【広報さざんか2020年12月号特集1面】

2020年12月号　№295

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)

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

住之江区役所LINE

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000298780.html

12月号の主な記事

行政ICT特集　特集1～3面

歳末警戒実施中　2面

地活協通信　Vol.9　新北島　1面

年末年始のごみ収集日　1面

内容について令和2年11月17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。

確定申告・証明請求があなたのスマホでできます

やってみると意外と簡単なんだな～♬

区役所に行かなくても手続きできるなんてラク～♪

【広報さざんか2020年12月号特集2面】

オンラインって便利！

確定申告や住民票の請求はお家でしませんか？

「税を考える週間」を機に、令和2年11月17日（火）に、西野住吉税務署長・平澤住吉区長・末村住之江区長の3人が集まり座談会が開催されました。

　コロナ禍での課題から、オンライン申請の活用方法など、忙しい女性ならではのお得で便利な情報について少しご紹介します。

西野住吉税務署長

コロナ禍では、子どもたちに租税について学んでいただく出前講座も開催できず残念でした。区役所には日々、たくさんの区民の方が来られる中、コロナ対策は大変だったのではないですか。

平澤住吉区長

住吉区役所では、消毒液の設置はもちろん、待合スペースの密対策、窓口での飛沫防止対策などを行いましたね。

末村住之江区長

住之江区も密にならないように工夫しましたけど、そもそも区役所に来てもらわなくてもよい仕組みがあればとも感じましたね。

西野住吉税務署長

税務署での確定申告は、ご自宅でもできます。ただ、マイナンバーカードなどが必要で…マイナンバーカードの申請って少しお手間な感じがありますよね。

平澤住吉区長

カードをお渡しする際、お写真がご本人かどうかの確認が必要なので、1回は区役所に来ていただく必要があります。確かに少し手間ですよね。お家に届いているマイナンバー通知カードの下に付いている申請書のQRコードを使うとスマホから申請できるんですよ。

あとは難波サービスカウンターで申請すると郵送でも受け取れます。

末村住之江区長

私は、毎年確定申告をしているけど、今年はマイナンバーカードを使った申告にチャレンジします！

西野住吉税務署長

以前よりずっと簡単になってるので、ぜひ、やってみてください！

平澤住吉区長

マイナンバーカードは、身分証明書にもなりますし、住民票などがコンビニで取れるので便利ですよね。区役所で取得するより100円お得ですし。さらにマイナポイントの申請をすると、2021年3月まで1人最大5,000円分のマイナポイントももらえます。この機会に申請していただいたらと思います。

末村住之江区長

あと今年の8月から「大阪市行政オンラインシステム」もできたので、住民票や税証明の請求も家からできるようになりました。

住之江区では、防災出前講座の申請などもできるんですよ。

ぜひ、ご活用いただきたいです。

確定申告や住民票の請求は、マイナンバーカードを使ってご自宅やコンビニでお願いします！

座談会の様子はこちらから

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000518777.html

マイナンバーカードの申請・確定申告等の詳細はこちらから！

マイナンバーカードについて

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

マイナンバーカードの申請方法

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000464053.html

所得税の確定申告について

ＵＲＬ　https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/kakutei.htm

証明書のコンビニ交付について

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000284183.html

マイナポイントの申請方法

ＵＲＬ　https://www.mykeyid-osaka.jp/

12月～1月はマイナンバーカード取得推進強化月間です！この機会にぜひ取得してください。

大阪市行政オンラインシステムって？

　パソコンやスマートフォンから24時間365日いつでも行政各種手続きやイベント等の申込みをすることができます。

　現在申請いただける手続きの一部をご紹介します！

住民票の写しの請求

防災出前講座

税証明の請求

飼い犬に関する手続き

行政オンラインシステムはこちら

ＵＲＬ　https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/portal/home

【広報さざんか2020年12月号特集3面】

ICTフレンドリーな住之江区をめざして

※ICT(アイシーティー)とは、パソコンやスマートフォンなどの情報通信技術のことです。

現在、新型コロナウイルスの影響により、対面型のイベントや活動が制限されるなど、厳しい状況が続いています。

でもこんな時だからこそ、ICTを活用してその活動の様子を配信し、いろんな方に見ていただくことで、これまで以上に様々な人たちとつながることをめざします。

住之江の魅力発信サイト(すみのえ情報局)

地域活動の活性化

↓

地域ICT化へのサポート

・スマホ教室

・動画制作講座

↓

すみのえ情報局

　住之江区内の様々な情報を、一元的に発信する仕組みを作ります。

　24時間365日、みなさまのご都合の良い時に見ていただくことができます。

地域の歴史・文化・活動の様子の動画配信

地域からのお知らせ

区役所からのお知らせ

LINE・Facebook・Twitterを活用した情報発信

スマホをご活用のみなさまに、より手軽に情報を入手していただけるようSNSを活用します。

大阪市行政オンラインシステムの普及

区役所にお越しいただくことなく、スマホやパソコンでできる手続きを増やします。

問合せ　区総務課(総務)　窓口41番　☎6682-9992

住之江区役所公式SNSのご紹介

　住之江区役所では、みなさまのお役に立つ情報を発信しています！

　QRコードを読み取って、ぜひ登録してくださいね♪

LINE

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000298780.html

Facebook

ＵＲＬhttps://www.facebook.com/pages/%E4%BD%8F%E4%B9%8B%E6%B1%9F%E5%8C%BA%E5%BD%B9%E6%89%80/180122898835376#!/pages/%E4%BD%8F%E4%B9%8B%E6%B1%9F%E5%8C%BA%E5%BD%B9%E6%89%80/180122898835376

Twitter

ＵＲＬ　https://twitter.com/suminoe\_sazapy

YouTube

ＵＲＬ　https://www.youtube.com/channel/UCtFQ93pMKd\_REPS7UQX\_QXA

スマホのカメラでQRコードを読み取るだけでホームページを見ることが出来ます

iPhone(アイフォーン)の場合

➊　「カメラ」をタッチする

❷　レンズをQRコードに向ける

➌　表示される通知をタッチする

❹　ホームページが表示される

QRを読み取ってみよう

スマホで読み取るだけで、情報を入手することができます。

Android(アンドロイド)の場合

➊　「カメラ」をタッチする

❷　レンズをQRコードに向ける

➌　表示される通知をタッチする

❹　ホームページが表示される

※詳しくは、各携帯電話会社のサポート窓口へお問合せください。

スマホに関心のある方へ

市内在住の60歳以上の方を対象に、老人福祉センターでスマホ講座を開催しています。詳細は本紙６面をご覧ください。

【広報さざんか2020年12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.9　新北島

さざんか新北島協議会×特定非営利活動法人　自立生活夢宙センター＝子どもの見守り活動

【新北島地域】

　区の南部に位置し、南には大和川が流れています。交通のアクセスが良く、比較的若い世代が多く住んでいる地域です。高齢者はもちろん、若い世代である子どもたちやその保護者、学生などにも興味を持ってもらえるような盆踊り大会などの活動を行っています。今回は、子どもの見守り活動について紹介します。

Q　協働のきっかけは？

A　さざんか新北島協議会

　平成23年1月から子どもたちの登校中に通学路に立って、交通補導や声かけなどの見守り活動をしています。子どもたちとの交流が薄くなりつつある今こそ、見守り活動で、子どもたちに地域の様々な人たちとつながりを持ってもらえるようにしたいと思いました。そのために地域の住民だけでなく、周辺の企業などにも協力していただきたいと思っていたところ、夢宙センターの方々と出会い、一緒に見守り活動をしたいという旨をお伝えしたところ、快く引き受けてくださいました。

A　特定非営利活動法人　自立生活夢宙センター

　我々は、重度障がい者がやりたいことを自分らしくやることができる『すぺーすしゃとる』というチームで、バリアフリー化や多目的トイレマップづくりなどを行っています。その中で、地域の小学校や幼稚園などに通う子どもたちに、我々の活動を知ってもらいながら、障がい者に対する理解を深めて偏見や差別をなくしたいと思い、縁日を開催し、交流してきました。

　縁日はいつも大好評ですが、それに加えてより我々のことを知ってもらえるような取組みを考えていました。そんな時に、地域の方々が見守り活動について、「できることからでいいから」と声をかけてくださり、ぜひにと参加を決めました。

Q　協働して良かったこと・助かっていることは？

A　さざんか新北島協議会

　地域でも活動の担い手が少なくなっている中で、精力的に参加していただけるのは非常にありがたいですし、夢宙センターの方々が積極的に小学生に声かけしてくれている姿を見て、我々も頑張ろうという気持ちになります。また、見守り活動を始めた当初よりも、子どもたちがあいさつを返してくれることが多くなりましたし、「いつもありがとう」と子どもから言ってくれたこともありました。あいさつや声かけを通して他人を思いやり、自らの視野を広げながら成長していく子どもたちが非常に誇らしいです。

　今後も交通補導をするだけではなく、犯罪に巻き込まれない状況を作るために、夢宙センターの方々や協力してくださっている学校とつながり続けていきたいですね。

A　特定非営利活動法人　自立生活夢宙センター

　毎月第3金曜日の朝に見守り活動に参加しています。「おはよう！」「車いすかっこいいな！」などと元気に声をかけてくれるようになったので、以前よりも子どもたちにとって、我々が身近な存在になっているのではないかと思います。また、活動を始めてから、新北島地域のことをさらに知ることができ、地域の方々もまちなかで我々を見かけると、声をかけていただけることも増えました。地域のみなさんが私たちに親しみを感じてくださっているのが、とても嬉しいです。

　『障がい者のイメージを変える』という目標を持ちながら、見守り活動や縁日などを引き続き行いつつ、新しい取組みを地域の方々と共に考えたいと思います。

【特定非営利活動法人　自立生活夢宙センター】設立：2002年

　障がいがある人も思いきり人生を楽しめるように、仲間たちの居場所としてオスカードリームに設立されました。どんなに障がいが重くても、誰もが地域で自分らしい暮らしをすることを応援し、障がい当事者が中心となって運営しています。障がい当事者はもちろん、興味のある方はどなたでも活動に参加することができます。

【問合せ】区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9734

【広報さざんか2020年12月号2面】

すみのえトピックス

防犯　交通安全

住之江区さざぴー隊　防犯・交通安全タイムリーニュース

12月1日(火)～31日(木)まで歳末警戒及び交通事故防止運動が実施されます！！

★年末年始は犯罪や交通事故に特に注意が必要な時期です。少しでも犯罪や交通事故の被害にあわないために、次の事を守りましょう。

【車上ねらい】

・車を駐車する時は、エンジンを切り、窓をしっかり閉めて車内には何も置かないで、ドアロックを忘れないようにしましょう。

【自転車盗】

・自転車から離れる時は、たとえ少しの時間でも必ず施錠しましょう。

・ワイヤー錠などで二重ロックを。

【特殊詐欺】

・「 カードを預かる」「暗証番号を教えて」などと言われたら、詐欺だと考えましょう。

・ATMで、保険料や医療費は戻ってきません。

【ドライバーの皆さん】

・横断歩道手前では、歩行者と「目と手で合図」をして事故を防ぎましょう。(横断歩道ハンドサイン運動)

【自転車の皆さん】

・自転車は車の仲間です。

・交通ルール・マナーを守りましょう。

【歩行者の皆さん】

・横断歩道を渡る時は自動車運転者等と「目と手で合図」をして、渡りましょう。(横断歩道ハンドサイン運動)

・暗くなったら、反射材やリフレクターウェア(※)を着用しましょう。

※リフレクターウェア…ライトがあたると光る素材が織り込まれた生地でできた衣類など

【安まちメール登録のお願い】

安まちメールとは

◎「犯罪発生情報」「防犯対策情報」を警察から電子メールでリアルタイムにお知らせする大阪府警察の情報提供サービスです。

QRコードで読み取りができない場合は…

「touroku@info.police.pref.osaka.jp」に空メールを送信してください。

ＵＲＬ　http://www.info.police.pref.osaka.jp/

★防犯・交通安全クロスワード　□の文字を組み合わせると〇〇〇〇〇〇！

クロスワードのキーワード

たて①　4文字の4文字目がキーワード

たて②　5文字の3文字目がキーワード

たて③　4文字の2文字目がキーワード

たて④　3文字

たて⑤　5文字の1文字目がキーワード

たて⑥　5文字

たて⑦　4文字の1文字目がキーワード

よこ①　7文字の1文字目がキーワード(たて①の4文字目と共通)

よこ①　7文字の3文字目がキーワード(たて②の3文字目と共通)

よこ②　2文字

よこ③　4文字

よこ④　3文字の2文字目がキーワード

よこ⑤　3文字

よこ⑥　5文字

よこ⑦　3文字

クロスワードの問題(たてのカギ)

たて①　罪を犯すことは○○○○です。

たて②　自転車の前かごには○○○○○防止カバーを取り付けましょう。

たて③　○○○○などでお買い物をする時は、他の人から財布は見えないようにしましょう。

たて④　○○○の暗証番号は絶対に教えません。

たて⑤　○○○○○行為による空き巣被害が増えています。

たて⑥　現金を英語では○○○○○といいます。

たて⑦　住之江区の花は○○○○です。

クロスワードの問題(よこのカギ)

よこ①　○○○○○○○を利用した犯罪が増えています。

よこ②　人混みでは○○に注意しましょう。

よこ③　警察官が乗る白黒カラーの車は○○○○です。

よこ④　不審者も驚く防犯○○○の音。

よこ⑤　信号機の無い○○○での横断は注意しましょう。

よこ⑥　ATMで○○○○○は戻ってきません。

よこ⑦　○○○の一人歩きは気をつけましょう。

◆クロスワードの答えを、12月のひったくり防止カバー無料取付キャンペーン時に答えてくださった方には粗品をプレゼント！(先着100名様)

12月のひったくり防止カバー無料取付キャンペーン！

日時　12月11日(金)11:00～

場所　住之江区役所前駐輪場(御崎3-1-17)※無くなり次第終了

※必ず自転車でお越しください

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止する場合があります

区政会議

令和2年度　第2回住之江区区政会議を開催しました！

区政会議は、4つの「部会」と委員全員参加の「全体会」で構成されています。

各部会(10月開催)および全体会(11月開催)では、来年度の区の施策・事業についてご意見をいただきました。

これまでの会議内容などは、こちらからご覧いただけます！

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000407035.html

子ども・教育部会

主なご意見

将来の仕事や自分のやりたいことを考える「すみのえ未来づくり事業」はオンラインも活用して多くの子どもたちが参加できるところがとても良いと思う。

取り組み

起業家教育を題材とした楽しいワークショップを開催するなど、子どもたちが自分の未来や夢を描けるような事業となるよう取り組みます。

魅力・ブランド部会

主なご意見

地域開催の講習会をZoomで配信しているが、見つけてもらいにくい。「ここを見れば区の色んな情報が載っている！」という場があればよいのではないか。

取り組み

いつでも・誰もが、学び・参加し・交流できる活力ある地域社会づくりをめざして、住之江区の歴史・文化や地域活動、区の取組みなどを一元的に発信する「すみのえ情報局」を立ち上げ、地域の情報発信支援を進めます。

福祉・健康部会

主なご意見

子どもが産まれたときに資料をもらうが、多すぎてわかりにくい。次はこれ、その次はこれと時系列でわかるようなものがあればよい。

取り組み

出産後の手続きや健診のご案内などを1冊のファイルにわかりやすくまとめて、出産予定の方にお渡しする取組を始めます。

安全・安心部会

主なご意見

全戸配布した「避難カード」について、文字が小さい、高齢者にとって作るのが難しいなどの意見がある。

取り組み

文字を大きくするとともに内容をわかりやすくするなど避難カードを工夫します。コロナ禍における分散避難について、区民の皆様に災害時の避難先を考えていただくきっかけとなるよう取り組みます。

問合せ　区総務課　☎6682-9903

【広報さざんか2020年12月号3面】

今月のお知らせ

主な施設の年末年始休館のお知らせ

区役所　12月29日(火)～1月3日(日)

すみのえ舞昆ホール　12月29日(火)～1月3日(日)

保健福祉センター分館　12月29日(火)～1月3日(日)

住之江会館　12月29日(火)～1月3日(日)

老人福祉センター　12月29日(火)～1月3日(日)

大阪急性期・総合医療センター　12月29日(火)～1月3日(日)

子ども・子育てプラザ　12月28日(月)～1月4日(月)

住之江スポーツセンター　12月28日(月)～1月4日(月)

住之江図書館　12月28日(月)～1月4日(月)※詳しくは6面をご覧ください。

※その他、各施設の年末年始の情報や休館日は9面をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症について　感染リスクが高まる「5つの場面」

　新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。

　このほか、飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。

場面1　飲酒を伴う懇親会等

場面2　大人数や長時間におよぶ飲食

場面3　マスクなしでの会話場面

場面4　狭い空間での共同生活

場面5　居場所の切り替わり

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

【広報さざんか2020年12月号4面】

各種相談

各種相談はすべて無料・秘密厳守です。マスクの着用にご協力をお願いします。

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

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)　12月8日(火)、22日(火)、1月12日(火)、26日(火)13:00～17:00

定員：16名※22日、26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(総務)　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　行政相談

実施日時(受付時間)　12月15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(総務)　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)　12月21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(総務)　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)　12月10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(総務)　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)　12月17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(総務)　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　行政書士による市民相談(相続などの相談可)

実施日時(受付時間)　12月25日(金)14:00～17:00(16:30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(総務)　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(福祉)　窓口3番　☎6682-9857

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)　12月11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　区地域自立支援協議会　区障がい者相談支援センター　☎6657-7556(担当：すえのぶ・西山)

相談内容　日曜法律相談　要予約

実施日時(受付時間)　12月27日(日)9:30～13:30

申込：事前電話予約。12月24日(木)、25日(金)9:30～12:00【予約専用】☎6208-8805(先着順)

定員：16組

場所　①福島区役所(福島区大開1-8-1)　②東住吉区役所(東住吉区東田辺1-13-4)

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　人権擁護委員による特設人権相談所

実施日時(受付時間)　12月18日(金)13:30～16:00

場所　①福島区役所(福島区大開1-8-1)　②平野区役所(平野区背戸口3-8-19)

問合せ　大阪第一人権擁護委員協議会　☎6942-1489　FAX6943-7406

相談内容　犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

実施日時(受付時間)　9:00～17:30(土日祝・年末年始を除く)

場所　市民局人権企画課(市役所4階)

問合せ　市民局人権企画課　☎6208-7489　FAX6202-7073

催し

　新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期等になる場合があります。詳しくは、各担当にお問合せください。

【広報さざんか2020年12月号5面】

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、中止・延期、内容変更等になる場合があります。詳しくは、各担当のホームページやお電話にてご確認ください。

母親教室　無料　予約不要

日時

12月14日(月)・21日(月)13:30～15:30

12月21日「妊婦歯科健診」併設

歯科健診のみご希望の方は、14時までにお越しください。

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

対象　3月頃出産予定の方(2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(12月14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(12月21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　12月21日(月)13:30～15:00

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　区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

隣の芝生は青い！？

　「隣の芝生は青い」ということわざがありますが、他の人と比べて落ち込んだり、自己嫌悪になることってありませんか？子育てでも「うちの子はじっとしてなくて･･･」「言葉を話すのが遅いような気がする･･･」など、周りの子どもと比べてしまうことがありますよね。

　でも、子どもの成長のペースには個人差があって当たり前だし、同じ月齢でも同じように成長するとは限らないものなんです。

同じ悩みを持っている方も多いので、普段のおしゃべりの中で共感し合えたり、近すぎて見えていなかった子どもの「いいところ」を教えてもらえたりすると、心がス～ッと軽くなることもありますよ。

　それでも悩みが消えない時は、保育園や幼稚園の先生、子育ての先輩に聞いてみるのもいいですね。子育て支援室でもいつでもお話を聞きますよ♡

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)

健康情報

　新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期等になる場合があります。詳しくは、各担当にお問合せください。

こころの健康相談(専門医による精神保健相談です)　要予約　無料

一人で悩まず相談しませんか

日時　12月3日(木)・21日(月)・1月7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

健診のご案内

日時　12月15日(火)9:30～11:30(特定健診の受付は11:00まで)

場所　すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

内容

・特定健診　40歳以上で国民健康保険(後期高齢者医療制度)加入者

・結核健診　15歳以上の方

・骨粗しょう症検診　18歳以上の方(要予約)

※3月号でご案内していました○得(まるとく)健診を中止し、内容を変更して実施します。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

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　実施日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

12月2日(水)分館　9:30～11:00

12月12日(土)南港　9:30～11:00

1月10日(日)分館　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　BCG接種　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間

12月16日(水)分館　13:30～14:30

1月27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

12月9日(水)分館　10:00～11:00

1月15日(金)分館　10:00～11:00

対象(大阪市民で)　15歳以上の方

※胃がん検診(胃部Ｘ線撮影)、大腸がん検診(便潜血検査)、肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査)の分館及び南港実施分の予約受付は終了しました。

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

申込み・問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

適正飲酒について

　お酒は百薬の長と言われる反面、飲みすぎると肝臓病だけでなく、生活習慣病やいろいろな病気を引き起こします。

　1日あたり、一合程度の飲酒は健康日本21で「節度ある適度な飲酒」と定義されています。

　2合以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めるため、減酒が必要です。

　3合以上は危険な多量飲酒となります。事故や様々な社会問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながります。

　アルコール依存症の方、妊娠中、授乳中の方、未成年の方など、アルコールが悪影響を及ぼす方は禁酒が必要です。アルコールについての正しい知識を得て、休肝日を設けながら健康増進に努めましょう。

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎6682-9968

引用元：関西アルコール関連問題学会、健康日本21

日本酒1合と同程度のお酒の量

種別　日本酒　180ml(1合)

種別　ビール　500ml

種別　ウイスキー　60ml

種別　35％焼酎　180ml

種別　ワイン　240ml