

イベントなどが**延期・中止**、内容や場所が**変更**となる場合があります。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。

区HP



いくみんカラダ通信

今年度の『がん検診』計画は立ててますか!?

みなさん、今年の「がん検診」をいつ受けるか、もう決まっていますか？
 3月号の「広報いくの」では「2022年度の各種健診のご案内」をはさんでいます。
 1階総合案内でも置いています。またHPからご覧いただけます▶
ご自身の日程を確認していただき、検診の予約をお早めに!



5つの健康習慣

がんは遺伝するといわれていますが、実は、遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ、喫煙・食生活・運動等の生活習慣が原因となることが多いです。

そのため、「がん検診」を受けるとともに生活習慣も見直しましょう!

①禁煙する

たばこは吸わない
 他人のたばこの煙を避ける



②体を動かす

週に2回以上、1回30分以上の
 息が少し弾む程度の運動を、
 まずは「+10分」から

③バランスのよい食事

・野菜と果物を食べる
 ・適減(減塩)を実践する
 *1日6g未満を目標に



④節酒する

飲む場合は1日あたりいずれかの量まで
 ・日本酒なら1合 (180ml)
 ・ビール中瓶1本
 ・チューハイ(7%)350mL缶1本
 飲まない人、飲めない人は無理に
 飲まない



⑤適正体重を維持する

太りすぎ、痩せすぎに注意
 男女とも標準とされるBMI 22.0は、
 統計上、糖尿病・高血圧・脂質異常症に
 最もかかりにくい数値です!
 *体重kg÷(身長m×身長m)=BMI値



健康に良い生活習慣はがんの予防にもなります。しかし、がんは完全には予防できません。
 そのため、きちんと「がん検診」を受けて、がん対策をしていきましょう!!下記の窓口にて健康相談ができます。

問合せ 区保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968

お知らせ

スマートフォンやパソコンから
 窓口の受付状況などが確認できます!

対象窓口 ・1階 住民情報担当(窓口の呼出・交付状況)
 ・4階 保険年金担当(窓口の呼出状況)
 こちらからご覧いただけます▶
 ※例年4~5月上旬のお引越し
 シーズンは、窓口が大変混み合います。時間に余裕をもってお越しください。



毎週金曜日は、一部の窓口で19:00まで延長して開庁しています。
 また、毎月第4日曜日は、一部の窓口で9:00から17:30まで開庁しています。
 内容によっては、お取り扱いできない業務があります。
 くわしくは区HPをご覧ください。▶



問合せ 区窓口サービス課
 ・住民情報担当 1階2・4・5番
 ☎06-6715-9963 FAX06-6715-9110
 ・保険年金担当 4階47・48番
 ☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161

区役所地下駐車場の利用料金が変わります

4月からの利用料金は以下のとおりとなります。

駐車料金	30分まで	300円
	以降2時間まで	30分150円
	2時間以降	30分200円
	最大料金24時間	1,200円

※身体障がい者手帳、精神障がい者保健福祉手帳、療育手帳の交付を受けている方が乗車している車両は無料となります。くわしくは(問合せ)まで。

営業時間 月曜日~木曜日 8:30~18:00
 金曜日 8:30~19:30
 日曜開庁日 8:30~18:00
 (選挙の期日前投票実施日時もご利用できます。)

駐車場運営事業者 ブログエイト(株)
 ☎072-721-0055

問合せ 区企画総務課 4階46番
 ☎06-6715-9625 FAX06-6717-1160

「生野ふれ愛基金」の助成先を募集します

対象 区内の児童、高齢者、障がい者等を対象とした社会福祉施設または社会福祉活動に実績のある団体・ボランティアグループ

助成額 上限20万円
 (運営委員会が選考・決定のうえ7月に給付予定)

申請書等 募集要領・申請書は区役所企画総務課で4月11日(月)から配布します。また、りそな銀行のホームページからも入手可能です。▶



申込み 5月6日(金)までに下記へ郵送(当日消印有効)
 〒135-8581 東京都江東区木場1-5-65 深川ギャザリアW2棟 株式会社りそな銀行 信託ビジネス部 営業店サポートグループ 公益信託担当(生野ふれ愛基金)
 ※「生野ふれ愛基金」は、区民の皆さんからの寄附によりなりたっており社会福祉向上に役立っています。
 趣旨にご賛同いただける皆様のご寄附も募っています。くわしくはお問合せください。

問合せ 区企画総務課 4階46番
 ☎06-6715-9625 FAX06-6717-1160

オンデマンドバスは4月以降も走ります!

昨年3月30日よりスタートしたオンデマンドバスの社会実験が、来年の3月31日まで実施されることになりました。
 オンデマンドバスは、路線バスのように決まったルートや時刻表がない予約型の乗り合いバスです。
 アプリまたは電話により、「乗りたい時間」や「乗り降りする場所」を予約いただくことでご利用いただけます。

アプリで予約



iOSの方 Androidの方

電話で予約

Osaka Metro オンデマンドバスコールセンター

☎0570-08-6600 ※通話料金がかかります。

受付時間 7:00~17:00 (年中無休) ※一部IP電話からはおかけいただけません。

4月からの
 変更内容



- 乗降場所が4か所追加されます
 大阪たつみ病院(巽南3-19-3)、巽南小学校西(巽南2-10-7)、
 ココナラ巽クリニック(巽南3-4-25)、巽東二丁目中(巽東2-7)
- 一般路線バス(いまざとライナー含む)とオンデマンドバスの連絡定期券なども導入されます。
- 車いす対応車両が乗車定員2名から5名の車両に変更となります。
 これに伴い、車いすのままご利用いただける乗降場所が変更になります。

詳しくはOsaka MetroのHPをご覧ください。下記の(問合せ)にお問合せください。



問合せ Osaka Metro・シティバス案内コール ☎06-6582-1400(8:00~21:00 年中無休) FAX06-6585-6466

以下は「広告スペース」です

4 大阪市サービスカウンター(SC)では、土・日・祝日も戸籍や住民票等の証明書をお取りいただけます。
 取扱業務や時間等は各SCにお問い合わせください。

- 天王寺SC(あべちかB1 ☎06-6773-0874)
- 梅田SC(ディアモール大阪B1 ☎06-6345-0874)
- 難波SC(地下鉄なんば駅構内B1 ☎06-6211-0874)

