

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 <b>（要予約）</b>	12月2日（火）、9日（火）、23日（火）、1月13日（火）13:00～17:00 <b>（定）</b> 16組※23日は24組（相談時間1組30分以内） <b>（申）</b> 事前電話予約（AI電話による自動案内。24時間受付）※当日窓口での受付はありません。相談日1週間前（閉庁日の場合はその前開庁日）12:00～相談日当日10:00 <b>【予約専用】☎050-1808-6070（先着順）</b>	区役所4階 相談室	☎総務課（広聴） 窓口④番 ☎06-6682-9683
行政相談	12月16日（火）13:00～16:00（15:00受付終了） <b>（申）</b> 当日窓口にて受付。先着順。		
不動産無料相談 <b>（要予約）</b>	12月11日（木）13:00～15:00 <b>（定）</b> 4組（相談時間1組30分以内） <b>（申）</b> 事前電話予約。相談日前日まで（土日祝日を除く）9:30～17:00 <b>【予約専用】☎06-6636-2103 全日本不動産協会なにわ南支部</b>		
社会保険労務士による 市民相談	12月18日（木）13:00～16:00（15:15受付終了） <b>（定）</b> 4組（相談時間1組45分以内） <b>（申）</b> 当日窓口にて受付。先着順。		
司法書士による法律相談	12月15日（月）13:00～16:00（15:30受付終了） <b>（定）</b> 10組（相談時間1組30分以内） <b>（申）</b> 行政オンラインシステムで予約（1日～11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） <b>（要予約）</b>	12月26日（金）14:00～17:00 <b>（定）</b> 12組（相談時間1組30分以内） <b>（申）</b> 行政オンラインシステムで予約（1日～22日まで）。または事前電話予約、相談日前日まで（土日祝日を除く）9:00～17:00 <b>【予約専用】☎080-9166-5489 大阪府行政書士会住吉支部</b> ※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 <b>（要予約）</b>	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 <b>（要予約）</b>	12月12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）
ナイター法律相談 <b>（要予約）</b>	1月21日（水）18:30～20:30 <b>（定）</b> 32組 <b>（申）</b> 行政オンラインシステムで予約。先着順。12月10日（水）12:00～1月20日（火）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。	中央区民センター （中央区久太郎町1-2-27）	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）
人権擁護委員による 特設人権相談所	12月19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 ☎06-6942-1196 FAX06-6942-1627
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口	9:00～17:30（土日祝日・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 FAX06-6202-7073

健康情報

みんなに知って欲しい飲酒と健康

一人一人がアルコールのリスクを理解し、自分にあった飲酒を心がけましょう。

お酒の影響を受けやすい3つの要因

**年齢** 高齢者は、体内水分量の減少等により、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉減少の危険性が高まります。  
20歳代の若者は脳が発達の途中であるため、健康問題のリスクが高まる可能性があります。  
**性別** 女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく肝臓の大きさも小さいため、分解できるアルコール量も少なくアルコールの影響を受けやすいとされています。

**体質** アルコールの分解酵素の働きは個人差が大きく、飲酒すると顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こすことがあります。

過度な飲酒は次のような影響も

- 長期・大量に飲酒することによる「発症」のリスク
- ・アルコール依存症、肝疾患など
  - ・飲酒後にトラブルが発生する「行動」のリスク
  - ・他人とのトラブル、交通事故によるけがなど

適度な飲酒は

**純アルコール量20g（日本酒換算1合）以下（65歳以上の高齢者や女性はその半分）**

但し、アルコール依存症の方、妊娠中及び授乳中の方、20歳未満の方やアルコールが悪影響を及ぼす病気をお持ちの方は禁酒が必要です。

飲酒チェックツール アルコールウォッチ

自分が飲んだお酒の種類を選べと、簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間が計算できるツールです。自分の健康を管理するための方法の1つとして活用してみましょう。

**問** ☎保健福祉課（地域保健活動）  
窓口③番 ☎06-6682-9968



厚生労働省  
HP

講演会

「みんなのための人生会議（ACP）～わたしの考え、わたしの気持ち～」

**（無料）（予約不要）**

人生会議（Advance Care Planning）とは、もしもの時のために、自らが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有することです。だから今、考えてみませんか。

**日** 12月19日（金）15:00～16:30

**場** すみのえ舞昆ホール（区役所2階）

**対** 住之江区にお住まいの方で関心がある方。もしくは、区内の医療・介護・福祉に関係する従事者。

**定** 100名 **他** 手話通訳あり

**他** 講師：大阪市立弘済院附属病院 神経内科副部長・患者支援部副部長 金本元勝医師

主催：住之江在宅医療・介護連携推進会議、住之江区役所

**問** ☎保健福祉課（健康支援・地域保健活動） 窓口③番 ☎06-6682-9882・9968



	種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象（市内在住の方）
<b>（要申込）</b>	大腸がん検診 （免疫便潜血検査） <b>（300円）</b>	申込後検査キットを送付します。 下記肺がん検診・乳がん検診の日時に 検査キットを提出してください。	40歳以上の方
<b>（要予約）</b>	肺がん検診 （胸部X線検査・かく痰 <sup>たん</sup> 検査） <b>（無料（かく痰検査は400円））</b>	12月 6日（土）南港 9:30～10:50 1月22日（木）分館 9:30～10:50	40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上で ハイスリスク対象者のみ
	乳がん検診 （マンモグラフィ検査） <b>（1,500円）</b>	12月12日（金）分館 9:30～10:50 1月22日（木）分館 13:30～14:50	40歳以上の女性で隔年受診 昭和61年3月31日以前生まれで 令和6年度未受診の方
	骨粗しょう症検診 <b>（無料）</b>	12月12日（金）分館 9:30～10:50 1月22日（木）分館 13:30～14:50	18歳以上の方
<b>（予約不要）</b>	特定健診 <b>（無料）</b>	12月 6日（土）南港 9:30～11:00 1月22日（木）分館 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）
	歯科健康相談 <b>（無料）</b>	12月12日（金）分館 9:30～10:50	全年齢の方
	結核健診（胸部X線撮影） <b>（無料）</b>	12月17日（水）分館 10:00～11:00 1月23日（金）分館 10:00～11:00 2月25日（水）分館 10:00～11:00	15歳以上の方

※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。上記より先の日程は、来月号をご覧くださいか、下記までお問合せください。また、令和7年3月号別冊（保存版）にも掲載しています。  
**場** 分館＝区保健福祉センター分館（浜口東3-5-16）、南港＝南港ポータウン管理センター（南港中2-1-99）  
**申** 電話、窓口、右記二次元コードにて受付  
**申・問** ☎保健福祉課（健康支援） 窓口③番 ☎06-6682-9882

オンライン  
申込みはこちら

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** 12月4日（木）、15日（月）、1月15日（木）、1月19日（月）いずれも14:00～

**申** 電話、窓口、右記二次元コードにて受付

**申・問** ☎保健福祉課（地域保健活動） 窓口③番 ☎06-6682-9968

ご予約は  
こちら

