

40歳以上の国民健康保険に加入の皆さんへ！
必ず受診しましょう！

特定健診

～毎年1回受診し、相談できる身近なかかりつけ医を持ちましょう～

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどなく、知らない間にどんどん病状が進行してきます。健康な人も、現在通院中の人も、毎年1回は健康診断を受診し、必要に応じて生活習慣を見直し、生活習慣病の予防や早期発見につなげましょう。

受診可能な市内の医療機関は以下のとおりです(実施医療機関は変更となる場合があります)。
 受診を希望する医療機関を選び、健診の日時などについて直接医療機関にお問い合わせください。

地域別 市内実施医療機関一覧表

無料(0円)
 で受診できます
 (年度内1回まで)

実施日
 【○：午前・午後 ○：午前のみ ×：実施なし △：各医療機関に直接ご確認ください】
 ※時間帯や予約の有無については、各医療機関に直接ご確認ください。

所在地	医療機関	実施日							電話
		日	月	火	水	木	金	土	
岡	松本医院	×							332-4470
	田上整形外科	×				×			336-4060
	竹田耳鼻咽喉科	×				×			332-8118
	寺下病院	×							333-1411
丹南	はくいクリニック	×			×			336-7711	
新堂	上田診療所	×				×		330-5525	
柴垣	本吉診療所	×						335-8630	
西野々	清田クリニック	×						338-3177	
	オノクリニック	×	×					330-2600	
上田	医療法人OST 伊藤クリニック	×	×	×	×			×	332-0045
	塩見内科ひふ科医院	×				×			337-8833
	西山整形外科	×	×						321-8350
	市丸内科	×							333-3808
	こうもと内科・消化 器内視鏡クリニック	×				×			331-3011
	増田整形心臓血管 クリニック	×	○	○	×	○	○	×	331-9030
	池下整形外科 クリニック	×	×	×	×			×	338-1682
	いわま外科・内科 クリニック	×				×		○	335-0018
	中山内科	×							331-3040
	阿保	医療法人徳洲会 松原中央病院	×						
田中医院		×							331-0265
うえだクリニック		×			×				337-9000
井上小児科内科		×							336-4537
クリニックいわた		×		×				×	337-8821
いしはまクリニック		×							335-4043
清水医院		×							331-0705
松ヶ丘		いわくら内科 クリニック	×				×		
	宮高医院	×				×			336-7933

所在地	医療機関	実施日							電話
		日	月	火	水	木	金	土	
一津屋	黒岡診療所	×							330-5272
	松本クリニック	×		×		×		×	336-7264
田井城	井上整形外科・ 胃腸内科クリニック						×		334-5050
	可見放射線科	×							335-1112
西大塚	ふじもと内科小児科 クリニック	○							349-8500
別所	石田診療所	×				×			330-5570
三宅西	明治橋病院	×							334-8558
三宅中	江崎医院	×			×				335-3503
三宅東	妻谷クリニック	×			×				338-5577
高見の里	ひろわたり診療所	×							333-2202
	にしやまクリニック	×							338-2480
	たなか内科	×			×				338-6338
東新町	山本医院	○							331-6234
	たけもと内科 クリニック	×					×		334-5211
	西澤クリニック	×							331-0012
南新町	益海医院	×				×			331-0367
	森村医院	×			×				331-0430
天美我堂	阪南中央病院	×						×	337-2525 ()
	青木医院	×			×				331-1210
天美南	ほづみ小児科 クリニック	×							337-1811
	片平内科	×							332-3687
天美東	武田整形外科 クリニック	×						×	332-6162
	山田医院	×							331-0463
	箕浦医院	×							332-2882
御勢	李クリニック	×				×			330-4663
	医療法人徳洲会 松原徳洲会病院	×							334-3400
	御勢医院	×							331-2345

※阪南中央病院は健診センター直通番号です。

特定健診は上記の市内実施医療機関のほか、市立保健センター(集団健診)でも受診できます。 市外の大阪府内実施医療機関でも受診できます。

市内実施医療機関や市立保健センター(集団健診)で実施しているがん検診については、特定健診と同時に受診することもできます。がん検診や集団健診に関する詳細は、地域保健課までお問い合わせください。集団検診の受診予約はオンライン(右記QRコード)でも受け付けられます。

▶問合せ 保険年金課



集団検診の受診予約

◆特別徴収される個人市・府民税額の算定方法

●特別徴収1年目の人
 (特別徴収が前年度に停止となり再開される人も含む)

徴収方法	普通徴収 (納付書または 口座振替)		特別徴収 (年金からの天引き)		
	徴収月	6月	8月	10月	12月
税額	年税額の 1/4	年税額の 1/4	年税額の1/6を 各徴収月から天引き		

●特別徴収2年目以降の人

徴収方法	特別徴収(仮徴収) (年金からの天引き)			特別徴収(本徴収) (年金からの天引き)		
	徴収月	4月	6月	8月	10月	12月
税額	前年度の年税額の 1/6を各徴収月から 天引き			今年度の年税額から 仮徴収した額を 差し引いた額の1/3を 各徴収月から天引き		

表中の年税額とは年金所得から計算した税額です。それ以外の所得から計算した税額は年金からは特別徴収されません。

令和5年度 国民健康保険料の納入通知書を送付します

▶問合せ 保険年金課

令和5年度の国民健康保険料の決定に伴い、被保険者の皆さんに納入通知書を6月中旬に送付します。国民健康保険加入者の令和4年中の所得や加入者数などに応じて世帯単位で決まります。

保険料の納入方法

◆口座振替について

原則、口座振替での納付となっております。市役所(保険年金課)では、キャッシュカードと暗証番号の入力のみで、口座登録が可能です。また従来どおりの、通帳やキャッシュカードなどの口座番号が分かるものと、金融機関の届出印を持参の上、

市役所や金融機関の窓口で手続きを行うこともできます。

◆年金天引きについて

年額18万円以上の年金を受給している人は、原則として毎年度4月から年6回の年金受給時に、保険料が年金から天引きされています。

◆納付書払いについて

銀行、郵便局、コンビニエンスストアやスマートフォン決済(納付書のバーコードをスマートフォンで読み取ることに
 より自宅でも決済できます)で納付することもできますので、期限までにお支払ください。

個人市・府民税にかかる公的年金からの特別徴収(天引き)について

▼問合せ 課税課

◆特別徴収の対象となる人
 令和5年4月1日現在、65歳以上で公的年金を受給している人
 特別徴収の対象となる老齢基礎年金などの年額が18万円未満の人や介護保険料が年金から特別徴収されていない人は対象外
 ◆特別徴収の対象となる公的年金
 老齢基礎年金など(遺族年金や障

害年金は対象外)
 ◆特別徴収が停止となる要件
 特別徴収対象年金の給付を受けなくなった場合
 対象者が市外へ転出・死亡した場合
 年度の途中で特別徴収される税額が変更された場合
 転出・税額変更の場合は一定の要件のもと特別徴収が継続されます。

松原市パートナーシップ・ファミリーシップ制度を開始しました



全ての市民が、性指向や性自認、性表現にかかわらず、自分自身を大切に、自分らしく生き、互いを認め合い、「誰もがいきいきと活躍できる松原市」を目指し、パートナーシップ・ファミリーシップ制度を始めました。

宣誓(手続き)の際は、事前にははーとビューにご相談ください。

詳細は、市ホームページ(右記QRコード)

をご覧ください。



対象

パートナーシップ ... 松原市民、または松原市内への転入を予定している人で、ともに18歳以上であることなど

ファミリーシップ ... パートナーとなる2人のいずれかの人と同居している近親者であることなど

予約・問合せ はーとビュー

- **募集人数** 1人
- **職務内容** 令和5年住宅・土地統計調査の事務補助(調査関係書類の仕分け、審査、整理)
- **対象** 市内在住の人
- **任用期間** 令和5年8月1日から令和5年11月30日 まで
- **勤務時間** 月曜日から金曜日まで(祝日は除く)午前10時から午後1時まで(3時間)
- **報酬** 1038円(1時間)
- **申込み** 申込書に必要事項を記入の上、令和5年6月1日から令和5年6月15日 までに総務課(市役所4階)へご持参ください(郵送不可)受付は土曜・日曜・祝日を除く閉庁時間内(午前9時から午後5時30分まで)
- **選考日時** 令和5年6月20日 午前10時
- **選考場所** 松原市役所
- **選考方法** 面接
- **問合せ** 総務課 詳細は市ホームページ(左記QRコード)をご覧ください。

会計年度任用職員募集のお知らせ



危険空家除却等補助制度について

～申請期間は令和5年9月末まで～

市では、空き家対策の取り組みをより一層進めるため、倒壊など危険性の高い空き家に対して、除却工事費用の一部を補助します。

令和5年度の申請期間については、令和5年4月から令和5年9月末まで、予算の範囲内での補助となりますので、ご注意ください。

▶問合せ まちづくり推進課

補助対象者

補助対象建築物等の所有権を有する者であること(法人も対象)
市税に未納が無いこと



改善前



改善後

危険空家除却補助

危険空家とは、構造や防火上の観点で、著しい腐朽、破損などが認められる空き家をいいます。

要件

居住などの利用がない空き家であること
市が定める判定表による評点が100点以上であること(事前調査申し込み後、市職員にて調査します)

補助金額

一戸建て: 実際に除却工事に要した費用または、1戸の住宅 あたり上限150万円のいずれか低い額

長屋等: 実際に除却工事に要した費用または、1戸あたり上限100万円のいずれか低い額(長屋等で隣家の切り離しに伴う復旧工事を行う場合は、最大50万円を加算)

樹木の撤去補助

要件

居住などの利用がない空き家であること
現に空き家の敷地から枝などが道路にはみ出し、歩行者などの通行を妨げている樹木であること
樹木を伐根するなどして、今後繁茂しない状態にすること

補助金額

実際に要した撤去費用の8割または、上限10万円のいずれか低い額

注意

上記以外にも要件がありますので、必ず事前にご相談ください。また、事前相談をされる際は、該当空き家の危険な箇所が分かる写真があると案内がスムーズです。

補助金の交付決定前に工事に着手した場合は、補助できなくなりますので、ご注意ください。

食事バランスガイド



1日分の食量です

バランスが良いとは主食、主菜、副菜がそろっている食事のことです。食品によって含まれている栄養素は異なるので体を元気に機能させるためには

1日3食バランスよく 食べるのが基本

食事バランスガイドを参考に足りていないものは追加、取り過ぎているものは控える調整をしてみましょう。また食育月間にかかわらず、日常的に意識しながら、毎日の食事をバランスよく食べましょう。

▼問合せ 地域保健課

食事バランスガイド http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



6月は食育月間です

おいしく食べて免疫力を高めよう

皆様のご意見をお聞かせください

松原市教育大綱(案)

市では、教育、学術及び文化等の振興に関して、「社会全体で人を育て、人が輝くための教育」を目指すための基本方針として「松原市教育大綱」を策定します。この大綱(案)に対する、市民の皆様のご意見を募集します。詳細は、市ホームページ(下記QRコード)をご覧ください。

▶期間 6月1日 ~ 30日
土曜・日曜・祝日を除く平日 午前9時~午後5時30分
▶問合せ 教育政策課



6月4日~10日は 歯と口の健康週間

~手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで~

▶問合せ 地域保健課

よく噛んで食べましょう

合言葉は

「卑弥呼の歯がいーぜ!(ヒミコノハガイーゼ)」

- 「ヒ」肥満の防止 よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。
- 「ミ」味覚の発達 よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかります。
- 「コ」言葉の発達 よく噛むことで口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。
- 「ノ」脳の発達 よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。
- 「ハ」歯の病気予防 よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きが、虫歯や歯周病を防ぎます。
- 「ガ」がんの予防 だ液中の酵素には発がん作用を消す働きがあります。よく噛んでがんを防ぎましょう。
- 「イー」胃腸快調 よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。
- 「ゼ」全身の体力向上と全力投球 力を入れたいとき、歯を食いしばることで力がわいてきます。



6月23日から29日は男女共同参画週間です



男女共同参画社会とは、男女が互いに人権を尊重し、「女性」や「男性」というイメージにあてはめてしまうことなく、一人ひとりが持っている個性や能力を十分に発揮できる豊かな社会のことです。

また、男女共同参画週間にあわせ、パネル展を6月26日～28日に市役所1階市民ロビーで開催します。お近くに来られた際はぜひお越しください。

電話・面接相談(相談無料・秘密厳守)

【予約優先】

女性相談

女性が抱える不安や悩みごと(職場や家族、パートナーなど)を女性相談員がお聞きします。

さまざまな問題について話をうかがい、一緒にこれからのことを考えていきます。あなたの電話番

号は表示されません。お気軽にお電話ください。
6月3日・7月1日 午前10時～午後4時(休日相談)
6月26日 午後5時30分～8時
(平日夜間相談・第4月曜日)

特設女性相談

6月22日 午後5時～8時(市役所)
詳細は25ページをご覧ください。

男女共同参画「第4回かがやきフェスタ」

●とき

6月11日 午前10時30分～午後2時30分

●ところ

まつばらテラス(輝)

●内容 一部変更される場合があります。

1階(情報展示コーナー・講座室)

・パネル展示、起業セミナー(※1)、女性の自己実現のための朗読ワークショップ(※2)

2階(調理室)

・食育セミナー(※3)

3階(多目的ホール)

・各種ワークショップ

●(※1)～(※3)の詳細

(※1)【時】午前11時30分～午後1時【テーマ】起業前、起業後、いつでも役立つビジネスに活かせる自

分の強みの見つけ方【講】長谷川徳子さん(一般社団法人日本フリーランスウーマン協会【定】先着20人(※2)【時】午後1時～2時30分【講】阿笠清子さん(劇作家【定】15人

(※3)【時】午前10時45分～午後0時15分【講】平畑旭さん(ちるくっく主宰)【テーマ】親と子どもの「やりたい!」を一緒に「できた!」に変えてみませんか【定】先着8組 親と子(2歳～小学低学年)【¥】親子1組500円

(1)～(3)は、はーとビューに電話予約が必要。

●保育

(1)～(3)は、一時預かり保育あり【¥】子ども1人300円(最大2時間)【申】問】NPO法人子育て支援ぽけっと(268-2182)

市では市役所・はーとビューにてさまざまな取り組みを実施していきます。

母親のためのピアサロン ココ・カラwith

子育て中のお母さんが話せる場として、相談やワークショップ、子育てセミナー、親子まつりを開催しています。詳細は21ページをご覧ください。



松原MAJA(マハ) ~まつばら女子フェスタ~

出店ブースで起業体験をすることにより、リフレッシュと自分磨きをすることができる交流の場です。



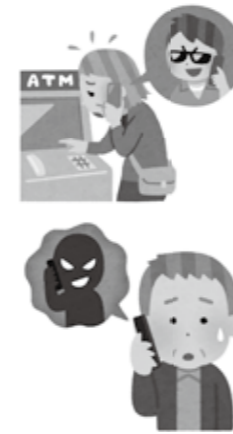
ぶち起業&キャリアカフェ

起業に関心のある人が集まって、起業などについて、相談をしています。

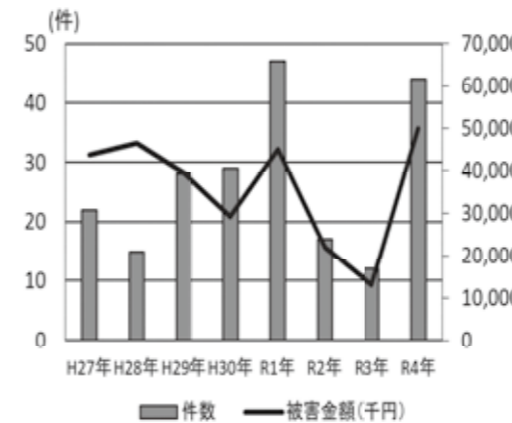


他にも、DV・デートDV相談、子育てセミナー、交流会「親子まつり」、松原子ども探検隊、「女性に対する暴力をなくす運動」としてパネル展やDV防止セミナーなどを開催しています。

▶申込み・問合せ はーとビュー



松原市内における特殊詐欺認知件数は、昨年1年間に44件発生していますが、今年はずでに25件発生しています。詐欺の内容は、電話で市役所職員をかたって還付金があるなどと言いい、ATMへ誘導してお金を振り込ませる「還付金詐欺」や、息子のふりしてお金を要求する「オレオレ詐欺」など巧妙な手口が使われています。犯罪の防止対策委員会では、市や



松原警察署と協働で特殊詐欺被害の防止について、周知啓発を行っています。「お金の話ができれば一度電話を切り、家族や警察へ相談するようにしましょう。」

▼問合せ

市民協働課
松原警察署) 336・1234

特殊詐欺に要注意



「SCマンスリーまつばら」は、世界基準の安心・安全なまちづくり「セーフコミュニティ」について知っていただくための連載です。

松原防犯協議会会長にききました「わたしの防犯活動」

松原防犯協議会は昭和42年に「市民と警察と一緒に社会悪を予防・排除して、市民生活を安心・安全なものとなるよう互いに理解協力していこう」ということで設立されました。

現在、防犯委員は市内7支部で215人が活動しており、年間を通して地域内の防犯相談や非行少年の早期発見、催しや年末の警戒などを行っています。また、防犯上のさまざまな問題において、地域住民と警察とを結ぶパイプ役となることもあります。

今年は地域の行事やお祭りなどの催しが徐々に再開していくことが見込まれます。人が集まる場や留守宅が多い状況では、自転車盗をはじめ、ひったくりや侵入盗などの犯罪が起こる可能性が高くなります。私たちは「自分たちの地域の犯罪は自分たちで防止する」ということを常に意識して活動をしています。市民の皆さんも自分ができる防犯活動に努めましょう。

【今日からできる防犯活動】

- ・自転車から離れるときは鍵をかける
- ・ひったくり防止カバーをつける
- ・家にいるときも玄関の鍵をかけておく
- ・「還付金がある」「クレジットカードが勝手に使われている」など身に覚えのないお金に関する電話は一旦切って、家族や警察に相談する



松原防犯協議会会長 磯野 利明さん