

※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、年末年始は除く）、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（第4水曜日は12人） ※同一年度内で2回利用可（同一案件での2回利用はできません）。
	第1・3水曜日（祝日、年末年始は除く）、午後1時～4時	金剛連絡所2階	
市民相談	月～金曜日（祝日、年末年始は除く）、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、184）
	毎週水曜日（祝日、年末年始は除く）、午後1時～4時	金剛連絡所1階	事前予約、電話相談も可【☎(29)1401】
行政相談	15(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	20(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 ※同一年度内で1回利用可。
特設人権なんでも相談	9(金)、午後1時～4時	市役所地下904会議室	当日電話相談も可（内線544）、人権擁護委員による相談、 問い合わせ（内線471）
女性の悩み相談	①6(火)、午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分、②8(木)、午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分、③17(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472）、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、年末年始は除く）、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、年末年始は除く）、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】
にじいろホットライン	第1・2・3土曜日、午前10時～午後3時	市人権教育・推進センター	電話相談のみ【☎(20)0285】、LGBTQに関する相談
保育士による育児相談	第2・4月曜日（祝日、年末年始は除く）、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、年末年始は除く）、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、年末年始は除く）、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、年末年始は除く）、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286）
子育て相談	月～金曜日（祝日、年末年始は除く）、午前9時～午後5時	児童館	電話相談も可【☎(25)0666】
健康相談	月～金曜日（祝日、年末年始は除く）、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 ※栄養相談は日時が決まっています。
福祉なんでも相談	月～金曜日（祝日、年末年始は除く）、午前9時～午後5時30分	総合福祉会館、市役所2階 23番窓口、金剛連絡所2階	コミュニティソーシャルワーカー（CSW）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、年末年始は除く）、午前9時～午後5時30分	市役所2階23番窓口、金剛 連絡所2階	電話相談も可（内線274）
市民公益活動相談	月～金曜日（祝日、年末年始は除く）、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(月)、1/5(木)、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、年末年始は除く）、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	14(水)、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（祝日、年末年始は除く）、午前9時～正午、午後1時～4時	市消費生活センター （市役所1階市民相談室横）	電話相談のみ（内線186、188）、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、年末年始は除く）、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	20(火)、午後1時30分～4時	金剛連絡所2階	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	月～金曜日（祝日、年末年始は除く）、午前10時～午後5時	南河内地域若者サポートス テーション	要予約、南河内地域若者サポートステーション（常盤町3 の17の501）【☎(26)9441】
労働相談	8(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）
チャイルドライン	年末年始を除く毎日、午後4時～9時	チャイルドライン支援セン ター	18歳までの子どもの声を聴き、その気持ちに寄り添います 【☎0120(99)7777】 ※チャットでの相談もあり。
若者お悩み相談	祝日、年末年始を除く毎日、午前9時～午後8時	トピック(きらめき創造館)	月～金曜日、午後6時～、土・日曜日の終日は、ロビースタ ッフによる相談
引きこもり相談	22(水)、午後1時～2時30分、午後2時30分～4時 13(火)、午後1時～2時30分、午後2時30分～4時	トピック(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、年末年始は除く）、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363、364）
もの忘れ医療介護相談	7(水)、21(水)、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

こころの電話相談 【☎(25)8264】 毎週水曜日、午前10時～午後3時30分（ただし、祝日、年末年始は休み）

①=とき、場=ところ、内=内容、対=対象者、定=定員、費=費用、持=持ち物、申=申し込み、問=問い合わせ



## 講座・催し

### 通所型サービス「やっこ!」

自立した生活を送るため、運動、食事、口の健康を見直し、健康寿命を伸ばしましょう。

①令和5年1月11日～3月29日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分(全12回) 場エコール・ロゼ 内簡単な筋トレやストレッチなどの運動や脳トレ、介護予防の講話など 対65歳以上で要支援1または2の認定を受けた人、または事業対象者(基本チェックリストで該当する人) ※参加には担当ケアマネジャーからの申し込みが必要です。担当ケアマネジャーがいない場合は高齢介護課にご相談ください。

定12人 費無料

持飲み物、運動できる上靴

申12月6日(水)、午前9時～、電話で、株式会社COSPAウエルネス ☎06(6262)6926 へ(申し込み先着順)

### おれんじパートナー交流会

認知症ケアについての情報交換や認知症介護経験者の話を聞いて、困りごとの解決のヒントをみつけませんか。

①12月21日(水)、午後1時30分～3時 場すばるホール3階会議室

定18人(当日直接会場へ)

※オンライン(Zoom)でも参加可、

定員5人。

費100円(会場参加者のみ)

固井尻さん(おれんじパートナー事務局) ☎090(3996)0071

※オンライン参加は、12月6日(水)～19日(月)に、右下図のQRコードの次回交流会のページから申し込みできます(申し込み先着順)。



## 上下水道

### 水道管の冬支度はお済みですか

気温が氷点下になると、水が凍り水道管が破裂することがあります。次のような場合は特に注意してください。

- ・水道管がむき出しになっている
- ・水道管が家の北側にある
- ・水道管に風が強く当たる
- ・低温注意報が発表されたとき

#### ■凍結を防止するには

水道管や蛇口などを保温材・毛布・タオルなどで包み、その上からビニールを巻いて保護しましょう。

#### ■水道管が凍ったときには

タオルなどを巻きつけ、その上からゆっくりぬるま湯をかけて溶かします。熱湯を直接かけないでください。

#### ■水道管が破裂したときには

止水栓を閉め、水を止めて修繕を申し込んでください。また、止水栓の位置はあらかじめ確認しておきま

しょう。

※水道の修繕は、市指定給水装置工事事業者へご連絡ください。

固水道工務課(内線257、295)

### 年末年始の開閉栓業務の受け付け

年末=12月28日(水)、午後5時30分まで

年始=令和5年1月4日(水)、午前9時から

※市ウェブサイト(水道事業のページ)では随時受け付けていますが、年末の作業は12月28日(水)まで、年始は1月4日(水)からになります。

固水道お客様センター ☎(20)6400



## 募集

### 会計年度任用職員(介護認定調査業務)を募集

受験日・試験内容 令和5年1月18日(水)・面接試験 採用人数 1人

受験資格 介護支援専門員および認定調査員有資格者で普通自動車運転免許を有する人

申12月1日(水)～28日(水)に、履歴書に必要事項を記入し、写真を貼って、応募動機(400字程度)と資格証明書の写しを添えて、高齢介護課(内線177)へ(郵送不可) ※詳しくは、実施要領をご覧ください。市ウェブサイト(高齢介護課のページ)からダウンロードできます。

※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、株式会社ジチタイアド ☎092(716)1401・FAX 092(716)1467 へ

㊦=とき、㊧=ところ、㊨=内容、㊩=対象者、㊪=定員、㊫=費用、㊬=持ち物、㊭=申し込み、㊮=問い合わせ

## 確定申告はスマホで完結!!

マイナンバーカードをお持ちでない人でも、確定申告用の「IDとパスワード」を取得し、ご自身のパソコンやスマートフォンから国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」にアクセスすることで、いつでも・どこでも確定申告(e-Tax)ができるようになります。IDとパスワードの発行を希望する人は運転免許証などの本人確認書類を持参し、お近くの税務署にお越しください。  
 岡富田林税務署 [☎(24)3281]

### 今月は固定資産税・都市計画税の第4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・PayPay・LINE Pay・au PAY・d払い・J-Coin Pay・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ほか、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	

## 介護保険

### 介護保険料の納め忘れはありませんか

介護保険料は、利用者への介護給付に欠かすことのできない大切な財源です。介護保険制度は、社会全体で支え合う制度です。保険料を納めていないと滞納期間に応じて保険給付が制限される場合があります。介護が必要になったとき、安心してサービスを利用できるよう保険料は必ず納期限内に納めましょう。

なお、普通徴収の対象者の保険料は、市から送付する納付書により取扱金融機関、コンビニエンスストア、

MMK設置店、PayPay、LINE Pay、au PAY、d払い、J-Coin Payまたは市役所で納めていただき、特別徴収対象者の保険料は年金からの天引きにより納めていただきます。

■保険料の納付は便利な口座振替で  
 普通徴収対象者の保険料のお支払いは、納期限ごとに自動的に指定の預(貯)金口座から振替納付される口座振替が便利で安心です。

普通徴収の対象者で口座振替を希望される人は、預(貯)金通帳と通帳の印鑑、納入通知書を持参し、保険料取扱金融機関または高齢介護課で手続きをしてください。

また、〇印の金融機関については引き落としを希望する口座のキャッシュカードを高齢介護課または金剛連絡所に持参いただくだけで、暗証番号入力により口座振替の申し込みをしていただけます。

### ■口座振替取扱金融機関

〇りそな銀行、〇三菱UFJ銀行、〇三井住友銀行、〇池田泉州銀行、〇関西みらい銀行、みずほ銀行、南都銀行、徳島大正銀行、紀陽銀行、大阪シティ信用金庫、〇成協信用組合、大同信用組合、近畿労働金庫、〇大阪南農業協同組合、〇ゆうちょ銀行(郵便局)  
 岡高齢介護課(内線175、176)

## 講座・催し

### オナカマ食堂

食べにくい、飲みみにくい、糖尿病や高血圧の食事など、管理栄養士に気軽に相談してみませんか。

㊦㊩12月12日(月)、①講話、配食弁当の試食など=午前11時~午後0時30分、②個別栄養相談=午後0時30分~1時30分

㊧市役所

㊩市内在住で65歳以上の人

㊪①30人(会場での食事を希望す

る人は先着15人)、②4人  
 ※①②両方の受講も可。

㊫無料(食事希望者は594円実費)

㊬12月8日(木)までに、ファクスまたはメールで、NPO法人はみんぐ南河内[☎072(976)5255・FAX072(976)5256・メールhaming@grape.plala.or.jp]へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

### 膝腰痛改善教室

㊦令和5年1月18日(水)、25日(水)、2月1日(水)、午後1時30分~3時30分(全3回) ㊧けあばる

㊨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

㊩市内在住で65歳以上の人

㊪15人 ㊫無料

㊬令和5年1月8日(日)までに、ウエルネスけあばるへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

### 精神障がい者家族教室

㊦令和5年1月27日(金)、午後2時~4時 ㊧富田林保健所

㊨疾患とともに地域でくらす

㊩統合失調症の人の家族

㊪30人 ㊫無料

㊬12月15日(木)~令和5年1月16日(月)に、電話で、富田林保健所[☎(23)2684]へ(申し込み先着順)

### かがりの郷の駐車スペースが3月末まで縮小します

11月から令和5年3月末まで、かがりの郷で「空調設備および非常用発電設備改修工事」を実施します。

工事期間中は、駐車スペースが縮小し、車両の混雑が予想されます。施設利用者の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。  
 岡かがりの郷

※イベントなどに参加される際は、感染防止のため、マスクの着用など主催者の指示に従ってください。



## 国民年金

### 国民年金保険料の納め忘れはありませんか

毎月の国民年金保険料は、日本年金機構から送付する納付書などで、翌月の末日までに納めていただくことになっています。保険料の納め忘れがあると、未納期間に応じて将来受け取る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。また、病気やけが、死亡など万が一の場合に、障がい基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなることがあります。

#### ■便利な口座振替をご利用ください

納め忘れを防ぐため、便利で確実な口座振替をご利用ください。

また、口座振替には、早割や2年・1年・6カ月前納などのお得な方法があります。

口座振替の申し込みは、預(貯)金通帳と通帳の印鑑、年金手帳を持参し、取扱金融機関または年金事務所です手続きをしてください。

☎天王寺年金事務所【☎06(6772)7531】

### 国民年金基金に加入しませんか

国民年金基金とは、国民年金に年金を上積みする公的な制度です。

20歳以上60歳未満の国民年金の第1号被保険者(自営業の人など)や、60歳以上65歳未満の人および海外に居住し国民年金に任意加入して保険料を納めている人が加入できます。

掛け金は、所得税や市・府民税の社会保険料控除の対象になります。また、受け取る年金にも公的年金等控除が適用されるなど、税制面で優遇措置があります。

☎全国国民年金基金大阪支部【☎0120(65)4192】



## 税

### 固定資産税(償却資産)の申告を

固定資産税は土地や家屋に課税されますが、それ以外で事業や営業のために所有している償却資産(構築物、機械や装置、車両や運搬具、工具、器具、備品など)も課税の対象になり、その所有者に課税されます。

令和5年1月1日現在、市内に償却資産を所有している法人や個人事業主は、令和5年1月31日(火)までに申告してください(休・廃業している場合も申告が必要です)。

所有者には12月中に申告書類を郵送しますが、届かないときや事業の開始により初めて申告する場合は

ご連絡ください。

※本市では、インターネットによる電子申告サービス「eLTAX」がご利用いただけます。詳しくは、eLTAXホームページ[<https://www.eltax.lta.go.jp/>]をご覧ください。☎03(5521)0019へお問い合わせください。

☎課税課(内線114、115)

### 12月は市税滞納整理強化月間

今月は納税催告、滞納処分を集中して実施します。税金を滞納すると延滞金が加算され、滞納処分(預貯金や給与、不動産、自動車などの差し押さえ)を受けることとなります。

もし納め忘れや滞納市税がある場合は、早急に納付してください。

☎収納管理課(内線121~124)

### 整骨院・接骨院でのはり・灸・あんま・マッサージのかかり方

整骨院・接骨院で柔道整復師による施術を受けた場合

や、はり・灸・あんま・マッサージを受けた場



合の健康保険の対象となる疾患や症状は次のとおりです。

#### ■整骨院・接骨院で柔道整復師による施術を受けた場合

骨折、脱臼、打撲、捻挫(肉離れを含む)

※骨折・脱臼については、緊急の場合を除きあらかじめ医師の同意が必要です。

※日常生活による単なる疲れ、肩凝りなどに対する施術は保険の対象にならず全額自己負担となります。

#### ■はり・灸・あんま・マッサージなどを受けた場合

##### 《はり・灸》

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症、その他慢性的な疼痛を主症とする疾患

##### 《あんま・マッサージ》

筋まひ、関節拘縮などで医療上マッサージを必要とする症例

※保険の適用には、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。

※単なる疲労回復・慰安を目的としたものや、疾病予防のためのマッサージなどは保険の対象とならず全額自己負担となります。

※保険医療機関(病院、診療所など)で同じ対象疾患の治療を受けている間は、はり・灸施術を受けても保険の対象にはなりません。

※健康保険適用の施術を受けたときは、医療費控除の対象となるので、必ず領収書を受け取りましょう。

☎国民健康保険に加入している人は保険年金課(内線155)、後期高齢者医療保険に加入している人は府後期高齢者医療広域連合給付課【☎06(4790)2031】

※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。