

# 手続き

## 個人市・府民税、所得税・復興特別所得税の申告が始まります

※各会場へは電車・バスをご利用ください。

### ●市・府民税の申告

平成31年度分の個人市・府民税の申告受付会場は、2月18日(月)から区役所等で開設しますが、**受付開始日から1週間程度は例年窓口が大変混み合います**ので、事前申告受付会場を開設します。

**【日時】2月1日(金)～15日(金)(土・日・祝を除く)  
9:00～17:30(金曜は19:00まで)**

**【場所・梅田市税事務所(個人市民税)  
問合せ】**(北区梅田1-2-2-700 大阪駅前第2ビル7階)  
☎4797-2953(平日9:00～17:30 金曜は19:00まで)

### ●所得税等の確定申告

税理士による所得税・個人事業者の消費税の相談(不動産や株式の譲渡所得の申告相談を除く) **無料**

**【日時】2月12日(火)～15日(金) 9:30～15:00  
(※混雑状況により、受付早期終了あり)**

**【場所】**・梅田スカイビル タワーウエスト10階  
アウラホール(北区大淀中1-1-88)  
・大阪合同庁舎第2号館別館  
(中央区大手前4-1-67)

※所得税・復興特別所得税の確定申告の  
申告書は国税庁HPで作成できます。



**【問合せ】東淀川税務署 ☎6303-1141(代表)  
(平日8:30～17:00)**

## 各種控除のご案内

### ●保険料(国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険)の社会保険料控除

平成30年中に納付された保険料は、確定申告などの所得申告時に、社会保険料控除の対象となります。納付済額は通帳・領収書・源泉徴収票をご参照ください。確定申告に納付済額の証明書の添付は必要ありません。

個人情報保護のため、納付済額を直接お答えできませんが、申し出により平成30年中の保険料納付額の確認書類である「**納付済額のお知らせ**」を送付します。事前に送付の申し出を頂いている場合は、2月上旬に郵送します。また、区役所又は出張所(東淡路4-15-1)で交付することもできます(介護保険料は区役所のみ)。本人確認書類(保険証等)をご持参ください。

**【問合せ】国民健康保険料のこと**

保険年金 **1階7番** ☎4809-9946

後期高齢者医療保険料のこと

保険年金 **1階6番** ☎4809-9956

介護保険料のこと

介護保険 **2階29番** ☎4809-9859

### ●あなたのご家族も障がい者控除認定の対象かも?

身体障がい者手帳などの交付を受けていない方でも、65歳以上で6か月以上寝たきりの状態にある方、認知症又は身体に障がいがあり、その程度が身体障がい者手帳などの交付基準に準ずる場合は、申請により「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。認定書は最大5年間遡って交付できます。認定書を提示して、所得税の確定申告や市民税・府民税の申告をすることにより、税法上の「障がい者控除」の適用を受けることができます。

**【問合せ】高齢者・障がい者 **2階27番**  
☎4809-9855**

## 届いていますか? 就学通知書

4月に大阪市立小学校又は中学校へ入学するお子さんがいるご家庭に就学通知書を送付しました。入学式の日に学校へ提出する必要がありますので、

届いていない場合はお問い合わせください。また、国立・私立などの学校へ入学する場合は、保護者の方が「入学許可証」・「本人確認書類(免許証等)」・「印鑑」を持参のうえ、区役所又は出張所(東淡路4-15-1)へお届けください。なお、特別な事情により指定校変更の手続きを希望される場合は、就学通知書に同封している案内に記載の期限までに区役所又は出張所で手続きが必要です。

各学校で開催される入学説明会については、就学通知書に「入学説明会の日程に関する案内」が同封されていますので、必ずご確認ください。

**【問合せ】住民情報 **1階5番** ☎4809-9963**

# 子育て・教育

保健福祉センター(区役所2階)で実施 **無料** 予約不要

### ■BCG接種

**【日時】1月8日(火)・2月12日(火) 14:00～15:30**

**【対象】**生後12か月未満

(1歳の誕生日の前日まで)

※標準的な接種期間:生後5～8か月

**【持ち物】**予防接種手帳・母子健康手帳

**【問合せ】保健企画 **2階22番** ☎4809-9882**

### ■Hello! マタニティクラス(妊婦教室)

抱っこやオムツの替え方などの育児体験ができます。

日時	内容
2月4日(月)	あたらしい命を迎えるために
2月18日(月)	これから始まる赤ちゃんとの暮らし ※終了後にリサイクル衣料を提供します。
3月25日(月)	お産のイメージづくり

**【持ち物】**母子健康手帳・冊子「わくわく」

### ■助産師による専門相談

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

**【日時】1月9日(水)・23日(水)・2月13日(水)  
13:30～16:00**

**【対象】**助産師への相談を希望される方

**【問合せ】健康相談 **2階24番** ☎4809-9968**

## 1歳の誕生日までの赤ちゃんに 絵本をプレゼント!

東淀川区では、絵本をとおして赤ちゃんとお保護者がふれあえるよう、3か月児健診の対象となる親子に絵本の引換券をお渡ししています。引換券は、1歳の誕生日までにお近くの会場の「ブックスタート」にご参加いただき、絵本に引き換えていただく必要がありますので、お早めにご参加ください。



**【問合せ】保健企画 **2階22番** ☎4809-9882**

## プラザ絵本展

**無料** 申込不要

3日間限定で東淀川区子ども・子育てプラザのロビーに約100冊の絵本を展示します。たくさんの絵本に出会って、親子で楽しい時間を過ごしましょう。

**【日時】1月24日(木)～26日(土)  
10:00～17:00**

**【問合せ】子ども・子育てプラザ(区役所4階)  
☎6327-5650**



## 第11回中学校音楽フェスティバルを開催します!

**無料** 申込不要

区内の中学校による音楽の祭典! 子ども達が日々の練習の成果を発揮します。

**【日時】1月27日(日) 13:00開会(開場12:30)**

**【場所】**大阪経済大学70周年記念館  
フレアホール(大桐2-8-11) (区青指HP)

**【定員】**来場者多数のときは、入場制限を行う場合があります

**【主催】**区青少年指導員連絡協議会

**【問合せ】子育て・教育 **2階25番** ☎4809-9850**



# 健康

## あなたのために、家族のために 特定健診を受けましょう!

**無料**

国民健康保険に加入している40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するため、無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。**受診券の有効期限は3月末**です。それまでに受診をお願いします。

**【問合せ】受診券のこと**

保険年金 **1階6番** ☎4809-9956

健診の内容等のこと

保健企画 **2階22番** ☎4809-9882

## 健康レシピ

1人分の  
エネルギー  
197kcal



### 和風ミートローフ(添え野菜)(1人分)

合びきミンチ	40g	白みそ	6g
さやいんげん・人参		砂糖	1g
ごぼう・れんこん		ごま	1g
.....各	5g	油	少々
干しいたけ	2g	トマト・ブロッコリー	
卵	5g	.....各	20g
スキムミルク	3g	マヨネーズ	3g

#### 作り方

- ごぼう・れんこんはみじん切りにして、うすい酢水につける。しいたけは水でもどし、人参とともにみじん切りにし、さやいんげんはすじをとり小口切りにする。
- ボウルに①・合びきミンチ・とき卵・スキムミルク・ごま・白みそ・砂糖を合わせてよく練る。
- 油をぬったオープン皿に②をかまぼこ型に整え、200度に温めたオープンで約30分焼く。
- トマトは湯むきし、くし形に切る。ブロッコリーは小房に分けて色よくゆでる。
- 焼きあがった③を切り分け、④とともに皿に盛り、マヨネーズを添える。

(考案)区食育推進ネットワーク(大阪市子ども青少年局 子育て支援部「献立カード」より)  
(作成)区食生活改善推進員協議会(五十三会)

**【問合せ】保健企画 **2階22番** ☎4809-9882**



## 遠くの親戚より、 近くの町会

～助け合い、つながりをつくります～

詳細は  
こちら



**【問合せ】地域協働 **1階9番**  
☎4809-9603**