

お知らせ

国民健康保険資格情報のお知らせを送付します

大阪市国民健康保険に加入中のマイナ保険証をお持ちの方のうち、まだ資格情報のお知らせをお持ちでない方に7月下旬までに資格情報のお知らせを送付します。(70歳以上の方は、8月以降の負担割合が記載されていますので、ご確認ください)

資格情報のお知らせは、マイナ保険証をお持ちの方がご自身の情報をすぐに把握できるように送付しております。大切に保管をお願いします。

7月中旬に届かない場合は、担当までお問合せください。

問合せ 窓口サービス課(保険)
4階43番 ☎06-6308-9956

国民健康保険高齢受給者証を更新します

大阪市国民健康保険に加入中の70歳から74歳の方のうち、資格確認書をお持ちの方には新しい高齢受給者証、マイナ保険証をお持ちの方には自己負担割合を記載した資格情報のお知らせを7月下旬までに送付します。

現在のものは8月1日から使用できなくなります。7月中旬に届かない場合は、担当までお問合せください。

問合せ 窓口サービス課(保険)
4階43番 ☎06-6308-9956

後期高齢者医療制度の資格確認書と保険料決定通知書を送付します

後期高齢者医療制度の被保険者の方へ、令和8年度の資格確認書(水色)を7月中旬までに送付します。現在の資格確認書(桃色)は8月1日から使えなくなりますのでご注意ください。なお、令和8年度についても、マイナ保険証をお持ちの方に後期高齢者医療制度の資格確認書(水色)をお送りします。

資格確認書(水色)の配達時に不在の場合は、郵便局に保管され、お知らせが投函されます。7月中旬に届かない場合や、郵便局の保管期限を過ぎた場

合は、担当までお問合せください。

また、令和8年度の保険料の決定通知書を7月中旬に送付します。7月中旬に届かない場合は、担当までお問合せください。

問合せ 窓口サービス課(保険)
4階43番 ☎06-6308-9956

介護保険料の決定通知書を送付します

65才以上の方(介護保険の第1号被保険者)で保険料を年金から納付の方に、介護保険料決定通知書を7月中旬に送付します。

また、4月に決定通知書をお送りした方で、保険料段階が変更となった方や納付方法が変更になる方にも送付します。

問合せ 保健福祉課(介護保険)
3階31番 ☎06-6308-9859

介護保険利用者の負担割合証を送付します

要介護(支援)認定を受けている方および総合事業の事業対象者の方に、利用者の自己負担割合を示した「負担割合証」を7月中旬に送付します。

自己負担割合は、本人の所得金額等に応じて1割から3割です。介護サービス等をご利用いただく場合は、被保険者証とともに事業者へ提示してください。

【有効期間】
令和8年8月1日～令和9年7月31日

問合せ 保健福祉課(介護保険)
3階31番 ☎06-6308-9859

7月は食中毒予防月間です

高温多湿な気候では細菌を原因とする食中毒が増加します。この時期は特に次のポイントに注意し、食中毒を予防しましょう。

- 食材を購入する時には鮮度や期限を確認する
- 調理は手早く、加熱は十分に行う
- 生の肉、魚、卵を取扱ったあとは、調理器具や手をその都度よく洗う
- 調理後はできるだけ早く食べる
- 残った食品はすぐに冷凍・冷蔵し、再加熱もしっかり行う

問合せ 保健福祉課(健康づくり)
2階22番 ☎06-6308-9973

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

「社会を明るくする運動」は今年で76回目を迎えます。この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動です。安全・安心な地域社会づくりのために、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



問合せ 社明運動実施委員会事務局
市民協働課4階41番
☎06-6308-9734

募集

生涯学習推進員養成講座を開催します!

予約要 無料

生涯学習ルーム事業・はぐくみネット事業・ものがたりのちから等、生涯学習に関するボランティアをしてみたい方向け! 役立つ知識と技術を、楽しく学べます!

日時 8月5日(水) 13:30~15:30

場所 区役所5階 502・503会議室

対象 生涯学習に興味のある方

内容 やさしい切り絵体験でスキルを学ぶ

講師 淀川区生涯学習推進員

にしおか かずあき
西岡 和昭 さん

定員 30名(先着順)

申込 7月6日(月) 9:00から 電話にて

問合せ 市民協働課4階41番

☎06-6308-9734



「明るくきれいな選挙推進」ポスター作品を募集します!

次代を担う区内の小・中・高校生の皆さんを対象に「明るくきれいな選挙」をテーマとした作品を募集します。

入選された方に賞状と副賞を、応募者全員に参加賞をお贈りします。入選作品は、選挙啓発用の資料やHP等に掲載します。たくさんのご応募お待ちしております!

※詳しくは各学校を通じてお知らせします。

問合せ 総務課(選挙担当)5階51番

☎06-6308-9626

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



おやこで作ろう! **予約要**
キッズクッキング参加者募集

日時 7月29日(水) 14:00~15:30
場所 区役所2階 集団検診室・栄養指導室
内容 栄養のおはなしとクッキング
 献立: 抹茶蒸しパン、フルーツポンチ
対象 区内在住4~5歳児とその保護者
定員 8組(先着順)
費用 300円/人(材料費当日徴収)
持物 エプロン、手ふきタオル、マスク、飲み物(お茶)、筆記用具、三角巾
申込 7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 ☎06-6308-9882

小学生対象“おやこ食育教室”
参加親子募集!! **予約要**

楽しい調理体験を通じて、食への興味を深めてみませんか?夏休みのひとときを、おやこでクッキングをして楽しく過ごしましょう♪
日時 8月7日(金) 10:00~13:00
場所 区役所2階 集団検診室・栄養指導室
内容 栄養のおはなしと調理実習
 献立: 鯖のドライカレー、切干大根のトマト煮、ブロッコリーとエリンギのごま酢和え、レタスとベーコンのスープ
対象 区内在住の小学生とその保護者
 ※未就学児の同伴可能(保育はありません)
定員 12組(先着順)
費用 調理材料費として500円/人(小学生以上/当日徴収)
 ※小学生未満のお子さまは、保護者の方と取り分けていただきます。
持物 エプロン、手拭きタオル、マスク、飲み物(お茶)、筆記用具、三角巾、食器用ふきん2枚
申込 7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 ☎06-6308-9882

「健康講座 保健栄養コース」
受講者募集 **予約要** **無料**

食生活を中心とした健康づくりを学べる講座です。食生活の振り返りは、講座と一緒に学んだ仲間となら案内、実践し

やすいものです。男性も大歓迎です。
日時 8月28日(金)~10月23日(金)の毎週金曜日(全9回) 9:30~12:00
内容 生活習慣病を予防する食事とは、家庭でできる簡単な運動、栄養バランスのとれた献立づくり他
場所 区役所2階 集団検診室
対象 区内在住で6回以上出席できる方
定員 24名(先着順)
申込 7月6日(月)~8月14日(金)
 電話、窓口または行政オンラインシステムにて
問合せ 保健福祉課(健康づくり)
 2階22番 ☎06-6308-9882



休日開催! **予約要** **無料**
淀川区プレパパ・ママ教室

安心して赤ちゃんを迎えるために、ご家族みんなで学びましょう。
日時 8月23日(日) ①10:00~12:00(受付開始9:45から)
 ②13:30~15:30(受付開始13:15から)
場所 区役所2階 保健福祉センター
対象 区内在住で妊娠16週~35週までのプレママとプレパパまたはご家族
定員 各回20組(先着順)
内容 育児体験(お風呂、お着替え、抱っこなど)、ミルク作り体験、妊婦体験ジャケットの着用、育児物品展示、子育てに関する情報提供など
申込 7月13日(月) 12:00から行政オンラインシステムにて
問合せ 保健福祉課(健康相談)
 2階21番 ☎06-6308-9968



コツをつかんで子育てを
楽しんじゃお! **予約要** **無料**
ペアレント・トレーニング講座

お子さんのよいところに着目し具体的な対応を学ぶプログラム。同じ悩みを持つ保護者の皆さんと一緒に、よりよいやりとりを学んでいきましょう!
日時 9月10日(木)、9月24日(木)、10月8日(木)、10月22日(木)、11月12日(木)、11月26日(木)、

12月10日(木)、1月28日(木) 10:00~12:00
場所 区役所 会議室
対象 区内在住でお子さん(おおむね小学1~4年生)の発達の偏りが気になる保護者の方、全日程の参加が可能な方
定員 10名程度(先着順)
申込 7月6日(月) 9:00から電話または行政オンラインシステムにて
問合せ 保健福祉課(こども教育)
 2階23番 ☎06-6308-9939



高等学校等への進学者向け
奨学金等制度説明会

予約要 **無料**
 中学2・3年生の生徒の保護者等を対象に各種奨学金制度や就学支援金等についての説明会・相談会を開催します。
日時 8月17日(月) 15:00~15:50
場所 区民センター 第1会議室
申込 8月7日(金)までに電話・FAX・行政オンラインシステムにて
主催 大阪市教育委員会
問合せ 大阪市教育委員会事務局 学校運営支援センター
 ☎06-6115-7641
 ☎06-6115-8170



着衣泳体験 参加者募集

予約要 **無料**
 服を着たまま落水した時の、安全確保の方法を体験してみませんか?
日時 8月6日(木) 10:30~11:30
場所 淀川屋内プール 3階プール
対象 どなたでも
 ※中学生未満は保護者(16歳以上)同伴入水が必要。保護者1名につきお子さま3名まで。
定員 40組(先着順)
 ※大人・高齢者は1人で1組
料金 施設利用料
 大人700円(16歳以上)
 子ども350円(6歳以上)
 高齢者350円(65歳以上)
申込 7月6日(月) 11:00から電話または窓口にて
問合せ 大阪市立淀川屋内プール
 ☎06-6885-1711

会社をつくってみよう!

予約要 無料

株式会社設立手続を物語形式で説明します。(実際に会社設立の手続を行うものではありません)

日時 10月7日(水) 13:30~16:00
(13:00受付開始)

場所 大阪地方裁判所大会議室及び
第202号法廷 いずれも本館2階
(大阪市北区西天満2-1-10)

定員 60名(先着順)

申込 7月15日(水)9:00から
申込フォームにて



問合せ 大阪地方裁判所事務局総務課
広報係 ☎06-6316-2619

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

世界で一冊のオノマトペ絵本をつくってみよう!

予約要 無料

日本語には音や様子をあらわすことば「オノマトペ」がいっぱいあります。すきな色紙をはったり、色鉛筆で書いた模様にとりあわせたオノマトペを組み合わせて、自分だけの絵本を作ります。

日時 7月30日(木) 13:30~15:30

対象 おおむね5歳以上から高校生まで
(小学2年生以下は保護者同伴)

定員 20人(先着順)

申込 7月7日(火)~29日(水)
来館または電話にて

淀川消防署

〒532-0012 木川東4-10-12
☎06-6308-0119

熱中症に気を付けましょう!

熱中症に注意が必要な季節になりました。熱中症は、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。屋外での短時間の作業や外出のほか、室内でもかかる可能性があり、最悪の場合は死亡するリスクもあります。水分補給だけではなく塩分補給や休息もこまめに取り、室内ではエアコンや扇風機を使用し熱中症を予防しましょう。



体調に異変を感じたら?

体調に異変を感じたときは、スポーツドリンクや経口補水液、塩分タブレットなどを活用して水分と塩分補給を行い、日陰などの涼しい場所へ移動して首の後ろ、脇の下を冷やしながら休息を取りましょう。症状が改善しない場合は、早めに医療機関を受診し、意識がはっきりしないなど重症な場合は迷わず119番で救急車を呼びましょう。

熱中症の初期症状サイン

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・大量の汗
- ・手足のしびれ

老人福祉センター

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

保健師の健康ミニ講座

予約要 無料

感染症予防と災害の備えについて楽しく学びましょう。

日時 7月23日(木) 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 7月8日(水) 10:00~
11日(土) 17:00

本人の電話または来館にて

オレンジ教室

予約要 無料

認知症の予防についてオレンジチーム(認知症初期集中支援チーム)が「もの忘れサポートブック」を使ってお話しします。

日時 7月31日(金) 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 7月10日(金) 10:00~
28日(火) 17:00

本人の電話または来館にて

淀川区社会福祉協議会

〒532-0005 三国本町2-14-3
☎06-6394-2900

スマホでGO! ~オンデマンドバス予約はじめの一步~

予約要 無料

スマホ操作に不安の方! オンデマンドバスの仕組みからLINEを活用した予約方法を学んでみませんか。

日時 7月22日(水) 14:00~15:00

対象 区内在住・在勤・在学の方

定員 20名程度(先着順)

持物 ご自身のスマートフォン

申込 7月6日(月)から

電話または来館にて

善意銀行だより

5月1日から5月31日の間、善意銀行に310,000円の現金預託と米・野菜・菓子・インスタントラーメン・防災備蓄食等の食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、一般社団法人淀川工業会、大阪市環境局東北環境事業センター、ウメトク株式会社、丸五基礎工業株式会社、株式会社オフィスボストン、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、田岡化学工業株式会社、大阪よどがわ市民生活協同組合、舞洲流通センター株式会社、株式会社ニシヤマ、匿名2件(敬称略)



まちかど号 7月 巡回日

中央図書館自動車庫 ☎06-6539-3305

駐車場所

日時

西中島小学校南門 (西中島7-14)	7/2(木)・8/6(木) 14:00~15:00
加島南第4住宅北側入口 (加島1-30)	7/3(金)・8/7(金) 14:10~14:40
十八条北モータープール前 (十八条1-13)	7/4(土)・8/1(土) 10:20~11:50
淀川区子ども・子育てプラザ (新高1-11)※	7/7(火)・8/4(火) 11:25~12:10
三国本町公園東側 (三国本町1-12)	7/8(水) 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)	7/10(金) 14:00~15:00
三国小学校南門 (三国本町3-9)	7/21(火) 14:15~15:15
北中島小学校南門 (宮原5-3)	7/22(水) 13:25~15:00
アーベイン東三国5号館横 (東三国2-10)	7/28(火) 14:00~15:20

※館内の改修工事に伴い、8月からは場所が変更になる可能性があります。

「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(子ども教育)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6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3月1日～31日生まれの方
1歳6か月児健診	令和6年12月1日～31日生まれの方
3歳児健診	令和5年1月1日～31日生まれの方

特定健診

予約不要

実施日 7月10日(金)・26日(日)・8月1日(土)9:30～11:00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)

結核健診

予約不要

受付日時 7月7日(火)・8月4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。

歯科健康相談

予約不要

実施日 7月10日(金)・8月1日(土)9:30～10:30受付

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 7月26日(日)9:30～10:30受付
 大腸がん・肺がん・乳がん検診(マンモグラフィ)・骨粗しょう症検診
実施日 8月1日(土)9:30～10:30受付

申込はこちら▶▶



詳しくは▶▶



※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)

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	7/14(火)・15(水)・28(火)・8/5(水)	電話予約制(先着16組 ※7/28(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	7/26(日)	場所 北区役所(先着16組) 実施時間 13:00～17:00 1組30分 予約受付 7/17(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) ☎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	7/24(金)	場所 中央区民センター(先着32組) 実施時間 18:30～20:30 1組30分 予約受付 7/23(木)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	8/3(月)	13:00～15:00 1組30分(7/24(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 ☎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	7/27(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) ☎06-7739-8000
不動産相談	7/17(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	①8/6(木) ②8/13(木) ③8/20(木) ④8/28(金)	②午前 ①③④午後 対象 区内在住の方 定員 2名(先着順) 予約 7/13(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 ☎06-6308-9968

広告