引越し手続きガイド

春を迎え、新生活に向けて引越しをする方が多い季節となりました。
住所が変わった場合は、必ず届出を行ってください。

●**いつまでに?**…引越し後、14日以内に届出を行ってください。

●**持っていく物は?**…本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)ほか 下記※参照
※市外から転入する方は、前に住民登録のあった市町村の転出証明書。
※国民健康保険などに加入している方は、被保険者証・印鑑。
※代理人として来庁する方は、本人からの委任状、代理人の本人確認書類。

●**どこに届け出ればよい?**
区内、または大阪市内の区間の異動
⇒新しく住民登録を行う区の区役所または出張所に届出を行ってください。
大阪市内から市外、または、市外から大阪市内の異動
⇒前に住民登録のあった役所へ転出の届出を行った後、新しく住民登録を行う役所に転入の届出を行ってください。

春の引越しシーズン 日曜開庁のお知らせ 3月24日(日)・31日(日)

引越しなどの手続きのために、多くの市民の方が区役所を利用される年度末の日曜日に、一部窓口業務を行います。

時 間 9時～17時30分

主な取扱業務
戸籍・住民異動などの届出、住民票・印鑑・戸籍に関する証明発行
国民健康保険・国民年金・後期高齢者医療制度の各種届出　など
※出張所では業務を行っていません。
※取り扱っていない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。
★毎週金曜日(祝日を除く)に、19時まで一部窓口の時間延長を実施しています。あわせてご利用ください。

問合せ 区役所窓口サービス課(住民情報) ☎4809-9963

第9弾 レッツチャレンジウォーキング参加者大募集 無料

日本列島『本州最北端』の旅 大阪～青森を仮想で旅しませんか

健康づくり区民会議参画事業

毎日コツコツと歩いた歩数を距離に直して記録し、大阪から大間崎(おおまざき)までの道程を、地図に色を塗って仮想の旅をしてみませんか?8月までの約5ヵ月間でゴールをめざします。なお、次の第10弾で、レッツチャレンジウォーキングは、ひとまず終了します。

第9弾・第10弾に連続して参加していただいた方や、第1弾から続けて参加している方への特典などを予定していますので、ぜひご参加ください。

歩くことは健康づくりの第一歩です。家族や近所の方を誘って、皆さんで楽しみましょう。

★参加者には、毎日の歩数記録に便利なウォーキングノートと行程表をお渡しします。また、歩数計の貸出もあります(無料)。

募集期間 3月15日(金)～5月31日(金)
対 象 区内在住・在勤・在学の方
申込み 直接来所で、区役所保健福祉課健康づくり(区役所2階)・保健分室(出張所3階)へ申し込み。
問合せ 区健康づくり区民会議(区役所保健福祉課【健康づくり】内) ☎4809-9882

認知症講演会 入場無料 申込み不要 手話通訳あり

健康づくり区民会議参画事業

自分や家族が認知症になっても、いつまでも住み慣れた地域で安心に暮らせるように、認知症についての理解を深める講演会を開催します。ぜひご参加ください。

講 演 「連れ合いの記憶と思いの語り」
講 師 中静(なかしずか) 誠(まこと)さん
日 時 3月16日(土) 14時～16時
場 所 区民ホール(区役所3階)
定 員 300名程度(当日先着順)
問合せ 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882 〈主催:区医師会〉

健康づくり教室 無料

健康づくり区民会議参画事業

「ご存知ですか?『慢性腎臓病』 ～10人に1人、あなたは大丈夫?～」

今年は、3月14日が「世界腎臓デー」です。糖尿病やメタボリック症候群とも関連し、症状のあまり出ない腎臓病について学びましょう。

日 時 3月13日(水)　14時～15時30分
場 所 区医師会館(豊新2-3-7)　**定 員** 30名(先着順)
申込み 電話で、区医師会(☎6320-2226)へ申し込み。
問合せ 区健康づくり区民会議(区役所保健福祉課【健康づくり】内) ☎4809-9882

フリーマーケット イン 東淀工場 入場無料

日 時 3月23日(土)　10時～16時　※雨天実施(屋内)
場 所 東淀工場(南江口3-16-6)
内 容 フリーマーケットと工場見学会

★フリーマーケット出店者募集(14店)
家庭で不用となったものを出品しませんか。

対 象 区内在住の方
申込み 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・出店するものを記入のうえ、3月12日(火)必着で申し込み(多数抽選)。
詳しくは、お問い合わせください。
問合せ 環境局東淀工場(〒533-0003 南江口3-16-6) ☎6327-4541

おやこで楽しみながら考えよう、食の大切さ(食育展)

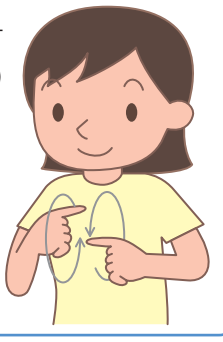
～みんなでつくろうフェルトの『おべんとう』! もぐもぐ　いただきま～す!!～ 無 料 申込み不要

日 時 3月8日(金)　10時30分～16時
場 所 健康増進コーナー(区役所1階)
内 容 ・食育のパネル
～気をつけよう飲み物「清涼飲料水」
たくさんのお砂糖以外にもこんなものが～
・絵本などの展示
・体験…フェルトの食材で「おべんとう」づくり、作物の花あてクイズなど

※先着80名の方(お子さん)に、食育グッズをプレゼントします。
問合せ 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882

手話奉仕員養成講座　受講生募集　入門編 全40回

日 時 平成25年4月17日～平成26年3月5日の毎週水曜日　19時～21時
場 所 区民会館(東淡路1-4-53)
対 象 区内在住・在勤・在学で、高校生以上の初心者の方
定 員 50名(多数抽選)　**費 用** 1,200円程度(テキスト代)
申込み 往復はがきに、「手話教室受講申込」と明記し、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、勤務先または通学先(区外居住者のみ)を記入のうえ、3月29日(金)必着で申し込み。
問合せ 区役所保健福祉課(障がい)
〒533-8501 豊新2-1-4　☎4809-9845



広告掲載枠

「広報ひがしよどがわ」3月号は70,000部発行し、1部あたりの発行単価(配付費用含む)は約21円です(そのうち約2円を広告収入で賄っています)。