

手続き

生活にお困りの方は、ひとりで悩まず お気軽に「暮らしのみのり相談窓口」へ

※生活保護に関することは「生活支援担当」まで
区役所1階の「暮らしのみのり相談窓口」では「仕事が見つからない」「家賃滞納で『出て行け』と言われた」「借金が返せなくなった」「頼る人がおらず、毎日の暮らしが不安」など、生活にお困りの方のご相談をお受けしています。当窓口では相談員がお話を十分にお聴きし、必要な場合は弁護士などの専門機関と連携しながら、解決に向け一緒に取り組みます。なお、生活保護を受給されている方や生活保護の制度に関する問合せは、管轄の生活支援担当へご連絡ください。

- **問合せ** ● **暮らしのみのり相談窓口 1階11番**
☎ 6320-0231
✉ hysoudan@aroma.ocn.ne.jp
- **生活支援 2階21番**
(淡路・西淡路・東淡路・柴島・東中島以外)
☎ 4809-9873
- **生活支援 区役所出張所 2階8番**
(淡路・西淡路・東淡路・柴島・東中島)
☎ 6322-0767

国民健康保険 被保険者証を送付します

国民健康保険被保険者証を更新するため、10月中に新しい保険証(緑色)を転送不要の簡易書留郵便で送付します。郵便物の転送届を提出されている方や10月中に届かなかった方、郵便局の保管期限を過ぎた場合はなるべく早くご連絡ください。なお、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています。

問合せ 保険年金 1階6番 ☎ 4809-9956

ネットで便利! 大阪市税

市税の納付について、スマートフォン(スマホ)等でインターネットを利用した便利なサービスをご案内します。

- **Web口座振替受付サービス**
大阪市税の口座振替・自動払込をパソコン・スマホ等からお申込みできます。
- **LINE Pay 請求書支払い**
コミュニケーションアプリ「LINE」上で「LINE Pay 請求書支払い(スマホのおサイフサービス)」による市税の納付がいつでもできます。
- **楽天銀行アプリ**
スマホにインストールした楽天銀行アプリを用いて、楽天銀行の口座からいつでも市税の納付ができます。

その他の納付方法等、詳しくは大阪市HPをご覧ください。

大阪市 市税 納付 検索

問合せ 財政局税務部収税課 収納管理グループ ☎ 6208-7786

まちづくり・にぎわい

人と動物が住み良いまちづくりのために

野良猫も「命」あるものという考え方にに基づき、地域住民と野良猫が共生するために、地域にお住まいの皆さんの合意・協力のもと、野良猫に不妊去勢手術を行い、一代限りの命となった猫を地域住民を含むボランティアの方が主体となって適正に管理していく取り組みを「地域猫」(大阪市では「街ねこ」)活動といたします。大阪市では、この「街ねこ」活動のお手伝いをしていますが、活動協力者には

- 3名以上(うち1人は地域住民)のグループを作り、管理する
- 地域の代表となる方の合意を得る
- 猫の不妊手術1匹につき、2,500円を負担する等をお願いしています。地域の皆さんには取り組みの趣旨をご理解いただき、温かく見守っていただくようお願いいたします。

問合せ 生活環境 2階23番 ☎ 4809-9973

子育て・教育

保健福祉センターからのお知らせ

- **BCG接種 無料・予約不要**
日時 10月8日(火)・11月12日(火) 14:00~15:30
場所 保健福祉センター(区役所2階)
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 13:30~15:30 無料・予約不要
- 場所 保健福祉センター(区役所2階)
- 11月11日(月) あたらしい命を迎えるために(歯科健診・無料)
- 11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
- 11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」

★妊婦歯科健診 無料・要予約
日時 10月7日(月)・11月11日(月) 13:20~13:35
場所 保健福祉センター(区役所2階)
※妊婦教室を受講する方は予約不要

★助産師による専門相談 無料・予約不要
妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

- 日時 10月9日(水)・10月23日(水)
11月13日(水) 13:30~16:00
- 場所 保健福祉センター(区役所2階)
- 問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

令和2年4月に小・中学校へ入学される方の 学校選択制希望調査票の 提出締切日は10月31日(木)です!

8月末~9月上旬に配付した「学校案内」に同封の《学校選択制希望調査票》について、提出期限までに窓口へお持ちいただくか、同封の返信用封筒にて提出してください。学校選択制を希望されない場合や、市立の小・中学校以外へ入学予定の場合も必ず提出してください。

- **対象** 令和2年4月に小・中学校へ入学予定のお子さんの保護者
- **提出期限** 窓口持参、送付とも10月31日(木)必着
- **問合せ** 住民登録 1階5番 ☎ 4809-9963

季節の工作(ハロウィン) 無料・申込不要

- 親子と一緒にハロウィン工作を楽しみましょう!
- 日時 10月24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 ※入場を制限する場合あり
- 問合せ 子ども・子育てプラザ(区役所4階) ☎ 6327-5650



健康

健康レシピ (ルーのみ1人分) エネルギー 345kcal



- #### 野菜たっぷりカレー(2人分)
- | | | | |
|---------|------|-------------|------|
| ごはん | 適量 | じゃがいも | 60g |
| なす | 60g | サラダ油 | 適宜 |
| 揚げ油 | 適宜 | にんにく(みじん切り) | 少々 |
| パプリカ(赤) | 30g | カレー粉 | 適宜 |
| かぼちゃ | 20g | こしょう | 少々 |
| いんげん | 60g | 固形コンソメ | 1/3個 |
| 牛ミンチ | 100g | 水 | 適量 |
| 玉ねぎ | 60g | カレールー | 60g |

- #### 作り方
- 1 なす、パプリカ、かぼちゃは食べやすい大きさに切り、なすは油で揚げ、パプリカとかぼちゃはフライパンで焼く。
 - 2 いんげんは長さを半分に切り、ゆでる。
 - 3 玉ねぎとじゃがいもは薄くスライスする。
 - 4 なべに油を熱し、にんにくと牛ミンチ、③を入れ、カレー粉とこしょうを振り入れ、炒める。
 - 5 ④に材料がかぶる程度の水とコンソメを入れ、材料がやわらかくなり、じゃがいもが煮崩れたらカレールーを入れる。
 - 6 ごはんと⑤を皿に盛り、①と②の野菜を彩り良くトッピングする。
- ※きのこ類、さつまいも、れんこんなども美味しいですよ。

提供 区食育推進ネットワーク(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 ☎ 4809-9882

遠くの親戚より、近くの町会

~助け合い、つながりをつくれます~

問合せ 地域課 1階9番 ☎ 4809-9603

詳細はこちら



広告