広報いくの６月号オープンデータ

令和６年６月１日発行（No.337）

**子育て**

**ウェルカムベビースクール（妊婦教室）**　無料

妊娠・出産・産後の健康管理や育児に関するお話をします。出産に向けての準備をしながら、楽しく交流しましょう。（月1回の全3回コース・どの月からでも参加可）

とき　6月18日（火）14：00～16：00（受付13：40〜）ところ　区役所2階集団検診室

対象　区内在住の妊婦及びその配偶者(パートナーの方も参加可能)内容

・安産に向けて今からすぐにできること！

・エア沐浴見学（助産師）

・先輩ママと赤ちゃんとの交流会

持ち物　冊子「わくわく」・母子健康手帳・筆記用具

[問合せ]　区　保健福祉課 2階23番　[電話]06-6715-9968　[FAX]06-6712-0652

**妊婦歯科健診**　無料　要申込

とき　6月18日（火）　受付13:30～13:50

ところ　区役所 2階201会議室

申込み　6月17日（月）までに問合せへ

[問合せ]　区　保健福祉課 2階24番 [電話]06-6715-9882　[FAX]06-6712-0652

**離乳食講習会**　無料　要申込

とき　6月21日（金） 14:00～15:30

ところ　区役所2階集団検診室

内容　離乳食の進め方について（お話し中心）

申込み　窓口または電話にて問合せへ

[問合せ]　区　保健福祉課 2階24番 [電話]06-6715-9882　[FAX]06-6712-0652

**児童手当の現況届の提出はお早めに**

提出が必要な受給者に現況届を送付しています。

提出されない場合は、令和6年6月分(令和6年10月支払分)以降の手当の支給が

停止されます。

＜注意＞提出がないまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなります。

また、令和6年10月分の手当から制度拡充が予定されています。拡充に伴う手続きの方法など

詳細については市ホームページ等でお知らせします。

[問合せ]　区　保健福祉課　2階21番　[電話]06-6715-9857　[FAX]06-6715-9967

**地域ふれあい子育て教室（あひるらんど）**　無料　要申込

とき　6月18日（火） 14:45～16:00

ところ　区役所 2階計測室

対象　生後1～3か月の乳児と保護者

内容　参加者同士の交流、保健師による身体計測・育児相談、ミニ講座

くわしくは区ホームページまで

申込み　窓口または電話にて問合せへ

[問合せ]　区　保健福祉課 2階23番　[電話]06-6715-9968　[FAX]06-6712-0652

**健康・福祉**

**ご希望の方に後期高齢者医療保険料決定通知書の点字版を同封します** 要申込

視覚障がいのある被保険者の方（希望者）に、後期高齢者医療保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します。

申込み 電話または窓口で問合せまで

＜申込時にお聞きする事項＞

•住所 　•氏名　•生年月日

※一度お申し込みいただければ、毎年のお申し込みは不要です。

※転居等により居住区の変更があった場合は、再度お申し込みが必要です。

[問合せ]　区　窓口サービス課 4階48番　[電話]06-6715-9956　[FAX]06-6717-1161

**介護保険利用者負担限度額認定証及び社会福祉法人等による利用者負担額軽減の更新について**

介護保険を利用して、介護保険施設などへの入所や短期入所をした場合の食費・居住費の負担軽減の認定証、および社会福祉法人などによる利用者負担軽減の確認証の有効期限は7月31日（水）です。更新を希望される方は6月28日（金）までに申請を行ってください。

なお、申請には、預金通帳の写しなど資産のわかる資料や年金振込通知書の写しなどの添付が必要となります。必要な書類について、くわしくは問合せまで。

[問合せ]　区　保健福祉課 2階22番　[電話]06-6715-9859　[FAX]06-6715-9967

**国民健康保険料について**

令和6年度（令和6年4月から令和7年3月）国民健康保険料の決定通知書を、6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。くわしくは問合せまで。

令和6年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。

令和6年度 国民健康保険料（年額）

平等割保険料（世帯あたり）

医療分保険料（最高限度額：65万円）　34,803円

後期高齢者支援金分保険料（最高限度額：22万円）　11,091円

均等割保険料（被保険者あたり）

医療分保険料（最高限度額：65万円　被保険者数×35,040円

後期高齢者支援金分保険料（最高限度額：22万円）　被保険者数×11,167円

介護分保険料※①（最高限度額：17万円）　介護保険第2号被保険者数×19,389円

所得割保険料※②

医療分保険料（最高限度額：65万円　算定基礎所得額※③×9.56%

後期高齢者支援金分保険料（最高限度額：22万円）　算定基礎所得額※③×3.12%

介護分保険料※①（最高限度額：17万円）　算定基礎所得額※③×2.64%

※①介護分保険料は、被保険者の中に40～64歳の方（介護保険第2号被保険者）がいる世帯にのみかかります。介護分保険料の平等割保険料はかかりません。

※②世帯の所得割保険料：被保険者（介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額

※③算定基礎所得：前年中総所得金額等－43万円

なお、被保険者間の負担の公平性の観点から、令和6年度より「府内統一保険料率」としており、大阪府内の市町村にお住まいで「同じ所得、同じ世帯構成」であれば「同じ保険料額」となっています。

[問合せ]　区　窓口サービス課 4階48番

[電話]　06-6715-9956　[FAX]　06-6717-1161

**いくみんカラダ通信**

私たち保健師が、子育てや健康に関するご相談をお受けしています！

地域（ちいき）ごとに担当（たんとう）の保健師（ほけんし）がいます

生野（いくの）北鶴橋（きたつるはし）　なかがわ

舎利寺（しゃりじ）生野南（いくのみなみ）　はら

勝山（かつやま）　かなざわ

鶴橋（つるはし）巽南（たつみみなみ）　おおたに

林寺（はやしでら）小路（しょうじ）　こまき

東中川（ひがしなかがわ）西生野（にしいくの）　まるこ

中川（なかがわ）巽（たつみ）　ひらが

田島（たじま）東桃谷（ひがしももだに）　さかもと

北巽（きたたつみ）巽東（たつみひがし）　なぎら

御幸森（みゆきもり）東小路（ひがししょうじ）　まつの

保健師ってどんな人？

乳幼児から高齢者までのすべての住民を対象に、健康相談などの支援をしています。

●妊娠中の不安や子育て中の心配ごとの相談　●健診後の保健指導●こころの悩み相談　●介護予防　●感染症の予防　など

お気軽にご相談ください！

地域の方々に寄り添い、話を聞いて、一緒にどうしたら良いか考えます。

[問合せ]　区　保健福祉課2階23番　[電話]　06-6715-9968 [FAX]　06-6712-0652

**生野区役所でのがん検診・骨粗しょう症検診・結核健診等**

大阪市がん検診は検査費用の約90％を大阪市が助成しています

後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者　証をお持ちの方、市民税非課税世帯の方などは無料。くわしくは問合せまで。

予約　電話、来庁または「大阪市行政オンラインシステム」で予約してください。（予約受付は、定員になり次第終了します。）

[問合せ]　区　保健福祉課 2階24番　[電話]06-6715-9882　[FAX]06-6712-0652

区ホームページについてはこちら

行政オンラインシステムの予約はこちら

8月8日（木）は「食育・健康フェア」を同時に開催します

内容　大腸がん検診　肺がん検診　要予約

とき

6月12日（水）9:30～10:50★

7月17日（水）9:30～10:50★　※肺がん検診は実施しません

8月8日（木）13:30～14:50　※骨粗しょう症検診のみ実施します

8月9日（金）9:30～10:50★

9月7日（土）13:30～14:50★

対象　40歳以上

料金　大腸･･･300円　肺･･･無料（X線）　※喀痰（かくたん）検査が必要な場合、追加で400円かかります。

内容　乳がん検診（マンモグラフィ）　要予約　女性技師が対応します

とき

6月12日（水）9:30～10:50★

7月17日（水）9:30～10:50★　※肺がん検診は実施しません

8月8日（木）13:30～14:50　※骨粗しょう症検診のみ実施します

8月9日（金）9:30～10:50★

9月7日（土）13:30～14:50★

対象　40歳以上の女性で前年度に同等の検診・検査をしていない方

料金　1,500円

内容　骨粗しょう症検診（骨量検査）　要予約

とき

6月12日（水）9:30～10:50★

7月17日（水）9:30～10:50★　※肺がん検診は実施しません

8月8日（木）13:30～14:50　※骨粗しょう症検診のみ実施します

8月9日（金）9:30～10:50★

9月7日（土）13:30～14:50★

対象　18歳以上

料金　無料

内容　歯科相談

とき　6月12日（水）9:30～10:30★

対象　市民の方（年齢制限なし）

料金　無料

内容　結核健診

とき　6月11日（火）10:00～11:00

対象　15歳以上※

料金　無料

★・・・特定健診（40歳以上・予約不要）併設日

※65歳以上の方は、年に1回結核健診の受診が義務付けられています。

（注意）特定の医療機関への紹介は行いません。

取扱医療機関で実施するがん検診について（料金は無料～1,500円）　要予約

取扱医療機関でも、大阪市がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮頸・前立腺がん検診）を実施しています。予約は直接取扱医療機関へお電話ください。

取扱医療機関についてはこちら

対象者や料金についてはこちら

**地域生活向上教室（いくみんのつどい）**無料　要申込

統合失調症等の精神疾患のある方が、生活習慣を整え、健康管理やコミュニケーションのスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的に行っています。（毎月第3月曜日13:30～15:30）

とき　6月17日（月）13：30～15：30

ところ　区役所2階 集団検診室

対象　統合失調症等の精神疾患を治療中の方

申込み　来庁もしくは電話にて問合せまで

[問合せ]　区　保健福祉課 2階23番　[電話]06-6715-9968　[FAX]06-6712-0652

**特定健診** 無料

今年度は午後からの健診もあります。

とき ところ

6月12日（水） 9:30～11:00　 生野区役所

対象　国民健康保険に加入の40～74歳の方(年度内に40歳になる方を含む)、または後期高齢者医療制度に加入している方

持ち物　受診券・被保険者証・個人票・前年度の結果(お持ちの方のみ)

問合せ

・国民健康保険加入者の受診券について

区役所窓口サービス課 4階48番

[電話]06-6715-9956　[FAX]06-6717-1161

・後期高齢者医療制度加入者の受診券について

大阪府後期高齢者医療広域連合給付課

[電話]06-4790-2031　[FAX]06-4790-2030

●特定健診とは？

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の発症予防や重症化予防に重点を置いた健康診断です。

**歯周病検診を500円で受診できます**　要申込

期限は、令和7年3月31日（月）です。

対象　次のいずれかの方

①令和7年3月末時点で

20,25,30,35,40,45,50,55,60,65,70歳の市民

②令和6年1月1日～3月31日の間に

40,45,50,55,60,65,70歳になられた市民

(勤務先等で同程度の検診を受けられる方及び歯周病の治療で通院中の方は除く)

検査内容　問診、口腔内診査　※むし歯治療や歯石の除去などは含まれません。

予約方法　電話で市内の取扱歯科医療機関へ

費用　500円

【次に該当の方は、証明書の提示・提出で、歯周病検診を無料で受診することができます】

・生活保護世帯に属する方(生活保護適用証明書等の提示・提出が必要)

・市民税非課税世帯の方(世帯全員の市民税非課税証明書等の提出が必要)

※証明に必要な申請書は、生野区役所(2階24 番窓口)でお渡しします。

[問合せ]　区　保健福祉課 2階24番　[電話]06-6715-9882　[FAX]06-6712-0652

**お知らせ**

**住民票などに関する窓口・手続きのご案内**

●住所変更の手続き等で窓口が大変混雑します。

手続き終了まで、長時間お待ちいただく場合もございます。時間に余裕をもってお越しください。窓口の混雑状況はスマートフォンでもご確認いただけます

●延長開庁や日曜開庁もご利用ください

※一部の窓口のみ

・毎週金曜日：19:00まで延長開庁

・毎月第4日曜日:9:00～17:30まで開庁

くわしくはこちら

●市外への転出届は窓口へ来庁せず提出することができます郵送による転出届に関してはこちら

オンラインによる転出届に関してはこちら

戸籍や住民票等の証明書は、梅田・難波・天王寺のサービスカウンターや郵送でも請求が可能です。マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニでの発行も可能です。くわしくは4・5面の欄外をご確認ください。

問合せ

区役所窓口サービス課

・住民情報担当 1階2・4・5番　[電話]06-6715-9963　[FAX]06-6715-9110

・保険年金担当 4階47・48番　[電話]06-6715-9956　[FAX]06-6717-1161

**「街ねこ」活動について**

地域の皆さんが主体となって、野良猫を地域の猫として、不妊去勢手術を行い適正に管理していただく取組みを「街ねこ」活動といい、地域の皆さんと行政が協働して取り組んでいます。活動には要件があります。事業案内をご覧ください▶︎

[問合せ]　区　保健福祉課 2階25番　 [電話]06-6715-9973 [FAX]06-6712-0652

**各種無料相談**　先着順

お気軽にご相談ください

法律相談　要予約

とき　6月11日・18日・25日　いずれも火曜日　13:00～17:00（1組30分）

※相談後の記録作成時間や入れ替わり時間なども含む

ところ　生野区役所

定員　第2火曜24組、第3･4火曜16組

予約　[電話]050-1808-6070（AI電話による自動案内）

相談日の前週火曜日（祝日の場合はその前の開庁日）の12:00～相談日前日の17:00まで（24時間申込み・変更・キャンセル可）

精神科医による相談　要予約

とき　6月20日（木）、7月1日（月）14:00～

ところ　生野区役所2階相談室

問合せ・予約　区役所保健福祉課　2階23番　[電話]　06-6715-9968　[FAX]　06-6712-0652

司法書士相談 予約不要

とき　6月13日(木)　13:00～16:00　(受付は15:00まで)

待ち人数によっては、お待ちいただく場合や、お断りする場合があります。

ところ　生野区役所1階相談室または101会議室　※相談日の当日に区役所1階の総合案内でご案内します。会場にて先着順で相談を受け付けます。

行政書士相談　予約不要

とき　6月20日(木)　13:00～16:00　(受付は15:00まで)

待ち人数によっては、お待ちいただく場合や、お断りする場合があります。

ところ　生野区役所1階相談室または101会議室　※相談日の当日に区役所1階の総合案内でご案内します。会場にて先着順で相談を受け付けます。

不動産相談　予約不要

とき　6月6日（木）、27日（木）、7月4日（木）　 13:00～16:00 　(受付は15:00まで)

待ち人数によっては、お待ちいただく場合や、お断りする場合があります。

ところ　生野区役所1階相談室または101会議室　※相談日の当日に区役所1階の総合案内でご案内します。会場にて先着順で相談を受け付けます。

行政相談　予約不要

とき　6月19日(水)　13:00～16:00　(受付は15:00まで)

待ち人数によっては、お待ちいただく場合や、お断りする場合があります。

ところ　生野区役所1階相談室または101会議室　※相談日の当日に区役所1階の総合案内でご案内します。会場にて先着順で相談を受け付けます。

社会保険労務士相談　予約不要

とき　6月21日(金)　13:00～16:00　(受付は15:00まで)

待ち人数によっては、お待ちいただく場合や、お断りする場合があります。

ところ　生野区役所1階相談室または101会議室　※相談日の当日に区役所1階の総合案内でご案内します。会場にて先着順で相談を受け付けます。

税務相談　予約不要

とき　6月7日（金）、7月5日（金）13:00～16:00　(受付は15:00まで)

待ち人数によっては、お待ちいただく場合や、お断りする場合があります。

ところ　生野区役所1階相談室または101会議室　※相談日の当日に区役所1階の総合案内でご案内します。会場にて先着順で相談を受け付けます。

就労相談

とき　6月12日(水)　13:30～17:00（受付は15:30まで）

16：00以降の相談は要予約

予約　[電話]0120-939-783（16:00以降の相談のみ）

ところ　生野区役所1階相談室または101会議室　※相談日の当日に区役所1階の総合案内でご案内します。会場にて先着順で相談を受け付けます。

**緊急指令！防災ミッションをクリアして**

**大雨・暴風から自分と家族の命を守れ！**

子供と一緒にできるよ！

クリアしたらお気に入りのスタンプを押してね♪

当てはまらないものはスキップしよう！

指令　大型の台風が来る前に次のミッションをクリアし、被害が出ないよう、また被害が最小限になるように努めて欲しい。健闘を祈る。

ミッション1

天気が悪くなる前に準備をしよう！

まずは被害にあわないような環境をつくることが大切！

排水溝や雨水桝（うすいます）を掃除してきれいにしよう!

風に飛ばされて危険なものは家の中に入れたり壁などに固定しよう!（植木鉢、バケツ、自転車、キックボード、物干し竿 など）

雨戸を閉めよう!

ガラス飛散防止対策（ガラス部分にシートやテープを貼る）をしよう!

床上浸水に備えて運べるものは2階以上に運んでおこう!

ミッション2

水害に備えよう！

準備をすることで、被害を最小限に食い止めよう！

大阪市防災アプリをダウンロードして気象情報や河川情報、自治体からの避難情報等をこまめに確認しよう!

ミッションヒント

右のリンク先からアプリがダウンロードできるよ

土のうを準備し、早めに玄関等に積んで室内への浸水をふせごう!

土のうについてはホームページをみよう！

万一の浸水に備え、2階以上の部屋で寝よう!

河川の氾濫など浸水想定の情報を地図で見ておこう!

ミッション3

停電に備えよう！

水・食料・スマホや明るさを確保できるものを準備しよう！

缶詰やパンなど調理のいらない食べ物や飲料水を用意しよう!

懐中電灯やランタンなどの照明器具を、暗くても手の届くところに置いておこう!

情報入手できるよう、ラジオやスマホなどを用意しよう！バッテリー切れに備えてモバイルバッテリー等を用意しておくと安心♪

最重要　ミッション

大雨や暴風のときは不要不急の外出をしない

**「防災テラス」で防災情報を発信します！**　参加無料

いつ起こるかわからない災害への備えやいざという時の避難等について、毎月テーマを変えてわかりやすくお話しします。防災について知りたい方、興味がある方はもちろん、そうでない方も区役所に来たついでに、お気軽に立ち寄ってみませんか。皆さまのご参加お待ちしています！次回は6月26日（水）です。

とき　毎月第4水曜日　15:00-15:20頃

ところ　区役所1階 検診スペース

**JDL（生野区ジュニア災害リーダー）活動中**

JDL（じぇーでぃーえる）とは...

生野区の中学生等を対象に、災害時における知識や必要な技術を身につけてもらい、防災力向上につながるよう、区の防災事業としてスタートしました。令和5年度は、18名の登録希望者があり、さまざまな活動を行いました。

無線訓練　搬送訓練　避難所開設訓練（物資搬送・応急給水）

必死に防災知識を学ぼうとするメンバー、重たい物資を積極的に運ぶメンバー、「中学生にできることをみんなで考える」プロジェクトを提案してくれたメンバーなど、精力的に楽しく活動してくれています。今年度から、JDLの対象年齢を18歳になる年度までに拡充しました。随時登録募集していますので、興味のある方は気軽にお問合わせください。

**生野区防災リーダーの活動紹介**

これまでの震災からも、大規模災害時には行政自身も被災し公的支援が遅くなります。この教訓を生かし、行政がかけつけるまでの間、住民同士で助け合い、救出、救護、初期消火などを行うため、区長に認定された生野区防災リーダー（共助の一環としてボランティアで活動）約700名を中心に生野区防災力向上のための様々な活動が実施されています。

活動風景

能登地震では、地域のつながりが大きな力となり、減災につながる事例も報告されています。まずは、自分自身で災害への備えをすすめ、各地域で行われている防災活動に参加し、つながりを持つことで災害へ備えましょう。

この特集に関するお問い合わせは

区役所地域まちづくり課 4階44番 [電話]06-6715-9022 [FAX]06-6717-1163

編集／発行：生野区役所企画総務課　〒544-8501 大阪市生野区勝山南3-1-19 [電話]06-6715-9683 [FAX]06-6717-1160

**情報発信中！**

区役所X（旧ツイッター）　区全般

区役所やさしい日本語Facebook

官民連携まち情報サイトいくのぐらし.com

**いくのメロディー通信　No. 27**

区長のコラム

梅雨の季節となりました。生野区は大雨等により、平野川などの河川が氾濫する恐れ、また内水氾濫（大量の雨に対して排水機能が追い付かずに処理しきれない雨水が溢れ出す現象）の恐れがあり、十分な注意が必要です。

気象庁では大雨の際に取るべき行動を5段階の「警戒レベル」で表すことにしています。警戒レベル1と2は早期注意情報や注意報にあたり、レベル3で高齢者や体の不自由な方が避難をする段階、レベル4は全ての人が避難をする段階となっています。レベル5は既に災害が発生している段階です。河川氾濫や内水氾濫の恐れにより警戒レベル3や4が発表となり避難する場合は、必ずしも外の避難所等に向かう必要はなく、自宅の2階などの安全な場所に移動する事が避難となります。

生野区では各地区に生野区防災リーダーの方々がおられ防災力向上のための様々な活動を行っています。また18歳までを対象としたJDL（生野区ジュニア災害リーダー）も区役所で登録募集しており（7面参照）、昨年も中学生等のJDL18名が様々な活動を行ってくれました。

各地域での防災訓練をはじめとする防災活動に参加し、ご近所で助け合う「近助」ができる関係づくりを進め、災害に備えていきましょう！

水害時における警戒レベル

警戒レベル5　避難情報等　緊急安全確保　※災害発生または切迫

警戒レベル4までに必ず避難

警戒レベル4　避難情報等　避難指示　※災害のおそれ高い

警戒レベル3　避難情報等　高齢者避難　※災害のおそれあり

警戒レベル2　避難情報等　大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）※気象状況悪化

警戒レベル1　避難情報等　早期注意情報（気象庁）　※今後気象情報悪化のおそれ

防災に関するくわしいことはホームページをご覧ください

**生野区　学校再編の情報はこちら**

生野区ホームページでご覧いただけます

X（旧Twitter）でも随時発信しています

**令和6年度　生野区紫陽花（あじさい）まつり**

とき　6月16日（日） 10:30～15:00（予定）

ところ　リゲッタIKUNOホール（生野区民センター内）

■ステージ　舞台発表・紫陽花鉢植抽選会

■ブース　 模擬店・パネル展示

くわしくはこちら

[問合せ]　区　地域まちづくり課 4階44番　[電話]06-6715-9734 [FAX]06-6717-1163

**6月は食育月間です**

「持続可能な減塩生活をはじめよう」知ってた？日本人は塩分とりすぎやで

食塩摂取量の平均値（20歳以上）

女性 目標摂取量　6.5ｇ以下

平均摂取量　9.3g とりすぎ

男性 目標摂取量　7.5ｇ以下

平均摂取量　10.9g とりすぎ

（出展）国民健康・栄養調査結果（令和元年）の概要

塩分多ない？

食育月間イベント あなたの野菜摂取量はどのくらい？

手のひらをセンサーにあてて約30秒で推定野菜摂取量を測定できる機器「ベジチェック」で野菜が足りているかチェックしてみませんか？

とき 令和6年6月12日（水） 10:00～11:00

ところ 区役所 2階201会議室

簡単な減塩のコツ

野菜や果物を積極的にとりましょう！

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体外に排泄させる働きがあります。（医療機関に受診している方は必ず医師の指示に従ってください。）

食事は腹八分目に控えましょう！

食べ過ぎは、食塩摂取量が増えるばかりでなく、肥満になると、高血圧につながる可能性があります。また、肥満予防のためには、規則正しい食生活と適度な運動を心掛けましょう。

減塩でも美味しく食べる工夫をしましょう！

香りや酸味を使うと、少ない塩分でも美味しく食べられます。青じそ、レモン、ゆず、生姜、にんにく、わさび、ごま、酢など、料理に合わせて使いましょう。

[問合せ]　区　保健福祉課 2階24番 [電話]06-6715-9882 [FAX]06-6712-0652