

参加してみませんか  
**講座・催し**



**マタニティクラス** 無料

胎動を感じるようになる時期から、出産に向けて少しずつ準備を始めませんか？  
 妊婦さん同士の交流もしています。

**日時** ①5月15日(金)  
 ②6月3日(水)  
 ③7月24日(金)  
 各日13時30分～15時30分  
 ※11時時点で暴風警報もしくは特別警報が出ている場合は中止

**場所** 区役所2階 集団検診室

**内容** ①妊娠中の食生活(栄養士)／赤ちゃんとの暮らし(保健師)／ベビーグッズの展示  
 ②歯科健診／歯の健康について(歯科衛生士) 妊娠中の過ごし方(保健師)  
 ③産前産後の過ごし方・沐浴の実演(助産師) 先輩ママと赤ちゃんの交流会

**対象** 妊娠6～9か月頃の妊婦さん

**定員** 各15名(先着順)

**申込** 電話・窓口・行政オンラインシステム

**申込** 保健福祉課(保健活動)  
**問合せ** 1階⑪番 ☎06-6915-9968

3 すべての人に健康と福祉を



**離乳食講習会** 無料 申込不要

離乳食を始めることに不安がある方、離乳食を始めたものの、うまく進まない方、その他離乳食についてご質問のある方、ぜひご参加ください。

**日時** 5月19日(火)  
 13時30分～14時30分

**場所** 区役所2階 集団検診室

**内容** 離乳食の進め方について(お話・実演)

**対象** 生後7か月ごろまでの赤ちゃんを育児中の方

**問合せ** 保健福祉課(健康づくり)  
 1階⑪番 ☎06-6915-9882



詳しくはこちら



**第19回 区長杯 ソフトバレーボール大会**

一般の部・シニアの部の参加チームを募集します。

**日時** 6月14日(日)  
 開場・受付9時～ 開会式9時10分～  
 ※組合せは5月25日(月)に連盟で抽選します

**対象** 区内在住・在勤者

**場所** 鶴見スポーツセンター

**内容** ①トリム一般の部  
 ②トリムシニアの部  
 ※①②とも1チーム4～8名でお願いします

**費用** 1チーム 3,000円  
 ※当日受付でお支払いください  
 ※抽選後の参加辞退は参加費をいただきます

**申込** メール  
 ※申込書を送信しますので、下記アドレス宛にご連絡ください。

**締切** 5月15日(金) 必着

**主催** 鶴見区体育厚生協会・鶴見区役所

**協力** 鶴見区ソフトバレーボール連盟

**申込** 鶴見区ソフトバレーボール連盟  
**問合せ** 会長 山田方 ☎090-7366-3770  
 (通話可能時間…19時～21時)  
 ✉snow-o-white@angel.zaq.jp

申込はこちら



**区役所で実施する こころの健康に関する各種無料講座**

申込・問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎06-6915-9968

|      | 講座名  | 実施日時・場所   | 対象  | 無料  |
|------|--|---|---|---|
| 申込制  | 地域生活向上教室(ほっこり・ほのぼの)<br>地域で安定した生活ができることを目的とした教室です。    | 5月7日(木)・21日(木)<br>6月4日(木)・18日(木)<br>各日9時30分～11時30分<br>区役所2階 集団検診室                       | 統合失調症などの精神障がい(疑いも含む)のある方<br>※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください |  |
|      | 統合失調症の家族教室<br>家族が正しい知識や本人への接し方などを学び、参加者の皆さんと考える教室です。 | 5月20日(水)、7月15日(水)<br>各日13時30分～15時30分<br>区役所2階 集団検診室<br>6月30日(火)<br>14時～16時 区役所4階 401会議室 | 統合失調症と診断された方のご家族<br>※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください         |  |
| 申込不要 | 酒害教室<br>飲酒問題について正しい知識と理解を深める教室です。                    | 5月13日(水)、6月10日(水)<br>7月8日(水)<br>各日14時～16時<br>区役所2階 集団検診室                                | 飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご家族、支援者など、どなたでも参加できます。            |  |

**第八回鶴見区だんじり祭** 無料 申込不要

地域の絆を深め、伝統を未来へつなぐ「第八回鶴見区だんじり祭」を開催します。

当日は、区内各町のだんじりが一堂に会し、勇壮なだんじり囃子に合わせて力強く曳行します。間近で感じる迫力ある姿は、地域の誇りと一体感をあらためて感じさせてくれます。

世代を超えて受け継がれてきた伝統文化にふれ、地域のつながりをより一層深める一日。ご家族そろってご来場いただき、鶴見区のだんじりの魅力をご体感ください。



**日時** 5月17日(日) 13時30分～17時

**会場** 花博記念公園鶴見緑地

**主催** 鶴見区だんじり保存会連絡協議会  
 鶴見区青年地車連絡協議会

**共催** 鶴見地車保存会・大宮地車会・安田地車保存会

**後援** 鶴見区役所・鶴見区内の連合振興町会

**問合せ** ✉tsurumiku.horenkyo@gmail.com

**区役所等からの お知らせ**

**後期高齢者医療制度の保険料率改定について**

後期高齢者医療制度の保険料率が改定され、令和8年度より、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。令和8年度の保険料率は、医療分の被保険者均等割64,931円、所得割率が11.51%、賦課限度額が85万円となり、子ども・子育て支援納付金分の被保険者均等割額が1,373円、所得割率が0.24%、賦課限度額が2.1万円となります。また、世帯の所得が一定基準以下の場合に適用される医療分の均等割額の軽減措置のうち7割軽減について、令和8年度は7.2割軽減となります。なお、決定した保険料額については、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⑳番 ☎06-6915-9956

詳しくはこちら



**カラス被害を受けないために**

カラスは春先に巣を作り、5月から6月頃にヒナを育てます。この時期に親カラスがヒナを守るために、巣に近づいた人に対して威嚇行動をとることがありますのでご注意ください。

- カラスや巣の辺りを注視しないように気を付け、あわてずその場から離れましょう。
- 巣立ち直後のヒナは地面に落下してしまうことがあります。親カラスに威嚇されることがありますので、ヒナに近づかないようにしましょう。



**問合せ** 保健福祉課(生活衛生)1階⑪番  
 ☎06-6915-9973

**悪質な住宅改修業者に  
 ご注意ください!**

「大阪市の委託を受けている」などと偽り、住宅改修業者が突然訪問してくる事案が発生しています。

**悪質な事例**

- 無料で住宅改修できるからと介護保険の認定申請をすすめる
- 受診医療機関を聞き出して無断で認定申請を行い、住宅改修工事を強要する

介護保険の住宅改修の利用限度額は原則20万円です。不要な改修工事をしてしまうと、将来必要になったとき工事ができなくなります。

【業者等の訪問や電話があった場合は】

- ◆「介護保険の認定申請をする意思がない」とハッキリと断る
- ◆安易に介護保険被保険者証を見せない、渡さない
- ◆個人情報をお伝えしない

また、認定申請をした心当たりがないのに「介護保険資格者証」が送付されたり、認定訪問調査の日程調整の連絡があった場合は、大阪市認定事務センター(☎06-4392-1700)または下記までご相談ください。

**問合せ** 保健福祉課(高齢者支援)1階⑩番  
 ☎06-6915-9859

**大阪市国保被保険者のみなさまへ  
 令和8年度保健事業のお知らせです**

**特定健診**

大阪市国保では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向け、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、無料で受診できる「特定健診」を実施しています。対象となる方には、4月末頃に緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

**国保人間ドック(対象:30歳以上の方)**

また、特定健診のほか、30歳以上の方を対象に「国保人間ドック」を実施しています。

なお、40歳以上の方が国保人間ドックを受診する場合は、特定健診の「受診券」が必要です。

| 健診料                  |               |        |         |
|----------------------|---------------|--------|---------|
| 30～39歳               | 15,000円       | 40～74歳 | 10,000円 |
| 次の生年月の方は健診料が無料になります。 |               |        |         |
| 昭和36年4月～37年3月        | 昭和41年4月～42年3月 |        |         |
| 昭和46年4月～47年3月        | 昭和51年4月～52年3月 |        |         |
| 昭和56年4月～57年3月        | 昭和61年4月～62年3月 |        |         |

**国保プラス健診**

そのほか、18歳以上の方を対象とした「国保プラス健診」を実施しています。特定健診の必須項目に胸部エックス線、心電図、貧血、視力、聴力等の項目を追加し、1,800円で受診することができます。詳しくは「受診券」に同封の「国保健診ガイド」(各区役所の窓口でも配布しています)、または大阪市ホームページをご覧ください。ご自身の健康管理のため、1年に1回健診を受けましょう。

- 問合せ**
- 特定健診受診券に関すること  
 窓口サービス課(保険年金/保険)3階⑳番  
 ☎06-6915-9956
  - 健診内容・健診場所に関すること  
 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番  
 ☎06-6915-9882
  - 国保人間ドックなど保健事業に関すること  
 福祉局生活福祉部 保険年金課(保健事業)  
 ☎06-6208-9876