

「おおさか依存症土日ホットライン」～依存症に悩む人への土・日曜日の相談窓口を開設しました～

アルコール・薬物・ギャンブルなど依存症に関することでお困りではありませんか。

府では、土・日曜日に、依存症に関する相談を電話で受け付ける「おおさか依存症土日ホットライン」を開設していますので、月～金曜日に相談でき

ない人は、ぜひご利用ください。

依存症は回復が十分可能な病気です。ご本人やご家族だけで抱えこまず、まずは電話でご相談ください。

「おおさか依存症土日ホットライン」

〔☎0570(061)999〕(毎週土・日曜日、午後1時～5時)

※月～金曜日の相談先などは、こころのオアシスホームページ〔<http://kokoro-osaka.jp/>〕をご覧ください。

問い合わせ 府地域保健課〔☎06(6944)7524〕

年金相談

日本年金機構による同相談を実施します。

とき 8月29日(※)、午前10時～正午、午後1時～4時

ところ 市役所地下904会議室

持ち物 年金手帳、年金証書、ねんきん定期便など

申し込み 8月28日(※)までに、保険年金課(内線170)へ

今月の相談

気軽にご相談ください。相談は全て無料です。

	日 程	時 間	場 所	予 約・その他
法 律 相 談	毎週水曜日 第1・3水曜日	午後1時～4時 午後1時～4時	市役所1階市民相談室 金剛連絡所	要予約(内線182)、定員6人(第4水曜日は12人)、祝日は除く、1年間で1回利用可
市 民 相 談	月～金曜日	午前9時～午後5時30分	市役所1階7番窓口	電話相談も可(内線182、185)、祝日は除く
行 政 相 談	16(※)	午後1時～4時	市役所1階市民相談室	国への要望や苦情などを行政相談委員に相談
司 法 書 士 相 談	21(※)	午後1時～4時	市役所1階市民相談室	要予約(内線182)、定員6人、1年間で1回利用可
人 権 な ん で も 相 談	24(※)	午後1時～4時	市役所1階市民相談室	当日電話相談も可(内線187)、人権擁護委員による相談、問い合わせ(内線472)
女性のための電話相談	3(※)、10(※)、21(※)、28(※)	午前10時～午後2時		〔☎(23)0567〕、問い合わせ(市役所内線474)、女性の相談員による相談
女性 の 悩 み 相 談	9(※) 17(※)	午前10時30分～午後0時30分 午後1時30分～4時30分	すばるホール3階 男女共同参画センター	定員4人 要予約(市役所内線474)、女性カウンセラー 定員5人 による相談 ※9(※)は午後3時30分まで
人 権 相 談	月～金曜日	午前9時～午後5時	市人権協議会 (人権文化センター内)	事前予約も可〔☎(24)3700〕、電話相談も可、祝日は除く
生 活 相 談	月～金曜日	午前9時～午後5時		
保育士による育児相談	第2・4月曜日	午後1時～3時	レインボーホール(市民会館)2階	要予約〔☎(26)1233〕、定員3組、祝日は除く
ひとり親家庭相談	月～金曜日	午前9時～午後5時30分	こども未来室	要予約、電話相談も可(内線206)、祝日は除く
家庭児童相談	月～金曜日	午前9時～午後5時30分	こども未来室	電話相談も可(内線206～208)、祝日は除く
発 達 相 談	月～金曜日	午前9時～午後5時15分	こども未来室	要予約、電話相談も可(内線206、207)、祝日は除く
子 育 て 相 談	月～金曜日	午前9時～午後5時	児童館	電話相談も可〔☎(25)0666〕、祝日は除く
健 康 相 談	月～金曜日	午前9時～午後5時30分	保健センター	要予約〔☎(28)5520〕、生活習慣病や栄養・禁煙などについての相談、祝日は除く
福祉なんでも相談	月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉会館、かがりの郷	コミュニティソーシャルワーカーによる福祉に関するあらゆる相談、祝日は除く
市民公益活動相談	月～金曜日	午前9時～午後9時	市民公益活動支援センター	要予約〔☎(26)7887〕、祝日は除く ※ただし、事前予約により土・日曜日、祝日の相談も可
農 業 相 談	6(※)	午後1時～3時	市役所4階農業委員会	事前予約も可(内線444)
商 工 相 談	月～金曜日	午前9時～午後5時15分	商工会館2階	経営指導員などによる相談〔☎(25)1101〕、祝日は除く
日本政策金融公庫相談	8(※)	午後1時30分～3時30分	商工会館2階	要予約〔☎(25)1101〕
消費生活相談	月～金曜日	午前9時～正午 午後1時～4時	市役所1階市民相談室横 (消費生活センター)	電話相談も可(内線186)、専門相談員による相談、祝日は除く、消費者ホットライン〔☎(局番なし)188〕
就労支援相談	月～金曜日	午前9時～午後5時	市就労支援センター(人権文化センター内)	就労支援コーディネーターによる雇用・就労についての相談、祝日は除く、問い合わせ 市人権協議会〔☎(24)3700〕
お出かけ就労支援相談	28(※)	午前9時30分～正午	市役所4階A会議室	
若者の就労相談	15(※)	午後1時～4時	市役所4階A会議室	要予約、南河内地域若者サポートステーション〔☎(26)9441〕
労 働 相 談	9(※)	午後2時～5時	市役所1階市民相談室	当日電話相談も可(内線187)、社会保険労務士による相談、問い合わせ(内線481)
障がい者就業・生活相談	20(※)	午後2時～5時	市役所1階市民相談室	当日電話相談も可(内線199) 専門相談員による相談(就職のあつせんはしません)、問い合わせ(内線481)
引きこもり相談	23(※)	午後1時～2時30分 午後2時30分～4時	トピック Topic(きらめき創造館)	要予約〔☎(26)8056〕、定員各1人、カウンセラーによる相談
進 路 相 談 (奨 学 金)	月～金曜日	午前9時～午後5時30分	市役所3階教育指導室	当日電話相談も可(内線364)、水曜日は専門相談員による相談、祝日は除く
も の 忘 れ 医 療 介 護 相 談	29(※)、9/5(※)	午後1時30分～2時 午後2時15分～2時45分	市役所5階 介護認定審査会室	要予約(内線189)、定員各1組、認知症サポート医、ほんわかセンター専門職による相談



講座・催し

ランとも RUN伴2018富田林市 参加者募集

RUN伴とは、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」をめざして、認知症の人、家族、支援者、地域の人がりレー形式で1本のタスキをつないでゴールをめざすものです。



このたび、ランナーとして参加してくださる3人以上で構成されるチームを募集します。車いすや歩いての参加も可能です。

とき 10月28日(日)、午前10時～午後2時

※富田林市役所をスタート、富田林小学校をゴールに、リレー形式でタスキをつなぎ、市内を回ります。ゴール地点である同小学校では、認知症啓発イベントの開催も予定しています。

参加費 1人2500円(中学生以下1500円)

※申し込みは9月14日(金)、午後5時30分まで受け付け。規約や申し込み方法など詳しくは、「RUN TOMO」ホームページ [http://runtomo.org/] をご覧ください。

問い合わせ 高齢介護課内RUN伴2018富田林市実行委員会(内線189)

おれんじパートナー交流会

認知症についての情報交換をしたり、不安や悩みを出し合い交流したりしませんか。

とき 8月22日(水)、午後1時30分～4時

ところ すばるホール3階会議室2B

対象者 認知症の人やその家族、認知症に関心のある人など

※認知症の人が参加される場合は、事前にご連絡ください。

定員 20人(当日、直接会場へ)

参加費 100円(お茶・お菓子代)

問い合わせ 井尻さん(おれんじパートナー事務局) ☎090(3996)0071(午前9時～午後5時)

市民公開講座「からだを動かそう～起きてから、寝るまで～」

おれんじパートナー発足2周年を記念して、講座を開催します。

認知症ケアや運動についての知識を深め、認知症本人と介護される家族の心と体のケアおよび地域におけるつながり作りに役立ててみませんか。

とき 8月12日(日)、午後1時～4時

ところ すばるホール

内容 草野 由美さん(健康運動指導士)による講演、もの忘れチェック、骨密度測定、血管年齢測定、認知症予防に役立つ体験など

定員 48人

受講料 300円

持ち物 飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 8月7日(火)までに、ファクスまたはEメールに、氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、「認知症本人・介護家族・介護職員・認知症サポーター・認知症の理解を深めたい地域住民・その他」の該当するものと、質問内容を記入し、おれんじパートナー事務局 [FAX(25)4043・Eメールorange.partner28@gmail.com] へ

※おれんじパートナーのホームページ [https://orange-partner.jimdo.com/] から申し込みできます。

※申し込み多数の場合抽選し、外れた人にも8日(水)までに電話でお知らせします。

問い合わせ 井尻さん(同事務局) ☎090(3996)0071(午前9時～午後5時)

認知症予防教室

とき 9月7日～28日の毎週金曜日、午前9時45分～11時45分(全4回)

ところ けあばる

内容 認知症に関する講義、認知症予防に役立つ運動や食事、音楽など

対象者 市内在住で65歳以上の

定員 20人

参加費 無料

申し込み 8月28日(火)までに、ウエルネスけあばるへ(電話申し込み可)

※申し込み多数の場合抽選。ただし、初めて参加される人を優先します。

男女共同参画関連講座「子育て世代のためのマネー講座」

子どもの教育費がどれだけかかるのか、知っていますか。

「意外と知らない子育てに関するお金の話」「子育て世代ならではの貯金を増やす方法」「ひとり親でも上手にお金をやりくりする方法」など、すぐに役立つお金の知識が満載の講座です。

今、お金のことで悩んでいる人も、将来の子どもの教育費などに不安を感じている人も、この講座で正しい知識を学んで、賢くお金と付き合しましょう。

とき 9月8日(土)、午前10時～正午

ところ Topic(きらめき創造館)

対象者 子育て世代の人、ひとり親の人、テーマに関心のある人など

定員 30人

※託児あり(定員5人、おおむね2歳以上就学前の幼児対象、要予約)。

受講料 無料

申し込み 8月30日(木)までに、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無(有の場合、幼児の氏名、年齢)を人権政策課[(内線474)・Eメールjinken@city.tondabayashi.lg.jp]へ(申し込み多数の場合抽選、電話、Eメール申し込み可) ※Eメールの場合は、同課から確認メールを返信しますので、メールの受信ができるよう設定しておいてください。



相談

子どもの人権110番電話相談

法務省の人権擁護機関では「子どもの人権110番」を設置しています。

このたび、強化週間として、いじめや不登校、体罰、児童虐待など子どもの人権問題についての無料相談を実施します。秘密は厳守します。

とき 8月29日(水)～9月4日(火)、午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

相談専用電話 ☎0120(007)110

問い合わせ 大阪法務局人権擁護部 ☎06(6942)9496

地域活動支援センター事業 などにおけるボランティア と利用者を募集します

NPO法人一歩の会では、市から「地域活動支援センター事業（通所施設の運営）」や、「レクリエーション等活動支援事業（余暇活動の実施）」を受託し、障がいのある人を対象に支援活動を実施しています。

現在、支援活動にボランティアとして参加していただける人を募集しています。関心のある人はお問い合わせください。

また、利用者も募集しています。

問い合わせ NPO法人一歩の会内
地域活動支援センター「紙ひこうき」
〔☎・FAX(30)3110〕



上下水道

安心して水道をお使い いただくために

水道水は塩素で消毒していますが、旅行などで長い間留守にされたときは、ご家庭の給水管に水が長時間滞留し、消毒効果が薄れることがあります。



夏休みなどで長期間留守にされたり、本市に引っ越しされてきて長く使用されていなかった水道を、初めて使われたりする場合などは、念のためバケツ一杯程度の量を飲み水以外にお使いください。

問い合わせ 水道工務課（内線257、295）



講座・催し

図書館講演会「高齢期を輝かせる生涯学習活用術ぴんぴんピカピカころりのススメ」

生涯学習施設の賢い使い方や、元気なセカンドライフの過ごし方のヒントを聞いてみませんか。

とき 9月7日(金)、午後1時30分～3時

ところ 中央公民館

定員 40人 **参加費** 無料

講師 中道 厚子さん（大阪大谷大学人間社会学部教授）

申し込み 8月8日(水)～、中央図書館へ（申し込み先着順、電話申し込み可）

膝腰痛改善教室

とき 9月7日～21日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分（全3回）

ところ レインボーホール(市民会館)

内容 整形外科医による講義、膝痛や腰痛の改善に向けて普段から取り組める簡単な運動や食事のポイントを紹介

対象者 市内在住で65歳以上の人

定員 17人 **参加費** 無料

申し込み 8月28日(火)までに、ウエルネスけあばるへ（電話申し込み可）

※申し込み多数の場合抽選。ただし、初めて参加される人を優先します。

若さ・健康・体力アップ教室

とき 9月12日～10月24日の毎週水曜日、午前9時45分～11時45分（全7回）

ところ けあばる

内容 体力チェック、若さと健康を保つための運動や食事のポイント、口のケアについてなど

対象者 市内在住で65歳以上の人

定員 20人 **参加費** 無料

申し込み 9月2日(日)までは、ウエルネスけあばるへ（電話申し込み可）

※申し込み多数の場合抽選。ただし、初めて参加される人を優先します。

ヨーガセラピー（療法）教室

生活習慣や加齢によって生じている不調を、ヨーガセラピー（療法）を通して、自分自身でケアする方法を学びませんか。

とき 8月28日(火)からの毎月第2・4火曜日、午前10時～正午

ところ NPO法人きんぎうえび（小金台二丁目5の10）

対象者 65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない人

定員 10人

参加費 1000円（食事付き）

申し込み 8月6日(月)～、同きんぎうえび〔☎(29)0019〕へ（申し込み先着順）

保健学習会「元気なお口・元気な歯～元気なお口でおいしく食べよう～」「ストレッチ体操」

とき 9月7日(金)、午後1時～3時

ところ 保健センター

内容 歯の正しい磨き方、元気な歯を保つ方法、健康体操など

対象者 市内在住の人

定員 5人 **参加費** 無料

持ち物 手鏡、現在使用している歯ブラシ、運動しやすい服装・上靴、水筒、タオル

申し込み 8月6日(月)、午前9時～、河相 安美さん（いきいき健友会）〔☎080(5363)2583〕へ（申し込み先着順）

広告枠



税

消費税軽減税率制度説明会

とき 9月4日(火)、午後3時30分～4時30分

ところ すばるホール2階ホール

内容 平成31年10月より実施される消費税軽減税率制度の説明

定員 800人(当日、直接会場へ)

参加費 無料

問い合わせ 富田林税務署〔☎(24)3281〕

家屋の一斉調査にご協力を

税の公平性を図るため、既存家屋の増改築や取り壊しなどの変更の有無を確認する一斉調査を実施します。

調査員が訪問したときは、ご協力をお願いします。調査員は「固定資産評価補助員証」を携帯しています。

問い合わせ 課税課(内線113～115)

個人事業税納税通知書を送付します

8月上旬に、納税通知書と第1期分および第2期分の納付書をまとめて送付しますので、それぞれの納付書で納期限までに納めてください。

納期限 第1期分=8月31日(金)、第2期分=11月30日(金)

※納付には便利で安心、安全な口座振替制度をご利用ください。

問い合わせ 南河内府税事務所〔☎(25)1131〕

今月は市・府民税の第2期分の納期です

納付には便利な口座振替のご利用を!

預(貯)金通帳と通帳の印鑑・市税納付書を持って、市税取扱金融機関・郵便局へ。また預(貯)金口座のキャッシュカードを納税課、金剛連絡所に持参して手続きをすることもできます(ペイジー口座振替受付サービス)。※対応している金融機関など詳しくは、お問い合わせください。納税課(内線121～124)

◆固定資産税 都市計画税	◆市・府民税	◆軽自動車税
第1期 5月	第1期 6月	全期 5月
第2期 7月	第2期 8月	※同一名義で登録されている全台数の振替になります。
第3期 9月	第3期 10月	
第4期 12月	第4期 1月	



国民年金

国民年金の届け出を

今年度の保険料は、月額1万6340円です。

保険料の納め忘れがあると、次のようなことがありますのでご注意ください。

◆「老齢基礎年金」の受給額が少なくなったり、受けられなくなったりすることがあります

◆国民年金加入中などに、初診日のある病気やけがで障がいの状態

になったときに支給される「障害基礎年金」が、受けられないことがあります

◆配偶者が死亡したときに、遺族(子のある配偶者、子)に対して支給される「遺族基礎年金」が、受けられないことがあります

次のようなときは国民年金の届け出をしましょう

手続きには年金手帳、認め印の他、次のとおり各種書類が必要です。

●会社を辞めたとき(20歳以上60歳未満の人)

- ・厚生年金に加入していた人が、離職した場合=雇用保険資格喪失票、離職票、雇用保険受給資格者証
- ※公務員の方は退職辞令が必要です。

●配偶者の扶養から外れたとき

- ・配偶者の離職により扶養から外れた場合=雇用保険資格喪失票、離職票、雇用保険受給資格者証

- ・所得により扶養から外れた場合=扶養から外れた日の確認できる資格喪失確認通知書など

●海外へ転出する(住所を海外に移す)・海外から転入したとき

- ・外国人の場合=入国日が分かるパスポートなど

※届け出方法など詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ 天王寺年金事務所国民年金担当課〔☎06(6772)7531〕



国民健康保険

新しい高齢受給者証を送付しました

現在、高齢受給者証をお持ちの人は、7月31日で有効期限が切れます。

引き続き該当する人には新しい高齢受給者証を7月末に送付しましたので、届いていない場合はお問い合わせください。

問い合わせ 保険年金課(内線150、151)



福祉

後期高齢者医療被保険者証が変わりました

8月1日(水)より同被保険者証は『水色』に変わりましたので、古い被保険者証『桃色』は使えません。

新しい被保険者証は7月に送付しましたので、届いていない場合はお問い合わせください。

問い合わせ 福祉医療課(内線158、159)

後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

今年度の保険料が決定し、7月に「後期高齢者医療保険料額決定(変更)通知書」を送付しています。

普通徴収で口座振替を利用されていない人は、お送りした納付書で忘れずに納めてください。

問い合わせ 福祉医療課(内線158、159)

献血にご協力を

とき・ところ 8月14日(火)、15日(水)、午前10時～午後4時=工
コール・ロゼ、28日(火)、午前10時～正午、午後1

時～4時30分=市役所
※献血を受けていただける条件など詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ 市献血推進協議会〔☎(25)8261〕

