

個人市・府民税の 申告受付が始まります

受付期間 2月16日(火)～3月15日(月)

※郵送または行政オンラインシステムによる申告は期間前から受け付けます。

〈感染症拡大防止にご協力ください〉

郵送または大阪市行政オンラインシステムによる申告にご協力ください。

- ・混雑防止のため**事前にご自宅で申告書の記載**をお願いします。
- ・**マスクの着用**をお願いします。
- ・筆記用具・計算機などをご持参ください。
- ・**咳や発熱等の症状**のある方は来所をお控えください。
- ・混雑状況によっては**入場を制限**する場合があります。

注意 所得税の確定申告等については、東淀川税務署(☎6303-1141)に問合せください。



受付方法

①郵送受付

申告書に必要事項を記入、または、大阪市ホームページで申告書を作成・印刷のうえ、添付書類とともに梅田市税事務所あて郵送してください。

申告書はこちらから▶▶



②オンライン受付

令和2年中に収入がない方で、課税(所得)証明書や福祉・教育・公営住宅などの制度のために申告する場合は、大阪市行政オンラインシステムより申告してください。

注意 扶養控除や医療費控除などの各種控除の申告や、令和2年中に収入があった方はご利用いただけません。

大阪市行政
オンラインシステム▶▶



③窓口受付(土日祝は除く)

受付期間の最初・最後の1週間程度や、期間中の午前9時台は混雑が予想されます。

●梅田市税事務所

受付時間 平日 9:00～17:30(金は19:00まで)

※2月5日(金)～15日(月)は事前申告受付会場を開設しますので、こちらでもご利用ください。

●淀川区役所

場所 6階会議室

受付時間 平日 9:00～11:30、13:00～16:00

電話・問合せ 梅田市税事務所市民税等グループ ☎4797-2953(平日9:00～17:30(金は19:00まで))
〒530-8216 北区梅田1-2-2-700 大阪駅前第2ビル7階

食べるを育てる!

かんたんレシピ

今回は減塩レシピ! 素材本来の味を楽しみながら味覚を育てましょう。

塩分の摂りすぎは、血圧の上昇につながるから、量を控えることが大切。酢の酸味を利用することで、物足りなさを感じさせず「減塩生活」につながるピクルスを紹介!

常備菜でカンタン!

ピクルスは野菜の保存食で、一度にたくさん調理しておけばいつでも簡単に野菜がとれる一品として大活躍。栄養バランスがとれた食事をおいしく楽しみましょう!

日本人は塩分の約7割を調味料から摂っています。
(平成27年国民健康栄養調査)

栄養士の
西川です!



パプリカのピクルス



調理時間 10分

(塩分0.4g/28kcal(一食分))

- パプリカ(赤・黄) ……各1個
酢 …… 1/2カップ(100cc)
水 …… 1カップ(200cc)
砂糖 …… 大さじ4
塩 …… 大さじ1/2

- ①パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ②Aの調味料をハウロウやステンレスの鍋に全て加え、煮立ったらそのまま冷ます。
- ③①を熱湯で30秒程度サッとゆで、保存容器に移し、②を注ぎ入れなじませる。

保存期間: 冷蔵庫で1週間

きのこのピクルス



調理時間 10分

(塩分0.4g/33kcal(一食分))

- しめじ …… 1パック
まいたけ …… 1パック
ピーマン …… 2個
塩 …… 小さじ1
油 …… 大さじ2

- A 酢 …… 1/3カップ強(60cc)
砂糖 …… 大さじ1

- ①しめじとまいたけは石づきを除き、ほぐす。ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を加え、塩をふって炒める。
- ③少ししんなりしたらAを順に加え混ぜる。ふたをして中火で30秒程度蒸し焼きにし、火を止めて冷ます。

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 2階22番 ☎6308-9882

区の統計 令和3年1月1日現在の推計 区の人口:183,682人(前月比+46人) 男:91,255人 女:92,427人 区の世帯数:103,697世帯 区の行政面積:12.64km²

広報誌の発行単価 区広報誌「よどマガ!」は毎月122,000部を発行し、2月号1部あたりの発行単価(配布費用を含む)は約15.9円でそのうち約2.9円を広告収入でまかなっています。

チカツキョウ 地活協ってなァーに? ナニ?

夢ちゃんによる地活協広報活動の広報、完結…そしてこれからも…



淀川区18地域の広報活動紹介もついにラスト3地域!
今まで見てくれてありがとう!これからも区内のいろんな
ところで広報活動は続いていくのでみんな応援よろしくね!

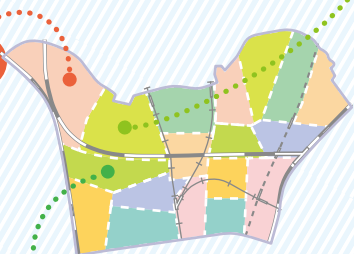
加島地域活動協議会

【住所】加島1～4丁目

毎年6月と3月に「加島地域活動協議会だより」を発行しているよ。地活協の会計や活動内容、各町会で取り組んだことなど、大切なことがいろいろ載っているよ。



加島地域活動協議会だより▶

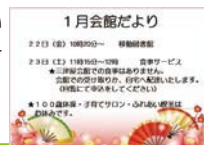


三津屋地域活動協議会

【住所】三津屋北1～3丁目、三津屋中1～3丁目、三津屋南1～3丁目

三津屋地活協では、毎月「会館だより」をFacebookに掲載しているよ! 季節感あふれる可愛い紙面でわかりやすく見られるんだ～。

三津屋 Facebook



会館だより 1月号

田川地域活動協議会

【住所】田川1～3丁目、田川北1～3丁目、塚本5・6丁目、十三元今里1～3丁目

田川地活協では、コロナ禍でも地域活動が続けようといういろんな工夫をしているよ! 昨年9月に着物の帯の袋を利用した間仕切りを作ったんだって。その様子がFacebookで見られるよ!



田川Facebook



問合せ 市民協働課(まちづくり)4階41番 ☎6308-9734 / 淀川区まちづくりセンター 区役所4階 ☎6309-5656



淀川通信

vol.17

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

12月12日(土)～ 生涯学習ルームの作品展示・活動を紹介しました

新型コロナウイルス感染症の影響により、生涯学習の多くの活動が中止となっておりますが、少しでも生涯学習に親しんでもらおうと、区役所の区民ギャラリーにて生涯学習ルームの作品展示と活動紹介を行いました!



12月22日(火) 今年度初、定例ゆめちゃんハッピールームを開催しました

12月と言うことで、クリスマスの歌をうたったり、パネルシアターを見たり、サンタさんの手作りおもちゃを作ったり…。そして、サンタさんとトナカイさんも登場!! 初めて見るサンタさんにちょっぴり驚いてしまったお友だちもいましたが、子どもたちはもちろん、お母さんもう一緒に楽しい時間を過ごしました。



12月25日(金) おやこで食育!

今回のメニューはごはんおやき。おなかいっぱいになったあとは、「主菜ってなに?」「この食材はどんな役割?」など、毎日おいしくご飯を食べるためのポイントを学びました!



1月11日(月・祝) 成人の日

1,558名の新成人の皆様、おめでとうございます!メルパルクホールでの「記念のつどい」は延期になりました。延期後の日程等は決まり次第、ホームページ等でお知らせします。

