

令和4年度分

個人市・府民税の 申告受付が始まります

受付期間 ~3月15日(火)

※申告方法によって受付期間が異なります。



詳しくはこちら

〈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。

- ・事前に申告書の作成をお願いします。
- ・マスクの着用、手指消毒・検温にご協力ください。
- ・混雑状況によっては入場制限を行う場合があります。
- ・咳や発熱等の症状がある場合は来所をお控えください。

注意 所得税の確定申告等については、18面をご確認いただくか、東淀川税務署(☎6303-1141)にお問合せください。

申告方法・受付期間

①郵送申告 **受付中**

申告書に直接記入、またはホームページで作成・印刷し、必要書類を添付して市税事務所あてに郵送してください。

申告書は
こちら



②オンライン申告 **受付中**

大阪市行政オンラインシステムで申告してください。

対象 ●令和3年中に収入がない方

●令和3年中に収入がある方のうち、給与所得・雑所得(公的年金等・業務・その他)のみ申告する方

行政オンライン
システムはこちら



③窓口での申告 (※土日祝は除く)

受付期間の最初と最後の1週間や、9:00台は混雑が予想されます。

●梅田市税事務所 2月4日(金)から

受付時間 9:00~17:30(金は~19:00)

●淀川区役所 2月16日(水)から

受付時間 9:00~11:30、13:00~16:00

場所 6階 会議室



問合せ 送付先 梅田市税事務所市民税等グループ ☎4797-2953 〒530-8216 北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビル7階

食べるを育てる!

かんたんレシピ

またまた区役所に管理栄養士をめざす実習生が来てくれました! 今月は、実習生考案の「包丁いらず! ○○するだけ朝ごはん」をご紹介します!

春は、新しい生活をスタートさせる方も多いと思います。これまでとは違う環境でも、朝ごはんを食べる習慣は、かんたんレシピも参考にして、ぜひ続けてくださいね!

包丁もフライパンも使わない、
超短時メニュー!

朝ごはんはメニューを固定化すると続けやすいですよ!

今回のメニューでは、市販のせん切りキャベツが便利です。

栄養士の
西川です!



ご飯派には!



調理時間 5分

まぜるだけキャベツ納豆丼

材料 1人分 (318kcal/塩分0.4g)
ご飯 150g(お茶碗1膳)
せん切りキャベツ 40g
納豆 1パック
ごま油・いりごま・きざみのり・
ラー油など お好みで

①器にご飯を盛りつけ、せん切りキャベツをその上にのせる。

②納豆にタレを加えてよく混ぜ、①にのせる。お好みでトッピングをのせる。

ポイント

あらかじめキャベツをレンジであたためてしんなりさせると、もっと食べやすくなりますよ!

パン派には!



調理時間 5分

のせて焼くだけピザトースト

材料 1人分 (246kcal/塩分1.6g)
食パン 1枚
ハム 1枚
せん切りキャベツ 40g
ピザ用チーズ 20g
(またはスライスチーズ... 1枚)

①食パンにハムとせん切りキャベツをのせ、チーズを全体にかける。

②オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。

ポイント

メニューにバナナやみかんなど果物をプラスすると、ビタミンや食物繊維がアップしますよ!

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4年1月1日現在の推計 区の人口:183,343人(前月比-120人) 男:91,284人 女:92,059人 区の家帯数:104,899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16円でそのうち約2.9円を広告収入でまかっています。

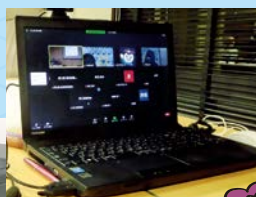
よどちか



あなたの近くに
ち かつ きょう
地 活 協

会いたくて、
でも会えないときはSNSで!

東三国地域



コロナ禍の中、みんなで集まることがなかなか難しいですね。それでも地域活動を頑張ろうと、地域の皆さんは寒い中でも熱く心を燃やしています!

東三国地域では、昨年から地域で行う会議を、来られる方は集まって、来られない方はオンライン(Zoom)で参加するという「ハイブリッド形式」で行うようになりました。最初はやっぱり誰もやったことがないので「Zoomとは?」の勉強から始まり、今ではまちづくりセンターの支援もあり、皆さんが参加しやすい形での会議が行えるようになりました。

区役所で行われた地域合同の会議でもZoomが活躍! Zoomで参加することで、多くの人が会議の様子をリアルタイムで見ることができました! SNSが使えるとやっぱり便利! SNSは他にもTwitterやLINE、Facebookなどイロイロあります! 何がしたいかに合わせて選べるのも魅力ですね。



東三国地域での活動は
Facebookからチェック!



まちづくりセンターでは
LINEからもイロイロ
お伝えしています!

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.29

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

10月18日(月)~22日(金) 未来の管理栄養士です!

管理栄養士をめざす学生6名が、保健福祉センターで実習を行いました。乳幼児健診などを見学し、貴重な感想を寄せてくれました。実習生が考えた「時短簡単朝食メニュー」は、16面でチェックすることができます!



1月10日(月・祝) 令和3年度成人の日記念のつどい

今年度はメルパルクホールにて2回に分けて開催。司会は例年通り大阪アミューズメントメディア専門学校声優学科の学生の方にお願ひしました。開演直前の緊張感が伝わってきます!



12月6日(月)~15日(水)

令和3年度統計功績者の皆さま、おめでとうございます!

統計功労者として各大臣等から表彰された淀川区の統計調査員の皆さまに、表彰状・感謝状をお届けしました。感染症対策により表彰式が開催されなかったため、区の担当者が直接お届けし、お祝いと感謝の気持ちをお伝えしました。

(大臣表彰被表彰者・感謝状被贈呈者(敬称略))

総務大臣表彰: 山本 和恵 吉野 嘉明 木村 康夫 杉岡 幸長 相馬 正子 金馬 時子
山口 忠雄 藤本 豊子 藤崎 みさ子 中森 テイ子 中田 朱實

経済産業大臣表彰: 藤 昌子

経済産業大臣官房調査統計グループ感謝状: 朝日 典子

