

保険証利用開始直前！写真撮影無料
マイナンバーカード申請サポート

マイナンバーカード申請受付

初めて申請される方を対象に申請のお手伝いをします！

①出張申請サポート会場【予約不要】

日時 11月24日(日)11時～17時

場所 区役所1階 待合スペース

受取方法 交付通知書到着後、区役所で受け取り

★すでにお持ちの方には、健康保険証利用などの申し込みをサポートします！

★その他、大阪市内の行政施設などでも申請のお手伝いをします。

詳しくはこちら↓



②梅田・難波サービスカウンター【予約不要】

日時 平日：9時から19時

土曜・日曜・祝日：10時から19時

③訪問型出張申請受付【要予約】

ご希望の場所で申請を受け付けます。

対象 初めて申請する方が5人以上の場合
(障がいや病気などで外出が困難な方は1人でも利用可)
(※)②③は後日住所地へ郵送(必要な本人確認書類は事前にご確認ください。)

訪問型出張交付(カードの受け取り)

対象 申請後、交付通知書が届いているが、病気や障がいなどで区役所での受け取りが困難な方 ※詳しくは予約コールセンターにお問い合わせください。

問合せ [出張申請サポート窓口・訪問型出張申請
窓口・受付事業に関すること]

予約コールセンター ☎ 050-3535-0200

※全日9時～17時30分

[大阪市サービスカウンター]

梅田サービスカウンター ☎ 6345-0874

難波サービスカウンター ☎ 6211-0874

※平日9時～19時、土曜・日曜・祝日10時～19時

介護就職デイ「介護のしごと就職フェア
in あべのハルカス」

無料

要申込

介護業界に興味のある方は、無資格・未経験でもぜひご参加ください！

詳しくはこちら➡



日時 11月20日(水)13時～16時

※映画上映時間は別途設定しています。

場所 あべのハルカス会議室(大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス25階)

●就職面接会&相談会【予約優先制】

●介護のしごと相談コーナー【随時受付】

●映画上映会【予約制】

大型介護施設が舞台の「ケアニン～ここに咲く花～」を上映します。映画上映前に介護の魅力伝え隊によるミニセミナーもあります。



問合せ ハローワーク大阪西 人材確保対策コーナー

☎ 6582-5271 (部門コード41#)

電動自転車は申告及びナンバー
プレートの取り付けが必要です

電動自転車(いわゆるペダル付き原動機付自転車を含む)は、地方税法上、原動機付自転車に該当します。所有者は、軽自動車税(種別割)に係る申告・ナンバープレートの取り付けの必要があります。
※電動アシスト自転車については、申告およびナンバープレートの取り付けは不要です。

詳しくはこちら↓



【申告及び交付場所】 市税事務所の窓口(船場法人市税事務所および同分室を除く)

問合せ

なんば市税事務所市民税等グループ軽自動車税担当

☎ 4397-2954

※平日9時～17時30分(金曜日は9時～19時)

気軽にBBQを楽しみませんか
「BBQ village shinodayama」のご案内

要申込

お友だち同士やご家族、仲間との大切な時間を自然豊かな信太山で過ごしませんか？

←詳しくはこちら



問合せ

大阪市立信太山青少年野外活動センター

☎ 0725-41-2921 ☎ 0725-41-2963

防災クッキング

要申込

ポリ袋を使った簡単な調理と講話を通して、災害時に役立つ知識を学びましょう！

申込みはこちら↓



日時 11月27日(水)10時～12時30分

場所 区役所6階会議室

対象 区内在住の方(先着15名) 費用 400円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具

申込 電話、行政オンラインシステム(11月20日(水)まで)

問合せ

区 保健福祉課(保健)

☎ 6647-9882

☎ 6644-1937

健康



知って役立つ
健康講座開催のご案内

無料

要申込

詳しくはこちら↓



大腸がん『自分は大丈夫』と思いませんか？その思い込み危険です！初期は自覚症状がないことが多いです。講座を通して、大腸がん予防や治療について楽しく学んでみませんか？

日時 11月29日(金)13時30分～15時30分

受付開始：13時15分～

場所 区役所7階

対象 区民 定員 100名(先着順)

内容 「正しく知ろう!大腸がん」
浪速区保健福祉センター 管理医師
「おなかの健康(腸活)」
すこやかパートナー・南大阪ヤクルト販売株式会社

申込 電話・窓口・行政オンラインシステム
(11月22日(金)まで)

問合せ

区 保健福祉課(保健)

☎ 6647-9882

☎ 6644-1937

こころの健康講座

無料

要申込

(第154回大阪精神科診療所協会市民講演会)

“笑うこと”がこころと身体に及ぼす良い効果を医師の解説を聞きながら体感してください。



日時 11月27日(水)14時～16時

詳しくはこちら↑

内容 ストレス社会を笑って生き抜く～笑いの科学～

場所 区役所7階 対象 浪速区在住・在勤の方

定員 100名(先着順) 講師 石田 徹さん(医学博士)

申込 電話・ファックス・行政オンラインシステム

こころの健康相談

無料

要申込

家族教室のご案内

精神科医師によるこころの健康相談

「最近よく眠れない」「なぜか不安」など、こころの変調に気づいたら、専門の医師に相談しませんか？

日時 11月1日(金)午前、11月15日(金)午後

場所 区役所 申込 電話

統合失調症等家族教室のご案内

「こんな時はどうしたらいいのかな?」「どうしたら上手にいくのかな?」家族だからこそわかる経験やアイデアを、ご家族同士で語り合い、出し合って元気になりましょう。

日時 11月14日(木)14時～16時

場所 区役所 申込 電話

対象 「統合失調症等と診断された方」の家族

妊婦歯科健康診査

無料

妊娠中の歯の健康管理はお母さん、赤ちゃんのどちらにも重要です。この機会に歯科健診を受けましょう！

日時 11月26日(火)13時15分～13時30分

場所 区役所3階 集団検診室

対象 区内在住の妊婦

持ち物 母子健康手帳、使用中の歯ブラシ

内容 歯科健康診査、歯科保健指導

問合せ

区 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 6647-9968

☎ 6644-1937

Vol.102

なでこちゃんの
健康広場

11月24日は
「和食の日」

11月24日は“いい日本食”という語呂合わせから「和食の日」と制定されています。2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、和食への関心が世界的に高まりました。米飯を主食とした「一汁三菜」の食事スタイルは、四季折々の食材を組み合わせることで食べるので、健康的な食生活と言われています。また、だしの「うま味」や発酵食品を上手に使うことで動物性油脂の少ない食事となり、日本人の長寿や生活習慣病予防につながっているのです。実り豊かな秋に、家族や仲間と一緒にゆっくりと和食を味わいませんか？

副菜

和食の配膳を
確認!

主菜

主食

汁物



左利きの方も配膳の位置は変わらないよ。お箸の向きだけ逆にするんだ!

問合せ

区 保健福祉課(保健)

☎ 6647-9882

☎ 6644-1937