【広報さざんか2020年6月号特集1面】

2020年6月号　№289

編集／発行　住之江区役所　総務課

　　　　　　〒559-8601　大阪市住之江区御崎3丁目1番17号

　　　　　　☎6682-9992　FAX6686-2040

区役所開庁時間

　月曜～木曜　9時～17時30分　金曜9時～19時(ただし17時30分以降は一部窓口のみ)

　毎月第4日曜　9時～17時30分(一部窓口のみ)

ＵＲＬ　http://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/index.html

6月号の主な記事

防災特集　特集1～3面

食育月間　～野菜を食べよう～　2面

地活協通信　1面

内容については令和2年5月15日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の影響により現在は変更となっている場合がありますのでご了承ください。

--------------------------------------------------------------------------------

防災特集

台風襲来！大和川氾濫！！

その瞬間(とき)あなたは？

～いつどこに逃げる！？～

--------------------------------------------------------------------------------

大和川が氾濫した場合

住之江区役所の浸水の最大深は1.6mです。

--------------------------------------------------------------------------------

新たな大都市制度について

「特別区制度(いわゆる「大阪都構想」)への質問にお答えします。～災害対応は大丈夫なの？～」

➡詳しくは7面へ

--------------------------------------------------------------------------------

【広報さざんか2020年6月号特集2面】

大和川氾濫！

あなたの命を守るために！

次のページの水害ハザードマップで大和川氾濫区域や家屋倒壊等氾濫想定区域を確認し、普段から避難するタイミングと場所を確認しておきましょう。

避難場所に避難するだけでなく、自宅にとどまることも避難方法の一つです。

①どこに避難するの？

家屋倒壊等氾濫想定区域内の方は左のフローによらず、自宅以外の所に避難してください。

スタート

ご自宅は何階ですか？

集合住宅：お住まいの階

一戸建て：最上階

↓3階以上

在宅避難

自宅にとどまりましょう

自宅の安全な場所で避難しましょう。

・停電に備え懐中電灯・ラジオ・電池など非常備蓄品の確認をしておきましょう。

・断水でもトイレが使えるよう処理剤袋や凝固剤も用意しておきましょう。

非常備蓄品(例)はこちら

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/cmsfiles/contents/0000468/468243/e.pdf

①どこに避難するの？

家屋倒壊等氾濫想定区域内の方は左のフローによらず、自宅以外の所に避難してください。

スタート

ご自宅は何階ですか？

集合住宅：お住まいの階

一戸建て：最上階

↓1階・2階

ご自宅の建物は3階建て以上ですか？

↓3階建て以上の建物

垂直避難

上の階へ逃げましょう

　避難場所へ避難せず、上の階への避難も選択の一つです。

・上の階の避難スペースを確認しておきましょう。

吹き出し　不安な方は、お近くの避難場所に避難してください。

①どこに避難するの？

家屋倒壊等氾濫想定区域内の方は左のフローによらず、自宅以外の所に避難してください。

スタート

ご自宅は何階ですか？

集合住宅：お住まいの階

一戸建て：最上階

↓1階・2階

ご自宅の建物は3階建て以上ですか？

↓1階・2階建ての建物

安全な地域に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？

↓います

親戚や知人宅

早めに身を寄せましょう

自宅が危険な場合も避難先は避難場所だけではありません。

・大雨や強風が吹く前に、早めに避難しましょう。

吹き出し　新型コロナウイルス感染症流行中は、避難場所での感染リスクがありますので、安全な地域の親戚や知人宅への避難をできるだけ考えておきましょう。

①どこに避難するの？

家屋倒壊等氾濫想定区域内の方は左のフローによらず、自宅以外の所に避難してください。

スタート

ご自宅は何階ですか？

集合住宅：お住まいの階

一戸建て：最上階

↓1階・2階

ご自宅の建物は3階建て以上ですか？

↓1階・2階建ての建物

安全な地域に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？

↓いません

小中学校等・津波避難ビル

避難場所へ逃げましょう

　最新の避難情報を確認し、早めに避難しましょう。

・避難場所を複数確認しておきましょう。

・避難経路を実際に歩いて確認しておきましょう。

※発熱がある場合や新型コロナウイルス感染の心配のある方は、事前(避難前)に区役所(防災担当)へご相談ください。

避難する方は非常持出品を準備しておきましょう。

非常持出品(例)はこちら

ＵＲＬ　ttps://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/cmsfiles/contents/0000468/468243/mochidasihinn.pdf

どこに避難すれば良いかは、お住まいの地域や建物構造等によっても異なります。命を守るために必ず決めておきましょう。

②いつ避難するの？

まずは水害ハザードマップで大和川氾濫区域A～Cを確認しましょう。避難するタイミングは区域によって違います。

区域Aにお住まいの方

大和川の水位　柏原観測基準点　4.7m

警戒レベル3　高齢者等避難

大和川の水位　柏原観測基準点　5.3m

警戒レベル4　全員避難

区域Bにお住まいの方

大和川の水位　柏原観測基準点　5.3m

警戒レベル3　高齢者等避難

大和川の水位　柏原観測基準点　6.8m

警戒レベル4　全員避難

警戒レベル3　避難に時間を要する人(高齢者等)は避難する。

警戒レベル4　速やかに避難する。

警戒レベル5　区域Cも含め全員避難。

③日頃から何をしておくべき？

CHECK!　情報を収集する

テレビ

ｄボタン(気象情報や大和川水位情報)

インターネット

気象庁台風情報

ＵＲＬ　https://www.jma.go.jp/jp/typh/

大和川河川事務所

ＵＲＬ　https://www.kkr.mlit.go.jp/yamato/observationmap/index.html

大阪市防災ポータルサイト

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000104403.html

CHECK!　大雨・強風に備える

・強風で倒れそうなものは固定し、飛ばされそうなものは家の中に入れておきましょう。

・雨戸を閉めましょう。

　雨戸がない場合は飛散防止フィルムや養生テープを張り、カーテンを閉めておきましょう。

・側溝や排水溝のゴミを掃除して、水はけをよくしておきましょう。

問合せ　区協働まちづくり課　窓口43番(防災担当)　☎6682-9974

--------------------------------------------------------------------------------

【広報さざんか2020年6月号特集3面】

水害ハザードマップ　大和川氾濫時の浸水想定と津波避難ビル

自宅の区域や大和川氾濫時の浸水の深さ、避難場所をチェックし、水害時避難メモに記入しておきましょう。

※津波による避難は判断基準が異なりますのでご注意ください。

水害ハザードマップ

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000441604.html

内閣府　災害・避難カード

ＵＲＬ　http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/pdf/timeline2.pdf

家屋倒壊等氾濫想定区域とは？

　想定する最大規模の降雨に伴う洪水により大和川が氾濫した場合に、現行の建築基準法に適合する一般的な建築物(2階建て木造住宅)が倒壊・流出する等の危険が高い地域です。

大和川氾濫区域

・区域A→1時間未満で浸水するおそれがある区域

・区域B→1時間～3時間で浸水するおそれがある区域

・区域C→3時間以上経過して浸水するおそれがある区域

区域A

安立(1丁目は長居公園通より南側の範囲)、北島、新北島、住之江、西住之江、浜口西3丁目、浜口東3丁目、平林南2丁目、御崎5～8丁目、南加賀屋2～4丁目、泉

区域B

南加賀屋1丁目、東加賀屋4丁目、粉浜3丁目、粉浜西3丁目、御崎1～4丁目、浜口西1，2丁目、浜口東1，2丁目、安立1丁目(長居公園通より北側の範囲)、平林南1丁目

区域C

柴谷、緑木、北加賀屋、西加賀屋、中加賀屋、東加賀屋1～3丁目、粉浜西1，2丁目、粉浜1，2丁目

水害時避難メモ

マンションやオフィスビル

1階　0.5m

2階　3.0m

3階　5.5m

一戸建て

1階　0.5m

2階　3.0m

3階　5.5m

◆あなたの住んでいる区域は？

区域

◆あなたの住んでいる場所の浸水の深さは？

m

↓避難場所などへの避難が必要な場合

◆あなたが避難する場所を記入しましょう

［避難先］

［移動手段］

［移動時間］

津波避難ビル

1　府住宅供給公社住宅(住吉)

2　ＵＲ賃貸住宅(住吉)

3　グランコート住ノ江

4　ラ・メール

5　ロイヤル住之江

6　アクシスコート住之江

7　ロイヤル安立

8　市営住之江住宅1号棟

9　市営住之江住宅2号棟

10　市営住之江住宅3号棟

11　シティハイツ住ノ江2号棟

12　シティハイツ住ノ江3号棟

13　ライオンズマンション住之江

14　セリザー住之江

15　グリーンビル

16　大きな手西住之江

17　プレミスト住之江

18　住之江区在宅サービスセンターさざなみ

19　市営御崎住宅1号館

20　市営敷津浦住宅1号館

21　市営敷津浦第2住宅１号館

22　市営北加賀屋住宅1号館

23　株式会社グルメ杵屋

24　住之江スポーツセンター

25　特別養護老人ホーム加賀屋の森

26　市営中加賀屋住宅12号館

27　コーシャハイツ中加賀屋

28　市営中加賀屋住宅11号館

29　市営中加賀屋住宅10号館

30　市営中加賀屋住宅9号館

31　ファミール中加賀屋

32　市営中加賀屋住宅8号館

33　シャルマンハイツ

34　朝日プラザ住之江公園

35　市営柴谷住宅2号棟

36　市営柴谷住宅3号棟

37　市営柴谷住宅1号棟

38　ＧＬＰ大阪Ⅱ

39　ニュートラム　住之江公園駅

40　住之江競艇場

41　サニーコットン住之江

43　パナソニック株式会社オートモーティブ＆インダストリアルシステムズ社

44　ニュートラム　平林駅

45　ルネ住之江

46　市営平林南第3住宅1号館

52　ＵＲ賃貸住宅(南港前)

53　ニュートラム　南港口駅

63　住之江区下水処理場砂ろ過池棟屋上部

64　市営御崎住宅4号館

65　市営御崎住宅5号館

66　市営御崎住宅10号館

69　市営東加賀屋住宅1号館

70　市営東加賀屋住宅2号館

71　市営平林南第2住宅1号館

72　市営北加賀屋第5住宅1号館

73　ソレイユあんりゅう・なかのクリニック

74　市営新北島住宅1号館

75　市営新北島住宅2号館

76　市営御崎住宅8号館

77　市営御崎第2住宅1号館

78　市営平林南第2住宅2号館

79　市営中加賀屋住宅1号館

80　市営中加賀屋住宅2号館

81　市営中加賀屋住宅3号館

82　市営新北島第2住宅1号館

83　(株)ロゴスコーポレーション

84　介護付有料老人ホームゆうあい

85　ヤマト運輸(株)大阪主管支店

86　大幸工業(株)津波避難ビル兼車輌センター

--------------------------------------------------------------------------------

【広報さざんか2020年6月号1面】

連載企画

地活協通信(ちかつきょうつうしん)

「つながり」が創る地域の活力

14地域のコラボレーション～地域活動協議会×企業・NPO・学校～　Vol.5　加賀屋

さざんか加賀屋協議会×日生金属商事株式会社　ネジュツ(ねじ＋美術) ＝地域のアート活動

【ネジュツ】

　工業製品である「ネジ」と「美術」を掛け合わせた造語(商標登録)。着色したねじを電動ドライバーで木材に埋め込むことで表現するアート！様々な大きさのねじ、豊富なカラーバリエーションがあり、埋め込む高さも調整できるので立体感のある作品が出来上がります。キーホルダーやネームプレート、看板など身近な作品に加工して、年齢・性別関係なく楽しめる新しいアートの形です。

Q．協働のきっかけは？

A．さざんか加賀屋協議会

企業・NPO・学校・地域交流会で‘ネジュツ’によるアートと地域貢献を熱く語る「日生金属商事株式会社」の松浦さんと出会いました。松浦さんのお話を伺ううちに、まちに暮らすアーティストが描いた壁画やイベントなどが楽しめる加賀屋地域にネジュツはピッタリだと思いました。そこでぜひにと、2019年の地域のまつり「加賀屋フェスティバル」や「サマーキャンプ」に参加していただくことになりました。

A．日生金属商事株式会社

　当社はねじ等の締結部品といった工業用製品の販売・サポートを行っています。地元に根差した中小企業の役割として地域貢献は欠かせないものとの強い思いがありました。「面白いネジ屋」をビジョンに発案した‘ネジを使ったアート(ネジュツ)’で当社のことを知ってもらい、地域の方々との交流につなげられないかと企業・NPO・学校・地域交流会に参加してみたんです。そこで、‘アートのまち’である加賀屋地域の方と出会えたことが当社の思いを実現できるきっかけとなりました。

Q．協働して良かったこと・助かっていることは？

A．さざんか加賀屋協議会

　サマーキャンプでは子ども向けにネジュツのワークショップを開催してもらいました。子どもたちはもちろんのこと、一緒に参加されたお父さんや町会長さん達も本当に楽しそうだったのが印象的でした。これまで地域活動に参加されるのは女性が多かったのですが、男性の参加が増えたことはありがたいです。これをきっかけに地域活動の新たな担い手が増えるといいですね。また、さざんか加賀屋協議会で初めて子ども会と町会長の交流も生まれたのが嬉しい変化でした。

今後も継続してより良い活動にしていきたいです。

1. 日生金属商事株式会社

　当社は、普段は企業相手の取引なので、業務では出会うことのできない地域の方々と関わりを持てたことはとても貴重な経験でした。ビジネスを展開するうえで新たな発想を得ることにもつながり、大変ありがたいですね。また、この活動で地域貢献ができただけでなく、当社のことを知っていただけたことも嬉しく思います。

今後は、加賀屋地域に加えて、より多くの地域で活動していきたいです。たくさんの方に‘ネジュツ’を知ってもらって、ぜひ当社のファンになっていただきたいですね！

【日生金属商事株式会社】設立：1986年

締結部品(ねじ、ねじ部品)、工業用製品の販売・サポートとともにお客様からのニーズに応じた様々な提案業務を行っています。(例：ねじや部品に関する研修やねじ製造工場の見学など。) また'ネジュツ'に関しては、ワークショップ主催や作成キットの販売の他、地域等の主催でワークショップをされる際には電動ドライバー等のレンタルなどを行っています。

【問合せ】区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9734

--------------------------------------------------------------------------------

すみのえ　まなびニュース

住之江区の児童・生徒のまなびに関する取り組みを紹介します。

教科書を知ろう！教科書展示会

　学校でどんな教科書を使用しているかご存知ですか？各自治体では毎年6月から7月にかけて広く一般の方々に教科書や教科に対する理解をより一層深めていただくことを目的に、教科書を展示しています。住之江区でも本年度は6月から7月に区役所内にて展示予定です。詳細については区ホームページでお知らせします。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、区役所及び図書館の展示予定を変更することがあります。

図書館でも展示しています！

　教科書展示は中央図書館をはじめ市内9館でも通年展示しています。住之江区近辺では、住吉図書館で展示しています。詳しくは、下記までお問合せください。

【問合せ】教育委員会事務局指導部初等・中学校教育担当　☎6208-9186

【問合せ】区総務課(企画)　窓口42番　☎6682-9993

--------------------------------------------------------------------------------

マイナンバーカードを実際に使ってみたら、なんと...！

コンビニで住民票が取れた！

・各種証明書(住民票、印鑑登録証明書、市税の証明、戸籍の証明等)が取れます。

(6:30～23:00、土日祝も利用可)

・コンビニで証明書を取ると、区役所窓口よりも100円お得です。(戸籍の証明書を除く)

本人確認に使えた！

・マイナンバーカードは顔写真付きのため、身分証明書としても使えます。

マイナンバーカードの作り方

　すでにお送りしている通知カードの下段の交付申請書に写真を貼り、署名して送付するだけです。

約1か月で出来上がります。

(区役所からハガキが届きます。)

※申請書がない場合や申請書の記載内容(住所など)に変更がある場合はお問合せください。

詳しくはコチラ

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000427409.html

問合せ　区窓口サービス課(住民登録)　窓口6番　☎ 6682-9963

--------------------------------------------------------------------------------

【広報さざんか2020年6月号2面】

すみのえトピックス

健康ワンポイント

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

重点目標

～野菜を食べよう～

健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を1日350g食べましょう

野菜ジュースではなく

野菜を食事として「食べる」ことの効果

●食事全体の摂取エネルギーが減る

➡肥満予防になる

●噛む回数が増える

➡食事時間が延び、肥満予防になる

➡脳の活性化・歯の健康につながる

●特に！食事の時、野菜から先に食べると…

➡血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある

➡満足感が得られ食べ過ぎが抑制され肥満防止になる

野菜に含まれるおもな栄養素とその効果

●ビタミンC　免疫機能の向上

がん、動脈硬化の予防

●食物繊維　脂質異常症予防・糖尿病予防

肥満予防・便秘予防

●カロテノイド　がん、動脈硬化の予防

●カリウム　高血圧予防

トマたま丼

材料(2人分)

ごはん　260g

トマト　1個(160g)

卵　2個

ほうれん草　2株(40g)

にんにく　5g

ごま油　大さじ1

鶏がらスープの素　大さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー　373kcal

塩分　1.1g、野菜量　100g

作り方

①トマトは1㎝角に切り、ほうれん草は3㎝の長さに切る。にんにくはみじん切りにする。卵は溶きほぐし、鶏がらスープの素を加える。

②フライパンにごま油を熱し、にんにくを香りよく炒め、トマトとほうれん草を炒める。トマトが少し崩れるくらいになったら溶き卵を加え、大きくかき混ぜながらふんわりと火を通す。

③丼にごはんを盛り、上に②をのせる。

りんごと人参(にんじん)のサラダ

材料(2人分)

人参　2/3本(90g)

りんご　1/4個

オレンジジュース　1/6カップ

玉ねぎ　1/8個(25g)

オリーブ油　大さじ1/2

酢　大さじ1強

塩　1.2g

こしょう　少々

【ミックスナッツ】

アーモンド　2.5g

くるみ　2.5g

カシューナッツ　2.5g

1人分の栄養価

エネルギー　100kcal

塩分　0.6g、野菜量　58g

作り方

①人参とりんごは2㎜厚さのいちょう切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。

②耐熱ボウルに人参とオレンジジュースを入れ、ふんわりとラップをかけ、600ｗの電子レンジで3分加熱する。熱いうちにりんごを加えて混ぜ、再びラップをして5分置く。りんごがしんなりしたら玉ねぎとオリーブ油、酢、塩、こしょうを加えて混ぜて、冷蔵庫で30分以上冷やす。

③②を器に盛り粗く刻んだミックスナッツをふる。

--------------------------------------------------------------------------------

外食で野菜をたくさん食べるにはどうしたらいいでしょう？

◆野菜の小鉢がついた定食を選ぼう！

◆単品(めん類のみ・丼もののみではなく、サイドメニューを追加しよう！

野菜をたくさん食べることができる「やさいTABE店」の登録制度が始まります

【1人前およそ120gの野菜を食べることができる飲食店】の登録制度です。登録店を募集しています！

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000496679.html

--------------------------------------------------------------------------------

仲間と楽しく活動してみませんか？

　住之江区食生活改善推進員協議会は、地域で食生活を中心とした健康づくりを応援している食のボランティア団体です。

　「食育ボランティア育成講座」を修了された方達で、子どもから高齢者まで幅広い世代に、料理教室等を通して普及啓発を行っています。

　食育ボランティア育成講座については、右の「食育教室・講座開催予定」をご覧ください。毎年募集していますので、興味のある方はぜひご参加ください。

--------------------------------------------------------------------------------

食育教室・講座開催予定

▶食育ボランティア育成講座(8月～11月の全9回で実施)

▶親子の食育教室(8月)

▶シニア食育教室(9月)

▶男性の食育教室(10月・2月)他

※各教室の詳細や募集方法は広報「さざんか」等でお知らせします。

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　31番窓口　☎6682-9882

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期になる場合があります。

--------------------------------------------------------------------------------

【広報さざんか2020年6月号3面】

今月のお知らせ

　新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、本広報紙に掲載しているイベント等についても急遽中止や延期をする場合があります。お出かけの前に、開催状況を各問合せ先、またはホームページにてご確認ください。

大阪市が主催等のイベント等について、すでに中止または延期が決まっているものはこちらからご確認いただけます。

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000495590.html

令和2年度　個人市・府民税の納税通知書を送付します

　令和2年度の個人市・府民税の納税通知書を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、新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により個人市民税・府民税の申告及び所得税の確定申告書の提出について4月17日(金)以降も受け付けています。3月17日(火)以降に申告書を提出された場合は、納税通知書の送付が遅れる場合がございますので、ご理解いただきますようお願いします。ご不明な点がございましたら、令和2年1月1日現在お住まいの区を担当する市税事務所へお問合せください。

　市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込(Webでの申込みもできます。)をぜひご利用ください。また、クレジットカード納付(ApplePayのご利用も可能です。)、LINE Pay 請求書支払い、楽天銀行アプリもご利用いただけます。なお、クレジットカード納付については、納付金額に応じてシステム利用料がかかります。詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。

大阪市　市税　納付　検索

問合せ　あべの市税事務所　個人市民税担当　☎4396-2953

問合せ可能日時　月曜～木曜9:00～17:30　金曜9:00～19:00(祝日を除く)

児童手当の現況届について

　現在、児童手当・特例給付を受給されている方に「現況届」を送付しますので、2020年6月30日(火)までに下記担当まで必ずご提出ください。この「現況届」の提出がない場合は、2020年6月分(2020年10月支払い分)以降の手当を受けることができなくなります。また、そのまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますのでご注意ください。

問合せ　区保健福祉課(福祉)　窓口3番　☎6682-9857

介護保険利用者負担限度額認定証等の更新

　介護保険を利用して、介護保険施設などへ入所や短期入所した場合に、食費・居住費が負担軽減される認定証等の有効期限は7月31日(金)です。対象者の方へ申請書を送付します。更新希望の方は6月30日(火)までに申請してください。

　なお、申請には、年金等の収入額や基礎年金番号をご記入いただく必要がありますので、年金振込通知書や預金通帳等をご確認のうえ、申請書裏面の収入等申告書にご記入いただき、申請書等をお住まいの区の介護保険担当へ送付してください。

問合せ　区保健福祉課(介護保険)　窓口4番　☎6682-9859

--------------------------------------------------------------------------------

『国民健康保険料決定通知書』を送付します

●保険料の決定

　令和2年度(令和2年4月から令和3年3月)の国民健康保険料決定通知書を、お住まいの区役所から6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。

　なお、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。減免の申請は、年度ごとに必要であり、減免を受けようとする月の納期限までに申請する必要があります。詳しくはお住まいの区役所へお問合せください。

　令和2年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。

令和2年度国民健康保険料(年額)　平等割保険料(世帯あたり)

医療分保険料　29,376円

後期高齢者支援金分保険料　9,892円

介護分保険料※　4,424円

令和2年度国民健康保険料(年額)　均等割保険料(被保険者あたり)

医療分保険料　被保険者数×24,372円

後期高齢者支援金分保険料　被保険者数×8,207円

介護分保険料※　介護保険第2号被保険者数×13,396円

令和2年度国民健康保険料(年額)　所得割保険料

医療分保険料　算定基礎所得金額※×8.06％

後期高齢者支援金分保険料　算定基礎所得金額※×2.78％

介護分保険料※　算定基礎所得金額※×2.62％

令和2年度国民健康保険料(年額)　最高限度額

医療分保険料　61万円

後期高齢者支援金分保険料　19万円

介護分保険料※　16万円

※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。

※算定基礎所得は、前年中総所得金額等－33万円となります。

※世帯の所得割は、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。

●保険料の改定

　医療の高度化や高齢化の進展などにより、年々、医療費が増加しているため、その伸びに合わせて改定する必要があります。(国民健康保険は加入者の医療等にかかる費用を国等からの公費2分の1、加入者の保険料2分の1でまかなうことが原則とされています。)

　令和元年度において、府の算定では大幅な保険料率改定が必要となり、一般会計からの繰入により激変緩和措置を講じて負担を抑えているため、令和6年度に府内統一保険料率に向けて、段階的に解消していく必要があります。

　令和2年度は、府の算定による医療費等の伸び約3％に激変緩和措置を段階的に解消するための約1％を加え、約4％改定します。

●保険料の減免

　令和2年度分から、大阪府内統一の基準・運用に合わせるため、退職、倒産、廃業、営業不振等にかかる減免の取り扱いが一部変更となります。

【令和元年度分まで】減免事由該当者の前年中所得と今年中の見込所得をもとに、減免率・減免額を算出します。

【令和2年度分から】減免事由該当者を含むその世帯の国民健康保険加入者の前年中所得と今年中の世帯見込所得をもとに、減免率・減免額を算出します。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、区役所窓口の混雑緩和として、郵送申請や電話による納付相談にご協力ください。

※減免等の申請書は大阪市ホームページに掲載しています。インターネットをご利用できない場合は、区役所へお問合せください。

問合せ　区窓口サービス課(保険)　窓口8番　☎6682-9956

--------------------------------------------------------------------------------

特別定額給付金のサギに注意！！

絶対に教えない！渡さない！

●暗証番号　●通帳　●マイナンバー　●口座番号　●キャッシュカード

--------------------------------------------------------------------------------

【広報さざんか2020年6月号4面】

新型コロナウイルスに関するお知らせ

こちらの情報は令和2年5月15日時点のものです。現在は変更となっている場合がありますのでご了承ください。

新しい生活様式を始めよう！

　令和2年5月4日、政府の専門家会議において、「新たな感染者の数が限定的となった地域では再び感染が拡大しないよう、長丁場に備えて『新しい生活様式』に切り替える必要がある」として具体的な実践例が示されました。

　“あなたとあなたの大切な人を守るため”に、日常生活のなかで心がけましょう。

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保　②マスクの着用　③手洗い

•人との間隔はできるだけ２m(最低１m)空ける

•遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ

•会話をする際は可能な限り真正面を避ける

•外出時、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用

•家に帰ったらまず手や顔を洗う　できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる

•手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には体調管理をより厳重にする

移動に関する感染対策

•感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える

•帰省や旅行はひかえめに 出張はやむを得ない場合に

•発症したときのため誰とどこで会ったかをメモにする

•地域の感染状況に注意する

日常生活

•まめに手洗い　手指消毒

•咳エチケットの徹底

•こまめに換気

•身体的距離の確保

•3密の回避(密集　密接　密閉)

•毎朝の体温測定　健康チェック　発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

生活場面ごとの例

買い物

•通販も利用

•１人または少人数ですいた時間に

•電子決済の利用

•計画を立てて素早く済ます

•サンプルなど展示品への接触は控えめに

•レジに並ぶときは前後にスペース

食事

•持ち帰りや出前　デリバリーも

•屋外空間で気持ちよく

•大皿は避けて料理は個々に

•対面ではなく横並びで座ろう

•料理に集中　おしゃべりは控えめに

•お酌　グラスやおちょこの回し飲みは避けて

公共交通機関の利用

•会話は控えめに

•混んでいる時間帯は避けて

•徒歩や自転車利用も併用する

娯楽 スポーツ等

•公園はすいた時間や場所を選ぶ

•筋トレやヨガは自宅で動画を活用

•ジョギングは少人数で

•すれ違うときは距離をとるマナー

•予約制を利用してゆったりと

•狭い部屋での長居は無用

•歌や応援は十分な距離かオンライン

冠婚葬祭などの親族行事

•多人数での会食は避けて

•発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

--------------------------------------------------------------------------------

健康情報

広報さざんか(令和2年3月号)に掲載の6月11日(木)の🉐(まるとく)健診は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止します。ご了承ください。

こころの健康相談(専門医による精神保健相談です)　無料　要予約

日時・期間　6月4日(木)・15日(月)・7月2日(木)いずれも14:00～

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎6682-9968

さわらないで！セアカゴケグモ

　セアカゴケグモは、気温が高くなると動きまわるため、夏場に見かけることが多くなります。

　排水溝のふたや植木鉢の裏側、ブロックのすき間、庭先の履き物の中に潜んでいるかもしれません。

　屋外での作業時は軍手などを着用し、うっかりさわらないように注意しましょう。

　もし見かけても、毒は持っていますが、おとなしく攻撃性はありませんので、落ち着いて市販の殺虫剤を噴射するか、素足の露出しない靴で直接踏みつぶして対処すれば大丈夫です。

　卵(らん)のうを見つけた場合は、殺虫剤が効きにくいため、素手で触らないようにしてつぶしましょう。

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9973

--------------------------------------------------------------------------------

種別・費用　胃がん検診(胃部Ｘ線撮影) 500円　要予約

実施日・場所・受付時間

7月8日(水)8月8日(土)　分館　9:30～10:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の方

種別・費用　大腸がん検診(便潜血検査) 300円　要予約

実施日・場所・受付時間

7月8日(水)8月8日(土)　分館　9:30～10:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の方

種別・費用　肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査) 無料(かく痰検査は400円)　要予約

実施日・場所・受付時間

7月8日(水)8月8日(土)　分館　9:30～10:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の方　※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ

種別・費用　乳がん検診(マンモグラフィ検査) 1,500円　要予約

実施日・場所・受付時間

7月1日(水)　分館　9:30～10:30

7月3日(金)　分館　18:30～19:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の女性で隔年受診(昭和・大正奇数年生まれ)

種別・費用　骨量検査　無料　要予約

実施日・場所・受付時間

7月1日(水)　分館　9:30～10:30

7月3日(金)　分館　18:30～19:30

対象(大阪市民で)　18歳以上の方

種別・費用　特定健康診査　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間

7月1日(水)7月8日(水)　分館　9:30～11:00

7月20日(月)　南港　9:30～11:00

対象(大阪市民で)　大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方(40歳以上)

種別・費用　歯科健康相談　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間

7月20日(月)　南港　9:30～10:30

8月27日(木)　分館　9:30～10:30

対象(大阪市民で)　18歳以上の方

種別・費用　BCG接種　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間

6月24日(水)7月15日(水)　分館　13:30～14:30

対象(大阪市民で)　生後5～8か月未満の方

種別・費用　結核健診(胸部X線撮影) 無料　予約不要

実施日・場所・受付時間

6月8日(月)7月13日(月)　分館　10:00～11:00

対象(大阪市民で)　15歳以上の方

場所　分館＝区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)区役所から徒歩5分　南港＝南港ポートタウン管理センター

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、検診や相談等が中止・延期になる場合があります。詳細はお問合せください。

--------------------------------------------------------------------------------

～一人で抱え込まないで～

依存症

【依存症とは】

　アルコール、薬物、ギャンブル等、特定の物質の使用や行為を繰り返すことで、それが身体的・精神的にやめたくてもやめられない、自分ではコントロールができなくなった状態をいいます。

　依存傾向が高まると、多くの場合は、その行為を続けるために仕事に行けなくなる、借金をする、行為を隠すために嘘をつく、家庭生活の不和など、対人関係を中心としたトラブルが起きやすくなり、社会生活に支障をきたすようになります。

【依存症から回復するために】

　多くの時間と努力は必要ですが、依存症からの回復は可能です。

☆知る　～学習～

依存症について正しい知識や対応方法を学びましょう。

☆つながる　～ご家族の相談～

ご家族だけで問題を抱え込んでいませんか？まずは、ご家族の相談から始めてみることも大切な一歩です。

一緒に対応方法を考えていきましょう。

☆支えあう　～自助グループ～

自助グループでは、同じ立場にある人に自身の悩みを聞いてもらったり、他の方の経験を聞いたりすることで気持ちを整理するきっかけになります。ご本人・ご家族がそれぞれ参加できるグループがあります。

一人で悩まず相談してみましょう

早期治療が大切です。

【問合せ】区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎6682-9968

大阪市こころの健康センター　依存症相談員による相談・専門医による相談(要予約)　☎6922-8520

--------------------------------------------------------------------------------

【広報さざんか2020年6月号5面】

各種相談

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、相談が中止・延期になる場合があります。詳細はお問い合わせください。

相談内容　弁護士による法律相談　要予約

実施日時(受付時間)　6月2日(火)、9日(火)、23日(火)、7月7日(火)13:00～17:00

定員：16名 ※23日は24名

申込：当日9:00～電話予約のみ。各回先着順。

中止となった場合は、電話法律相談を実施します。詳細は、大阪市総合コールセンター「なにわコール」☎4301-7285までお問合せください。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　行政相談

実施日時(受付時間)　6月16日(火)13:00～16:00(15:00受付終了)

申込：当日窓口で受付。先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　司法書士による法律相談

実施日時(受付時間)　6月15日(月)13:00～16:00(15:30受付終了)

定員：6名

申込：当日窓口で受付。先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　不動産無料相談

実施日時(受付時間)　6月11日(木)13:00～15:00

定員：4組

申込：当日窓口で受付。先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　社会保険労務士による市民相談

実施日時(受付時間)　6月18日(木)13:00～16:00(15:15受付終了)

定員：4名

申込：当日窓口で受付。先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　ひとり親家庭相談　要予約

実施日時(受付時間)　毎週火曜・水曜・木曜　9:15～17:30(年末年始・祝日除く)

場所　区役所1階　保健福祉課

問合せ　区保健福祉課　窓口3番　☎6682-9857

--------------------------------------------------------------------------------

子育て情報

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、教室や催し等が中止・延期になる場合があります。詳細はお問合せください。

子育て支援室のわくわく子育て

『歯を大切に！！』

はみがきが苦手なこどもって多いですよね。おとなも「仕上げ磨きをしてね」と言われるものの、嫌がるこどもにするのはちょっと不安。そんなとき、おとなの「ちゃんと歯磨きしなさい！！」という強い声で、「歯磨きが嫌い」になってしまうこともあります。最初は歯ブラシをくわえるだけでもOKなので、できたときは、いっぱい褒めてあげましょう。

　歯磨きや虫歯に関する絵本、手遊びなどもたくさんあるので、一緒に読んだり遊んでみたりしてこどもと一緒に楽しむところから始めるのもいいですね。

　歯磨きの時間を少しでも楽しくするために、こどもが自分で好きな歯ブラシを選ぶのもいいかもしれませんね。泡や口をすすぐのが苦手なこどもにはジェルタイプの歯磨き粉を試してみては？いろいろ工夫しながら親子で楽しく歯磨きできるといいですね。ただし、歯ブラシをくわえたまま歩くのは危険なので絶対にやめましょう！！

　6月4日は、「虫歯予防デー」、6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。この機会に「歯の大切さ」や「歯みがき」について、親子で一緒に考えてみてくださいね。

子育てに関するご相談は、お気軽に子育て支援室をご利用ください

問合せ　区保健福祉課(福祉)　窓口3番　☎6682-9878・9880(子育て支援室)

--------------------------------------------------------------------------------

母親教室　無料　予約不要

日時　6月8日(月)・15日(月)13:30～15:30

内容

保健師　妊娠中ってみんなどう過ごしてるの？

栄養士　赤ちゃんとお母さんの栄養

助産師　お産の進み方と赤ちゃんとの出会い(6月15日「妊婦歯科健診」併設)

対象　10月頃出産予定の方(9月予定以前の方もぜひどうぞ)

持ち物　母子健康手帳・筆記用具・テキスト「わくわく」

その他

1回目(6月8日)ストレッチあり　動きやすい服装でお越しください♪

2回目(6月15日)手拭きタオルをお持ちください。

赤ちゃん交流会　無料　予約不要

日時　6月15日(月)13:00～15:00

内容　情報交換と交流会・育児相談・身体計測

対象　1～3ヶ月のお子さんと保護者

場所　保健福祉センター分館2階

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎6682-9968

--------------------------------------------------------------------------------