

お知らせ

国民健康保険の
健診のお知らせ

国民健康保険の加入者を対象に、次の3種類の健診を実施しています。年度中に1回、1種類を受診できます。

特定健診

無料

メタボリックシンドロームに着目した健診です。内臓脂肪の蓄積を把握し、生活習慣病の予防に繋がります。対象となる方には、5月上旬頃に緑色の封筒で「受診券」を送付します。

対象 40歳以上の方(令和9年3月末までに40歳になる方を含む)

国保人間ドック

特定健診の検査項目に加えて、より総合的な身体の検査を受けられます。

対象 30歳以上の方

費用 30～39歳：15,000円
40～74歳：10,000円

※令和9年3月末までに65歳・60歳・55歳・50歳・45歳・40歳になる方は無料。

国保プラス健診

特定健診の検査項目に加えて、胸部エックス線・心電図・貧血・視力・聴力等の検査を受けることができます。詳しくは「受診券」に同封の「国保健診ガイド」または大阪市ホームページをご確認ください。

対象 18歳以上の方

費用 1,800円

※40歳以上の方が人間ドック・国保プラス健診を受ける際には、特定健診の「受診券」が必要です。

問合せ 窓口サービス課(保険)

4階43番 ☎06-6308-9956

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、仕送り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)、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 ☎06-6308-9859

カラスの被害を
受けないために

カラスの子育てシーズンであるこの時期、親鳥はいつもより多くのエサを必要とし、ヒナを守るために巣に近づくと人を威嚇することもあります。カラスによる被害を受けないため、次のことに注意しましょう。

●ごみの出し方を工夫する

エサとなる生ごみは中が見えないように新聞に包み、決められた場所・時間に出し、防鳥ネットを活用しましょう。※防鳥ネットの貸出を東北環境事業センター(☎06-6323-3511)で行っています。

●巣がある木には近づかない

う回できない場合は、素知らぬふう素早く通り過ぎましょう。その際、帽子や傘を活用すると有効です。

※許可なく野鳥を捕獲することは法律により禁止されており、迷惑だからといって捕まえたり駆除したりすることはできません。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)

2階22番 ☎06-6308-9973

後期高齢者医療制度の保険料率が改定されます

後期高齢者医療制度の保険料率が改定され、従来の保険料に加え、子ども・子育て支援納付金分が加わります。令和8年度保険料は、均等割額が64,931円、所得割率が11.51%となります。そこに、子ども・子育て支援納付金分の均等割額1,373円、所得割率0.24%が追加となります。

また、世帯所得が一定基準以下の場合に適用される均等割額の軽減措置のうち7割軽減については、今年度は7.2割軽減となります。

※支援納付金分については、7.2割軽減はありません。

※保険料額の決定は7月決定となります。

1.令和8年度・令和9年度の均等割額の保険料率

	改定前	改定後	増減額等
均等割額(年額)	57,172円	64,931円	7,759円
所得割率	11.75%	11.51%	-0.24%
賦課限度額	80万円	85万円	5万円

2.令和8年度子ども・子育て支援納付金賦課額の保険料率

	改定前	改定後	増減額等
均等割額(年額)		1,373円	1,373円
所得割率		0.24%	0.24%
賦課限度額		21,000円	21,000円

※子ども・子育て支援納付金分については、令和8年度から令和10年度までの3年間、毎年度保険料率が変わります。

問合せ 窓口サービス課(保険) 4階43番 ☎06-6308-9956

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



②



募集

ゆめちゃん☆ハッピールーム 特別編 予約要 無料 みんなで楽しく♪おやこヨガ

昨年度、大好評だった講座を今年度も開催!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 6月5日(金) ①10:00~10:45
②11:10~11:50

場所 区役所 会議室

対象 ①トコトコ組
(おおむね1歳~3歳まで)
②ハイハイ組
(おおむね生後6カ月~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 30名程度(先着順)

申込 5月8日(金)9:00から 電話にて
※保険加入あり

問合せ 保健福祉課(子育て支援室)
2階23番 ☎06-6308-9939



子育て講座「ミュージック・ケア」 大募集!! 予約要 無料

触れる、聞く、見るなどの身体感覚を楽しみながら育て、親子でゆったり触れ合えます。大人も子どもも心地よい時間を過ごしませんか?親子で遊びに来てくださいね!

日時 ①5月20日(水) 10:30~11:30
②6月18日(木) 10:30~11:30

場所 区役所 会議室

対象 ①ハイハイ組
(おおむね生後6カ月~1歳まで)
②トコトコ組
(おおむね1歳~3歳まで)

定員 各20組(先着順)

申込 5月8日(金)9:00から 電話にて
※保険加入あり。

問合せ 保健福祉課(子育て支援室)
2階23番 ☎06-6308-9939

淀川区でLet'sダンス

予約要 無料

K-POPのコピーダンスを一緒に楽しみましょう!ダンス好き、男女問わず、誰でも楽しめるプログラムを用意しています!!

日時 第1回 5月24日(日)
12:00~12:45(開場11:30)
第2回 6月14日(日)
12:00~12:45(開場11:30)

場所 日野ダンス総合アカデミー
(西中島3-20-9 中島ビル3階)

対象 区内在住または在学の
小学4年生~中学生

講師 MIKI

定員 各回25名(先着順)

持物 室内シューズ・運動できる服装・飲み物

申込 5月6日(水)から希望回の開催
5日前までにメールにて
児童・生徒名、学年、学校名と
付き添いの方の氏名、電話番号・
希望する回次を明記

申込先 主催

(一社)関西JS協会 無料ダンス教室担当
☑info@kansai-js.com(メールのみ)



詳しくはこちら▶▶



問合せ 保健福祉課(こども教育)
2階23番 ☎06-6308-9414



将来に差がつく 予約要 無料 からだの土台づくり講座 ~これからの骨を守る食事術~

骨は年齢とともに少しずつ弱くなりやすく、転倒や骨折はその後の生活に大きく影響します。骨と筋肉を保つための食事のポイントを分かりやすく学びましょう。

日時 6月19日(金) 13:30~15:00

場所 区役所2階 保健福祉センター
集団検診室

内容 雪印メグミルクによる講話
「骨・カルシウムセミナー」

対象 区内在住の方

定員 30名(先着順)

持物 お茶や水など水分補給用飲料

申込 5月7日(木)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 ☎06-6308-9968

精神疾患を持つ方と 統合失調症者の 家族のための教室

予約要 無料

同じ病気を持つ方のご家族が語り合い、助け合いながら、病気や本人への接し方の理解を深めています。

地域生活向上教室

地域で自分らしく過ごすためのお手伝いをする教室です。

健康管理やコミュニケーションのスキルを一緒に楽しく身につけられるよう、様々なプログラムを行っています。

対象 区内在住の精神疾患(疑いを含む)を持つ方

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

内容 コミュニケーションの練習・運動・調理実習・手工芸など

統合失調症者の家族教室

同じ病気を持つ方のご家族が語り合い、助け合いながら、病気や本人への接し方の理解を深めています。

対象 統合失調症者の家族

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

内容 精神科医師・心理士の講話、
家族交流会など

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 ☎06-6308-9968

区役所1階 区民ギャラリー申込受付

無料

期間 7月8日(水)~9月29日(火)の
うち2週間単位

申込 6月1日(月)9:00~9:15
※受付日以降空きがあれば随時受付
※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
☎06-6308-9404

日曜開庁のお知らせ 5月の日曜開庁 5月24日(日) 9:00~17:30

窓口サービス課 ☎06-6308-9963/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
☎06-6308-9956/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

河川愛護モニター募集

河川の利用等に関する地域の要望把握のため、モニターを募集しています。

活動期間 7月～令和9年6月(1年間)

活動内容 淀川に行き、見たこと・感じたことを月1回以上レポート報告

応募資格 区内淀川近辺在住の20歳以上で、インターネット環境をお持ちの方

謝礼 月4,500円程度

定員 若干名

申込 5月31日(日)までにホームページにて

問合せ 淀川河川事務所管理課
☎072-843-2861



施設だより

淀川図書館

〒532-0023 十三東1-18-18 2F
☎06-6305-2346 ☎06-6305-9129

おたのしみ会

無料

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

日時 ①5月9日(土) ②5月16日(土)
③6月6日(土) 15:00～15:30

定員 30名(当日先着順)

出演 ①「おはなしグーチョキパー」
②「おはなしパンジー」
③「なにわ語り部の会」

淀川消防署

〒532-0012 木川東4-10-12
☎06-6308-0119

動画で解説!「自衛消防訓練」

防火管理者が必要な建物では、消防計画に基づき、自衛消防訓練を定期的に行う必要があります。とはいえ、「どのようにやったらいいのかわからない」「進め方がわからない」と感じることもあるかもしれません。大阪市消防局では、訓練を種目別にわかりやすく解説した動画を公開しています。

①通報訓練



②消火訓練(消火器)



③消火訓練(屋内消火栓)



④避難訓練



老人福祉センター

〒532-0022 野中南2-1-5
☎06-6304-9118 ☎06-6304-9190

認知症サポーター養成講座

予約要 無料

認知症を知って、地域で支え合うつながりを作りませんか?

日時 5月18日(月) 10:00～11:00

対象 区内在住60歳以上で、センター利用証をお持ちの方

定員 16名(先着順)

申込 5月8日(金) 10:00～16日(土) 17:00まで
本人の電話または来館にて

十三市民病院

〒532-0034 野中北2-12-27
☎06-6150-8000

看護の日イベント

無料

5月11日から17日は看護週間。皆さまと交流を深められる看護イベントを開催します。多くのご参加をお待ちしています。

日時 5月15日(金) 10:00～13:00

テーマ 健やかに生きる!!!

内容 測定・体験・展示・相談の各コーナー

※申込不要、マスク着用

詳細はHP・Instagramにも掲載します



HP▶

Instagram▶



淀川区社会福祉協議会

〒532-0005 三国本町2-14-3
☎06-6394-2900

音訳ボランティアを体験してみませんか?

予約要

無料

「音訳ボランティア」は、視覚障がいのある方へ活字の情報を音声にして伝える活動です。実際のボランティア活動のように音訳し、パソコンを使用して「よどマガ!」の録音・編集の体験をします。音訳未経験の方でも参加可能です!

日時 6月4日(木) 13:30～15:00

講師 淀川区音訳ボランティアグループ「こもれび」

対象 区内在住・在勤・在学の方

定員 10名程度(先着順)

▶ **申込** 5月11日(月)から

電話または来館にて

備考 本体験会では簡単なパソコンの操作があります。予めご了承ください。

善意銀行だより

3月1日から3月31日の間、善意銀行に63,000円の現金預託と保存水・アルファ化米・野菜・菓子・缶詰・インスタントラーメン等の食品預託、日焼け止め、衣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。

一丸博司、花尻健、菅尾忠信、淀川区役所市民協働課、淀川区地域女性団体協議会、ロート製薬株式会社、丸五基礎工業株式会社、ウメトク株式会社、株式会社レゾナック西日本支店、大阪市環境局東北環境事業センター、株式会社オフィスポストン、木村工機株式会社、大阪ガスケミカル株式会社、田岡化学工業株式会社、大阪よどがわ市民生活協同組合、認定NPO法人CLACK、株式会社ライフコーポレーション、IDEC株式会社、匿名3件(敬称略)



まちかど号 5月 巡回日

中央図書館自動車文庫 ☎06-6539-3305

停車場所	日時
加島南第4住宅北側入口(加島1-30)	5/1(金)・6/5(金) 14:10～14:40
十八条北モータープール前(十八条1-13)	5/2(土)・6/6(土) 10:20～11:50
西中島小学校南門(西中島7-14)	5/7(木) 14:00～15:00
シティテラス神崎川駅前南側広場(三津屋北1-36)	5/8(金) 14:00～15:00
淀川区子ども・子育てプラザ(新高1-11)	5/12(火) 11:25～12:10
三国本町公園東側(三国本町1-12)	5/13(水) 14:00～15:00
三国小学校南門(三国本町3-9)	5/19(火) 14:15～15:15
アーベイン東三国5号館横(東三国2-10)	5/26(火) 14:00～15:20
北中島小学校南門(宮原5-3)	5/27(水) 13:25～15:00

「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み方法等詳細は、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 ☎06-6308-9417

HP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 ☎06-6308-9882

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。

3か月児健診	令和8年1月1日～31日生まれの方
1歳6か月児健診	令和6年10月1日～31日生まれの方
3歳児健診	令和4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。(区役所HP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 5月12日(火)・6月3日(水) 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 5月21日(木) 13:30～15:00受付

持物 受診券とマイナ保険証または資格確認書(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・乳がん検診(マンモグラフィ)・骨粗しょう症検診

実施日 5月21日(木) 13:30～14:30受付

大腸がん・肺がん検診

実施日 6月4日(木) 9:30～10:30受付

申込はこちら▶▶



詳しくは▶▶



各種無料相談

相談時間は記録作成および入替え時間を含みます。

〈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

	相談日	時間・受付など	問合せ先
法律相談	5/20(水)・26(火)・6/3(水)・6/9(火)	電話予約制(先着16組 ※5/26(火)は先着8組) 実施時間 13:00～17:00 1組30分 相談日1週間前の12:00から相談日当日10:00まで 受付	法律相談予約専用 ☎050-1808-6070(AI電話で24時間受付) 予約専用電話がうまく繋がらない場合 政策企画課5階51番 ☎06-6308-9683
日曜法律相談	5/24(日)	場所 中央区役所・住之江区役所(各先着16名) 実施時間 13:00～17:00 1組30分 予約受付 5/15(金)12:00～24(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) ☎06-4301-7285 FAX06-6373-3302 行政オンラインシステム▶
ナイター法律相談	5/21(木)	場所 北区民センター(先着32組) 実施時間 18:30～21:00 1組30分 予約受付 5/20(水)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	6/1(月)	13:00～15:00 1組30分(5/25(月)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 ☎06-6308-9683
人権相談	月～金曜日(祝日を除く)	9:00～17:30 面談または電話	市民協働課4階41番 ☎06-6308-9734
	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		大阪市人権啓発・相談センター予約専用 ☎06-6532-7830 FAX06-6531-0666 ✉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 ☎06-6195-7851 FAX06-6195-7852 ✉yjiritsushien@lime.ocn.ne.jp
行政書士相談	5/25(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) ☎06-7739-8000
不動産相談	5/15(金)	13:00～16:00 1組30分 ※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) ☎06-6303-0676
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 ☎06-6308-9423
精神科医による相談	①6/4(木) ②6/11(木) ③6/18(木) ④6/26(金)	②午前 ①③④午後 対象 区内在住の方 定員 2名(先着順) 予約 5/7(木)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 ☎06-6308-9968

広告