

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。

相談名		とき	ところ	予約・その他
くらし	法律相談	毎週水曜日（祝日は除く）、午後1時～4時 第1・3水曜日（祝日は除く）、午後1時～4時	市役所2階市民相談室 金剛連絡所2階	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回利用は除く）。
	とんぼる TONPAL 女性の ための法律相談	22月、午後1時～4時	男女共同参画センターウイズ (TONPAL 2階)	要予約【☎(23)0030】、女性弁護士による相談、定員3人 ※同一年度内で2回利用可（同一案件での2回利用は除く）
	市民相談	月～金曜日（祝日は除く）、 午前9時～午後5時30分 毎週水曜日（祝日は除く）、午後1時～4時	市役所2階7番窓口 金剛連絡所1階	電話相談も可（内線182、184） 事前予約、電話相談も可【☎(29)1401】
	行政相談	18月、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月、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。
	日本政策金融公庫相談	10月、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】
人権	人権なんでも相談	26金、午後1時～4時	TONPAL 2階相談室	人権擁護委員による相談、電話相談も可【☎(24)0583】
	人権相談・生活相談	月～金曜日（祝日は除く）、 午前9時～午後5時	とんぼる TONPAL 1階	事前予約、電話相談も可【☎(24)3700】、市人権協議会相談員による相談 ※土・日曜日は職員が対応し、相談内容や連絡先をお聞きて、相談員に引き継ぎます。
	外国人市民相談	月～金曜日（祝日は除く）、 午前10時～午後4時	とんぼる TONPAL 2階	多言語で相談可【☎(55)2018】、とんだばやし国際交流協会相談員による相談 ※土・日曜日は職員が対応し、相談内容や連絡先をお聞きて、相談員に引き継ぎます。
	女性の悩み相談	①2月、午前9時30分～午後0時30分、1時30分～3時30分、②11月、午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分、③20月、午前9時30分～11時30分	男女共同参画センターウイズ (TONPAL 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
	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
子育て	保育士による育児相談	第2・4金曜日（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209）
	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・福祉	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）
	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】
仕事	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】
	農業相談	5金、8/5月、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）
	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 1階)	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月、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】
	労働相談	11月、午後6時～8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）
	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3の17の501）【☎(26)9441】
	若者お悩み相談	祝日を除く毎日、午後5時30分～9時	トピックス	ロビースタッフによる相談
その他	ひきこもり相談	25月、午後1時～2時30分、2時30分～4時	トピックス	要予約【☎(26)8056】、定員各1人
	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）
	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。
	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。

とんぼる
TONPAL =多文化共生・人権プラザ(若松町一丁目7の1)



国民健康保険

限度額適用認定証などの申請を

国民健康保険に加入している、70歳未満の人および70歳以上75歳未満の現役並み所得者で住民税課税所得が690万円未満の人は、保険診療を受けるときに、限度額適用認定証(市民税非課税世帯は限度額適用・標準負担額減額認定証)を提示することで、窓口での支払額が自己負担限度額までとなります。必要な人は交付申請をしてください。

※すでに認定証をお持ちの人も、有効期限が7月31日(木)までのため、更新の手続きが必要です。

申請に必要なもの

国民健康保険証、高齢受給者証(70歳以上75歳未満の人)、入院時の領収書(令和4年8月以降の入院日数が90日を越えている人)、マイナンバー(個人番号)の確認ができるもの

㊭保険年金課(内線151、552)または金剛連絡所

保険料の納付は 便利な口座振替で

普通徴収の対象者の国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料のお支払いは、納期限ごとに自動的に指定の預(貯)金口座から振替納付される口座振替が便利で安心です。

普通徴収の対象者で口座振替を希望する人は、預(貯)金通帳と通帳の印鑑、納入通知書を持参し、保険料取扱金融機関または下記問い合わせ窓口で手続きをしてください。

㊭国民健康保険料・後期高齢者保険料については保険年金課(内線152、156)、介護保険料については高齢介護課(内線175、176)

新しい高齢受給者証を送付

高齢受給者証は、7月31日(木)が有効期限となっています。新しい高齢受給者証は7月中旬に送付します。期限までにお手元に届いていない場合はお問い合わせください。

㊭保険年金課(内線552)



国民年金

国民年金保険料の納付が困難な場合は免除制度のご利用を

経済的な理由などで、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請して承認されると保険料の「一部」「全額」の納付が免除または猶予されることがあります。なお、納付猶予の対象者は50歳未満の人に限られます。

受付開始 7月1日(月)～

免除期間 7月分から翌年6月分まで(申請月の2年1カ月分までさかのぼって申請できます)

※保険料全額免除または納付猶予(一部納付は除く)を承認された人が、申請時に翌年度以降も申請することを希望された場合、翌年度以降は申請しなくても継続して申請があったものとして自動的に審査します。

※離職などにより承認された人は、毎年申請が必要です。

受給資格 免除、納付猶予をされた期間は、年金を受けるための受給資格期間に算入されます

※一部免除の場合は、決定された額を納付しなければ未納期間となります。

申請に必要なもの 年金手帳など

※失業された人は、失業を確認できる証明書などが必要です。

※マイナンバーカードをお持ちの人は、スマートフォンなどから申請することができます。

㊭天王寺年金事務所(☎06(6772)7531)、保険年金課(内線153、154)

国民年金の手続きの一部は 電子申請が可能です

国民年金の資格取得や国民年金保険料の口座振替申し込みなど一部の手続きは、マイナポータルからスマートフォンを利用した電子申請ができます。

また、スマートフォンアプリで国民年金保険料を納付することもできます。詳しくは、日本年金機構のホームページ(右図)をご確認ください。



㊭日本年金機構年金加入者ダイヤル(☎0570(003)004)



相談

とんぱる TONPAL 女性のための法律 相談が始まります

TONPAL(多文化共生・人権プラザ)にて、生活困窮やDV被害、家庭関係など女性が抱えるさまざまな悩みに対して、女性弁護士による法律相談を実施します。

㊦7月22日(月)、午後1時～4時

㊧男女共同参画センターウィズ(TONPAL 2階)

㊨女性弁護士による相談

㊪3人

㊫無料

㊭電話で、男女共同参画センターウィズ(☎(23)0030)へ





介護保険

介護保険料決定通知書を送付

今年度の住民税が決定されたことを受けて、7月1日付で今年度の介護保険料を決定しましたので、65歳以上の人（第1号被保険者）に「介護保険料決定（更正）通知書兼特別徴収開始通知書」を7月中旬までに送付します。

■納付が難しいときはご相談を

災害などの特別な事情があると認められたときには、保険料の減免や徴収の猶予が受けられることがありますので、納付が難しいときは、ご相談ください。

問高齢介護課（内線175、176）

介護保険施設に入所（ショートステイ含む）する人へ

介護保険施設（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院）への入所・入院・ショートステイにかかる食事代、居住費（滞在費）は保険給付の対象外ですが、所得状況などによっては負担の軽減を受けることができます。

介護保険施設を利用する予定がある人は高齢介護課へ申請してください。更新対象者には、6月中旬に申請書を送付しています。

問高齢介護課（内線177、179）

新しい介護保険負担割合証を送付

現在、介護保険負担割合証をお持ちの人は、7月31日(木)で有効期限が切れます。要介護などの認定を受けている人には、新しい介護保険負担割合証を7月下旬に送付します。利用している介護サービス事業所などに提示してください。

問高齢介護課（内線177、179）



募 集

自衛官募集

①航空学生（各種航空機のパイロットなどの養成）

②一般曹候補生（非任期制）（陸・海・空各部隊の中核となる「曹」の養成）

③自衛官候補生（任期制）（入隊3カ月後に2等陸・海・空士に任用）

応募資格 ①日本国籍を有する高卒者または高専3年修了者（いずれも見込み含む）で、海上自衛隊は18歳以上23歳未満、航空自衛隊は18歳以上24歳未満の人、②③日本国籍を有する18歳以上33歳未満の人

受付期間 ①は7月1日(月)～9月5日(木)、②は7月1日(月)～9月3日(火) ※③は年間を通じて受け付け。

問自衛隊富田林地域事務所〔☎(24) 3799・FAX(24) 3999〕

府警察官（巡査）採用試験

第1次選考 9月16日(祝)予定

応募資格 18歳以上33歳以下の人

受付期間 7月1日(月)～

※詳しくは右図をご覧ください。



問府警察官採用センター〔☎0120 (370) 314〕



税

今年度で口座振替済通知書の送付を終了します

これまで、市税を口座振替で納付された人には、「口座振替済通知書」を送付していましたが、経費削減・省資源化などのため、今年度をもって送付を終了します。

令和7年度以降は、預貯金通帳などへの記載によりご確認をお願いします。問収納管理課（内線121～124）

住宅の耐震・バリアフリー・省エネ改修・マンション大規模修繕工事で固定資産税減額

住宅を耐震改修、バリアフリー改修、省エネ改修（熱損失防止改修）、マンションの長寿命化に資する大規模修繕工事を行うなど一定の要件に適合する場合は、改修（修繕）後一定期間、固定資産税が減額されますので申告してください。

対象となる改修（修繕）工事の内容や申告手続き、添付書類など詳しくはお問い合わせください。

問課税課（内線113～115）

今月は固定資産税・都市計画税の第2期分の納期です

納付には便利な口座振替のご利用を！

市税納付書に記載の金融機関・コンビニエンスストア・PayPay・LINE Pay・au PAY・d払い・J-Coin Pay・楽天ペイ・モバイルレジ（インターネットバンキングによる支払い）などで納付期限までに納めてください。

口座振替は、市税取扱金融機関での手続きの他、収納管理課や金剛連絡所で手続きをすることもできます（ペイジー口座振替受付サービス）。手続きに必要な持ち物や対応している金融機関など詳しくは、収納管理課（内線122）へお問い合わせください。

◆固定資産税 都市計画税	◆市・府民税	◆軽自動車税 (種別割)
第1期 5月	第1期 6月	全期 5月
第2期 7月	第2期 8月	※同一名義で登録されている全台数の振替になります。
第3期 9月	第3期 10月	
第4期 12月	第4期 1月	



福 祉

ヘルプマークを配布

本市では、援助や配慮を必要としている人が、周囲の人に援助や配慮を必要としていることを知らせる「ヘルプマーク」を配布しています。

ヘルプマークを身に着けた人を見つけた場合は、電車内で席を譲るなど、配慮のある行動をお願いします。

㊦義足や人工関節を使用している人、内部障がい者や難病の人、妊娠初期の人など援助や配慮を必要としている人

配布場所 障がい福祉課・金剛連絡所 問障がい福祉課（内線191）



上下水道

水道管の更新工事にご協力を

災害時でも安全・安心な水道水を市民の皆さんに届けるため、古くなった水道管や災害時に重要な拠点となる病院などにつながる水道管を優先的に、高い耐震性能のある水道管（耐震管）へ入れ替える工事を実施しています。

工事中は、断水や濁り水などの発生、交通規制、振動・騒音などで、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

閤水道工務課 ☎(24)1204



講座・催し

介護予防サポーター養成講座

介護予防の知識を「笑顔はつらつ教室」で指導する有償ボランティアを養成します。

📅 8月22日～9月26日の毎週木曜日、午前10時～午後4時（全6回）
📍市役所

📌市内在住・在勤のおおむね74歳以下で、同教室で3回の実習を行い、「介護予防サポーターの会」に入会し、同教室で指導できる人

定10人 料無料

📅 7月8日(月)～8月14日(水)に、高齢介護課（内線198）へ（申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可）
※右上図からも申し込み可。

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。

📅 7月7日(日)、8月4日(日)、9月1日(日)、午後0時30分～3時 📍かがりの郷
定各15人程度（当日直接会場へ）

料メニュー全品100円

📍井尻さん(おれんじパートナー事務局) ☎090(3996)0071

ほんわかテントカフェ

📅 7月17日(水)、午後1時30分～3時
📍かがりの郷（当日直接会場へ）

📌認知症の人、認知症に関心のある人
定20人 料100円

📍第2ほんわかセンター ☎(25)8205

認知症サポーター養成講座

📅 7月17日(水)、午後1時30分～3時
📍かがりの郷

📌認知症の人の心の理解と対応など
📌市内在住・在勤で認知症サポーターに関心のある人

定15人 料無料 📎筆記用具

📅 7月8日(月)～12日(金)に、第2ほんわかセンター ☎(25)8205 へ（申し込み先着順、電話申し込み可）

ワンポイント！介護講習会

📅 7月28日(日)、午後1時30分～3時
📍介護老人保健施設さし（中野町西二丁目273）

📌介護する人の心と身体の気分転換法や施設の活用方法について

📌高齢者を介護する家族など（年齢制限なし）

定30人 料無料 📎飲み物

📅 7月22日(月)までに、電話で、松井さん(同施設) ☎(23)0204 へ（申し込み多数の場合抽選）

📍高齢介護課（内線196）

意外と知らない？ 認知症での困り事と介護施設での生活のこと&エンディングノート講座

📅 8月6日(火)、午後1時30分～3時30分 📍総合福祉会館

📌市内在住で60歳以上の人、ひとり親家庭の親および子または障がい者手帳を有する人

定20人 料無料

📅 7月9日(火)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ（申し込み先着順）
※参加者に同ノートをお渡しします。

認知症介護家族の交流会

📅 7月24日(水)、午後1時30分～3時30分 📍保健センター

📌認知症看護認定看護師の話

📌認知症の人を介護している家族
※認知症の人または家族が市内在住の人に限ります。

定20人 料無料

📅 7月22日(月)、午前9時までに、高齢介護課（内線197、198）へ（申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可）

※右図からも申し込み可。



CAPおとなワークショップ

CAPとは、子どもが暴力から自分を守るためのプログラムです。このワークショップでは、子どもの権利を守り支える大人としてできることを一緒に考えます。

📅 8月17日(土)、午後1時30分～3時30分 📍中央公民館

📌保護者、地域の人、子どもに関わるおおむね18歳以上の人

定20人 料無料 📎飲み物

📅 7月30日(火)（必着）までに、来館またははがきに、講座名、住所、参加者の氏名、電話番号、年齢を記入し、〒584-0093本町16の28中央公民館へ（申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可）

いきいきシニアの通いの場「い・こ・か」

📅 9月12日、26日、10月10日、24日、11月14日、28日、いずれも木曜日、午後1時～3時（全6回）

📍かがりの郷

📌ロコトレ体操や創作活動など

📌市内在住で、介護予防に関心がある65歳以上の人 定10人

料1回300円 📎上靴、飲み物

📅 7月29日(月)、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）