

各種相談

各種相談はすべて**無料・秘密厳守**です。**マスクの着用**にご協力をお願いします。
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期等になる場合があります。

相談内容	実施日時(受付時間)	場所	問合せ
弁護士による法律相談(要予約)	12月6日(火)、13日(火)、1月10日(火)13:00~17:00 定16名 申当日9:00~電話予約のみ。各回先着順。 ※12月27日(火)、1月3日(火)は開催なし	区役所4階 相談室	☎総務課(広聴) 窓口④番 ☎6682-9683
行政相談	12月20日(火)13:00~16:00(15:00受付終了) 申当日窓口で受付。先着順。		
司法書士による法律相談	12月19日(月)13:00~16:00(15:30受付終了) 定6名 申当日窓口で受付。先着順。		
不動産無料相談(要予約)	12月8日(木)13:00~15:00 定4名 申事前電話予約。相談日前日まで(土・日・祝を除く)9:30~17:00 【予約専用】☎6636-2103(公社)全日本不動産協会 なにわ南支部		
社会保険労務士による市民相談	12月15日(木)13:00~16:00(15:15受付終了) 定4名 申当日窓口で受付。先着順。		
行政書士による市民相談(相続などの相談可)	12月23日(金)14:00~17:00(16:30受付終了) 定6名 申当日窓口で受付。先着順。 ※行政オンラインシステムでも予約できます(1日~19日まで)。		
ひとり親家庭相談(要予約)	毎週火曜・水曜・木曜 9:15~17:30(祝日を除く)	区役所1階(保健福祉課) 窓口③番	☎保健福祉課(福祉) 窓口③番 ☎6682-9857
障がい者・高齢者・こどもの暮らしなんでも相談会(要予約)	12月9日(金)11:00~14:00 ※詳しくはお問合せください。	区役所3階 3-1・3-2会議室	区地域自立支援協議会 区障がい者相談支援センター ☎6657-7556(担当:すえのぶ・西山)
日曜法律相談(要予約)	12月25日(日)9:30~13:30 申事前電話予約。12月22日(木)、23日(金)9:30~12:00 【予約専用】☎6208-8805(先着順) 定16組	①中央区役所(中央区久太郎町1-2-27) ②生野区役所(生野区勝山南3-1-19)	大阪市総合コールセンター 「なにわコール」☎4301-7285 (8:00~21:00 年中無休)
人権擁護委員による特設人権相談所	12月16日(金)13:30~16:00	①福島区役所(福島区大開1-8-1) ②平野区役所(平野区背戸口3-8-19)	大阪第一人権擁護委員協議会 ☎6942-1489 FAX6943-7406
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口	9:00~17:30(土日祝を除く)	市民局人権企画課(市役所4階)	市民局人権企画課 ☎6208-7489 FAX6202-7073

健康情報

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期、内容変更等になる場合があります。
詳しくは、各担当のホームページやお電話にてご確認ください。

精神科医による精神保健福祉相談

不安・うつ・不眠など、こころの健康に関して、精神科医が相談に応じます。
日 12月1日(木)、12月19日(月)、1月5日(木)、1月16日(月)いずれも14:00~
問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
大腸がん検診(免疫便潜血検査) 300円	2月8日(水) 分館 9:30~10:30	40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上で ハイリスク対象者のみ
肺がん検診(胸部X線検査・かく痰検査) 無料(かく痰検査は400円)		
乳がん検診(マンモグラフィ検査) 1,500円	2月8日(水) 分館 13:30~14:30	40歳以上の女性で隔年受診 昭和58年3月31日以前生まれで 令和3年度未受診の方
骨量検査 無料	12月8日(木) 分館 9:30~10:30 2月8日(水) 分館 13:30~14:30	18歳以上の方
特定健康診査 無料	12月3日(土) 南港 9:30~11:00	大阪市国民健康保険または 後期高齢者医療制度に加入の方 (40歳以上)
BCG接種 無料	12月14日(水) 分館 13:30~14:00 1月25日(水)	生後5か月~1歳未満の方
結核健診(胸部X線撮影) 無料	12月13日(火) 1月17日(火) 分館 10:00~11:00 2月21日(火)	15歳以上の方

※胃がん検診は令和3年度より医療機関のみで実施しています。 ※予約が終了した実施日は掲載していません。

場 分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)、南港=南港ポートタウン管理センター(南港中2-1-99)

申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

適正飲酒について

過度の飲酒は肝臓病やがんなどのさまざまな病気をまねくばかりでなく、アルコール依存症などの要因にもなります。節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

1日の節度ある適度な飲酒量のめやす



問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

週に2日は休肝日

アルコールは肝臓で分解されますが、肝臓は休みなく働き続けると傷んでしまいます。その修復に必要な日数が「週2日」と言われています。

次の方は、左記のめやすより半分~3分の1程度減らしましょう。

女性 女性は、男性に比べてアルコール分解速度が遅く、同じ体重の方が同じ量だけ飲酒したとしても、男性に比べて臓器障害を起こしやすいというデータがあります。

65歳以上 65歳以上の方も、アルコールの分解速度が遅く、酔い方がひどくなるため、少量にとどめた方がよいといわれています。

その他 少量の飲酒で顔が赤くなる方、飲酒習慣がない方も、左記より少ない(または飲まない)方が適当とされています。

引用:令和4年度 健康づくり ひろげる講座テキスト

LET's 運動講座

無料(要予約)

住之江区では運動講座を実施しています。ぜひお申込みください!

場 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

定 各20名(先着順)

持 マスク・タオル・水分補給用の飲料

日程	時間	講座名	申込開始日
1月16日(月)	13:30	流行り歌ビクス	12月6日(火)
1月18日(水)	15:30	踊るリハビリ ニューローダンス	

申・問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

『所有者不明猫適正管理推進事業(街ねこ事業)』を実施しています

- ・地域住民、委託動物病院及び大阪市の三者が協働して取り組む事業です。
- ・猫の飼養管理方法のルールを決めるなど、地域住民の総意(合意形成)が必要です。
- ・不妊去勢手術の費用として、地域住民に1匹あたり2,500円の負担をお願いしています。(残りの不妊去勢手術の費用は、大阪市と委託動物病院が負担します。)
- ・不妊去勢手術後の猫(街ねこ)は地域住民が主体となって、ルールに基づき適正に飼養管理(エサ場やトイレの清掃等)していただきます。大阪は、地域の方々に街ねこ事業を正しく理解していただくためのお手伝いをします。



耳のV字カットは、不妊去勢手術済の証です。

去勢によって、尿のにおいが弱くなると言われています。

中性的になるので、繁殖期の争いの声がなくなるとされています。

この事業で349地域、延べ869回、合計5,516匹の不妊去勢手術を実施しました。(令和3年3月31日時点)

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9973