

5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	5月13・20・27日 6月3・10日 (全て火曜) 13:00～17:00	相談日の1週間前(祝日の場合はその前開庁日)の12:00～当日10:00電話予約 (例)5月20日相談の予約受付は、5月13日12:00から5月20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
法律相談 (司法書士)①	5月14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)	1人30分 入替時間含
不動産相談①	5月16日(金) 13:00～16:00 (受付15:30まで)	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 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15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	予約不要
高齢者・ 障がい児・者相談②	5月23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	
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	6月4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(数物) 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	5月19日(月)14:10～、15:00～ 5月27日(火)14:10～、15:00～ 6月6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。

日曜法律相談 要予約 5月16日(金)12:00～25日(日)10:00電話予約
日時 5月25日(日)13:00～17:00 場所 天王寺区役所(天王寺区真法院町20-33) 定員 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)

子育て

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

ふたご・みつごちゃん交流会

無料 要申込

ふたご・みつごちゃんならではの育児の楽しさや困りごとについて、ママさん、パパさん、プレママさん、プレパパさん同士と一緒に楽しくおしゃべりしましょう♪保育ボランティアと一緒にお子さまのサポートをします。

日時 6月13日(金)10:00～11:30

場所 区役所2階 集団検診室

内容 ●保育士さんと遊ぼう ●フリートーク ●育児相談

対象 ●0～3歳のふたご・みつごちゃんとママ・パパ
●ふたご・みつごちゃんのプレママ・プレパパ
※いずれも区内在住

持物 オムツやミルク等おでかけに必要なもの
(名前を記入してください)

申込 6月3日(火)までに電話または窓口にて

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

産後の健康についてのお話や、赤ちゃんと一緒にできる体操などを行います。

日時 6月10日(火)10:00～11:40(受付9:40～)

場所 区役所6階 会議室

内容 ●産後の健康について
●意外と知らない赤ちゃんとの遊び方
●ゆがんだ骨盤を整えよう! 赤ちゃんと一緒にできる産後の体操

対象 教室開催時4～10か月の赤ちゃん和妈妈(区内在住)

定員 35組程度(先着順) ※初回参加者を優先

持物 ママ:飲み物・汗拭きタオル
赤ちゃん:オムツ・飲み物・バスタオル等
※持ち物には名前を記入してください。
※動きやすい服装でお越しください。

申込 6月3日(火)までに電話、FAXまたは窓口にて

詳しくはこちら



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 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 予約不要	5月12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 予約不要	5月23日(金)、6月2日(月) 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	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	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	6月3日(火)13:30～15:00	40歳以上の女性市民(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 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、後期高齢 健康診査(注1) 予約不要	5月6日(火・祝)、6月3日(火) 9:30～11:00	40歳以上的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。

がん検診等
予約はこちら



福島区がん検診
ホームページ



フッピー先生 “ 赤ちゃんの皮膚トラブルを予防しよう! ”

赤ちゃんの皮膚は柔らかく、大人の半分の薄さです。紫外線が強くなり、汗の量が増えて皮膚が刺激されやすくなるこれからの季節。肌のバリア機能を高めて、トラブルを予防してあげましょう。

スキンケアのポイントは3つ!

①肌を清潔に保つこと(洗浄)

よく泡立てた石けんで洗いましょう。関節のくびれや皮膚が重なる部分は洗い忘れに注意しましょう。
石けんが残らないように、すすぎは念入りにしましょう。
やわらかいタオルでそっと押さえるように水分をふき取ります。



②うるおいを与えること(保湿)

入浴後すぐにたっぷり保湿剤を塗りましょう。塗った部位にティッシュペーパーがくっつくくらいが適量です。ローション、乳液、ワセリン、クリームなどいろいろな種類がありますが、赤ちゃんの肌に合うものを選びましょう。



③紫外線のダメージから皮膚を守ること(紫外線防御)

紫外線の強い10:00～14:00は長時間屋外に出ないようにしましょう。外出の際は、帽子をかぶらせて、肌の露出が少ない衣類を選びましょう。必要に応じて乳幼児用の日焼け止めを塗ってあげましょう。2～3時間ごとに塗りなおすのがポイントです。
入浴の際は、日焼け止めが残らないよう洗い流しましょう。



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