

手続き

届いていますか? 就学通知書

令和3年4月に、大阪市立小学校または中学校へ入学するお子さんのいるご家庭に、就学通知書を送付しました。入学式の日には学校へ提出する必要がありますので、届いていない場合はお問い合わせください。

☎ 住民情報 1階5番 ☎ 4809-9963

税に関する各種控除のご案内

●保険料(国民健康保険、後期高齢者医療制度、介護保険)の社会保険料控除

令和2年1月~12月に納付された保険料は、確定申告等の所得申告時に社会保険料控除の対象となります。納付済額は通帳・領収書・源泉徴収票をご参照ください。

- ☎ 国民健康保険料 保険年金 1階7番 ☎ 4809-9946
【後期高齢者医療保険料】 保険年金 1階6番 ☎ 4809-9956
【介護保険料】 介護保険 2階29番 ☎ 4809-9859

●手帳がなくとも障がい者控除を受けられる場合があります

身体障がい者手帳などの交付を受けていない方も、65歳以上で、6か月以上ねたきりの状態にある方、あるいは認知症または身体に障がいがあり、その程度が身体障がい者手帳などの交付基準に準ずる場合は、申請により「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。

認定書を提示して、所得税の確定申告や市民税・府民税の申告をすることにより、税法上の「障がい者控除」の適用を受けることができます。

☎ 障がい 2階27番 ☎ 4809-9855

まちづくり・にぎわい

「住まいの終活」をはじめましょう

「住まいの終活」とは、住まいの所有者やその相続予定者が元気なうちに、相続発生前の住まいを将来どうするか考え「責任ある所有者・利用者」に引き継ぐための活動です。空家問題は「とりあえず空家のままで置いておく」という問題先送りから始まります。



空家猫が狙っています

☎ 企画調整 1階9番 ☎ 4809-9927

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 1月12日(火)・2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 要予約

- 日時 2月1日(月) A 歯科・栄養 (妊婦歯科健診・無料)
2月8日(月) B 子育て準備
3月15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 1月18日(月)・2月1日(月) 14:15~14:30

●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 1月13日(水)・1月27日(水)・2月10日(水) 13:30~16:00

☎ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

健康

特定健診の受診はお早めに!

大阪市国保では、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。

☎ 保険年金 1階6番 ☎ 4809-9956

第48回東淀川区卓球大会

- 日時 2月7日(日) 10:00開会(受付9:15~9:45)
場所 東淀川スポーツセンター(東淡路1-4-21)
種目 (A)男子シングルス戦、(B)女子シングルス戦
※本年度はダブルス戦はありません
参加資格 東淀川区内在住・在勤の中学生以上の方
試合方法 (1)予選リーグ戦の後、決勝トーナメント戦を行います。
(2)ルールは日本卓球協会規則を準用します。
(3)新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、特別ルールを適用する場合があります。
参加費 1人200円 ※申込み締め切り後の取消し、返金はいたしかねます。
申込方法 区役所1Fエレベーターホールにて受付します。
1月22日(金)・23日(土) 9:30~18:30
1月24日(日) 9:30~17:30
または、体育厚生協会各支部長・町会長までお申込みください。

☎ 東淀川区体育厚生協会 事務局 石田 ☎ 090-5464-8728(携帯)

健康レシピ

納豆入り鶏つくね



- 材料【2人分】 エネルギー 299kcal(1人分)
鶏ミンチ 200g 塩、こしょう 各少々
ひきわり納豆 大葉 4枚
青ねぎ 2パック(100g程度) サラダ油 適量
ぼん酢 適量

作り方

- 1 青ねぎは小口切りにする。
2 鶏ミンチにひきわり納豆、1、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
3 2を4等分して丸く成形し、大葉を1枚ずつのせる。
4 フライパンにサラダ油をひいて熱し、3を大葉を上にして入れ、中火で焼き目を付ける。焼き目が付いたら裏返し、ふたをして弱火で中まで火が通るまで蒸し焼きにする。
5 4を皿に盛り、ぼん酢をかける。

ワンポイント お好みで大根おろしをのせてもおいしくいただけます。

【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)
☎ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

こころの健康サポート情報 こころの健康と睡眠

健康のために睡眠は大変重要です。睡眠は心身の疲労回復をもたらすと同時に記憶を定着させる、免疫を強化するといった重要な役割もあります。

適度な睡眠は個人差があります。睡眠時間にはこだわらず、眠くなってから布団に入り、毎日同じ時間に起床、朝食はしっかりとって、日中は適度な運動をしましょう。お酒は睡眠の質を下げる作用があるので、控えてください。

☎ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

広告

