■1面

広報 東住吉　なでしこ　2023年(令和5年)2月号ナンバー321

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！

自然災害は待ってはくれません！！

もしもの時に備えよう！

東住吉区住みます芸人　アンビシャス

たかし　森山アレキ

防災クッキングは

6・7面へ

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

0120-911-585（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)

FAX0570-056769（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。

2月号のおもな内容

東住吉区 子育てOHえん2022～リトルフェスタ～パート２　3面

アンビシャスと一緒に 防災クッキング　6・7面

自然災害は待ってはくれません！！　8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　127,351人（男 59,830人 女 67,521人）

●世帯数 63,303世帯　令和5年1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、2月26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

お知らせ

介護サービス利用にかかる費用の医療費控除について

医療系を中心とした介護保険サービスを利用した場合の利用者負担は、所得税の確定申告を行うと、医療費控除の対象となる場合があります。対象となる利用者負担は、介護施設サービスの利用者・居宅サービスの利用者・介護福祉士等による喀痰吸引等・おむつ代です。

なお、申告には「領収証」が必要です。制度に関して、詳しくはお問合せください。

施設サービスの利用者

①介護療養型医療施設　②介護老人保健施設　③介護老人福祉施設

④介護医療院

※上記①～④の利用料・居住費・食費の利用者負担額　ただし③は2分の1相当額

居宅サービスの利用者

①医療系サービスの利用者負担額（訪問看護・通所リハビリテーション等）

②福祉系サービスの利用者負担額（生活援助中心型を除く訪問介護・通所介護等）

※福祉系サービスは、医療系サービスと併せて利用した場合のみ対象

介護福祉士等による喀痰吸引等

本来医療費控除の対象とならない介護サービスであっても、介護福祉士による喀痰吸引・経管栄養が行われたときは、当該居宅サービス等にかかる自己負担額の10分の1が対象。

おむつ代

おむつ代の医療費控除を受けるには、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要ですが、要介護認定を受けおむつを使用している方で、おむつ代の医療費控除を受けるのが２年目以降の方は、医師の証明に代わる「確認書」を、お住まいの区の区役所の介護保険の窓口で交付できる場合があります。

問合せ　保健福祉課（介護）2階29番

電話06-4399-9859　FAX06-6629-4580

障がい者控除対象者認定書をご存じですか

身体障がい者手帳等の交付を受けていない、65歳以上のねたきりまたは認知症の方で、身体障がい者手帳等の交付基準に準ずる場合は、申請により「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。認定書を提示し、所得税の確定申告や個人市・府民税の申告をすることにより税法上の「障がい者控除」の適用を受けることができます。

問合せ　保健福祉課（福祉）2階28番

電話06-4399-9857　FAX06-6629-4580

大和川を一緒にきれいにしませんか？

「大和川・石川クリーン作戦」を実施します！

大阪を代表する河川である大和川・石川流域で河川の美化や河川愛護への意識を高め、環境改善を図るため、河川一帯で一斉清掃を行います。ぜひご参加下さい！

日時　３月５日（日） 10:00～　約1時間　※雨天中止

場所　大和川河川敷　行基大橋付近と近鉄南大阪線東側～西浦池グラウンド付近の堤防

※参加いただける方は現地に直接お集まりください

問合せ

区民企画課5階54番　 電話 06-4399-9734　FAX06-6629-4564

建設局道路河川部河川課

電話 06-6615-6833　FAX06-6615-6583

確定申告の受付が始まります

申告会場　東住吉税務署（平野区平野西2-2-2）

受付期間　2月16日（木）～3月15日（水）

受付時間　9：15～16：00 ※来場者数によっては、早めに相談受付を終了する場合があります

確定申告書は、自宅でスマホやパソコンを使って作成できます！

問合せ　東住吉税務署 電話06-6702-0001（代表）

※問合せ可能日・時間 月～金8：30～17：00（祝除く）

個人市・府民税の申告受付が始まります

申告方法・受付期間

①大阪市行政オンラインシステムによる申告

　3月15日（水）まで

・令和４年中に収入がある方 ※給与所得・雑所得（公的年金等・業務・その他）の申告のみ・令和４年中に収入がない方

申告方法・受付期間

②窓口での申告（土日祝 除く） ※送付でも可

申告会場　あべの市税事務所（阿倍野区旭町１-２-７ あべのメディックス7階）

受付期間　2月７日（火）～3月15日（水）

受付時間　月～木 9：00～17：30、金9：00～19：00

申告会場　東住吉区役所（3階 303会議室）

受付期間　2月16日（木）～3月15日（水）

受付時間　月～金 9：00～11：30、13：00～16：00

※所得税の確定申告等については、東住吉税務署　電話06-6702-0001にお問合せください

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）

申請はお早めに！

2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！

2月マイナンバーカード臨時出張窓口実施会場

マイナンバーカードのメリット

その１ 個人番号を証明する書類として利用

その2 本人確認の際の公的な身分証明書

その3 コンビニで各種証明書を取得

その4 健康保険証として利用

その5 公金受取口座の登録

その6 各種行政手続きのオンライン申請に利用

らくらく♪マイナンバーカード取得の4STEP！

1　事前予約

予約サイト・お電話で

2　申請会場へ

本人確認書類をご持参のうえ、お越しください

3　本人確認・写真撮影

会場にて無料で撮影します

4　カードは自宅でうけとり！

必要書類をご持参された方のみ

会場　東住吉区役所 3階 302会議室（東田辺1-13-4）

開設日時　7日(火)、9日（木）※ 10:00～16:00

会場　平野区画整理記念会館 2階 第2多目的室（中野2丁目7-16）

開設日時　16日（木）、17日(金) 10:00～16:00

会場　駒川商店街ココロホール 2階　（駒川4丁目11-16）

開設日時　22日（水）、24日(金) 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（公園南矢田3-18-8）

開設日時　27日(月)、28日(火) 10：00～16：00

※その他の日程はWEBサイトでご確認ください。

予約・日程確認等はWEBサイトまたは予約センターから

臨時出張窓口の様子はこちらから

YouTube「Jcomチャンネル」

問合せ　大阪市マイナンバーカード出張申請窓口予約センター

電話　06-4400-1856 　9:00～20:00

区長の部屋

東住吉区長

塩屋 幸男

新型コロナウイルス感染症がいまだ収まらず、引き続きワクチン接種や感染対策をしっかり講じながら行動することが求められていますが、令和４年度は大きな自然災害に襲われることもなく無事に過ごせていることは誠に有難いことです。この無事の時にこそ、有事に備えた準備をしておくことが重要です。頭でわかっていても実際の行動に結びついていないことがありがちですが、12年前（3月11日）の東日本大震災や28年前（1月17日）の阪神・淡路大震災のことを思い起こし、教訓を活かして備えておきたいと思います。家具の耐震補強の他、家族間での連絡方法や避難場所、避難方法のこと、非常時の持ち出し品や備蓄品の確認です。大規模災害の場合、生活インフラの復旧に一定の期間を要することが想定されます。その間の「食べる、寝る、住む」などについてイメージしながら、それぞれの「自助」や、ご近所・町会等での「共助」についてもご推進いただければと存じます。区役所も引き続き防災・減災強化に取り組んでまいります。湯里地域や矢田東地域では、連合振興町会の皆さまのご協力で支援を必要とする方々の個別避難計画の策定も進みました。心より御礼を申しあげます。

今月号では、区食生活改善推進員協議会の皆様に簡単調理で美味しい上に栄養バランスもよく、調理後の水洗いも不要な避難所向けメニュー例をご紹介いただいています。ぜひご参考にしていただければと存じます。

2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サービスです。

問合せ 区民企画課5階54番 電話06-4399-9970　FAX06-6629-4564

■3面

「第57回市民表彰式」が開催されました

公益の増進、産業の振興、学術、文化の向上発展等、多大な貢献をされた方々を広く表彰する市民表彰式が、令和4年12月16日（金）、市会議場で行われました。

当区では

・区政功労　堺 政昭（さかい　まさあき）氏

・スポーツ功労　竹内 章（たけうち　あきら）氏

が受賞されました。

ご功績をたたえ、栄えある受賞を心からお祝い申しあげます。

問合せ区民企画課5階54番　電話06-4399-9734　 FAX06-6629-4564

ＮＴＴドコモレッドハリケーンズ大阪が

区民の皆さんを試合に招待します

東住吉区と連携協定を締結しているラグビーチーム、ＮＴＴドコモレッドハリケーンズ大阪が、ヨドコウ桜スタジアムで開催する試合に区民の皆さんを招待します！観戦をご希望の方は、特設サイトからお申込みください。

※チケット代金は無料ですが、一部発券手数料が発生します

日時　2月12日（日） 14：30～ 試合開始

問合せ　総務課（事業企画）５階53番

電話　06-4399-9917　FAX　06-6629-4533

チケット申込はこちら

ボッチャ体験会　無料　申込要

ボッチャは、パラリンピックの正式種目で、老若男女・障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に、そして競い合えるスポーツです。ボッチャを体験してみませんか？

日時　2月27日（月） 13:30～15:30

場所 東住吉区社会福祉協議会（田辺2-10-18）

定員 15名（先着順）

講師 社会福祉法人 愛徳福祉会 大阪発達総合療育センター ボッチャ部

申込2月6日（月）～22日（水）

電話、メールまたは来館にて

問合せ

東住吉区社会福祉協議会

（田辺2-10-18 さわやかセンター内）

電話 06-6622-9582　FAX06-6622-8973

メール seikatu@sawayaka-c.ne.jp

広報東住吉「なでしこ」・東住吉区役所ホームページに広告を掲載しませんか！

広報東住吉「なでしこ」（令和5年5月号～令和6年4月号）及び東住吉区役所ホームページバナー（令和5年5月1日～令和6年4月30日）に広告を掲載いただける事業者様を募集します！広報東住吉「なでしこ」は区内全世帯・全事業所に全戸配布しており、広告効果は抜群です！

詳しくは区役所ホームぺージをご確認ください。

広報紙広告募集

ホームページバナー広告募集

問合せ

総務課（広報）5階53番

電話06-4399-9683

FAX06-6629-4533

東住吉区「子育てOHえん2022 ～リトルフェスタ～パート2」

おもちゃであそぼう・絵本ひろば・ボール投げなどのゲームやなっぴーとの写真撮影、「こぶたぬきつねこ」「ひっちー先生による体操」「おはなしたまてばこ」によるミニステージなど盛りだくさんです！

無料　申込要

日時　2月28日（火） 10:15～11:45（受付10:00～）

場所　区民ホール（区役所3階）

定員・対象　70組

区内在住の1歳以上の未就園児と保護者（1名）

申込方法　各施設（5か所）窓口にて申込※電話申込は不可

申込期間　2月7日（火）～19日（日）（先着順）

※土日は①のみ受付　※①は月曜日休館

※11日（土・祝）は全施設休館

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）

問合せ　保健福祉課（子育て支援）2階28番

電話 06-4399-9733　FAX06-6629-4580

3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等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等に、

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　FAX06-6629-4564

■4面

施設・イベント

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

FAX　06-6696-7405

梅　～うめ～

早咲き・中咲き・遅咲きと開花時期の異なる約30品種の梅の花が咲き継がれます。少しずつほころんでいく蕾や甘く柔らかな香り、丸くて可愛らしい花形等、梅の魅力を存分にお楽しみください。

日時　～2月28日（火）9:30～16:30（入園は16:00まで）

※2月6日、13日、20日、27日（月）は休園

費用　無料（別途入園料が必要）

大阪市立長居ユースホステル

（長居公園1-1ヤンマースタジアム長居内）

問合せ 電話　06-6699-5631

FAX　06-6699-5644

童謡　in　長居YH

生伴奏に合わせてみんなで歌うイベント♪レクリエーションソングサークル「あおいつばさ」の伴奏で、思う存分お楽しみください！

日時　2月26日（日） 14:00～15:30

定員　40名

費用　300円

持ち物　飲み物、マスクまたはフェイスシールド

締切　～2月21日（火） 電話にて

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

おっと！ここはワシ、ワタシの出番だ講座

～コミュニケーション麻雀でつながりをつくろう～

無料

　コミュニケーション麻雀を通して、男女ともに参加できる場を一緒に広げていきませんか？

日時　3月6日・13日・20日（月）　13：30～15：30（全3回）

定員　10名（先着順）

講師　あそびの工房　もくもく屋　事務局長　田川雅規（たがわ　まさのり）氏

申込　2月6日（月）～28日（火）　電話、メールまたは来館にて

メール seikatu@sawayaka-c.ne.jp

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212回ひらの寄席

出演：桂弥っこ（かつら　やっこ）、桂三実（かつら　さんみ）、桂春若（かつら　はるわか）、桂二葉（かつら　によう）、桂文華（かつら　ぶんか）

日時　3月8日（木） 開場13:00 開演13:30

定員　300名

費用　1,000円

（前売り券は会館窓口またはチケットぴあにて）

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

令和5年度「高齢者のための教養講座」無料

4月から令和6年3月末までの1年間の初心者教室です。

日時　コーラス教室

毎月第2（火） 10：30～12：00

書道教室

毎月第2（木） 10：30～12：00

フラダンス教室

毎月第3（金） 13：30～15：00

民踊教室

毎月第2（月） 10：30～12：00

定員　各15名

持ち物　筆記用具

申込　2月10日（金）～3月10日（金） 電話にて

（申込多数の場合は抽選）

2月 移動図書館　まちかど号巡回日

日時　2月2日、3月2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　2月3日、3月3日（金）10:25～11:15

場所　矢田東小学校東門（住道矢田2-7）

日時　2月4日、3月4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　2月18日（土）10:20～11:20

場所　中町会公園（杭全7-14）

日時　2月25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

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　2月7日・14日・21日・28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　2月16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

今月の開催はありません

相談名　行政相談※4

日時／場所　2月9(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　2月15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

今月の開催はありません

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　弁護士による「離婚・養育費」に関する専門相談

予約要

日時／場所　3月1日（水） 14：00～17：00　区役所2階28番窓口

予約方法・問合せ　対象　未成年のこどもがいる父母

定員　4名(相談時間は45分以内です)

2月20日（月） 9：00～　先着順

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　2月14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　2月26日(日)9:30～13:30 北区役所・阿倍野区役所

予約方法・問合せ　2月17日(金)12：00～25日(土)17：00

定員／各16組　先着順

【予約専用】電話050-1807-2537　【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(金)～1月3日(水)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　FAX　06-6531-0666

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

※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

４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（株式会社小林新聞舗）フリーダイヤル0120-155-022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

■5面

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　歯科健康相談

日時　2月21日（火） 9:30～10:30、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　2月13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　2月21日（火） 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（大阪市国民健康保険に加入の方）

料金　無料

場所　検診室（区役所1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

親子わくわくスポーツデー　無料 申込不要

お子さんからご年配の方まで幅広く楽しめるスポーツイベントを開催します！ストラックアウトやキックターゲットに挑戦できるほか、アーチェリーなどの競技体験ブースもありますので、ぜひご参加ください。

※雨天中止

※内容は変更する場合があります

日時　3月12日（日） 10:00～15:00

場所　長居公園内 長居第２陸上競技場

問合せ　東住吉区民フェスティバル実行委員会　事務局

電話 06-6115-8236

東住吉区小学生朝食コンテスト受賞作品を掲示しています

　東住吉区小学生朝食コンテストを実施し、栄養バランスがよいメニュー、おいしそうなメニュー、アイデアいっぱいのメニュー等、約1,000作品の応募がありました。審査会で選ばれた受賞作品を掲示します。

日時　２月6日（月）～17日（金）（土日除く） 9:00～17:30

場所　区民ギャラリー（区役所２階）

問合せ　保健福祉課（健診）1階13番　電話06-4399-9882 FAX06-6629-1265

マイナンバーカード出張申請サポート会場を設けます

場所　駒川商店街 コマステーション

日時　2月6日、13日、20日、27日（月）　16:00～20:00

2月11日（土・祝）、12日（日）、18日（土）、19日（日）、23日（木・祝）、25日（土）　10:00～18:00

場所　東住吉会館 2階　会議室２

日時　2月12日（日）　11:00～19:00

持ち物は不要です！

サポート会場でのお手続き→カード受取案内の通知書が自宅に届く→区役所に必要書類を

持参し受け取り

※郵送でのカードの受け取りはできません

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コールセンター

フリーダイヤル0120-769-580　9:00～17:00

『みんなで母乳相談』のご案内　無料

　母乳や授乳、育児について困っていることはありませんか？ 母乳は足りているのかな?卒乳はどうしたらいいの? 助産師を囲んで、いろいろ聞いて話してみませんか！

　授乳中のお母さん、お待ちしております。

日時　毎月第2木 10:00～11:30

場所　検診室（区役所1階）

持ち物　母子健康手帳、おむつ、着替え、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

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

自転車のヘルメット着用、全世代に

令和4年4月に成立した改正道路交通法により、本年４月1日から自転車利用者の全世代にヘルメットの着用が努力義務になります。

自転車利用者の皆さんへ

●自転車に乗車する際は、頭部を保護する自転車ヘルメットを着用しましょう。

●自転車事故に備えて、損害賠償責任保険に加入しましょう。

こちらもチェックしてください！

大阪府警交通部公式チャンネル

大阪府警広報部公式インスタグラム

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

ストーブによる火災に注意！

　ストーブは暖をとるのにとても便利な器具ですが、使用上の注意を怠ったり、使い方を間違えたりすることで火災にいたる危険性を高くしてしまうと考えられます。

◎ストーブによる火災から身を守るには？

・外出する時、寝る前には必ず消す！

・燃えやすいものは近くに置かない！

・ストーブの上に洗濯物等は干さない！

・ストーブを使用しながら給油しない！

区役所職員をかたる不審電話にご注意ください

　区役所保険年金担当職員をかたり「保険料の還付があります」「医療費を返します」等と話す不審電話が多発しています。

○口座番号を聞く

○特定の電話番号へかけることを促す

○銀行へ行くよう促す

○携帯電話の番号を聞く

等、電話で区役所職員が依頼することは絶対ありません。少しでも不審に感じたら、電話を切り、区役所や警察にご相談ください。

問合せ　窓口サービス課（保険年金）２階25番

電話　06-4399-9956 　FAX　06-4399-9947

５面フッター

酒害教室のご案内

お酒の問題で悩んでいませんか？一人だけで、家族だけで抱え込まず、ぜひ教室にご参加ください。教室内容は講師のお話、体験談、意見交換等です。

アルコール関連問題に携わる支援者の方もぜひご参加ください。

日時　毎月第1、3木 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

保存版

アンビシャスと一緒に防災クッキング

災害時にも役立つ！非常食レシピを作ってみよう！

SDGｓアイコン11番　住み続けられるまちづくりを

13番　気候変動に具体的な対策を

東住吉区住みます芸人　アンビシャスたかし　アンビシャス森山アレキ

よし！非常持ち出し品の点検完了！用意するものがたくさんあるなあ。

非常備蓄品もしっかり準備しておかなあかんな。食べるものはどんなものを備蓄しておけばええんやろ？

非常持ち出し品・非常備蓄品の詳細は8面へ！

非常備蓄品の一例として、アルファ化米やレトルト食品、缶詰などがありますよ。

「ローリングストック」しながら備えておきましょう。

「ローリングストック」って何やろ？

おいしそうなものが多いけど、飽きそうやな～。

「ローリングストック」とは？

普段から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方法です。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、食品のムダがありません！

東住吉区食生活改善推進員協議会の皆さん

竹内さん　横谷さん　戸田さん

ガスや電気が止まっていても、カセットコンロで非常備蓄品を使って簡単にできる料理があります！

食材を組み合わせることでおいしく一工夫できますよ！

おいしく！？今すぐやりましょう！！

いつの間に着替えたんや！やる気満々やな！

クッキングの前に下準備！

最初にやっておくと便利っぴ！

お皿の準備

ラップやアルミホイルで包めば、食器を洗う必要がなくなり、水の節約にもつながります！

お鍋の準備

鍋底にポリ袋が直接当たらないように皿などを鍋に置いてから加熱します。

■7面

注意！カセットコンロを使用した調理を行うときは、100℃以上耐熱対応の食品用ポリ袋を使用しましょう！

レシピ１

基本のご飯の炊き方

用意するもの

●カセットコンロ

●ポリ袋

●米　1カップ

●水　1カップ＋2割増

計量カップがないときはお米よりも少し多め程度と覚えましょう！

1　分量の米と水をポリ袋に入れる。

2　ポリ袋の空気をできるだけ抜いてしっかり結び、30分くらい給水させる。

3　鍋にたっぷりの水を入れ、2を入れて強火にかける。沸騰後、中火で20分加熱する。

Point

沸騰後、15分で火から外してふたをし、10分余熱で温めると燃料の節約ができます！

え～っ、こんな簡単にご飯が炊けるん？

レシピ2

チキンカレー

用意するもの

●カセットコンロ

●ポリ袋

●やきとり缶　1缶

●ミックスビーンズ（缶）　大さじ3

●オートミール（シリアル）　大さじ2

●カレールウ　20g（1かけ）

●野菜ジュース　100ml（トマト缶の場合は1/3缶）

●水　50ml

1　材料をすべてポリ袋に入れる。

2　ポリ袋の空気をできるだけ抜いてしっかり結ぶ。

3　鍋に湯を沸かし、2を入れて20分加熱する。

Point

オートミールやシリアルを入れると、とろみがついて不足しがちな食物繊維もとれます！

野菜ジュースやミックスビーンズも入っているのがいいね！

いつものカレーに缶詰を足すだけで食感が楽しめる！

ごはんと一緒のお鍋で作れます！

レシピ３

切干大根のあえもの

用意するもの

●ポリ袋

●切干大根　1/2袋

●ツナ缶（水煮）　1/2缶

●コーン缶　大さじ２

●塩昆布　小さじ1

●水　大さじ3～4

●マヨネーズ（お好みで）　大さじ2

1　ポリ袋にちぎった切干大根、ツナ缶、コーン缶、塩昆布、水を入れる

2　ポリ袋の口を結んで軽くもんで15分置く。最後にマヨネーズを加えても良い。

カセットコンロも使わずに作れるんや～

簡単で、複数の料理を同時に調理できること、温かい料理が食べられることが、ポリ袋でクッキングをする利点です。普段と異なる生活を過ごす中で、温かい食事はストレス解消にもつながりますよ。

おいしー！これなら簡単に作れるな！

もしもの時に備えて、普段から準備したり、出来ることを確認しておくのが大切やね。

改めて、災害時の対応などについて次のページで考えてみよう！

問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番　電話06-4399-9882　FAX06-6629-1265

6面フッター

ネットで便利！大阪市税

市税の納付について、スマートフォン等からインターネットを利用した便利なサービスをご案内します。

問合せ　財政局税務部収税課収納管理グループ

電話06-6208-7783　FAX06-6202-6953　※問合せ可能日・時間 月～金 9:00～17:30

7面フッター

固定資産税・都市計画税（第4期分）の納期限は、2月28日（火）です。

問合せ　あべの市税事務所固定資産税グループ

電話06-4396-2957(土地)、2958(家屋)

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

■8面

自然災害は待ってはくれません！！

なめたらあかん！

SDGｓアイコン11番　住み続けられるまちづくりを

13番　気候変動に具体的な対策を

自然災害はいつ起こるかわかりません。自然災害の発生を防ぐことはできませんが、事前の備えによって被害を少なくすることはできます。自分自身やまわりの大切な人の命を守るために、日頃からの備えや避難行動について考えておきましょう。

避難行動について

災害が起こったとき、移動に危険が伴う場合や自宅が堅牢な建物の場合、避難所へ避難することが最善の選択とは限りません。

　「在宅避難」や「分散避難」も選択肢に含め、それぞれの状況にあった避難方法をあらかじめ考えておくことが大切です。

避難行動の検討

　避難所・避難ルートを確認しましょう。避難所が過密状態になることを防ぐことも重要です。下の図を確認し、可能な場合は「在宅避難」や「分散避難」の避難行動をとりましょう。

災害発生

風水害や

地震等により、自宅に浸水や倒壊のおそれがありますか？　いいえ　在宅避難　自宅で安全を確保

はい　安全な場所に親類宅や知人宅はありますか？　はい　分散避難　親類宅や知人宅へ避難

いいえ　避難所へ避難　感染予防対策をして避難所へ避難

あらかじめ、避難計画を立てておきましょう。ひとりで避難することに不安のある方は、家族や支援者と避難方法、連絡・安否確認方法等を確認しておきましょう。

東住吉区防災マップに掲載しています！

日頃からの備え　下記は一例です。個人や家庭の事情にあわせた備蓄を考えましょう

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 ●モバイルバッテリー　等

【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　等

【貴重品類】

●現金（公衆電話用小銭） ●車・家の予備鍵 ●預金通帳

●健康保険証 ●運転免許証 ●パスポート

●特別永住者証明書　●マイナンバーカード　等

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　等

【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 ●ポリ袋

●水のいらないシャンプー ●ロープ ●ランタン　等

日頃から備えておけば、もしもの時少しは安心できるっぴ～

災害情報等の入手方法はこちらから

東住吉区水害ハザードマップ

東住吉区防災マップ

市民防災マニュアル

家族構成に合った備蓄品目が表示される「備蓄品チェックリスト」が便利です！

大阪市防災アプリ　Phone・iPad用　Android端末用

問合せ区民企画課 5階54番　電話06-4399-9909　FAX06-6629-4564

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　9：00～17：30（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）　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

愛嬌たっぷり、可愛いあなたは私たちの宝物

滝川 陽大（たきがわ　ひなた）ちゃん（住道矢田 1歳1か月）

きょうだい仲良く、元気に育ってね!

藤原 もあ、究（ふじわら　もあ、きゅう）ちゃん（南田辺 3歳1か月、0歳7か月）

我が家へようこそ！5歳差の仲良し兄弟です♡

村田 陽咲、朝陽（むらた　はるき、あさひ）ちゃん（田辺 5歳6か月、0歳4か月）

元気いっぱいのやんちゃボーイ。大好きだよ

原田 蒼大（はらだ　そうた）ちゃん（東田辺 0歳10か月）

元気が一番！すくすく育ってね！中村 碧杜（なかむら　あおと）ちゃん（東田辺 0歳5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

2月1日（水）（令和4年9月1日～令和4年9月26日生まれ）

3月1日（水）（令和4年9月27日～令和4年10月28日生まれ）

● 1歳6か月児健康診査

2月8 日（水）（令和3年6月20日～令和3年7月13日生まれ）

2月22日（水）（令和3年7月14日～令和3年8月6日生まれ）

● 3歳児健康診査

2月15日（水）（令和元年7月19日～令和元年8月15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　2月17日、3月17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

※集団接種は令和５年３月をもって終了します。令和５年４月以降は委託医療機関（要予約）のみで実施します

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

てつぼう教室（小1～小3対象）無料　申込要

日時　2月19日（日） 10：30～11：30

場所　1階 軽運動室

持ち物　体育館シューズ

定員　10名（先着順）※定員になり次第締め切り

申込　2月7日（火）9:30～　電話または来館にて

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

　絵本のよみきかせや手あそび等をします。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・3土)」、「なにわ語り部の会(第4土)」。

日時　2月11日・18日・25日、3月4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　2月23日(木・祝)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

ゆき！ゆき！ゆき！

オリヴィエ・ダンレイ/さく　たなか まや/やく

評論社

暗くて寒い冬の夜、雪が降りだしたことに気づいたママは、ぼうやを毛皮にくるんで一緒に外へ出ていきます。「みてごらん、これがゆき」。「かいでごらん、ゆきのにおい」。ぼうやは全身で雪を味わっておおはしゃぎ。雪の描写が美しく、親子の揺るがない愛情に胸があたたかくなります。

いっしょにかんたん！おやこレシピ2月　おやつ版

区食生活改善推進員協議会

担当：桑津校区

栄養価（１人分）

エネルギー167kcal

食塩相当量0.4ｇ

バナナパイ

材料（2人分）

バナナ…1本

クリームチーズ…20g

レーズン…10ｇ

春巻きの皮…2枚

A

小麦粉…大さじ1

水…大さじ1

（ミントの葉…適宜）

作り方

①バナナはたて横半分に切る。

②レーズンはぬるま湯で洗って水気を切る。

③春巻きの皮１枚につき①を２切とクリームチーズ10ｇ、レーズン5ｇをのせて包み、混ぜ合わせたＡで巻き終わりをしっかりとめる。

④ ③の巻き終わりを上にしてオーブントースターに入れ、軽くきつね色になるまで焼く。

⑤ ④を皿に盛り、好みでミントの葉を飾る。

エネルギーは高くなるけど、溶かしたバターを塗ってから焼いたり、油で揚げてもおいしいよ

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(健診)1階13番

電話　06-4399-9882

広報担当でアレンジしてみました！

生地を食パンにすると、違った食感が楽しめて朝ごはんにもピッタリ♪

好きな食材を入れて、オリジナルレシピを楽しんでみましょう！

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

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

動画で見る確定申告｜令和4年分 確定申告特集（本番編）

https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/tvcm.htm

令和5年度分　個人市・府民税の申告について（申告期限：3月15日（水曜日）） （…>市税について>個人市民税）

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000382595.html

マイナンバーカード

https://mynumber-osaka.com/

マイナンバーカード「YouTube Jcomチャンネル」

https://youtu.be/VNJ9RE4qRnk

安まちアプリ／大阪府警本部

https://www.police.pref.osaka.lg.jp/seikatsu/11608.html

■3面

NTTドコモレッドハリケーンズ

https://rugby.jp/campaign/2023/invitation/0212\_01.html?utm\_source=flier&utm\_medium=qr&utm\_campaign=event\_ticket\_230212

広報紙「広報東住吉なでしこ」広告募集

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000576098.html

ホームページバナー広告募集

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000588977.html

「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

■4面

長居植物園

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

長居ユースホステル

https://osaka-yha.or.jp/nagai/

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/

移動図書館

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

■5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

大阪市コミュニティ協会　東住吉区支部協議会

https://osakacommunity.jp/higashisumiyoshi/

大阪市 マイナンバーカード出張申請サポート

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

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/

酒害教室のご案内

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000034475.html

■6面

大阪市：納付場所・納付方法

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000370805.html

■7面

なし

■8面

大阪市：水害ハザードマップ（東住吉区）

https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000300898.html

東住吉区防災マップ・避難所等

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000001194.html

市民防災マニュアル

https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000011873.html

大阪市防災アプリiPhone

https://apps.apple.com/jp/app/%E5%A4%A7%E9%98%AA%E5%B8%82%E9%98%B2%E7%81%BD%E3%82%A2%E3%83%97%E3%83%AA/id1092387835

大阪市防災アプリ - Google Play のアプリ

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.ne.goo.bousai.osakaapp&hl=ja&gl=JP

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