■1面

広報　東住吉　なでしこ　1月号　2024年（令和6年）No.332

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

区の名前の由来、知ってる?　2面へ

あけましておめでとうございます　今年もよろしくお願いします

東住吉区長　塩屋幸男　東住吉区副区長　村田哲志

なっぴーもよろしくね　東住吉区マスコットキャラクター　なっぴー

1月号のおもな内容

2面　令和6年東住吉区「成人の日記念のつどい（はたちの祝い）」

5面　区生涯学習講座　素敵なSDGs作品を作ろう!

6・7面　自然災害は待ってはくれません!!

区役所代表電話　電話06-4399-9986

発行元　東住吉区役所総務課

郵便番号546-8501　東住吉区東田辺1丁目13番4号

電話　06-4399-9683　FAX　06-6629-4533

●人口128,002人（男60,009人　女67,933人）

●世帯数64,442世帯（令和5年12月1日現在推計）

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

区役所公式SNS　X（旧ツイッター）　ご覧ください!（随時更新中）　LINE　お友だち登録はこちら!

毎週金曜日は19時まで窓口を延長しています。

取扱い業務は

①住民情報（2階　電話06-4399-9963）

②保険年金（2階　電話06-4399-9956）

③福祉（2階　電話06-4399-9857）

④市税の証明（2階　電話06-4399-9963）

です。

なお、1月28日（日）9:00～17:30まで区役所を開庁し、①②の業務を行なっています。一部取扱いできない業務がございます。詳しくはお問合せください。

■2面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

東住吉区が発足したのは、昭和18年（1943年）4月1日のこと。　4面へ

区長新年あいさつ　東住吉区長　塩屋幸男

謹んで新年のお慶びを申しあげますとともに、旧年中に賜りましたご支援、ご協力に心より御礼申しあげます。

ある程度コロナ禍が落ち着いた状況となり、「ポストコロナ」時代と言ってよさそうな状況になりました。国際社会における深刻な危機感は継続・拡大しており、世界的なインフレや為替変動による日々の生活への影響は引き続き切実に実感されていますが、一方で、我が国にとって新たな成長路線にのっていくチャンスが到来しているようにも思われます。

地域コミュニティにおいても防災や福祉等への取組を再び活発化いただいており、私たちの地域社会が持つ真の健全さと強靭さとをあらためて実感しています。乗り越えてきた過去4年間の苦境と危機をチャンスに変えるべく、今年はこの底力を一層力強く発揮していく年にしていかなければならないと思います。昨春のWBC日本代表チーム大谷選手による「憧れを捨てて勝ちにいこう」とのエールに象徴される、魂のこもった逞しさ、強靭な生き抜く力に、社会全体で続いて行きたいと思います。

新しい年を迎え、1月8日には二十歳になられた方々をお祝いする「成人の日記念のつどい」が開催されます。16歳からの4年間をコロナ禍の困難な状況の中で頑張ってきた二十歳の若者を温かく激励を込めて祝福しようとご準備いただいている関係者の皆様に深く感謝するとともに、二十歳という人生の大きな節目を迎えられた皆様を心から祝福しご多幸をお祈りいたします。

2025年4月の大阪・関西万博も開幕まで1年3か月余となりました。本年も、地球温暖化・自然環境破壊の歯止めに留意し、国際関係や世界経済情勢の影響にしっかり対応しながら、一人ひとりが「幸福」（Well-Being）を最大化するために叡智を働かせていかなければなりません。東住吉区は、人と人との関係性を豊かに育み、人間的な温かみのある地域社会、人を大事にするまちづくりに取り組んでまいります。本年が、区民の皆様一人ひとりにとって、幸多き年となりますよう心からお祈り申しあげ、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和6年東住吉区　「成人の日記念のつどい（はたちの祝い）」

無料　申込不要　当日自由参加　手話通訳あり

東住吉区では、20歳を迎えられる皆さんをお祝いするため、令和6年東住吉区「成人の日記念のつどい（はたちの祝い）」を次のとおり開催します。対象となる皆さんは、ぜひご参加ください。

・同じ内容を2回制で開催します。

・原則、出身中学校区またはお住まいの中学校区に該当する開催回次にご出席ください。

日程　1月8日（月）祝日

時間　田辺・中野・矢田・矢田南・矢田西中学校区の方　11:00～11:45頃（10:30開場）

東住吉・白鷺中学校区の方　13:30～14:15頃（13:00開場）

場所　区民ホール（区役所3階）

対象　平成15（2003）年4月2日～平成16（2004）年4月1日生まれの方

主催　令和6年東住吉区成人の日記念のつどい（はたちの祝い）実行委員会・区役所

注意事項

・会場および会場周辺でのあらゆる迷惑行為を固く禁止します。

・自動車や自転車での来場は避け、公共交通機関をご利用ください。また、会場周辺道路での駐停車、歩道上での駐輪、他施設・店舗への無断駐車・駐輪はしないでください。

・式典開始後の入退場はご遠慮ください。参加対象者以外の入場は禁止します。（※配慮を必要とされる場合および介助等の理由により参加対象者以外の方の入場を希望される場合は、事前にご相談ください。）

・式典終了後は、速やかに会場敷地内から移動してください。

過去の式典の様子

問合せ　区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9908　FAX　06-6629-4564

お知らせ

税理士による確定申告無料相談会

令和5年分の所得税の確定申告書の作成相談を行います。税理士が親切・丁寧にお答えいたします。

※確定申告書の提出は受け付けていませんので、ご自身で税務署に提出していただきます。

日程　2月1日（木）、2日（金）、7日（水）、8日（木）、9日（金）

時間　9:45～16:15（12:00～13:00を除く）

場所　平野区画整理記念会館（中野2-7-16）

対象　①前年分の所得金額が300万円以下の方（消費税の申告が必要な方は、課税売上高が3,000万円以下の方）

②給与所得や年金受給者の方で、確定申告が必要な方※相続税や贈与税、土地・株式等の譲渡や、相談時間が30分を超えるような複雑な事案については相談は行なっておりません。

持ち物　筆記具、電卓など

問合せ　近畿税理士会東住吉支部　電話　06-6703-1800

個人市・府民税の事前申告受付をします

個人市・府民税の申告受付について、申告期間（2月16日（金）～3月15日（金））の窓口の混雑緩和のため、次のとおり事前申告受付会場を開設します。

なお、個人市・府民税の申告は送付や大阪市行政オンラインシステムによる受付も行なっておりますので、ご利用をお願いします。

日時　2月8日（木）～15日（木）　（月）～（木）　9:00～17:30、（金）　9:00～19:00

会場　あべの市税事務所（阿倍野区旭町1-2-7-702　あべのメディックス7階）

問合せ　あべの市税事務所市民税等グループ（個人市民税担当）　電話　06-4396-2953

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

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

所得税及び復興特別所得税の確定申告のお知らせ

受付期間　2月16日（金）～3月15日（金）

●還付申告については、2月15日（木）以前でも提出できます（税務署の閉庁日（土日祝）は、相談及び申告書の受付は行なっておりません）。

※税務署には駐車場がなく、臨時駐車場もありません。また、周辺は駐車禁止区域となっていますので、自動車でのご来場はご遠慮ください。

●税務署で申告書の作成・相談を希望される方へ

・会場の入場には「入場整理券」が必要です。

・相談受付時間は16:00までです。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。

※会場は例年大変混雑します。感染リスク軽減のため、自宅等からの「e-Tax」を利用した提出をお願いします。

※会場ではスマホでの申告を推奨しています。マイナンバーカードをお持ちの方は、①スマホ、②マイナンバーカード、③マイナンバーカードの2つのパスワード（利用者証明用・署名用）をご準備ください。

問合せ　東住吉税務署（平野区平野西2-2-2）　電話　06-6702-0001（代表）

※問合せ可能日、可能時間　（月）～（金）8:30～17:00（祝日を除く）

国税に関する質問・相談は国税相談専用ダイヤルにお問合せください。　電話　0570-00-5901

広報東住吉「なでしこ」は78,000部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含）は約25.33円です。そのうち約1.53円を広告収入で賄っています。

■3面

届いていますか、新1年生の就学通知書

今年4月に小・中学校へ入学されるお子さんがおられるご家庭に、就学通知書をお送りしています。まだ届いていない場合はお問合せください。

【対象となるお子さん】

■小学校　平成29年（2017年）4月2日～平成30年（2018年）4月1日生まれの方

■中学校　令和6年（2024年）3月に小学校卒業見込みの方

※外国籍のお子さんについては、区役所に入学申請書を提出され、大阪市の学校に就学を希望された方に送付します。

国立・私立の学校等へ入学される方は、学校が発行する入学許可証、来庁される保護者の本人確認書類及び就学通知書（区役所から届いている場合）を持って、窓口へお届けください。

適正な就学について

居住実態のない住所地に住民登録をし、通学をするのは不適正な就学です。住民登録を正しく行い、適正な就学をしましょう。不適正な入学が発覚した場合、入学後でも本来通学するべき学校へ転校していただきます。

問合せ　窓口サービス課（住民情報）　2階24番　電話　06-4399-9963　FAX　06-4399-9947

大阪市の24区役所が協力して、シェアサイクル等の推進に取り組みます

大阪市の24区役所と協働事業者で「シェアサイクル等の利用・普及促進に向けた連携協定」を締結しました。大阪・関西万博を見据え、来街者の回遊性向上をめざすとともに、移動の利便性向上、CO2削減、放置自転車対策、SDGsなど環境対策や健康増進のため、シェアサイクル等の利用・普及促進に向けた取組を推進してまいります。

問合せ　総務課（事業企画）　5階53番　電話　06-4399-9976　FAX　06-6629-4533

人権啓発イベントを開催します

SDGs　10　人や国の不平等をなくそう　16　平和と公正をすべての人に

無料　申込不要　手話通訳あり

こどもから大人まで、人権についてわかりやすく学んでいただけるイベントを開催します!

おはなし　「ネットやスマホ、困らないためにどうする?」

普段のインターネットやスマホの使い方を振り返り、人権尊重意識を持ってインターネットを活用できるよう、一緒に考えましょう!

コンサート　「やってみよう!音楽は誰にでも楽しめる♪」

人権を尊重するためには、自らの力を発揮できることも大切です。身近にある楽器を使い、音楽を通じ、楽しくわかりやすく学びます。

出演

【おはなし】　石川千明　氏（NPO法人奈良地域の学び推進機構　理事）

【コンサート】　クッキーハウス（三人組器楽合奏ユニット）

日時　2月4日（日）　14:00～15:30（13:30開場）

定員　400名※当日先着順

場所　区民ホール（区役所3階）※車での来場はご遠慮ください。

主催　区役所・東住吉区人権啓発推進協議会

問合せ　区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9908　FAX　06-6629-4564

「保育のしごとについて」セミナー&保育士就職面接会　無料

保育所の仕事や資格が分かるセミナーと保育士等（保育士、保育補助、子育て支援員など予定）の就職面接会を開催します。興味のある方はぜひご参加ください。

日時　1月30日（火）

・セミナー（講師　大阪市）13:00～14:00（予約制）

・面接会　14:20～16:20（予約優先制）

場所　ハローワークプラザ難波　セミナールーム（中央区難波2-2-3　御堂筋グランドビル4階）

参加事業所数　5社（予定）

問合せ申込　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#）

出産される方の産前産後期間の国民健康保険料を軽減します

令和6年1月より、出産される方（※大阪市国民健康保険の被保険者で、妊娠85日以上の出産をされた方（死産、流産、人工妊娠中絶を含む））の国民健康保険料を軽減します。出産予定日又は出産日の属する月の前月から4か月（多胎妊娠の場合は3か月前から6か月）分の均等割及び所得割保険料が対象です。軽減を受けるためには、届出が必要ですので、出産予定日（出産日）等を確認できる書類（母子健康手帳等）をご用意のうえ、窓口へお届けください。

なお、届出は出産予定日の6か月前から可能です。

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

マイナンバーカード出張申請サポート会場を設けます

マイナンバーカード持ってたら便利やで!

予約不要　手ぶらでもOK　写真撮影無料!

日時　1月6日（土）、7日（日）、8日（月）祝日、27日（土）、28日（日）　10:00～16:00　場所　駒川商店街コマステーション（駒川4-9-16）

日時　1月14日（日）　11:00～17:00　場所　東住吉会館2階　会議室1（東田辺2-11-28）

日時　1月13日（土）、14日（日）　11:00～17:00　場所　URサンヴァリエ針中野団地　第1集会所　1階（湯里3-2　管理サービス事務所　集会所棟）

日時　2月1日（木）、2日（金）　10:00～16:00　場所　区役所3階　302会議室（東田辺1-13-4）

※カードは区役所に必要書類を持参してお受け取りください。（郵送でのカード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

電話　050-3535-0200（9:00～17:30※12/29～1/3を除く）

障がいのある方の交通乗車証及びタクシー給付券更新のお知らせ

OsakaMetroや大阪シティバスでご利用いただける交通乗車証、タクシー給付券の更新申請手続きは、平成29年度から5年ごとに行うことになりましたので、今年度は更新手続き不要です。令和6年4月からご利用いただける交通乗車証、タクシー給付券は令和6年3月下旬にお送りします。次回更新手続きは、令和8年度に行う予定です。

問合せ　保健福祉課（福祉）　2階28番　電話　06-4399-9855　FAX　06-6629-4580

「東住吉区リサイクルフェスタ」で実施するガレージセール出店者を募集します　無料

ごみ減量・リサイクルおよび環境問題の意識を高めていただくことを目的に、「東住吉区リサイクルフェスタ」を開催します。このイベントで、家庭で不用となった品物の有効活用を目的としたガレージセール出店者を募集します。

開催日（雨天決行）　3月2日（土）　13:00～15:30　区民ホール（区役所3階）

出店資格　営利を目的としないアマチュアの方で区内在住の方に限ります。

出店品　家庭で不用となった品物に限ります。（ただし出品できないものもあります。）

募集数　32店（申込多数の場合は抽選）

申込　往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・日中の連絡が取れる電話番号・出店品目を書き、郵便番号546-0002　東住吉区杭全1-6-28　中部環境事業センター「東住吉区ガレージセール」係　まで郵送してください。

締切　1月31日（水）必着

問合せ　中部環境事業センター　ガレージセール係　電話　06-6714-6411　FAX　06-6714-7787　※問合せ可能日、可能時間（月）～（土）（祝日を含む）8:00～16:30

民生委員・児童委員、主任児童委員はくらしの身近な相談相手です

・民生委員・児童委員、主任児童委員は自らも地域住民の一員として、担当の区域において高齢者や障がいのある方の安否確認や見守り、子どもたちへの声かけなどを行なっています。

・医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、生活上の心配ごとなどの相談相手となり、相談内容に応じて必要な支援が受けられるよう、行政や社会福祉協議会など地域の専門機関へとつなぐ役割を担っています。

・地域の身近な相談相手として活動しているほか、区民フェスティバルや、地域のイベントなどにも積極的に取り組んでいます。

問合せ　保護課　3階32番　電話　06-4399-9829　FAX　06-4399-9825

くらしのお困りごとの相談は「くらしサポート」へ　秘密厳守　相談無料

生活の自立に向けた困りごと・悩みを伺い、相談員が一緒に具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。「仕事がみつからない」「社会に出るのが怖い」「将来が不安」など、ひとりでかかえこまずに、まずはご相談ください。ご相談は本人でなくても、ご家族など周囲の方からのご相談でも受け付けます。

支援員と一緒に問題解決の方法を考えましょう。

お聴きします　あなたの悩みに寄り添い、お話をお聴きします。

整えます　困っていること課題になっていることを一緒に整理します。

支援します　解決に向けて支援プランを立て継続的に支援します。

対象者　東住吉区内にお住まいの方で生活にお困りごとのある方

開設時間　9:00～17:30（土日祝、年末年始を除く）

問合せ　東住吉区くらしサポート（区役所3階）　電話　06-6621-3011　FAX　06-6621-3012　メール　kurasapo@sawayaka-c.ne.jp

「犯罪被害者等支援のための総合相談窓口」

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

問合せ　電話　06-6208-7489　FAX　06-6202-7073

■4面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

この年（昭和18年）、住吉区が阿倍野区、住吉区、東住吉区に分区されたんだ。　6面へ

「消費税の適格請求書等保存方式（インボイス制度）説明会」を開催します

令和5年10月1日から開始したインボイス制度について、東住吉税務署及び東住吉納税協会では、「インボイス制度説明会」を開催しています。なお、席に限りがありますので、参加の際には事前予約を必ずお願いします。

日時　1月24日（水）

インボイス制度説明会　10:00～11:00、登録要否相談会　11:00～12:00

場所　東住吉税務署（平野区平野西2-2-2）

申込　1月17日（水）まで　電話にて

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

後期高齢者医療制度にご加入の方は歯科健康診査を受診しましょう!

大阪府後期高齢者医療広域連合が指定する歯科医院等で、年度中（4月1日から3月31日まで）に1回無料で受診することができます。歯や歯肉の状態だけでなく、お口の機能もチェックしますので、義歯を使用中の方も受診してください。受診の際は、被保険者証をお持ちください。（受診券はありません）

対象外の方

①病院又は診療所に6ヶ月以上継続して入院中の方

②特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障がい者支援施設等の施設に入所または入居している方

詳細は昨年4月下旬から5月上旬にかけてお送りした「歯科健康診査のお知らせ」をご覧ください。（年度途中に新たに75歳になられた方には、誕生月の翌月にお送りしています。）

※事前に必ず受診希望の歯科医院へ実施状況を含めてお問合せください。

問合せ　大阪府後期高齢者医療広域連合　給付課　電話　06-4790-2031　FAX　06-4790-2030

高齢者の入浴事故「ヒートショック」にご注意ください

冬場に起こりやすい浴槽の事故として、ヒートショックがあります。ヒートショックは、衣類を脱いで急に熱いお湯につかると、急激な温度差によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることで起こり、失神や不整脈などの症状がみられます。重症の場合は死に至ることもあり、持病のない健康な方にも起こります。

ヒートショックを防ぐためには

1　入浴前に脱衣場と浴室を暖かくする

2　湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

3　湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける

4　浴槽からはゆっくり立ち上がる

5　入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

6　血圧が高いときには、入浴を控える

7　家庭内で「見守り体制」をつくる

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

お肉を食べるときは、十分に加熱して食べてください!

お肉（レバーなど内臓を含む）を生や加熱不十分な状態で食べると、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌（O157など）による食中毒になることがありますので、食べるときは中心部まで十分に加熱してから食べましょう!

◆お肉は、生や加熱不十分な状態では食べないで!

・鶏の刺身、鶏のタタキなどの「生」や「加熱不十分」な鶏肉料理を原因とするカンピロバクター食中毒が多発しています。

・牛レバー、豚肉（レバーなどの内臓を含む）は生食が禁止されています。

◆「新鮮だから、お店で出されているから・・・生食しても安全」は間違いです!

・市販されている鶏肉は、高い割合でカンピロバクターなどの食中毒菌が付着しています。現在、生食の安全性が確保されている鶏肉はありません。

・カンピロバクターは、新鮮な鶏肉ほど生き残っている可能性が高く、少しの菌量でも食中毒を発生させます。

◆生肉をさわった後は、すぐに手洗いと調理器具の洗浄消毒を!

・調理した手や包丁、まな板などを介して、生肉に付着している食中毒菌を他の食品に汚染させないように注意しましょう。

◆生肉を焼く時は、生肉用の「はし」や「トング」を使いましょう。

・食べるための「はし」で、生肉に触れないように注意しましょう。

◆お肉は、中心部の肉色が変わるまで十分に加熱しましょう。

問合せ　保健福祉課（生活環境）　1階15番　電話　06-4399-9973　FAX　06-6629-1265

特定健診の受診はお早めに!

大阪市国民健康保険被保険者のうち、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には緑色の封筒で「受診券」を送付していますので、受診券の有効期限終了までに受診をお願いします。（有効期限は3月末です。）

※3月末までに75歳になられる方の受診券の有効期限は誕生日の前日までとなっています。

問合せ

■特定健診受診券について　窓口サービス課（保険年金）　2階25番　電話　06-4399-9956　FAX　06-4399-9947

■健診内容・健診場所について　保健福祉課（健診）　1階13番　電話　06-4399-9882　FAX　06-6629-1265

精神保健福祉相談のご案内

不安、ゆううつ、不眠、ひきこもり、物忘れなどこころの問題に関する相談を、精神科医師、精神保健福祉相談員等がお受けします。予約制となっておりますので、まずはお電話でお問合せください。

場所　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

各種検診のお知らせ

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

健康情報　SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

検診名　乳がん検診（マンモグラフィ検査）

対象者　40歳以上の女性

料金　1,500円

とき　3月3日（日）　9:30～10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　要予約（抽選）

申込期間　1月9日（火）から15日（月）　9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

申込方法　電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム

・電話　06-4399-9882

・来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

・大阪市行政オンラインシステム

大阪市行政オンラインシステムは事前登録が必要です。オンライン申込をされた方には8桁の申込番号が自動で送付されます。その番号が抽せん番号となります。抽せん結果公表まで大切に保存してください。

抽せん　1月16日（火）に抽せんを実施し、1月19日（金）にホームページ等でお知らせします。

検診名　骨粗しょう症検診

対象者　18歳以上の方

料金　無料

とき　3月3日（日）　9:30～10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　要予約（抽選）

申込期間　1月9日（火）から15日（月）　9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

申込方法　電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム

・電話　06-4399-9882

・来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

・大阪市行政オンラインシステム

大阪市行政オンラインシステムは事前登録が必要です。オンライン申込をされた方には8桁の申込番号が自動で送付されます。その番号が抽せん番号となります。抽せん結果公表まで大切に保存してください。

抽せん　1月16日（火）に抽せんを実施し、1月19日（金）にホームページ等でお知らせします。

検診名　結核健診（胸部エックス線撮影）

対象者　職場や学校等で受診する機会がない15歳以上の方

料金　無料

とき　1月26日（金）　10:00～11:00

ところ　エックス線室（区役所2階）

予約　不要

検診名　歯科健康相談

対象者　年齢は問いません

料金　無料

とき　1月22日（月）・29日（月）　9:30～10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　不要

特定健康診査（高血圧症や糖尿病などの生活習慣病予防）　無料　予約不要

■とき　1月29日（月）　9:30～11:00受付

■ところ　区役所3階　会議室

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

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

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

●各種健診（検診）は、台風等で中止になることがあります。

●料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。

●結核健診の結果は、精密検査が必要な方のみに連絡します。

問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番　電話　06-4399-9882

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　FAX　06-6629-4564

■5面

区生涯学習講座素敵なSDGs作品を作ろう!

SDGs　12　つくる責任つかう責任

不要になったＴシャツや空き瓶などはありませんか?

身近にある不要なモノを活用し、素敵な作品が作れるSDGs体験ワークショップを開催します!（一時保育あり※若干名）

体験内容1～4の講座を2部制（同じ内容で2回）で実施します。（各部体験できるのは1講座のみです）

体験内容　各部各講座　定員10名

1　不要なＴシャツで作る針や糸を使わない布バッグ

2　余っている毛糸で作るエコタワシ（指編み体験）

3　空き瓶と保冷剤で作るデオドライザー（消臭剤）

4　廃材や木の実などで作るオリジナル作品

持ち物

1　不要になったＴシャツ（2枚程度）・裁ちばさみ

2　太めのアクリル毛糸（10ｍ程度）・はさみ

3　空き瓶（高さ10㎝程度、直径7㎝程度）2個・保冷剤（空き瓶1個につき3個程度）・瓶の中に入れたい飾り用小物・はさみ

4　不要（材料・道具は区役所で用意します）

日程　2月25日（日）

時間　第1部　13:30～14:15　第2部　14:30～15:15

場所　区民ホール（区役所3階）

料金　無料

対象　どなたでも（小学3年生以下は保護者同伴）

申込　※申込多数の場合は抽選

（1）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）往復はがきに希望する講座名・参加希望部（1部or2部）と講座番号（1～4）・参加者全員の氏名、ふりがな、年齢（学年）、住所、電話番号、一時保育を希望する場合はその旨をご記入のうえ、　郵便番号546-8501　東田辺1-13-4　区役所区民企画課「区生涯学習担当」係へ。

※1部・2部の両方に参加希望の場合は、各部・各講座毎に往復はがきにてお申込みください。

※往復はがき返信面には応募者の郵便番号・住所・氏名をあらかじめご記入ください。

締切　2月2日（金）　※（1）は17:00、（2）は必着

問合せ　区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9904　FAX　06-6629-4564

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

弁護士による法律相談　要予約

内容　土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権等の相談

日時　1月9日・16日・23日・2月6日（火）　13:00～17:00（最終時間枠は16:30）

場所　区役所5階53番窓口

1名（組）　30分以内（相談後の記録作成時間を含む）

電話で事前予約（24時間受付）　音声ガイダンス案内にそって予約してください

AI音声で受付

相談日に来庁

事前予約専用　050-1808-6070　24時間受付（先着順）

予約期間　相談日1週間前（相談日1週間前が閉庁日の場合はその前開庁日）の12:00～相談日の前日17:00まで

※但し、1月9日（火）実施分は1月8日（月）祝日　17:00まで

司法書士による法律相談　要予約

内容　不動産登記、相続、成年後見等の相談

日時　1月18日（木）　13:00～16:00（最終時間枠は15:30）

場所　区役所5階53番窓口

1名（組）　30分以内（相談後の記録作成時間を含む）

予約　総務課（広聴）　5階53番　当日9:00から電話受付

電話　06-4399-9683　※電話が繋がりにくい場合があります

税務相談

1月～3月の開催はありません

行政相談

内容　国の行政等への相談

日時　1月11日（木）　13:00～15:00（受付は13:00～14:30）

場所　区役所5階53番窓口

当日窓口で先着順に受付　混雑状況により整理券を配布する場合があります。

問合せ　総務課（広聴）　5階53番　電話　06-4399-9683

不動産相談

内容　不動産に関する一般的な相談

日時　1月17日（水）　13:00～16:00（受付は13:00～15:30）

場所　区役所5階53番窓口

当日窓口で先着順に受付　混雑状況により整理券を配布する場合があります。

問合せ　総務課（広聴）　5階53番　電話　06-4399-9683

行政書士による相続・遺言・帰化相談

内容　遺言書や遺産分割協議書作成等に関する相談

日時　1月25日（木）　13:00～15:00（受付は13:00～14:45）

場所　区役所　5階53番窓口

当日窓口で先着順に受付　混雑状況により整理券を配布する場合があります。

問合せ　総務課（広聴）　5階53番　電話　06-4399-9683

ナイター法律相談　定員32組　要予約

日時　1月23日（火）　18:30～21:00

場所　天王寺区民センター（天王寺区生玉寺町7-57）

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

予約　大阪市行政オンラインシステムにて

日曜法律相談　定員16組（先着順）　要予約

日時　1月28日（日）　13:00～17:00

場所　天王寺区役所（天王寺区真法院町20-33）

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

予約　専用　050-1807-2537　1月19日（金）　12:00～27日（土）　17:00（24時間受付）

ごみの分別相談とフードドライブ

日時　1月9日（火）　14:00～16:00

場所　区役所正面玄関窓口案内横

持ち物　未開封のもので常温保存でき、賞味期限が1ヶ月以上残っている食品※アルコール類などお預かりできない食品もあります

問合せ　中部環境事業センター普及啓発担当　電話　06-6714-6411　FAX　06-6714-7787

専門相談員による人権相談　要予約

内容　電話、ファックス、メール、手紙、面談で相談をお受けします。（（土）、年末年始を除く）

問合せ　大阪市人権啓発・相談センター

郵便番号550-0012　西区立売堀4-10-18　阿波座センタービル1階

電話　06-6532-7830　FAX　06-6531-0666

（（月）～（金）　9:00～21:00、（日）祝日　9:00～17:30）

メール　7830@osaka-jinken.net

面談　要予約

ひとり親家庭相談・離婚前相談　要予約

日時　毎週　（火）、（水）、（金）（祝日除く）　9時15分～17時30分

場所　区役所2階28番窓口

問合せ　保健福祉課（子育て支援）　予約　電話または窓口　電話　06-4399-9838

みんなで母乳相談

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

日時　1月11日（木）　10:00～11:30（受付は9:45～10:00）

場所　検診室（区役所1階）

持ち物　母子健康手帳・おむつ・着がえ・ミルク等

問合せ　保健福祉課（健康づくり）　1階14番

電話　06-4399-9968　FAX　06-6629-1265

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。

■1月12日（金）　10:00～　矢田出張所西側駐輪場

■1月26日（金）　16:00～　区役所北側駐輪場

※どちらも数に限りがあります。※警報発令など中止となる場合があります。詳細はホームページにてご覧ください。

問合せ　区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9990　FAX　06-6629-4564

■6面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

住吉区から分区した際に、旧住吉区の東部に位置するという理由で「東住吉区」になったんだって!　8面へ

自然災害は待ってはくれません!!

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。

なめたらあかん!

SDGs　11　住み続けられるまちづくりを　13　気候変動に具体的な対策を

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?→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

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

在宅避難をするためにも、まずは家具の固定や、配置を見直し、転倒防止に努めましょう！

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

大阪市防災アプリ　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!

固定資産税について1月31日（水）までの申告をお願いします

固定資産税（償却資産）について　問合せ　船場法人市税事務所　固定資産税（償却資産）グループ　電話　06-4705-2941

固定資産税・都市計画税（土地・家屋）について　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）

■7面

個別避難計画をご存知ですか?

近年多発している災害において、高齢者や障がい者等多くの方が犠牲となられています。令和3年5月に災害対策基本法が改正され、個別避難計画の作成が市町村の努力義務となりました。東住吉区では、災害が起こった時に一人でも多くの避難支援をできるよう、個別避難計画の作成に取り組んでいきます。

なっぴー　個別避難計画って何?

塩屋区長　災害が発生した際に、ひとりでは安全な場所に避難することが困難な方（避難行動要支援者）、一人ひとりに対しての避難を支援することができるよう、避難行動要支援者の状況や避難先、避難を支援する方（避難支援等実施者）などを記載したものです。避難行動要支援者の同意を得た場合に、作成を進めます。

個別避難計画は、避難支援等実施者による災害時の避難支援を必ずしも保障するものではありません。また、避難支援等実施者は避難支援について、法的な責任や義務を負うものではありません。

なっぴー　避難行動要支援者って?

塩屋区長　災害時に自力で安全な場所に避難することが困難な方を対象として、次の方々を避難行動要支援者としています。

介護が必要な方　要介護3以上、要介護2以下で認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上

日常生活に支援が必要な方　身体障がい1級・2級、知的障がいA、精神障がい1級、視覚障がい・聴覚障がい3級・4級、音声・言語機能障がい3級、肢体不自由（下肢・体幹機能障がい）3級

医療装置が常に必要な方　人工呼吸器装着など、医療機器などへの依存度が高い難病患者

災害発生時の避難支援の流れ　災害発生時、避難支援等実施者は避難に避難行動要支援者一人ひとりに合わせて作成した個別避難計画に沿って、安否確認や避難支援を行います。

STEP1　日常の備え　避難行動要支援者は、日頃から避難支援等実施者やご近所の方とコミュニケーションを取り、地域の皆さんと顔の見える関係づくりを心がけるとともに、自身の安全を確保するため、できるだけ災害時の対応などを話し合います。

STEP2　災害発生　避難支援等実施者は、災害発生時、まずはご自身・ご家族の身の安全を確保します。

STEP3　計画内容の確認　避難支援等実施者は、保有している個別避難計画に記載された内容を確認します。

STEP4　避難誘導・引継ぎ　避難支援等実施者は、避難行動要支援者への電話や訪問等にて安否確認を行い、避難の必要があれば、状況に応じご近所の他の方の協力を得たり、その方の緊急連絡先に連絡するなど引継ぎを行いながら、避難行動要支援者を計画に記載された情報をもとに、安全な場所へ避難誘導できるようにします。

避難行動要支援者　要介護者や障がい者など災害時に避難支援を必要とする方

個別避難計画作成支援　作成した個別避難計画は区役所に提出ください

区役所

協力依頼・情報共有　作成した個別避難計画は、避難支援等実施者などで情報を共有します

安否確認避難支援など

避難支援等実施者など　家族・知人や支援機関・近所の方など

よくある質問コーナー

Q　個別避難計画は必ず提出しないといけないのですか?

A　個別避難計画に記載された情報を関係者等が共有することに同意しない場合は提出を求めません。ただし、個別避難計画は避難を支援する方（避難支援等実施者）のほか、関係者等と情報を共有することで、より効果を発揮することから、個別避難計画を提供することについて同意の上、提出いただきたいと考えています。

Q　避難支援等実施者はどのようなことをすればよいのですか?

A　避難支援等実施者とは、災害発生時に、避難行動要支援者の安否確認・情報伝達・避難のお手伝いなどの支援に携わっていただく方です。ご自身の身の安全を確保した上で、可能な範囲での支援をお願いします。

Q　避難支援等実施者はどのように決めればいいですか?

A　避難行動要支援者と日頃から親しくしている方がおられる場合は、避難支援等実施者としてお願いしてください。避難支援等実施者はできるだけ早く駆け付けられるように、お近くにお住まいの家族や隣近所の顔見知りの方や町会の同じ班の方などが望まれます。

Q　避難場所はどのように決めればいいですか?

A　避難場所は、小学校や中学校などの災害時避難所、水害時避難ビルなどがあります。防災マップなどを参考に災害の種類や地域の条件を考えて、命の安全が確保できる場所を想定してください。また、自宅で過ごせる場合は在宅避難（水害が想定される場合はマンションの3階以上など）、自宅で過ごせない場合は安全な、友人・親せき宅への分散避難も選択肢となります。

個別避難計画を作成しましょう!

災害に備えて、避難行動要支援者や家族等の関係者で災害時の対応等を話し合い、個別避難計画を作成しましょう。作成した個別避難計画は避難行動要支援者や避難支援等実施者、関係者の同意を得て、区役所へ提出してください。

提出先　郵便番号546-8501　東住吉区東田辺1丁目13番4号　5階54番　東住吉区役所区民企画課「防災担当」

様式はこちらからダウンロードできます!

不明な点や気になることは、防災担当にお聞きください

問合せ　区民企画課（防災）　5階54番　電話　06-4399-9909　FAX　06-6629-4564

ネットで便利!大阪市税

市税の納付については、スマートフォン等からインターネットを利用した納付が可能です。詳細については、大阪市ホームページでご確認ください。

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　FAX　06-6202-6953　※問合せ可能日・時間（月）～（金）　9:00～17:30

■8面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

その後、昭和４９年（1974年）に東住吉区から分区して平野区が発足したよ。

施設情報

長居植物園（長居公園1-23）

問合せ　電話　06-6696-7117　FAX　06-6696-7405

天王寺動物園×長居植物園スタンプラリー「動物と植物のつながり図鑑づくり」マガモ編

同じ地球上に生きる「動物」と「植物」。実は、名前の由来や好きな食べ物、生息地、特徴などにさまざまなつながりがあるんです!そんな少しの「つながり」を学んでいただくための、スタンプラリーイベント。第4弾は、カモの仲間の代表種「マガモ編」!長居植物園でスタンプラリー用紙をゲットして、両園をめぐり図鑑を完成させよう!

日程　1月16日（火）～2月12日（月）祝日

時間　9:30～16:30（入園は16:00まで）

料金　200円（入園料）

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

東住吉区地域福祉映画会「心の傷を癒すということ」

阪神・淡路大震災時、被災者の心のケアに奔走した実在の精神科医のヒューマンドラマ。NHKでドラマ化された本編を再編集した作品を上映します。映画会のほか、フードドライブ、福祉相談会をおこないます。ぜひ、お申し込みください。

日時　1月27日（土）　13:30～16:00（受付13:00～）

場所　区民ホール（区役所3階）

料金　無料　定員　150名

申込　1月25日（木）まで　電話・FAX・来館にて

平野区画整理記念会館（中野2-7-16）

問合せ　電話　06-6702-0513　FAX　06-6702-0519

漢方で考えるココロとからだのエイジングケア講座

漢方の視点から、老化をいくつかのタイプに分け、ケア方法を具体的に解説します。

講師　篠崎玲子氏（漢方専門薬局開設者・管理薬剤師）

日時　2月4日（日）　10:30～12:00

定員　70名（先着順）※定員になり次第募集終了

料金　1,100円（税込）

申込　会館窓口、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

結核定期健康診断を受けませんか?

大阪市で増えている結核について、お話とレントゲン撮影があります。

日時　2月1日（木）　13:30～14:30（予定）

定員　20名

料金　無料※要利用登録　持ち物　筆記用具

申込　1月18日（木）　10:30～　窓口・電話にて（抽選）

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

温活ヨガ

体をじんわり温める、体幹バランスヨガ。正しい呼吸ときれいな姿勢で基礎代謝を上げましょう。

日程　1月5日（金）～　毎週（金）

時間　14:20～15:20　定員　15名

料金　1回700円（1カ月ごとのお支払い）

持ち物　ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物

申込　開催日の前日まで　電話・FAX・メールにて

クレオ大阪南（平野区喜連西6-2-33）

問合せ　電話　06-6705-1100　FAX　06-6705-1140

おもてなし英会話

外国の文化や背景も学びながら、シチュエーションに合わせて英語で道案内ができるようになることをめざします。

日時　2月8日・15日・3月7日・14日（木）（予備日　3月28日（木））全4回　11:00～12:00

対象　どなたでも

料金　4,400円

定員　30名（先着順）

持ち物　筆記用具

移動図書館まちかど号　1月の巡回日

1/5・2/2（金）　10:25～11:15　矢田東小学校東門（住道矢田2-7）

1/6・2/3（土）　14:25～15:05　サンヴァリエ針中野6号棟前（湯里3-2）

1/11（木）　14:25～15:00　市営矢田部住宅中央公園（公園南矢田1-22）

1/20（土）　10:20～11:20　中町会公園（杭全7-14）

1/27（土）　11:25～12:05　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　05-6539-3305

広報東住吉「なでしこ」に広告を掲載しませんか？

広報東住吉「なでしこ」（令和6年5月号か～令和7年4月号）に広告を掲載いただける事業者様を募集します! 申込について2月初旬にホームページへ掲載予定です

広報東住吉「なでしこ」は区内全世帯・全事業所に配布しており、広告効果は抜群です!

東住吉区ホームページバナー広告は随時募集しています。

詳しくはホームページをご確認ください。

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

防犯・防災

東住吉消防署からのお知らせ

問合せ　電話　06-6691-0119

のど詰めに注意!

高齢の方は、飲み込む機能（嚥下機能）が低下しています。『のど詰め』による窒息に注意してください。

・小さく切って食べる

・一度にたくさんの量を口に入れない

・しゃべりながら食べない

・あわてずによく噛んで食べる

のど詰めは、もちの他にも・・・パン、こんにゃく、刺身、肉など

東住吉警察署からのお知らせ

問合せ　電話　06-6697-1234

1月10日は「110番の日」

事件や事故で警察官に駆けつけてほしいときは迷わず110番してください。

伝えてほしいことは・・・

・何があったのか（事件か事故か）・いつの発生か・どこで発生か・どのような状況か

・犯人の特徴・あなたのお名前・住所など

★ご相談・ご意見・ご要望などは相談専用ダイヤル「#9110」を利用してください。

個人市・府民税（普通徴収）第4期分の納期限は1月31日（水）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

■12面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

令和６年に、東住吉区は区制50年をむかえるよ。

GOAL

子育てコーナー

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

集まれ★なっぴーキッズ

問合せ　総務課（広報）　5階53番　電話　06-4399-9683

※年齢は撮影当時のものです。

仲良く、すくすく大きくなーれ!　谷川美月、結月（タニガワ　ミヅキ、ユヅキ）ちゃん（6歳0か月、3歳0か月）　田辺

いっぱい食べて健やかにすくすくと育ってね　弘本健人（ヒロモト　ケント）ちゃん（9か月）　山坂

仲良し三姉妹　大工莉子、華子（ダイク　リコ、カコ）ちゃん（8歳4か月、6か月）　田辺

毎日幸せをありがとう!元気に育ってね♪　吉垣璃人（ヨシガキ　リヒト）ちゃん（1歳2か月）　山坂

仲良し姉弟!すくすく元気に育ってね!　長谷川楓佳、湊士（ハセガワ　フウカ、ミナト）ちゃん（3歳0か月、8か月）　田辺

毎日幸せをありがとう。だいすきだよ!　永春月詩（ナガハル　ツクシ）ちゃん（1歳1か月）　今川

これからも兄弟仲良く、元気に育ってね!　中田真明、伸明（ナカタ　マサアキ、ノブアキ）ちゃん（4歳6か月、1歳2か月）　中野

いつも仲良しの2人♪これからも元気に育ってね★　金光風翔、梨翔（カネミツ　フウト、リント）ちゃん（4歳0か月、6か月）　西今川

11月で半年を迎えました　これからも沢山笑って過ごそうね　吉田結音（ヨシダ　オト）ちゃん（6か月）　今林

いつも元気いーっぱい!♡仲良し兄妹♡　中野拓翔、美莉（ナカノ　タクト　ミレイ）ちゃん（3歳8か月、2歳1か月）　山坂

健診担当からのお知らせ

問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番

電話　06-4399-9882　FAX　06-6629-1265

乳幼児健康診査

受付時間は、検診日の2週間ほど前に対象の方に送付する案内文書に記載します。

●3か月児健康診査

1月10日（水）　令和5年8月21日～令和5年9月8日生まれ

1月31日（水）　令和5年9月9日～令和5年9月27日生まれ

●1歳6か月児健康診査

1月17日（水）　令和4年5月31日～令和4年6月26日生まれ

●3歳児健康診査

1月24日（水）　令和2年7月15日～令和2年8月10日生まれ

※対象生年月日は変更となる場合があります

東住吉区子ども・子育てプラザからのお知らせ（東田辺2-11-28）

問合せ　電話　06-6699-3600　FAX　06-6699-3600

ベビーマッサージ　無料　申込要

わらべうたに合わせてベビーマッサージをします。

日程　1月31日（水）

時間　13:30～14:30

場所　子ども・子育てプラザ2階　チャイルドルーム

定員　8組（首がすわった位から生後8か月までの乳児と保護者1名）

申込締切　1月17日（水）9:30～1月23日（火）17:30まで受付（電話・来館・WEBにて受付）

1月24日（水）　抽選（当選者のみ電話連絡）

東住吉図書館からのお知らせ（東田辺2-11-28）

問合せ　電話　06-6699-7000　FAX　06-6699-3222

赤ずきん&ドロップスの冬のおはなし会　無料　申込不要

ボランティアグループ「赤ずきん&ドロップス」の皆さんが楽しい絵本を元気いっぱいに紹介するおはなし会です。おすすめの絵本もたくさん展示します。

日程　2月3日（土）

時間　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　当日先着50名

おはなし会　無料　申込不要

絵本のよみきかせや手あそびなどをします。

日程　1月6日・13日・20日・27日（土）、1月11日（木）

時間　土曜日　14:00～14:30、第2木曜日　11:00～11:30

場所　東住吉図書館　えほんコーナー

出演　第1土曜日　赤ずきん&ドロップス

第2・3土曜日　おはなしたまてばこ

第4土曜日　なにわ語り部の会

第2木曜日　ラ・パンダ

だっこのじかん　無料　申込不要

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

日程　1月25日　第4木曜日

時間　15:30～15:45

場所　東住吉会館和室（図書館と同じ建物の2階）

対象　乳幼児と保護者

定員　7組（当日先着順）

えほんを一緒にたのしもう

『おもちのおふろ』　苅田澄子　作　植垣歩子　絵　学研教育出版

ある寒い日、おもちのもーちゃんとちーちゃんは、おふろ屋さんに出かけました。「きなこのすなぶろ」や「よせなべのゆ」で、のんびりくつろぐ食べものたち。細かに書き込まれた遊び心あふれる絵が、見ごたえたっぷりです。

1月　いっしょにかんたん!おやこレシピ

野菜たっぷり茶わんむし

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61kcal　食塩相当量0.6g

材料（4人分）

卵・・・2個

A　チキンコンソメ顆粒・・・小さじ1・2分の1、こしょう・・・少々、水・・・カップ1・2分の1

むきえび・・・60ｇ

ブロッコリー・・・40ｇ

たまねぎ・・・30ｇ

しいたけ・・・30ｇ

にんじん・・・10ｇ

作り方

1　卵を溶きほぐし、混ぜ合わせたＡを加えて卵液を作り、ざるでこす。

2　ブロッコリーは小房に分け、たまねぎは薄切り、しいたけは石づきをとって薄切り、にんじんは薄切りにして型で抜く。

3　耐熱容器にむきえびと2を4等分して入れ、1を注ぎ、アルミホイルでフタをする。

4　鍋に半分くらいの水を入れて沸騰させ、3を入れてフタをし、中火で2分加熱したのち弱火にして10分加熱後、火をとめて10分蒸らす。

この茶わんむしは和風だしの代わりにチキンコンソメで作りました。蒸し器がなくても鍋だけでできますよ。

レシピはホームページでも公開中

問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番　電話　06-4399-9882

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

問合せ　総務課（広報）　5階53番

電話　06-4399-9683　FAX　06-6629-4533

QRコード

■1面

東住吉区役所ホームページ

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

東住吉区役所X（旧ツイッター）

https://twitter.com/nadeshiko\_nappy

東住吉区役所ライン登録

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

■2面

令和6年「東住吉区成人の日記念のつどい（はたちの祝い）」の開催について

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000595256.html

国税庁確定申告書等作成コーナー

https://www.keisan.nta.go.jp/

■3面

シェアサイクル等の利用・普及促進に向けた協働事業」を開始しますhttps://www.city.osaka.lg.jp/ikuno/page/0000610455.html

人権啓発イベントを開催します

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000604926.html

「保育のしごとについて」セミナー&保育士就職面接会

https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/list/nishi/abeno\_r6.1.30hoikushi.html

保険料の軽減・減免

https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000369751.html

マイナンバーカード出張申請窓口

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

「東住吉区リサイクルフェスタ」で実施するガレージセール出店者募集

https://www.city.osaka.lg.jp/kankyo/page/0000489030.html

犯罪被害者相談

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

■4面

後期高齢者医療制度　健康診査

http://www.kouikirengo-osaka.jp/longlife/checkup.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://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/portal/home

「安まちメール」に登録しましょうhttps://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000483852.html

■5面

区生涯学習講座素敵なSDGs作品を作ろう!

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/343fe026-3e81-4569-9363-3545dc4e23a2/start

ナイター法律相談の開催について

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

フードドライブ

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

犯罪防止啓発街頭キャンペーン

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

■6面

水害ハザードマップ

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・iPad用

https://itunes.apple.com/us/app/da-ban-shi-fang-zaiapuri/id1092387835?mt=8

Android端末用

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.ne.goo.bousai.osakaapp

■7面

個別避難計画の作成を進めています!

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000606686.html

市税Web口座振替受付サービス

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000340537.html

■8面

長居植物園

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

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

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

長居ユースホステル

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

クレオ大阪南

https://www.creo-osaka.or.jp/south/

新規講座　おもてなし英会話

https://www.shisetsu-osaka.jp/shisetsu-nw/koza/detail.html?kozaId=51625

移動図書館

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

東住吉消防署

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

東住吉警察署

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

■12面

東住吉区子育て応援ナビ

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

「広報東住吉なでしこ」に掲載するお子さんの写真を募集していますhttps://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000430436.html

健診担当からのお知らせ

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

東住吉区子ども・子育てプラザ

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

東住吉図書館

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

おやこレシピ

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