

各種相談

各種相談はすべて**無料・秘密厳守**です。

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）	1月14日(火)、28日(火)、2月4日(火) 13:00～17:00 定 16組※28日は24組(相談時間1組30分以内) 申 事前電話予約 (AI電話による自動案内。24時間受付) ※当日受付はありません。相談日1週間前(閉庁日の場合はその前開庁日) 12:00～相談日前日17:00 【予約専用】☎050-1808-6070 (先着順)	区役所4階 相談室	☎総務課(広聴) 窓口④番 ☎06-6682-9683
行政相談	1月21日(火) 13:00～16:00(15:00受付終了) 申 当日窓口にて受付。先着順。		
不動産無料相談 （要予約）	1月9日(木) 13:00～15:00 定 4組(相談時間1組30分以内) 申 事前電話予約。相談日前日まで(土日祝除く) 9:00～17:00 【予約専用】☎06-6695-2588 大阪府宅地建物取引業協会なにわ南支部		
社会保険労務士による市民相談	1月16日(木) 13:00～16:00(15:15受付終了) 定 4組(相談時間1組45分以内) 申 当日窓口にて受付。先着順。		
司法書士による法律相談	1月20日(月) 13:00～16:00(15:30受付終了) 定 10組(相談時間1組30分以内) 申 行政オンラインシステムで予約(1日～16日まで)、または当日窓口にて受付。 ※当日、受付開始13:00までに来場された方で抽選を行い、相談の順番を決定。 定員到達時点で受付終了。		
行政書士による市民相談(相続などの相談可) （要予約）	1月24日(金) 14:00～17:00 定 12組(相談時間1組30分以内) 申 行政オンラインシステムで予約(1日～20日まで)。または事前電話予約、相談日前日まで(土日祝除く) 9:00～17:00 【予約専用】☎080-9166-5489 大阪府行政書士会住吉支部 ※定員に空きがある場合は、相談日当日14:00時点の来場者の中から抽選。		
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 ☎06-6682-9857
障がい者・高齢者・こどもの暮らしなんでも相談会 （要予約）	1月10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 ☎06-6657-7556(担当:すえのぶ・西山)
日曜法律相談 （要予約）	1月26日(日) 13:00～17:00 定 各16組 申 事前電話予約 (AI電話による自動案内。24時間受付)。1月17日(金) 12:00～25日(土) 17:00 【予約専用】☎050-1807-2537 (先着順)	①東淀川区役所(東淀川区豊新2-1-4) ②阿倍野区役所 (阿倍野区文の里1-1-40)	大阪市総合コールセンター「なにわコール」 ☎06-4301-7285 (8:00～21:00 年中無休)
ナイター法律相談 （要予約）	1月21日(火) 18:30～21:00 定 32組 申 行政オンラインシステムで予約。先着順。1月20日(月) 17:00まで。定員に空きがある場合は、相談日当日18:00時点の来場者の中から抽選。	天王寺区民センター (天王寺区生玉寺町7-57)	
人権擁護委員による特設人権相談所	1月17日(金) 13:30～16:00	①都島区役所(都島区中野町2-16-20) ②鶴見区役所(鶴見区横堤5-4-19)	大阪第一人権擁護委員協議会 ☎06-6942-1489 ☎06-6943-7406
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・年末年始を除く)	市民局人権企画課 (市役所4階)	市民局人権企画課 ☎06-6208-7489 ☎06-6202-7073

健康情報

Let's 健康講座

～みんなで楽しく、流行り歌ビクス！～

いっしょに楽しく動きながら体力の向上をめざしましょう。動きやすい服装でお越しください。
※流行り歌(はやりうた)ビクスとは…お馴染みの演歌や懐かしい曲に合わせて簡単にできるエアロビクス(有酸素運動)

日 1月27日(月) 13:30～15:30
場 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)
定 30名(先着順) **持** 水分補給用の飲み物
申 電話または窓口にて随時受付中～1月15日(水)
共催 生活習慣改善指導教室修了者の会「すみれ会」
申・問 ☎保健福祉課(地域保健活動) 窓口⑩番
☎06-6682-9968

ノロウイルス等による感染性胃腸炎に注意しましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、冬季に多く発生します。抵抗力の弱い小さなお子様やお年寄りでは重症化することがありますので、特にご注意ください。

ノロウイルスの特徴
潜伏期間：24～48時間
症状：吐き気、おう吐、腹痛、下痢など
※感染すると、ふん便やおう吐物中に大量のウイルスが排出される。

どこから感染するの？

- ノロウイルスに汚染された食品(生ガキ等の二枚貝類等)や飲料水
- ノロウイルスに汚染された手指、器具
- 感染した人のふん便やおう吐物

予防のポイント

- 汚れが残しやすいところを意識しながら、石鹸を使用し流水で手を洗う
手洗いのタイミングは外から帰った時・トイレの後やオムツの交換の後・調理の前・食事の前です。
- おう吐物や便の片づけの際は使い捨てのマスクや手袋を着用し、消毒する
消毒液は、市販の漂白剤(塩素系消毒液)を使用し、素早く消毒を行いましょう。
感染力が強いので、症状が治まってからも10日～1か月は便からの感染に注意！
- 食品を十分に加熱し、調理器具を消毒する
とくにカキなどは十分に加熱(中心部が85～90度で90秒以上)して食べましょう。
お肉を切る包丁やまな板は、他の食材と共有せず専用にし、漂白剤で消毒しましょう。

問 ☎保健福祉課(地域保健活動) 窓口⑩番 ☎06-6682-9968

手の甲 手の平

■ 汚れが残しやすいところ
■ 汚れがやや残りやすいところ

男性の料理教室(食育)のご案内

要申込

この機会と一緒に料理を作って、食事について見直してみませんか!!お料理をした事がある方、無い方どなたでもご参加できますのでぜひお申し込みください。

日 2月5日(水) 10:00～13:00
場 住之江区保健福祉センター分館2階 集団検診室・栄養指導室
内 調理実習と栄養のお話 令和6年10月の献立
対 区内在住で男性の方
定 12名(先着順)
¥ 500円(調理材料費として当日徴収)
持 エプロン・タオル・食器用ふきん・三角巾やバンダナ・筆記用具
共催 住之江区食生活改善推進員協議会
申 1月7日(火)～24日(金)電話または窓口にて受付
問 ☎保健福祉課(健康支援) 窓口⑩番
☎06-6682-9882



精神科医による
精神保健福祉相談

無料 要予約

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 1月16日(木)、20日(月)、2月6日(木)、17日(月)いずれも14:00～
申 電話、来所、二次元コードにて受付
問 ☎保健福祉課(地域保健活動) 窓口⑩番 ☎06-6682-9968

ご予約はこちら



	種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
要申込	大腸がん検診 (免疫便潜血検査) 300円	申込後検査キットを送付 下記肺がん検診・乳がん検診の日時に検査キットを提出	40歳以上の方
要予約	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)	2月12日(水) 分館 9:30～10:50	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
	乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	2月12日(水) 分館 13:30～14:50	40歳以上の女性で隔年受診 昭和60年3月31日以前生まれで 令和5年度未受診の方
	骨粗しょう症検診 無料		18歳以上の方
予約不要	結核健診(胸部X線撮影) 無料	1月14日(火) 分館 10:00～11:00 2月14日(金) 分館 10:00～11:00 3月17日(月) 分館 10:00～11:00	15歳以上の方 ※65歳以上の方は年1回の受診が義務付けられています。

場 分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)※定員になり次第、予約終了となりますのでご了承ください。
申・問 ☎保健福祉課(健康支援) 窓口⑩番 ☎06-6682-9882