

令和3年度から介護保険料が変わります

65歳以上の方(介護保険第1号被保険者)の介護保険料は、介護保険事業計画に基づき、3年ごとに設定しています。令和3~5年度の介護保険料年額は次のとおりです。



令和3~5年度に支払う介護保険料(年額)
 =基準額(97,128円)×所得に応じた割合(0.35~2.3)
 (※基準となる月額保険料8,094円×12月=年額97,128円(基準額))

保険料段階	対象者	令和3~5年度	
		割合	年額
第1段階	生活保護の受給者等	0.35	33,995円
本人が市町村民税非課税			
第2段階	非課税 全員が市町村民税 同一世帯にいる方	本人の合計所得金額等(※1)+公的年金等収入額が80万円以下	0.35 33,995円
第3段階		本人の合計所得金額等(※1)+公的年金等収入額が120万円以下	0.50 48,564円
第4段階		第2段階・第3段階以外の方	0.70 67,990円
第5段階	課税者 市町村民税 同一世帯にいる方	本人の合計所得金額等(※1)+公的年金等収入額が80万円以下	0.85 82,559円
第6段階		第5段階以外の方	1.00 97,128円

※1 合計所得金額から公的年金等の所得金額を控除した額

保険料段階	対象者 (本人の合計所得金額)	令和3~5年度	
		割合	年額
第7段階	125万円以下	1.10	106,841円
第8段階	125万円を超え200万円未満	1.25	121,410円
第9段階	200万円以上300万円未満	1.50	145,692円
第10段階	300万円以上400万円未満	1.60	155,405円
第11段階	400万円以上500万円未満	1.75	169,974円
第12段階	500万円以上600万円未満	1.80	174,831円
第13段階	600万円以上700万円未満	1.90	184,544円
第14段階	700万円以上1,000万円未満	2.00	194,256円
第15段階	1,000万円以上	2.30	223,395円

問合せ 介護保険料コールセンター ☎7777-4765 / 保健福祉課(介護保険)3階31番 ☎6308-9859

食べるを育てる!

かんたんレシピ

区役所では年に数回、おやこクッキングや65歳以上向けの調理実習を開催しています。今月は、昨年のメニューの中から「ごはんおやき」をご紹介します!



調理時間 15分

栄養士西川のしとくちスタディ ~「バランスのよい食事」ってなに?~

ごはんをバランスよく食べるために知っておきたいのが『3色食品群』です。「学校で習った気がするけどどんなやつ?」という方も多いのでは?

一緒におさらいしてみましょう!

赤 → 血や筋肉、骨のもと

(不足すると、体調を崩しやすくなる)

黄 → 脳や体を動かすエネルギーのもと

(朝食でとると一日中元気に!)

緑 → 体の調子を整えるもと

(不足すると、ごはんを食べても元気が出なくなる)

それぞれの効果がめいっぱい発揮できるように、メニューを考えてみましょう!

今回のレシピは、
 卵、鮭そぼろ、かつお節、のり…「赤」
 ごはん、油…「黄」
 青ネギ、コーン…「緑」
 とすべてそろっているの、
 朝ごはんにもピッタリですよ!



栄養士の西川です!

かんたんのり卵ごはんのお焼き

材料 2人分 (エネルギー276kcal)

- ごはん……………200g
- 卵……………2個
- 鮭そぼろ……………10g
- 青ねぎ……………20g
- ① スイートコーン(缶) ……40g
- かつお節(パック)……………6g
- 焼きのり……………1/2枚
- 油……………小さじ1

- ① 青ねぎは小口切りにする。コーンはざるにあけて汁気をきっておく。焼きのりは半分に切っておく。
- ② ごはんに溶きほぐした卵と①を加えよく混ぜる。
- ③ フライパンを熱して油をひき、②を丸く厚みが均一になるように広げて焼く。表面に火が充分に通る前に鮭そぼろのをせ、さらに手でもんで細かくした焼きのりを全体にのせ、ひっくり返して焼きのりの面も焼く。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882

よどちか



あなたの近くに
ちか かつ きょう
地 活 協



町会のご案内はコチラ▶



「よどちか」スタート!
近くていろいろ地活協!

地活協

区内に18ある地活協では、日々の子どもの通学時見守りや防災訓練、盆踊りなどの地域活動が行われています。地活協では、地域の町会や地域社協、学校や病院、NPOや企業など、さまざまな団体が集まって活躍されています。

町会

災害時など、いざ!という時のためにも、ご近所に友達や知り合いが増えると安心!町会に入るとそんな“ちょっとした知り合い”が増えやすいので、まだ町会に加入されていない方は、一度加入することを考えてみませんか?



いろいろな地域の情報がチェックできます!



近所SNSマチマチはコチラ▶



まちづくりセンターホームページはコチラ▶



各地活協の活動状況はコチラ▶



問合せ 市民協働課(まちづくり)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.19

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

2月8日(月) 淀川管内河川レンジャーのみなさん、おめでとうございます!

淀川管内河川レンジャーの皆さんが、淀川周辺の小中学校での防災学習による防災意識の向上や、外来種駆除活動等を通して環境問題の意識向上に貢献したとして、大阪市環境表彰を受賞されました!



2月26日(金) 広めよう、シトラスリボンプロジェクト

普及啓発活動をされている木村由華利さんとイ・ヨンボさんが訪問されました。新型コロナウイルスがもたらす差別や偏見をなくそうとするプロジェクトに、区役所も賛同します。



2月20日(土) 新東三国地域がリモート訓練に挑戦!

災害が起こったときに、地域全体で素早く情報を共有し、連携して避難場所を確保できる状態を目指し、連絡体制に「Microsoft Teams」や「LINE」を取り入れた訓練を行いました。



3月4日(木) 包括連携協定を締結しました!

区内に本社を構える太陽工業株式会社と、淀川区としては初めての包括連携協定を結びました。締結式では、防護服「メディコン」をご寄付いただきました。感染症対策に役立ちます。

