

## 手続き

### 東淀川税務署 ～来署によるご相談は 事前予約をお願いします～

電話での回答が困難な相談内容については、東淀川税務署で面接相談をお受けします。希望される方は、事前に電話で予約してください。予約の際に、名前・住所・相談内容をお伺いし、相談日にお持ちいただく書類等をお伝えします。

相談内容	相談日
所得税及び復興特別所得税	第1・3・5週 ⇒ 月・水・金
個人事業者の消費税	第2・4週 ⇒ 火・木
源泉所得税	
相続税・贈与税・譲渡所得	火
納付相談	月～金

問合せ 東淀川税務署 (淀川区木川東2-3-1) ☎ 6303-1141

### 確定申告は自宅等からのe-Taxで ～ID・パスワード臨時発行のお知らせ～

マイナンバーカード(個人番号カード)やICカードリーダライタをお持ちでない方も、税務署で発行した「ID」と「パスワード」があれば、自宅のパソコンやスマホからe-Taxで確定申告が可能です。

#### ●IDとパスワードの臨時発行受付

日時 12月17日(火) 10:00～16:00

場所 402会議室(区役所4階)

持ち物 顔写真付きの本人確認書類

問合せ 東淀川税務署 個人課税第一部門 (淀川区木川東2-3-1) ☎ 6303-1149

## まちづくり・にぎわい

### 第4回東淀川みらいEXPO 「道標～あなたなら、どうする?～」

東淀川区の未来について、組織や立場を超えて話し合う交流の場「東淀川みらいEXPO」を開催します。今回は「地域課題の解決策」をテーマに、少子高齢化・人材不足・防災・見守りなどへの対応について、区内3地域及び阪南市箱の浦自治会まちづくり協議会の方による事例紹介と、意見交換会を行います。東淀川区の地域活動に興味のある方なら、どなたでもご参加いただけます。

日時 12月12日(木) 18:45～21:00(開場18:15)

場所 区民ホール(区役所3階)

内容 (1)開会式 (2)事例紹介 (3)意見交換会(質疑応答等)

定員 50名程度

申込 12月10日(火)17:30までに申込用紙に必要事項を記入のうえ、メール又はFAX

問合せ 地域1階9番 ☎ 4809-9509

FAX 6327-1970 ✉ tm0011@city.osaka.lg.jp

## 子育て・教育

### 保健福祉センター(区役所2階)で 実施します

#### ●BCG接種 無料・予約不要

日時 12月10日(火)・1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 ☎ 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

●1月6日(月) あたらしい命を迎えるために  
(妊婦歯科健診・無料)

●1月20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

●1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」

#### ★妊婦歯科健診 無料・要予約

日時 12月2日(月)・1月6日(月) 13:20～13:35 ※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 12月11日(水)・12月25日(水) 1月8日(水) 13:30～16:00

問合せ 健康相談2階24番 ☎ 4809-9968

#### キッズシアター「クリスマス会」

団員さんたちの歌声や人形劇を通して、クリスマス気分を味わいましょう。

日時 12月11日(水) 10:30～11:15

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

#### 糖尿病対策セミナー 無料・要申込

##### ～血糖は「ほどほど」がよい～

糖尿病は血糖を下げるよう言われてきましたが、高齢の糖尿病患者は血糖は下げすぎない方がよいということが分かってきました。高齢者糖尿病における血糖管理や、日常生活の注意点についてお話しします。

日時 12月11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)

申込・問合せ 医師会 ☎ 6320-2226

## 健康レシピ



### フランクフルトと 野菜のスープ煮 (1人分)

フランクフルト	10g	しいたけ(生)	5g
人参	10g	コンソメスープの素	少々
セロリ	10g	塩	0.8g
キャベツ	20g	こしょう	少々
かぶら(葉なし)	20g	油	2g

#### 作り方

- 1 フランクフルトは一口大に切る。
- 2 セロリの茎はすじを取って小さめに切り、葉は細かく切っておく。キャベツは短冊切り、かぶらは皮をむきさいころに切る。しいたけは石づきをとり、6～8つに切る。
- 3 鍋に油を熱し、人参・セロリ・キャベツの順に炒める。しいたけ・フランクフルト・水を入れて煮、やわらかくなればかぶらを加えて、コンソメ・塩・こしょうで味をととのえる。

提供・作成 大阪市立日之出保育所  
大阪市子ども青少年局子育て支援部「献立カード」より  
問合せ 保健企画2階22番 ☎ 4809-9882

### 訪問による歯科健診を実施

後期高齢者医療制度にご加入の方で、通院による歯科健診を受診することが困難な方を対象に、歯科医師と歯科衛生士がご自宅に訪問して「歯」や「お口の機能」のチェックを行います。詳細はお問合せください。

問合せ 福祉局保険年金課 ☎ 6208-8038

## 保健師の No.87 健康一口メモ



### 冬は特にご注意!

#### ノロウイルスから身を守ろう!!

ノロウイルスは感染力が非常に強く、急性胃腸炎を引き起こします。ノロウイルスによる食中毒は1年のうち約70%が冬場(11月～2月)に集中しています。高齢者や乳幼児がかかると重症化することもあり、特に保育所・高齢者施設では注意が必要です。

#### ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは?

口に入ってから1～2日後に、激しいおう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れます。

#### 予防のポイント

- 手洗い・うがいの習慣化  
トイレの後、調理や食前には流水と石鹸で手洗いをしましょう。
  - おう吐物や便の片づけの際は、使い捨ての手袋・マスクを使用  
漂白剤(塩素系消毒液)で消毒しましょう。
  - 二枚貝は十分に加熱  
カキなどは中心まで加熱し、まな板などの調理器具を漂白剤で消毒しましょう。
- ※体調が回復しても、約1～2週間は便の中にウイルスが含まれているので、周囲への二次感染を防ぐことが大切です。  
※おう吐や下痢などの症状がある場合は早めに受診しましょう!

問合せ 健康相談2階24番 ☎ 4809-9968

広告

