

## スマホ教室の開催

無料

要申込

障がいのある方がご参加いただけるスマホ教室を開催します。電話・カメラ、LINEの使い方をやさしく学べます。

- 日時** 令和8年1月5日(月)  
14時～15時「電話・カメラの使い方」  
15時10分～16時10分「LINEの使い方」
- 場所** 区役所7階 701会議室
- 対象** 大阪市にお住いの障がいをお持ちの方
- 持ち物** 筆記用具・お持ちのスマートフォン  
(貸し出しも可。お申込み時にお伝えください)
- 定員** 各回2名(介助者除く、申込多数の場合抽選)
- 申込** 12月1日(月)～12月12日(金)まで  
電話、ファックス、二次元コード
- その他** 抽選となった場合、  
結果は12月19日(金)までにご連絡します。

- 問合せ** 株式会社コネクト(総務省採択事業者)  
**申込** ☎ 050-5846-1443 ☎ 050-3145-2421  
※電話は平日:9時～17時、ファックス・二次元コードは24時間受付  
※申込時のお問い合わせ番号【107】とお伝えください。

## わたしのこれから交流会

無料

要申込

「ひとり暮らしのこれからを考えたい」「安心して暮らすヒントを知りたい」そんな方にぴったりの交流会です。新しいつながりやヒントが見つかるかもしれません。みなさんの参加をお待ちしています!

- 日時** 第1回:12月25日(木) 14時～15時30分  
第2回:令和8年2月予定
- 場所** 浪速区在宅サービスセンター(浪速スポーツセンター1階)
- 対象** 区内在住の方 **定員** 15名程度
- 内容** 第2の人生「私のライフスタイル」(講話・交流会)

- 問合せ** 浪速区地域包括支援センター  
**申込** ☎ 6636-6029 ☎ 6636-6028  
※電話、ファックスまたは来所にて受付を行います。

## 本人通知制度は安心への第一歩

～第三者への交付をお知らせします～

本人通知制度は、事前登録により住民票や戸籍証明書が第三者に取得された際、本人に速やかに郵送で通知する制度です。区役所で登録ができ、不正取得の早期発見や被害の未然防止に役立ちます。



- 問合せ** 区 窓口サービス課(住民情報)  
☎ 6647-9963 ☎ 6633-8270

## 犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

無料

申込不要

大阪市では、犯罪被害者やその家族・遺族が被害から回復し、社会の中で再び平穏な生活ができるようになっていただくため、「犯罪被害者等支援のための総合相談窓口」を設置し、犯罪被害者などからの相談をお受けして、その方の状況に応じた大阪市の各種支援施策のご案内や関係機関のご紹介などを行っています。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)
- 場所** 市民局人権企画課(市役所4階) **対象** どなたでも

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

## 固定資産税・都市計画税(第3期)納期限のお知らせ

固定資産税・都市計画税(第3期)の納期限は、12月25日(木)です。市税は、市政運営の原動力であり、市民の皆様のために大切に活用させていただきます。市税へのご理解と納期内の納付をお願いいたします。



- 問合せ** **固定資産税・都市計画税(土地・家屋)については**  
なんば市税事務所 固定資産税グループ  
☎ 4397-2957(土地)、4397-2958(家屋)  
※平日:9時～17時30分、金:9時～19時
- 固定資産税(償却資産)については**  
船場法人市税事務所 固定資産税(償却資産)グループ  
☎ 4705-2941 ☎ 4705-2905  
※平日:9時～17時30分

## 将棋サロン

無料

申込不要

将棋を自由に楽しんでいただけるよう、平日の午後にお部屋を開放しています。ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

- 日時** 月～金 13時30分～16時30分  
※センター行事のため、お休みの時もあります。  
事前にご確認ください。
- 場所** 浪速区老人福祉センター
- 対象** 市内在住の60歳以上の方
- 問合せ** 浪速区老人福祉センター  
☎ 6643-0792 ☎ 6644-6934

## 「大阪マラソン“クリーンUP”作戦」に参加しませんか?

無料

大阪マラソン開催に向けて、市内全域の清掃ボランティア活動を実施します。「きれいなまち」大阪をめざし、清掃活動にぜひご参加ください!

- 日時** 令和8年1月31日(土)～2月20日(金)
- 申込** (1)区役所や環境事業センターなどで配布中の参加募集チラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、1月8日(木)まで中部環境事業センター出張所へファックス、郵送または持参してください。  
(2)大阪市行政オンラインシステムより、必要事項をご入力いただきお申し込みください。  
(初めて行政オンラインシステムをご利用の方は、初期登録が必要です。)



- 問合せ** 環境局 中部環境事業センター出張所  
☎ 6567-0750 ☎ 6567-0721

## 区民文化祭出演者・作品出展・スタッフ募集

出演・展示とも、ジャンルは問いません。

- 日時** 令和8年1月25日(日) 11時～16時
- 場所** 大阪祭典なにわ区民ホール(浪速区民センター)
- 対象** 区内在住・在勤でグループ活動をされているアマチュアの方
- 内容** ●舞台出演  
※音響・照明設備あり  
※音源は事前提出  
●作品出展  
※表装、額入り、パネル張り必須  
※設営搬出などは各自で  
●スタッフ(ボランティア)  
※舞台など裏方の作業
- 申込** 12月25日(木)まで下記の問合せ先までお申し込みください。(※申込者多数の場合抽選)



- 問合せ** 大阪市コミュニティ協会 浪速区支部協議会  
☎ 6568-4040 ☎ 6568-3171

## ネズミが住めない環境づくりをめざして

大阪市では毎年12月～2月を「ネズミ防除強調期間」としています。さまざまな病原体を媒介するネズミを防除して、健康で快適な生活環境をつくりましょう。保健福祉センターでは、捕そかごの貸し出しも行っています。

防除のポイント

- ① 入れない(侵入口をなくす)
- ② 与えない(エサに接触させない)
- ③ 居つかせない(寝床を作らせない)

- 問合せ** 区 保健福祉課(保健)  
☎ 6647-9973 ☎ 6644-1937

## 健康



## 精神科医師による こころの健康相談

無料

要申込

「最近よく眠れない」「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」「イライラする」「受診した方がいいのかな」など、こころの変調に気づいたら、専門の医師に相談してみませんか?解決に向けて一緒に考えていきましょう。

- 日時** 12月12日(金)午後
- 場所** 区役所 **申込** 電話
- 問合せ** 区 保健福祉課(地域保健活動)  
**申込** ☎ 6647-9968 ☎ 6644-1937

## 統合失調症等家族教室のご案内

無料

要申込

病気と付き合いながら、社会資源を利用して充実した日々を送っている方に、日々の気持ちや生活について、また、家族へのメッセージなど語っていただきます。

- 日時** 12月11日(木) 14時～16時
- 場所** 区役所3階 集団検診室
- 対象** 「統合失調症と診断された方」の家族
- 内容** 当事者さんの体験談 ～パート2～ **申込** 電話

- 問合せ** 区 保健福祉課(地域保健活動)  
**申込** ☎ 6647-9968 ☎ 6644-1937

## みんなで歌レク! 楽しみながらフレイル予防

要申込

童謡などの誰もが知っている歌を歌いながら、座ってできる手足の運動、発声、姿勢や呼吸法、無理なく楽しく続けられる音楽レクリエーション(歌レク)です。歌って、笑って、貯筋体操!朝活!声トレ!健口(けんこう)運動!心も体も健康に!

●フレイル予防とは?:フレイル(加齢で心と体の働きが弱くなってきた状態、虚弱)を予防すること。社会参加・健康的な食事・継続的な運動によって健康寿命をのばす活動。

- 日時** 12月11日(木)、18日(木)、25日(木)  
10時20分～11時50分 全3回
- 場所** 大阪市立難波市民学習センター  
(湊町1-4-1 OCATビル4階)
- 対象** どなたでも **費用** 4,800円(3回分)
- 持ち物** 飲みもの、動きやすい服装で参加
- 講師** 田倉みさ(大阪市生涯学習インストラクター、大学非常勤講師)
- 定員** 25名(先着順) **申込** 電話、来館

- 問合せ** 大阪市立難波市民学習センター  
☎ 6643-7010 ☎ 6643-7050

