

各種相談

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）	5月13日（火）、27日（火）、6月3日（火）13:00～17:00 定 16組※27日は24組（相談時間1組30分以内） 申 事前電話予約（A I 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 【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	5月20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）	5月8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	5月15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	5月19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～15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）	5月23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～19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）	5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 ☎06-6657-7556（担当:すえのぶ・西山）
日曜法律相談 （要予約）	5月25日（日）13:00～17:00 定 16組 申 事前電話予約（AI電話による自動案内。24時間受付）。5月16日（金）12:00～25日（日）10:00 【予約専用】☎050-1808-6070（先着順）	天王寺区役所 （天王寺区真法院町20-33）	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）	5月27日（火）18:30～20:30 定 32組 申 行政オンラインシステムで予約。先着順。5月26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。	北区民センター（北区扇町2-1-27）		
人権擁護委員による特設人権相談所	5月16日（金）13:30～16:00	①北区役所（北区扇町2-1-27） ②浪速区役所（浪速区敷津東1-4-20）	大阪第一人権擁護委員協議会 ☎06-6942-1196 ☎06-6942-1627	
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・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

禁煙のすゝめ



たばこはナス科の植物だと知っていましたか？
ただ、たばこがナスと違うのは、その煙に約70種類もの有害な化学物質が含まれていることです。それらの健康への影響はたばこを吸う本人に留まらず、受動喫煙によっても健康被害が引き起こされます。

特に、たばこに含まれるニコチンには強い依存性があり、喫煙そのものが生活の一部になっている方もいらっしゃるでしょう。依存性によって、禁煙に挑戦したい気持ちがあっても、その意思の強さに関係なく、たばこをやめづらいのです。

禁煙を始める時期に、遅すぎる、なんてことはありません!どれだけ長い期間喫煙していたとしても禁煙の効果があると言われています。禁煙をはじめて数日後には味覚や嗅覚が改善し、歩くのも楽になります。

WHOは、5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。禁煙したい人は、まずその気持ちを身近な人に話したり、決意を書き留めたりしておきましょう。大阪市では、妊婦さんや20歳未満の方と同居されている喫煙者の方等、喫煙者に向けた“無料”の禁煙プログラム「おおさかチャチャッと卒煙」を提供しています。またプログラムの対象でなくても、一定の条件に該当すれば、保険診療で禁煙治療を受けることができます。日本禁煙学会HPIに、どこで治療を受けられるか載っていますので、一度調べてみてはいかがでしょうか。

あなた自身の健康と、あなたの大切な人のため、まずは5月31日からの1週間、禁煙に取り組んでみませんか？

問 ☎保健福祉課（地域保健活動） 窓口③番
☎06-6682-9968

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 5月1日（木）、19日（月）、6月5日（木）、16日（月） いずれも14:00～
申 電話、来所、右記二次元コードにて受付
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

	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
（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）	5月 8日（木） 南港 9:30～10:50 6月 1日（日） 分館 9:30～10:50 6月18日（水） 南港 9:30～10:50	40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上で ハイレスク対象者のみ
	乳がん検診 （マンモグラフィ検査） （1,500円）	5月23日（金） 分館 9:30～10:50 6月 1日（日） 分館 13:30～14:50 6月18日（水） 南港 9:30～10:50	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 （無料）		18歳以上の方
（予約不要）	特定健診 （無料）	5月4日（日・祝） 粉浜 9:30～11:00 5月23日（金） 分館 9:30～11:00 6月 1日（日） 分館 9:30～11:00 6月27日（金） 舞昆 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 （無料）	5月 8日（木） 南港 9:30～10:50 7月16日（水） 分館 9:30～10:50	全年齢の方
	結核健診（胸部X線撮影） （無料）	5月13日（火） 分館 10:00～11:00 6月18日（水） 分館 10:00～11:00 7月 8日（火） 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、下記問合せ先までご連絡ください。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＝南港ポートタウン管理センター（南港中2-1-99） 粉浜＝粉浜小学校（粉浜2-6-6）、舞昆＝すみのえ舞昆ホール（区役所2階） 申・問 ☎保健福祉課（健康支援） 窓口③番 ☎06-6682-9882			