

## お知らせ

国民健康保険にご加入の方へ  
おトクに健康チェックしませんか?

大阪市国保では、加入者の皆さんの健康のために、さまざまな保健事業を行っています。

## ●特定健診 無料

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防のため、年に1回は受けましょう。

対象の方には、4月末頃に緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

**対象** 40歳以上の方(来年3月末までに40歳になる方を含む)

## ●1日人間ドック

医療機関で、身体の総合的な検査を受けられます。

**対象** 30歳以上の方

**費用** 30～39歳：14,000円

40～74歳：10,000円

※令和6年度3月末までに40歳・45歳・55歳・65歳になる方は無料です。

※40歳以上の方は、受診の際に特定健診の「受診券」が必要です。

そのほか、18歳以上の方を対象に「健康づくり支援事業」を行っています。詳しくは「受診券」に同封の「国保健診ガイド」(区役所の窓口でも配布しています)や、ホームページをご確認ください。

**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)

4階43番 ☎6308-9956

**健診の内容や場所に関すること**

保健福祉課(健康づくり)

2階22番 ☎6308-9882

**その他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) ☎6208-9876

視覚障がいのある方へ  
国民健康保険からの  
お知らせ

国民健康保険料決定通知書に記載される主な内容(保険料年額や月額等)を点字文書にして同封します。ご希望の方は電話にて申してください。住所・氏名・生年月日をお聞きます。

毎年の申込は不要ですが、世帯主の

変更や区をまたぐ転居をした場合は、再度申込が必要です。

**問合せ** 窓口サービス課(保険年金)

4階43番 ☎6308-9956

介護保険料の軽減を  
受けられる場合があります

生活に困窮し、介護保険料の納付が困難な方は、軽減を受けられる場合があります。適用開始は原則申請月からとなりますので、お早めに申請ください。

**対象** 次の項目すべてに該当する方(生活保護受給者は除く)

※保険料段階が第1・2段階の方は対象外

・世帯全員が市民税非課税(保険料段階が第3・4段階)の方

・世帯年収の合計が1人世帯150万円以下であること(世帯員が1人増えるごとに48万円を加算)

※年収には、遺族年金・障がい年金などあらゆる収入が含まれます。介護保険料や介護サービス利用料などは控除できます。

・他の世帯に属する人の扶養を受けていないこと、健康保険の扶養親族になっていないこと

・世帯の預貯金額等の合計が350万円以下であること(世帯員が1人増えるごとに100万円加算)

・介護保険料を滞納していないこと

**持物** 介護保険被保険者証、年金支払通知書(はがき)、世帯収入がわかる資料(源泉徴収票など)、健康保険証、世帯全員の預貯金口座の通帳

**注意** 昨年度から引き続き軽減を希望される方は、5月末までに申請が必要です。

**問合せ** 保健福祉課(介護保険)

3階31番 ☎6308-9859

カラスによる被害を  
受けないために

## ●ごみを荒らされないようにする

ごみは、カラスの恰好の餌です。被害を防ぐため、生ごみ・残飯を減らす、新聞紙等で包んでごみを出す、防鳥ネットを使用する等、ごみの出し方を工夫しましょう。

※防鳥ネットは東北環境事業センター(☎6323-3511)で貸し出しています。

## ●巣がある木には近づかない

一部の親鳥は、ヒナを守るために巣に近づくと人を威嚇する場合があります。巣がある木には近づかないようにし、う回できない場合は、素知らぬふりをして通り過ぎましょう。



**問合せ** 保健福祉課(健康づくり)

2階22番 ☎6308-9973

犯罪被害者等支援のための  
総合相談窓口

大阪市では、犯罪被害者やその家族・遺族が被害から回復し、社会の中で再び平穏な生活ができるよう、相談窓口を設置しています。犯罪被害者等からの相談をお受けして、その方の状況に応じた大阪市の各種支援施策の案内や関係機関の紹介などを行っています。ぜひご相談ください。

**時間** 9:00～17:30

(土日祝・年末年始を除く)

**場所** 市役所4階

**問合せ** 市民局人権企画課

☎6208-7489

☎6202-7073



## 東淀川税務署からのお知らせ

○令和6年分所得税の定額減税が  
実施されることとなりました

<所得税の定額減税に関するご相談・  
問合せ窓口>

給与支払者向け所得税定額減税コールセンター ☎0570-02-4562

定額減税制度における給与の源泉徴収に関する、一般的なご質問やご相談を受け付けています。

定額減税について  
詳しくはこちら▶▶



○税務署への来署相談(申告・納付)は  
事前予約をお願いします

<電話での事前予約方法>

①税務署(☎6303-1141)に電話

②自動音声案内に従い該当する番号を選択

※来署相談の事前予約は「2番」を選択

**問合せ** 東淀川税務署

☎6303-1141(代)

## 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



# 募集

## 5・6月の ゆめちゃん☆ハッピールーム

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** ①5月17日(金) 10:30~11:30

②6月6日(木) 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(1~3歳まで)

**定員** 各20組(先着順)

**申込** 5月8日(水) 9:00から電話にて

予約多数の場合は、別日程をご案内しますので、たくさんのお電話お待ちしております!! ※保険加入あり

**問合せ** 保健福祉課(こども教育)

2階23番 ☎6308-9939



## 区役所1階 区民ギャラリー貸出

予約要 無料

区役所庁舎の一部を区民ギャラリーとして貸し出します。今回の受付分からメール・オンラインによる申請ができるようになりましたので、ぜひご利用ください。

**期間** 6月26日(水)~10月1日(火)のうち2週間単位

**対象** 区内在住または在勤の方で構成される団体・グループ等

**抽選受付** 6月3日(月) 9:00~9:15の間に窓口・メール・行政オンラインシステムにて

※受付期間以降空きがあれば先着で受付  
※区役所行事等の公用が優先です。

空き状況等詳しくはホームページをご確認ください。



**問合せ** 政策企画課(広報)

5階51番 ☎6308-9404

✉tl0009@city.osaka.lg.jp

## スマホ教室

予約要 無料

**日時** ①5月23日(木) 10:00~、13:30~

②5月31日(金) 10:30~、13:30~

**場所** 区役所5階 会議室

**対象** 区内在住65歳以上の方

**定員** ①各15名 ②各20名

(いずれも先着順)

**持物** スマホ・筆記用具

**申込** 5月7日(火) 9:00から

電話・窓口・行政オンラインシステムにて

**問合せ** 総務課5階51番 ☎6308-9402

## 統合失調症の方と家族のための教室

予約要 無料

統合失調症の方とその家族を応援します。一緒に一歩を踏み出してみませんか。

### ●地域生活向上教室

生活リズムを整え、仲間づくりや安心できる生活をめざします。

**日時** 毎月第4火曜日 9:30~11:30

**場所** 区役所2階 集団検診室

**対象** 統合失調症治療中の方

**内容** コミュニケーションの訓練・レクリエーション・料理・運動など

### ●統合失調症家族教室

家族の情報交換の場です。日頃の不安や悩みなど一緒に考えてみませんか。

**日時** 毎月第4火曜日 14:00~16:00

**場所** 区役所2階 集団検診室

**対象** 統合失調症の方のご家族

**内容** 精神科医、心理士の講話、家族同士の交流など

**申込** 詳細については問合せください。

**問合せ** 保健福祉課(健康相談)

2階21番 ☎6308-9968

## 人権擁護委員による 特設人権相談所

無料

いずれの会場もご住所に関わらず利用できますので、日常生活で生じるさまざまな人権問題について、悩みごとや困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

**日時** 5月17日(金) 13:30~16:00

**場所** 北区役所・浪速区役所

**問合せ** 大阪第一人権擁護委員協議会

☎6942-1489

## 淀川発見講座

予約要 無料

淀川発見講座を受講して、川をより良い環境にするために活動する「淀川かわづくりパートナー」になってみませんか?講座受講後、さらに「レンジャー養成講座」を受けると、川の課題に取り組む河川レンジャーにも挑戦できます。

**日時** 6月1日(土) 9:40~17:40

**場所** 大阪市総合生涯学習センター

大阪駅前第2ビル 5階

(北区梅田1-2-2-500)

**対象** 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

**定員** 60名(応募多数時はレンジャー養成講座受講者を優先)

**申込** 5月23日(木)までに

ホームページにて



**問合せ** 淀川管内河川レンジャー事務局

☎072-861-6801

(平日9:00~17:00)

## みんなで行こう 「区民ハイキング」

予約要

五月山を周遊する約7kmのコースです。五月平展望台から五月山動物園へ向かいます♪

**日時** 5月26日(日) 8:00集合

8:30出発 ※小雨決行

**集合場所** 区役所正面玄関横駐輪場

**行程** 阪急十三駅~池田駅→五月平展望台→五月台(昼食)→五月山動物園→阪急池田駅~十三駅

**費用** 中学生以上300円

小学生以下100円

(交通費・保険料含む/当日徴収)

**持物** 弁当・水筒・雨具・レジャーシート

※必要な方は別途600円でお弁当をご用意します。

**申込** 5月7日(火)からメール・はがき・FAXにて(5月21日(火)必着)

住所・氏名・電話番号・参加人数・年齢を明記ください。

**問合せ** 大阪市コミュニティ協会

淀川区支部協議会

〒532-0005 三国本町3-30-6

☎4866-5140 FAX4866-5146

✉yodogawa-comikyo@dune.ocn.ne.jp

雨天時等の開催状況はHPをご確認ください▶▶



日曜開庁のお知らせ 5月の日曜開庁 5月26日(日) 9:00~17:30

窓口サービス課 ☎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  
☎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  
☎6304-9118 ☎6304-9190

**淀川警察が教えます!** **予約要**  
**自転車の交通安全教室** **無料**

**日時** 5月17日(金) 10:00~11:00  
**場所** 野中南公園(野中南2-1)  
※雨天時は老人福祉センターで実施  
**対象** 市内在住60歳以上の方  
**定員** 20名(先着順)  
**持物** 自転車(なくても可)  
**申込** 5月7日(火) 10:00~13日(月) 17:00  
本人からの電話または来館にて

**健康麻雀** **予約要** **無料**

「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に、頭脳ゲームとして健康麻雀を楽しみます。初心者から上級者まで、どなたでもご参加ください。

**日時** 5月20日(月) ①10:00~11:40  
②12:30~14:10 ③14:30~16:10  
※1人1コースのみ  
**対象** 区内在住60歳以上の方  
**定員** 各20名(先着順)  
**費用** 1コースにつき300円  
(テキスト代/当日徴収)  
**申込** 5月8日(水) 10:00~17日(金) 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  
☎6305-2346 ☎6305-9129

**おたのしみ会** **無料**

児童・幼児向けの絵本や紙しばい、おはなし(ストーリーテリング)をみんなと一緒に楽しみましょう!

**日時** ①5月11日(土) ②5月18日(土)  
③6月1日(土) 15:00~15:30  
**定員** 各8組(先着順)  
**出演** ①おはなしブーチョコッパー  
②おはなしパンジー  
③なにな語り部の会  
※2階会場への階段の上り下り等に配慮の必要な方は、事前にご相談ください。

**● 十三市民病院**  
〒532-0034 野中北2-12-27  
☎6150-8000

**看護の日イベント** **無料**

5月12日~18日は看護週間です。↗

↗ 皆さんに看護を身近に感じていただけるよう、イベントを開催します。皆さんのご参加お待ちしております。

**日時** 5月17日(金) 10:00~14:00

**テーマ** 看護の心をみんなの心に

**内容** 測定コーナー、体験コーナー、相談コーナー、防災に関する展示コーナー

※申込不要、マスク着用



**市民公開講座動画配信**

3月9日に開催した市民公開講座「外科」の講演内容を動画配信していますので、奮ってご視聴ください。

**期間** 7月31日(水)まで

**視聴方法** ホームページからアクセス



**● 淀川消防署**  
〒532-0012 木川東4-10-12  
☎6308-0119

**防火管理者の方へ**

**動画で解説!「自衛消防訓練」**

防火管理者が必要な建物では、防火管理者が作成する消防計画に基づいて、自衛消防訓練を定期的に行う必要があります。「訓練といっても、どのようにしたらいいか自信がない……」そう思った方のために、訓練をわかりやすく説明する消防局の動画があります。訓練種目別の動画になっていますので、ご活用ください。

動画はこちら▶▶



**● 淀川区社会福祉協議会**  
〒532-0005 三国本町2-14-3  
☎6394-2900

**第20回地域ふれあいコンサート** **無料**

「演者♪宴者♪円者♪縁者」をテーマに高齢者や子ども、ボランティアや社会福祉施設関係者などが集い、歌・踊り・演奏・ダンスなどを披露します。お菓子や工芸品の販売コーナーや、豪華景品が当たる抽選会もあります!一緒に楽しいひとときを過ごしませんか?

**日時** 6月8日(土) 12:30~16:00

**場所** 淀川区民センター(野中南2-1-5)

**対象** どなたでも

※予約不要・入退場自由・手話通訳あり

**健康麻雀ボランティア養成講座** **予約要**

「健康麻雀」とは「賭けない」「飲まない」「吸わない」を合言葉に楽しむ麻雀です。講座を通して、健康麻雀の楽しさを広めるボランティアをしてみませんか? ↗

↗ **日時** ①6月13日(木) ②6月20日(木)  
③6月27日(木)  
いずれも10:00~12:00

**場所** ①淀川区社会福祉協議会  
②③大三元(西中島4-5-22)  
レクシア西中島Ⅲ 2F)

**講師** 日本プロ麻雀協会  
角谷 ヨウスケ さん

**対象** 地域でのボランティア活動や健康麻雀教室立ち上げに興味のある方

**定員** 20名(先着順)

**費用** 500円(テキスト代)

**申込** 5月7日(火) 10:00から 電話または来館にて(定員になり次第終了)

**善意銀行だより**

3月1日から3月31日の間、善意銀行に10,000円の現金預託と、お米・野菜・お菓子・缶詰・インスタントラーメン等食品、毛布・絵具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、大阪淀川別院、木村工機株式会社、大阪市環境局東北環境事業センター、大阪ガスケミカル株式会社、田岡化学工業株式会社、RIGHT DESIGN合同会社、淀川区地域女性団体協議会、匿名5件(敬称略)

**移動図書館**  
**まちかど号** 5月 巡回日

中央図書館自動車文庫 ☎6539-3305

駐車場所	日時
西中島小学校南門(西中島7-14)	5/2(木)・6/6(木) 14:00~15:00
十八条北モータープール前(十八条1-13)	5/4(土)・6/1(土) 10:20~11:50
淀川区子ども子育てプラザ(新高1-11)	5/7(火)・6/4(火) 11:25~12:10
市営木川第一住宅6号棟前集会所前(三国本町1-13)	5/8(水) 14:00~15:00
加島南第4住宅北側入口(加島1-30)	5/9(木)・6/7(金) 14:10~14:40
淀川区役所西側(十三東2-3)	5/10(金) 14:00~14:45
三津屋公園(三津屋南2-20)	5/17(金) 10:20~11:00
三国小学校南門(三国本町3-9)	5/21(火) 14:15~15:15
北中島公園北側(宮原5-7)	5/22(水) 13:25~15:00
アーベイン東三国5号館横(東三国2-10)	5/28(火) 14:00~15:20

## 「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方法等詳細は、区役所HPをチェック! **問合せ** 保健福祉課(こども教育)2階23番 ☎6308-9417

HPIはコチラから▶



# 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 ☎6308-9882

## 乳幼児健診

案内文書は対象者の方に4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。

<b>3か月児健診</b>	令和6年1月1日～31日生まれの方
<b>1歳6か月児健診</b>	令和4年10月1日～31日生まれの方
<b>3歳児健診</b>	令和2年11月1日～30日生まれの方

※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)

## 特定健診

予約不要

**実施日** 5月31日(金)・6月7日(金)9:30～11:00受付  
**持物** 受診券と保険証(国民健康保険または後期高齢者医療)

## 結核健診

予約不要

**受付日時** 5月20日(月)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。

## 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** 5月31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7日(金)9:30～10:30受付



## 妊婦教室

**対象** 11,12月出産予定の妊婦さんとその家族  
**日時** 7月8日(月)13:30～15:30  
**定員** 20組(先着順)  
**内容** 歯科・栄養編

**申込** 6月3日(月)9:00から電話・窓口にて ※HPIはこちら  
**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 ☎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。

## 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。

	相談日	時間・受付など	問合せ先
法律相談	5/14(火)・15(水)・28(火)・6/5(水)	電話予約制(先着16組 ※5/28(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閉庁日)の12:00から相談日前日17:00まで受付	政策企画課5階51番 ☎6308-9683 法律相談予約専用 ☎050-1808-6070(AI電話で24時間受付)
日曜法律相談	5/26(日)	場所 中央区役所(先着16名) 実施時間 13:00～17:00 予約受付 5/17(金)12:00～25(土)17:00 ※予約専用 ☎050-1807-2537(24時間受付)	大阪市総合コールセンター(なにわコール) ☎4301-7285 ☎6373-3302
ナイター法律相談	5/22(水)	場所 北区民センター(先着32組) 実施時間 18:30～21:00 予約受付 5/21(火)17:00まで 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。	行政オンラインシステム ▶
行政相談	5/20(月)	13:00～15:00(受付は14:00まで) 国機関の施策・制度の相談	政策企画課5階51番 ☎6308-9683
人権相談	月～金曜日(祝日を除く)	9:00～17:30 面談または電話 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	市民協働課4階41番 ☎6308-9734 大阪市人権啓発・相談センター予約専用 ☎6532-7830 ☎6531-0666 ✉7830@osaka-jinken.net
生活自立相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)	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	生活自立相談窓口 ☎6195-7851 ☎6195-7852 ✉yjiritsushien@lime.ocn.ne.jp
行政書士相談	5/27(月)	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	大阪府行政書士会(淀川支部) ☎7739-8000
不動産相談	5/17(金)	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	大阪府宅地建物取引業協会(新大阪支部) ☎6303-0676
ひとり親家庭相談	毎週火・木・金曜日(祝日を除く)	火・木:10:00～17:00、金:10:00～19:00 要事前予約 就業や自立支援・離婚前相談等	保健福祉課(こども教育)4階45番 ☎6308-9423
精神科医による相談	①6/6(木) ②6/13(木) ③6/20(木) ④6/28(金)	①③④午後 ②午前 対象 区内在住の方 定員 各2名(先着順) 予約 5/8(水)9:00から電話または窓口にて	保健福祉課(健康相談)2階21番 ☎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

広告