■1面

2024年（令和6年）　6月号　No.337　くらしに必要な行政情報をお届け　広報　東住吉　なでしこ

東住吉50年　SINCE1974　50th　なっぴーの東住吉　タイムトリップ

1977（昭和52）～1980（昭和55）年　2面へ

持続可能な減塩生活を始めよう

減塩でもおいしくできる!

SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

6月は食育月間です

実は日本人は塩分とりすぎなんです!

【食塩摂取量の平均値（20歳以上）】

女性　目標6.5g以下　とり過ぎ　平均9.3g

男性　目標7.5g以下　とり過ぎ　平均10.9g

詳しくは2面へ

6月号のおもな内容

1・2面　6月は食育月間です

6・7面　大雨の備えできていますか?

8面　大阪城南女子短大プロデュース　『東住吉区大学公開講座』参加者募集!

広報東住吉『なでしこ』はスマートフォンでも読めます!

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　128，553人（男　60,361人　女　68,192人）

世帯数　65,301世帯（令和6年5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、6月23日（日）は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

東住吉50年　SINCE1974　50th　なっぴーの東住吉　タイムトリップ

1978（昭和53）年、大和川に架かる行基大橋が開通したよ!

4面へ

簡単やで!減塩生活を始めよう

高血圧予防のために、日々の食事において、食塩の摂りすぎを改善することはとても大切です。自分で続けられそうな減塩の工夫を考えてみましょう!

あなたはどのタイプ?

濃い目の味が好きなあなたは・・・こっそり減塩

調味料は控え目に!急にうす味にせず徐々にうす味に慣れましょう

★かつお、昆布、煮干しなどの天然だしでとっただし汁を活用しましょう

★素材のおいしさを活かすため、新鮮な材料を使いましょう

★しょうゆ、ソースは直接かけずに小皿に入れてつけましょう

天然だしを濃い目にとろう!

めん類や汁物が好きなあなたは・・・汁減らし減塩

うどんやラーメン、みそ汁などには、食塩が多く含まれています

★めん類を食べる時は、汁（スープ）を飲む量を最低限にしましょう

★みそ汁は、野菜などの具材をできるだけ増やして、汁の量を少なくしましょう

うどん1杯汁を全部飲むと塩分量5～6g

ラーメン1杯スープを全部飲むと塩分量6～7g

加工食品をよく食べるあなたは・・・ちょっとだけ減塩

肉加工食品や魚肉練製品などには意外と多くの食塩が含まれています。量や頻度が多くならないように気をつけましょう!

★漬物、つくだ煮、明太子

★ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこ

★パン類や麺類、すしめし

★スナック菓子、しょうゆせんべい

※加工食品には栄養成分表示が記載されています

ちくわ小1本　約0.7g、フランスパン4分の1本　約1.0g、しょうゆせんべい2枚　約0.6g、ベーコン2枚　約1.0g

市販の弁当やレトルト食品等をよく利用するあなたは・・・考える減塩

エネルギーや食塩相当量などをよく見て、考えて選びましょう

★100g当たり、1食当たりなど、表示の単位を見て栄養成分量を確認!

※市販弁当、レトルト食品等には栄養成分表示が記載されています

栄養成分表示（1食あたり）　エネルギー○kcal　たんぱく質○g　脂質○g　炭水化物○g　食塩相当量○g

簡単な減塩のコツ

野菜や果物を積極的にとりましょう!

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体外に排泄させる働きがあります。（医療機関に受診している方は必ず医師の指示に従ってください。）

食事は腹八分目にしましょう!

食べ過ぎは食塩摂取量が増えるばかりでなく、肥満になると高血圧につながる可能性があります。肥満予防のためには、規則正しい食生活と適度な運動を心掛けましょう。

減塩しながら美味しく食べる工夫をしましょう!

香りや酸味を使うと、少ない塩分でも美味しく食べられます。青じそ、レモン、ゆず、生姜、にんにく、わさび、ごま、酢など、料理に合わせて使いましょう。

要注意!調味料以外で食塩を多くとっている食品ランキング　※20歳以上の日本人

順位1　カップめん　1日あたりの食塩摂取量　5.5g

順位2　インスタントラーメン　1日あたりの食塩摂取量　5.4g

順位3　梅干し　1日あたりの食塩摂取量　1.8g

順位4　高菜の漬物　1日あたりの食塩摂取量　1.2g

順位5　きゅうりの漬物　1日あたりの食塩摂取量　1.2g

順位6　辛子めんたいこ　1日あたりの食塩摂取量　1.1g

順位7　塩さば　1日あたりの食塩摂取量　1.1g

順位8　白菜の漬物　1日あたりの食塩摂取量　1.0g

順位9　まあじの開き干し　1日あたりの食塩摂取量　0.9g

順位10　塩ざけ　1日あたりの食塩摂取量　0.9g

引用　「日本人はどんな食品から食塩をとっているか?国民健康・栄養調査での摂取実態の解析から（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所）

減塩レシピ

鶏肉と野菜の塩麹（しおこうじ）蒸し焼き

【材料/4人分】

鶏肉（むね皮つき）・・・280g

塩麹・・・28g

キャベツ・・・180g

エリンギ・・・大1本

パプリカ（赤）・・・2分の1個

にんじん・・・4分の1本

酒・・・大さじ2

水・・・大さじ2

大葉・・・2枚

※塩麹とは、麹に塩と水を加え発酵・熟成させた調味料です

【作り方】

①鶏肉は1cm幅のそぎ切りにし、塩麹と一緒にビニール袋に入れて約10分なじませる。

②キャベツは2cm幅の短冊切り、エリンギは食べやすい大きさに切る。パプリカはヘタと種をとり、せん切りにする。にんじんはせん切りにする。

③大葉はせん切りにする。

④フライパンに②をしきつめ、①の鶏肉をのせて酒と水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする。

⑤野菜がしんなりしてきたら全体を混ぜ、ふたをして約3分蒸し焼きにして火をとめる。

⑥皿に盛り、③を上に散らす。

塩麹や大葉の風味、蒸し野菜のうま味で、他の調味料を使わず減塩に!

健康講座保健栄養コース

この講座を活かして、食育ボランティア（ヘルスメイト）として楽しく活動しています!

栄養、運動等日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を学ぶ講座です。修了後は地域で食育ボランティア（ヘルスメイト）としての活動に参加してみませんか?

日時　9月12日・19日・26日・10月3日・17日・24日・31日・11月14日・28日（木）　9:30～12:00　1コース全9回

場所　区役所

対象　区内在住の方

定員　25名（先着順）

費用　無料

申込　①②どちらかの方法でお申込みください

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電話、来庁

締切　8月22日（木）まで

内容　健康に過ごすための食生活、生活習慣病予防のための食生活、健康づくりと運動、調理実習など

問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番　電話　06-4399-9882　FAX　06-6692-1265

Higashisumiyoshi　区長の部屋

東住吉区長　藤原鉄也（ふじわらてつや）

「あいさつ」って難しい

4月に区長に就任して、あいさつをする機会が格段に多くなりました。

あいさつと言えば、市役所に勤めて7年目に水道局長のあいさつ文案を作成する担当になって以降、何らかの形で文案の作成に関わってきました。そうした中で、「あいさつとは、人が応対する際に肝腎なところをきちんと説くことである」と勉強し、局長の方々が文案を離れてうまくあいさつするのを感心して聞いていた思い出があります。

ある局長に、「なぜあんなにうまくあいさつできるのですか?」とお尋ねしたところ、「話の流れの中で外してはいけないポイントだけ覚えるようにしている」とのことでした。でも実際に自分でやってみて、「とてもあんなふうにはできないな」と実感している今日この頃です。

2面フッター

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25，16円です。そのうち約2，56円を広告収入で賄っています。

■3面

お知らせ

後期高齢者医療保険料決定通知書の主な内容を点字文書にして同封します

視覚障がいのある被保険者の方（希望者）に、後期高齢者医療保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します。ご希望の方は、電話または窓口でお申し込みください。

申込時にお聞きする事項　住所・氏名・生年月日

※一度お申し込みいただければ、毎年のお申し込みは不要です。転居等により居住区の変更があった場合は、再度お申し込みいただく必要があります。

問合せ　窓口サービス課（保険年金）　2階25番　電話　06-4399-9956　FAX　06-4399-9947

教科書見本を展示します

区役所内に教科書センターを設置し、小中学校用の教科書見本を展示します。

日程　6月14日（金）～7月12日（金）  
時間　9:00～17:30（土日祝除く）

場所　区役所内（5階54番窓口前等）

問合せ　■教科書採択について　大阪市教育委員会事務局指導部初等・中学校教育担当　電話　06-6208-9186

■教科書の展示場所について　区民企画課　5階54番　電話06-4399-9922　FAX　06-6629-4564

令和6年度　国民健康保険料の決定通知書を6月中旬に送付します

前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合がありますのでお問合せください。

令和6年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。なお、被保険者間の負担の公平性の観点から、令和6年度より「府内統一保険料率」としており、大阪府内の市町村にお住まいで「同じ所得、同じ世帯構成」であれば「同じ保険料額」となっています。6月中に決定通知書が届かない場合はご連絡ください。

令和6年度国民健康保険料（年額）

医療分保険料

・平等割保険料（世帯あたり）　34,803円

・均等割保険料（被保険者あたり）　被保険者数×35,040円

・所得割保険料※世帯の所得割保険料は、被保険者（介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額となります　算定基礎所得金額×9.56%※算定基礎所得は、「前年中総所得金額等-43万円」となります

・最高限度額　65万円

後期高齢者支援金分保険料

・平等割保険料（世帯あたり）　11,091円

・均等割保険料（被保険者あたり）　被保険者数×11,167円

・所得割保険料※世帯の所得割保険料は、被保険者（介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額となります　算定基礎所得金額×3.12%※算定基礎所得は、「前年中総所得金額等-43万円」となります

・最高限度額　22万円

介護分保険料※介護分保険料は、被保険者の中に40歳～64歳の方（介護保険第2号被保険者）がいる世帯にのみかかります。介護分保険料の平等割保険料はかかりません

・均等割保険料（被保険者あたり）　被保険者数×19,389円

・所得割保険料※世帯の所得割保険料は、被保険者（介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額となります　算定基礎所得金額×2.64%※算定基礎所得は、「前年中総所得金額等-43万円」となります

・最高限度額　17万円

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

児童手当の現況届提出

現況届の提出は原則不要となりましたが、提出が必要となる方には現況届を送付しておりますので、お早めに窓口へご提出ください。現況届を提出されない場合は、令和6年6月分（令和6年10月支払分）以降の手当の支給が停止されます。そのまま2年が経過すると受給権がなくなりますのでご注意ください。

なお、令和6年10月分手当から制度拡充が予定されています。詳しくはホームページ等でお知らせします。

問合せ　保健福祉課（福祉）　2階28番　電話　06-4399-9838　FAX　06-6629-4580

介護保険利用者負担限度額認定証等の更新

介護保険を利用して、介護保険施設などへ入所や短期入所した場合に、食費・居住費が負担軽減される認定証等の有効期限は7月31日（水）です。更新希望の方は6月28日（金）までに申請してください。

なお、非課税年金（遺族年金・障がい年金）を受給されている方は、年金収入額と基礎年金番号の申告が必要となりますので、年金振込通知書等の写しを添付し申請してください。

問合せ　保健福祉課（介護）　2階29番　電話　06-4399-9859　FAX　06-6629-4580

自然災害による被害を少なくするには自助、共助が大切です!!

被災地支援での気づき

災害への備えと日頃からのコミュニケーション

1月1日に発生した能登半島地震では東住吉区役所の職員も支援業務に従事しました。避難所内の見回り、清掃、炊き出しの配食、支援物資の運搬など、避難所運営に関わる業務や公衆衛生チームとしての活動に従事する中で、改めて「自助」「共助」の必要性を実感しました。

従事した職員の声

いざという時に備えて、普段から1週間分の食料を蓄えてください。トイレの凝固剤やごみ袋も必要です。

避難されている方が自ら進んで避難所の運営をされていました。中学生や高校生も大人に混ざって運営のお手伝いをしてくれて本当に温かい気持ちになりました。

避難所生活では身体を動かすなど健康づくりや高齢の方はフレイル予防を心がけることが大切です。特に持病がある方は、日ごろから通院、服薬して病状を安定させましょう。お薬手帳も避難生活の必須アイテムですね!

災害時には、自分の命を自分で守る自助や、地域の皆さんで助けあう共助により、被害を小さくすることができます。日頃からの備えや隣近所のコミュニケーションを図ることが大切です。

令和6年　能登半島地震災害義援金を受け付けています

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区町村等の自治体へ配付されます。皆さんからのあたたかいご支援をお願いします。

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

公助の取組も進めています

医療法人橘会と大規模災害時救護所設置に関する協定を締結しました

東住吉区では、医師会、歯科医師会、薬剤師会の協力を得て、震災発生直後の72時間（急性期）に1人でも多くの命を救うことができるよう、東住吉森本病院に医療救護所を設けることとしました。4月30日に設置場所の提供と救護所運営に協力をいただく医療法人橘会と協定を締結しました。

医療救護所では、重篤な負傷者を治療できる環境へ搬送するためのトリアージや、軽傷者への処置を行うこととしており、今後訓練等を通じて災害時の備えを具体化していきます。

歯科医師会　森本会長、医師会　森会長、東住吉区　藤原区長、医療法人橘会　森本理事長、東住吉　森本病院　寺柿院長、薬剤師会　石田会長

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

大雨の備えについては、6・7面へ

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

「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

　なっぴーの東住吉　タイムトリップ

東住吉会館と老人福祉センターもこの年に開設されたんだよ。

6面へ

筋肉つけてお出かけしよう♪百歳体操体験会を実施します　無料　要申込

いきいき百歳体操は、転ばない体づくりのための体操です。おもりを手足に巻き椅子に座って行う、簡単で安全なエクササイズです。

【参加条件】

①区内在住の65歳以上の方

②地域で実施している百歳体操に参加されていない方

③6月18日（火）～7月26日（金）の間で（火）と（金）週2回参加出来る方（祝日は休み）

時間　9:30～10:30（初回は30分程度延長となります）

場所　検診室②（区役所1階）

定員　25名（先着順）

持ち物　タオル、飲み物等

申込　6月6日（木）～14日（金）

①②どちらかの方法でお申込みください

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電話、来庁（9：00～17：30　土日祝を除く）

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

地域生活向上教室　無料

統合失調症を中心とする精神障がいがある方を対象に、生活リズムを整え、日常生活を送りやすくすることや仲間づくりを目的に実施しています。

日程　毎月第4（火）（変更あり）

時間　13:30～15:30

場所　区役所

内容　コミュニケーションの練習（年3回）、調理実習（年1回）、簡単な運動や創作活動など。

参加には主治医の了解等必要な手続きがありますので、まずは精神保健福祉相談員にお問合せください。

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

2024年　サッカー教室開催（セレッソ大阪サッカースクール）　無料　要申込

大阪市と包括連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社がサッカー教室を開催します。セレッソ大阪のスクールコーチから指導を受けられますので、ぜひご応募ください。

日時　7月27日（土）　10:00～12:00

場所　ヨドコウ桜スタジアム体育館北練習室

対象　区内在住の小学生（保護者同伴）

定員　25名（応募多数の場合抽選）

申込　6月28日（金）まで

問合せ　明治安田生命保険相互会社　大阪本部　電話　06-6260-2535

にんやか田邊「ホタルの夕べ」　無料　申込不要

「田邊の町並みの中で、ホタル鑑賞を楽しんでもらいたい」と、ホタルの夕べが今年も開催されます。灯ろうの明かりを頼りに夜の北田辺の町を散策し、毎年自宅でホタルを育てている阪本裕一さん宅（北田辺6丁目）でホタルを鑑賞します。

日時　6月29日（土）　19:30～21:00　雨天決行

集合場所　田辺駅前※スタッフが誘導整理しますのでご協力ください。

定員　なし（小学生以下は保護者同伴）

後援　東住吉区役所

問合せ　にんやか田邊事務局（吉村）　電話　090-8750-4961

「令和7年東住吉区成人の日記念のつどい（はたちの祝い）」第2部祝賀イベントのアイデア募集!

【祝賀イベントの実施】

日時　令和7年1月13日（月）（祝）　11:00～（予定）※30分～1時間程度

場所　区民ホール（区役所3階）

【提案条件】

予算　25万円以内（目安）

資格　平成16年（2004年）4月2日～平成17年（2005年）4月1日生まれの方

方法　メール本文に「住所・氏名・電話番号・具体的なイベントの内容」を記載の上、tv0012@city.osaka.lg.jpまで送信。

その他

●はたちの参加者全員の思い出に残るような内容をご提案ください。

●アイデアは実行委員会で参考にさせていただくものですので、必ずしも実施されるとは限りません。提案内容を一部変更する場合もあります。

●アイデアの諸権利は当区に帰属するものとします。

締切　8月30日（金）まで

問合せ　区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9922　FAX　06-6629-4564

6月は『ゴキブリ防除強調月間』です

ゴキブリの習性をよく知り、効果的な防除を実践しましょう。

【習性】・なんでも食べる

・主に夜間に活動する

・糞のフェロモンに引き寄せられる

・壁、家具のへりに沿って移動する

【防除方法】

・台所とその周りを清潔にする（エサになるものを置かない）

・こまめに整理・整頓する（すみかを減らす）

・粘着シートをゴキブリの通りそうな所に置いて捕獲する

・やむを得ず殺虫剤を使用する場合は、各家庭の実情に応じたものを使用する（説明書をよく読み、使用は必要最小限にとどめる）

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

各種健診　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。

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

SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

令和6年6月申込分（8月実施分）より、保健福祉センターで実施する大腸がん検診等は抽せんではなく先着順になりました（予約は必要です）。

検診名　大腸がん検診

対象者　40歳以上の方

料金　300円

日時　8月3日（土）　9:30～10:30

場所　検診室（区役所1階）

要予約

■期間　6月11日（火）から7月19日（金）まで

9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

※行政オンラインシステムによる申込受付のみ6月11日（火）～30日（日）まで

■方法

▶電話　06-4399-9882

▶来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

▶行政オンラインシステム（要事前登録）

※定員に達し次第、予約受付を終了させていただきますので、予めご了承願います

※検診当日の約1週間前に、ご案内（問診票など同封）を送付します

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

日時　8月3日（土）　9:30～10:30

場所　検診室（区役所1階）

要予約

■期間　6月11日（火）から7月19日（金）まで

9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

※行政オンラインシステムによる申込受付のみ6月11日（火）～30日（日）まで

■方法

▶電話　06-4399-9882

▶来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

▶行政オンラインシステム（要事前登録）

※定員に達し次第、予約受付を終了させていただきますので、予めご了承願います

※検診当日の約1週間前に、ご案内（問診票など同封）を送付します

検診名　骨粗しょう症検診

対象者　18歳以上の方

料金　無料

日時　8月3日（土）　9:30～10:30

場所　検診室（区役所1階）

要予約

■期間　6月11日（火）から7月19日（金）まで

9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

※行政オンラインシステムによる申込受付のみ6月11日（火）～30日（日）まで

■方法

▶電話　06-4399-9882

▶来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

▶行政オンラインシステム（要事前登録）

※定員に達し次第、予約受付を終了させていただきますので、予めご了承願います

※検診当日の約1週間前に、ご案内（問診票など同封）を送付します

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

日時　6月11日（火）　10:00～11:00

場所　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

日時　6月6日（木）・25日（火）　9:30～10:30

場所　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

■時間　①6月9日（日）　②16日（日）　③25日（火）　9:30～11:00受付

■場所　①桑津小学校、②③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。

令和6年度　子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送付します

問合せ　大阪市がん検診専用電話　（9：00から17：00土日祝、除く）

電話　06-6208-8250　FAX　06-6202-6967

対象者

①令和6年4月20日時点で大阪市内に住民登録がある方（5月下旬ごろ送付済）

【子宮頸がん検診】　20歳（平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ）の女性

【乳がん検診】　40歳（昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ）の女性

②大阪市内に住民登録をしている大阪市国民健康保険被保険者の方（6月上旬ごろ送付）

【乳がん検診】　41～59歳（昭和39年4月2日～昭和58年4月1日生まれ）の女性

※令和6年4月1日から無料クーポン券が届くまでの間に大阪市が実施する対象の検診をすでに受診された方は、再度無料クーポン券を使用して検診を受診することはできません。償還払いの申請手続きをしていただくことで自己負担金をお返しいたします。手続きには、領収書の写しや無料クーポン券の原本などが必要です。詳細は大阪市ホームページをご確認ください。

4面フッター

令和6年度　市民税・府民税・森林環境税（第1期分）の納期限は7月1日（月）です

納税通知書を6月上旬に送付します。

問合せ　あべの市税事務所　個人市民税担当　電話　06-4396-2953　FAX　06-4396-2905※問合せ可能日、時間　（月）～（木）　9:00～17:30、（金）　9:00～19:00

■5面

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　土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権等の相談

日時　6月11日・18日・25日・7月2日・9日（火）　13:00～17:00（最終時間枠は16:30）1名（組）30分以内

場所　区役所　5階53番窓口

予約電話　050-1808-6070　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

司法書士による法律相談　要予約　不動産登記、相続、成年後見等の相談

日時　6月20日（木）　13:00～16:00（最終時間枠は15:30）　1名（組）30分以内

場所　区役所　5階53番窓口

予約　電話　06-4399-9683　当日9:00から電話受付※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

行政書士による相続・遺言・帰化相談　遺言書や遺産分割協議書作成等に関する相談

日時　6月27日（木）　13:00～15:00（受付は14:45まで）

場所　区役所　5階53番窓口

予約　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

税務相談

日時　6月12日（水）　13:00～16:00（受付は15:30まで）

場所　区役所　5階53番窓口

予約　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

行政相談

日時　6月13日（木）　13:00～15:00（受付は14:30まで）

場所　区役所　5階53番窓口

予約　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　6月19日（水）　13:00～16:00（受付は15:30まで）

場所　区役所　5階53番窓口

予約　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　7月23日（火）　18:30～21:00

場所　天王寺区民センター

予約　行政オンラインシステム（要事前登録）にて

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

日曜法律相談　定員16組　要予約

日時　6月23日（日）　13:00～17:00

場所　福島区役所、阿倍野区役所

予約電話　050-1807-2537　6月14日（金）12:00～22日（土）17:00（24時間受付）

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

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

予約　電話または窓口

問合せ　保健福祉課（子育て支援）　電話　06-4399-9838

ごみの分別相談とフードドライブ

日時　6月11日（火）　14:00～16:00

場所　区役所正面玄関窓口案内横

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

人権擁護委員による特設人権相談

日時　6月21日（金）　13:30～16:00

場所　港区役所、東淀川区役所、旭区役所、阿倍野区役所

問合せ　大阪第一人権擁護委員協議会　電話　06-6942-1489　FAX　06-6943-7406

専門相談員による人権相談　面接は要予約

日時　（月）～（金）　9:00～21:00、（日）（祝）　9:00～17:30（（土）、年末年始を除く）

電話、ファックス、メール、手紙、面談で相談をお受けします。

電話　06-6532-7830　FAX　06-6531-0666　メール　7830@osaka-jinken.net

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

施設情報

長居植物園　問合せ　電話　06-6696-7117　FAX　06-6696-7405

開園50周年記念事業　あじさいフェア

日程　6月30日（日）まで

時間　9:30～17:00（入園は16:30まで）

料金　200円（入園料）

東住吉区老人福祉センター　問合せ　電話　06-6699-3000　FAX　06-6697-6686

キャッシュレスって何?あなたのまわりのキャッシュレス

日時　7月11日（木）　13:30～15:00

対象　市内在住の60歳以上の方

定員　30名

料金　無料※要利用登録

申込　6月21日（金）　10:00～15:00　電話または窓口にて

東住吉会館　問合せ　電話　06-6699-1100　FAX　06-6697-8080

写真教室と撮影会

日時　写真教室　6月30日・7月21日・28日（日）　13:30～16:30

撮影会　7月7日（日）　10:00～12:00

場所　東住吉会館、長居植物園

料金　2,000円（全4回）　長居植物園入園料は別途

定員　30名（先着順）

申込　6月6日（木）～28日（金）　電話・来館にて

東住吉区社会福祉協議会　問合せ　電話　06-6622-6611　FAX　06-6622-8973

さわやかサタデー「大人も楽しい紙芝居」

日時　6月8日　（土）　14:00～15:00

場所　さわやかセンター3階

料金　無料

申込　不要

長居公園事務所　問合せ　電話　06-6691-7200　FAX　06-6691-6976

ひふみ号による「花と緑の講習会」季節の寄せ植え

日程　6月12日（水）　14:00～15:30

場所　平野白鷺公園

料金　無料

定員　30名程度

申込　不要　当日直接お越しください

東住吉図書館　問合せ　電話　06-6699-7000　FAX　06-6699-3222

幼児期図書ボランティア募集

日時　①8月6日・②13日・③20日（火）　10:00～12:00

④8月27日（火）（予定）　13:00～15:00

⑤9月11日（水）（予定）　10:20～11:20

場所　大阪市立中央図書館　5階　大会議室　他

定員　8名（先着順）

申込　6月11日（火）～7月25日（木）　電話・来館にて

移動図書館まちかど号　6月の巡回日

6月6日（木）・7月4日（木）　14:25～15:00　市営矢田部住宅中央公園（公園南矢田1-22）

6月7日（金）・7月5日（金）　10:25～11:15　矢田東小学校東門（住道矢田2-7）

6月15日（土）　10:20～11:20　中町会公園（杭全7-14）

6月22日（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

平野区画整理記念会館　問合せ　電話　06-6702-0513　FAX　06-6702-0519

弁護士兼税理士から見た相続へのソナエ　最近の法改正・税制改正を見据えて

日時　6月8日（土）　開場13:00　開演13:30

場所　平野区画整理記念会館　1Fホール

料金　550円（税込）　前売りは会館窓口、チケットぴあで発売中

定員　100名

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

6月2日（日）～8日（土）は「危険物安全週間」です

危険物事故の防止と危険物の貯蔵・取扱いには十分ご注意ください。

危険物とは!?

消防法で定められているもので、一般的に次のような物品をいいます。

1.火災発生の危険性が大きい

2.火災拡大の危険性が大きい

3.消火の困難性が高い

※私たちの身近なものでは、ガソリン・灯油・油性塗料等があります。

令和6年度危険物安全週間推進標語　次世代へ　つなごう無事故と　青い地球

東住吉警察署からのお知らせ　問合せ　電話　06-6697-1234

あなたの声かけが被害者を救う!このような人を見かけたことはありませんか

・携帯電話で通話しながらATMを操作している

・コンビニ等で高額のプリペイドカードを買おうとしている

こうした人は、特殊詐欺の被害に気付いていない恐れがあります。見かけた際は、勇気を出して積極的に声をかけてください。

大阪・関西万博公式キャラクター入りナンバープレート（原動機付自転車）を交付しています

場所　あべの市税事務所　窓口

問合せ　あべの市税事務所　市民税等グループ軽自動車税担当　電話　06-4396-2954　FAX　06-4396-2905※問合せ可能日、時間（月）～（木）　9:00～17:30、（金）　9:00～19:00

■6、7面

なっぴーの東住吉　タイムトリップ

1979（昭和54）年には、東住吉会館内に東住吉図書館が開設されたよ。

8面へ

大雨の備えできていますか?

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

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

6月～10月は出水期と呼ばれ、大雨や台風等による水害が多くなる季節です。特に近年、梅雨の末期には線状降水帯が多く発生し、各地で甚大な被害をもたらしています。日ごろから大雨に対する準備をしておき、いざという時には適切な行動をとれるよう心がけましょう。

線状降水帯とは　次々と発生する発達した雨雲（積乱雲）が数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することにより、降水帯が細長い線状に連なって見える状況のことで、このエリアではバケツをひっくり返したような激しい雨が降っています。

台風が来そうなときは・・・

台風が発生!どうしたらいい?

●テレビ・ラジオをつけ情報を入手し、台風の進路・勢力に応じて行動しましょう!

●大阪防災アプリからも情報が入手できます!アプリの入手は7面の二次元コードから♪

3日前

▶台風の進路を確認

▶避難する場合の避難先を確保

▶備蓄品の確認・準備

2日前

▶台風の進路・勢力を確認

▶避難先を検討（自宅に留まるか親類・知人宅等へ避難か）

1日前

▶暴風域に入る時間を確認

▶断水に備える（水を浴槽・バケツなどに貯める）

▶家の周りを点検（物干し竿を下ろす、植木鉢等を屋内に入れる、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼るなど）

12時間前

▶気象情報・河川情報・避難情報の収集

▶避難先への避難準備

▶家の周りや備蓄品の最終点検

6時間前

▶暴風や大雨に備え不要不急の外出は控える

▶避難先へ避難完了

再接近～通過

▶安全な場所で避難

▶ライフラインの途絶に備える（懐中電灯・携帯電話などをすぐ使えるようにしておく）

台風への備えが大事です

●災害時避難所以外に、親類・知人宅等の避難先も検討しておきましょう

●「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」を準備しておきましょう

●家の周りや屋根瓦などをチェックしておきましょう①瓦のひび割れ・ずれ・はがれ、トタンのめくれ・はがれを修理しておく

②アンテナをしっかり固定しておく

③ガラスのひび割れ、ゆるみ、がたつきを修理しておく

水害が発生しそうなときは・・・

河川が氾濫しそうだ!どうしたらいい?

●河川には絶対近づかない!

●テレビ・ラジオをつけ情報を入手し、河川ごとの警戒レベルに沿って行動しましょう!

●大阪防災アプリからも情報が入手できます!

●避難先と安全な避難ルートを確認しましょう!

●避難するときは3階以上の建物へ、履き慣れた靴で安全を確認しながら移動しましょう!

●浸水が始まったら、命を守る行動に全力を傾けましょう!

災害時の情報（警戒レベル）　警戒レベル1　気象庁が発表　早期注意情報

皆さんの命を守る行動　心構えを高める・気象情報に注意

災害時の情報（警戒レベル）　警戒レベル2　気象庁が発表　洪水注意報、大雨注意報等

皆さんの命を守る行動　避難行動を確認

・ハザードマップで避難経路を再確認

・周辺の雨の状況に注意

災害時の情報（警戒レベル）　警戒レベル3　警戒レベル3相当　国土交通省・気象庁・府が発表　氾濫警戒情報・大雨・洪水警報等、市が発令　危険な場所から高齢者等避難!

皆さんの命を守る行動　高齢者等避難に時間を要する人は避難

・親戚宅・知人宅・職場等、浸水しない（3階以上を含む）、より安全な場所へ

・最寄りの避難所へ

・警戒レベル4「全員避難」に備えて非常持出袋を再確認

災害時の情報（警戒レベル）　警戒レベル4　警戒レベル4相当　国土交通省・気象庁・府が発表　氾濫危険情報等、市が発令　危険な場所から全員避難

皆さんの命を守る行動　速やかに避難先へ避難

・親戚宅・知人宅・職場等、浸水しない（3階以上を含む）、より安全な場所へ

・最寄りの避難所へ!

避難の途中で危険を感じたら近くの安全な場所へ

・最寄りの避難場所へ

・最寄りの水害時（津波）避難ビルへ

・高い建物や高い場所へ

災害発生または切迫

災害時の情報（警戒レベル）　警戒レベル5　警戒レベル5相当　国土交通省・気象庁・府が発表　氾濫発生情報・大雨特別警報等、市が可能な範囲で発令　緊急安全確保

皆さんの命を守る行動　命の危険　直ちに安全確保!

浸水の中を避難するのはとても危険です

・最寄りの避難場所へ

・最寄りの水害時（津波）避難ビルへ

・高い建物や高い場所へ

マイタイムラインの例

非常持出袋を再確認しておく（お母さん）

おじいちゃんの常備薬を確認する（お母さん）

家族の携帯電話を充電しておく（お兄ちゃん）

親戚や知人に自分たちの避難先を伝えておく（お父さん）

家の戸締りを確認する（お父さん）

●●●小学校に避難する（全員）※避難経路の状況によって早めに家を出る

警戒レベル4までに必ず避難すること!

避難完了　状況を親戚や知人に連絡する

マイタイムラインとは

風水害に備えてご自身が家族や生活の状況に合わせた逃げ方を考えておくものです。いつどのタイミングで誰が何をするのか考えておきましょう。

※河川や災害の状況により必ずしもこの順番で情報が出るとは限りません。状況に応じた柔軟な対応が必要です。

水害への備えが大事です

●水害ハザードマップで自宅の浸水程度を把握しておきましょう

●災害時避難所・避難ルートを確認しておきましょう

●「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」を準備しておきましょう

●家の周りや家財をチェックしておきましょう

①側溝や排水溝を掃除し、水の流れをスムーズにしておく

②大切な写真や書類等は、床上浸水したときに濡れないように保管しておく

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、避難所への避難だけではなく「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考えておくことが大切です。また、1人では安全な場所に避難することが困難な方は「個別避難計画」を作成しておくのも一つの方法です。「個別避難計画」の詳細については区役所ホームページをご覧ください。

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!

風水害や地震などにより、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

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!

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、「犯罪被害発生情報」「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

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。

■6月14日（金）　10:00～矢田出張所西側駐輪場　■6月28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。詳細は区役所ホームページをご覧ください。

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

■8面

なっぴーの東住吉　タイムトリップ

1980（昭和55）年、大阪市営地下鉄（現在のOsakaMetro）谷町線天王寺～八尾南間が開通。

10面へ

大阪城南短大プロデュース「東住吉区大学公開講座」参加者募集!!　要申込

毎年大好評の大学公開講座を今年も開催します!

日程　7月27日（土）

場所　大阪城南女子短期大学（湯里6-4-26ほか）

申込　①行政オンラインシステム（要事前登録）

②往復はがき

【記入いただく内容】　希望講座番号・講座名（1枚につき1講座）・参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号

（※返信面に応募者の郵便番号・住所・氏名も記入ください。）

【送付先】　郵便番号546-8501　東田辺1-13-4　区役所区民企画課「大学公開講座」担当

※申込多数の場合抽選

締切　6月26日（水）　※①は17:00、②は必着

講座番号1　講座名　ちょっとおしゃれなカフェ風ランチ　時間　9:30～12:30　費用　1名1,000円　定員　8名　対象　中学生以上　講師　山口清香

講座番号2　講座名　図書館等のデジタルデータを使って本の栞（しおり）を作ろう!　時間　13:00～15:00　費用　無料　定員　5名　対象　中学生以上※パソコンのインターネット検索とワードの操作ができる方　講師　尾松謙一

講座番号3　講座名　身近なもので作る動く紙工作!　時間　10:00～12:00　費用　無料　定員　7組　対象　親子向け（小学1年生以上）※親子向けの講座は小学5年生以上であればお一人でもご参加いただけます。　講師　大西由佳

講座番号4　講座名　親子で作ろう!フルーツたっぷり!ハワイアンパンケーキ!　時間　13:00～16:00　費用　1組1,000円　定員　4組　対象　こども（小学1年生以上）と保護者　講師　河瀬淳子

講座番号5　講座名　ウクレレで簡単な曲を奏でよう!　時間　10:00～12:00　費用　無料　定員　15名　対象　親子向け（小学3年生以上）※親子向けの講座は小学5年生以上であればお一人でもご参加いただけます。　講師　油井宏隆

講座番号6　講座名　Let’s　Enjoy　English!（えいごをたのしもう!）　時間　10:00～12:00　費用　無料　定員　20名　対象　親子向け（5歳以上）※親子向けの講座は小学5年生以上であればお一人でもご参加いただけます。　講師　日高由貴

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

忙しい日々からちょっとリラックスしませんか?赤ちゃんと一緒に生演奏を楽しみましょう!

赤ちゃんコンサート　夏

日時　6月28日（金）　10:30～11:00

場所　東住吉区子ども・子育てプラザ1階（東田辺2-11-28）

対象　区内在住の0歳児（令和5年6月29日以降の生まれ）と保護者

定員　30組の親子（先着順）

持ち物　バスタオルなどの敷物（マットに直接寝かせるため）

申込　6月14日（金）　9:00～　行政オンラインシステム（要事前登録）にて

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

なでしこ感想アンケート　6月20日（木）まで

広報東住吉『なでしこ』6月号はいかがでしたか?印象に残った記事など、感想をお送りください。今後の紙面づくりの参考にさせていただきます。

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

■12面

なっぴーの東住吉　タイムトリップ

地下鉄の開通に伴い、区内に3つの駅があった南海電鉄平野線が廃線になったんだって。

7月号につづく

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　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　FAX　06-6629-4533

これからもたくさん思い出作ろうね!　横田慶仁（よこた　よしと）ちゃん（9か月）　公園南矢田

いつも笑顔をありがとう!元気に育ってね!　鹿野和希（しかの　かずき）ちゃん（1歳4か月）　山坂

我が家のアイドル善くん　冨川善（とみかわ　ぜん）ちゃん（1歳1か月）　公園南矢田

元気にすくすく育ってね!大好きだよ　北川詩大（きたがわ　うた）ちゃん（1歳6か月）　住道矢田

これからも仲良し兄妹でいてね。　小川悠翔、（おがわ　はると）凛（りん）ちゃん（3歳5か月、1歳4か月）　杭全

区役所からのお知らせ

乳幼児健康診査

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

7月3日（水）　令和6年2月3日～2月26日生まれ

●1歳6か月児健康診査

6月12日（水）　令和4年10月11日～11月10日生まれ

6月26日（水）　令和4年11月11日～11月29日生まれ

●3歳児健康診査

6月19日（水）　令和2年11月26日～12月18日生まれ

※対象生年月日は変更となる場合があります

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

みんなで母乳相談

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?助産師を囲んでいろいろ聞いてみませんか?

日時　6月13日（木）　10:00～11:30（受付は9:45～10:00）

場所　検診室（区役所1階）

テーマ　卒乳・断乳について

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

東住吉区子ども・子育てプラザからのお知らせ

問合せ　電話　06-6699-3600　FAX　06-6699-3600

大なわとびにチャレンジ!　無料

みんなで大なわとびにチャレンジしよう!何回とべるかな?

日時　6月12日（水）　15:30～16:45

場所　子ども・子育てプラザ1階　軽運動室

定員　なし（小学生）

申込　当日受付

持ち物　体育館シューズ（上靴）

東住吉図書館からのお知らせ

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。

日時　6月8日・15日・22日（土）　14:00～14:30、6月13日（木）　11:00～11:30

場所　東住吉図書館　えほんコーナー

出演　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」

パレットの初夏のおはなし会　無料　申込不要

よみきかせボランティアグループ「すみよしおはなしパレット」の皆さんによる、絵本の読みきかせなどの楽しいおはなし会です。

日時　6月29日（土）　11:00～12:00、14:00～15:00（2回公演。午前と午後は別内容です。）

場所　東住吉会館　大会議室（図書館と同じ建物の2階）

対象　どなたでも

定員　各回　当日先着50名

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。

日時　6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）

対象　乳幼児と保護者

定員　当日先着7組

えほんを一緒にたのしもう

『てるてるぼうずさん』　西村敏雄　さく　白泉社

雨の日、外で遊びたいゆうくんとあいちゃんは、てるてるぼうずにお願いしました。「はーやくてんきにしてください。」てるてるぼうずが答えます。「ちょーっとまっててくださいね。カエルがみずあびしているからね。」繰り返されるやりとりが楽しく、雨の日も好きになれそうな絵本です。

6月　いっしょにかんたん!おやこレシピ

かんたんタコライス

区食生活改善推進員協議会　担当　東田辺校区

栄養価（1人分）　エネルギー450kcal　食塩相当量1.8g

材料（2人分）

ごはん・・・300g

ひき肉（あいびき）・・・100g

たまねぎ・・・100g

ピーマン・・・20g

コーン（缶詰）・・・50g

サラダ油・・・小さじ2分の1

レタス・・・40g

ミニトマト・・・6個

粉チーズ・・・大さじ2

A　トマトケチャップ・・・大さじ1と2分の1、塩・・・小さじ3分の1、こしょう・・・少々、水・・・小さじ2

作り方

①たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。

②レタスは細切り、ミニトマトは4等分に切る。

③フライパンにサラダ油を熱して①、コーンを入れてよく炒め、さらにひき肉を入れて色が変わるまで炒め、混ぜ合わせたAを加えて水分がなくなるまで炒める。

④器にごはんを盛り、②、③をのせ、粉チーズをふりかける。

タコライスはメキシコを代表する料理のひとつ「タコス」の具材をごはんの上にのせた沖縄料理です。今回はトマトケチャップで味付けしました。

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

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）　電話　06-6790-0022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

広報紙PDF版

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/category/3461-8-1-0-0-0-0-0-0-0.html

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

行政オンラインシステム

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/82e4b5cc-08c2-498e-9bb7-8bc041e06ff7/start

健康講座保健栄養コースのごあんない

https://www.youtube.com/watch?v=inLYA9wVFG4

■3面

令和6年能登半島地震災害義援金の募集について

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000616781.html

犯罪被害者相談

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

■4面

百歳体操を始めよう

https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000425655.html#hyakutaiitiran

行政オンラインシステム

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/5c1e1829-21ab-491c-a645-a3051015468b/start

2024年サッカー教室開催

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000625076.html

「令和7年東住吉区成人の日記念のつどい（はたちの祝い）」における実行委員と第2部祝賀イベントのアイデアを募集します!

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000624748.html

行政オンラインシステム

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/portal/home

令和6年度　個人市・府民税・森林環境税納税通知書の送付について

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

■5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

長居植物園

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

東住吉区老人福祉センター

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

東住吉会館

https://www.osakacommunity.jp/higashisumiyoshi-kaikan/

東住吉区社会福祉協議会

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

東住吉図書館

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

移動図書館

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

平野区画整理記念会館

https://kinen100.wixsite.com/kinen

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

2025年大阪・関西万博公式キャラクター・ミャクミャクの図柄入りナンバープレート（原動機付自転車）の交付を開始します

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000579199.html

■6、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

東住吉区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

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

大阪防災アプリiPhone・iPad用

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

大阪防災アプリAndroid端末用

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

安まちメールに登録しましょう!

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000483852.html

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。

■8面

「東住吉区大学公開講座」参加者募集

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000623842.html

赤ちゃんコンサート2024　夏　申し込み

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/17e4e693-909c-43c2-ac1b-ecc8a5dc4ecd/start

なでしこ感想アンケート（東住吉区）

https://ws.formzu.net/dist/S16004203/

市税Web口座振替受付サービス

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