

令和6年度の国民健康保険料

●保険料決定通知書を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。前年中の所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業などによる所得の減少等で保険料の納付にお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。詳細はお問合せください。

令和6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※1
平等割保険料(世帯あたり)	34,803円	11,091円	
均等割保険料(被保険者あたり)	被保険者数×35,040円	被保険者数×11,167円	介護保険第2号被保険者数×19,389円
所得割保険料※2	算定基礎所得金額※3×9.56%	算定基礎所得金額※3×3.12%	算定基礎所得金額※3×2.64%
最高限度額	65万円	22万円	17万円

※1 介護分保険料は、被保険者の中に40～64歳の方(介護保険第2号被保険者)がいる世帯にのみかかります。介護分保険料の平等割保険料はかかりません。※2 世帯の所得割保険料は、被保険者(介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者)ごとに計算した所得割の合計額となります。※3 算定基礎所得は前年中総所得金額等-43万円

被保険者間の負担の公平性の観点から、令和6年度より「府内統一保険料率」としており、大阪府内の市町村にお住まいで「同じ所得、同じ世帯構成」であれば「同じ保険料額」となります。

問 保険年金課 電06-6313-9956 電06-6362-3822

市税事務所からのお知らせ

令和6年度市民税・府民税・森林環境税の納税通知書を6月上旬に送付します。第1期分の納期限は7/1(月)です。なお、3/16以降に所得税の確定申告または個人市・府民税の申告をされた場合、納税通知書の送付や課税(所得)証明書の発行が遅れることがあります。



個人市・府民税の詳細は大阪市ホームページ▲

問 梅田市税事務所市民税等グループ 電06-4797-2953

6月は就職差別撤廃月間
しないさせない 就職差別
【就職差別110番】

無料

採用面接時等の差別について、相談、関係機関の紹介などを行います。

電06-6210-9518(土日を除く9:30～17:30)またはメール(rodokankyo-g03@gb.ox.pref.osaka.lg.jp)でお問合せください。

電～6/30(日)

問 大阪市人権啓発・相談センター

電06-6532-7631 電06-6532-7640

マザーズコーナー

無料 要申込

就職面接会

仕事と子育ての両立がしやすい求人、書類選考なしで応募できます!参加企業の担当者とお話ができるチャンスです。

電6/12(水)14:00～16:00

場 ハローワーク梅田セミナールーム(梅田1-2-2大阪駅前第2ビル16階)

【申込】電話・来館にて受付

問 ハローワーク梅田職業相談第1部門 電06-6344-8609(部門コード41#)



健康・福祉

精神科医師による
精神保健福祉相談

無料 予約制

こころの変調に気付いたら専門家に相談してみませんか? ※ご家族や支援者からの相談も可

電6/19(水)・28(金)・7/5(金) 14:00～16:00

場 北区保健福祉センター相談室(北区役所内)

問 健康課(1階12番窓口)

電06-6313-9968 電06-6362-1099

ひきこもりに関する相談

無料

ひきこもりに関する不安や悩み、お困りごとについてご相談ください。

【対象】市内在住の方

※ご家族や支援者からの相談も可

●専門の医師による面接相談 予約制

場 大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21)

●ひきこもり相談員による電話相談

電06-6923-0090

(受付時間 月～金10:00～17:00)

問 健康課

電06-6313-9968 電06-6362-1099

思春期問題に関する相談

無料

不登校や摂食障がいなど、思春期特有の問題について児童精神科医師による面接相談を行っています。

場 大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21)

【対象】市内在住の方

問 健康課(1階12番窓口)

電06-6313-9968 電06-6362-1099

介護保険利用者負担限度額
認定証等の更新

介護保険を利用して、介護保険施設などへ入所や短期入所をした場合、食費・居住費の負担が軽減される認定証等の有効期限は7/31(水)です。更新希望の方は6/28(金)までに申請してください。

【持ち物】預貯金通帳の写しなど資産の分かる資料、非課税年金(遺族年金・障がい年金)の受給者は、年金振込通知書などの写し

問 福祉課

電06-6313-9859 電06-6313-9905

はつらつ脳活性化
フォーラム2024

無料

北区で平成22年から取り組む認知症予防活動「はつらつ脳活性化教室」の歩みを振り返り、これからの活動を考えます。継続地域の表彰、地域の活動紹介、はつらつ脳活性化体験も行います。

電7/1(月)14:00～16:00

場 北区民センター2階ホール(北区役所隣)

問 健康課

電06-6313-9968 電06-6362-1099

生涯骨太クッキング
参加者募集

要申込

～コツコツ貯めようカルシウム～

電6/26(水)10:00～13:00

場 北区保健福祉センター2階健康増進室・栄養指導室(北区役所内)

【内容】「カルシウム」のお話と調理実習

【対象】区内在住の方

【講師】北区保健福祉センター管理栄養士

【定員】15名(申込先着順)

電600円

【申込】6/6(木)～電話・FAX・窓口にて受付

※FAXには住所・氏名・電話番号を明記

【共催】北区食生活改善推進員協議会

問 健康課(1階11番窓口)

電06-6313-9882 電06-6362-1099

10歳若返り!? 美体健康講座

健康づくりや介護予防について理解を深め、健康的な生活をめざしましょう!

電①7/9(火)②7/18(木)③7/25(木) ①10:00～12:00②③14:00～16:00(全3回)

場 北区保健福祉センター(北区役所内)

【内容】①生活習慣や食生活について

②骨と姿勢について ③ヨガ体験

【対象】区内在住でこの講座を初めて受講する40～69歳の方(全3回出席できる方)

【定員】約30名(申込先着順)

【持ち物】動きやすい服装(更衣室はありません)、飲み物

【申込】6/10(月)～電話・窓口にて受付

問 健康課(1階12番窓口)

電06-6313-9968 電06-6362-1099



『太極拳初級』

要申込

サークルメンバー追加募集!

太極拳の型にとらわれず体幹を意識し、余分な力を抜いて気持ちよく体を動かします。

電毎月第2・4金曜13:30～15:00

場 大淀老人福祉センター(本庄東1-24-11)

【内容】ストレッチ、準備体操、太極拳入門

【対象】市内在住の60歳以上の方

【講師】豊田みか氏(公認太極拳A級指導員)

【定員】若干名(申込先着順)

電月1,000円

【申込】電話にて受付

問 大淀老人福祉センター

電06-6374-0873

5区で祝おう第九200年! 要申込

旭・北・鶴見・都島・城東の5区が合同で講習会を行います。12月には、演奏会で成果を発表します。

電7/17・31・8/21・9/4・18(いずれも水曜日)19:00～21:00(全5回)

場 大淀コミュニティセンター(本庄東3-8-2)

【講師】城千広氏(ヴォイストレーナー)

【定員】約50名(申込先着順)

電5,000円

【申込】7/10(水)まで電話・FAX・来館にて受付

他の区での講習会など詳細はお問合せください。

問 大淀コミュニティセンター

電06-6372-0213 電06-6371-0107

第25回みんなで学ぶ健康法

無料

電6/13(木)14:00～16:00

場 北区民センター2階ホール

(北区役所隣)

『フレイルを予防する食事・運動～人生100年時代を迎えて』をテーマに2部構成で開催

【講師】第1部:山田祐一郎氏(関西電力病院副院長)、第2部:松木良介氏(関西電力病院理学療法士)

【主催】北区医師会在宅医療推進委員会

【後援】大阪市北区医師会

問 大阪市北区医師会

電06-6312-3531

幼児期図書

無料 要申込

ボランティア募集

北図書館を拠点として北区内の保育所・幼稚園等で活動中のボランティアグループに参加し、絵本の読み聞かせなどをしてくださる方を募集します。原則として、以下の講座を全回ご受講ください。

電①②③8/6・13・20④9/3(いずれも火曜日)10:00～12:00(全4回)

場 ①②③大阪市立中央図書館(西区北堀江4-3-2)④北図書館2階読書室(本庄東3-8-2)

【内容】①②③ボランティア活動・絵本についての講座④交流会(ボランティアグループ「絵本の会北」9月例会)

【定員】5名(申込先着順)

※①②③は一時保育有り(1歳6か月～就学前、定員6名、無料、要事前申込)

【申込】6/11(火)～7/25(木)まで電話・来館にて受付

問 北図書館

電06-6375-0410 電06-6371-3177

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)11:30～12:20
- 北老人福祉センター駐車場(同心1-5) 6/8(土)10:30～12:00

問 中央図書館自動車庫

電06-6539-3305 電06-6539-3336

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