



イベント、健診、各種無料相談などの費用の記載のないものは無料です。最新情報は各問合せ先にご確認ください。



西区万博の
関連イベント

くらし・
手続き

市税の納期限のお知らせ

固定資産税・都市計画税(第2期分)の
納期限は、7月31日(水)です。

固定資産税・都市計画税(土地・家屋)
については
弁天町市税事務所 固定資産税グループ
TEL 06-4395-2957(土地)、2958(家屋)
FAX 06-7777-4505

固定資産税(償却資産)については
船場法人市税事務所
固定資産税(償却資産)グループ
TEL 06-4705-2941
FAX 06-4705-2905

個人市・府民税に関する 税務調査を実施します

昨年度にお勤め先からの給与支払報告書や
所得税の確定申告書の提出があった方で、今
年度の申告がない方などを対象に、個人市・
府民税の申告書をお送りします。申告が必要
な場合は指定の期日までに提出ください。

また、申告などの内容や収入・所得の状況、
事務所などの開設状況などについて、市税事
務所から文書や電話または訪問(徴税吏員証
を携帯)による税務調査を実施しますので、ご
協力をお願いします。

弁天町市税事務所 個人市民税担当
TEL 06-4395-2953
FAX 06-4395-2810

借金問題・多重債務に関する お知らせ

● **知って役立つ「お金」の出前講座**
「**多重債務に陥らないために**」

多重債務に陥る原因や注意点を専門の相
談員が分かりやすくご説明します。講演料や
交通費などの費用は一切不要です。講座内
容は、ご要望により対応しますので、まずは
お気軽にお問い合わせください。

開催日時 平日のみ(9:00～17:00)
所要時間 60～90分程度
参加人数 少人数でも可
申込み 開催日の1か月前まで(相談可)

● **多重債務無料相談窓口**

専門の相談員がお話を伺い、解決方法を
無料でアドバイスします。

相談時間 月～金(祝日除く)
9:00～12:00、13:00～17:00

甲・関 近畿財務局 多重債務相談担当
TEL 06-6949-6523

国民健康保険高齢受給者証 を更新します

大阪市国民健康保険に加入の70歳から
74歳の方に、7月下旬までに新しい高齢受給
者証をお送りします。現在のものは8月から
使用できなくなります。7月中に届かない場
合はお問い合わせください。

関 区 保険年金・保険担当 1階2番窓口
TEL 06-6532-9956
FAX 06-6538-7317

後期高齢者医療制度の新しい 被保険者証と保険料決定通知 書をお送りします

後期高齢者医療制度の対象の方に、被保
険者証(薄緑色)を7月下旬までにお送りしま
す。配達時に不在の時は郵便局に保管され、
お知らせが投函されます。7月中に届かない
場合や郵便局の保管期限を過ぎた場合は、お
問い合わせください。

12月2日以降、従来の被保険者証が廃止
される予定ですが、7月にお送りする被保険
者証は、経過措置として有効期限までご使用
いただけます。なお、現在の被保険者証(橙
色)は8月から使えなくなりますのでご注意く
ださい。

また、後期高齢者医療制度の保険料決定
通知書を7月下旬にお送りします。

関 区 保険年金・保険担当 1階2番窓口
TEL 06-6532-9956
FAX 06-6538-7317

介護保険料決定通知書及び 介護保険負担割合証をお送り します

● **介護保険料決定通知書**

65歳以上の方(介護保険の第1号被保険
者)で、年金からのお支払いにより保険料を
納めていただいている方に、介護保険料決
定通知書を7月中旬にお送りします。

また、口座振替や納付書などで保険料を
納めていただいている方には、4月に決定通
知書をお送りしましたが、保険料段階の変更
や納付方法が年金からのお支払いに変更と
なる方には改めてお送りします。

● **介護保険負担割合証**

要介護・要支援認定を受けている方及び
総合事業の事業対象者の方全員に、令和6
年8月から令和7年7月に介護サービスなど
を利用した際の自己負担割合(1割から3割)
を記載した「介護保険負担割合証」を7月中
旬にお送りします。

介護サービスなどを利用する際に、「介護
保険被保険者証」と併せてサービス提供事
業者に提示をお願いします。

関 区 介護保険担当 3階31番窓口
TEL 06-6532-9859
FAX 06-6538-7319

保健・
福祉・健康

食中毒は7月から9月にかけて多発する傾向にあり、大阪市では毎年7月を「食中毒予防月間」と定めて食中毒の予防を呼びかけています。

飲食店での食事が食中毒の原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば防ぐことができます。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

1 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを、加工食品は期限表示を確認して購入しましょう!

2 冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下で保管しましょう!

3 生の肉、魚、卵を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒しましょう!

4 調理は早く、加熱は十分(中心温度75℃で1分間以上)にしましょう! 中心までよく焼く!

5 調理が終わったら、できるだけ早く食べましょう!

6 残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存を、また、再加熱は十分にしましょう!

関 区 地域保健担当 3階34番窓口 TEL 06-6532-9973 FAX 06-6532-6246

健康講座保健栄養コース (全9回)

● **食に関わるボランティア活動、一緒にやりませんか?**

食生活を中心に健康づくりのための基礎的
な知識や日常生活で手軽に実践できる運動
など、楽しく学んでいただく全9回の連続講座
です。

6回以上受講された方には修了証をお渡し
します。自分のために、家族・友人のために、
栄養と健康について学び、修了後、西区食生活改
善推進員協議会(つたの会)の一員として、ボ
ランティア活動に参加してみませんか。

日時 9月17日(火)・24日(火)・27日(金)、
10月4日(金)・22日(火)・29日(火)、
11月1日(金)・8日(金)・19日(火)
いずれも13:30～16:00
(10月4日のみ9:30～12:00)

場所 区役所2階
対象 区内在住の方
定員 26名程度(申込先着順)
申込開始 7月8日(月)9:00～8月30日(金)
17:30

調理実習も
あります!

申・関 区 地域保健担当 3階34番窓口
TEL 06-6532-9882
FAX 06-6532-6246

西スポーツセンター (立売堀4-10-18)のイベント

TEL 06-6538-3413 FAX 06-6538-3419
休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

ピラティス教室 体験

日時 7月10・17日(水)
15:20～16:20

定員 各3組(申込先着順)

費用 1,190円(税込)

持ち物 動きやすい服装、タオル

※体験はひとり1回

子育て・教育

子育てカレンダーはこちら▶

生涯学習ルーム 公開体験講座 (予約不要)

日本の伝統楽器「お琴」に触れて奏でてみま
せんか♪

日時 7月29日(月) 13:30～15:30
場所 中央図書館 5階 中会議室
内容 お琴(本田小学校 生涯学習ルーム)
※毎月第1・3土曜日16:00～18:00に本田小
学校で定期開催しています。(年2,000円)

関 区 教育担当 5階52番窓口
TEL 06-6532-9743 FAX 06-6538-7316