

### 花と緑の講習会「正月の寄せ植え」

縁起の良い植物を使った寄せ植えの講習会です。ご自身だけのオリジナル作品とともに、素敵な新年をお迎えください。

**主催** にしなりジャガピー花の会

**開催日時** 12月18日(木) 13:30～15:00

**場 所** 区役所4・5・4・7会議室

**定 員** 30名(申込み先着順)

**締 切** 11月28日(金) ※定員になり次第締切

**費 用** 3,000円程度 ※当日ご持参ください。申込締切日後にキャンセルされた場合は費用をいただくことがあります。

**申込み** 窓口にて

**問合せ** 市民協働課 7階**73**番窓口 ☎06-6659-9734



### いきいき百歳体操サポーター養成講座 **無料**

いきいき百歳体操サポーターとは**百歳体操を推進するために活動するボランティア**のことです。

ご自身や地域の人々がいつまでも地域で元気に過ごせるように、サポーターとして活動してみませんか？



1回目	令和8年 1月14日(水)	健康運動指導士が教える「いきいき百歳体操」のポイント
2回目	令和8年 2月4日(水)	歯科衛生士が教える「かみかみ百歳体操」のポイント
3回目	令和8年 2月25日(水)	現役サポーターからの活動紹介

**持ち物** 筆記用具・水分(水・お茶など)

**時 間** 13:30～15:30

**場 所** 区役所2階 集団検診室

**対 象** 区内在住で**3回とも**出席できる方  
講座終了後、区内の百歳体操グループで活動できる方

**定 員** 20名程度(先着順)

**締 切** 12月26日(金)まで

**申込み** 電話または来所にて

**問合せ** 保健福祉課(地域保健活動) 2階**22**番窓口 ☎06-6659-9968

骨コツ貯めよう！生涯骨太フッキング

カルシウムは日本人が不足している栄養素の1つです。講座を通して上手にカルシウムを摂るコツを学びませんか？

**対 象** 区内在住の方

**日 時** 11月28日(金) 10:00～13:00

**場 所** 区役所2階 栄養室

**内 容** お話と調理実習  
※食物アレルギーのある方は申込時にお申し出ください。

**持ち物** エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具

**定 員** 12組(先着順)

**費 用** 1人600円(材料費)

**締 切** 11月19日(水)

**申込み** 電話または窓口にて

**問合せ** 保健福祉課(地域保健) 2階**21**番窓口 ☎06-6659-9882

## 各種健診のお知らせ

内容・費用	日時	受付場所	対象
大腸がん検診 <b>要予約</b> 便潜血検査 300円	11月15日(土) 9:30～10:50 11月28日(金) 9:30～10:50 12月5日(金) 9:30～10:50 12月11日(木) 13:30～14:50	区役所 2階	40歳以上の方
肺がん検診 <b>要予約</b> 胸部エックス線検査 <b>無料</b> (※たんの検査 400円)	11月15日(土) 9:30～10:50 11月28日(金) 9:30～10:50 12月5日(金) 9:30～10:50		40歳以上の方 (たんの検査は喫煙指数の高い50歳以上の方のみ)
乳がん検診 <b>要予約</b> マンモグラフィ検査 1,500円	11月15日(土) 9:30～10:50 11月28日(金) 9:30～10:50 12月11日(木) 13:30～14:50		40歳以上の女性で前年度受けていない方
骨量検査 <b>予約優先</b> かかと部分の超音波測定 <b>無料</b>			18歳以上の方
特定健診 <b>予約不要</b> <b>無料</b> 受診券と保険証等(マイナ保険証、保険証または資格確認書)をお持ちください	11月15日(土) 9:30～11:00 11月28日(金) 9:30～11:00 12月11日(木) 13:30～15:00		40歳以上で大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方
歯科相談 <b>予約不要</b> <b>無料</b>	11月28日(金) 9:30～11:00 12月11日(木) 13:30～15:00		年齢は問いません
結核健診 <b>予約不要</b> <b>無料</b> 結核は感染症です。早期に発見し治療することが大切です。年に1回は健診を受けましょう。	月～金曜日 (除外日あり。お問い合わせください。) 9:30～11:30、13:30～15:30	区役所 2階23番 窓口	15歳以上の方 ※区役所2階23番窓口での結核健診はアスマイルポイントの対象イベントです
	月～金曜日 (除外日あり。お問い合わせください。) 9:00～12:00、13:00～15:00	保健福祉 センター 分館3階	15歳以上の方

●各種がん検診、特定健診は、取扱医療機関でも受診できます。  
●定員になり次第、受付を終了しますのでご了承ください。

**予約・問合せ**  
保健福祉課(地域保健) 2階**21**番窓口 ☎06-6659-9882  
結核健診については  
保健福祉課(結核対策) 2階**23**番窓口 ☎06-6659-9969  
特定健診受診券の再発行については  
窓口サービス課(保険年金 保険) 6階**61**番窓口 ☎06-6659-9956

各種がん検診・結核健診は行政オンラインシステムでも予約できます。  
※オンライン予約は事前に登録が必要です。

予約状況を大阪市ホームページで見ることができます。  
※予約状況は変動しますので、目安としてご利用ください。

## 専門相談日 **秘密厳守** **無料**

- ・市内在住の方に限ります。
- ・行政相談以外の相談時間は、1組あたり30分以内です。(相談後に弁護士等が記録を作成する時間や入れ替わりの時間なども含みます。)

内容	日時・場所・定員・相談時間	申込方法・問合せなど
区役所での法律相談 <b>要電話予約</b> 弁護士が法的な知識を要する問題の相談に応じ、アドバイスを行います。	<b>日 時</b> ①11月7日(金) ②11月18日(火) ③12月5日(金) 13:00～17:00 <b>場 所</b> 西成区役所4階 会議室 <b>定 員</b> 各16組	<b>申込み</b> <b>予約電話</b> ☎050-1808-6070(AI電話による自動受付) <b>申込期間</b> ①10月31日(金) 12:00～11月7日(金) 10:00 ②11月11日(火) 12:00～18日(火) 10:00 ③11月28日(金) 12:00～12月5日(金) 10:00 電話申込が困難な方は事前にお問い合わせください。できるだけ多くの方に法律相談をご利用いただくため同一・同種の案件について、繰り返し法律相談をご利用になることはお控えください。 <b>問合せ</b> 【申込み・確認・キャンセル】☎050-1808-6070 (その他のお問い合わせについては西成区役所総務課☎06-6659-9683まで)
ナイター法律相談 <b>要ネット予約</b> 弁護士が法的な知識を要する問題の相談に応じ、アドバイスを行います。	<b>日 時</b> 11月26日(水) 18:30～20:30 <b>場 所</b> 北区民センター <b>定 員</b> 32組	<b>申込み</b> ↓ <b>行政オンラインシステムで予約してください。</b>  オンライン予約を行うには大阪市行政オンラインシステムの新規登録が必要です。 オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日の18:00時点で来場している相談希望者で抽選を行います(抽選後に空き枠がある場合は先着順受付。〈各枠の相談開始10分前締切〉) <b>申込期間</b> 10月10日(金) 12:00～11月25日(火) 17:00 <b>問合せ</b> 大阪市総合コールセンター ☎06-4301-7285
日曜法律相談 <b>要電話予約</b> 弁護士が法的な知識を要する問題の相談に応じ、アドバイスを行います。	<b>日 時</b> 11月23日(日・祝) 13:00～17:00 <b>場 所</b> 西成区役所・旭区役所 <b>定 員</b> 各16組	<b>申込み</b> 11月14日(金) 12:00～23日(日・祝) 10:00 <b>予約電話</b> ☎050-1808-6070(AI電話による自動受付) <b>問合せ</b> 大阪市総合コールセンター ☎06-4301-7285
行政相談 <b>要電話予約</b> 国の仕事に関する相談に行政相談委員がお応えします。	<b>日 時</b> 随時(受付時に希望日時をお聞きし、相談日を決めます) <b>場 所</b> 西成区役所7階 相談室	<b>受 付</b> 平日(祝日除く) 9:00～17:30 <b>申込み 問合せ</b> 総務課 7階 <b>72</b> 番窓口 ☎06-6659-9683
不動産相談 <b>要電話予約</b> 不動産全般に関する相談に専門家がお応えします。	<b>日 時</b> 11月17日(月) 13:00～15:00 <b>場 所</b> 西成区役所7階 相談室 <b>定 員</b> 4組	<b>受 付</b> 11月4日(火)～10日(月)・14日(金) 9:00～17:00(土・日・祝除く) <b>申込み 問合せ</b> ☎06-6695-2588 当月当番:大阪府宅地建物取引業協会なにわ南支部