

手続き

国民年金保険料の免除申請をご存知ですか?

淀川年金事務所より国民年金保険料の未納がある方に対して、納付のご案内をお送りしています。失業や新型コロナウイルス感染症による収入減少など、経済的に納付が困難な方については、手続きをすることにより、保険料の全額または一部が免除される場合があります。

国民年金保険料について、納付や免除手続きのご相談は、淀川年金事務所国民年金課までお問い合わせください。

淀川年金事務所 TEL 6305-1881 (音声案内 2→2)

区役所以外でも、住民票・戸籍・印鑑登録証明書が取得できます!

～マイナンバーカードをお持ちの方は早く、お得に取得できます～

最新の住民票・戸籍・ご本人の印鑑登録証明書など、各種証明書の一部は区役所に行かずに次の方法でも取得いただけます。

- 1 「マイナンバーカード」をお持ちの方は、全国のコンビニで取得できます。★窓口よりも手数料が100円お得です!(戸籍を除く)
2 大阪市郵送事務処理センターでは、郵送での請求を受付しています。
3 大阪市サービスカウンター、東淀川井高野郵便局の窓口でも受付しています。

住民情報 1階3番 TEL 4809-9963

郵送等活用 HP



まちづくり・にぎわい

登録調査員を募集します!

工業統計調査などの各種統計調査において、調査対象の世帯や事業所等を訪問し、調査票の配布や回収・点検などの調査業務に携わっていただける方を広く募集しています。統計調査員には法律や条例の規定に基づき、報酬が支払われます。

- 対象 満20歳以上の方
※警察官、税務職員、被選挙人及び選挙事務所の職員等、暴力団員・関係者は対象外です。
申込 電話で申し込み(申込み後、必要書類の提出と簡単な面接を行います。運転免許証等本人を確認できる身分証明書をご持参ください。)

地域 1階9番 TEL 4809-9826

12月4日から12月10日は「人権週間」です

人権週間は、国連で昭和23(1948)年12月10日「世界人権宣言」が採択されたことを記念して定められたものです。これを機会に私たち一人ひとりが人権の尊さ、命の大切さについて考え、すべての人の「人権が尊重されるまち」をみんなで築いていきましょう。

また、差別的な落書きやインターネット上の差別書込み等を発見された方は下記まで連絡をお願いします。

差別的な落書きを発見!

区役所 TEL 4809-9734 まで 通報

地域 1階9番

TEL 4809-9734 FAX 6327-1970

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 12月14日(火)・1月11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 TEL 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

3つのコースABCで開催しています。日程についてはHPをご確認いただき、下記電話番号よりご予約ください。

内容 A 歯科・栄養(妊婦歯科健診・無料)

B 子育て準備(保健師)

C お産にむけて(助産師) いずれも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

日程はこちら



妊婦歯科健診 無料 要予約

日時 1月17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 12月8日(水)・22日(水) 13:30~16:00

健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

健康

おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください!

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。



朝食を食べる、歩く、歯を磨く、けんしんを受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の大阪府国民健康保険加入者の方は「特定健診」・「1日人間ドック」・「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。詳しくは公式HP「おおさかアスマイル」でご確認ください。

おおさか健活マイレージアスマイル事務局

TEL 6131-5804 FAX 6452-5266

(受付時間 9:00~17:00(12/29~1/3除く))



健康づくり教室 無料 要申込

心臓の病気になると、血液が送れないことで身体全体に重大な障がいが発生します。今回は狭心症や心筋梗塞等の心臓の病気と治療や予防についてお話しします。

日時 12月8日(水) 14:00より
場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

定員 20名(先着順)

演題 健康と心臓の病気について

～心血管疾患の三次予防を中心として～
※マスク着用・アルコール消毒と体温チェック有

東淀川区医師会 TEL 6320-2226

こころの健康サポート情報

酒害教室

アルコール依存症からの回復を目指していくための教室です。現状や体験談を語ることで、断酒を継続し、回復につながっていきます。また、依存症専門の精神保健福祉士からのアルコールに関するお話もあります。

アルコール問題からの回復をめざしている方、ご家族の方、関係機関の方、アルコール問題について正しい知識を持ち理解を深めたい方、どなたでもご参加ください。

実施日 毎月第1水曜日 14:00~16:00

場所 区役所出張所3階

内容 テーマについての精神保健福祉士の話、参加者からの体験談

健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

※感染症流行状況によっては中止となることがあります。

認知症コラム

東淀川区各地域包括支援センターの認知症取り組み紹介

12月は 中部地域包括支援センターです

中部地域包括支援センターびばーら(担当:新庄・下新庄・菅原地域)は、認知症になっても住み慣れた街で安心して暮らすことができる、地域づくりの取り組みを実施しています。地域活動協議会・老人会・地域社会福祉協議会等と合同で認知症研修会を積み重ね、早期に相談を受けて支援できるようになってきました。また、認知症の人の介護者負担軽減のため「認知症家族教室・交流会」を開催しています。認知症のことを学びたい人やグループ、介護している人に関心のある人は、ぜひお問い合わせください。

東淀川区中部地域包括支援センター TEL 6325-6915



かぼちゃとしめじの にんにくバター炒め

材料(2人分) エネルギー(1人分) 55kcal

- かぼちゃ 100g 無塩バター 小さじ1/2弱
しめじ 35g 濃口しょうゆ 小さじ1弱
にんにく 少々 粗びき黒こしょう 少々
油 適量

作り方

- 1 かぼちゃは1cmほどの厚さに切り、ラップに包み電子レンジで加熱する。(後で炒めて仕上げるくらいの固さでよい)
2 しめじは根元を切り小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
3 フライパンに油を入れ火にかけ、にんにくを炒めて香りが出たら、しめじ、かぼちゃを入れ炒める。
4 ③に火が通れば、濃口しょうゆ、バター、粗びき黒こしょうで味付けする。

【提供】東淀川区食育推進ネットワーク(社会福祉法人みおつくし福祉会 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 TEL 4809-9882

広告

広告

