【住之江区7月号トピックス1面】

2020年7月号　№290

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　おかけ間違いにご注意ください。

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)

※7月26日(日)はマイナンバーカードに関する一切の手続きができません。

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

7月号の主な記事

大阪コロナ追跡システムご協力のお願い　他　トピックス2面

生涯学習ルーム紹介　トピックス3面

内容について令和2年6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。また、今月号は、一部コーナーを休載させていただいております。あらかじめご了承ください。

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

新型コロナウイルス感染症

流行中に災害が起こったら？

自宅が安全な場合は原則

自宅で避難！！（在宅避難）

　コロナ禍では、日頃頼りにしている地域の避難所が、新型コロナウイルス感染の温床となる危険がありますので、「在宅避難」「分散避難」も有効な避難方法です。

　普段からハザードマップ等で、どんな災害でどの程度なら「在宅避難」が可能か、必ず確認しておきましょう。1週間程度の飲食料・日用品の備蓄も忘れずに！

　在宅避難が難しい場合は、安全な場所にある親戚・知人宅などへの「分散避難」を、ぜひご検討下さい。

写真説明＝末村区長

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

災害発生!!

↓

原則「自宅で避難」(ただし、自宅が安全な場合のみ)

避難勧告・避難指示が出れば避難！

↓

自宅避難が難しいとき

↓

濃厚接触者

検査結果待ちの方

↓

区指定避難所

※コロナ陽性者➡指定医療機関、宿泊療養施設

災害発生!!

↓

原則「自宅で避難」(ただし、自宅が安全な場合のみ)

避難勧告・避難指示が出れば避難！

↓

自宅避難が難しいとき

↓

感染していない方

↓

【分散避難】

親戚や知人宅などへ避難

災害発生!!

↓

原則「自宅で避難」(ただし、自宅が安全な場合のみ)

避難勧告・避難指示が出れば避難！

↓

自宅避難が難しいとき

↓

感染していない方

避難前に体温チェック

↓

避難所

↓

熱咳等症状のある方

感染予防のため避難スペースを分離します！

災害発生!!

↓

原則「自宅で避難」(ただし、自宅が安全な場合のみ)

避難勧告・避難指示が出れば避難！

↓

自宅避難が難しいとき

↓

感染していない方

避難前に体温チェック

↓

避難所

↓

症状のない方

感染予防のため避難スペースを分離します！

イラスト吹き出し＝マスク・体温計・消毒液・スリッパ・ビニール袋も忘れずに！

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

避難カードを作りましょう

　区役所では、災害種別・規模ごとに避難先を整理・書き込める「避難カード」を準備しています。ぜひご活用ください！

詳しくはこちら

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000505734.html

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

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　～特別区はどんな仕事をするの？～」

➡詳しくは1面へ

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

【住之江区7月号トピックス2面】

すみのえ　トピックス

大阪コロナ追跡システムご協力のお願い

　このシステムは、飲食店や、新型コロナウイルス感染症対策による休止・自粛要請が解除される施設・イベントを通じた感染拡大を防ぐことを目的にしたものです。施設等の利用の際、QRコードを活用して利用者が連絡先を大阪府に登録し、同じ日に施設等を利用した方の感染が後日判明した場合やクラスターの発生(おそれを含む)が確認された場合などに、施設等の業態や規模に応じて大阪府から注意喚起を行い、感染拡大を防ぐためのシステムです。

【施設(店舗)運営者・イベント主催者のみなさま】

申請ウェブページにアクセスし、QRコード発行の登録申請

↓

自動返信メールに添付されたQRコードを印刷

↓

QRコードを施設等に掲示

※情報は大阪府が管理します

申請ウェブページはこちら

ＵＲＬ　http://www.pref.osaka.lg.jp/smart\_somu/osaka\_qr/index.html

【施設(店舗)利用者・イベント参加者のみなさま】

来場した施設で、スマートフォン等のカメラで、QRコードを読み取り

↓

表示された登録フォームにメールアドレスを入力・送信

↓

登録完了メール(自動返信)の受信

※同じ場所であっても訪問するたびに読み込んで登録してください

詳しくはこちら

ＵＲＬ　http://www.pref.osaka.lg.jp/smart\_somu/osaka\_alert/index.html

感染者が発生したとき

通知基準

同じ日に、同じ施設・イベントに、基準※を上回る感染者が行ったことが確認されたとき

※通知基準は、施設・イベントの種別と規模等で設定

毎日蓄積

2日前　百貨店　QR読み取り

↓

1日前　ジム　QR読み取り

↓

★　発症日　QR読み取り

↓

1日後　レストラン　QR読み取り

↓

2日後　カラオケ　QR読み取り

↓

陽性判明

↓

感染者が発症日をメール連絡

↓

大阪府がサーバにメールアドレス・発症日を入力

↓

サーバ

↓

各施設の利用者に一斉送信

区役所でも導入しています！

　区役所出入口にQRコードを掲示していますので、ご来庁の際はQRコードの読み取りにご協力をお願いします。

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

健康ワンポイント1

ウイルスに負けない身体づくり

　様々な病気を予防するためには、普段から免疫力を維持・強化させ、ウイルスなどに打ち勝つ体力をもつことが大切です。免疫力を維持・強化させるためには栄養バランスのとれた食事をすることも重要なポイントのひとつです。

　栄養バランスのとれた食事をとるためには、主食・主菜・副菜をそろえて食べること、そしてできるだけ、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源です。主に体の調子を整えるもとになります。

主食

ごはん・パン・めんなどを使った料理で、炭水化物の供給源です。主にエネルギーのもとになります。

主菜

肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理で、たんぱく質・カルシウムの供給源です。主に体をつくるもとになります。

果物・乳製品も忘れずに…

果物

主にビタミン、ミネラルの供給源。

牛乳・乳製品

主にたんぱく質、カルシウムの供給源。

イラスト吹き出し＝コレを食べれば大丈夫！という食品はないですよ。

食事からとる様々な栄養素が総合的に作用することで、病気にかかりにくい体をつくることができます。

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

健康ワンポイント2

マスク着用時の熱中症に気を付けて！

　新しい生活様式のもと、以下のポイントなどを参考に熱中症を予防しましょう。

適宜マスクをはずしましょう

・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす

イラスト説明＝距離を十分にとる

こまめに水分補給しましょう

・のどが渇く前に水分補給

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

詳しくはこちら

ＵＲＬ　https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526\_leaflet.pdf

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

【住之江区7月号トピックス3面】

令和2年度　住之江区の生涯学習ルーム一覧

　住之江区では、小学校の多目的室などを利用して、様々な生涯学習ルームを設置しています。

　興味を持たれた方はお気軽にお問合せください。

■各講座への申込先・申込方法につきましては、区役所でご案内いたしますのでお問合せください。

■多くの講座は、受講料の他に材料費･保険料等(実費)が必要です。

■申込み時点で定員を満たし、募集を締め切っている場合がありますのであらかじめご了承ください。

■開催日時が学校行事や講師の都合等により変更が生じたり、中止になる場合があります。なお、小学校の長期休暇中はお休みをいただいている講座もございますので、ご了承ください。

■その他　毎月10日発行の「いちょう並木」や「住之江区生涯学習ハンドブック」でも生涯学習の情報を得ることができます。ご希望の方は、区役所までお問合せください。

◆問合せ　区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9832

イラスト説明＝生涯学習ルーム・マスコットキャラクター「スタートル」

①粉浜小学校生涯学習ルーム　粉浜2-6-6(Osaka Metro『玉出』南600m、南海『粉浜』西100m)

教室名　手話教室

開講日　毎週金曜

開講時間　10:00～12:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　新聞紙でのちぎり絵教室

開講日　第2水曜

開講時間　10:00～12:00

対象　どなたでも

費用　無料

教室名　ヨガ教室

開講日　第2・4土曜

開講時間　10:00～11:00

対象　どなたでも

費用　1,500円／月

②安立小学校生涯学習ルーム　住之江1-4-29(南海『住ノ江』東50m)

教室名　手話

開講日　毎週土曜

開講時間　16:00～17:30

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　太極拳

開講日　第1・2・3火曜

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも

費用　500円／回

教室名　太極剣

開講日　第1・2・3火曜

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも

費用　500円／回

教室名　コーラス「アンリューズ」

開講日　第1・3土曜

開講時間　14:00～15:30

対象　どなたでも

費用　500円／回

教室名　トールペイント

開講日　第2・4土曜

開講時間　10:00～12:00

対象　どなたでも

費用　600円／回

教室名　読み聞かせ「ぼちぼちいこか」

開講日　第2・4月曜

開講時間　10:00～12:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／年

教室名　フラワーアレンジメント

開講日　第2土曜

開講時間　13:30～15:30

対象　どなたでも

費用　300円／回

教室名　俳句

開講日　第4水曜

開講時間　14:30～16:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／回

教室名　ストリートダンスA

開講日　毎週月曜

開講時間　18:00～19:00

対象　小学生

費用　2,500円／月

教室名　ストリートダンスB

開講日　毎週金曜

開講時間　18:30～19:30

対象　小学生

費用　2,500円／月

教室名　ハワイアンフラダンス

開講日　第1・2・3土曜

開講時間　16:00～17:30

対象　どなたでも

費用　500円／回

教室名　ピラティス

開講日　第4土曜

開講時間　①13:30～14:30　②15:00～16:00

対象　どなたでも

費用　3,000円／半年(500円／回)

③敷津浦小学校生涯学習ルーム　(Osaka Metro『住之江公園』南東1.1km北島2-9-22、南海『住ノ江』南西1.1km)

教室名　ハンドベル

開講日　第2・3・4水曜(8月は休み)

開講時間　19:30～20:30

対象　どなたでも

費用　1,300円／月

教室名　コーラス

開講日　第1・3土曜(8月は休み)

開講時間　14:00～15:30

対象　どなたでも

費用　1,300円／月

教室名　手話歌

開講日　第1・3金曜(8月は休み)

開講時間　10:30～12:00

対象　どなたでも

費用　1,300円／月

教室名　はじめてのヨガ

開講日　第2・4土曜(8月は休み)

開講時間　14:00～15:00

対象　どなたでも

費用　1,300円／月

④加賀屋小学校生涯学習ルーム　北加賀屋2-5-26(Osaka Metro『北加賀屋』北100m)

教室名　コーラス

開講日　第2・4土曜

開講時間　15:00～17:00

対象　どなたでも

費用　1,500円／月

教室名　手話

開講日　第1・3月曜

開講時間　10:00～12:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　トールペイント

開講日　第1・3・5水曜

開講時間　10:00～12:00

対象　どなたでも

費用　9,000円／年(材料費別)

教室名　書道クラブ

開講日　第2・4金曜

開講時間　13:00～15:30

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

⑤住吉川小学校生涯学習ルーム　西加賀屋4-1-4( Osaka Metro『北加賀屋』南800m、南海『住吉大社』西1km)

教室名　押し花

開講日　第2・4月曜

開講時間　19:00～21:00

対象　どなたでも

費用　1,500円／月

教室名　太極剣

開講日　第1・3火曜

開講時間　19:30～21:00

対象　太極拳上級者

費用　1,000円／月

教室名　コーラス

開講日　第1金曜　第2・4火曜

開講時間　19:15～21:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　ソフトバレーボール

開講日　第2・4火曜　毎週土曜

開講時間　19:00～21:00　18:00～21:00

対象　どなたでも

費用　300円／回

教室名　太極拳

開講日　第1・2・3水曜

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも

費用　1,500円／月

教室名　盆踊り

開講日　第2・4水曜

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも

費用　無料

教室名　書道

開講日　第2・4木曜

開講時間　19:00～20:30

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　スポーツ吹き矢

開講日　第3木曜

開講時間　19:00～21:00

対象　どなたでも

費用　無料

⑥北粉浜小学校生涯学習ルーム　粉浜1-5-40(Osaka Metro『玉出』3番出口すぐ)

教室名　書道

開講日　第1・3月曜　第2土曜

開講時間　13:30～16:00

対象　どなたでも

費用　5,000円／年

教室名　手話

開講日　第2・3・4水曜

開講時間　14:00～16:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　太極拳

開講日　第1・2・3土曜

開講時間　19:00～20:45

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　太極剣

開講日　第1・2・3土曜

開講時間　19:00～20:45

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　コーラス

開講日　第1・3金曜

開講時間　15:30～17:00

対象　どなたでも

費用　1,250円／月

教室名　きものリフォーム楽交

開講日　第3火曜

開講時間　9:30～12:00　13:30～16:00

対象　どなたでも

費用　800円／月

教室名　ハンドベル＆トーンチャイム

開講日　毎週木曜

開講時間　10:30～12:00

対象　どなたでも

費用　2,000円／月

教室名　気功・ヨガ

開講日　毎週月曜(祝日休み)毎週金曜

開講時間　10:00～11:20　13:30～14:50

対象　どなたでも

費用　600円／回

教室名　俳画

開講日　第4木曜

開講時間　13:30～15:30

対象　どなたでも

費用　5,000円／年

教室名　活き生き

開講日　1～2ヶ月ごと不定期

開講時間　9:00～16:00

対象　どなたでも

費用　1,500円／年

教室名　粉浜ウォ－ク

開講日　第2火曜第1土曜もしくは日曜(隔月交代)

開講時間　13:30～　9:00～16:00

対象　どなたでも

費用　2,000円／年

⑦住之江小学校生涯学習ルーム　御崎4-6-43(Osaka Metro『住之江公園』東800m、南海『住ノ江』北西800m、大阪シティバス『御崎三丁目』すぐ)

住之江小学校生涯学習ルーム　検索

ＵＲＬ　https://bcbweb.bai.ne.jp/tyu-rin/

教室名　英会話(昼)入門

開講日　毎週金曜(月3回)

開講時間　11:00～12:30

対象　どなたでも

費用　3,000円／月

教室名　英会話(昼)初級

開講日　毎週金曜(月3回)

開講時間　12:30～14:00

対象　どなたでも

費用　3,000円／月

教室名　英会話(夜)初級

開講日　毎週金曜(月3回)

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも

費用　3,000円／月

教室名　英会話(夜)中級

開講日　毎週月曜

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも

費用　3,000円／月

教室名　健康太極拳&ストレッチ

開講日　第1･3･4金曜(学校の休日はお休み)

開講時間　14:30～16:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　編み物

開講日　第2･4火曜

開講時間　13:30～15:30

対象　どなたでも

費用　1,500円／月

教室名　コーラス「ドルチェ」

開講日　毎週水曜

開講時間　13:00～15:00

対象　どなたでも

費用　2,000円／月

教室名　手話

開講日　第1・3火曜

開講時間　10:00～11:30

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　バンド(S.O.S)

開講日　毎週日曜

開講時間　10:30～12:00

対象　どなたでも

費用　随時

教室名　手芸

開講日　毎週水曜

開講時間　10:30～12:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／年

教室名　ソフトバレーボール

開講日　毎週月曜

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／年

教室名　住之江第九合唱団　in　OSAKA

開講日　月2回水曜

開講時間　19:00～21:00

対象　どなたでも

費用　お問い合わせ

教室名　納涼夏祭りで踊る会

開講日　夏季7回　秋冬季4回

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも(子ども可)

費用　無料

教室名　ピンポンクラブ

開講日　毎週木曜

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも(子ども可)

費用　500円／年

教室名　子どもと絵本を楽しむ会(ぴよぴよ)

開講日　毎週木曜

開講時間　10:00～12:00

対象　どなたでも

費用　500円／年

教室名　ふれあい園芸講座

開講日　毎週土曜

開講時間　8:30～9:30

対象　どなたでも(子ども可)

費用　無料(材料代実費)

教室名　民謡サークル「Cats」

開講日　第2・4土曜

開講時間　民謡　13:30～15:00　三味線　13:30～16:00

対象　どなたでも

費用　民謡のみ2,000円／年　民謡三味線3,000円／年

教室名　布ぞうり講座初級

開講日　第1･2水曜

開講時間　13:30～16:00

対象　どなたでも

費用　500円／回　初回のみ2,500円

教室名　社交ダンス

開講日　毎週火曜

開講時間　19:00～21:00

対象　どなたでも

費用　2,000円／月

教室名　ヨガ教室

開講日　毎週金曜

開講時間　19:00～20:30

対象　どなたでも

費用　1,000円／回

⑧平林小学校生涯学習ルーム　平林南2-6-48(ニュートラム『平林』南西500m)

教室名　コーラス

開講日　第1･3水曜

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　詩吟

開講日　第2･4火曜

開講時間　16:00～17:30　18:30～20:00

対象　どなたでも

費用　2,000円／月

教室名　陶芸

開講日　第2・4木曜

開講時間　19:00～21:00

対象　どなたでも

費用　3,000円／月

⑨加賀屋東小学校生涯学習ルーム　東加賀屋1-6-25(Osaka Metro『北加賀屋』南東500m)

教室名　ストレッチ教室

開講日　第1･3月曜

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも

費用　500円／月

教室名　コーラス

開講日　第2金曜

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも

費用　500円／月

教室名　ディスコン教室

開講日　第1･3土曜

開講時間　10:00～12:00

対象　校区内在住者(子ども可)

費用　無料

⑩新北島小学校生涯学習ルーム　新北島6-2-56(Osaka Metro『住之江公園』南西1.3km)

教室名　健康体操

開講日　毎週土曜

開講時間　10:00～12:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　手話

開講日　第1･3土曜

開講時間　13:30～15:30

対象　どなたでも

費用　500円／月

教室名　太極拳

開講日　毎週土曜

開講時間　19:00～20:30

対象　どなたでも

費用　1,500円／月

教室名　太極剣

開講日　毎週木曜

開講時間　20:00～21:30

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　新舞踊

開講日　第2・4土曜

開講時間　14:30～16:00

対象　どなたでも

費用　2,000円／月

教室名　ハイキング

開講日　不定期

開講時間　不定(概ね8:00～16:00頃)

対象　どなたでも

費用　200円／回

教室名　ハンドクラフト(UVレジンアクセサリー)

開講日　第4日曜

開講時間　13:30～15:30

対象　どなたでも

費用　1,500円／月

⑪南港光小学校生涯学習ルーム　南港中4-4-22(ニュートラム『ポートタウン西』北300m)

教室名　ペイント&クラフト

開講日　第2･4火曜

開講時間　10:30～12:30

対象　どなたでも

費用　750円／回

教室名　パッチワーク

開講日　第2･4金曜

開講時間　19:00～20:30

対象　どなたでも

費用　750円／回

教室名　ソフトバレー

開講日　毎週金曜

開講時間　19:30～21:00

対象　どなたでも

費用　300円／年

教室名　光ウォーク

開講日　不定(年4回)

開講時間　7:00～15:00

対象　どなたでも

費用　行程・交通機関による

⑫南港桜小学校生涯学習ルーム　南港中5-2-48(ニュートラム『中ふ頭』東300m)

教室名　折り紙

開講日　未定(年2回)

開講時間　未定

対象　小学生以下を中心

費用　無料

教室名　ジュニアコーラス

開講日　毎週日曜

開講時間　10:00～11:30

対象　就園前の子ども～変声期前の中学生

費用　500円／月

教室名　気功

開講日　月1回月曜

開講時間　19:15～20:45

対象　どなたでも

費用　800円／月

教室名　太極拳

開講日　毎週木曜

開講時間　19:15～21:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

教室名　カリグラフィー

開講日　第2・4金曜

開講時間　19:20～20:50

対象　どなたでも

費用　500円／回

教室名　ハワイアンHula

開講日　月３回土曜

開講時間　10:30～12:30

対象　女性(子ども可)

費用　4,000円／月

教室名　学校図書館開放(さくらスマイル)

開講日　毎週月・水・木曜

開講時間　月・水・木12:30～14:30　月曜　放課後

対象　どなたでも

費用　無料

⑬清江小学校生涯学習ルーム　御崎5-7-18(Osaka Metro『住之江公園』東800m、南海『住ノ江』西800m)

教室名　きらきら健康体操

開講日　毎週火曜

開講時間　11:00～13:00

対象　どなたでも

費用　300円／回

教室名　社交ダンス(初級)

開講日　毎週月曜

開講時間　19:00～21:00

対象　どなたでも

費用　2,000円／月

教室名　社交ダンス(中級)

開講日　毎週木曜

開講時間　19:00～21:00

対象　どなたでも

費用　2,000円／月

教室名　手話教室

開講日　月4回月曜

開講時間　19:00～20:00

対象　どなたでも

費用　500円／月

教室名　ソフトバレーボール

開講日　毎週水曜

開講時間　19:00～21:00

対象　どなたでも

費用　200円／月

⑭南港みなみ小学校生涯学習ルーム　南港中3-5-14(ニュートラム『ポートタウン東』南西550m)

教室名　琴

開講日　月1回土曜

開講時間　19:00～21:00

対象　どなたでも

費用　1,000円／月

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止について

　現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部講座の開催を見合わせている場合がありますので、事前にお問合せください。

　また、受講の際には、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等、講師の指示に従っていただきますようご協力をお願いします。

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

【住之江区7月号4面】

今月のお知らせ

熱中症を予防しましょう！

　熱中症は、正しい知識と適切な行動で防げます！

①こまめに水分を補給しよう

②涼しい服装を心がけよう

③エアコンを上手に使おう

④日陰を利用、日傘・帽子で対策しよう

⑤バランスの良い食事を摂ろう

⑥十分な休養・休憩をとろう

☆地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。特に、幼児は体温調節機能が十分発達していないため注意が必要です。

介護保険料決定通知書及び介護保険負担割合証を送付します。

　介護保険料決定通知書について、65歳以上の方(介護保険の第1号被保険者)で、年金からのお支払いにより保険料を納めていただいている方に、介護保険料決定通知書を7月中旬に送付します。また、口座振替や納付書等で保険料を納めていただいている方には、4月に決定通知書を送付しましたが、保険料段階の変更や納付方法が年金からのお支払いに変更となる方には改めて送付します。

　介護保険負担割合証について、要介護・要支援認定を受けている方及び総合事業の事業対象者の方全員に、令和2年8月から令和3年7月までの期間の介護サービス等を利用したときの自己負担割合(1割から3割)を記載した「介護保険負担割合証」を7月中旬に送付します。

問合せ　区保健福祉課(介護保険)　窓口4番　☎6682-9859

市税の納期限のお知らせ

　固定資産税・都市計画税(第2期分)の納期限は、7月31日(金)です。

市税に関する新型コロナウイルス感染症関連情報

○個人市・府民税の申告受付を延長

○市税の納付が困難である場合のご相談　等

各対応の詳細及び問合せ先は、大阪市ホームページからご確認ください。

大阪市　市税　コロナ　検索

大和川水辺教室　無料　要申込

　地曳網・投網などで魚をとったり、大和川の水質調査をしてみませんか？

日時　8月22日(土)9:30～11:30

場所　大和川河川敷　大和橋付近(住之江3丁目)

申込み　詳細はホームページでご確認ください。

締切　7月6日(月)～8月7日(金)(必着)

大阪市　水環境のイベント　検索

問合せ　環境局環境管理課水環境保全グループ　☎6615-7985

住之江ユースライブコンサート

　アマチュアバンド・アカペラバンド

オープニングをかざるダンスチーム募集！

日時　9月5日(土)16:00～20:00

場所　南港ATC　海辺のステージ

対象　15歳以上30歳以下(中学生は除く)

費用　アマチュアバンド・アカペラバンド　1グループ2,000円

申込み　7月13日(月)～7月30日(木)

その他　詳細はホームページでご確認

ＵＲＬ　https://www.osakacommunity.jp/suminoe/

問合せ　大阪市コミュニティ協会　住之江区支部　☎6654-8280

後期高齢者医療制度の被保険者証と保険料決定通知書を送付します。

　75歳(一定の障がいがあると認定された方は65歳)以上の方に、令和2年度の被保険者証(薄緑色)を7月上旬に簡易書留で送付します。現在の橙色のものは8月1日から使えなくなりますのでご注意ください。7月中に届かない場合や郵便局の保管期限を過ぎた場合は、お問合せください。また、後期高齢者医療制度の保険料決定通知書を7月中旬に送付します。

国民健康保険高齢受給者証を更新します。

　大阪市国民健康保険に加入の70歳から74歳の方に7月下旬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。7月中に届かない場合は、お問合せください。

問合せ　区窓口サービス課(保険年金)　窓口8番　☎6682-9956

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

各種相談　無料　秘密厳守　※マスクの着用にご協力をお願いします。

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)　7月7日(火)、14日(火)、28日(火)、8月4日(火)13:00～17:00

定員:16名※28日は24名

申込：当日9:00～電話予約のみ。各回先着順。

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　行政相談

実施日時(受付時間)　7月21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

司法書士による法律相談

実施日時(受付時間)　7月20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)　7月9日(木)13:00～15:00

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　社会保険労務士による市民相談

実施日時(受付時間)　7月16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　障がい者・高齢者・子どもの暮らし何でも相談会　要予約

実施日時(受付時間)　7月10日(金)11:00～14:00　※詳しくはお問合せください。

場所　区役所3階　3-1・3-2会議室

問合せ　区障がい者相談支援センター　☎6657-7556(担当:平下（ひらした）・すえのぶ)

相談内容　日曜法律相談　要予約

実施日時(受付時間)　7月26日(日)詳細は、「日曜法律相談　大阪市」で検索またはお問合せください。

場所　浪速区役所

問合せ　大阪市総合コールセンター　｢なにわコール｣　☎4301-7285　(8:00～21:00　年中無休)

相談内容　ナイター法律相談

実施日時(受付時間)　7月29日(水)詳細は、「ナイター法律相談　大阪市」で検索またはお問合せください。

場所　北区民センター

問合せ　大阪市総合コールセンター　｢なにわコール｣　☎4301-7285　(8:00～21:00　年中無休)

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

子育て情報

子ども・子育てプラザ

参加費無料・自由参加

◆南港出前講座「親子あそび」　～ＡＴＣママのフォレストパークにて～

7月10日(金)10:30～11:15

◆すくすく成長測定の日＆子育て相談　～子どもの発達記録を残しましょう～

7月18日(土)10:30～11:30(受付は11:15まで)

◆簡単工作「カードになぐり描きを楽しもう！」

7月22日(水)10:00～11:30(受付は11:15まで)

◆おもちゃ病院　(おもちゃドクターによるおもちゃの修理)

7月26日(日)13:00～16:00(受付は15:30まで)

申込み・問合せ　子ども・子育てプラザ　☎・FAX6674-5405

休館日… 月曜(7月21日～8月31日の月曜を除く)・祝日(7月23日を除く)

詳しくはホームページで

ＵＲＬ　http://www.osaka-kosodate.net/plaza/suminoe/

母親教室　無料　予約不要

日時　7月13日(月)・20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(7月20日「妊婦歯科健診」併設)

対象　11月頃出産予定の方(10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」7月20日は手拭きタオルをお持ちください。

その他　7月13日ストレッチあり　動きやすい服装で♪

赤ちゃん交流会　無料　予約不要

日時　7月20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

子育て支援室のわくわく子育て

『暑さ対策忘れずに！』

　暑い夏。子どもは大人以上に汗かきなので、常に汗びっしょりですよね。だからといって、ずっとクーラーの中で過ごして体を冷やしてしまうのも良くない…。本当に体調管理が難しい季節です。水分補給はもちろん、子どもの様子に変化がないかをこまめにみてあげましょう！

　体が熱いと感じる時は、手首や首、ひじの内側、ひざの裏側、こめかみ、足の付け根を冷やしてあげるといいですよ。熱中症対策グッズも活用するといいですね。

　スイカ、トマト、ナス、キュウリなどは利尿作用にすぐれ、尿と一緒に熱を逃して体を冷やしてくれる効果があるそうです。しっかり対策をとりながら、暑さに負けない体作りを心掛けてくださいね♪

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)

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

【住之江区7月号5面】

健康情報

親子の食育教室中止のお知らせ

　広報さざんか(令和2年6月号)に掲載の食育教室・講座開催予定にありました親子の食育教室は、8月に実施する予定でしたが、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。

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

7月は食中毒予防月間です

　高温多湿となる夏期には細菌による食中毒が多発します。ご家庭では、次のことに気をつけて、しっかり予防しましょう。

○食中毒菌を「つけない」

　調理・食事の前、トイレの後はしっかり手洗いを。

　調理器具・食器類は洗浄・消毒した清潔なものを。

○食中毒菌を「ふやさない」

　調理した食品は早く食べ、保存は冷蔵・冷凍庫で。

○食中毒菌を「やっつける」

　食品の中心部まで十分に加熱を。

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月実施分は受付終了しました。

9月以降実施分はお問合せください。

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月実施分は受付終了しました。

9月以降実施分はお問合せください。

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月実施分は受付終了しました。

9月以降実施分はお問合せください。

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・8月実施分は受付終了しました。

9月以降実施分はお問合せください。

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

実施日はお問合わせください。

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

7月15日(水)8月26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

7月13日(月)8月12日(水)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

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

こころの健康相談(専門医による精神保健相談です)　要予約　無料

日時　7月2日(木)・20日(月)・8月6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

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

施設からのお知らせ

老人福祉センター　☎6683-2888　南加賀屋3-1-20

講演会『笑いと感動と健康』　無料

　「笑う門には福来る」大いに笑って、免疫力アップ！で、ストレスを解消しましょう。

日時　7月30日(木)13:30～14:30

場所　区老人福祉センター　大広間

定員　15名

申込み　7月7日(火)11:00～7月14日(火)16:00