

くらしの情報

日曜法律相談を臨時休止します

12月の日曜法律相談は、区役所第4日曜日の開庁を行わないため、休止します。

次回、平成27年1月25日(日)の日曜法律相談は、中央区、港区、東淀川区、福島区で開催予定です。



問合せ 大阪市総合コールセンター「なにわコール」
☎4301-7285 ㊟6644-4894

ナイター法律相談

無料 予約不要

日時 12月18日(木) 18:00~21:00

場所 中央区民センター
(中央区久太郎町1-2-27)

対象・定員 市内在住の方40名(当日先着順)
※受付は20:00まで

問合せ 大阪市総合
コールセンター
「なにわコール」
☎4301-7285



各種相談 (12月・1月) ※区役所1階で実施。相談は無料。市内在住の方に限ります。

	日程	受付方法	問合せ
法律相談	12/4(木)・11(木)・18(木)・ 25(木)、1/8(木)・15(木)・ 22(木)・29(木)	当日に電話予約受付 (9:00~先着順)	政策推進課②番窓口 予約 ☎4302-9683
相続遺言 帰化相談	12/2(火)、1/6(火)	当日に窓口で受付 (13:00~15:00)	大阪府行政書士会 阿倍野支部 ☎6622-6763
緑化相談	12/3(水)、1/7(水)	当日に窓口で受付 (14:00~16:00)	南部方面公園事務所 ☎6691-7200
行政相談	12/10(水)、1/14(水)	当日に窓口で受付 (13:00~14:00)	政策推進課③番窓口 ☎4302-9683
就労相談	12/1(月)・8(月)・15(月)・ 22(月)、1/5(月)・ 19(月)・26(月)	当日に窓口で受付 (13:30~15:30) ※16:00~17:00の 相談は要予約	大阪市地域就労 支援センター ☎0120-939-783
税理士 相談	12/9(火)、1/13(火)	当日に窓口で受付 (13:00~15:30)	近畿税理士会東住吉支部 ☎6703-1800
不動産 相談	12/4(木)、1/8(木)	当日に窓口で受付 (13:00~16:00)	(社)大阪府宅地建物取引業 協会なにわ阪南支部 ☎4399-1555
相続登記・後見・ 借金問題相談	12/12(金)、1/9(金)	当日に窓口で受付 (13:00~15:30)	大阪司法書士会阪南支部 ☎6628-7133

健康情報

いきいき百歳体操サポーター養成講座

“いきいき百歳体操”を地域で実践するサポーターを養成する講座です。
ボランティアしながらご自身の健康にも役立てみんな元気な百歳をめざしましょう。

日時 1月20日・27日、2月3日・10日(火) [全4回] 10:00~12:00

※4回全てに参加された方に修了証をお渡しします

場所 コミュニティプラザ平野(区民センター 長吉出戸5-3-58)

対象・定員 区内在住で‘いきいき百歳体操’のサポーターとして
活動していただける方20名(先着順)

持ち物 運動できる服・運動靴

締切日 12月15日(月) **申込み** 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968



「ストレスとアルコール
~知っ得!こころのためのお酒の話~」

無料

適量にお酒を飲むことは、リラックス効果があり、ストレス
解消に効果的であると言われています。しかし、ストレス解消
のために飲み続けたお酒が原因で、うつ・認知症・自殺などが
おこることもあります。こころの健康を失わないためのお酒と
の上手な付き合い方について、お酒を飲むご本人・ご家族・支
援者のための知っ得! 講座です。

日時 12月3日(水) 14:00~16:00

場所 区役所2階 集団検診室

講師 市原久一郎氏(医師) **定員** 50名(当日先着順)

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968 ㊟6702-4315



女性の健康力UPセミナー
~Smile更年期を過ごすために~
2日間コース 無料

日時 ①1月13日(火) 13:30~15:30

②1月19日(月) 13:30~15:30

場所 ①区役所2階 栄養講習室

②区役所2階 集団検診室

内容 ①『タンパク質+カルシウム⇒
大豆で元気!』※講義と実習

②『ゆがみ大敵!体の土台、
骨盤を整えよう♪』

対象・定員 区内在住の女性30名(先着順)
※2日間とも参加できる方

講師 ①栄養士・保健師

②健康運動指導士

持ち物 ①エプロン・三角巾・手拭きタオル・食器用
布きん(1~2枚)・筆記用具

②水分・動きやすい服装・筆記用具

申込み 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口
☎4302-9968

◆各種検診のお知らせ 先着順 ◆

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約
乳がん超音波(30歳代/1,000円) 乳がんマンモグラフィ(40歳以上で 大正・昭和の奇数年生まれ1,500円) 骨量(18歳以上/無料)	1/29(木) 9:30~10:30	区役所2階 検診フロア	予約要
胃がん(40歳以上/500円) 大腸がん(40歳以上/300円) 肺がん(40歳以上/無料 ※喀痰(かたん)検査については400円)	1/12(月・祝) 9:30~10:30		
結核健診(15歳以上/無料)	1/28(水) 9:30~10:30		
特定健診(大阪市国民健康保険・ 後期高齢者医療制度加入の方) ★受診券と国民健康保険被保険者証・ 後期高齢者医療被保険者証が必要です	12/25(木) 10:00~11:00		
	12/5(金) 9:30~11:00	区役所2階 検診フロア	予約不要
	12/13(土) 9:30~11:00		

※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください。

※今年度の検診予約につきましては、平成26年3月3日から募集を開始しているため、各回定員に達し次第、第一次受付を終了している場合もありますが、原則、毎月1日(土日祝の場合は翌開庁日)に翌月分の第二次受付を行いますのでお問い合わせください。

☆今年度の検診日程は、広報ひらの平成26年3月号別冊【特集号】又は平野区ホームページでご確認ください。

申込み 電話または来庁 **問合せ** 保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎4302-9882