広報いくの 12月号　オープンデータ

令和６年１２月１日発行（No.343）

**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　12月17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　区役所保健福祉課 2階23番　電話06-6715-9968　ファックス06-6712-0652

**妊婦歯科健診　無料　要申込**

とき　12月17日（火）　受付13:30～13:50

ところ　区役所 2階201会議室

申込み　12月16日（月）までに問合せへ

問合せ　区役所保健福祉課 2階24番 電話06-6715-9882　ファックス06-6712-0652

**離乳食講習会　無料　要申込**

とき　12月20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　区役所保健福祉課 2階24番 電話06-6715-9882　ファックス06-6712-0652

**あひるらんど（地域ふれあい子育て教室） 無料　要申込**

可愛い赤ちゃんの顔を見ながら、育児や気になることなど楽しくおしゃべりしませんか？

とき 12月17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参照

申込み 行政オンラインシステムか電話で問合せへ

問合せ　区役所保健福祉課 2階23番　電話06-6715-9968　ファックス06-6712-0652

**学び**

**生涯骨太クッキング メタボ予防からフレイル予防へ 要申込**

加齢に伴い食欲が低下し、料理を作る意欲も減退していくため、高齢者の低栄養・フレイル（高齢者の虚弱）が問題となっています。この教室で、料理の楽しさを知り、ご自身の健康づくりを始めてみませんか。

とき 令和7年1月30日（木）10：00～13：00（受付9：45～）

ところ 区役所 2階栄養講習室・集団検診室

対象 区内在住の65歳以上の方

定員 20名（先着順）

内容 講話と調理実習

費用 ひとり500円（調理材料費）

持ち物 エプロン、三角巾（大きめのバンダナでも可）、マスク、手拭きタオル

申込み 12月6日（金）～12月20日（金）窓口または電話にて問合せまで。

問合せ　区役所保健福祉課 2階24番　電話06-6715-9882　ファックス06-6712-0652

**健康・福祉**

**いくみんのつどい（地域生活向上教室）　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　12月16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　区役所保健福祉課 2階23番　電話06-6715-9968　ファックス06-6712-0652

**区役所で実施するがん検診・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　区役所保健福祉課 2階24番　電話06-6715-9882　ファックス06-6712-0652

【期間限定】がん検診を受けてアスマイルポイント1,000円相当プレゼントについてはこちら

区ホームページはこちら

行政オンラインシステムの予約はこちら

内容　大腸がん検診　肺がん検診　要予約

とき

1月23日（木）9:30～10:50★

※大腸・乳がん・骨粗しょう症検診のみ実施

2月14日（金）9:30～10:50★

2月23日（日）9:30～10:50★

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

1月23日（木）9:30～10:50★

※大腸・乳がん・骨粗しょう症検診のみ実施

2月14日（金）9:30～10:50★

2月23日（日）9:30～10:50★

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

1月23日（木）9:30～10:50★

※大腸・乳がん・骨粗しょう症検診のみ実施

2月14日（金）9:30～10:50★

2月23日（日）9:30～10:50★

対象　18歳以上

料金　無料

内容　歯科相談

とき　1月23日（木）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　12月10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。

**いくみんカラダ通信**

年末年始の飲酒に注意！！

急性アルコール中毒による救急搬送は歓送迎会や年末年始の時期に多くみられ、搬送者の中には死亡した例もあります。近年搬送者数が最も多かった2019年は大阪で6,713件。年代では20代が最も多く、男女比は半々でした。

20歳代の人数が抜きんでて多い理由として、経験の浅さから自分の適量が分からず、無謀な飲酒をしてしまうことなどが考えられます。一緒に飲んでいる周りの人も、節度ある飲酒について考えてみましょう。

年代別の急性アルコール中毒による救急搬送人員　（2019年中・大阪市）

10代　199人

20代　2961人

30代　899人

40代　846人

50代　672人

60代　607人

お酒と病気のリスク

お酒を慢性的に摂取すれば依存症になり、急性の場合は命に関わる危険性があります。嗜好品（しこうひん）でもあり、「気分があがる」「コミュニケーションがうまくいく」などのメリットがあるかもしれませんが、飲み方によっては人生に重大な影響をもたらします。

世界保健機関（WHO）は2007年に飲酒が及ぼす七つの関連がんを認定しています。肝臓がんや咽頭がんのほか、女性の場合は乳がんも含まれています。1日に摂取する純アルコール量が10g増えるごとに、乳がんの発症リスクは約7％増えていきます。

1日のアルコールの適量は？

●成人男性の場合、1日あたり1合（純アルコール約20g）まで。

●アルコールのダメージを受けやすい高齢者と女性はその半分！！

日本酒1合=ビール（5%)500ml=焼酎（25%)100ml=ウィスキー60ml=ワイン(13%)200ml=チューハイ(7%)350ml=チューハイ(9%)280ml

飲めない体質の人もいて、その体質は一生変わりません

お酒に対する体質を知りたい方は、区役所2階23番窓口でアルコールパッチテストを実施していますので、お気軽にお立ち寄りください（無料）。また、アルコール問題でお困りの方の相談も実施していますのでご利用ください。

問合せ相談先 月～金(祝日・年末年始除く)9:00～17:30

・区役所保健福祉課 2階23番　電話06-6715-9968

・大阪市こころの健康センター　依存症相談専用 電話06-6922-3475

**お知らせ**

**防災テラス　無料**

家庭での災害の備えやペットの災害対策など、身近な防災について毎月テーマを変えてわかりやすくお話します。

今月のテーマ「ペットの災害対策」

とき　毎月第4水曜日12月25日（水）15：00～15：20

ところ　区役所1階検診スペース

対象　どなたでも

定員　20名程度

問合せ　区役所地域まちづくり課 4階44番 電話06-6715-9022 ファックス06-6717-1163

**12月22日の日曜開庁日はマイナンバーカードに関するすべての手続きができません**

システムメンテナンスが入ります

＜停止する主な手続き＞

◎カードの受取り

◎申請書の受取り

◎記載事項の変更（住所や氏名の書き換え等）

◎暗証番号の再設定・変更

◎電子証明書の更新・発行

◎大阪市外からの特例転入（住民基本台帳カード・マイナンバーカードをお持ちの方が前住所地で特例転出届を提出された場合に転出証明書なしに転入の手続きを行うこと）

◎窓口でのマイナンバーカードを使用した印鑑証明書の発行

※コンビニエンスストアのマルチコピー機における証明書交付　サービスは、通常通り6:30～23:00まで利用可能です。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。

くわしくはこちら▶︎

問合せ　区役所窓口サービス課 住民情報担当1階2・5番 電話06-6715-9963 ファックス06-6715-9110

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。窓口延長や日曜開庁もご利用ください（1面下段参照）。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。

●市外への転出届は区役所へ来庁せず提出することができます

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　ファックス06-6715-9110

・保険年金担当 4階47・48番　電話06-6715-9956　ファックス06-6717-1161

**12月～2月は「ねずみ防除強調期間」です**

ねずみは感染症を媒介するだけでなく、家具や電気コードをかじって経済的に被害を与えることもあります。侵入口をふさぎ、エサとなる食品や生ごみを片付けるなど、ねずみの住みにくい環境づくりが重要です。捕獲かごの貸出しや駆除方法のご相談は問合せまで。

問合せ　区役所保健福祉課 2階25番　電話06-6715-9973 ファックス06-6712-0652

**令和7年2月2日（日）第13回生野区長杯防犯標語「おこのみやき」**

ガチ☆メン大会　協賛企業募集！

とき12月2日（月）～令和7年1月24日（金）

対象区内に拠点のある事業者または団体

※内容等くわしくはお問い合わせください。

問合せ　区役所地域まちづくり課 4階44番 電話06-6715-9012 ファックス06-6717-1163

**区民アンケート ～あなたの声をおきかせください～**生野区の事業や取組に対する区民アンケートを実施しています。生野区にお住まいの18歳以上の方から無作為に1,300名の方を選ばせていただき、アンケートをお送りしています。お手もとに届いている方は、ぜひご協力をお願いします。過去のアンケート結果はこちら

締切　12月16日（月）

問合せ　区役所企画総務課 4階45番 電話06-6715-9990 ファックス06-6717-1160

**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　12月10日・17日・24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　12月19日（木）、令和7年1月6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　ファックス　06-6712-0652

司法書士相談 予約不要

とき　12月12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　12月19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　12月5日（木）、令和7年1月23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　12月18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　12月20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　12月6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　12月11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。

問合せ先のない相談について

問合せ　区役所企画総務課 4階45番　電話06-6715-9683　ファックス06-6717-1160

**生野区成人の日 二十歳（はたち）のつどい　～おめでとう！二十歳の門出～　記念式典**

輝かしい未来へ向かう皆さんの新たな門出をお祝いして、「生野区成人の日二十歳のつどい」を開催します。

とき　1月12日（日）11:00～（開場10:30）成人の日の前日です

ところ

生野スポーツセンター（巽西1-1-3）

大阪シティバス「巽北一丁目」下車すぐ

いまざとライナー「大池橋」下車、東へ約400m

Osaka Metro「北巽」駅 3番出口より西へ約1km

駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。

対象　平成16（2004）年4月2日～平成17（2005）年4月1日に生まれた方

民法改正により、令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられましたが、毎年開催しておりました「生野区成人の日二十歳のつどい」はこれまでどおり20歳の方（その年度に20歳を迎える方）を対象に開催します。

くわしくは区ホームページをご覧ください

写真は昨年の様子問合せ　生野区成人の日二十歳のつどい実行委員会（区役所地域まちづくり課 4階44番）

電話06-6715-9743 ファックス06-6717-1163

**食を通じた国際文化交流事業**

**EXPOいくの万博夜市（ばんぱくよいち）**

〜ベトナムフェア〜 入場無料

万博開幕まで残り半年、万博参加国であるベトナムを交流相手国として開催する食のイベントです。料理や文化に親しんでいただけるコンテンツが盛りだくさん！ほかにもさまざまな国の料理で未体験の味覚を楽しみながら世界とつながろう！皆さまのお越しをお待ちしています。

とき

12月7日（土） 16:00～21:00

12月8日（日） 11:00〜21:00

ところ いくのパーク・グラウンド（桃谷5-5-37）

問合せ　区役所企画総務課 4階45番 電話06-6715-9011 ファックス06-6717-6100

**やさしいNEWS**

生野区役所（いくのくやくしょ）では、やさしい日本語（にほんご）でやさしいNEWSを作（つく）っています。

年末年始（ねんまつねんし）とは？ 一年（いちねん）の終（お）わりと始（はじ）まり

日本（にほん）では年末年始（ねんまつねんし）に病院（びょういん）が長（なが）い間（あいだ）休（やす）みになることがあります。近（ちか）くの病院（びょういん）が休（やす）みかどうか前（まえ）もって調（しら）べておきましょう。

区役所（くやくしょ）1階（かい）にチラシを置（お）いています。ホームページからダウンロード（だうんろーど）もできます。

問合せ　区役所企画総務課（きかくそうむか） 4階（かい）45番（ばん）

電話06-6715-9683 ファックス06-6717-1160

区役所（くやくしょ）1階（かい）で取（と）ってください。

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 ファックス06-6717-1160

情報発信中！

官民連携まち情報サイトいくのぐらし

**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

**12月4日（水）～10日（火）は人権週間です**

一人ひとりがお互いの違いを認め、お互いの人権を守ることが大切です。すべての人の人権が尊重されるまちを私たちみんなで築いていきましょう。

啓発活動重点目標

「誰か」のことじゃない。

区役所での人権相談は下記問合せまで

令和6年度 人権週間イベント 無料

「多文化共生を生きる 〜わたしのまちのみんなの人権を考える〜」をテーマに市民向け講座を開催します

生野区には、約80か国の外国人住民がいます。外国人住民を含むすべての人々が最大限にその能力を発揮できる社会づくりのため、多文化共生の中で、お互いの人権を尊重するためのヒントを聞いてみませんか？

とき 12月9日（月）14:00～15:30

ところ リゲッタIKUNOホール（生野区民センター内）

定員 100名程度（先着順）

問合せ　区役所地域まちづくり課 4階44番 電話06-6715-9920 ファックス06-6717-1163