■1面

広報　東住吉　なでしこ　9月号　2023年（令和5年）No.328

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

「ローリングストック法」って知ってる?　2面へ

9月は高齢者福祉月間です

SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

北田辺地域　百歳体操

東住吉区住みます芸人　アンビシャス　たかし　森山アレキ

住み慣れた地域で自分らしく、健康に　詳しくは4・5面へ!

9月号のおもな内容

1・4・5面　9月は高齢者福祉月間です

6・7面　東住吉区内交通マップ

8面　令和6年4月からの保育所・認定こども園等の入所申込を受付します

区役所代表電話　電話06-4399-9986

発行元　東住吉区役所総務課

郵便番号546-8501　東住吉区東田辺1丁目13番4号

電話　06-4399-9683　FAX　06-6629-4533

人口127678人（男59896人　女67782人）

世帯数64085世帯（令和5年8月1日現在推計）

区役所ホームページ　www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/

毎週金曜日は19時まで窓口を延長しています。

取扱い業務は

①住民情報（2階　電話06-4399-9963）

②保険年金（2階　電話06-4399-9956）

③福祉（2階　電話06-4399-9857）

④市税の証明（2階　電話06-4399-9963）

です。

なお、9月24日（日）9:00〜17:30まで区役所を開庁し、①②の業務を行なっています。一部取扱いできない業務がございます。詳しくはお問合せください。

■2面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

9月1日は「防災の日」だよ。　4面へ

お知らせ

マイナンバーカード出張申請サポート会場を設けます

マイナンバーカード持ってたら便利やで!

予約不要　手ぶらでもOK　写真撮影無料!

マイナンバーカードの申請手続きをお手伝いします!

会場　駒川商店街コマステーション（駒川4-9-16）　日時　2日（土）、3日（日）、9日（土）、10日（日）、16日（土）、18日（月）祝日、30日(土)10:00～16:00

会場　東住吉会館2階　大会議室（東田辺2-11-28）　日時　17日（日）、18日（月）祝日　11:00～17:00

【カード申請から受け取りまでの流れ】

1、会場での申し込み手続き

2、カード受け取り案内の通知書が自宅に届く

3、区役所に必要書類を持参し受け取り※郵送でのカード受け取りはできません

マイナンバーカードの受け取りとポイント申請はお早めに!

マイナポイントの申込期限は、2023年9月末です。（マイナンバーカードを2023年2月末までに申請した方が対象です。）

■カード受け取りに関する問合せ

窓口サービス課（住民情報）　2階24番　電話　06-4399-9833　FAX　06-4399-9947

■マイナポイントに関する問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル　電話　0120-95-0178　FAX　0120-601-785

（月）～（金）9:30～20:00、（土）（日・祝日）9:30～17:30

問合せ　大阪市マイナンバーカード出張申請サポート窓口

電話　050-3535-0200（9:00～17:30※年末年始を除く）

令和5年度第1回東住吉区区政会議を開催しました

区政会議とは、区民の皆さんに区の取組を知っていただくとともに、取組の成果や課題などについてご意見・評価をいただく会議です。

6月29日（木）に東住吉区区政会議（全体会議・子育て教育部会・安心つながり部会）を開催し、委員の皆さんから区政に対するご意見をいただきました。いただいたご意見は今後の区施策等に反映していく予定です。会議の詳細な内容は、ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

（部会の検討テーマ）・地域、まちで子どもたちの将来のために取り組めること

・要援護者に対する見守り

問合せ　総務課5階53番　電話　06-4399-9976　FAX　06-6629-4533

令和5年度「住宅・土地統計調査」を実施します

10月1日現在で住宅・土地統計調査を行います。この調査は総務省が実施しており、住生活関連諸施策の基礎資料を得ることを目的としています。9月下旬に顔写真付きの調査員証を携行した調査員が対象の世帯に調査書類を配布します。ご回答は、インターネットまたは紙の調査票でお願いします。

問合せ　総務課　5階51番　電話　06-4399-9925　FAX　06-6629-4533

市民向け無料相談　大阪市内に気象警報が発表されている場合は中止となることがあります。

弁護士による法律相談　要予約

内容　土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権等の相談

日時　9月5日・12日・19日・26日・10月3日（火）　13:00～17:00（最終時間枠は16:30）

場所　区役所5階53番窓口

司法書士による法律相談　要予約

内容　不動産登記、相続、成年後見等の相談

日時　9月21日（木）　13:00～16:00（最終時間枠は15:30）

場所　区役所5階53番窓口

1名（組）30分以内（相談後の記録作成時間を含む）

予約　総務課（広聴）　5階53番　当日9:00から電話受付

電話　06-4399-9683※電話が繋がりにくい場合があります

みんなで母乳相談

内容　母乳や授乳、育児のことで困っていることはありませんか?助産師を囲んで色々聞いて、話してみませんか?

日時　9月14日（木）10:00～11:30（受付は9:45～10:00）

場所　検診室（区役所1階）

持ち物　母子健康手帳・おむつ・着がえ・ミルク等

問合せ　保健福祉課（健康づくり）　1階14番

電話　06-4399-9968　FAX　06-6629-1265

税務相談

内容　一般的な税務相談

日時　9月13日（水）13:00～16:00（受付は13:00～15:30）

場所　区役所5階53番窓口

行政相談

内容　国の行政等への相談

日時　9月14日（木）13:00～15:00（受付は13:00～14:30）

場所　区役所5階53番窓口

不動産相談

内容　不動産に関する一般的な相談

日時　9月20日（水）13:00～16:00（受付は13:00～15:30）

場所　区役所5階53番窓口

行政書士による相続遺言帰化相談

内容　遺言書や遺産分割協議書作成等に関する相談

日時　9月28日（木）13:00～15:00（受付は13:00～14:45）

場所　区役所5階53番窓口

当日窓口で先着順に受付　混雑状況により整理券を配布する場合があります。

問合せ　総務課（広聴）　5階53番　電話　06-4399-9683

人権擁護委員による特設人権相談

日時　9月15日（金）13:30～16:00

場所　区役所5階相談室

問合せ　大阪第一人権擁護委員協議会　電話　06-4942-1489　FAX　06-6943-7406

ごみの分別相談とフードドライブ

内容　ごみの分別相談とあわせて食品ロス削減の取り組みとして、ご家庭で余っている食品を引取り、連携事業者を通じて子ども食堂等に無償で提供するフードドライブを実施します。※アルコール類などお預かりできない食品もあります

日時　9月12日（火）14:00～16:00

場所　区役所正面玄関窓口案内横

持ち物　未開封のもので常温保存でき、賞味期限が1ヶ月以上残っている食品

問合せ　中部環境事業センター普及啓発担当　電話　06-6714-6411

日曜法律相談　定員　16組（先着順）　要予約

日時　9月24日（日）13:00～17:00

場所　中央区役所（中央区久太郎町1-2-27）

問合せ　大阪市総合コールセンター「なにわコール」　電話　06-4301-7285

予約　専用　050-1807-2537　9月15日（金）12:00～23日（土）17:00（24時間受付）

ナイター法律相談　定員　32組　要予約

日時　9月14日（木）　18:30～21:00

場所　北区民センター（北区扇町2-1-27）

問合せ　大阪市総合コールセンター「なにわコール」　電話　06-4301-7285

予約　大阪市行政オンラインシステムにて

区長の部屋　区長が地域を回ります!　SDGs11　住み続けられるまちづくりを

百歳体操（北田辺地域）

はつらつ脳活性化元気アップ講座(矢田西地域)編

厚生労働省が7月に最新の平均寿命を発表しています。女性が87.09歳、男性が81.05歳となっており、世界に冠たる長寿の国ですが、いつまでも活き活きとした心と身体で長寿を享受したいものだと思います。そのためには生涯を通じた生活習慣や健康管理、心の成長が大切なのだと思います。ある程度の年齢になってからでも始められることはいろいろありそうです。今回、特集記事でご紹介している“いきいき百歳体操”は気の合った仲間が集まればいつからでもスタートできるように保健師が相談にのっています。元気アップ講座は区内の17会場で開催中です。毎朝のラジオ体操も長居公園など様々な場所で続けられています。ぜひ、ご都合や事情に合わせて取り組んでいただければと存じます。私の健康づくりメニューは、入浴前の腹筋とストレッチ、週1回のジョギング、毎朝の根昆布水、年1回のがん検診です。継続は力なりと自分に言い聞かせています。

矢田西地域の演歌体操　高血圧をテーマにした講和でスタート　みんなで水戸黄門

なっぴーも参加しました　長居公園でラジオ体操

2面フッター

広報東住吉「なでしこ」は78,000部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含）は約25.34円です。そのうち約2.56円を広告収入で賄っています。

■3面

施設・イベント

東住吉区社会福祉協議会（田辺2-10-18　さわやかセンター）

問合せ　電話　06-6622-6611　FAX　06-6622-8973

ボッチャ体験会

ボッチャはパラリンピックの正式種目で、すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。体験してみませんか?

日時　10月26日（木）13:30～15:30

場所　東住吉区社会福祉協議会（さわやかセンター3F）

対象　東住吉区在住・在勤の方

定員　15名（先着順）　料金　無料　持ち物　飲み物・タオル

申込　9月15日（金）～10月12日（木）の期間中　電話(06-6622-9582)、メール(seikatu@sawayaka-c.ne.jp)、来館にて

オータムチャレンジハンドボール2023

ハンドボールを通じて楽しく体を動かそう!

日時　10月29日（日）10:00～小学生の部13:00～中学生の部

場所　ヨドコウ桜スタジアム（南練習室）

対象　小中学生とその保護者

定員　50名（先着順）

参加費　無料

申込　9月29日（金）までメール本文に①保護者氏名、②お子さんの氏名、学年③電話番号を記載の上osakacity.handball@gmail.comまでお送りください。

問合せ　大阪市ハンドボール連盟　電話　090-4644-4258

経済戦略局スポーツ部スポーツ事業担当　事業に対する問合せ　電話　06-6469-3883

長居植物園（長居公園1-23）

問合せ　電話　06-6696-7117　FAX　06-6696-7405

グラスフェア

長居植物園の芝生広場では、初秋にイネ科の植物が見ごろを迎えます。

ピンク色のふわふわの穂先がとっても魅力的!!

日程　9月23日（土）～10月15日（日）※9/25・10/2・10は休園

時間　9:30～17:00（入園は16:30まで）

料金　200円（入園料）

東住吉図書館（東田辺2-11-28）

問合せ　電話　06-6699-7000　FAX　06-6699-3222

蔵書点検等による休館のお知らせ

日程　9月6日（水）～11日（月）

東住吉区老人福祉センター（東田辺2-11-28）

問合せ　電話　06-6699-3000　FAX　06-6697-6686

健康のつどい「自然観察会in鶴見緑地」

日時　9月27日（水）13:30～15:00（予定）

場所　花博記念公園鶴見緑地

講師　大阪ガスグループ福祉財団

定員　30名

持ち物　筆記用具

料金　保険代30円

申込　9月7日（木）～22日（金）15:00まで窓口にて

平野区画整理記念会館（中野2-7-16）

問合せ　電話　06-6702-0513　FAX　06-6702-0519

第215回ひらの寄席

日時　9月14日（木）　13:00開場　13:30開演

場所　平野区画整理記念会館　1Fホール

定員　300名

料金　1,000円

防犯・防災

東住吉消防署からのお知らせ

問合せ　電話　06-6691-0119

9月9日は「救急の日」です!

病院に行くべき?救急車を呼ぶべき?突然の病気やケガで困ったときは・・#7119または06-6582-7119【救急安心センターおおさか（24時間365日対応）】に電話してください。救急医療の適正利用をお願いします。

東住吉警察署からのお知らせ

問合せ　電話　06-6697-1234

9月21日（木）から30日（土）までの10日間は、秋の全国交通安全運動です。

早めのライト点灯・明るい衣服着用・反射板の使用などで夕暮れ時や夜間の交通事故を防ぎましょう。

健康情報　SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

9月は大阪市朝食月間

朝ごはんを食べよう!!

朝食月間をきっかけに朝食をみなおしてみませんか?

朝食を食べる習慣をつけると・・・

集中力アップ　活動力アップ　朝食にもぴったりなレシピも紹介しているよ!

問合せ　保健福祉課（健診）1階13番　電話　06-4399-9882

各種検診のお知らせ　問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番　電話　06-4399-9882

各種検診・特定健康診査は取扱医療機関でも受診できます。今年度の受診機会を逃さないためにも医療機関での受診をお勧めします。

検診名　大腸がん検診

対象者　40歳以上の方

料金　300円

とき　11月16日（木）　9:30〜10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　要予約（抽選）

申込期間　9月12日（火）から19日（火）　9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

申込方法　電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム

電話　06-4399-9882

来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

大阪市行政オンラインシステムは事前登録が必要です。

申込受付メール送付後に抽せん番号をお知らせします。

抽せん　9月20日（水）に抽せんを実施し、9月22日（金）にホームページ等でお知らせします。

検診名　肺がん検診

対象者　40歳以上の方

料金　無料

とき　11月16日（木）　9:30〜10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　要予約（抽選）

申込期間　9月12日（火）から19日（火）　9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

申込方法　電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム

電話　06-4399-9882

来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

大阪市行政オンラインシステムは事前登録が必要です。

申込受付メール送付後に抽せん番号をお知らせします。

抽せん　9月20日（水）に抽せんを実施し、9月22日（金）にホームページ等でお知らせします。

検診名　乳がん検診（マンモグラフィ検査）

※保育ボランティア（就学前のお子様対象）配置できます。必ず予約時にお申し出ください。

対象者　40歳以上の女性

料金　1,500円

とき　11月13日（月）　9:30〜10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　要予約（抽選）

申込期間　9月12日（火）から19日（火）　9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

申込方法　電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム

電話　06-4399-9882

来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

大阪市行政オンラインシステムは事前登録が必要です。

申込受付メール送付後に抽せん番号をお知らせします。

抽せん　9月20日（水）に抽せんを実施し、9月22日（金）にホームページ等でお知らせします。

検診名　骨粗しょう症検診

対象者　18歳以上の方

料金　無料

とき　11月13日（月）　9:30〜10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　要予約（抽選）

申込期間　9月12日（火）から19日（火）　9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

申込方法　電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム

電話　06-4399-9882

来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

大阪市行政オンラインシステムは事前登録が必要です。

申込受付メール送付後に抽せん番号をお知らせします。

抽せん　9月20日（水）に抽せんを実施し、9月22日（金）にホームページ等でお知らせします。

検診名　結核健診（胸部エックス線撮影）

対象者　職場や学校等で受診する機会がない15歳以上の方

料金　無料

とき　9月25日（月）　10:00〜11:00

ところ　エックス線室（区役所2階）

予約　不要

検診名　歯科健康相談

対象者　年齢は問いません

料金　無料

とき　9月22日（金）　9:30～10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　不要

●各種検診・特定健康診査では手話通訳を配置できる場合があります。（事前申込必要）

●各種健診（検診）は、台風等で中止になることがあります。

●料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。

●結核健診の結果は、精密検査が必要な方のみに連絡します。

特定健康診査（高血圧症や糖尿病などの生活習慣病予防）

無料　予約不要

■とき　9月22日（金）　9:30～11:00受付

■ところ　区役所3階　会議室

■対象者　大阪市国民健康保険（40歳以上）または、後期高齢者医療保険に加入されている方

■持ち物　受診券、被保険者証、特定健康診査個人票（大阪市国民健康保険に加入の方）

大阪市国民健康保険からのお知らせ

大阪市国保被保険者のうち、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）を対象に、無料で受診できる特定健診を実施しており、対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。年末から年度末にかけて医療機関での予約が混雑しますので早めの受診がオススメです!

40歳未満の方が受けられる健診もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。

●特定健診受診券に関するお問合せ

大阪市国民健康保険に加入の方　窓口サービス課（保険年金）2階25番　電話　06-4399-9956　FAX　06-4399-9947

後期高齢者医療保険に加入の方　大阪府後期高齢者医療広域連合　電話　06-4790-2031　FAX　06-4790-2030

●健診内容・健診場所についてのお問合せ

保健福祉課（健診）1階13番　電話　06-4399-9882　FAX　06-6629-9947

●1日人間ドック・健康づくり支援事業に関するお問合せ

大阪市福祉局生活福祉部保険年金課保健事業グループ　電話　06-6208-9876　FAX　06-6202-4156

3面フッター

「犯罪被害者等支援のための総合相談窓口」

時間　9:00～17:30（土日祝、年末年始を除く）　場所　市民局人権企画課（市役所4階）

問合せ　電話　06-6208-7489　FAX　06-6202-7073

■4面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

大きな災害が起きると、スーパーやコンビニでも食品が手に入りにくくなるよ。　6面へ

9月は高齢者福祉月間です　住み慣れた地域で自分らしく、健康に

SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

安心して暮らすための相談窓口

地域福祉サポーターは日常生活における“困りごと”への相談対応や地域のパイプ役として、介護保険等の福祉サービスや各専門機関への橋渡しを行なっています。

「地域福祉サポーター」にご相談ください!

地域名　育和　相談窓口　育和社会福祉会館（杭全2-11-14）　サポーター携帯　090-5068-4552　会館電話番号　06-6713-2878　サポーター対応時間　9:30～12:30

地域名　桑津　相談窓口　桑津会館（桑津5-14-21）　サポーター携帯　090-5068-4430　会館電話番号　06-6713-2871　サポーター対応時間　9:00～12:00

地域名　北田辺　相談窓口　北田辺会館（北田辺1-8-4）　サポーター携帯　090-5068-4522　会館電話番号　06-6714-9980　サポーター対応時間　10:00～12:00、13:00～14:00

地域名　今川　相談窓口　今川地域振興センター（西今川3-6-7）　サポーター携帯　090-5068-4414　会館電話番号　06-6703-0098　サポーター対応時間　9:30～12:30

地域名　田辺　相談窓口　田辺会館（田辺6-1-27）　サポーター携帯　090-5068-4496　会館電話番号　06-6622-7171　サポーター対応時間　10:00～12:00、13:00～14:00

地域名　南田辺　相談窓口　南田辺会館（南田辺1-10-32）　サポーター携帯　090-5068-4361　会館電話番号　06-6623-6050　サポーター対応時間　（月）（水）（金）10:00～12:00、13:00～14:00　（火）（木）10:00～13:00

地域名　東田辺　相談窓口　東田辺会館（駒川4-10-5）　サポーター携帯　090-5068-4364　会館電話番号　06-6608-7621　サポーター対応時間　9:30～12:30

地域名　南百済　相談窓口　南百済会館（針中野4-12-39）　サポーター携帯　090-5068-4385　会館電話番号　06-6707-2117　サポーター対応時間　10:00～13:00

地域名　湯里　相談窓口　湯里社会福祉会館（湯里5-7-3）　サポーター携帯　090-5068-4428　会館電話番号　06-6702-8349　サポーター対応時間　9:30～12:30

地域名　鷹合　相談窓口　鷹合西会館（鷹合3-2-20）　サポーター携帯　090-5068-4426　会館電話番号　06-6697-3825　サポーター対応時間　9:30～12:00、13:00～13:30

地域名　矢田北　相談窓口　矢田北会館（照ケ丘矢田1-13-16）　サポーター携帯　090-5068-4261　会館電話番号　06-6797-6966　サポーター対応時間　（月）（水）（金）13:00～16:00　（木）（金）9:00～12:00※第3（木）　13:00～16:00

地域名　矢田東　相談窓口　住道矢田福祉会館（住道矢田9-1-5）　サポーター携帯　090-5068-4265　会館電話番号　06-6797-1131　サポーター対応時間　10:00～13:00

地域名　矢田中　相談窓口　矢田中ひまわり会館（矢田3-8-7）　サポーター携帯　090-5068-4536　会館電話番号　06-6695-2880　サポーター対応時間　10:00～12:00、13:00～14:00

地域名　矢田西　相談窓口　南部文化コミュニティセンター（公園南矢田3-18-8）　サポーター携帯　090-5068-4571　会館電話番号　06-6608-0038　サポーター対応時間　10:00～12:00、13:00～14:00

問合せ　東住吉区地域福祉サポートセンター　田辺2-10-18（東住吉区社会福祉協議会内）電話　06-6622-6611　（月）～（金）9:00～17:30

高齢の方のための相談窓口

秘密厳守　無料相談

地域包括センター・総合相談窓口(ブランチ)は、介護や福祉、医療等、地域で暮らす65歳以上の皆さんを支えるための拠点です。

このようなご相談はありませんか?

「介護予防について知りたい。」「近所の一人暮らしのおばあさんを最近みかけない。」「介護保険の申請をしたい。」「隣の家から、最近怒鳴り声が聞こえる。」

生活に関すること、介護や健康、福祉サービス、権利擁護、認知症に関することなど、高齢者やご家族などからのご相談に応じて支援しています。

相談窓口　東住吉北地域包括支援センター　電話番号　06-6719-7100　担当する地域　育和・桑津

相談窓口　東住吉区地域包括支援センター　電話番号　06-6622-0055　担当する地域　北田辺・今川・田辺・南田辺

相談窓口　中野地域包括支援センター　電話番号　06-6760-7575　担当する地域　東田辺・南百済・鷹合・湯里

相談窓口　矢田地域包括支援センター　電話番号　06-6694-5552　担当する地域　矢田北・矢田中・矢田西・矢田東

相談窓口　白鷺ブランチ　電話番号　06-6769-1155　担当する地域　育和・今川

相談窓口　矢田東ブランチ　電話番号　06-6760-6539　担当する地域　矢田東・矢田北

相談窓口　矢田西ブランチ　電話番号　06-6699-9000　担当する地域　矢田西

4面フッター

インボイス制度

令和5年10月1日から導入されるインボイス制度について、東住吉税務署及び東住吉納税協会では、毎月「インボイス制度説明会」を開催しています。

席には限りがありますので、参加の際には事前予約を必ずお願いします。

日時　9月20日（水）・インボイス制度説明会　10:00～11:00　・登録要否相談会　11:00～12:00

場所　東住吉税務署　申込期限　9月13日（水）

問合せ　東住吉税務署　法人課税第一部門　電話　06-6702-0001（代表）※問合せ可能日、時間　（月）～（金）8:30～17:00（祝除く）

■5面

もの忘れが気になる方のための相談窓口

オレンジチームは、認知症の方を必要な支援につなぐチームです。チーム員には、認知症サポート医と医療・福祉の専門職がいます。

対象　東住吉区在住

●40歳以上かつ認知症またはその疑いのある方

●若年性認知症またはその疑いのある方

認知症は誰でもかかる身近な病気です。

個別支援　秘密厳守　相談無料

東住吉オレンジチームにご相談ください

問合せ　東住吉オレンジチーム　湯里1-1-30（中野地域包括支援センター内）　（月）～（土）9:00～17:30（日祝休み）

電話　06-6760-7578　相談Mail　orange-nakano@smile-yume.com（24時間相談受付）

区民フォーラム

認知症になっても大丈夫!地域の力で認知症を予防する　気づく　見守る

無料　申込不要　手話通訳あり

午前11時時点で大阪市内に警報または特別警報が発表されている場合は中止（午前11時以降に発表された場合も中止）

東住吉区では、認知症の予防と、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、関係機関ネットワークの強化と支援の輪を広げています。

日時　9月30日（土）14:00～16:00

場所　区民ホール（区役所3階）

定員　200名

内容

①寸劇　帰ってきた劇団メンちゃんズ「つながって、寄り添って」　実施　東住吉区キャラバン・メイト活動者連絡会

②講演「オレンジチームをご存じですか」　講師　東住吉オレンジチーム

③講演「歳とっちゃった・・・でも大丈夫」　講師　八幡　暁直医師

主催　東住吉区認知症等高齢者支援　地域連携事業実行委員会

協力　東住吉区在宅医療連絡会

問合せ　東住吉区医師会　電話　06-6702-0500

さあ、5人以上で始めませんか!　筋力つけてお出かけしよう♪

大阪市はグループでとりくむ百歳体操を支援します

いきいき百歳体操は、転ばない体づくりのための体操です。おもりを手足に巻き椅子に座って行う、簡単で安全なエクササイズです。

おすすめポイント

①グループで!・・・みんなで週1～2回集まって体操することが良い刺激になり気持ちに張り合いが生まれます。

②動画を見ながら!・・・動作を忘れても大丈夫。

③椅子に座って!・・・どなたでも簡単に安全にチャレンジできます。

大阪市が支援します　区内7か所で実施中

①おもりと動画DVDを貸し出します。

②体操指導者を派遣します。

5人以上のグループができたら、場所等のご準備をお願いします。ご興味のある方どうぞ一度ご相談ください。

みんなで笑顔百歳めざして

申込・問合せ　保健福祉課（健康づくり）1階14番

電話　06-4399-9968　FAX　06-6629-1265

100歳のご長寿おめでとうございます

今年度100歳を迎えられる方々を祝い、長年にわたり社会の発展に寄与いただいたことに敬意を表するため、内閣総理大臣よりお祝い状と銀杯を贈呈します。対象者は62名です。該当される方には別途ご案内をお送りします。

各地域で開催される敬老行事は地域ごとに実施内容が異なります。詳細は各地域でご確認ください。

問合せ　保健福祉課（福祉）2階28番　電話　06-4399-9857　FAX　06-6629-4580

統合失調症の家族教室のご案内

統合失調症の患者さんのご家族を対象とした教室です。病気への理解を深め、かかわり方について学んでみませんか?また、ご家族同士の交流をとおして問題解決を図ります。全6回コースで内容は毎月異なります。参加をご希望の方は、お問い合わせください。参加費無料。

日程　毎月第2（金）14:00～16:00　場所　検診室（区役所1階）　問合せ　保健福祉課（健康づくり）1階14番　電話　06-4399-9968　FAX　06-6629-1265

■6面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

普段から3日分～1週間分くらいの食品を備蓄しておこう。　8面へ

東住吉区内交通マップ

東住吉区はシェアサイクル実証実験を実施しています。

シェアサイクルとは?

サイクルポートがある場所なら、自転車を「どこでも借りられて」「どこでも返却できる」とても便利な交通システムです。料金や他区ポートの情報等、詳しくは二次元コードをご確認ください

シェアサイクルポート一覧

R-01　ＵＲサンヴァリエ針中野

R-02　ローソン今川五丁目店

R-03　ローソン東住吉東部市場前店

R-04　ローソン北田辺四丁目店

R-05　ローソン北田辺二丁目

R-06　ローソン杭全八丁目店

R-07　ファミリーマート駒川中野店

R-08　ファミリーマート東住吉杭全店

R-09　ファミリーマート桑津一丁目店

R-10　ファミリーマート桑津五丁目店

R-11　ファミリーマート針中野二丁目店

R-12　CASSIA天王寺東

R-13　杭全バス停

R-14　東住吉区役所

R-15　東住吉区役所矢田出張所

R-16　東住吉会館複合施設

R-17　東住吉スポーツセンター

R-18　長居公園　北口

R-19　長居公園　北東口

R-20　長居公園　駐輪場内

R-21　長居公園　南口

R-22　長居公園　南東口

R-23　駒川商店街ココロホール

R-24　山坂団地

R-25　マックスバリュ駒川中野店

R-26　今川駅

R-27　矢田駅

R-28　南田辺住宅

R-29　針中野駅

R-30　地下鉄長居駅地下駐輪場

R-31　地下鉄田辺駅

R-32　長居公園　長居植物園正門前

R-33　ローソン矢田一丁目店

R-34　駒川中野駅駐輪場

R-35　針中野駅駐輪場

R-36　セブン‒イレブン大阪桑津1丁目店

■7面

いまざとライナーに乗って「東住吉区役所」へ行くには、「中野中学校前」で大阪シティバスに乗り継いでください。

いまざとライナー　（今里方面）杭全・今川二丁目　（長居公園方面）湯里六丁目→中野中学校前　乗り継ぎ→大阪シティバス　3号系統　乗車約5分（地下鉄住之江公園行）→東住吉区役所前　降車　徒歩約3分

大阪シティバスとの割引制度　※乗車目の降車から2乗車目の降車が90分以内の場合に適用されます。

いまざとライナー　210円　＋大阪シティバス　210円　＝　自動的に210円割引　支払額　210円　大阪シティバスと大阪シティバスの乗り継ぎと同じ※ICカード・回数カードご利用時のみ適用されます。

■8面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

「ローリングストック」は、食べ慣れている常温保存可能な食品を、少し多めに買い置きし、古いものから順に食べた分を買い足していく備蓄方法だよ。　10面へ

令和6年4月からの保育所・認定こども園等の入所申込を受付します

令和6年4月からの保育所・認定こども園（保育部分）・小規模保育施設に入所を希望される方の受付を行います。すでに令和5年度の入所申込みを行い、現在保留中の方もあらためて申込みが必要です。

■入所基準

保護者が就労や疾病等の理由により、家庭で児童の保育ができない場合、障がい児等で集団保育が必要と認められる場合。

■申込書配付期間

9月4日（月）～10月16日（月）（土日祝は除く）

■申込書配付場所

各保育施設、保健福祉課（28番窓口）、矢田出張所

※大阪市ホームページからもダウンロードできます。

※各保育施設での土曜日の配付については直接施設へお問合せください。

■申込受付期間

10月2日（月）～16日（月）（土日祝は除く）

■申込受付場所　東住吉区役所(１０月２～５日・10～１３日)

　　　　　　　　東住吉会館（１０月６日・１６日）

※受付の際に面接を実施しますので、保護者の方は必ずお子さんと一緒にお越しください。

1、事前見学!　希望するすべての施設について保育内容等を確認してください!

2、面接予約!　事前にオンライン予約で受付面接予約をとってください!9月8日（金）9:00～予約開始

3、面接!　入所希望のお子さんと一緒にお越しください!

問合せ　保健福祉課（福祉）2階28番　電話　06-4399-9856

公立

施設名　鷹合保育所　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:30～18:30　所在地　鷹合1-5-16　問合せ　6696-3891

施設名　矢田教育の森保育所　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:30～19:30　所在地　矢田5-2-12　問合せ　6692-0053

公設置・民営

施設名　矢田第3保育所　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:30～19:30　所在地　矢田2-11-18　問合せ　6699-9869

施設名　育和白鷺学園　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　杭全3-9-17　問合せ　6719-2697

私立

施設名　育和白鷺学園今林園　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　今林2-11-6　問合せ　6754-2897

施設名　今川学園　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　今川3-5-8　問合せ　6713-0277

施設名　北田辺保育園　入所可能年齢　2ヶ月～5歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　北田辺3-6-23　問合せ　6713-0915

施設名　新生保育園　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:30～18:30　所在地　南田辺3-4-26　問合せ　6696-5525

施設名　めばえ保育園　入所可能年齢　2ヶ月～3歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　西今川1-6-2　問合せ　6713-1558

施設名　第2めばえ保育園　入所可能年齢　2ヶ月～5歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　西今川1-5-28　問合せ　6713-1558

施設名　太陽保育園　入所可能年齢　4ヶ月～5歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　鷹合2-11-25　問合せ　6692-1625

施設名　天宗東住吉園　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:30～19:00　所在地　住道矢田2-12-21　問合せ　6797-0700

施設名　めぐむ保育園　入所可能年齢　3ヶ月～5歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　山坂1-3-14　問合せ　6629-6755

施設名　矢田北保育園　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:30～18:30　所在地　照ヶ丘矢田2-17-4　問合せ　6702-2610

施設名　東田辺コティ保育園　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:30～19:30　所在地　東田辺3-16-5　問合せ　6692-1900

施設名　城南学園保育園　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　照ヶ丘矢田2-23-13　問合せ　6702-9261

認定こども園

施設名　育和学園幼稚園　入所可能年齢　10ヶ月～5歳　開所時間　8:00～19:00　所在地　西今川1-19-2　問合せ　6713-0552

施設名　育和学園生長幼稚園　入所可能年齢　3～5歳　開所時間　7:30～18:30　所在地　山坂4-16-16　問合せ　6692-3204

施設名　今川幼稚園　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:30～19:00　所在地　田辺6-6-13　問合せ　6622-3897

施設名　勝山愛和第四幼稚園　入所可能年齢　3～5歳　開所時間　7:40～18:40　所在地　桑津5-15-1　問合せ　6714-1455

施設名　さつき幼稚園　入所可能年齢　3～5歳　開所時間　7:30～18:30　所在地　西今川2-4-12　問合せ　6702-3780

施設名　プール幼稚園　入所可能年齢　3～5歳　開所時間　7:30～18:30　所在地　矢田3-2-18　問合せ　6698-7700

施設名　湯里保育園　入所可能年齢　0～5歳　開所時間　7:30～18:30　所在地　中野4-14-6　問合せ　6705-0595

施設名　二葉幼稚園　入所可能年齢　3～5歳　開所時間　7:30～18:30　所在地　北田辺6-14-26　問合せ　6622-1571

施設名　中野幼稚園　入所可能年齢　3～5歳　開所時間　8:00～19:00　所在地　湯里1-13-6　問合せ　6702-0032

小規模保育施設

施設名　ひよこルーム　入所可能年齢　0～2歳　開所時間　7:30～18:30　所在地　南田辺3-4-8　問合せ　6696-5525

施設名　すまいる保育園　杭全　入所可能年齢　0～2歳　開所時間　7:30～19:00　所在地　杭全1-16-4　カサコルベ2階　問合せ　6796-7367

施設名　アップル保育園　東住吉　入所可能年齢　0～2歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　中野3-6-15　サンソレイユ中野2階　問合せ　6797-1170

施設名　アップル保育園　東田辺　入所可能年齢　0～2歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　東田辺1-13-4（東住吉区役所内）　問合せ　4399-1170

施設名　アップル保育園　中野　入所可能年齢　0～2歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　中野3-6-15　サンソレイユ中野1階　問合せ　6769-1170

施設名　こまがわ太陽保育園　入所可能年齢　4ヶ月～2歳　開所時間　7:00～19:00　所在地　駒川5-4-11　問合せ　7162-0842

施設名　ニチイキッズ東住吉保育園　入所可能年齢　0～2歳　開所時間　7:30～19:30　所在地　湯里5-19-9　ルミナス湯里1階　問合せ　6770-5191

施設名　育和学園小規模保育園　入所可能年齢　10ヶ月～2歳　開所時間　7:30～19:30　所在地　今川4-7-22　問合せ　6708-3660

施設名　あいびすきっず北田辺保育園　入所可能年齢　0～2歳　開所時間　7:30～19:30　所在地　北田辺4-22-5　ゼクス北田辺1階　問合せ　6714-5505

入所年齢　年齢は令和6年4月1日現在、0歳児は原則として生後6か月以上からです。

開所時間　土曜日は開所時間が異なる場合がありますので、各保育施設にお問合せください。

移動図書館まちかど号　9月の巡回日

日時　9/7・10/5（木）　14:25～15:00　場所　市営矢田部住宅中央公園（公園南矢田1-22）

日時　9/1・10/6（金）　10:25～11:15　場所　矢田東小学校東門（住道矢田2-7）

日時　9/2・10/7（土）　14:25～15:05　場所　サンヴァリエ針中野6号棟前（湯里3-2）

日時　9/16（土）　10:20～11:20　場所　中町会公園（杭全7-14）

日時　9/30（土）　11:25～12:05　場所　平野白鷺公園（今川6-7）

問合せ　中央図書館　自動車文庫　電話　06-6539-3305

「活き活きウォーキング講座」参加者募集!定員　60名（先着順）

運動のきっかけをつくり、運動習慣を身につけましょう!健康運動指導士の先生を招いて、ウォーキングのすべてをお伝えします。

日時　10月5日（木）14:00～15:30

場所　区民ホール（区役所3階）

対象　区内在住で運動制限のない方

料金　無料　持ち物　飲み物、タオル等

申込　9月6日（水）～9月22日（金）

問合せ　保健福祉課（健康づくり）　1階14番

電話　06-4399-9968　FAX　06-6629-1265

令和5年度　東住吉区　みんなの健康展を開催します!

10月7日（土）13:00～15:00

詳しくは10月号をご覧ください

問合せ　保健福祉課（健診）1階14番　電話　06-4399-9882　FAX　06-6629-1265

東住吉区　子育てOHえん2023　リトルフェスタ　パート1

問合せ　保健福祉課（子育て支援）2階28番　電話　06-4399-9733　FAX　06-6629-4580

SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

9月２６日（火）10:15～11:45（受付10:00～）

人形劇・コンサート・体操など、お子さんと一緒に楽しみましょう!おもちゃ病院もあります。こわれたおもちゃがあれば持ってきてくださいね!

場所　区民ホール（区役所3階）

定員　先着70組

対象　区内在住の令和5年9月に1歳以上の未就園児と保護者

申込　受付期間:9月7日（木）～20日（水）

申込方法　各施設（5か所）にて申込　※電話申込は不可

申込受付施設

①東住吉区子ども・子育てプラザ（東田辺2-11-28）

②ハートフレンド（桑津5-13-48）

③ぽけっと　育和白鷺学園今林園（今林2-11-6）　天宗東住吉園（住道矢田2-12-21）

④つどいの広場　矢田教育の森（矢田5-2-12）

⑤つどいの広場　ひまわり（今川2-3-15）

①のみ土日も受付（月曜日休館）18日（月）は祝日のため全施設休館

クラインガルテン広場「コケ玉づくり講習会」

SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

参加者募集

花と緑の活動拠点「クラインガルテン広場」で、モミジ（高さ約15センチメートル）を使ったコケ玉づくりの講習会を開催します。作ったコケ玉は、お持ち帰りいただけます。

9月24日（日）①10:00～　②11:00～

※雨天決行（7:00に大阪市内に警報の発表がある場合は中止）

場所　クラインガルテン広場（矢田1-16-22）※車での来場はご遠慮ください。

対象　市内在住の方

定員　各回15名※申込多数の場合、抽選

参加費　500円（当日お支払い）

申込　（A）（B）どちらかの方法でお申込みください。

（A）大阪市行政オンラインシステム（要事前登録）にログインのうえ、必要事項を入力

（B）往復はがきに希望回（①②どちらか）・住所・氏名（ふりがな）・電話番号を記入のうえ、

郵便番号546-8501　東住吉区東田辺1-13-4　区役所区民企画課「コケ玉づくり講習会」担当へ

締切　9月12日（火）　（A）は17:00、（B）は必着

問合せ　区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9922　FAX　06-6629-4564

8面フッター

東住吉の伝統野菜の『田辺大根』を育てませんか?プランターやビニール袋でも栽培出来ます。栽培希望の方に種をおわけします。

配布場所　問合せ　区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9970　FAX　06-6629-4564

提供　田辺大根ふやしたろう会

■12面

12面ヘッダー

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

定期的に賞味期限を確認して中身を入れ替えていくので食品の無駄がないよ!日常生活に取り入れてみよう!　GOAL

子育てコーナー

健診のお知らせやイベントなど、子育て情報を発信!　子育てについて調べたいことがあるときは、「東住吉区子育て応援ナビ」をチェック!

集まれ　なっぴーキッズ

問合せ　総務課（広報）　5階53番　電話　06-4399-9683

※年齢は撮影当時のものです。

毎日幸せをありがとう。元気に育ってね。　森　大芽ちゃん（10か月）田辺

やっと髪が結べたよ!毎日メロメロです♡　船越　采彗ちゃん（1歳6か月）鷹合

今年の夏はプールと海にいっぱい行ったね!　藤田美乃ちゃん（10か月）照ヶ丘矢田

元気に育ってくれてありがとう!大好きよ!　福本　菫ちゃん（3歳3か月）桑津

毎日の癒しをありがとう!大好きだよ!　今井　絢葉ちゃん（5か月）田辺

健診担当からのお知らせ

問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番

電話　06-4399-9882　FAX　06-6629-1265

乳幼児健康診査

受付時間は、検診日の2週間ほど前に対象の方に送付する案内文書に記載します。

●3か月児健康診査

9月6日（水）　令和5年4月19日～令和5年5月10日生まれ

9月27日（水）　令和5年5月11日～令和5年5月31日生まれ

10月4日（水）　令和5年6月1日～令和5年6月19日生まれ

●1歳6か月児健康診査

9月13日（水）　令和4年1月23日～令和4年2月23日生まれ

●3歳児健康診査

9月20日（水）令和2年3月9日～令和2年4月5日生まれ

※対象生年月日は変更となる場合があります。

東住吉区子ども・子育てプラザからのお知らせ（東田辺2-11-28）

問合せ　電話　06-6699-3600　FAX　06-6699-3600

0歳さんのじかん　無料　申込要

0歳さんあつまれ～!みんなで遊ぼう!おしゃべりしましょう!

日程　9月19日（火）

時間　10:30～11:30

場所　子ども・子育てプラザ2階チャイルドルーム

定員　8組（0歳児とその保護者1名）

申込　電話または来館、9月5日（火）9:30～9月10日（日）17:30まで受付

9月12日（火）　抽選（当選者のみ電話連絡）

東住吉図書館からのお知らせ（東田辺2-11-28）

問合せ　電話　06-6699-7000　FAX　06-6699-3222

おはなし会　無料　申込不要

絵本のよみきかせや手あそびなどをします。

日程　9月16日・23日・30日（土）、9月14日（木）

時間　土曜日　14:00～14:30、第2木曜日　11:00～11:30

場所　東住吉図書館　えほんコーナー

出演　第3土曜日　おはなしたまてばこ

第4土曜日　なにわ語り部の会

第5土曜日　すみよしおはなしパレット

第2木曜日　ラ・パンダ

だっこのじかん　無料　申込不要

赤ちゃん向けの絵本のよみきかせや、赤ちゃんと楽しめるふれあい遊びなどをします。

日程　9月28日　第4木曜日

時間　15:30～15:45

場所　東住吉会館和室（図書館と同じ建物の2階）

対象　乳幼児と保護者

定員　7組（当日先着順）

えほんを一緒にたのしもう!

『ボボンバボンボン』　高畠純　作・装丁　光村教育図書

かばも、ぞうも、うしも、何もしません、動きません。でも、3つかぞえたら・・・。1、2、3の合図で動物たちがはちゃめちゃに踊りだします。かばは全身をゆらして軽やかなステップで、だちょうはふたりで全力疾走。ひょうきんな動物たちと一緒に、思い切り体を動かしましょう。

9月　いっしょにかんたん!　おやこレシピ

手作りdeらくちんソーセージ

区食生活改善推進員協議会　担当　北田辺校区

栄養価（1人分）　エネルギー163kcal　食塩相当量0.7g

材料（12本分）

あいびき肉・・・200ｇ

たまねぎ・・・2分の1個

にんじん・・・10ｇ

ピーマン・・・10ｇ

コーン（缶）・・・25ｇ

A　パン粉・・・大さじ3、塩・こしょう・・・適宜、卵・・・1/2個、スープの素（顆粒）・・・小さじ2分の1

付け合わせ　ブロッコリー・・・80ｇ、ミニトマト・・・6個、レタス・・・適宜

トマトケチャップ・・・好みで

作り方

①たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。

②ボウルに①、コーン、Aを入れてねばりが出るまでよく混ぜ、12等分にする。

③②をソーセージ形にしてアルミホイルでしっかり包んで両端をキャンディーのようにねじる。

④フライパンに③を入れて水カップ1/2を加え、ふたをして中火で10分蒸し焼きにする。

⑤器に盛り、付け合わせを添える。

ハンバーグの作り方と途中までは同じだよ!あとはアルミホイルで包んで、蒸し焼きにすると皮なしのソーセージ完成！

レシピはホームページでも公開中

問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番　電話　06-4399-9882

12面フッター

広報東住吉「なでしこ」は毎月1日～5日（1・5月は7日）の間に区内の全ての世帯・事業所にお届けしています。5日たっても配布されない場合は、配布事業者（合同会社RK）フリーダイヤル0120-979-449へ連絡をお願いします。

問合せ　総務課（広報）　5階53番

電話　06-4399-9683　FAX　06-6629-4533

QRコード

■1面

東住吉区役所ホームページ

http://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/

東住吉区役所ツイッター

https://twitter.com/nadeshiko\_nappy

東住吉区役所ライン登録

https://line.me/R/ti/p/feOelT91hmsf

■2面

マイナンバーカード出張申請

https://mynumber-r5-city-osaka.jp/public/

マイナンバーカードをお早めにお受け取りくださいhttps://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000598520.html

東住吉区区政会議

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000603814.html

ナイター法律相談

https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000385779.html

■3面

東住吉区社会福祉協議会

https://sawayaka-c.ne.jp/

長居植物園

https://botanical-garden.nagai-park.jp/

東住吉区図書館

https://www.oml.city.osaka.lg.jp/index.php?page\_id=150

東住吉区老人福祉センターhttps://www.osaka-sishakyo.jp/rojinfukusi\_center\_list/h\_sumiyosi/

平野区画整理記念会館

https://kinen100.wixsite.com/kinen

東住吉消防署

https://www.city.osaka.lg.jp/shobo\_higashisumiyoshi/

東住吉警察署

http://www.info.police.pref.osaka.jp/ps/higashisumiyoshi/index.html

災害時でも簡単に作れる野菜料理レシピhttps://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000390437.html

大阪市行政オンラインシステム

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/portal/home

犯罪被害者相談

https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000371364.html

■5面

中野地域包括支援センター

https://smile-yume.com/tiikisien\_nakano/

■8面

幼稚園・保育所マップ

https://www.city.osaka.lg.jp/contents/wdu110/kodomo\_map/index.html

行政オンラインシステム

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000602780.html

移動図書館

https://www.oml.city.osaka.lg.jp/index.php?page\_id=135

クラインガルテン広場

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/a97866d6-72bd-4110-a1bb-80b335b13c42/start

■12面

東住吉区子育て応援ナビ

https://www.city.osaka.lg.jp/contents/wdu720/www3/

集まれナッピーキッズ

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000430436.html

健診担当からのお知らせ

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000597919.html

東住吉区子ども・子育てプラザ

https://miokoko-net.miotsukushi.or.jp/higashisumiyoshi/

東住吉図書館

https://www.oml.city.osaka.lg.jp/index.php?page\_id=150

おやこレシピ

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/category/3464-1-2-2-0-0-0-0-0-0.html