

**お知らせ** 11月5日から住民票やマイナンバーカード等に旧氏(旧姓)が併記できます

住民票に旧氏を併記するためには、戸籍謄本等を用意し区役所窓口サービス課で手続きが必要です。旧氏は、1人1つだけ、併記することができます。  
住民票に旧氏の記載がされると、旧氏を示す印鑑で印鑑登録ができます。  
詳しくは、大阪市ホームページをご覧ください。

問合せ 窓口サービス課(住民情報) 電話 6576-9963 FAX 6576-9991

**お知らせ** 所得税の年末調整説明会を開催します

日時 11月20日(水) 13時30分～15時35分  
内容 ●令和元年分の所得税の年末調整のしかた  
●法定調書および個人住民税の給与支払報告書などの作成、提出方法  
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター(弁天2-1-5)  
対象 所得税の源泉徴収義務者のうち港税務署管内の法人・個人事業者  
※駐車場がありませんので、車でのご来場はご遠慮ください  
※税務署より事前に関係書類をお送りしている場合は、関係書類をご持参ください

問合せ 港税務署(源泉所得税担当) 電話 6572-5033

**お知らせ** 個人事業税 第2期分のお知らせ

個人事業税 第2期分の納期限は、12月2日(月)です。期限内に忘れず納めましょう!  
第2期分の納付書は、第1期分の納付書に同封しています。  
年間の税額が1万円以下の場合、第2期分の納付書はありません。

問合せ 中央府税事務所 電話 6941-7951 (平日9時～17時45分)

**お知らせ** 「街ねこ」活動をご存じですか?

大阪市では、地域の合意と協力のもと、その地域に住む野良猫の不妊去勢手術を行い、一代限りの猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく「街ねこ」活動のお手伝いをしています。詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。

所有者不明猫適正管理推進事業

検索



問合せ 保健福祉課(保健衛生) 電話 6576-9973 FAX 6572-9514

**相談** 港区役所での相談

**弁護士による法律相談** 要予約

日時 第1・第3火曜日 (11月5日・19日) ※8名定員  
第2・第4火曜日 (11月12日・26日) ※16名定員  
13時～17時

場所 区役所1階 相談室  
予約 電話 ※当日9時より受付

問合せ 総務課(総合政策・公民連携) 電話 6576-9978 FAX 6572-9511

**行政相談** 予約不要

日時 第1木曜日(11月7日)  
14時～16時  
場所 区役所1階 相談室

**不動産相談** 要予約

日時 11月21日(木) 13時～16時  
場所 区役所1階 相談室  
予約 電話 ※11月5日(火)より受付

**精神科医による相談** 要予約

日時 11月14日(木)・28日(木) 14時～  
場所 区役所3階 相談室  
予約 電話 ※事前にお話をお聞かせいただきます  
問合せ 保健福祉課(地域保健活動)  
電話 6576-9968 FAX 6572-9514

**花と緑の相談** 予約不要

日時 第2水曜日(11月13日)  
14時～15時30分  
場所 区役所5階 会議室  
問合せ 協働まちづくり推進課(安全・安心)  
電話 6576-9787 FAX 6572-9512

**ひふみ号での相談**

**「ひとり・ふたり・みどり号(ひふみ号)」による講習会と花と緑の相談** 予約不要

日時 11月26日(火) 14時～15時30分(雨天決行)  
内容 花と緑に関する講習・相談会です。今回の講習は「冬の寄せ植え」についてです。また図書やビデオもあります。ぜひお越しください。  
場所 八幡屋公園(田中3-1-40) 問合せ 八幡屋公園事務所 電話 6571-0552



**相談** 人権などの相談窓口

**専門相談員による人権相談**

専門相談員が電話、ファックス、電子メール、面談で相談をお受けします。  
大阪市人権啓発・相談センター  
日時 平日9時～21時  
日曜日・祝日9時～17時30分  
土曜日、年末年始(12/29～1/3)は休み  
電話 6532-7830  
FAX 6531-0666  
メール 7830@osaka-jinken.net

**犯罪被害者等支援のための総合相談窓口**

11月25日から12月1日までは「犯罪被害者週間」です。犯罪被害者やその家族・遺族が被害から回復し、社会の中で再び平穏な生活ができるようになっていただくための相談窓口を設置しています。  
時間 9時～17時30分  
※土・日・祝日・年末年始を除く  
相談窓口 市民局人権企画課(市役所4階)  
電話 6208-7619 FAX 6202-7073

**健康** おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください!

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。朝食を食べる、歩く、歯を磨く、健診を受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、その貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の大阪市国民健康保険加入者の方は「特定健診」「1日人間ドック」「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえますのでご確認ください。

詳しくは公式ホームページ「おおさかアスマイル」  
<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>



問合せ おおさか健活マイレージアスマイル事務局 電話 6131-5804 FAX 6452-5266

**健康** インフルエンザ予防接種のお知らせ

日程 令和2年1月31日(金)まで  
場所 委託医療機関及び委託介護老人保健・福祉施設(入所者のみ)  
対象 ●満65歳以上の市民の方  
●満60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障がい(身体障がい者手帳1級相当)を有する市民の方  
費用 1,500円 ※生活保護受給者および市民税非課税世帯の方は自己負担免除となります。接種当日に確認できる書類をご持参ください。(保護決定通知書など)



問合せ 保健福祉課(保健衛生) 電話 6576-9882 FAX 6572-9514

**健康通信** 健康寿命を伸ばそう!

**「健康寿命」とは、  
元気に自立して過ごせる期間!**



介護が必要になる原因は脳血管疾患などの病気だけでなく、骨折・転倒があります。健康寿命をのばすには生活習慣病の予防・早期発見とともに転倒予防が大切です。

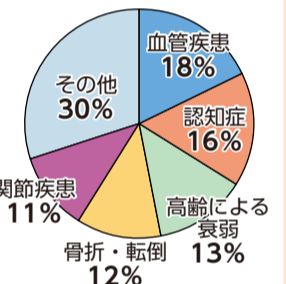
**転ばないための日常生活のポイント**

**転倒は外よりも  
部屋の中のほうが起こりやすい!**

外の意識している環境よりも、家の中の無意識な環境のほうが足元に注意が払えず、つまずくことが多くなります。

- 足元にあるコードや絨毯などひっかかるものは避けましょう。
- 畳の上では靴下が滑りやすくなるので注意しましょう。
- 玄関や敷居・お風呂の段差に注意しましょう。
- 夜の廊下には足元照明をつけましょう。

**介護が必要になった  
主な原因**



出典:高齢者介護実態調査(H28)

11月は港区健康月間です。  
この機会にご自身の生活を見直して健康寿命をのばしていきましょう。

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) 電話 6576-9968 FAX 6572-9514

**健康** 区役所での各種健康診査(区民対象)

要予約。定員になり次第、受付を終了します。場所はいずれも区役所2階。

種類	対象	費用	日時
がん検診・骨粗しょう症検診 ※1	40歳以上	乳がん (マンモグラフィ検査)	1,500円 11月20日(水) 18時30分～19時30分 12月6日(金) 9時30分～10時30分
		胃がん (胃部X線検査) ※2	500円 ※取扱医療機関は1,500円 12月17日(火) 9時30分～10時30分 1月11日(土) 9時30分～10時30分
		大腸がん (免疫便潜血検査)	300円
骨粗しょう症検診 ※1	18歳以上	肺がん (胸部X線検査) (喀痰検査)	無料 (喀痰検査400円)
		骨粗しょう症検診	無料
結核健診 (予約不要)	15歳以上	無料	11月5日(火) 10時～11時 12月4日(水) 10時～11時
歯科健康相談 (予約不要)		無料	12月6日(金) 9時30分～10時30分 12月17日(火) 9時30分～10時30分
特定健康診査 (予約不要) ※3	国民健康保険加入者(40～74歳) 後期高齢者医療制度加入者	無料 ※受診券と保険証が必要	12月17日(火) 9時30分～11時 1月11日(土) 9時30分～11時

※1 がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。詳しくは、担当まで。  
老人医療証、高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、生活保護・市民税非課税世帯であることがわかる書類をお持ちの方は費用が無料になりますので、当日ご持参ください。詳しくはお問い合わせください。  
※2 胃がん検診は、50歳以上の方は「胃部X線検査」と取扱医療機関において「胃内視鏡検査」のいずれかを選択して受診することができます。昨年度、「胃内視鏡検査」を受診された方は、「胃部X線検査」「胃内視鏡検査」ともに受診できません。  
※3 特定健康診査は、取扱医療機関でも受診できます(要予約)。

問合せ 保健福祉課(保健衛生) 電話 6576-9882 FAX 6572-9514