

手続き

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3年度の被保険者証(桃色)を7月上旬に送付します。現在の薄緑色のものは8月1日から使えなくなりますのでご注意ください。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。7月中に届かない場合や郵便局の保管期限を過ぎた場合は、保険年金担当まで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。保険料を年金からお支払いいただいている方は、口座振替による納付方法が選択できますので、お問い合わせください。

☎保険年金 1階6番 ☎4809-9956

8月から国民健康保険高齢受給者証が更新されます

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月中に届かない場合はお問い合わせください。なお、今回の更新から高齢受給者証のサイズが、はがきサイズからカードサイズに変更となります。

☎保険年金 1階6番 ☎4809-9956

介護保険料のお知らせ～みんなでささえる老後の安心～

7月中旬に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等に、介護保険料決定通知書を送付します。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。

よくある問い合わせ

問 介護保険料はどのように決まっているのか?

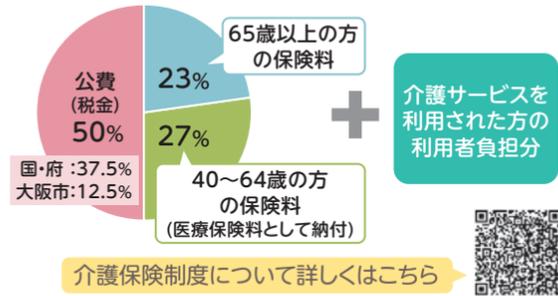
答 大阪市の介護保険料は、本人及び世帯の市民税の課税状況や合計所得金額等に応じて15段階に分けて決められています。

問 65歳になり介護保険料の納付書が届いたが年金から天引きされないのか?

答 年金保険者(年金機構や共済組合)の手続きが完了して年金からの天引きが開始されるまで半年～1年の期間を要します。それまでの間、納付書等での介護保険料のお支払いをお願いします。

みな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 2階29番 ☎4809-9859

まちづくり・にぎわい

空家の改修工事費用の一部を補助します

大阪市では空家になっている住宅の、性能向上や地域まちづくりに活用する改修工事に対して、費用の一部を補助する「空家利活用改修補助事業」を実施しています。空家再生による安全・快適な住まいづくりや地域の居場所づくり・拠点づくりにご活用ください。



詳細はこちら



☎企画調整 1階9番 ☎4809-9927
住まい情報センター受付窓口 ☎6882-7053

東淀川区民ホール・東淀川区民会館のインターネット予約を開始します

7月26日から、東淀川区民ホール及び東淀川区民会館の利用予約申込みについて、インターネットをご利用いただけるようになります。なお、利用には事前の利用者登録が必要です。ご利用される施設の窓口で利用者登録の受け付けを行いますのでお申し込みください。



☎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 7月13日(火)・8月10日(火) 14:00～15:30

対象 生後5か月から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 8月2日(月) A 歯科・栄養(妊婦歯科健診・無料)
8月16日(月) B 子育て準備
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5日(月)・8月2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 7月14日(水)・28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ませんか?

日時 ～7月21日(水)まで

場所 区役所2階及び区役所出張所 定員 なし

☎子育て・教育 1階12番 ☎4809-9807 ☎4809-9928

健康

支援から共生へ～オレンジサポーターを募集しています～

『認知症の人にやさしいまちづくり』を合言葉に、支援する・される関係ではなく、認知症を正しく理解して一緒に活動する“オレンジサポーター”を募集しています。できることから大丈夫です。あなたのその気持ちが、誰かの力になるかもしれません。まずは、認知症地域支援コーディネーターにご相談ください。企業や団体の方向けの“オレンジパートナー”登録も随時受け付けています。



☎東淀川区認知症強化型地域包括支援センター ☎6370-7190

7月は食中毒予防月間です～予防の基本は手洗いです～

食中毒は7月～9月にかけて多くなる傾向にあり、毎年7月を「食中毒予防月間」と定め、食中毒予防を呼びかけています。食中毒予防の三原則、「つけない」「ふやさない」「やっつける」をもとに、予防方法をきちんと守り、食中毒を予防しましょう。



- ①つけない。(手洗いが何よりの予防策)
- ②ふやさない。(早く食べる。冷蔵庫に入れる)
- ③やっつける。(加熱して食べる)

特に「手洗い」は、感染症の予防にも効果的です。料理の前、食事の前、帰宅後やトイレの後等、頻りに手を洗う習慣をつけましょう。

☎生活環境 2階23番 ☎4809-9973



健康レシピ 鮭のムニエル ラタトゥイユ添え

材料(4人分) エネルギー(1人分) 204kcal

- 生鮭……………4切れ
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉(薄力粉)……………少々
- バター……………30g
- サラダ油……………少々
- たまねぎ……………180g
- 赤パプリカ……………60g
- 黄パプリカ……………60g
- ズッキーニ……………150g
- なす……………100g
- トマト……………70g
- おろしにんにく……………少々
- トマトペースト……………大さじ1

作り方

- 野菜はすべてヘタや種を除いて1cm角に切る。
- 鍋にサラダ油、にんにくを入れ、トマト以外の野菜を炒めて、トマトペーストとトマトを入れて、ふたをして弱火で15分ほど煮込む。(水分が足りなければ、水少々を加える)
- 鮭は塩・こしょうをし小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油、バターを入れて鮭を焼く。
- 皿に②の野菜(ラタトゥイユ)を盛り、上に焼いた鮭をのせる。

【提供】東淀川区食育推進ネットワーク(水仙福祉会 風の子保育園) 【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

広告

