【1面】

広報ひがしよどがわ

2021年（令和3年）9月号

No.304

発行日：毎月1日（4月号は3月31日）

東淀川区キャラクター　こぶしのみのりちゃん

9月号 TOPICS

1　特集　9月は大阪市朝食月間　朝ごはんをたべよう！

2-4　東淀川区からの情報

5-7　大阪市からの情報 大阪市民のみなさんへ

8　特集　9月は大阪市朝食月間　朝ごはんをたべよう！

特集

9月は大阪市朝食月間

朝ごはんをたべよう！

大阪市食育推進キャラクター『たべやん』

わたしたちが考えました！

作ってみてね！

ヘルスメイトおすすめ！ 朝食レシピを紹介！ 8面

朝食を毎日食べると、こんないいこと！

毎日朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのでしょうか？

農林水産省がとりまとめた研究結果によると次のことが報告されています。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は…

栄養のバランスがとれている人が多い。

早寝・早起きの人が多い。

「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない。

学力が高く、体力測定の結果が良い。

【参考】農林水産省作成「食育ってどんないいことがあるの？」

東淀川区内小学校栄養教職員による

｢朝ごはんを食べよう展」を開催！

区役所1階ロビーにて、朝食に関する展示を行っています。ぜひご覧ください。

〔展示期間：9月中〕

からし蓮根出演 動画『超速DE朝食つくってみた！』はこちら

朝食抜いて超ショック　検索

からし蓮根

持続可能な開発目標（SDGs）

朝食を食べて健康的な生活を目指しましょう！

発行

東淀川区役所

〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4

区役所代表　電話　06-4809-9986　FAX　06-6327-1920

各記事についての問合せは、各問合せ先にお願いします。

東淀川区ホームページ　東淀川区役所　検索

区の花「こぶし」

区の面積　13.27㎢

区の人口　176,540人

区の世帯数　99,828世帯〈令和3年8月1日現在推計〉

■広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、東淀川区が推奨するものではありません。

開庁時間

［平日］ 9：00～17：30

［金曜日］19：00まで延長（区役所出張所を除く一部窓口）

［26日（日）] 9：00〜17：30（区役所出張所を除く一部窓口）

※月曜などの休み明けは混雑します。毎週金曜の延長窓口などもご利用ください。

問合せ　総務3階31番　 電話　06-4809-9625

【2面】

納期限のお知らせ

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納期限は、9月30日(木)です。

期限内納付にご協力をお願いします。

《子育て・教育》

東淀川区子育てサービス利用者支援（こさりん）

子育ての相談窓口です！！

子育てに関する情報提供・相談など子育てをお手伝いします。お気軽にお問い合わせください。

相談窓口（予約優先）

●区役所出張所３階

月・水・木（祝日・年末年始を除く） 9：00～12：00

電話　06-6195-3732

（電話受付時間／月～金 9：00～17：00）

●区役所２階

平日（祝日・年末年始を除く） 13：30～16：30

電話　080-8941-7436

（電話受付時間／月～金 13：30～16：30）

※相談日は、やむを得ず変更・中止する場合があります。

問合せ　子育て・教育2階25番　電話　06-4809-9854

中学生絵画・写真コンクールの応募作品を展示します！

（無料）

（申込不要）

東淀川区の中学生の皆さんから応募のあった絵画・写真作品を展示します。気に入った作品にぜひ投票をお願いします！投票数の多い作品には賞が授与されます。

展示・投票期間　９月25日（土）13：00〜10月9日（土）21：00

展示場所　東淀川区民会館及び区青少年指導員連絡協議会HP

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807

令和３年度「成人の日記念のつどい」を開催します！

（一部予約制）

日時　令和４年１月９日（日）9：30～12：00（予定）（※記念式典／10：30～11：00）

場所　大阪経済大学D館前エントランス広場及び体育館（式典会場）

対象　平成13年４月２日～平成14年４月１日生まれの方

内容

予約不要

(1)記念品の配布

(2)記念撮影コーナー

(3)ラッキー抽選会

要予約

(4)式典（祝辞・二十歳の誓い等を行います）

参加方法　上記(1)～(3)へ参加する方は予約不要です。(4)に参加する方のみ事前に予約をしてからご来場ください。

(4)の予約方法　行政オンラインシステム

詳細はこちら

新成人または同年代の協力者を募集しています！

一生に一度の成人式を、思い出に残る式典にしてみませんか？

協力内容　当日の記念式典への協力や、プログラム内容の検討など。区役所にて検討会を実施予定。（月１回程度）

申込方法　９月30日（木）までに行政オンラインシステム

詳細はこちら

※予約・申込方法等、詳細は区HPで随時更新します。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況に鑑み、内容を一部変更もしくは中止とする可能性があります。

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807

令和4年度保育施設利用申込の受付を行います

令和４年４月からの保育所（園）・認定こども園（保育部分）・地域型保育事業の利用（入所）申込書の配布と受付を実施します。利用希望の方（現在、保留中の方を含む）は、必ず期間内にお申込みください。

対象　原則、生後満６か月（令和４年４月1日現在）以上の乳幼児

利用基準　保護者の就労や疾病などにより児童を家庭で保育できない場合。また、障がい児など集団保育が必要と認められる場合。

【申込書配布】

期間　9月6日（月）～10月15日（金）（日・祝を除く）

場所第１希望の保育施設／区役所／区役所出張所3階

時間　10：00～17：00（保育施設により異なる場合があります。）

【申込書受付】

期間　10月1日（金）～10月15日（金）（土・日・祝を除く）

場所　10月1日：東淀川区民会館（東淡路1-4-53）

　　　10月4日～10月15日：区役所（豊新2-1-4）

時間　9：30～17：00（12：00～13：30を除く）

※大阪市行政オンラインシステムでの予約が必要です。

※9月10日（金）から受付日の予約が可能となります。詳細は申込書をご確認ください。

※事前に保育施設の見学をしていただいたうえでお申し込みください。見学方法等は、各保育施設にお問合せください。

※申込書受付時に面接を行います。利用（入所）を希望されるお子様と同伴でお越しください。

※保育施設の定員に余裕がないときなどは、保育利用調整基準に基づく調整により利用（入所）できない場合があります。

※利用申込状況は、10月末ごろにHPにて公表を予定しています。

※児童が満3歳以上で認定こども園を幼稚園として利用される場合（1号認定）や幼稚園を希望される場合は、各認定こども園・幼稚園に直接お問合せください。

公立保育所

施設名　南江口保育所（公設置民営）

所在地　小松５‒６‒３２

電話　06-６３２９‒２８６９

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　下新庄保育所（公設置民営）

所在地　下新庄５‒３‒２２

電話　06-６３２９‒５０８０

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１９：３０

施設名　西大道保育所

所在地　大桐２‒８‒２‒１００

電話　06-６３２９‒８８１０

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１９：３０

施設名　豊里第２保育所（公設置民営）

所在地　豊里２‒１‒２６

電話　06-６３２８‒０６１６

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１９：３０

施設名　豊里第１保育所

所在地　豊里７‒２１‒２３

電話　06-６３２８‒５２００

入所年齢　１～５歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　西淡路第２保育所

所在地　西淡路５‒１‒１４

電話　06-６３２３‒５１６０

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　日之出保育所

所在地　東中島４‒１１‒２５

電話　06-６３２３‒９８００

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１９：３０

私立保育園

施設名　相川保育園

所在地　相川３‒１１‒２４

電話　06-６３４０‒３５９５

入所年齢　０～５歳

６か月未満　○

開所時間　７：００～１９：００

施設名　井高野第２保育園

所在地　井高野２‒１‒５７

電話　06-６３４０‒５６７８

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　井高野第３保育園

所在地　井高野３‒１‒５８

電話　06-６３４９‒３４５８

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　井高野保育園

所在地　井高野３‒８‒１７

電話　06-６３４０‒７６４８

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　上新庄保育園

所在地　上新庄２‒５‒５‒１０１

電話　06-６３２７‒２２４８

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：００～１９：００

施設名　風の子保育園

所在地　小松１‒１１‒８

電話　06-６３２８‒４０１９

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：００～１９：００

施設名　風の子ベビーホーム

所在地　小松１‒１４‒１２

電話　06-６３２８‒５１５１

入所年齢　０～２歳

開所時間　７：００～１９：００

施設名　小松保育園

所在地　小松３‒５‒１５

電話　06-６３２０‒１３３１

入所年齢　０～２歳

開所時間　７：３０～１９：００

施設名　菅原天満保育園

所在地　菅原２‒２‒２1

電話　06-６３２８‒６８８２

入所年齢　０～２歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　菅原保育園

所在地　菅原４‒１０‒１５

電話　06-６３２９‒２５３６

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：００～19：００

施設名　大桐保育園

所在地　大桐４‒２‒１２

電話　06-６３２６‒０５０９

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１９：００

施設名　みのり園

所在地　大桐５‒１５‒３６

電話　06-６３２８‒５５００

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：００～１９：００

施設名　マザーシップ上新庄保育園

所在地　豊里２‒２５‒９

電話　06-６３２０‒０００８

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１９：３０

施設名　アートチャイルドケア東淀川

所在地　豊里4‒３‒６

６１６０‒０１２２

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１９：３０

施設名　さかえ保育園

所在地　東淡路１‒５‒１‒１０１

電話　06-６３２３‒３２１１

入所年齢　０～５歳

開所時間　８：００～１９：００

施設名　淡路保育園

所在地　東淡路４‒１２‒２６

電話　06-６３２１‒０７７１

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：００～１９：００

施設名　グローバルキッズ東淡路園

所在地　東淡路４‒１４‒１５

電話　06-６３２５ｰ１０６１

入所年齢　０～５歳

６か月未満　○

開所時間　７：３０～１９：００

施設名　徳蔵寺保育園分園こばと

所在地　東淡路４‒１５‒１

電話　06-６７７０‒９３６６

入所年齢　０～２歳

６か月未満　○

開所時間　８：００～１９：００

施設名　徳蔵寺保育園

所在地　東中島１‒５‒５

電話　06-６３２３‒０６４０

入所年齢　０～５歳

６か月未満　○

開所時間　７：００～２０：００

施設名　あすか保育園

所在地　東中島３‒１４－４１

電話　06-６３２２‒１４００

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　ともしび保育園

所在地　東中島６‒６‒８

電話　06-６３２５‒１８５１

入所年齢　０～５歳

開所時間　８：００～１９：００

施設名　保育園こどものくに

所在地　豊新４‒６‒１７

電話　06-６３２９‒３８４９

入所年齢　１～５歳

開所時間　７：３０～１９：００

施設名　グローバルキッズ上新庄園

所在地　豊新５‒６ｰ３２

電話　06-６１９５ｰ１７１０

入所年齢　０～５歳

６か月未満　○

開所時間　７：３０～１９：００

認定こども園

施設名　小松幼稚園

所在地　小松３‒５‒１５

電話　06-６３２０‒１３３１

入所年齢　３～５歳

開所時間　７：３０～１９：００

施設名　菅原天満幼稚園

所在地　菅原２‒３‒２７

電話　06-６３２８‒６０７９

入所年齢　３～５歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　あすなろ

所在地　東淡路２‒７‒５

電話　06-６３２１‒３２０１

入所年齢　０～５歳

６か月未満　○

開所時間　７：００～２４：００

施設名　聖愛園

所在地　東淡路２‒７‒５

電話　06-６３２１‒３２０１

入所年齢　０～５歳

６か月未満　○

開所時間　７：００～２０：００

施設名　淡路幼稚園

所在地　東淡路４‒１２‒２５

電話　06-６３２１‒０２７１

入所年齢　０～５歳

開所時間　７：００～１９：００

施設名　豊新聖愛園

所在地　豊新３‒２５‒５

電話　06-６３２５‒２４０５

入所年齢　０～５歳

６か月未満　○

開所時間　７：００～翌７：００

小規模保育

施設名　かいせいプチ保育園 上新庄園

所在地　小松１‒７‒３２

電話　06-４８６２‒６６６１

入所年齢　０～２歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　瑞光ベビーセンター

所在地　小松５‒６‒１

電話　06-６３２８‒５６４０

入所年齢　０～２歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　おひさまルーム崇禅寺園

所在地　東中島６‒７‒１４

電話　06-６７３２‒９８３０

入所年齢　０～２歳

開所時間　７：3０～１９：００

施設名　ぽっかぽか保育園

所在地　豊新１‒１‒５

電話　06-６３２５‒２２１２

入所年齢　０～２歳

開所時間　８：００～１９：００

施設名　ちっちゃなメロンパン保育園下新庄

所在地　豊新２ｰ１３‒１４‒101

電話　06-６４５９‒９９０７

入所年齢　０～２歳

開所時間　７：3０～１９：００

施設名　アップル保育園東淀川

所在地　豊新２‒５‒２７

電話　06-６３２６‒１１７９

入所年齢　０～２歳

開所時間　７：００～１９：００

施設名　くじら保育園 上新庄園

所在地　豊新４‒２‒６

電話　06-６７９５‒９２０２

入所年齢　０～２歳

開所時間　７：３０～１９：３０

施設名　フェアリールーム 上新庄園

所在地　豊新４‒２６‒９―１０２

６３００‒７３６０

入所年齢　０～２歳

開所時間　８：００～１９：００

施設名　こどもなーと保育園

所在地　豊新５‒１‒１６‒１C

電話　06-６３７９‒３６８６

入所年齢　０～２歳

開所時間　７：３０～１８：３０

施設名　豊新かめっこ保育園

所在地　豊新５‒７‒１０

電話　06-７４９３‒１８１１

入所年齢　０～２歳

開所時間　７：３０～１８：３０

家庭的保育

施設名　おうち保育 だぐまんま

所在地　上新庄２‒１１‒２０‒１０２

電話　06-６１９５‒７１２２

入所年齢　０～２歳

開所時間　８：００～１８：００

施設名　保育アトリエ こどもなーと

所在地　瑞光１‒１５‒２５

電話　06-７８９８‒７５７６

入所年齢　０～２歳

開所時間　９：００～１７：００

施設名　保育アトリエ こどもなーとプラス

所在地　瑞光１‒８‒９‒１０１

電話　06-７４９３‒０７６３

入所年齢　０～２歳

開所時間　９：００～１７：００

問合せ　子育て・教育2階25番　電話　06-4809-9851

●1階窓口サービス課のお待ち人数などがホームページで確認できます！ぜひご活用ください。

【3面】

9月7日(火)は東淀川区｢見まもるデー」

地域の子どもは地域で守り、子どもが安心して暮らせるまちづくりを推進しましょう！

保健福祉センター（区役所２階）で実施します

●BCG接種

無料

予約不要

日時　9月14日（火）・10月12日（火）14：00～15：30

対象　生後5か月から1歳の誕生日の前日まで

※標準的な接種期間：生後5～8か月

持ち物　予防接種手帳・母子健康手帳

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

●●プレママパパのためのマタニティクラス（妊婦教室）

無料

要予約

日時

10月 4日(月)　A歯科・栄養（妊婦歯科健診・無料）

10月18日(月) 　B子育て準備

13：30～15：30

母子健康手帳・筆記用具・冊子「わくわく」・みのりBABYファイル

※Aのみ普段使っている歯ブラシ・手鏡

●妊婦歯科健診

無料

要予約

日時　10月4日(月)・11月1日(月)14：15～14：30

●助産師による専門相談

無料

予約不要

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時　9月8日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

《健康》

健康講座 保健栄養コース受講生募集！

（無料）

食生活を中心とした健康づくりの基礎知識等について楽しく学べる連続講座です。

講座終了後、希望者は食育ボランティア(ヘルスメイト)として活躍していただきます。

（参考8面）

日時　10月28日(木)

　　　11月4日(木)・9日(火)・18日(木)・25日(木)・30日(火)

　　　12月7日(火)・14日(火)・16日(木)

【全９回 9：30～12：00】

場所　区役所

定員　15名（先着順）

対象　区内在住の方

内容　医師・栄養士・健康運動指導士・保健師・食品衛生監視員による講話や実技など

申込　10月8日（金）までに来庁または電話（先着順）

※感染症等の動向により、講座の内容変更や開催が中止になる場合がありますのでご了承ください。

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

講座受講でアスマイルのイベント参加ポイントがたまります！

アスマイル　検索

健康レシピ

さば味噌缶のチーズ焼き

エネルギー（1人分）　286kcal

材料

・さば味噌缶　1缶

・トマト　１個

・玉ねぎ　1/4個

・しめじ　50g

・ピザ用チーズ　適量

作り方

(1)トマトは8等分のくし切りにする。

(2)玉ねぎをうす切りにし、しめじは根元を切り小房に分ける。

(3)(2)を電子レンジ（600w）で1分加熱する。

(4)耐熱容器にさば味噌缶を汁ごと入れ、(3)の加熱した玉ねぎ、しめじ、(1)のトマトを入れる。

(5)ピザ用チーズを全体にのせ、オーブントースターにいれて焼き色がつくまで10～12分程度焼く。

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク（大阪府立淀川清流高等学校）

問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

こころの健康サポート情報

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが「その多くが追い込まれた末の死」であるといえます。また、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺に追い込まれる危機は誰にでも起こり得ますが、適切な支援やサポートによって防ぐことができます。一人で抱え込まず、ご相談ください。

●東淀川区保健福祉センター（健康相談）

電話　06-4809-9968（平日9：00～17：30）

●こころの健康相談統一ダイヤル

電話　06-0570-064-556（平日10：00～17：00）

●よりそいホットライン

電話　0120-279-338（24時間、365日）

●関西いのちの電話

電話　06-6309-1121（24時間、365日）

保健師の健康一口メモ

No.108

結核は早期発見が大切

年1回は健診を受けましょう

結核は過去の病気だと思っていませんか？　今なお、大阪市では年間約700人が新たに結核にかかっており、全国の2.2倍と高くなっています。症状は風邪と似ているため、早期には目立たないことが多く、気づかないうちに進行してしまうことがあります。

結核は、早期発見・早期治療が大切です。

この機会に、ぜひ結核健診を受けましょう！

（無料）

（予約不要）

対象　学校や職場で健診機会のない15歳以上の市民の方

場所　保健福祉センター(区役所2階)

日時　令和3年9月9日(木)・10月5日(火)・11月30日(火)・12月2日(木)

　　　令和4年1月6日(木)・2月2日(水)・3月3日(木)

　　　10：00～11：00

内容　胸部エックス線撮影

※新型コロナウイルス感染症の状況によって中止となる場合があります。最新の情報はHPをご確認ください。※妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。※着衣のまま撮影しますので、ボタンや金具のある下着はなるべくお避けください。

問合せ　健康相談2階22番　電話　06-4809-9882

認知症コラム

世界アルツハイマーデーを知っていますか？

9月は「世界アルツハイマー月間」、9月21日は「世界アルツハイマーデー」と定められ、「公益財団法人 認知症の人と家族の会」により、全国各地で講演会や街頭での宣伝活動など、認知症への理解を呼びかける様々な取り組みが行われています。この機会に認知症のことを学んだり、身近な方と話し合ってみてはいかがでしょうか？多くの方がこの病気について理解することが“認知症になっても安心して暮らせるまち”につながっていきます。

（今年度の取り組み内容は、「公益財団法人 認知症の人と家族の会」のHPをご覧ください）

問合せ　高齢・障がい2階27番　電話　06-4809-9857

健康掲示板

●特定健康診査･後期高齢者医療健康診査

予約不要

日時　9月2日(木)・25日(土)9：30～11：00

場所　区役所4階（予定）

対象　国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方

持ち物　受診券・個人票・保険証

費用　無料

日時　9月20日（月・祝）9：30～11：00

場所　井高野小学校（井高野1-28-17）

対象　国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方

持ち物　受診券・個人票・保険証

費用　無料

●各種検診（健診）

保健福祉センター（区役所２階）で実施

予約制

大腸がん検診

対象者※1　40歳以上の方

費用　300円

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

肺がん検診　胸部エックス線検査

対象者※1　40歳以上の方

費用　無料

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

肺がん検診　かくたん検査

対象者※1　50歳以上の方※2

費用　400円

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

乳がん検診　超音波検査※3

対象者※1　30～39歳の女性

費用　1,000円

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

乳がん検診　マンモグラフィ

対象者※1　40歳以上の女性（前年度未受診の方)

費用　1,500円

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

骨粗しょう症検診

対象者※1　18歳以上の方

費用　無料

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

胃がん検診　胃部エックス線検査※3（年度内にどちらか1回のみ受診）

対象者※1　40歳以上の方

費用　500円

日時　取扱医療機関にお問い合わせください

予約制

胃がん検診　内視鏡検査※3（年度内にどちらか1回のみ受診）

対象者※1　50歳以上の方 ※受診は2年度に1回

注）内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診（内視鏡検査、エックス線検査とも）を受診できません。

費用　1,500円

日時　取扱医療機関にお問い合わせください

予約制

子宮頸がん検診※3

対象者※1　20歳以上の女性（前年度未受診の方)

費用　400円

日時　取扱医療機関にお問い合わせください

予約制

前立腺がん検診※3

対象者※1　50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性

費用　1,000円

日時　取扱医療機関にお問い合わせください

予約不要

結核健診

対象　15歳以上の方

費用　無料

日時　9月9日(木)・10月5日(火)10：00～11：00

※1 年齢は、令和4年3月31日時点の年齢。

※2 かくたん検査の対象には要件があります。

※3 医療機関で実施。

問合せ　保健企画2階22番 　電話　06-4809-9882

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。

オンラインでの予約には事前に登録が必要です。

《安全・安心》

秋の全国交通安全運動

９月21日（火）～30日（木）

区における交通事故件数（令和3年１月～6月：173件）は、昨年に比べ増加しています。また、自転車の関連する事故（事故件数の約44％）や高齢者（65歳以上）の関連する事故（事故件数の約32％）が多く発生しています。

運動期間中は、皆さんの日頃の交通安全に対する機運を高める良い機会です。自転車ルール・マナーの遵守や安全確認等の徹底を心がけ、交通事故のない「安全で安心して暮らせるまち」東淀川区をめざしましょう！

※区役所１階地域課入り口付近に「自転車のルール」を配架しています。

問合せ　安全安 1階8番　電話　06-４８０９-９８１９

あなたを地域の見守りにつなげるために「同意書」返信のご協力を

東淀川区見守り相談室では、要援護者の把握・孤立死の防止・徘徊等に対する地域での支え合い・制度のはざまにおられる方への支援等に取り組んでいます。その取り組みの１つとして、区役所が保有する要援護者情報をもとに、ご本人の情報提供にかかる「同意書」を送付し、同意のあった要援護者を地域の見守りにつないでいます。同意された方の個人情報については、取扱いに十分配慮のうえ地域での見守り活動に使用させていただきますので「同意書」返信のご協力をお願いします。

問合せ　東淀川区見守り相談室

（区在宅サービスセンターほほえみ内）大阪市委託により設置

電話　06-6160-0311　FAX　06-6370-7330

「広報ひがしよどがわ」は毎月1日(朝刊が休刊の場合は翌日)に新聞折込み（朝日・毎日・読売・産経・日本経済・大阪日日新聞の朝刊）でお届けしています。新聞未購読の方で配送や住所・宛名変更等をご希望の場合は、広報3階31番（電話　06-4809-9683）

又は東淀川区HPより申請してください。点字版・音声版もあります。

東淀川区　広報紙　検索

【4面】

ホームページバナー募集中！

区役所ホームページに広告を掲載しませんか？ 詳細はこちら

東淀川区　バナー広告　検索

自転車盗難・ひったくり・交通安全対策は万全ですか‼

毎月11日は、安全・安心まちづくりの日

自転車盗難・ひったくり等各犯罪被害防止と交通安全に向けて安全・安心まちづくりキャンペーンを実施します！

●自転車ワイヤーロックの配布

●自転車の前カゴにひったくり防止カバー取り付け

無料

申込不要

●交通安全に関するティッシュ及び反射板の配布

日時　 ９月10日(金) 11：00～整理券を配布します

（雨天中止）〈先着100名〉

※自転車で待機してください。必ず自転車で来てください。※コロナ禍の影響により、緊急事態宣言が発出されている場合は、中止します。

場所　区役所前

問合せ　安全安心1階8番　電話　06-４８０９-９８１９

台風など風水害への備え

～日頃から十分な事前の備えを～

台風は、強さと進路によっては大きな被害をもたらすため、台風情報等に注意して、事前に備えることが大切です。十分な備えで、被害を最小限に抑えましょう。

日頃からの備え

●停電に備え、懐中電灯や電池を用意しておきましょう。

●飲料水・災害用トイレの準備をしておきましょう。

●断水や濁り水に備え、生活用水を用意しておきましょう。

●排水溝などが詰まっていないか点検しましょう。

台風接近時の備え

●テレビやラジオ、アプリ等から最新の台風情報を確認しましょう。

●強風で飛ばされたり、道路冠水などで流されたりする可能性があるものは、屋内に入れるか固定しましょう。

●雨戸を閉めましょう。また、マンションなどの雨戸がない窓は、テープなどをはり、カーテンを閉めましょう。

●台風接近時の外出はできるだけ控えましょう。

●強風や大雨の影響で、公共交通機関が運行を見合わせる可能性があるので注意しましょう。

●地下室は浸水の恐れがあるので注意しましょう。

災害モード宣言

大阪府では非常に強い台風の接近などの際は、日常のモードから非日常の「災害モード」に切り替えて、適切な行動につなげていただくためのきっかけとして「災害モード」宣言を発信することとしています。

区役所においても災害対策活動を実施する必要がある場合は、通常業務を一時中断して災害活動業務にあたります。

問合せ　安全安心1階8番　電話　06-4809-9820

その問題、専門家が一緒に考えます！

無料

秘密厳守

専門家による各種相談日　9月1日～10月31日

★区役所で実施　◆1組 30分以内

相談日については、変更・中止になることがありますので、HPで最新情報をご確認ください。

●体調不良とお見受けされる場合は相談をお断りすることがあります。　●マスク着用の徹底をお願いします。

弁護士による法律相談

当日予約制　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　9月2日・9日・16日・30日（木）／10月7日・14日・21日・28日（木） 13：00～17：00

予約 ・問合せ　広聴相談3階31番　電話　06-4809-9683

予約は左記の『相談日当日の9:00』より受付けます。

当日以外は予約できません。

税理士による税務相談

相談日　9月7日・14日・21日・28日（火）／10月5日・12日・19日・26日（火） 13：00～16：00

予約 ・問合せ　広聴相談3階31番　電話　06-4809-9683

予約は左記の『相談日当日の9:00』より受付けます。

当日以外は予約できません。

宅地建物取引士による不動産相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　9月1日（水) 13：00～16：00

相談内容　賃貸・売買契約や相続、名義変更など不動産に関する相談

予約 ・問合せ　全日本不動産協会大阪府本部北支部　電話　06-6373-1511（月～金10：00～16：00）

宅地建物取引士による不動産相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　10月8日（金)13：00～16：00

相談内容　賃貸・売買契約や相続、名義変更など不動産に関する相談

予約 ・問合せ　大阪府宅地建物取引業協会新大阪支部　電話　06-6303-0676（月～金10：00～16：00）

行政書士による相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　9月8日(水)／10月13日(水) 13：00～16：00

相談内容　官公署に提出する許認可や登録申請、遺言や相続などの相談

予約 ・問合せ　行政書士会相談受付　電話　06-7739-8000（月～金10：00～16：00）

司法書士による相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　9月15日(水)／10月20日(水) 13：00～16：00

相談内容　簡易裁判所における訴訟代理業務、債務整理などの相談

予約 ・問合せ　司法書士事務所　電話　0120-676-888（月～金9：00～18：00）

社会保険労務士による相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　9月22日(水)／10月27日(水) 13：00～16：00

相談内容　年金や労働問題、職場トラブルなどに関する相談

予約 ・問合せ　社会保険労務士事務所　電話　06-4800-8125（月～金10：00～17：00）

就労相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　9月8日・22日(水）／10月13日・27日(水） 9：15～12：15 ※9：15〜11：45は予約不要

相談内容　就労に関する情報提供・アドバイス・相談

予約 ・問合せ　大阪市地域就労支援センター　電話　0120-939-783

人権出張相談

事前予約制　区役所で実施

相談日　月～金 9：00～20：30　日・祝 9：00～17：00

※電話・FAX・メールでも相談可

予約 ・問合せ　人権啓発・相談センター

電話　06-6532-7830　FAX　06-6531-0666

メール　7830@osaka-jinken.net

人権擁護委員による人権相談

相談日　第1火曜 13：00〜15：30

場所　社会福祉法人水仙福祉会 水仙の家1階（小松1-12-10）

予約 ・問合せ　大阪法務局人権擁護部第一課　電話　06-6942-1489　FAX　06-6943-7406

犯罪被害者等支援のための総合相談

相談日　月～金 9：00～17：30 ※土・日・祝・年末年始を除く

予約 ・問合せ　市民局人権企画課（市役所4階）　電話　06-6208-7489　FAX　06-6202-7073

ひとり親家庭サポーターによる相談

事前予約制　区役所で実施

相談日　毎週水・木・金 9:15～17:30 ※祝・年末年始を除く ※他の曜日に相談できる場合あり。応相談

相談内容　○就業など、ひとり親家庭の自立に向けた相談 ○離婚を考えている方、養育費に関する相談

予約 ・問合せ　子育て・教育2階25番　電話　06-4809-9850

行政相談委員による行政相談

区役所で実施

相談日　9月6日(月)／10月4日(月) 14：00～16：00 ※受付は15：30まで

相談内容　国の仕事やその手続き、サービスに対する意見・要望などの相談

予約 ・問合せ　広聴相談3階31番　電話　06-4809-9683

花と緑の相談

区役所で実施

相談日　9月21日(火)／10月19日(火) 14：00～15：30

相談内容　サバンナ堆肥を進呈します

予約 ・問合せ　十三公園事務所　電話　06-6309-0008

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　9月26日(日)9：30～13：30

場所　福島区役所（福島区大開１ｰ８ｰ１）

定員　16組（先着）

予約　9月22日（水)・24日(金)9：30〜12：00

【予約専用電話】06-6208-8805

ナイター法律相談 ◆

1組 30分以内　無料　予約不要

日時　9月29日（水）18：30～21：00（受付は20：00まで）

場所　天王寺区民センター（天王寺区生玉寺町7‒57）

定員　32組

※受付開始（18:00予定）までに来場された方で、抽選により相談の順番を決定。以降、先着順。

※定員に達した時点で受付早期終了あり。

問合せ　大阪市総合コールセンター　電話　06-4301-7285　FAX　06-6373-3302（年中無休）

《施設からのお知らせ》

東淀川区子ども・子育てプラザ

電話　06-6327-5650

子育て情報講座「生活リズムと成長ホルモン」

無料　要申込

“寝る子は育つ”と言われるのはなぜ？ 成長ホルモンと睡眠の関係、生活リズムの付け方について、助産師から教えてもらいましょう。

日時　9月15日（水）11:00～11:30

場所　東淀川区子ども・子育てプラザ

対象　当プラザに登録されている乳幼児の親子

定員　親子8組

申込　9月1日(水)10：00～受付

一時保育　なし

プラザの行事予定は変更する場合がありますので、HPでご確認ください。

水道記念館

電話　06-6320-2874

楽しく学んで水博士！ あつまれ!! ウォーターフェスティバル in 水道記念館

無料　要申込

●ワークショップ「水鉄砲で実験しよう！」

●クイズ大会

●水に関する体験「落ちない水と浮かぶ1円玉」

日時　9月18日（土）・19日（日）10：00〜14：50

場所　大阪市水道局水道記念館(柴島1-3-1)

申込　水道記念館イベント申し込みフォームより、必要事項を入力のうえ、ご応募ください。

水を汚さないことが水産資源の保護につながります

東淀川図書館

電話　06-6323-5476

「とことこ」のかみしばいの時間

無料　要申込

日時　9月18日（土）14：00～14：30

「なにわ語り部の会」のおはなし会

無料　要申込

毎月第4土曜日に、素話で昔話などの物語を語るおはなし会を行っています。

日時　9月25日(土)13：30～14：00

【共通】

場所　東淀川図書館 多目的室

対象　子どもから大人まで

定員　10名（開催日の2週間前から前日16：00までに事前申込要・先着順）

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合があります

東北環境事業センター

電話　06-6323-3511

ガレージセール開催中止のお知らせ

令和３年度「東淀川区ガレージセール」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。なお、出店者募集は行いませんのでご了承願います。

市政・区政に対するご意見・ご要望は、広聴相談1階10番へ　電話　06-4809-9683　FAX　06-6327-1970

区役所正面玄関に、「市政・区政へのアイデア 区長への提案・意見箱」を設置しています。

東淀川区　ご意見・ご要望　検索

【5面】

救急車を呼んだ方がいい？ 病院に行った方がいい？

迷った時は救急安心センターおおさか

＃7119(24時間 365日) 又は電話 06-6582-7119

市の制度や手続き、市のイベント情報に関するご案内などは

大阪市総合コールセンターへ（年中無休8：00～21：00）

電話　06-4301-7285　FAX　06-6373-3302

なにわコール　検索

【6面】

市内に建物をお持ちの方へ

建物の修景に関する相談をお受けします！

建物の外観の特徴を活かした改修や、まちなみに配慮した整備等、

「修景」に関することなら、どんなことでもお気軽にご相談ください！

問合せ　都市整備局 まちなみ環境グループ　電話　06-6208-9631

移動図書館「まちかど号」

毎月1回、区内12か所を巡回しています。詳細は、市立図書館HP又はお問い合わせください。

問合せ　中央図書館自動車文庫　電話　06-6539-3305

大阪市立図書館　検索

【7面】

歩きたばこは危険です。路上喫煙はやめましょう！

「大阪市路上喫煙の防止に関する条例」により、路上喫煙禁止地区を指定し、禁止地区以外でも、道路や公園などの公共の場所では路上喫煙をしないよう努力する義務を定めています。

問合せ　環境局 事業管理課　電話　06-6630-3228

ふれあい広場 障がい者自主製品物販

毎週月・金曜日(第５月曜日は除く) 11：00～14：00

場所　区役所1階エレベーター前

問合せ　高齢者・障がい者2階27番　電話　06-4809-9857

【8面】

LINE（ライン）　東淀川区　LINE　検索

Twitter（ツイッター）　東淀川区　Twitter　検索

Facebook（フェイスブック）　東淀川区　Facebook　検索

YouTube（ユーチューブ）　東淀川区　YouTube　検索

特集

9月は大阪市朝食月間

朝ごはんをたべよう！

ヘルスメイトおすすめ 朝食レシピ

休日の朝やおやつにいかが？

クロックムッシュ風フレンチトースト

調理時間／約15分

材料

食パン(6枚切り)　2枚

ハム　2枚

とろけるスライスチーズ　2枚

(A)卵（M）　2個

(A)牛乳　1/2カップ

(A)砂糖　小さじ2

バター　適量

(1)食パン・チーズ・ハムを半分に切る。

半分にcut!

(2)バットに(A)を混ぜ合わせ、食パンを浸す。

時々裏返してね！

(3)中火で熱したフライパンにバターを入れ、(2)の食パンを並べる。

ふたをして弱火でじっくり！

(4)こんがり焼けたら裏返し、(1)のハムとチーズをのせる。

再度ふたをして、チーズが溶けたら、具をのせていないパンを重ねてできあがり♬

パン2枚にハムとチーズを2切れずつ！

ワンポイント

こげやすいので中火より弱いくらいの火加減で焼きましょう

ヘルスメイト山野 香代子さん

野菜が苦手な人にも

小松菜のスムージー

調理時間／約5分

材料

小松菜　10０g

バナナ　1本

牛乳　200ml

はちみつ　大さじ1

(1)小松菜、バナナはざく切りにする

cut!

(2)すべての材料をミキサーに入れ、よく撹拌する♬

スイッチON!

ワンポイント

牛乳のかわりに豆乳でもおいしくできますよ！

ヘルスメイト松岡 千代乃さん

朝食を無理なくとるためにできることからステップアップ！

食欲がない、時間がないという人は、まずは口当たりがよく手軽にたべられる牛乳や果物、野菜ジュースなどから始めてみましょう。慣れてきたら、最小限の手間で用意できる組み合わせにも挑戦！

STEP 1

まずは食べる！

おにぎり・パン・ヨーグルト・果物…どれか１つでもＯＫ！

STEP 2

食べる習慣がついたら…

主食（ごはんやパンなど）におかずを１つずつプラス！

STEP 3

栄養バランスを意識しよう！

主食＋主菜＋副菜を組み合わせた「バランス朝ごはん」！

３つそろえば一皿でもＯＫ！

さらに乳製品と果物をプラス!!

ヘルスメイトとして健康づくりの

ボランティア活動をしてみませんか？

　東淀川区食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)は食を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っている全国組織の団体です。現在、新型コロナウイルス感染症の影響で、地域の皆さんに集まっていただく方法から、一部を訪問活動に変更するなどの工夫をしてボランティア活動しています。会員勉強会などで学んだ食の知識を、家族、ご近所、地域へと伝えることで、『健康づくりの輪』を広げていきましょう。地域での新しい仲間づくりもできます！

　ヘルスメイトの養成講座「健康講座 保健栄養コース」では、減塩の工夫など健康につながる食生活について学ぶことができます（3面）。私たちと一緒に「楽しく美味しい食育活動」に参加してみませんか?

東淀川区食生活改善推進員協議会 会長　田中 由美子さん

主な活動

●キッズクッキング ●男性料理教室 ●大学生への食育講座等での調理実習

●汁物の塩分測定を取り入れた減塩啓発や食育イベントへの参画　等

食べることは元気な今日のはじまり

　大阪市民の、特に若い世代の朝食欠食の割合は国の割合より高く、朝食を食べない習慣の方が多い状況です。

　そこで、大阪市では、朝食を食べる習慣を再認識するきっかけとなるよう、夜更かしすることが多く生活リズムが乱れがちな夏が終わる9月を「朝食月間」と定めました。

　朝は1分でも長く寝ていたい、食欲がわかないという人も多いのではないでしょうか。夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことも大切です。朝食を食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

私の朝食を紹介します。

東淀川区長　西山 忠邦

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

●「広報ひがしよどがわ」9月号は50,500部発行し、1部あたりの発行単価（配付費用含む）は約23円です（そのうち約1.6円を広告収入で賄っています）。

●「広報ひがしよどがわ」は再生紙を使用しています。