

# 市民向け無料相談

★ご利用は市内在住の方に限ります。  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる可能性があります。ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

相談名	日時	場所	申込方法・問合せ
弁護士による法律相談※1 <b>予約要</b>	6月1日・8日・15日・22日、7月6日 13:00～17:00(最終時間枠は16:30)	区役所 5階⑤番窓口	当日9:00から電話にて先着順に予約受付 ★1名(組)30分以内。 総務課(広聴) ☎06-4399-9683
司法書士による法律相談※2 <b>予約要</b>	6月17日、7月15日 13:00～16:00(最終時間枠は15:30)		
税務相談※3	6月9日、7月14日 13:00～16:00(受付は15:30まで)		
行政相談※4	6月10日、7月8日 13:00～15:00(受付は14:30まで)		
不動産相談※5	6月16日、7月21日 13:00～16:00(受付は15:00まで)		
行政書士による 相続遺言帰化相談※6	6月24日 13:00～15:00(受付は14:45まで)		
ひとり親家庭相談 <b>予約要</b> (離婚前相談も実施)	毎週②・④・⑤(祝日除く) 9:15～17:30	区役所 2階②番窓口	電話または来庁にて予約受付 保健福祉課(子育て支援) ☎06-4399-9838
花と緑の相談	8月末まで中止		長居公園事務所 ☎06-6691-7200
ごみの分別相談とフードドライブ※7	6月8日 14:00～16:00	区役所 正面玄関窓口案内横	中部環境事業センター(普及啓発担当) ☎06-6714-6411
日曜法律相談 <b>予約要</b>	6月27日 9:30～13:30	阿倍野区役所	6月24日・25日 9:30～12:00 【予約専用】☎06-6208-8805 定員/16組 先着順に予約受付
ナイター法律相談	今月の開催はありません。		
外国籍住民法律相談 <b>予約要</b>	6月2日・16日、7月7日 13:00～16:00	大阪国際交流センター内 インフォメーションセンター	【予約専用】☎06-6772-1127 【問合せ】☎06-4301-7285 定員/各4組
専門相談員による人権相談	電話、FAX、メール、面談で相談をお受けします。(土、年末年始(12月29日～1月3日)は休み) 区役所での相談を希望される方は電話、FAXで事前にお申込みください。 <b>予約要</b>		大阪市人権啓発・相談センター ☎06-6532-7830 ☎06-6531-0666 ✉7830@osaka-jinken.net ②～⑤9:00～21:00 ⑥・⑦9:00～17:30
人権擁護委員による 特設人権相談	6月18日 13:30～16:00	港区役所・東淀川区役所・旭区役所 阿倍野区役所	大阪第一人権擁護委員協議会 ☎06-6942-1489 ☎06-6943-7406

※1…土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権などの相談 ※2…不動産登記、相続、成年後見などの相談 ※3…一般的な税務相談 ※4…国の行政などへの相談 ※5…不動産に関する一般的な相談  
※6…遺言書や遺産分割協議書作成などに関する相談 ※7…(フードドライブ)家庭で余っている食べ物等を持ち寄り施設等へ寄付する活動

## 健康情報

### ●各種健診(検診)

検診名	日時	対象者	料金	場所	予約	
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	8月2日 9:30～10:30	40歳以上の女性	1,500円	検診室 (区役所1階)	<b>予約要(抽せん)</b> 申込期間/ 6月8日～6月14日 9:00～17:30 (土・日・祝は除く) 申込方法/ 電話、来庁、 大阪市行政オンラインシステム(事前登録が必要 です。申込承認メール送付後に抽せん番号を お知らせします。) 抽せん/ 6月15日に実施し、結果は6月18日に お知らせします。	
骨粗しょう症検診		18歳以上の方	無料			
歯科健康相談	6月17日、7月2日 9:30～10:30	年齢は問いません	無料			予約不要
結核健診 (胸部エックス線撮影)	6月3日 10:00～11:00	職場や学校等で受診する 機会がない15歳以上の方	無料			エックス線室 (区役所2階)

### ●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所
①6月6日 ②6月13日 ③6月26日 9:30～11:00受付 <b>予約不要</b>	大阪市国民健康保険(40歳以上)または、 後期高齢者医療保険に加入されている方 【持物】受診券、被保険者証、 特定健康診査個人票	無料	①桑津小学校 ②③検診室 (区役所1階)

- がん検診・特定健康診査では手話通訳を配置できる場合があります。 **事前申込必要**
- 各種健診(検診)は、台風等で中止になることがあります。
- 料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。
- 結核健診の結果は、精密検査が必要な方の方に連絡します。

問合せ 保健福祉課(健診)1階⑬番 ☎06-4399-9882

## 地域生活向上教室

無料 申込要

統合失調症など精神障がいがある方を対象に、生活リズムを整え、日常生活圏の拡大や仲間づくりを目的に実施しています。内容は月によって異なります。コミュニケーションの練習(年3回)、調理実習(年1回)、簡単な運動や創作活動など。

参加には主治医の了解等必要なお手続きがありますので、まずは精神保健福祉相談員にお問い合わせください。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑭番  
☎06-4399-9968  
FAX 06-6629-1265

## JUNE RECIPE

### ピザ風ささみ

#### 材料(2本分)

- 鶏ささみ 80g (2本)
- ミニトマト 30g (2個)
- ピーマン(小) 30g (1個)
- たまねぎ 20g
- ピザ用チーズ 25g
- 塩・こしょう 少々
- ピザソース\* 小さじ2

\*ピザソースの代わりにケチャップでもよい。

#### 作り方

- ①鶏ささみはラップなどをかけて上からめんぼうなどで軽くたたいて表面を平らにし、塩・こしょうをする。
- ②トマトは5mmの角切り、ピーマンは輪切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③①にピザソースをぬって②をのせ、チーズをちらす。
- ④オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬって③をのせてチーズの表面がこんがり色づくまで約12分焼く。

旬のレシピは  
HPでも  
公開中

問合せ 保健福祉課(健診)1階⑬番 ☎06-4399-9882

