

東淀川区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15日(日) 13:00～14:30

場所

区民ホール(区役所 3階)

内容

●講演会「SNSに潜む闇バイトと薬物乱用の危険 ～闇バイト・薬物の現状を知る～」
講師:東淀川警察署生活安全課長 範 泰二氏
●青少年健全育成に関わる区内各団体の活動紹介(パネル展示など)


定員

200名

子育て・教育 1階12番

06-4809-9807

詳しくはこちら



学校協議会をご存知ですか？

学校協議会は、開かれた学校運営を実現し、より良い学校教育を推進するためにすべての学校園で運営されている組織です。保護者や地域の方々が委員となり、学校運営への参加と意向を反映することを目的としています。

年3回を基本に会議を開催し、学校運営の評価を行い、翌年度の学校運営に反映します。このほか、学校園における教育活動を支援する取組に関することなどを話し合っています。

2～3月に年度末の会議を開催し、運営の最終評価を行います。会議はどなたでも傍聴することができます。定員や傍聴の手続きがありますので、各学校にご確認ください。

子育て・教育 1階12番

06-4809-9807

詳しくはこちら





健康

走って!走って!さわやかな汗をかこう!

要申込

第40回東淀川区健康マラソン大会

日時

3月8日(日)
[受付]10:30～11:20 [スタート]12:00
(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

A 10キロ(高校生以上) B 5キロ(中学生以上)
C 3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

定員

300名

一人当たり参加費

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13日(金)・14日(土)9:30～18:30
15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(担当:石田)

090-5464-8728

こころの健康サポート情報

無料 要申込

統合失調症の方の家族教室

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、不安が軽減したり、病気や家族への対応について理解が深まります。2月は精神科医による講話を予定しています。

日時

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・申 健康相談 2階24番

06-4809-9968

「広報ひがしよどかわ」は毎月1日(朝刊が休刊の場合は翌日)に新聞折込み(朝日・毎日・読売・産経・日本経済新聞の朝刊)でお届けしています。新聞未購読の方で配達や住所・宛名変更などをご希望の場合は、**広報 3階32番(06-4809-9683)**または東淀川区HPより申請してください。点字版・音声版もあります。

特定健診の受診はお早めに！

大阪市国保被保険者のうち、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には緑色の封筒で「受診券」を送付していますので、有効期限終了までに受診をお願いします。(有効期限は3月末です。)

※受診券がお手元に見当たらない場合は、再発行の申請書をお送りしますのでご連絡ください。

※3月末までに75歳になられる方の受診券の有効期限は誕生日の前日までです。

保険年金 1階6番

06-4809-9956

～かみしんプラザへGO!～

無料 予約不要

骨粗しょう症検診&ベジチェック®

骨粗しょう症は早期発見が重要です。骨の検診を受けましょう。また、センサーに手をかざすだけ!野菜摂取量診断も実施します。

※骨粗しょう症検診対象者は『18歳以上の市民』です。

日時

3月3日(火) 10:00～11:30


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(マイナンバーカードなど)
食生活改善推進員協議会による食品展示もあります。


次の方は対象外です



- 大阪市民でない方
- 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

保健企画 2階22番

06-4809-9882

 保健師の健康一口メモ


フレイル予防で元気に過ごそう!

フレイルとは、加齢により全身の筋力や心身の活力が低下している状態で、健康と要介護状態の間と言われています。フレイルは何歳からでも予防・回復することが可能です!


フレイル予防

- ☑ひとつ手前の駅やバス停から歩いて帰る
- ☑買い物のときはカートを使わず手でカゴを持つ
- ☑エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ☑カバンを手に持って上げ下げしながら歩く

足腰を鍛える運動



冬のトイレで冷た～い便座に座るみたいに、ゆっくり、そ～と座るのがコツ!

 呼吸を止めないように、数を数えながら行いましょう

問 健康相談 2階24番

06-4809-9968

健康づくり教室

●糖尿病教室

無料 要申込

前半は糖尿病と腎臓の関係や新しく発売されたお薬について、後半は美味しく食事を楽しみながら腎臓を守るにはどうすれば良いのか、食事療法のポイントをわかりやすくお伝えします。

日時

2月12日(木) 14:00～

場所

東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

講演

①糖尿病から腎臓を守るために
②糖尿病性腎症を発症した際の食事のポイント

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21日(土) 14:00～(開場13:30)

場所

区民ホール(区役所 3階)

一般講演

「メタボ、ロコモ、フレイル…って何?」
東淀川区医師会 理事 飯原 啓介 先生

特別講演


「人生百年時代を見据えた骨粗しょう症の1次予防、2次予防、3次予防」
淀川キリスト教病院 副院長 整形外科主任部長 高松 聖仁 先生

定員

300名(当日先着順)

問・申 東淀川区医師会

06-6320-2226



施設からのお知らせ


東淀川税務署

06-6303-1141

▶東淀川税務署からのお知らせ

令和7年分確定申告は、マイナンバーカードとスマートフォンでe-Tax!自宅からスマホ申告でメリットいっぱい♪

詳しくはこちら



▶確定申告相談会場で申告される方へ

～会場が変更になりました!～

開設期間

2月16日(月)～3月16日(月)
※土日祝は3月1日(日)のみ開設します。

受付時間

9:00～16:00(相談開始は9:30)
※来場者数により、早めに受付を締め切る場合があります。

場所

淀川区民センター(淀川区野中南2-1-5)


受付

「LINEでの事前予約」または当日会場で配付する「入場整理券」


持ち物

スマートフォン・マイナンバーカード・マイナンバーカードの利用者証明用パスワード(数字4桁)及び署名用パスワード(英数字6～16文字)
※マイナンバーカード及び各パスワードの有効期限を過ぎている場合、スマートフォンでの手続きができません。

LINE予約はこちら



有効期限や更新手続などについて





▶振替納税をご利用の方へ

下記の口座振替日の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(木)
- 消費税及び地方消費税:4月30日(木)

広告

 東淀川区 広報紙



3