

くらしの相談 **無料**

対 大阪市民の方 内 法律相談はひとり30分

相談内容	とき	ところ	問合せ
法律相談 定員8名(先着)	4月8・15・22日(水) 13時～17時	浪速区役所	総務課(企画調整) ☎06-6647-9683 要予約 【予約受付】各相談日の前日9時～
日曜法律相談 定員各16名(先着)	4月26日(日) 9時30分～13時30分	中央区役所 阿倍野区役所	大阪府総合コールセンター ☎06-4301-7285 ☎06-6373-3302 【日曜法律相談予約受付】 要予約 ☎06-6208-8805 4月23日(木)・24日(金)9時30分～12時
行政相談 国の行政全般の苦情・要望	4月8日(水)10時～12時	浪速区役所	総務課(企画調整) 予約不要 ☎06-6647-9683
行政書士による相談 相続、入管、帰化など	5月1日(金)13時～15時		
社会保険労務士による相談 労働、年金、保険など	4月16日(木)13時～16時		
花とみどりの相談	4月9日(木) 14時～15時30分		
ひとり親家庭相談 (離婚前相談を含む)	毎週火・木曜日 9時15分～17時30分 (祝日・年末年始を除く)	浪速区役所	保健福祉課(子育て支援) 要予約 ☎06-6647-9895
精神科医師による こころの健康相談	4月17日(金)・22日(水) 14時～15時30分	浪速区役所	保健福祉課(地域保健活動) 要予約 ☎06-6647-9968
くらしの困りごと 相談	9時～17時30分 (土・日・祝日・年末年始を除く)	浪速区役所	くらしサポートセンターなにわ 予約不要 ☎06-6536-8861 ☎06-6536-8864
犯罪被害者等支援の ための総合相談窓口	9時～17時30分 (土・日・祝日・年末年始を除く)	市民局人権企画課 (市役所4階)	市民局人権企画課 予約不要 ☎06-6208-7489 ☎06-6202-7073
専門相談員による 人権相談 電話・面談・メール・FAX	人権啓発・《相談専用電話番号》☎06-6532-7830(なやみゼロ) ☎06-6531-0666 相談センター《電子メール相談専用アドレス》7830@osaka-jinken.net 平日9時～21時 日・祝日9時～17時30分(土・年末年始(12/29～1/3)を除く)		

相談者に
サバナ堆肥進呈

消防だより

浪速消防署

☎06-6641-0119 ☎06-6634-0119

たばこ
 昨年の火災は大阪市内全域で745件、浪速区では28件発生しました。そのどちらにも火原因の1位は「たばこ」でした。
 たばこによる火災をなくすために、
 ●たばこの吸殻は投げ捨てないようにしましょう。
 ●たばこの火は、水に濡らすなど、完全に消火しましょう。
 ●室内や布団の上などではくわえたばこはやめましょう。
 ●身の回りに潜む火災の危険に目を配り、より一層、火の用心を心がけるようお願いいたします。



警察だより

浪速警察署

☎06-6633-1234 ☎06-6645-5862

特殊詐欺にご注意を!!
 大阪では、詐欺の犯人が「役所」「百貨店」「警察官」を騙って嘘の電話をかけ、丁寧な言葉で「キャッシュカード」をだまし取り、「暗証番号」を聞き出す被害が発生しています。
★被害にあわないために!!
 ○電話の話を鵜呑みにせず、一旦電話を切断し、かけ直す等して確認しましょう。
 ○「キャッシュカード」は人に渡さない。
 ○「暗証番号」は人には教えない。
 ○不審な電話があれば、警察へ通報してください。

健診・予防接種などのお知らせ

問 保健福祉課(保健)

☎06-6647-9882 ☎06-6644-1937

種別	実施日時/受付時間	対象	予約	費用	場所
乳幼児健診★	4月8日(水)9時～	令和元年10月23日～令和元年12月2日生まれの方	不要	無料	区役所 3階
	5月13日(水)9時～	令和元年12月3日～令和2年1月9日生まれの方			
	4月2日(木)13時20分～	平成30年7月30日～平成30年8月24日生まれの方			
1歳6か月児健診★	5月7日(木)13時20分～	平成30年8月25日～平成30年10月5日生まれの方			
3歳児健診★	4月23日(木)13時20分～	平成28年12月27日～平成29年1月18日生まれの方			
BCG接種	4月16日(木)14時～15時	生後5～8か月未満の方(標準的な接種月齢)	不要		
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) ※視触診はありません	4月19日(日) 9時30分～10時30分 (定員になり次第受付を終了します)	大阪市民40歳以上の女性で前年度受診されていない方。 (2年に1回の受診で、令和2年度は大正・昭和の奇数年生まれの方が目安です)	要	1,500円	
骨粗しょう症検診		18歳以上の方	不要	無料	

※がん検診では、後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証・大阪市老人医療証をお持ちの方、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方で証明書類をお持ちの方は料金が免除されますので、検診当日に証明書類を提示してください。

犯罪発生状況 (2月中)	
難波元町	湊町1でひったくり、元町2で部品ねらいが発生
立葉	桜川4で車上ねらい未遂が発生
幸町	幸町2で車上ねらいが発生
塩草	稲荷2でひったくり、塩草2で公然わいせつと車上ねらい未遂が発生
浪速	浪速西1で自動車盗が発生
大国	戎本町1で車上ねらいが発生
敷津	発生はありませんが性犯罪や自動車関連犯罪等に注意しましょう
恵美	発生はありませんが性犯罪や自動車関連犯罪等に注意しましょう
新世界	恵美須東1・恵美須東2で車上ねらい、恵美須東3で車上ねらいと部品ねらいが発生
日東	日本橋5でひったくりが発生
日本橋	発生はありませんが性犯罪や自動車関連犯罪等に注意しましょう

90歳を超えてからでも体力はつきます!! ～この春、百歳体操を始めてみませんか～

なでこちゃんの健康広場 vol.48

「年をとるにしたがって、誰もが身体が弱って介護が必要になる」と思っていますか?
 「いきいき百歳体操」をすると、まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。
 また、転倒しにくい体になるので、骨折により寝たきりになることを防ぐことができます。



体操の特徴

- おもりを使った筋力トレーニングのプログラム(30分程度)
- 誰でも簡単!! DVDをみながらイスに座って体操
- 健康づくりだけでなく、仲間づくりの場としても最適!!

杖なしでも歩けるようになった
 足が上がるようになって、つまづくことが少なくなった
 みんなでたのしく体操をして体も心も軽くなった
 椅子から立ち上がるのが楽になった



地域の会館やマンションの集会所等、区内では18か所で開催。
 詳細は、問い合わせ先までお問合せください。
 実施場所▶



問 保健福祉課(地域保健活動) ☎06-6647-9968 ☎06-6644-1937