

8月

イベント
カレンダー

イ

イベント・講座情報

各

各種相談

子

子育て情報

お

お知らせ

健

健康情報

1 (月)	
2 (火)	
3 (水)	各行政書士による市民相談、ひとり親家庭相談 3面 子ひがしなりっ子 すくすく・つながるフェア(～9日(火)まで) 4面
4 (木)	各法律相談(弁護士) 3面 統合失調症等の家族教室 4面 子4・5歳児発達相談、3か月児健診、BCG接種 4面
5 (金)	各ひとり親家庭相談 3面 健専門医によるこころの健康相談 4面 子離乳食講習会 4面
6 (土)	東成スポーツセンター開放DAY 2面
7 (日)	
8 (月)	
9 (火)	子わくわくマタニティスクール 4面
10 (水)	各ひとり親家庭相談 3面
11 (木)	
12 (金)	お特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の提出期限(～9月12日(月)まで) 3面 各ひとり親家庭相談、障がいのいろいろ相談会 3面
13 (土)	映画のつどい 2面
14 (日)	
15 (月)	
16 (火)	子妊婦歯科健診、わくわくマタニティスクール、わくわくの集い 4面
17 (水)	各社会保険労務士相談、ひとり親家庭相談 3面 子にこにこ広場 4面
18 (木)	各法律相談(弁護士) 3面 子1歳6か月児健診 4面
19 (金)	各行政相談、ひとり親家庭相談 3面
20 (土)	東成スポーツセンター開放DAY、移動図書館まちかど号巡回日 2面 健大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検査、大阪市特定健康診査 4面
21 (日)	
22 (月)	健専門医によるこころの健康相談 4面
23 (火)	イ音楽サロン 2面 健結核健診 4面 子わくわくマタニティスクール 4面
24 (水)	各ひとり親家庭相談 3面
25 (木)	各法律相談(弁護士) 3面 子3歳児健診 4面
26 (金)	おまもりネット相談窓口 イ移動図書館まちかど号巡回日 2面 各不動産相談、ひとり親家庭相談 3面
27 (土)	イ東成スポーツセンター開放DAY 2面 子プレママ・プレパパ講座 4面 健うつ病の家族教室 4面
28 (日)	★日曜開庁日(一部の窓口業務) 各司法書士による法律相談 3面
29 (月)	イ健康講座 保健栄養コース 2面
30 (火)	
31 (水)	各ひとり親家庭相談 3面

Higashinari

イチオシ
掲示板

暑さに負けない！
夏バテ対策レシピ

鶏もも肉の南蛮酢

夏バテ対策にぴったりのヘルスメイト(東成区食生活改善推進員協議会)おすすめレシピです。栄養バランスのよい食事と水分補給で夏バテを防ぎましょう！

▶材料(2人分)

鶏もも肉 180g 酢 大さじ1
たまねぎ 1/4個(80g) しょうゆ 大さじ1
レタス 1枚(40g) みりん 大さじ1
赤唐辛子 1本 だし汁(または水) 大さじ1
油 大さじ1 (酢～だし汁を三杯酢で一括りにしてください)
塩こしょう 小さじ1

▶作り方

① 鶏もも肉は大きめ食べやすい大きさ(4～5cm角)に切り、塩こしょうする。
② フライパンを熱し、油を入れて、①を表面がこんがりと色づくように焼く。
③ 玉ねぎは縦うす切りにして、②に加えて一緒に炒め、三杯酢の材料を合わせて加え、火を止め赤唐辛子のあらきざみを加える。
④ レタスをひいた器に盛りつける。

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

地域からの
お知らせ
コーナー

東小橋
地域

コロナ禍でも災害はやってくる！
訓練を実施しました。

先ごろ6月19日(日)東成消防署において、東小橋地域の防災リーダー技術訓練が実施されました。

防災リーダーに加えて、将来の担い手である東小橋小学校の児童たちも技術訓練に参加してくれました。座学のほか、ロープの結束や下敷きになった被害者の救出救護訓練、可搬式ポンプを使用した消火訓練など、約2時間にわたって署員さんから丁寧に指導していただき、地域の防災力を向上させることができました。新型コロナウイルス感染症への対策を取りながら行われましたので、大変な面もありましたが、実践的な中身の濃い訓練を経験することができました。この成果を、差し当たっては9月の震災訓練に活かしたいと思います。

▲東成消防署員による座学 ▲ロープの結束 ▲救出救護訓練 ▲可搬式ポンプによる消火訓練

みくりの
じゅりひがしなり

仕事帰りに難波サービスカウンターで申請しました。その場で写真撮影してもらい、とても簡単でした。

東成区長
みくり かずのり
御栗 一智

難波サービスカウンター正面

大阪市民の方は、
梅田・難波のサービスカウンターでマイナンバーカードを
申請すると後日郵送でのお受け取りが可能です。
(東成区役所で直接申請受付はできませんのでご注意ください)

※申請の際には必要書類を準備し、ご本人にサービスカウンターまで来所いただく必要があります。
※サービスカウンターでは写真の無料撮影も可能です。
※必要書類など詳細については右記コードをご確認ください。
※サービスカウンターでの受付は新規申請の方に限ります。
すでにお持ちの申請書を利用して、スマートフォンや郵送による申請も可能です。
申請書を紛失した場合には区役所窓口サービス担当にて再発行も行っております。

サービス
カウンターの
詳細はこちら↓

《梅田・難波サービスカウンター》
開設時間 平日(月曜日から金曜日) 9:00～19:00
土曜日、日曜日、祝日 10:00～19:00
※システム作業のため、臨時休業する場合があります。
臨時出張申請
窓口も開設中！→

梅田サービスカウンター ☎ 6345-0874 難波サービスカウンター ☎ 6211-0874
◆区役所HP「区長ジャーナル」においても、情報発信を行っています。(6月「熱中症に気をつけましょう」5月「東成区の花について」)

■ 広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。

「ひがしなりだより」は毎月4日までに(1月を除く)東成区の各ご家庭・事業所のポストまで委託事業者が直接お届けします。1月号については、5日までにお届け予定です。

区の人口・世帯数
(令和4年7月1日現在・推計)

●人 □ 85,332人
●世帯数 47,009世帯