

令和6年度 狂犬病予防 集合注射会場のお知らせ



犬の登録(終生1回)と狂犬病予防注射(毎年1回)、鑑札・注射済票の装着は狂犬病予防法で定められた飼い主の義務です。

■区内会場 時 間 13:30～16:00(雨天決行)

実施日	実施会場・場所
4月 2日(火)	川北小学校(北側講堂横門) 中島1-11-20
4月 3日(水)	福小学校(南門) 福町2-5-23
4月21日(日)	西淀川区役所(東側検診車スペース) 御幣島1-2-10

■区外の近隣会場

実施日	実施会場・場所
4月10日(水)	塚本公園 淀川区塚本4-15

費 用 1頭につき3,300円(狂犬病予防注射2,750円、注射済票交付手数料550円)

※会場では、登録申請や鑑札交付は出来ません。

首輪とリードは正しく着け、犬を制御できる人が連れてきてください。



問 保健福祉課 健康推進グループ
2階25番 TEL06-6478-9973

▲詳しくはこちらから

健康キラリ★通信

私たち保健師は地域のみなさんが健康な生活を送れるよう日々活動しています

小・中・高校生のみなさん、保護者様 新学期をすっきり 目覚めて迎えよう!



なんで睡眠が大切なの?

「睡眠」はからだやこころを休め、脳とからだを成長させるために大切です。睡眠による「からだが目覚めた」という実感「が下がると疲労感により日中の活動量が下がり寝つきが悪くなる」という悪循環におちいります。その結果、成績低下や生活習慣病のリスクが高くなります。

どのくらい寝たらいいの?

- 小学生は9～12時間、
- 中学・高校生は8～10時間が目安です。



夜更かしを習慣化させないための工夫

- 休みの日も普段と同じ時間に起きて、朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べて生活リズムをつくる
- 小・中・高校生は日中60分以上からだを動かそう
- スマートフォンは寝室に持ち込まない

(参考)厚生労働省 第3回 健康づくりのための睡眠指針の改訂 資料1

問 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番
TEL06-6478-9968

各種無料相談

【対象】市内在住の方 ★は要予約

西淀川区役所(御幣島1-2-10)

相談の種類	日程・実施時間・実施場所	相談内容・問合せ・その他
法律相談 ★	3月7日(木)・14日(木) 21日(木)・28日(木) 4月4日(木) 13:00～17:00 ※1人30分以内(定員:各日8組) ※時間の10分前に政策共創課 5階52番窓口にお越しください	離婚・金銭トラブル等、法律全般 【予約専用電話】11月の途中から、 予約の電話番号の取扱が変わっています。 TEL050-1808-6070(AI電話で対応・先着順) 【受付期間】実施日前週の木曜日12:00～実施日前日の 水曜日の17:00(24時間申込可能) 問 政策共創課(5階52番) TEL06-6478-9683 (予約は上記専用電話へ)
行政相談 ★	3月7日(木) 13:30～15:00 4月4日(木) 3階相談室	行政全般についての苦情や意見・要望 問 政策共創課(5階52番) TEL06-6478-9683【完全電話予約制】
税務相談	3月26日(火) 13:30～16:30 4月2日(火) 3階相談室	所得税・法人税・資産税(相続税・贈与税・譲渡)など 問 近畿税理士会西淀川支部 TEL06-6478-2410 【電話事前予約優先】予約の受付は平日9:00～12:30※ ※留守番電話の場合は、後日折り返します。 【対象】区内在住・在勤の方
不動産相談 ★	3月8日(金) 13:30～16:30 3階相談室	賃貸、売買、空家利活用、その他不動産に関する諸問題 問 全日本不動産協会大阪府本部北支部 TEL06-6373-1511【電話予約受付】前日16:00まで
司法書士相談	3月15日(金) 13:30～16:30 3階相談室	相続、遺言、成年後見、登記、借金問題など民事紛争 問 大阪司法書士会北支部 TEL0120-676-888 【電話事前予約優先】
社会保険 労務士相談	※3月は実施なし	
行政書士相談	3月22日(金) 13:00～15:00 3階相談室	相続、遺言、離婚協議、成年後見、帰化やビザなど 問 大阪府行政書士会淀川支部 TEL06-7739-8000 【電話事前予約優先】
ひとり親家庭相談 離婚前相談 ★	毎週水・木・金 9:15～17:30 (祝日を除く) 2階22番窓口	就労、資格取得、職業訓練、養育費、離婚前の相談など 問 保健福祉課 こども福祉グループ(2階22番) TEL06-6478-9952 【電話事前予約優先】 【対象】ひとり親家庭／離婚予定の方
花とみどりの相談	※3月は実施なし	

相談の種類	日程・実施時間・実施場所	問合せ・その他
日曜法律相談 ★	3月24日(日) 13:00～17:00 西成区役所	予約専用電話 TEL050-1807-2537(AI電話受付。24時間申込可能) 【電話予約受付】3月15日(金)12:00～23日(土)17:00 【定員】16組・先着順 問 大阪市総合コールセンター TEL06-4301-7285
ナイター 法律相談 ★	3月22日(金) 18:30～21:00 中央区民センター	行政オンラインシステムでの事前予約になります。 【予約受付期間】2月9日(金)12:00～3月21日(木)17:00 【定員】32組・先着順 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。 (18:00受付終了) 問 大阪市総合コールセンター TEL06-4301-7285

各種検診等

【場所】保健福祉センター(区役所2階)

令和6年度の各種検診情報は4月号に掲載します。

種別	日程・受付時間	内容・対象	費用
結核健診	3月7日(木) 10:00～11:00	胸部エックス線撮影 15歳以上の市民の方	無料

【問合せ】保健福祉課 健康推進グループ TEL06-6478-9882

近藤技研工業
西淀川区民ホール

令和6年度 講習会案内

あなたも
始めてみませんか?

4月
開講

詳しくは
こちらから



曜日	教室名	時間	受講料
月	カラオケ(女性新曲)	15:00～17:00	1,600円/月2回
	3B体操(大人)	10:00～11:00	1,600円/月2回
火	書道(楷書)	13:30～15:00	2,400円/月3回
	カラオケ(女性新曲)	13:30～15:30	1,600円/月2回
	ヒップホップ(幼年長)	16:30～17:30	2,400円/月3回
	ヒップホップ(小高学年)	17:35～18:35	2,400円/月3回
水	リズム体操	10:00～11:00	1,600円/月2回
	フラダンス	14:00～15:30	1,600円/月2回
	書道(かな細筆)	13:30～15:00 15:00～16:30	2,400円/月3回
木	茶道(裏千家)	10:30～13:00	2,400円/月3回

対 象 定 員 要問合せ 申 込 来館にて受付(先着順)

※受講のお申し込みは来館にて ※ウクレレ・着付け教室以外は無料体験できます。
※空き状況、実施日、詳細はお問い合わせください。 ※受講料は1ヶ月分一括納入となります。

曜日	教室名	時間	受講料
金	リフレッシュヨーガ	10:30～12:00 13:00～14:30	2,400円/月3回
	韓国語会話(初級)	18:00～19:00	1,600円/月2回
	韓国語会話(中級)	19:15～20:15	
土	3B体操ジュニア(年少～小2)	9:30～10:30	2,400円/月3回
	3B体操ジュニア(小3～小6)	10:45～11:45	
	ウクレレ(初めての方)	9:45～10:45	1,800円/月2回
	ウクレレ(初級)	11:00～12:00	
	華道(嵯峨御流)	14:00～16:00	1,600円/月2回
	カラオケ(名曲)	15:00～17:00	1,600円/月2回
	カラオケ(男性新曲)	18:30～20:30	
	きもの着付け教室(初級)	13:30～15:30	10,000円/10回

問 近藤技研工業 西淀川区民ホール(御幣島3-13-3)
TEL06-6472-6000



あなたのまちの

町会に加入しましょう!

西淀川区は町会によるコミュニティづくりを応援しています!
町会は①つながりを作ることで『いざ』というときに助け合える関係を築きます ②防災防犯などの安全な環境づくりをしています
③地域の情報をお伝えします 問 [町会加入について]西淀川区まちづくりセンター TEL06-6195-3415