



相談

犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

無料

【日時】平日9:00～17:30

【場所】市民局人権企画課
(市役所4階)

☎ 06-6208-7489

FAX 06-6202-7073

生活困窮者自立支援相談

無料

不安や心配事を相談支援員と一緒に考え、解決のお手伝いをします。

【日時】平日9:00～17:30

【対象】仕事・家計・家庭・生活にお困りの方

【場所・予約・問合】自立相談支援窓口
区役所 1階9番窓口

☎ 06-6466-9530

多重債務相談窓口

無料

専門の相談員がお話を伺い、解決方法を無料でアドバイスします。(面談または電話、面談の場合は要予約)

【問合】近畿財務局 多重債務相談窓口

☎ 06-6949-6523

※月～金(祝日を除く)
9:00～12:00、13:00～17:00

区役所での各種相談

無料

【場所】区役所3階 相談室 ※その他の相談については、此花区ホームページをご覧ください。

相談名	日時	定員	予約・問合
要予約 先着順 法律相談	①8/10(月) ②8/24(月) 13:00～17:00 ※1組30分まで	各日 16組	《予約専用AI電話(24時間受付)》 ☎ 050-1808-6070 ①8/3(月) 12:00～8/10(月) 10:00まで受付 ②8/17(月) 12:00～8/24(月) 10:00まで受付
要予約 先着順 司法書士相談 【登記・債務整理など】	8/18(火) 13:00～16:00 ※1組30分まで	12組	《行政オンラインシステム》 予約方法はこちら→ 8/11(火)9:00～8/14(金) 17:30まで受付 《電話》政策共創課 31番窓口 ☎ 06-6466-9683 当日9:00～15:00まで受付
行政相談 【国の施策など】	8/25(火) 14:00～16:00	若干名	【問合】政策共創課 31番窓口 ☎ 06-6466-9683 15:00まで受付
要予約 先着順 不動産相談 【賃貸借・売買・空き家など】	8/7(金) 13:00～16:00	6組	《電話》公益社団法人 全日本不動産協会大阪府本部北支部 ☎ 06-6373-1511 (平日10:00～16:00) 相談日前日まで受付

9月・10月は行政相談月間です！

行政相談は毎月第4火曜日に実施しています。生活の中で、また国・府・市の仕事などで「困った」、「納得できない」など相談ごとがありましたら、お気軽にご利用ください。

【問合】政策共創課31番窓口 ☎ 06-6466-9683

「相続・登記・税金・年金・住宅など行政なんでも相談所」

【日時】9/30(水) 13:00～16:00

【場所】J:COM中央区民センター ホール
(大阪市中央区久太郎町1-2-27)

予約方法など詳しくはこちら▶

何歳からでも筋力アップ

～地域で介護予防に取り組みませんか？～



年齢を重ねると体力や筋力が落ち、「介護が必要になるのは仕方がない」と思っていないですか？筋肉は90歳を超えてもつけることができます。筋力をつけることで身体が動かしやすくなったり、バランス能力が高まり、転倒しにくい身体になります。元気でいきいきとした生活を送るためには「百歳体操」がおすすめです！此花区では百歳体操が各地域で広がっており21カ所で開催中です！一緒に参加して、筋力アップしませんか？



いきいき百歳体操とは

手首と足首におもりを付け、ゆっくり手足を動かす体操です。1回30分、週1回なので簡単に実施できます。

- 買い物かごを持つのが辛くなった
- 最近つまづき回数が増えた
- 椅子から立ち上がる時に、つい「よっこらしょ」と言ってしまう

こんな人におススメ！

【問合】保健福祉課(保健活動)23番窓口 ☎ 06-6466-9968

百歳体操ワンポイントアドバイス

百歳体操を楽しく続けるためのアドバイスを受けてみませんか？



今回のテーマは「身体を柔らかくしよう」です。脳トレを加えた体操など楽しく行います。

【日時】8/18(火) 10:00～11:30

【対象】60歳以上の方

【場所】此花区民一休ホール

【定員】30名(先着順)

【持物】タオル・水分補給用飲み物など

【申込】当日受付(当センターの利用証をお持ちでない方は下記問合せ先へご連絡ください)

【問合】此花区老人福祉センター

☎ 06-6463-3464

FAX 06-6464-0766

