各施設の電話番号は35ページをご覧ください

今月の相談

相談は全て無料です。「要予約」のものは事前の申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。
TONPAL（とんぱる）＝多文化共生・人権プラザ（若松町一丁目7の1）

相談名	とき	ところ	予約・その他
法律相談	毎週水曜日（祝日は除く）、午後1時～4時	市役所2階市民相談室	要予約（内線182）、定員6人（第4水曜日は12人）※同一年度内で2回利用可（同一案件での2回利用はできません）。
	第1・3水曜日（祝日は除く）、午後1時～4時	金剛連絡所2階	
市民相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時30分	市役所2階7番窓口	電話相談も可（内線182、184）
	毎週水曜日（祝日は除く）、午後1時～4時	金剛連絡所1階	事前予約、電話相談も可〔☎(29)1401〕
行政相談	18㈭、午後1時～4時	市役所2階市民相談室	国への要望や苦情などを行政相談委員に相談 要予約、電話相談も可（内線182）
司法書士相談	16㈫、午後1時～4時	市役所2階市民相談室	要予約（内線182）、定員6人 ※同一年度内で1回利用可。
人権なんでも相談	26㈮、午後1時～4時	すばるホール4階(秀月の間)	人権擁護委員による相談、問い合わせ（内線474）
女性の悩み相談	①2㈫、午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分、②11㈭、午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分、③20㈫、午前9時30分～11時30分	男女共同参画センター(TONPAL（とんぱる）2階)	電話相談も可、要予約〔☎(23)0030〕、女性カウンセラーによる相談、定員は①は5人、②は4人、③は2人
人権相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時	TONPAL（とんぱる）1階	事前予約、電話相談も可〔☎(24)3700〕、人権協議会相談員による相談
生活相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時	TONPAL（とんぱる）1階	事前予約、電話相談も可〔☎(24)3700〕、人権協議会相談員による相談
にじいろホットライン	第1・2・3土曜日、午前10時～午後3時	―	電話相談のみ〔☎(20)0285〕、LGBTQに関する相談
保育士による育児相談	第2・4月曜日（祝日は除く）、午後1時～3時	レインボーホール(市民会館）2階	要予約〔☎(26)1233〕、定員3組
ひとり親家庭相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時15分	市役所4階こども政策課	要予約、電話相談も可（内線204）
児童家庭相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時30分	市役所4階子育て応援課	電話相談も可（内線206～209）
発達相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時15分	市役所4階子育て応援課	要予約、電話相談も可（内線289）
子育て相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時	児童館	電話相談も可〔☎(25)0666〕
健康相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時30分	保健センター	要予約〔☎(28)5520〕、生活習慣病や栄養・禁煙などについての相談
福祉なんでも相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時30分	総合福祉会館、市役所4階23番窓口、金剛連絡所2階	コミュニティソーシャルワーカー（CSW）による福祉に関するあらゆる相談
自立支援相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時30分	市役所4階23番窓口、金剛連絡所2階	電話相談も可（内線274）
市民公益活動相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後9時	市民公益活動支援センター	要予約〔☎(26)7887〕 ※事前予約により土・日曜日、祝日の相談も可。
農業相談	5㈮、5/2㈭、午後1時～3時	すばるホール4階農業委員会	事前予約も可（内線431）
商工相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時15分	商工会館2階	経営指導員などによる相談〔☎(25)1101〕
日本政策金融公庫相談	10㈬、午後1時30分～3時30分	商工会館2階	要予約〔☎(25)1101〕
消費生活相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～正午、午後1時～4時	市消費生活センター(市役所2階市民相談室横)	電話相談のみ（内線186）、専門相談員による相談、消費者ホットライン〔☎(局番なし)188〕
就労支援相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時	市就労支援センター(TONPAL（とんぱる）内)	就労支援コーディネーターによる雇用・就労についての相談問い合わせ　市人権協議会〔☎(24)3700〕
お出かけ就労支援相談	23㈫、午後1時30分～4時	金剛連絡所2階相談室	就労支援コーディネーターによる雇用・就労についての相談問い合わせ　市人権協議会〔☎(24)3700〕
若者の就労相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前10時～午後5時	南河内地域若者サポートステーション	要予約、南河内地域若者サポートステーション（常盤町3の17の501）〔☎(26)9441〕
労働相談	11㈭、午後2時～5時	市役所2階市民相談室	当日電話相談も可（内線199）、社会保険労務士による相談 ※予約優先（相談日の1週間前までの予約により通訳付きの労働相談も可）。　問い合わせ（内線481）
チャイルドライン	毎日、午後4時～9時	チャイルドライン支援センター	18歳までの子どもの声を聴き、その気持ちに寄り添います〔☎0120(99)7777〕　※チャットでの相談もあり。
若者お悩み相談	祝日を除く毎日、午後5時30分～9時	Topic（トピック）	月～金曜日、午後5時30分～、土・日曜日の終日は、ロビースタッフによる相談
ひきこもり相談	25㈭、午後1時～2時30分、午後2時30分～4時	Topic（トピック）	要予約〔☎(26)8056〕、定員各1人、カウンセラーによる相談
進路相談(奨学金)	月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時30分	市役所4階教育指導室	当日電話相談も可（内線363、364）
こころの電話相談	毎週水曜日（祝日は除く）、午前10時～午後3時30分	―	電話相談のみ〔☎(25)8264〕
外国人市民相談	月～金曜日（祝日は除く）、午前10時～午後4時	TONPAL（とんぱる）2階	多言語で相談可〔☎(24)2622〕、とんだばやし国際交流協会相談員による相談

くらしのページ

市役所　☎0721(25)1000・FAX0721(25)9037

◔＝とき、場＝ところ、内＝内容、対＝対象者、定＝定員、¥＝費用、持＝持ち物、申＝申し込み、問＝問い合わせ

国民年金

産前産後期間の国民年金保険料が免除

次世代育成支援の観点から、産前産後の一定期間の国民年金保険料が免除となります。

対国民年金第１号被保険者

免除期間　出産予定日または出産日が属する月の前月から４カ月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の３カ月前より６カ月間）

申出産予定日の６カ月前より、基礎年金番号がわかる書類、母子健康手帳などを持参し、保険年金課（内線153、154）へ

※出産とは、妊娠85日（４カ月）以上の出産をいいます（死産、流産、早産された人を含みます）。

会社などを退職した皆さんへ

日本に住んでいる20歳～60歳の人で、会社を退職して厚生年金保険の資格が喪失した人や、その人に扶養されている配偶者は、国民年金加入の手続きが必要です。基礎年金番号がわかる書類と退職年月日を確認できる書類(離職票、雇用保険受給資格者証など)を持って、保険年金課（市役所⑧番窓口）へお越しください。マイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルアプリからも電子申請ができます。

なお、所得が少ない場合や、失業により国民年金保険料（月額１万6980円）を納付することが困難になった場合、申請をして承認されると保険料が全額、または一部免除（一部納付）される制度や、50歳未満の人を対象に保険料の納付が猶予される「納付猶予制度」があります。詳しくはお問い合わせください。

問保険年金課（内線153、154）

国民健康保険

国民健康保険料は６月～３月の10回で納付

令和５年度の保険料は第10期分（令和６年４月１日納期限）で納付が終了します。

令和６年度の保険料については、６月に納付額通知書を送付しますので、通知書がお手元に届きましたら、内容をご確認の上、６月以降に納付をお願いします。

保険料の納付には、納め忘れの少ない口座振替をお勧めしています。

問保険年金課（内線552）

上下水道

水道の長期間未使用の場合はご注意を

大型連休などで長期間留守にしたり、転入・転居されて長く使用していなかった水道を初めて使ったりする場合は、念のため最初のバケツ１杯程度の量を飲み水以外にお使いください。

問水道工務課〔☎(24)1202〕

募　集

学習支援ボランティア募集

放課後に小学生を対象とした学習支援「とんとんスタディ」を実施しており、参加していただけるボランティアを募集します。

活動期間　６月～令和７年３月

対小学生の学習支援に関心のある大学生

問生涯学習課〔☎(26)8056〕

※活動内容や申し込み方法など詳しくは、市ウェブサイト（生涯学習課のページ）をご覧ください。

相　談

働くことに関する無料相談

「子どもの手も離れてきたし、そろそろ働きたい」「なかなか仕事が決まらない」「働きたいけど何から始めていいのかわからない」など就職について悩みのある人を対象に、就労支援コーディネーターによる無料相談を実施しています。

また、月１回（原則、第４火曜日）、金剛連絡所で出張相談「お出かけ就労支援相談」も実施していますので、ぜひご利用ください。

相談日程・時間・場所などは、右表「今月の相談」をご覧ください。

問市就労支援センター〔☎(24)3700・FAX(25)5952〕

【外国人市民向け】通訳付き無料労働相談

職場での労働条件や賃金、残業代などの未払い、職場のいじめなどについて、日本語が分からない外国人市民が相談できるよう、「通訳付き」の労働相談をします。

昼間相談日

◔４月、６月、８月、10月、12月、２月の第２木曜日の午後２時～５時

夜間相談日

◔５月、７月、９月、11月、１月、３月の第２木曜日の午後６時～８時

※第２木曜日が祝日の場合などは、翌日などに変更します。

場市役所２階市民相談室

※通訳は、英語、中国語、韓国語・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タイ語に対応できます。

申４月８日(月)～、商工観光課（内線481）へ（申し込み先着順）

※希望者は相談日の１週間前までに予約してください。

※右図からも申し込みできます。

ほんわかテントカフェ

🕐4月17日㈬、午後1時30分～3時
場かがりの郷（当日直接会場へ）
対認知症の人、認知症に関心のある人
¥100円
問第2ほんわかセンター〔☎(25)8205〕へ

膝腰痛改善教室

整形外科医による講義に加えて、普段から取り組める簡単な運動や食事のポイントを紹介します。
🕐5月10日㈮、17日㈮、24日㈮、午後1時30分～3時30分（全3回）
場かがりの郷
対市内在住で65歳以上の人
定15人　¥無料
申4月30日㈫までに、電話で、ウェルネスけあぱるへ（申し込み多数の場合抽選）

税

市・府民税の反映には4月12日㈮までに確定申告書の写しの提出を

3月16日以降に確定申告を提出した人は、以下の影響がでる場合がありますので、影響を軽減するためにも、確定申告後、その写しを課税課宛てに郵送で、提出してください。
・副業の収入の情報が勤務先に通知される
・確定申告書の内容が反映されていない納税通知書が発送、市・府民税証明書が交付される
・国民健康保険料、介護保険料などの保険料の算定に影響が出るなど
問課税課（内線111、112）

納税通知書送達前の提出が要件なものについて

市・府民税の納税通知書の送達後に令和5年分の確定申告書を提出した場合、以下の項目については、市・府民税の税額計算に算入されない取り扱いとなる場合があります。
・上場株式等に係る配当所得等および源泉徴収を選択した特定口座の譲渡所得等
・上場株式等に係る譲渡損失の損益通算および繰越控除
・先物取引の差金等決算に係る損失の繰越控除
・居住用財産の買換えの場合の譲渡損失の損益通算および繰越控除など
問課税課（内線111、112）

土地・家屋の評価額の比較と課税台帳の閲覧ができます

①縦覧帳簿の縦覧
対土地価格等縦覧帳簿＝市内に土地を所有している納税者
家屋価格等縦覧帳簿＝市内に家屋を所有している納税者
②課税台帳の閲覧
対納税義務者、借地人、借家人
※納税管理人、納税者の同居親族、委任状を持っている代理人でも可。
🕐①4月1日㈪～5月31日㈮、②4月1日㈪～令和7年3月31日㈪
※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分
縦覧・閲覧に必要な書類など
・本人確認ができる書類（納税通知書や運転免許証など）
・代理人の場合は委任状
・法人名義の物件については、代表印の押印のある委任状または申請書
・借地人、借家人は権利関係と有償であることを示す書類
縦覧・閲覧場所
課税課（内線113～116）

市税の納付が便利に！

納付書表面に印字された地方税統一QRコードを利用することで、納付書裏面に記載のある金融機関に加え、全国の地方税統一QRコード対応金融機関でも納付できます。

また、地方税共同機構が開設している「地方税お支払サイト」による、スマホやパソコンを使った納付方法もありますので、ぜひご利用ください。
※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。
利用できる支払方法
クレジットカード払い（「地方税お支払サイト」を利用）、インターネットバンキング（「地方税お支払サイト」を利用）、各種モバイル決済サービス
※支払方法によっては別途手数料が必要です。
納付できる税目、金額
市・府民税（普通徴収分）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税（種別割）
※「地方税お支払サイト」や各モバイル決済サービスで納付された場合、領収証書は発行されません。領収証書や納付後すぐに納税証明書（車検用など）が必要な場合は、他の方法で納付してください。
※詳しくは、市ウェブサイト（収納管理課のページ）をご覧ください。
問収納管理課（内線122）

市税の滞納整理を強化中！

本市では、令和5年度分の市税を含め納税催告、滞納処分を集中して実施しています。今後も滞納者に対して、必要に応じ財産差し押さえなど、厳しい措置をとることとしています。また、納付期限までに納めなかった場合は、督促手数料や延滞金が加算された金額を納めなければならなくなりますので、納付期限までに納めてください。
問収納管理課（内線121～124）

講座・催し

いきいきシニアの通いの場「い・こ・か」

　口コトレ体操や創作活動などを楽しみながら、一緒に過ごしませんか。
◎５月16日、30日、６月13日、27日、７月11日、25日、いずれも木曜日、午後１時～３時（全６回）
場かがりの郷
対市内在住で、介護予防に関心がある65歳以上の人
定10人　¥１回300円（当日徴収）
持上靴、飲み物
申４月８日㈪、午前９時30分～、かがりの郷へ（申し込み先着順、電話申し込み可）

健康体操～体力UP！音楽に乗せて♪～【前期】

◎５月11日～９月28日の第２～４水曜日・土曜日、①水曜日の部＝午後１時30分～３時、②土曜日の部＝午前10時～11時30分
※いずれも月３回、全15回。
場総合福祉会館
対市内在住で60歳以上の人、ひとり親家庭の親および子、障がい者手帳を有する人　定各35人　¥無料
申①は４月９日㈫～、②は10日㈬～、いずれも午前10時～、電話で、総合福祉会館へ（申し込み先着順）
※①②の重複受講はできません。

３Ｂ体操～運動が苦手な人でも大丈夫！～【前期】

◎５月14日～９月24日の第２・４火曜日、午前10時～11時30分（全10回）　場総合福祉会館
対市内在住で60歳以上の人、ひとり親家庭の親および子、障がい者手帳を有する人　定20人　¥無料
申４月10日㈬、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ（申し込み先着順）

府要約筆記者養成講座

◎６月８日㈯～12月８日㈰（全21回）　※詳しい日程は、お問い合わせください。
場府立福祉情報コミュニケーションセンター
内手書きコース、パソコンコース
対府内在住・在勤・在学で要約筆記者として活動する意思のある人
定各12人（受講判定試験を実施）
¥無料（教材費実費）
申府ウェブサイト〔https://www.pref.osaka.lg.jp/jiritsushien/jiritsushien/〕で検索または障がい福祉課（内線192）に備え付けの申込書に必要事項を記入し、５月７日㈫（消印有効）までに郵送で、〒537-0025大阪市東成区中道一丁目３の59　府立福祉情報コミュニケーションセンター３Ｆ（要約筆記）NPO法人大阪府中途失聴・難聴者協会へ
問府民お問い合わせセンター〔☎06(6910)8001〕

純喫茶おれんじ

　認知症当事者とともにオープンした喫茶です。売り上げは若年性認知症当事者の活動支援に使います。
◎４月７日㈰、午後０時30分～３時
場かがりの郷
定15人程度（当日直接会場へ）
¥メニュー全品100円
問井尻さん〔☎090(3996)0071〕

おれんじパートナー交流会

　認知症ケアの情報交換や、介護経験者の体験談を聞いて、困りごとの解決のヒントを見つけませんか。
◎４月24日㈬、午後１時30分～３時
場すばるホール３階会議室
対認知症の人やその家族、認知症サポーター、地域で認知症ケアを進めていきたい人、認知症に関心のある人など
定18人（当日直接会場へ）
¥100円
問井尻さん〔☎090(3996)0071〕

朗読講座（初級）

◎５月８日～令和７年３月12日の第２水曜日（８月14日は除く）、午前10時～正午（全10回）
場総合福祉会館
対市内在住・在勤で、ボランティア活動に関心があり、初めて受講する人
定15人
¥1320円（テキスト代）
申４月９日㈫、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ（申し込み先着順）

介護福祉士実務者研修通信課程受講者募集

◎内５月～10月の間で通信教育６カ月、通学10回程度
場ジョブシティカレッジおもちゃ館（向陽台二丁目13の９）
定30人
¥２万1000円～８万9000円（テキスト代含む）
申４月６日㈯～５月12日㈰、午前９時～午後５時に、電話で、ＮＰＯ法人シーシータイミング〔☎080(7541)8926〕へ（申し込み先着順）

健康・運動教室「40代からの貯骨・貯筋」

　現在の骨や筋肉を維持できるよう、健康運動指導士などの専門家が運動や食事方法を提案します
◎５月20日、27日、６月10日、17日、７月８日、いずれも月曜日、午後１時45分～３時30分（全５回）
場保健センター
対同センターでの運動教室に参加したことがない人で、医療機関でのリハビリや、介護認定を受けていない40～74歳の人
定15人　¥無料
持動きやすい服装・靴、タオル、飲み物
申４月９日㈫～、保健センター〔☎(28)5520〕へ（申し込み先着順、電話申し込み可）
※右図からも申し込み可。