

1面 表紙

ヘルメット着用率が低いため、ヘルメット着用の重要性やヘルメットを着けたくなるような表紙

- ・頭部を保護するヘルメットの着用が重要です！
- ・万一の事故の際、頭部を保護し、被害を軽減するヘルメットをかぶりましょう！
- ・自転車用ヘルメットには、様々な種類・色・形があり、帽子風のものなどもあります。自分の自転車スタイルに合わせて、お気に入りのヘルメットを選んでみてはいかがでしょうか。

など

2、3面（通常面：イベント、講座、お知らせなど）

1 【お知らせ】大阪市国保加入者のみなさまへ 令和6年度保健事業のお知らせ

大阪市国保では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向け、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）を対象に、無料で受診できる「特定健診」を実施しています。対象となる方には、4月末頃に緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

また、特定健診のほか、30歳以上の方を対象に「1日人間ドック」を実施しています。健診料は30～39歳の方が14,000円、40～74歳の方が10,000円、昭和34・44・54・59年生まれの方が無料です。40歳以上の方が1日人間ドックを受診する場合は、特定健診の「受診券」が必要です。

そのほか、18歳以上の方を対象に「健康づくり支援事業」を実施しています。詳しくは「受診券」に同封しています「国保健診ガイド」（各区役所の窓口でも配布しています）、または大阪市ホームページをご覧ください。

ご自身の健康管理のため、年度に1回健診を受けましょう。

（特定健診受診券について）

- 問合 窓口サービス課（保険年金・保険）
- 電話 6576-9956
- FAX 6576-9991

（健診内容・健診場所について）

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

（その他保健事業について）

- 問合 福祉局生活福祉部保険年金課（保健事業）
- 電話 6208-9876
- FAX 6202-4156

2 【お知らせ】春の全国交通安全運動港区民大会

- 日時 5月10日（金）14時～15時30分
- 場所 港区民センター
- 問合せ 港区役所協働まちづくり推進課（安全・安心）
- 電話 6576-9743

- FAX 6572-9512
- 港警察署交通課 電話 6574-1234

3 【お知らせ】春の全国交通安全運動

- 期間 5月11日（土）～5月20日（月）
交通事故により、いまだ多くの方が、交通事故の犠牲になっています。一人ひとりが、交通ルールを守り、交通事故をなくしましょう。
- 問合せ 港区役所協働まちづくり推進課（安全・安心）
- 電話 6576-9743
- FAX 6572-9512
- 港警察署交通課 電話 6574-1234

4 【お知らせ】5～6月頃のカラスは特に危険！

カラスは5月から6月頃にかけて、ヒナを育てます。
この時期の親カラスは、大きな声で鳴き続けたり、威嚇行動をとりヒナを守ります。
こうしたカラスを見かけたら、あわてずにその場から離れましょう。
迷惑だからといって、カラスを捕獲したり、卵やヒナを捕ることは禁止されています。どうしても捕獲が必要な場合は、動物管理センター分室（TEL：6978-7710）にご相談ください。
※許可申請及び捕獲については、その場所の所有者等に実施していただきます。

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

5 【お知らせ】春季地域献血実施のお知らせ

港区では、毎年春季・秋季に各地域にご協力いただき、赤十字血液センターによる献血を実施しています。皆様のご協力をお願いします。

【池島、八幡屋、港晴地域】

- 日時 5月4日（土）10時～16時（昼続行）
- 場所 八幡屋商店街みなと通り側出入口

【市岡、南市岡地域】

- 日時 5月9日（木）14時～16時
- 場所 港区保健福祉センター

【築港地域】

- 日時 5月17日（金）10時～16時（昼続行）
- 場所 築港交差点

【波除地域】

- 日時 5月24日（金）10時～16時（昼続行）
- 場所 JR弁天町駅前

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

6【お知らせ】港消防署からのお知らせ

住宅用火災警報器は交換が必要？

住宅用火災警報器は使い始めから10年程度で「電池切れ」になるといわれています。電池が切れていたり、機器本体に不良があったりすると火災を正しく認識できません。定期的に点検を行い、異常があれば早めの取り換えをお願いします。

連動型火災警報器って？

1台の警報器が熱や煙を感知すると、家中に設置した複数の警報器が連動して火災を知らせてくれる「連動型」もおすすめ。他の部屋にいるご家族がいち早く火災に気づくことができ、安心して。

●問合

- ・港消防署 電話 6573-0119
- ・水上消防署 電話 6574-0119

7【お知らせ】市税の納期限のお知らせ

軽自動車税（種別割）の納期限は、5月31日（金）です。身体障がい者、知的障がい者及び精神障がい者等の方で軽自動車税（種別割）の免除の申請をされる場合は、納期限までに市税事務所で手続きを行ってください。

●問合 弁天町市税事務所 市民税等グループ（軽自動車税担当）

●電話 4395-2954

●FAX 4395-2810

8【お知らせ】令和6年度 課税（所得）証明書の発行開始について

令和6年度（令和5年分所得）の課税（所得）証明書は6月1日（土）から発行できます。なお、会社等にお勤めで個人市・府民税の全額が給与から差し引き（特別徴収）される方は5月17日（金）から発行できます。

<ご注意>

- ・コンビニエンスストアでの発行は6月1日（土）から。
- ・会社等からの給与支払報告書の提出や所得税または個人市・府民税の申告がない場合などは発行できないことがあり、3月16日（土）以降に申告された場合は発行時期が遅れることがあります。

●問合 弁天町市税事務所 市民税等グループ（個人市民税担当）

●電話 4395-2953

●FAX 4395-2810

9【講座・イベント】区民音楽祭 ～ひまわりコンサート～

港区内で活動しているコーラス、ゴスペルグループによるコンサートです。ご来場いただいた皆様にも一緒に歌っていただける「みんなでいっしょに歌いましょう♪」のコーナーもございます。是非ご来場くださいませ。

●日時 5月26日（日）13時～

●場所 港区民センター

●問合 （一財）大阪市コミュニティ協会港区支部協議会

●電話 6572-0020

●FAX 6572-0274

10 【講座・イベント】ランチタイムコンサート

1時間だけの小さなコンサート♪無料でどなた様でもご覧いただけます。

- 日時 5月25日(土) 11時30分～12時30分
- 場所 港区民センター
- 無料
- 問合せ (一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会
- 電話 6572-0020
- FAX 6572-0274

11 【講座・イベント】楽しくつくっておいしく食べよう!「おやこクッキング」

親子で料理を楽しみながら食育について一緒に考えてみませんか?お子さんにはバンダナをプレゼントします。

<メニュー>

- クロックムッシュ
- ミネストローネ
- キウイフルーツ
- 対象 区内在住の小学生とその保護者 ※保護者1人に対して小学生2人まで申し込み可
- 日時 5月14日(火)、21(火) 各日10時～13時
- 場所 区役所2階 集団検診室・栄養指導室
- 定員 各日先着6組
- 費用 1人400円(材料費)
- 持物 マスク、エプロン、手拭き用タオル
- 共催 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会((おうえいかい)))
- 申込 5月1日(水)～5月10日(金)に電話、来庁で
- 問合せ 保健福祉課(保健衛生)
- 電話 6576-9882
- FAX 6572-9514

12 【子育て】うえるかむBaby! プレママ講座

赤ちゃんを迎えることは、楽しみでもありちょっぴり不安もあるかもしれません。マタニティー期の生活や子育ての準備など、みんなで楽しく学んでみませんか。

- 日時 5月25日(土) 10時00分～
- 場所 港区役所2階 集団検診室
- 内容 赤ちゃんを知ろう!、抱っこ・オムツ交換・沐浴にチャレンジ、プレパパに知ってほしい!妊婦疑似体験
- 対象 妊婦とパートナー
- 費用 無料
- 申込 電話(※要予約)
- 問合せ 保健福祉課(地域保健活動)
- 電話 6576-9968
- FAX 6572-9514

13 【相談】法律相談

- 無料
- 日時 第1～第4火曜日 13時～17時（相談時間はひとり30分以内）
- 申込 相談日1週間前（祝日の場合はその前開庁日）の正午から相談日前日午後5時まで（先着順）
※事前予約制のため、相談日当日の電話、窓口等でのご予約はできません
- 予約専用電話 050-1808-6070 AI電話で24時間受付
- 問合 総務課（総合政策）
- 電話 6576-9683
- FAX 6572-9511

14 【健康】 「五月病」ってどんな病気？

学生・新入社員・転職など新しい環境がスタートし、1カ月が経ちました。慣れないことが多く気付かないうちにストレスをため込みやすくなります。環境の変化についていけず、様々な心身の症状が現れることが「五月病」と言われています。五月病は、正式な医学用語ではありませんが、一般に、この季節に学生や新入社員に起こりやすいため、こう呼ばれています。（大阪府医師会HPより）

〈自宅でできるセルフチェック〉

- ①悲しくゆううつな気分が1日中続く
- ②これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
- ③食欲が減る、あるいは増す
- ④眠れない、あるいは寝すぎる
- ⑤イライラする、怒りっぽくなる
- ⑥疲れやすく、何もやる気になれない
- ⑦自分に価値がないように思える
- ⑧集中力がなくなる、物事が決断できない
- ⑨死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う

※5つ以上（①か②を含む）が2週間以上続いたら専門家（精神科や心療内科等）にご相談することをお勧めします。（厚生労働省 ホームページより）

保健福祉センターでも相談をお伺いしていますので、気軽にご相談ください！

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

15 地域活動を紹介します

地域活動協議会

- ・チカツの活動にはだれでも参加することができます！皆さんのまちへの思いと行動が安心して暮らせるまちづくりへとつながります。
- ・チカツでは、子どもの登下校の見守りや子育てサロン、防災訓練、防犯活動等の幅広い活動がボランティアの皆さんによって支えられています。

- 問合 協働まちづくり推進課（市民活動推進）
- 電話 6576-9968
- FAX 6572-9514