東住吉区役所　10月号

■1面

広報東住吉 なでしこ

2020年(令和2年)10月号 No.293

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06-6629-4533ホームページwww.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/

人口 127,489人(男 59,885人　女 67,604人)　世帯数 61,462世帯　令和2年9月1日現在推計

行こう!投票

大阪市を廃止し特別区を設置することについての住民投票

当日投票に行けない方は期日前投票･不在者投票をしましょう

日程等はホームページ等でご確認ください

今年の秋に、大阪市を廃止し特別区を設置することについての住民投票が行われます。有権者の皆さん、必ず投票しましょう。

投票できる方

大阪市の選挙人名簿に登録されている方で、投票される日まで大阪市内に住所がある方。投票できるかわからない場合は、東住吉区選挙管理委員会にお問合せください。

期日前投票･不在者投票

投票日に仕事やレジャーなどの予定がある方は、名簿登録地の区役所等で期日前投票ができます。なお出張等の都合により名簿登録地の区役所等での期日前投票ができない方は滞在先の市区町村選挙管理委員会で、また、不在者投票の施設として指定された病院等の施設に入院･入所している方はその施設で、それぞれ不在者投票ができます。また、身体に一定の重度障がい等のある方は、郵便等による不在者投票ができますので、あらかじめ郵便等投票証明書の交付を受けてください。

期日前投票･不在者投票期間

期日前投票･不在者投票の期間は、告示日の翌日から投票日の前日までで、午前8時半から午後8時までです。投票日前の6日間は午後9時まで時間延長しています。

場所　区役所3階 会議室

滞在先での不在者投票の投票場所･時間は、滞在先の選挙管理委員会にお問合せください。

問合せ

行政委員会事務局選挙課　電話06-6208-8511　ファックス06-6204-0900又は　東住吉区選挙管理委員会　電話06-4399-9626　ファックス06-6629-4533

住民投票の詳細は、3面及び9面をご覧ください。

10月号のおもな内容

ご存知ですか?子どもの居場所　2面お知らせコーナー　3面施設情報、市民向け無料相談　4面防犯･防災、健康情報　5面

10月は市民健康月間です　6･7面イベント･講座･募集　8面大阪市民のみなさんへ　9･10･11面子育てコーナー　12面

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確認ください。

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面フッター

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、10月25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

ご存知ですか? 子どもの居場所

子どもの居場所は、子ども食堂や学習支援、遊びなどの活動を通じて、子どもたちが安心して安全に過ごすことができる身近な場として、NPO法人、地域の団体、個人などが運営しています。子どもどうしで参加したり、家族と一緒に参加できる場所などさまざまです。新型コロナウイルス感染症の影響で場所や時間が変更になることがあります。詳細は下記の連絡先にお問合せください。

東住吉区内　子どもの居場所一覧(掲載不可団体を除く)　（順不同）

名称　(1)あそびのてらこや ハートフレンド実施場所　桑津5-13-13開催日時　第3土曜 10時から

参加費用　年会費2,000円(10回)連絡先　電話06-6719-6055

名称　(2)きたたなべ子ども食堂実施場所　北田辺4-23-2開催日時　第3金曜 18時から

参加費用　こども100円　大人200円連絡先　非公開　区役所までお問合せ下さい。

名称　(3)たけとんぼ子ども食堂実施場所　北田辺6-2-20開催日時　第1月曜 17時から

参加費用　こども100円　大人300円連絡先　電話090-8934-6312

名称　(4)東田辺子どもなかよし食堂実施場所　駒川4-10-5開催日時　第2水曜 17時から

参加費用　こども無料　大人300円連絡先　電話06-6608-7621

名称　(5)ヨリドコピンポン(こども食堂)実施場所　山坂2-11-4開催日時　月曜･水曜･金曜 16時から

参加費用　こども100円　大人200円連絡先　電話080-9758-2600

名称　(6)ヨリドコピンポン(学習)実施場所　山坂2-11-4開催日時　火曜18時から　土曜15時から

参加費用　無料　対象は小学生･中学生連絡先　電話080-9758-2600

名称　(7)ヨリドコピンポン(こども食堂)実施場所　南田辺5-21開催日時　月1回土曜 12時から

参加費用　こども100円　大人200円連絡先　電話080-9758-2600

名称　(8)南百ふれあい食堂実施場所　針中野4-21-39開催日時　第3土曜 12時30分から

参加費用　こども無料　大人300円連絡先　電話080-6185-8918

名称　(9)矢田中学校 寺子屋食堂実施場所　住道矢田9-7-55開催日時　第3土曜 12時から

参加費用　無料　対象は矢田中学校在校生のみ　行事により変更あり連絡先　電話06-6702-5775

名称　(10)矢田中学校 土曜寺子屋(学習)実施場所　住道矢田9-7-55開催日時　第3土曜 10時から

参加費用　無料　対象は矢田中学校在校生のみ　行事により変更あり連絡先　電話06-6702-5775

名称　(11)やたちいき｢子ども食堂｣　利用対象者はやたなか小中一貫校の在校生のみです。実施場所　矢田5-13-9開催日時　第4木曜 18時から

参加費用　小学生･中学生100円連絡先　電話06-6606-6606

名称　(12)やたちいき｢キッズモーニング｣　利用対象者はやたなか小中一貫校の在校生のみです。実施場所　矢田5-13-9開催日時　第1火曜 7時30分から

参加費用　無料連絡先　電話06-6606-6606

名称　(13)カレー食堂　利用対象者は矢田西小学校区の方です。実施場所　公園南矢田3-18-8開催日時　不定期 17時から

参加費用　こども無料　大人300円連絡先　非公開　区役所までお問合せ下さい。

名称　(14)わしんこども食堂

実施場所　杭全7-8-31

開催日時　第2土曜 11時30分から

参加費用　幼児無料　小学生100円　中学生以上300円

連絡先　電話06-7710-1080

子どもの居場所を応援してください

子どもの居場所は、地域のボランティアによって運営されています。継続して運営していくために皆さんのあたたかいご協力をお願いします。

食材を寄付する小売業･卸売業のみなさん、余剰食材はありませんか? また、ご家庭で眠っている食材はありませんか? フードドライブにご協力お願いします。フードドライブとは、ご家庭で余っている食品を持ち寄り、それを必要としている地域の子ども食堂や福祉団体、施設に寄附する活動です。区役所で月に一回フードドライブを実施しています。(詳しくは4面をご覧ください)

消耗品を寄付する食器用洗剤･ハンドソープ･ペーパータオル･除菌スプレー等未開封に限ります。

ボランティアとして活動する活動内容は、準備や片づけ、子どもの遊び相手、学習のサポートなどです。

金銭的支援をする

問合せ

保健福祉課2階28番　電話06-4399-9885･9889

東住吉区社会福祉協議会　電話06-6628-2020

問合せ　保健福祉課2階28番　電話06-4399-9885

区長の部屋

東住吉区長　塩屋 幸男

世の中の様々なことについて問題意識を持つことや批判精神を発揮することはとても良いことだと思うのですが、単なる評論家的な態度だけに終わってしまうことのない人間でありたい、足元を見つめて地道に実践を積み重ねていく者でありたいとこれまで考えてきました。理想や目標は高く抱いていても、足元の小さなことを誠実に実践していける人間でありたいと思うのです。そのためには、｢どうせ自分だけがやっても｣という姿勢ではなく、｢自分一人だけでもやろう｣とか｢せめて私だけは｣という気持ちを持つことが大事であるとかつて先輩に教えてもらったことがあります。選挙権や投票する権利を行使するという行為も、まさにそんな地道な実践の一つかもしれません。今回の住民投票は、コロナ感染防止に最大限の注意を払って運営が行われます。投票所の換気や入場者数に配慮して3密防止や消毒に十分に留意した運営が行われます。私自身も、小さな実践をきちんと行おうと思っています。

2面フッター

｢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

大阪市を廃止し特別区を設置することについての住民投票が行われます当日投票に行けない方は期日前投票･不在者投票をしましょう

投票案内状を投票所へ

世帯ごとにまとめて封書で投票案内状をお送りしますので、ご自身の投票案内状を投票所へお持ちください。また、投票案内状がなくても投票はできますので、受付の係員にお申し出ください。(投票案内状をご持参いただいた方もご本人確認はさせていただきます。)

期日前投票宣誓書を投票案内状の裏面に印刷しています

期日前投票の際に受付で記入していただく期日前投票宣誓書を投票案内状の裏面に印刷しています。事前に記入して期日前投票所にお越しいただくと、手続きがスムーズになります。なお、期日前投票宣誓書は、期日前投票所にも置いています。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします

期日前投票を積極的にご利用ください。周りの方との距離を保つようにお願いします。投票所では、ご自身で鉛筆またはシャープペンシルを持参し、投票用紙に記入することもできます。(投票用紙は原材料にプラスチックを使用しているため、ボールペン等はインクをはじくおそれがあります。)咳エチケットの徹底、来場前後や帰宅後の手洗いをお願いします。投票所には消毒液を備え付けていますのでご利用ください。

お知らせコーナー

個人市･府民税(普通徴収分)第3期分の納期限は、11月2日(月)です

新型コロナウイルス感染症の影響による場合を含み、予測しない失業や大幅な所得減少(前年の6割以下)が見込まれる場合は申請により減額･免除されることがあります。詳しくは、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ご相談ください。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、スマートフォンから新たにペイペイ請求書支払い、エーユーペイ、ゆうちょペイによる納付が可能になりました。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　問い合わせ可能日、可能時間(平日9時から17時30分(金曜日は9時から19時))

国民健康保険被保険者証を更新します

11月1日に国民健康保険被保険者証(以下、｢保険証｣という)を更新するため、新しい保険証(桃色)を10月中に区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、投函された｢郵便物等お預かりのお知らせ｣に書かれた方法でお受け取りください。また、10月中に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合は、窓口サービス課(保険年金)までお問合せください。なお、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています。問合せ　窓口サービス課(保険年金)2階25番　電話06-4399-9956　ファックス06-4399-9947

地域における要援護者の見守りネットワーク強化事業にご協力をお願いします

見守り相談室では行政が保有する要援護者の情報をもとに要援護者名簿の整備に向けた同意確認を行っています。整備した名簿は区役所が認めた地域団体等へ提供し、日頃の見守り活動や災害時の助け合いのために使用されます。今年度も対象となる方に同意書を送付しています。期日までに返送がない場合は、担当者が訪問し同意確認を行いますので同意書が届いた方は返信にご協力をお願いします。この取組みは大阪市が東住吉区社会福祉協議会に委託して実施しています。問合せ　東住吉区社会福祉協議会 見守り相談室　電話06-6622-9060　ファックス06-6622-8973

10月19日(月)から25日(日)は｢行政相談週間｣です

総務大臣委嘱の行政相談委員が、次の行政相談所を開設します。毎日の暮らしのなか、国･府･市町の仕事などで相談ごとがありましたら、お気軽にご利用ください。日時　10月8日(木)13時から15時場所　区役所5階53番窓口行政相談委員　乾 敦子、河合 一明、市川 利通｢相続･登記･税金･年金･雇用など行政なんでも相談所｣を開設します。各機関から専門の担当者が出席し、ご相談に応じます。お気軽にお越しください。日時　10月23日(金)10時から16時　無料　完全予約制場所　中央区民センター ホール(中央区久太郎町1-2-27)出席機関　大阪法務局、大阪労働局、大阪府、大阪市、日本年金機構、大阪弁護士会、近畿税理士会　など申込　10月13日(火)から16日(金)9時から17時問合せ　近畿管区行政評価局　電話06-6941-8358

障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します

障がい者医療証はうぐいす色からオレンジ色へ、ひとり親家庭医療証はあさぎ色から桃色へ変わります。(こども医療証は色の変更はありません。)資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証をお送りします。お持ちの医療証は11月1日から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。こども医療証については、有効期限が令和2年10月31日までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用ください。問合せ　保健福祉課(福祉)2階28番　電話06-4399-9857　ファックス06-6629-4580

仕事と家庭の両立を目指す方の就職をサポートします

専任スタッフによるきめ細やかな職業相談･職業紹介を行っております。また、仕事の相談だけでなく、就職に向けてのセミナー等も実施しております。授乳室･おむつ替え台完備、キッズスペースもあります。お子さま連れでも安心してご利用できますのでお気軽にご利用ください。日時　10時から18時30分(土曜･日曜･休祝日･年末年始休み)場所　阿倍野区阿倍野筋1-5-1 あべのルシアスビル8階(オフィス棟)問合せ　ハローワーク阿倍野 マザーズコーナー　電話06-6631-1675　ファックス06-6631-2421

保健所南東部生活衛生監視事務所が移転しました

令和2年9月14日より、大阪市阿倍野区旭町1-1-17 サンビル阿倍野3階へ移転しました。問合せ　南東部生活衛生監視事務所　電話06-6647-0723

寄附のお礼

新型コロナウイルス感染症予防対策として、この数か月の間、区民の皆さんをはじめ、企業･団体など多くの方々から、マスク･消毒液等のご寄附をいただきました。これらは、区内の保育施設･学校･避難所等で活用させていただきます。皆さんからの温かいご支援に深く感謝申しあげます。

東住吉区長 塩屋幸男

窓口の呼出番号･待ち人数

区役所窓口の呼び出し状況･待ち人数は区役所ホームページまたはこちらの二次元コードから確認できます!窓口サービス課(住民情報･保険年金)保健福祉課(福祉･介護)

混雑状況緩和のためご協力よろしくお願いします。

3面フッター

区役所でお手続き予定の方へ　新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、住民票･戸籍･マイナンバー･子育て関係について、郵送での手続き等、区役所に来庁されずに手続き可能なものがあります。詳細は区役所ホームページをご覧ください。

■4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

写真の基礎と撮影の実践を学ぶ　申込要日時　10月25日から11月22日(日)13時30分から15時30分　全5回　(11月15日撮影日9時45分から)定員　20名(先着順)

費用　3,500円

似顔絵教室　申込要日時　10月26日から11月16日(月)13時30分から15時30分　全4回定員　18名(先着順)

費用　3,200円

将棋教室　申込要日時　10月21日から12月23日(水)　全10回　基礎 17時10分から、初中級 19時10分から定員　各14名(先着順)

費用　8,000円

楽しい水彩画教室　申込要日時　11月5日から2月4日第1、3木曜日　13時30分から15時30分　全7回定員　24名(先着順)

費用　5,600円

和風インテリア 行燈作り　申込要日時　11月8日(日)13時30分から15時30分定員　20名(先着順)

費用　2,500円

申込は電話、ファックス、来館にて場所はすべて東住吉会館

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06-6622-6611　ファックス06-6622-8973

10月のさわやかサタデー　無料　申込要ナ･ナ･ナランドによる絵本の読み聞かせです。日時　10月10日(土)14時から15時申込　電話にて受付(先着10名)

認知症サポーター養成講座　無料　申込要認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解して、認知症の方やそのご家族を支え、あたたかく見守る応援者のことです。認知症について学び、一緒に考えてみませんか?日時　11月21日(土)10時から11時30分定員　先着20名

申込　来館･電話･ファックスにて

場所はすべてさわやかセンターマスク着用でご参加ください。

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

童謡deクイズ　無料　申込要日時　11月4日(水)13時30分から15時定員　20名(先着順)申込　10月6日(火)10時から15時電話にて

いきいき健康教室　無料　申込要日時　10月22日から11月19日 毎週木曜日　全5回　13時30分から15時定員　30名

申込　10月9日(金)まで

サロンdeなでしこ(折り紙会)　無料　申込要日時　11月18日(水)13時から15時定員　13名(先着順)申込　現在受付中　電話にて

笑いで健康に　無料　申込要日時　11月10日(火)13時から15時定員　20名申込　10月13日(火)10時から15時電話にて

カラオケ講習会　無料　申込要日時　11月17日(火)13時30分から15時定員　20名(先着順)申込　現在受付中 電話にて

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

マジックショー

大好評につき第二弾!関西を代表する一流マジシャン｢TRICKER LOKI―ロキ―｣大迫力のイリュージョンマジックをたっぷりお楽しみください。日時　11月28日(土)18時から約1時間(開場17時30分)場所　平野区画整理記念会館 ホール定員　150名　どなたでも費用　前売り券1,500円、当日券1,800円申込　会館窓口で販売中

公式ライン

長居植物園(長居公園1-23)

電話06-6696-7117　ファックス06-6696-7405

秋のローズウィーク

秋に咲くバラは、花輪は少し小ぶりながら、｢深い香り｣と｢濃い色合い｣が特徴。1本1本の香りや色味、美しさをゆっくりとお楽しみください。日時　10月10日(土)から25日(日)9時30分から17時(入園は16時30分まで)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

切り絵の会作品展　無料東住吉会館で活動されている切り絵作家、ささきひろこ先生と｢切り絵の会｣の皆さんの作品を展示します。日時　10月16日(金)から12月16日(水)場所　東住吉図書館 入口前ガラスケース

移動図書館まちかど号巡回日 10月

とき　10月1日(木)、11月2日(月)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　10月2日(金)、11月6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　10月3日(土)、11月7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　10月17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　10月24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

市民向け無料相談

ご利用は市内在住の方に限ります

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。

相談名　弁護士による法律相談　※1 予約要

日時　10月6日･13日･20日･27日(火)、11月4日(水)13時から17時(最終時間枠は16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(広聴広報)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　司法書士による法律相談　※2　予約要

日時　10月1日･15日、11月5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(広聴広報)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　10月14日、11月11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　10月8日、11月12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　10月21日、11月18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　10月22日、11月26日(木)13時から15時(受付は14時45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　日曜法律相談　予約要

日時　10月25日(日)9時30分から13時30分

場所　北区役所(北区扇町2-1-27)、生野区役所(生野区勝山南3-1-19)定員　各会場16組 先着順

予約･問合せ　10月22日(木)･23日(金)9時30分から12時　予約専用電話06-6208-8805

相談名　外国籍住民法律相談　予約要

日時　10月7日(水)13時から16時、10月21日(水)17時から20時

場所　大阪国際交流センター内インフォメーションセンター(天王寺区上本町8-2-6)定員　各4組

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

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･水曜･金曜(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　人権擁護委員による特設人権相談所(お気軽にご相談ください。)　秘密厳守

日時　10月16日(金)13時30分から16時

場所　住吉区役所(南住吉3-15-55)、西成区役所(岸里1-5-20)　東住吉区の方もご相談いただけます。

予約･問合せ　大阪第一人権擁護委員協議会　電話06-6942-1489　ファックス06-6943-7406

相談名　花と緑の相談

日時　10月21日、11月18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　※7

日時　10月13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作成などに関する相談※7　(フードドライブ)家庭で余っている食べ物等を持ち寄り施設等へ寄付する活動

4面フッター

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

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

早朝や夕暮れは｢目立つ服装で事故防止｣

10月から12月にかけて高齢者の交通事故が増加します

外出する際は明るい服装や反射材、｢リフレクターウェア｣などを身に着けましょう。

｢リフレクターウェア｣に関しては、東住吉警察署交通課交通総務係までお問合せください。

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

高齢者を守る｢防火安全研修｣を実施しています

現在、大阪市で発生している火災や事故の死傷者の大半を高齢者の方が占めています。大阪市消防局では、高齢者の方を災害から守るさまざまな安全対策の取組みを行っています。東住吉消防署でも、各地域で開催されているふれあい喫茶などへ実際に消防車や救助車、救急車で出向き｢防火安全研修｣を行っています。地域での｢防火安全研修｣を希望される場合は、東住吉消防署へご相談ください。

健康情報

各種健診のお知らせ

10月から各がん検診･骨粗しょう症検診は抽せんで受診者を決定します。

抽せん申込み　10月6日(火)から10月12日(月)まで（9時から17時30分）（土曜・日曜・祝日除く）

抽せん申込み･問合せは　電話06-4399-9882または保健福祉課(健診)〈区役所1階13番〉へ

抽選は10月15日（木）に実施し、結果はホームページ等でお知らせします。

各がん検診・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。

特定健康診査

日時　10月17日(土)9時30分から11時受付

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物　受診券、被保険者証、特定健康診査個人票

料金　無料

場所　区役所3階区民ホール

予約　予約不要

各種健診(検診)

検診名　結核健診(胸部エックス線撮影)

日時　10月15日(木)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　歯科健康相談

日時　10月23日(金)9時30分から10時30分、13時30分から14時30分

対象者　年齢は問いません

料金　無料

場所　検診室(区役所1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　12月6日(日)、12月21日(月)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(抽せん)　10月6日(火)9時から10月12日(月)17時30分まで

検診名　大腸がん検診

日時　12月6日(日)、12月21日(月)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(抽せん)　10月6日(火)9時から10月12日(月)17時30分まで

検診名　肺がん検診

日時　12月6日(日)、12月21日(月)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(抽せん)　10月6日(火)9時から10月12日(月)17時30分まで

検診名　乳がん検診(マンモグラフィ検査)

日時　12月4日(金)9時30分から10時30分

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(抽せん)　10月6日(火)9時から10月12日(月)17時30分まで

検診名　骨粗しょう症検診

日時　12月4日(金)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(抽せん)　10月6日(火)9時から10月12日(月)17時30分まで

がん検診･特定健康診査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･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。

10月の旬のレシピ

れんこんナゲット(2人分)

区食生活改善推進員協議会　担当 東田辺校区

栄養価(1人分)

エネルギー 310キロカロリー　食塩相当量 1.0グラム

材料(2人分)

鶏ひき肉　150グラムれんこん　50グラムにんじん　20グラム小麦粉　大さじ1･2分の1マヨネーズ　大さじ1塩　小さじ4分の1こしょう　少々サラダ油　大さじ1･2分の1

作り方

(1)れんこん、にんじんはみじん切りにする。(2)ボウルに鶏ひき肉、(1)、小麦粉、マヨネーズ、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。(3)(2)を10等分にして小判型に成形する。(4)フライパンにサラダ油を熱し、(3)を並べて両面中火で揚げ焼きする。

問合せ　保健福祉課(健診)1階13番　電話06-4399-9882

統合失調症の家族教室　無料　申込要

｢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、仲間と一緒に学んでみませんか。日時　10月9日、11月13日、12月11日、1月8日、2月5日、3月12日　(全6回)　いずれも金曜、14時から16時場所　区役所1階(検診室)講師等　心理士、精神科医、精神保健福祉相談員、保健師等(毎月変わります)申込　電話、来所等にて申込･問合せ　保健福祉課(健康づくり)1階14番　電話06-4399-9968　ファックス06-6629-1265

10月は｢犬･猫を正しく飼う運動｣強調月間です

犬･猫が多くの人々に愛され人間社会で共生できるように、適正飼養に努めましょう。

ふん･尿はできるだけ自宅でさせたあと、散歩に出かけるようにしつけましょう。散歩中に排泄した場合には、飼い主が責任をもって後始末をしましょう。吠え癖がつかないようにしつけましょう。公共の場での散歩はリードを外さず、しっかり愛犬を制御しましょう。所有者がわかるように名札などを着けましょう。生まれてくる動物を育てる見込みがなければ不妊･去勢手術を実施しましょう。愛情と責任を持って、最後まで飼いましょう。(犬･猫を捨てることは犯罪です)犬を飼う場合、必ず犬の登録をしましょう。(犬の登録は、生涯に1回のみです)犬は狂犬病予防注射の接種(年1回)を必ず受けさせましょう。　登録や注射済票の交付記録がない場合は、お電話又はご自宅訪問により確認させていただくことがありますので、予めご了承ください。野良猫にエサを与えるのであれば、周りの理解を得たうえで、不妊･去勢手術の実施やエサの片づけ、フン尿の後始末をするなど、周りに迷惑をかけないよう責任をもって適切に世話をしましょう。大阪市では、地域の合意と協力のもと、その地域に住む地域猫の不妊去勢手術を行い、一代限りの猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく｢街ねこ｣活動のお手伝いをしています。

問合せ　保健福祉課(生活環境)1階15番　電話06-4399-9973

5面フッター

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を行います。どちらも数に限りがあります。10月9日(金)10時から矢田出張所西側駐輪場、10月23日(金)16時から区役所北側駐輪場にて実施します。詳細は区役所ホームページでご覧ください。警報発令など中止となる場合があります。

問合せ　区民企画課 5階54番　電話06-4399-9990

■6・7面

10月は市民健康月間です

～健康なからだづくりを目指して！～

あなたの生活習慣を見直しませんか？

運動

適度な運動で抵抗力をアップ

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪に負けないために、健康なからだづくりが大切です。毎日、少し体温が上がるぐらいの体操を！体温が上がると免疫力が高まります

座りすぎを避け、人が少ない場所での散歩など、さまざまな場面で体を動かす工夫をしましょう！

人混みを避けて散歩など、1日１回は外出を！

ウォーキングは持久力アップなど、健康増進に効果がある上に、いつでもどこでも気軽にできて、気分を爽快にしてくれるのでおすすめの運動です。

視線は遠くにあごは引く

肩の力を抜く

胸を張る

背筋を伸ばす

腕は前後に大きく振る

脚を伸ばす

歩幅は出来るだけ広くとる

かかとから着地

筋肉を維持しましょう！週２～３回の筋力トレーニングで足腰の筋力低下を防ぎましょう

足の後ろ上げ（大殿筋の運動）

両足を少し開いて椅子から30～40㎝ほど離れて立ち、両手で椅子の背をつかんで上体だけ前に傾けます。膝が曲がらないように片足をまっすぐ後ろに上げます。そのままの状態を1秒間続け、ゆっくり下します。

4分の１屈伸（大腿四頭筋の運動）

足を肩幅に開き、椅子を両手でつかんで背筋を伸ばして立ちます。１、２、３、４でゆっくり膝を曲げ、１、２、３、４でゆっくり戻します。深く膝を曲げると痛めるので、4分の１程度に曲げるのがポイントです。

つま先立ち（下腿三頭筋の運動）

足を肩幅に開き、椅子を両手でつかんで背筋を伸ばして立ちます。背伸びをするように、１、２、３、４で両方のかかとを上げてつま先で立ちます。１、２、３、４でかかとを下ろします。

椅子に座り脚上げ

片方の膝に手をおき、足は上へ、手は下に力を込め、手足で押し合う。全力で7秒間ずつ。左右ともに行う。

膝の伸展

主に太もも前面の筋肉を鍛えます。

休養

「寝る」は健康の元

免疫は、副交感神経が積極的に働いているときに生成されます。副交感神経がもっとも働くのは睡眠中。つまり、就寝時非常に多くの免疫が生成されている、ということになります。質の良い睡眠をこころがけましょう！

規則正しい生活リズムを

刺激物を避け、睡眠直前の飲食は控えましょう

昼寝は15～20分

カーテンを開けて光の利用でよい睡眠

入浴は就寝2時間前に

必要な場合は医師へ相談を

睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

栄養

ウイルスにも負けない食生活

現時点で新型コロナウイルスに対する効果を示した食品は報告されていません。特定の食品やサプリメント等について予防効果に根拠のある食品はありません。情報に惑わされないようにしましょう。

高齢者の方は・・・

食事の量が極端に減ってしまうと、栄養が不足して、フレイル（虚弱）状態が進んでしまい、感染症に対するリスクも高まってしまいます。食事はしっかり朝・昼・夜の3回食べましょう。

食生活で気をつけることは

主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを考えた食事を規則正しく食べて抵抗力をつけましょう。

毎日の食事の積み重ねが、健康な体をつくり、健康な体はウイルス等から体を守る土台になります。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう！

主食　ごはん・パン・めんなどを使った料理

（炭水化物の供給源）おもにエネルギーのもとになる

ごはん、おにぎり、スパゲッティ、ラーメン、パン、うどん、サンドイッチ、ざるそば

主菜　肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理

（たんぱく質・カルシウムの供給源）おもに体をつくるもとになる

卵料理、ハンバーグ、魚のソテー、納豆、刺身、冷奴、煮魚、豚のしょうが焼き

副菜　野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理

（ビタミン・ミネラルの供給源）おもに体の調子を整えるもとになる

サラダ、お浸し、野菜炒め、ひじきの炒め煮、きのこソテー、野菜の煮物、野菜スープ、トマト、野菜みそ汁

果物・乳製品も忘れずに

果物　主にビタミン・ミネラルの供給源

みかん、キウイ、りんご

牛乳・乳製品　主にたんぱく質・カルシウムの供給源

チーズ、ヨーグルト、牛乳

あなたの飲酒量はだいじょうぶ？

厚生労働省が推進する「健康日本21」によると成人男性の「節度ある適度な飲酒」は、一日平均純アルコールで約20ｇ、女性や65歳以上の高齢者は約10ｇと言われています。

まず始めに、あなたの普段の飲酒量から純アルコール量を計算してみましょう。

種別　清酒180ｍｌ（1合）　　アルコール度数（％）15％　　純アルコール量（ｇ）22ｇ

種別　ビール500ｍｌ　　アルコール度数（％）5％　　純アルコール量（ｇ）20ｇ

種別　ウイスキー60ｍｌ　　アルコール度数（％）43％　　純アルコール量（ｇ）21ｇ

種別　25％の焼酎100ｍｌ　　アルコール度数（％）25％　　純アルコール量（ｇ）20ｇ

種別　7％のチューハイ350ｍｌ　　アルコール度数（％）7％　　純アルコール量（ｇ）20ｇ

種別　9％のチューハイ300ｍｌ　　アルコール度数（％）9％　　純アルコール量（ｇ）22ｇ

ただし、アルコール依存症の方、妊娠中・授乳中の方、未成年、飲酒が悪影響を及ぼす病気をお持ちの方は禁酒が必要です。また、飲酒習慣のない人に対してこの量を推奨するものではありません。

お酒に含まれるアルコール量の計算方法

お酒の量（ｍｌ）×【アルコール度数（％）÷100】×0.8＝純アルコール量（ｇ）

普段「節度ある適度な飲酒」の量よりも多く飲酒されている方は、節酒に取り組みましょう。どうしても節酒できない場合は、アルコール依存症の可能性があります。ご心配な方は、下記にご相談ください。

相談機関　大阪市こころの健康センター　依存症相談窓口　電話06-6922-3475

　　　　　東住吉区保健福祉センター健康づくり（14番窓口）　電話06-4399-9968

受付　月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）9時から17時30分

自分の健康状態を知ろう！

健康の第1歩は健（検）診からがん検診・特定健診を受けましょう！

健（検）診はその時の自分の状態を把握し、病気がないか治療や精密検査が必要か、生活習慣を見直す必要がないか、などをチェックするためのものです。治療や精密検査が必要な場合は、きちんと受診しましょう。また、健（検）診の結果、異常がなかった方も問診などでチェックした生活習慣をもう一度見直し、よりよい生活習慣を心がけましょう。

健（検）診等の結果は「すこやか手帳」等で自己管理をしましょう！！

がん検診・特定健診の結果を「すこやか手帳」等を利用して記録しておきましょう。「すこやか手帳」の交付を希望される方は、区役所１階１３番窓口でお渡しします。健康保険証等の本人確認書類をお持ちください。

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

さらに楽しくお得に！！

おおさか健活マイレージ　アスマイル

おおさか健活マイレージ「アスマイル」で健（検）診受診やウォーキングなど、健康行動を楽しく続けてポイントを貯めると毎週、毎月の抽選で特典がもらえます！

申し込みはスマートフォンアプリまたは公式ホームページ「おおさかアスマイル」から。

おおさか健活マイレージ「アスマイル」の問合せ

おおさか健活マイレージアスマイル　事務局　電話06-6131-5804

6面フッター

災害時に備え、日頃から安全に避難できる場所と避難ルートを確認しておきましょう。

問合せ　区民企画課５階５４番　電話06-4399-9909

7面フッター

国勢調査にご協力ください

インターネット回答・郵送回答ともに10月7日（水）までに回答ください。

問合せ　総務課5階51番　電話06-4399-9925

■8面

イベント･講座･募集

イベント　開催中止

｢2020東住吉区民フェスティバル｣の中止について

10月18日(日)に開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた適切な感染防止策の実施が困難であることから、開催を中止いたします。何卒ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。問合せ

(一財)大阪市コミュニティ協会 東住吉区支部協議会　電話06-6115-8236　ファックス06-6115-8260区民企画課5階54番　電話06-4399-9970、9743　ファックス06-6629-4564

募集

｢大阪市一斉清掃“クリーンアップ”作戦｣の参加者　 無料　申込要

大阪市一斉清掃を実施します。市内全域の清掃活動にご協力ください。日時　12月1日(火)から21日(月)場所　市内全域(道路や公園、駅前広場など参加者が公共スペースの中から清掃場所を選択)申込　清掃場所が東住吉区内の場合、区役所や環境事業センターなどで配布中の参加募集チラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、10月30日(金)までに中部環境事業センターへファックス、送付または持参してください。問合せ　中部環境事業センター(杭全1-6-28)　電話06-6714-6411　ファックス06-6714-7787

募集

オータム･チャレンジ･スポーツ2020　無料　申込不要

日時　10月11日(日)10時から17時35分場所　大阪市立東住吉スポーツセンター

バドミントン無料開放(ラケット･プラ製シャトル貸出あり)定員　バドミントン8面(1コート8名まで)

卓球無料開放(ピン球･ラケット貸出あり)(1)10時から11時35分　(2)12時から13時35分　(3)14時から15時35分　(4)16時から17時35分定員　卓球6台(1台6名まで)

ボッチャ無料体験　14時から15時定員　特になし

先着順で整理券の配布実施マスク着用･体温検温のうえ、当日来館にて受付(体調確認票をご記入いただきます。室内用シューズは必ずご持参ください)問合せ　大阪市立東住吉スポーツセンター　電話06-6694-4580　ファックス06-6694-4581

募集

区民体育レクリエーション大会参加者 申込要

日時　11月3日(火･祝)場所　奈良県 吉野方面(すべて自由行動)費用　参加費大人1,000円、小人500円締切　10月16日(金)

定員　大人500名、小人100名対象　区内在住の方申込　申込書を、町会長宅、または(一財)大阪市コミュニティ協会東住吉区支部協議会(田辺2-10-18 さわやかセンター内3階 東住吉地区募金会気付)まで　主催　東住吉区スポーツ･レクリエーション事業実行委員会

問合せ　(事務局)(一財)大阪市コミュニティ協会 東住吉区支部協議会　電話06-6115-8236　ファックス06-6115-8260　メールhigashisumi-komikyo@arion.ocn.ne.jp

募集

区民バドミントン大会参加者 申込要

日時　11月22日(日)9時30分から16時場所　東住吉スポーツセンター(公園南矢田4-30-3)種目　男女混合団体戦(ランク別で当日チーム編成)費用　参加費500円(大会当日徴収)締切　11月2日(月)対象　区内在住または在勤･在学で15歳以上の方(中学生不可)主催　東住吉区スポーツ･レクリエーション事業実行委員会

申込　ファックスまたはメールで送付してください。申込書･開催要項はホームページからダウンロードできます。

問合せ　(事務局)(一財)大阪市コミュニティ協会 東住吉区支部協議会　電話06-6115-8236　ファックス06-6115-8260　メールhigashisumi-komikyo@arion.ocn.ne.jp

募集

生涯テニス教室参加者募集 申込要

日時　11月から3月 13時30分から15時30分　全10回(月2回程度(日･祝))場所　東住吉総合高校テニスコート費用　参加費4,000円(保険料含む)　ラケット貸出無料締切　10月23日(金)対象　区内在住で中学生以上の初心者主催　東住吉区スポーツ推進協

申込　ファックスまたはメールで送付してください。申込書･開催要項はホームページからダウンロードできます。

問合せ　(事務局)(一財)大阪市コミュニティ協会 東住吉区支部協議会　電話06-6115-8236　ファックス06-6115-8260　メールhigashisumi-komikyo@arion.ocn.ne.jp

こんなに便利!マイナンバーカード

マイナンバーカードをお持ちですか?

顔写真付きの公的な本人確認書類として利用できますお近くのコンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑証明書などの各種証明書が、土日祝日を含め、毎日朝6時30分から夜23時までお取りいただけます(年末年始･メンテナンス日は休業します)。手数料も区役所窓口より1枚あたり100円お得です!(戸籍除く)

申請は簡単　マイナンバーカード

お得で便利なマイナンバーカードの申込みをしてみませんか! 初回は無料です。

マイナンバーカードの申請方法について

問合せ　窓口サービス課(住民情報)2階24番　電話06-4399-9963

秋のクラインガルテンまつり(いも掘り体験会)　申込要

新型コロナウイルス感染症拡大防止と、区民の皆さんならびにスタッフの皆さんの健康と安全を考慮し、今年はいも掘り体験会のみ実施いたします。

日時　10月18日(日)第1回9時から、第2回9時40分から、第3回10時20分から、第4回11時から　場所　東住吉区クラインガルテン広場(矢田1-16-22)定員　各回15組(申込多数抽選)費用　参加費1組500円(当日徴収)　1組当たり3株掘ってお持ち帰りいただけます。申込　往復ハガキに、参加者全員の住所･氏名･年齢･電話番号、希望時間(優先順位)を明記し、郵便番号546-8501 東田辺1-13-4 東住吉区役所区民企画課｢クラインガルテン広場｣係へ締切　10月9日(金)必着ご参加の際には、マスクの着用を条件とさせていただきます。新型コロナウイルス感染症の影響により、直前に中止とする場合がございます。詳細につきましては、事前にお問合せいただくか、東住吉区のホームページにてご確認ください。問合せ　区民企画課5階54番　電話06-4399-9908　ファックス06-6629-4564

8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時から17時30分(土曜･日曜･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

脇阪 朱伊（わきさか　しゅい）ちゃん(北田辺 7か月)

いっぱい笑って、元気にすくすく育ってね。

田井 貴平、文汰（たい　きっぺい、ぶんた）ちゃん(桑津 2歳8か月、1歳0か月)

喧嘩もするけど、仲良し兄弟　笑顔いっぱいの毎日にしようね!

冨田 乃々椛（とみた　ののか）ちゃん(田辺 11か月)

ののちゃん1歳おめでとう!だいすき!

大隅 悠史（おおすみ　はるふみ）ちゃん(南田辺 4か月)

いつも元気をくれて、ありがとう!

橋本 士嬉（はしもと　しき）ちゃん(西今川 1歳5か月)

10月にはお兄ちゃんになるね!

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

問合せ　総務課(広報担当)5階53番　電話06-4399-9683

健診担当からのお知らせ

BCG予防接種

無料　申込不要

日時　10月16日(金)、11月6日(金)、11月20日(金)いずれも13時45分から14時30分　来庁前にホームページをご確認ください。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。)

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　10月7日(水)、11月4日(水)

1歳6か月児健康診査　10月14日(水)

3歳児健康診査　10月21日(水)･28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

栄養士さんのお話　無料　申込要

｢こどもの栄養と食生活について｣のお話(約20分間)のあと、個別相談の時間があります。日時　10月16日(金)10時30分から11時30分場所　子ども･子育てプラザ1階 軽運動室定員　10組

対象　乳幼児と保護者(1名)申込　10月6日(火)9時30分から　電話にて先着順問合せ　東住吉区子ども･子育てプラザ　電話･ファックス06-6699-3600

東住吉図書館からのお知らせ(電話06-6699-7000)

第23回大阪市図書館フェスティバル　｢秋のおはなし会スペシャル｣

無料　申込要

｢おはなしたまてばこ｣のみなさんによる絵本の読み聞かせなどをします。日時　10月17日(土)14時から15時場所　東住吉会館 大会議室(図書館と同じ建物の2階)

定員　20名申込　10月6日(火)10時から10月16日(金)19時　来館または電話にて(先着順)

えほんを一緒にたのしもう

『どんぐりころちゃん』

みなみ じゅんこ　作アリス館

同タイトルのわらべ歌を元に作られた絵本で、小さなお子さんから楽しめます。歌の楽譜と手遊びの仕方も載っています。｢どんぐりころちゃん あたまはとんがって ｣と口ずさみながらお子さんとふれあうひとときを、楽しんでみてください。

自分と大切な人の命を守るため感染拡大防止に向けた取組みをお願いします。不安のある方は電話でご相談ください。新型コロナ受診相談センター(帰国者･接触者相談センター)　電話06-6647-0641(24時間受付)

新型コロナウイルス感染症関連情報はこちら

人との間隔をあける　2メートル

無症状でもマスクを　外出時において屋内にいるときや会話をするとき

手洗いは石けんを使い30秒程度

10月号情報カレンダー

2日(金)　窓口延長 1面

7日(水)　3か月児健康診査 12面

9日(金)　窓口延長 1面　統合失調症の家族教室 5面

11日(日)　オータム･チャレンジ･スポーツ2020 8面

13日(火)　ごみの分別相談とフードドライブ 4面

14日(水)　1歳6か月児健康診査 12面

15日(木)　結核健診 5面

16日(金)　窓口延長 1面 BCG予防接種 12面 栄養士さんのお話 12面

17日(土)　特定健康診査 5面 第23回大阪市図書館フェスティバル｢秋のおはなし会スペシャル｣ 12面

18日(日)　秋のクラインガルテンまつり(いも掘り体験会) 8面

21日(水)　3歳児健康診査 12面

23日(金)　窓口延長 1面 歯科健康相談 5面

25日(日)　日曜開庁 1面

28日(水)　3歳児健康診査 12面

30日(金)　窓口延長 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面フッター

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19.78円です。そのうち約1.5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/

東住吉区役所フェイスブック

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

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/feOelT91hm

■2面(QR)

｢こども110番の家｣を募集しています

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000442944.html

■3面(QR)

普通徴収分の税額の納期限について

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000394590.html#2

現在の窓口お呼び出し状況

https://r.qrqrq.com/003ce9fK

区役所でお手続き予定の方へ

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000502188.html

■4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

平野区画整理記念会館ライン

https://line.me/R/ti/p/1bhwvyWvh-

長居植物園

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

東住吉図書館

<https://www.oml.city.osaka.lg.jp/index.php?page_id=150>

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)

東住吉消防署

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

犯罪防止啓発街頭キャンペーン

<https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000266103.html>

大阪市がん検診等の一覧

<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000008503.html>

特定健診

<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000370235.html>

■8面(QR)

東住吉スポーツセンター

https://fitness21.or.jp/jigyo-shitei/shitei\_higashisumiyoshisc/

大阪市コミュニティ協会東住吉区支部協議会

https://www.osakacommunity.jp/higashisumiyoshi/index.html

マイナンバーカードの申請方法について

https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000464053.html

犯罪被害者相談

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

■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　乳幼児健康診査のご案内

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

東住吉図書館からのお知らせ

<https://www.oml.city.osaka.lg.jp/index.php?page_id=150>

新型コロナウイルス感染症関連情報

<http://www.pref.osaka.lg.jp/default.html>