

6月

イベント
カレンダー

イ

イベント・講座情報

相

各種相談

子

子育て情報

お

お知らせ

健

健康情報

—

黄線 SDGs万博

1 (土)	
2 (日)	
3 (月)	教科書(見本)展示(〜7月3日休) 2面
4 (火)	
5 (水)	行政書士による市民相談、 ひとり親家庭相談 3面 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、 歯科健康相談 4面
6 (木)	法律相談(弁護士) 3面 3か月児健診 4面
7 (金)	ひとり親家庭相談 3面 専門医によるこころの健康相談 4面
8 (土)	東成スポーツセンター開放DAY 2面
9 (日)	
10 (月)	
11 (火)	専門医によるこころの健康相談 4面 わくわくマタニティスクール 4面
12 (水)	ひとり親家庭相談 3面
13 (木)	法律相談(弁護士) 3面 統合失調症等の家族教室 4面
14 (金)	不動産相談、ひとり親家庭相談、 障がいのある人との相談会 3面 離乳食講習会 4面
15 (土)	東成スポーツセンター開放DAY、 移動図書館まちなか号巡回日 2面
16 (日)	ひがしなり合唱祭 2面 プレママ・プレパパ講座 4面
17 (月)	
18 (火)	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
19 (水)	社会保険労務士相談、 ひとり親家庭相談 3面 にこにこ広場 4面
20 (木)	法律相談(弁護士) 3面 1歳6か月児健診 4面
21 (金)	行政相談、ひとり親家庭相談 3面
22 (土)	東成スポーツセンター開放DAY 2面
23 (日)	★日曜開庁日(一部の窓口業務) 司法書士による法律相談 3面
24 (月)	
25 (火)	結核健診 4面
26 (水)	ひとり親家庭相談 3面
27 (木)	法律相談(弁護士)、 ごみの啓発・相談コーナー 3面 3歳児健診 4面
28 (金)	おももりネット相談窓口 花とみどりの講習会、 移動図書館まちなか号巡回日 2面 不動産相談、ひとり親家庭相談 3面 東成区民健康講座 4面
29 (土)	
30 (日)	

イチオシ
掲示板

6月
食育月間
です

今日から始めよう、おいしく減塩!

ご存知ですか?日本人は塩分とり過ぎです。
生活習慣病予防のために、今日から減塩生活を始めてみましょう!

東成区食生活改善推進員協議会(愛称:ヘルスメイト)おすすめ!

簡単レシピ「ざくざく野菜の塩昆布あえ」

●材料(2人分)

キャベツ 80g A
ほうれん草 1/4束

塩昆布 6g
ごま油 小さじ1
すりごま 小さじ1/2

●作り方

①キャベツは、食べやすい大きさに切る。
ほうれん草は2〜3cmの長さに切る。
②キャベツ、ほうれん草を一緒にゆで、水にさらす。
③②の水気をきり、Aであえる。
(※塩昆布の種類により、
量を調整してください。)

栄養価(1人分)
エネルギー: 43kcal 食塩相当量: 0.5g

登録店舗
募集中!

やさいTABE
店登録店舗

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

地域からの
お知らせ
コーナー
【宝栄地域】

第7回『ほうえいさんぽ』2024開催!

「きて!みて!さわって!」ほうえいさんぽ」はどなたでもどちらの地域から
でも参加できる福祉祭りです。今年も「地域住民と医療・福祉サービス事業者
の顔の見える関係づくり」をテーマに、宝栄地域にある様々な福祉施設、まち
工場を体感、各施設で行われる体験イ
ベントや食べ物を楽しみながらまち歩き。
チェックポイントでマップにシールを集め
てゴールの宝栄小学校では参加賞も♪
事前の参加申込は不要、当日ご参加
いただけます。

6月16日(日)
10:30~15:00

受付開始▶10:00
食べ物販売▶11:00~

マップ
配布

受付場所
宝栄小学校、
居宅介護支援やよい
(マップ配布時に保険
登録のため要受付)

あそびに
きてね!

問合せ
宝栄会館 ☎ 6977-1911

宝栄連合
振興町会
SDGs宣言書

みくりの
じっくり
ひがしなり

よく出かける外出先(勤務先や通学先等)
での災害を想定し、備えましょう!!

ひがしなりだより6月号は防災特集(風水害)です。
東成区のハザードマップ等を確認いただき、ご家庭で備えるとともに、ぜひ、
勤務先や通学先を中心としたよく出かけられる地域での災害リスクや避難関係
情報等の確認をしていただき、備えを今以上に充実させてください。帰省や
旅行などにつきましても、確認をお願いします。次の防災特集(地
震)は来年1月号の予定です。現時点での地震関連の最新情報
は去年の6月号に掲載。

「身につけよう 交通ルールとヘルメット」(「春の交通安全運動」スローガン)
東成区(朝の通勤時間帯)の自転車のヘルメット着用率は5.7%です

先日、大阪府警が朝の通勤時間帯の府内市町村ごとのヘルメット着用率の調査結果を公表
しました(大阪府平均は5.8%)。昨年1年間の大阪府内の交通事故死亡者数(148人)は2年連
続で全国で最も多い人数です。その内、自転車事故による死亡者数は全体の4分の1を占め、
過去5年間の自転車乗車中死者の人身損傷主部位は、頭部が約6割となっています。ヘルメットの着用は努力義務ですが、ぜ
ひご検討いただきたいと思います。また、交通ルールは、私たちの大切な命を守るルールです。車を運転するとき、自転車
に乗るときや歩行中など、一人ひとりが常に交通安全を意識することで、確実に事故は減らすことができます。繰り返し、交
通ルールの遵守や正しい交通マナーの向上にご協力をお願いいたします。

■ 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。

12

「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6年5月1日現在 推計)

人 86,821人
世帯数 49,064世帯