

※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)14011】
行政相談	20(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 要予約、電話相談も可(内線182)
司法書士相談	18(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	28(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	①4(火)、9/1(火)、午前9時30分～午後0時30分、 午後1時30分～3時30分、②13(木)、午前10時 30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30 分、③15(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5人、②は4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9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(水)、9/4(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	12(木)、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	14(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)	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	25(火)、午後1時30分～4時	市役所4階A会議室	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	19(水)、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	13(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	17(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	27(木)、午後1時～2時30分、2時30分～4時	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(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	5(水)、19(水)、9/2(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

けあばるアルバイト職員募集

職種 看護師、介護福祉士、介護職員
初任者研修以上修了者（同等以上可）、
介護補助スタッフ

※介護補助スタッフは資格不要。

募集人数 若干名

※勤務時間や業務内容など詳しくは、
お問い合わせください。

申し込み 休館日を除く午前9時～午後5時に、履歴書（写真を貼ったもの）に、資格証明書を添えて、けあばる総務課〔☎(28)8600〕へ

※試験日は、後日連絡します。



講座・催し

ワンポイント！介護講習会

在宅で介護をしている人や在宅介護に興味がある人を対象に、適切な介護方法を習得してもらえよう、実技を中心とした講習会を開催します。

とき 8月28日(金)、午後2時～3時30分（午後1時30分～受け付け）

ところ 中央公民館喜志分館（レインボーホール（市民会館）内）

※駐車場には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

内容 オムツ交換の介助方法、オムツの選び方についてのお話など

定員 10人 **参加費** 無料

申し込み 8月25日(火)までに、高齢介護課（内線197）へ（申し込み多数の場合抽選）

認知症サポーター集まれ！

地域で暮らす高齢者や認知症の人を見守る活動について自由に意見交換をする座談会を開催します。

とき 8月31日(月)、午前10時30分～正午

ところ エコール・ロゼ

対象者 認知症サポーター養成講座を受講したことがある人

定員 15人 **参加費** 無料

申し込み 8月6日(木)～27日(木)に、高齢介護課（内線196）へ（申し込み先着順）

物忘れ予防教室

とき 9月4日～25日の毎週金曜日、午前9時45分～11時45分（全4回）

ところ レインボーホール（市民会館）

内容 認知症に関する講義、物忘れ予防に役立つ運動や食事、音楽など

対象者 市内在住で65歳以上の人

定員 20人 **参加費** 無料

申し込み 8月25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。

ほんわかカフェ in かがりの郷

お茶を飲みながら、認知症の相談をしたり、参加者同士で交流したりすることができる同カフェを開催します。

とき 8月19日(水)、午後1時30分～3時

ところ かがりの郷

定員 20人 **参加費** 100円

申し込み 8月6日(木)～、かがりの郷へ（申し込み先着順、電話申し込み可）

カラダの中からキレイに！ アンチエイジング教室

とき 9月9日(水)、30日(水)、午後1時30分～3時（全2回）

ところ 保健センター

内容 体に良い食事の話、健康管理の話、運動実技、体組成測定（基礎代謝、体内年齢、筋肉量などの測定）

対象者 40歳～59歳の人

定員 10人 **参加費** 無料

申し込み 8月7日(金)～、保健センター〔☎(28)5520〕へ（申し込み先着順）

若さ・健康・体力アップ教室

とき 9月2日～10月14日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30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 8月23日(日)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。

おれんじパートナー交流会

認知症ケアについて情報交換や、経験者の話を聞いて不安や悩み、困りごとの解決のヒントを見つけませんか。

とき 8月26日(水)、午後1時30分～3時

ところ すばるホール3階会議室3

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〕

やってみヨガ！

自分だけの時間をヨガで満喫してみませんか。

とき 9月6日(日)、10月4日(日)、11月1日(日)、①午前10時30分～11時30分、②午後1時30分～3時

ところ かがりの郷

内容 ①いすヨガ、②アロマdeゆるヨガ

対象者 市内在住の人

定員 ①各10人、②各15人

参加費 1回600円（当日徴収）

※かがりの郷浴場利用券つき。

申し込み 8月6日(木)～、かがりの郷へ（申し込み先着順、電話申し込み不可）



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相談を実施します。相談は無料で、秘密は厳守します。

とき 8月28日(金)～9月3日(木)、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〕



税

個人事業税納税通知書を送付します

8月3日(月)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(月)、第2期分=11月30日(月)

※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〕



国民年金

国民年金の届け出を

今年度の保険料は、月額1万6540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 保険年金課(内線153、154)



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方は、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552)



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は、念のため最初のバケツ1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)



募集

学習支援ボランティアを募集

放課後に小学6年生を対象として実施する学習支援事業に参加していただけるボランティアを募集します。

活動日 10月~令和3年3月の間で月2日程度

対象者 教員養成課程を履修し、教員免許の取得をめざす小学生の学習支援に関心のある大学生

募集人数 6人程度

申し込み 8月6日(休)~、生涯学習課〔☎(26)8056〕へ

※申し込み多数の場合、選考があります。

※申し込み方法や活動日など、詳しくは市ウェブサイト(生涯学習課のページ)をご覧ください。

※掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期する場合があります。

広告枠



福祉

地域活動支援センターのご利用を

地域活動支援センターでは、障がいのある人が、創作的活動や生産的活動などに参加できる場や機会を提供し、自立した日常生活や社会生活を営むことができるよう支援しています。

対象者 市内在住で、身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの人など

費用 無料

※活動内容など詳しくは、下記施設にお問い合わせください。

●NPO法人あい「地域活動支援センターときわぎ」(昭和町二丁目2の6)

☎(25)1050・FAX(25)1095

とき 月～金曜日(祝日は除く)、午前9時～午後5時

●NPO法人一歩の会「地域活動支援センター紙ひこうき」(西板持町四丁目16の5) ☎・FAX(30)3110

とき 月～金曜日、午前9時～午後4時、土曜日、午前9時～正午(いずれも祝日は除く)

献血にご協力を

とき・ところ 8月9日(日)、午前10時～午後4時=エコール・□せ

※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

後期高齢者医療被保険者証が変わりました

8月1日(土)より同被保険者証は「薄緑色」に変わりましたので、古い被保険者証「橙(だいだい)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)

旧優生保護法による優生手術などを受けた人は一時金を受け取ることができます

平成31年4月24日に「旧優生保護法一時金支給法」が成立し、公布・施行されました。

同法に基づき、優生手術などを受けた方に一時金が支給されます。

下記の相談窓口で相談を受け付けていますので、請求方法など詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ 府旧優生保護法一時金受付・相談窓口 ☎06(6944)8196

街かどデイハウスのご利用を

本市では、高齢者の生きがいづくりや社会参加の促進を目的に、「街かどデイハウス」を実施しています。



内容 健康チェックや健康体操、給食、各種教室の開催、日常生活向上のためのレクリエーションなど

対象者 65歳以上で自宅で生活している人(事業対象者や要介護認定者は除く)

※実施日や利用料など詳しくは、下記施設にお問い合わせください。

●街かどデイハウス「ひまわり」(若松町一丁目19の10) ☎(25)0294

●街かどデイハウス「きんき茶ろん」(小金台二丁目5の10の102) ☎(29)0019

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!

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		

※掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期する場合があります。

広告枠

※広告の問い合わせは、S T総合広告 ☎072(368)1227・FAX072(368)1228へ。