

**手続き**

**保険料(国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険)の社会保険料控除**

令和6年1月～12月に納付された保険料は、確定申告など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・領収証・源泉徴収票をご参照ください。確定申告に納付済額の証明書の添付は必要ありません。個人情報保護のため納付済額はお電話ではお答えできませんが、ご希望の方には令和6年1月～12月の保険料納付額の確認書類である「納付済額のお知らせ」を送付しますので、お申し出ください。事前に希望されている場合は、1月下旬頃に郵送します。また区役所及び出張所(東淡路4-15-1)で交付することもできます(介護保険料は区役所のみ)。本人確認書類をお持ちください。

**国民健康保険料について**

保険年金 1階7番 ☎06-4809-9946

**後期高齢者医療保険料について**

保険年金 1階6番 ☎06-4809-9956

**介護保険料について**

介護保険 2階29番 ☎06-4809-9859

**後期高齢者医療歯科健康診査について**

大阪府後期高齢者医療広域連合では、歯科健診を実施しています。歯や歯肉の状態だけでなく、お口の機能もチェックしますので、義歯を使用中の方も積極的に受診してください。

広域連合指定の歯科医院などで、年度中(4月1日から3月31日まで)に1回無料で受診することができます。受診の際は、被保険者証(マイナ保険証などを含む)を忘れずにお持ちください。(受診券不要) 詳細は昨年の上旬にお送りした「歯科健康診査のお知らせ」をご確認ください。(年度途中で75歳になられた方には、誕生月の翌月にお送りしています。)

※病院または診療所に6か月以上継続して入院中の方、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障がい者支援施設などの施設に入所または入居している方は対象外です。

☎ 保険年金 1階6番 ☎06-4809-9956

**子育て・教育**

**第17回 中学校音楽フェスティバルを開催します** 無料 申込不要

区内の中学校による音楽の祭典! 生徒たちが日々の練習の成果を披露します。地域の皆さん、ぜひ観覧にお越しください。

日時 1月26日(日) 13:00開会

場所 大阪経済大学70周年記念館 フレアホール(大隅2-2-8)

定員 来場者多数の場合、入場制限を行う場合があります。

主催 区青少年指導員連絡協議会

☎ 子育て・教育 1階12番 ☎06-4809-9807



詳しくはこちら

**青少年育成区民大会を開催します** 無料 申込不要

日時 2月16日(日) 13:00～14:30(12:30開場)

場所 区民ホール(区役所 3階)

内容 講演会 不登校への理解と支援 ～子どもが生きる力をはぐくむために地域の大人ができること～

講師:古東 千鶴さん、三上 勇気さん

主催 東淀川区青少年育成推進会議

☎ 子育て・教育 1階12番 ☎06-4809-9807



詳しくはこちら

**保健福祉センターで実施します**

**プレママパパのための マタニティクラス(妊婦教室)** 無料 要申込

3つのコースA・B・Cで開催します。日程についてはHPをご確認いただき、行政オンラインシステムより申し込みください。

内容 A 歯科・栄養 (妊婦歯科健診)

B 子育て準備(保健師)

C お産に向けて(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

※Cは動きやすい服装でご参加ください。



日程・申込みはこちら



**助産師による専門相談** 無料 申込不要

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15日・29日(水) 13:30～15:00

**妊婦歯科健診** 無料 要申込

日時 2月3日(月) 13:30～13:45



☎ 健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968

**健康**

**こころの健康サポート情報**

**ストレスとうまく付き合う**

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。なんとなくうまくやっけていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。残念ながらストレスをなくすことはできません。そのため、ストレスとうまく付き合うことが大切です。

**1 SOSに気づこう**

ストレスが大きくなると、こころや身体、日常の行動面に変化が現れます。不調・つらい状態が長く続くときは、こころがSOSサインを出していると考えてみましょう。

**2 うまく付き合おう**

- 自分にあつたリラクゼーション方法を身につける(音楽を聴く、ストレッチをするなど)
  - 笑いのすすめ(親しい人と交流する、趣味を楽しむなど)
  - 緊張を細切れにする(深呼吸をする、トイレに行つて区切りをつけるなど)
  - ストレス解消をたばこやお酒に頼らない
- うまく対応できない、ひとりではどうしようもないときには、まずはご相談ください。

☎ 健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968



**食育レシピ 世界の料理** EXPO 2025

2025年大阪・関西万博が開催されます。おうちでも世界の料理を作ってみよう!

今回は アメリカ合衆国 **クラブケーキ**

大阪・関西万博 公式キャラクターミャクミャク ©Expo 2025

材料(2人分) エネルギー 309kcal(1人分)

- [A]
- カニ風味かまぼこ…… 80g
  - ツナ缶(油漬)…… 80g
  - たまねぎ…… 1/2個
  - 卵…… 1個
  - パン粉(ドライ)…… 1/2カップ
  - 粉チーズ…… 大さじ1
  - 粒マスタード…… 小さじ1
  - 上白糖…… 小さじ1
  - 薄力粉…… 小さじ1
  - 黒コショウ…… 少々
  - サラダ油…… 大さじ1と1/2
  - トマトケチャップ…… 大さじ1



アメリカで定番のシーフード料理です。カニのほぐし身、卵、パン粉などを混ぜて揚げ焼きにするカニのハンバーグのような料理です。今回はカニ風味かまぼこ、ツナ缶を使用しておうちでも手軽に作れるようアレンジしています。

**作り方**

- 1 たまねぎをみじん切りにする。
- 2 ボールに[A]の材料を全て入れよく混ぜる。
- 3 2を4等分に分け、ハンバーグのように丸く成型する。
- 4 フライパンを火にかけてサラダ油を入れ、中火で両面こんがり焼く。
- 5 お皿に盛り、トマトケチャップをかける。

レシピ作成・調理 東淀川区食育推進ネットワーク委員会

【大阪自彊館 メゾン リベルテ】

☎ 保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882

**～かみしんプラザへGO!～ 無料 申込不要**

**骨粗しょう症検診&ベジチェック (野菜摂取推定量が測定できます!)**

骨粗しょう症は早期発見が重要です。

日時 1月30日(木) 10:00～11:15

場所 かみしんプラザ 1階(大隅1-6-12)

持ち物 本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)

対象 市内在住で18歳以上の方

※ただし、次の方は対象外です。

- 同程度の検診を受診できる方
- 検診部位の病気などで治療中・経過観察中の方
- 自覚症状のある方
- 同一年度内に同等の検診・検査を受診済みの方

その他、食生活改善推進員協議会による食品展示もあります。

☎ 保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882

**減塩料理講習会～はじめよう減塩～ 要申込**

塩分のとり過ぎは高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。野菜をたっぷり使って、薄味でも美味しい料理を食生活改善推進員と一緒に作りましょう!

日時 2月18日(火) 10:00～13:00

場所 区役所 2階 集団検診室

対象 区内在住の方

参加費 600円(当日徴収) 定員 15名(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル

申込 1月14日(火)から来所または電話で受付

☎ 保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882



広告

