

4
令和8年
(2026年)

西淀川区
広報紙

きらりにしよど

KIRARI ★ NISHIYODO



西淀川区マスコットキャラクター
に〜よん®

4月号 TOPICS

- 1-2 “すかい”プロジェクト
- 2 令和8年度 重点的に取り組む事業
- 3 オンデマンドバス運行スタート
- 4 区役所等からのお知らせ
- 6-7 令和8年度 がん検診等のご案内
- 8 に〜よんイベント情報局
- 12 に〜よんカレンダー

西淀川区公式LINE



LINEでラクラク
区内の情報
ゲット!

「広報紙『きらりにしよど』」
オープンデータ

Open data
for the newsletter
is now available.



区役所代表電話番号 TEL 06-6478-9986 ご用の担当がわからないときは代表電話へおかけください。



一生懸命走る
ランナーの皆さんを
私たちが
撮影しました!



シニアサポーターの皆さん

介護予防を
もっと身近に!

“すかい”プロジェクト始動!

経験を活かして、まちを支える。シニアの“働くきっかけ”づくり

西淀川区では、介護予防を「続けやすい」形にするため、

- ① 働く、② 貯筋、③ 歩くの3本軸で取組を進めます

元気な今こそ、介護予防の
始めどき。

大阪市が進める介護予防の
取組「すかいプロジェクト」に
あわせて、西淀川区ではこれ
までも力を入れてきた活動を
さらに充実させます。

いつまでも自分らしく、いき
いきと暮らすために、できるこ
とから始めてみませんか?

1 働く (社会参加・役割づくり)

地域での活動や役割づくりを通し
て、人とつながり、外出や会話の機会を
増やします。

② ③ については
2面で詳しくご紹介します!

2月に開催された区民駅伝大会&親子ミ
ニマラソンでは、認定NPO法人大阪府高
齢者大学に通われているシニアの皆さん
がカメラマンとして運営に参加し、選手
の表情やゴールの瞬間を撮影しました。

介護予防では、運動だけでなく、人と関
わり、役割をもつ“働く”=社会参加も大切
な柱です。自分の経験や得意なことを地域で活かす機会を増や
し、外出や会話のきっかけづくりにつなげていきます。



“すかい”プロジェクト

2 貯筋 (筋力づくり・習慣化)

筋力づくりは、日常生活を支える大切な土台。日々の運動を「続ける」ための仕組みとして、貯筋通帳を活用します。

令和8年4月スタート! 貯筋通帳 ※40歳以上を対象



健康的な生活習慣を確立してフレイルを予防し、健康寿命(自立して生活できる期間)を延ばすことを目的として作成しました。毎日の筋トレやウォーキングなどの活動を「記録」していく通帳です。健康づくり(介護予防)に関する取組で、に～えん(ポイント)を集めて景品と交換できます。

【配布場所】

- 西淀川区役所
- 西淀川区社会福祉協議会ふくふく
- 西淀川区南西部地域包括支援センター
- 西淀川区老人福祉センター

4月24日の「に～よん健康体操(▶8面)」でも「に～よん貯筋通帳」をお渡しし、「に～よん貯筋通帳」の活用方法やに～えん(ポイント)の集め方を説明します。ぜひご参加ください!



日本生命保険相互会社阪神支社と包括連携協定を締結しました

西淀川区役所は、令和8年2月27日に、日本生命保険相互会社阪神支社と健康増進・疾病予防を中心に、地域の一層の活性化を推進するため、包括連携協定を締結しました。

今後は、連携項目によりさまざまな取組を進めるとともに、介護予防プロジェクトの取組である「貯筋通帳」活用のため、ノベルティを提供いただく予定です。



3 歩く (外出・移動を増やす)

身近な「歩く」を増やして、体力維持と生活の広がりにつなげます。



今後さまざまなイベントを企画していくよ! お楽しみに!

に～よん基金へのご寄附をお願いします

歩きたくなるまちづくりを皆さんのご寄附により実現します!



「歩く機会の創出」に向けて

- ☑区役所と関係局の連携で、「歩きたくなるまち」を創造していきます
- ☑「大野川緑陰道路」を基軸とした「徒歩による回遊性」を高めていきます

詳しくはこちら



【シニアサポーターについて】
 問 区政企画課 5階52番 ☎06-6478-9683
 【貯筋通帳について】
 問 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 ☎06-6478-9968

令和8年度 重点的に取り組む事業

西淀川の歴史・伝統・文化を継承し、地域のつながりを強化します。高い防災力を備え、様々な文化が調和しながら、産業が栄え次世代に継承されていくまちをめざし、区民の皆さまとともに活力あるまちづくりを進めてまいります!

地域防災事業

予算 1,074万円

全地域で津波被害などを想定した訓練を実施するとともに、若年層や外国につながる方等を含めた地域防災活動への参加促進や、避難行動要支援者への支援を推進します。また、企業や団体との連携、防災情報伝達手段や備蓄物資等を充実強化します。



広報事業

予算 2,550万円

さらなる区の魅力発掘と発信力強化に向けて、積極的な情報収集や広報スキルの向上を行います。また、文化・歴史の継承を目的とした魅力発信動画の作成など、あらゆる媒体を活用し、外国につながる方を含めた地域住民及び区内外へ広く情報発信します。



コミュニティ育成事業

予算 895万円

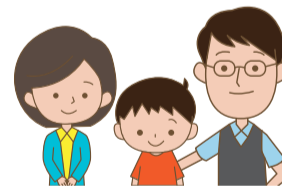
区民まつりで外国文化に触れることができるブースをに～よん基金(区政推進基金)の活用により増設するなど、区民まつりやスポーツイベントにおいて外国につながる方が参加・参画できる内容を取り入れます。



こども・子育て応援事業

予算 244万円

ペアレントトレーニングや不登校に関する講座、他施策と連携したイベントを開催し、子育て中の保護者の負担感・不安感の解消を図るとともに、子育て情報を掲載した子育てマップの作成など情報発信を充実させ、こどもたちの成長と子育てを応援します。



西淀川区では、区の実施の全体像を示す方針である「西淀川区運営方針」を毎年度策定しています。



令和8年度西淀川区運営方針はこちら

“すかい”プロジェクトについても、「みんながいいきと元気に住み続けられるまちづくり」の取組として進めてまいります!



わくわくスポーツニュース

第17回 区民駅伝大会& 第11回 親子ミニマラソン

2月15日(日)に西淀公園・大野川緑陰道路にて開催されました。

親子ミニマラソンでは、親子が手をつないで走る微笑ましい姿がみられ、駅伝(一般・地域対抗)の部では白熱したレースが繰り広げられました。

当日は、外国につながる方にも多くご参加いただき、声援や交流により、さまざまな方がともに楽しめる、つながりを感じられる大会となりました。

なお、本大会開催にあたり、通行制限へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。



駅伝一般の部 (約13km)

【男子】

- 優勝 西淀川消防選抜
- 準優勝 おかめ&アジトA
- 第3位 グリコユニオン1

【女子】

- 優勝 グリコユニオン2
- 準優勝 ウェルカムバンクにしよど
- 第3位 大阪宅建北支部C

地域対抗の部 (約10km)

- 優勝 姫里
- 準優勝 香簀
- 第3位 出来島

親子ミニマラソン (約1.5km)

- 優勝 大垣 雅男・晴太郎
- 準優勝 大原 英利・瑛登
- 第3位 宮城 友和・優斗

☎ (一財)大阪市コミュニティ協会 西淀川区支部協議会
近藤技研工業 西淀川区民ホール ☎06-6472-6000

多文化共生 フットサル交流大会



3月8日(日)に西淀川スポーツセンターにて多文化共生フットサル交流大会を開催し、外国につながる方や歌島中学校サッカー部のみなさんなど44名の方にご参加いただきました。



本大会は、外国につながる方々がフットサルを通じて交流を深めることを目的として実施しました。

試合中は皆さん真剣にプレーしていましたが、試合終了と同時に笑顔で握手やハグを交わすなど温かい交流が見られました。また、試合後にはチームを混ぜたグループをつくってレクリエーションを行い、言語が異なる中でもグループで協力しながら和気あいあいと過ごし、交流が一段と深まる機会となりました。

今後、区役所としても多文化共生の取り組みを推進していきます。

☎ 区政企画課 5階52番 ☎06-6478-9683
地域支援課 4階43番 ☎06-6478-9734

本大会の開催にあたり、ご協力をいただいた関係者のみなさん、そしてご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。区役所は、今後も区内スポーツ活動を応援していきます。たくさんの方の参加をお待ちしております。

☎ 地域支援課 4階43番 ☎06-6478-9928

西淀川区でオンデマンドバスの運行がスタートしました!

(社会実験)

運行期間 令和8年3月26日～令和9年3月25日

※社会実験での運行

西淀川区でOsaka Metro Groupのオンデマンドバスの運行(令和9年3月25日までの社会実験)が開始となりました。

オンデマンドバスは決められたルートや時刻表がない予約型の乗合バスです。ご希望の乗車時間や乗降場所を予約(3日前から予約可能)することでバスがお迎えに行き、目的地近くの乗降場所までご乗車いただくことができます。

区内での移動が便利になりますので、ぜひご利用ください。



最大
8名
定員

子どもとの
お出かけに



友人との
お出かけに



必ず座れる!
自分都合で乗れる!
雨の日も安心!



子どもの習い事に

いつもの買い物に



運行時間 9:00～19:00(年中無休)

運賃 大人:210円 小児:110円 幼児:同伴者1名につき2名まで無料(3人目から小児運賃)

※ICカード、「敬老優待乗車証」など大阪市発行の割引証はお使いいただけません。

支払方法 現金※1、クレジットカード※2、Osaka Point※2

※1:LINE・電話での予約は現金払いのみ ※2:e METROアプリを通じてお支払い

予約方法 3日前から当日まで、スマホアプリや電話でご予約ができます。

① e METROアプリ



[e METROアプリ]
をダウンロード

② LINE



LINE
公式アカウント
の友だち追加

③ 電話 (7:00～17:00)年中無休

050-3355-8210

※通話料金がかかります。
※電話番号のかけ間違いにご注意ください。

☎ Osaka Metro・シティバスお客さまセンター ☎050-3355-8208(8:00～20:00)年中無休

オンデマンドバス
について
詳しくはこちら



西淀川区の
運行エリアは
こちら



オンデマンドバスの特性(ご利用の際の注意点)

1. オンデマンドバスは、乗り合いを基本としているため、他のお客さまの乗降のためにルートを迂回する場合があります。
2. オンデマンドバスは、乗り合いを基本としているため、あとにご乗車のお客さまが先に降りる場合があります。
3. オンデマンドバスは、あとにご予約されているお客さまもいらっしゃいますので、出発予定時刻までにお越しいただけないとご乗車いただけない場合があります。



区役所等からのお知らせ

65歳以上(介護保険第1号被保険者)の方へ 介護保険料決定通知書が届きます

介護保険の第1号被保険者の方(大阪市にお住まいの65歳以上の方)で、口座振替または納付書で保険料を納付いただいている方(普通徴収の方)には、介護保険料決定通知書を4月中旬にお届けします。なお、年金から納付いただいている方(特別徴収の方)には、保険料決定通知書を7月中旬にお届けします。

☎ 保健福祉課 総合福祉グループ(介護保険)
2階24番 TEL 06-6478-9859

【国民健康保険/後期高齢者医療】 令和8年4月から子ども・子育て 支援金制度が始まります

「子ども・子育て支援金制度」は、子ども・子育て支援施策に係る財源の一部に充てるため、医療保険の被保険者や事業主の方々を含む全世代から医療保険料とあわせてお支払いいただく仕組みとなっています。

国民健康保険においても、令和8年度から、従来の医療分、後期高齢者支援金分、介護分に加えて、子ども・子育て支援納付金分が保険料に加わります。

また、後期高齢者医療制度においても従来の医療分に加えて、子ども・子育て支援納付金分が保険料に加わります。

☎ 窓口サービス課 保険年金グループ 1階11番
TEL 06-6478-9956

令和9年「二十歳のつどい」は2部制で開催します 無料 予約不要



近藤技研工業 西淀川区民ホールにて、次のとおり開催します。

日時 令和9年1月11日(月・祝) (①②とも内容は同じです。)

①大和田・大野・百島・中島・西島・出来島・姫里・姫島・福町にお住まいの方
受付 10:30~/式典 11:00~11:50

②佃・千舟・柏里・花川・野里・歌島・御幣島・竹島にお住まいの方
受付 13:00~/式典 13:30~14:20

場所 近藤技研工業 西淀川区民ホール(御幣島3-13-3)

対象 平成18年(2006年)4月2日~平成19年(2007年)4月1日までに生まれた方
(対象者以外の方は入場できません)

※ご事情がある場合は、住所地以外の回次に参加することもできます。
また、西淀川区外の方が参加することも可能です。(参加は一人一回のみ)

[主催]西淀川区二十歳のつどい実行委員会・区役所

☎ 地域支援課 4階42番 TEL 06-6478-9743



最新情報等
詳しくはこちら



「にっこりRoomみてじま (つどいの広場)」を開設します

4月1日から区役所1階(旧に~よんステーション)で開設します。

「親子でゆっくり過ごしたい」「子育ての悩みを相談したい」など、子育て中の皆さまにご利用いただけるスペースです。ぜひお越しください。

開設時間 平日9:30~15:30

☎ 保健福祉課 子ども福祉グループ 2階22番
TEL 06-6478-9920

佃地域総合相談窓口「アイ」 (佃ランチ)の休止のお知らせ

令和8年4月1日から佃地域総合相談窓口「アイ」(佃ランチ)が休止します。佃地域総合相談窓口「アイ」(佃ランチ)の事業は、西淀川区地域包括支援センターに引き継がれます。

【佃中学校区(佃・千舟)の高齢者についての相談先】

☎ 西淀川区地域包括支援センター(千舟2-7-7)
TEL 06-6478-2943

淀川堤防の刈草無償配布



日時 5月~7月 場所 堤防周辺(要相談)

対象 ご家族・ご友人を含めどなたでも
(転売目的でない方に限る)

申込 6月15日までにホームページ
から受け取り申込書をダウンロードして申込み



ホームページ
はこちら

☎ 淀川河川事務所管理課 TEL 072-843-2861



簡単・便利 スマホセミナー 無料 要申込

この春、はじめてみませんか?スマホのある便利な毎日。『グーグルピクセル(アンドロイド)』を使って、楽しく分かりやすくスマホ体験♪

日時 4月23日(木)

①スマホデビューからもう一步!

「LINE・スマホ決済編」10:30~12:00

②スマホデビューからもう一步!

「YouTube・レンズ編」14:00~15:30

場所 区役所5階 会議室

対象 区内在住でスマホに興味のある方

内容 貸出用スマホを使ってスマホ操作を体験。
個人でお持ちのスマホは使いません。

定員 各回20名(先着順・最少催行10名以上)

申込 4月10日(金)~4月16日(木)の間に、来所・電話(平日9:00~17:30)またはメールにて受付。メールは件名に「スマホセミナー」、本文に「氏名・電話番号」を明記。

☎ 区政企画課 5階52番 TEL 06-6478-9683
✉ tk0011@city.osaka.lg.jp

4月は

「犬・猫を正しく飼う運動」 強調月間です!



時代とともに、ペットとの関わり方も変化しています。

あなたのペットが皆から愛されるために、愛情と責任を持って、終生飼いましょう。



犬の飼い主さんへ

- 飼い犬登録や狂犬病予防注射の接種など法律を守りましょう。
- リードは犬を制御できる長さで持ち、放し飼いは絶対にやめましょう。
- ふん・尿はできるだけ自宅で済ませてから、散歩に出かける癖をつけましょう。外で排泄した場合は、必ず後始末をしましょう。
- しつけにより、鳴き声や問題行動の防止につとめましょう。

☎ 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番
TEL 06-6478-9973



猫の飼い主さんへ

- 近隣へのふん・尿被害や器物破損を防ぐため、室内で飼いましょう。
- 多頭飼育にならないよう、不妊去勢手術を受けましょう。性格も扱いやすくなります。
- 脱走防止策、マイクロチップや迷子札など、できる限りの備えをしましょう。

大阪市では、「所有者不明猫適正管理推進事業(街ねこ事業)」を推進しています

野良猫のお世話をされる際は、エサの片付けやふん・尿の後始末など、近隣に配慮しましょう。詳しくはこちら



詳しくはこちら



詳しくはこちら

Let's! 生涯学習

いつでも
だれでも

姫里小学校 生涯学習ルーム メニュー紹介

姫里小学校では、絵手紙・折り紙・ハンドメイド・盆踊り講習会・親子ワイワイ広場(子育て広場)の5ルームの活動を行っています。

絵手紙は、ヘタをモットーに気持ちをのせて描いています。折り紙は、手先と頭の体操を合言葉に可愛い作品を作っています。ハンドメイドでは、子どもが楽しめる講座があればの思いから、子ども対象の講座も行う予定です。

盆踊り講習会や子育て広場も含め、どのルームも参加者の方と生涯学習推進員と一緒に楽しく活動させていただいています。

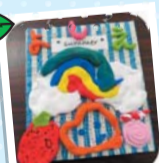
見学・体験は、随時受け付けていますので、お問合せをお待ちしています。



作品展示

☎ 地域支援課 4階42番
TEL 06-6478-9743

生涯学習
ルームの
詳細はこちら



子ども向け
ハンドメイド作品



折り紙作品



子育て広場

【大阪トップランナー育成事業】 無料 要申込

事業成長の裏側を公開! 上場社長に学ぶ、新事業を飛躍させる視点とは?

創業5年で上場を実現した実体験から、成長フェーズのリアルを紐解きます!第1部では株式会社フツパー代表取締役 大西洋氏に、直面した課題や試行錯誤、そして成長を支えた意思決定についてお話いただき、第2部ではBCC株式会社 代表取締役 伊藤一彦氏をモデレーターに迎え、トークセッション形式で深掘りします。

日時 4月24日(金) 14:00~15:30

場所 大阪産業創造館14階
立志庵セミナールーム

申込 大阪産業創造館のサイトにて
(ユーザー登録(無料)が必要です)

☎ 大阪産業創造館「大阪トップランナー育成事業」運営事務局
TEL 06-6271-0303 ✉ osaka-tr@obda.or.jp
(10:00~12:00、13:00~17:00 土日祝日・年末年始除く)



詳しくは
こちら

各種無料相談

対象 市内在住の方 要は要予約

相談の種類	日程・実施時間	相談内容・問合せ・その他	実施場所
法律相談 AI電話事前予約	4月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木) 5月7日(木) 13:00~17:00 ※時間の10分前に5階52番窓口へお越しください。	離婚・金銭トラブル等法律全般 予約専用電話 050-1808-6070 (AI電話で対応) 受付期間 実施日前週の木曜日12:00~実施日当日の木曜日10:00 (24時間申込可能) 定員 各日8組・先着順(1人30分以内) 区政企画課 5階52番 ☎06-6478-9683 【予約は上記専用電話へ。区政企画課では当日キャンセルのみ受付】	最初に区政企画課5階52番窓口へ
行政相談 要	4月2日(木) 5月7日(木) 13:30~15:00	行政機関に対するお困りごと 区政企画課 5階52番 ☎06-6478-9683【完全予約制】 予約受付 前日の16:00まで	西淀川区役所(御幣島1-2-10)
税務相談	4月7日(火)・14日(火) 21日(火)・28日(火) 13:30~16:30	所得税・法人税・資産税(相続税・贈与税・譲渡)など 近畿税理士会西淀川支部 ☎06-6478-2410【電話事前予約優先】 電話予約受付 平日9:00~12:30 ※留守番電話の場合は、後日折り返します。 対象 区内在住・在勤の方	
不動産相談 要	4月10日(金) 13:30~16:30	賃貸、売買、空家利活用、その他不動産に関する諸問題 大阪府宅地建物取引業協会北支部 ☎06-6357-5821 電話予約受付 前日16:00まで	
司法書士相談	4月3日(金)・17日(金) 5月1日(金) 13:30~16:30	相続、遺言、成年後見、登記、借金問題など民事紛争 大阪司法書士会北支部 ☎0120-676-888【電話事前予約優先】 電話予約受付 平日9:00~12:00、13:00~18:00	
社会保険労務士相談	4月15日(水) 13:00~17:00	賃金、退職金等労働問題、年金や社会保険に関すること 区政企画課 5階52番 ☎06-6478-9683【予約優先】	
行政書士相談	4月24日(金) 13:00~15:00	相続、遺言、協議離婚、成年後見、帰化やビザなど 大阪府行政書士会淀川支部 ☎06-7739-8000【電話事前予約優先】	
ひとり親家庭相談・離婚前相談 要	毎週水・木・金(祝日を除く) 9:15~17:30	就労、資格取得、職業訓練、養育費、離婚前の相談など 保健福祉課 こども福祉グループ 2階22番 ☎06-6478-9952【電話事前予約優先】 対象 ひとり親家庭/離婚予定の方	
ナイター法律相談 要	5月21日(木) 18:30~20:30	行政オンラインシステムでの事前予約になります。 受付期間 4月10日(金)12:00~5月20日(水)17:00 定員 32組・先着順 オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日の18:00時点で来場している相談希望者で抽選を行います。※抽選後に空き枠がある場合は、先着順にて受付(各枠の相談開始10分前締切) 大阪府総合コールセンター ☎06-4301-7285	北区民センター

こころの健康に関する相談・教室

場所 区役所2階 保健福祉センター

一般精神保健福祉相談 要申込

こころの悩みや問題に精神科医師が相談に応じます。
日時 毎月第1火曜日、第4水曜日 ※4月は22日(水)
①14:00~ ②14:50~(相談時間は45分間)
対象 ご本人、ご家族、支援者等
申込 事前に問い合わせ先にご連絡ください。

地域生活向上教室 要申込

回復途上にある精神疾患(統合失調症等)を持つ方が、自分の目標に合わせて参加する教室です。社会や人とつながる第一歩を踏み出してみませんか。
日時 毎月第1火曜日 9:30~11:30 ※4月は7日(火)
内容 グループミーティング、SST、運動、レクリエーションなど
対象 回復途上にある精神疾患(統合失調症等)の方で、主治医等の参加承諾が得られた方
申込 事前に問い合わせ先にご連絡ください。

統合失調症の家族教室 要申込

統合失調症についての正しい知識や接し方などを学び、日々の不安や思いをお互いに語り合いませんか。
日時 毎月第3月曜日 14:00~16:00 ※4月は20日(月)
内容 交流会、問題解決技法を用いたグループ討議、精神科医師などによる講義、ピアサポーターの体験談
対象 統合失調症の治療中の方のご家族
申込 事前に問い合わせ先にご連絡ください。

酒害教室 申込不要

アルコール依存症について専門家と共に学び、回復を目指します。どなたでもご参加いただけます。
日時 毎月第4月曜日 14:00~16:00 ※4月は27日(月)
(令和8年4月~定例日を変更しました)*定例日が祝日等の場合は開催しません。
内容 ミーティング、専門家(精神科医師や精神保健福祉士)からのミニ講座
対象 飲酒問題を抱えているご本人、ご家族、支援者等
申込 開催日に直接お越しください。

健康相談は保健師へ!

お住まいの地域には地域ごとに担当の保健師がいます

区役所(保健福祉センター)では、妊娠・出産・子育て、生活習慣病予防や介護予防など、健康に関するご相談に保健師が対応します。対応方法は電話、面接、家庭訪問など柔軟に対応可能です。開庁日の9時~17時30分は毎日常設健康相談を実施しています。

保健師とは?

地域に住む人々に対して、ライフサイクルに応じた健康づくりを支援する専門職です。ゆりかごから墓場まで、0歳のあかちゃんから100歳を超える高齢者まで、地域に住むすべての人を対象に支援します!

健康相談は保健師へ! (Life Cycle Diagram)

- 妊娠**
 - 母子手帳交付時面接
 - プレパパ・プレママスクール
- 出生**
 - 乳児家庭全戸訪問
- 乳幼児期**
 - 産後のおしゃべりひろば
 - 乳幼児健康診査(3か月・1歳6か月・3歳)
 - 育児教室、離乳食講習会
 - 地域の子育てサロン
- 思春期・青年期**
 - 特定健診受診後の健康相談
 - 区役所で実施する大阪市がん検診受診後の健康相談
 - 肝炎検査受診後の健康相談
- 壮年期**
 - 介護予防、フレイル予防
 - いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
 - 百歳体操体験会
- 老年期**
 - 精神保健福祉
 - 精神保健福祉相談
 - 地域生活向上教室
 - 家族教室、酒害教室
 - 感染症・健康危機管理
 - 結核患者の療養支援
 - 感染症発生時の疫学調査
 - 予防接種の勧奨、相談
 - 災害時、大規模感染症発生時の健康管理
 - 難病
 - 療養相談

☎ 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 ☎ 06-6478-9968

▶ 固定資産税・都市計画税(第1期)納期限のお知らせ
納期限は、4月30日(木)です。市税は、市政運営の原動力であり市民の皆様のために大切に活用させていただきます。市税へのご理解と納期内の納付をお願いします。
☎ 固定資産税・都市計画税(土地・家屋)について 梅田市税事務所 固定資産税グループ ☎ 06-4797-2957(土地)、2958(家屋)



令和8年度 がん検診等のご案内

大阪市内に住民票のある方を対象に、がん検診等を実施しています。大阪市の各種検診は安価な自己負担金で受診いただけます。早期発見・早期治療のためにも、定期的に受診することが大切です。

がん検診受診状況のアンケートにご協力をお願いします



検査内容と料金

区 西淀川区保健福祉センター(区役所2階)
※日程は「区役所で実施するがん検診等の日程」を参照

医 取扱医療機関
※下記掲載の「取扱医療機関一覧表」参照

検診名	対象者(令和8年度中に下記の年齢となる方)	検査内容	受診間隔	料金	実施場所
胃がん検診	50歳以上の方	胃部エックス線検査	年度内1回	500円	医
		胃内視鏡検査	2年度に1回	1,500円	
大腸がん検診	40歳以上の方	免疫便潜血検査(2日法)	年度内1回	300円	区 医
肺がん検診	40歳以上の方	胸部エックス線検査	年度内1回	無料	
	50歳以上で喫煙指数600(タバコ1日の本数×喫煙年数)以上の方	喀痰検査		400円	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性の方	子宮頸部細胞診検査	2年度に1回	400円	医
乳がん検診	40歳以上の女性の方	マンモグラフィ検査	2年度に1回	1,500円	区 医
	30歳代の女性の方	超音波検査	年度内1回	1,000円	
前立腺がん検診	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性の方	PSA検査(血液検査)	5年度に1回	1,000円	医
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	かかと部分の超音波測定	年度内1回	無料	区

年齢要件のほか、次の方はがん検診の受診対象外となります

- ◆ 大阪市内に住民票がない方
- ◆ 検診部位の病気等で治療中・経過観察中の方
- ◆ 自覚症状がある方(医療機関を受診してください)
- ◆ 今年度中加入保険や勤務先等で同等の検診を受診できる方
- ◆ 同一年度中に自治体、加入保険や勤務先等で同等の検診を受診済みの方
- ◆ 2年度に1回の検診については、前年度に同等の検診を受診済みの方

次の方はがん検診費用が無料になります(受診の際に証明書の提示・提出が必要です)

- ◆ 後期高齢者医療制度の対象者(マイナ保険証あるいは資格確認書の提示が必要)
- ◆ 高齢受給者証の対象者(マイナ保険証あるいは高齢受給者証の提示が必要)
- ◆ 生活保護世帯に属する方(生活保護適用証明書等の提出が必要)
- ◆ 中国残留邦人本人確認証をお持ちの方
- ◆ 市民税非課税世帯の方(世帯全員の市民税非課税証明書等の提出が必要)
※市民税非課税証明書の申請に必要な書類は保健福祉センターでお渡しします。
- ◆ 子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方

医療機関で受ける

がん検診・特定健診 取扱医療機関一覧表

がん検診・特定健診を医療機関で受診される場合は、各医療機関に直接ご予約をお願いします。

(令和8年3月時点)

医療機関名	所在地(丁目まで)	電話番号	がん検診						特定健診
			胃	大腸	肺	子宮	乳	前立腺	
山中医院	歌島1	06-4808-2558		大				前	特
福田診療所	歌島1	06-6471-3200		大				前	特
大英診療所	歌島2	06-6474-0361		大			超マ		特
名取病院	大野2	06-6474-0506	バ	大	肺				特
もりわき内科・内視鏡クリニック	大和田2	06-6472-5600	内	大	肺			前	特
いせき整形外科	大和田3	06-6475-4848							特
吉富医院	大和田4	06-6472-2988							特
谷本内科クリニック	大和田4	06-6471-3851		大					特
千北診療所	大和田5	06-6473-1864	バ	大	肺			前	特
大和田診療所	大和田6	06-6473-0212		大	肺				特
こたけクリニック	柏里2	06-4808-5518		大				前	特
近藤産婦人科	柏里2	06-6471-2103				子			
くぼたクリニック	佃3	06-6477-5858		大	肺			前	特
じくはら医院	佃3	06-6472-4407		大	肺			前	特
田井内科クリニック	佃3	06-6195-1636		大	肺			前	特
北野クリニック	出来島1	06-6471-2916		大					特
青木クリニック	出来島1	06-6476-7177						前	特
金井クリニック	出来島2	06-6476-5055							特
若杉診療所	出来島2	06-6471-5104							特

【凡例】

胃がん検診 **バ**…胃部エックス線(バリウム)検査 **内**…胃内視鏡検査
乳がん検診 **超**…超音波検査 **マ**…マンモグラフィ検査

区役所の検診を中止・延期する場合があります

午前7時時点で暴風警報もしくは特別警報あり → 午前の検診は中止または延期
午前11時時点で暴風警報もしくは特別警報あり → 午後の検診は中止または延期

▶ **がん検診推進事業 女性のみ** 対象の方(以下年齢対象者)に無料クーポン券を送付します。 **子宮頸がん検診対象者**(20歳/平成17年4月2日~平成18年4月1日生) **乳がん検診対象者**(40歳/昭和60年4月2日~昭和61年4月1日生)〈41~59歳/大阪市国民健康保険被保険者/昭和41年4月2日~昭和60年4月1日生) ※詳しくは、大阪市がん検診専用電話へお問い合わせください。 TEL 06-6208-8250 FAX 06-6202-6967

けん診計画を立てよう!

忙しい、面倒だからといった理由でけん診を後回しにしていますか?
いい1年にするために、今、けん診計画を立てませんか?



1 まずは対象のけん診をチェックしましょう

年齢、性別、お持ちの健康保険証を確認し、受けられるけん診をチェック!

2 けん診スケジュールを立てましょう

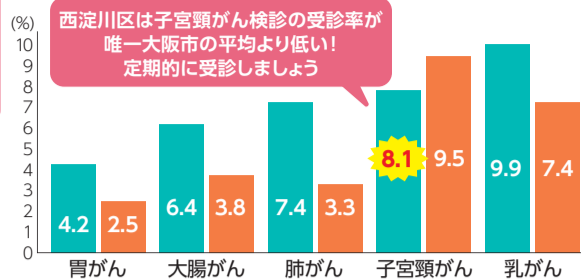
覚えやすい日程でスケジュールを立てるのがおすすめ!
例) 誕生日、なにかの記念日、仕事が落ち着いている時期

3 けん診の予約をしましょう!

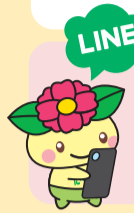
予約方法を確認し、予約開始日を忘れないように、カレンダーに記入しましょう。

がん検診受診率(令和6年度)

■西淀川区
■大阪市



LINE



区公式LINEでがんについての記事を掲載しています

[LINE登録に関する問合せ]

区政企画課 5階52番 ☎06-6478-9683



区役所で受ける

区役所で実施するがん検診等の日程

実施日/受付時間 【特定健診】午前実施は各回11:00まで 午後実施は各回15:00まで	要予約				予約不要			
	予約締切日	大腸がん	肺がん	乳がん	骨粗しょう症	特定健診	歯科健康相談併設日	肺年齢測定併設日
5月17日(日) 13:30~14:30	5月1日	大	肺	乳	骨	特	歯	
6月20日(土) 9:30~10:30	6月8日	大	肺	乳	骨	特		肺年齢
7月15日(水) 9:30~10:30	7月3日	大	肺	乳	骨	特	歯	
9月11日(金) 9:30~10:30	8月28日	大	肺	乳	骨	特		肺年齢
10月10日(土) 9:30~10:30	9月28日	大	肺	乳	骨	特		
11月15日(日) 13:30~14:30	11月2日	大	肺	乳	骨	特	歯	
12月19日(土) 9:30~10:30	12月7日	大	肺	乳	骨	特		
1月11日(月・祝) 9:30~10:30	12月28日	大	肺	乳	骨	特	歯	
2月24日(水) 13:30~14:30	2月12日	大	肺	乳	骨	特		

予約受付開始

4月8日(水) 9:00~

☎06-6478-9882

(西淀川区役所 保健福祉課 健康推進グループ)

- ◆がん検診の予約は令和8年4月8日(水)から、電話または区役所窓口で受付します。
- ◆予約締切日にかかわらず、定員になり次第締め切ります。
- ◆手話通訳の派遣をご希望の場合は、受診日の2週間前までにお申し込みください。
- ◆特定日に併設の「歯科健康相談」、「肺年齢測定」(いずれも無料)は当日受付となります。
- ◆区役所で実施するがん検診の予約は、行政オンラインシステムからでも可能です(オンラインでの予約には事前に登録が必要です)



行政オンラインシステムはこちら

大阪市乳がん検診デー

女性のみ

大阪市乳がん検診取扱医療機関で、日時指定で乳がん検診(マンモグラフィ)を受診できる「大阪市乳がん検診デー」を設定しています。

※実施医療機関は変更になる場合があります。実施医療機関、日時等の詳細は大阪市ホームページで確認または各医療機関までお問い合わせください。

区内の実施医療機関

医療機関名	電話番号	所在地
大英診療所	06-6474-0361	歌島2-3-2
千船病院	06-6471-9025	福町3-2-39

歯周病検診

無料

要予約

歯の健康のために定期的に歯周病検診を受診しましょう。

対象者 令和9年3月末時点で下記年齢の方
20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、
50歳、55歳、60歳、65歳、70歳
(勤務先等で同程度の検診を受けられる方
および歯周病の治療で通院中の方は除きます。)

検査項目 問診及び口腔内診査(治療は含みません)



取扱歯科医療機関など詳しくはこちら

大阪市健康診査

無料

要申込

40歳以上の生活保護を受給している方等を対象とした健康診査を実施します。ただし、社会保険加入者、入院中又は介護施設等に在所中の方は対象外です。

検査項目 問診・身長・体重・血圧測定・尿・血液検査等

申込 令和8年4月1日から令和9年2月15日までに、区役所保健福祉課(2階25番窓口)で「申込書兼同意書」を記入し、添付書類(生活保護適用証明書の原本もしくは中国残留邦人本人確認の写し)とともに提出してください。

※申込後、約2週間程度で「受診券」「個人票」および「医療機関名簿」をお送りしますので、医療機関に直接予約してください。

結核健診

無料

予約不要

結核は、早期発見、早期治療が大切です。ご自身の健康状態を把握するためにも、年1回は健診を受けましょう。

受付時間 10:00~11:00(★は14:00~15:00)

場所 西淀川区保健福祉センター(区役所2階)

対象者 15歳以上の市民の方(65歳以上の方は年1回の結核健診を受けることが義務付けられています)

健診内容 胸部エックス線撮影

※着衣のまま撮影しますので、ボタンや金具のある下着はなるべくお避けください。

※妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。

※健診結果は、精密検査が必要な方にのみ約2週間以内にご連絡します。

実施日	
令和8年	4月6日(月) 5月25日(月) 6月15日(月)★ 7月17日(金) 8月18日(火) 9月9日(水)★ 10月5日(月) 11月24日(火) 12月18日(金)★
令和9年	1月21日(木)★ 2月15日(月) 3月4日(木)

年1回は健診を受けましょう

大阪市国民健康保険にご加入の方

特定健診

無料

対象者 大阪市国民健康保険にご加入の40歳から74歳までの方(年度中40歳になる方を含む)には、4月下旬頃に受診券が届きます。

受診方法 受診券、マイナ保険証または資格確認書、特定健診個人票をお持ちいただき、取扱医療機関や区役所の健診実施会場で受診してください。

検査項目 問診・身体計測・身体診察・血圧測定・尿検査・血液検査等

☎【受診券に関する問合せ】

窓口サービス課 保険年金グループ 1階11番 ☎06-6478-9956

【健診会場、内容等に関する問合せ】

保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 ☎06-6478-9882

後期高齢者医療保険にご加入の方

後期高齢者医療健康診査

無料

対象者 後期高齢者医療保険に加入の方には、大阪府後期高齢者医療広域連合から4月下旬頃に受診券が届きます。

受診方法 取扱医療機関へ事前予約のうえ、受診券、マイナ保険証または資格確認書をお持ちいただき、受診してください。
※区役所で実施する特定健診会場でも受診することができます。

検査項目 問診・身体計測・身体診察・血圧測定・尿検査・血液検査等

☎大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎06-4790-2031

【がん検診の予約、特定健診・取扱医療機関等の問合せ】保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 ☎06-6478-9882 ☎06-6477-1649

▶**肝炎ウイルス検査** 無料 B型肝炎・C型肝炎ウイルス検査を市内の取扱医療機関で受けることができます。【対象者】20歳以上の市民の方で、肝炎フォローアップ事業の実施に同意いただける方。ただし、過去に肝炎ウイルス検査(大阪市が実施する検査に限りません)を受けたことがある方は対象となりません。

【申込】市内取扱医療機関(大阪市ホームページに掲載)にお問い合わせください。

圧倒的な情報量を誇る
西淀川区のお出かけ・イベント情報!!


に~よん
イベント情報局

にしよど こそだて ほつとえーる
子ども・子育てプラザや西淀川図書館
などで行われている、こども対象イ
ベントは、こちらからご覧いただけます。



就職活動支援セミナー 無料 要申込

日時 ①4月15日(水) 14:00~15:30
②4月22日(水) 14:00~15:30
場所 ①区役所5階 会議室
②区役所3階 会議室
対象 ハローワークに登録済みの方
(登録予定のある方)
内容 ①面接対策セミナー ②適性セミナー
定員 各20名(いずれも先着順)
申込 ①来所または電話 ②来所
問 ハローワークin西淀川(区役所1階)
TEL 06-7668-0150 詳しくはこちら




ハローワーク梅田「シニアコーナー(生涯現役支援窓口)」のご案内 無料

65歳以上の求職者が対象の窓口です。生涯現役で活躍したい方を応援しております。きめ細かな職業相談を始めとした様々な支援で、シニアの方の就職活動をお手伝いします。

その他にも、シニアの方を対象とした「セミナー・面接会」「履歴書・職務経歴書の作成や面接対策のアドバイス」「求人票の見方などの相談や職業紹介」なども行っております。お気軽にシニアコーナーへお越しください。

時間 月~金 8:30~17:15
場所 北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビル16階
対象 65歳以上の方
※ご利用には求職登録が必要です。


問 ハローワーク梅田 ⑨番窓口
シニアコーナー(生涯現役支援窓口)
TEL 06-6344-8609
(部門コード47#) 詳しくはこちら



西淀川区民会館(エルモ西淀川)
令和8年度講習会案内
無料体験できます

西淀川区民会館で何かはじめてみませんか?
※受講の申込みは来館にて
※空き状況、実施日、詳細はお問い合わせください。
※受講料は1ヶ月分一括納入となります。

詳しくはこちら




問 西淀川区民会館(エルモ西淀川)
TEL 06-6471-9217

曜日	講座名	時間	受講料
月	ヨガ教室(月曜クラス)	10:30 ~ 12:00	3,200円/月4回
	みんなで楽しく歌おう♪	13:30 ~ 14:30	2,000円/月2回
	ストリートダンス(幼稚園~中学生)	16:30 ~ 17:30 17:45 ~ 18:45	2,400円/月3回
火	養生健身気功教室	10:00 ~ 11:30	3,200円/月4回
	シャドウボックス教室	10:30 ~ 12:30	1,600円/月1回
	健康ボイストレーニング	13:00 ~ 14:30	2,400円/月2回
水	新体操キッズ教室(幼稚園~中学生)	16:00 ~ 16:55 17:00 ~ 17:55	2,400円/月3回
	3B体操教室(女性)	9:45 ~ 11:15	2,400円/月3回
	3Bストレッチ体操教室(男性)	13:30 ~ 14:30	
3Bリズム教室(子ども)	16:30 ~ 17:30		
木	リズム体操教室(木曜クラス)	10:00 ~ 11:30	2,400円/月3回
	ヨガ教室(木曜クラス)	13:15 ~ 14:45	3,200円/月4回
金	リズム体操教室(金曜クラス)	10:00 ~ 11:30	2,400円/月3回
	ZUMBA GOLD教室	13:30 ~ 14:30	3,200円/月4回
	ストリートダンス(リトルキッズコース)	16:00 ~ 17:00	2,400円/月3回
	ストリートダンス(オープンクラス)	17:30 ~ 19:00	4,500円/月3回

区民ソフトボール大会 要申込

日時 5月中旬から6月末の日曜日
場所 区内グラウンド
種目 (1)男子の部 (2)女子の部
対象 区内在住・在勤の方で編成するチーム(いずれも学生チームは除く。ただし、1チームに学生(高校生以上)は3名まで出場可)
参加料 1チーム9,000円(抽選会で徴収)
受付 4月6日(月)~4月17日(金)
抽選会 4月24日(金) 19:00~(区役所5階 会議室)
申込 参加申込書により、持参・郵送・FAX・メールのいずれかで申込み
[主催]区役所・区体育厚生協会 [運営]区ソフトボール協会



区民ゲートボール大会 要申込

日時 5月9日(土) 9:00~
場所 姫島阪神高速高架下ゲートボールグラウンド
対象 1チーム4~7名(区内に在住・在勤する方、または区ゲートボール連盟認定チーム)
参加料 1人600円(抽選会で徴収)
申込 抽選会にて申込み
抽選会 4月11日(土) 13:00~(姫島老人憩の家(姫島4-10-19))
[主催]区役所・区体育厚生協会
[運営]区ゲートボール連盟・区スポーツ推進委員協議会



問(一財)大阪市コミュニティ協会西淀川区支部協議会

区民ソフトボール大会 近藤技研工業 西淀川区民ホール(〒555-0012 御幣島3-13-3)
TEL 06-6472-6000 **FAX** 06-6472-4006
※ファックスでお申込みの際は、お手数ですが着信確認のため上記電話番号へお電話してください。
✉ nishiyodosports@gmail.com

区民ゲートボール大会 西淀川区民会館(エルモ西淀川) **TEL** 06-6471-9217



詳しくはこちら



西島コミュニティグラウンドの利用申込抽選会

西島コミュニティグラウンドを野球用グラウンドとして有料利用するための抽選会が開催されます。対象は令和8年4月から令和8年7月までの第4週と第5週の土日です。ご希望の方は、下記の抽選会に参加してください。※グラウンド内にトイレ、水道はありません。

日時 4月5日(日) 10:00から抽選開始 **場所** 西淀川区民会館(エルモ西淀川) 詳しくはこちら

対象 グラウンドの利用は代表者が西淀川区に在住しており、主に西淀川区で活動するチームに限ります。

問 西島コミュニティグラウンド管理運営委員会 **TEL** 090-5640-9700



ワンポイントスイミングレッスン

初心者大歓迎♪キレイに楽に泳げるようアドバイスさせていただきます!!

時間 (火)(木)(金) 12:30~13:15
(土) 19:15~20:00
場所 西淀川屋内プール
受講料 660円(税込) ※別途施設利用料が必要
◆券売機にてチケットを購入後、受付へ提出してください
◆小学4年生以下の方は、16歳以上の保護者同伴でご利用ください

定員 10名(先着順)
持ち物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル

問 西淀川屋内プール(エルモ西淀川)
TEL 06-6474-9940 詳しくはこちら

健康体操をしよう&健康測定会 無料 予約不要

健康づくりのきっかけに!

日時 4月24日(金) 10:30~12:00
場所 区役所5階 会議室
内容 に~よん健康体操と健康測定会
●血管年齢測定 ●握力測定
●推定野菜摂取量測定(野菜チェック)
●おおさか健活マイレージ「アスマイル」の案内・登録サポート(本人確認書類必要)
●「に~よん貯筋通帳」をお渡しし、活用方法やに~えん(ポイント)の集め方を説明します
●参加者みんなで西淀川区オリジナルの「に~よん健康体操」をします

対象 どなたでも
持ち物 すこやか手帳(お持ちの方のみ)、水分
その他 軽い運動ができる服装でお越しください

併設 骨粗しょう症検診 10:00~12:00受付
※測定ははだしで行います。ストッキング・タイツなどの着用はご遠慮ください。
※本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)をご持参ください。

[共催]西淀川区健康づくり推進協議会(つくし会)・日本生命保険相互会社

問 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番
TEL 06-6478-9882

子ども読書の日記念事業 無料 予約不要
パタポン 春のおはなし会

おはなしボランティア パタポンのみなさんによる、楽しいおはなしの会拡大版です。絵本の読み聞かせではなく、日本や世界の昔話などを覚えて語る、ストーリーテリングです。おはなしを聞くことが好きな子どもさんから大人の方まで、どなたでもお越しください。

日時 4月18日(土) 14:00~15:00
場所 西淀川図書館 多目的室
対象 どなたでも **定員** 25名(当日先着順)

問 西淀川図書館(愛称:西淀川こうのとり図書館)
TEL 06-6474-7900 (区役所 地下1階)

令和8年 4月13日 ~4月28日

春の列車内安全活動強化期間

～ちかん等性犯罪追放～

期間中は、列車内や駅構内の警戒をさらに強化しています!

CHECK! 大阪府警察 安まち 公式チャンネル

! YouTubeで公開中!!

たったの6分 アニメで学べる! 鉄道警察隊の防犯教室

西淀川区役所 鉄道警察隊ちかん被害相談窓口 TEL 06-6885-1234

4月 に~よんカレンダー

詳しくは本紙各掲載面をご覧ください。本紙紙面に掲載のないものは、下記までお問い合わせください。

0...掲載面 要...要予約

1水	
2水	5 法律相談 要 5 行政相談 要
3金	5 司法書士相談 12 区役所開庁時間延長
4土	
5日	8 西島コミュニティグラウンド利用申込抽選会
6月	7 結核健診
7火	★1歳6か月児健診 5 税務相談 5 地域生活向上教室 要
8水	▲プレパパ・プレママスクール(子育て・栄養編) 要
9木	5 法律相談 要
10金	5 不動産相談 要 12 区役所開庁時間延長
11土	
12日	
13月	
14火	★3歳児健診 5 税務相談
15水	★離乳食講習会 要 5 社会保険労務士相談 8 就職活動支援セミナー 要
16木	▲乳幼児発達相談(内科・心理) 要 5 法律相談 要
17金	5 司法書士相談 12 区役所開庁時間延長
18土	8 パタポン 春のおはなし会
19日	
20月	5 家族教室 要
21火	★3か月児健診 5 税務相談
22水	▲産後のおしゃべりひろば 5 一般精神保健福祉相談 要 8 就職活動支援セミナー 要
23木	4 スマホセミナー 要 5 法律相談 要
24金	5 行政書士相談 8 健康体操&健康測定会 12 区役所開庁時間延長
25土	
26日	12 区役所日曜開庁
27月	5 酒害教室
28火	5 税務相談
29水	
30木	

問 保健福祉課 健康推進グループ
★健康づくり……………TEL 06-6478-9882
▲地域保健活動……………TEL 06-6478-9968

暮らしを支える地域の灯 水防団 編

水防団の活動紹介

水防団は、河川の氾濫や高潮、津波などの水害の被害から区民のみならずの命と財産を守るための活動を行っています。西淀川区には淀川や神崎川沿いの防衛区域ごとに17の分団が置かれています。水防団員は、非常時には堤防の監視や防潮鉄扉の操作のために出勤するほか、平常時から管理施設の点検や水防訓練を行い、いざという時に備えています。

西淀川筋高潮防衛訓練の様子

淀川右岸水防事務組合水防団 中畑 稔 水防団長

私たち水防団は「自分たちのまちは自分たちで守る」という使命のもと、水害の被害を未然に防ぐ活動を行っています。水防事務組合ホームページやYouTubeチャンネルで水防団活動を紹介する動画も発信し、水防団の知名度向上にも努めています。

水防事務組合 YouTube ホームページ

西淀川区を含む淀川右岸6市1町で構成される淀川右岸水防事務組合は、令和8年6月に創立100周年を迎えます。5月31日に淀川河川公園で100周年記念水防演習を開催します。ぜひ見学にお越しください。(詳細次号)

//// 水防分団員募集中!! //// 詳しくはこちら 私たちと一緒に災害から地域の安全を守っていきましょう!

水防活動に永年にわたりご尽力された、西淀川第13水防区分団長 水谷 平氏が、「瑞宝単光章」を受章されました(令和7年11月12日発令)。心よりお祝い申し上げます。

問 淀川右岸水防事務組合 TEL 06-6302-8721

西淀川 区長だより FROM THE WARD MAYOR

区制101年目へ。そよぎ出す春 ~Out of the blue~

3 すべての人に健康と福祉を

- ▶春になると、まちの景色がふと変わって見える瞬間があります。昨日まで気づかなかった花の色や、初めて見る顔ぶれ。そんな「思いがけない変化」が、暮らしに新しい風を通してくれます。
- ▶歩いていると、体も心も少しずつ軽くなるのを感じます。ほんの短い距離でも、外の空気に触れるだけで気持ちが前向きになります。特別な運動でなくても、日々の中で体を動かす時間が少し増えるだけで、将来の自分を支える力になると言われています。
- ▶春のまちには、小さな変化があちこちに潜んでいます。そんな「予期せぬ出会い」や「新しい気づき」が、気がつけば健康づくりのきっかけになっていることがあるかも。無理をしなくても、季節に誘われるように外へ出てみるだけで、まちも自分もゆっくりと変わっていくのかもしれません。
- ▶Spring often brings unexpected moments that gently refresh daily life. A short walk outdoors can lighten both body and mind, creating small habits that support long-term well-being. These unplanned discoveries in the neighborhood can naturally become the first steps toward healthy aging, reminding us that even simple moments can quietly shape a healthier future.

西淀川区長 松田 和也 K. Matsuda

編集・発行 西淀川区役所 区政企画課 5階52番 〒555-8501 大阪市西淀川区御幣島1-2-10 TEL 06-6478-9683 FAX 06-6477-0635

※市政・区政に関するご意見は左記またはこちらの二次元コードのリンク先から。区役所1階・2階にご意見箱を設置しています。 https://www.city.osaka.lg.jp/nishiyodogawa/