

手続き

所得税・復興特別所得税、 個人市・府民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
●所得税・復興特別所得税の確定申告
【開設期間・時間】2月18日(月)～3月15日(金)
9:15～16:00

※土・日を除く(ただし、2月24日(日)、3月3日(日)は受付します)
【場所】大阪福島・西・西淀川・東淀川・北・大淀税務署
合同申告会場
梅田スカイビル タワーウエスト10階
(北区大淀中1-1-30)

※税務署内には、申告書作成会場は開設していません。(申告書は国税庁HPで作成できます。)用紙等の交付、作成済みの申告書等の受付は税務署内の窓口でも行っています。

【問合せ】東淀川税務署 電話6303-1141
●個人市・府民税の申告
申告書は郵送でも提出できます。

事前申告 受付会場	梅田市税事務所 (北区梅田1-2-2-700 大阪駅前第2ビル7階)	2月1日(金)～15日(金) 9:00～17:30(金曜は19:00まで) ※土・日・祝を除く
申告会場		2月18日(月)～3月15日(金) 9:00～17:30(金曜は19:00まで) ※土・日を除く
臨時申告 会場	・区役所4階 401会議室 ・区役所出張所 (東淡路4-15-1)	※出張所は月～金9:00～17:30 (12:15～13:00を除く)

※臨時申告会場へのお問い合わせはご遠慮ください。
【問合せ】梅田市税事務所課税担当
(市民税等グループ) 電話4797-2953

適正な就学を!

実際に住んでいない住所に住民登録をして就学することは、不適正な就学です。不適正な就学と分かれば、入学後でも適正な学校へ転校となります。住民登録を正しく行い、適正な就学をしましょう。

【問合せ】住民情報 1階5番 電話4809-9963

まちづくり・にぎわい

「東淀川まちゼミ (=得する街のゼミナール)」初開催!

少人数制講座「まちゼミ」では、商店街等のお店の方が講師となり、プロならではの「専門的知識」「コツ」などを教えてくれます。1講座30～90分程度で、分かりやすく気軽に参加頂けます。

【日時】2月1日(金)～28日(木) ※お店により異なる

【場所】区内の各参加店

【定員】1名～10名(先着順) ※講座により異なる

【費用】講座により材料費が必要な場合あり

【申込】講座をする店へ直接電話(案内チラシは区役所・参加店で配布しています)

【問合せ】大阪商工会議所北支部 電話6130-5112
(担当:山内) [東淀川まちゼミ](#) [検索](#)

淀川水系一斉美化アクション 無料 「淀川クリーンアップ大作戦」申込不要

河川レンジャーと協働し河川敷のクリーンアップを行います。淀川河川敷と一緒にきれいにしませんか?親子での参加も大歓迎です。動きやすい服装でお越しください。ボランティアで活躍していただける方のご参加をお待ちしております!

【日時】2月24日(日) 10:00～11:30(小雨決行)

【集合場所】淀川右岸(東淀川区側)菅原城北大橋下付近

【持ち物】軍手、タオル、雨具類

【問合せ】地域協働 1階9番 電話4809-9734

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】2月12日(火)・3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 電話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
3月4日(月)	あたらしい命を迎えるために
3月11日(月)	13:30～15:30 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】2月13日(水)・27日(水)・3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 電話4809-9968

ひなまつり工作 無料 申込不要

ひなまつりにちなんだ簡単な工作を親子で楽しみましょう。

【日時】2月28日(木) 10:30～11:45

【場所】東淀川区子ども・子育てプラザ 軽運動室

【定員・一時保育】なし ※材料がなくなり次第終了

【問合せ】子ども・子育てプラザ(区役所4階) 電話6327-5650

健康

認知症講演会 無料 申込不要 「認知症とライフスタイル」手話通訳有

【日時】2月9日(土) 14:00～16:00

【場所】区民ホール(区役所3階)

【定員】300名(先着順)

【講師】大阪市立弘済院附属病院
神経内科 部長 金田 大太 さん

【問合せ】区医師会 電話6320-2226

糖尿病の合併症を予防しよう! 無料 失明しないために大切なこと 要申込

糖尿病患者の増加に伴って糖尿病網膜症の患者数も増え続け、毎年約3,000人が失明しています。前半は糖尿病合併症の予防について、後半は糖尿病網膜症の発症メカニズムや病状の進行過程と治療についてお話します。

【日時】2月13日(水) 14:00～

【場所】東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

【定員】40名(先着順)

【申込・問合せ】区医師会 電話6320-2226

保健師の健康一口メモ No.77

Let's try!! 乳がん自己検診!!

月経のある方は月経終了後から1週間たった頃に、閉経した方は日を決めて毎月同じ日に行いましょう。

【見て】くぼみ・ふくらみ・ただれ・変色・ひきつれはありますか?

【触って】「しこり」はありますか?

【つまんで】血が混じったような分泌物はでませんか?

【横になって】仰向けに寝て背中の下に枕やタオルを入れてみて、しこりはありますか?

乳がんは早期に発見すると治療効果が高いがんです。自己検診に合わせて乳がん検診も受けましょう。区役所や医療機関で受けることができます。

⇒検診の受け方
東淀川区 がん検診 [検索](#)

【問合せ】健康相談 2階24番 電話4809-9968

健康レシピ

1人分のエネルギー 259kcal (ごはん分を除く)

野菜たっぷりそぼろ丼(2人分)

- ① ごま油 …… 小さじ1
- 牛ミンチ …… 100g
- たけのこ(水煮) …… 60g
- 焼肉のタレ …… 大さじ1強
- 油 …… 小さじ1
- ③ A ……
- 焼肉のタレ …… 大さじ1強
- 塩・こしょう …… 少々
- ② ……
- 人参 …… 80g
- 玉ねぎ …… 80g
- チンゲンサイ …… 100g
- ごま油 …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 少々
- 焼肉のタレ …… 大さじ1強
- ごはん …… 好みの量

作り方

- ① 牛ミンチと細かく切ったたけのこを油を引いたフライパンで炒め、焼肉のタレと塩・こしょうで味をつける。
- ② 人参はたんざく切り、玉ねぎはうす切り、チンゲンサイは2cmに切り、ごま油を引いたフライパンで炒め、焼肉のタレと塩・こしょうで味をつける。
- ③ Aを合わせて鍋に入れ、軽く煮る。器にごはんを盛り、①、②を盛り付け、③をかける。※好みで温泉卵をのせてもよい。

(考案)区食育推進ネットワーク((社)福)みおつくし福祉会 淀川寮
(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 電話4809-9882

広告掲載枠

広告掲載枠

