

「中央区 二十歳のつどい」を一緒に作りませんか?

「中央区 二十歳のつどい」の企画や運営にご参加いただける企画委員を募集します!
3年ぶりに復活する第2部の催し(抽選会など)は、企画委員のアイデアを基につくっていきます! みなさんの手で一生の思い出をつくりましょう!
※企画会議は、9~12月の平日の夜などに数回開催する予定です。

- 対象** 平成15(2003)年4月2日から平成16(2004)年4月1日生まれで、企画にご協力いただける方
- 定員** 10名程度(ご友人と誘い合わせでの参加も大歓迎です)
- 締切り** 8月31日(木) 必着
- 申込み** 住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を記入のうえメール・FAXにて
- 問合せ** 市民協働課(市民活動支援・教育)5階53番 ☎06-6267-9743
FAX 06-6264-8283
te0002@city.osaka.lg.jp



E-mailはこちら▶



中央区 二十歳のつどいは1月7日(日)開催!
企画委員になって、花束の受贈や誓いのことばを発表しませんか?

各種健診・がん検診

ところ 保健福祉センター(久太郎町1-2-27)保健福祉課(健康推進)1階11番
とこ 申込先問合せ ☎06-6267-9882 FAX 06-6267-0998

【予約方法】電話・窓口・オンラインにて(定員になり次第受付終了)
※乳がん検診実施日で、保育ボランティア付検診をご希望の方は事前にご相談ください。
※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。



オンライン予約はこちら(事前登録が必要です)

内容	とき	対象	費用
結核健診(予約不要)	8月9日(水)10:00~11:00	15歳以上	無料
大腸がん検診(要予約)	8月18日(金)・21日(月) 9:30~10:30	40歳以上	300円
肺がん検診(要予約)			無料(喀痰検査は400円、条件あり)
乳がん検診(マンモグラフィ検査)(要予約)	8月20日(日)9:30~10:30	40歳以上の女性	1,500円
骨粗しょう症健診(要予約)		18歳以上	無料
特定健診(予約不要)・健康診査	8月18日(金)・20日(日)・21日(月)9:30~11:00	40歳以上の大阪市国民健康保険加入者 後期高齢者医療保険制度加入者	無料
歯科健康相談(予約不要)	8月18日(金)・21日(月)9:30~10:30	どなたでも	無料

区役所での無料相談

※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)

ところ 中央区役所(久太郎町1-2-27)

内容	日時・場所	申込み・問合せ
法律相談【要電話予約】 当日9:00から電話予約(先着順) 定員各日16組	8月1・8・22日、9月5日(火) 13:00~17:00	総務課(総合企画) ☎06-6267-9683 FAX 06-6264-8283 ※1行政書士相談は行政オンラインシステムから予約もできます。 (8月1日~14日) ※2受付開始までに来場された方は相談順を抽選、以降先着順
社会保険労務士相談【当日窓口受付】	8月9日(水)13:00~16:00 【1階ロビー】	
行政書士相談【当日窓口受付※1】	8月17日(木)13:00~16:00 【1階ロビー】	
土地家屋調査士相談【当日窓口受付※2】	8月10日(木)13:00~16:00 【相談室】	
司法書士相談【当日窓口受付※2】		
不動産相談【当日窓口受付※2】	8月24日(木)13:00~16:00 【相談室】	
専門医による精神保健福祉相談【前日までに電話または窓口で予約】	8月4日、9月1日(金)14:30~16:30 8月21日(月)13:30~15:30	保健福祉課(地域保健活動)1階12番 ☎06-6267-9968 FAX 06-6267-0998

うつ病の家族教室を開催します。

要予約 無料

うつ病の正しい知識を学んで、ご本人への接し方を考えたり、同じ悩みを持つ家族の方と語り合いませんか。

- とき** 8月26日・9月9日(土)14:00~16:00 ※2日間の教室です
- ところ** 大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)
- 内容** 精神科医による講演・家族交流会
- 対象** 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族
- 定員** 20名(要申込・先着順)
- 申込み** 8月18日(金)までに電話・窓口にて
- 問合せ** 保健福祉課(地域保健活動)1階12番 ☎06-6867-9968 FAX 06-6267-0998

その他の無料相談

相談内容	日時	場所	申込み・問合せ
日曜法律相談【要電話予約】 定員各16組	8月27日(日)13:00~17:00	西区役所(西区新町4-5-14) 阿倍野区役所(阿倍野区文の里1-1-40)	8月18日(金)12:00~26日(土)17:00 ☎ AI電話による予約受付 ☎050-1807-2537 ☎ 総合コールセンター ☎06-4301-7285
ナイター法律相談【要予約】 定員32組	9月14日(木)18:30~21:00	北区民センター(北区扇町2-1-27)	☎ 行政オンラインシステムでの事前予約 8月10日(木)12:00~9月13日(水)17:00 ☎ 総合コールセンター ☎06-4301-7285
外国人住民法律相談【要電話予約】 定員各日4組	8月16日(水)17:00~20:00 9月6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)	月~金 9:00~19:00 土日祝 9:00~17:30 ☎ ☎06-6772-1127 ☎ 大阪国際交流センター ☎06-6773-6533
経営相談【要予約】	月~金9:30~17:30(祝日・年末年始を除く)	大阪産業創造館2階 経営相談室(本町1-4-5)	経営相談室 9:00~17:30(土日祝・年末年始を除く) ☎ ☎06-6264-9838

いっしょに いこな! 大阪・関西万博

「楽しみ!大阪・関西万博!!」
「楽しかった!大阪万博!!」

皆さんの一言コメント大募集

「大阪・関西万博のこんなところにワクワクしているよ」「70年大阪万博、こんなワクワクがあったなあ..」など、万博に関する皆さんのワクワクコメントを募集します。いただいたコメントは、広報ちゅうおうや区HPに掲載させていただきます。詳しくは、区HPをご覧ください。

- 募集内容** 「万博楽しみ!」「万博楽しかったなあ」というワクワクコメントと、応募いただいた方のお写真(コメントだけでも構いません)。
- 応募方法** 応募用紙に必要事項を記入のうえ、メール・FAX・送付にて ※応募用紙は、区民情報コーナーに配架しています。区HPからもダウンロードできます。
- 応募締切** 8月31日(木)
- 問合せ** 総務課(総合企画)5階56番 ☎541-8518 久太郎町1-2-27
TEL06-6267-9206 FAX 06-6264-8283
te0001@city.osaka.lg.jp



法被はびの背中には大きなミヤクミヤクが! みんなで万博を盛りあげよう!写真は区長です。

生活習慣を見直そう③ 健康ひろば

～運動編～

「運動」と聞くと、

まとまった時間なんて取れないよ



運動は苦手

走ったりしないと意味ないんじゃないの?

と思う方もいるかもしれませんが

そんな人は、今よりほんの少し意識を変えて、日常生活の中で、まずは今より「10分」多く身体を動かす機会を作ってみましょう!

例えば...



階段を使う



掃除する



歩数を1000歩増やす

「どんなことができるかな?」と迷ったときは、参考にしてみてください

継続して身体を動かす時間を増やすことで、たくさんの効果があるとされています。

- 血液循環の改善 ○糖や脂質の代謝が活発になる ○骨粗しょう症の予防
- 認知症の予防 ○気分転換・ストレス解消 等

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)1階12番
☎06-6267-9968 FAX 06-6267-0998

