

大阪市民のみなさんへ

「にぎやかで活気あふれるまち大阪」をめざして

くらし



すこやかに か いご予防で いい人生

高齢者がいきいきと暮らし続けられるよう介護予防の取り組みを推進しています。「知る」「始めてみる」「楽しむ」「広げる」をテーマにした、さまざまな活動を順次HPでお知らせします。「自分はまだ元気だから、介護予防は必要ない」と考えている方も、秋からトレーニングを始めてみませんか。

活動の一部をご紹介します! 調理トレーニング教室で楽しく学ぼう!

対象 調理未経験または経験が少ない65~74歳の男性

内容 調理トレーニング(月1回/全3回)

参加者同士が交流し、簡単な調理や食材選びのポイント、栄養バランスを学びます。



詳しくは
こちら



お得な健活アプリ

「アスマイル」でポイントをもらおう!

市内在住の65歳以上の方が、アプリを利用して、歩数やイベント参加などの条件を達成すると、電子マネーと交換できる大阪市ポイントがもらえます。楽しく体を動かしましょう!



詳しくは
こちら



アスマイルの
ダウンロードは
こちら



問い合わせ 福祉局地域包括ケア推進課 ☎06-6208-9957 FAX 06-6202-6964

くらし

**こころの悩みを
相談してみませんか?**



9月10日~16日の自殺予防週間にあわせて、自殺やこころの健康に関する24時間対応の集中電話相談を実施します。専門の相談員があなたの悩みを解決するお手伝いをしますので、ひとりで悩まず相談してみませんか。

● **常時受付相談窓口**

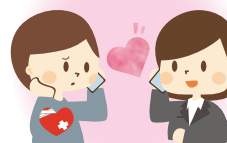
電話 06-6923-0936

受付時間 平日9:30~17:00

● **24時間受付相談窓口**

電話 0570-064-556

受付期間 9/1~30(初日は9:30~最終日は17:00)



問い合わせ こころの健康センター ☎06-6922-8520 FAX 06-6922-8526

9月は 高齢者福祉月間です

高齢者自身の社会参加意欲を高め、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、積極的に高齢者施策に取り組んでいます。

9月は認知症月間、21日は認知症の日

9月21日は認知症啓発活動の一つとして、市役所正面等を認知症支援の色であるオレンジ色にライトアップします。認知症は誰でもなる可能性があります。この機会に認知症について考えてみませんか。



▲
相談窓口はこちら



▲
認知症アプリのダウンロードはこちら

生きがいづくり支援事業などのご案内			
名 称	対 象	内 容	問い合わせ先
敬老優待 乗車証	70歳以上	Osaka Metroと大阪シティバス(いまざとライナー含む)を乗車1回につき50円で利用できます。	福祉局高齢福祉課 ☎ 06-6208-8056 FAX 06-6202-6964
文化施設等 敬老優待	65歳以上	大阪城天守閣、市立美術館などの市立文化施設に無料で入場できます(年齢・住所を確認できるものを持参)。※特別展などを除く。	
入浴利用料 割引	70歳以上	市内の対象の公衆浴場を、毎月2回、割引料金で利用できます。	
スポーツ施設の 高齢者割引	65歳以上	市営プールを子ども料金で、トレーニングルームは大人料金の半額で利用できます(年齢を確認できるものを持参)。	経済戦略局スポーツ課 ☎ 06-6469-3870 FAX 06-6469-3898
介護予防 ポイント	65歳以上 (事前登録要)	介護保険施設等での活動で、ポイントが貯まり、貯めたポイントを換金できます。	福祉局地域包括ケア推進課 ☎ 06-6208-9957 FAX 06-6202-6964

問い合わせ 福祉局地域包括ケア推進課 ☎ 06-6208-8051 FAX 06-6202-6964

New!

大阪公立大学 森之宮キャンパスがオープン!

学生だけでなく地域や企業とつながる「開かれた大学」をめざして、さまざまな人々が交流し、新しいアイデアが生まれる“にぎわいの場”を創出します。

図書館などの一般利用は、10月1日(水)から順次開始します。

※図書館の利用には、利用者カードの登録(有料)が必要です。



問い合わせ 大阪公立大学総務課 ☎ 06-6167-1600 FAX 06-6167-1606

! 定額減税補足給付金(不足額給付)の申請期限は 9月22日 (消印有効) です

令和6年1月2日以降に市内に転入された方などは、9月16日までにHPまたは電話で、申請書の交付手続きが必要です。交付された申請書は、9月22日までに返送してください。詳しくはHPをご覧ください。

問い合わせ 大阪市定額減税補足給付金コールセンター

☎ 0120-924-343 または ☎ 06-7638-7403 FAX 0120-477-075

(受付時間:月~金曜9:00~18:00 祝日を除く)



▲
詳しくはこちら