



今月のトピックス

2~5面 子育て・健康福祉・お知らせ
12面 生野区紫陽花まつり
クーリングシェルター
いくみんカラダ通信

生野区役所 〒544-8501 大阪市生野区勝山南3-1-19
☎06-6715-9986(代表) FAX06-6717-1160

ヘルスマイトおすすめ!

カミカミレシピをご紹介!!

電子レンジの簡単料理です
よく噛んで、おいしくいただきます! Let's cooking !!



かぼちゃのシャキシャキサラダ (2人分)

材料

かぼちゃ……………140g	塩……………少々
にんじん……………50g	ツナ缶……………36g
キャベツ……………80g	A [しょうゆ……………小さじ1
きゅうり……………50g	[マヨネーズ……………大さじ2

作り方

- ① かぼちゃを1口大に切り耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分30秒加熱し、皮を取ってつぶす。
- ② にんじん、キャベツは細切り、きゅうりは輪切りにし、塩を加えてよくもみ、10分おき、水気をしぼる。
- ③ ①、②、ツナをAであえる。

切り干し大根のあえもの (2人分)

材料

切り干し大根……………12g	A [酢……………大さじ1/2	
しめじ……………10g		[うすくちしょうゆ…大さじ1/2
酒……………適量		[さとう……………小さじ1
きゅうり……………40g		[ごま油……………小さじ1
塩……………少々		

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗い、たっぷりの水に10分漬けて戻し、食べやすく切って水気を絞る。
- ② しめじはほぐして、酒少々を振りかけ、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。きゅうりは千切りにし、塩でもんで水気を絞っておく。
- ③ ①②とAをよくあえる。



今月の特集

6~7面

6月は食育月間 毎月19日は食育の日
よく噛んで、味わって食べよう!!

8面

大雨・台風に向けて

いくみん・たべやんをさがせ!!
この表紙の中にかくれているよ!
答えはXで #いくみんをさがせ

以下は「広告スペースです」

開庁時間

平日・毎月第4日曜日(今月は28日) 9:00~17:30 第4日曜日は窓口サービス課(住民情報・保険年金)のみ ※税証明を除く
平日の金曜日 9:00~19:00 窓口サービス課(住民情報・保険年金)・保健福祉課(転入・転出などの異動届に伴う、介護保険・児童手当・各医療費助成などの各種申請・届出など)



子育て

ウェルカムベビースクール (妊婦教室)

無料 要申込

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♪(全3回・どの月からでも参加可)

- とき** 6月16日(火) 14:00~16:00(受付13:45~)
- ところ** 区役所 2階集団検診室
- 対象** 区内在住の妊婦(参加目安:妊娠週数28週以降)及びその配偶者
- 内容** 沐浴の方法を学ぼう!
先輩ママと赤ちゃんの交流会
- 持ち物** 冊子「わくわく」・
母子健康手帳・筆記用具
- 申込み** 6月15日(月)9:00までに、行政オンラインシステム(右の二次元コード)にて各自予約

申込みはこちら▼



助産師による おっぱいミルク相談

無料 要予約

助産師に直接授乳・ミルクについて相談が出来ます。

※母乳マッサージはできません。

- とき** 6月3日・7月1日(第1水曜日) 予約枠…12:45、13:15、13:45
※予約時間の10分前までに来所ください
※予約日以外でも相談できることがあります。くわしくは **問合せ** まで
- ところ** 区役所 2階相談室
- 対象** 区内在住の妊婦及び乳児の母等

くわしくはこちら▼



地域ふれあい子育て教室 (ぺんぎんらんど)

無料

育児や気になることなど、みなさんと楽しくおしゃべりしませんか?

- とき** 6月10日(水) 10:00~11:30
- ところ** 区役所 2階計測室
- 対象** 生後4か月~1歳未満の乳児と保護者
- 内容** 参加者同士の交流、身体計測・育児相談

地域ふれあい子育て教室 (あひるらんど)

無料

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** 6月16日(火) 14:30~16:00
- 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、身体計測・育児相談



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

妊婦歯科健診

無料 要申込

- とき** 6月16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15日(月)までに **問合せ** へ



離乳食講習会

無料

- とき** 6月19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)

問合せ 区保健福祉課 2階24番
☎06-6715-9882 ☎06-6712-0652

1歳さん、あつまれ~!

無料 要申込

月齢の近いお子さん集まれ! 保育所の所長先生と一緒に遊びましょう!

- とき** 7月9日(木) 10:00~11:00
- 対象** 1歳1か月~2歳0か月の
お子さんとその保護者
- 定員** 10組(先着順)
- 持ち物** バスタオル1枚
- 申込み** 6月9日(火)~電話または来館にて **問合せ** まで
- ところ** 生野区子ども・子育てプラザ(巽北2-4-16)
- 問合せ** ☎06-6752-8000



健康・福祉

マイナ保険証を使ってみませんか

マイナンバーカードを保険証として利用すると、次のようなメリットがあります。

- 過去の診療・薬剤情報などに基づいたより良い医療が受けられる
- 高額な医療費が発生した場合でも、書類での事前申請や高額な立替払が不要になる
- 救急現場で、救急搬送中の適切な応急措置や病院の選定に活用される

マイナンバーカードにはプライバシー性の高い情報は入っていないため、マイナンバー(12桁の番号)を知らただけでは悪用の心配はありません。医療機関への医療情報の提供についても、ご本人様の同意が必要となっています。

便利で安全なマイナ保険証への切替えを、ぜひご検討ください。 ※くわしくは、**問合せ** まで。

問合せ マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178

地域生活向上教室 (いくみんのつどい)

無料 要申込

心の病気の回復途上の方が、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15日(月) 13:30~15:30
- ところ** 区役所 2階集団検診室
- 対象** 心の病気を治療中で、回復途上の方
- 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

☎06-6715-9968 ☎06-6712-0652

歯周病検診

無料 要申込

今年度から、歯周病検診が無料で受診できるようになりました(5年に1度)。期限は令和9年3月31日(水)です。

- 今年度の対象**
令和9年3月末時点で **20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳**の市民
※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
※エックス線撮影やむし歯治療、歯石の除去などは含まれません。

- 予約** 電話で市内の取扱歯科医療機関へ
- 問合せ** 区保健福祉課 2階24番
☎06-6715-9882 ☎06-6712-0652



特定健診 生活習慣病を予防しよう!

無料

- とき・ところ** 6月8日(月)9:30~11:00 区役所
6月21日(日)9:30~11:00 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)、後期高齢者医療制度に加入している方
- 持ち物** 受診券、マイナ保険証または資格確認書、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
区窓口サービス課 4階48番
☎06-6715-9956 ☎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
☎06-4790-2031 ☎06-4790-2030



以下は「広告スペースです」

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、検診費用の約90%を大阪市が助成しています

後期高齢者医療制度、高齢受給者証の対象者、市民税非課税世帯の方などは証明書の提示または提出で【無料】。くわしくは【問合せ】まで。

予約 電話、来庁または「行政オンラインシステム」で予約してください(先着順)。

問合せ 区保健福祉課 2階24番
☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

区HPはこちら▶



10月までの
検診について
予約受付中です!



行政オンラインシステムでの予約

大腸がん 肺がん▶

乳がん 骨粗しょう症▶

内容	受付時間	対象	料金
大腸がん検診 肺がん検診 要予約	6月21日(日)9:30~10:50★ 7月27日(月)9:30~10:50★ 8月21日(金)9:30~10:50★	40歳以上	大腸…300円 肺…無料(X線) ※喀痰検査が必要な場合、追加で400円かかります。
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	9月8日(火)9:30~10:50★ 9月20日(日)9:30~10:50★ 10月5日(月)9:30~10:50★	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	1,500円 約9,000円相当の検診です
骨粗しょう症検診 (骨量検査) 要予約	10月30日(金)18:30~19:30 ※大腸がん検診は実施しません	18歳以上	無料 約4,000円相当の検診です
歯科相談	6月8日(月)9:30~10:30★	市民の方(年齢制限なし)	無料
結核健診	6月9日(火)10:00~11:00	15歳以上※	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



対象者や料金



お知らせ

フードドライブ、 ごみ減量啓発相談コーナー開催 **無料**

「ベビー服・子ども服」の展示提供を開催しています

とき 7月2日(木)・8月6日(木)
14:00~15:00

ところ 区役所 1階いくみんの庭

回収品 食料品及びベビー服・子ども服

提供品 ベビー服・子ども服

問合せ 大阪市環境局 東部環境事業センター
☎06-6751-5311 FAX06-6753-3041



「街ねこ」活動について

地域の皆さんの十分な理解のもと、地域の野良猫に不妊去勢手術を行い、一代限りの命となった猫たちを地域の皆さんが主体となって適正に管理していく取組みを「地域猫」活動といいます。

大阪市の事業では「街ねこ」活動と呼び、皆さんの活動のお手伝いをしています。

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
☎06-6715-9973
FAX06-6712-0652



くわしくは
こちら▶



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

有効期限は7月31日(金)です。更新を希望される方は6月30日(火)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

☎06-6715-9859 FAX06-6715-9967

小中学校用の教科書(見本)の展示会

教科書採択へのご関心と教科書や教科へのご理解を深めていただくため、教科書(見本)の展示を下記のとおり行います。

とき・ところ

・区役所1階 いくみんの庭

展示期間 6月19日(金)~7月15日(水)

9:00~17:30(金曜日は19:00まで)

※区役所開庁日のみ

・生野図書館(愛称:ケア・キューブ生野ライブラリー)

展示期間 6月19日(金)~7月15日(水)

(火~金曜日)10:00~19:00

(土・日)10:00~17:00

※休館日(月曜日)は展示しません。

問合せ

・教科書採択に関すること

教育委員会事務局指導部初等・中学校教育担当

☎06-6208-9186

・区役所での展示に関すること

区地域まちづくり課 4階43番

☎06-6715-9920

・図書館での展示に関すること

生野図書館(愛称:ケア・キューブ生野ライブラリー)

☎06-6717-2381

住民票などに関する 窓口・手続きのご案内

●マイナンバーカードをお持ちの方は、市外への転出届を窓口へ来庁せず提出できます。

●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。

延長開庁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。

転出届の提出
はこちら▶



混雑状況は
こちら▶



問合せ 区窓口サービス課

・住民情報担当 1階3・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

以下は「広告スペースです」



第53回生野まつり 区民パレード・ブース出展者を募集します

とき 10月18日(日) **くわしくはこちら▼**
ところ 巽公園(巽西1-7)
申込み くわしくはHPまで
問合せ (一財)大阪市コミュニティ協会
 生野区支部協議会(生野区民センター内)
 ☎06-6716-3020 FAX06-6716-1797



全国瞬時警報システム(J-ALERT)の 全国一斉情報伝達試験について

6月3日(水)11:00ごろから全国瞬時警報システム(J-ALERT)の試験放送が行われますが、この試験放送に先立ち、当日10:45ごろから日本語、英語、中国語及び韓国語でJ-ALERT放送が試験放送である旨を防災スピーカーから放送させていただきます。なお、事前の放送は区内のみとなります。

問合せ 区地域まちづくり課 4階44番
 ☎06-6715-9022

リチウムイオン電池など モバイルバッテリーの処分方法

無料

膨張しているのも含む

近年、リチウムイオン電池等による火災事故が、多数発生しており、当該環境事業センターにおいても、ごみ収集車内で破損し、発火する火災事故が繰り返し発生しております。



市内のご家庭から出るリチウムイオン電池等については、

- ・訪問回収(お住まいの地域を担当する環境事業センターへの電話等の申込みにより、職員がご家庭までリチウムイオン電池等の回収にお伺いする)
- ・拠点回収(市内10か所の環境事業センターに設置した回収ボックスに市民の皆さまがリチウムイオン電池等を直接持ち込む)

以上の方法により回収を行っています。

ところ 大阪市環境局
申込み 東部環境事業センター(巽中1-1-4)
 ☎06-6751-5311
 FAX06-6753-3041



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
 ※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
 ☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161

令和8年度の国民健康保険料について

●保険料の決定

令和8年度(令和8年4月から令和9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月中旬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8年度の国民健康保険料は、下の表により計算した金額が年間保険料となります。

令和8年度 国民健康保険料(年額)				
	医療分保険料	後期高齢者 支援金分保険料	介護分保険料※1	子ども・子育て 支援金分保険料※2
平等割保険料 (世帯あたり)	33,908円	10,845円		
均等割保険料 (被保険者あたり)	被保険者数 ×34,990円	被保険者数 ×11,191円	介護保険第2号被保険者数 ×18,682円	被保険者数 ×1,841円
所得割保険料 ※3	算定基礎 所得金額 ×9.50% ※4	算定基礎 所得金額 ×3.06% ※4	算定基礎 所得金額 ×2.60% ※4	算定基礎 所得金額 ×0.28% ※4
最高限度額	66万円	26万円	17万円	3万円

※1 介護分保険料は、被保険者の中に40歳~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 子ども・子育て支援金分保険料の平等割保険料はかかりません。

子ども・子育て支援金分保険料の均等割は、18歳以上均等割を含みます。

※3 世帯の所得割保険料は、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となります。

※4 算定基礎所得は、前年中総所得金額等-43万円となります。

なお、被保険者間の負担の公平性の観点から、「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。

●保険料の納付

国民健康保険料のご納付は、便利で確実な口座振替をご利用ください。

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

令和8年度 市民税・府民税・森林環境税 納税通知書を6月上旬に送付します

第1期分の納期限は6月30日(火)です。

なお、3月17日(火)以降に所得税の確定申告または、市民税・府民税の申告をされた場合は、納税通知書の送付や課税(所得)証明書の発行が遅れることがあります。

市民税・府民税・森林環境税のことは、大阪市HPをご確認ください。

問合せ なんば市税事務所 市民税等グループ
 (個人市民税) ☎06-4397-2953
 (平日9:00~17:30、金曜日は9:00~19:00)

令和8年5月から生野地区更生保護 サポートセンターが移転しました

更生保護サポートセンターは、保護司の更生保護・処遇活動をはじめとする更生保護の諸活動の充実化を図ることを目的とした施設です。



新事務所 勝山北3-13-30(生野区民センター3階)

開設日 月曜日~土曜日 **開設時間** 10:00~16:00

電話番号 080-2643-8006

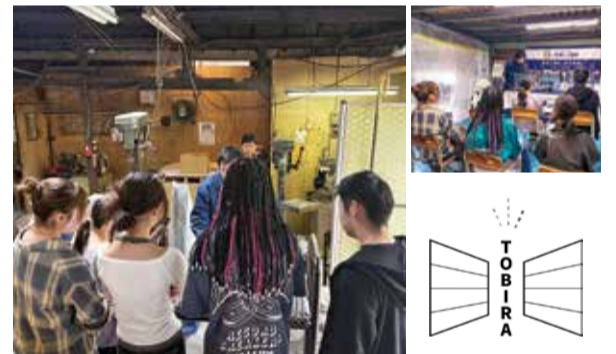
MAIL ikuno.hogoshikai@gmail.com

問合せ 区地域まちづくり課 4階44番

☎06-6715-9734 FAX06-6717-1163

持続可能なまちづくり活動支援事業認定事業

生野の街が、君の武器を磨くクリエイティブ拠点 フリースクール TOBIRA 生徒募集!!



生野区の町工場には、世界が誇る技術と知恵があります。

TOBIRAは、地域の大人が講師となり、若者がリアルな課題を解決する「社会実装型」の学びの場。

街に出て、商売を学び、居場所をつくる。

学校を休んでいる子ども、もっと尖りたい子ども。

最強の大人たちが待つ「最強の教室」の扉が君を待っています。

関わっていただける大人の皆さま、企業の皆様も募集しています。皆さまの力をお貸しください。

問合せ TOBIRA

MAIL tobira20260305@gmail.com

くわしくは
こちら▼



以下は「広告スペースです」



各種無料相談		お気軽にご相談ください	
法律相談 要申込 先着順	とき 6月9・16・23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 ☎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~相談日当日の10:00まで(24時間申込み・変更・キャンセル可)		
日曜法律相談 要申込 先着順	とき 6月28日(日) 13:00~17:00 ところ 浪速区役所、東淀川区役所 定員 各16組 予約 ☎050-1808-6070 (AI電話による自動案内) 6月19日(金)12:00~6月28日(日)10:00まで (24時間申込み・変更・キャンセル可) 問合せ 大阪市コールセンター「なにわコール」 ☎06-4301-7285 FAX06-6373-3302(年中無休 8:00~21:00)		
ライター法律相談 要申込 先着順	とき 7月24日(金) 18:30~20:30 ところ 中央区民センター 定員 32組 予約 行政オンラインシステム 6月10日(水)~7月23日(木)17:00まで ※オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日18:00時点で来場している相談希望者で抽選を行い、その後も空きがあれば先着順で受付。 (各枠の相談開始10分前締切) 問合せ 大阪市コールセンター「なにわコール」 ☎06-4301-7285 FAX06-6373-3302(年中無休 8:00~21:00)	行政オンラインシステム 	
精神科医による相談 要申込 先着順	とき 6月18日(木)、7月6日(月) 14:00~ ところ 生野区役所 2階相談室 予約・問合せ 区保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652		
司法書士相談 とき 6月11日(木)	とき 6月11日(木)	13:00~16:00 (受付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 とき 6月18日(木)	とき 6月18日(木)		
不動産相談 とき 6月25日(木)、7月2日(木)	とき 6月25日(木)、7月2日(木)		
行政相談 とき 7月15日(水)	とき 7月15日(水)		
社会保険労務士相談 とき 6月19日(金)	とき 6月19日(金)		
税務相談 とき 7月3日(金) 定員 先着5名(受付12:50~)	とき 7月3日(金) 定員 先着5名(受付12:50~)		
就労相談 とき 6月10日(水) 13:30~17:00(受付15:30まで) 16:00以降の相談は要予約 予約 ☎0120-939-783 (16:00以降の相談のみ)	とき 6月10日(水) 13:30~17:00(受付15:30まで) 16:00以降の相談は要予約 予約 ☎0120-939-783 (16:00以降の相談のみ)		
人権擁護委員による特設人権相談所 とき 6月19日(金) 13:30~16:00 ところ 港区役所・東淀川区役所・旭区役所・阿倍野区役所(生野区の方も相談可) 問合せ 大阪第一人権擁護委員協議会 ☎06-6942-1196 FAX06-6942-1627	とき 6月19日(金) 13:30~16:00 ところ 港区役所・東淀川区役所・旭区役所・阿倍野区役所(生野区の方も相談可) 問合せ 大阪第一人権擁護委員協議会 ☎06-6942-1196 FAX06-6942-1627		
犯罪被害者等支援のための総合相談 とき 月~金9:00~17:30(土日祝・年末年始除く) ところ 市役所 4階市民局人権企画課 問合せ 市民局人権企画課 ☎06-6208-7489 FAX06-6202-7073	とき 月~金9:00~17:30(土日祝・年末年始除く) ところ 市役所 4階市民局人権企画課 問合せ 市民局人権企画課 ☎06-6208-7489 FAX06-6202-7073		
外国人の方のための相談窓口 Information Counter for Foreign Residents 在留資格(ビザ)・生活・仕事・病気のことなど相談ができます。 ★弁護士に法律相談もできます。(予約が必要です)▼ English 中文 한국・조선어 Tiếng Việt Filipino 英語 中国語 韓国・朝鮮語 ベトナム語 フィリピン語 大阪国際交流センター ☎06-6773-6533 (月曜日~金曜日9:00~19:00、土曜日・日曜日・祝日 9:00~17:30)	在留資格(ビザ)・生活・仕事・病気のことなど相談ができます。 ★弁護士に法律相談もできます。(予約が必要です)▼ English 中文 한국・조선어 Tiếng Việt Filipino 英語 中国語 韓国・朝鮮語 ベトナム語 フィリピン語 大阪国際交流センター ☎06-6773-6533 (月曜日~金曜日9:00~19:00、土曜日・日曜日・祝日 9:00~17:30)		

問合せ先のない相談について **問合せ** 区総務課 4階45番 ☎06-6715-9683 FAX06-6717-1160

「令和8年経済センサス-活動調査」の回答期限は6月8日(月)です

事業所及び企業を対象として、6月1日現在で「令和8年経済センサス-活動調査」を全国一斉に実施しています。

この調査は、法律で回答が義務付けられています。回答方法は、インターネット、郵送による方法と、ご記入いただいた紙の調査票を後日調査員にお渡しいただく方法があります。

インターネット回答なら皆様のご都合にあわせて、24時間いつでも可能です。安全で便利なインターネット回答をぜひご利用ください。

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



6月は「就職差別撤廃月間」です《しないさせない 就職差別》

就職の面接で、本人や家族の出身地・職業、思想・信条などを質問することは、本人に責任のない事項や本来自由であるべき事項で応募者を判断することになり、就職差別につながるおそれがあります。

大阪府では、6月を「就職差別撤廃月間」と定め、啓発事業に取り組んでいます。

就職の機会均等を保障することの大切さについて皆様のご理解をお願いいたします。

相談対応 大阪府及び大阪労働局(ハローワーク)において、公正採用選考に関する相談を実施します。

問合せ 大阪府商工労働部雇用推進室 ☎06-6210-9518

相談窓口はこちら▼



令和8年度「危険物安全週間」が始まります!

危険物安全週間とは?

ガソリンや消毒用アルコールなどの危険物による事故を防止するために、石油類をはじめとする危険物に関する知識の普及啓発、事業所などにおける自主保安体制の確立や再確認を図ることを目的に実施しています。

危険物による事故を起こさないために、危険物の特性を十分に理解し、正しく安全に取り扱しましょう。

とき 6月7日(日)~13日(土)までの1週間

問合せ 生野消防署 予防担当 ☎06-6731-0119



戸籍や住民票等の証明書は郵送でもご請求いただけます。くわしくはHPをご確認ください。 **郵送請求先** 大阪市郵送事務処理センター(市役所内) ☎06-6208-8832~8835



マイナンバーカードでコンビニから戸籍や住民票等の証明書をお取りいただけます。 ※窓口での請求よりも手数料が100円お安くなります。(戸籍証明を除く)

問合せ 区窓口サービス課 1階5番 ☎06-6715-9963 FAX06-6715-9110



6月は食育月間

毎月19日は食育の日

よく噛んで、

昔と現代の食事 どこが違うの？



～ 弥生時代の食事～

噛む回数:約3,990回(1食あたり)



～ 現代の食事～

噛む回数:約620回(1食あたり)

よく噛むことは、単に食べ物を取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています。



噛むことの8大効果

～よく噛めばこんないいことが～

ひみこのはがいーぜ



ひみこは「卑弥呼の歯がいーぜ」で覚えましょう

<p>ひ 肥満予防</p> <p>たべすぎた...</p>	<p>み 味覚の発達</p> <p>もぐ</p>	<p>こ 言葉の発音がはっきり</p>
<p>の 脳の発達</p>	<p>は 歯の病気予防</p>	<p>が がんの予防</p>
<p>いー 胃腸の働きを促進</p>	<p>ぜ 全身の体力向上と全力投球</p>	<p>よく噛んでたべると、良いことがいっぱいあるんだね!</p>

よく噛むための調理の工夫

～咀嚼・嚥下の力に合わせて～

噛み応えのある食材を選ぶ

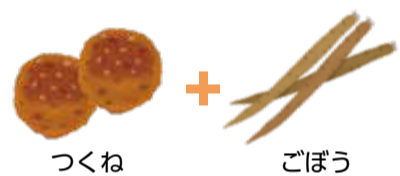
・根菜や皮ごと食べる野菜



・弾力のある食材



異なる食感を組み合わせる



食材を大きく切る

千切り 輪切り



乱切り



切り方を変えるだけで簡単にかむかむ度アップ!

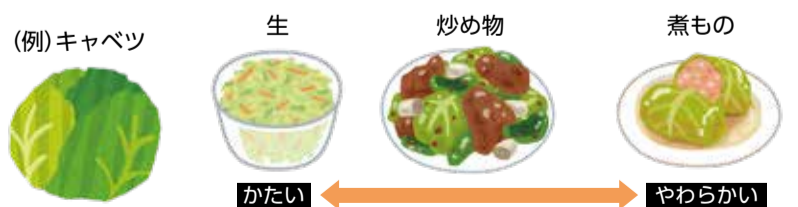
水分量を調整する

汁気が少なくなるほど、食べる時に多くのだ液が必要になり、よく噛むことにつながります。



加熱時間を変える

生野菜は噛みごたえがあり、加熱する時間が長いほど、野菜はやわらかくなります。



味わって食べよう!!



問合せ 区保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX 06-6712-0652

さいとう 齋藤区長のカミカミレポート

昔と現代の食事の違いについて、食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)の西野会長にお話をうかがいました。



さいとう 齋藤区長

西野会長 3,990回は何の数字か、齋藤区長はご存知でしょうか。

齋藤区長 今月の「広報IKUNO」を見て、初めて知りました。女王・卑弥呼で知られる**弥生時代と現代の噛む回数**を比べると、こんなにも差があったのですね。

西野会長 弥生時代では、食事には山菜やまぐりのように、よく噛まないといけない食材をたくさんつけていたので、自然によく噛むようになっていたんですよ。

齋藤区長 そうですね。また、よく噛むことで**たくさんの方々の健康への効果がある**ことも知りました。現代は、食事での噛む回数が減少しているんですよ。それでは、噛む回数を増やすためには、どのように心がけたらよいですか。

西野会長 野菜は噛みごたえがあるものが多いので、取り入れていただくために、1面に「カミカミレシピ」をご紹介します。また、「よく噛むための調理の工夫」も参考になさってください。最後に、食事を楽しむことも忘れないでくださいね。

齋藤区長 一句浮かびました。「カミカミで **元気がみんなに いくのです**」

西野会長 区民の皆さんに元気が広がっていくように、私たちががんばります!



食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)の西野会長

よく噛んで食べよ



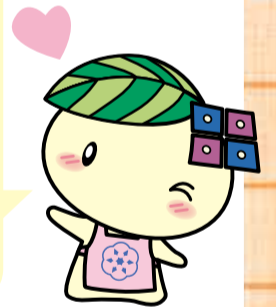
食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)



保健福祉センターで開催している「健康講座保健栄養コース」の修了者組織として昭和54年に発足しました。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を推進しているボランティア団体です。(現在の会員は113名)

具体的な取組みとしては、キッズクッキングや男性の料理教室、健康展等のイベントを通じて健康づくりを伝達する活動をしています。ピンクのエプロンが目印です。



区役所では、食育関連の各種講習会を実施しています

健康料理講習会 **要申込**

日常よく使用する食材を使って、簡単健康料理に参加されませんか。新しい発見がありますよ。

とき 7月9日(木) 10:00~13:30

ところ 区役所

対象 区内在住の方 **定員** 20名(先着順)

内容 講話と調理実習

費用 ひとり500円(調理実習費)

持ち物 エプロン・三角巾(大き目のバンダナでも可)・手拭きタオル・マスク

申込み 6月5日(金)~26日(金)に窓口または電話にて

問合せ 区保健福祉課2階24番 ☎06-6715-9882 FAX 06-6712-0652



食育ボランティアに参加してみませんか **要申込** **無料**

健康講座 保健栄養コース

とき 8月18日(火)、27日(木)、9月1日(火)、16日(水)、29日(火)、10月9日(金)、14日(水)、21日(水)、29日(木) いずれも9:30~12:00

ところ 区役所 **対象** 区内在住の方

内容 健康に過ごすための食生活、健康づくりと運動、調理実習 他

問合せ 区保健福祉課2階24番 ☎06-6715-9882 FAX 06-6712-0652

8月開講

申込み
7月6日(月)開始
先着25名



大雨・台風 に備えて

梅雨や台風の季節が近づいてきました。毎年のように発生する大雨災害ですが、「自分の地域は大丈夫」と思っていないですか？近年は、これまで経験したことのないような激しい雨が降ることも増え、どこで災害が起きてもおかしくない状況になっています。いざという時に命を守るためには、正しい情報を知り、早めに行動することが大切です。また、日頃からの備えや地域でのつながりが、避難の判断や助け合いにつながります。今一度、ご自身やご家族の備えについて考えてみましょう！



大雨の情報の取り方



大阪防災アプリ

雨雲レーダーの確認や備蓄品チェックリストの作成ができるほか、災害時には避難所開設情報や避難所までのルート等の確認、気象庁からの情報をプッシュ通知で受け取ることができます。



おおさか防災ネット

地震・津波・台風情報や気象に関する注意報・警報、府内に発表される避難勧告や指示情報、ライフライン情報へのリンクなど幅広い防災情報を提供しています。また、「防災情報メール」に登録しておく、気象・地震・津波情報などがメールで配信されます。登録を希望される場合は、<MAIL:touroku@osaka-bousai.net>に空メールを送信してください。右の二次元コードからもメールアドレスを読み込めます。気象の注意報や警報、避難情報など、防災情報を受信できます。



キキクル

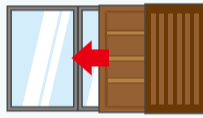
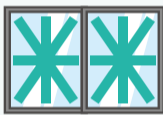
大雨や洪水による災害の危険度を土砂災害・浸水害・洪水災害の3種類に分け、色分けして表示します。1km×1kmのメッシュ単位で、10分ごとに危険度が更新されるため、災害発生のリスクを迅速に把握できます。



大雨・台風の子報が出たら

早めに行えること

- みぞの掃除
- 倒れそうな物や、飛ばされそうな物を片づける
- ガラスが割れて飛び散らないようにする
- 大事な物を上階へ移す
- 懐中電灯、食料や水を備える



急いでやること

- 自転車やバイクを固定
- 浸水を防ぐため土のうを置く
- 排水溝の逆流を防ぐために水のうを置く



雨や台風の多い季節は、事前の備えで安全確保をしてください。



気象庁から、前線による大雨の予報や台風の進路など、くわしい情報が発信されます。雨が降り出す前にできること、やっておくべきことを知り、被害のないように対策をしてください。



気象庁HP▶

警報の情報名にレベルが付きま

なにが変わるの？

- 大雨・河川氾濫・土砂災害・高潮の情報が、避難情報の「5段階の警戒レベル」とそろいます。
- 名前も分かりやすく「レベル3大雨警報」のように、数字つきで伝えられます。以前の大雨警報はレベル3に該当します。

もっと知りたい人へ

- くわしい説明資料やリーフレット(一般向け・子ども向け・団体向け)は、気象庁HPで公開されています。
- キキクルや時系列情報、線状降水帯の情報もあわせて改善されます。

くわしくはこちら▶



警戒レベル一覧表

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

※従来の「洪水警報」「洪水注意報」は廃止されます。
※線状降水帯の発生など、極端な現象は新たに「気象防災速報」として発表します。

災害時に頼れるのは、日頃のつながり



災害時に頼れるのは、家族や近隣住民など、日頃からの「顔の見えるつながり」です。大雨や台風にも備え、地域で声を掛け合いながら側溝の清掃を行うなど、日常の取り組みが被害の軽減につながります。

また、発災直後は行政の支援がすぐに行き届かないことも想定されるため、安否確認や避難の手助けなど、身近な人同士の助け合いが重要になります。

その中で災害時に中心となるのが区役所からの委嘱を受け、日頃から地域防災の普及・啓発等を担っている「生野区地域防災リーダー」であり、避難訓練や防災会議などを通じて、「自分たちの地域は自分たちで守る」体制づくりを進めています。

いざという時に助け合える関係を築くためにも、ぜひ町会へご加入いただき、地域の防災活動にご参加ください。

くわしくはこちら▶



防災テラス

防災情報を発信中! **無料**

毎月第4水曜日にミニ防災講座を開催しています。災害への備えや、いざというときの避難について等、毎月テーマを変えてわかりやすくお話しします。

今月のテーマは「大地震発生! 生き延びるためのおうち対策」です。安全で安心した避難生活が送れるように、今できることをご紹介しますのでぜひお越しください。

とき 6月24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 区地域まちづくり課 4階44番
☎06-6715-9923 FAX06-6717-1163



問合せ 区地域まちづくり課 4階44番 ☎06-6715-9923 FAX06-6717-1163



情報発信中!

LINE 大阪市 LINE

区役所 X

区役所 YouTube

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

生野区 学校再編の情報は こちら 区HPでご覧いただけます Xでも随時発信しています

あじさい 令和8年度 生野区紫陽花まつり

熱中症特別警戒アラートが発表された時は、暑さをしのげる 「クーリングシェルター」で涼みましょう!

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!

外国人雇用は ルールを守って適正に!