■1面

2025年（令和7年）　1月号　No.344　広報　東住吉　なでしこ

育和小学校　4年　森美遥（もり　みはる）さんの作品

広報東住吉「なでしこ」タイトルロゴコンテストについては8面へ

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

2008（平成20年）～2012（平成24年）

2面へ

令和7年東住吉区成人の日記念のつどい　はたちの祝い　詳しくは2面へ

1月号のおもな内容

2面　はたちの祝い

6・7面　備えあればフレイルなし!!

8面　主任児童委員制度　創設30周年を迎えました

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

行政オンラインシステムについてのお問合せは　電話　0120-835-802（9:00～17:00　土・日・祝日、年末年始を除く）

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

1月は26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12月1日現在推計）　人口　129,178人　世帯数　65,991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

2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

2008（平成20）年、日本の総人口が1億2,808万人とピークに達しました。

4面へ

令和7年　東住吉区成人の日記念のつどい

はたちの祝い

二十歳を迎えられる皆さん、おめでとうございます。

令和7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。

日時　1月13日（月）（祝）

第1部　記念式典　10:00～10:40頃（9:30開場）　申込受付終了

第2部　祝賀イベント（抽選会）　11:00～12:00頃（10:45開場）　※第2部は申込不要です

場所　区民ホール（区役所3階）

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

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

お知らせ

つくろう!マイナンバーカード　申請手続きをお手伝いします

お住まいのお近くで作れます!　出張申請サポート

マイナンバーカード持ってたら便利やで!

予約不要　申請時手ぶらでもOK!　写真撮影無料!

会場　東住吉会館　2階会議室（東田辺2-11-28）　日時　1月12日（日）・13日（月）（祝）・2月2日（日）11:00～17:00

【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

※郵送でのカード受取はできません

★マイナンバーカードをお持ちの方は、健康保険証利用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）

★区役所や出張窓口に行くのが難しい方は、「訪問型出張申請受付」をご利用ください。

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（12月29日～1月3日は除く）　FAX　06-7178-8897

コンビニで住民票や戸籍、税に関する証明などが取得できます

「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・印鑑証明・戸籍証明・税証明などの証明書が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）

【利用可能な時間】　6:30～23:00

（12月29日（日）～1月3日（金）・18日（土）・25日（土）・2月1日（土）・2日（日）は除く）

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

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30年（2018年）4月2日～平成31年（2019年）4月1日生まれの方

中学校　令和7年（2025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、お住いの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されます

なお、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。不適正な就学が発覚した場合、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

自衛官等募集事務に係る自衛隊への情報提供を希望されない方の申し出（除外申出）を受け付けています

本市では、自衛隊法施行令第120条に基づく防衛大臣からの資料提供依頼に応じて、自衛官および自衛官候補生の募集のために必要な住民基本情報を提供しています。情報提供を希望されない方は、申出いただくことにより、自衛隊へ提供する情報から除外しています。

■資料提供の対象者

大阪市内に住民登録がある日本人住民の方のうち、資料提供を行う年度に18歳及び21歳に到達する方

■申出期限

①　18歳に到達する年度の4月25日

②　21歳に到達する年度の12月25日

※申出期限が（土）（日）の場合は、翌（月）が申出期限です

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

国民健康保険の届出をお忘れなく

退職等で国民健康保険に加入する場合や社会保険等に加入し国民健康保険から脱退する場合は、事実が発生した日から14日以内の届出が必要です。

加入の届出が遅れた場合は、加入すべきときまで遡って（最長2年）保険料を納めていただくことになります。また、脱退の届出は、行われない限り、国民健康保険料が請求され続けることとなります。脱退の届出は郵送でも受け付けますので詳しくはお問合せください。

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

HigashiSumiyoshi　区長の部屋

東住吉区長　藤原鉄也（ふじわらてつや）

新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。

皆様には、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申しあげます。また旧年中は、東住吉区政に多大な御理解と御協力を賜り、厚くお礼申しあげます。

今年は、いよいよ大阪・関西万博が開幕します。万博では、約160か国もの国々の英知が結集され、先進的な技術やサービスが展開されます。こどもや若者たちがそれらに触れることで、新しい時代を創造する世代が育まれます。また、それらは、社会に大きな変化をもたらし、日本全体の経済成長にもつながってまいります。

東住吉区におきましても、「子どもが輝き、みんながしあわせなまち」をめざし、皆様とともに力を合わせ、様々なまちづくりの取組みを進めてまいります。引き続きよろしくお願い申しあげます。

今年一年の皆様の御健勝と御多幸を心よりお祈り申しあげ、新年のごあいさつといたします。

※今月号のタイトルロゴは、コンテスト（8面）による小学校高学年の方の作品です

2面フッター

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

令和6年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告について

開設期間　2月17日（月）～3月17日（月）（（土）（日）（祝）は除く）

※還付申告については、令和7年2月14日（金）以前でも提出できます

会場　東住吉税務署（平野西2-2-2）

※自動車でのご来場はご遠慮ください　税務署には駐車場がなく、周辺は駐車禁止区域となっています

スマホでサクッと♪書かない確定申告　ご自宅で申告書等の作成・送信が可能です。

国税に関する質問・相談（国税相談専用ダイヤル）　電話　0570-00-5901

問合せ　東住吉税務署　電話　06-6702-0001（代表）（月）～（金）　8:30～17:00

（12月29日（日）～1月3日（金）（祝）を除く）

市民税・府民税の事前申告受付をします

市民税・府民税の申告受付について、申告期間（2月17日（月）～3月17日（月））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、市民税・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っておりますので、ご利用をお願いします。

日時　2月12日（水）～14日（金）　（水）～（木）　9:00～17:30　（金）　9:00～19:00

場所　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）

※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

市税の納期限のお知らせ

市民税・府民税・森林環境税（普通徴収）第4期分の納期限は1月31日（金）です。

市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込（webで申込み可能）をぜひご利用ください。

また、スマートフォン決済アプリ（各種Pay等）、クレジットカードによる納付も可能です。

納付方法等の詳細については、大阪市ホームページをご確認ください。

問合せ　あべの市税事務所　個人市民税担当　電話　06-4396-2953　FAX　06-4396-2905

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

1月31日（金）までに固定資産税の申告をお願いします

■償却資産に関する申告

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　FAX　06-4705-2905　※問合せ可能日時　（月）～（金）　9:00～17:30

■住宅用地に関する（異動）申告書

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）　FAX　06-4396-2905※問合せ可能日時　（月）～（木）　9:00～17:30　（金）　9:00～19:00

区民応援デー

レッドハリケーンズ大阪　無料　要申込

東住吉区が連携協力に関する協定を締結しているレッドハリケーンズ大阪の2024-25シーズンホストゲームにご招待します。熱いラグビー観戦で寒い冬を乗り切ろう!

日時　1月18日（土）　14:30キックオフ

場所　ヤンマースタジアム長居

対象　区内在住・在勤・在学の方

申込　1月18日（土）まで（先着順）

【対戦相手】清水建設江東ブルーシャークス

問合せ　総務課　5階53番　電話　06-4399-9976　FAX　06-6629-4533

大阪エヴェッサ　無料　要申込

大阪市が連携協力に関する協定を締結している大阪エヴェッサのレギュラーシーズンホームゲームにご招待します。みんなでスポーツを楽しもう!　合田怜選手（東住吉区出身）

日時　2月28日（金）　19:05試合開始　3月1日（土）　15:05試合開始

場所　おおきにアリーナ舞洲

対象　区内在住・在勤・在学の方

申込　試合日当日まで（先着順）

【対戦相手】島根スサノオマジック

問合せ　大阪エヴェッサクラブオフィスホームタウン担当　電話　0120-937-625　（月）～（金）　10:00～17:00

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。

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

私の実家、空き家、大丈夫?空き家セミナー　無料　要申込

日時　1月26日（日）　■セミナー　13:30～14:30　■個別相談　14:30～15:00

場所　住吉区役所1階　第1会議室（住吉区南住吉3-15-55）

対象　空家に関心のある方、空き家の所有者または所有者の関係者

講師　空き家活用株式会社　執行役員CTO兼CIO　上田智治（うえだ　ともはる）

定員　セミナー　20名　個別相談　3組

申込　1月17日（金）　9:00～17:30まで　窓口・電話にて（申込多数の場合抽選）

主催　住吉区役所　空き家活用株式会社

共催　東住吉区役所

問合せ　住吉区役所政策推進課　電話　06-6694-9957　FAX　06-6692-5535

大阪急性期・総合医療センター　令和6年度第2回　府民公開講座　無料

しのびよる感染症　あなたは対応を知っていますか?

感染症は小児から高齢者までさまざまな原因で起き、進行すると命にも関わります。本講座では、しのびよる感染症に対してあなたができる適切な対応、流行している注意すべき感染症、知っておきたい子どもさんの感染症について各専門医がお伝えします。

日時　～3月31日（月）

対象　どなたでも

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（（月）～（金）　11:00～15:00）

餌やりのマナーを守りましょう

野生動物

「ハト」や「スズメ」などをはじめとする『野生動物』はペットではなく、自然の中で得られないような種類・量の食べ物を与えると個体数が異常に増えて、鳴き声やふん等の生活環境の被害を発生させる原因になります。野生動物への接触や餌やりは控えましょう。

愛護動物

「ねこ」などの『愛護動物』等においては、餌を与える行為が規制されるものではありませんが、動物に餌を与えた方に対して、大阪市の条例で「残った餌や動物のふん・羽毛等の散乱、ふん尿等による臭気が発散しないよう、清掃すること等」が義務づけられています。餌をあげる場合は、食べ残しやふん尿等の清掃を必ず行うようにしましょう。

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

3面フッター

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

4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

2009（平成21）年には「クラインガルテン広場」が完成したよ!

6面へ

施設情報

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

歴史講座　松永久秀（全7回講座）　要申込

戦国三大梟雄の一人として悪人のイメージが強い松永久秀。織田信長を2度も裏切った男は極悪人だったのか。1回のみの受講も可能。

日時　1月17日（金）～3月22日（土）　13:30～15:00

1. 1月17日（金）　松永兄弟（久秀と長頼）（ひさひでとながより）
2. 1月24日（金）　松永久秀と三好長慶　（みよしながよし）
3. 2月1日（土）　　松永久秀と筒井順慶　　（つついじゅんけい）
4. 2月15日（土）　松永久秀と住吉・榎並・平野・堺
5. 3月1日（土）　松永久秀と織田信長
6. 3月15日（土）　松永久秀の家族と家臣

⑦　3月22日（土）　信貴山城と多聞城　松永久秀の築城を考える

（しぎさんじょう）と（たもんじょう）　（ちくじょう）

定員　各回100名

料金　全7回　前売り6,600円、当日7,700円　1回　前売り1,100円、当日1,320円

持ち物　筆記用具

申込　～3月21日（金）　9:10～17:00　窓口・チケットぴあにて（定員になり次第終了）

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

ふれあい卓球　要申込

光るプレー満載の中にも笑顔満開!和気あいあいとしたピンポンです♪初心者の方も大歓迎!

日時　1月10日（金）～3月21日（金）　毎週（金）　10:00～12:00

料金　1回600円（各月毎に回数分まとめてお支払い）

定員　14名

持ち物　汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物

申込　～3月20日（木）（祝）　9:00～17:00　電話・メール・窓口にて

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

第2回　さわやかボッチャ交流大会　無料　要申込

すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。ボッチャを通じて、いろいろな方と楽しく交流してみませんか?

日時　3月22日（土）

第1部　団体戦の部　10:00～12:30（受付　9:45～）

第2部　個人混合の部　13:30～16:00（受付　13:15～）

場所　区民ホール（区役所3階）

定員　第1部　9チーム（チーム単位での申込）　第2部　45名（個人申込可能）

対象　区内在住・在学・在勤の方

申込　1月15日（水）～2月28日（金）　9:00～19:00　申込フォーム・窓口にて（定員になり次第終了）

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

シニア向けスマホ講座「スマホデビューからもう一歩」　無料　要申込

スマートフォン初心者から一歩進んだLINE・防災アプリの使い方など、わかりやすく学べます。

日時　①　1月15日（水）　防災アプリの使い方

②　1月23日（木）　LINE・スマホ決済について

どちらも13:30～15:30

定員　各20名※どちらか一つになります

対象　市内在住60歳以上の方

申込　1月7日（火）～9日（木）　10:00～15:00　電話・窓口にて（申込多数の場合抽選）

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

「自律神経を整えるバランスヨガ　こころもからだも健康に」　要申込

自律神経を整え、凝り固まった部分をほぐすことで血流が促進されます。疲れをためないからだづくりをめざし、こころもからだも整えましょう。

日時　1月21日（火）～3月18日（火）　毎週（火）　16:00～17:00

全8回（休講日　2月25日　予備日　3月25日）

対象　女性

定員　18名（先着順）

料金　9,600円

持ち物　動きやすい服装、タオル、ヨガマット（またはバスタオル）

申込　～3月18日（火）　9:30～21:30　ホームページ・FAX・電話・窓口にて

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

トイレ改修工事のお知らせ

トイレ改修工事を実施しています。1階多目的トイレおよび建物外の仮設トイレをご使用ください。なお、閲覧室内に間仕切りを設置しているため、大人の本のコーナーの一部が利用できません。

1月の巡回日　移動図書館まちかど号

1月18日（土）　10:20～11:20　中町会公園（杭全7-14）

1月25日（土）　11:25～12:05　平野白鷺公園（今川6-7）

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

1月は図書館情報ネットワークシステムの更新のため運休します。　矢田東小学校東門（住道矢田2-7）　市営矢田部住宅中央公園（公園南矢田1-22）

問合せ　中央図書館　自動車文庫　電話　06-6539-3305　FAX　06-6539-3336

東住吉警察署では安全・安心に暮らせるまちをめざしています!

東住吉区内では、自転車の交通事故が増加しています!

令和6年11月、自転車の危険な運転に新しく罰則（ながらスマホ、酒気帯び運転等）が整備されました。ルールを守り、ヘルメットを着用して事故防止に努めましょう。

電話で「還付金・ATM・キャッシュカード」などの話は全て詐欺です!

携帯電話で通話しながらATMを操作している方を見かけたら、「お声かけ」と「警察に通報」をお願いします。

東住吉警察署では、管内の企業にご協力いただいて作成した防犯・交通安全啓発品を、各種キャンペーンで配布し、啓発活動を行っています。（協力企業6社）

●株式会社うどんや風一夜薬本舗（うどんやかぜいちやくすりほんぽ）●株式会社ウメタ●株式会社こまどり製菓●株式会社サロンドロワイヤル●有限会社樋口印刷所●ダイシン株式会社

問合せ　東住吉警察署　電話　06-6697-1234

4面フッター

安まちメールを利用して、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

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　1月21日・28日・2月4日（火）・12日（水）　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　1月16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　1月23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　1月8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　1月9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　1月15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　1月21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　1月26日（日）　13:00～17:00

場所　阿倍野区役所

予約　050-1807-2537　1月17日（金）　12:00～25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　1月14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

精神保健福祉相談

場所　区役所　1階14番窓口

問合せ　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　電話　06-4399-9968　FAX　06-6629-1265　問合せ　保健福祉課（健康づくり）

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※1月29日（日）～1月3日（金）を除く

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

防犯・防災

東住吉消防署からのお知らせ　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）（えんげ）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　電話　06-6697-1234

1月10日は、110番の日

110番は緊急時の専用ダイヤルです。事件、事故で今すぐ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。

110番通報で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・ご要望がある場合は相談専用ダイヤル「#9110」を利用してください。

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予約を受け付けています

●各種検診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）

●保育ボランティアあり（乳がん検診のみ。必ず予約時に問合せしてください。）

●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　2月27日（木）　9:30～10:30

場所　検診室（区役所1階）

要予約

■期間　～2月12日（水）　9:00～17:30（12月29日（日）～1月3日（金）を除く）

※行政オンラインシステムによる申込受付は終了しています

■方法　電話　06-4399-9882　窓口　保健福祉課（健診）　1階13番

※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　2月27日（木）　9:30～10:30

場所　検診室（区役所1階）

要予約

■期間　～2月12日（水）　9:00～17:30（12月29日（日）～1月3日（金）を除く）

※行政オンラインシステムによる申込受付は終了しています

■方法　電話　06-4399-9882　窓口　保健福祉課（健診）　1階13番

※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　2月27日（木）　9:30～10:30

場所　検診室（区役所1階）

要予約

■期間　～2月12日（水）　9:00～17:30（12月29日（日）～1月3日（金）を除く）

※行政オンラインシステムによる申込受付は終了しています

■方法　電話　06-4399-9882　窓口　保健福祉課（健診）　1階13番

※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　2月27日（木）　9:30～10:30

場所　検診室（区役所1階）

要予約

■期間　～2月12日（水）　9:00～17:30（12月29日（日）～1月3日（金）を除く）

※行政オンラインシステムによる申込受付は終了しています

■方法　電話　06-4399-9882　窓口　保健福祉課（健診）　1階13番

※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　1月10日（金）　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　1月27日（月）　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

■日時　1月27日（月）　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）　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

「クラインガルテン」とは、ドイツ語で「小さな庭」という意味なんだよ。

8面へ

備えあればフレイルなし!

こんな症状はありませんか?

疲れやすくなった

筋力（握力）が落ちた

歩く速度が遅くなった

外出や交流の機会が減った

半年で2㎏以上体重が減った

予防に取り組むことでフレイルの進行を緩やかにすることができます。この機会にフレイル予防をはじめてみませんか?

4つの柱でフレイル予防　SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

栄養　しっかり食べて低栄養予防

口腔　おしゃべり楽しくお口と歯の健康

運動　筋力をつけて疲れにくい体づくり

外出と交流　外出が増えてつながりできる

食事のポイント

1　3食しっかりとりましょう

2　1日2回以上　主食（ごはん・パン・めん類）、主菜（魚・肉・卵・大豆料理）、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）をとりましょう

3　いろいろな食品をとりましょう

フレイル予防のために意識したい栄養素

①ビタミンD　筋肉と骨の健康を保ちます　一部の魚介類・卵・きのこ等に含まれています

②カルシウム　骨の材料となるため、骨密度の維持や骨折を予防します　牛乳・乳製品、小魚類、緑黄色野菜等に多く含まれています

③たんぱく質　筋肉を作るために必要な栄養素です　肉・魚・卵・大豆などに多く含まれています

口腔ケアのすすめ

こんな症状はオーラルフレイルかもしれません

オーラルフレイルとは　歯や口の働きの虚弱化のこと。老化のはじまりを示すサインとして注目されています。

オーラルフレイルを放置すると・・・

食事でよく食べこぼす　固いものが噛めない　滑舌が悪くなった　むせることが増えた

●固いものを噛まないため、そしゃく機能がさらに衰え、口腔機能が低下する

●口腔機能が低下すると、食べ物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り誤嚥性肺炎を起こす

●そしゃくできないため栄養状態が悪化し、筋肉がやせて外出が少なくなる

オーラルフレイルの予防には

●食後の歯磨き

●定期的な歯科検診を行い、噛める歯をできるだけ残すことが重要です

毎年受けよう!健康診査・がん検診

自分でわかる症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。健康のためには、日々のフレイル予防だけでなく、定期的に検診を受診し、不調を早期に見つけることが大切です。

がん検診　骨粗しょう症検診　早期発見・早期治療

健康診査　生活習慣病の早期発見　治療中の方はひき続きかかりつけ医の受診と服薬を続けましょう!

高齢者のための相談窓口　秘密厳守　相談無料

地域包括支援センターと総合相談窓口（ブランチ）は、地域で暮らす高齢者やご家族を支えるための身近な相談窓口です。

このようなご相談はありませんか?

隣の家から、最近怒鳴り声が聞こえる　介護保険の申請をしたい　介護予防について知りたい　近所の一人暮らしのおばあさんを最近見かけない

相談窓口　東住吉北地域包括支援センター　電話番号　06-6719-7100　担当地域（小学校区）　育和・桑津

相談窓口　東住吉区地域包括支援センター　電話番号　06-6622-0055　担当地域（小学校区）　北田辺・今川・田辺・南田辺

相談窓口　中野地域包括支援センター　電話番号　06-6777-1939　担当地域（小学校区）　東田辺・南百済・湯里・鷹合

相談窓口　矢田地域包括支援センター　電話番号　06-6694-5552　担当地域（小学校区）　矢田北・矢田東・矢田中・矢田西

相談窓口　白鷺ブランチ　電話番号　06-6769-1155　担当地域（小学校区）　育和・今川

相談窓口　矢田東ブランチ　電話番号　06-6760-6539　担当地域（小学校区）　矢田北・矢田東

相談窓口　矢田西ブランチ　電話番号　06-6699-9000　担当地域（小学校区）　矢田西

家の外に出て近所の人と挨拶や会話をしたり、家族や友人に電話やメールをしたりするのもコミュニケーションになります。地域のイベントや講座に参加してみるのもおすすめです。

地域で「いきいき百歳体操」に参加してみませんか?

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。

地域名　育和　会場　育和社会福祉会館（杭全2-11-14）　電話番号　090-5668-3247　時間　毎週（火）　14:00～

地域名　桑津　会場　介護付有料老人ホーム　なでしこ桑津（桑津4-6-18）　電話番号　06-6777-0087　時間　毎週（月）　14:00～

地域名　桑津　会場　そんぽの家天王寺〈有料老人ホーム〉（桑津1-7-30）　電話番号　06-4301-1165　時間　毎週（木）　1　10:30～　2　11:15～

地域名　北田辺　会場　北田辺会館（北田辺1-8-4）　電話番号　06-6714-9980　時間　毎週（火）　10:00～

地域名　田辺　会場　さわやかセンター〈東住吉区社会福祉協議会〉（田辺2-10-18）　電話番号　06-6622-9582　時間　毎週（月）　10:00～

地域名　南田辺　会場　私の家なでしこ南田辺（南田辺5-7-17）　電話番号　06-6608-3939　時間　毎週（火）　14:15～

地域名　東田辺　会場　東田辺会館（駒川4-10-5）　電話番号　06-6699-3000　時間　第4（月）　13:30～

地域名　南百済　会場　南百済会館（針中野4-12-39）　電話番号　06-6707-2117　時間　毎週（月）　10:30～

地域名　鷹合　会場　かせいかい鍼灸マッサージ院（鷹合2-9-26）　電話番号　06-4700-7010　時間　毎週（水）　13:30～

地域名　鷹合　会場　鷹合会館（鷹合4-1-3）　電話番号　06-6697-3825　時間　第2・4（金）　13:30～

地域名　矢田北　会場　矢田北会館（照ケ丘矢田1-13-16）　電話番号　06-6797-6966　時間　月2～4回（月）　14:00～

地域名　矢田東　会場　住道矢田福祉会館（住道矢田9-1-5）　電話番号　06-6797-1131　時間　毎週（火）　10:30～

地域名　矢田中　会場　矢田中ひまわり会館（矢田3-8-7）　電話番号　06-6695-2880　時間　毎週（火）　10:30～

地域名　矢田中　会場　花未来プラザ（矢田3-16-8）　電話番号　06-6699-1900　時間　毎週（金）　13:30～

地域名　矢田西　会場　特別養護老人ホームヴァンサンクボヌール（公園南矢田3-21-4）　電話番号　06-6115-6720　時間　毎週（火）　10:00～

フレイルとは

加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、心身が弱っている状態をフレイルといいます。多くの方は、健康な状態からフレイルを経て要介護状態へと進むと考えられています。フレイルが進むと回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。

健康な状態　適切な介入で健康な状態に戻れる　フレイル　適切な介入をしないと加齢とともに徐々に介護状態へ

運動習慣のすすめ

普段あまり運動をする習慣がない人は、少人数や1人でも手軽に始められるウォーキングやストレッチがおすすめです。身近な場所でお気に入りのウォーキングコースを見つけ、景色を楽しみながら歩くなど、軽めの運動から初めてみましょう。忙しくて運動の時間を取りにくい人は、例えばエレベーターではなく階段を使うなど、日常の運動量を増やす工夫をしてみるのもいいでしょう。

東住吉区住みます芸人アンビシャスが体験!自宅でできるストレッチ

1　股関節のストレッチ

ひざを抱えて胸に近づける　反対側の足は伸ばす　股関節ののびを意識!　 5秒間キープ

反対側も同じように行いましょう。

2　腰のストレッチ

曲げた膝を反対側に倒して体をひねる　背中ののびを意識!　両肩は床に付けたまま　5秒間キープ

反対側も同じように行いましょう。

3　もも上げ

上半身をまっすぐにして椅子に浅めに座る両手で椅子を軽く押さえる　腹筋に力を入れて4秒かけて膝を上げながら上半身をかがめる　4秒かけて戻す

反対側も同じように行いましょう。

4　スクワット

足の開きは肩幅　椅子等につかまりながら、ゆっくりと膝がつま先より前に出ないように4秒かけて腰を下ろし、立ち上がる　背中は真っ直ぐ　4秒かけて戻す　下半身を意識!

無理がない範囲で繰り返しましょう。

今日からはじめるフレイル予防

“フレイル”を予防するための運動講座です。　無料　要申込

『百歳体操』の体験も行います。一緒に学んでみませんか。

対象　区内在住の65歳以上の方

日時　1月27日（月）　14:00～15:30

場所　区民ホール（区役所3階）

定員　先着50名

持ち物　飲み物、動きやすい服装及び靴

申込　1月7日（火）～21日（火）　電話・窓口・行政オンラインシステムにて

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

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

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

■8面

8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

2012（平成24）年、やたなか小中一貫校が開校されたよ!

10面へ

主任児童委員制度創設30周年を迎えました

主任児童委員は、子育てを社会全体で行う「健やかに子どもを生み育てる環境づくり」を支援するために平成6年1月1日から制度化され、今年度、制度創設30年を迎えました。東住吉区内各地区で28名の主任児童委員が活動しています。

「みんなでこどもを育てるまち」をめざして

東住吉区主任児童委員連絡会代表　翠紀雄（みどり　のりお）

東住吉区主任児童委員連絡会では、学校や、区役所などと連携し複雑・多様化している子どもたちの抱える課題に向き合っています。今年度は、「不登校児童への関り」をテーマに教育支援センター花園での研修を実施し、活動に活かしています。今後も、民生委員・児童委員と連携し、親子サロンの運営や、学校との連携を通じて、区内の子どもたちの笑顔を守り、「みんなでこどもを育てるまち」をめざし、活動していきます。例えば学校に相談しにくいことやご近所で気になっていることでも構いませんので、お子さんのことや家庭のこと、子育てについてお悩みがありましたら、守秘義務を負った主任児童委員が小学校区ごとに2名ずつ委嘱されていますので、お気軽にご相談ください。

主任児童委員とは

主任児童委員は、民生委員・児童委員の中から指名された委員で、妊婦さんや乳幼児・児童など、子育て家庭に関することを専門に担当しています。担当地域の民生委員・児童委員と協力、連携しながら親子サロンの運営や児童虐待防止の活動などに取り組んでいます。また、学校や区役所との会議を通じて子育て環境の改善や子育て支援の活動にも取り組んでいます。

ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください

妊娠中の不安、子育ての悩み、学校生活のこと、生活のこと、介護のこと、健康の不安・・・など暮らしの中のお困りごと、気軽に相談しませんか?

あなたの秘密は必ず守ります

●民生委員・児童委員、主任児童委員には守秘義務があります。

●公正・中立な立場で活動し、知り得た秘密は守ります。

お住まいの地域の民生委員・児童委員、主任児童委員がわからないときはお問合せください。

問合せ　東住吉区民生委員児童委員協議会事務局（保護課3階32番）　電話　06-4399-9829　FAX　06-4399-9825

広報　東住吉　なでしこ　タイトルロゴコンテスト表彰式を行いました

11月9日（土）に表彰式を行い、優秀作品受賞者のみなさんに賞状と記念品を贈呈しました。

優秀作品の中からみなさんの投票により、広報東住吉「なでしこ」に掲載する作品を決定しました。

投票では実際の選挙で使用している記載台・投票箱を使用した投票体験や、開票作業を行い、将来、有権者となる小学生の皆さんに選挙への関心を深めていただきました。

来年も実施予定です。広報東住吉「なでしこ」、ホームページなどでお知らせします。

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

おめでとうございます　令和6年度　大阪府青少年育成功労者等表彰

東住吉区青少年指導員協議会　前会長　藤田昌宏さん

地域において、多年にわたり青少年健全育成運動に尽力・貢献され、その功績が特に顕著であるとして、個人の部において表彰されました。多年にわたる藤田さんの努力に敬意を表し、このたびの栄えあるご受賞を心からお祝い申しあげます。

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

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7年5月号～令和8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!

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

■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

やたなか小中一貫校は、大阪市で初めて設置された施設一体型小中一貫校なんだって!

2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

天使の琴彩ちゃん、パパは溺愛してます。たなか　ことあちゃん（2歳5か月）

おもしろ兄妹、いつも笑顔をありがとう　やまぐち　あらたちゃん（5歳10か月）　ひかりちゃん（2歳1か月）

いつもニコニコうれしいね　1歳おめでとう!　のなか　とのちゃん（1歳）

わんぱく赤ちゃん、すくすく育ってね☆　おかの　そうたちゃん（5か月）

これからたくさんの思い出を作っていこうね　やまおか　いくとちゃん（1歳1か月）

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　1月8日（水）　令和6年8月23日～9月10日生まれ

2月5日（水）　令和6年9月11日～10月1日生まれ

1歳6か月児健康診査　1月15日（水）　令和5年6月7日～6月29日生まれ

1月29日（水）　令和5年6月30日～7月14日生まれ

3歳児健康診査　1月22日（水）　令和3年7月10日～8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　1月9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

出張!みんなで母乳相談　無料

今月は今川地域の親子サロンに助産師さんが出張します。ぜひこの機会にご利用ください!

日時　1月27日（月）　13:30～15:00　場所　今川地域振興センター2階（西今川3-6-7）

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　電話　06-6699-3600　FAX　06-6699-3600

バルーンアートにチャレンジ!　無料

バルーンを使っていろんなものを作ってみよう!

日時　1月26日（日）　10:30～11:30

場所　子ども・子育てプラザ1階　クラブ室

対象　区内在住の小学生と保護者（子どものみの参加も可）

定員　10組程度

申込1月11日（土）～18日（土）　9:30～17:00

電話・来館・ホームページにて

1月19日（日）　抽選（当選者のみ電話連絡）

東住吉図書館からのお知らせ　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

よみきかせボランティアグループ「赤ずきん&ドロップス」の楽しいおはなし会です。こころもからだもあったまるような絵本を一緒に楽しみましょう。おすすめの絵本も展示します。

日時　2月1日（土）　14:00～14:45

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50人（当日先着順）

えほんを一緒にたのしもう

『なにたべているのかな?』　とよたかずひこ　著　アリス館

いぬさんがご飯を食べています。「なにかたべているね」「いぬさんなにたべているのかな?」「そう、おにく!」と文章を声に出して読むと、一緒に絵本を見ている家族に話しかけているようです。表情のはっきりとした簡素な絵で、ごきげんな食事の雰囲気を味わえます。親子で絵本を読みながら、ワイワイ話しをする楽しみのある絵本です。

1月　いっしょにかんたん!おやこレシピ

焼きカレーチーズ入りポケットパン

区食生活改善推進員協議会　担当　南百済校区

営養価（1人分）　エネルギー329kcal　食塩相当量1.6g

材料（4人分）

食パン（4枚切り）・・・4枚

あいびき肉・・・100g

たまねぎ・・・4分の1個（50g）

にんじん・・・6分の1本（30g）

ベビーチーズ・・・1個（約15g）

サラダ油・・・大さじ2分の1

カレールウ・・・1かけ（約15g）

水・・・カップ4分の3

つけあわせ（ミニトマトなど）・・・適宜

作り方

①　たまねぎとにんじんはみじん切りにする。

②　フライパンに油を熱して①を入れて弱めの中火で炒め、たまねぎが透きとおったらあいびき肉を加え、肉に火が通ったら水を加えて3分煮る。

③　②の火を止めてカレールウを加え混ぜ、ルウが溶けたら火をつけ、細かく切ったベビーチーズを入れてとろみが出るまで煮たのち、火を止めて粗熱をとる。

④　食パンは耳を切り落とし、断面に切り込みを入れてポケットを作り、③を詰めてオーブントースターで焼いて器に盛り、付け合わせを添える。

今回は食パンで作りましたが、ポケットパンの原形は地中海沿岸や中東、北アフリカなどで食べられているピタパンというパンなんですよ

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　FAX　06-6629-1265

なでしこ感想アンケート　1月20日（月）まで

広報東住吉『なでしこ』1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77,200部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含）は約25.25円です。そ

のうち約2.59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

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

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/

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

令和7年（2025年）および令和8年（2026年）「東住吉区成人の日記念のつどい（はたちの祝い）」のお知らせ

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000618556.html

マイナンバーカード

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

自衛官等募集事務に係る対象者情報の資料提供について

https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000530285.html

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

作成コーナートップ

https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl

動画で見る確定申告

https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/kakushin-sakusei/douga.htm

チャットボット（ふたば）に質問する

https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/chatbot/index.htm

個人市・府民税の申告窓口

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000382596.html

納期限・納付方法について

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

区民応援デー

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000610725.html

償却資産（固定資産税）の申告

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000006293.html

住宅用地の申告など

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000006224.html

空き家セミナー

https://www.city.osaka.lg.jp/sumiyoshi/page/0000638642.html

府民公開講座

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

防災

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

■4面

平野区画整理記念会館

https://kinen100.wixsite.com/kinen

長居ユースホステル

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

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/

クレオ大阪（講座・イベント検索）

https://www.shisetsu-osaka.jp/shisetsu-nw/koza/detail.html?kozaId=52178

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

「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

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

■7面

フレイル予防

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/error/8

■8面

タイトルロゴコンテスト

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

乳幼児健康診査（3か月児・1歳6か月児・3歳児）のご案内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/