

市税や保険料の納付がさらに便利に！

税金に関すること **問**納税課 **TEL**06-6992-1851~1854
 国民健康保険料、後期高齢者医療保険料に関すること **問**保険収納課 **TEL**06-6992-1537~1538

11月1日(日)から、新たにスマートフォン専用アプリ PayPay、LINE Payの取り扱いを開始します。

納付書に印字されているバーコードを各専用アプリで読み取り、アプリ内に現金をチャージして、残高から納付できます。手数料は無料です。

今年4月に取り扱いを開始した「PayB(ペイビー)」同様に「いつでも・どこでも・かんたんに」納付できますのでぜひ利用してください。

対象種目

市・府民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料

※利用方法については、各サービスのホームページをご覧ください。

注▽バーコードが印字された納付書で、金額が30万円以下の場合に利用できます。

▽納期限を過ぎた納付書や、金額を訂正した納付書は利用できません。

▽領収書(軽自動車税(種別割)納税証明書(継続検査用)を含む)は発行されませんので、領収書が必要な場合は、納付書に記載の金融機関やコンビニエンスストアの窓口で納付してください。

PayPay
HP<https://paypay.ne.jp/>
 カスタマーサポート
TEL0120-990-634



LINE Pay
HP<https://pay.line.me/>
 ユーザーサポート
 LINE Payの公式アカウント「LINE Pay お問い合わせ」を友だちに追加し、質問を送信



没後15年 直原玉青展

問守口市立図書館 **TEL**06-6115-5475

日本南画院会長などを歴任し、昭和・平成期の南画の第一人者として知られる守口市名誉市民の直原玉青氏。平成17年に享年101歳で天寿を全うしてから15年という節目の年に、令和初となる直原玉青氏の回顧展を開催します。

明治・大正・昭和・平成を生き抜き、描き続けた巨匠の豊かな世界をご堪能ください。

本展は、直原玉青氏が市に寄贈された作品を、市内にキャンパスを構える大阪国際大学で学芸員資格取得を目指す学生たちの「博物館実習」の成果として解説と共に紹介するものです。

時11月1日(日)~29日(日)

場守口市立図書館 1階 郷土資料展示室

関連イベント

▽スライドレクチャー「直原玉青の魅力」

時11月1日(日) 10:30から

場守口市立図書館 4階 円形ホール

講大阪国際大学国際教養学部博物館学芸員課程学生

申不要



直原玉青筆《龍昇天》

▽ギャラリートーク

時11月21日(土) 13:30から

場守口市立図書館 1階 郷土資料展示室

講村田隆志氏(本展監修者・大阪国際大学准教授)

申不要

地域包括支援センター通信

問高齢介護課(くすのき広域連合守口支所) **TEL**06-6992-1610

気持ちの良い秋風が澄み渡る11月になりました。食欲、読書、スポーツの秋です。秋の風を感じながら健康的に過ごしませんか。

免疫力を高める4カ条

運動しよう！

①日常生活の動作が大切！

「活発な生活」と聞くと、散歩をしたり、特別な運動をするイメージがありますが、日常生活(家事や買い物、趣味など)を規則正しく、毎日繰り返し継続していくことも立派な運動になります。「年のせい…」とあきらめず、頑張りましょう！



栄養を取ろう！

②1日3食しっかり食べよう！

食欲の秋です。栄養をバランス良く取りましょう。例えば、卵に多く含まれているコリンという成分は、体の細胞を作るリン脂質を構成、記憶力や肝機能を高める効果が期待されています。また、秋の味覚の代表格であるサンマには、DHA、EPA、たんぱく質が豊富に含まれています。



よく眠ろう！

③睡眠時間を確保しよう！

一説では、6.5~7.5時間の睡眠時間が体に良いとされています。規則正しい時間の睡眠を心がけましょう。なお、午後の眠気には、短時間の昼寝が効果的です。眠れない人は主治医に相談しましょう。



インフルに注意！

④インフルエンザの予防接種を受けよう！

新型コロナウイルス感染症もまだまだ予断を許さない状況ですが、秋から冬にかけて、インフルエンザにも気をつけてください。インフルエンザワクチンは、摂取後に抗体ができるまで、通常約2週間程度かかります。主治医の先生と相談しながら、予防接種を受けるよう心掛けてください。



これからも元気な生活が続けられるよう、高齢者を対象とした運動や健康・介護予防に関する講演会や教室を、各地域で開催しています。詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

守口市地域包括支援センター	
小学校区担当地区	相談先
よつば(旧大久保・旧東)・梶・藤田・八雲東(大日東町1番~10番)	守口第1地域包括支援センター TEL 06-6904-8900
庭窪・金田・佐太	守口第2地域包括支援センター TEL 06-4393-8401
八雲・下島	守口第3地域包括支援センター TEL 06-6908-2808
守口・八雲東(大日東町1番~10番を除く)・さつき(旧滝井)	守口第4地域包括支援センター TEL 06-4250-7878
さつき(旧春日)・さくら(旧三郷・旧橋波)	守口第5地域包括支援センター TEL 06-6992-1180
寺方南(旧寺方・旧南)・錦	守口第6地域包括支援センター TEL 06-6997-3336