

くらし・お知らせ

9月は
朝食月間

朝ごはんを食べよう



夏休みを経て、生活リズムが不規則になり、朝ごはん抜きになっていませんか？
朝ごはんを食べてココロもカラダも元気な1日をスタートしましょう！

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

朝ごはんレシピできました♪

- 活動力アップ！
- からだの目覚め！
- 集中力アップ！
- 体調や生活にリズム！
- 肥満予防！



レシピはこちら▼



※窓口配布もしています

保健福祉課 2階24番 運営
TEL 6464-9882 FAX 6462-4854

後期高齢者医療被保険者証を送付します

10月から現在1割負担の方のうち、一定以上の所得がある方は2割負担になることから、全被保険者の方に新しい被保険者証(黄色)を送付します。7月に送付した被保険者証(水色)は10月から使えなくなります。



窓口サービス課 1階17番 保険年金・保険
TEL 6464-9956 FAX 6462-2593

大阪市国保加入者のみなさまへ 特定健診を受けましょう 3面参照

40歳以上の方を対象に、無料で受診できる特定健診(特定健康診査)を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化予防のため早めに受診しましょう。

1日人間ドックや健康づくり支援事業も実施しています。詳しくは、受診券に同封のチラシまたは市ホームページをご確認ください。



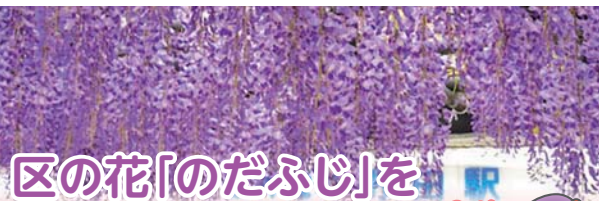
窓口サービス課 1階17番 保険年金・保険
TEL 6464-9956 FAX 6462-2593

就業構造基本調査を実施します

10月1日現在で実施され、調査結果は雇用政策や経済政策などに活用されます。調査をお願いする世帯には、9月下旬に顔写真付きの調査員証を携行した統計調査員が伺い、調査書類をお配りします。紙の調査票の提出のほか、パソコンやスマートフォンでオンライン回答もできます。ご回答をお願いします。



企画総務課 4階41番 総務
TEL 6464-9626 FAX 6462-0792



区の花「のだふじ」を一緒に育てませんか

秋・冬の剪定を行います。「のだふじ いっぱいの福島区」を守り育てていくために、ぜひお気軽にご参加ください！お持ちの方は剪定ばさみをご持参ください。



《秋の剪定》各日10:00～ ※雨天翌日

9月10日(土)	野田阪神駅前・海老江東公園
9月18日(日)	了徳院

《冬の剪定》各日13:30～ ※雨天翌日

令和5年 2月18日(土)	下福島公園(剪定講習会)
2月22日(水)	野田阪神駅前・海老江東公園

のだふじの会事務局 松野
TEL 6461-4487 TEL 090-9625-7568

令和4年度 秋の全国交通安全運動

9月21日(水)～30日(金) ～確認の甘さが苦い事故を呼ぶ～

運動の重点

- 全国重点
 - 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
 - 夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
 - 自転車の交通ルール遵守の徹底
- 大阪重点
 - 二輪車の交通事故防止



ふくしま交通安全キャンペーン

敬老の日!家族みんなでサポカー体験

日時 9月19日(月・祝) 12:00～15:00

場所 コーナン福島大開店 屋上

内容 安全運転サポート車体験・こども免許証の発行等

福島区交通安全大会

日時 9月20日(火) 14:00～

場所 福島区民センター ホール

内容 交通安全功労者表彰式・交通安全宣言等

交通安全街頭啓発

日時 9月21日(水)8:15～

場所 阪神野田駅前広場(雨天時は野田阪神駅前通路)

内容 交通事故防止に関する啓発・啓発物品の配布

※新型コロナウイルス感染症の影響等により、中止する場合があります。

自転車マナーアップ!安全ルールを守って乗りましょう



命を守るヘルメットを着用しよう

自転車による死亡事故の多くが「頭部」を損傷しています。



幼児を乗せるとき

- 平らな場所でスタンドを立てハンドルロックして乗せる。
- 2人乗せる時は「後部→前部」、降ろす時「前部→後部」の順で
- 乗せたまま自転車から離れない。



電動アシスト自転車

- 電源を入れるときは、両手ハンドル・両足地面で。
- 急にペダルを踏みこまない。
- 片足の「けんけん乗り」は×。
- 早め早めのブレーキを。



車道(左側)が原則

「車道」の左側を走りましょう。「歩道」を走るときは歩行者優先で車道寄りを走りましょう。

危ない! 次の行為はやめましょう

自転車はくるまの仲間。道路交通法違反です!



傘さし運転



無灯火



飲酒運転



二人乗り



携帯電話



ヘッドホン

交通安全事故をなくす運動福島区推進本部(市民協働課 5階51番 市民協働 内)
TEL 6464-9734 FAX 6464-9987

列車内ちかん被害相談

被害に遭われた方、目撃された方、一人で悩まず、ご相談ください!いちばん良い方法を考えましょう。24時間受付しています。
大阪府警察鉄道警察隊 TEL 6885-1234



※広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。