

お知らせ

国民健康保険の
資格確認書を送付します

国民健康保険の新しい資格確認書を10月中旬に送付します。

配達時にご不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。10月中旬に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、または、資格確認書の記載内容に変更がある場合は、担当までお問合せください。

※マイナ保険証をお持ちの方には、資格確認書の送付はありません。
※10月31日までに75歳になる方には、すでに後期高齢者医療制度の資格確認書を送付しています。

問合せ 窓口サービス課(保険)
4階43番 ☎6308-9956

各種医療証を更新します

こども医療証、ひとり親家庭医療証、障がい者医療証の更新のため、資格要件を満たす方へ10月下旬に新しい医療証を送付します。

10月末までに届かない場合は、担当までご連絡ください。

※こども医療証は有効期限が令和7年10月31日までの方が対象です。それ以外の方は引き続き使用できます。

●こども医療証 色の変更なし

●ひとり親家庭医療証

桃色 ⇒ あさぎ色

●障がい者医療証

オレンジ色 ⇒ うぐいす色

問合せ こども医療証、

ひとり親家庭医療証については
保健福祉課(こども教育)

4階45番 ☎6308-9423

障がい者医療証については
保健福祉課(保健福祉)

3階32番 ☎6308-9857

赤い羽根共同募金運動が
始まります

10月1日から第79回『赤い羽根共同募金運動』が始まります。皆さまからいただいた寄付金は、地域福祉事業に役

立てられます。皆さまの温かいご協力をよろしくお願いします。



こちらからも
寄付いただけます



問合せ 淀川区社会福祉協議会
☎6394-2900

10月は「犬・猫を正しく飼う
運動」強調月間です

犬や猫の飼い主の皆さんは、次のことを守り、周囲の方々も含めて人と動物が安全で快適に共生できるようにしましょう。

- ・犬は放し飼いにせず、猫は室内飼育を心掛けましょう
- ・無理な多頭飼育にならないよう、不妊・去勢手術を行いましょう
- ・糞・尿は飼い主が責任をもって後始末しましょう
- ・愛情と責任をもって終生飼養しましょう
- ・万が一に備え、代わりにお世話をしてくれる方を見つけておきましょう

「ペットもしもの安心カード」のご活用を

ペットの情報や緊急連絡先をこのカードに記載し身に付けておくことで、もしもの時に周囲の方にペットの存在を知らせることができ、(窓口にて配布可)

問合せ 保健福祉課(健康づくり)
2階22番 ☎6308-9973

お使いの薬をジェネリック
医薬品に変えてみませんか

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に製造販売される医薬品です。ジェネリック医薬品には、先発医薬品と同一の有効成分が同一量含まれており、同等の効能・効果があります。ほとんどのジェネリック医薬品は、先発医薬品より価格が安いので、自己負担額を軽減できます。希望される場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

問合せ 福祉局生活福祉部保険年金課
給付グループ
☎6208-7967



募集

11・1月の「ゆめちゃん☆
ハッピールーム」大募集!!

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。楽器に触れたり、リズムに合わせて身体を動かしたり、楽しい内容が盛りだくさん! 親子で遊びに来てくださいね!!

日時 ①令和7年11月19日(水)

②令和8年1月16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 ①②とも各20組(先着順)

申込 10月8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 ☎6308-9939

健康づくりひろげる講座

予約要 無料

人生100年時代です。年を重ねても生き生きと笑顔で過ごしませんか? 男女問わず参加大歓迎! 私達と一緒に元気な心と体をつくりましょう!

日時 内容

①11月7日(金)

「自分の身体を整える体操」

「野菜を食べよう!」

②11月11日(火)

「知っていますか? お口の健康」

③11月14日(金) ミュージックケア

「みんなで楽しく♪こころの健康」

④11月21日(金)

「防災について」 「百歳体操の紹介」

⑤12月5日(金)

医師講話「学ぼう! 介護予防」
修了式

時間 すべて13:30~15:30

場所 区役所2階 集団検診室

対象 区内在住で4回以上出席できる方

定員 20名(先着順)

申込 10月7日(火) 9:00から
電話または窓口にて

問合せ 保健福祉課(健康相談)
2階21番 ☎6308-9968

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



シルバー世代のための食育 「お達者健康料理教室」 参加者募集

予約要

いつまでも元気に活動的な生活を送ることができるように、楽しいひとときを一緒に過ごしながらかの食生活を振り返ってみませんか?

日時 11月6日(木) 10:30~13:00

場所 区役所2階
集団検診室・栄養指導室

内容 栄養のお話と調理実習
～バランスよく食べて
低栄養を予防しよう!～

対象 区内在住の65歳以上の方

定員 12名(先着順)

費用 600円(材料費/当日徴収)

持物 エプロン・手ふきタオル・三角巾・マスク・筆記用具

申込 10月6日(月)~17日(金)
電話または窓口にて

問合せ 保健福祉課(健康づくり)
2階22番 ☎6308-9882

令和7年度ウォーキング講座 ～ウォーキングで秋の健康 習慣づくりをしませんか～

予約要 無料

これからウォーキングを始めてみたい方、ウォーキングの効果や正しいフォームを知りたい方、楽しく健康づくりをしたい方、お待ちしております。

日時 ①11月20日(木) 13:30~15:30
②12月3日(水) 10:00~12:00

場所 区役所2階 集団検診室

内容

①講話「健康づくりについて」
「ウォーキングの効果について」
実技「ウォーキングフォームの確認・ストレッチ」

②実技「淀川河川敷を歩こう」
(距離 約4km)

※雨天時は屋内にて別途プログラム実施予定

対象 区内在住で2回とも参加できる方
(運動制限がない方)

定員 25名(先着順)

※申込多数の場合は、初参加の方を優先させていただく場合があります。

持物 水分補給用飲料/タオル 等
動きやすい服装・スニーカー等
お越しください。

申込 10月6日(月) 9:00から
電話または窓口にて
問合せ 保健福祉課(健康相談)
2階21番 ☎6308-9968

里親パネル展・相談会を 開催します

無料

親と一緒に生活できないこどもを家庭であずかる里親。パネル展で里親について学んでみませんか?相談会では疑問にもお答えします。

①「さとおや」ってなあに??パネル展

日時 10月24日(金)~31日(金)
9:00~17:30
※最終日は16:00まで

②相談会(申込不要です)

日時 10月27日(月) 10:00~12:00

場所 ①②ともに区役所1階 ロビー

問合せ ①保健福祉課(こども教育)
2階23番 ☎6308-9509
②北部里親支援センター
☎4862-7212

第44回こども文化のまつり

無料

小中学生によるダンスや楽器演奏などのステージ発表、書道や絵画の作品展示を行います。模擬店や体を動かす遊びなどが楽しめるコーナーもあるよ!

日時 11月3日(月・祝)
11:00~16:00(雨天決行)

場所 区民センター、野中南公園

●ステージ出演者・展示作品募集

募集内容

①ステージ出演者

区内在住の小中学生で5名以上のグループ若干数。申込多数の場合は抽選。有料教室主宰のグループは不可。

②展示作品

区内在住の小中学生の作品若干数

申込 10月16日(木)までに
窓口にて

問合せ 市民協働課4階41番
☎6308-9734

人権映画上映会

予約要 無料

お友達や親子で人権について身近に感じ、考えてみませんか。

日時 11月1日(土) 13:30~15:30
(開場13:00)

場所 区民センター

内容 ディズニー・アニメ映画「マイ・エレメント」と「うしわかまるの自分らしく生きること」二本立て

定員 300名(先着順)

申込 10月6日(月) 9:00~
24日(金) 17:30

行政オンラインシステムにて
※定員になりしだい受付を終了します
※1件につき5名まで申し込みできます
※座席は指定させていただきます
※当日は「受付完了通知」をご提示ください

問合せ 市民協働課4階41番
☎6308-9734



申込はこちら

うつ病の家族教室

予約要 無料

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みを持つ家族の方と語り合ってみませんか。

日時 11月8日・22日いずれも(土)
14:00~16:30

場所 大阪市こころの健康センター
(都島区中野町5-15-21
都島センタービル3階)

内容 精神科医師による講演、家族交流会

対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員 20名(先着順)

申込 10月6日(月)~22日(水)

問合せ 保健福祉課(健康相談)
2階21番 ☎6308-9968

キャンドルナイトイベント ハロウィンwithぼうさい

無料

マルシェやステージイベントなど、子どもからお年寄りまで楽しめるコーナーが盛りだくさん!このイベントをきっかけにいろいろな世代と交流して、地域の防災力を高めましょう!

日時 10月25日(土) 12:00~19:30

場所 十八条中央公園

問合せ 特定非営利活動法人
ここから100
☎090-8538-5253

施設だより

● 区民センター ●

〒532-0022 野中南2-1-5
☎6304-9120 ㊟6304-7304

笑い飯哲夫の楽しい仏教講座

予約要

「ブッダの話」「煩惱と仏教の話」「般若心経の話(写経)」の全3回。笑い飯哲夫さんから仏教について楽しく学んでいきましょう

日時

第1回 11月12日(水) 18:00~19:30

第2回 11月26日(水) 18:00~19:30

第3回 12月10日(水) 18:00~20:00

定員 各70名(先着順)

費用 8,000円(全3回通し券 先行販売)

申込 10月6日(月) 10:00~27日(月)

窓口・電話または

Web申込にて

※1回券(3,000円)は

先行販売の締切後に販売



● 老人福祉センター ●

〒532-0022 野中南2-1-5
☎6304-9118 ㊟6304-9190

歯科講習会

予約要 無料

口腔体操と歯科衛生士による口腔衛生指導

日時 10月30日(木) 10:00~11:30

場所 淀川区老人福祉センター

対象 区内在住60歳以上の方

(初めてセンターをご利用の方には利用証(無料)をおつくりします)

定員 各16名(先着順)

申込 10月15日(水) 10:00~

27日(月) 17:00

本人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

図書館deECO

予約要 無料

ECOで肌にやさしい布ぞうり

3Rの大切さや楽しさを伝えるお話のあと着古したTシャツからECOでやさしい肌触りの布ぞうり作りをします!

日時 11月3日(月・祝) 14:00~16:00

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員 15名(申込先着順)

講師 長谷川 勝美 さん

(大阪市エコボランティア)

申込 10月7日(火) 10:00より

来館または電話にて

持物 着古したTシャツの胴回り部分を5センチ幅の輪切りにしたもの(3着分)

注意 足の指に挟んで編んで行くので、5本指ソックスもしくは、素足になりやすい服装でお越しください。

※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

市民公開講座

無料

日時 10月11日(土) 10:30~11:30

テーマ 呼吸が苦しい。そんな症状はありませんか? ~喘息の原因と治療から考える健康生活~

講師 呼吸器内科部長 柳生 恭子 さん

3学会合同呼吸療法認定士
阪本 敦子 さん

場所 病院9階 すかいルーム

※マスク着用、申込不要

● 淀川消防署 ●

〒532-0012 木川東4-10-12
☎6308-0119

住宅内事故に注意!!

住宅内事故とは、敷居の段差につまづいたり、浴室で急な温度変化により倒れたり、家の中で発生する事故のことです。少しの注意と心がけで住宅内事故を防ぎましょう

転倒・転落を防ぐために

【階段】手すりにしっかりつかまる/階段に物を置かない/常夜灯を設置する/物を運ぶときは一度にたくさん持たない/滑りやすいスリッパや靴下を履かない

【リビング・寝室】床の上に新聞紙等滑りやすい物を置かない/段差に目立つ色彩のテープを貼る/通り道にコードを置かない/ベッドの転落防止柵を使用する

【浴室】手すりをつける/石けんやシャンプー使用後のぬめりなどが残らないようによく流し乾かす

● 淀川区社会福祉協議会 ●

〒532-0005 三国本町2-14-3
☎6394-2900

淀川区民福祉のつどい

予約要 無料

日時 10月23日(木) 13:30~15:45

(13:00受付開始)

場所 大阪ガーデンパレス
(西宮原1-3-35)

定員 150名(応募者多数の場合は抽選)

内容 第1部 13:30~14:00

大阪市淀川区社会福祉大会 式典

第2部 14:15~15:45 フリーア

ナウンサー清水 健 氏による講演会

申込 10月16日(木) 17:30まで

電話または来館にて

善意銀行だより

8月1日から8月31日の間、善意銀行に10,000円の現金預託と米・野菜・菓子・インスタントラーメン等の食品、こども服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。

花房健、鈴木佳子、大阪市環境局東北環境事業センター、田岡化学工業株式会社、認定NPOおてらおやつクラブ、株式会社ライフコーポレーション、株式会社オフィスボストン、大阪ガスケミカル株式会社、丸五基礎工業株式会社、匿名4件(敬称略)

移動図書館

まちかど号 10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)	10/2(木)・11/13(木) 14:00~15:00
加島南第4住宅北側入口 (加島1-30)	10/3(金)・11/7(金) 14:10~14:40
十八条北モータープール前 (十八条1-13)	10/4(土)・11/1(土) 10:20~11:50
淀川区子ども・子育てプラザ (新高1-11)	10/7(火) 11:25~12:10
三国本町公園東側 (三国本町1-12)	10/8(水) 14:00~15:00
淀川区役所西側 (十三東2-3)	10/10(金) 14:00~14:45
シティテラス神崎川駅前南側広場 (三津屋1-36)	10/17(金) 10:20~11:00
三国小学校南門 (三国本町3-9)	10/21(火) 14:15~15:15
北中島公園北側 (宮原5-7)	10/22(水) 13:25~15:00
アーベイン東三国5号館横 (東三国2-10)	10/28(火) 14:00~15:20

「学校園支援ボランティア(学ボラ)」大募集!

淀川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など詳細は、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

区役所HP▶





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9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6月1日～30日生まれの方
1歳6か月児健診	令和6年3月1日～31日生まれの方
3歳児健診	令和4年4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)

結核健診

予約不要

受付日時 10月14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 10月26日(日) 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)

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 10月16日(木) 13:30～14:30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 10月26日(日) 9:30～10:30受付



妊婦教室

予約要

対象 5,6月出産予定の妊婦さんとその家族

日時 12月15日(月) 13:30～15:30

定員 20組(先着順)

内容 沐浴・育児物品編

申込 11月4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

☎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。

※HPはこちら



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	10/14(火)・15(水)・28(火)・11/5(水)・11(火)	電話予約制(先着16組 ※10/28(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開庁日)の12:00から相談日当日10:00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	10/26(日)	場所 中央区役所(先着16名) 実施時間 13:00～17:00 予約受付 10/17(金)12:00～26(日)10:00 ※予約専用☎050-1808-6070(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 FAX6373-3302
ナイター法律相談	11/26(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 10/10(金)12:00～11/25(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。	行政オンラインシステム▶
行政相談	11/17(月)	13:00～15:00(10/24(金)までに電話にて予約) 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 FAX6531-0666 ✉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 FAX6195-7852 ✉yjiritsushien@lime.ocn.ne.jp
行政書士相談	10/27(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	10/17(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	全日本不動産協会 大阪府本部(北支部) ☎6373-1511
ひとり親家庭相談	毎週火・水・木曜日(祝日を除く)	10:00～17:00 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	①11/6(木)・②11/13(木) ③11/20(木)・④11/28(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 10/6(月) 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