

# 4月の市民相談

無料

場所 ①4階相談室 ②1階ロビー相談ブース ③5階相談室  
④6階会議室 ⑤2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	4月1・8・15・22日 (全て火曜) 13:00~17:00	相談日の1週間前の12:00~当日10:00電話予約 (例)4月8日の予約は、4月1日12:00から4月8日10:00まで 予約専用電話 ☎050-1808-6070(24時間AIが自動案内対応) 定員 8名(先着順) ※電話申込が困難な方は事前にお問い合わせください。 問合せ 企画総務課(企画推進)4階42番 ☎6464-9683 FAX 6462-0792	要予約 1人30分 入替時間含
法律相談 (司法書士)①	4月9日(水) 13:00~16:00	当日9:00~15:00電話予約 定員 6名(先着順) 問合せ・予約 大阪司法書士会 西支部 ☎080-4235-5489(当日のみ)	
不動産相談①	4月18日(金) 13:00~16:00	相談日前日までの土・日・祝日を除く10:00~15:30電話予約 定員 6名(先着順) 問合せ・予約 大阪府宅地建物取引業協会 北支部 ☎6357-5821	
ごみ相談②	4月17日(木) 10:00~12:00	問合せ 西北環境事業センター ☎6477-1621 FAX 6477-4602 ※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	4月25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・障がい者福祉)2階21番 ☎6464-9857 FAX 6462-4854	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 FAX 6464-9987	要予約
助産師の 授乳相談④	5月7日(水) 13:00~13:30	対象 授乳期のお母さんと赤ちゃん(概ね1歳まで) 定員 2組(直接ケアは受けられません) 持物 母子手帳・バスタオル(数枚) 問合せ・予約 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX 6462-4854	当日、3か月児 健診の 対象児以外は 要予約
ひとり親サポーター による相談⑤	水・金(祝日除く) 9:15~17:30	前日までに電話予約 対象 ひとり親家庭、離婚をお考えの方 問合せ・予約 保健福祉課(子育て教育)2階20番 ☎6464-9860 FAX 6462-4854	要予約
精神科医による こころの相談⑤	4月15日(火)14:40~、15:30~ 4月22日(火)14:10~、15:00~ 5月2日(金)10:10~11:00~ ※医師の都合で変更となる場合あり	前日までに来所または電話予約 対象 本人(区内在住)・家族・支援者 定員 1日2名(先着順) 問合せ・予約 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX 6462-4854	要予約 予約時に 相談内容を 伺います。

**ナイター法律相談** 要予約 4月10日(木)12:00~5月26日(月)17:00オンライン予約  
日時 5月27日(火)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)  
※オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日の18:00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)。  
問合せ 大阪市総合コールセンター「なにわコール」☎4301-7285 FAX 6373-3302(8:00~21:00 年中無休)



**日曜法律相談** 要予約 4月18日(金)12:00~27日(日)10:00電話予約  
日時 4月27日(日)13:00~17:00 場所 西区役所(西区新町4-5-14)、平野区役所(平野区背戸口3-8-19) 定員 各16組(先着順)  
予約専用電話 050-1808-6070(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 FAX 6373-3302(8:00~21:00 年中無休)

## 健康講座等のお知らせ

**~親子の絆プログラム~赤ちゃんがきた! (全4回)要申込**  
みなでお話をしながら、子育ての知識を一緒に学んでみませんか。  
日時・内容 ①6月5日(木)「新しい出会い」  
②12日(木)「赤ちゃんのいる生活」  
③19日(木)「赤ちゃんとの接し方」  
④26日(木)「親になること」 各回13:30~15:30  
場所 区役所6階 会議室  
対象 第一子の赤ちゃん(令和7年1月2日~4月1日生まれ)とママで、初めて参加する方(区内在住)  
定員 20組(先着順) 費用 1,100円(テキスト代)  
持物 赤ちゃんを寝かせるバスタオル(持ち物には名前を記入してください)  
申込 電話または窓口にて  
問合せ 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX 6462-4854



**赤ちゃん広場のご案内** 無料  
保健師・栄養士・歯科衛生士による講座や保育士によるふれあいあそびなどの紹介をしています。  
日時 毎月第3火曜日(9月は第5火曜日) 10:15~11:15(9:50受付開始)  
場所 区役所6階 会議室  
対象 0~12か月の赤ちゃんと保護者  
定員 50名(当日先着順)  
問合せ 保健福祉課(子育て教育)2階20番 ☎6464-9887 FAX 6462-4854



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こちらへご連絡ください。  
問合せ 読売中央販売株式会社 ☎6315-5751 FAX 6312-1266

## 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(健康推進)2階24番 ☎6464-9882 FAX 6462-4854

健(検)診名	実施日・受付時間	対象	費用
妊婦歯科健診	要予約不要 4月14日(月)13:10~13:50	妊娠している市民(母子手帳持参)	無料
結核健診	要予約不要 4月30日(水)10:00~11:00	学校や職場で健診機会のない15歳以上の市民	無料
大腸がん検診(注1・2)	検査キット要事前申込 5月6日(火・祝)9:30~11:00 6月3日(火)9:30~11:00、13:30~15:00	40歳以上の市民	300円
肺がん検診(注1・2)	要予約 5月6日(火・祝)・6月3日(火) 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	無料 400円
乳がん検診(マンモグラフィ)(注1・2)	要予約 5月6日(火・祝)9:30~11:00 6月3日(火)13:30~15:00	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)	要予約	18歳以上の市民	無料
歯科健康相談	要予約不要 6月3日(火)13:30~14:30	市民	無料
大阪市国民健康保険 特定健康診査(注1)	要予約不要 5月6日(火・祝)・6月3日(火) 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・個人票(国民健康保険加入者)・被保険者証持参)	無料

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

**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。 ●気象状況により、中止になる場合があります。



**おしえて! フッピー先生** 4月 “いつもの生活に+10(プラス・テン)の運動を”

「プラステン」とは、健康のため、今より10分多く体を動かすことです。まずは日常生活で意識的に体を動かすことから始めましょう。普段から体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつなどの疾患の発症リスクを下げることができます。運動によって転倒・骨折・寝たきりなどを予防しましょう。

例えば…

- 地域で 百歳体操、毎日の買い物や友人とのお出かけなど外出しませんか。
- 社会参加で 趣味や仕事、ボランティア活動などに取り組んでみてはいかがでしょうか。
- 家庭で 座りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみませんか。

問合せ 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX 6462-4854



**やってみよう! SDGs**

**P4より 歩いて楽しい、新しい「のだぶじ巡り」が始まります!**

今年の「のだぶじ巡り」では、新たに「おおさか健活マイレージアスマイル<sup>®</sup>」のウォークラリー機能を使って、「のだぶじスポット」を巡るコースをご用意しました。コースは、のだぶじ発祥の地である春日神社周辺や松下幸之助創業の地記念碑と藤棚のコントラストが美しい大開公園など、全部で4コースです。各コースのすべてのポイントをチェックインするとアスマイルポイントが貯まります。「のだぶじ」を愛でながら、歩いて楽しく健康づくりをしましょう。  
※18歳以上の府民であれば誰でも使える、日々の健康行動を記録できる無料のスマートフォンアプリです。

問合せ 企画総務課(企画推進)4階42番 ☎6464-9908 FAX 6462-0792

**大阪マラソン名物「まいどエイド」でランナーをおもてなし**

2月24日に開催された大阪マラソン2025では、32.8キロ地点で大阪マラソン名物「まいどエイド」が開催されました。これは、大阪市商店会総連盟の各区の商店街の皆さんがランナーを応援するため、バラエティ豊かなおもてなしをしているものです。今年も、福島区商店会連盟の皆さんは、雪の降りしきる中、らっきよを配って応援しました。ランナーの皆さんも、食を楽しんで元気にゴールをめざしました。



広報ふくしま(4月号)は55,610部発行し、1部あたりの発行単価(配布費用を含む)は約27.8円です。(そのうち約4.5円を広告収入で賄っています)