

平成31年度 国民健康保険料の決定通知書を6月中旬に送付します

6月中旬に届かない場合はご連絡ください。なお、前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。

減免申請の手続きは7/1(月)までに必要です。詳しくは区役所へお問い合わせください。

平成31年度(令和元年度)国民健康保険料(年額)

	医療分保険料	後期高齢者 支援金分保険料	介護分保険料※
平等割保険料 (世帯あたり)	29,380円	10,506円	6,042円
均等割保険料 (被保険者あたり)	被保険者数 ×22,265円	被保険者数 ×7,962円	介護保険第2号被保険者数 ×11,326円
所得割保険料	被保険者(介護保険第2号被保険者)ごとに平成30年中総所得金額-33万円		
	7.93%	2.87%	2.68%
最高限度額	58万円	19万円	16万円

※介護分保険料は、40歳~64歳の方(介護保険第2号被保険者)がおられる世帯のみにかかります

問 保険年金課
☎6313-9956 ☎6362-3822



健康・福祉

特定健診 無料

日 7/6(土)9:30~11:00
場 北区保健福祉センター(北区役所内)
内容/糖尿病等の生活習慣病に関する血液・尿の検査、血圧測定、医師による診察など
対象/大阪市国民健康保険加入者(40歳以上)、大阪府後期高齢者医療制度加入者
持ち物/特定健診受診券、健康保険被保険者証、個人票(大阪市国民健康保険加入者)

問 健康課 ☎6313-9882 ☎6362-1099

BCG予防接種 無料

日 6/6(木)・7/4(木)
10:00~11:00 ※9:30~番号札配布
場 北区保健福祉センター(北区役所内)
標準的な接種年齢/生後5~8か月の乳児
持ち物/母子健康手帳・予防接種手帳・ベビーカー用の錠

問 健康課 ☎6313-9882 ☎6362-1099

10歳若返り!? 美体健康講座 無料 要申込

	日時	内容	講師
1回目	6/27(木) 14:00~16:00	●いつまでも健康で過ごすために ●バランスの良い食生活について	医師・管理栄養士
2回目	7/4(木) 14:00~16:00	●生活習慣をみなおそう! ●食生活診断結果(個別指導)	保健師・管理栄養士
3回目	7/10(水) 14:00~16:00	●からだの歪み・バランス測定 ●からだのバランスを整える コンディショニングメニュー紹介	ボディコンディショニング アドバイザー (大阪市すこやかパートナー)
4回目	7/25(木) 14:00~16:00	●美しい姿勢、筋力強化、 呼吸法を用いたストレッチ等	日本エイジレス バレエ・ストレッチ認定講師 (大阪市すこやかパートナー)

場 北区保健福祉センター2階健康増進室(北区役所内)
対象/おおむね40~70歳までの北区在住の方 定員/約30名(申込先着順)
持ち物/動きやすい服装・飲み物 申込/6/6(木)~20(木)まで電話・窓口にて受付
問 健康課(北区役所1階12番窓口) ☎6313-9968 ☎6362-1099

第20回 みんなで学ぶ健康法 無料

日 6/8(土) 14:00~16:00
場 北区民センター2階ホール(北区役所隣)
テーマ/『感染症の最近の話題について、
抗生物質の正しい飲み方使い方』
第1部「現在流行している感染症のトピックスについて」
講師/安井 良則氏(大阪府済生会中津病院感染管理室長)
第2部「感染症から未来を守る~今求められる薬剤耐性(AMR)対策~」
講師/具 芳明氏(国立国際医療研究センター病院AMR臨床リファレンスセンター情報・教育支援室長)
主催/北区医師会在宅医療推進委員会
問 大阪市北区医師会 ☎6312-3531

健康づくり体操講習会 無料 要申込

日 6/17(月)・7/1(月)・8(月)(全3回)
10:30~12:00
場 大淀老人福祉センター
(本庄東1-24-11)
内容/ラテン等の音楽にあわせた高齢者向けの軽いダンスエクササイズ体操
対象/市内在住60歳以上の方
講師/日向 由美子氏(大阪市生涯学習インストラクターバンク登録講師)
定員/20名(申込先着順)
申込/6/7(金)10:00~電話・来館にて受付
問 大淀老人福祉センター
☎6374-0873 ☎6374-0815



文化・芸術・講座

北区ぶらぶら2019 一部有料 要申込

●第3回「中之島・北船場をあるく」
~魅力ある華やかな近代建築を巡ります~
日 6/21(金)10:00~12:00頃
集合場所/大阪市役所南西側
(みおつくしプロムナード)
¥ 無料
申込締切/6/10(月)
●第4回「大阪くらしの今昔館」
~天神祭と亀岡街道~
日 7/19(金)10:00~12:00頃
集合場所/北区役所前
¥ 今昔館入館料500円(団体料金)
※市内在住の65歳以上の方は無料(証明書要提示)
申込締切/7/8(月)
《第3回・第4回共通》
対象/市内在住・在勤の方
講師/ヤジ馬ヤジ北(北区ガイドボランティア)
定員/40名(多数抽選)
申込/往復はがき・FAX・メール・区役所4階43番窓口(官製はがき持参)にて受付
※往復はがき又は官製はがきは各回1枚での申込
※保険加入のため、申込者および同行者(3人まで)の住所・氏名・電話番号を必ず明記
問 〒530-8401 北区役所 政策推進課
「北区ぶらぶら(第3/4回)」係
☎6313-9743 ☎6362-3821
✉kita-event@city.osaka.lg.jp

キタロー茶屋(喫茶)&体験コーナー

日 6/14(金)11:30~14:00
場 北老人福祉センター
1階談話室(同心1-5-27)
茶屋/1杯50円(お菓子付き・どなたでも)
体験/おりがみ「吹きごま」(茶屋利用で市内在住60歳以上の方)
問 キタロー(北老人福祉センター)
☎6352-7025 ☎6352-7062

ペン・筆ペン 無料体験講習会 無料 要申込

日 6/14(金)・28(金)
13:30~15:00(2回コース)
場 大淀老人福祉センター
(本庄東1-24-11)
対象/市内在住60歳以上の方
講師/関 小瑞氏
定員/20名(申込先着順)
申込/6/12(水)まで電話・来館にて受付
問 大淀老人福祉センター
☎6374-0873 ☎6374-0815

「キテ・ミテ中之島2019」 無料
中央公会堂の客席が舞台に!

大集会室が園児とアーティストのアート作品で彩るコラボ空間に大変身!ちびっこ発明家とこちゃんがなぞなどをときながら過去へ未来へ夢の中へ。歌あり演劇ありのちょっと変わったアート空間で中之島をひもとくこころのストーリーを体験しよう。
日 6/16(日)14:30~15:30(開場14:00)
場 大阪市中央公会堂大集会室
定員/200名(当日先着順)
問 大阪市中央公会堂 ☎6208-2002

ワークショップ つまみ細工を作ろう

日 6/22(土)
①13:30~ ②14:30~
場 大阪くらしの今昔館
講師/大阪くらしの今昔館町家衆
定員/各回10名(当日先着順)
※当日12:00~参加券を販売
¥ 300円(別途、入館料が必要)
問 大阪くらしの今昔館
☎6242-1170 ☎6354-8601

移動図書館まちかど号

●中大淀幼稚園正門(大淀中4-10)
6/5(水)・7/3(水)14:10~15:30
●ローレルタワー梅田東側(万歳町5-12)
6/8(土)10:10~11:00
●中津公園(中津2-8)
6/8(土)10:05~11:00
●北老人福祉センター駐車場(同心1-5)
6/8(土)11:30~12:20
問 中央図書館自動車文庫
☎6539-3305

6月巡回予定

※広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。

広告

広告