

みなと

11月は

港区健康月間



▲区HPはこちら



区の面積:7.86km² 区の人口:79,469人(男 38,594人 女 40,875人)
区の世帯数:42,888世帯(2022年10月1日現在推計)

港区役所はSDGsを推進しています **SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

令和4年
2022年

No.318
11月号

編集・発行
大阪市港区役所総務課
☎6576-9683 ☎6572-9511
〒552-8510 大阪市港区市岡1-15-25
@minatokuyakusyo



大阪市では、一人ひとりが健康づくりに取り組むことによって、病気を予防し、健康寿命を延ばすことを目標にしています。生活習慣に関心を持ち、改善に取り組む方を増やしていくことで「すこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」をめざします。

この機会を健康づくりのきっかけに

2025年大阪・関西万博では「健康」の観点から、新たな一歩を踏み出すことが提案されています。「新しい生活様式」の中で心身の健康を保つためには、新型コロナウイルス感染予防に関する正しい知識を持って、免疫力を高めウイルスにも負けない身体づくりをしましょう。

+10(プラス10)のススメ テン 毎日、**プラス10分**。日常での動きを増やしましょう

■ 簡単エクササイズ ■

健康運動指導士 池田勝彦さん (一財)大阪スポーツみどり財団 大阪プール所属

スクワット



つま先からひざが出ないように

片足立ち



左右30秒ずつ けっこう効きますよ

今日は誰かとお話しましたか？

閉じこもって誰とも会話しなないと、うつや認知症のリスクが増えたり、お口の機能が弱ります。ちょっとしたあいさつや会話も大切です。電話でもOK



身体活動・運動・バランスの良い食生活は生活習慣病の予防にも効果的！



生活習慣病予防のポイント
3面「健康通信」でチェック！



+10(プラステン)について詳しくはこちら

医師会・歯科医師会・薬剤師会からメッセージ

コロナ禍であっても病院や診療所、歯科での治療・お薬・リハビリなど日常的な診療は中断せずに継続しましょう。しっかりと感染防止対策を実施している病院や診療所、薬局ではみなさんに安心して来ていただけるよう「みんなで安心マーク」を掲示しています。また、困ったときにどうすればいいか相談できる「かかりつけ」をもつことは健康維持・増進のために大切です。身近にいる「かかりつけ」の医師、歯科医師、薬剤師はみなさんとの信頼関係のもと、生活背景を把握し、健康をサポートしています。



港区役所 YouTubeチャンネル

港区役所YouTubeチャンネル「港区健康月間」では、港区医師会・港区歯科医師会・港区薬剤師会から区民のみなさんあてに動画を配信しています。ぜひご覧ください。



【広告】 掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

【広告】

【広告】 掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

【広告】

お知らせ

区役所1階
区民ギャラリーでは、

11月1日から
健康に関する
展示を行っています。

港区健康月間中の取組みとして例年実施していましたが「港区健康フェスタ」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。



お知らせ

マイナンバーカード出張申請窓口開設キャンペーン

ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センターをはじめ、市内各所に出張申請窓口を開設しています。事前予約および詳細はWEB予約サイトまたは予約センターでご確認ください。 [詳しくはこちら](#)



取得の流れ

- ①事前予約 (WEBか電話)
- ②本人確認書類を持って会場へ
- ③本人確認・写真撮影 (無料) など
※所要時間は約20分です
- ④ご自宅でカードの受け取り

マイナンバーカードがあればめっちゃ便利!!

- ・コンビニで住民票等の証明書が発行できます。(毎日6時30分~23時 メンテナンス日はのぞく)
- さらに発行手数料が窓口よりも**100円お得!** (戸籍証明はのぞく)
- ・本人確認書類や、健康保険証にもなります!



マイナンバーカードでマイナポイント第2弾!

最大 20,000円分のマイナポイントがもらえる
マイナンバーカードの申請期限が**12月末まで延長**になりました!!



問合せ 大阪市マイナンバーカード出張申請窓口予約センター
☎ 06-4400-1856 (9時~20時 ※12月29日~1月3日を除く)

マイナポイントの詳細はこちら

おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください!



大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の大阪市国民健康保険加入者の方は「特定健診」・「1日人間ドック」・「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分のポイントがもらえます。詳しくは公式ホームページ「おおさかアスマイル」でご確認ください。

問合せ おおさか健活マイレージアスマイル事務局
☎ 6131-5804 FAX 6452-5266



防災×福祉 個別避難計画

災害時に自力での避難が難しい方の命を守るために、一人ひとりの避難場所や避難方法等を決めておく「個別避難計画」の作成に取り組んでいます。隣近所・地域の助け合いで、一人でも多くの命を救うことができます。日頃から顔の見える関係作りを努めて安心して暮らせる地域づくりに協力をお願いします。



問合せ 協働まちづくり推進課
☎ 6576-9881 FAX 6572-9512



学校選択制希望校の変更受付について

学校選択制の希望校を変更したい場合は、期間中に限り、窓口にて変更申請を受付けます。この期間以降は、希望校の変更や選択希望の取り消しはできません。詳しくは11月上旬に送付する希望調査結果通知をご覧ください。

日時 11月11日(金)~17日(木)

問合せ 窓口サービス課(住民情報)
☎ 6576-9963 FAX 6576-9991

大阪府からののお知らせ

個人事業税第2期分の納期限は、11月30日(水)です。2期分の納付書は1期分に同封して送付しています。年間の税額が1万円以下の場合、第1期分で全額ご納付いただくことになっているため第2期分の納付書はありません。(口座振替ご利用の方を除きます。)

<納付方法>

- 府税事務所
 - 府の指定金融機関、指定代理金融機関若しくは収納代理金融機関
 - コンビニエンスストア等
 - Pay-easy (府税の収納を扱う金融機関(ゆうちょ銀行を除く)の対応方法により納付が可能。)
 - au PAY (請求書支払い)
 - d払い請求書払い
 - PayB ●PayPay請求書払い
 - LINE Pay請求書支払い
 - 楽天銀行コンビニ支払いサービス
- また、納期限日にご指定口座から自動引き落としされる口座振替制度もご利用ください。
※納付が困難な場合は、納税の猶予制度がありますので、お早めにご相談ください。



問合せ 中央府税事務所
☎ 6941-7951 (平日9時~17時45分) [府税あらかと]



年末調整に関するお知らせ

年末調整に関する情報(年末調整に関する動画やパンフレット等)は、国税庁ホームページの「年末調整がよくわかるページ」に掲載しているほか、チャットボット「税務職員ふたば」に相談することもできますので、是非ご利用ください。※チャットボットはAI(人工知能)を活用して自動で回答するウェブサービスです。



年末調整がよくわかるページ



チャットボットふたば

問合せ 港税務署(源泉所得税担当)
☎ 6572-5033 (9時~17時(土日祝日を除く))

防衛省・自衛隊一般曹候補生採用説明会のご案内

日時 11月10日(木) 14時~16時
場所 区役所1階
内容 一般曹候補生
対象 18歳以上33歳未満の者
受付 10月19日(水)~12月1日(木)
試験期日 1次:12月11日(日)~16日(金)の内1日
2次:1月7日(土)~15日(日)の内1日
合格発表:1月26日(木)



その他の種目もご説明させていただきます。是非お気軽にお越しください!



問合せ 防衛省自衛隊 谷九募集案内所 受付番号264
〒542-0012 大阪市中央区谷町9-4-5 新谷九ビル 3F
☎ 6762-4075 070-6589-0249(担当 菟淵(こもぶち))

税関150周年記念講演会「明治初期の大阪の発展と五代友厚」

税関発足150周年を記念し、初代大阪税関長を務めた五代友厚とその時代背景に関する講演会を開催します。

講師 尾崎安啓氏(大阪市史編纂所 所長)
日時 11月19日(土) 10時30分~11時45分
場所 大阪市中央公会堂 中集会室(北区中之島1-1-27)
定員 100名(多数抽選)
申込 はがきまたはメール(氏名、電話番号を明記してください)
大阪市港区築港4丁目10番3号 大阪税関総務部税関広報広聴室
メール:osaka-koho2@customs.go.jp



締切 11月14日(月) 必着

問合せ 大阪税関総務部税関広報広聴室
☎ 6576-3067



少年の大麻乱用急増

~大麻が奪う・あなたの未来~

10~11月は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動期間です。昨年、府内では少年の大麻取締法違反事件の検挙者数が東京都に次いで多く、今年も増加の一途をたどるなど深刻な状況であり、大きな社会問題となっています。SNS等では、「大麻はタバコやお酒より安全」などと誤った情報が流れていますが、薬物には強い依存性と心身への弊害があり、死に至ることもあります。「一度くらいなら大丈夫」という安易な気持ちは持たないでください。正しい知識を持って、誘われてもキッパリ断りましょう。

府警少年課 ☎ 6943-1234

問合せ 少年の非行防止等に関する相談があれば、グリーンライン ☎ 06-6944-7867へ

ご存知ですか?

ペットボトルの出し方



ペットボトルが「資源ごみ」ということはご存知かと思いますが、実は、キャップとラベルは「容器包装プラスチック」になります。ごみをきちんと分別することがリサイクルの推進につながります。ペットボトルをごみとして出す時には、「キャップ」と「ラベル」は必ず外して「容器包装プラスチック」に出し、「ペットボトル本体」は中身を出してさっと水洗いしてから「資源ごみ」としてお出ください。

- ①「キャップ」と「ラベル」をはずしてください。
- ②中身をだしてさっと水洗いしてください。
- ③できるだけつぶして、資源ごみとしてお出ください。



※キャップの下についているリングは外さなくても大丈夫です。
※「キャップ」と「ラベル」は容器包装プラスチックにお出ください。
※新たなペットボトル回収実施地域においては、ペットボトル回収にお出ください。

問合せ 環境局 西部環境事業センター
☎ 6552-0901 FAX 6552-1130

【広告】掲載広告は大阪府が推奨等するものではありません

【広告】



健康

各種健康診査 場所 区役所2階

種類	対象	費用	日時
がん検診・骨粗しょう症検診※1	40歳以上	乳がん 要予約 (マンモグラフィ検査)	1,500円
		大腸がん 要予約 (免疫便潜血検査)	300円
		肺がん 要予約 (胸部X線検査) (喀痰検査)	無料※喀痰検査は400円
骨粗しょう症検診 要予約	18歳以上	無料	令和4年12月15日(木) 18時30分~19時30分 令和5年1月31日(火) 13時30分~14時30分 令和5年2月6日(月) 9時30分~10時30分
結核健診	15歳以上	無料	令和4年11月29日(火) 10時~11時 令和4年12月5日(月)
歯科健康相談	どなたでも		令和5年1月31日(火) 9時30分~10時30分 13時30分~14時30分 令和5年2月6日(月) 9時30分~10時30分
特定健康診査 ※2	国民健康保険加入者 (40~74歳) 後期高齢者医療制度加入者	無料 ※受診券と保険証が必要	令和4年11月6日(日) 9時30分~11時 令和5年1月31日(火) 令和5年2月18日(土)

検診受診にあたり配慮が必要な方は事前にご連絡ください。
 ※1 がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、生活保護・市民税非課税世帯であることがわかる書類をお持ちの方は費用が無料になりますので、当日ご持参ください。詳しくはお問い合わせください。
 ※2 特定健診は、取扱医療機関(要予約)でも受診できます。
 ・令和3年度から区保健福祉センター等での集団による胃がん検診を廃止し、取扱医療機関のみで実施しています。
 ・令和3年7月から、年度内に50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる男性を対象に前立腺がん検診を取扱医療機関(要予約)で実施しています。

問合せ 保健福祉課 (保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

インフルエンザ予防接種を受けましょう
~高齢者の方は無料で受けられます 無料

期間 令和5年1月31日(火)まで
 対象 満65歳以上の市民の方または満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障がい者手帳1級相当)のある市民の方
 助成回数 1回
 申込 委託医療機関へ電話などでお申込みください。
 問合せ 保健福祉課 (保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

健康レシピ 11月号

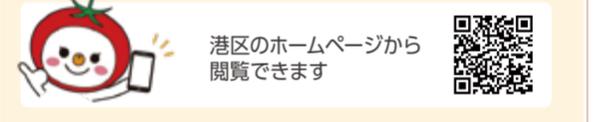
きのこのホイル焼き(2人分)
 桜栄会作成「夫(おと)簡単レシピ」より
 おすすめレシピを紹介します



秋の味覚きのこをたっぷり使ったレシピです。

- <材料(2人分)>
- しいたけ 2枚
 - しめじ 1/2パック
 - えのきたけ 1/2パック
 - あさつき 2本 (または青ねぎ)
 - 油 適量
 - ★しょうゆ 小さじ1
 - ★酒 小さじ2
 - レモン 1/4切れ

- 作り方
- しいたけ、しめじ、えのきたけの石づきを取る。しいたけはそぎ切りにする、しめじは小房に分ける。えのきたけは半分の長さに切る。あさつきは小口切りにする。
 - アルミホイルに油をぬり、①をのせ★をかけて包む。
 - トースターで7~8分焼く。火が通ったらレモンをしぼって、できあがり。



協力 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会) ~食育推進のボランティアです~
 問合せ 保健福祉課 (保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

健康通信

11月は港区健康月間 普段の生活を見直してみませんか?

生活習慣病とは、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒、ストレスなどの毎日の生活習慣が原因となって起こる病気です。主な生活習慣病としては、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧などがあります。生活習慣病は自覚症状がでにくく、健康診断で異常を指摘されても「何も具合が悪くないから」と放置してしまう方も少なくありません。自分の気づかないうちに病状が進行し、命に関わることもあります。生活習慣病は普段の生活を見直すことで予防できる病気です。

生活習慣病予防のポイントは 6 つ!

- ① バランスの良い食事**
 主食、主菜、副菜をバランスよくとる。食事は健康づくりの基本。できるだけいろいろな種類の食品を食べることが大事です。
- ② 適度な運動 +10(プラステン)※**
 ちょっとした運動を取り入れることで血糖値が下がります。換気のよい広い空間を選び、1日1回は人込みを避けて外出しましょう。
- ③ 適度な飲酒** 1日の適正量は、ビール中瓶1本、日本酒1合程度です。
- ④ 適度な休息、ストレスをためない**
- ⑤ 適度な睡眠** 適切な睡眠時間は6~8時間です。
- ⑥ 禁煙**



※新・健康生活のススメ (厚生労働省)



この機会に食事や運動など普段の生活を見直して、規則正しい生活習慣を心がけましょう。また、定期的な健診も忘れずに。

問合せ 保健福祉課 (地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

図書館からのお知らせ

移動図書館まちかど号巡回日 無料

日時 11月8日(火) 12時50分~13時40分
 場所 天保山第5コーポ2号棟前(築港3-3)
 日時 11月11日(金) 10時~10時30分
 場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター(八幡屋1-4-20)
 問合せ 中央図書館自動車庫 ☎ 6539-3305

港区健康月間コラボ図書展 無料

11月は港区健康月間です!港図書館ではコラボ企画として、ヨガやウォーキングなど日頃の健康に関する本を幅広く集めて展示します。この機会にぜひご覧ください。※写真は展示イメージです。
 日時 11月1日(火)~11月30日(水)
 場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館 図書展示コーナー
 対象 どなたでも
 問合せ ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館 ☎ 6576-2346 FAX 6571-7915



港消防署からのお知らせ 秋の火災予防運動を実施します

令和4年度 大阪市防火標語 【「知らんけど」言うたらあかん 火の始末】
 11月9日(水)から15日(火)は秋の火災予防運動期間です。これから火災が発生しやすい時期を迎えます。手洗い、うがい、そして火の元のチェックをお忘れなく。
 問合せ 港消防署 ☎ 6573-0119 水上消防署 ☎ 6574-0119



講座・イベント

一般向け認知症講演会

無料 申込要

講師 若年性認知症当事者 さとうみきさん
内容 『ひと足先に認知症になったわたしから伝えたいこと』43歳でアルツハイマー型認知症と診断された当事者の話を聴いて、認知症について学んでみませんか。
定員 ①会場50名 ②オンライン100名
日時 12月14日(水) 14時～15時30分
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる 港区民センターホール・ZOOM併用
申込 港区南部地域包括支援センター ☎ 6536-8198
 minato-orange@minatoryo.or.jp
 ※定員になり次第しめ切ります。



こちらのQR からでも 申込み可能です。

障がい者・高齢者権利擁護講演会

無料 申込要

講師 ふくろう法律事務所 弁護士・介護支援専門員 松宮良典さん
内容 高齢者・障がい者の虐待防止“安心した暮らしのために私たちができること”
日時 12月12日(月) 13時30分～15時
場所 オンライン チームス
申込 minato-kennriyogo@city.osaka.lg.jp
締切 11月11日(金)
問合せ 保健福祉課(福祉) ☎ 6576-9857



家族教室

無料

ご家族が統合失調症という病気を理解し、接し方を学ぶことは、ご本人の回復に役立ちます。日頃抱えている不安や悩みなどを、一緒に話し合ってみませんか。ご参加お待ちしております。

対象 統合失調症と診断された方のご家族
日時 11月18日(金) 14時～16時
場所 港区保健福祉センター 2階集団検診室(区役所2階)
内容 心理士のお話、家族同士の交流等
問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

消しゴムはんこを作ってみよう!

港弁天郵便局長・池山さんが作り方を教えてください。

日時 11月29日(火) 9時30分～11時
場所 港区社会福祉協議会(弁天2-15-1)
対象 消しゴムはんこに興味のある方はどなたでも大歓迎!
定員 先着10名 **申込** 電話、メール、来館で
問合せ 港区社会福祉協議会 ☎ 6575-1212
 himawari@minatoku-shakyo.com

第13回 区民音楽祭

～ひまわりコンサート～

港区内で活動しているコーラス、ゴスペルグループによるコンサートです。ご来場いただいた皆様にも一緒に歌っていただける「みんなでいっしょに歌いましょう」のコーナーもございます。是非ご来場くださいませ。

日時 11月27日(日) 13時～
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センターホール

ランチタイムコンサート

無料

1時間だけの小さなコンサート♪観覧無料でどなた様でもご覧いただけます。

日時 11月26日(土) 11時30分～12時30分
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター
問合せ (一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会 ☎ 6572-0020 FAX 6572-0274

フラダンスサークル 生徒募集!

申込要

本場ハワイの魅力はそのままに、フラダンスが初めての方でも気軽に参加できます。

講師 吉田千恵さん(日本フラダンス協会認定 クムフラ、フラダンス教室「フラ・オ・カピオラニ」代表)
日時 火曜日(毎週ではないので詳しいスケジュールはお問い合わせください) 10時～12時
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター
費用 8,000円(10回分) ウクレレレッスンもあります。1回500円(フラダンス受講生に限る)
定員 先着30名 **申込** 来館、電話で
問合せ (一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会 [ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター内] ☎ 6571-3056 FAX 6572-0274

港区健康月間☆

無料 申込要

ウォーキングイベント参加者募集!

港区民の皆さんとウォーキングをしてみませんか? 健康運動指導士も一緒に。効果的なウォーキングのポイントを学べます。

【講座】正しいウォーキング方法について学ぼう!
日時 12月2日(金) 10時～11時30分
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター
【ウォーキング】みんなで歩いて効果を体験しよう!
日時 12月7日(水) 10時～11時30分
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター
講師 健康運動指導士 **定員** 先着15名
対象 講座とウォーキングの両日に参加可能な、港区にお住まいの方
持物 両日ともに、動きやすい服装、飲み物、タオル
申込 11月25日(金)までにお電話で
問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968

くらしの相談



ご自身や家族の生活にお困りの方へ

●ひとりで悩まないで、まずはご相談を働きたいのに仕事に就けない。このままでは住居を失くすかも。社会に出たいのに勇気が出ない。仕事や生活など、どこに相談していいのかわからない悩みや不安などの生活課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

問合せ 暮らしのサポートコーナー(区役所内2階) ☎ 6576-9897 FAX 6571-7493

人権や犯罪被害者等 支援のための相談窓口



専門相談員が電話、ファックス、電子メール、面談で相談をお受けします。

日時 平日 9時～21時 日曜日・祝日 9時～17時半 土曜日 年末年始(12/29～1/3)は休み

問合せ 大阪市人権啓発・相談センター ☎ 6532-7830 FAX 6531-0666 7830@osaka-jinken.net

犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

11月25日(金)から12月1日(木)までは「犯罪被害者週間」です。犯罪被害にあわれてお困りの方や、身近な方が犯罪被害にあわれて支援を必要とされている場合は、ぜひご相談ください。

日時 9時～17時30分(土日・祝日・年末年始を除く)

問合せ 市民局人権企画課(市役所4階) ☎ 6208-7489 FAX 6202-7073



「暮らしと行政なんでも相談」の開催

無料 申込要

大阪行政相談委員協議会では、法律問題、登記、税金、行政機関への手続きなどに関する「暮らしと行政なんでも相談」を開催します。弁護士(要予約)・司法書士・税理士・総務省近畿管区行政評価局・行政相談委員などの相談機関があり(予定)、無料で秘密は厳守します。

日時 11月29日(火) 10時～16時(受付は15時30分まで)
場所 大阪市平野区役所3階
予約期間 11月22日(火)～28日(月)各日9時～17時まで(土日祝除く)

問合せ 大阪行政相談委員協議会事務局(総務省近畿管区行政評価局行政相談課) ☎ 6941-8358

借金問題解決のための 土・日無料相談会

無料 申込要

借金問題にお悩みの方は、この機会にぜひご相談ください。

日時 12月10日(土)、11日(日) 10時～16時
場所 近畿財務局(中央区大手前4-1-76)
内容 弁護士による面談

問合せ 近畿財務局 相談窓口 ☎ 6949-6523

11

NOVEMBER 2022

CALENDAR 11月のトピックカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 港区健康月間コラボ書展 P3 (～11/30) 弁護士による法律相談 P4	2	3 文化の日	4	5
6	7	8 弁護士による法律相談 P4 移動図書館まちかど号巡回日 P3	9 花と緑の相談 P4	10 防衛省自衛隊採用説明会 P2 精神科医による相談 P4	11 移動図書館まちかど号巡回日 P3	12
13	14	15 弁護士による法律相談 P4	16	17	18 家族教室 P4	19 税関150周年記念講演会「明治初期の大阪の発展と五代友厚」 P2
20 第14回天保山まつり P12	21	22 弁護士による法律相談 P4	23	24 精神科医による相談 P4	25 犯罪被害者週間 P4	26 ランチタイムコンサート P4
27 <日曜開庁> 第13回 区民音楽祭 P4	28	29 結核健診 P3 暮らしと行政なんでも相談 P4 消しゴムはんこ作り P4	30	※各種イベント、催しは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合があります。		

4

各種 相談

●精神科医による相談 第2・4木曜 14時～ 無料 申込要 こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか? 問合せ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514
 ●弁護士による法律相談 第1～4火曜 13時～17時 無料 申込要 当日9時より電話で 問合せ 総務課(総合政策・公民地域連携) ☎ 6576-9978 FAX 6572-9511
 ●花と緑の相談 第2水曜 14時～15時30分 無料 問合せ 建設局 八幡屋公園事務所 ☎ 6571-0552 FAX 6572-1663