

～初めて申請される方を対象に～
マイナンバーカードの申請を
サポートします！



事前予約不要！手ぶらでもOK！写真撮影無料です！この機会に申請しませんか？

とき 2月9日(日)
11:00～17:00
ところ 中央会館1階 第1会議室
(島之内2-12-31)

とき 2月24日(月・祝)
11:00～17:00
ところ J:COM中央区民センター3階
第4会議室(久太郎町1-2-27)

詳しくはこちら▶



問合せ コールセンター
☎ 050-3535-0200

ゆめちゅうおう EXPO
第36回中央区民文化のつどい

申込不要

区民の皆さんの交流の場、日頃の成果の発表の場として開催します。ぜひお越しください。

内容 作品展(2月6日～2月9日)、
演芸発表会(2月16日)、
ワークショップ(2月8日～2月9日)



▲詳しくはこちら

ところ J:COM中央区民センター

対象 どなたでも

問合せ J:COM中央区民センター
☎ 06-6267-0201
FAX 06-6267-0950

能登半島復興支援 出張輪島朝市

～朝市出店者の生きがいと生活を取り戻すために～

輪島のおいしい食と文化を楽しみ、復興を応援しませんか？あなたの応援が次代へのバトンとなります。

とき 3月29日(土)10:00～17:00(予定)

ところ 船場センタービル2号館1階
(船場中央1-3-120)

内容 輪島塗の漆器や海産物の販売ほか
※予告なく変更する場合があります

問合せ (株)大阪市開発公社
☎ 06-6281-4514

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 ☎ 6267-9882 FAX 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)	2月3日(月)10:00～11:00 3月19日(水)10:00～11:00	15歳以上	無料
大腸がん検診 (キットを申し込んでください)	(検体提出可能日) 3月2日(日)9:30～10:50	40歳以上	300円
肺がん検診(要予約)	3月2日(日)9:30～10:50		無料 ※喀痰(かくだん)検査は400円 50歳以上で喫煙指数600以上の方
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)(要予約)	3月2日(日)9:30～10:50	40歳以上の女性	1,500円
骨粗しょう症検診(要予約)		18歳以上	無料
特定健診(予約不要)	3月2日(日)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)	3月2日(日)9:30～10:30	どなたでも	無料

区役所での無料相談 対象 市内在住の方

内容	日時・場所	申込み・問合せ
法律相談【要電話予約】 定員各16組 30分/組	2月4・18・25、3月4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】 (受付は15:00まで) 定員9組 20分/組	2月12日(水)13:00～16:00 【1階ロビー】	魅力推進課(区政企画) ☎ 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できます。 (2月1日～16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】 (受付は15:00まで) 定員9組 20分/組	2月20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】 (受付は15:00まで) 定員9組 20分/組	2月13日(木)13:00～16:00 【相談室】	
司法書士相談【当日窓口受付※2】 (受付は15:00まで) 定員9組 20分/組		
不動産相談【当日窓口受付※2】 (受付は15:00まで) 定員18組 20分/組	2月27日(水)13:00～16:00 【相談室】	
専門医による精神保健福祉相談 【前日までに来所または電話での予約】	2月7日(金)14:30～16:30 2月17日(月)13:30～15:30	保健福祉課(地域保健活動)1階12番窓口 ☎ 06-6267-9968 FAX 06-6267-0998
人権相談【予約不要】 (適切なアドバイスを行うほか、各種専門相談機関をご案内します)	月～金9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)	市民協働課(市民活動支援・教育)5階53番窓口 ☎ 06-6267-9743 FAX 06-6264-8283

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	2月23日(日) 13:00～17:00	中央区役所(久太郎町1-2-27) 住之江区役所(住之江区御崎3-1-17)	申 2月14日(金)12:00～22日(土)17:00(先着順) AI電話による予約受付 ☎ 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17日(月) 18:30～21:00	中央区民センター(中央区久太郎町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10日(月)12:00～3月16日(日)17:00 問 総合コールセンター ☎ 06-4301-7285

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 11 住み続けられるまちづくりを

Let's 町会加入

楽しく住みよいまちへ

～子育てサークル～

安心できる子育て環境も、みなさんのチカラ(活動参加・町会費)に支えられています

今日のおやつはなにかな…

子育てのことなんでも話せて 子どもと一緒に楽しめるね

町会に参加しませんか？

どなたでも参加できます♪ 気軽に遊びに来てくださいね

問合せ 市民協働課(市民協働)5階51番
☎ 06-6267-9734 FAX 06-6264-8283

プチ 健康ひろば

オーラルフレイルを予防しましょう！ ～気にしていますか？お口の健康～

オーラルフレイルとは…
歯やお口状態の悪化を言い、フレイルを引き起こす原因の一つです。

フレイルとは健康と要介護状態との間のことをいいます

- ・歯周病などで歯を失う
- ・閉じこもり気味になる

- ・滑舌が悪くなる
- ・口臭が気になる
- ・食べこぼしやむせが増える

- ・噛む力が減る
- ・食べる量が減り、低栄養になる
- ・閉じこもりがちになる

- ・食べたり飲みこんだりすることが困難になる
- ・誤嚥性肺炎を起こす

フレイルや要介護状態に！

お口のために！心がけたい習慣

- 食後の歯みがき
- 入れ歯のお手入れ
- 定期的な歯科受診
- お口の体操

やってみよう！むせを防ぐためのお口の体操

「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」を5回
できるだけ大きな声で1音ずつはっきりと！

- パ** 上下の唇をしっかり閉じてから
✓食べこぼしを防ぐ
- タ** 舌を上あごにつけて
✓食べ物を押しつぶす力をつける
- カ** のどの奥に力を入れて
✓飲み込む力をつける
- ラ** 舌先を上の前歯の裏に
✓食べ物をまとめる力をつける

マスクをしたままでもできます！

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