■1面

広報　東住吉　なでしこ　2月号　2024年（令和6年）No.333

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

東住吉区に、相撲部屋がやってくる!　2面へ

詳しくは6・7面を見てね!

2月のイベント

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

東住吉区食育フェスタ2024　2月10日（土）　13:30～15:30

SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

2024東住吉区防災フェスタ　2月18日（日）　10:00～13:00

予告　参地直笑祭（さんちちょくしょうまつり）in東住吉区　4月27日（土）　14:00～（開場13:30）

令和6年1月に発生した能登半島地震災害により被災された方々を支援するため「能登半島地震災害義援金」の受付を行なっております。お預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて被災地の市町村等の自治体へ配分されます。皆さんからのあたたかいご支援をお願いいたします。

詳しくは2面をご覧ください。

2月号のおもな内容

6面　東住吉区食育フェスタ2024

7面　2024東住吉区防災フェスタ

8面　非常食クッキング

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128,153人（男60,160人　女67,993人）

●世帯数64,598世帯（令和6年1月1日現在推計）

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

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、2月25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

大相撲三月大阪場所に合わせて、東住吉区には昨年3つの相撲部屋の宿舎が設けられたんだよ!　4面へ

お知らせ

令和6年　能登半島地震災害義援金を募集します

令和6年1月に発生した能登半島地震災害により被災された方々を支援するため「能登半島地震災害義援金」の受付を行なっております。お預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて被災地の市町村等の自治体へ配分されます。

受付時間　9:00～17:30（土日祝を除く）

受付場所　区民企画課　5階54番窓口

問合せ　区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9734

個人市・府民税の申告受付が始まります

申告書は、大阪市ホームページで源泉徴収票などをもとに作成いただけます。

【申告方法・受付期間】

1　送付による申告（市税事務所）　3月15日（金）まで

2　大阪市行政オンラインシステムによる申告　3月15日（金）まで

・令和5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5年中に収入がない方

3　窓口での申告（土日祝を除く）

※受付期間の最初・最後の1週間や受付開始直後、終了間際の時間は混雑が予想されます。

■市税事務所窓口

申告会場　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）

受付期間　2月8日（木）～3月15日（金）

受付時間　（月）～（木）　9:00～17:30、（金）9:00～19:00

■区役所臨時申告会場

申告会場　東住吉区役所3階　303会議室

受付期間　2月16日（金）～3月15日（金）

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）

確定申告書は自宅からスマホで申告してみませんか?

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード読取対応のスマホ」があれば、作成した申告書を「e-Tax」で送信できます。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

●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）

をご準備して来場をお願いします。

※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。

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

障がい者控除対象者認定書をご存じですか?

身体障がい者手帳などの交付を受けていない方で、65歳以上の寝たきりの方または認知症の方で、身体障がい者手帳など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　FAX　06-6629-4580

介護サービス利用にかかる費用の医療費控除のお知らせ

所得税の確定申告において、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が医療費控除の対象となる場合があります。申告には「領収書」が必要となります。

【施設サービスの利用者負担額】

下記の利用料、居住費、食費の利用者負担額

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（2分の1相当）

4　介護医療院

【居宅サービス（医療系サービス・福祉系サービス）の利用者負担額】

福祉系サービス（生活援助中心型を除く訪問介護・通所介護等）は医療系サービス（訪問看護・通所リハビリテーション等）と併せて利用した場合のみ対象です。

【介護福祉士等による喀痰吸引等が行われたとき】

居住サービス等にかかる自己負担額の10分の1が対象です。

【おむつ代】

医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。控除2年目以降の方は、医師の証明に代わる「確認書」を、要介護認定を受けた区役所の介護保険担当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　FAX　06-6629-4580

東住吉区区政会議を開催しました

12月18日（月）に子育て教育部会を、12月20日（水）に本会を開催し、委員の皆さんから区政に対するご意見をいただきました。いただいたご意見は今後の区施策等に反映していく予定です。詳しくはホームページをご覧ください。

【主な議題】（子育て教育部会）学校選択制における優先枠設定の検討

（本会）地域福祉計画（素案）

問合せ　総務課（総合調整）　5階53番　電話　06-4399-9976　FAX　06-6629-4533

区長の部屋

区長が地域を回ります!

食事サービス（桑津地域）編

能登半島地震では、いまだ安否不明の方もおられ、震災後の体調悪化に起因する「災害関連死」の方も出ています。大阪市も発災直後から救援物資を送り、消防をはじめ水道・下水道、ごみ・環境、保健医療関係等の職員を派遣し救助・避難、復旧支援にあたっており、東住吉区役所職員２名も１月末まで輪島市の避難所支援に従事しますが、被災地のご苦労はしばらく続きそうです。この原稿は、阪神・淡路大震災から２９年目の１月１７日に書いているのですが、当時、被災者の心のケアに従事した日本臨床心理士会が災害カウンセリングのあり方をまとめた書籍「心を蘇らせる」（講談社）を読みました。被災された人にとって、温かい人間関係の存在や、誰かとつながっているということが、ぎりぎりのところでの救いになっているように思われました。

そのような点からも、地域コミュニティで日頃から実施されている様々な活動はとても大切だと思います。１月は桑津地域の食事サービスに参加しました。お正月らしい盛り付けの手作り料理を賞味しながらの楽しい交流が広がっていました。調理や運営にあたっておられる実行委員の皆さまのご尽力に深く敬意を表するしだいです。

羽田空港の事故では日航機の乗客全員が無事に脱出できたことが世界中で賞賛されています。乗客の規律マナーとともに、乗務員の平常時からの徹底した訓練の賜物だと思います。地震対策についても、平素から備えるべきことを実行できているか、危機にすべきことを平常時からどれだけ訓練実践できているかにかかっていると思います。区役所も引き続き防災・減災を強化してまいりますので、一緒に取り組んでまいりましょう。

SDGs　11　住み続けられるまちづくりを

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.円です。そのうち約.円を広告収入で賄っています。

■3面

医療費助成制度の払い戻し手続きをお忘れではないですか?

医療費助成制度（障がい者・ひとり親家庭・こども各医療）の医療証をお持ちの方で、同一月の一部自己負担限度額（障がい者医療は3,000円、ひとり親家庭・こども各医療は2,500円）を超えた場合などは、申請により医療費の払い戻しを受けることができます。手続き方法など詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ　大阪市医療助成費等償還事務センター　電話　06-6351-8200　FAX　06-6351-8220　※問合せ可能日、可能時間　（月）～（金）9:00～17:30

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。ぜひご参加ください!

日時　3月3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　FAX　06-6629-4564

建設局道路河川部河川課　電話　06-6615-6833　FAX　06-6615-6583

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　11日（日・祝）、12日（月・祝）　11:00～17:00　場所　東住吉会館2階　会議室2（東田辺2-11-28）

日時　17日（土）、18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）

※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）

おめでとう!白鷺中　令和5年度ぼうさい甲子園中学生部門優秀賞受賞

市立白鷺中学校の地域と連携した学校全体の取組みと生徒自主防災チーム『防災ALT（ActiveLearnTeam）』の活動が評価され、優秀賞受賞に輝きました。

12月23日（土）　授賞式　兵庫県公館にて

※1．17防災未来賞「ぼうさい甲子園」とは?

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の経験と教訓を未来に向けて継承していくため、優れた防災教育・活動を顕彰する事業です。

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

酒害教室のご案内　無料

あなたは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、意見交換などです。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

東住吉区リサイクルフェスタ　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。ガレージセールをはじめ、フードドライブの受付も実施します。

日時　3月2日（土）　13:00～15:30（雨天決行）

場所　区民ホール（区役所3階）

問合せ　中部環境事業センター　リサイクルフェスタ係　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

大阪市市民表彰受賞おめでとうございます

公益の増進、産業の振興、学術、文化の向上発展など多大な貢献をされた方々を表彰する第58回大阪市市民表彰式が、12月19日（火）、市会議場で行われ、次の方が受賞されました。

区政功労　堀川和子氏

社会福祉功労　桒野太一郎氏

環境・衛生功労　藤村浩人氏

消防功労　桝井増太郎氏

問合せ　総務課　5階51番　電話　06-4399-9625　FAX　06-6629-4564

東住吉区グラウンド・ゴルフ大会

日時　3月17日（日）　9:00～13:00

場所　平野白鷺公園運動場

対象　区内在住の方

定員　180名程度

料金　1名500円

申込　2月26日（月）まで　FAX・メールにてホームページから申込書・要項をダウンロードできます。

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　電話　080-6206-4154（業務用）　FAX　06-6115-8260　メール　higashisumi-komikyo@arion.ocn.ne.jp

令和5年度東住吉区在宅医療・介護連携推進区民フォーラム　創作落語で肩肘張らずに「人生会議」はじめてみませんか

無料　申込不要

SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

人生の締めくくりにさしかかった時、どこでどんな医療やケアを望むのか、前もって身近な人達と話し合うこと、それが「人生会議」です。あなたの希望を話して、記録してみませんか。

日時　2月24日（土）14:00～16:00（開場13:30）

場所　区民ホール（区役所3階）

第1部　創作落語　「天国からの手紙」ほか

講師　天神亭きよ美（生島清身）氏　社会人落語家・行政書士

第2部　「人生会議の記録」を記入してみよう（筆記具進呈）

パネルディスカッション「人生会議で何を話せばいいの?」

パネリスト:生島清身氏、東住吉区在宅医療連絡会参加機関代表者

※会場は全館禁煙です。※お車でのご来場はご遠慮ください。

プロフィール　生島清身氏

高座名　天神亭きよ美（てんじんてい　きよみ）

行政書士・社会人落語家。大阪市出身、東京都在住。秘書業務、インターネット関連業務を経験後、41歳で不妊治療をスタート。仕事を休業し治療に励む傍ら本格的に上方落語を勉強。繁昌亭（はんじょうてい）落語家入門講座修了時に高座名「天神亭きよ美」を授かる。その後、行政書士試験に合格し行政書士事務所を開業。遺言をテーマに家族や人生について考える落語「天国からの手紙」を創作。2011年より落語を交えた笑って学べる終活関連講演を各地で行なっている。

人生会議5つのステップ

希望や思いは、時間の経過や健康状態によっても変化していくものです。何度も繰り返し、考えていきましょう。

STEP1　治療する際に大切にしたいことを考えてみましょう。

・家族や友人のそばにいたい

・好きなことを続けたい

・家族に負担をかけたくない

STEP2　もしもの時、あなたの想いを伝えてくれる人を選びましょう。

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人

STEP3　かかりつけ医に質問してみましょう

・今後予想される経過は?

・必要な医療やケアは?

STEP4　希望する医療やケアについて話し合いましょう

・痛みや辛さがなければ、できるだけケアを受けたい

・ひとりにしないでほしい

・入院するのはいやだ

STEP5　書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう

参加するとアスマイル健康イベント参加ポイントをもらえます!

主催　東住吉区在宅医療連絡会　大阪市東住吉区医師会、東住吉区歯科医師会、東住吉区薬剤師会、東住吉区ケアマネ連絡会、東住吉区内訪問看護連絡会、東住吉区内地域包括支援センター、東住吉森本病院、東住吉区役所

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

「マイナンバーカード」があれば、お近くのコンビニで住民票や戸籍などの証明書がとれます。土日祝でも取得できて、区役所窓口より手数料が100円お得です。

（戸籍証明を除く）時間　6:30～23:00（※年末年始およびシステムメンテナンス日を除く）

問合せ　窓口サービス課（住民情報）　2階21番　電話　06-4399-9963　FAX　06-4399-9947

■4面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

昨年、放駒部屋は今川地域振興センターを宿舎としたよ。　6面へ

今日からはじめるフレイル予防講座　無料　申込要

SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

“フレイル”を予防するための運動講座です。『いきいき百歳体操』の体験も行います。一緒に学んでみませんか。

年齢を重ねるにつれて、「疲れやすい」「外出がおっくう」になっていませんか。心身や社会的つながりが弱くなった状態を“フレイル”と言います。

日時　2月27日（火）　10:00～11:30

場所　区民ホール（区役所3階）

対象　区内在住の方

定員　50名（先着順）

持ち物　飲み物、動きやすい服装

申込　2月6日（火）～2月20日（火）　電話または来庁にて

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

令和5年度　第2回府民公開講座　無料

「今どきのがん放射線治療とがん予防」　あなたはがんと診断されても大丈夫?

YouTube期間限定配信

講師　大阪急性期･総合医療センター放射線治療科　主任部長　島本茂利

日程　4月30日（火）まで

対象　どなたでも

申込　二次元コードにアクセスください

問合せ　大阪急性期・総合医療センター

電話　06-6692-1201（（月）～（金）11:00～15:00）　FAX　06-6606-7000

東住吉親子わくわくスポーツデー　無料

子どもから大人まで幅広く参加いただけるスポーツ体験

にぜひご参加ください。

日時　3月10日（日）　10:00～15:00

場所　ヤンマースタジアム長居

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　080-6206-4154（業務用）　FAX　06-6115-8260

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

各種検診　無料　予約不要

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

とき　2月13日（火）　10:00～11:00

ところ　エックス線室（区役所2階）

検診名　歯科健康相談

対象者　年齢は問いません

とき　2月9日（金）　9:30～10:30

ところ　検診室（区役所1階）

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　2月9日（金）　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

防犯・防災

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」や「医療費を返します」など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

●金融機関へ行くように促す

●携帯電話の番号を聞く

電話で区役所職員が依頼することは絶対にありません。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

東住吉消防署からのお知らせ

問合せ　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と、火災に至る危険性が高くなります。

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!

・ストーブの上で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!

ストーブを使う時には火災に注意!

東住吉警察署からのお知らせ

問合せ　電話　06-6697-1234

サイバーセキュリティ月間　２月１日(木)～３月１８日(月)

**STOP！！フィッシング詐欺！**

被害にあわないための対策３箇条

1　メールに添付されたURLはクリックしない

2　安易に個人情報を入力しない

3　ID・パスワードを使い回さない

フィッシング(Phishing)とは？

　実在する企業や団体をかたる偽メールや偽サイトを使って、個人情報を盗み取る手口です！

「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

■5面

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

梅　うめ

早春の訪れを告げる「梅の花」。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など、梅の魅力を存分にお楽しみください。

日程　2月29日（木）まで

時間　9:30～16:30（入園は16:00まで）

料金　200円（入園料）

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

映画会「老後の資金がありません!」

人生100年時代、老後資金に2,000万円が必要?!現代日本が抱えるお金の問題に普通の主婦が立ち向かう!!

日程　4月28日（日）

時間　1部　10:00開場　10:30開演、2部　13:00開場　13:30開演

上映時間　115分

定員　各200名（先着順）

料金　550円（税込）

申込　会館窓口、チケットぴあにて　※定員になり次第募集終了

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

男女共同参画セミナー「地域活動に活かせる!意見の上手な伝え方」

地域活動をする上で、自分の意見を上手に伝え、交渉相手と友好的な関係を保つ会話スキルや自信をもって発言するためのポイントを学びます。

日時　2月12日（月）祝日　13:30～16:30

講師　竹本記子氏（ナラティブ・エナジー代表）

定員　50名（先着順）

料金　無料

持ち物　筆記用具

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　メール　yobou@sawayaka-c.ne.jp

大阪市介護予防教室「なにわ元気塾」体験会

月1回地域の会館で行なっている「なにわ元気塾」の体験会を行います。今回はカラオケの機械を使った歌や体操の楽しいプログラムです。

日時　3月26日（火）　13:30～14:30

場所　早川福祉会館401号室

対象　区内在住の65歳以上で、参加がはじめての方

定員　50名（先着順）

料金　無料

申込　2月20日（火）～3月11日（月）　電話・メール・来館にて

介護予防教室（なにわ元気塾）

月に1回、地域の集会所などで専門家による「転ばないからだづくりの方法」や「栄養・お口の手入れ」、「認知症予防」についてのお話や実習など、日常生活に役立つ情報を得ることができます。さらに、音楽や手工芸などの活動を通じて、地域の方々と交流し、こころとからだの元気を高めます。

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6年度「高齢者のための初心者教室」

4月から令和7年3月までの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20名

料金　無料※要利用登録

持ち物　お問合せください

申込　2月15日（木）～3月15日（金）　窓口・電話にて（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

『くもをさがす』を語る読書会

西加奈子『くもをさがす』（河出書房新社）の感想を語り合ってみませんか?

日時　2月25日（日）　14:00～15:00

場所　東住吉会館　会議室1（図書館と同じ建物の2階）

対象　『くもをさがす』を読了した方

定員　8名（先着順）

申込　2月6日（火）～2月24日（土）　来館または電話にて

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

未病を防ぐリラックスヨガ

胃腸の不調や疲れやすさ、睡眠不足など、気になる症状をゆっくり癒しましょう。

日時　毎週（木）　9:40～10:40

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

移動図書館まちかど号　2月の巡回日

2/1・3/14（木）　14:25～15:00　市営矢田部住宅中央公園（公園南矢田1-22）

2/2・3/1（金）　10:25～11:15　矢田東小学校東門（住道矢田2-7）

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

2/17（土）　10:20～11:20　中町会公園（杭全7-14）

2/24（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」・東住吉区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6年5月号～令和7年4月号）及び、東住吉区役所ホームページバナー（令和6年5月1日～令和7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・全事業所に配布しており、広告効果は抜群です!

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　電話　06-4399-9683　FAX　06-6629-4533

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。

■2月9日（金）　10:00～　矢田出張所西側駐輪場

※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

芝田山部屋は毎年、長居陸上競技場のスタジアム内にある大阪市立長居ユースホステルを宿舎にしているよ。　8面へ

SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

食を通じて生きる力を育むっぴ!

東住吉区食育フェスタ2024　　申込不要

日時　2月10日（土）　13:30～15:30

場所　区民ホール（区役所3階）

体験しよう

◆たべものの旬あて体験クイズ

◆食品サンプル本物あてクイズ

◆顕微鏡で乳酸菌を見てみよう

◆フードドライブやエコバッグ作りに取り組もう（当日フードドライブを実施します）

遊ぼう

◆食育ゲーム（豆はこびゲーム、さかなつり、スマートボールでごっくん）

◆野菜計量ゲーム

◆おはなし劇場

◆おりがみあそび

◆絵本コーナー

学ぼう

◆楽しく知ろう!野菜と果物

◆魚のお話と魚の漢字あてクイズ

◆SAT（サット）!食生活診断

◆大阪市の学校給食って??

◆フェルトで作った食材でお弁当作り

◆おいしいお味噌汁はどっち?

ステージ

◆小学生朝食コンテスト表彰式　12:30～13:15

歯科相談

◆歯科医師による歯科診療相談

主催　東住吉区保健福祉センター（東住吉区食育推進ネットワーク委員会）、東住吉区歯科医師会、大阪市立保育所、大阪市立小学校（栄養教育推進委員会）、大阪城南女子短期大学、東住吉区子ども･子育てプラザ、東住吉区食生活改善推進員協議会

共催　東果大阪株式会社、大阪市東部水産物卸協同組合、株式会社いわさき、大手前大学、南大阪ヤクルト販売（株）、大阪市中部環境事業センター、（公財）大阪市学校給食協会※順不同

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

予告　参地直笑祭（さんちちょくしょうまつり）in東住吉区　申込要

日時　4月27日（土）　14:00～（開場13:30）

場所　区民ホール（区役所3階）

定員　400名（申込多数の場合は抽選）

出演　桂文枝　ほか

対象　区内在住・在勤・在学の方※未就学児は入場不可

申込方法　A、Bどちらかの方法でお申込みください。

A　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

B　往復はがきに、代表者の①住所・②氏名（ふりがな）・③電話番号・④参加人数（1枚2名まで）⑤返信用はがきに住所・氏名を記載して送付

【送付先】郵便番号546-8501　東田辺1-13-4　東住吉区役所総務課「参地直笑」担当

※車いすでのご来場など、当日配慮が必要な場合は、あわせてご記載ください。

※抽選結果は公表しませんが、応募者全員にお知らせします。

※消せるボールペンで記載しないでください。

締切　2月29日（木）　Aは17:00、Bは必着

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

【往復はがき記載例】※返信用はがきには必ず「代表者の住所」と「氏名」を記載してください

往信おもて

郵便往復はがき

郵便番号546-8501　東田辺1-13-4

東住吉区役所総務課「参地直笑」担当

申込み先の宛名面

返信うら

※何も記載しないでください。抽選結果を記載して返送し、お知らせします。

抽選結果

返信おもて

郵便往復はがき

代表者の住所・氏名を記載してください。

差出人に戻ってくる宛名面

往信うら

・代表者の住所（在勤・在学により応募の場合は通勤・通学先名称と所在地）

・氏名（ふりがな）

・電話番号

・参加人数（2名まで）

参加申込みの必要記載事項

家族で防災を学ぶっぴ♪

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

2024東住吉区防災フェスタ　申込不要

日時　2月18日（日）10:00～13:00

場所　区民ホール（区役所3階）ほか※荒天中止

マイタイムライン講習会

東住吉区の水害ハザードマップや気象情報の見方を学び、大雨に備える避難行動計画を一緒に作成しましょう!

講師　澤麻美（さわ　あさみ）さん（気象予報士・防災士）　読売テレビ「ウェークアップ」、日本テレビ「DayDay.」などに出演中

会場　区民ホール（区役所３階）

定員　100名（先着順）

開演　10時45分～（10時より会場前にて整理券配付）

防災関係機関ブース・パネル展示

防災に関係する団体のブース出展や、パネルの展示をします。展示や体験を通じて防災を学ぼう!

車両見学・体験コーナー

起震車や地震VR体験（13歳以上の方）で地震の怖さを体験しよう!消防車やレスキュー車の展示、ミニ消防車乗車体験（写真撮影可）もあるよ♪

※都合により、展示物等が変更になる場合があります。

主催　東住吉区役所

協力　近畿地方整備局大和川河川事務所、建設局南部方面管理事務所・平野工営所、環境局中部環境事業センター、東住吉区社会福祉協議会、東住吉警察署、東住吉消防署、大和川右岸水防事務組合（順不同）

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

注意事項　・会場は全館禁煙です。・お車でのご来場はご遠慮ください。・参加無料です。

■8面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

山阪神社を宿舎にしているのは、九重部屋。山阪神社には、相撲の神様とされる野見宿禰命（のみのすくねのみこと）が祀られているよ。　10面へ

作ってみませんか? 節水　非常食クッキング　ポリ袋を使って簡単調理!

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

地震などで大きな被害が出たときは、食品が入手できない、調理できないなど食生活にも支障が出る可能性があります。

そんな時、ライフラインが使えなくても簡単で洗い物も少なく、あたたかい料理を作ることができます。

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

基本のごはんの炊き方

【材料】

・米・・・カップ1

・水・・・カップ1＋2割増　※計量カップがないときは、お米より少し多め程度!

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分くらい吸水させる

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15分加熱する。火から外してフタをして、5分余熱で温める。

さばカレー

【材料】

・さば水煮缶・・・1缶

・ミックスビーンズ（缶）・・・大さじ3（45g）

・カレールウ・・・20g（1かけ）

・野菜ジュース・・・100ml

・トマトケチャップ・・・大さじ1

・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

ポリ袋クッキングではデザートもできます!キャンプの時にも役立ちますよ。

パックプリン

【材料・2人分】

・卵・・・1個

・牛乳・・・100ml

・砂糖・・・大さじ2

1　材料をすべてポリ袋に入れ、ポリ袋の外側からよくもみ、シェイクする。

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10～15分加熱する

※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!※加熱の際は、鍋の底に皿を置いてからポリ袋を入れましょう。

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　2月6日・13日・20日・27日・3月5日・12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）

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

問合せ　総務課（広聴）　5階53番　電話　06-4399-9683

日曜法律相談　定員16組（先着順）　要予約

日時　2月25日（日）　13:00～17:00

場所　北区役所（北区扇町2-1-27）　住吉区役所（住吉区南住吉3-15-55）

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　2月16日（金）12:00～24日（土）17:00（24時間受付）

ナイター法律相談　定員32組　要予約

日時　3月22日（金）　18:30～21:00

場所　中央区民センター（中央区久太郎町1-2-27）

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

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　2月15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

問合せ　総務課（広聴）　5階53番　電話　06-4399-9683

税務相談

2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　2月8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　2月21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　2月22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

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）　9:15～17:30

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

ごみの分別相談とフードドライブ

日時　2月13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

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　2月8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

固定資産税・都市計画税（第4期分）の納期限は、2月29日（木）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）、06-4396-2958（家屋）※問合せ可能日、可能時間　（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

今年の大相撲三月大阪場所には、どの部屋が来るのかな?機会があったら、ぜひ朝稽古などを見学に行ってみてね!　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。

我が家の太陽はるちゃん、大好きだよ!!　上野晴香（うえの　はるか）ちゃん（5か月）　駒川

毎日たくさんのかわいいをありがとう♡　小林陽稀（こばやし　はるき）、蒼依（あおい）ちゃん（2歳8か月、1歳0か月）　矢田

産まれてきてくれてありがとう!　松木遥奏（まつもと　はるか）ちゃん（7か月）北田辺

これからも明るく元気に成長してね!　瀧田海々香（たきた　みみか）ちゃん（2歳3か月）　鷹合

たくさん食べて元気に育ってね　松山蒼空（まつやか　そら）ちゃん（1歳1か月）　桑津

子育てOHえん2023　リトルフェスタ　パート2　無料

入園前のお子さんが楽しめるように、さまざまなコーナーを用意しています。お子さんと一緒に楽しい時間を過ごしてくださいね!

内容

ミニステージ　体操、読み聞かせ、お楽しみシアターなど

あそびのコーナー　ボールプール、滑り台、トンネル、ボール転がし、魚釣りなど

写真スポット　なっぴー、ミニ消防車など

その他　子育て情報コーナー、食育コーナー、リサイクルコーナーなど

日時　3月6日（水）　10:15～11:45（受付10:00～）

場所　区民ホール（区役所3階）

対象　区内在住の未就園児（入園前のお子さん）と保護者

申込　大阪市行政オンラインシステムにて（申込なしでも参加いただけます。）

問合せ　保健福祉課（子育て支援室）　2階28番　電話　06-4399-9733　FAX　06-6629-4580

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

2月7日（水）　令和5年9月28日～令和5年10月20日生まれ

●1歳6か月児健康診査

2月14日（水）　令和4年6月27日～令和4年7月17日生まれ

2月28日（水）　令和4年7月18日～令和4年8月9日生まれ

●3歳児健康診査

2月21日（水）　令和2年8月11日～令和2年9月1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

巨大オセロ大会　無料　申込不要

巨大オセロで遊ぼう!何枚ひっくり返せるかな?

日程　2月21日（水）

時間　16:00～16:30

場所　子ども・子育てプラザ1階　軽運動室

定員　小学生　先着10名程度

持ち物　体育館シューズ

申込締切　当日定員になり次第

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　申込不要

絵本のよみきかせや手あそびなどをします。

日程　2月10日・17日・24日、3月2日（土）　2月8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　2月22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

『にぎやかなおでん』　犬飼由美恵　文　出口かずみ　絵　教育画劇

おでんたちがだしのおふろにつかって煮えています。こんにゃくがイモだったころを懐かしむと、はんぺんも魚だった昔の話をして、じまんがっせんになります。そこへ大根や卵まで参戦して・・・。さりげなく食育にもなる、あつあつの絵本です。

2月　いっしょにかんたん!おやこレシピ

ハートおにぎり

区食生活改善推進員協議会　担当　南百済校区

栄養価（1人分）エネルギー345kcal　食塩相当量1.1ｇ

材料（2人分）

ごはん・・・・300ｇ

塩鮭（甘塩）・・・1切（60ｇ）

スライスチーズ・・・2枚

パセリ・・・適量

作り方

1　塩鮭は焼いてから骨と皮をとってほぐす。

2　チーズはハート形にくり抜き、くり抜いた残りは5㎜くらいにきざむ。

3　ボウルにごはんと1、2のきざんだチーズを混ぜ合わせ、型に入れて抜き、2の

ハート形のチーズとパセリを飾る。

俵型でも可愛くできます!

ちょっと工夫するだけで、こんなにかわいいおにぎりができました!

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

12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（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年度分　個人市・府民税の申告について

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

国税庁確定申告書等作成コーナー

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

大阪市医療助成費等償還事務センター

https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000428687.html

令和5年度東住吉区区政会議　配付資料・議事録

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000603814.html

■3面

マイナンバーカード出張申請窓口

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

東住吉区支部協議会

http://osakacommunity.jp/higashisumiyoshi/

東住吉区支部協議会

http://osakacommunity.jp/higashisumiyoshi/

令和5年度　東住吉区在宅医療・介護連携推進　区民フォーラムを開催します!

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000612367.html

大阪健活マイレージ

https://www.asmile.pref.osaka.jp/

証明書のコンビニ交付サービスを実施しています

https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000284183.html

■4面

府民公開講座

https://www.gh.opho.jp/hospital/13/4.html

東住吉区支部協議会

https://osakacommunity.jp/higashisumiyoshi/

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

犯罪被害者相談

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

■5面

長居植物園

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

平野区画整理記念会館

https://kinen100.wixsite.com/kinen

クレオ大阪南

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

クレオ大阪　講座・イベント情報

https://www.shisetsu-osaka.jp/shisetsu-nw/koza/detail.html?kozaId=51691

東住吉区社会福祉協議会

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

東住吉区老人福祉センター

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

東住吉図書館

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

長居ユースホステル

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

移動図書館

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

犯罪防止啓発街頭キャンペーン

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

■8面

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

ポリ袋クッキング

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000613883.html

大阪市税の納期限等

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000006938.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

子育てOHえん2023～リトルフェスタ～パート2　申し込み

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/b6c6d2f2-a267-40f6-b84e-8ea24d9a90b1/start

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