

ここに掲載している事業等は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・変更となる場合があります。開催状況は区ホームページ等でご確認ください。

お知らせ

区役所では、毎週金曜（祝日は除く）の時間外と毎月第4日曜に一部の窓口業務を行っています。
1月6・13・20・27日の金曜日 17:30～19:00 1月22日（日） 9:00～17:30
問合せ 総務課（総務）5階54番 ☎6267-9625

各種健診・がん検診のお知らせ

ところ
申込先
問合せ

保健福祉センター（久太郎町1-2-27）
保健福祉課（運営）1階11番 ☎6267-9882 FAX 6267-0998

内 容	と き	対 象	費 用
結核健診（予約不要）	1月5日（木）10:00～11:00 2月6日（月）10:00～11:00	15歳以上	無 料
大腸がん検診（要予約）	1月20日（金）9:30～10:30	40歳以上	300円
肺がん検診（要予約）			無料（注）
歯科健康相談（予約不要）	1月20日（金）9:30～10:30	どなたでも	無 料

注：喀痰（かたん）検査は400円が必要です。対象は50歳以上で喫煙指数600（1日のたばこ本数×喫煙年数）以上の方。
※予約が必要な健診については、すでに予約終了している日程もありますのでご了承ください。
※区ホームページからも行政オンラインシステムにより予約できます。（右の二次元コードをご利用ください）
※手話通訳者を希望される方は検診日の2週間前までにお申し込みください。

乳幼児健康診査		BCG予防接種（1回接種）	1月26日（木）13:30～14:30
3歳児健診	対象者には、個別に お知らせをお届けします。	対 象 生後5～8か月のお子さん ※母子健康手帳・予防接種手帳・バスタオルをご持参ください。 ※12:45～整理券（番号札）を配付します。	
1歳6か月児健診			
3か月児健診			

各種無料相談のご案内

※ご利用者は大阪市内居住者に限ります。（定員あり・閉庁日実施なし）
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、相談時はマスクの着用のご協力をお願いします。

ところ 中央区役所（久太郎町1-2-27）

内 容	説 明	と き	受付	問 合 せ
法律相談（弁護士相談） （予約制）	土地・建物・金銭貸借・ 相続・離婚等	1月10・17・24・31日の火曜日 （13:00～17:00）相談時刻は 予約時にお知らせします。	当日電話予約 （9:00～先着順） ☎6267-9683	総務課（総合企画） ☎6267-9683 FAX 6264-8283
社会保険労務士相談	年金・労働問題等	1月11日（水）13:00～16:00	当日窓口受付 （15:00まで先着順）	
司法書士相談	登記・相続・贈与等	1月12日（木）13:00～16:00		
土地家屋調査士相談	土地の測量・境界確認等	1月12日（木）13:00～16:00		
行政書士相談	相続・遺言・帰化等	1月19日（木）13:00～16:00		
専門医による 精神保健福祉相談 （予約制）	心の健康に関する相談	1月23日（月）13:30～15:30	前日まで受付（先着順） 予約の際に 相談内容をお伺いします。	保健福祉課（地域活動） ☎6267-9968 FAX 6267-0998
「コネクションズおおさか」 出張相談（予約制）	就労・進学に関する相談 （15～39歳）	1月11日（水）14:00～17:00	前日18:00まで受付	コネクションズおおさか ☎6344-2660 FAX 6344-2677

※行政書士相談、社会保険労務士相談は1階ロビーで行います。
司法書士相談、土地家屋調査士相談は1階1番窓口にお越しください。
※行政書士相談については、行政オンラインシステムでも予約できます。（1月1日から1月15日まで）
右の二次元コードをご利用ください。

内 容	と き	と ころ	申 込 み	問 合 せ
日曜法律相談（予約制）定員:16組	1月22日（日）9:30～13:30	天王寺区役所（天王寺区真法院町20-33）	電話予約（先着順）1月19日（木）・20日（金）9:30～12:00 予約電話 ☎6208-8805	総合コールセンター「なにわコール」☎4301-7285
ナイター法律相談定員:32組	1月13日（金）18:30～21:00	J:COM中央区民センター（久太郎町1-2-27）	当日、受付開始までに、来場された方で相談順を抽選、以降先着順 ※受付は、会場準備が整い次第開始（18:00予定）	市民局区政支援室 区行政制度担当 ☎6208-7325
外国籍住民法律相談（予約制）定員:各4組	1月4日（水）13:00～16:00 1月18日（水）13:00～16:00	大阪国際交流センター内インフォメーションセンター（天王寺区上本町8-2-6）	電話予約 月～金 9:00～19:00 土・日・祝 9:00～17:30 ☎6772-1127	大阪国際交流センター ☎6773-6533
人権相談	月～金 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:30	阿波座センタービル1階（西区立売堀4-10-18）	大阪市人権啓発・相談センター 相談専用電話 ☎6532-7830 FAX 6531-0666	
犯罪被害者等支援のための総合相談	月～金 9:00～17:30（祝日・年末年始を除く）	市役所4階（北区中之島1-3-20）	市民局ダイバーシティ推進室人権企画課 ☎6208-7489 FAX 6202-7073	
経営相談	予約制	大阪産業創造館2階 経営相談室（本町1-4-5）	電話予約 9:00～17:30（土日祝・年末年始を除く）☎6264-9838	

心や体の緊張をゆるめて、こころのメンテナンスをしましょう!

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅く、速くなり、心臓もドキドキすることがあります。そんなときは『腹式呼吸』を試してください。

● 腹式呼吸法

1. お腹をへこませるように、息を口からゆっくり吐き出す（目安:6秒間）
2. 息を吐き終えたら、鼻から息を吸い込む（目安:3秒間）。このときおなかを膨らませながら一気に吸い込む

腹式呼吸を繰り返すことで、自律神経が整い、リラックス効果が得られます。
その他、適度な運動、自分の思いを書く、入浴や音楽を聞くなど自分にあった方法でストレスとうまくつきあいましょう。

問合せ 保健福祉課（地域活動）1階12番 ☎6267-9968 FAX 6267-0998

1月22日の日曜開庁時にはマイナンバーカードのお取扱いができません

1月22日の日曜開庁時には、マイナンバーカード管理システムがメンテナンスにより停止します。
このため当日は、マイナンバーカードの交付や変更の手続きなど、マイナンバー関連業務のお取扱いができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。

問合せ 窓口サービス課（住民登録・戸籍）1階8番 ☎6267-9963 FAX 6264-8284

窓口サービス課（住民登録・戸籍）で、来庁予約を開始します!

1月17日（火）より、住民登録、戸籍、マイナンバーカード交付窓口のネット予約を開始します。
事前にスマートフォン等で各窓口（各種証明書請求、住民異動・戸籍届出、マイナンバーカード交付受付等）の来庁予約をいただくことで、各種手続きの待ち時間を短縮するものです（時間帯の予約枠を設定します）。
予約方法など詳しくは、区HPをご覧ください。

問合せ 窓口サービス課（住民登録・戸籍） ☎6267-9963 FAX 6264-8284

国民年金基金をご存知ですか?

国民年金基金は、自営業者・フリーランスの方など国民年金の第1号被保険者の方々が安心して老後を過ごせるように、老齢基礎年金（国民年金）にゆとりをプラスする公的な年金制度です。
60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で国民年金に任意加入されている方もご加入いただけます。

問合せ 全国国民年金基金 大阪支部 ☎0120-65-4192

詳しくはこちら