■1面

広報 東住吉　なでしこ　2022年(令和4年)10月号ナンバー317

今月はどこに行くのかな？

ページごとになっぴーがお散歩するよ！

今年は開催予定！

2022 東住吉区民フェスティバル

うれしすぎるっぴー！

ステージエリア

ブース展示

ラグビーチームNTTドコモレッドハリケーンズ大阪も参加出展！

大阪府警察音楽隊の演奏もあるよ！

今年は3年ぶりの開催です！2面に続きます！

日時 10月16日(日) 9:00〜16:00

場所 長居公園 自由広場（小雨決行）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります

詳しくはホームページ等でご確認ください

過去の区民フェスティバル等の写真です

新型コロナウイルス感染症関連情報

発熱・倦怠感などの症状がある場合の問合せ先

〇かかりつけ医がいる場合　身近な医療機関に相談

〇夜間や休日、かかりつけ医がいない場合

医療機関を探したいなどのご相談

新型コロナ一般相談センター

0120-049-663（全日8時から22時まで受付）または0120-911-585（24時間受付）

体調不良等の専門的なご相談

新型コロナ受診相談センター

06-6647-0641（24時間受付）

新型コロナウイルス感染症について（電話相談含む）はこちら

ワクチン接種の予約・接種スケジュールや接種会場等はこちらからご確認ください。

大阪市ホームページはこちらから

LINEアカウントはこちらから

大阪市新型コロナワクチンコールセンター

受付時間 9:00～21:00 土日祝含む

電話0570-065670（ナビダイヤル）

または06-6377-5670(ナビダイヤルがご利用いただけない方)

FAX 0570-056769（聴覚に障がいがある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方）

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせは9面をご覧ください。

10月号のおもな内容

2022 東住吉区民フェスティバル　2面

ご存じですか？子どもの居場所　5面

10月は市民健康月間です

〜フレイルを避けるために〜　6・7面

区役所代表電話　電話06-4399-9986

発行元／東住吉区役所総務課

〒546-8501 東住吉区東田辺1丁目13番4号

電話06-4399-9683　FAX06-6629-4533

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

ホームページはこちらから

●人口 127,358人（男 59,844人 女 67,514人）

●世帯数 63,148世帯　令和4年9月1日現在推計

（注）HP:区役所ホームページの略（9～11面をのぞく）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、各事業・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等でご確認ください

※各記事の写真について、感染対策を行なったうえでマスクを外して撮影しています

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～翌年1月3日は除く）

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、10月23日(日)は9:00～17:30まで区役所を開庁し、（1）（2）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

2022東住吉区民フェスティバル

日時 10月16日(日) 9:00〜16:00

会場内エリアマップ

会場西側エリア

ふれあい動物園やモルック体験もできるよ♪

ステージエリア

にぎわいエリア

模擬店約60ブース・キッチンカーも出店！

※イベント内容は変更になる場合があります

※車でのご来場はご遠慮ください

東住吉区役所ブースにも遊びに来てね！

東住吉区役所は『2025大阪・関西万博～いのち輝く未来社会のデザイン～』を応援しています。

・SDGs啓発

・広報紙「広報東住吉なでしこ」啓発

・行政相談　等

なっぴーも来るよ！

主催 東住吉区民フェスティバル実行委員会

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　06-4399-9734　 ファックス　06-6629-4564

中部環境事業センターブース内

「フードドライブ」を実施します。

無料 申込不要

持ち物

未開封のもので、常温で保存でき、賞味期限が１か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　 ファックス　06-6714-7787

お知らせ

国民健康保険被保険者証を更新します

国民健康保険被保険者証は水色 → 茶色へ変わります。10月中に転送不要の簡易書留郵便で送付します。ご不在で受け取りができなかった場合は、不在票に記載された方法でお受け取りください。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お問い合わせください｡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

医療証を更新します

・障がい者医療証　うぐいす色 → オレンジ色

・ひとり親家庭医療証　あさぎ色 → 桃色

※こども医療証 色の変更はありません

　10月下旬に新しい医療証をお送りします。現在、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4年10月31日までの方が更新対象です

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

矢田南部地域の整備計画についての説明会を開催します（第2回）

申込不要

「東住吉区矢田南部地域まちづくりビジョン」に掲げる将来像を実現するため、昨年4月に決定した開発事業者の整備計画に関する説明会を開催します。どなたでもご参加いただけます。

日時　10月28日(金) 18:30～（開場18:00～）

場所 やたなか小中一貫校 講堂

問合せ　総務課（事業企画）５階53番

電話　06-4399-9976　 ファックス　06-6629-4533

障がい者スポーツの祭典であるパラリンピックのパネルを展示します

大阪市では、障がいをお持ちの方がスポーツに親しんでいただけるよう、さまざまな取り組みを進めています。

日時　10月19日（水）～28日（金）

場所　区民ギャラリー（区役所2階）

問合せ　保健福祉課（福祉）2階28番　電話06-4399-9852　FAX06-6629-4580

大阪市生涯学習推進員永年勤続表彰が行われました

（在任期間20年以上）

多年にわたり本市の生涯学習の推進に寄与された方々を表彰する「令和４年度大阪市生涯学習推進員永年勤続表彰」において、東住吉区では４名が受賞されました。このたびの栄えある受賞を心からお祝い申しあげます。

受賞された方は次のとおりです。

山内久美子（やまうち　くみこ）さん、西野愛弓（にしの　あゆみ）さん、浅井千枝子（あさい　ちえこ）さん、吉岡有規子（よしおか　ゆきこ）さん

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

10月　マイナンバーカード臨時出張窓口実施会場

期間を延長しました！12月末までにカードを申請すると、マイナポイントが最大20,000円分もらえます！

予約・日程確認等はこちらから

ＷＥＢサイト

臨時出張窓口の様子はこちらから

YouTube「Jcomチャンネル」

会場　平野区画整理記念会館 2階 第2多目的室

開設日時　6日(木)、7日(金) 10:00～16:00

会場　育和社会福祉会館 1階

開設日時　12日(水)、13日(木) 10:00～16:00

会場　東住吉会館 2階 会議室3

開設日時　17日（月）、18日(火)、31日(月) 10:00～16:00

会場　東住吉区南部文化コミュニティセンター 2階 会議室3

開設日時　19日(水)10:00～16:00

会場　駒川商店街ココロホール 2階

開設日時　20日(木)、21日(金) 10:00～16:00

会場　ＵＲサンヴァリエ針中野団地 管理事務所横 第1集会所

開設日時　24日(月)、25日(火) 10:20～16:00

会場　北田辺会館 1階

開設日時

26日(水) 10:00～16:00

会場　長居ユースホステル 1階 会議室1

開設日時

27日(木)、28日(金) 10:00～16:00

コールセンター（予約センター）

電話　06-4400-1856 9:00～20:00（年末年始を除く）

問合せ　窓口サービス課（住民情報）2階24番

電話　06-4399-9963 ファックス　06-4399-9947

区長の部屋

東住吉区長

塩屋 幸男

　3年ぶりの区民フェスティバルが楽しみです。素敵に進化している長居公園内の会場にぜひ足を運んでいただければと存じます。　さて、10月は「大阪市市民健康月間」です。日本は、医療水準も高く、世界でも有数の長寿の国となりました。私も還暦をだいぶ過ぎているのですが、できれば天寿を全うする直前まで元気に過ごしたいものだと思っています。食生活に留意するとともに、できるだけ定期的な内視鏡検診や健康診断を活用し、週末だけでもジョギングなどの運動を継続しようと考えています。子どもの発達にとっても運動はとても大切です。運動に関わる神経系の発達は10代前半に完成するという研究結果があるそうです。生涯にわたる影響が10代前半までの運動生活にあることを考えると、コロナ禍の影響もあるのかもしれませんが、昨年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」で小中学生の体力が落ちていることが示されたことは気になります。子どもたちが外で遊べる環境づくりや、基礎的な体づくりのための運動機会をいかに確保していくかも真剣に考えてまいりたいと存じます。

2面フッター

窓口の呼び出し状況・待ち人数は区役所ホームページから確認できます！

窓口サービス課（住民情報・保険年金）、保健福祉課（福祉・介護）の状況が確認できます。混雑状況緩和のため、ご協力よろしくお願いします。

■3面

ご存じですか？見守り相談室

　日頃の見守り活動を通じて、地域のつながりづくりのお手伝い、お困りの方と地域や制度をつなぐパイプの役割を担っています。地域の生活のなかで見守りに関することやお困りごと等がありましたら、どなたでもお気軽にご相談ください。

3つの役割

①地域の見守り活動への支援

②孤立世帯等への専門的対応

③認知症高齢者等の行方不明時の早期発見

要援護者に関わる同意書の返信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なっています。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から委託し、東住吉区社会福祉協議会が実施しています

問合せ　東住吉区社会福祉協議会 見守り相談室 田辺2-10-18（さわやかセンター）

電話　06-6622-9060　 ファックス　06-6622-8973

平日9:00～19:00、土9:00～17:30

認知症は誰でもかかる身近な病気です東住吉オレンジチームでは、認知症の方や認知症の疑いのある方を対象に、医療や介護等適切な機関につなぐ支援を行なっています。相談が早ければ、早期診断・早期治療につながり支援の幅や選択肢が広がります。「認知症かな？」「どのように対応したらいいの？」等、認知症に関するお悩みは、自分たちで抱え込まず、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・祝日休み）電話　 06-6760-7578

メール　dementia@smile-yume.com

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

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、中止となる場合があります。

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。

相談名　弁護士による法律相談※1　予約要

日時／場所　10月4日・11日・18日・25日、11月1日(火)

13:00～17:00　区役所5階53番窓口

予約方法・問合せ　当日9:00から電話にて　先着順

★1名(組)30分以内（相談後の記録作成時間等を含む）　総務課(広聴)　電話06-4399-9683

相談名　司法書士による法律相談※2　予約要

日時／場所　10月20日(木) 13:00～16:00　区役所5階53番窓口

予約方法・問合せ　当日9:00から電話にて、先着順

★1名(組)30分以内（相談後の記録作成時間等を含む）　総務課(広聴)　電話06-4399-9683

相談名　税務相談※3

日時／場所　10月12日(水) 13:00～15:30　区役所5階53番窓口

予約方法・問合せ　当日窓口受付　総務課(広聴)　電話06-4399-9683

混雑状況により12:30から整理券を配布する場合があります。

相談名　行政相談※4

日時／場所　10月13日(木) 13:00～14:30　区役所5階53番窓口

予約方法・問合せ　当日窓口受付　総務課(広聴)　電話06-4399-9683

混雑状況により12:30から整理券を配布する場合があります。

相談名　不動産相談※5

日時／場所　10月19日(水)13:00～15:00　区役所5階53番窓口

予約方法・問合せ　当日窓口受付　総務課(広聴)　電話06-4399-9683

混雑状況により12:30から整理券を配布する場合があります。

相談名　行政書士による相続遺言帰化相談※6

日時／場所　10月27日(木)13:00～14:45　区役所5階53番窓口

予約方法・問合せ　当日窓口受付　総務課(広聴)　電話06-4399-9683

混雑状況により12:30から整理券を配布する場合があります。

相談名　ひとり親家庭相談(離婚前相談も実施) 　予約要

日時／場所　毎週火･水･金(祝日除く)9:15～17:30　区役所2階28番窓口

予約方法・問合せ　電話または来庁にて予約受付

保健福祉課(子育て支援)　電話06-4399-9838

相談名　ごみの分別相談とフードドライブ※7

日時／場所　10月11日(火)14:00～16:00　区役所 正面玄関窓口案内横

予約方法・問合せ　中部環境事業センター普及啓発担当　電話06-6714-6411

相談名　日曜法律相談　予約要

日時／場所　10月23日(日)9:30～13:30　都島区役所・住之江区役所

予約方法・問合せ　10月20日(木)、21日(金) 9:30～12:00

定員／各16組　先着順

【予約専用】電話06-6208-8805　【問合せ】電話06-4301-7285

(大阪市総合コールセンター「なにわコール」)

相談名　ナイター法律相談

今月の相談はありません

相談名　専門相談員による人権相談

日時／場所　電話、FAX、メール、手紙、面談で相談をお受けします。(土､年末年始(12月29日(木)～1月3日(火)は休み)｡区役所での相談を希望される方は電話、FAXで事前にお申し込みください。予約要

予約方法・問合せ　大阪市人権啓発・相談センター

電話06-6532-7830　FAX06-6531-0666

メールアドレス7830@osaka-jinken.net

〒550-0012 西区立売堀4-10-18 阿波座センタービル1階

月～金 9:00～21:00　日・祝 9:00～17:30

相談名　人権擁護委員による特設人権相談所

日時／場所　10月21日（金） 13:30～16:00　住吉区役所・西成区役所

予約方法・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

ひふみ号による「花と緑の講習会」

10月28日(金)14:00～15:30

矢田河原田公園（住道矢田6丁目）

長居公園事務所

電話　06-6691-7200

※1…土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権等の相談

※2…不動産登記、相続、成年後見等の相談

※3…一般的な税務相談

※4…国の行政等への相談

※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等に関する相談

※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

※区役所での「花と緑の相談」は、令和4年度は休止します

10月17日(月)～23日(日)は「行政相談週間」です。

今月の行政相談開催日は10月13日(木)です。

「相続・登記・税金・年金など行政なんでも相談所」を開設します！

日時　11月11日(金)10:00～16:00【完全予約制】

場所　中央区民センター ホール

申込　10月31日(月)～11月7日(月)9:00～17:00

電話にて（土日・祝日除く）

問合せ　近畿管区行政評価局行政相談課

電話　06-6941-8358

10月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間です人と犬・猫が幸せに暮らせるよう、愛情と責任をもって最後まで飼いましょう。●トイレトレーニングをしましょう。●ふん・尿の後始末を必ずしましょう。●公共の場での散歩はリードを外さず、しっかり犬を制御しましょう。●犬を飼う場合、必ず犬の登録をしましょう。（犬の生涯に１回のみ）●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。●犬の放し飼いは絶対にやめましょう。●猫は室内で飼いましょう。●犬・猫を捨てることは犯罪です。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　 ファックス　06-6629-1265

3面フッター

オータム・チャレンジ・スポーツ2022

東住吉区内で10月に開催されるオータム・チャレンジ・スポーツ2022のイベントについて、詳しくは大阪市ホームページをご確認ください。

問合せ　経済戦略局スポーツ部スポーツ課

電話　06-6469-3882　ファックス　06-6469-3898

■4面

施設・イベント情報

新型コロナウイルス感染症の影響により、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等でご確認ください。

長居植物園 (長居公園1-23)

問合せ 電話06-6696-7117 FAX06-6696-7405

秋のローズウィーク　無料　申込不要

　「秋バラ」が見ごろを迎える季節、「秋のローズウィーク」を開催します。

　秋に咲くバラは、少し小ぶりながら、色が濃く、香りも豊かなため、バラ本来の美しさが際立ちます。

　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8日(土)～23日(日) 9:30～17:00

（入園は16:30まで）※入園料が必要です

※休園日なし

東住吉会館（東田辺2-11-28）

問合せ

電話　06-6699-1100

ファックス　06-6697-8080

写真教室と撮影会　申込要

　カメラの基礎と撮影の実践を学びます。

日時　写真教室　10月23日、30日、11月13日(日)

　　　　　13:30～16:30

撮影会　　11月6日(日) 9:45～12:00

場所　東住吉会館、長居植物園

定員　30名（先着順）

費用　2,000円（全4回）

※長居植物園入園料は別途

申込　来館、電話またはFAX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）

問合せ 電話 06-6622-6611 FAX 06-6622-8973

ボランティアdays　開催！

無料　申込要

　登録ボランティアによる舞台発表、作品展示を行います。小さなお子さんからご高齢の方までお楽しみいただけますのでぜひ、お越しください。

日時　11月11日(金)～12日(土) 舞台発表11月26日(土) 作品展示・おもちゃ病院9:00〜16:00

※舞台のタイムテーブル等詳細はホームページをご覧ください

場所　東住吉区社会福祉協議会（さわやかセンター3階）

定員　1舞台につき10名（先着順）

申込　10月11日(火) ～来館または電話にて受付

平野区画整理記念会館（中野2-7-16）

問合せ 電話06-6702-0513 FAX06-6702-0519

Kukaku フェスティバル

フリーマーケット

 毎回好評の屋内フリーマーケット！ 掘り出し物や、ハンドメイド、ワークショップ、キッチンカー等、色々なブースが大集合！入場無料！

日時　10月16日(日)10:30~15:00

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

ファックス　06-6697-6686

高齢者健康教室

無料　申込要

日時　11月10日(木)

「見えにくい」から考えられる高齢者の病気【大塚真砂子(おおつか　まさこ)先生】

11月17日(木)

ロコモフレイルを防いで健康寿命を延ばしましょう【天野大（あまの　ひろし）先生】

11月24日(木)

健康講話「幸せと健康」【藤原由紀子（ふじわら　ゆきこ）先生】

12月1日(木)

コロナ禍における生活習慣病との付き合い方について【鈴木貴弘（すずき　たかひろ）先生】

各14:00~15 :00

場所　東住吉会館

定員　各40名

持ち物　筆記用具

申込　10月11日(火)10:00～15:00　電話にて（申込多数の場合、抽選）

東住吉図書館（東田辺2-11-28）

問合せ 電話 06-6699-7000 FAX 06-6699-3222

第25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

　ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」の皆さんによるおはなし会です。「秋といえば…」をテーマに、絵本のよみきかせ等を行います。

日時　10月15日(土) 14:00～15:00

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（先着順）

申込　10月6日(木)～14日(金) 来館または電話にて

広報東住吉「なでしこ」（令和5年1月号～令和5年4月号）に広告を掲載いただける事業者様の追加募集を行います！

募集枠　令和5年1月号～令和5年4月号

募集期間　10月3日(月)～28日(金)

申込み可能枠・条件等詳細は区役所ホームページをご確認ください。

広報紙広告募集

区役所ホームページバナー広告募集

東住吉区役所ホームページバナー広告は随時募集中！

問合せ　総務課（広報）　5階53番　電話 06-4399-9683　FAX 06-6629-4533

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06-6697-1234

秋の全国地域安全運動

　10月11日(火)～20日(木)に秋の全国地域安全運動が行われます。

東住吉警察署では

・子供と女性の犯罪被害防止

・特殊詐欺の被害防止

・自動車関連犯罪の被害防止

を中心に各種犯罪被害防止活動を強化しています。

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・防災安全研修」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。

　東住吉消防署では、各地域で開催されているふれあい喫茶等へ実際に消防車や救助車、救急車で出向き「防火・防災安全研修」を行なっています。地域での「防火・防災安全研修」をご希望される場合は東住吉消防署へご相談ください。

10月 移動図書館　まちかど号巡回日

日時　10月6日、11月10日（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　10月7日、11月4日（金）10:25～11:15

場所　矢田東小学校東門（住道矢田2-7）

日時　10月1日、11月5日（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　10月15日（土）10:20～11:20

場所　中町会公園（杭全7-14）

日時　10月22日(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

４面フッター

大阪府スマートシニアライフ事業の実証モニターを募集します

タブレットを活用したオンラインツアー、買い物代行サービス等をご利用いただく実証実験に参加し、ご協力いただける方を募集します。

定員　最大300名

申込　10月17日(月)～11月11日(金)申込サイトより。詳しくは申込サイト・区役所等配架のチラシをご覧ください。

問合せ　大阪スマートシニアライフ実証事業事務局

電話　0800-100-1002（通話料無料）　月～金（祝日除く）9:00～17:00

申込サイト

■5面

ご存じですか？子どもの居場所

SDGsアイコン3番　すべての人に健康と福祉を

　　　　　　　11番　住み続けられるまちづくりを

　　　　　　　16番　平和と公正をすべての人に

子どもの居場所は、子ども食堂や学習支援、遊び等の活動を通じて、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、企業や個人等、市民の皆さんにより運営されています。

東住吉区役所は「子どもが輝き、みんながしあわせなまち」の実現に向けたまちづくりを進めており、子どもの居場所づくりの取組みを応援しています。

子どもの居場所ってどんな「場」？

　○子どもが一人でも安心して利用できる場

　○大人と子どもが時間を共有して見守ることができる場

　○地域で子どもを育て交流する場

１ あそびのてらこや　ハートフレンド

毎月、みんなで楽しめる体験活動・科学実験等を取り入れて、遊ぶ力を高めます。

２ こどもの居場所　サンフラワー

桑津地域の子どもたちのために始めました。たくさんのボランティアさんが、みんなで食事を作っています。

３ きたたなべ子ども食堂

現在は、お弁当等のテイクアウトを実施。新型コロナウイルスが収束して、子どもたちとふれあえる日を楽しみにしています。

４ たけとんぼこども食堂

盛り付けもいろいろアレンジして、毎回、200食ほどのお弁当を作っています。子どもにも高齢者にも好評！

５ ヨリドコピンポン

毎週月・水・金に実施。土曜日はイベント等を行います。子どもはもちろん、お母さんたちの居場所＝ヨリドコでもあります。

７ 田辺こども食堂　元気亭

平日の７時から、朝ごはんのこども食堂です。メニューはおにぎりと具だくさんのお味噌汁。８時になったら、学校へ！

９ 東田辺子どもなかよし食堂

現在は食材配付を予約制で行なっています。食材を渡すときに、子どもたちの元気な顔を見ながら、会話できることが楽しみです。

10 南百ふれあい食堂

『第３土曜日はカレーの日』として開催。現在はテイクアウトになっています。子どもたちの笑顔とありがとうの言葉を励みに頑張っています！

11 わしんこども食堂

お弁当のテイクアウトで実施中。地域の人たちに喜んでもらえる美味しいお弁当を作っています！

14 子どもひまわり食堂

学校の長期休みに子ども食堂を開催。夏休みの会食はできませんでしたが、おにぎり弁当等を手渡しました。子どもたちの元気な姿を見守っています。

15 矢田中学校　寺子屋食堂

みんなで一緒に土曜寺子屋で勉強した後は、寺子屋食堂へ。食後の片付けも自分たちで行います。

17 矢田北ふれあい子ども食堂

矢田北小学校の児童を中心に、保護者や先生方も一緒に来られます。食事の後には「食育」も行なっています。

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）

※場所や時間の変更、予約が必要な場合もありますので、参加をご希望される場合は事前に一覧表の連絡先にお問合せください

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 10:00～11:30

参加費用　年会費2,000円(10回)

連絡先　06-6719-6055

②こどもの居場所サンフラワー NEW

実施場所　桑津5-14-21

開催日時　第３土曜 11:30～

参加費用　こども無料/大人100円

連絡先　06-6713-2871

③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 17:30～

参加費用　こども100円/大人200円

連絡先　非公開※１

④たけとんぼこども食堂

実施場所　北田辺6-2-20

開催日時　第１月曜 17:00～

参加費用　こども100円/大人300円

連絡先　090-8934-6312

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・水・金 16:00～

参加費用　こども100円/大人200円

連絡先　080-9758-2600

⑥ヨリドコピンポン（学習）※２

実施場所　山坂2-11-4

開催日時　火曜 18:00～　、土曜 15:00～

参加費用　無料

連絡先　080-9758-2600

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 12:00～

参加費用　こども100円/大人200円

連絡先　080-9758-2600

⑧田辺こども食堂 元気亭 NEW

実施場所　田辺6-1-27

開催日時　月～金曜 7:00～8:00、14:00～16:00

参加費用　こども無料/大人100円

連絡先　　06-6622-7171

⑨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 17:00～

参加費用　こども無料/大人300円

連絡先　06-6608-7621

⑩南百ふれあい食堂

実施場所　針中野4-12-39

開催日時　第３土曜 12:30～

参加費用　こども無料/大人300円

連絡先　080-6185-8918

⑪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 11:30～

参加費用　幼児無料/小学生100円、中学生以上300円

連絡先　06-7710-1080

⑫やたちいき「子ども食堂」※３

実施場所　矢田5-13-9

開催日時　第４木曜 18:00～

参加費用　小学生・中学生100円

連絡先　06-6606-6606

⑬やたちいき「キッズモーニング」※３

実施場所　矢田5-13-9

開催日時　第１火曜 7:30～

参加費用　無料

連絡先　06-6606-6606

⑭子どもひまわり食堂

実施場所　矢田3-8-7

開催日時　不定期（学校の長期休みに開催）

参加費用　こども無料/大人200円

連絡先　非公開※１

⑮矢田中学校 寺子屋食堂　※４

実施場所　住道矢田9-7-55 矢田中学校内

開催日時　第３土曜 12:00～

参加費用　無料　※行事により変更あり

連絡先　06-6702-5775

⑯矢田中学校 土曜寺子屋（学習）　※４

実施場所　住道矢田9-7-55 矢田中学校内

開催日時　第３土曜 10:00～

参加費用　無料　※行事により変更あり

連絡先　06-6702-5775

⑰矢田北ふれあい子ども食堂 NEW

実施場所　照ヶ丘矢田1-13-16

開催日時　第４土曜 11:30～

参加費用　こども無料/大人300円

連絡先　06-6797-6966

⑱カレー食堂※５

実施場所　公園南矢田3-18-8

開催日時　不定期

参加費用　こども無料/大人300円

連絡先　非公開※１

新型コロナウイルス感染症の影響で休止しているところや、会食をお弁当や食品の配付にかえて活動を続けているところもあります

※１　区役所までお問合せ下さい

※２　対象は小学生・中学生

※３　対象は矢田中学校在校生のみ

※４　対象はやたなか小中一貫校の在校生のみ

※５　対象は矢田西小学校区の方

問合せ 保健福祉課（子育て支援）2階28番

電話　06-4399-9885・9889

東住吉区社会福祉協議会　食材・消耗品等の寄付・ボランティア等の応援はこちらへ

電話　06-6622-6611

５面フッター

市税の納期限のお知らせ 個人市・府民税（普通徴収）第3期分の納期限は10月31日(月)です。

問合せ　あべの市税事務所　個人市民税担当

電話　06-4396-2953

※問合せ可能日、時間　月～木 9:00～17:30 (金) 9:00～19:00

■6面

10月は市民健康月間です

フレイルを避けるために

SDGsアイコン3番　すべての人に健康と福祉を

フレイルとは

加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、心身が弱っている状態をフレイルといいます。多くの方は、健康な状態からフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。

　新型コロナへの感染を恐れて外出を控えすぎた結果、身体や頭の働きが低下し、気づいたときには「生活動作に支障が…もしかしてフレイル!?」といった事態になりかねません。

フレイルを避けるための3つのヒント

１　からだを動かそう

２　食事をしっかりとろう

３　人とつながろう

こんな傾向はフレイルかもしれません

・おいしくものが食べられなくなった

・疲れやすく何をするのも面倒だ

・体重が以前よりも減ってきた

健常な状態　フレイル、健康寿命

適切な介入で健康な状態に戻れる

フレイル　要介護状態

適切な介入をしないと、加齢とともに徐々に介護状態へ

健康な状態

フレイル

要介護状態

健康寿命

加齢

フレイルを避けるためのヒントをご紹介します！

１ からだを動かそう

散歩をしたり座っている時間を減らす等、日常生活でも意識して動くことが大切です。

起床時や寝る前等のすきま時間に自宅でかんたんにできる運動を紹介します！

東住吉区住みます芸人

アンビシャス　たかし

森山アレキ

１ 股関節のストレッチ反対側の足は伸ばす

ひざを抱えて胸に近づける

5秒間キープ

股関節ののびを意識！

反対側も同じように行いましょう。

2 腰のストレッチ

背中ののびを意識！

曲げた膝を反対側に倒して体をひねる

5秒間キープ

両肩は床に付けたまま

反対側も同じように行いましょう。

3 もも上げ

上半身をまっすぐにして椅子に浅めに座る

両手で椅子を軽く押さえる

4秒かけて膝を上げながら上半身をかがめる

腹筋に力を入れて！

4秒かけて　4秒かけて戻す

反対側も同じように行いましょう。

4 スクワット

足の開きは肩幅

椅子等につかまりながらゆっくりと4秒かけて腰を下ろし、立ち上がる

膝がつま先より前に出ない

背中はまっすぐ

下半身を意識！

4秒かけて　4秒かけて戻す

無理がない範囲で繰り返しましょう。

６面フッター

お使いの薬をジェネリック医薬品（後発医薬品）に変えてみませんか

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同等の効能・効果を持つ医薬品です。先発医薬品より価格が安いものが多く、自己負担額を軽減できます。ご希望の方は、医師や薬剤師にご相談ください。

問合せ　福祉局生活福祉部保険年金課給付グループ

電話　06-6208-7967　ファックス　06-6202-4156

■7面

2 食事をしっかりとろう

フレイル予防の食事のポイント

・３食しっかりとりましょう

・１日２回以上主食・主菜・副菜をとりましょう

・いろいろな食品をとりましょう

フレイル予防のために意識したい栄養素

ビタミンD　筋肉と骨の健康を保ちます

一部の魚介類・卵・きのこ等に含まれています

カルシウム　骨の材料となるため、骨密度の維持や骨折を予防します

牛乳・乳製品、小魚類、緑黄色野菜等に多く含まれています

たんぱく質　筋肉を作るために必要な栄養素です

肉・魚・卵・大豆等に多く含まれています

口腔ケアでフレイル予防

歯と口の衰えを防ぎ、しっかり噛んでおいしく食べられるお口づくりを

●歯みがきやうがいで口の中をきれいな状態に保ちましょう。

●口を動かす機会が減ると「かむ力」や「飲み込む力」が弱くなります。鼻歌や早口言葉、舌を上下左右に回す等して口のまわりの筋肉や舌を動かしましょう。

3 人とつながろう

　外出しにくい今の状況だからこそ、意識してつながりを持ちましょう。

　家族や友人に電話やメールをしてみる、スマートフォンの使い方を教えてもらうのもコミュニケーションになります。講座に参加するなど、新しい趣味を見つけることも大切！

つながりづくりに！こんな講座も開催しています。

はつらつ脳活性化元気アップリーダー養成講座

　自分のためのアンチエイジングに！ 地域力をアップするために！ 知って得する健康・脳活について一緒に学びませんか？地域で健康づくりをすすめるリーダーを養成する講座の参加者を募集します。

※区内在住で講座終了後、地域で継続して活動できる方、できるだけ全回出席できる方。6回中、4回以上出席された方には修了証をお渡しします。

1 日時

11月8日(火) 13:30～15:00

内容　※講座内容や講師は変更される場合があります。

開講式／最新の認知症予防を知ろう　講師／医師

認知症治療薬を知ろう　講師／薬剤師

2 日時

11月15日(火) 13:30～15:00

内容　※講座内容や講師は変更される場合があります。

健康は健口から　講師／歯科医師

嚥下機能体操をやってみよう　講師／歯科衛生士

3 日時

11月22日(火) 13:30～15:00

内容　※講座内容や講師は変更される場合があります。

健康の基本は食事から　　　講師／管理栄養士

地域での活動状況を知ろう　講師／保健師

4 日時

11月29日(火) 13:30～15:00

内容　※講座内容や講師は変更される場合があります。

あの歌・この歌・みんなの歌～歌で体を動かそう～　講師／音楽療法士

ロコモ体操をしよう　講師／作業療法士もしくは理学療法士

5 日時

12月6日(火) 13:30～15:00

内容　※講座内容や講師は変更される場合があります。

運動の効果を実感＆みんなで実践　講師／健康運動指導士

6 日時

12月13日(火) 13:30～15:00

内容　※講座内容や講師は変更される場合があります。

百歳体操 / 地域での健康づくりの紹介 / 閉講式

場所　検診室１（区役所1階）

持ち物　筆記用具、飲み物等

定員　15名（先着順）

申込　10月6日(木) ～28日(金)

問合せ　保健福祉課（健康づくり）1階14番　電話　06-4399-9968　FAX06-6629-1265

問合せ　保健福祉課（健診）1階13番

電話　06-4399-9882　 FAX06-6629-1265

10月は市民健康月間です

健康を維持するためにがん検診、特定健康診査を受けましょう！

健康情報

● 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。

● 保健福祉センターでの胃がん検診は令和3年度から廃止となっています。胃がん検診は取扱医療機関で受診してください。

大阪市がん検診等の一覧

特定健診

●各種健診(検診)

検診名　大腸がん検診

日時　12月1日(木) 9:30〜10:30

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）

申込期間/10月11日(火)〜10月17日(月)9:00～17:30（電話、来庁は土日・祝を除く）

申込方法/電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム（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/ 10月18日(火)に実施し、結果は10月21日(金)に区役所ホームページ等でお知らせします。

検診名　肺がん検診

日時　12月1日(木) 9:30～10:30

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）

申込期間/10月11日(火)～10月17日(月)9:00～17:30（電話、来庁は土日・祝を除く）

申込方法/電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム（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/ 10月18日(火)に実施し、結果は10月21日(金)に区役所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)

日時　12月3日(土) 9:30～10:30

対象者　40歳以上の女性

料金　1,500円

場所　検診室(区役所1階)

予約　予約要（抽せん）

申込期間/10月11日(火)～10月17日(月)9:00～17:30（電話、来庁は土日・祝を除く）

申込方法/電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム（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/ 10月18日(火)に実施し、結果は10月21日(金)に区役所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

日時　12月3日(土) 9:30～10:30

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）

申込期間/10月11日(火)～10月17日(月)9:00～17:30（電話、来庁は土日・祝を除く）

申込方法/電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム（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/ 10月18日(火)に実施し、結果は10月21日(金)に区役所ホームページ等でお知らせします。

検診名　歯科健康相談

日時　10月7日(金) 9:30～10:30

10月28日(金) 13:30～14:30

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　不要

検診名　結核健診（胸部エックス線撮影）

日時　10月31日(月) 10:00～11:00

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　不要

●特定健康診査

日時　10月7日、28日(金) 9:30～11:00受付　予約不要

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　302・303会議室（区役所3階）

〇各種検診・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

〇各種健診(検診)は、台風等で中止になることがあります。

〇料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。

〇結核健診の結果は、精密検査が必要な方のみに連絡します。

問合せ　保健福祉課（健診）1階13番

電話　06-4399-9882

7面フッター

うつ病の家族教室

日時　1日目：11月16日（水）　2日目：11月30日（水）　14：00～16：00

場所　大阪市こころの健康センター　大会議室

締切　11月7日（月）

問合せ・申込　保健福祉課（健康づくり）1階14番

電話　06-4399-9968　FAX06-6629-1265

■8面

秋のクラインガルテンまつり

※車での来場はご遠慮ください

※マスク着用をお願いします

※小雨決行

※7:00に気象警報の発表があれば中止します

SDGsアイコン15番　陸の豊かさも守ろう

クラインガルテン広場は落ち葉等を利用して、たい肥を作る等、環境に配慮した取組みを行なっています。

いも堀りや壁掛けハンギング講習等、実りの秋を満喫できるイベントを行います。秋の１日をクラインガルテン広場でお楽しみください！

開催日 10月23日(日)

場所 クラインガルテン広場（矢田1-16-22）

いも堀り体験会　申込要

時間 第１回9:30～、第２回10:15～、第３回11:00～

定員 各回約25組

費用 １組500円（当日お支払い）

※１組あたり３株を掘ってお持ち帰りいただけます

壁掛けハンギング　申込要

時間 第１回10:00～、第２回11:00～

定員 各回15名

費用 1,500円（当日お支払い）

申込（１）（２）どちらかの方法でお申込みください。

※申込は希望するイベントごとに必要です　※申込多数の場合は抽選

（１）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

（２）往復はがきに住所・氏名（いも掘り体験会は代表者氏名及び参加人数／壁掛けハンギングは1名ずつの申込み）・ふりがな・年齢・電話番号・希望するイベント・希望回を記入して、〒546-8501東田辺1-13-4 区役所区民企画課「クラインガルテン広場」担当へ

締切 10月12日(水) （１）は17：00（２）は必着

花とみどりの相談

無料 申込不要

時間 9:30～12:00頃

花や野菜の育て方等、園芸についてのお悩みはありませんか？園芸についてのご相談を受け付けます。

問合せ　区民企画課 ５階54番

電話　06-4399-9904　 ファックス　06-6629-4564

ものづくりの発信基地よりお届けします！

第18回　東住吉・平野地域活性化プロジェクト「産業交流フェア」開催‼

無料 申込不要

◆産業交流フェアとは

東住吉・平野地域ブランド認定事業「H₂O」の認定事業をはじめとする、地域の企業、商品、出店学校のPRイベントです。コロナ禍における開催への対処から、感染対策を実施し、ガイドラインを策定の上、慎重に運営します。詳細は、産業交流フェアの公式ホームページをご覧ください。

日時　10月22日(土)　10:00～16:00

場所　コミュニティプラザ平野（平野区民センター）（平野区長吉出戸5-3-58）

問合せ　第18回 産業交流フェア実行委員会

電話　06-6777-3123

「介護のしごと就職フェアinあべのハルカス」

無資格・未経験でもぜひご参加ください。

無料 予約要

●就職面接会～20社が参加～

募集職種:介護職・看護職・その他

●映画上映会「ケアニン～あなたでよかった～」

上映前にミニセミナーあり

●介護のしごと相談コーナー【随時受付】

日時 11月11日(金) 13:00～16:00

場所　あべのハルカス会議室

（あべのハルカス25階）

申込・問合せ

ハローワーク阿倍野 人材確保対策コーナー

電話　06-4399-6007（部門コード44＃）

大和川サイクル月間2022

大和川流域で自転車を活用したイベントを開催！

期間 10月23日(日)～11月30日(水)

内容

①エリア内で開催される各種イベント

②大和川周遊サイクルスタンプラリー2022

参加方法

スマートフォンアプリ「大和川周遊アプリ（仮称）」をダウンロード

協力 近畿地方整備局大和川河川事務所

問合せ　大和川サイクル月間2022事務局（建設環境研究所、産経新聞社）

電話　06-6633-9493（産経新聞社内）

東住吉区民体育レクリエーション（ハイキング）

申込要

日程 11月3日（木・祝日）※行き帰りとも自由行動

場所 奈良県當麻寺（たいまでら）方面

対象 区内在住の方

費用 参加費大人500円、小人250円（申込時回収）

申込 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まで

締切 10月21日(金)

東住吉区民ボッチャ大会

どなたでもご参加いただけます！

無料 申込要

日時 11月20日(日) 9:30～13:00

場所 区民ホール（区役所3階）

定員 12チーム（1チーム3～5人） ※男女混合可

申込　ホームページから申込書・要項をダウンロードしFAXまたはメールにて

締切 10月25日(火)

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

（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３階）

電話　06-6115-8236　ファックス　06-6115-8260

メール　higashisumi-komikyo@arion.ocn.ne.jp

東住吉区コミュニティ協会ホームページ

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 9:00～17:30（土日・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　FAX06-6202-7073

■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ときは…東住吉区子育て応援ナビ

集まれ なっぴーキッズ

光紗の周りは幸せがいっぱい♪大好きだょ！林 光紗（はやし　みつさ）ちゃん（田辺 0歳10か月）

うちのムードメーカー！その笑顔が大好き！石田 凌久（いしだ　りく）ちゃん（西今川 4歳0か月）

これからもいっぱい笑って大きくなってね！北井 日椛（きたい　にか）ちゃん（今川 0歳3か月）

東住吉区から世界にはばたけ！アンパンチ！澤田 七海（さわだ　ななみ）ちゃん（北田辺 2歳8か月）

これからも元気にすくすく育ってね！橋本 優馬（はしもと　ゆうま）ちゃん（西今川 0歳10か月）

※年齢は撮影当時のものです。

問合せ 総務課（広報）5階53番

電話06-4399-9683

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

乳幼児健康診査のお知らせ

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（健診日の2週間ほど前に送付）に記載します。

● ３か月児健康診査

10月５日(水)（令和４年５月12日～令和４年６月8日生まれ）

11月2日(水)（令和４年6月9日～令和４年7月6日生まれ）

● 1歳6か月児健康診査

10月12日(水)（令和３年2月18日～令和３年3月14日生まれ）

10月26日(水)（令和３年3月15日～令和３年4月6日生まれ）

● 3歳児健康診査

10月19日(水)（平成31年3月22日～平成31年4月14日生まれ）

※対象生年月日は変更になる場合があります

BCG予防接種のお知らせ

無料　申込不要

日時　10月21日、11月18日(金) 13:45〜14:15

場所 検診室（区役所1階）

対象 標準的な接種年齢は、生後5か月～8か月未満 （１歳の誕生日の前日まで接種できます。）

持ち物 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｡)

※委託医療機関(要予約)でも無料で接種が受けられます。

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

栄養士さんのお話

無料　申込不要

子どもの栄養（離乳食・幼児食・おやつ）についてのお話の後、栄養士さんに個別相談もできます

日時　10月21日(金) 10:30～11:30

場所 子ども・子育てプラザ1階 つどいの広場

定員　20組程度　※個別相談は当日先着10組程度

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 申込要

出演は「赤ずきん&ドロップス（第1土）」、「おはなしたまてばこ(第2土)」、「なにわ語り部の会(第4土) 」、「すみよしおはなしパレット(第5土)」。

日時　10月8日・22日・29日、11月5日(土) 14:00〜14:30

場所　えほんコーナー

定員　10名(先着順)

申込　各実施日の前日15時まで、来館または電話にて

だっこのじかん

無料　申込要

　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等をします。

日時　10月27日(木)15:30〜15:45

場所　東住吉会館 和室　（図書館と同じ建物の2階）

定員　5組（先着順）

申込　前日15時まで、来館または電話にて

えほんを一緒にたのしもう

こんにちは！わたしのえ

はた　こうしろう/作

ほるぷ出版

まっしろの紙に絵の具をたっぷりつけた筆を思い切っておろす。気持ちが動くままに筆を走らせると、ますます気分が乗ってくる。絵の具を手につけて、足も使って全身で描く！ 絵を描く楽しさがぐいぐい伝わってくる絵本です。

いっしょにかんたん！おやこレシピ10月

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200kcal

食塩相当量1.2ｇ

カラフル！フライパンオムレツ

材料(4人分)

卵… ４個

ベーコン … 80ｇ

ブロッコリー … 80ｇ

ミニトマト … ４個

コーン缶 … 100ｇ

A　牛乳 … 大さじ2

　 塩 … 小さじ1/3

オリーブオイル … 大さじ1/2

作り方

① ベーコンは１㎝幅に切る。

② ブロッコリーは小さめの小房に分ける。

③ ミニトマトはへたをとり、横半分に切る。

④ フライパンに①を入れて中火で炒め、②を加えてさっと炒める。

⑤ ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、Aと④を混ぜ合わせる。

⑥ ④のフライパンをさっと拭いてオリーブオイルを加えて火にかけ、温まったら⑤を流し入れて③を散らし、ふたをして弱めの中火で8分蒸し焼きにする。

フライパンひとつでできるお料理です。

ほかの野菜（枝豆や、たまねぎなど）やツナ缶を入れてもおいしいよ

レシピは区役所ホームページでも公開中

問合せ 保健福祉課(検診)1階13番

電話06-4399-9882

児童虐待の通告・相談は、24時間365日対応の

「児童虐待ホットライン」

フリーダイヤル0120-01-7285(まずは一報なにわっ子)

にお電話ください。

12面フッター

区役所公式SNS

Twitter ご覧ください! （随時更新中）

Facebook 公式Facebookはこちら!

LINE お友だち登録はこちらから

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21.83円です。そのうち約2.56円を広告収入で賄っています。

■1面

新型コロナウイルス感染症について（電話相談含む）

https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000490878.html

大阪市ホームページ

https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000524920.html

LINEアカウント

https://liff.line.me/1645278921-kWRPP32q/?accountId=057ebdyt

東住吉区役所

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

■2面

2022東住吉区民フェスティバル

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

大阪市：フードドライブ

https://www.city.osaka.lg.jp/kankyo/page/0000537035.html

矢田南部地域の整備計画について

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000578469.html

大阪市マイナンバーカード出張申請窓口開設キャンペーン

https://mynumber-osaka.com/

マイナンバーカード「YouTube Jcomチャンネル」

https://youtu.be/VNJ9RE4qRnk

待合状況公開システム|大阪市東住吉区役所

https://i-ban.com/osaka\_higashisumiyoshi/

■3面

東住吉区オレンジチーム

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

オータム・チャレンジ・スポーツ2022

https://www.city.osaka.lg.jp/keizaisenryaku/page/0000571957.html

■4面

長居植物園

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

東住吉区社会福祉協議会

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

平野区画整理記念会館

https://kinen100.wixsite.com/kinen

東住吉区老人福祉センター

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

東住吉図書館

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

東住吉警察署

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

広報紙「広報東住吉なでしこ」広告募集（令和4年5月号～令和5年4月号）

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000556152.html

東住吉区役所ホームページバナー広告募集

■5面

なし

■6面

ジェネリック医薬品

https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000386133.html

■7面

大阪市がん検診等の一覧

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

大阪市特定健診

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

大阪市行政オンラインシステム

https://www.city.osaka.lg.jp/ictsenryakushitsu/page/0000509799.html

■8面

行政オンラインシステム

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/ee2863e8-405e-4fe3-a033-7164ec31a12e/start

大和川サイクル

https://www.sankeilink.com/yamatogawa-cycle/

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

犯罪被害者相談

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

■12面

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

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000561037.html

東住吉区子ども・子育てプラザからのお知らせ

http://www.osaka-kosodate.net/plaza/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

東住吉区役所ツイッター

https://twitter.com/nadeshiko\_nappy

東住吉区役所フェイスブック

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

東住吉区役所ライン登録

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