

介護サービス利用にかかる費用の医療費控除について

医療系を中心とした介護保険サービスを利用した場合の利用者負担は、**所得税の確定申告**を行うと医療費控除の対象となる場合があります。対象となる利用者負担は次のとおりで、いずれも「領収証」が必要です。

施設サービスの利用者負担額

- ① 介護老人保健施設
- ② 介護老人福祉施設
- ③ 介護医療院 の利用料・居住費・食費の利用者負担額 ※②は1/2相当額

居宅サービスの利用者負担額

- ① 医療系サービスの利用者負担額 (訪問看護・通所リハビリテーションなど)
- ② 福祉系サービスの利用者負担額 (生活援助中心型を除く訪問介護・通所介護など) ※福祉系サービスは、医療系サービスと併せて利用した場合のみ対象

介護福祉士等による喀痰吸引等が行われたとき

本来医療費控除の対象とならない介護サービスであっても、介護福祉士による喀痰吸引・経管栄養が行われたときは、当該居宅サービス等にかかる自己負担額の1/10が対象となります。

おむつ代

おむつ代の医療費控除を受けるには、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要ですが、要介護認定を受けておられ、おむつを使用している方については、医師の証明に代わる「確認書」を、お住まいの区の区役所の介護保険の窓口で交付できる場合があります。

「障がい者控除対象者認定書」について

身体障がい者手帳などの交付を受けていない方でも、65歳以上で、ねたきりの方または認知症の方で、その程度が身体障がい者手帳などの交付基準に準ずる場合は、申請により交付を受けることができます。

※要介護認定もしくは指定医師による診断書等が必要です
※認定書を提示し、所得税の確定申告や個人市・府民税の申告をすることにより税法上の「障がい者控除」の適用を受けることができます

問合せ 保健福祉課(高齢者支援) 1階⑩番 ☎06-6915-9859

大阪マラソン開催に伴うごみ収集のお知らせ

2月24日(月・振休)に大阪マラソン2025が開催されるに伴い、月曜日がごみの収集日のすべての地域において、交通規制の影響により収集時間に遅れが見込まれます。市民のみなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、古紙・衣類のコミュニティ回収、ペットボトル回収の実施地域につきましては、収集に関することは再生資源事業者へ直接お問い合わせください。



問合せ 城北環境事業センター 普及啓発担当 ☎06-6913-3960 ☎06-6913-3674 ※問合せ可能日時 [月～土曜日(祝日を含む)8時～16時30分]

食育レシピ いつもの料理をおいしく減塩!

のりの佃煮

1人あたりエネルギー22kcal 食塩相当量0.5g

減塩ポイント

市販の佃煮より50%程度減塩になります。調味料の量を調整すれば、さらに減塩! 余って湿気ってしまったのりも無駄にせず使えます。

かつお節	5g(小袋2袋)
干しいたけ	5g
きざみのり	20g
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	大さじ1と2/3
濃口しょうゆ	大さじ1と2/3
☆だし昆布	1.5g(4cm角1枚)
☆かつお節	3g
☆水	200cc

作り方

- ① 干しいたけは水でもどし、みじん切りにしておく。(もどし汁を置いておく)
- ② ☆の分量でだしを取り、しいたけ戻し汁とあわせて150ccにしておく。
- ③ 砂糖、酒、みりん、濃口しょうゆ、②のあわせだしを合わせて煮て、干しいたけを加えて煮る。
- ④ 煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮詰める。

☆だしの取り方(左記の分量で、できあがり120cc)

- ④ 表面の汚れをふき取った昆布と水を鍋に入れて30分程度おいた後、火にかけ、沸騰直前(昆布が浮いてきたら)に昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- ⑤ 沸騰したら火を止め、かつお節が沈むのを待つ。
- ⑥ かつお節が沈んだら、ペーパータオルを敷いたざるなどです。



[レシピ提供]大阪市立小学校・中学校 [試作協力] 大阪市立茨田南小学校 栄養教諭 桑野先生(中央) 鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田校区 上田さん(左)、高田さん(右)

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

2月 無料相談 対象 大阪市民の方

行政オンラインシステムでの予約 ★印が対応

申込期間 毎月1日から相談日4日前まで 定員 各2組(先着順)

相談名	日時	申込方法	場所
1 法律相談 (弁護士)	2月14日(金) 13時～17時 (毎月第2金曜日)	予約 2月7日(金)正午～2月13日(木)17時 (予約専用☎050-1808-6070 [AI電話24時間受付]) 定員 16組(先着順)(1組30分以内) ※電話申込が困難な方は事前にお問い合わせください	区役所3階 つるみっ子ルーム前 問合せ 総務課(政策推進) ☎06-6915-9683
	2月28日(金) 13時～17時 (毎月第4金曜日)	予約 2月21日(金)正午～2月27日(木)17時 (予約専用☎050-1808-6070 [AI電話24時間受付]) 定員 16組(先着順)(1組30分以内) ※電話申込が困難な方は事前にお問い合わせください	
2 不動産相談 (賃貸、売買契約、空家問題など)	2月13日(木) 13時～16時 (毎月第2木曜日・偶数月第4月曜日) ※振替休日のため24日(月)は実施しません	予約 当日9時～電話 (予約専用☎06-6915-9954) 定員 6組(先着順)(1組30分以内)	
3 司法書士相談 (相続・贈与、会社・法人の登記、成年後見など)	2月19日(水) 13時～17時 (毎月第3水曜日)	予約 当日9時～電話 (予約専用☎06-6915-9954) 定員 12組(先着順)(1組40分以内)	
4 行政なんでも相談 (公共施設が破損している、子どもの通る道に危ない箇所があるなど)	2月28日(金) 14時～16時 (毎月第4金曜日)	当日会場にて受付	
5 日曜法律相談	2月23日(日・祝) 13時～17時 中央区役所(中央区久太郎町1-2-27) 住之江区役所(住之江区御崎3-1-17)	予約 2月14日(金)正午～2月22日(土)17時 (予約専用☎050-1807-2537[AI電話24時間受付]) 定員 各16組(先着順)(1組30分) 問合せ 大阪市総合コールセンター「なにわコール」(☎06-4301-7285) 年中無休・8時～21時	
6 ナイター法律相談		※今月は実施いたしません	
7 自立アシスト相談 (収入が不安定、仕事が見つからない、頼る人がいない、子どものひきこもりなど)	[平日]9時～17時30分	日々の生活の中で起こるさまざまな困りごとの解決をサポートします。 [対象] 区内在住で生活にお困りの方	区役所3階⑬番 問合せ ☎06-6913-7060
8 精神科医による 心の健康相談 問合せ 保健福祉課(保健活動) ☎06-6915-9968	2月28日(金) 14時～15時30分	本人(鶴見区民)およびご家族からの相談も可能です。電話、窓口事前予約制(☎06-6915-9968) 定員 2組(先着順)(1組30分程度)	区役所1階相談室
9 花と緑の相談 問合せ 鶴見緑地公園事務所 ☎06-6912-0650		今年度の区役所での相談は終了しました。花と緑に関するご相談は鶴見緑地公園事務所へお問い合わせください。	
10 ごみの相談・フードライブ 問合せ 城北環境事業センター ☎06-6913-3960	2月18日(火) 14時～16時 (毎月第3火曜日)	当日会場にて受付 ※食品の持ち込みは14時以降にお願いします	区役所1階ロビー
11 人権相談 (いじめ、差別、虐待、セクハラ、パワハラ、DVなど)	[平日]9時～21時 [日・祝]9時～17時30分	専門相談員が電話で相談をお受けします。区役所で面談を希望される方は事前にご予約ください。(☎06-6532-7830) ※通話料は自己負担 区役所でも相談をお受けしています。[平日]9時～17時30分 問合せ 市民協働課(教育)4階⑬番 (☎06-6915-9734)	