

手続き

淡路の出張所は大阪市民以外にも活用されています

阪急淡路駅・JR淡路駅から近い区役所出張所は、吹田市など北大阪地域にお住まいの方もよく来庁されます。大阪市内に本籍地を置かれている方や市民から委任された方が証明発行等にお越しになるのですが、北大阪の玄関口で用事が済むので好評です。

これほど便利な出張所、市民の皆さんが使わないのはもったいない! 住民票や印鑑証明、ぜひご利用ください。

区役所出張所(東淡路4-15-1)
☎6322-0731

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)など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・スマホなどからお申し込みできます。対応金融機関については、大阪市HPをご確認ください。

●クレジットカード納付

大阪市税クレジットカード納付サイトから、スマホ・タブレット端末のカメラ機能を利用し、「コンビニ収納用バーコード」を読み取ることで、いつでもクレジットカード納付ができます。また、同納付サイトから、Apple Payもご利用できます。

※納付サイトを利用するにあたって、納付書1枚あたりの金額が5,000円を超える場合は、納付金額に応じ、委託業者に対してシステム利用料が発生します。詳細は大阪市HPをご確認ください。

●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。

●「納期限のお知らせ」メール配信

大阪市メールマガジンに登録したパソコンや携帯電話に、大阪市税の納期限1週間前及び前日に納期限をメールでお知らせします。納付のうっかり忘れを防止するためにも、ぜひご登録ください。

※その他の納付方法など、詳細は大阪市HPをご確認ください。

財政局 税務部 収税課
収納管理グループ
☎6208-7786



大阪市 市税 納付

検索

詳細はこちら

国民年金基金を知っていますか?

国民年金基金は、国民年金に年金を上乗せする公的な制度です。国民年金の第1号被保険者(自営業などの人)で保険料を納めている20歳以上60歳未満の方、60歳以上65歳未満の方、海外居住されている方で国民年金に任意加入している方が加入できます。

掛金は年末調整や確定申告の際、社会保険料として全額が所得から控除されます。また、受け取る年金にも公的年金等控除が適用されるなど、税制面で優遇措置があります。

全国国民年金基金 大阪支部
☎0120-65-4192

子育て・教育

食に関する相談

無料 要予約

子どもの育ちや食事に関する相談を受け付けています。お気軽にご利用ください。

日時 毎月第3金曜日 5月15日(金)
10:00~12:00(受付は11:30まで)

場所 東淀川区子ども・子育てプラザ

対象 プラザに登録されている乳幼児の親子

定員 1人約30分の相談となります。

※予約がいっぱいになった時点で受付終了

一時保育 なし

子ども・子育てプラザ(区役所4階)
☎6327-5650



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 5月12日(火)・6月9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

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

●プレママパパのためのマタニティクラス(妊婦教室)

無料 予約不要

日時 6月1日(月) A 歯科・栄養
(妊婦歯科健診・無料)
6月8日(月) B 子育て準備
7月20日(月) C お産にむけて
13:30~15:30

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 5月11日(月)・6月1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 5月13日(水)・5月27日(水)・6月10日(水)
13:30~16:00

健康相談 2階24番 ☎4809-9968

健康

保健師の健康一口メモ No.92

受動喫煙対策スタート!! なくそう! 望まない受動喫煙



けむいモン
受動喫煙のない社会をめざすために生まれたキャラクターです。

健康増進法が改正され、4月から多くの人が利用する飲食店やホテル、事業所などの施設は原則屋内禁煙となりました。※屋内で喫煙する場合、喫煙室の利用が必要

Q.受動喫煙って?

本人がたばこを吸っていなくても他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙(副流煙)や、その人が吐き出す煙(呼出煙)を吸い込んでしまうことをいいます。

Q.どんな影響があるの?

・いずれの煙にも、本人が吸う煙(主流煙)に比べて多くの有害物質が含まれています。
・受動喫煙により、脳卒中・肺がん・虚血性心疾患のリスクは約1.3倍、乳幼児突然死症候群のリスクは約4.7倍となります。年間15,000人が、これらの疾患で死亡せずに済んだと推定されています。

★5月31日は世界禁煙デー★

自分自身のためにも、周囲の大切な人のためにも、禁煙について考えましょう。

健康相談 2階24番 ☎4809-9968

健康レシピ

豆腐のヘルシーハンバーグ

[1人分]エネルギー311kcal

2人分

材料

おから……………150g	玉ねぎ……………小1個
絹ごし豆腐………150g	サラダ油……………大さじ1
パン粉……………大さじ4	ケチャップ……………大さじ3
牛乳……………大さじ4	ウスターソース……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/2	砂糖……………小さじ1/2
こしょう……………少々	醤油……………大さじ1
サニーレタス……中2枚	ミニトマト……………6個

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油の半量で炒め、冷蔵庫で冷やしておく。
- ①におから、軽く水気をきった絹ごし豆腐を加え、混ぜ合わせる。さらに④を加えてよく混ぜる。
- ②を2等分にし、空気を抜くようにしながら小判型に成形する。
- フライパンに残りのサラダ油を熱し、③を中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で中まで火がとおるまでよく焼く。
- 皿に盛りつけ、混ぜ合わせた⑤をかけ、食べやすい大きさにちぎったサニーレタスとミニトマトを添える。

【提供】東淀川区食育推進ネットワーク
(大阪府立淀川清流高等学校)

【作成】東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)

健康企画 2階22番 ☎4809-9882

広告

