


**5月の市民相談** **無料** 場所 ①区役所4階相談室 ②1階ロビー相談ブース ③区役所5階相談室

区役所での相談	日時	申込・問合せ	予約
法律相談 (弁護士)①	5月14・21・28日、 6月4日 (全て火曜) 13:00~17:00	定員 先着8名 予約受付日時 相談日の1週間前(12:00)~前日(17:00) 予約専用電話 ☎050-1808-6070(24時間AIが自動案内対応) 問合せ 企画総務課(企画推進)4階42番 ☎6464-9683 FAX6462-0792	要予約
法律相談 (司法書士)①	5月8日(水) 13:00~16:00	当日9:00~15:00電話予約 定員 先着6名 問合せ・予約 大阪司法書士会 西支部 ☎080-4235-5489(当日のみ)	1人30分 入替時間含
不動産相談①	5月17日(金) 13:00~16:00 (受付15:30まで)	相談日前日までの土・日・祝を除く10:00~15:30電話予約 定員 先着6名 問合せ・予約 全日本不動産協会大阪府本部 北支部 ☎6373-1511	
ごみ相談②	5月16日(木) 10:00~12:00	問合せ 西北環境事業センター ☎6477-1621 ※子ども服等リユース・フードドライブ(保存食品の寄付受付)も実施	
高齢者・ 障がい児・者相談②	5月24日(金) 10:30~13:00	相談員 福島区地域自立支援協議会 他 問合せ 保健福祉課(地域福祉)2階21番 ☎6464-9857	予約不要
人権相談③	月~金(祝日除く) 9:00~17:30	区役所職員が電話または面談で相談をお受けします。(事前予約制) 問合せ 市民協働課(地域活動支援)5階52番 ☎6464-9743	要予約

**人権相談(専門相談員) 要予約**  
電話・FAX・メール・面談(事前予約制)で相談をお受けします。  
日時 月~金・日・祝日 9:00~17:30 場所 大阪市人権啓発相談センター(大阪市西区立売堀4-10-18 阿波座センタービル1階)  
問合せ 大阪市人権啓発相談センター ☎6532-7830 FAX6531-0666 ✉7830@osaka-jinken.net

日曜法律相談 要予約	ナイター法律相談 要予約
日時 5月26日(日) 13:00~17:00 場所 中央区役所(中央区久太郎町1-2-27) 定員 16組(先着順) 予約受付日時 5月17日(金)12:00~25日(土)17:00 予約専用電話 050-1807-2537 (24時間AIが自動案内対応) 問合せ 大阪市総合コールセンター「なにわコール」☎4301-7285 FAX6373-3302(8:00~21:00 年中無休)	日時 5月22日(水) 18:30~21:00 場所 北区民センター(北区扇町2-1-27) 定員 32組(先着順) 予約受付日時 4月10日(水) 12:00~5月21日(火) 17:00 ※オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日の午後6時時点で来場している相談希望者で抽選を行います(18:00受付終了)。 申し込みはこちら 

工藤区長が  
かけつけリポート

**RUN! RUN! くどう さ〜ん**

**ふれあい喫茶へ行ってきました!**

4月2日(火)、お昼の休憩時間に、吉野まちづくり協議会開催のふれあい喫茶(※)へ行ってきました。

私がいただいたのは、「パスタとデザート」。女性会の皆様方の温かいおもてなしもいただき、心もお腹も大満足。良心的なお値段で、地域や区社会福祉協議会の方々も来られていました。事前申込不要で毎月開催されていますので、ぜひお越しください。

今後も地域で開催されている行事などを訪問させていただきます。楽しみにしております。

※ふれあい喫茶とは、コミュニティ活性化のため、幅広い世代の方に参加いただける地域交流の場です。



おしえて!

**フッピー先生** | 5月

**“生活習慣病を知ろう!”**

生活習慣病は、がんや心臓病、脳卒中など、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係して発症する疾患のことです。無症状のまま病気が進行する場合もあるため、普段から自身の健康に意識を向けることが大切です。

**血糖値や血圧、コレステロール値等が気になる方へ**

高い数値の状態が続くことで糖尿病やその他の合併症を引き起こし、重症化することがあります。

- 定期的に健康診断を受けて自身の健康状態を知りましょう。
- 食事や運動等、普段の生活習慣を改善しましょう。
- 保健福祉センターの教室等に参加して予防方法を学びましょう。


問合せ 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854

**広報ふくしま 全戸配布しています**  
配布事業者が5日間かけて区内の全世帯・事業所にお届けします。届いていない場合等はご連絡ください。  
問合せ 読売中央販売株式会社 ☎6315-5751 FAX6312-1266

**健(検)診などのお知らせ** 場所 区役所2階(特定健康診査は6階) 問合せ 保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 FAX6462-4854

健(検)診名	実施日・受付時間	対象	費用
妊婦歯科健診 <b>予約不要</b>	5月13日(月)、6月10日(月) 13:10~13:50	妊娠中期(5~7か月頃)の市民 ※母子手帳持参	<b>無料</b>
結核健診 <b>予約不要</b>	5月14日(火)、6月4日(火) 10:00~11:00	15歳以上の市民	<b>無料</b>
大腸がん検診(注1・2) <b>検査キット要事前申込</b>	6月7日(金)9:30~11:00、13:30~15:00 7月6日(土)9:30~11:00	40歳以上の市民	300円
肺がん検診(注1・2) <b>要予約</b>	6月7日(金)9:30~11:00	【胸部X線検査】40歳以上の市民 【胸部X線検査+喀痰検査】50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の市民	<b>無料</b> 400円
乳がん検診(マンモグラフィ)(注1・2) <b>要予約</b>	6月7日(金)13:30~15:00 7月6日(土)9:30~11:00	40歳以上の市民(2年度に1回受診)	1,500円
骨粗しょう症検診(注2) <b>要予約</b>		18歳以上の市民	<b>無料</b>
歯科健康相談 <b>予約不要</b>	6月7日(金)13:30~14:30	市民	<b>無料</b>
特定健診(注1・2) <b>予約不要</b>	5月11日(土)・6月7日(金) 9:30~11:00	40歳以上の大阪市国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者 ※受診券・被保険者証持参	<b>無料</b>


特定健康診査受診券・資格等について 問合せ 窓口サービス課(保険年金・保険)1階17番 ☎6464-9956  
後期高齢者医療保険の受診券等について 問合せ 大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎4790-2031

ホームページはこちら 


**予約 大阪市行政オンラインシステム・電話・FAXにて**  
(注1)実施日以外でも、取扱医療機関に直接申し込んで受診可能。(注2)勤務先などで同程度の健(検)診が受けられる方は対象外。  
●がん検診等の予約締切日は、実施日の14日前です。 ●予約時点で既に定員に達している場合があります。

**健康講座等のお知らせ** 問合せ 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854


**気になる血圧どうしたらいいの?**  
**すこチャレセミナー**  
~血圧がちょっと気になるあなたに~  
**無料 要申込**

・気をつけているのに血圧が高い  
・薬はずっと飲まないといけないの?  
・高血圧を放置しておくとうなる?  
医師から直接お話を聞けるチャンスです!血圧コントロールを正しく理解して、健康づくりに役立てましょう。  
日時 6月4日(火)13:30~15:30  
場所 福島区役所 6階会議室  
講師 石井 克尚医師(関西電力病院)  
定員 30名程度(先着順)  
持物 筆記用具・飲み物・タオル  
申込 電話・FAX・窓口にて  
詳しくはこちら 

**めざせマイナス●歳!**  
**知っ得健康塾** **無料 要申込**

いつまでも若くいる秘訣を知りたい方へ!心・体・脳に関する知識をプロがお話します。  
日時 6月11日(火)、7月12日(金)、8月8日(木)、9月13日(金)、10月11日(金)、30日(水)、12月20日(金)  
13:30~15:30  
※全7回のコースです。  
場所 福島区役所 6階会議室等  
対象 福島区民の方  
※過去に修了された方は対象外です。  
定員 30名程度(先着順)  
申込 5月31日(金)までに電話・FAX・窓口にて  
詳しくはこちら 

~産後の身体を大切に~  
**美ママ講座** **無料 要申込**

お子さんと一緒に身体を動かしましょう!  
日時 6月10日(月)  
10:00~11:40  
場所 福島区役所 6階会議室  
内容 産後の健康についてなど  
対象 令和5年7月16日~令和6年1月16日生まれのお子さんとママ(区内在住)  
定員 35組程度(先着順)  
持物 動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル  
申込 電話・FAX・窓口にて  
※年間を通じて参加できるのは1回です。  


広報ふくしま(5月号)は56,130部発行し、1部あたりの発行単価(配布費用を含む)は約27.6円です。(そのうち約4.5円を広告収入で賄っています)