

すみよし

SUMIYOSHI



6

2026 令和8年
No.361

今月のトピックス

- P.2 ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント!
- P.8 熱中症予防「涼ん処」をご利用ください

6月は食育月間

よく噛んで食べよう



「噛む」ことを意識して食事をしていますか?

食べ物を噛むためには、十分な口腔機能の発達、維持が不可欠です。よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させる重要な役割を持っています!この機会に「よく噛む」ことの大切さを知り、ゆっくりとよく噛んで食べることを心がけましょう。



- 2 空腹をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を

よく噛むことの8つの効果



「ひみこのはがーぜ」で覚えよう

参考: 学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」

ひ
肥満の防止
満腹中枢を刺激して食べ過ぎ防ぎます

み
味覚の発達
食べ物本来の美味しさを感じることができ、味覚が発達します

こ
言葉の発音がはっきり
言葉を正しく発音できるようになり、顔の表情も豊かになります

の
脳の発達
脳への血流がよくなり脳の活性化に役立ちます

は
歯の病気予防
だ液の分泌がよくなり、虫歯や歯周病を予防します

が
がんの予防
だ液の成分が食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています

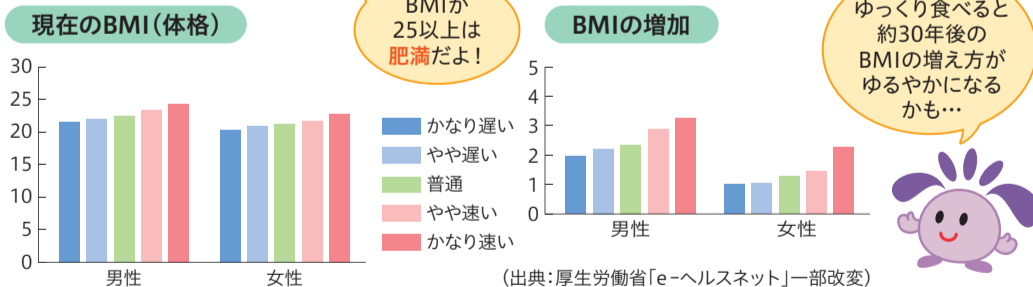
い
胃腸の働きを促進
消化吸収をよくなり、胃腸の働きを活発にします

ぜ
全身の体力向上と全力投球
歯を食いしぼることで力がわきます

「速食い」と肥満の関係

近年の疫学調査により、速食いが肥満と密接な関連を持っていることが明らかになりました。速食いの人は、現在のBMIが高い傾向にあること、さらに20歳時点からのBMI増加量も高いことがわかりました。

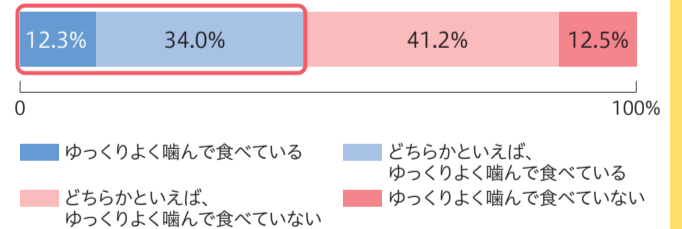
BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



大阪市民の現状

「ゆっくりよく噛んで食べる」ことを意識している市民の割合は46.3%という結果になりました。

あなたは、ふだん、ゆっくりよく噛んで食べていますか?



「ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント」を参考に、できることから始めてみましょう!

▶2面

区役所代表電話番号 TEL6694-9986

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。

住吉区役所開庁時間【開扉時間】8:30
【平日】9:00~17:30 【金曜】19:00まで(一部業務) 【第4日曜】9:00~17:30(一部業務)

人口・世帯数(令和8年5月1日現在推計)
【区の人口】153,669人 【区の世帯数】83,424世帯

大阪市総合コールセンター「なにわコール」(8:00~21:00 年中無休)
市の手続き・イベント情報に関するご案内 TEL4301-7285 FAX6373-3302

※TEL FAX特に記載のないものは市外局番「06」です。

SDGs エス・ディー・ジーズ

11 住み続けられるまちづくりを

住み続けられるまちづくりを
公園をきれいに保つことも、安心して暮らせるまちづくりの第一歩になります。

地域をきれいにすることも

SDGs!

できることから始めよう! **ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント!**

食材選びや調理方法のコツ

- よく噛む必要がある食材を選ぶ**
- 硬い食品** するめ、煮干し、ナッツ類など
 - 食物繊維の多い食品** ごぼうやれんこんなどの根菜類、海藻など
 - 弾力のある食品** きのこと、こんにやく、いか、たこなど

食材の切り方を変える
きゅうりやにんじんなども、千切りやみじん切りよりも乱切りにする

少し硬めの食材(肉や野菜、きのこなどを混ぜる)
(例)やわらかいコロッケに歯ごたえのあるきのこを混ぜて作る

調理時間を調整し、やや硬い状態で仕上げる

食べる際の習慣を変える

「ながら食べ」をしない
食べることに集中できるよう、テレビを見ながら、スマホの操作しながらの「ながら食べ」はやめましょう

一口量を少なくする
一口量が多いと十分に噛む前に飲み込んでしまうため、一口量を少なくしましょう

食べる姿勢に気を付ける
足底をきちんと床につけて、高さのあったイスとテーブルで、背筋を伸ばして姿勢よく食べましょう

おいしく♪カムカムクッキング!
作ってみよう! ざくざく野菜の塩昆布あえ

材料(4人分)
キャベツ 160g
ほうれんそう 1/2束
A
塩昆布 12g
ごま油 小さじ2
すりごま 小さじ1弱

塩昆布のうまみとごま油のコクで風味をプラス!

作り方

- キャベツは、食べやすい大きさに切る。ほうれんそうは2~3cmの長さに切る。
- キャベツ、ほうれんそうを一緒にゆで、水にさらす。
- ②の水気をきり、Aであえる。
※塩昆布の種類により、量を調整してください。

定期的な歯科受診も忘れず! お口の健康を守り、いっまでもおいしく食事を楽しみましょう!

「健康講座保健栄養コース」受講者募集
~「食育」から広がる健康づくりの輪~ **無料**

糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防の食生活、地域の健康づくりなどに関心のある人、一緒に学んでみませんか?
講座修了後、食育や食生活改善のリーダーとして地域で活躍できる人を歓迎します!
本講座について、健康局公式YouTubeで紹介しています。こちらもご参考に。
また本講座は、「アスマイル」のイベント参加ポイント対象です。

と き 9月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)
10月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)
11月6日(金)
9:30~12:00(※10月23日のみ13:30~16:00)
※6回以上の受講で修了証をお渡しします

と ころ 区役所 **対 象** 区内在住の人

定 員 24名(先着順)

申 込 み 6月8日(月)~8月7日(金)、窓口・電話・行政オンラインシステムにて

YouTubeはこちら
申込みはこちら

外食時には主食・主菜・副菜のそろったメニューを選ぶ、丼などの単品料理は、野菜料理を一品加えてみましょう!

大阪市内で野菜がたくさん食べられるお店を「やさいTABE店」として登録しています。

やさいTABE店とは...

- ◆1人前およそ120g以上の野菜を含むメニューを提供
- ◆モーニング時間帯に1人前およそ100g以上の野菜を含むメニューを提供

住吉区で登録されているお店(令和8年2月末現在)

お好み焼き くる (苅田7-12-5) TEL 6690-7628	Hayuca Natural Kitchen (帝塚山東1-3-36 カーサ帝塚山102) TEL 6657-4425
器とカフェ あいいろ (帝塚山中3-8-30-1C) TEL 6615-9738	和ダイニング-ジャンプ (清水丘3-13-9 清水丘ハイツ1-C) TEL 6676-2090
中国小菜 双琉 (苅田5-6-5 メゾン大友1階) TEL 6655-0616	スンドゥブのまる喜 (長居東4-9-19 新長居ビル105) TEL 7777-7545

「やさいTABE店」登録店舗はこちら
お店のかたへ
野菜たっぷりのメニューを提供されているお店の方は、ぜひ「やさいTABE店」にご登録をお願いします!
登録申請はこちら

保健子ども家庭課 1階19番窓口 TEL 6694-9882 FAX 6694-6125

※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。



お知らせ情報



イベント・講座について、主催者が住吉区役所でないものは★がついています。定員、対象の表記がないものは、定員がなく、どなたでも参加できます。



暮らし・手続き

国民健康保険料の納付に お困りの人はご相談ください

災害や、退職、廃業、営業不振等による所得減少等で保険料の納付にお困りの人は、保険料の減免ができる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

【保険料減免申請にかかる注意点】

- 減免を受けようとする月の納期限までに申請が必要です。
- 原則として、申請があった月以降の保険料が減免の対象となります。

☎ 保険年金課 2階21番窓口

TEL 6694-9946 FAX 6692-4423

マイナ保険証を使ってみませんか

マイナンバーカードを保険証として利用すると、次のようなメリットがあります。

- 過去の診療・薬剤情報などに基づいた、より良い医療が受けられる
- 高額な医療費が発生した場合でも、書類での事前申請や高額な立替払が不要になる
- 救急現場で、救急搬送中の適切な応急措置や病院の選定に活用される

マイナンバーカードにはプライバシー性の高い情報が入っていないため、マイナンバー(12桁の番号)を知らただけでは悪用の心配はありません。医療機関への医療情報の提供についても、本人の同意が必要となっています。便利で安全なマイナ保険証への切替えを、ぜひご検討ください。

より詳しく知りたい人は、マイナンバー総合フリーダイヤルにお問い合わせください。
マイナンバー総合フリーダイヤル TEL 0120-95-0178

☎ 保険年金課 2階22番窓口

TEL 6694-9956 FAX 6692-4423

各種会議を開催します

傍聴希望は、会議開催30分前より会場前にて先着順で受け付けます。(定員10名、受付開始時点で定員超過した場合は抽選)

第1回 防災専門会議

とき 7月1日(水)18:30~20:30

ところ 区役所4階 大会議室

議題 令和8年度防災の取組について

☎ 地域課 3階36番窓口

TEL 6694-9734 FAX 6692-5535

第1回 区政会議

とき 7月2日(木)18:30~20:30

ところ 区役所4階 大会議室

議題 令和7年度運営方針の振り返りについて

☎ 政策推進課 3階35番窓口

TEL 6694-9957 FAX 6692-5535

防災専門会議・区政会議をYouTubeで配信しています!録画配信に加え、ライブ配信を実施しています。

YouTubeはこちら



市民税・府民税・森林環境税(第1期分)の 納期限は、6月30日(火)です

大阪市 市税 納付 検索

令和8年度国民健康保険料が決まりました

年間保険料や内訳をお知らせする「保険料決定通知書」を6月中旬に送付します。令和8年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額となります。なお、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」となっています。

令和8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	子ども・子育て支援金分 保険料※2
平等割保険料 (世帯あたり)	33,908円	10,845円		
均等割保険料 (被保険者あたり)	被保険者数 ×34,990円	被保険者数 ×11,191円	介護保険第2号被保険者数 ×18,682円	被保険者数 ×1,841円
所得割保険料※3	算定基礎所得金額※4 ×9.50%	算定基礎所得金額※4 ×3.06%	算定基礎所得金額※4 ×2.60%	算定基礎所得金額※4 ×0.28%
最高限度額	66万円	26万円	17万円	3万円

※1…介護分保険料は、被保険者の中に40歳~64歳の人(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…子ども・子育て支援金分保険料の平等割保険料はかかりません。子ども・子育て支援金分保険料の均等割は、18歳以上均等割を含みます。

※3…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。

※4…算定基礎所得は、前年中総所得金額等-43万円となります。

前年中の所得が一定基準以下の世帯である場合は、保険料の軽減ができる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

6月は窓口が大変混み合うことが予想されます。あらかじめご了承ください。

窓口予約は
こちら



混雑状況は
こちら



☎ 保険年金課 2階22番窓口

TEL 6694-9956 FAX 6692-4423

後期高齢者医療保険料決定通知書に 記載の主な内容を点字文書にして 同封します

視覚障がいのある被保険者の人(希望者)に、後期高齢者医療保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します。ご希望の人は、保険年金課に電話または窓口でお申し込みください。

申込時にお聞きする事項 ●住所 ●氏名 ●生年月日

※申込後は毎年の更新は不要ですが、転出により居住区に変更があった場合は、再度申請が必要です。

☎ 保険年金課 2階22番窓口

TEL 6694-9956 FAX 6692-4423



防災・防犯

6月の防犯キャンペーン **無料**

自転車でお越しの方を対象に自転車の前かごに、ひたたくり防止カバーを装着します。
※中止の場合は、住吉区ホームページ、X(エックス)にてお知らせします。

とき 6月16日(火)11:00~11:30(小雨決行)

ところ 長居商店街(長居3-3)

定員 100名(先着順) 共催 住吉警察署

☎ 地域課 3階36番窓口

TEL 6694-9839 FAX 6692-5535

不法就労・不法滞在防止にご協力を!

事業者の皆さんへ

在留カードは必ず実物の確認を!

① 在留期限は過ぎていませんか?

② 表面の「就労の許可」はありますか?

③ 裏面の「資格外活動許可欄」の内容は?

外国人の適正雇用にご協力ください

ルールを守って適切な環境で外国人材を受け入れましょう。些細なことでも「おかしいな?」と思ったら通報を!

☎ 住吉国際交流推進連絡協議会
事務局(住吉警察署内)

TEL 6675-1234 FAX 6672-7203



健康・福祉

介護保険利用者負担限度額認定証等の 申請および更新について

市民税非課税世帯などの低所得者で、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した場合に、食費・居住費が負担軽減される認定証等の有効期限は7月31日(金)です。更新希望の方は6月30日(火)までに申請してください。社会福祉法人等利用者負担軽減も同様に申請が必要です。必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 福祉課 2階27番窓口

TEL 6694-9859 FAX 6694-9692



地域包括支援センター、オレンジチームによる介護・認知症相談会を開催します **無料**

介護、認知症に関する相談を受付けます。当日の相談人数によりお待ちいただく場合があります。1組30分程度の相談時間になります。

と き 6月22日(月)10:00~12:00

ところ 区役所1階 第1会議室

対象 区内在住の65歳以上の人及びご家族

☎ 福祉課 2階27番窓口

TEL 6694-9859 FAX 6694-9692

初心者歓迎!!いっしょにバレーボールしませんか?【小・中学生】★

初心者大歓迎!プロコーチ監修のもと、楽しみながら上達を目指すバレーボールスクールです。体験参加も受付中。はじめてのお子さんでも安心してご参加いただけます。

と き 毎週月曜日【小1~3年】16:30~17:30

【小4~6年】17:45~19:05

【中学生】19:20~20:40

ところ HOS 住吉スポーツセンター(浅香1-8-15)

対象 小学生・中学生(初心者歓迎)

定員 各クラス30名(先着順)

費用 【小1~3年】6,160円 【小4~6年】7,260円

【中学生】7,920円(すべて税込)

申込み LINE(LINE ID:@954ugpsh)もしくはメンバーサイトからお申し込みください。

ホームページは
こちら
(LINEボタン)



メンバー
サイトは
こちら



☎ HOS 住吉スポーツセンター・屋内プール

TEL 6694-9201 FAX 6694-9172

はじめてのフリースタイルダンス★

基本の体の使い方やリズムの取り方から丁寧に練習していきます。少しずつ動きに慣れたら、話題の曲に合わせて楽しく踊ってみましょう。

と き 6月3日~24日 毎週(水) 12:25~13:15

ところ 長居プール2階 会議室

(東住吉区長居公園1-1長居公園内)

対象 16歳以上 定員 15名(先着順)

費用 1回500円

申込み 5月28日(木)~6月23日(火)

前日までに窓口・電話にて

☎ 長居プール TEL 6609-1580

「第3回住吉ポッチャ大会」の参加チームを募集します!★

健康づくりと交流を目的に「第3回住吉ポッチャ大会」を開催します。「ポッチャ」は子どもから大人まで誰もが楽しめるスポーツ競技です。初心者も大歓迎、皆様のご参加をお待ちしています。



と き 7月12日(日)10:00開会(9:30~受付)

ところ HOS 住吉スポーツセンター

対象 どなたでも(住吉区以外の方も参加可)

費用 1,000円(保険代など)

申込み 6月26日(金)まで。申込方法などは

ホームページをご確認ください。

共催 住吉区スポーツ推進委員協議会

☎ (一財)大阪市コミュニティ協会

住吉区支部協議会

TEL 090-6601-5390 FAX 6694-6115



ホームページ
はこちら

★おめでとうございます★

4月7日、住吉少年野球連盟所属「住吉フェニックス」の卒業生が住吉区役所を表敬訪問されました。2月に行われた歴史ある太陽杯で、令和6年度の初優勝に続き、令和7年度にも優勝し連覇を遂げられたことから、区長に報告があり、将来の夢を語っていただきました。

☎ 総務課 3階33番窓口 TEL 6694-9625 FAX 6692-5535



怒りに振り回されない暮らし方★ ~シニア男性のための感情の整え方~ **無料**

定年後や生活の変化により、思わずイライラしてしまうことはありませんか。アンガーマネジメントの考え方をもとに、気持ちを上手に整えるコツを学びます。

と き 6月26日(金)14:00~16:00

ところ クレオ大阪南(平野区喜連西6-2-33)

対象 男性 定員 50名(先着順) 持ち物 筆記用具

申込み 6月25日(木)までにホームページ・

FAX・電話・窓口にて

☎ クレオ大阪南

TEL 6705-1100 FAX 6705-1140

詳しくは
こちら



子育て

児童手当 現況届について

現況届の提出が必要となる受給者に現況届を送付しています。また、18歳到達後の最初の4月1日から22歳年度末までの子を多子加算認定している受給者のうち、現況届の提出が必要な受給者にも送付しています。6月30日(火)までにご提出ください。現況届または添付書類の提出がない場合は児童手当が受給できなくなります。提出がないまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますのでご注意ください。

☎ 福祉課 2階26番窓口 TEL 6694-9857 FAX 6694-9692

令和9年4月に小・中学校へ入学する人へ

大阪市では、障がいのあるお子さんの就学・進学先は、本人・保護者の意向を尊重して決定しています。「障がいがある」、「就学に不安を感じている」など、入学に向けて相談がある人は、早めにお住まいの通学区域(もしくは在籍中)の小学校にご相談ください。

☎ 教育文化課 3階34番窓口

TEL 6694-9964 FAX 6692-5535

住吉区子ども・若者育成支援事業講演会 不登校・ひきこもりを「長い目」で 見る、考える **無料**

住吉区では、不登校やひきこもりで悩んでいる若者や就労に自信が持てない若者への支援に取り組んでいます。今回は「不登校・ひきこもりへの関わりや支援」についての講演会を開催します。

と き 6月18日(木) 10:00~12:00

ところ 区役所4階 第4・5会議室

対象 不登校やひきこもりのテーマに関心のある方

定員 30名(先着順) 申込み メールにて

☎ 事業受託 一般社団法人officeドーナツトーク

TEL 070-5663-8606

☎ office.donutstalk@gmail.com

区民の皆さんから
寄せられた

え~とこ 住フォト

7月号からいよいよ
掲載開始するよ!お楽しみに!!

みんなで子育て!ちびっこ広場★

リズム体操と簡単な工作をして、親子で楽しみましょう。お母さんも子育てでトークでリフレッシュ。

と き 6月15日(月)

10:00~11:30

(7月以降の予定はホームページでご確認ください)

ところ 錦秀会 住吉区民センター 集会室1

対象 乳幼児の親子 定員 15組

費用 1回200円(材料費他)

申込み 当日までに電話・メール・ホームページにて

☎ 大阪友の会

TEL 6693-0191(火曜日 10:00~16:00)

☎ otomokai@pearl.ocn.ne.jp

ホームページはこちら



住みよいまちづくりのために 町会に加入しませんか?

町会では、身近に住む「人と人とのつながり」を大切にしながら、さまざまな活動を通じて、安全で安心できる住みよいまちづくりを進めています。地域のきずなで支えあう町会に加入しませんか?

町会について
詳しくはこちら



【お問い合わせ】
Googleフォームは
こちら



住吉図書館へ行こう!

幼児期図書ボランティア 募集★ **無料**

住吉図書館を拠点として住吉区内の保育所・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人を募集します。原則として、以下の講座を全回ご受講ください(全5回)。

と き ① 8月18日(火) ② 8月25日(火)

③ 9月1日(火)

④ 9月16日(水)(おはなし会見学)

⑤ 9月17日(木)(例会見学)

①②③④⑤いずれも10:00~12:00

ところ ①②③ 大阪市立中央図書館

④⑤ 住吉図書館 多目的室

対象 大人 定員 5名程度(先着順)

申込み 6月10日(水)~8月5日(水)

来館・電話にて

その他 ①②③は、先着6名まで一時保育あり。

(8月5日(水)までに申込要。)

対象年齢:1歳6か月~就学前。)

☎ 住吉図書館(南住吉3-15-57)

TEL 6606-4946

FAX 6606-6987

ホームページ
はこちら



移動図書館 まちかど号★

6月の巡回日は、大阪市立図書館のホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

☎ 中央図書館自動車庫

TEL 6539-3305

FAX 6539-3336

ホームページ
はこちら



広報 すみよし

9月号

イベント・講座情報 募集中

掲載依頼は7月7日(火)まで
受け付けています。

※掲載について条件や審査があります。
詳しくはホームページをご確認ください。

☎ 政策推進課 3階35番窓口

TEL 6694-9842 FAX 6692-5535

詳しくは
こちら

大阪市民のみなさんへ 「にぎやかで元気あふれるまち大阪」をめざして

暑くなる前に! 今からはじめる **熱中症対策** 暑さに負けないための**3つのポイント**

体が暑さに慣れていないこの時期から、熱中症になる危険性が高まります。暑さに負けないために、早めの対策で備えましょう。

1 予防行動を知ろう

本格的な暑さが来る前の準備が大切です。熱中症は、予防法を知っていれば防ぐことができます。

- 日傘や帽子で暑さを避ける
- こまめに水分を補給する
- 適度にエアコンなどを使う
- 暑さに備えた体づくりをする

2 注意すべきサインに気づこう

熱中症のちょっとした症状(兆し)に注意を払い、早めの対策を心がけましょう。

めまい 頭痛 吐き気

- 涼しい場所に避難する
- 水分や塩分を補給する
- 服をゆるめ、体を冷やす

3 熱中症ポータルサイトを活用しよう

熱中症対策に役立つさまざまな情報を発信しています。外出や運動の前には、市内の暑さ指数を確認し、行動の目安にしましょう。

熱中症ポータルサイトはこちら

熱中症警戒アラートとは

熱中症の発症リスクが極めて高くなると予測された際に発表される情報です。アラートが発表されたときは、外出を控える、エアコンを使用するなど、予防行動を徹底してください。

詳しくはこちら

問い合わせ
①②に関すること 健康局健康施策課 ☎06-6208-9953 FAX06-6202-6967
③に関すること 環境局環境施策課 ☎06-6630-3262 FAX06-6630-3580

救急車を呼ぶか、病院に行くか、判断に迷ったときは、
#7119 または **06-6582-7119**
救急安心センターおおさか に相談を!

こんな症状があるときは、すぐに救急車を呼びましょう

意識がない
うまく話せない
自力で水分補給ができない

問い合わせ 消防局救急課 ☎06-4393-6634 FAX06-4393-4750

雨の季節が来る前に! **今すぐできる大雨対策** 身を守るための**2つのポイント**

浸水による被害を軽減し、風水害から身を守るために、日常生活での備えや情報の入手方法を見直しておきましょう。

1 日頃から備えよう

避難場所や避難経路を調べる

気象・防災情報を確認する

排水溝などのごみを掃除する

※土のうなどの貸し出しを行っています。お近くの管路管理センターまでお問い合わせください。

問い合わせ 建設局施設管理課 ☎06-6615-6484 FAX06-6615-6583

詳しくはこちら

2 情報を入手しよう

① 降雨情報システムはこちら

② 大阪防災アプリはこちら

③ 大阪市公式LINEはこちら

問い合わせ
①建設局施設管理課 ☎06-6615-6484 FAX06-6615-6583
②危機管理室危機管理課 ☎06-6208-7388 FAX06-6202-3776
③政策企画室広報担当 ☎06-6208-7251 FAX06-6227-9090

バレーボールネーションズリーグ2026大阪大会にご招待!

市内在住の方を対象に、世界最高峰の国際競技大会のチケットをプレゼント。申込方法など詳しくは をご覧ください。(注)システム利用料等が必要となります。

対象試合	日時	対戦相手
女子	*7/8 (水)	12:00~トルコ vs ポーランド 15:30~タイ vs アメリカ
	7/9 (木)	13:00~アメリカ vs ポーランド
	*7/10(金)	13:00~アメリカ vs トルコ 19:20~ポーランド vs ブラジル
	7/11(土)	15:30~タイ vs ブラジル
	*7/12(日)	12:00~アメリカ vs ブラジル 15:30~タイ vs トルコ
	男子	*7/15(水)
7/16(木)		15:30~ベルギー vs イタリア
7/17(金)		13:00~キューバ vs アルゼンチン
*7/18(土)		13:00~カナダ vs キューバ 19:20~アルゼンチン vs イタリア
*7/19(日)		12:00~ベルギー vs カナダ 15:30~キューバ vs イタリア

定員 各日500人(先着順、各日4人まで申し込み可) *は2試合観戦可
締め切り 女子:6/16、男子:6/23まで **会場** Asue アリーナ大阪(港区) **問い合わせ** 経済戦略局スポーツ課 ☎06-6469-3882 FAX06-6469-3898





不 大阪市民のみなさんへ

「にぎやかで活気あふれるまち大阪」をめざして

各記事のより詳しい情報はHPをご覧ください。



📷カメラアプリでの二次元コードの読み取り方

- 1 スマートフォン等のカメラアプリを起動。
- 2 カメラを二次元コードにかざす。
- 3 画面に表示されるリンク先を押す。



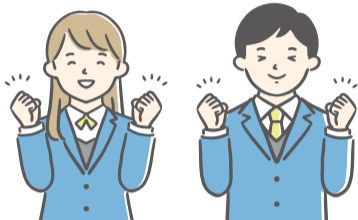
記事の見方

- 📅 日時・期間 📍 会場 💰 費用 📏 締りめ切り 📄 申し込み 🗨 問い合わせ
- 🏠 HP ホームページ ✉ Eメール 📠 〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20 大阪府役所内
- 講座・イベントなどで特に記載のないものは、「無料」「申し込み多数の場合は抽選」「締め切りは当日必着」です。抽選の結果は当選者のみ通知します。
- 往復ハガキで申し込む際は、返信用宛先の住所・氏名をお忘れなく。
- 費用について、複数区分ある場合は、「〇〇円ほか」としています。

● 催しなどは変更または中止となる場合があります。最新の情報はHPなどでご確認ください。

くらし

高校生のための奨学金 (大阪市奨学費)



経済的な理由で修学が困難な方に奨学金を支給します。対象は市内在住の市民税非課税世帯(生活保護世帯を除く)で、高等学校等に在学している生徒。支給額や申請に必要な書類など、詳しくはHPまたは在学する学校で配布する募集要項をご覧ください。

📄 7/1
🗨 学校運営支援センター
☎06-6115-7641 FAX06-6115-8170

前立腺がん検診を受けましょう

対象は来年3/31時点で50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の男性。前立腺がんは男性で最も多いがんであり、早期発見・治療が大切です。この機会にがん検診を受けてみませんか。受診方法や取扱医療機関など、詳しくはHPをご覧ください。

📍 委託医療機関
💰 自己負担額:1,000円 ※生活保護受給者および市民税非課税世帯の方などは無料
🗨 がん検診専用電話
☎06-6208-8250 FAX06-6202-6967

歯と口の健康を守りましょう



大人が歯を失う主な原因は、歯周病やむし歯です。毎日のケアと定期的な健診で口腔機能を保ち、歯の健康寿命を延ばしていきましょう。歯周病やオーラルフレイルの予防に役立つ情報をHPで紹介していますので、ぜひご覧ください。

🗨 健康局健康づくり課
☎06-6208-9963 FAX06-6202-6967

災害避難情報 電話・FAX配信サービスの申し込みを受け付けています



固定電話やFAXに津波・河川氾濫・高潮に関する避難情報などを配信しています。対象は市内在住で全員がスマートフォンや携帯電話を持っていない世帯(先着2,000世帯)。

🗨 危機管理室、各区役所等で配布する申込書に必要な事項を書いて、送付または持参で📠危機管理室危機管理課へ。
☎06-6208-9851 FAX06-6202-3776

ヘイトスピーチ、許さない

差別的な言動などのヘイトスピーチは、人の尊厳を傷つけ、差別意識を生じさせる許されないものです。人権を尊重し、誰もが互いの文化を認め合い、自分らしく生きることのできる社会の実現をめざしましょう。ヘイトスピーチの被害にあった、ヘイトスピーチを見た、聞いたなど、お悩みの方はご相談ください。

ヘイトスピーチ関係 専用受付窓口
☎06-6208-7612

🗨 市民局人権企画課
☎06-6208-7611 FAX06-6202-7073

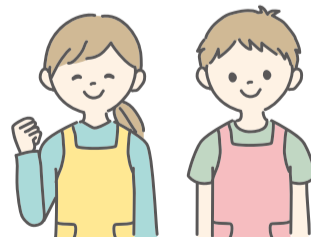
さとおやっとなあに? 里親制度説明会



さまざまな事情により親と離れて暮らす子どもたちを、自分の家庭に迎え入れて一緒に生活する里親制度について説明会を実施します。実際に活動している里親の方の体験談も聞けます。定員20人。申込方法など詳しくはHPをご覧ください。

📅 6/27(土) 14:00~16:00
📍 市役所地下1階 第10会議室
🗨 中央こども相談センター里親子包括支援室
☎06-4301-3156 FAX06-4301-3978

児童福祉施設就職フェア



児童養護施設・乳児院・母子生活支援施設・児童心理治療施設等が多数出展。求人情報ではわからない仕事内容や職場の雰囲気など、実際に働く職員の話が聞けます。児童福祉施設で働くことに興味のある方はぜひご参加ください。詳しくはHPをご覧ください。

📅 6/27(土) 10:00~16:00
📍 梅田スカイビル
🗨 (一社)大阪市児童福祉施設連盟
☎06-4303-3876 FAX06-6791-7774

6月は就職差別撤廃月間です

しない、させない、就職差別

採用面接時等の差別について、相談や関係機関の紹介などを行う窓口を6/30まで設置しています。大阪府商工労働部雇用推進室☎06-6210-9518(土日祝を除く)または人権相談専用電話☎06-6532-7830(土曜を除く)までお問い合わせください。

🗨 市民局人権啓発・相談センター
☎06-6532-7631
FAX06-6532-7640



地域就労支援センターをご利用ください

働くことに不安のある方やさまざまな事情で就職に結びつかない方など、就職に向けた支援を必要とする方に、専門的就労支援コーディネーターによる個別のコンサルティングや職業適性検査をはじめ、さまざまな就労支援を行っています。

🗨 地域就労支援センター
☎0120-939-783 FAX06-6567-6891

6/23~29は男女共同参画週間です

男性と女性が、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するために、市民の皆さん一人ひとりの取り組みが重要です。男女共同参画の推進について理解を深めていただくため、啓発に関するパネル展示を行います。

📅 6/23(火)~29(月)
📍 市役所1階 東玄関ホール
🗨 市民局男女共同参画課
☎06-6208-9156 FAX06-6202-7073

新婚・子育て世帯向けに住宅ローンの利子を補助します



初めて住宅を取得する新婚世帯または子育て世帯を対象に、住宅ローンの利子の一部を補助(年間最大10万円×最長5年間)します。補助対象や申込方法など、詳しくはHPをご覧ください。

🗨 都市整備局住宅支援受付窓口
☎06-6356-0805 FAX06-6356-0808

大阪市 プレミアム付商品券 2026

1口10,000円で13,000円分のお買い物・お食事などに利用できる商品券の当選ハガキやメールが届いた方は、8/31(月)までに商品券を購入してください。詳しくはHPをご覧ください。

購入期間 6/15(月)~8/31(月)
利用期間 6/29(月)~来年1/15(金)
対象店舗 市内にある小売・飲食・サービス業等の参加登録店舗
購入方法

当選ハガキの場合	当選メールの場合
全国のファミリーマート(一部店舗を除く)	WEB決済またはコンビニでの収納代行支払い

🗨 プレミアム付商品券2026コールセンター
☎050-5527-6025(利用者向け) FAX06-6614-0190

📄 詳しくはこちら

大阪市民のみなさんへ 「にぎやかで活気あふれるまち大阪」をめざして

民間賃貸住宅の子育てに配慮した
リフォーム費用を補助します



民間賃貸住宅のオーナーを対象に、マンションなどに対して子どもの安全対策を含む改修工事に要する費用を一部補助します。補助要件や申請方法など、詳しくはHPをご覧ください。

問 都市整備局住宅政策課
☎06-6208-9226 FAX06-6202-7064

火災安全対策を目的とした
建物の改修費用を補助します

防火上・避難上の安全性の確保を図るため、2方向避難の実現や直通階段の防火・防煙対策などの改修に要する費用を一部補助します。補助要件や申請方法など、詳しくはHPをご覧ください。

問 計画調整局監察課
☎06-6208-9315 FAX06-6202-6960

市長の所得等報告書の閲覧

6/30から令和8年の市長の所得等報告書が閲覧できます。概要はHPをご覧ください。

場 問 総務局総務課
☎06-6208-7412 FAX06-6229-1260

都市計画原案の縦覧等

特定街区の決定(北区)
縦覧と意見書の受け付け: 6/11まで
場 問 計画調整局都市計画課
☎06-6208-7892 FAX06-6231-3751

募集

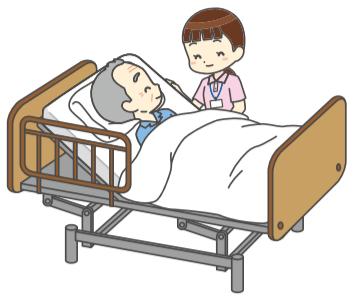
市営すまいりんぐなど
中堅所得者層向け住宅の入居者

市営すまいりんぐ(子育て応援型)・市営すまいりんぐ・市営特定賃貸住宅・市営再開発住宅の入居者を随時募集中。7/9には2月以降に空き家になった住宅も追加し、受け付け。市外居住者、単身者も申し込み可。ただし、申し込みには収入などの条件があります。詳しくは7/2からHPまたは住情報プラザ、大阪市サービスカウンター(梅田・難波・天王寺)などで配布する申込みのしおりをご覧ください。

問 市営住宅募集センター募集担当
☎06-6882-7012 FAX06-6882-7051

児童虐待の通告・相談は、24時間365日対応の
「児童虐待ホットライン」
(まずは一報 なにわっ子)
☎0120-01-7285
にお電話ください。

みおつくし福祉・介護の仕事
きらめき大賞2026のエピソード



福祉・介護の現場で働く職員の方が、利用者やその家族などとの関わりや、職員同士の連携などを通して体験した、福祉・介護の仕事の魅力が伝わるエピソード(体験談)を募集。対象は市内在住または在勤で、高齢者や障がい児・者を支援する施設・事業所、児童入所施設などで利用者支援を行う(行っていた)職員の方。

締 7/24(消印有効)
申 問 HPに掲載する応募用紙とエピソードを、送付または☑で☒福祉局地域福祉課へ。
☎06-6208-7958 FAX06-6202-0990

いきいき活動スタッフ



全ての市立小学校で平日の放課後、土曜日、長期休業日に、遊びやスポーツ、読書を行う子どもたちを見守り、サポートするスタッフを募集。詳しくはHPをご覧ください。

問 とも青少年局青少年課
☎06-6684-9573 FAX06-6684-9283

講座・教室

住まいを購入する【第4回】
住まいの設計編「住まいをつくる
／リノベーションする」

戸建住宅の購入を検討している方に、新築注文住宅の設計や中古住宅のリノベーションを建築士に依頼する場合のポイントを解説します。定員会場50人・オンライン100人(先着順)。

日 6/20(土) 13:30~15:30
場 住まい情報センター(北区)
申 問 6/19までにHPまたはハガキ・FAX・持参で、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒530-8582(住所不要)住まい情報センター4階 住情報プラザ「住まいを購入する【第4回】(6/20)」係へ。
☎06-6242-1160 FAX06-6354-8601

アルコール 薬物 ギャンブル等
お困りの方は、お電話ください。
依存症相談専用電話
☎06-6922-3475
(月~金曜9:00~17:30) ※祝日・年末年始を除く

イベント

おおさか子ども市会
~小学生市会~



議員になって、市長に質問や提案をしてみませんか。対象は市内在住または在学の小学5・6年生。定員81人。
日 8/19(水) 14:00~17:00
場 市役所7階 市会特別委員会室
締 7/3
申 問 HPまたは学校で配布される応募用紙に必要事項を書き、学校を通して応募。
問 教育委員会事務局初等・中学校教育担当
☎06-6208-9186 FAX06-6202-7055

プラネタリウム
「天体望遠鏡で星を見よう」



星や天体を詳しく見たいときに活躍するのが天体望遠鏡です。望遠鏡を使った観察方法や魅力を紹介しします。定員各回250人(先着順)。
日 6/4(木)~8/30(日)、月曜(祝日の場合は翌平日) 休館
¥ 大人600円ほか
場 問 市立科学館
☎06-6444-5656 FAX06-6444-5657

開館90周年記念特別展
「全力!名宝物語
~大阪市美とたどる美のエピソード」



開館90周年を記念して、館蔵・寄託の名宝の数々を中心に展示。美術館をめぐるて紡がれた物語、美術に託された物語、そして美術の成立と未来への展望の物語を紹介しします。
日 6/21(日)まで9:30~17:00(入館は16:30まで) ※会期中、展示の入れ替えがあります。
場 市立美術館
¥ 大人1,800円ほか
問 大阪市総合コールセンター
☎06-4301-7285 FAX06-6373-3302

特集展示
「たんけん!となりの町工場」



鉄工所や製材所、硝子加工所など、大阪ゆかりの町工場に関する大正時代から昭和時代までの資料を中心に展示。現在の暮らしに身近なもののづくりの歴史を紹介します。
日 6/29(月)まで9:30~17:00(入館は16:30まで)、火曜休館
¥ 大人600円ほか
場 問 大阪歴史博物館
☎06-6946-5728 FAX06-6946-2662

驚異の部屋の私たち、消滅せよ。
~森村泰昌・ヤノベケンジ・やなぎみわ~



国際的に活動しつつ、時に交錯してきた3人が集結。作家それぞれのこれまでの活動が凝縮された「驚異の部屋」として、新作を中心に展示しします。「消滅せよ」という言葉の先に何があるのか、個々の作品世界に浸ってみませんか。
日 7/20(月・祝)まで10:00~17:00(入館は16:30まで)、月曜休館
場 大阪中之島美術館
¥ 大人1,900円ほか
問 大阪市総合コールセンター
☎06-4301-7285 FAX06-6373-3302

特別展
「平和学習の“いま”を知ろう!」



学校での平和学習の様子や、これまでに学習成果として寄贈された壁新聞を展示するほか、平和学習デジタルコンテンツ「戦争と人々の暮らし」の体験コーナーも設置しします。
日 7/19(日)まで9:30~17:00(入館は16:30まで)、月曜休館
¥ 大人250円ほか
場 問 ピースおおさか
☎06-6947-7208 FAX06-6943-6080

クーリングシェルトの運用を開始しました

運用期間 **～10月21日** 水

熱中症特別警戒アラート発表時に、暑熱から避難できる「クーリングシェルト」を住吉区で12箇所指定し、運用を開始しています。

施設名称	住所	施設名称	住所
住吉スポーツセンター 住吉屋内プール	浅香1-8-15	どんぐり薬局住吉店	東粉浜3-11-6
ウエルシア薬局住吉我孫子店	我孫子3-6-6	コクミン薬局東粉浜店	東粉浜3-22-9 西尾ビル1階
住吉区老人福祉センター	遠里小野 1-1-31	どんぐり薬局東粉浜店	東粉浜3-28-25 ドリームコート住吉大社104
コクミン薬局あびこ道駅前店	清水丘2-29-11	住吉区役所	南住吉3-15-55
コクミン薬局 大阪急性期 総合医療センター前店	万代 4-1-7	住吉区民センター	南住吉3-15-56
コクミン薬局万代店	万代東 2-4-15	住吉図書館	南住吉3-15-57

環境局環境施策課 TEL 6630-3262 FAX 6630-3580

熱中症予防「涼ん処」をご利用ください

だんだんと気温が高くなってきており、熱中症への注意が必要になってきています。

区役所(1階通路)及び区民センター(1階区民ギャラリー奥)では、熱中症警戒アラート発表の有無に関わらず、休憩や水分補給をしていただけるスペース「涼ん処」を設置しています。ご来庁の際などにご利用ください。



総務課 3階33番窓口 TEL 6694-9625 FAX 6692-5535

内容	とき・定員・予約方法など	ところ	問合せ先
無料相談 対象 大阪市内在住の人 要予約 (1組30分間)	弁護士による法律相談 6月4日(木)・10日(水)・18日(木)・24日(水)、7月2日(木)・8日(水) 13:00～17:00 定員 16名 ※6月4日、7月2日は24名 予約 相談日7日前の12:00～相談日当日の10:00まで(相談日7日前が閉庁日の場合はその前閉庁日から受付) 【予約専用】TEL 050-1808-6070 (AI電話による自動案内。24時間受付)	区役所3階相談室	総務課 TEL 6694-9683 ※こちらの番号では予約は取れません。
	社会保険労務士相談 6月1日(月)、7月6日(月) 13:30～16:00 定員 5名 予約 相談日前週の金曜のみ10:00～16:00 【予約専用】TEL 6115-6466 (大阪府社会保険労務士会大阪南支部)		
	税理士相談 6月8日(月)、7月13日(月) 13:30～16:00 定員 5名 予約 相談日前週の金曜のみ10:30～16:00 【予約専用】TEL 6678-0567 (近畿税理士会住吉支部)		
	行政書士相談 6月15日(月) 13:30～16:00 定員 5名 予約 相談日前週の金曜まで9:00～17:00(土日祝除く) 【予約専用】TEL 080-9166-5489 (大阪府行政書士会住吉支部)		
	不動産相談 6月16日(火) 13:30～16:00 定員 5名 予約 相談日前日まで9:00～17:00(土日祝除く) 【予約専用】TEL 6695-2588 (大阪府宅地建物取引業協会なにわ南支部)		
	司法書士相談 6月22日(月) 13:30～16:00 定員 5名 予約 相談日前週の金曜のみ9:00～13:00 【予約専用】TEL 6628-7133 (大阪司法書士会阪南支部)		
内容	とき・定員	ところ	問合せ先
行政相談委員による行政相談 6月25日(木) 13:00～16:00(受付15:00まで)	区役所3階相談室	受付 相談日当日3階32番窓口総務課(広聴)で13:00～15:00まで 総務省近畿管区行政評価局 行政相談課 TEL 6941-8358 FAX 6941-8988	
障がい者の暮らし何でも相談 (1組30分間) 6月24日(水) 10:00～13:00(受付12:30まで)	区役所1階 第1会議室	住吉区障がい者基幹相談支援センター・まいど TEL 6609-3133 FAX 6609-3210	
生活自立相談 平日(祝日、年末年始除く) 9:00～17:30	区役所4階41番窓口	事業受託者(社福)住吉区社会福祉協議会 TEL 6654-7763 FAX 6654-7651	
人権相談窓口 平日(祝日、年末年始除く) 9:00～17:30	区役所3階34番窓口	教育文化課 TEL 6694-9989 FAX 6692-5535	
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口 平日(祝日、年末年始除く) 9:00～17:30	大阪市役所 4階	市民局人権企画課 TEL 6208-7489 FAX 6202-7073	
外国人のための相談窓口 (Information Center for Foreign Residents)	外国人の皆さんが直面する不安や問題に対応するための専門相談も受け付けています。TEL 6773-6533 (Professional consultations to help foreigners who are faced with problems and uneasiness)		詳しくはこちら

内容	とき[受付]	ところ	内容	とき[受付]	ところ
大腸・肺がん検診 対象 40歳以上(喀痰検査は規定有) ●大腸(300円) ●肺(無料) ●喀痰(400円)	6月26日(金) 9:30～10:30	区役所1階 19番窓口 ※閉庁時は区役所南出入口からお入りください。	特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 無料 (問診・診察・血液検査・血圧測定・尿検査等) 対象 ●大阪市国民健康保険に加入の40歳から74歳までの人(年度中に40歳になる人を含む) ●後期高齢者医療制度加入者 持ち物 ●受診券 ●マイナ保険証あるいは「資格確認書」 ※食事は健診の10時間前まで	6月26日(金) 9:30～11:00	区役所4階 会議室
乳がん検診(マンモグラフィ) 対象 40歳以上の女性 1500円 ※受診は2年度に1回	6月26日(金) 9:30～10:30 7月16日(木) 18:30～19:30			予約 問合せ 保健子ども家庭課 1階19番窓口 TEL 6694-9882 FAX 6694-6125 行政オンラインシステムでも予約できます がん検診・健康診査は取扱医療機関でも受診できます	
骨粗しょう症検診 無料 対象 18歳以上	6月26日(金) 9:30～10:30				
歯科健康相談 無料 対象 年齢制限なし	6月26日(金) 9:30～10:30				

障がい者団体等による物品等の販売

パンや焼き菓子、雑貨の販売を行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

ところ 区役所1階 南エレベーターホール前

住吉区のみちづくりへの協力企業等を募集します

区民・企業等・行政にそれぞれにメリットのある取組を実施し、よりよい住吉のまちを創っていくため、協力していただける企業等からの提案を募集しています。

たとえばこんな取組 ●子育て世代のサポート ●子ども・若者の居場所づくり

政策推進課 3階35番窓口 TEL 6694-9957 FAX 6692-5535

※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。