

### 手続き

#### 感染拡大防止のため、郵送による手続きなどを積極的にご活用ください

区役所の窓口での手続きについて、郵送での手続きが可能なものをまとめたホームページを作成しています。待合室での密集による感染拡大防止のため、郵送での手続きを積極的にご活用いただきますよう、よろしく申し上げます。また、1階窓口サービス課のお待ち人数の情報もホームページでご覧いただけますので、ご確認ください。

郵送活用 HP



混雑状況案内HP



総合企画 1階10番 ☎4809-9683

#### 新しい医療証を送ります (老人医療証)

老人医療(一部負担金相当額等一部助成)医療証(青色)をお持ちの方に7月下旬までに新しい医療証(黄色)を送付します。

現在のものは8月から使用できなくなりますので、7月中旬に届かない場合は、お問い合わせください。

子育て・教育 2階25番 ☎4809-9856

#### 介護保険料について ~みんなで支える老後の安心~

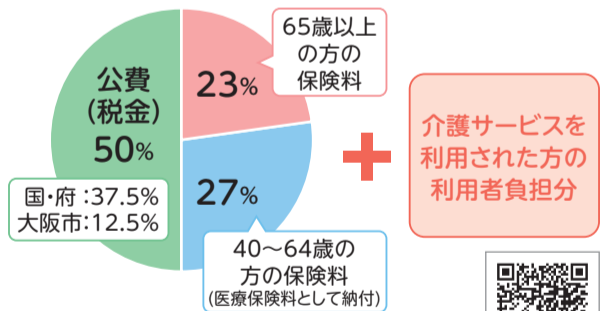
65歳以上の方(介護保険の第1号被保険者)で年金からのお支払いにより保険料を納めていただいている方に、7月中旬に介護保険料決定通知書を送付します。

また口座振替や納付書などで保険料を納めていただいている方には、4月中旬に決定通知書を送付しましたが、保険料段階の変更や納付方法が年金からのお支払いに変更となる方に改めて送付します。

介護保険料は、令和2年度の課税区分と令和元年の収入に応じて11段階に分けて決められています。納付書が同封されている方は、コンビニエンスストアなどで期限内に納付してください。

皆さんの保険料が介護保険制度を支えています。

#### 介護保険給付費の財源構成



介護保険制度について詳細はこちら



介護保険 2階29番 ☎4809-9859

【FAXでの申込み(聴覚障がいのある人が対象)】

FAX 6327-2840

【メールでの申込み】

tm0006@city.osaka.lg.jp

#### 国民健康保険高齢受給者証を更新します

大阪市国民健康保険に加入の70歳から74歳の方に7月下旬までに新しい高齢受給者証を送付します。

現在のものは8月から使用できなくなります。7月中旬に届かない場合は、下記までお問い合わせください。平成30年からの都道府県単位化に伴い、高齢受給者証の名称が「大阪府国民健康保険高齢受給者証」に変更となっています。

保険年金 1階6番 ☎4809-9956

#### 後期高齢者医療制度の新しい被保険者証と保険料決定通知書を送付します

75歳(一定の障がいがあると認定された方は65歳)以上の方に、令和2年度の被保険者証(薄緑色)を7月上旬に簡易書留で送付します。現在の橙色のものは8月から使用できません。なお、新しい被保険者証を郵送しますが、不在時は郵便局に留め置かれ、その旨のお知らせが投函されます。郵便物の転送届を提出されている場合や7月中旬に届かない場合、郵便局の保管期限を過ぎた場合はお問い合わせください。

また、後期高齢者医療制度の保険料決定通知書を7月中旬に送付します。

保険年金 1階6番 ☎4809-9956

### 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 7月14日(火)・7月21日(火)・8月11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 8月3日(月) A 歯科・栄養 (妊婦歯科健診・無料)

8月17日(月) B 子育て準備

9月28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 7月8日(水)・7月22日(水)・8月12日(水) 13:30~16:00

健康相談 2階24番 ☎4809-9968

### あなたが主役の成人式!!

#### 「成人の日記念のつどい」の開催日が決定しました!

開催日 令和3年1月10日(日)

対象 平成12年4月2日~平成13年4月1日 生まれの方

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止に鑑み、開催時間及び場所、開催方法等については現在調整中です。決まり次第、随時区HP等で周知します。



#### 楽しい成人式を一緒に作っていく人募集!

成人式を一生の思い出に残る式典にしてみませんか?ご協力いただける新成人または同年代の方を募集します。

内容 式典などの企画・検討・運営など

企画会議 区役所等にて随時企画検討会を開催予定。(月1回1時間程度の開催予定)

申込 8月31日(月)までに、窓口・電話・FAXで申込み

子育て・教育 1階12番 ☎4809-9807 ☎4809-9928

### 健康

#### 健康レシピ

#### オクラとささ身のポン酢和え

【1人分】エネルギー41kcal

2人分

材料	分量
オクラ	5本
鶏ささ身	1本
人参	中2cm
ポン酢	大さじ1弱
ごま油	少々

#### 作り方

- 1 人参は千切りにして、茹でる。
- 2 オクラはさっと茹でて、1cm幅に切る。
- 3 鶏ささ身は茹でて、冷めたら手でさく。
- 4 ボールにポン酢とごま油を入れよく混ぜ、①・②・③を和える。

#### ワンポイント

鶏ささ身は茹で汁につけたまま冷ますとやわらかく仕上がります!

【提供】東淀川区食育推進ネットワーク (みおつくし福祉会 淀川寮)

【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

広告

