

ここに掲載している事業等は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・変更となる場合があります。開催状況は区ホームページ等でご確認ください。



お知らせ

区役所では、毎週金曜（祝日は除く）の時間外と毎月第4日曜に一部の窓口業務を行っています。
2月3・10・17・24日の金曜日 17:30～19:00 2月26日(日) 9:00～17:30
問合せ 総務課(総務)5階54番 ☎6267-9625

各種健診・がん検診のお知らせ

ところ
申込先
問合せ

保健福祉センター(久太郎町1-2-27)
保健福祉課(運営)1階11番 ☎6267-9882 FAX 6267-0998

内容	とき	対象	費用
結核健診 (予約不要)	2月6日(月) 10:00～11:00	15歳以上	無料
大腸がん検診 (要予約)	3月1日(水) 9:30～10:30	40歳以上	300円
肺がん検診 (要予約)			無料(注1)
乳がん検診 (要予約)	2月19日(日) 13:30～14:30	40歳以上の女性	マンモグラフィ検査 1,500円(注2)
骨粗しょう症健診 (要予約)		18歳以上	無料
歯科健康相談 (予約不要)	3月1日(水) 9:30～10:30	どなたでも	無料

注1：喀痰(かくたん)検査は400円が必要です。対象は50歳以上で喫煙指数600(1日のたばこ本数×喫煙年数)以上の方。
注2：保健福祉センターでは、国の指針に基づき「マンモグラフィのみ(単独法)」での検診です。視触診は実施しません。
*予約が必要な健診については、すでに予約終了している日程もありますのでご了承ください。
*区ホームページからも行政オンラインシステムにより予約できます。(右の二次元コードをご利用ください)
*乳がん検診実施日で、保育ボランティア付検診をご希望の方は事前にご相談ください。
*手話通訳者を希望される方は検診の2週間前までにお申し込みください。



乳幼児健康診査	BCG予防接種(1回接種)
3歳児健診 1歳6か月児健診 3か月児健診	2月22日(水) 13:30～14:30 対象 生後5～8か月のお子さん ※母子健康手帳・予防接種手帳・バスタオルをご持参ください。 ※12:45～整理券(番号札)を配付します。

各種無料相談のご案内

※ご利用者は大阪市内居住者に限ります。(定員あり・閉庁日実施なし)
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、相談時はマスクの着用のご協力をお願いします。

ところ 中央区役所(久太郎町1-2-27)

内容	説明	とき	受付	問合せ
法律相談(弁護士相談)(予約制)	土地・建物・金銭貸借・相続・離婚等	2月7・14・21・28日の火曜日(13:00～17:00)相談時刻は予約時にお知らせします。	当日電話予約(9:00～先着順) ☎6267-9683	総務課(総合企画) ☎6267-9683 FAX 6264-8283
社会保険労務士相談	年金・労働問題等	2月8日(水) 13:00～16:00	当日窓口受付(15:00まで先着順)	
司法書士相談	登記・相続・贈与等	2月9日(木) 13:00～16:00		
土地家屋調査士相談	土地の測量・境界確認等	2月9日(木) 13:00～16:00		
行政書士相談	相続・遺言・帰化等	2月16日(木) 13:00～16:00		
不動産に関する相談	不動産の賃貸・売買等	2月24日(金) 13:00～16:00		
専門医による精神保健福祉相談(予約制)	心の健康に関する相談	2月3日(金) 14:30～16:30 2月20日(月) 13:30～15:30	前日まで受付(先着順) 予約の際に相談内容をお伺いします。	保健福祉課(地域活動) ☎6267-9968 FAX 6267-0998
「コネクションズおおさか」出張相談(予約制)	就労・進学に関する相談(15～39歳)	3月8日(水) 14:00～17:00	前日18:00まで受付	コネクションズおおさか ☎6344-2660 FAX 6344-2677

※行政書士相談、社会保険労務士相談は1階ロビーで行います。
司法書士相談、土地家屋調査士相談は1階1番窓口にお越しください。
※行政書士相談については、行政オンラインシステムでも予約できます。(2月1日から12日まで) 右の二次元コードをご利用ください。



内容	とき	ところ	申込み	問合せ
日曜法律相談(予約制) 定員:各16組	2月26日(日) 9:30～13:30	北区役所(北区扇町2-1-27) 阿倍野区役所(阿倍野区文の里1-1-40)	電話予約(先着順) 2月17日(金) 12:00～2月25日(金) 17:00 24時間申込み可(AI電話による自動案内) 予約電話 ☎050-1807-2537	総合コールセンター「なにわコール」 ☎4301-7285 市民局区政支援室 区行政制度担当 ☎6208-7325
外国籍住民法律相談(予約制) 定員:各4組	2月15日(水) 13:00～20:00 3月1日(水) 13:00～16:00	大阪国際交流センター内 インフォメーションセンター(天王寺区上本町8-2-6)	電話予約 月～金 9:00～19:00 土・日・祝 9:00～17:30 ☎6772-1127	大阪国際交流センター ☎6773-6533
人権相談	月～金 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:30	阿波座センタービル1階(西区立売堀4-10-18)	大阪市人権啓発・相談センター 相談専用電話 ☎6532-7830 FAX 6531-0666	
犯罪被害者等支援のための総合相談	月～金 9:00～17:30(祝日・年末年始を除く)	市役所4階(北区中之島1-3-20)	市民局ダイバーシティ推進室人権企画課 ☎6208-7489 FAX 6202-7073	
経営相談	予約制	大阪産業創造館2階 経営相談室(本町1-4-5)	電話予約 9:00～17:30(土日祝・年末年始を除く) ☎6264-9838	

<2> ◆スマートフォンなどを利用した納付方法 コンビニ収納用バーコードが印刷された納付書で、キャッシュレス決済アプリ(PayPay, au PAY, LINE Pay等)による納付ができます。また、大阪市税クレジットカード納付サイトからクレジットカードによる納付も可能です(Apple Payも利用可)。その他の対応アプリや納付方法の詳細については、市ホームページからご確認ください。

問合せ 財政局税務部収納課管理グループ ☎6208-7783 FAX 6202-6953



健康だより

細菌 ウイルス 負けない体をつくらう!!

バランスよく食べよ

寒い時期を健康にのりきるために、バランスのとれた毎日の食事で免疫力を高めましょう。



- 1 食事をきちんと食べて、体温を上げましょう。体温が低下すると、免疫力も低下します。温かい食べ物で栄養を補給しましょう。毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**がそろうように工夫しましょう。
- 2 野菜・きのこ・海藻で体の調子を整えましょう。野菜は1日350gを目標に毎食とりましょう。小鉢1皿の野菜料理で約70gとることができます。ビタミン、食物繊維を多く含むので腸内環境が整い、免疫力が上がります。いも、豆類も食物繊維が豊富です。
- 3 肉・魚・大豆製品・乳製品を食べて、細胞を丈夫にしましょう。体をつくるもとになるたんぱく質を多く含んでいます。必ず食べましょう。
- 4 腸内環境を整える発酵食品(納豆、ヨーグルトなど)を適量とりましょう。みそや漬物は、塩分に注意しましょう。

水分補給には、抗菌作用がある緑茶もおすすめです。しっかり休養をとること、毎日決まった運動を行うことも効果的です。



問合せ 保健福祉課(運営)1階11番 ☎6267-9882 FAX 6267-0998

「障がい者控除対象者認定書」をご存知ですか

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、ねたきりの方または認知症の方で、その程度が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。

認定書を提示し、所得税の確定申告や個人市・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 保健福祉課(保健福祉)4階43番 ☎6267-9857 FAX 6264-8285

介護サービス利用にかかる費用の医療費控除について

医療系を中心とした介護保険サービスを利用した費用やおむつを購入した費用については、所得税の医療費控除の対象となる場合があります。なお、申告には「領収証」が必要です。詳しくは市HPをご覧ください。

問合せ 保健福祉課(介護保険)4階41番 ☎6267-9859 FAX 6264-8285



詳しくはこちら

確定申告は自宅からe-Tax!

所得税等の確定申告会場を開設します。

とき 2月16日(木)～3月15日(水) 9:15～16:00(土・日・祝日を除く)

ところ 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1-1-30)

※会場への入場には、入場整理券(オンライン事前発行又は当日配付)が必要です。

問合せ 東税務署 6942-1101(代表) 南税務署 6768-4881(代表)



確定申告書等作成はこちら