

手続き

3月22日(日)・29日(日)は一部の窓口業務を行います

3月22日(日)・29日(日)9:00～17:30は、一部の窓口業務を行います。ただし、関係機関への確認が必要なものなどは、お取り扱いできない場合があります。
※区役所出張所及び下記以外の窓口は業務を行っていません。

【主な取扱業務】

● 転入・転出、就学手続き、出生・婚姻などの届出、住民票・印鑑登録・戸籍に関する証明発行など

問合せ 住民情報 1階3番・4番・5番
☎ 4809-9963・9961

● 国民健康保険・後期高齢者医療・国民年金に関すること
問合せ 保険年金 1階6番・7番 ☎ 4809-9956・9946

国民健康保険の届出をお忘れなく

国民健康保険の脱退・加入は、事実の発生から14日以内に届出が必要です。自動的に手続きが行われることはありませんので、必ず届出をしてください。加入の届出が遅れた場合は、加入すべきときからの保険料を最長2年さかのぼって納めていただくことになります。

問合せ 保険年金 1階6番 ☎ 4809-9956

障がいのある方などの交通乗車証・タクシー給付券を送付します

有効期間が3月31日までの交通乗車証又はタクシー給付券をお持ちの方へ、更新分を3月末日までに郵送します(手続き不要)。届かない場合はお問い合わせください。書面による更新申請の手続きは5年ごとに行い、次回は令和3年度の予定です。

問合せ ●精神障がい者 / 被爆者手帳をお持ちの方
保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

●身体障がい者 / 知的障がい者手帳・特別児童扶養手当(要件有)をお持ちの方
高齢・障がい 2階27番 ☎ 4809-9855

個人市・府民税の申告は3月16日(月)までに

個人市・府民税の申告書は、3月16日(月)までに梅田市税事務所へ送付又は持参によりご提出ください。また、区役所にも臨時申告会場を開設していますので、ご利用ください。

問合せ 梅田市税事務所市民税等グループ
☎ 4797-2953

固定資産税(土地・家屋)に関する縦覧

区内に土地又は家屋を所有している方は、令和2年度の価格等を記載した縦覧帳簿を縦覧できます。なお、縦覧については、所有資産の所在する区の縦覧帳簿に限ります。

期限 4月1日(水)～30日(木)(土日祝を除く)
9:00～17:30(金曜日は19:00まで)

場所 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)

持ち物 本人確認書類又は納税通知書
※代理の場合は委任状も必要です。

問合せ 梅田市税事務所固定資産税グループ
☎ 4797-2957(土地)、2958(家屋)

まちづくり・にぎわい

淀川水系一斉美化アクション「淀川右岸クリーン大作戦」 無料・申込不要

河川レンジャーと協働し、淀川河川敷のクリーンアップを行います。一緒にきれいにしませんか?親子での参加も大歓迎です。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 3月8日(日) 10:00～11:30(雨天中止)

集合場所 淀川右岸河川敷(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 ※動きやすい服装でお越しください

問合せ 地域 1階9番 ☎ 4809-9734

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 3月10日(火)・4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

●4月6日(月) A:歯科・栄養(妊婦歯科健診・無料)

●4月13日(月) B:子育て準備

●5月25日(月) C:お産にむけて

持ち物 母子健康手帳・筆記用具・冊子「わくわく・みのりBABYファイル」
※Aのみ普段使っている歯ブラシ・手鏡

★妊婦歯科健診 無料・要予約

日時 3月2日(月)・4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 3月11日(水)・3月25日(水)
4月8日(水) 13:30～16:00

問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

子育て情報講座「お薬について」

保健師さんによる「子どものお薬」についてのお話です。
無料・申込不要

日時 3月12日(木) 11:00～11:30

場所 東淀川区子ども・子育てプラザロビー

定員・一時保育 なし

問合せ 子ども・子育てプラザ(区役所4階)
☎ 6327-5650

中学生向け課外授業「こぶしのみのり塾」受講生募集

中学校の施設を利用し、習熟に応じた基礎学力の向上と学習習慣の形成を図ることを目的に、4月より「こぶしのみのり塾」を開講します。月額1万円の受講料で70分授業を週2回受講いただけます。

※区役所と塾事業者が協定を締結し実施する事業です。

場所 柴島中学校・瑞光中学校・中島中学校

対象 区内在住、区内市立中学校在学の中学生

定員 3校とも40名(先着) (新1年生も対象)

費用 月額10,000円(塾代助成カードの利用可)

申込 3月6日(金)～株式会社トライグループ

☎ 0120-555-202(10:00～22:00、土日祝も受付)

問合せ 子育て・教育 2階25番

☎ 4809-9850



健康

特定健診の受診はお早めに!

大阪市国民健康保険は40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために、無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

今年度の受診券の有効期限は3月末です。それまでに受診してください。

問合せ 保険年金 1階6番 ☎ 4809-9956

健康レシピ (1人分) エネルギー 412kcal ▶



高野豆腐の酢豚風(2人分)

| | | | |
|-------|-------|------|----------|
| 高野豆腐 | 1枚 | 土生姜 | 2g |
| きくらげ | 6g | にんにく | 2g |
| 干しいたけ | 1枚 | サラダ油 | 適量 |
| 人参 | 中1/4本 | 片栗粉 | 適量 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | 三温糖 | 大さじ3と1/3 |
| チンゲン菜 | 60g | 醤油 | 大さじ1と1/3 |
| れんこん | 45g | 酢 | 大さじ2 |
| パプリカ | 30g | ごま油 | 小さじ1 |
| ピーマン | 中1個 | 水 | 70ml |

作り方

- 高野豆腐はぬるま湯で戻し、1枚を16等分に切り、水気を絞って片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる。
- きくらげ、干しいたけは水で戻し食べやすい大きさに切る。
- 人参、玉ねぎ、チンゲン菜、れんこん、パプリカ、ピーマンは、1～2cm程度の角切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした土生姜とにんにくを炒める。さらに②、③の材料を加え炒め
- ④に①を入れ、Aを加えて野菜が柔らかくなるまで少し煮る。

提供 区食育推進ネットワーク
(社会福祉法人水仙福祉会 風の子保育園)

作成 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

広告

