

比較的戸建て住宅が多い地域から順次 個別避難計画作成をすすめています

個別避難計画とは…

 災害時にひとりでは避難が困難な方
(避難行動要支援者)

「どこに」「どのように」避難するのか、
「だれが」サポートするのか、
「なぜ・どのような」サポートが必要なのか

共有

区役所

自主避難組織

地域の関係者

なお、作成にあたっては、自主防災組織等への情報提供に同意いただく必要があります。

また、日頃から顔の見える地域との関係づくりに努めることも、安否確認や避難支援のうえで大切です。

個別避難計画の作成希望や相談がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

問合せ 保健福祉課(保健福祉)4階43番
☎06-6267-9857 FAX 06-6264-8285

人権擁護委員による特設人権相談所 を開設します

無料 秘密厳守 申込不要

悩みごと・困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください

と き 3月15日(金) 13:30～16:00

ところ 中央区役所6階 602会議室(久太郎町1-2-27)

問合せ 大阪第一人権擁護委員協議会
☎06-6942-1489 FAX 06-6943-7406

こころの健康についての相談を行っています

強いストレスなどによって、誰でも心が不調になる可能性があります。

見張られているような感じがする、悪口を言われているような気がしてしんどい、不安で眠れない、医療機関を受診した方がいいのかな、家族はどのように対応したらよいのだろう、もしかしたら依存症かもしれない・・・等、1人で悩まずに、ご相談ください。

内 容	と き
精神科医による相談	毎月の広報に掲載 (3面上部「区役所での無料相談枠」)
精神保健福祉相談員による相談	随時受付 (まずはお電話でお問い合わせください)

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

各種健診・がん検診

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(健康推進)1階11番
☎06-6267-9882 FAX 06-6267-0998

今年度の大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検診、結核健診、歯科健康相談の予約は終了しました。
来年度の日程は、4月号に掲載します。

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】 定員 各日16組	3月5・12・19・26日、4月2日(火) 13:00～17:00 【相談室】	相談日1週間前(閉庁日の場合はその前の開庁日)の正午から相談日前日の17:00までにAI電話による予約(24時間受付・先着順) ☎(050-1808-6070)
社会保険労務士相談 【当日窓口受付】	3月13日(水) 13:00～16:00 【1階ロビー】	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。 (3月1日～18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
行政書士相談 【当日窓口受付※1】	3月21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】	3月14日(木) 13:00～16:00 【相談室】	
司法書士相談 【当日窓口受付※2】		
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】	3月1日、4月5日(金)14:30～16:30 3月18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
人権相談 【予約不要】	(各種専門機関をご案内する とともに、適宜助言を行います)	月～金9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
15歳～39歳の「働く」ことや「進路」に悩む若者 とその保護者のための相談 【前日18:00までに電話・FAXにて予約】	3月13日(水)14:00～17:00	コネクションズおおさか ☎06-6344-2660 FAX 06-6344-2677

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16組	3月24日(日) 13:00～17:00	西成区役所 (西成区岸里1-5-20)	3月15日(金)12:00～23日(土)17:00(先着順) 申 AI電話による予約(24時間受付) ☎050-1807-2537 問 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	3月22日(金) 18:30～21:00	J:COM中央区民センター (久太郎町1-2-27)	申 行政オンラインシステムでの事前予約(先着順) 2月9日(金)12:00～3月21日(木)17:00 問 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	3月21日(木)、4月3日(水) 13:00～16:00	大阪国際交流センター (天王寺区上本町8-2-6)	大阪国際交流センター (月～金 9:00～19:00 土日祝 9:00～17:30) 申 問 ☎06-6773-6533(先着順)
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) 申 問 ☎06-6264-9838
人権相談 【要電話予約】	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 申 問 ☎06-6532-7830 FAX 06-6531-0666
犯罪被害者等支援のための 総合相談 【予約不要】	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 申 問 ☎06-6208-7489 FAX 06-6202-7073

令和5年度第2回区政会議を開催しました

昨年10月に委員改選が行われ、新たなメンバーでの開催となりました。

「令和5年度中央区運営方針の進捗状況及び令和6年度区政運営の方向性」を議題に4つの分野に分かれて意見交換を行いました。委員自身に進行していただき活発な意見交換となりました。

～いただいたご意見～

「保護者が買い物のついでに子育て相談できる場があれば良い。」「持久力が上がったなど効果が実感できる健康寿命を延ばす取組を企画すれば高齢者の参加が増えるのではないかな。」

いただいたご意見は、今後の区政運営に生かしてまいります。詳しくは、区HPをご覧ください。



問合せ 総務課(総合企画)5階56番
☎06-6267-9683 FAX 06-6264-8283



健康ひろば

大切な命を守るために

—3月は自殺対策強化月間です—

3月は卒業や就職、人事異動など環境が大きく変わることへの不安や、ストレスを感じやすい時期です。様々な要因が重なり追い詰められたとき、自ら相談できる人は多くありません。

家族・友人・同僚などの様子が「いつもと違うな…」と感じた時には、身近にいるあなただからこそできることがあります。そして、自分自身がしんどくなった時にも、一人で悩まず相談してください。

① 気づく:家族や友人、同僚等の
変化に気づいて声をかける
こころのSOSサイン
・表情が暗く元気がない
・体調不良、不眠を訴える
・周囲との交流を避ける など

悩んでいる?
よかったら話してみよう。
何か力になれることはない?

② 聴く:本人の気持ちを尊重し、
真剣に悩みを受け止める

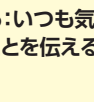
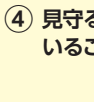
話してくれて
ありがとう
つらかったね



③ つなぐ:早めに専門家に相談するように促す
相談機関

まもろうよこころSNS 検索

支援情報検索サイト 検索



④ 見守る:いつも気にかけて
いることを伝える



しんどい気持ちを我慢しないでくださいね。

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