■1面

広報 東住吉 なでしこ

2020年(令和2年)6月号　No.289

区役所代表電話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　ファックス06-6622-9999ホームページwww.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/

人口 127,150人(男 59,696人　女 67,454人)　世帯数 61,144世帯　令和2年5月1日現在推計

野菜を美味しく食べよう

6月は食育月間です

特例定額給付金についてのお問い合わせ先

0570－000238大阪市専用コールセンター　ホームページもご覧ください。

月曜日から金曜日（祝日除く）9時から20時

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントや無料相談などが中止になる場合があります。詳しくはホームページなどでご覧ください

特別区制度

(いわゆる｢大阪都構想｣)への質問にお答えします ～災害対応は大丈夫なの?～ 詳しくは9面へ

6月号のおもな内容

6月は食育月間です　2面お知らせコーナー　3面防犯･防災、無料相談 ほか　4面施設情報、健康情報　5面

防災マップ　6･7面新型コロナウイルス感染症関連　8面大阪市民のみなさんへ　9･10･11面子育て、情報カレンダー　12面区役所公式SNS

東住吉区役所フェイスブックはこちら!

ご覧ください!東住吉区ツイッター(随時更新中)お友だち登録はこちらから!

1面フッタ

毎週金曜日は19時まで窓口を延長しています。(祝日･12月29日から翌年1月3日を除く)該当業務は(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、6月28日(日)は9時から17時30分まで区役所を開庁し(1)、(2)の業務を行っています。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

6月は食育月間です! 毎月19日は食育の日

私たちは食事をして毎日の生活を送っています。食べることは、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育んでいきます。毎月19日は、自分の家族の食生活を見直す、「食育の日」とされています。「食育月間」や「食育の日」を機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか。区役所ホームページでは東住吉区保健福祉センターと東住吉区食生活改善推進員協議会が連携し、家庭の食育を応援するため、旬の食材で簡単な一品料理を掲載していますので、ぜひ一度ご家庭でお試しください。

かしこく食べよう!元気をつくろう! ～野菜って足りていますか～やさいチェックをしてみましょう

あなたはいくつ当てはまりますか?　当てはまるものにチェックを入れてみましょう

□ 外食が多い □ 朝食を食べない または食べないことが多い□ めん類や丼物だけで食事をすませることが多い□ 噛むことを意識していない□ 早食いの傾向があり食事時間が短い□ 最近体重が増加ぎみ□ 便秘気味だ□ 血圧･血糖値が高め

1つでもチェックのある方は野菜が足りないかもしれません・・・健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を１日350グラム以上食べましょう

野菜を｢食べる｣ことの効果

食事全体の摂取エネルギーが減る➡肥満予防になる噛む回数が増える➡食事時間が延び、肥満予防になる。脳の活性化、歯の健康につながる食事の時、野菜から先に食べると➡血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある。満腹感が得られ、食べ過ぎが抑制されて肥満予防になる野菜に含まれるおもな栄養素と効果

ビタミンC　免疫機能を高める。がん、動脈硬化の予防

食物繊維　脂質異常症予防。糖尿病予防。肥満予防。便秘予防

カロテノイド　がん、動脈硬化の予防

カリウム　高血圧予防

鉄分　貧血予防

健康づくりや食育について学びませんか

健康講座保健栄養コース

食生活のあり方、適切な運動など具体的な知識や方法を学びます。修了後は地域において食育ボランティア(ヘルスメイト)として活動してみませんか。日時　9月11日(金)･18日(金)、10月2日(金)･9日(金)･15日(木)･22日(木)･29日(木)、11月12日(木)･24日(火)(1コース全9回)9時30分から12時

場所　区役所1階

内容　健康にすごすための食生活、生活習慣病予防のための食生活、健康づくりと運動、調理実習など

対象　区内在住の方

定員　25名(申込み先着順)

申込　8月28日(金)までに窓口、電話にてお申し込みください　保健福祉課(保健)1階13番 電話06-4399-98822面フッタ｢こども110番の家｣は、個人のお宅や店舗に目印となるプレート等を設置していただき、子どもが不審な人や車などから追いかけられたり、連れ去られそうになったりしたときなどに、逃げ込むことができる場所となっています。東住吉区でもたくさんの方にご協力いただいています。｢こども110番の家｣に登録いただける方は、区民企画課54番窓口まで。問合せ　区民企画課5階54番　電話06-4399-9990　ファックス06-6629-4564

■3面

お知らせコーナー

区役所(教科書センター)で教科書見本を展示します

市民のみなさんに小･中学校用の教科書見本を閲覧していただくため、区役所内に教科書センターを設置し、教科書見本を展示します。新型コロナウイルス感染症拡大防止により中止となる場合があります。日時　6月12日(金)から7月10日(金)9時から17時30分(土曜日･日曜日を除く)展示場所　区役所内(5階54番窓口前または2階正面玄関付近で展示)。詳しくはお問合せください。問合せ教科書採択について 大阪市教育委員会事務局指導部初等･中学校教育担当　電話06-6208-9186教科書の展示場所について 区民企画課5階54番　電話06-4399-9922　ファックス06-6629-4564｢成人の日記念のつどい｣実行委員を大募集!　申込要

令和3年1月11日(月)･(祝)に開催される｢成人の日記念のつどい｣の企画や当日の運営を担っていただける新成人の方を募集します。グループでの参加も大歓迎です。思い出に残る成人の日になるよう、晴れの舞台を自分たちで作り上げましょう!(打合せ会議を、平日の夜に数回開催します)対象　平成12(2000)年4月2日から平成13(2001)年4月1日生まれの方　10名程度(先着順)締切　6月30日(火)前回の実行委員より一言実行委員での経験は、社会に出てからも活きることなので、是非チャレンジしてみていただきたいと思います。今までイベント運営などしたことがなく不安でしたが、チャレンジした結果、自分たちの企画で他人を楽しませる喜びや他にもたくさんのことを学べて、本当に良い経験となりました。申込･問合せ　区民企画課 5階54番　電話06-4399-9922　ファックス06-6629-4564

6月は『ゴキブリ防除強調月間』です

ゴキブリの防除には、ゴキブリの習性を知り、ゴキブリの住み心地が良い環境を作らないことが肝心です。ゴキブリの防除方法台所とその周りを清潔にする(ゴキブリの｢エサ｣になるものを置かない)こまめに整理･整頓する(ゴキブリの｢すみか｣を減らす)粘着シートをゴキブリの通りそうな所に置き、捕獲するやむをえず殺虫剤を使用する場合は、各家庭の実情に応じたものを使用する(殺虫剤の使用は説明書をよく読み、必要最小限にしましょう)問合せ　保健福祉課(生活環境)1階15番　電話06-4399-9973

令和2年度 個人市･府民税の納税通知書を6月上旬に送付します

第1期分の納期限は、6月30日(火)です。新型コロナウイルス感染症拡大等により個人市民税・府民税の申告及び所得税の確定申告書の提出は4月17日(金)以降も受け付けています。3月17日(火)以降に申告書を提出された場合は、納税通知書の送付が遅れる場合がありますので、ご理解いただきますようお願いします。ご不明な点は、令和2年1月1日現在お住まいの区を担当する市税事務所へお問合せください。市税の納付には安全･確実･便利な口座振替･自動払込(ウェブでの申込みもできます。)をぜひご利用ください。また、クレジットカード納付(アップルペイのご利用も可能です。)、ラインペイ 請求書支払い、楽天銀行アプリもご利用いただけます。なお、クレジットカード納付については、納付金額に応じてシステム利用料がかかります。詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。｢大阪市　市税　納付　検索｣問合せ　あべの市税事務所 個人市民税担当　電話06-4396-2953　ファックス06-4396-2905

都市計画道路｢豊里矢田線｣における暫定供用のお知らせ

都市計画道路｢豊里矢田線｣において、一部区間(桑津2交差点から北田辺6交差点)の整備完了(地中化工事を除く)に伴い、未供用区間を含む、全線での暫定2車線供用を予定しております。暫定供用時期　6月下旬（予定）場所　桑津2丁目交差点から北田辺6丁目交差点問合せ　建設局道路部街路課　電話06-6615-6755　ファックス06-6615-6582

令和2年度の国民健康保険料について

保険料の決定令和2年度(令和2年4月から令和3年3月)国民健康保険料の決定通知書を、区役所から6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。なお、前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。詳しくは区役所へお問合せください。

令和2年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。

平等割保険料(世帯あたり)

医療分保険料　29,376円

後期高齢者支援金分保険料　9,892円

介護分保険料※1　4,424円

均等割保険料(被保険者あたり)

医療分保険料　被保険者数×24,372円

後期高齢者支援金分保険料　被保険者数×8,207円

介護分保険料※1　介護保険第2号被保険者数×13,396円

所得割保険料※3

医療分保険料　算定基礎所得金額※2×8.06パーセント

後期高齢者支援金分保険料　算定基礎所得金額※2×2.78パーセント

介護分保険料※1　算定基礎所得金額※2×2.62パーセント

最高限度額

医療分保険料　61万円

後期高齢者支援金分保険料　19万円

介護分保険料※1　16万円

※1　介護分保険料は、被保険者の中に40歳から64歳の方(介護保険第2号被保険者)がいる世帯にのみにかかります。※2　算定基礎所得は、前年中総所得金額等マイナス33万円となります。※3　世帯の所得割は、被保険者(介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者)ごとに計算した所得割の合計額となります。

保険料の減免令和2年度分から、大阪府内統一の基準･運用に合わせるため、退職、倒産、廃業、営業不振等にかかる減免の取り扱いが一部変更となります。令和元年度分まで　減免事由該当者の前年中所得と今年中の見込所得をもとに、減免率･減免額を算出します。令和2年度分から　減免事由該当者を含むその世帯の国民健康保険加入者の前年中所得と今年中の世帯見込所得をもとに、減免率･減免額を算出します。

保険料の改定医療の高度化や高齢化の進展などにより、年々、医療費が増加しているため、その伸びに合わせて改定する必要があります。令和元年度において、大阪府の算定では大幅な保険料率改定が必要となり、一般会計からの繰入により激変緩和措置を講じて負担を抑えているため、令和6年度に府内統一保険料率に向けて、段階的に解消していく必要があります。令和2年度は、大阪府の算定による医療費等の伸び約3パーセントに激変緩和措置を段階的に解消するための約1パーセントを加え、約4パーセント改定します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止ならびに区役所窓口の混雑緩和のため電話によるお問合・相談にご協力ください。

問合せ　窓口サービス課(保険年金)2階25･26番　電話06-4399-9956　ファックス06-4399-9947

｢衣類｣の収集を一時停止しています新型コロナウイルス感染症の影響により、国内外で多くの中古衣類が滞留し、収集した｢衣類｣のリユースが難しくなったため、市民の皆さんに家庭内での保管をお願いしていたところです。しかし、滞留状態が改善せず、収集した衣類をリユースすることが困難な状態が続く見込みであることから、衣類の収集を一時停止します。不用となった衣類は、引き続きご家庭で保管いただきますようお願いします。なお、｢古紙｣は、これまでどおり収集します。また、衣類の収集停止期間中、どうしても保管ができない場合は、普通ごみとしてお出しください。衣類の収集を再開する際は、改めてお知らせします。問合せ　中部環境事業センター　電話06-6714-6411

3面フッタ市税のことは市税事務所へ　大阪市では、市税に関する事務は市税事務所で行っています。お問合せは市税事務所へお願いします。なお、区役所及び区役所出張所でも税証明書の発行や納付書の再発行を行っています。問合せ

個人市･府民税(普通徴収)、固定資産税(土地･家屋)、軽自動車税等については　あべの市税事務所　電話06-4396-2948(代表)法人市民税、事業所税、個人市･府民税(特別徴収)、固定資産税(償却資産)等については　船場法人市税事務所　電話06-4705-2948(代表)

■4面

お知らせコーナー

重要　新型コロナウイルス感染症の影響により、申告や納付が困難な方へ

確定申告期限の令和2年4月16日(木)までに申告書を提出できなかった方につきましては、期限を区切らずに、申告書を受け付けています。申告のご相談　｢事前予約制｣により実施しますので、事前に税務署に連絡の上、ご来署ください。納付のご相談　｢納付の猶予制度｣がありますので、申告に合わせて税務署へご相談ください。問合せ　東住吉税務署　電話06-6702-0001(代表)バリアフリーマップをご活用ください

大阪市では、障がいのある方や高齢の方等に安心して外出いただけるよう、バリアフリー等に関する情報を取りまとめた｢バリアフリーマップ｣を順次作成しています。このたび、駒川中野地区のマップを公開しましたので、ぜひご活用ください。詳しくはホームページをご覧ください。問合せ　都市計画局 都市計画課(エリアマネジメント支援)　電話06-6208-7856　ファックス06-6231-3751

防犯･防災

東住吉警察署からのお知らせ

問合せ　東住吉警察署　電話06-6622-1234

目指せ　自転車マナーアップ!!!

東住吉区では、自転車の関係する交通事故が全体の45.1パーセントと多発しています。(令和2年3月末速報値)自転車は車の仲間です。自転車安全利用五則を守って自転車事故を防ぎましょう!自転車安全利用五則(1)自転車は、車道が原則、歩道は例外(2)車道は左側を通行(3)歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行(4)安全ルールを守る　飲酒運転･二人乗り･並進の禁止、夜間はライトを点灯、交差点での信号遵守と一時停止･安全確認(5)子どもはヘルメットを着用自転車を利用する際は、交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。

｢不法滞在･不法就労｣防止にご協力ください

昨年、全国で退去強制された外国人のうち、不法就労者は1万2,816人です!!働く外国の方が不法就労にならないよう、雇う方も不法就労をさせないよう、皆で気をつけましょう。東住吉消防署からのお知らせ

問合せ　東住吉消防署　電話06-6691-0119

令和2年度｢危険物安全週間｣

6月7日(日)から6月13日(土)は｢危険物安全週間｣です。

危険物の保安に対する意識の高揚及び啓発を推進することにより、危険物を保有する事業所と、市民に対して火災の危険性や危険物を安全に取扱うための知識を広報するための週間です。危険物事故の防止と危険物の貯蔵・取扱いには十分ご注意ください。｢危険物｣とは?　消防法で定められているもので、一般的に次のような危険性を持った物品をいいます。(1)火災発生の危険性が大きい(2)火災拡大の危険性が大きい(3)消火の困難性が高い※私たちの身近なものでは、ガソリン･灯油･油性塗料等があります。令和2年度危険物安全週間推進標語　｢訓練で　確かな信頼　積み重ね｣

市民向け無料相談

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる可能性があります。ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

ご利用は市内在住の方に限ります

相談名　弁護士による法律相談※1　予約要

日時　火曜日･水曜日･木曜日13時30分から16時15分　(定員 1日4組)13時30分から14時、14時15分から14時45分、15時から15時30分、15時45分から16時15分

申込方法　電話予約制　受付は、月曜日から水曜日 9時30分から12時(予約が埋まり次第、終了)

予約･問合せ　予約専用電話06-6208-8805

区役所での対面による弁護士の法律相談を当分の間中止し、代替措置として、大阪市役所(市民局)で電話法律相談を実施しています。(今後の状況により、電話法律相談が終了となる場合があります)

相談名　司法書士による法律相談※2　予約要

日時　6月4日･18日、7月2日(木)13時から16時(最終時間枠は15時30分)

場所　区役所5階53番窓口申込方法　当日9時から電話で先着順に予約受付します。1名(組)30分以内。予約頂けるのは、1枠(30分単位)です。

予約･問合せ　総務課(広聴担当)5階53番窓口　電話06-4399-9683　電話が混み合い、つながりにくくなる場合があります。

相談名　税務相談※3

日時　6月10日、7月8日(水)13時から16時(受付は15時30分まで)

場所　区役所 5階53番窓口

予約･問合せ　予約は不要です。直接窓口へお越しください。

相談名　行政相談※4

日時　6月11日、7月9日(木)13時から15時(受付は14時30分まで)

場所　区役所5階53番窓口

予約･問合せ　予約は不要です。直接窓口へお越しください。

相談名　不動産相談※5

日時　6月17日、7月15日(水)13時から16時(受付は15時まで)

場所　区役所5階53番窓口

予約･問合せ　予約は不要です。直接窓口へお越しください。

相談名　行政書士による相続遺言帰化相談※6

日時　6月25日(木)13時から15時(受付は14時45分まで)、7月は無し場所　区役所5階53番窓口

予約･問合せ　予約は不要です。直接窓口へお越しください。

相談名　外国籍住民法律相談　予約要

日時　6月3日、7月1日(水)13時から16時、6月17日(水)17時から20時

申込方法　電話予約制　受付は、月曜日から金曜日9時から19時、土曜日、日曜日、祝日9時から17時30分

予約･問合せ　予約専用電話06-6772-1127　問合せ電話06-4301-7285

大阪国際交流センターでの対面による外国籍住民法律相談を当面の間中止し、代替措置として電話相談を実施しています。(今後の状況により、電話法律相談が終了となる場合があります)

相談名　ひとり親家庭相談(離婚前相談もしています)　予約要

日時　毎週火曜日･水曜日･金曜日(祝日除く)9時15分から17時30分

場所　区役所2階28番窓口

予約･問合せ　保健福祉課(子育て支援)2階28番窓口　電話06-4399-9838

相談名　花と緑の相談

日時　6月は無し、7月15日(水)14時から15時30分

場所　区役所正面玄関窓口案内横

予約･問合せ　長居公園事務所　電話06-6691-7200

相談名　ごみの分別相談とフードドライブ

日時　6月9日(火)14時から16時

場所　区役所正面玄関窓口案内横

予約･問合せ　中部環境事業センター(普及･啓発担当)　電話06-6714-6411

※1　土地･建物、金銭貸借、相続･遺言、離婚･親権などの相談　※2　不動産登記、相続、成年後見などの相談　※3　一般的な税務相談　※4　国の行政などへの相談　※5　不動産に関する一般的な相談　※6　遺言書や遺産分割協議書、内容証明郵便の作成などに関する相談雨合羽ご寄附のお礼

医療現場の防護服不足に伴う、雨合羽のご提供に関し、皆さんからの温かいご支援に深く感謝申しあげます。おかげさまをもちまして、雨合羽のご寄附やお申し出が大阪市全体で30万着を超え、当面の必要数を確保できることとなりましたので、令和2年4月17日(金)をもって、ご寄附の受付をいったん締め切りさせていただいております。いただきましたご厚意は、今後、医療機関等で有効活用させていただきます。ご協力、ありがとうございました。重ねて御礼申しあげます。問合せ　総務課 5階51番　電話06-4399-9625　ファックス06-6629-4533

移動図書館まちかど号巡回日 6月

とき　6月4日(木)、7月2日(木) 14時25分から15時　ところ　市営矢田部住宅中央公園(公園南矢田1-22)

とき　6月5日(金)、7月3日(金) 10時25分から11時15分　ところ　矢田東小学校東門(住道矢田2-7)

とき　6月6日(土)、7月4日(土) 14時25分から15時5分　ところ　サンヴァリエ針中野6号棟前(湯里3-2)

とき　6月20日(土) 10時20分から11時20分　ところ　中町会公園(杭全7-14)

とき　6月27日(土) 11時15分から12時5分　ところ　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

6月の旬のレシピ

たこと野菜のガーリック炒め

区食生活改善推進員協議会　担当 南百済校区

栄養価(1人分)　エネルギー130kcal　食塩相当量1.0ｇ

材料(2人分)

ゆでだこ　100ｇさやいんげん　100ｇパプリカ(黄)　1/4個プチトマト　3個にんにく　1/2かけ赤とうがらし(好みで)　1本オリーブ油　大さじ1しょうゆ　小さじ1/2塩　少々こしょう　少々

作り方

(1)ゆでだこはそぎ切り、さやいんげんはゆでて4㎝から5㎝長さに切り、パプリカは細切り、プチトマトはたて半分に切る。(2)にんにくはみじん切り、赤とうがらしは種をとって輪切りにする。(3)フライパンに(2)を入れて弱火にかけ、にんにくの香りが出たら、中火にしてさやいんげん、パプリカ、ゆでだこ、プチトマトの順に加えて手早く炒め、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。問合せ　保健福祉課(健診)1階13番　電話06-4399-9882

4面フッタ

安まちメールを活用して、防犯や交通事故の対策をしましょう!!安まちメールに登録しましょう!安まちメールは、｢犯罪発生情報｣｢防犯対策情報｣｢交通事故情報｣を電子メールでリアルタイムにお知らせする、大阪府警察の情報提供サービスです。問合せ　区民企画課5階54番　電話06-4399-9970　ファックス06-6629-4564

■5面

施設情報

東住吉会館(東田辺2-11-28)

電話06-6699-1100　ファックス06-6697-8080

将棋教室　基礎･初中級　申込要日時　7月22日から9月30日(水) (8月12日休講)　全10回

基礎17時10分から18時55分、初中級19時10分から20時55分費用　8,000円定員　各16名(先着順)決算書の読み方講座　申込要日時　9月5日･12日･19日(土) 全3回　14時から16時費用　3,000円定員　30名(先着順)アロマ ヨガ教室　申込要日時　7月17日から9月18日(金)(7月24日､8月14日休講) 全8回　18時30分から19時30分費用　6,400円定員　18名(先着順)ことばと心を磨く 川柳教室　申込要日時　7月11日･18日(土) 全2回 13時30分から15時30分費用　1,200円定員　16名(先着順)※申込は電話･ファックス･来館にて東住吉区社会福祉協議会(田辺2-10-18さわやかセンター)

電話06-6622-9582　ファックス06-6622-8973

さわやかサタデー　無料日時　6月13日(土)14時から15時場所　さわやかセンター内容　青空みかんによる紙芝居どなたもお気軽にお越しください東住吉区老人福祉センター(東田辺2-11-28)

電話06-6699-3000　ファックス06-6697-6686

みんなで百歳体操日時いきいき百歳体操　無料　申込要　7月から9月 火曜･金曜 24回 15時から15時30分誰でも百歳体操　申込不要　火曜から金曜 13時30分から14時30分(センター事業の都合上、お休みの場合あり)定員　各20名申込　6月9日(火)から19日(金)10時から15時まで電話。当選者にはハガキで郵送。　カラオケ講習会　無料　申込要毎月の課題曲の歌い方を学びます。プロの指導を参考にして、自分のカラオケ技術を向上させましょう。　課題曲　ちぎり酒(香西かおり)日時　6月16日(火)13時30分から15時定員　20名申込　電話にて先着順笑いで健康に　無料　申込要笑うことが健康のためになるお話をします。月1回の人気講座です。日時　6月9日(火)13時30分から15時定員　30名申込　電話にて先着順※センターご利用には｢利用証｣が必要です※対象は市内在住60歳以上の方

平野区画整理記念会館(中野2-7-16)

電話06-6702-0513　ファックス06-6702-0519

あみ怪談(同時開催 幽霊画展示)稲川淳二の怪談フェスなど数々の大会で優勝経験多数!怪談家最恐位『怪凰（かいほう）』の怪談家あみが1日だけ会館を怖くしちゃいます。日時　7月18日(土)17時から、19時から(2回公演)場所　1階ホール定員　各回300名費用　前売り券800円　当日券1,000円(会館窓口にて前売り券発売中)

長居植物園(長居公園1-23)

電話06-6696-7117　ファックス06-6696-7405

長居植物園 あじさいウィーク園内北側に位置するアジサイ園。緩やかな起伏のある小径が続き、渓流が流れる庭園に大阪市内最大級約10,000株の色とりどりのアジサイが手まりのような花房をつけて咲き乱れます。雨の日に、濡れてひときわ輝きを増したアジサイはより魅力的。梅雨の季節、ぜひアジサイを愛でに長居植物園へお越しください。日時　6月2日(火)から6月30日(火)9時30分から17時(入園は16時30分まで)　※6月8日･15日･22日･29日は休園費用　無料(別途入園料)

東住吉図書館(東田辺2-11-28)

電話06-6699-7000　ファックス06-6699-3222

蔵書点検等による休館のお知らせ6月24日(水)から29日(月)の間、蔵書点検等による休館を予定しています。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。幼児期図書ボランティア募集　無料　申込要東住吉図書館を拠点として東住吉区内の保育所等で活動中のボランティアグループに参加し、絵本の読み聞かせなどをしてくださる方を募集します。原則として、以下の講座を全回ご受講ください。日時　(1)8月5日(水)　(2)8月19日(水)　(3)8月26日(水)　(4)9月1日(火)　(5)未定　　　(全5回)いずれも10時から12時場所　(1)(2)(3)は大阪市立中央図書館5階大会議室　(4)東住吉会館和室　(5)区内保育所定員　5名(先着順)申込　7月26日(日)までに、来館または電話にて

健康情報

各種健診のお知らせ

各がん検診･骨粗しょう症検診の予約申込み･問合せは　6月4日(木)9時より　電話06-4399-9882または保健福祉課(健診)〈区役所1階13番〉へ　※予約申込みは定員になりしだい終了します

＊料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。＊胃がん検診〈胃内視鏡検査〉(対象 50歳以上)は取扱医療機関で実施しています。取扱医療機関等についてはお問合せください。＊がん検診は、受付から終了まで1時間半から2時間程度かかる場合があります。＊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。

各種健診(検診)

検診名　結核健診(胸部エックス線撮影)

日時　6月23日(火)10時から11時

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

場所　エックス線室(区役所2階)

予約　予約不要

検診名　胃がん検診(胃部エックス線検査)

日時　7月24日(金)(祝)9時30分から10時30分

対象者　40歳以上の方

料金　500円

場所　検診室(区役所1階)

予約　予約要　予約受付開始6月4日(木)9時から

検診名　大腸がん検診

日時　7月24日(金)(祝)9時30分から10時30分

対象者　40歳以上の方

料金　300円

場所　検診室(区役所1階)

予約　予約要　予約受付開始6月4日(木)9時から

検診名　肺がん検診

日時　7月24日(金)(祝)9時30分から10時30分

対象者　40歳以上の方

料金　無料

場所　検診室(区役所1階)

予約　予約要　予約受付開始6月4日(木)9時から

検診名　乳がん検診※(マンモグラフィ検査)

日時　7月12日(日)9時30分から10時30分、8月8 日(土)9時30分から10時30分、8月20日(木)9時30分から10時30分※保育ボランティア(就学前のお子様対象)を配置できます。必ず予約時にお申し出ください

対象者　40歳以上の女性で大正･昭和の奇数年生まれの方

料金　1,500円

場所　検診室(区役所1階)

予約　予約要　予約受付開始6月4日(木)9時から

検診名　骨粗しょう症検診

日時　7月12日(日)9時30分から10時30分、8月8日(土)9時30分から10時30分、8月20日(木)9時30分から10時30分

対象者　18歳以上の方

料金　無料

場所　検診室(区役所1階)

予約　予約要　予約受付開始6月4日(木)9時から

がん検診は取扱医療機関でも受診できます。詳しくはお問合せください。がん検診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は、台風等で中止になることがあります。5面フッタ

自転車シリンダー式リング錠・自転車前かごひったくり防止カバーの無料取付キャンペーンの中止について。当キャンペーンは、毎月第1金曜日･第3金曜日に実施しておりますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当分の間中止しています。問合せ　区民企画課5階54番　電話06-4399-9990　ファックス06-6629-4564

■6・7面

東住吉区　防災マップ

いざというときのため、避難所･避難ルートを確認しておきましょう。

広域避難場所

長居公園

避難できる災害の種類　大規模火災、地震、津波

百済貨物ターミナル駅

避難できる災害の種類　大規模火災、地震、津波

一時避難場所

山坂公園　山坂2-19

育和公園　杭全8-5

平野白鷺公園　今川6-7

酒君塚公園　鷹合2-5

駒川公園　駒川2-3

鷹合公園　鷹合4-5

桑津東公園　桑津4-10

駒川北公園　駒川1-20

桑津北公園　桑津1-12

桑津公園　桑津3-6

今川公園　今川4-23

中野町公園　中野1-8

南百済公園　中野3-10

今林公園　今林4-4

矢田公園　住道矢田1-7

枯木町公園　公園南矢田4-22

矢田東公園　住道矢田2-11

矢田部公園　矢田1-22

矢田西公園　公園南矢田3-17

矢田河原田公園　住道矢田6-8

枯木南公園　矢田7-6

矢田住道公園　照ヶ丘矢田3-11

うるし堤公園　今川1-1

杭全西公園　杭全4-3

田辺公園　駒川3-10

北田辺公園　北田辺1-8

わかば公園　今川4-12

照ヶ丘矢田公園　照ヶ丘矢田1-16

つくし公園　今川4-1

矢田中公園　矢田3-5

北田辺中公園　北田辺3-6

矢田中中央公園　矢田4-10

矢田教育の森公園　矢田5-2

矢田6公園　矢田6-9

大和川東公園　矢田5-7

東田辺公園　東田辺1-16

公園南小公園　公園南矢田2-2

北田辺4公園　北田辺4-2

湯里の森公園　湯里5-7

田辺中公園　田辺6-9

西浦池グラウンド　住道矢田3-9

東田辺さくら公園　東田辺1-11

東田辺中央公園　東田辺3-4

針中野わくわく公園　針中野1-16

今五児童遊園　西今川3-16

針中野東公園　針中野4-12

住道南公園　住道矢田9-1

東住吉スポーツセンター　公園南矢田4-30-3

災害時避難所

育和小学校　杭全4-10-12　一時　水害時

桑津小学校　桑津5-13-13　一時　水害時

北田辺小学校　北田辺3-11-14　一時　水害時

田辺小学校　田辺2-3-34　一時　水害時

南田辺小学校　南田辺4-3-4　一時　水害時

東田辺小学校　東田辺2-14-6　一時　水害時

南百済小学校　湯里1-15-40　一時　水害時

湯里小学校　湯里6-8-3　一時　水害時

鷹合小学校　鷹合3-12-38　一時　水害時

今川小学校　今川4-24-4　一時　水害時

矢田北小学校　照ヶ丘矢田2-1-55　一時　水害時

矢田東小学校　住道矢田2-7-43　一時　水害時

東住吉支援学校　矢田5-1-22　水害時

矢田西小学校　公園南矢田2-15-43　一時　水害時

田辺中学校　南田辺4-7-24　一時　水害時

東住吉中学校　桑津5-17-25　一時　水害時

白鷺中学校　今川1-2-21　一時　水害時

中野中学校　中野4-4-25　一時　水害時

矢田中学校　住道矢田9-7-55　一時　水害時

やたなか小中一貫校(矢田小学校･矢田南中学校)　矢田3-4-27　一時　水害時

矢田西中学校　公園南矢田2-12-47　一時　水害時

大阪芸術大学短期大学部　矢田2-14-19　一時

城南学園　照ヶ丘矢田2-14-19　一時

早川福祉会館　南田辺1-9-28

ヤンマースタジアム長居(長居陸上競技場) 長居公園1-1

ヤンマーフィールド長居(長居第2陸上競技場)　長居公園1-1

長居球技場　長居公園1-1

水害時避難ビル

市営公園南矢田住宅2号館　公園南矢田4-6

市営長居東住宅1号館から3号館　矢田1-15ほか

市営矢田中住宅1号館から3号館　矢田6-11ほか

市営矢田部住宅1号館から4号館･15号館から17号館　公園南矢田1-18-20ほか

特別養護老人ホームゆめあまみ　矢田7-6-10

在宅介護ステーションせいりょう　公園南矢田4-10-6

障がい者支援施設ヴァンサンクの郷　公園南矢田3-13-22

特別養護老人ホームくつろぎ　公園南矢田 1-4-17

サービス付き高齢者向け住宅 介護付き有料老人ホーム北田辺輝きの郷　北田辺1-9-9

災害時の避難行動（避難所などの種類）

危険から逃れる

避難する場所

地震

一時避難避難場所

地震時等の一時避難的な避難先

または、自宅内の安全な場所

大規模火災

広域避難場所

大規模火災が発生し、延焼拡大した場合の避難先

河川氾濫

水害時避難ビル

洪水時の緊急的な避難先

または、建物内の浸水しない場所

危険がなくなった後

避難生活

自宅で生活できない

災害時避難所

自宅で生活できなくなったときに避難生活を送る施設

避難所での避難生活が困難

福祉避難所等

自宅で生活できる

自宅で生活

わが家の防災メモ　災害発生時、最も心配なのは家族や友人の安否です。家族や友人と連絡をとるさまざまな方法を確認しておきましょう!家族との連絡方法、集合場所を決めておきましょう

1　災害伝言ダイヤル｢171｣を使う!

伝言の録音方法　171 ガイダンスが流れます➡1➡※(000)000-0000➡伝言を入れる(30秒以内)

伝言の再生方法　171 ガイダンスが流れます➡2➡※(000)000-0000➡伝言を聞く

※被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。携帯電話等の電話番号でも登録可能です。

2　携帯電話の｢災害用伝言板｣を利用する!

各社の携帯サイトから｢災害用伝言板｣を開く(詳しくは各社のホームページをご覧ください)

伝言を登録する場合　｢登録｣を選択➡伝言を入力する(全角100文字まで)

伝言を確認する場合　｢確認｣を選択➡確認したい人の携帯番号を入力して伝言を見る

3　災害時の集合場所を決めておく!

避難する場所　一時避難場所、災害時避難所、家族が離れ離れになったときの集合場所

家族の緊急連絡先

名前　電話番号　住所　その他のメモ

防災情報

東住吉区ホームページ　https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/index.html大阪市防災ポータルサイト(私たちの防災)　https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000104403.html

日頃からの備え!

非常持ち出し品　避難が必要になったときにすぐに持ち出せるよう普段から準備・点検をしておいてください。非常食　飲料水、乾パン、缶詰生活用品　懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、軍手･手袋、レジャーシート、ブランケット、簡易トイレ、タオル、ポリ袋、生理用品、トイレットペーパー、ウェットティッシュ、予備メガネ、コンタクトレンズ、ガムテープ(布製)、筆記用具･油性マジック　など救急用品　毛抜き、消毒液、ガーゼ(滅菌)、ばんそうこう、包帯、マスク、常備薬、持病薬　など貴重品類　現金(公衆電話用小銭)、車・家の予備鍵、預金通帳の写し、健康保険証の写し、運転免許証の写し、パスポート、特別永住者証明書の写し　など

非常備蓄品　救援物資が届くまでの1週間分程度、自足できるよう備えておいてください。食料品　飲料水、缶詰、レトルト食品、インスタント食品　など生活用品　給水用ポリタンク、カセットコンロ、ガスボンベ、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、紙皿･紙コップ、割り箸、ラップフィルム、長靴、簡易トイレ、タオル、歯ブラシ、水のいらないシャンプー、ポリ袋、ロープ、ランタン　など上記は一例です。個人や家庭の事情にあわせた備蓄をかんがえましょう

関係機関のお問合せ先

火災･救急･救助　119

警察への通報　110

東住吉区役所(防災担当)　電話06-4399-9909

東住吉区役所矢田出張所　電話06-6692-1341

東住吉区保健福祉センター　電話06-4399-9882

東住吉警察署　電話06-6622-1234

東住吉消防署　電話06-6691-0119

水道(お客さまセンター)　電話06-6458-1132

下水道(平野管路管理センター)　電話06-6705-0342

道路(建設局平野工営所)　電話06-6705-0102

ごみ(環境局中部環境事業センター)　電話06-6714-6411

関西電力　電話0800-777-3081

大阪ガス　電話0120-0-19424

NTT　113

東住吉区社会福祉協議会　電話06-6622-6611

大和川右岸水防事務組合　電話06-6694-0271

大和川河川事務所　電話072-971-1381

■8面

新型コロナウイルス感染症を想定した｢新しい生活様式｣の具体例

新しい生活様式の実践例

感染防止の3つの基本

(1)身体的距離の確保

(2)マスクの着用

(3)手洗い

人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ会話をする際は可能な限り真正面を避ける外出時、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用家に帰ったらまず手や顔を洗う できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には体調管理をより厳重にする

移動に関する感染対策

感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える帰省や旅行はひかえめに 出張はやむを得ない場合に発症したときのため誰とどこで会ったかをメモにする地域の感染状況に注意する

日常生活

まめに手洗い 手指消毒せきエチケットの徹底こまめに換気身体的距離の確保3密の回避(密集 密接 密閉)毎朝の体温測定 健康チェック 発熱またはかぜの症状がある場合は無理せず自宅で療養生活場面ごとの例

買い物通販も利用1人または少人数ですいた時間に電子決済の利用計画を立てて素早く済ますサンプルなど展示品への接触は控えめにレジに並ぶときは前後にスペース

公共交通機関の利用会話は控えめに混んでいる時間帯は避けて徒歩や自転車利用も併用する

食事持ち帰りや出前 デリバリーも屋外空間で気持ちよく大皿は避けて料理は個々に対面ではなく横並びで座ろう料理に集中 おしゃべりは控えめにお酌 グラスやお猪口の回し飲みは避けて

娯楽 スポーツ等公園はすいた時間や場所を選ぶ筋トレやヨガは自宅で動画を活用ジョギングは少人数ですれ違うときは距離をとるマナー予約制を利用してゆったりと狭い部屋での長居は無用歌や応援は十分な距離かオンライン

冠婚葬祭などの親族行事多人数での会食は避けて発熱やかぜの症状がある場合は参加しない働き方のスタイル

テレワークやローテーション勤務時差通勤でゆったりとオフィスは広々と会議はオンライン名刺交換はオンライン対面での打ち合わせは換気とマスク新型コロナウイルス感染症対策支援情報サイトについて

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者の方や市民の方を支援するための制度等をご案内します。

個人

事業者

8面フッタ犯罪被害者等支援のための総合相談窓口時間　9時から17時30分(土曜日･日曜日･祝日･年末年始を除く)

場所　市民局人権企画課(市役所4階)　電話06-6208-7489　ファックス06-6202-7073

■12面子育てコーナー毎月、子育てコーナーに予防接種や健診情報、子育て情報などを掲載しています。ぜひご覧ください。

子育てについて調べたい時は　東住吉区子育て応援ナビ

集まれ　なっぴーキッズ

脇本瑠璃（わきもと　りく）ちゃん(山坂　3歳2か月)

真っ直ぐ素直に、強くたくましく育ってね。

竹中結音（たけなか　ゆのん）ちゃん(西今川　5か月)

どんな時も、これからも元気に過ごそうね!

お子さんの写真を｢広報東住吉なでしこ｣に載せてみませんか?

応募はホームページから

※年齢は撮影当時のものです

健診担当からのお知らせ

BCG予防接種　無料　申込不要

日時　6月19日･26日、7月3日･17日(金)いずれも13時45分から14時30分場所　区役所1階(検診室)対象　標準的な接種年齢は、生後5か月から8か月未満(1歳の誕生日の前日まで接種できます。)持物　母子健康手帳、予防接種手帳(BCG接種予診票をご記入ください。)日程については、ホームページで確認ください。

乳幼児健康診査

乳幼児健康診査の受付時間は、対象者の方に個別に送付する案内文書に記載します。3か月児健康診査　 6月3日(水)1歳6か月児健康診査　6月10日･24日(水)3歳児健康診査　6月17日(水)※対象者は、区役所までお問合せください。　※健診等は台風等で中止になる場合があります。問合せ　保健福祉課(健診)1階13番　電話06-4399-9882　ファックス06-6629-1265

おおきくなったかな　無料　申込不要

月に一度の成長記録DAY!乳幼児さんの身長･体重測定の日です。日時　6月18日(木)10時から12時場所　子ども･子育てプラザ 1階(軽運動室)対象　乳幼児と保護者問合せ　東住吉区子ども･子育てプラザ　電話･ファックス06-6699-3600はぐはぐ教室赤ちゃんとの生活はいかがですか?育児のことで悩んだり、自分の時間をつくれずにしんどくなったりされていませんか?この時期は、外出の機会も少なく、子育ての悩みや不安を一人で抱え込みがちになります。そんなとき、外に出かけてほかのお母さんたちとお話をするだけで気持ちが楽になることがあります。ぜひ赤ちゃんと一緒に遊びにお越しください!日時　6月22日(月)14時から15時場所　保健福祉センター(区役所1階)対象　おおよそ1か月から3か月の乳児とその養育者内容　後輩妊婦さんへのアドバイス～出産体験談･子育て方法などをお話してください～、お母さん同士のフリートーク、子育て情報の案内、体重･身長計測(希望者)、個別相談など問合せ　保健福祉課(健康づくり)1階14番　電話06-4399-9968　ファックス06-6629-1265えほんを一緒にたのしもう

『あめこんこん』

松谷 みよ子　文

武田 美穂　絵

講談社

真っ赤な傘と長靴を買ってもらってうれしいモモちゃん、雨が降るのを楽しみにしています。傘を差して無邪気に喜ぶモモちゃんに心がなごんで、雨の日もニコニコ過ごせそうです。童話｢モモちゃんとアカネちゃん｣シリーズを絵本にした一冊です。

問合せ　東住吉図書館　電話06-6699-7000　ファックス06-6699-3222

コロナウイルス感染症拡大防止のため大阪市天王寺区住みます芸人ミルクボーイと一緒に手を洗おう!

楽しく手洗い

～新型コロナ感染症拡大防止対策にご協力をお願いします～

集団感染を防ぐため、3つの｢密｣が重ならないようにしましょう。

(1)換気の悪い密閉空間

(2)人が多く集まる密集場所

(3)間近で会話や発声をする密接場面

日常生活で気をつけること

こまめな手洗い

咳(せき)エチケット

発熱等の風邪の症状時は外出を控えましょう

6月号情報カレンダー

3日(水)3か月児健康診査 12面

5日(金)窓口延長 1面

9日(火)ごみの分別相談とフードドライブ 4面

10日(水)1歳6か月児健康診査 12面

12日(金)窓口延長 1面　教科書見本の展示(～7月10日) 3面

17日(水)3歳児健康診査 12面

18日(木)おおきくなったかな 12面

19日(金)窓口延長1面　BCG予防接種 12面

22日(月)はぐはぐ教室 12面

23日(火)結核健診 5面

24日(水)1歳6か月児健康診査 12面

26日(金)窓口延長 1面　BCG予防接種 12面

28日(日)日曜開庁 1面

新型コロナウイルス感染症の影響により、上記カレンダー内のイベント等については中止となる場合があります。詳しくはホームページなどでご確認ください。

12面フッタ

市の制度や手続き、市のイベント情報に関するご案内などは▶大阪市総合コールセンター

8時から21時（年中無休）

電話番号０６－４３０１－７２８５（なにわコール）　ファックス０６－６３７３－３３０２

広報東住吉｢なでしこ｣は80,000部発行し、1部あたりの発行単価(配布費用含)は約19.79円です。そのうち約0.75円を広告収入で賄っています。

■1面(QR)

東住吉区役所

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

フェイスブック

https://www.facebook.com/higashisumiyoshiku/

ツイッター

<https://twitter.com/nadeshiko_nappy>

ライン

<https://line.me/R/ti/p/feOelT91hm>

特例定額給付金についてのお問い合わせ先

https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000502306.html

中止又は延期するイベント・行事のお知らせ

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000495645.html

■２面(QR)

毎月１９日は食育の日

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000332178.html

■3面(QR)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響に伴うごみの排出についてのお願い

https://r.qrqrq.com/2F1kuw4u

■4面(QR)

バリアフリーマップ

https://www.city.osaka.lg.jp/toshikeikaku/page/0000369380.html

東住吉消防署

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

移動図書館

http://www.oml.city.osaka.lg.jp/?page\_id=135

大阪府警察安まちメール

https://service.sugumail.com/osaka-police/

■5面(QR)

東住吉会館

https://osaka-higashisumiyoshikaikan.jp/

東住吉区社会福祉協議会

http://www.higashisumiyoshikusyakyou.or.jp/

東住吉区老人福祉センター

http://www.osaka-sishakyo.jp/rojinfukusi\_center\_list/h\_sumiyosi/

平野区画整理記念会館

http://kinenkaikan.com/index.html

長居植物園

https://www.nagai-park.jp/n-syoku/

東住吉図書館

https://r.qrqrq.com/FTmYYP4w

■6･7面(QR)

緊急情報

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

■8面(QR)

新型コロナウイルス感染症対策支援情報サイト 個人の方へ

https://www.city.osaka.lg.jp/contents/wdu010/covid19/search.html?target=%E5%80%8B%E4%BA%BA&category=%E3%81%99%E3%81%B9%E3%81%A6

新型コロナウイルス感染症対策支援情報サイト 事業者の方へ

<https://www.city.osaka.lg.jp/contents/wdu010/covid19/>

■12面(QR)

東住吉区子育て応援ナビ

http://www.city.osaka.lg.jp/contents/wdu720/www3/index.html

集まれなっぴーキッズ

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

健診担当からのお知らせ BCG予防接種のご案内

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000390569.html

健診担当からのお知らせ 乳幼児健康診査のご案内

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000391173.html

東住吉図書館

https://r.qrqrq.com/FTmYYP4w

コロナウイルス感染症拡大防止 ミルクボーイと一緒に手を洗おう

https://r.qrqrq.com/xaGlXXKT