■1面

2024年（令和6年）　10月号　No.341　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

1994（平成6年）～1998（平成10年）

2面へ

2024東住吉区フェスティバル

10月20日（日）　9:00～15:00

場所　長居公園　自由広場（小雨決行）

模擬店　約60ブース　ふれあい動物園　など

8面に続きます!

10月号のおもな内容

3面　いっしょに、いこな!大阪・関西万博

6・7面　10月は市民健康月間です

8面　2024東住吉区民フェスティバル

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

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　ご用の担当がわからないときは代表電話におかけください。

区役所ホームページ　東住吉区　検索

区役所の開庁時間　土曜日・日曜日・祝日及び12月29日～翌年1月3日は閉庁

（月）～（金）　9:00～17:30

窓口延長　毎週（金）　17:30～19:00

日曜開庁　毎月第4（日）　9:00～17:30

10月は27日（日）が開庁日です。一部業務のみの取り扱いとなります

統計人口（令和6年9月1日現在推計）　人口　000,000人　世帯数　00,000世帯

大阪市総合コールセンター「なにわコール」

市の手続き・イベント情報に関するご案内（8:00～21:00　年中無休）

電話　06-4301-7285　FAX　06-6373-3302

■2面

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

1994（平成6）年に、東住吉スポーツセンターが開設されたよ!

4面へ

お知らせ

要援護者に関わる同意書の返信にご協力をお願いします

行政が保有する情報をもとに要援護者名簿の整備に向けた同意確認を行なっています。整備した名簿は区役所が認めた地域団体等へ提供し、日頃の見守り活動や災害時の助け合いのために使用されます。今年度も新たに対象となる方に同意書を送付しています。期日までに返送がない場合は、担当者が訪問し同意確認を行いますので、同意書が届いた方は返信にご協力をお願いします。

※この取組みは大阪市から委託され、東住吉区社会福祉協会が実施しています

■ご存じですか?見守り相談室

日頃の見守り活動を通じて、地域のつながりづくりのお手伝いや、地域や制度へお困りの方をつなぐ役割を担っています。生活の中で見守りに関することやお困りごと等がありましたら、どなたでも気軽にご相談ください。

3つの役割

①地域の見守り活動への支援

②孤立世帯等への専門的対応

③認知症高齢者等の行方不明時の早期発見

問合せ　東住吉区社会福祉協議会　見守り相談室　電話　06-6622-9060　FAX　06-6622-8973

代理人、第三者による戸籍・住民票取得を通知する制度があります

大阪市では、住民票の写しなどが第三者に取得された事実を本人に通知することで、不正請求や不正取得を抑止し、個人の権利侵害の防止を図ることを目的として、「本人通知制度」を実施しています。

「本人通知制度」のご利用には、お住まい（又は本籍地）の区役所（又は区役所出張所）での登録申請が必要で、郵便等でも受け付けます。

詳しくは区役所ホームページをご確認ください。

問合せ　窓口サービス課（住民情報）　2階23番　電話　06-4399-9963　FAX　06-4399-9947

つくろう!マイナンバーカード　写真撮影無料!　マイナンバーカード持ってたら便利やで!

マイナンバーカードの申請手続きをお手伝いします!

1.お住まいのお近くで作れます!　出張申請サポート

予約不要　申請時手ぶらでもOK!　区役所でカード受け取り!

会場　矢田中ひまわり会館1F（矢田3-8-7）　日時　10月12日（土）・13日（日）　10:00～16:00

会場　2024東住吉区民フェスティバル（長居公園自由広場）　日時　10月20日（日）　9:00～15:00

【カード申請から受取までの流れ】

1　会場での申し込み手続き

2　カード受取案内の通知書が自宅に届く

3　区役所に必要書類を持参し受け取り

2.区役所や出張窓口に行くのが難しい方へ　訪問型出張申請受付

要予約　申請時本人確認書類　郵送でカード受け取り!

申請希望者5人以上でご希望の場所に無料でお伺いします!

【カード申請から受取までの流れ】

1　申請希望者を5人以上集める※外出が困難な方は、お一人でもご利用できます

2　コールセンターに連絡し、日程等を調整

3　指定場所にスタッフが訪問し、申請受付

4　ご自宅でカードを受け取り

カードを申請済でまだ受取っていない方は、こちらのサービスを利用いただくと、訪問による本人確認後、ご自宅でカードの郵送による受け取りが可能です。

健康保険証利用等の申込もサポートしています

持ち物　・マイナンバーカード（4桁の暗証番号が必要です）

・通帳やキャッシュカードなど、口座情報がわかる書類（公金受取口座の登録希望の方のみ）

※訪問型出張申請受付は、健康保険証利用申込等のみでのご利用は受付できません

必ず5人以上のマイナンバーカードの申請希望者の方と一緒にお申込みください

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・訪問型出張申請受付サービスコールセンター

電話　050-3535-0200　9:00～17:30　FAX　06-7178-8897

保険証・医療証を更新します

■国民健康保険被保険者証

国民健康保険被保険者証　緑色→桃色

10月中に転送不要の簡易書留郵便で新しい国民健康保険被保険者証（以下保険証）を送付します。ご不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。また、郵便物の転送届を提出されている場合や10月末までに届かない場合、郵便局の保管期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合は、お問合せください。なお、令和6年12月2日以降、紙の保険証は発行されなくなりますが、経過措置として、それより前に交付された保険証は有効期限までお使いいただけます。

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

■医療証

障がい者医療証　うぐいす色→オレンジ色

ひとり親家庭医療証　あさぎ色→桃色

こども医療証　色の変更はありません

10月下旬に新しい医療証を送付します。現在お持ちの医療証は11月1日から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はお問合せください。

※こども医療証については、有効期限が令和6年10月31日までの方が更新対象です

それ以外の方は引き続きご利用ください

問合せ　保健福祉課（福祉）　2階28番　電話　06-4399-9857　FAX　06-6629-4580

個人市・府民税・森林環境税（普通徴収）第3期分の納期限は10月31日（木）です

予測しない失業や大幅な所得減少（前年の6割以下）が見込まれる場合は申請により審査のうえ、減額・免除されることがあります。

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

ネットで便利!!大阪市税

スマートフォンなどでインターネットを利用した市税の納付が可能です。

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　FAX　06-6202-6953

HigashiSumiyoshi　区長の部屋

東住吉区長　藤原鉄也（ふじわらてつや）

「学習塾なでしこ」を見学しました

8月に、今年度新たに開講された湯里小学校と東田辺小学校の5，6年生を対象とした「学習塾なでしこ」を見学しました。受講生の皆さんは、夏休み期間中にもかかわらず、暑い中がんばって通塾し、講師の方の指導のもと熱心に勉強に取り組んでいました。私自身が小学生だった頃は、朝早くから日が暮れるまで近所の広場で友達と遊んだりする日々でしたので、勉強する受講生の皆さんの姿勢に感心しました。

「学習塾なでしこ」は、各学校の空き教室を活用した、小学5，6年生と中学生が対象の課外学習会で、民間の塾事業者と区役所が協力して開講しており、受講生の皆さんそれぞれの習熟度に応じた学習計画を立て、やる気、向上心、達成感を引き出すなど、ひとりひとりに寄り添ったサポートを行っています。

さて、学習をする習慣を身につけ、何度もそれを繰り返すことで、こどもたちの才能を高めたり、苦手を克服したりすることができます。そのような機会に幅広く活用いただける【大阪市習い事・塾代助成カード】は、ひとりあたり月額1万円を習い事や塾の授業料として利用できるカードで、「学習塾なでしこ」でも利用できます。今月からは大阪市内の全ての小学5，6年生と中学生が対象となりましたので、ぜひ多くの皆さんに申請いただき、ご利用いただければと思います。

窓口の呼び出し状況・待ち人数は区役所ホームページから確認できます!

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

■3面

大阪・関西万博

いっしょに、いこな!大阪・関西万博

いよいよ開幕まであと半年!　東住吉区の取り組み

東住吉区では、万博を盛り上げるイベントの開催の他、区内の小・中学校に、これまでに開催された万博や万博が達成への貢献をめざすSDGs関連の図書を設置することで、身近なところから万博を学び・触れることができるきっかけづくりにも取り組んでいます。また、区内の学校でもさまざまな取組みが行われていますので、その一つをご紹介します。

世界とつながる小学校!?“湯里小”と“ケニア共和国”との交流

湯里小学校では、「世界とのつながりを意識し、国際社会において生き抜く力の育成」をめざし、「万博国際交流プログラム」を活用し、ケニア共和国との交流の取組みを進めています。

交流により、芸術や文化等をケニアの方から学び、異なる文化や価値観に触れる機会を得るだけでなく、国際的な視野が広がることを期待しています。

問合せ　総務課　5階51番　電話　06-4399-9917　FAX　06-6629-4533

東住吉区スポーツ・レクリェーション

内容　①ハイキング11月3日（日）（祝）　要申込

②ボッチャ大会　11月17日（日）

③バドミントン大会　11月24日（日）

場所　①奈良吉野方面　②区民ホール（区役所3階）　③東住吉スポーツセンター

料金　①大人1,200円、小人500円　②1チーム500円　③1人500円

申込　①10月25日（金）まで　町会長宅、又は（一財）大阪市コミュニティ協会東住吉区支部協議会まで

②③11月1日（金）まで　FAX、メールにて

主催　東住吉区スポーツ・レクリェーション事業実行委員会

協力　（公社）大阪府柔道整復師会【③】

令和6年度後期　生涯テニス教室参加者募集　要申込

日程　11月3日（日）～全10回　（月2回程度　（日）（祝））

時間　13:30～15:30

場所　東住吉高校テニスコート

定員　12名

対象　区内在住で中学生以上の初心者

料金　4,000円（保険料含む）※ラケット貸出無料

申込　10月15日（火）まで　FAX・メールにて

主催　東住吉区スポーツ推進委員協議会

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　FAX　06-6115-8260

お使いの薬をジェネリック医薬品に変えてみませんか

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同等の効能・効果を持つ医薬品です。ほとんどのジェネリック医薬品は、先発医薬品より価格が安いため、自己負担額を軽減することができます。ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

問合せ　福祉局生活福祉部保険年金課給付グループ　電話　06-6208-7967　FAX　06-6202-4156

うつ病の家族教室　無料　要申込

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また同じ悩みをもつ家族の方と語り合ってみませんか。

日程　1日目　11月6日（水）　2日目　11月20日（水）

時間　いずれも14:00～16:00

場所　大阪市こころの健康センター大会議室

対象　市内在住でうつ病と診断されている方のご家族

定員　20名（先着順）

申込　10月23日（水）まで　電話または窓口にて

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

「東住吉区ガレージセール」出店者募集!!　無料　要申込

ご家庭で不用となった品物の有効活用のため開催する「東住吉区ガレージセール」の出店者を募集します。

日時　11月30日（土）　13:00～15:30（雨天決行）

場所　区民ホール（区役所3階）

出店資格　区内在住で営利を目的としないアマチュアの方

出店品　ご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・日中連絡の取れる電話番号・出品するものを明記し

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「ガレージセール」係　へ郵送してください。

締切　10月31日（木）必着

問合せ　中部環境事業センター　電話　06-6714-6411　FAX　06-6714-7787

令和6年度第1回府民公開講座　無料

顎変形症治療とは?　あごの治療について知っていますか?

上あご、下あごの異常や歯並びの異常などは、歯並びの矯正治療だけでは改善しない場合があり、顎変形症（がくへんけい症）と診断されます。その治療について説明します。

講師　大阪急性期・総合医療センター　歯科口腔外科　主任部長　石原修氏

日程　10月31日（木）まで

YouTube期間限定配信

問合せ　大阪急性期・総合医療センター　電話　06-6692-1201　FAX　06-6606-7000

10月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間です

人と犬・猫が幸せに暮らせるよう、愛情と責任をもって最後まで飼いましょう。

●犬を飼う場合、必ず犬の登録（犬の生涯に1回のみ）をしましょう。

●犬は狂犬病予防注射の接種（年1回）を必ず受けさせましょう。

●犬の放し飼いは絶対にやめましょう。

●トイレトレーニングをしましょう。

●ふん・尿の後始末を必ずしましょう。

●公共の場での散歩はリードを外さず、しっかり犬を制御しましょう。

●猫は室内で飼いましょう。

●犬・猫を捨てることは犯罪です。生まれてくる動物を育てる見込みがなければ不妊・去勢手術をしましょう。

「街ねこ活動」について

大阪市では、地域の理解と協力のもと、その地域に住む野良猫の不妊・去勢手術を行い一代限りの猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく「街ねこ活動」のお手伝いをしています。

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

災害時に備え、日頃から安全に避難できる場所と避難ルートを確認しておきましょう。

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

■4面

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

大江健三郎氏がノーベル文学賞を受賞したのも、1994年のことだよ。

6面へ

施設情報

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

開園50周年記念事業秋のローズウィーク

「秋バラ」が見ごろを迎える季節、「秋のローズウィーク」を開催します。秋に咲くバラは、少し小ぶりながら、色が濃く、香りも豊かなため、バラ本来の美しさが際立ちます。春に咲くバラとはひと味違う「秋バラ」の1

本1本の香りや色味、美しさをゆっくりとお楽しみください。

日程　10月19日（土）～11月4日（月）（祝）

時間　～10月31日　9:30～17:00（入園は16:30まで）、11月1日～　9:30～16:30（入園は16:00まで）

料金　入園料　大人300円・高大生200円（30人以上は団体割引あり）

自然史博物館　問合せ　電話　06-6697-6221　FAX　06-6697-6225

長居植物園案内・動物編「秋の渡り鳥」

北から渡ってきたカモやジョウビタキなどの鳥を探します。雨天の場合中止します。

日時　10月26日（土）　10:00～12:00

料金　入園料　大人300円・高大生200円

場所　自然史博物館玄関前ポーチ10:00集合

持ち物　双眼鏡、筆記用具、（必要なら）鳥の図鑑

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

トイレ改修工事による開館時間変更

期間　10月31日（木）まで

時間　（火）～（金）　17:30～19:00、（土）（日）　10:00～17:00

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

高齢者健康教室（全4回）　無料　要申込

日程　①　11月7日（木）　高齢者に多い眼科の病気

②　11月14日（木）　ピロリ菌と胃の病気

③　11月21日（木）　睡眠と健康

④　11月28日（木）　元気な心と体を良い聴こえから　難聴予防・補聴器等の話

時間　14:00～15:00

対象　市内在住の60歳以上の方

定員　30名

申込　10月10日（木）　10:00～15:00　電話または窓口にて

長居ユースホステル　問合せ　電話　06-6699-5631　FAX　06-6699-5644

健康体操ヨガ　要申込

心が癒される音楽の中、身体を伸ばし、リラックス。ひのきの棒を使用し、無理なくヨガを楽しめます。

日時　10月11日（金）～毎週（金）　15:40～16:40

料金　1回800円（チケット制）

定員　15名（先着順）

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　参加希望日の前日まで（9：00～17：00）　電話または窓口にて

10月の巡回日　移動図書館まちかど号

10月19日（土）　10:20～11:20　中町会公園（杭全7-14）

10月26日（土）　11:25～12:05　平野白鷺公園（今川6-7）

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

11月2日（土）　14:25～15:05　サンヴァリエ針中野6号棟前（湯里3-2）

問合せ　中央図書館　自動車文庫　電話　06-6539-3305

東住吉区社会福祉協議会

問合せ　電話　06-6622-6611　FAX　06-6622-8973

ボッチャボランティア講座　無料　要申込

ボッチャをおこなう際に、ゲームの説明や進行等を担っていただけるボランティアを募集しています!

日時　11月28日（木）　13:30～16:30

場所　さわやかセンター3階

定員　10名（先着順）

持ち物　飲み物・タオル

対象　区内在住・在勤の方で、ボッチャボランティアとして活動し、毎月第4木曜日午前に開催するボランティア定例会及びボッチャの居場所に出来る限り参加可能な方

申込10月10日（木）～11月15日（金）　（月～土9：00あら17：30）電話または窓口にて

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

Kukaku屋内フリーマーケット

キッチンカー、掘り出し物、ハンドメイド、ワークショップ、占い、マッサージなど約40店が出店。

日時　10月20日（日）　10:00～16:00

クレオ大阪南　問合せ　電話　06-6705-1100　FAX　06-6705-1140

Let’s　Singゴスペル&ポップス　腹式呼吸で健康づくり　要申込

歌は年齢・性別・経験を問わずどなたでも始められます。みんなでハーモニーを奏でると達成感があります!

日時　10月8日～12月10日（火）　全8回　13:00～14:00

①10月8日　②10月22日　③10月29日　④11月12日　⑤11月19日　⑥11月26日　⑦12月3日　⑧12月10日（休講日　10月15日・11月5日　予備日　12月17日）

対象　どなたでも

定員　30名（先着順）

料金　9,600円

持ち物　筆記用具

申込　12月10日（火）まで　区役所ホームページ、FAX、電話または窓口にて

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。

■10月11日（金）　10:00～　矢田出張所西側駐輪場　■10月25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

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

■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　10月15日・22日・11月5日・12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　10月17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

問合せ　総務課　5階53番　※電話が繋がりにくい場合があります

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　10月24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　5階53番　電話　06-4399-9683

税務相談

日時　10月9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　5階53番　電話　06-4399-9683

行政相談

日時　10月10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　5階53番　電話　06-4399-9683

不動産相談

日時　10月16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　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　11月21日（木）　18:30～21:00

場所　北区民センター

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　10月27日（日）　13:00～17:00

場所　東淀川区役所　生野区役所

予約　050-1807-2537　10月18日（金）　12:00～26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

フードドライブとごみの分別相談

日時　10月8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　10月18日（金）　13:30～16:00

場所　住吉区役所　西成区役所

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（ただし、祝日9:00～17:30）、（日）　9:00～17:30

予約　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

9月1日（日）から10月31日（木）までは「行政相談月間」です。

毎日の暮らしの中、国・府・市町の仕事などで、「困った」、「納得できない」、「もっとくわしく知りたい」など相談ごとがありましたら、お気軽に行政相談をご利用ください。

●10月20日（日）の東住吉区民フェスティバルで特設行政相談を実施します。

※10月10日（木）は行政相談実施に併せ、区役所2階正面玄関前及び総合案内付近で、行政相談委員がポケットティッシュ、チラシ等の配布をし、啓発活動を行います

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

もっとも身近な減災設備

住宅用火災警報器は、火災が発生すると、大きな警報音などで知らせてくれるため、初期消火や安全に避難することに役立ちます。現在では、日本全国すべての住宅に設置が義務付けられています。既に設置されている住宅では、定期的に点検し、10年を目安に買い替えましょう。

住宅火災による被害は、就寝時間帯に多く発生します。住宅火災による死者のうち約7割は逃げ遅れによるものです。その被害を少しでも軽減するためにも、住宅用火災警報器の設置、維持管理にご協力をお願いします。

東住吉警察署からのお知らせ　問合せ　電話　06-6697-1234

全国地域安全運動　10月11日～20日

東住吉警察署では

・こどもと女性の犯罪被害防止

・特殊詐欺、SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺の被害防止

・自転車盗、自動車関連犯罪等の被害防止を中心に各種被害防止活動を強化しています。

防犯大会を実施します!

日時　10月18日（金）　16:00～17:30

場所　区民ホール（区役所3階）

詳細は、安まちアプリ等にてお知らせします。ぜひご参加ください。

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。

SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

保健福祉センターで実施する各種がん検診等は先着順で受け付けます（予約は必要です）

●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。

検診名　大腸がん検診

対象者　40歳以上の方

料金　300円

日時　12月1日（日）・12日（木）　9:30～10:30

場所　検診室（区役所1階）

要予約

■期間　12月1日（日）実施分　10月8日（火）～11月15日（金）

12月12日（木）実施分　10月8日（火）～11月27日（水）

9:00～17:30（電話、窓口は土日祝除く）

※行政オンラインシステムによる申込受付のみ10月8日（火）～31日（木）まで

■方法

電話　06-4399-9882

窓口　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　肺がん検診

対象者　40歳以上の方

料金　無料

日時　12月12日（木）　9:30～10:30

場所　検診室（区役所1階）

要予約

■期間　12月1日（日）実施分　10月8日（火）～11月15日（金）

12月12日（木）実施分　10月8日（火）～11月27日（水）

9:00～17:30（電話、窓口は土日祝除く）

※行政オンラインシステムによる申込受付のみ10月8日（火）～31日（木）まで

■方法

電話　06-4399-9882

窓口　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　12月1日（日）　9:30～10:30

場所　検診室（区役所1階）

要予約

■期間　12月1日（日）実施分　10月8日（火）～11月15日（金）

12月12日（木）実施分　10月8日（火）～11月27日（水）

9:00～17:30（電話、窓口は土日祝除く）

※行政オンラインシステムによる申込受付のみ10月8日（火）～31日（木）まで

■方法

電話　06-4399-9882

窓口　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　12月1日（日）　9:30～10:30

場所　検診室（区役所1階）

要予約

■期間　12月1日（日）実施分　10月8日（火）～11月15日（金）

12月12日（木）実施分　10月8日（火）～11月27日（水）

9:00～17:30（電話、窓口は土日祝除く）

※行政オンラインシステムによる申込受付のみ10月8日（火）～31日（木）まで

■方法

電話　06-4399-9882

窓口　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　10月28日（月）　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　10月10日（木）・22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　①10月10日（木）　9:30～11:00受付　②10月22日（火）　9:30～11:00受付

■場所　会議室（区役所3階）

■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）

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

5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）

問合せ　電話　06-6208-7489　FAX　06-6202-7073

■6、7面

6面ヘッダー

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

1996（平成8）年、長居陸上競技場が新装オープン!

8面へ

10月は市民健康月間です

あなたは睡眠に満足していますか

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身の不調、情緒不安定、注意力や判断力の低下、学業成績の低下等、多くの影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もあります。良い睡眠のためにできることから始めましょう!

毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則　全年代共通

あなたの睡眠健康度簡易チェック　多い人ほど要チェック!睡眠Pointを参考に睡眠習慣を整えましょう!

第1原則　からだとこころの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を

□睡眠時間が足りていない

□朝、目覚めた時に休まった感覚がない

□日中に眠気が強い

第2原則　光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

□寝室環境が快適でない　例）寒い・暑い・うるさい・明るい

□寝る前や寝床でデジタル機器を使う

第3原則　適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

□日中の運動量が少ない

□食事時間が不規則だ

第4原則　カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて

□夕方以降によくカフェインをとる

□喫煙や寝酒習慣がある

第5原則　眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

□睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

こどものための睡眠Point　夜ふかしに注意しましょう

●睡眠時間を十分に確保する

小学生→中学生→高校生と成長するに伴い、夜ふかし・朝寝坊になりやすくなります。夜ふかしは、睡眠不足を招く一大要因です。週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

朝　★起床後から日中にかけて陽の光をたくさん浴びる　★朝食はしっかり摂る

昼　★TVの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らし、体を動かす　★コーヒー、清涼飲料水、エナジードリンクなどカフェイン飲料を控える

夜　★夜ふかしに注意する　★寝床ではデジタル機器の使用を避ける　★寝室は暗く、静かで心地よい温度に

お子さんや保護者の睡眠に悩みがある場合、専門家に相談しましょう。

Q　息子が小学生ですが、夜中眠っているときに寝ぼけて泣き出したり、寝言を言ったりすることがあります。病院で診てもらう必要はありますか?

A　こどもの睡眠中の異常行動は、年齢とともに自然に消失するケースがほとんどですので心配しすぎなくても良いでしょう。ただし、睡眠が不足したり、生活が不規則になると、睡眠中の異常行動が増えますので、規則正しく十分な睡眠時間を確保することが大切です。

成人のための睡眠Point　睡眠時間を十分に確保しましょう

●6時間以上の睡眠時間を確保する

仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

朝　★規則正しい起床時刻を心がける（休日に夜ふかし・朝寝坊しない）

昼　★日中は積極的にからだを動かす

夜　★カフェイン・飲酒・喫煙を控える　★夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける　★就寝間際の夕食、夜食は控える　★ストレスを寝床に持ち込まない　★寝室はなるべく暗く心地よい温度に

睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、治療を要する疾患が隠れていることもあるため専門家に相談しましょう。

Q　良い睡眠の目安はありますか?

A　睡眠後の休養感、つまり「睡眠で休養がとれている感覚」が特に重要です。そのためには、生活習慣や睡眠環境を整えることが必要となります。

Q　睡眠に関係した病気として注意が必要なものはありますか?

A　最も注意が必要なのは、閉塞性睡眠時無呼吸です。睡眠休養感が低い、日中の眠気が強い場合などは、積極的に専門医療機関で検査を受けることをお勧めします。

高齢者のための睡眠Point　長い時間寝床で過ごすのをやめましょう

●8時間以上寝床で過ごさない生活を

必要な睡眠時間は加齢とともに減少します。眠くなったら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるように心がけましょう。

朝　★長い時間寝床で過ごさない

昼　★日中になるべく多く太陽の光を浴びる　★日中は長時間の昼寝は避けて運動を習慣付ける

夜　★カフェイン・飲酒・喫煙を控える　★寝床には眠くなってから入る（寝床内でTVやスマホを見ない）　★寝室はなるべく暗く、心地よい温度に

睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を整えても睡眠の悩みが続く場合、専門家に相談しましょう。

Q　心臓に病気があるため、医師より運動を制限されています。睡眠休養感を向上させるために心がけるべきことはありますか?

A　心血管疾患、呼吸器疾患、腰・膝などの関節疾患など、運動が思うようにできず、床上時間を長くせざるを得ない場合、可動部位の局所運動を取り入れることで、散歩や運動の代わりとなります。また、他人と話をするなど社会的交流をもつことも良質な睡眠の確保に役立ちます。

Q　認知症の両親の睡眠が乱れ、昼間に長く居眠りをし、夜に活動する時間が増えてしまいました。対策はありますか?

A　6割から7割の認知症患者が、睡眠の乱れで悩んでいるといわれています。加齢に伴い、睡眠・覚醒リズムを司る体内時計の機能が変化し、昼夜のメリハリが弱まります。認知症になると、体内時計の機能変化がさらに進む傾向にあり、昼夜のメリハリがさらに弱まり、活動パターンが完全に昼夜逆転してしまう人もいます。さらに、認知症が進むと自らこれを修正する意識も弱まることから、睡眠・覚醒リズムを是正するのは困難な場合が少なくありません。太陽光の活用、日中の運動習慣、社会的交流などが睡眠・覚醒リズムの調整に役立つことがありますが、それでも困難な場合は医師に相談してください。

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

出典　厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

東住吉区　健康づくりひろげる講座　無料　要申込

知って得する健康・脳活について一緒に学びませんか?

健康づくりから認知症予防につなげ、地域力アップするために、地域で健康づくりをすすめるリーダーを募集します!

※7回中、5回以上出席された方には、修了証をお渡しします。

※講座内容は変更される場合があります。

11月8日（金）　開講式・オリエンテーション　認知症について

11月15日（金）　介護が必要な状態にならないために　栄養・食生活編　あの歌・この歌・みんなの歌　音楽を楽しもう

11月22日（金）　かかりつけ薬局ってどんなところ?ロコモ体操しよう

11月29日（金）　健康は健口から!嚥下機能体操をやってみよう

12月6日（金）　運動の効果を実感&みんなで実践!

12月13日（金）　情報交換会　地域の状況を知ろう!

12月20日（金）　百歳体操　地域での健康づくりの紹介　閉講式

時間　13:30～15:00

場所　検診室①（区役所1階）

対象　区内在住で同講座を受講したことがない方

定員　30名（先着順）

持ち物　筆記用具、飲み物等

申込　10月7日（月）～31日（木）　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・窓口

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

■8面

1997（平成9）年、長居陸上競技場で「なみはや国体」が開催されたよ!

10面へ

2024東住吉区フェスティバル

ステージエリア　鼓笛隊やアンサンブル、ダンス、ジャグリング、吹奏楽や盆踊りなどさまざまな演目があるよ

にぎわいエリア　模擬店約60ブース、キッチンカーも出店するよ!

会場西側エリア　ふれあい動物園やパトカー乗車体験もあるよ

10月20日（日）　9:00～15:00　場所　長居公園自由広場（小雨決行）

※イベントは変更になる場合があります

※車での来場はご遠慮ください

※駐輪場は開催エリア北側の運動場をご利用ください

※公園内及び会場内は禁煙です

広報東住吉　なでしこタイトルロゴコンテスト

作品の投票と選挙の体験にぜひお越しください!

広報東住吉「なでしこ」に掲載するタイトルロゴの投票を行います!

会場では実際の選挙で使用する「記載台」や「投票箱」を使って優秀作品の中から広報東住吉「なでしこ」に掲載する作品の投票を行います。（低学年　12月号、高学年　1月号）

投票のチャンスはまだまだあります!

10月21日（月）～25日（金）　投票

11月9日（土）　投・開票（区内の小学生対象）

場所　区役所

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

食品ロス削減の取り組み「フードドライブ」を実施します。　無料

持ち物　未開封のもので、常温で保存でき、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

主催　東住吉区民フェスティバル実行委員会

問合せ　（一財）大阪市コミュニティ協会　東住吉区支部協議会　電話　080-6206-4154（業務用）

秋のクラインガルテンまつり

いも掘りや寄せ植えハンギング講習など、実りの秋を満喫できるイベントを行います。秋の1日をクラインガルテン広場でお楽しみください!

※小雨決行　※7:00に大阪市内で警報の発表があれば中止します　※車での来場はご遠慮ください

10月27日（日）　9:00～12:00頃　場所　クラインガルテン広場（矢田1-16-22）　対象　市内在住の方

いも掘り体験会　要申込

時間　第1回　9:30～、第2回　10:30～

定員　各回25組

参加費　1組500円（当日お支払い）

※1組当たり3株掘ってお持ち帰りいただけます

寄せ植えハンギング　要申込

時間　第1回　10:00～、第2回　11:00～

定員　各回15名

参加費　1,500円（当日お支払い）

花苗・野菜の抽選会　無料

花苗もしくは野菜を抽選で60名にプレゼント!

時間　抽選券の配布9:00～（なくなり次第終了）

抽選会　10:00～

芋づるを使ったリースづくり　無料

時間　9:30～（なくなり次第終了）

花とみどりの相談　無料

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

時間　9:30～12:00頃

申込　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、必要事項を入力してください

締切　10月11日（金）　17:00

※申込は希望するイベントごとに必要です

※申込多数の場合、抽選

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

ものづくりの発信基地よりお届けします!　東住吉・平野地域活性化プロジェクト

第20回「産業交流フェア」開催!!　無料

東住吉・平野地域ブランド認定事業「H2O」の認定事業をはじめとする地域の企業、商品、出店学校のPRイベントです。詳細は産業交流フェアのホームページをご覧ください。

日時　11月2日（土）　10:30～16:30　9：00以降に大阪市内に

で警報または特別警報の発表があれば中止します。

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

問合せ　第20回産業交流フェア実行委員会　電話　06-6777-3123

■12面

12面ヘッダー

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

同年（1997年）、同じく長居陸上競技場で「ふれ愛ぴっく大阪」も開催されたんだよ。

11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　5階53番　電話　06-4399-9683　FAX　06-6629-4533

いつまでも姉妹仲良くね　小林心優(こばやしここな)ちゃん（2歳2か月）　優妥(うた)ちゃん（0か月）

産まれてきてくれてありがとう!大好きだよ　池田圭汰(いけだけいた)ちゃん（10か月）

今までもこれからも、ずっと宝物たち　上村陽結(うえむらひより)ちゃん（2歳5か月）、大織(おうり)ちゃん（7か月）

ずっと仲良し兄妹でいてね!　西村咲月(にしむらさつきちゃん（2歳7か月）、司(つかさ)ちゃん（9か月）

毎日成長する姿に感動!笑顔が癒しです。　植和月（うえなつき）ちゃん（4か月）

赤ちゃんコンサート秋

大人気の赤ちゃんコンサート♪今回は、大きな会場で開催しますのでぜひお越しください。

日時　10月25日（金）　11:00～11:30（受付開始10:45～）

場所　東住吉区南部文化・コミュニティセンター（公園南矢田3-18-8）

対象　区内在住の0歳児（令和5年10月26日以降の生まれ）と保護者

定員　50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　10月11日（金）　9:00～　行政オンラインシステム（要事前登録）にログインのうえ、必要事項を入力してお申し込みください。※利用できない方はお問合せください

※車での来場はご遠慮ください

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

区役所からのお知らせ

乳幼児健康診査

受付時間は、対象の方に個別に送付する案内文書（健診日の2週間ほど前に送付）に記載します。

3か月児健康診査　10月23日（水）　令和6年6月1日～6月19日生まれ

1歳6か月児健康診査　10月9日（水）　令和5年3月4日～4月7日生まれ

3歳児健康診査　10月16日（水）　令和3年3月28日～4月22日生まれ

10月30日（水）　令和3年4月23日～5月7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　無料

母乳について困っていることはありませんか?母乳は足りているかな?うまく吸えているかな?など、助産師さんにいろいろきいてみんなで話しませんか?

日時　10月17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　授乳方法・ポジショニングについて

持ち物　母子健康手帳・おむつ・着がえ・ミルク等

はぐはぐ教室

赤ちゃんとの生活はいかがですか?参加者のみなさんと一緒にお話をしたり、妊婦さん達に妊娠生活や子育てなどのお話をしていただけませんか?希望者は体重、身長測定も行います。

日時　10月28日（月）　14:00～15:00

場所　検診室（区役所1階）

対象　3ヶ月児健康診査を受診するまでの乳児とその養育者

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

一緒にあそぼう!キッズのじかん　無料

先生と一緒にあそぼう!

日時　10月24日（木）　10:30～11:10

場所　子ども・子育てプラザ2階チャイルドルーム

対象　1歳以上の幼児と保護者（1名）

定員　8組

申込　10月10日（木）～16日（水）　電話・来館・区役所ホームページにて

10月17日（木）　抽選（当選者のみ電話連絡）

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

絵本のよみきかせや手あそびなどをします。出演は「赤ずきん&ドロップス（第1土曜日）」「おはなしたまてばこ（第2・3土曜日）」、「なにわ語り部の会（第4土曜日）」

※トイレ改修工事のため、予定は変更になる場合があります。

場所　東住吉図書館　えほんコーナー

えほんを一緒にたのしもう

『まほうのでんしレンジ』

たかおかまりこ　原案　さいとうしのぶ　作・絵　ひかりのくに

ぼくの家に魔法の電子レンジが届きました。パパがうれしそうに、からっぽのお皿を電子レンジに入れて「はらぺこりんりん」と歌うと、「チーン!」オムライスが出てきました。ラーメンばちを入れると、「チーン!」あっつあつのラーメンが出てきます。絵本を電子レンジに見立てた、おいしそうでにぎやかな絵本です。楽しそうな親子の様子が描かれています。

10月　いっしょにかんたん!おやこレシピ

鶏手羽中のマーマレード焼き

区食生活改善推進員協議会　担当　鷹合校区

営養価（1人分）　エネルギー144kcal　食塩相当量1.4g

材料（4人分）

鶏手羽中・・・12本

塩・こしょう・・・少々

小麦粉・・・大さじ1

バター・・・大さじ1

マーマレード・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ2

レモン汁（好みで）・・・2分の1個

付け合わせ

ブロッコリー・・・80g

ミニトマト・・・4個

レモン・・・2分の1個

作り方

①鶏手羽中は軽く塩・こしょうした後、小麦粉をまぶす。

②フライパンを弱火～中火で熱し、バターを溶かして①を両面こんがり焼く。

③②のフライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、マーマレードとしょうゆを入れて煮詰め、好みで最後にレモン汁をからめる。

④③を皿に盛り、ゆでたブロッコリー、ミニトマトとくし形に切ったレモンを添える。

鶏手羽中の代わりに鶏むね肉でも美味しくできます

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　FAX　06-6629-1265

なでしこ感想アンケート　10月20日（日）まで

広報東住吉『なでしこ』10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。今後の紙面作成の参考にさせていただきます。

広報東住吉「なでしこ」は77,000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。

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（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　5階53番　電話　06-4399-9683　FAX　06-6629-4533

二次元コード

■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X（旧ツイッター）

https://twitter.com/nadeshiko\_nappy

大阪市LINE公式アカウント

https://page.line.me/qvu6826b?openQrModal=true

東住吉区役所ホームページ

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

時間延長（毎週金曜日）・日曜開庁（毎月第4日曜日）のご案内

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000626431.html

■2面

住民票の写し等の交付に係る本人通知制度について

https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000289733.html

マイナンバーカード

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

納期限・納付方法について

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000394590.html#2

地方税お支払いサイト

https://www.payment.eltax.lta.go.jp

市税Web口座振替受付サービス

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

大阪市習い事・塾代助成事業

https://www.juku-osaka.com/

大阪市東住吉区役所現在の窓口お呼び出し状況

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

■3面

紙面で振り返る1970年大阪万博

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000608002.html

一般財団法人大阪市コミュニティ協会　東住吉区支部協議会

https://www.osakacommunity.jp/branches/higashisumiyoshi/

ジェネリック医薬品（後発医薬品）への切り替えにご理解とご協力をお願いします

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

大阪急性期・総合医療センター

https://www.gh.opho.jp/10/4.html

所有者不明猫適正管理推進事業について

https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000371503.html

防災

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/category/3462-10-0-0-0-0-0-0-0-0.html

■4面

長居植物園

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

大阪市立自然史博物館

https://omnh.jp/

東住吉図書館

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

東住吉区老人福祉センター

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

2024年4月～　選べる3つのヨガレッスン

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

移動図書館

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

大阪市東住吉区社会福祉協議会在宅サービスセンター（さわやかセンター）

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

平野区画整理記念会館

https://kinen100.wixsite.com/kinen

クレオ大阪（講座・イベント検索）

https://www.shisetsu-osaka.jp/shisetsu-nw/koza/detail.html?kozaId=51992

「犯罪防止啓発街頭キャンペーン」を実施します!

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

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

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

犯罪被害者相談

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

■6，7面

健康づくりのための睡眠ガイド2023

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\_iryou/kenkou/suimin/index.html

知って得する健康・脳活について一緒に学びませんか?

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/de4f6cfb-fb0f-4c81-b84a-723cb1d1a8c9/start

■8面

一般財団法人大阪市コミュニティ協会　東住吉区支部協議会

https://www.osakacommunity.jp/branches/higashisumiyoshi/

広報東住吉「なでしこ」タイトルロゴコンテストを開催します!

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000629545.html

秋のクラインガルテンまつり

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/74e8481b-29ce-4e71-a47f-44d61429d852/start

産業交流フェア

https://sangyo-fair.info/

■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

赤ちゃんコンサート2024

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

なでしこ感想アンケート（東住吉区）

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