

区役所・施設からのお知らせ

市税事務所からのお知らせ

令和5年度個人市・府民税の申告受付が始まります。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送または大阪市行政オンラインシステムによる申告をお願いします。

【申告方法・受付期間】 [申告のお知らせ](#)



①市税事務所あて郵送による申告及び
大阪市行政オンラインシステムによる申告
受付中(3月15日(水)まで)

②窓口での申告(土・日・祝休日を除く)
受付期間の最初・最後の1週間や午前9時台は混雑が予想されます。

【市税事務所窓口】梅田市税事務所
《受付期間》2月6日(月)から3月15日(水)
《受付時間》月～木9:00～17:30 金9:00～19:00
【区役所臨時申告会場】区役所 5階 大会議室
《受付期間》2月16日(木)から3月15日(水)
《受付時間》月～金 9:00～11:30、13:00～16:00
※所得税の確定申告等については、西淀川税務署
(TEL06-6472-1021)にお問い合わせください。

問 梅田市税事務所 市民税等グループ
TEL 06-4797-2953

介護サービス利用にかかる費用の
医療費控除について

介護保険サービスの利用者負担額は、医療費控除の対象となる場合があります。(いずれも領収書が必要)

- ①施設サービス ②居宅サービス
③介護福祉士等による喀痰吸引
④おむつ代

おむつ代の医療費控除は領収書のほかに医師の証明書が必要です。ただし、申告が2年目以降で要介護認定のある方は、区役所で確認書を交付できる場合がありますので、お問い合わせください。

問 保健福祉課 総合福祉グループ 2階24番
TEL 06-6478-9859

手話を覚えませんか

手話は言語であり、耳の不自由な方の大切なコミュニケーション手段です。手話に興味のある方、初めて手話を習いたい方、ぜひご参加ください。

日 時 4月12日(水)～令和6年2月14日(水)
全38回【講座】毎週水曜日18:30～20:30
※4月12日(水)は開講式を行います。当日直接会場へお越しください。テキストをお渡しいたします
ので費用をご持参ください。

場 所 西淀川区子ども・子育てプラザ(姫里2-13-22)
費 用 3,300円(税込)〈テキスト代(DVD付)〉
対 象 区内在住・在勤の初心者の方(高校生以上、なお中学生の場合は保護者同伴)
定 員 25人(先着順)
申 込 2月6日(月)～3月15日(水)に電話でお申込みください
[主催]大阪市聴言障がい者協会・西淀川区聴言障がい者協会

問 保健福祉課 総合福祉グループ 2階23番
TEL 06-6478-9954

「ウェルビーイング(well-being)
西淀川」を立ち上げました

幸福と健康の観点から、区民満足度・まちの魅力度向上を多様な主体のつながりで考えます。順次ワークショップを開催中です。参加・見学を希望される方はお問合せください。

対 象 企業・団体等及びお勤めの方

問 政策共創課 5階52番
TEL 06-6478-9887



所得税及び復興特別所得税の確定申告

日時等 2月16日(木)～3月15日(水)9:15～16:00
場 所 大阪福島・西・浪速・西淀川・東成・東淀川・北・大淀・東・南税務署合同確定申告会場
梅田スカイビル タワーウエスト10階
アウラホール (北区大淀中1-1-30)

※土・日・祝日等は除く(2月19日と2月26日は開設します。)
※西淀川税務署内には、確定申告会場は開設しておりません。用紙の交付、作成済みの申告書等の受付は税務署内の窓口でも行っています。
※会場の混雑状況により、早めに終了することがあります。
※会場専用の駐車場・駐輪場はありません。

問 西淀川税務署 TEL 06-6472-1021(代)

障がいのある方の交通乗車証及び
タクシー給付券の更新手続きについて

令和4年度は更新手続き不要です。
令和5年4月からご利用いただける交通乗車証、タクシー給付券は令和5年3月下旬にお送りします。



問 保健福祉課 総合福祉グループ 2階23番
TEL 06-6478-9954

2月6日はお風呂の日

区内の公衆浴場(8浴場)でぼんたん湯が開催されます。ぼんたんの爽やかな香りとともに体も温まります。



写真はイメージです。

西淀川区 公衆浴場 [検索](#)

問 政策共創課 5階52番 TEL 06-6478-9683

みんなで子育て!フォーラム **無料** **要申込**
～こどもの育ちを支えあう西淀川区を目指して～

発達・障がい心理と療育、子育て支援から自己肯定感と信頼関係について考えます。

日 時 2月21日(火) 10:00～12:00

場 所 区役所5階 会議室

講 師 「風の輪」所長 加藤啓一郎さん

パネリスト 「くるる」理事長 大西史高さん
「多機能型さんさんくらぶ」児童発達支援管理責任者 広畑美枝子さん
「にっこりRoomかわきた」施設長 北村公恵さん

対 象 テーマに関心のある方ならどなたでも
定 員 35名(事前申込み制・先着順)
申 込 に～よんステーションに来所・Webフォーム。定員に達した場合は受付終了

令和4年度 西淀川区子育てを応援する担い手育成・地域連携事業
[主催]西淀川区役所[受託事業者]NPO法人にしよどこネット
[協力]西淀川区社会福祉協議会、
あおぞら財団、特定非営利活動法人くるる

問 みんなで子育て! に～よんステーション
TEL 06-6473-2422



Lets! **生涯学習** **いつでも だれでも**
佃小学校 生涯学習ルーム紹介

毎月開催されている4つの教室の中からクラフトバンド教室を紹介します。クラフトバンドとは、牛乳パックや古紙を再生した手芸用の紙ひもです。丈夫なうえにカラーが豊富で、色により作品の印象がガラリと変わる魅力があります。

初心者から上級者まで毎回楽しく作品を作っています。9月からはクリスマスリース作成に取り組み、1月の西淀川区生涯学習フェスタで展示することができました。ほかにいろいろな講座がありますので、ホームページでチェックしてください♪

問 地域支援課 地域支援グループ 4階43番
TEL 06-6478-9899

ぜひお問い合わせください!

西淀川区生涯学習ルームについてはこちらをご覧ください。▶



保健師からの



健康キラリ★通信 ストレートネックが増えています



ストレートネックの改善と予防

効果的なのが、「肩甲骨はがし」の運動です。首を支える筋肉の緊張が緩和され血流がよくなります。

- ①両肘を曲げ、肩の高さから徐々に限界まであげていく
②息を吐きながら肘をゆっくり後ろに引く
肩甲骨を肋骨からひきはがすイメージで
③肘を引きながら下ろす

※①～③を5回繰り返す

(参考)東京医科大学
整形外科ホームページ



「ストレートネック」という言葉を聞いたことはありますか?

正常な首の骨(頸椎)はゆるやかにカーブしているのに対し、下向きの姿勢を続けたことにより負担がかかり、真っすぐ(ストレート)になってしまった状態を言います。肩こり、首こりだけでなく頭痛、めまい、眼痛などを引き起こす可能性があります。

近年、増えている原因の一つはスマートフォンで、「スマホ首」とも言われます。



問 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 TEL 06-6478-9968