

人と動物、みんなが安心して暮らせる地域のために 地域で見守り、未然に防ごう!

貧困、認知症の進行、家庭内暴力など、飼い主さんの状態はペットの状態とよくリンクしています。

- 猫が増えている家
- ペットの世話に困っていきそうな高齢の飼い主さん
- 動物をいじめているのを見かけた など、近くに気になる家はありますか? 飼い主さんに関する事、ペットに関する事、何か気になることがあればお気軽に 区役所へご連絡ください。

詳しくはこちら



問合せ 区 保健福祉課(保健) 6647-9973 6644-1937

固定資産税の申告は1月31日まで

①償却資産の申告

1月1日現在、事業用の償却資産をお持ちの方は、船場法人市税事務所へ申告書を提出してください。eLTAX(エルタックス)での電子申告をぜひご利用ください。

詳しくはこちら



②住宅用地に関する(異動)申告書

令和6年中に住宅の新築・増改築・用途変更・取壊しがあった土地をお持ちの方は、資産が所在する区を担当する市税事務所へ申告書を提出してください。

申告書はこちら



問合せ ①固定資産税(償却資産)について 船場法人市税事務所 固定資産税(償却資産)グループ 4705-2941 ※平日:9時~17時30分

問合せ ②固定資産税・都市計画税(土地・家屋)について なんば市税事務所 固定資産税グループ 4397-2957(土地) 4397-2958(家屋) ※平日:9時~17時30分(金曜日は9時~19時)

市民税・府民税の事前申告受付について

申告期間(2月17日(月)~3月17日(月))の窓口の混雑緩和のため、事前申告受付会場を開設します。なお、市民税・府民税の申告は送付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。

詳しくはこちら



日時 2月4日(火)~14日(金) 平日:9時~17時30分、金曜日:9時~19時

場所 なんば市税事務所(湊町1-4-1 OCAT5階)

※所得税の確定申告などについては浪速税務署 6632-1131にお問い合わせください。

問合せ なんば市税事務所市民税等グループ個人市民税担当 4397-2953 ※平日:9時~17時30分(金曜日は9時~19時)

確定申告は自宅からスマホで!

確定申告はマイナンバーカードを使って自宅からスマートフォンで申告ができます。事前にマイナンバーカードとマイナンバーカードの2種類の暗証番号(利用者証明用暗証番号:数字4ケタ、署名用暗証番号:英数字6~16文字)を準備して、スマートフォンで下記の二次元コードから「確定申告書等作成コーナー」へアクセスしてください。浪速税務署に「確定申告会場」は開設しませんので、ご注意ください。

●不明な点がある方は、次の会場でご相談できます。

日時 2月17日(月)~3月17日(月)(土日祝を除く) 8時30分~16時(相談開始:9時15分から)

場所 梅田スカイビル 「確定申告書等作成コーナー」はこちらから



問合せ 浪速税務署個人課税部門 6632-1131(代表) ※月~金:8時30分~17時(祝日を除く)

健康

年1回は結核健診を受けましょう!

無料 申込不要

大阪市では、高齢者の結核患者が増えていて、2人に1人は70歳以上です。過去に吸い込んだ結核菌が加齢による免疫力低下などのために増殖し、発病することがあるからです。症状(咳や痰など)が現れにくい場合があるため、年に1回は結核健診を受けましょう!

■結核健診はいいことづくめ!

- いいこと1 結核を早く発見できれば入院せずに治療できる可能性が高くなります。
- いいこと2 胸のレントゲン撮影なので簡単に受けることができます。
- いいこと3 15歳以上の市民の方は無料です。

■区役所での結核健診日程

日時 1月20日(月)、2月5日(水)、3月25日(火)10時~11時

場所 区役所3階 エックス線室

問合せ 区 保健福祉課(保健) 6647-9882 6644-1937

精神科医師による 心の健康相談

無料 要申込

「最近よく眠れない」「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」「イライラする」など、こころの変調に気づいたら、専門の医師に相談しませんか?

日時 1月24日(金) 午後

場所 区役所 申込 電話

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動) 6647-9968 6644-1937

統合失調症等 家族教室のご案内

無料 要申込

「こんな時はどうしたらいいのかな?」「どうしたら上手くいくのかな?」家族だからこそわかる経験やアイデアを、ご家族同士で語り合い、出し合って元気になりましょう。

日時 1月16日(木)14時~16時

場所 区役所

対象 「統合失調症等と診断された方」の家族

申込 電話

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動) 6647-9968 6644-1937

整体体操

無料 要申込

ヨガマットの上で行う体操です。からだの歪みをチェックしながらストレッチをして、体調を整えましょう。

日時 1月9日(木)、23日(木)10時30分~11時30分 ※両日とも同じ内容です。どちらか1日お選びください。

場所 浪速区老人福祉センター

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 各12名(先着順)

持ち物 バスタオル、水分補給のための飲み物

講師 大阪市 生涯学習インストラクター 中村大輔さん

申込 電話、来館

問合せ 浪速区老人福祉センター 6643-0792 6644-6934

Vol.104 なでこちゃんの 健康広場

“笑う門には福来る” ~笑いの科学~

毎日の生活の中で、日々“笑って”いますか?“笑い”は免疫力を保つことに有効であることは、以前から報告されていますが、加えて、うつ症状、不安、睡眠の質を改善する効果があることが明らかになっています。また、寿命を延ばすことや介護状態になることを抑制する可能性、生活習慣病を予防する可能性も明らかになってきています。では、毎日笑いましょう...と言われても、気分がのらなくて笑えませんね。

「どうやって笑えばいいの?」「笑うような気持ちには到底なれない...」そんな時でも大丈夫です。

“笑い”は感情ではなく、行動なのです。はっはっはと声を出す(息を吐く)ことで、面白くて笑っていても、面白くない笑っていても心身に対する影響はほとんど一緒なのです。ここに注目してインドの医師が1995年に考案したの

が“笑いヨガ”。あっという間に大人気になり、1年でインド全土へ、そして全世界に広がっています。浪速区で11月に開催したこころの健康講座でも“笑いヨガ”を実際に体験していただき、大好評でした。“笑いヨガ”については、インターネットで検索していただけますので、ぜひ試してみてください。

“笑い”を増やすためには、一緒にいて笑える人との付き合いを増やすこと。まず自分が笑顔でいること(口角を上げるだけでもOK)。“笑い”のあるところに幸せがやってきて、周りに拡がり、みんなの健康度がアップします。「笑う門には福来る」。

2025年が皆さんにとって“笑い”とともにある健康的なステキな年になりますように!

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動) 6647-9968 6644-1937

健診などのお知らせ

問合せ 区 保健福祉課(保健) 6647-9882 6644-1937

種別	実施日時(受付時間)	対象	費用	場所
乳幼児健診	3か月児健診※	1月15日(水)9時~ 2月12日(水)9時~	無料	区役所3階
	1歳6か月児健診※	1月9日(木)13時20分~ 2月6日(木)13時20分~		
	3歳児健診※	1月30日(木)13時20分~		
結核健診(胸部X線間接撮影)	1月20日(月)10時~11時	大阪市民で15歳以上の方		

