



走って!走って!さわやかな汗をかこう! **要申込** 第38回東淀川区健康マラソン大会

日時 3月10日(日) [受付] 10:30~11:20
(雨天決行、8:00時点で市内に警報発令時は中止)

コース 淀川右岸河川敷

集合場所 淀川右岸河川公園 豊里大橋付近(上流側)

種目 ①10キロ(高校生以上) ②5キロ(中学生以上) ③3キロ(小学生以上) ④1キロ(制限なし)
各種目とも高校生以上の陸上競技部在籍者はオープン参加とし、表彰・賞品贈呈の対象外。
①は5キロ周回コース、①~③は男女別。
④は表彰・大会記録なし。

参加資格 区内在住・在勤・在学の方

1人当たり参加費 [事前申込] 800円(中学生以下は400円) 1キロ・オープンは200円
[当日申込] 1,000円(中学生以下は500円) 1キロ・オープンは300円

※申込締切後の取消・返金は不可。
申込 申込書に参加費を添え、事前申込期間内に持参、または体育厚生協会支部長まで。
[事前申込] 区役所1階 エレベーター前にて
2月16日(金)・17日(土) 9:30~18:30
18日(日) 9:30~17:30
[当日申込] 大会本部 受付まで

東淀川区体育厚生協会 ☎090-5464-8728

健康づくり教室

●糖尿病教室 **無料** **要申込**

何のためにどんな検査を行っているのか、その意味と結果の見方について説明します。

日時 2月14日(水) 14:00~

場所 東淀川区医師会館 3階 講堂(豊新2-3-7)

演題 ①糖尿病はがんを増やし認知機能を低下させます
②知ってなっとく 糖尿病の検査

定員 30名(申込先着順)

●認知症映画上映会 **無料** **申込不要**

日時 2月24日(土) 14:00~16:00(開場13:00)

場所 区民ホール(区役所 3階)

演題 『ぼけますから、よろしくお願ひします。~おかえりお母さん~』

定員 300名(当日先着順)

東淀川区医師会 ☎6320-2226

健康掲示板

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

無料 **予約不要**

日時 2月6日(火) 9:30~11:00

場所 区役所 **持ち物** 受診券・保険証

対象 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方

結核健診

無料 **予約不要**

日時 2月29日(木) 10:00~11:00

場所 保健福祉センター(区役所 2階)

対象 15歳以上の方 ※令和6年3月31日時点の年齢

各種がん検診

詳しくはこちら▶

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



保健企画 2階22番 ☎4809-9882

離乳食講習会のご案内

無料 **要予約**

管理栄養士が、離乳食のすすめ方(離乳初期~完了期)のお話、離乳食の作り方などを紹介しています。



日時 2月21日(水)・3月27日(水)
10:00~11:30(いずれも同じ内容)

場所 区役所(1階案内板をご確認ください)

対象 区内在住で生後8か月頃までの乳児の保護者
※赤ちゃんと一緒に、保護者の方のみのご参加、どちらでもかまいません。

持ち物 3か月児健診にて配付の「[ここにこ~赤ちゃんのために~]」(健診がまだの方は当日お貸しします)

予約・問 保健企画 2階22番 ☎4809-9882

♡こころの健康サポート情報

地域生活向上教室(木曜日) **無料** **要申込**

統合失調症などの精神疾患のある方を対象に、基本的な生活習慣を整え、社会生活に必要な健康管理やコミュニケーションスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることをめざしています。教室参加の前に、まずお話を聞かせていただいています。関心はあるけど不安だ、という方もお気軽にお問い合わせください。



実施日時 毎月第4木曜日 9:40~11:40

場所 区役所 2階

内容 運動、レクリエーション、SST(生活技能訓練)、話し合い

健康相談 2階24番 ☎4809-9968

保健師の健康一口メモ

フレイル予防でいきいきとした生活を!

フレイルって何?

フレイルとは、年齢を重ねるにつれて全身の筋肉や心身の活力が低下している状態をいいます。何歳からでも、ちょっとした工夫で予防・回復することが可能です。

こんなことはありませんか?

- 疲れやすくなった
- つまづきやすくなった
- 6か月で体重が2kg以上減った
- 外出や交流の機会が減った
- ペットボトルのふたがあげにくくなった

チェックがついた人は、フレイルに注意しましょう



フレイル予防に「百歳体操」がおすすめです

百歳体操は、椅子に座って行う筋力づくりの体操です。東淀川区内58か所で実施しています。



健康相談 2階24番 ☎4809-9968

詳しくはこちら

施設からのお知らせ

東淀川図書館

☎6323-5476

赤ちゃんとおたのしみ会「ぴよぴよ」 **無料**

日時 2月14日(水)・28日(水) 11:00~11:30

場所 東淀川図書館 多目的室

対象 乳幼児とその保護者 **定員** 20名(当日先着順)

梅田市税事務所

市民税等グループ(個人市民税担当) ☎4797-2953
(平日9:00~17:30(金曜日は9:00~19:00))

個人市・府民税の申告受付が始まります

個人市・府民税の申告は送付または大阪府行政オンラインシステムによる申告をお願いします。なお、申告書は、大阪府HPで源泉徴収票などをとりに作成いただけます。



詳しくはこちら

【申告方法・受付期間】

- ①市税事務所あて送付による申告
3月15日(金)まで
- ②大阪府行政オンラインシステムによる申告
3月15日(金)まで
 - 令和5年中に収入がある方(給与所得・雑所得(公的年金など・業務・その他)の申告のみ)
 - 令和5年中に収入がない方
- ③窓口での申告(土・日・祝休日を除く)

※受付期間の最初・最後の1週間や午前9時台は混雑が予想されます。

【市税事務所窓口】梅田市税事務所

受付期間 2月5日(月)~3月15日(金)

受付時間 平日 9:00~17:30
(金曜日は9:00~19:00)

【区役所臨時申告会場】

区役所 4階 401会議室/区役所出張所 1階 第1・2会議室

受付期間 2月16日(金)~3月15日(金)

受付時間 平日 9:00~11:30・13:00~16:00

※所得税の確定申告などについては、東淀川税務署 ☎6303-1141 にお問い合わせください。

東淀川税務署

☎6303-1141(代)

東淀川税務署からのお知らせ

確定申告会場は「梅田スカイビル タワーウエスト10階」です(北区大淀中1-1-30)



確定申告特集はこちら

開設期間 2月16日(金)~3月15日(金)

受付時間 9:15~16:00

※原則、土・日・祝日は開設しておりません。※早めに受付を終了する場合があります。

確定申告は簡単・便利なe-Taxで!

- スマートフォンやパソコンで簡単に申告が可能です。
- スマホのカメラで源泉徴収票の読み取りと自動入力ができます!

令和5年分確定申告に係る振替納税をご利用の方へ

- 座振替日は、以下のとおりとなりますので、前日までに預貯金残高のご確認をお願いします。
- 申告所得税及び復興特別所得税:4月23日(火)
- 消費税及び地方消費税:4月30日(火)

大阪市地域就労支援センター

☎0120-939-783 ☎6567-6891

ハローステップ就職応援プラザ in 東淀川区民ホール

無料 **予約不要**

主に求職活動中の方、これから求職活動を予定されている方を対象に、お仕事に関するご相談や職業興味適性診断などができます。就活メイクアドバイスや履歴書用の写真撮影ができるコーナーもあり、就職面接会(8社予定)も同時開催します。(協力:ハローワーク淀川)

日時 2月21日(水) 13:00~16:00
(受付12:30~15:30)

場所 区民ホール(区役所 3階)



詳しくはこちら

広告

広告

