

まちの支えあい活動 「あいまち」

あなたの「得意なこと」を
困っている人のために役立てませんか？



「ちょっと困ったな、助けてほしいな」の
声に地域住民同士が気軽に支えあえる相
互援助活動です。有償の活動ですが、営利
を目的とせず、利用者の気持ちの負担軽減
や感謝の想いを謝礼金のやり取りであら
わしています。会員登録をすることで、助け
あい活動をするにも利用依頼をして支援
を受けることもできます。

一方的に「助けてあげる」、「助けてもら
う」のではなく、「自分にできることで相互
に支えあう」しくみです。

こんな依頼があります

- ◆部屋の掃除が大変
- ◆買い物をお願いしたい
- ◆庭の草むしりをしてほしい
- ◆電球の交換が大変
- ◆話し相手がほしい
- ◆外出に付き添ってほしい

まずは相談！



コーディネーター

料金について

年会費:1,000円 ※会員登録時にお支払いください

+

利用する場合
利用料:1時間800円

※チケット制
(事前にチケットの購入が必要です)
※1時間以降は30分単位(400円)で延長できます。

*時間預託とは、謝礼を受け取る代わりに、ポイントとして貯め、自分や家族が困ったときにポイントを使っ
てお手伝いをしてもらうことができるしくみです。

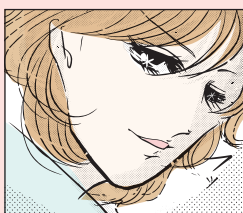
活動する場合

謝礼:1時間600円

※利用料から謝礼としてお支払い
(一部は事務局運営費用として利用します)
※時間預託*にすることもできます。

仲介はコーディネーターがします！

依頼者とのマッチングは、コーディネーターが仲介し
ます。あなたの得意なことに合わせた依頼を紹介して
くれるので、初めての方でも安心です。



まちの支えあい活動「あいまち」のしくみ



活動している方の声

依頼者の方に
喜んでもらえるから、
私もうれしいですね。



「あいまち」を通して、
お友達が増え、情報交換に
つながっています。



活動の様子や 会員の声はこちら



YouTube



会員登録・問合せ

まちの支えあい活動「あいまち」事務局(運営/大阪市鶴見区社会福祉協議会)
☎6913-7066 [受付期間/月～土曜日 9時～17時30分(祝日休み)]
〒538-0051 鶴見区諸口5-浜6-12 鶴見区在宅サービスセンター内



区役所からの お知らせ

国民健康保険料は6月に決定します

国民健康保険料は「医療分保険料」「後期高齢者支援
金分保険料」「介護分保険料」で構成され、それぞれ全世
帯に負担していただく「平等割」、被保険者(国民健康保
険の加入者)の人数に応じて負担していただく「均等
割」、前年中の所得に応じて負担していただく「所得割」
の合計で計算します。

保険料は4月から翌年3月までの1
年間分を6月に決定し、6月中旬に世
帯主の方へ通知します。(年度途中に
加入されたときは、加入した月からの
保険料を計算して通知します)



問合せ 窓口サービス課(保険年金/保険)
3階31番 ☎6915-9956

65歳以上 (介護保険第1号被保険者)の方へ

65歳以上の方(介護保険第1号被保険者)で、口座
振替または納付書で介護保険料を納付いただいでい
る方(普通徴収の方)は、介護保険料決定通知書を4月
中旬に送付します。なお、年金から納付いただいでい
る方(特別徴収の方)には、保険料決定通知書を7月中旬
に送付します。

※公費による保険料の軽減強化により
令和2年度は第1段階から第4段階の介
護保険料が変更となる見込みです。

問合せ 保健福祉課(高齢者支援)1階10番
☎6915-9859

国民健康保険料の納付は 便利な口座振替で！

口座のある金融機関か郵便局、または下記まで
お申込みください。

●申込手続きに必要なもの

☒ 保険証 ☒ キャッシュカードもしくは通帳 ☒ 届出印

※パソコン・スマートフォン・タブレット端末でも申込みができます。

大阪市 国保 口座 検索

問合せ 窓口サービス課(保険年金/管理)
3階31番 ☎6915-9946

国民健康保険料決定通知書に 点字文書を同封します

国民健康保険料決定通知書の送付封筒に点字表示
を行うことで、視覚障がいのある世帯主の方にも封筒
内の書類が分かるようにしています。

今後、視覚障がいのある世帯主の方(希望者)に、国
民健康保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額
等の主な内容を点字文書にして同封します。

申込方法 電話 ●申込時にお聞きする事項
☒ 住所 ☒ 氏名 ☒ 生年月日

問合せ 窓口サービス課(保険年金/保険)
3階31番 ☎6915-9956

後期高齢者医療保険料率 改定のお知らせ

令和2・3年度の後期高齢者医療の保険料率(大
阪府内)が以下のように改定されました。

◎被保険者均等割額…54,111円

◎所得割率…10.52%

お一人おひとりの保険料額は7月にお知らせします。

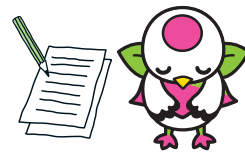
問合せ 窓口サービス課(保険年金/保険)
3階31番 ☎6915-9956

国民健康保険の届出をお忘れなく

国民健康保険では、自動的に加入や脱退の手続きが
されることはありません。就職などで国民健康保険を
脱退されるときや、退職などで国民健康保険へ加入さ
れるときは、事実の発生日から14日以内に届出をして
ください。

社会保険等へ加入された場合、会社や健康保険組合
などから区役所への届出はありませんので、国民健康
保険料の請求が続くことになります。なお、社会保険等
の資格を有することになった日以降は国民健康保険証
は無効となり使用することはできません。

また、加入の届出が遅れた場合は、加入しなければ
ならない事実が発生したとき
まで最長2年間さかのぼって
保険料を納めていただきます
が、やむを得ない理由がない
限り、さかのぼって給付を受
けることはできません。



問合せ 窓口サービス課(保険年金/保険)
3階31番 ☎6915-9956

日々の生活に困難を感じたら まずはご相談ください

このようなお困りごとはありませんか？

- 働きたいけど経験や自信がなくて不安
- 子どもがひきこもりで働いていない
- 日々の生活に困っているが、相談する人が誰もいない など



日時 月～金曜日 9時～17時30分

※祝日および年末年始
(12月29日～1月3日)はお休みです。

問合せ 鶴見区自立アシスト相談 区役所3階33番
☎FAX 6913-7060