

# いきいき 介護予防

## 富田林市介護予防・自立支援 5ヶ年計画

本市では、4月末現在、高齢化率(65歳以上の人口の割合)が30・1割と市民の3割が高齢者であり、団塊の世代が全て75歳以上となる令和7年には高齢者の約4人に1人が要介護状態となることが見込まれています。また医療や介護にかかる費用の増加や医療・介護の担い手が不足することも予測されています。そこで、4月に「富田林市介護予防・自立支援5ヶ年計画」を策定しました。

計画は、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するために、多くの関係機関と一緒にいろいろな視点から、課題解決に向けた取り組みを進める目的で策定したものです。「医療」「介護」「地域」の3つの柱で構成し、地域住民の健康寿命の延伸、介護予防の促進に向けた取り組みを進めていきます。

### ◆医療

・ 広げよう、広めよう！健康意識と相談窓口 健康に関する各種相談窓口を地域に設置し、誰でも気軽に相談できる体制をつくりまします

・ 医療専門職からつなげるフレイル予防 運動や社会参加など

フレイル(加齢による虚弱)の予防や病気との付き合い方を医療専門職が個別に助言します

・ 健(検)診受診率向上と受診結果の活用 健(検)診の受診状況や地域ごとの健康課題などに応じて支援の体制をつくりまします

### ◆介護

・ みんなで取り組む重度化予防 介護を必要とする人の減少や、悪化を防ぎ、また回復できるように取り組みまします

・ 介護の担い手が活躍できるシステムづくり 仕事やボランティアなどさまざまな形で介護に携わる人を育成し、その人たちが活躍できる場所を整備します

### ◆地域

・ 活用しよう！知って得する地域資源 地域のサービスや制度などの情報を収集・発信・活用するための計画・実施・評価をうまく循環させまします

・ 見つけよう！生きがい・やりがい・助け合い 地域や企業と協力し、高齢者の誰もが活躍できる仕組みをつくりまします

・ みんなが主役！魅力ある「つながりの場」 産(民間企業)、官(市)、学(教育機関)、医(医療機関)が各々の強みを活かして連携し、住民が参加しやすく継続できる介護予防に取り組みまします

高齢介護課(内線183)

# ズームアップ！ 健康づくり

## 6月は食育月間です

皆さんは毎日の食事について、意識したことがありますか。健康を維持し、病気を予防するためには「3食・楽しく・バランスよく」食べることが大切です。基本の主食・副菜・主菜の3品がそろっているバランスがよくなります。特定の食材だけを食べるのではなく、さまざまな食物を組み合わせまします。

健康の維持に欠かせないのが、細菌やウイルスから私たちの体を守ってくれる免疫力です。免疫力は、年を重ねるにつれて低下していきまします。普段の食生活を少し工夫することで高めることが可能とされています。

私たちが口にした食べ物に含まれる、さまざまな栄養素の中には、免疫細胞に直接働きかける栄養素もあります。例えば、肉や魚、卵などに多く含まれるタンパク質は免疫細胞の主成分となる栄養素です。また、亜鉛などのミネラルには、免疫細胞を傷つける「活性酸素」から免疫細胞を守る「抗酸化作用」の働きがあります。

活性酸素とは、ストレスや老化、紫外線などによって体に増加する物質で、体内の細胞や組織にダメージを与えます。この

活性酸素を除去する働きを抗酸化作用と言います。ミネラルの他、ビタミンAやビタミンCもこの抗酸化作用を持つため、免疫力低下の予防に役立ちます。

つまり、免疫力を高めるには、タンパク質やミネラル、ビタミンなどさまざまな栄養素が取れるバランスのよい食事が重要なのです。1日の食事の中でバランスが取れなくても2〜3日の間で、バランスが良くなるように心掛けてみましょう。

まずは、今日の食事について意識してみまします。できることから始めてみましませんか。

左図は「食事バランスガイド」です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいいのかという目安を示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分かれていて、取りたい量のバランスをおもちゃの「コマ」に見立てて表しています。このコマは食べる量の目安を表しているの、参考にしてください。

健康づくり推進課 ☎(28)5520

### 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

- 1 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)なら4杯程度
- 2 副菜(野菜、きのこ) 野菜料理5皿程度
- 3 主菜(肉、魚、卵、大豆) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 4 牛乳・乳製品 牛乳なら1本程度
- 5 果物 かんきつ類なら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

※新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、一部の相談は電話対応のみとなります。

## 今月の相談

相談は全て無料です。「要予約」のものは事前の申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

相談名	とき	ところ	予約・その他
法律相談	毎週水曜日(祝日は除く)、午後1時～4時 第1・3水曜日(祝日は除く)、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) ※1年間で1回利用可。
市民相談	月～金曜日(祝日は除く)、午前9時～午後5時30分 毎週水曜日(祝日は除く)、午後1時～4時	市役所1階7番窓口 金剛連絡所	電話相談も可(内線182、185) 事前予約、電話相談も可【☎(29)1401】
行政相談	18(木)、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	16(火)、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	26(金)、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)
女性の悩み相談	①11(木)、午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分、②19(金)、午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分、 ③20(土)、午前9時30分～11時30分	すばるホール3階 男女共同参画センター	電話相談も可、要予約(内線474)、女性カウンセラーによる相談、定員①は4人、②は5人、③は2人
人権相談	月～金曜日(祝日は除く)、 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、電話相談も可【☎(24)3700】
生活相談	月～金曜日(祝日は除く)、 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、電話相談も可【☎(24)3700】
保育士による育児相談	第2・4月曜日(祝日は除く)、 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
ひとり親家庭相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時30分	市役所2階子ども未来室	要予約、電話相談も可(内線204)
家庭児童相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時30分	市役所2階子ども未来室	電話相談も可(内線206～208、279)
発達相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時15分	市役所2階子ども未来室	要予約、電話相談も可(内線206、279)
子育て相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時	児童館	電話相談のみ【☎(25)0666】
健康相談	月～金曜日(祝日は除く)、 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
福祉なんでも相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時30分	総合福祉会館、カガリの郷、 市役所2階23番窓口	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
自立支援相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時30分	市役所2階23番窓口	電話相談も可(内線274)
市民公益活動相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時	市民公益活動支援センター	要予約【☎(26)7887】 ※事前予約により土・日曜日、祝日の相談も可。
農業相談	5(金)、午後1時～3時	市役所4階農業委員会	事前予約も可(内線431)
商工相談	月～金曜日(祝日は除く)、 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】
日本政策金融公庫相談	10(水)、午後1時30分～3時30分	商工会館2階	要予約【☎(25)1101】
税理士による税務相談	12(金)、午後2時～4時	商工会館2階	要予約【☎(25)1101】
消費生活相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～正午、午後1時～4時	消費生活センター (市役所1階市民相談室横)	電話相談のみ(内線186)、専門相談員による相談、 消費者ホットライン【☎(局番なし)188】
就労支援相談	月～金曜日(祝日は除く)、 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)	電話相談のみ、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 問い合わせ 市人権協議会【☎(24)3700】
お出かけ就労支援相談	23(火)、午後1時30分～4時	金剛連絡所	電話相談のみ、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 問い合わせ 市人権協議会【☎(24)3700】
若者の就労相談	17(水)、午後1時～4時	市役所4階A会議室	電話相談のみ、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	11(木)、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 ※予約優先(相談日の1週間前までの予約により通訳付きの労働相談も可)。 問い合わせ(内線481)
障がい者就業・生活相談	15(月)、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 (就職のあっせんはしません) 問い合わせ(内線481)
引きこもり相談	25(木)、午後1時～2時30分、2時30分～4時 9(火)、午後1時～2時30分、2時30分～4時	Topic(きらめき創造館) 金剛連絡所	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(祝日は除く)、 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
もの忘れ医療介護相談	3(水)、17(水)、7/1(水)、午後1時30分～2時、 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196)、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



## 募 集

### 国勢調査員を募集

本市では令和2年国勢調査員（8月～10月に実施予定）を募集しています。調査件数に応じて報酬が支給されます。



**対象者** 20歳以上の人

**申し込み** 6月30日(火)までに、申込書に必要事項を記入し総務課（内線331、341）へ

※申込書は総務課で配布。市ウェブサイト（総務課のページ）からダウンロードもできます。

### 会計年度任用職員（国勢調査）を募集

**任用期間** 7月1日(水)～（2カ月以内）  
※市の規定に基づき、契約を更新する場合があります。

**勤務日** 週3日（1日5時間）

**業務内容** 用品の仕分け、事務補助

**募集人数** 3人

※賃金や勤務時間など詳しくは、募集要領をご覧ください。

**申し込み** 6月1日(月)～15日(月)に、申込書に必要事項を記入し、総務課（内線331）へ（郵送不可）

※申込書は総務課で配布。市ウェブサイト（総務課のページ）からダウンロードもできます。

### 学童クラブ指導員（短時間補助員）の登録を受け付け

学童クラブでは、夏休み期間中の開設時間延長に伴い、指導員（短時間補助員）の登録を受け付けています。

**勤務地** 市立小学校内学童クラブ

**勤務時間** 夏・冬・春休み期間中の月～金曜日、午前8時～10時30分、午後5時～7時

**賃金** 時給1000円

**申し込み** 6月19日(金)までに、申込用紙に必要事項を記入し、写真を添えて、こども未来室（内線281）へ

※申込用紙はこども未来室で配布。市ウェブサイト（こども未来室のページ）からダウンロードもできます。

### 会計年度任用職員（ごみ収集業務補助員）を募集

**任用期間** 7月1日(水)～（6カ月以内）  
※市の規定に基づき、契約を更新する場合があります。

**業務内容** ごみ収集業務補助（現業職）  
※市内の資源ごみ（缶・ビン・ペットボトルなど）の収集をしていただくため、体力が必要な業務となります。

**募集人数** 1人

※賃金や勤務時間、業務内容など詳しくは、募集要領をご覧ください。

**申し込み** 6月1日(月)～15日(月)に、申込書に必要事項を記入し、環境衛生課（内線148）へ（郵送不可）

※申込書は環境衛生課で配布。市ウェブサイト（環境衛生課のページ）からダウンロードもできます。

### お弁当の配達ボランティアを募集

在宅給食サービスたんぼぼでは、新堂小学校区内に住む、買い物や調理が困難な65歳以上の一人暮らし世帯や夫婦世帯を対象にお弁当（昼食）を配達し、安否確認をする「在宅配食サービス事業」を実施しています。現在、次のとおりボランティアを募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

**活動日時** 月～金曜日（祝日は除く）

で都合の良い日の午前11時～正午

**活動場所・内容** 月・水・金曜日＝たんぼぼ（新堂診療所2階）より、火・木曜日＝市人権協議会（人権文化センター内）より徒歩または自転車で利用者宅へ弁当を配達

**問い合わせ** （一社）市人権協議会  
☎(24)3700

### ぴあ介護相談員を募集

ぴあ介護相談員は、介護保険施設などを月4回程度訪問して利用者の声を聴き、事業者との橋渡しをすることにより、サービスの向上を図る活動をしています。

**対象者** 市内在住で介護保険サービス事業所に所属しておらず、介護など福祉ボランティア活動に理解があり、介護相談員養成研修（計6日間必須）を受講できる人

**募集人数** 5人以内

**申し込み** 6月2日(水)～17日(水)に、応募用紙に必要事項を記入し、高齢介護課（内線177）へ

※応募用紙は6月1日(火)～、高齢介護課で配布。市ウェブサイト（高齢介護課のページ）からダウンロードもできます。

※一次選考は書類審査、二次選考は面接（6月23日(水)予定）となります。

※募集説明会を6月9日(火)、午後4時～、市役所5階介護認定審査会室で開催しますので、希望する人は当日、直接会場へお越しください。



## 講座・催し

### おれんじパートナー交流会

**とき** 6月24日(水)、午後1時30分～3時

**ところ** すばるホール3階会議室2A

**内容** 認知症ケアについての情報交換、交流会、「尿漏れ、おむつ」のお話

**対象者** 認知症の人やその家族、認知症サポーター、地域で認知症ケアを進めていきたい人、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

※詳しくは、おれんじパートナー事務局のホームページ [https://orange-partner.jimdofree.com/] をご覧ください。



## 相 談

### ものわすれ相談のご利用を

ものわすれなどの気掛かりな症状や認知症の予防、認知症の人への対応方法などの相談をほんわかセンターの看護職がお伺いします。また、タッチパネル式のパソコンを使った「ものわすれ健診」も実施します。

**とき** 6月12日(金)、午後2時～3時30分

**ところ** 総合福祉会館

**参加費** 無料（当日、直接会場へ）

**問い合わせ** 高齢介護課（内線196）



## 国民健康保険

### 令和2年度国民健康保険料本決定通知書を送付します

6月中旬に国民健康保険の被保険者世帯に保険料の本決定通知書を送付します。同通知書は、令和元年(平成31年)中の収入を基に確定した年額保険料額を、6月～令和3年3月の10期分に分割して賦課しています。  
※保険料を納付書で納められる場合は期限内に納付してください。

**問い合わせ** 保険年金課(内線150,151)



## 福祉

### 軽度難聴児の補聴器購入費の一部を助成します

難聴児が早期に補聴器を装着することは、日常生活や学習への支障を少なくし、言語能力の獲得に非常に有効であることから、本市では軽度難聴児(18歳未満で両耳の聴力が30デシベル以上)に対して補聴器の購入費用の一部を助成しています。なお、大阪府では中度難聴児(両耳の聴力が60デシベル以上70デシベル未満)に対して、補聴器購入費用の一部を助成しています。  
※詳しくは、お問い合わせください。

**問い合わせ** 障がい福祉課(内線195)



## 介護保険

### 第23回大阪府介護支援専門員実務研修受講試験

6月1日(月)～29日(月)に、同試験の受験申込書を、高齢介護課、金剛連絡所、人権文化センター、けあばるで配布しています。

**試験日** 10月11日(日)

※試験会場や申し込み方法など詳しくは、受験申込書に添付の試験要領をご覧ください。

**問い合わせ** (一財)大阪府地域福祉推進財団(ファイン財団)ケアマネ係  
☎06(6763)8044



## 税

### 令和2年度の市・府民税納税通知書を送付します

令和2年度の市・府民税納税通知書は、6月8日(月)に発送する予定です。

令和2年度の市・府民税は、令和元年(平成31年)中に所得があり、令和2年1月1日現在、市内に在住または事業所などを有する人に課税されます。

納税通知書がお手元に届きましたら、期割とそれぞれの納期限をご確認の上、納付書で納められる場合は期限内に納付してください。

また、本市では、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、3密を避ける取り組みを市民の皆さんにお願いしています。同通知書について分からないことがあるときは、電話または市ウェブサイト(課税課のページ)にある「個人住民税に関するお問い合わせフォーム」でお問い合わせください。  
※本人の収入が公的年金等の場合、納税通知書に記載されている雑所得とは、年金所得のことです。

**問い合わせ** 課税課(内線111,112,117)

### 市・府民税証明書を発行しています～郵便・電話予約でも請求できます～

6月1日(月)より、令和2年度(令和元年(平成31年)中の収入)の市・府民税証明書の発行が可能になりますが、窓口の混雑が予想されますので、皆さんの健康を守るため、新型コロナウイルスの感染拡大防止、3密防止の観点から、郵便・電話予約による請求をお勧めします。

※証明書発行にあたり、申告が必要になる場合があります。

※市・府民税証明書の郵便での請求方法など詳しくは、市ウェブサイト(課税課のページ)をご覧ください。

※なお、マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストアでも発行が可能です。



## 国民年金

### 年金受給者への振込通知書の送付は年1回です

国民年金、厚生年金、船員年金は、年6回偶数月に2カ月分支給(支払い月の前2カ月分)されますが、年金振込通知書は毎年6月の年1回、1年間の年金支払予定額などのお知らせとともに送付します。

ただし、郵便局の窓口で年金送金通知書により現金で年金を受け取っている人は、年6回支給月ごとに年金送金通知書が送付されます。

なお、年度途中で年金の支給額や振込金融機関などに変更があった場合はその都度、変更後の額や金融機関についてお知らせします。

年金振込通知書は、大切に保管してください。

### ●令和2年4月分からの年金額

令和2年4月分(6月15日(月)支払い分)からの年金額は、法律の規定により、令和元年度(平成31年度)から0.2%の増額となります。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 ☎06(6772)7531



## 今月は市・府民税の第1期分の納期です

納付には便利な口座振替のご利用を!

市税納付書に記載の金融機関・コンビニエンスストア・モバイルレジ(インターネットバンキングによる支払い)で納付期限までに納めてください。口座振替は、市税取扱金融機関での手続きの他、収納管理課や金剛連絡所で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)。手続きに必要な持ち物や対応している金融機関など詳しくは、収納管理課(内線122)へお問い合わせください。

◆固定資産税 都市計画税		◆市・府民税		◆軽自動車税 (種別割)	
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		