

高等学校等への進学者向け
奨学金等制度説明会

無料

中学2・3年生の生徒の保護者等を対象に各種奨学金制度や就学支援金等についての説明会・相談会を開催します。

日時 8月28日(水) 14時30分～15時30分

場所 区民センター(集会室1・2)

対象 中学2・3年生の生徒の保護者等

申込 電話・ファックス・行政オンラインシステム

締切 8月16日(金)

主催 大阪市教育委員会



ホームページは
こちら

問合 大阪市教育委員会事務局
学校運営支援センター
☎06-6115-7641 FAX 06-6115-8170

市税の納期限のお知らせ

個人市・府民税・森林環境税(普通徴収)第2期分の納期限は9月2日(月)です。なお、予測しない失業や大幅な所得減少(前年の6割以下)が見込まれる場合は申請により審査のうえ、減額・免除されることがあります。

市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込(Webで申込み可能)をぜひご利用ください。

また、スマートフォン決済アプリ(各種Pay等)、クレジットカードによる納付も可能です。

納付方法等の詳細については、大阪市ホームページをご確認ください。

大阪市税 納付方法 検索

問合 京橋市税事務所
市民税等グループ(個人市民税担当)
☎06-4801-2953 FAX 06-4801-2871

個人事業税の納期限は
9月2日(月)です

個人事業税の納付書を8月に送付します。

納付書は第1期分および第2期分をまとめて送付します(口座振替ご利用の方を除きます)。納付時にはお間違いのないようご注意ください。

年間の税額が1万円以下の場合は、第2期分の納付書はありません。

納期限

第1期分:9月2日(月)

第2期分:12月2日(月)

納付場所・納付方法

- 府税事務所 ●大阪府内の各郵便局
- 府の指定金融機関、指定代理金融機関若しくは収納代理金融機関
- コンビニエンスストア、MMK設置店
- 「地方税統一QRコード(eL-QR)」に対応した金融機関
- 「地方税統一QRコード(eL-QR)」に対応したスマートフォン決済アプリ
- 「地方税お支払サイト」を利用した納付

なお、「地方税お支払サイト」を利用し、クレジットカード納付、ペイジー納付(ATM、インターネットバンキング)ができます。詳しくは、「地方税お支払サイト」(<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>)をご確認ください。また、納期限日にご指定口座から自動引き落としされる口座振替制度もご利用ください。

詳しくは、最寄りの府税事務所へお問い合わせください。
※納付が困難な場合は、納税の猶予制度がありますので、お早めにご相談ください

府税のホームページ 府税あらかると 検索

問合 中央府税事務所
☎06-6941-7951(代表)

区役所で実施する各種健診・検査のお知らせ

予約・問合 (健診内容・健診場所などに関すること)

保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎06-6915-9882

問合 (特定健診・受診券に関すること)窓口サービス課(保険年金)3階③①番 ☎06-6915-9956

3

すべての人に
健康と福祉を



	内容	料金	実施日・受付時間・受付場所	対象(大阪市民)
予約制※	大腸がん検診★ 免疫便潜血検査	300円	9月14日(土) 9時30分～10時50分 13時30分～14時50分 10月1日(火) 9時30分～10時50分 13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	40歳以上の方 (昭和60年3月31日以前 生まれの方)
	肺がん検診★ エックス線 (条件によりかく痰 検査を実施)	無料 (かく痰検査は 400円)	9月14日(土) 13時30分～14時50分 10月1日(火) 9時30分～10時50分 区役所2階 保健福祉センター前	
	乳がん検診★ マンモグラフィ検査	1,500円	9月14日(土) 9時30分～10時50分 10月1日(火) 13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	40歳以上の女性で隔年受診 (昨年度受診されていない方)
	骨量検査	無料	9月14日(土) 9時30分～10時50分 10月1日(火) 13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	18歳以上の方 (平成19年3月31日以前 生まれの方)
予約不要	特定健診	無料	9月14日(土)、10月1日(火) 各9時30分～11時 区役所3階 302会議室	大阪市国民健康保険(40歳以上) または後期高齢者医療制度の 被保険者の方
	歯科健康相談	無料	10月1日(火) 13時30分～14時50分 11月21日(木) 9時30分～10時50分 13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	市民の方
	結核健診 (エックス線)	無料	8月14日(水)、9月25日(水) 各10時～11時 区役所2階 保健福祉センター前	15歳以上の方

★印のものは、勤務先で同程度の検診を受診できる方は対象外となります。※定員に達し次第、受付終了します

乳幼児健診

問合 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎06-6915-9882

無料

申込不要

3

すべての人に
健康と福祉を



※対象の方には事前に個別にご案内します

※日程は表のとおり予定していますが、対象人数によっては実施日が変わる場合があります。必ず「健康診査のお知らせ」をご確認ください

内容	日	対象
3か月児健康診査	8月26日(月)	令和6年4月13日～5月3日生まれ
	9月9日(月)	令和6年5月4日～5月23日生まれ
1歳6か月児健康診査	8月6日(火)	令和5年1月7日～1月22日生まれ
	8月27日(火)	令和5年1月23日～2月3日生まれ
3歳児健康診査	8月8日(木)	令和3年2月1日～2月14日生まれ
	8月22日(木)	令和3年2月15日～2月28日生まれ



健康コラム

フレイル予防で災害に備えよう

フレイルとは年齢とともに心身が弱った状態で、健康と要介護の間の状態を言います。フレイルになると災害の影響を受けやすく、体調の悪化や災害関連死につながります。予防のため、次の4つのことを心がけましょう。

フレイル予防
の
4本の柱!



栄養

食事は3食バランス良く! 筋肉のもととなる肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質を意識してとりましょう。魚の缶詰は非常食としてもおすすめです。



お口の健康

お口が清潔でないと細菌が繁殖し、肺炎の原因になります。食後は歯磨きや入れ歯のお手入れなど、お口の清潔を習慣にしておきましょう。



身体活動

フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。高齢者は1日40分以上(約6,000歩以上)、成人は1日60分以上(約8,000歩以上)の身体活動が推奨されています。無理のない範囲で歩幅を広げ、少し早歩きするとより効果的です。非常持ち出し品を持って避難所までいろいろな道順でお散歩してみるのもいいですね。浸水に備えて建物の2～3階まで階段で登れるようにしておきましょう。



社会参加

社会とのつながりが減ると活動量が減り、気持ちも落ち込みがちになります。趣味を楽しむ、地域の行事に参加するなど人との交流が大切です。災害時は近所の助け合いが大きな力になります。地域で防災訓練がある場合はぜひ参加してご近所さんと顔見知りになっておきましょう。



問合 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎06-6915-9968