■1面

淀川区広報誌　よどマガ!

～つなぐ･ひろがる･ささえあう～

6月号　令和7年(2025年)No.134

食べよう、野菜も

(写真)たくさんの小皿料理と夢ちゃん

表紙写真　やさいTABE店登録　ウチノオカン ～野菜と麹のやさしいお店～

今月のみどころ

(イラスト)淀川区マスコットキャラクター　夢(ゆめ)ちゃん

■淀川区生涯学習ルームへようこそ　4面

■干潟自然学習会　6面

■万博見どころありまっせ　18面

デジタル版はこちら！

(QR)

(ロゴ)EXPO　2025

大阪市淀川区役所　〒532-8501　大阪市淀川区十三東2-3-3　電話6308-9986(代表)

電話・ファックス記載がないものは市外局番「06」です

■2･3面

6月は食育月間

野菜を食べよう

今年の大阪市の食育テーマは「野菜を食べよう」。外食やインスタント食品の頻度が増えると、野菜が不足してしまいがち。健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を食べましょう!

(写真)たべやん

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」。野菜がモチーフで、頭にはトマト、かぼちゃのパンツ、足にはナスビ。

100gの野菜、足りてません!

一日の大人の野菜摂取量の目標は350g。しかし大阪市民の平均摂取量は約250gと、100gの野菜が足りていません。

(イラスト)たべやん

(吹き出し)目標の350gの野菜を食べられるように、コツを伝授するで!

いつもの料理にちょい足し♪

いつものごはんに、ふた手間でできる、簡単な野菜小鉢をちょい足し。野菜料理を追加すれば、目標の野菜摂取量までもう少し!

YASAIチェック

□外食が多い

□朝食を食べないまたは食べないことが多い

□めん類や丼物だけで食事をすませることが多い

□噛むことを意識していない

□早食いの傾向があり食事時間が短い

□最近体重が増加ぎみ

□便秘気味だ

□血圧・血糖値が高め

(吹き出し)あなたはいくつ当てはまりますか?

(吹き出し)ひとつでもあてはまると、野菜が足らないかも…

食べるを育てる!

たべやんのつくってえーよう!

今月はたべやんの特別編!簡単に野菜が一品追加できる“ふたてま“レシピを紹介。めんどくさくない!めっちゃかんたん!につくれるレシピです。

もやしベーコン

調理時間10分

材料2人分(64kcal/塩分0.5g)

もやし　1袋

ベーコン　2枚

(1)もやしはさっと洗って水気をきり、耐熱皿に広げる。

(2)(1)の上に、半分に切ったベーコンを広げ、電子レンジで加熱する。(目安:600W4分)

ブロッコリーの炒め物

調理時間10分

材料2人分(97kcal/塩分1.2g)

ブロッコリー　1/2個

かに風味かまぼこ　4本

マヨネーズ　大さじ1

しょうゆ　小さじ1

(1)ブロッコリーは小房に分け、かに風味かまぼこはほぐす。

(2)フライパンにマヨネーズを入れ、ブロッコリーを弱火で炒め、しんなりとなったら、かまぼこ・しょうゆを加えさっと炒める。

撮影協力:淀川区食生活改善推進員協議会

ふた手間でできる、“ふたてま“レシピ

このレシピ以外にも、簡単にできる様々なふたてまレシピを掲載中です!

(QR)

(SDGsロゴ)3.すべての人に健康と福祉を

時間がない朝・昼ごはんにも

時間がない朝ごはんや昼ごはんには、下ごしらえの簡単な野菜(もやし・ミニトマト等)、冷凍野菜、カット野菜、缶詰を上手に使って野菜をちょい足し。“ふたてまレシピ”を参考に、さらに野菜を増やしましょう!

外食でも野菜を!

　「料理をするのが面倒くさい・・」、「家に帰るのが遅くなってしまった」そんな時、外食が多くなってしまいますが、外食でも野菜がとれるメニューを選びましょう!「やさいTABE店」では、外食でも1食に必要な量の野菜が食べられます。

「やさいTABE店」とは

大阪市で、野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさいTABE店」として登録。1人前およそ120g(目標摂取量の3分の1)が食べられます。

(写真)やさいTABE店ロゴ

このロゴが目印

淀川区内のやさいTABE店

はぐるま

住所　西中島7-5-10　問合せ　電話6305-3500

カレーナンドスプーン

住所　塚本2-25-6　問合せ　電話6838-3410

晴レ日日

住所　新高3-6-17KOHYO阪急三国店2階　問合せ　電話6150-0501

しゃぶしゃぶ×ワイン　アスペルジュ

住所　西中島4-4-25フルーレ新大阪1F　問合せ　電話6304-4793

ウチノオカン～野菜と麹のやさしいお店～

住所　塚本2-29-1　問合せ　電話050-6862-9248

やさいTABE店募集中!

(QR)

登録店舗一覧

(QR)

野菜の追加が難しい時でも

野菜を食べるべきと分かっていても、毎日は難しい場合もあります。そんな時でも、食べる順番をかえるだけで、食べすぎの防止や血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できます。

(イラスト)たべやん

野菜から食べよう

もっと食育について知りたい!

イベント

健康・食育フェスタ

無料

こどもも大人も“楽しく健康・おいしく食育“

日程　6月7日(土)13:00〜16:00(最終受付15:30)

場所　区役所2階・5階特設会場

(QR)

展示

食育パネル展

無料

今回は「野菜を食べよう」がテーマです。区役所にお越しの際はぜひご確認ください。

日程　6月10日(火)～20日(金)

場所　区役所1階　区民ギャラリー

講座

「健康講座保健栄養コース」

予約要・無料

栄養・食生活について体系的に学ぶことができる9回コースの講座です。食育に関心のある方や食育ボランティアとして活動してみたい方は、まず健康講座保健栄養コースにお申込みください!　※申込み方法等は8月号でお知らせします。

詳細はこちら

(QR)

問合せ　保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話6308-9882

■4面

トピックス

学ぼう!楽しもう!

令和7年度　淀川区生涯学習ルームへようこそ!

区内17小学校の特別教室等で、気軽に学べる「生涯学習ルーム」をご存じですか?

子どもから大人まで楽しめる講座を企画し、皆さんをお待ちしています。

あなたも一度はじめてみませんか?

(イラスト)スタートル

生涯学習ルームマスコットキャラクター「スタートル」

詳しくはホームページをご確認ください。

(QR)

ルーム名　新東三国

講座名(開催日)　書道(第1・3水曜日)

英会話(第3・4金曜日)

ルーム名　東三国

講座名(開催日)　いろいろ教室・盆踊りの練習(7月・8月頃から)

ルーム名　北中島

講座名(開催日)　識字・日本語交流教室(毎週木曜日)

大人と子どものお料理教室(7月頃から)

ワクワク作って遊ぼう(7月頃から)

キッズダンス(7月頃から)

ルーム名　宮原

講座名(開催日)　フラワーアレンジメント(年間6回)

自然工作教室(年4回不定期土曜日)

ルーム名　西三国

講座名(開催日)　お茶教室(第2土曜日)

ルーム名　三国

講座名(開催日)　読み語り会(不定期)

英語指導者の会(不定期)

三国フラダンス(第2・4日曜日)

ルーム名　新高

講座名(開催日)　健康クラブ〈バスケットボール〉(毎週日曜日)

コーラス(第1・3土曜日)

手話ってなあに(7〜12月　月1回)

ルーム名　西中島

講座名(開催日)　フラワーアレンジメント(第3月曜日)

ちりめん教室(第1月曜日)

ルーム名　木川

講座名(開催日)　コーラス(第1・3土曜日)

誰でも動画・アニメを作ろう(第2・4土曜日)

和太鼓(毎週火曜日)

ヒップホップダンス(毎週水曜日)

英会話(毎週火曜日〈第2火:対面/その他:オンライン〉)

ルーム名　木川南

講座名(開催日)　手作り紙芝居・発表会(第4土曜日)

絵画教室(第4土曜日)

切り絵(不定期)

ルーム名　十三

講座名(開催日)　和太鼓教室〈入門編〉(毎週月曜日)

和太鼓教室〈上級編〉(毎週金曜日)

書道(第1・3火曜日夜間)

ルーム名　野中

講座名(開催日)　2025のなかじゅく(不定期土曜日)

ミュージカルアカデミー(6月から不定期土曜日)

クラフト講座(12月から不定期土曜日)

ルーム名　神津

講座名(開催日)　室町文化〈お茶・お花〉(11〜2月の間で1回)

室町文化〈盆踊り〉(11〜2月の間で1回)

やってみよう!(不定期)

ルーム名　塚本

講座名(開催日)　パッチワーク(6月から年5回水曜日)

健康太極拳(6月から不定期金曜日)

子ども将棋(7月から不定期土曜日)

親子ものづくり(不定期土曜日)

ルーム名　田川

講座名(開催日)　社交ダンス(毎週火曜日・金曜日)

百歳体操(第2・4土曜日)

ルーム名　三津屋

講座名(開催日)　親子体験(6月から土・日どちらかで開催)

ゴスペル(第2火曜日)

ルーム名　加島

講座名(開催日)　よさこい(毎週日曜日)

※定期・不定期・1回限りなど、開講方法は講座によって異なります。

※掲載している講座は一部です。

問合せ　市民協働課4階41番　電話6308-9734

マイナンバーカードで便利に!お得に!

マイナンバーカードがあれば、コンビニで区役所よりも100円安く住民票の写し等が取得できます(戸籍証明のみ同額)。

時間　6:30〜23:00(土日祝も対応)※臨時休止日あり

問合せ　窓口サービス課(住民登録)1階10番　電話6308-9963

(QR)

■5･6･7面

お知らせ

介護保険利用者負担限度額認定証等の更新時期です

介護保険を利用して施設に入所した場合など、食費・居住費の負担が軽減される認定証をお持ちの方で、更新を希望される方は、期限までに申請してください。

期限　6月30日(月)

注意　申請には預貯金額等がわかるものや、遺族年金や障がい年金を受給している方は「年金収入額」と「基礎年金番号がわかるもの」が必要です。

問合せ　保健福祉課(介護保険)3階31番　電話6308-9859

児童手当現況届の提出をお願いします

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ので、6月30日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、令和7年6月分(令和7年8月支払分)以降の手当の支給が停止されます。提出がないまま2年経過すると、時効となり受給権がなくなりますのでご注意ください。

問合せ　保健福祉課(こども教育)4階45番　電話6308-9423

6月22日(日)はマイナンバーカード関連の取扱ができません

国のシステム休止のため、カードの受取や更新などマイナンバー関連の業務は取扱うことができませんのでご注意ください。詳しくはホームページをご確認ください。

(QR)

問合せ　窓口サービス課(住民登録)1階10番　電話6308-9963

教科書(見本)を展示します～教科書センター実施中!～

現在、小・中学校で使われている教科書と、採択の対象となった教科書を展示します。ぜひお越しください。

期間　6月2日(月)〜7月2日(水)9:00〜17:30

場所　区役所1階　すまいるすてっぷ横

注意　貸出は行いません

問合せ　教育委員会事務局指導部　電話6208-9186

保健福祉課(こども教育)2階23番　電話6308-9417

6月は「ゴキブリ防除強調月間」です

ゴキブリの発生を防ぐには、食べカス等のエサを無くすなど、生息しにくい環境作りが必要です。生息が確認された場合は、次の方法で防除してください。

(防除方法)

・ゴキブリが通りそうな場所やひそみ場所に殺虫剤を十分に噴きつける

・ホウ酸団子等の毒餌をゴキブリの通り道に置く

・くん煙剤の煙を部屋いっぱいに充満させる

・粘着シートを通路の隅に置く

問合せ　保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話6308-9973

令和7年度　市民税・府民税・森林環境税納税通知書を送付します

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6月30日(月)です。なお、3月18日(火)以降に所得税の確定申告または、市民税・府民税の申告をされた場合は、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。

問合せ　梅田市税事務所市民税等グループ個人市民税担当　電話4797-2953

資格取得のための講座の受講費用を50～75％補助します!

就職をめざす方や、仕事で必要な資格を取得する方等に向け、指定講座の受講費用を補助する「大阪府スキルアップ支援金」の申請を受け付けています。

補助率は、デジタル関係の講座(MOSやITパスポートなど)および運輸・建設関係の講座(大型一種、二種など)は75％、その他の講座(介護や簿記など)は50％です。

詳細はホームページをご確認ください。

(QR)

対象　大阪府民の方で離職してから1年以上の方、入社してから1年未満の方　など

問合せ　大阪府スキルアップ支援金事務局　電話6966-1030

令和7年度の国民健康保険料のお知らせ

●保険料決定通知書をお送りします

令和7年4月から来年3月までの保険料決定通知書を6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。

●国民健康保険料の納付にお困りの方へ

前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。詳しくは担当まで問合せください。

なお、被保険者間の負担の公平性の観点から「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。

●保険料の納付

国民健康保険料のご納付は、便利で確実な口座振替をご利用ください。

令和7年度の国民健康保険料(年額)

平等割保険料(世帯あたり)

医療分保険料　33,574円

後期高齢者支援金分保険料　10,761円

均等割保険料(被保険者あたり)

医療分保険料　被保険者数×34,424円

後期高齢者支援金分保険料　被保険者数×11,034円

介護分保険料　介護保険第2号被保険者数(40～64歳の方)×18,784円

所得割保険料(被保険者あたり)

算定基礎所得金額(前年中総所得金額-43万円)

医療分保険料　×9.30％

後期高齢者支援金分保険料　×3.02％

介護分保険料　×2.56％

最高限度額

医療分保険料　65万円

後期高齢者支援金分保険料　24万円

介護分保険料　17万円

問合せ　窓口サービス課(保険年金)4階43番　電話6308-9956

マイナンバーカードの申請は次から自由にお選びください

(1)郵便やオンラインで申請、カードは区役所で受取

(2)梅田・難波にあるサービスカウンターで申請、カードはご自宅へ郵送

詳しくはこちら

(1)(QR)　(2)(QR)

募集

市営住宅「申込みのしおり」を配布します

期間　7月1日(火)〜14日(月)

場所　区役所1階　正面玄関付近

申込方法

送付　大阪市営住宅募集センター

窓口　住情報プラザ　北区天神橋6-4-20　住まい情報センター4階

梅田住宅管理センター　北区梅田1-2-2　大阪駅前第2ビル7階

インターネット　大阪市住まい公社ホームページ(QR)

注意　区役所では、申込の受付は行っていません。窓口受付等詳細については担当まで問合せください。

問合せ　大阪市営住宅募集センター〒530-0041　北区天神橋6-4-20　電話6882-7024

7・8月の子育て講座「ミュージック・ケア」

予約要・無料

大人気!“あわたんず”のミュージック・ケアを開催します。親子で遊びに来てくださいね!!

日時　(1)7月17日(木)10:30〜11:30　(2)8月22日(金)10:30〜11:30

場所　区役所2階　集団検診室

対象　(1)ハイハイ組(おおむね生後6か月〜1歳まで)

(2)トコトコ組(おおむね1〜3歳まで)

定員　(1)(2)とも各20組(先着順)

申込　6月9日(月)9:00から電話にて

※保険加入あり。

問合せ　保健福祉課(こども教育)2階23番　電話6308-9939

ゆめちゃん☆ハッピールーム特別編

みんなで楽しく♪おやこヨガ

予約要・無料

親子で体を動かし、心も体もリフレッシュしませんか?

日時　7月3日(木)(1)10:00〜10:45　(2)11:10〜11:50

場所　区役所2階　集団検診室

対象　(1)トコトコ組(おおむね1〜3歳まで)

(2)ハイハイ組(おおむね生後6か月〜1歳まで)

講師　松下　エメさん(おやこヨガ＆こどもヨガ講師)

定員　(1)(2)とも各15組(先着順)

申込　6月11日(水)9:00から電話にて

※保険加入あり。

問合せ　保健福祉課(こども教育)2階23番　電話6308-9939

淀川区1千人の第九で一緒に歌いませんか?

12月21日(日)開催の第21回淀川区「1千人の第九」コンサートなど、区内イベントに出演する淀川区民合唱団の一員として活動しませんか?

日時　隔週火曜日18:30〜21:00

場所　淀川区民センター

月謝　4,100円/月

対象　淀川区民に限らず、どなたでも

初心者、未経験者OK

※各演奏会参加費や楽譜代は別途必要

指導者　清原　浩斗　氏(大阪府合唱連盟会長)

問合せ　山内　電話090-9703-1392

よどがわ・ゆめ万博

キッズスポーツ体験会

無料

はしる・とぶ・なげるなど様々なプログラムを体験できるスポーツイベントです。運動が苦手・不安というお子様でも楽しくご参加いただけます!

日時　6月22日(日)10:00〜15:00

内容　(1)スポーツ体験教室(事前申込)

(2)スポーツ体験コーナー(当日参加型)

(3)万博ガチャガチャ(当日受付)

(4)来場者プレゼント(当日受付)

場所　PARK DAY(加島1丁目23-30)

定員　60名((1)のみ)　※各回15名

申込　6月6日(金)10:00からWEBフォームにて((1)のみ)

問合せ　PARKDAY(株式会社NEW PARK PROJECT)キッズスポーツ体験教室事務局

メールアドレスasobiba-contact@s-quare.or.jp

(QR)

干潟自然学習会

予約要・無料

干潟にいる生き物との触れ合いを通し、淀川という身近にある大切な自然を、どのように守っていくかについて学びます。

日時　6月28日(土)14:00〜16:00(集合時間13:30)※雨天中止(中止の場合、6月27日(金)に淀川区ホームページでお知らせします)

集合場所　十三干潟(淀川河川敷)※現地集合、現地解散

対象　区内在住の小学4年生～中学3年生(小学生は保護者同伴)

定員　25名※保護者除く(申込多数時抽選)

申込　6月20日(金)までに

メールアドレスTL0002@city.osaka.lg.jpあてメールにて件名を「干潟自然学習会申込」とし、(1)参加者全員の氏名・フリガナ　(2)住所　(3)学年・年齢　(4)電話番号を記載してお申込みください。

※抽選結果は6月24日(火)に通知します

共催　淀川区役所・辻川河川レンジャーアドバイザー

協力　環境局

詳しくはこちら

(QR)

問合せ　市民協働課4階41番　電話6308-9734

日曜開庁のお知らせ　6月の日曜開庁　6月22日(日) 9:00～17:30

窓口サービス課　電話6308-9963/転入･転出などの届出、戸籍謄抄本・住民票の写しなどの証明書発行など

電話6308-9956/住民異動に伴う国民健康保険・国民年金・後期高齢者医療の各種申請・届出など

施設だより

老人福祉センター

〒532-0022　野中南2-1-5

電話6304-9118　ファックス6304-9190

人生会議

予約要・無料

あなたは、人生の最期をどんなふうに生きたいですか?医療・介護について考えます。

日時　6月27日(金)10:00〜11:30

対象　区内在住60歳以上の方

定員　16名(先着順)

申込　6月12日(木)10:00〜24日(火)17:00　本人からの電話または来館にて

ボイストレーニング

予約要・無料

ボイストレーニングで誤えん性肺炎や不整脈の予防をしましょう

日時　6月20日(金)10:00〜11:00

対象　区内在住60歳以上の方

定員　20名(先着順)

申込　6月9日(月)10:00〜17日(火)17:00　本人からの電話または来館にて

淀川図書館

〒532-0025　新北野1-10-14

電話6305-2346　ファックス6305-9129

幼児期図書ボランティア募集

予約要・無料

淀川図書館を拠点として、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、絵本の読み聞かせ等をしていただける方を募集します。原則として、以下の講座を全回ご受講ください(全5回)。

日程　(1)8月5日(火)　(2)8月12日(火)　(3)8月26日(火)　(4)9月17日(水)　(5)10月2日(木)

時間　(1)～(3)10:00〜12:00　(4)10:30〜11:30　(5)13:30〜15:30

内容　(1)～(3)ボランティア活動・絵本についての講座　(4)行事見学　(5)交流会

場所　(1)～(3)中央図書館5階　大会議室　(4)(5)淀川図書館

定員　5名程度

申込　6月10日(火)〜7月24日(木)までに電話または来館にて

一時保育　(1)(2)(3)は一時保育有(事前申込要。対象年齢:1歳6か月～就学前。先着6名まで。締め切り:7月24日(木))

十三市民病院

〒532-0034　野中北2-12-27

電話6150-8000

いきいき健康セミナー

無料

日時　6月17日(火)14:00〜15:00

テーマ　猛暑を乗り切る食事術!～夏バテしないためのコツ～

講師　管理栄養士　伊藤　和(いとう　なごみ)　さん

※申込不要、マスク着用

市民公開講座のお知らせ

無料

日時　6月28日(土)10:30〜11:30

テーマ　高齢者と耳鼻いんこう科　意外と知らない身近な眼の病気

講師　耳鼻いんこう科医師　河相　裕子(かわい　ひろこ)　さん

眼科医師　坂井　淳(さかい　あつし)　さん

※申込不要、マスク着用。詳しくはホームページをご確認ください。

(QR)

淀川消防署

〒532-0012　木川東4-10-12

電話6308-0119

防火管理者の方へ

手続きは大阪市行政オンラインシステムをご利用ください!

「大阪市行政オンラインシステム」をご利用していただくことで、救命講習の受講申込や、救急関係や患者等搬送事業関係の届出・申請がパソコンやタブレット、スマートフォンから電子申請できるようになりました。

詳しくは

(QR)

淀川区社会福祉協議会

〒532-0005　三国本町2-14-3

電話6394-2900

善意銀行だより

　4月1日から4月30日の間、善意銀行に10,000円の現金預託、9,300円分の商品券預託と野菜・菓子・飲料・インスタントラーメン等の食品、ボディウオッシュ・(こども用)紙おむつ・サニタリー用品等の物品預託がありました。ご協力ありがとうございました。

花尻健、株式会社光洋、田岡化学工業株式会社、木村工機株式会社、パナソニックエイジフリー株式会社、大阪市環境局東北環境事業センター、株式会社ライフコーポレーション、大阪ガスケミカル株式会社、丸五基礎工業株式会社、株式会社オフィスボストン、大阪よどがわ市民生活協同組合、認定NPO法人おてらおやつクラブ、ロート製薬株式会社、匿名4件(敬称略)

移動図書館まちかど号

6月巡回日

中央図書館自動車文庫　電話6539-3305

停車場所　淀川区子ども・子育てプラザ(新高1-11)

日時　6/3(火)・7/1(火)11:25～12:10

停車場所　西中島小学校南門(西中島7-14)

日時　6/5(木)・7/3(木)14:00～15:00

停車場所　加島南第4住宅北側入口(加島1-30)

日時　6/6(金)14:10～14:40

停車場所　十八条北モータープール前(十八条1-13)

日時　6/7(土)・7/5(土)10:20～11:50

停車場所　三国本町公園東側(三国本町1-12)

日時　6/11(水)14:00～15:00

停車場所　淀川区役所西側(十三東2-3)

日時　6/13(金)・7/4(金)14:00～14:45

停車場所　三国小学校南門(三国本町3-9)

日時　6/17(火)14:15～15:15

停車場所　三津屋公園(三津屋南2-20)

日時　6/20(金)10:20～11:00

停車場所　アーベイン東三国5号館横(東三国2-10)

日時　6/24(火)14:00～15:20

停車場所　北中島公園北側(宮原5-7)

日時　6/25(水)13:25～15:00

「学校園支援ボランティア(学ボラ)」大募集！

区内の市立小中学校・幼稚園では、学校園支援ボランティア(学ボラ)を募集しています。あなたのできることを、あなたのペースでお手伝いください！募集中のボランティアや申込み方法等詳細は、区役所ホームページをチェック！

問合せ　保健福祉課(こども教育)2階23番　電話6308-9417

ホームページはコチラから

(QR)

■8面

健診

場所　区役所2階

問合せ　保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話6308-9882

乳幼児健診

案内文書は対象者の方に5月末までに送付しています。

案内文書が届いていない場合や、日程の変更を希望される方はご連絡ください。

3か月児健診　令和7年2月1日～28日生まれの方

1歳6か月児健診　令和5年11月1日～30日生まれの方

3歳児健診　令和3年12月1日～31日生まれの方

結核健診

予約不要

受付日時　7月1日(火)10:00～11:00

対象　15歳以上

妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。

特定健診

予約不要

実施日　6月8日(日)・20日(金)・7月4日(金)9:30～11:00受付

持ち物　受診券と保険証(国民健康保険または後期高齢者医療)

各種がん検診、骨粗しょう症検診

予約要

大腸がん・肺がん検診

実施日　6月8日(日)・7月4日(金)9:30〜10:30受付

大腸がん・乳がん検診(マンモグラフィ)・骨粗しょう症検診

実施日　6月20日(金)9:30～10:30受付

(QR)

※詳しくは予約時にご確認ください。(ホームページで区のがん検診等の年間日程や取扱医療機関が確認できます)

妊婦教室

予約要

対象　(1)1,2月出産予定の妊婦さんとその家族

(2)12,1,2月出産予定の妊婦さんとその家族

日時　(1)8月4日(月)　(2)8月25日(月)　13:30～15:30

定員　(1)20組　(2)20組((1)(2)いずれも先着順)

内容　(1)沐浴・育児物品編　(2)お産・体操編

申込　7月1日(火)9:00から電話・窓口にて

場所　保健福祉センター(区役所2階)

問合せ　保健福祉課(健康相談)2階21番　電話6308-9968

毎月実施の妊婦歯科健診もあります。詳しくは問合せください。

ホームページはこちら

(QR)

相談コーナー

無料

相談時間は記録作成および入替え時間を含みます。

法律相談

相談日　6/4(水)・10(火)・18(水)・24(火)・7/2(水)

時間･受付など

電話予約制(先着16組　※6/24(火)は先着8組)

実施時間　13:00〜17:00　1組30分

相談日1週間前(閉庁日の場合はその前開庁日)の12:00から相談日当日10:00まで受付

問合せ先　政策企画課5階51番　電話6308-9683

法律相談予約専用　電話050-1808-6070(AI電話で24時間受付)

日曜法律相談

相談日　6/22(日)

時間･受付など

場所　淀川区役所、福島区役所(各区先着16名)

実施時間　13:00～17:00

予約受付　6/13(金)12:00～22(日)10:00

※予約専用電話050-1808-6070 (24時間受付)

問合せ先　大阪市総合コールセンター(なにわコール)

電話4301-7285　ファックス6373-3302

行政オンラインシステム

(QR)

ナイター法律相談

相談日　7/23(水)

場所　天王寺区民センター(先着32組)

実施時間　18:30〜21:00

予約受付　6/10(火)12:00～7/22(火)17:00

行政オンラインシステムにて。オンライン予約で定員に満たない場合は、相談当日18:00時点の来場者で抽選。

問合せ先　大阪市総合コールセンター(なにわコール)

電話4301-7285　ファックス6373-3302

行政オンラインシステム

(QR)

行政相談

相談日　7/7(月)

時間･受付など　13:00〜15:00(6/25(水)までに電話にて予約)　国機関の施策･制度の相談

問合せ先　政策企画課5階51番　電話6308-9683

人権相談

相談日　月〜金曜日(祝日を除く)

時間･受付など　9:00〜17:30　面談または電話

問合せ先　市民協働課4階41番　電話6308-9734

相談日　専門相談員による相談は希望日時に調整(事前予約制)　月〜金曜日 9:00〜20:30　日曜日･祝日 9:00〜17:00

問合せ先　大阪市人権啓発･相談センター予約専用

電話6532-7830　ファックス6531-0666　メールアドレス7830@osaka-jinken.net

生活自立相談

相談日　月〜金曜日(祝日、年末年始を除く)

時間･受付など　9:00〜17:30　就業や自立支援等の相談　面談、電話またはメール

問合せ先　生活自立相談窓口　電話6195-7851　ファックス6195-7852

メールアドレスyjiritsushien@lime.ocn.ne.jp

行政書士相談

相談日　6/23(月)

時間･受付など　13:00～15:00　※予約優先　相続・許認可・届出等の相談　予約受付　10:00～17:00

問合せ先　大阪府行政書士会(淀川支部)　電話7739-8000

不動産相談

相談日　6/20(金)

時間･受付など　13:00〜16:00　※前日までの要予約　不動産の賃貸･売買およびその他様々な内容に関する相談　予約受付　10:00〜16:00

問合せ先　全日本不動産協会　大阪府本部(北支部)　電話6373-1511

ひとり親家庭相談

相談日　毎週火・水・木曜日(祝日を除く)

時間･受付など　10:00〜17:00　要事前予約　就業や自立支援･離婚前相談等

問合せ先　保健福祉課(こども教育)4階45番　電話6308-9423

精神科医による相談

相談日　(1)7/3(木)　(2)7/10(木)　(3)7/17(木)　(4)7/25(金)

時間･受付など　(2)午前　(1)(3)(4)午後

対象　区内在住の方

定員　各2名(先着順)

予約　6/5(木)9:00から電話または窓口にて

問合せ先　保健福祉課(健康相談)2階21番　電話6308-9968

〈相談場所〉

●生活自立相談…区役所3階

●精神科医による相談…区役所2階

●その他…区役所4階相談室

(QR)淀川区役所ホームページ

(QR)淀川区役所X(旧ツイッター)

(QR)淀川区役所Instagram

(QR)淀川区子育て情報誌｢ゆめキッズ｣

■16面

すくすく！よどきっず

角本　晴奏(かくもと　はるか)　ちゃん

見てみてー!こんな事できるようになったよー!

樽岡　詩乃(たるおか　しの)　ちゃん

にこにこではっぱを「はい、どーぞ!」

村上　碧(むらかみ　あお)　ちゃん

初めてのブランコ!風を感じてヒャッホー

鶴野　新大(つるの　あらた)　ちゃん

乗り物大好き!電車を見て満面の笑み(音符)

鶴野　陽大(つるの　ようた)　ちゃん

これからもすくすく大きく元気に育ってね(音符)

あなたのお子さんも広報誌デビューしませんか?

申込等の詳細はこちらから！

(QR)

問合せ　政策企画課(広報)5階51番　電話6308-9404

絵本展

ものがたりのちからの実行委員を募集します

令和8年1月25日(日)開催予定の絵本展「ものがたりのちから」の実行委員として、子どもたちに絵本や読み聞かせの魅力を伝えませんか?

絵本と子どもがすきな方、お待ちしております!

応募資格　絵本と子どもが好きな18歳以上の方

活動内容　月1回程度の実行委員会への参加、会場設営・当日運営など

募集人数　若干名　※応募者多数の場合は、申込書により選考

受付期間　6月4日(水)〜6月30日(月)

申込　申込書(ホームページまたは市民協働課にて配布)に必要事項を記入のうえ、メール・郵送または窓口にてお申し込みください。

問合せ　〒532-8501　大阪市淀川区十三東2-3-3

市民協働課4階41番　電話6308-9734

あなたの写真が淀川区の顔に

今年秋ごろ発行予定の「大阪市くらしの便利帳(淀川区)」の表紙を飾る、淀川区の風景写真を募集します。淀川区の顔となる、素敵な写真をお待ちしています!

応募期間　6月2日(月)～30日(月)

対象　どなたでも

応募方法等詳しくはホームページをご確認ください

(QR)

問合せ　政策企画課(広報)5階51番　電話6308-9404

区の統計

令和7年5月1日現在の推計

区の人口：189,443人(前月比+815人)　男: 94,461人　女: 94,982人

区の世帯数：113,595世帯

区の行政面積：12.64平方キロメートル

広報誌の発行単価

区広報誌「よどマガ！」は毎月122,300部を発行し、6月号１部あたりの発行単価（配布費用を含む）は約20.7円でそのうち約3.1円を広告収入でまかなっています。

■17面

身近な地域活動を知ってみよう!

よどまち掲示板

地域活動協議会(地活協)をはじめ、いろんな人や団体が、淀川区のまちを良くしようと地域活動に関わっているよ。みんなが暮らす地域の活動を知って、参加してみよう!

第2回　ふれあい喫茶

地域の人たちの憩いの場として、参加者同士がふれあい、つながりを深めてもらおうと、定期的にふれあい喫茶が開催されているよ！

コーヒーや紅茶をはじめ、各地域オリジナルの喫茶メニューを100円程度で楽しむことができるよ。

(※事業名や参加条件は地域によって異なります)

地域のふれあい喫茶実施日

東三国　毎月第4水曜日

北中島　毎月第1・3金曜日

宮原　毎月第2水曜日

西三国　毎月第1土曜日(8月・1月は除く)

三国　毎月第2土曜日

新高　毎月第1・3水曜日

西中島　毎月第4水曜日(8月・1月は除く)

木川　毎月1回　月曜日(7月・8月・1月は除く)

木川南　毎月第3金曜日(8月は除く)

十三　毎月1回　土曜日

野中　毎月第4火曜日(8月・1月は除く)

神津　毎月第2土曜日(8月・1月は除く)

新北野　(1)新北野第3コーポ　毎月第1日曜日(5月・1月は除く)

(2)新北野福祉会館　毎月第3日曜日(8月・9月は除く)

塚本　毎月第2金曜日

田川　毎月第3土曜日

三津屋　毎月第4水曜日(7月・8月は除く)

加島　毎月第2・4木曜日

※開催日は変更となる場合があります

参加してみたい方は、まず地域に問合せてみてね！!

(QR)

問合せ　市民協働課4階41番　電話6308-9734/淀川区まちづくりセンター　区役所4階　電話6309-5656

淀川通信　vol.69

淀川区の｢こんなことやりました｣をお届けします

4月12日(土)　記録更新!

レッドハリケーンズ大阪が区民招待Dayで花園近鉄ライナーズと対戦。スタジアムには12,452人の方が駆けつけ、ディビジョン2最多観客数の記録を更新。大きな声援で、試合は大いに盛り上がりました!

4月16日(水)～24日(木)　絵画造形教室　作品展

1階淀川区民ギャラリーで、絵画造形教室WAKUWORKの作品展示がされました。展示された子どもたちの作品は全て受賞経験がある、クオリティの高いものばかりです!

涼ん処、やってます

区役所に夏季限定で、1階休憩コーナーに涼ん処「涼風庵～よってっ亭」をオープンしています。日を追うごとに気温が上昇し、外出時に暑さで体がフラフラ。そんなときには、淀川区役所にお立ち寄りください!ご来庁いただいた方には淀川区オリジナル万博うちわをプレゼント!

淀川区内クーリングシェルター

1　淀川区役所

2　淀川図書館

3　淀川区民センター

4　淀川区老人福祉センター

5　ウエルシア薬局淀川三国本町店

6　ウエルシア薬局淀川三津屋中店

7　西三国センター

8　西中島センター

9　三国センター

10　宮原センター

11　東三国センター

12　北中島センター

(写真)涼風庵の看板

この看板が目印!

また、区役所以外にも、熱中症特別警戒アラートが発表された際に、暑熱から避難できる「クーリングシェルター」があります。

(QR)

大阪市総合コールセンター

市の制度や手続き、イベント情報、夜間･休日緊急のご案内などは、大阪市総合コールセンター｢なにわコール｣まで。

電話4301-7285　ファックス6373-3302(8:00～21:00　年中無休)

ホームページhttps://www.osaka-city-callcenter.jp/

市政･区政へのご意見はお気軽に

政策企画課　電話6308-9683　ファックス6885-0534

■18面

ハッピー子育てカフェ

子育てのお悩みをペアレント・トレーニングの理論を用いて解決。お悩みを減らして、親も子もハッピーに！

お悩み　その2

質問　これって甘やかしすぎ？

小学生の息子が学校から帰宅後に、ランドセルを片付けてほしいと甘えてきます。

回答　甘えは成長のための大切な栄養素!

「甘やかす」と「甘えさせる」は別物です。「甘えさせる」は気持ちをしっかりと受け止めてあげること。

だから子どもの言動の奥に隠れた“気持ち”を見つめてあげてね。そうすることで、心の安定と優しさを備えた自立につながっていきます。

子育て支援室では、お子様に関する様々な相談をお受けしています!

問合せ　保健福祉課(子育て支援室)2階23番　電話6308-9939

万博みどころありまっせ

10月13日(月)まで開催中の大阪・関西万博。淀川区がおススメする、万博の見どころを紹介します!

大阪ヘルスケアパビリオン

大阪府・市が出展しているパビリオン。「リボーン」をテーマにした展示や体験があります。

リボーンチャレンジ

大阪の中小企業などが、週ごとに展示テーマを変えて、技術力や魅力を発信!

ミライの都市

最先端のヘルスケアサービスが提供されている、2050年の生活を垣間見れます!

ミライの食と文化

おいしくて健康的なフードや、ライブクッキングなどのイベントなどを楽しめます!

問合せ　政策企画課(広報)5階51番　電話6308-9404

淀川区住みます芸人

「はるかぜとともに」のハッピーハピネスおたより

25通目　淀川区のリフレッシュスポット淀川河川敷

こんにちは、はるかぜとともにサジです。

淀川区のナイスなスポット淀川河川敷。僕は淀川区に引越してきて以来、リフレッシュしたいときは河川敷で黄昏れます。

そんな河川敷、最近は船着場ができたりテントを張ってキャンプができるようになっていたり、さらにナイスな姿になっています！みなさんも生活の喧騒に追われ河川敷に行く暇もない時こそ、河川敷でリフレッシュするのもいいですよ

よどマガ！・淀川区役所ホームページ

広告を掲載しませんか？

よどマガ！に広告を掲載しませんか？

発行部数122,300部！区民の皆さんに親しまれている「よどマガ！」に広告を掲載しませんか？区民や区内の事業所に広くアピールできるチャンスです！お問合せは広告代理店の株式会社ウィットまで。

問合せ　株式会社ウィット　電話072-668-3275

淀川区役所ホームページバナー広告募集！

平均月間アクセス数約5,900件！情報取得のメインツール「スマートフォン｣からでもアクセスできます！

※1枠月額5,000円で1か月単位で掲載できます！お気軽に問合せください！（申込締切：掲載開始月の前々月の末日必着)

問合せ　政策企画課(広報)5階51番　電話6308-9404

編集後記

今月号から「よどマガ!」担当となった、シャチが大好きな東(ひがし)です。区民のみなさんに楽しんでもらうためには、まずは自分が楽しんで広報誌を作っていくことを心がけていこうと思います!よろしくお願いします!（広報担当：東）

(画像)シャチのイラスト

シャチを描いてみました!

■19面

淀川区役所公式Instagram

「あ、淀川区にもこんな景色あったんだ」まだみんなに知られていない、淀川区の魅力を教えてください。

1. 淀川区内で写真を撮る

2.「#yodogawatch」をつける

(吹き出し)yodogawa　＋　watch　＝　yodogawatch

3. 撮影場所がわかるように投稿

投稿していただいた魅力的な一枚を、淀川区役所公式Instagramやよどマガ！誌面でご紹介します。mayor\_yodogawaさん、ポストありがとうございました！

(写真)

淀川区役所公式Instagramはこちら

(QR)

問合せ　政策企画課(広報)5階51番 電話6308-9404

今月のイベントピックアップ！

6月イベントカレンダー

2日(月)　くらしの便利帳の表紙写真申込開始　16面

教科書(見本)展示開始　5面

4日(水)　「ものがたりのちから」実行委員申込開始　16面

9日(月)　ミュージック・ケア申込開始　6面

11日(水)　ゆめちゃん☆ハッピールーム特別編　おやこヨガ　申込開始　6面

28日(土)　干潟自然学習会　6面

行こう、選挙!

日程等は後日送付する投票案内状でご確認ください

(QR)

今夏に参議院議員通常選挙が予定されています。有権者の皆さん、必ず投票しましょう!

投票日当日に投票に行けない方は、期日前投票・不在者投票をご利用ください。

〇期日前投票

期間　公示日の翌日から投票日の前日まで

時間　8:30〜20:00(投票日直前2日間は21:00まで延長)

場所　淀川区役所

〇不在者投票

以下の方法で不在者投票ができます。

(1)出張等により投票日当日に投票ができない方は、滞在先の市区町村選挙管理委員会

(2)不在者投票施設に指定された病院等に入院している方は、その施設

(3)身体に一定の重度障がい等がある方は、郵便等

問合せ　淀川区選挙管理委員会5階51番　電話6308-9626

古川区長の淀川吉日だより

淀川区長　古川 吉隆(ふるかわ　よしたか)

『ミナモ十三』先行!プチ?プレ?オープン!

今月は淀川河川敷のにぎわい施設の話題です。3月に国が新たに十三船着場を整備したことで、「水都大阪」として淀川舟運の可能性がさらに拡がりました。船着場を含むこの一帯の活用については、淀川区役所、国土交通省近畿地方整備局、地元地域や商店会、民間事業者などで構成する「淀川河川敷十三エリア魅力向上協議会」が官民連携により、かわまちづくり計画を作成した経過があります。今後は、飲食店(屋台村)やバーベキューエリアなどを備えた「ミナモ十三」が民間の事業共同体により開設・運営されていきます。

これに向け、4月末からバーベキューエリアの利用を先行オープン!!5月初旬の晴れた日、事業関係者や地域の方々が集まるバーベキューが“テストラン”の形で催されました。この日は清々しい晴天で、お子さんや愛犬を連れて野外で飲食やイベントを楽しむ、淀川河川敷の新たな利用形態に期待がふくらみました。水辺の規制緩和と利活用を前向きに捉える国土交通省の「かわまちづくり支援制度」にも感謝したいと思います。

1.淀川クルーズが可能な船着場(十三船着場)2.便利なアクセス(十三駅から徒歩10分ほど)3.にぎわいコンテンツ(ミナモ十三)と好条件が3拍子そろった十三エリアの“かわまちづくり”に今後もご期待ください!

(写真)

バーベキューエリアにてご挨拶

広報誌の配布

毎月1日から5日までの間に全戸配布でお届けしています。配布漏れ等のお問合せは、政策企画課(電話6308-9404)まで。

編集と発行

広報誌面へのご意見･ご感想は、メール、お電話･ファックスなど、いずれの方法でもOKです。

問合せ

政策企画課(広報)5階51番

電話6308-9404　ファックス6885-0534　メールアドレスtl0009@city.osaka.lg.jp