

## 手続き

### 児童扶養手当の支給回数及び各種手当額を改定します

今までは、①児童扶養手当を4・8・12月に4か月分をまとめて年3回支給していましたが、11月から2か月分を年6回支給します。これに伴い、11月は8月～10月の3か月分を支給し、以降は奇数月の年6回、それぞれ支給月の前月までの2か月分を支給します。

また、毎年8月の現況届時に、前年所得により手当額の変更を行い、12月支給分から手当額が変更されていましたが、平成31年度からは翌年1月支給分から手当額が変更されます。

加えて、平成30年平均の全国消費者物価指数に基づき、4月分からの②各種手当額(特別児童扶養手当、特別障がい者手当、障がい児福祉手当、経過的福祉手当)を改定します。詳しくはホームページ又は各窓口へお問い合わせください。

現在、児童扶養手当を受給中の方は、7月末までに改定後手当額のお知らせを送付します。

※4月の支給分は、変更前の金額になります。

【問合せ】①子育て・教育 **2階 25番** 電話 4809-9856  
②障がい者 **2階 27番** 電話 4809-9663

## 子育て・教育

保健福祉センター(区役所2階)で実施 **無料**

■BCG接種 **予約不要**

【日時】4月9日(火)・5月14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               |
|----------|------------------|
| 5月13日(月) | あたらしい命を迎えるために    |
| 5月20日(月) | これから始まる赤ちゃんとの暮らし |
| 5月27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】4月10日(水)・24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

### 学校でボランティアをしてみませんか?

東淀川区内の市立小・中学校では、学習支援や図書館開放など学校を支援いただく人材を必要としています。子どもたちのために、空いている時間でご希望の分野でご協力ください!

| 支援内容                   | 小学校 | 中学校 |
|------------------------|-----|-----|
| 障がい等のある児童・生徒の授業時間外の支援  | ○   | ○   |
| 障がい等のある児童・生徒の授業中の学習支援  | ○   | ○   |
| 授業中や放課後等の児童・生徒の学習支援    | ○   | ○   |
| 部活動での指導補助              |     | ○   |
| 学校図書館の開館や読書環境充実のための活動等 | ○   | ○   |

【学校ボランティア登録の流れ】

- ①申込み ボランティアを希望する方は区役所へ登録票を提出してください。
- ②登録 区役所で登録情報をリスト化し、区内小中学校へ提供します。
- ③依頼 ボランティア受入を希望する小中学校から登録者本人へ依頼があります。※ボランティア登録者の活動ニーズと学校側のボランティア受入ニーズのマッチングが成立した場合のみ連絡します。

【問合せ】子育て・教育 **2階 25番** 詳しくはこちら 電話 4809-9850

## 季節の工作

**無料**  
申込不要

簡単なこいのぼりの工作を親子で楽しみましょう。

【日時】4月25日(木) 10:30～11:40

【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

### 保健師の健康一口メモ No.79

#### いきいき百歳体操

吉本新喜劇でおなじみのメンバーが「いきいき百歳体操」の効果や方法を楽しく教えてください。

#### いきいき百歳体操って?

- ・高知市で作られた筋力づくり運動
- ・体力に合わせて0～2kgのおもりを手首・足首につける
- ・DVDに合わせて、イスに座って行う
- ・時間は30分・週に1～2回

開催場所は東淀川区で44か所!

「どこで開催しているの?」「どうやって参加したらいいの?」お住まいの地域に合わせて通いやすい開催場所をご案内します。

※参加には条件がある地域もあります。

【問合せ】健康相談 **2階 24番** 電話 4809-9968

## 健康掲示板

## 健康づくり教室

**無料**  
要申込

①「快便は日々健康の一里塚」

つらい便秘にお悩みの方はぜひご参加ください。

【日時】4月10日(水) 14:00～

②「塩のとり方」減塩と食習慣を見直しましょう。

【日時】5月8日(水) 14:00～

【場所】①②とも東淀川区区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

【定員】①②とも40名(先着)

【申込・問合せ】区医師会 電話 6320-2226

### 健康レシピ

1人分のエネルギー 204kcal



#### ゆで鶏のピリ辛ねぎソース(4人分)

鶏肉(むね・皮なし) … 320g  
酒 …………… 大さじ4  
生姜(うす切り) … 1かけ  
白ねぎ …………… 1本  
にんにく(みじん切り) …………… 1かけ  
豆板醤 …… 小さじ2/3

ごま油 …… 大さじ2  
醤油 …… 大さじ1・1/2  
砂糖 …… 大さじ2  
酢 …………… 大さじ2  
ラー油 …… 小さじ1/2  
もやし …… 1袋  
きゅうり …… 1本

#### 作り方

- ①白ねぎは緑部分をざく切り、白い部分を粗みじん切りにする。
- ②鍋に、生姜、白ねぎの緑部分、酒、水3カップを入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れ、あくをとりながら弱火で12分ゆでる。ふたをして火を止め、そのまま約10分置く。
- ③ごま油をひいたフライパンでにんにくを炒め、①の白ねぎと豆板醤を加えて炒め、Aを加えて煮立たせる。
- ④きゅうりはせん切りし、もやしはゆでて皿に盛る。
- ⑤②を鍋から取り出し一口大にそぎ切りにし、④の上に盛り付け、③をかける。

(考案・作成)区食育推進ネットワーク(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

## 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

| 日時                  | 場所             | 対象                       | 費用                     |
|---------------------|----------------|--------------------------|------------------------|
| 5月 4日(土) 9:30～11:00 | 出張所(東淡路4-15-1) | 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方 | 【持ち物】受診券と保険証 <b>無料</b> |

## 各種検診(健診)

| 内容                        | 日時                          | 対象                         | 費用   |
|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|--|
| 胃がん検診<br>(年度内どこからか1回のみ受診) | 内視鏡検査※3<br>エックス線検査          | 取扱医療機関にお問い合わせください。         | 50歳以上の方 ※受診は2年に1回<br>注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。 1,500円 |
| 大腸がん検診                    |                             | 40歳以上の方                    | 500円※1   |
| 肺がん検診                     |                             | 40歳以上の方                    | 300円   |
| 乳がん検診                     | 超音波検査※3<br>マンモグラフィ          | 予約の際にお問い合わせください。           | 40歳以上の方 エックス線<br>かくたん検査※2 <b>無料</b> 400円                                   |
| 子宮頸がん検診※3                 |                             | 30～39歳の女性                  | 1,000円   |
| 骨量検査                      |                             | 40歳以上の女性(昭和偶数年生まれの方)       | 1,500円   |
|                           |                             | 20歳以上の女性(昭和偶数年、平成奇数年生まれの方) | 400円   |
| 結核健診                      | 4月1日(月)、5月7日(火) 10:00～11:00 | 18歳以上の方                    | <b>無料</b>  |

※1 医療機関での受診は、1,500円。 ※2 かくたん検査の対象者には条件があります。 ※3 医療機関で受診。

## 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** 電話 4809-9603

広告掲載枠

