

### 手続き

#### 児童手当の現況届についてのお知らせ

児童手当を受給している方に現況届を送付しますので、郵送により6月末日(必着)までにご返送をお願いします。現況届の提出がない場合、6月分以降の児童手当の支払いを受けることができなくなりますのでご注意ください。※そのまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなります。

☎ 子育て・教育 2階25番 ☎4809-9852

#### 介護保険利用者負担限度額認定証等の更新申請は6月30日までです!

現在ご使用中の認定証の有効期限は7月31日(金)です。下表を参照のうえ、6月30日(火)までに更新申請を行ってください。

負担限度額認定	
判定要件	世帯全員が非課税であること(別世帯配偶者も含む) 預貯金等の残額が、単身の場合1,000万円以下、夫婦の場合2,000万円以下であること
申請する書類	介護保険負担限度額認定申請書及び収入等申告書(両面)、金融機関等調査の同意書 【収入等申告書を記入する際の注意事項】 ●本人及び配偶者の預貯金等状況 ご本人及び配偶者の銀行・ゆうちょ銀行への預貯金、国債・地方債、株式の金額を記入してください。なお、株式等の有価証券については、評価概算額を記入してください。 ※申請書への記入・押印漏れがないようにしてください。※郵送による申請を推奨します。

☎ 介護保険 2階29番 ☎4809-9859

#### 国民健康保険料の減免が変わります

6月中旬に、令和2年度の国民健康保険料の決定通知書を送付します。なお、6月1日(月)より保険料の説明や減免申請の受付を行います。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、区役所窓口の混雑緩和として、郵送申請や電話による納付相談にご協力ください。

##### ●保険料の減免

所得が大幅に減少し保険料の支払いが困難な方は、申請により減免になる場合があります。また、令和2年度から減免の取扱が、「減免事由該当者を含むその世帯の国保加入者の前年中所得と今年中の世帯見込所得をもとに、減免率・減免額を算出する。」と変更になります。申請は大阪市ホームページ(国保 減免 検索)に掲載の申請書により郵送にて行ってください。インターネットをご利用できない場合は下記までお問い合わせください。新型コロナウイルス感染症の影響を勘案し、申請が遅れた場合でも原則遡って適用します。

##### ●保険料の軽減

低所得世帯には、前年所得に応じた軽減措置が申請不要で適用されます。世帯員の中に所得不明の方がいる場合は軽減が適用されませんので、保険料決定通知書の「所得」欄に「\*\*\*\*\*」と記載されている方は下記までご連絡ください。※電話がつながりにくい場合がありますが、ご了承ください。お手数をおかけいたしますが、時間をおかけ直してください。

☎ 保険年金【保険料について】  
1階6番 ☎4809-9956  
【減免・納付について】  
1階7番 ☎4809-9946



### 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 6月9日(火)・7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

※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 7月6日(月) A 歯科・栄養  
(妊婦歯科健診・無料)

7月13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 7月6日(月)・8月3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 6月10日(水)・6月24日(水)・7月8日(水)

13:30~16:00

☎ 健康相談 2階24番 ☎4809-9968

#### 小・中学校で子どもが学ぶ教科書を見てみませんか?

無料 申込不要

日時 6月12日(金)~7月21日(火)

場所 ●区役所2階

●区役所出張所2階(東淡路4-15-1)

☎ 子育て・教育 1階12番 ☎4809-9807

#### きせつの工作「たなばた」

無料 申込不要

七夕にちなんだ工作です。親子で一緒につくりましょう。

日時 6月25日(木)

10:30~11:40

場所 東淀川区子ども・子育てプラザ

対象 当プラザに登録されている乳幼児の親子

定員 なし(材料がなくなり次第、終了です。)

一時保育 なし

☎ 子ども・子育てプラザ(区役所4階)

☎6327-5650

その他、プラザの月間行事はホームページでご確認ください。



### 健康

#### こころの健康サポート情報

##### 家族教室

無料 要申込

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に実施します。病気の情報が少なく不安に思ったり、ご本人への接し方について迷うことはありませんか?教室では講師から病気や対応方法等について学んだり、日頃の悩みについてご家族同士で一緒に考えたり、アイデアを出し合うミーティングを行っています。一人で悩まないで、まずは病気を知って語り合しましょう!お気軽にお問い合わせください。

実施日 毎月第4火曜日14:00~16:00

場所 区役所出張所3階(東淡路4-15-1)

☎ 健康相談 2階24番 ☎4809-9968

#### 健康レシピ

### とうもろこしと塩昆布の炊き込みご飯

【1人分】エネルギー381kcal

4人分

#### 材料

米……………2合	酒……………大さじ2
とうもろこし(生)…1本	塩……………小さじ1/2
塩昆布……………20g	青ねぎ……………少々
まぐろ油漬(缶)…1缶	大葉……………少々

#### 作り方

- 1 米は洗い、ざるにあげて、30分ほど置いておく。
- 2 とうもろこしは皮をむき、包丁で身をそぎ取る。芯は捨てずにとっておく。
- 3 炊飯器に米と2合の目盛りまでの水を入れる。
- 4 酒と塩を加えてサッと混ぜ、2と塩昆布、まぐろ油漬(缶)を加えて炊く。
- 5 炊きあがったら、とうもろこしの芯を取り除き、切るように混ぜる。
- 6 茶碗に盛り付け、お好みで小口切りの青ねぎ、刻んだ大葉をのせる。

【提供】東淀川区食育推進ネットワーク

(社会福祉法人大阪自彊館メゾンリバルテ)

【作成】東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)

☎ 保健企画 2階22番 ☎4809-9882

#### ごみの収集についてのお知らせ

##### 「衣類」の収集を一時停止しています

各国で新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための移動制限措置がとられるなどの影響により、国内外で多くの中古衣類が滞留し、収集した衣類をリユースすることが困難な状態が続く見込みです。つきましては、本市における「衣類」の収集を一時停止しますので、不用となった衣類は、ご家庭で保管いただきますようお願いいたします。なお、「古紙」は、これまでどおり収集します。衣類の収集を再開する際は、改めてお知らせします。

☎ 東北環境事業センター  
☎6323-3511



広告

