

7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 ③6階会議室 ④2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	7月1・8・15・22・29日、8月5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)7月8日相談の予約受付は、7月1日12:00から7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
法律相談 (司法書士)①	7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)	1人30分 入替時間合
不動産相談①	7月18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	7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	予約不要
高齢者・ 障がい児・者相談②	7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	
助産師の 授乳相談③	8月6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 母子健康手帳・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
精神科医による こころの相談④	7月14日(月)14:10～、15:00～ 7月22日(火)14:10～、15:00～ 8月1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

日時 7月27日(日)13:00～17:00 場所 鶴見区役所(鶴見区横堤5-4-19) 定員 16組(先着順)
予約専用電話 7月18日(金)12:00～27日(日)10:00までに☎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)

おしえて!

フッピー先生

“ 十分な休養は
取れていますか? ”

十分な休養には質の高い睡眠が大切
です。質の高い睡眠を取るには以下がポ
イントです。

①日中の運動・身体活動を増やす

②就寝前にリラックスし、コーヒー、緑
茶、紅茶などのカフェインの摂取、ス
マートフォンの使用、喫煙などを控える

③寝室の環境(光・温度・音)を整える

特に重要な点は「運動の習慣化」です!
寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現
れです。

普段から十分な睡眠時間を確保でき
るよう、睡眠習慣を見直しましょう。

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

7月は食中毒予防月間です

毎年7月から9月にかけて食中毒が発生しやす
くなります。細菌・ウイルス等にご注意ください。

【食中毒予防の三原則】

①つけない! 手洗いは予防の基本です! 指の
間、手首までしっかりと。

②ふやさない! 調理済み食品をすぐに食べな
い場合は、冷蔵庫へ!

③やっつける! 中心部まで十分に加熱しま
しょう。

家庭でできる
食中毒予防の
6つのポイント

詳しくは
こちら

問合せ 保健福祉課(健康推進)2階24番 ☎6464-9973 FAX 6462-4854

ハチにご注意ください

スズメバチ以外のハチは、攻撃性が低くおとなし
い昆虫です。
見つけても、できる限りそのままにしてあげましょ
う。大阪市では原則、駆除を行っておりませんので、
玄関等に巣を作られて駆除が必要となった場合は、
土地の所有者又は管理者の責任で行ってください。

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	7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 予約不要	7月31日(木)14:00～15:00	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	8月28日(木)13:30～15:00	40歳以上の市民	300円
肺がん検診 (注1・2)	予約不要 7月11日(金)13:30～15:00 ※胸部X線検査のみ 要予約 8月28日(木)13:30～15:00	【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) 予約不要	7月11日(金)18:30～20:00	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) 予約不要		18歳以上の市民	無料
歯科健康相談 予約不要	7月11日(金)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	7月11日(金)、8月28日(木)、 13:30～15:00	40歳以上の大阪市国民健康保険、後期高齢者医療制度加 入者(受診券・個人票(国民健康保険加入者)・マイナ保険 証等持参)	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 FAX 6462-2593
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。

●予約時点ですで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

第27回 区民ソフトバレーボール大会 参加チーム募集 要申込

日時 8月24日(日)9:30～(受付9:00～) 場所 福島スポーツセンター

対象 区内在住・在勤の方(学生を除く)

種目 一般の部:中学生以上4名(コート内の男性は2名まで)
親子の部:30歳以上2名と小学生2名(コート内の大人の男性は1名まで)
女性の部:中学生以上の女性4名
シニアの部:50歳以上4名(コート内の男性は2名まで)

費用 1チーム1,000円 ※打合せ抽選会(8月17日(日)19:00～)で徴収

申込 7月7日(月)～31日(木)に事務局にて

問合せ 福島区スポーツ推進委員協議会事務局(NORBDENCE福島区民センター内)
☎6468-1771 FAX 6463-0911

商店街の夜市

商店街	開催日
野田新橋筋商店街	7月20日(日)17:00～
野田阪神本通商店会	8月4日(月)16:00～
野田阪神駅前通商店会	8月4日(月)16:00～
聖天通商店街	8月8日(金)17:00～
福島聖天通商店街	8月22日(金)18:00～

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

福島区障がい児・者スポーツ・
レクリエーションひろば

無料 要申込

日時 8月7日(木)13:30～15:00(開場13:15)

場所 NORBDENCE福島区民センター1階ホール

内容 ボッチャ・音楽を使った体操など

対象 障がいのある人とその家族・友人・介助者
など

定員 50名(先着順)

持物 飲み物・タオル
※運動しやすい服装・靴でご参加ください

申込 7月7日(月)～25日(金)に、電話・メール・
FAX・申込フォームのいずれかで①氏名・
②住所・③電話番号・④参加人数をご記入
のうえ、お申し込みください

問合せ・申込
福島区社会福祉協議会
(あいあいセンター)
☎6454-0531 FAX 6454-6331
✉fukcenter@piano.ocn.ne.jp

申込
フォーム

区長杯レポート

第42回ゲートボール大会 結果

優勝 大開クラブ 準優勝 楽栄クラブ

日時 5月18日(日)

場所 多目的広場(阪神高速海老江ランプ付近高架下)

問合せ 福島区体育厚生協会事務局
(福島区社会福祉協議会
(あいあいセンター)内)
☎6454-0531 FAX 6454-6331

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

8

人権相談 要予約 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)
場所 5階相談室 問合せ 市民協働課(地域活動支援)5階52番 ☎6464-9743 FAX 6464-9987

9