



▶1月8日(水)または9日(木)は東淀川区「見まもるデー」  
地域の子どもは地域で守り、子どもが安心して暮らせるまちづくりを推進しましょう!

令和7年1月号  
No.344

保健師の健康一口メモ

MRワクチンを受けましょう!

MRワクチンは麻疹と風しんを予防するワクチンです。

麻疹と風しんは、感染力が強く、特別な治療法がない病気です。麻疹・風しんにかからないための唯一の方法は予防接種を2回接種することです。予防接種を受けた人の97~99%以上は麻疹・風しんの免疫を獲得することができますとされています。

保健企画 2階22番 TEL 06-4809-9882  
健康相談 2階24番 TEL 06-4809-9968

定期接種対象者(無料で接種できる年齢)

- 【1期】生後12~24か月に至るまで(2歳の誕生日前日まで)に1回
- 【2期】小学校就学前の1年間(年長児の4/1~翌年3/31まで)に1回

※上記期間以外は任意接種となり1万円程度の自己負担がかかります。

接種場所

委託医療機関についてはこちら



※予約の有無や持ち物を事前に確認してください。

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 1月18日(土)・28日(火)9:30~11:00  
場所 区役所  
持ち物 受診券・被保険者証(マイナ保険証などを含む)  
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 1月30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7年3月31日時点の年齢

各種がん検診

要予約



携帯電話など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。

詳しくはこちら

保健企画 2階22番 TEL 06-4809-9882

第52回東淀川区卓球大会

要申込

日時 2月2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 (C)男子ダブルス戦 (D)女子ダブルス戦 (E)男女混合ダブルス戦  
※二種目にわたるエントリーはできません。  
※市長杯の予選会ではありません。  
参加資格 区内在住・在勤・在学の中学生以上の方  
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。  
※参加者数により試合方法を変更することがあります。  
②ルールは、日本卓球協会規則を準用します。  
参加費 シングルス1人200円、ダブルス1チーム400円(申込締切後の取消・返金は不可)  
申込 区役所 1階エレベーターホールにて受付します。  
1月17日(金)・18日(土)9:30~18:30  
1月19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  
TEL 090-5464-8728(石田)

みんなで楽しむ卓球体験フロア

無料

当日、東淀川スポーツセンター2階でどなたでも無料で卓球をお楽しみいただけます!(10:00~14:00)  
●動きやすい服装、体育館シューズをお持ちください。(ラケット・ボールはレンタル有)

安全まちづくり

備えておこう!一時避難の持ち出し袋

非常持ち出し袋には、避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限のものを入れておきます。1人1つ用意して、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。



(目安:男性15kg、女性10kg、高齢者や子ども6kg)

基本(例)

- 飲料水(500ml)
- 食べ物
- 携帯トイレ
- ランタンやヘッドライトなど
- カイロやレインコート
- 常備薬
- 除菌シート
- モバイルバッテリーなど

女性や乳幼児に必要なもの(例)

- 生理用ナプキン
- おりものシート
- クレンジングシート
- 乳幼児用ミルク
- 離乳食
- 紙コップ、割りばし
- おむつ、おしりふき
- 中身の見えないごみ袋など

高齢者に必要なもの(例)

- 普段飲んでいる薬
- 老眼鏡、メガネ
- 成人用おむつ
- 入れ歯洗浄シート
- 折り畳み式の杖など

ポイント! 各家庭にあった備蓄をしましょう。

安全まちづくり 1階8番 TEL 06-4809-9820

施設からのお知らせ

東淀川屋内プール

経済戦略局スポーツ部スポーツ課 TEL 06-6469-3870

東淀川屋内プール(プールエリア)の利用休止について

工事に伴い、東淀川屋内プール(プールエリア)は、2月28日(金)(予定)まで利用を休止しています。なお工事期間中も、トレーニングルームはご利用いただけます。ご理解のほどよろしくお願い致します。

東淀川税務署

TEL 06-6303-1141(代)

東淀川税務署からのお知らせ

書かない確定申告・マイナンバーカードでe-Tax

- ☑スマートフォンやパソコンを使って自宅などからe-Taxを利用することで、申告会場に行く時間も会場での待ち時間もなし!
  - ☑確定申告書等作成コーナーなら金額などを入力するだけで自動計算で申告書が完成!
  - ☑マイナポータル連携で控除証明書などのデータが自動入力!
  - 医療費の領収書などの収集や集計が不要
  - 確定申告書の該当項目へ自動入力
  - 作成した確定申告書をe-Taxで送信
  - 書類の管理・保管が不要
- ※ご利用には事前準備が必要です。



確定申告書等作成コーナー



マイナポータル連携の詳細はこちら

書面で申告書等を提出する皆さんへのお知らせ

- ☑税務署では、税務行政のデジタル化における手続きの見直しの一環として、令和7年1月から申告書等の控えに収受日付印の押なつを行っておりません。
- ☑申告書等を書面で提出する際には、申告書等の正本(提出用)のみを提出(送付)してください。
- ☑書面で申告書等を提出された場合の、提出事実や提出年月日などの申告書等の情報の確認については「申告書等情報取得サービス」などの方法があります。
- ☑e-Taxを利用すると、申告書等データの送信後にメッセージボックスから送信日時や申告内容を確認することができ、大変便利です。

申告書等の情報の取得方法はこちら



法定調書の作成・提出はe-Taxで!

- ☑税務署に出向くことなく、自宅やオフィスからe-Taxを利用して法定調書を提出することができます。
- ☑「給与所得の源泉徴収票」をe-Taxで提出すると、従業員の方の確定申告がさらに簡単にできます!

法定調書の作成と提出の詳細はこちら



梅田市税事務所

市民税等グループ(個人市民税担当) TEL 06-4797-2953

市民税・府民税の事前申告受付について

市民税・府民税の申告受付について、申告期間(2月17日(月)から3月17日(月))の窓口の混雑緩和のため、次のとおり事前申告受付会場を開設します。なお、市民税・府民税の申告は郵送や大阪市行政オンラインシステムによる受付も行っておりますので、ご利用をお願いします。

会場 梅田市税事務所(北区梅田1-2-2-700 大阪駅前第2ビル7階)

日時 2月5日(水)~14日(金) 平日9:00~17:30(金曜日は9:00~19:00)

※所得税の確定申告などについては、東淀川税務署 TEL 06-6303-1141にお問い合わせください。

広告

広告

