



こぶしのみのり塾(個別指導型の課外学習) の受講生を募集しています！

要申込

子どもの習熟度に応じた基礎学力の向上と学習習慣の定着を図るため、放課後に課外学習を実施しています。

場 所 区内全中学校・豊里南小学校

対 象 ●区内市立中学校在学または区内在住の中学生
●西淡路・啓発・豊里南小学校在学の小学5・6年生

受講料 月額10,000円(税込・教材費込)

※塾代助成カード利用可

科 目 中学生:英語・数学・国語

小学生:算数・国語

※会場ごとに実施曜日・時間などが異なります。



詳しくは
こちら

令和7年度受講生募集 2月24日(月・振休)募集開始！
【先着順(定員に空きがあれば随時)受付】

申込先 株式会社トライグループ(実施事業者)
TEL 0120-555-202

※オペレーターの方に「大阪市東淀川区のこぶしのみのり塾について」とお伝えください。

健康

「ストレスとの上手なつきあい方」

無 料 要申込

誰もが経験するストレスからくる「怒り」の感情と上手につきあう考え方を学び、より良い人間関係を作ることをテーマにした講演会を開催します。

日 時 3月7日(金) 14:00～16:00

場 所 区民ホール(区役所 3階) 定 員 80名

申 込 電話にて申込み TEL 06-6370-1630

(社会福祉施設連絡会事務局:東淀川区社協)

問 高齢者・障がい者 2階27番

TEL 06-4809-9857

健康づくり教室

●糖尿病教室

無 料 要申込

糖尿病患者さんにとって、些細な足のトラブルが大きな問題になることがあります。足のトラブルを防ぐことが、生活や命を守ることに繋がります。足を守るポイントをお話しします。

日 時 2月12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血糖を下げるだけではない、脳・心臓・腎臓にも効果のある新しい糖尿病の薬について
②守ろう!あなたの大切な足

定 員 30名(申込先着順)

●健康啓発講演会(手話通訳有)

無 料 申込不要

日 時 2月15日(土) 14:00～(開場13:30)

場 所 区民ホール(区役所 3階)

一 般 講演 「市民健診や特定健診も肝腎ですよ」
かんじん いいはらけいすけ
東淀川区医師会 理事 飯原啓介先生

特 別 講演 「腎臓とその疾患について」
淀川キリスト教病院 腎臓内科主任部長
透析センター長 富田弘道先生
とみだこうどう

定 員 300名(当日先着順)

問・申 東淀川区医師会 TEL 06-6320-2226

保健師の健康一口メモ

フレイル予防でいきいき過ごそう～2月1日はフレイルの日～

フレイルとは？

加齢により心身が老い衰えた状態のことです。健康な状態と要介護状態の間と言われています。フレイルは早く対策を行えば元の状態に戻る可能性があります。運動で筋肉をつけるとともに、食事で筋肉を作るたんぱく質や骨を作るカルシウムをとることも大切です!!

今すぐできる!食事のひと工夫

- ✓ 1日3食、時間を決めて食べる
- ✓ 毎食、たんぱく質のおかずを食べる
- ✓ 毎食、2品以上は野菜が入ったものを食べる
- ✓ 牛乳やヨーグルトでカルシウムとたんぱく質をとる
- ✓ たまには、家族や友人と一緒に食べる

問 健康相談 2階24番 TEL 06-4809-9968



たんぱく質をちょい足し!

- ✓ ちょい足しで無理せず1日3食まんべんなく!

たとえば…

トーストにハムや
スライスチーズをプラス

ごはんにも納豆を
プラス

間食も活用!
おやつに
ヨーグルト

- ✓ 目安は毎日、体重1kgあたり1g以上!

量の目安
1日に必要

肉60～80g

魚1切れ

豆腐100g

卵1個

たんぱく質を含む食品の量としては、両手に乗る程度が1日の目安です。

走って!走って!さわやかな汗をかこう! 要申込 第39回 東淀川区健康マラソン大会

日 時 3月9日(日) [受付]10:30～11:20
[スタート]12:00(全種目同時スタート予定)
(雨天決行、8:00時点で市内に警報発表時は中止)

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 **A**10キロ(高校生以上) **B**5キロ(中学生以上)
C3キロ(小学生以上) **D**1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
Aは5キロ周回コース **A～C**は男女別
Dは表彰・大会記録なし

対 象 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・オープン参加者は200円
[当日申込]1,000円(中学生以下は500円)
1キロ・オープン参加者は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14日(金)・15日(土)9:30～18:30
16日(日)9:30～17:30
[当日申込]大会本部 受付まで

問 東淀川区体育厚生協会 TEL 090-5464-8728

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15日(土)9:30～11:00

場 所 区役所

持ち物 受診券・保険証(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 2月20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。

問 保健企画 2階22番 TEL 06-4809-9882



詳しくは
こちら

こころの健康サポート情報

無 料 要申込

統合失調症治療中の方の家族教室を開催しています



統合失調症で治療中の方のご家族を対象に、講師から病気や対応方法などについて学んだり、日頃の悩みについてご家族同士と一緒にアイデアを出し合うミーティングを行っています。同じ悩みを持つ方と話すことによって、「不安が軽減した」「病気や家族の対応方法について理解が深まった」など、好評を得ています。一人で悩まないで、まずは病気を知って語り合いましょう。2月は医師による「統合失調症について」のお話です。お気軽にご参加ください。

実施日 毎月第4火曜日 14:00～16:00

場 所 区役所出張所 3階(東淡路4-15-1)

問・問 健康相談 2階24番 TEL 06-4809-9968

施設からのお知らせ

東淀川税務署からのお知らせ

TEL 06-6303-1141(代)

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

開設期間 2月17日(月)～3月17日(月)

受付時間 8:30～16:00

※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
特集はこちら

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



広告

広告

