

イベントなどが延期・中止、内容や場所が変更される場合があります。くわしくは区HPまたは電話でご確認ください。  
健診・講座・相談などに参加される際には、**マスクの着用**をお願いします。



### 特定健診の受診はお早めに!

大阪市国民健康保険では、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。(受診券の有効期限は3月末です。)

- 問合せ** ・特定健診受診券に関すること  
 区窓口サービス課 4階48番  
 ☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161  
 ・健診内容・健診場所について  
 区保健福祉課 2階24番  
 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

### 国民健康保険被保険者証や 高齢受給者証等の付属証に「枝番」を表記します

マイナンバーカードの保険証利用(事前にマイナポータルでの申込みが必要)に伴い、4月1日から交付する国民健康保険被保険者証や高齢受給者証等の付属証に被保険者ごとの「枝番」(2桁)を表記します。なお、令和3年3月までに交付しました「枝番」のない被保険者証等につきましては、有効期限までご使用いただけます。

- 問合せ** 区窓口サービス課 4階48番  
 ☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161



### 生野区初級手話講座

要申込

- とき** 4月14日(水)～令和4年3月12日(土)(全40回)  
 毎週水曜日 19:00～21:00  
 ※最終回は修了式を行います。
- ところ** 生野区民センター  
 ※とき・ところは一部変更となる場合があります
- 費用** 無料 ※ただしテキスト代(DVD付)は実費負担3,300円(税込)
- 対象** 区内在住か通勤で高校生以上の初心者
- 定員** 20人(先着順)
- 申込み** 往復はがきに、「生野区初級手話講座申込」と明記のうえ、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・勤務先(区外居住者のみ)を記入し、**問合せ**まで。
- 締切り** 3月17日(水)
- 問合せ** 区保健福祉課 2階21番  
 ☎06-6715-9857  
 FAX06-6715-9967  
 〒544-8501  
 大阪市生野区勝山南3-1-19



### 図書館がより

生野図書館は蔵書点検等のため  
**3月10日(水)～15日(月)は休館します**  
 ※返却用ポストはご利用いただけます。

#### 絵本の会

無料 要申込

- 絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びをします。
- とき** ①4月3日(土) 14:30～15:00  
 (幼児から小学生向け)  
 ②4月14日(水) 11:00～11:30  
 (0・1・2歳児向け)
- 定員** ①15名 ②10組 ※先着順
- 申込み** 3月16日(火)から開催日前日までに来館または電話にて**問合せ**へ
- ところ** 生野図書館(勝山南4-7-11)  
**問合せ** ☎06-6717-2381 FAX06-6717-3119

#### 移動図書館「まちかど号」巡回日

無料

- とき** 4月7日(水)  
 ・10:15～10:55  
 天理教葛上分教会(新今里5-3)  
 ・13:10～13:50  
 新巽東会館・老人憩の家(巽東4-11)  
 ・14:15～14:55  
 せいりょう巽北駐車場(巽北2-22)
- 問合せ** 中央図書館自動車庫  
 ☎06-6539-3305  
 FAX06-6539-3336



## あなたの飲み方、大丈夫?

いくみんカラダ通信

- 「家にいる時間が長くなり、昼間からお酒を飲む習慣がついてしまった」
- 「孤独感や不安感からついお酒に手が伸びてしまう」
- 「なかなか外出できずストレスが溜まって飲んでしまう」
- 「オンライン飲み会で深夜まで飲み続けてしまう」



コロナ禍、家で過ごす時間が増えたことがきっかけで、毎日飲酒したり、長時間飲み続けてしまったりしていませんか?このような飲み方は「アルコール依存症」の危険度を高めてしまいます。飲む前に飲酒量や飲み終える時間を決めておく、おつまみは最初に食べる、合間に水分をとる、週に2日は休肝日を作る、など工夫して、翌日に残るほど飲みすぎないように気をつけてください!ご自身やご家族の飲酒量に心配がある方は、まずご相談ください。必要に応じて専門医におつなぎします。

### アルコール依存症の発症リスクが少ない「節度ある適度な飲酒」の量

(図は男性の場合。女性や高齢者はその2/3～1/2の量です。)

#### 1日の飲酒量の目安

ウイスキーなら

シングル  
2杯



日本酒なら

1合



ビールなら

中ビン1本



(厚生労働省「健康日本21」より)

- 問合せ** 区保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

## いくみん基金

(大阪市区政推進基金(生野区))  
 に、ご寄附いただき  
 ありがとうございます

令和2年1月～12月の間に、いくみん基金にご寄附いただきました方をご紹介します。  
 ※掲載は申込み時等に氏名の公表に同意された方のみとなっております。

#### 個人(五十音順・敬称略)

井本 喜代次/多田 龍弘/松井 研次  
 松田 能光/芳井 敬一

#### 企業・法人・団体等(敬称略)

(医)小豆澤医院/(有)アラヤ/(株)開智総合学院  
 (株)川上葬祭/韓国大阪青年会議所

**問合せ** 区企画総務課 4階46番

☎06-6715-9625

FAX06-6717-1160

寄附についてはこちら▶▶▶



以下は「広告スペース」です

