



### 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「おおさか健康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。



朝食を食べる、歩く、歯を磨く、健診・検診を受けるなどの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飲み物や電子マネーなど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被保険者の方は「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円相当分の電子マネーなどと交換できる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。

アスマイルについては  
こちらから



アプリ  
ホームページは  
こちらから



**問合せ** おおさか健康マイレージアスマイル事務局  
**TEL** 6131-5804 **FAX** 6452-5266  
※平日9時～17時(12月29日～1月3日除く)

### 特定健診受診券に関すること

**問合せ** 区 窓口サービス課(保険年金:保険)  
**TEL** 6647-9956 **FAX** 6633-8270  
※問合せ可能日・可能時間(月～木、第4日曜日は9時～17時30分、金曜日は19時まで)

### 健診場所について

**問合せ** 区 保健福祉課(保健)  
**TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937  
※問合せ可能日・可能時間(平日9時～17時30分)

### 1日人間ドック・健康づくり支援事業

**問合せ** 大阪市福祉局生活福祉部保険年金課  
保健事業グループ  
**TEL** 6208-9876  
※問合せ可能日・可能時間(平日9時～17時30分)

### にし人権展をお届けします 「共生社会の実現に向けて ～ともに支えあい ともに生きる～」

西区・大正区・港区・浪速区合同「2023第39回にし人権展」を12月から1月末まで開催します。様々な人権についての情報を掲載した特設ホームページの開設やタブロイド紙の配布などを行います。詳しくは12月号でお知らせします。



**問合せ** 区 市民協働課(教育・学習支援)  
**TEL** 6647-9743 **FAX** 6633-8270

### 青少年の福祉と支援のあり方をともに考える「ヤングケアラーってなに？」講演会を実施します

ヤングケアラーの状態にある青少年の支援に携わっている講師を招き、ヤングケアラーの発見・理解促進・支援について講演会を開催します。ぜひご参加ください。  
※区役所南側入口よりお越しください。



**日時** 11月9日(木) 19時～20時 ※開場18時30分  
**場所** 区役所7階 会議室  
**講師** ヤングケアラー支援に向けたプロジェクトチーム事務局 大阪市子ども青少年局企画部企画課 赤井 優さん  
**主催** 浪速区青少年福祉委員連絡協議会  
**問合せ** 区 市民協働課(教育・学習支援)  
**TEL** 6647-9743 **FAX** 6633-8270

### みんなの元気体操 **先着順 要申込 無料**

最近、足腰が弱ってきて心配という方におすすめの介護予防体操です。リズム体操や脳トレなどを取り入れた、イスに座ってできる体操ですので、お気軽にご参加ください。



**日時** 11月16日(木) ①10時～10時45分  
②11時～11時45分  
**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  
**定員** 各15名  
**講師** 健康運動指導士 名古谷 真由美さん  
**持物** 体操用のタオル(フェイスタオルまたは手ぬぐい)、水分補給のための飲み物  
**申込** 来館(10時～)または電話(10時30分～)にて受け付け ※11月2日(木)から  
**問合せ** 浪速区老人福祉センター  
**TEL** 6643-0792 **FAX** 6644-6934

### 認定NPO法人 大阪府高齢者大学校「2024年度受講生募集」

地域でのまちづくり・コミュニティづくりなどの社会参加活動や、創造的で、より豊かな生活を実現しようとするシニアのお手伝いをするための講座を実施します。  
※感染予防対策を引き続き講じて開講します。



**内容** 歴史・語学・文化文芸など61科目  
**期間** 令和6年4月から令和7年3月  
**費用** 年額各科60,000円

※科目により特別教室費や教材費・校外学習・実習・自主活動などの費用が別途負担となります。



### 申込みについて

**方法** 申込書を郵送または持参か高大ホームページより  
**期間** 令和5年10月23日(月)から11月24日(金) 15時まで  
ただし、定員未達成科目は令和6年2月まで受け付けます。  
※申込み多数の場合は抽選、初めての方優先入学あり。

ホームページはこちらから



**問合せ** 認定NPO法人  
大阪府高齢者大学校・募集委員会  
**TEL** 6360-4471(募集専用) **FAX** 6360-4500

### 行政なんでも相談所 **先着順 無料**

「相続・登記・税金・年金・住宅など行政なんでも相談所」を開設します。当日は、各機関から専門の担当者が出席し、ご相談に応じます。お気軽にお越しください。  
※弁護士、司法書士及び税理士への相談は予約制

**日時** 11月10日(金) 10時～16時(15時30分受付終了)  
**場所** J:COM中央区民センター ホール  
(中央区久太郎町1-2-27)

**出席機関** 近畿総合通信局、大阪府、大阪市、日本年金機構、大阪弁護士会、大阪司法書士会、近畿税理士会 など

**予約期間** 10月30日(月)～11月8日(水)  
※9時～17時(土日祝除く)  
(弁護士、司法書士、税理士のみ)

**問合せ・予約** 近畿管区行政評価局 行政相談課  
**TEL** 6941-8358

