

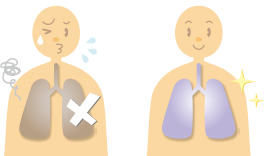
健康

あなたの肺の状態を知っていますか？

～呼吸を意識して生活を変えよう～

申込要 無 料

と き：11月27日(木) 13:30～15:30
ところ：区役所2階 保健福祉センター(22番窓口)
内 容：健康運動指導士や保健師と一緒に、肺年齢を測定し、肺機能を保つための呼吸やストレッチについて学べる教室
対 象：区内在住で肺疾患の診断がされておらず運動制限のない方
定 員：15名(先着順)
申込み：10月6日(月)～31日(金)に問合せ先まで
問合せ：保健福祉課(保健活動)
☎6930-9968 FAX050-3535-8689



地域ではぐくむ子どもたち

子育て♡

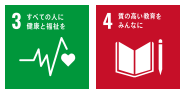
さあ！動きだそう！

JOTO塾！

受講生徒募集中！

JOTO塾

検 索



乳幼児健診のお知らせ

申込不要

無 料

	実施日	対 象 者
3か月児健診	10月20日(月)	令和7年6月 8日～22日生
	11月10日(月)	令和7年6月23日～7月11日生
	11月17日(月)	令和7年7月12日～25日生
1歳6か月児健診	10月15日(水)	令和6年4月 2日～15日生
	11月 5日(水)	令和6年4月16日～29日生
	11月19日(水)	令和6年4月30日～5月13日生
3歳児健診	10月17日(金)	令和4年3月23日～4月 5日生
	11月 7日(金)	令和4年4月 6日～20日生
	11月21日(金)	令和4年4月21日～5月 3日生

対象者が変更になることがあります。
各健診の対象者の方には事前に(2週間前までに)ご案内します。
問合せ：保健福祉課(保健)
☎6930-9882 FAX050-3535-8689

ブックスタートへのお誘い～絵本のプレゼントと読み聞かせ体験～

10月27日(月)～11月9日(日)は読書週間です。大阪市では絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、「ブックスタート事業」を行っています。3か月児健診の対象となる親子に絵本の引換券をお渡ししています。区内の子育て支援センターや子ども・子育てプラザ、つどいの広場等で行っていますのでこの機会にぜひ参加してみませんか。予約は、各会場に直接お問い合わせください。
問合せ：保健福祉課(子育て教育) ☎6930-9065 FAX050-3535-8688



うつ病の家族教室

申込要 無 料

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みを持つ家族の方と語り合ってみませんか。
と き：11月8日(土)、22日(土)いずれも14:00～16:30
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：うつ病の理解と治療、家族の対応について(精神科医師の講義)、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：各20名(先着順)
申込み：10月22日(水)までに問合せ先まで
※手話通訳などの配慮を必要とされる場合は、申込み時にご相談ください。
※申込み多数の場合、過去に受講していない方を優先する場合があります。
問合せ：保健福祉課(保健活動)
☎6930-9968 FAX050-3535-8689

城東図書館の催し物

申込不要

無 料

秋のこども会

と き：11月1日(土)14:00～15:00
ところ：城東図書館多目的室(中央3-5-45城東区複合施設4階)
内 容：ボランティアグループ里の会の皆さんによる大型絵本や紙芝居など
対 象：どなたでも
定 員：36名(当日先着順)
問合せ：城東図書館
☎6933-0350 FAX6933-0351
休館日 月曜日・第3木曜日(ともに祝日は開館)



気軽に相談してください

相談

- すべて 市民対象 です。
- 基本的な感染対策へのご協力をお願いします。
- 発熱や咳などの症状のある方は、相談をお控えください。

城東区役所での専門相談

申込要

無 料

予約専用電話 ☎050-1808-6070

(AI電話)

弁護士による相談
と き：10月8日(水)、15日(水)、22日(水) 13:00～17:00(相談時間:30分以内)
内 容：土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権などの相談
定 員：各24名、15日のみ16名(先着順)
申込み：AI電話で24時間受付
相談日1週間前(閉庁日の場合はその前開庁日)の12:00から相談日当日10:00まで

予約専用電話 ☎06-6930-9097

※受付時間は下記をご覧ください。
申込み時に電話が混み合いつなぐににくい場合があります。

司法書士による相談
と き：10月1日(水)、11月5日(水) 13:00～17:00(相談時間:40分以内)
内 容：不動産登記、相続、成年後見などの相談
定 員：各18名(先着順)
申込み：相談日前日(閉庁日の場合はその前開庁日)12:30より電話受付

行政書士による相談
と き：10月14日(火)、12月9日(火) 13:00～16:00(相談時間:40分以内)
内 容：遺言や相続などの書類作成や手続きの相談
定 員：各8名(先着順)
申込み：相談日当日9:00より電話受付
※相談月1日から相談日4日前まで大阪市行政オンラインシステムでも予約できます。(各4名 先着順)

社会保険労務士による相談
と き：10月2日(木)、11月6日(木) 13:00～16:00(相談時間:45分以内)
内 容：年金や労働問題、職場でのトラブルなどの相談
定 員：各4名(先着順)
申込み：相談日当日9:00より電話受付

宅地建物取引士による相談
と き：10月10日(金)、11月14日(金) 13:00～16:00(相談時間:30分以内)
内 容：住宅購入の契約や手付金、賃貸マンションの申込みや契約など、不動産に関する一般的な相談
定 員：各6名(先着順)
申込み：相談日当日9:00より電話受付

ところ：区役所3階 法律相談室
問合せ：総務課(総合企画)
☎6930-9683 FAX050-3535-8684

9、10月は「行政相談月間」です

行政相談

申込不要 無 料

と き：10月28日(火) 13:00～16:00(受付は15:00まで)
ところ：区役所3階 法律相談室
内 容：国の行政活動全般に関する苦情や相談(当日先着順)
問合せ：総務課(総合企画) ☎6930-9683 FAX050-3535-8684

市民法律相談

申込要 無 料

弁護士による日曜法律相談
と き：10月26日(日) 13:00～17:00
ところ：中央区役所(中央区久太郎町1-2-27)
定 員：16組(先着順)
申込み：10月17日(金)12:00～26日(日)10:00(24時間受付)AI電話による自動案内
予約専用電話 ☎050-1808-6070

弁護士によるナイター法律相談
と き：11月26日(水) 18:30～20:30
ところ：北区民センター(北区扇町2-1-27)
定 員：32組(先着順)
申込み：10月10日(金)12:00～11月25日(火)17:00
大阪市行政オンラインシステムにて受付
※定員に満たない場合、当日18:00時点の来場者で抽選。抽選後に空き枠がある場合は、先着順に受け付けます(各枠の相談開始10分前まで)



外国人住民法律相談
と き：10月15日(水)17:00～20:00
11月 5日(水)13:00～16:00
ところ：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)
定 員：各4組(先着順)
申込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください



問合せ：大阪市総合コールセンター
☎4301-7285 FAX6373-3302

就労相談

無 料

と き：10月21日(火) 13:30～17:00(相談時間:30分以内)
ところ：区役所3階 法律相談室
内 容：就労に関する助言や情報の提供
定 員・申込み：13:30～16:00(受付は15:30まで)
申込不要 5名(当日先着順)
16:00～17:00(受付は11:00まで)
電話またはファックスにて問合せ先へ
申込要 2名(先着順)

問合せ：地域就労支援センター
☎0120-939-783 FAX6567-6891

犯罪被害者等支援のための総合相談

申込不要

無 料

と き：9:00～17:30(土日祝・年末年始除く)
ところ：市役所4階 市民局人権企画課(北区中之島1-3-20)
問合せ：市民局人権企画課
☎6208-7489 FAX6202-7073



人権相談

申込不要 無 料

と き：9:00～17:30(土日祝・年末年始除く)
ところ：区役所3階 35番窓口
※本市職員による対応となりますので、ご相談の内容によっては専門窓口をご紹介させていただくことがあります。
問合せ：市民協働課(市民活動支援)
☎6930-9093 FAX050-3535-8685

