

区役所・施設からのお知らせ

保険年金担当窓口が混雑します。 インターネット、又はお電話にて 混雑状況をご確認ください。

令和4年度の国民年金保険料免除申請の受付が7月より開始となります。また、後期高齢者医療保険の保険料決定通知書を送付します。これに伴い、毎年7月は窓口が大変混雑し、2～3時間の待ち時間が生じる・電話がつながりにくい等のご不便をおかけしております。

インターネットから順番待ち受付・混雑状況の確認ができます。詳しくは二次元コードよりご確認ください。また、お電話で混雑状況をご確認いただくこともできます。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

問 窓口サービス課 保険年金グループ
1階11番 TEL 06-6478-9956



国民年金基金への加入を希望される 方は、全国国民年金基金大阪支部へ お電話にてお問い合わせください。

国民年金基金は、国民年金に年金を上乗せする公的な制度です。国民年金の第1号被保険者(自営業などの人)で保険料を納めている20歳以上60歳未満の方や、60歳以上65歳未満の方、海外居住されている方で国民年金に任意加入している方が加入できます。

掛金は、年末調整や確定申告の際、社会保険料として全額が所得から控除されます。また、受け取る年金にも公的年金等控除が適用されるなど、税制面で優遇措置があります。

問 全国国民年金基金 大阪支部
TEL 0120-65-4192



国民健康保険高齢受給者証を 更新します。

●7月中旬に届かない場合は、
お電話にてお問い合わせください。
大阪市国民健康保険に加入の70歳から74歳の方に7月末までに新しい高齢受給者証を送付します。現在のものは8月から使用できなくなります。

問 窓口サービス課 保険年金グループ
1階11番 TEL 06-6478-9956



後期高齢者医療制度の新しい 被保険者証と保険料決定通知書を 送付します。

●7月中旬に届かない場合や、保険料を納めるのにお困りの方は、お電話にてお問い合わせください。
後期高齢者医療制度の対象の方に、被保険者証(水色)を7月上旬より送付します。被保険者証の配達時に不在の場合は郵便局に保管され、その旨のお知らせが投函されます。7月中旬に届かなかった場合は、お電話にてお問い合わせください。なお、現在の被保険者証(桃色)は8月1日から使えなくなりますのでご注意ください。
10月の制度改正により、新たな負担割合(2割負担)が導入されるため、7月に更新する被保険者証(水色)の有効期限は9月30日です。10月以降使用できる被保険者証(黄色)は、9月中に送付します。
後期高齢者医療保険の保険料決定通知書は7月下旬に送付します。なお、災害、退職や廃業等による所得の減少で、保険料の減免ができる場合があります。

問 窓口サービス課 保険年金グループ
1階11番 TEL 06-6478-9956



固定資産税・都市計画税(第2期分) 納期限のお知らせ

固定資産税・都市計画税(第2期分)の納期限は、8月1日(月)です。市税は、市政運営の原動力であり、市民の皆様のために大切に活用させていただきます。市税へのご理解と納期内の納付をお願いいたします。

《問い合わせ先》

■固定資産税・都市計画税(土地・家屋)については
梅田市税事務所 固定資産税グループ
TEL 06-4797-2957(土地)、2958(家屋)
【問い合わせ可能日時】平日の9:00～17:30
ただし、毎週金曜日は窓口業務を19:00まで延長します。

■固定資産税(償却資産)については
船場法人市税事務所
固定資産税(償却資産)グループ
TEL 06-4705-2941
【問い合わせ可能日時】平日の9:00～17:30

人権擁護委員による 特設人権相談所を開設します

悩みごと・困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。※秘密は厳守します。

日時 7月15日(金) 13:30～16:00
(受付15:30まで)

場所 区役所 4階43番

内容 相談の時間はお一人30分までとさせていただきます。

対象 どなたでも

問 地域支援課地域支援グループ 4階43番
TEL 06-6478-9743

台風接近による橋梁の 計画的通行止めについて

台風接近による橋梁上での事故を未然に防止するため、中島川(なかじまがわ)に架かる中島新橋(なかじましんばし)を計画的通行止めにする場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

詳細は、大阪市ホームページで確認できます。
詳しくはこちら▶

問 建設局企画部工務課
TEL 06-6615-6477



西淀川消防署からのお知らせ

暑い日が続きます。こまめに水分と適度な塩分の補給をしましょう。屋外はもちろんですが室内でも熱中症は発生します。ご高齢の方でエアコンをあまり使われない方がいらっしゃいますが上手く利用して熱中症にならないように工夫しましょう。詳しくは西淀川消防署のホームページをご覧ください。



問 西淀川消防署
TEL 06-6472-0119



西淀川区 地域福祉推進会議委員の募集

だれもが自分らしく安心して暮らし続けられる(支え上手 支えられ上手な人 があるれるまち)西淀川区を目指して策定された「西淀川区地域福祉計画・地域福祉活動計画(西淀川ささえあい♡(あい)プラン)」の進捗状況や課題などを把握し、適切な評価を行う区民委員。対象は、区内在住・在勤・在学で市職員等でない18歳以上の方でボランティアで参画いただける方。

任期 令和6年7月末までの予定
会議 概ね4か月に1回、平日の18:30～2時間程度開催します。

締切 7月25日(月)(当日消印有効)
申込 住所・氏名・電話番号・性別・「地域福祉の推進に必要なこと」をテーマとして作文(800文字程度)を、保健福祉課「地域福祉推進会議」委員募集係あて送付(〒555-8501 御幣島1-2-10)または、FAX 06-6478-9989、
✉chiikifukushi@city.osaka.lg.jpでお申し込みください。

問 保健福祉課総合福祉グループ
4階44番 TEL 06-6478-9804



献血にご協力ください

日時 7月16日(土) 10:00～16:00
(12:00～13:00を除く)

場所 もと歌島橋バスターミナル
詳細は大阪府赤十字血液センターホームページをご覧ください。

問 大阪府赤十字血液センター
TEL 06-6962-7654 FAX 06-6962-7773



保健師からの



健康キラリ★通信

私たち保健師は地域のみなさんが健康な生活を送れるよう日々活動しています。

あなたの骨は大丈夫ですか？

「骨粗しょう症」とは、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、尻もちをついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から介護が必要になってしまう人も少なくありません。

特に女性は男性に比べて、もともと骨のカルシウム量が少なく、さらに閉経に伴い女性ホルモンが激減し、骨粗しょう症になりやすいため注意が必要です。

骨粗しょう症予防のために…

骨密度を低下させない食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を積極的にとりましょう!カルシウムとビタミンDを同時にとることでカルシウム吸収率がよくなります。

骨を強くする運動

骨は負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。骨折予防に有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどがあります。

骨粗しょう症検診を受けましょう!

保健福祉センターでも骨粗しょう症検診を実施しています。【18歳以上の市民の方・無料・要予約】※日程については5ページ

問 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 TEL 06-6478-9968

骨粗しょう症について
もっと知りたい時はこちら!