



健康

### 健康JOTO☆ヘルスアップ教室 受講者募集

申込要 無料

| とき        | 内容  | 講師など   |                                      |
|-----------|---|--|--------------------------------------|
| 9月 3日(火)  | 開講式<br>「自分の健康について見つめなおそう」<br>「城東区の健康情報について」 | 医師・保健師   |                                      |
| 10日(火)    | 「あなたに似合う色を見つけよう！<br>～日々の生活に彩りを～」            | カラー診断士   |                                      |
| 10月 1日(火) | い<br>ず<br>れ<br>も<br>13:30<br>～<br>15:30     | 「体幹を鍛えて動きやすい身体へ<br>～毎日できる簡単運動～」(実習)                      | 健康運動指導士                              |
| 8日(火)     |   | 「食べて元気に！<br>健康な身体を作ろう」(実習)                               | 栄養士                                  |
| 15日(火)    |   | 「レッツ脳活！<br>日常からできる認知症予防」                                 | 言語聴覚士                                |
| 22日(火)    |   | 「災害に備えよう<br>～スムーズな避難のために～」<br>「キラリと輝くセカンドライフのために」<br>閉講式 | 城東区役所防災・防犯担当<br>城東区健康づくり推進協議会<br>保健師 |

健康の秘訣がたくさんつまった教室です。講座で学んだことを自分のため、地域のために活かしてみませんか？

ところ：区役所2階 集団検診室2  
対象：全6回のうち4回以上受講可能な方で、運動の制限がなく、地域で健康づくりに関する活動をしていただける区内在住の方  
定員：15名(先着順)  
申込み：8月30日(金)までに問合せ先まで

問合せ：保健福祉課(保健活動)  
2階 22番窓口  
☎6930-9968  
FAX 050-3535-8689

### 「保健栄養コース」受講者募集

申込要 無料

| とき         | 内容   | 講師など                                     |  |
|------------|--|--|--|
| 9月 19日(木)  | 開講式<br>「やさしい栄養の話」                          |  |  |
| 26日(木)     | 「食事バランスガイドを活用して献立作成をしましょう」                 |  |  |
| 10月 1日(火)  | 「肥満、脂質異常症、糖尿病を予防しましょう」                     |  |  |
| 10月 17日(木) | い<br>ず<br>れ<br>も<br>9:30<br>～<br>12:00     | 「栄養価計算や計量の仕方を学びましょう」<br>「肥満を予防するための調理実習」 |  |
| 24日(木)     |  | 「高血圧症、骨粗しょう症を予防しましょう」                    |  |
| 7日(木)      |  | 「健康寿命を延ばすための生活習慣」<br>「身近な食品・衛生」          |  |
| 11月 21日(木) |  | 「実践！家でできる運動」(実習)                         |  |
| 12月 5日(木)  | 「食育推進計画とライフステージ別の食育」<br>「食品の表示を学ぼう」        |  |  |
| 12月 5日(木)  | 「いざという時のための食の備え」<br>「つながる食育！地区組織活動」<br>閉講式 |  |  |

健康的な食生活のあり方や健康づくりについて、講話や調理実習、簡単な運動実習で学べる楽しい連続講座です。修了者は城東区で食生活改善を進める健康づくりのリーダーとしても活躍していただけます。

ところ：区役所2階 集団検診室2  
対象：全9回のうち6回以上受講可能な方で、食育ボランティアをしていただける区内在住の方  
定員：25名(先着順)  
申込み：9月9日(月)までに大阪市行政オンラインシステムまたは問合せ先まで

問合せ：保健福祉課(保健)  
2階 21番窓口  
☎6930-9882  
FAX 050-3535-8689



気軽に相談してください

## 相談

- すべて 市民対象 です。
- 基本的な感染対策へのご協力をお願いします。
- 発熱や咳などの症状のある方は、相談をお控えください。

### 城東区役所での専門相談

申込要 無料

予約専用電話 ☎050-1808-6070 (AI電話)

弁護士による相談

とき：8月21日(水)、28日(水)  
13:00～17:00(相談時間:30分以内)  
※8月14日(水)は実施しません。

内容：土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権などの相談

定員：21日 16名(先着順)、28日 24名(先着順)

申込み：AI電話で24時間受付  
相談日1週間前(祝日の場合はその前開庁日)の12:00から相談日前日17:00まで

予約専用電話 ☎06-6930-9097

※受付時間は下記をご覧ください。申込み時に電話が混み合いつなぐりにくい場合があります。

司法書士による相談

とき：8月7日(水)、9月4日(水)  
13:00～17:00(相談時間:40分以内)

内容：不動産登記、相続、成年後見などの相談

定員：各18名(先着順)

申込み：相談日前日12:30より電話受付

行政書士による相談

とき：8月13日(火)、10月8日(火)  
13:00～16:00(相談時間:40分以内)

内容：遺言や相続などの書類作成や手続きの相談

定員：各8名(先着順)

申込み：相談日当日9:00より電話受付

※相談月1日から相談日4日前まで  
大阪市行政オンラインシステムでも予約できます。(各4名 先着順)

社会保険労務士による相談

とき：8月1日(木)、9月5日(木)  
13:00～16:00(相談時間:45分以内)

内容：年金や労働問題、職場でのトラブルなどの相談

定員：各4名(先着順)

申込み：相談日当日9:00より電話受付

宅地建物取引士による相談

とき：8月9日(金)、9月13日(金)  
13:00～16:00(相談時間:30分以内)

内容：住宅購入の契約や手付金、賃貸マンションの申込みや契約など、不動産に関する一般的な相談

定員：各6名(先着順)

申込み：相談日当日9:00より電話受付

ところ：区役所3階 法律相談室  
問合せ：総務課(総合企画)  
☎6930-9683 FAX 050-3535-8684

### 人権相談 申込不要 無料

とき：9:00～17:30(土日祝・年末年始除く)

ところ：区役所3階 35番窓口

※本市職員による対応となりますので、ご相談の内容によっては専門窓口をご紹介しますことがあります。

問合せ：市民協働課(市民活動支援)  
☎6930-9093 FAX 050-3535-8685

相談

### 市民法律相談

申込要 無料

弁護士による日曜法律相談

とき：8月25日(日) 13:00～17:00

ところ：北区役所(北区扇町2-1-27)  
浪速区役所(浪速区敷津東1-4-20)

定員：各16組(先着順)

申込み：8月16日(金)12:00～24日(土)17:00まで(24時間受付)AI電話による自動案内

予約専用電話 ☎050-1807-2537

弁護士によるナイター法律相談

とき：9月30日(月) 18:30～21:00

ところ：J:COM 中央区民センター(中央区久太郎町1-2-27)

定員：32組(先着順)

申込み：8月9日(金)12:00～9月29日(日)17:00まで大阪市行政オンラインシステムにて受付

※定員に満たない場合、当日18:00時点の来場者で抽選(受付は18:00まで)



外国人住民法律相談

とき：月2回 第1水曜日13:00～16:00  
第3水曜日17:00～20:00  
(祝日の場合は翌日)

ところ：大阪国際交流センター内インフォメーションセンター(天王寺区上本町8-2-6)

定員：各4組(先着順)

申込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください



問合せ：大阪市総合コールセンター  
☎4301-7285 FAX 6373-3302

### 行政相談

申込不要 無料

とき：8月27日(火) 13:00～16:00(受付は15:00まで)

ところ：区役所3階 法律相談室

内容：国の行政活動全般に関する苦情や相談(当日先着順)

問合せ：総務課(総合企画)  
☎6930-9683 FAX 050-3535-8684

### 就労相談

無料

とき：8月8日(木) 13:30～17:00(相談時間:30分以内)

ところ：区役所3階 法律相談室

内容：就労に関する助言や情報の提供

定員・申込み：13:30～16:00(受付は15:30まで)  
申込不要 5名(当日先着順)  
16:00～17:00(受付は11:00まで)  
電話またはファックスにて問合せ先へ  
申込要 2名(先着順)

問合せ：地域就労支援センター  
☎0120-939-783 FAX 6567-6891

### 犯罪被害者等支援のための総合相談

申込不要 無料

とき：9:00～17:30(土日祝・年末年始除く)

ところ：市役所4階 市民局人権企画課(北区中之島1-3-20)

問合せ：市民局人権企画課  
☎6208-7489 FAX 6202-7073

