【1面】

広報ひがしよどがわ

2022年（令和4年）6月号

No.313

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

6月号 TOPICS

1・8　特集　6月は食育月間

　　　 ～「だし」の香りは しあわせの香り～ はじめよう「だし」生活

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

特集

6月は食育月間

～「だし」の香りは しあわせの香り～ はじめよう「だし」生活

先生おしえて！

なぜ「だし」がいいの？

食育推進ネットワーク委員

大阪成蹊短期大学 谷口 信子 教授

「だし」のおいしさについて教えてください

　「だし」とは食材のうま味が溶け出したスープ。素材を引き立てつつ調和させる、和食の基本です。また、うま味とはグルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸などの成分のことで、「だし」に活用される昆布やかつおをはじめ、野菜や肉、魚、海藻など様々な食材に含まれています（図参照）。みそや醤油などの発酵食品にも含まれ、日本の食文化ともゆかりが深いものです。うま味成分は高い相乗効果（例：グルタミン酸とイノシン酸を合わせた一番だしのうま味は7～8倍になるなど）が知られているため、1種類よりも複数の組合せでの使用が推奨されています。

「だし」にはどんな健康効果がありますか？

　日本人の食塩摂取量の平均は10.1g/1日（令和元年「国民健康・栄養調査」）。目標量の成人男性7.5ｇ未満、女性6.5ｇ未満を大きく上回る食塩の過剰摂取が、高血圧やがんなどの生活習慣病発症のリスクを高めています。そこで、「だし」を効かせ、うま味を活かした「おいしい減塩食」が救世主に。おすすめはやはり天然だし。ミネラルなどの栄養分が豊富で、食欲をそそる特有の香りも豊か。顆粒だしは、食塩相当量が高いことなど短所を知った上での活用を。味覚に敏感な幼少期から、「だし」の味に慣れておくことが大切です。一方で濃い味を好む傾向になる高齢者は、無理のない減塩を意識しつつ、塩分の排泄を促すカリウムを含む野菜を多く摂るように心がけましょう。

若い人は特に和食離れが進み、なじみが薄くなっていると言われますが、先生はどのように感じていらっしゃいますか？

　和食は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。洋食やファストフードを好む現代人にとって、和食は日常でなくもはや遺産に…と危惧しています。和食は栄養バランスに優れ、脂質が抑えられるなど長所がたくさん。多彩で新鮮な食材を用いたレシピは四季折々で、年中行事とも関わり、食育の観点からも学ぶことは多いでしょう。

　「食べることは生きること」といわれますが、いつからか「つくること」が抜け落ちたように感じます。自分で料理をつくれば、体に入るものを理解し、調整できます。生きる力にもなり、家族の絆も深めてくれるでしょう。おいしく、楽しく、持続可能な食育で、区民の皆さんが健康で長生きできる社会であり続けたいですね。

大阪成蹊短期大学(栄養学科)学生による｢食育ポスター展」を開催！

期間　区役所1階ロビー

場所　6月中

「だし」について8面でも紹介しています

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　175,601人

区の世帯数　100,462世帯

令和4年5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、介護保険料、個人市・府民税（第1期）の納期限は、6月30日（木）です。

納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

介護保険利用者負担限度額認定証等の更新

現在ご使用中の認定証の有効期限は7月31日（日）です。下表を参照のうえ、6月30日（木）までに更新申請を行ってください。

負担限度額認定

判定要件

世帯全員が非課税であること(別世帯配偶者も含む)

預貯金等の残額が一定額以下であること（収入によって変動するため、詳細はお問合せください。）

申請に必要なもの

●更新申請書(収入申告書)、同意書

●預貯金(※)通帳の写し(銀行名、支店名、口座番号、現在の残高がわかる箇所)

※普通、定額預金等、複数口座をお持ちの方はすべて必要です。

●有価証券、投資信託等の現在の評価額がわかるもの

●非課税年金(遺族・障がい年金等)を受給されている方は、年金振込通知書など年金収入額と基礎年金番号が確認できるもの

●負債がある方は借用証書等、負債残高がわかるもの

問合せ　介護保険2階29番　電話　06-4809-9859

FAX　06-6327-2840（聴覚障がいのある人対象）

メール　tm0006@city.osaka.lg.jp

令和４年度の国民健康保険料について

保険料の決定

令和４年度（令和４年４月から令和５年３月）国民健康保険料の決定通知書を６月中旬に送付します。６月中に届かない場合はご連絡ください。

保険料の軽減・減免

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。

郵送申請や電話相談にご協力ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、区役所窓口の混雑緩和として、郵送申請や電話による納付相談にご協力ください。申請書は大阪市HPに掲載の申請書様式をご使用いただくことも可能です。

※電話がつながりにくい場合がございますがご了承ください。お手数をおかけいたしますが、時間をおいておかけ直しください。

問合せ

【保険料について】保険年金1階6番　電話　06-4809-9956

【減免・納付について】保険年金1階7番　電話　06-4809-9946

軽減・減免制度や申請書様式など詳細はこちら

インターネットをご利用できない場合は担当までお問い合わせください。

令和４年度 市民税・府民税納税通知書を送付します

納税通知書を６月上旬に送付します。第１期分の納期限は６月30日（木）です。なお、３月16日（水）以降に所得税の確定申告または個人市・府民税の申告をされた場合は、納税通知書の送付や課税（所得）証明書の発行が遅れることがあります。

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、キャッシュレス決済アプリ（PayPay、au PAY、LINE Pay等）、クレジットカードによる納付も可能です（Apple Payも利用可）。納付方法等の詳細については、大阪市HPをご確認ください。

問合せ　梅田市税事務所市民税等グループ　電話　06-4797-2953

※問合せ可能日・可能時間　平日9：00～17：30〈金曜日は9：00～19：00〉

納付方法等の詳細は、大阪市HPをご確認ください。

《まちづくり・にぎわい》

６月は環境月間、６月５日は世界環境デーです

地球のために環境にいい活動を楽しく始めましょう！

地球環境問題について知ろう！

地球環境を守るためには一人ひとりの行動が大切です。

まずは知ることから始めよう！

なにわエコスタイルのYouTubeをチェック！

身近なことから行動しよう！

●食品ロスをなくそう

●住環境を見直してみよう

●車での移動をなるべく減らそう

●マイボトルを持ってでかけよう

●自らの行動を発信しよう

お得な情報はこちらから

環境イベントに参加しよう！

●Instagramを活用した環境フォトコンテスト

●環境啓発講座（なにわECOスクエア）

詳しくはHPをチェック！

問合せ　環境局環境施策課　電話　06-6630-3491　FAX　06-6630-3580

6月は「就職差別撤廃月間」です “しない させない 就職差別”

就職の面接で、本人や家族の出身地や職業、思想・信条などについて質問することは、本人に責任のない事項や本来自由であるべき事項で応募者を判断することになり、就職差別につながる恐れがあります。

大阪府では、６月を「就職差別撤廃月間」と定め、啓発事業に取り組んでいます。就職の機会均等を保障することの大切さについて皆さんのご理解をお願いします。

就職差別110番

採用面接時等の差別について、相談、関係機関の紹介等を行います。

大阪府商工労働部雇用推進室

電話による相談

期間　６月中

電話　06-6210-9518　10：00～18：00（平日のみ）

メールによる相談

期間　６月中

メール　rodokankyo-g03@gbox.pref.osaka.lg.jp

《子育て・教育》

小・中学校で子どもが学ぶ教科書を見てみませんか？

無料

申込不要

日時　6月1日（水）～7月8日（金）

場所　区役所２階及び出張所

定員　なし

教科書の内容についてアンケートを行っています。

ぜひ、回答をお願いします！

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807　FAX　06-4809-9928

保健福祉センターで実施します

BCG接種（区役所2階）

無料

予約不要

日時　6月14日（火）14：00～15：00

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

3つのコースABCで開催しています。日程についてはHPをご確認いただき、予約開始日以降に下記電話番号よりご予約ください。

内容

A歯科・栄養（妊婦歯科健診・無料）

B子育て準備（保健師）

Cお産にむけて（助産師）

いずれも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　7月4日(月)13：30～13：45

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　6月8日（水）・22日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

●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】

６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！

《健康》

こころの健康サポート情報

酒害教室

無料

予約不要

アルコール依存症の回復をめざしていくための教室です。現状や体験談を語ることで、断酒を継続し、回復につながっていきます。また、依存症専門の精神保健福祉士からのアルコールに関するお話もあります。

アルコール問題からの回復をめざしている方、ご家族の方、関係機関の方、アルコール問題について正しい知識を持ち理解を深めたい方、どなたでもご参加ください。

実施日　毎月第１水曜日14：00～16：00

場所　出張所3階（東淡路4-15-1）

内容　テーマについての精神保健福祉士の話、参加者からの体験談

※感染症流行状況によっては中止となることがあります。

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

健康づくり教室

無料

要申込

慢性下痢の原因もさまざまで、ふだんの生活で飲酒や常用されている薬を調節するだけで改善する場合もあります。一方で、中には早期に発見しないと大変な病気が隠れているかもしれません。慢性下痢でお悩みの方は、ぜひご参加ください。

日時　６月８日（水）14：00〜

場所　東淀川区医師会館 3階講堂（豊新2-3-7）

演題　長引く下痢でお困りじゃないですか？

定員　20名（先着順）

※マスク着用・アルコール消毒と体温チェック有

問合せ・申込み　東淀川区医師会　電話　06-6320-2226

保健師の健康一口メモ

熱中症の予防を心がけましょう！

梅雨の時期が始まり、湿気や気温の高さを感じている方もいるのではないでしょうか。

湿気が多い時期や暑さに慣れていない時期は室内でも熱中症になりやすいので注意が必要です。

こんな症状に注意！

●頭痛

●吐き気

●めまい

●体のだるさ

●手足のしびれ

●こむら返り

●いつもより体調が悪い

重症化すると

●返事がおかしい

●意識消失

●けいれん

●からだが熱い

救急車を呼ぶ目安

●自分で水が飲めない

●意識消失　など

熱中症予防のために…

暑さを避ける

扇風機やエアコンで室温の調節、保冷剤や氷で体を冷やす、屋外では日傘や帽子の着用とこまめな休憩

こまめな水分補給

のどの渇きがなくても、水分や塩分、スポーツ飲料をこまめに摂取

高齢者や幼児は特に熱中症を起こしやすいので、普段からの予防を心がけましょう。

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

健康掲示板

特定健康診査･後期高齢者医療健康診査

無料

予約不要

日時　6月19日（日）9：30～11：00

場所　区役所３階

対象者　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　保険証

各種検診（健診）

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　50歳以上の方【令和5年度までは40歳以上の方も受診可】

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　6月19日（日）9：30～11：00

※1 年齢は、令和5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。

《安全まちづくり》

大雨に備えて

東淀川区は３つの川（淀川・神崎川・安威川）に囲まれており、大雨が降り続けば河川氾濫の危険性が高まります。この数年、雨の降り方が局地化・集中化しています。水害からご自身やご家族・ご自宅や地域を守るためにも日頃からの備えが必要です。

【大雨になる前にすること】

1　ハザードマップの確認

2　気象情報の確認

3　非常持ち出し袋の準備

4　側溝の掃除

5　土のうの準備

【大雨の情報を知るためには】

1　テレビのデータ放送（NHKのdボタン）など

2　ラジオ

3　大阪市防災アプリ・東淀川区役所公式Twitterなど

大阪市防災アプリ

アプリのダウンロードはこちらから

東淀川区公式SNS

LINE

Facebook

Twitter

4　防災行政無線（屋外防災スピーカー）

問合せ　安全まちづくり1階8番　電話　06-４８０９-９８20

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事故防止に向けて安全・安心まちづくりキャンペーンを実施します！

ひったくり防止カバー等、各種犯罪及び事故防止啓発グッズを配布します

無料

申込不要

日時　6月10日(金)11：00～

整理券を配布します（雨天中止）〈先着100名〉

場所　区役所前

※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中の場合は、中止します。

問合せ　安全まちづくり1階8番　電話　06-４８０９-９８１９

「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

《施設からのお知らせ》

東淀川消防署

電話　06-6320-0119

暑い時期は水難事故にご注意を！

暑い時期は水場に行かれる機会も増えてくると思います。夏は毎年水難事故が全国で多発しているため、以下のことに気を付けましょう。

1　「危険」・「遊泳禁止」などの標識や看板を確認し、近づかない

危険な場所の事前確認は重要です。

2　健康状態が悪い時や、飲酒時は絶対に泳がない

体調不良時や、特にお酒に酔った状態での遊泳は非常に危険ですので絶対にやめましょう。

3　子どもだけでは遊ばせない

水深が浅くても転倒して溺れたり、波にさらわれたりすることがあります。必ず大人が付き添いましょう。

東淀川図書館

電話　06-6323-5476

蔵書点検等のため、6月22日（水）から6月27日（月）まで休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。この間は、大阪市内の他の各図書館をご利用いただきますよう、お願いします。

おたのしみ会「ぴょんぴょん」

無料

要申込

日時　6月4日（土）14：00～14：30

場所　東淀川図書館 多目的室

対象　幼児・児童とその保護者

定員　8組（開催の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

東淀川区子ども・子育てプラザ

電話　06-6327-5650

きせつの工作『七夕かざり』

無料

要申込

親子で工作を楽しみましょう。今月はおもちゃを作ります。

日時　6月23日（木）10：00～11：00

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15組（材料がなくなり次第、終了）

申込　6月22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。

東淀川区民会館

電話　06-6379-0700

切り絵教室

要申込

暑中見舞い用の挿絵を作ります。

日時　6月27日（月）13：00〜15：00

場所　東淀川区民会館

定員　２０名

費用　500円（材料費含む）

申込　6月6日（月）10：00〜電話

粗大ごみの収集は申し込みが必要です

最大の辺又は径が30ｃｍを超えるもの、あるいは棒状で1メートルを超えるものについては「粗大ごみ」の対象となります。粗大ごみのお申込みは、次の粗大ごみ収集受付センターへ電話またはインターネットによりお申込みください。

※メールでの申込みは行っておりません。

※事業所やお店から排出されるごみなどは対象外となります。

粗大ごみ収集受付センター

電話申込

【固定電話から】０１２０‐７９‐００５３（通話料無料）

【携帯電話から】０５７０-０７-００５３（携帯電話からは通話料が必要）

〈受付日・受付時間〉月～土曜日（祝日含む）９：00～１７：00

インターネット申込

24時間365日いつでも可能

※料金はお申込みの際にご確認ください。

問合せ　東北環境事業センター　電話　06-６３２３-３５１１

《その他》

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　６月1日～７月31日

★区役所で実施 ◆1組 30分以内 ●予約制

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

区役所で実施　1組 30分以内　当日予約制

相談日　6月2日・9日・16日・23日（木）／7月7日・14日・21日・28日（木） 13：00～17：00

予約 ・電話・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』より電話にて受付けます。

当日以外は予約できません。

税理士による税務相談

区役所で実施　1組 30分以内　当日予約制

相談日　6月7日・14日・21日・28日（火）／7月5日・12日・19日・26日（火） 13：00～16：00

予約 ・電話・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』より電話にて受付けます。

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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　6月10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 ・電話・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）

宅地建物取引士による不動産相談

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　7月 6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 ・電話・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）

行政書士による相談

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　6月8日（水)／7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 ・電話・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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　6月15日（水)／7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 ・電話・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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　6月22日（水)／7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 ・電話・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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　6月8日・22日（水)／7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 ・電話・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

区役所で実施　事前予約制

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 ・電話・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 ・電話・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 ・電話・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

区役所で実施　事前予約制

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 ・電話・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　6月6日（月)／7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 ・電話・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　6月21日（火)／7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 ・電話・問合せ　十三公園事務所　電話　06-6309-0008

近畿財務局多重債務無料相談窓口

相談日　月～金 9：00～12：00、13：00～17：00 ※土・日・祝・年末年始を除く

予約 ・電話・問合せ　近畿財務局理財部　電話　06-6949-6523

防衛省自衛隊 就職・進学出張相談

区役所で実施

相談日　6月7日（火)／7月12日（火) 10：00～15：00

予約 ・電話・問合せ　自衛隊十三募集案内所　電話　06-6301-0488

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　6月26日(日)9：30～13：30

場所　中央区役所（中央区久太郎町1-2-27）　平野区役所（平野区背戸口3-8-19）

定員　各16組(先着)

予約　6月23日（木)・24日(金)9：30～12：00

【予約専用電話】06-6208-8805

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

人権擁護委員による特設人権相談所を開設します

無料

申込不要

秘密厳守

悩みごと・困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

日時　６月17日（金）13：30～16：00

場所　区役所４階 402会議室

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

市政・区政に対するご意見・ご要望は、広聴相談3階31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) または電話 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また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

～「だし」の香りは しあわせの香り～

はじめよう「だし」生活

食育推進ネットワーク委員会の皆さんに「だし」について聞いてみました！

まずは作ってみよう

和風だしのつくり方

分量の目安

昆布　１0g～20g （6cm角2枚)

かつお節　１5g～20g （ひとつかみ)

水　1ℓ

1　昆布で「だし」をとる

なべに分量の水と昆布を入れ、30分～１晩くらいつけておく

鍋を火にかけ、昆布は沸騰直前に取り出す

沸騰させないのがポイント！

2　かつお節を入れる

かつお節を入れ、再び煮立ったら弱火で１～２分煮て火を止める

3　かつお節をこす

かつお節が沈んでから上澄みを別の容器に移す。

（目の細かいザルやペーパータオル等でこす）

ギュッと絞ると苦味が出てしまうので注意！

ぜひおうちで作ってみてくださいね！

食生活改善推進員協議会

松岡副会長 山野副会長

作った「だし」を使って！

適塩（てきえん）みそ汁で「うす味度」をチェックしましょう

適塩みそ汁のつくり方【1人分】

だし汁 120ml

みそ 小さじ1（6g）

野菜類 たっぷり

適塩みそ汁1杯で、食塩約0.7gをとることになります。

薄く感じた人は濃い味になれているかも。

意識してうす味に心がけましょう。

おいしい「だし」で具たくさんの適塩みそ汁をいただきましょう。

保健福祉センター 入口管理栄養士

煮干しだしの取り方

風の子保育園　胡麻（ごま） 栄養士

「だし」を取り終わった煮干しはそのままみそ汁に入れたり、ふりかけにして食べたりすることで、食品ロスを防ぐことにもつながります。

また、風の子保育園のみそ汁は、煮干しと昆布の「だし」を使っています。「だし」が良く効いたおみそ汁は、子どもたちに大人気です！

水出し

水に煮干しを入れて、冷蔵庫で一晩おいておくだけ

煮出し

1　煮干しの頭と腹ワタ（内臓）を取り除く

2　水に30分ほど浸す

3　弱火で、アクをすくい取りながら５分ほど煮る

4　火を止め、ペーパーやザル等で「だし」をこす

「だし」で食育 家庭で挑戦！

大阪市立日之出保育所

味に敏感な乳幼児期の子どもは、甘みとうま味をおいしい！と感じ、大好きです。「だし」を活用して、子どもの味覚を育んでいきたいですね。

「おいしい！」と味わう食事を通した幸せな経験は、味覚を育てるだけでなく、豊かな心の育ちにもつながると思います。日之出保育所では「だしde食育」を行いました。「だし」の素材に触れ、においを嗅いだりして、自分たちが食べるものに興味が広がりました。

捨てないで！もったいない！

東淀川区子ども・子育てプラザ

「だし」をとった後の昆布にはまだおいしい味が十分に残っています。捨てるのはもったいない！すぐに調理できない時は冷凍しておきましょう。

「だし」をとった後の昆布でかんたんにできる一品をご紹介します。

かんたん昆布の和え物

• にんじん　1/2本

• キャベツ　５～６枚

• きゅうり　1本

• だし昆布　10ｇ

1　野菜とだし昆布はひとくちサイズに刻む

2　1を小さじ1/4程の塩と一緒にビニール袋に入れて軽くもむ

2時間以上おいたらでき上がり

離乳食で「だし」の利用

東淀川子育て支援センター

昆布やかつお節などの「だし」には「うま味」の素となる成分が含まれています。このうま味が多く含まれるだし汁を離乳食に活用することで、薄味でありながら素材の持ち味をいかした離乳食を作ることができます。

昆布だしは離乳食の初期（5～6ヵ月頃）から、混合だしは中期（7～8ヵ月頃）から使用することができます。離乳食に「だし」を取り入れてみませんか？

学校給食における「だし」の活用

啓発小学校　稲田 栄養教諭(小中一貫校むくのき学園)

大阪市の学校給食では、調理員さんがその日に「だし」をとり、献立に活用しています。みそ汁や煮ものの調理では、かつお節や昆布、煮干しなどから「だし」を取っています。

子ども達に好きな給食献立を聞くと、カレーライスやスパゲッティなどと並んで、みそ汁と数多く返ってきます。「給食のみそ汁はとっても美味しい」が子ども達の共通認識なのです。

「だし」を使ったみそ汁献立

選び方で違う塩分量

大阪自彊館（じきょうかん）メゾンリベルテ　山田 管理栄養士

市販のだしパックや顆粒だしに含まれる塩分を知りたい場合は、パッケージの「栄養成分表示」を見てみましょう。

①熱量(kcal)、②たんぱく質(ｇ)、③脂質（g）、④炭水化物（g）、⑤食塩相当量（g）が明記されており、⑤の食塩相当量が、その商品に含まれる塩分の量です。

また、市販の顆粒だしには、食塩(相当量)が多く含まれるものもあります。

購入の際は栄養成分表示を確認しましょう。

【例】栄養成分表示［1g当たり］

エネルギー　2.4kcal

たんぱく質　0.24g

脂質　0g

炭水化物　0.34g

食塩相当量　0.41g

淀川清流高校での取組み紹介

大阪府立淀川清流高等学校

淀川清流高校には様々な選択科目があり、その中に「食生活」という科目があります。食生活に関心を持ち、現代の食生活の問題点や改善点を考えたり、栄養学や調理学の基礎知識を身につけることをめざしています。

「だし」に関する授業では実際に「だし」をとり、その良さや活かし方を学習します。普段の自分たちの食生活をふり返る機会にもなり、生徒たちは積極的に学習に取り組んでいます。

食生活改善推進員協議会からのお知らせ

ご家庭の汁物の塩分濃度測定をします

無料

日時　6月20日（月）13：30～15：30

場所　区役所２階 検診室

持ち物　みそ汁またはすまし汁50ml程度(具は必要ありません)

測定者（先着20名）に減塩クリアファイルプレゼント！

田中会長

食育推進ネットワーク委員会のご紹介

　人に良いと書いて「食」。

　食は地球の持続可能性においても重要な役割を果たしています。おいしく、楽しく食べることを学び、つなげていくことは人と地球を良くしていきます。

　食育推進ネットワーク委員会は食育に取り組む様々な団体・施設が集い、情報の共有化を図り、区内イベントへの参画や食育ポスター展の開催、広報紙へ食育レシピの掲載等を行っています。

　令和4年度は健康寿命の延伸・食育の推進に向けて、「だし」を活用して「おいしく減塩」を推進しています。

　個人で、家庭で、地域で「食べる力」を育てていきましょう。

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」6月号は46,000部発行し、1部あたりの発行単価（配付費用含む）は約24円です（そのうち約4.6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。