切なママの身体と向き合ってリフレッシュしませんか？
日時 10/24(金)10:00～11:30
場所 区役所2階 大会議室
内容 骨盤ケア体操・ストレッチ・ママに知ってほしい食事・がん検診などのお話
対象 1歳未満のお子さんを育てるママ
定員 20名(先着順・一時保育は先着8名)
持物 飲み物・筆記用具
申込 9/8(月)～10/17(金) **行オ** より
問合 区役所(保健活動)1階3番
☎6622-9968 ☎6629-1349



詳しくはこちら



結核健診を受けましょう **無料** **予約不要**
9/24(水)～30(火)は「結核予防週間」です。



区役所での健(検)診・予防接種・健康相談

問合 区役所(地域保健)1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349

内 容	日 時	料 金
結核健診(胸部X線検査) 予約不要 (15歳以上)	9/26(金)、10/9(木) 10:00～11:00	無 料
大腸がん検診 要予約 ※1(40歳以上)	9/23(火・祝)9:30～10:50、10/6(月)13:30～14:50	300円
肺がん検診 要予約 ※1(40歳以上)	10/6(月)13:30～14:50、10/18(土)9:30～10:50	無料 ※2
乳がん検診(マンモグラフィ) 要予約 ※1(40歳以上)	11/30(日) 13:30～14:50	1500円
骨粗しょう症検診(骨量検査) 要予約 ※1(18歳以上)	9/23(火・祝)9:30～10:50、11/30(日)13:30～14:50	
特定健康診査 予約不要 ※3	9/23(火・祝)、10/18(土) 9:30～11:00	
歯科健康相談 予約不要 ※4	11/4(火) 9:30～10:50	
離乳食講習会 要予約	9/5(金)、10/3(金) 10:00～11:30	
酒害教室 予約不要 ※5	9/5(金)、10/3(金) 14:00～16:00	
地域生活向上教室(ハートピーチ) 要予約 ※5	9/9(火)、10/14(火) 10:00～12:00	
専門医によるこころの健康相談 要予約 ※5・6	9/16(火)、9/26(金) 午後のみ	
統合失調症の家族教室 要予約 ※5	9/12(金)、10/10(金) 14:00～16:00	

※1 実施日のおよそ2週間前または定員に達した時点で締切 ※2 喀たん検査400円【ハイリスクの方】 ※3 対象:40歳以上の大阪市国民健康保険加入者、または後期高齢者医療制度加入者。 受診券(4月下旬に送付)、経過措置による保険証または資格確認書またはマイナ保険証と資格情報のお知らせ、特定健診個人票をお持ちください。基本的な健診(問診、身体計測・診察・血圧測定・検尿・血液検査)を行います。医師の判断で必要な方のみ詳細な健診(心電図・眼底・貧血の検査)を行います。 ※4 歯科医師がお口の中に関する個別の相談に応じ、助言や指導を行います。 ※5 **問合** 区役所(保健活動)1階3番 ☎6622-9968 ☎6629-1349 ※6 精神保健福祉相談員・保健師による相談は、随時行っています。

特定健診は、12月末～来年3月末にかけ予約が混雑します。受診はお早めに！

無 料

区役所でのがん検診・特定健診等の日程はこちら

※5 ※6 精神保健福祉事業はこちら

朝ごはんを食べよう！
9月は「大阪市朝食月間」

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

- 朝ごはんの役割
 - ✓ 活動力アップ！
 - ✓ からだの目覚め！
 - ✓ 肥満予防！
 - ✓ 集中力アップ！
 - ✓ 体調や生活にリズムを！
 - 朝食を無理なく食べるために
- Step1** 口当たりがよく簡単に食べられるもの▶牛乳、果物、野菜ジュース
- Step2** お手軽バランス朝食▶おにぎり、冷やしトマト、目玉焼き
- Step3** 時間のある日▶食品数を増やしバランスの良い朝食を！



野菜をたべよう！
なすとごぼうの南蛮酢炒め



材料(2人分)

なす …………… 60g	小麦粉 …………… 小さじ1/3
ごぼう …………… 50g	ごま油 …………… 小さじ1
しいたけ(乾) …… 15g	長ねぎ …………… 30g

【A】 しいたけの戻し汁 … 大さじ2 砂糖 …… 大さじ1強
しょうゆ …………… 大さじ2/3 酢 …… 小さじ2.5

作り方 【1人あたり】エネルギー：74kcal 食塩相当量：0.9g

- しいたけは水で戻し薄切り、長ねぎは白髪ねぎにする。
- なすはざく切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらし水気を除く。
- なすの全体に小麦粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンでなすとごぼうに火が通るまで炒める。
- ③に①のしいたけ、【A】を入れて炒める。器に盛り、白髪ねぎをのせる。

問合 区役所(地域保健)1階4番
☎6622-9882 ☎6629-1349

以下は広告スペースです。広告内容に関するご質問は、広告に掲載された連絡先に問合せください。

広告募集

広告募集