【1面】

広報ひがしよどがわ

2022年（令和4年）10月号

No.317

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

10月号 TOPICS

1・8　特集　かしこく選んで健康を手に入れよう！

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

特集

好きなものだけ食べていませんか？

かしこく選んで健康を手に入れよう！

食事を選ぶときは質より量！

ラーメンの汁は全部飲む

天ぷら、とんかつ、フライなどの揚げ物をよく食べる

どちらを選ぶかはあなた次第

毎食野菜を欠かさない

ラーメンの汁は残している

揚げ物が続かないようにしている

「昔は細かったのに…」と思っているあなた！今こそ食生活を見直してみましょう！！

東淀川区保健福祉センター　管理栄養士　入口 有紀子

男性の約3割、女性の約2割が肥満！

　年代別にみると男性では40歳代が最も肥満の割合が高く、次いで50歳代が高くなっています。女性は加齢とともに肥満者の割合が高くなる傾向に（下記グラフ）。肥満の定義は、体格指数（BMI）25以上の状態ですが、同じBMIでも脂肪の付き方で健康リスクが異なります。特に注意したいのが男性に多くみられる内臓脂肪型（りんご型肥満）で、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症リスクが高くなります。放置すると動脈硬化を引き起こし、その結果、心筋梗塞や脳卒中などの重大疾病につながる恐れも。このようなリスクを避けて健康寿命を伸ばすためにも、日頃から肥満を予防・改善し、適正体重の維持を心がけましょう。

（グラフ）

肥満者(BMI≧25kg/㎡)の割合(%)

総数

男性　33.0%

女性　22.3%

20代

男性　23.1%

女性　8.9%

30代

男性　29.4%

女性　15.0%

40代

男性　39.7%

女性　16.6%

50代

男性　39.2%

女性　20.7%

60代

男性　35.4%

女性　28.1%

70歳以上

男性　28.5%

女性　26.4%

令和元年国民健康・栄養調査結果（厚生労働省）

「栄養成分表示」を活用しよう！

　中食（なかしょく）という言葉をご存じですか？ 持ち帰り弁当や惣菜など調理・加工済みの食品を自宅で食べることを指し、利便性が高いため、特に働き盛りで忙しい20〜50歳代の利用頻度が高くなっています。コロナ禍で利用頻度が増えた方も多いのではないでしょうか。

　食塩や脂肪の摂取量の増加につながりやすい中食や加工食品を選ぶ際に目安にしたいのが「栄養成分表示」です。例えば、体重が気になる方はエネルギーを確認しましょう。また、血圧が気になる方は目標摂取量に合わせた食塩量の調整に役立てるなど。表示を上手に活用することで自分に合った食品を選び、健康的で楽しい食生活をめざしましょう。

詳しくは8面

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　175,834人

区の世帯数　100,918世帯

令和4年9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）

［23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、個人市・府民税（普通徴収 第3期分）の納期限は、10月31日（月）です。

納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

戦没者等のご遺族の皆さんへ

第十一回特別弔慰金の請求はお済みですか？

今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として弔慰の意を表するため、令和2年4月1日において恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金等を受けておられない戦没者等のご遺族 （お一人）に特別弔慰金 （額面25万円の記名国債・5年償還）が支給されます。

請求期限は令和5年3月31日です。請求に必要な書類をご準備いただく必要がありますので、お問い合わせはお早めにお願いします。

問合せ　高齢・障がい 2階　電話　06-4809-9857　FAX　06-6327-2840

令和5年4月に小・中学校へ入学される方へ

学校選択制希望調査票の提出締切日は10月28日（金）です！

8月末～9月上旬に配付した「学校案内」に同封の《学校選択制希望調査票》について、提出期限までに窓口へお持ちいただくか、同封の返信用封筒にて提出してください。学校選択制を希望されない場合や、市立の小・中学校以外へ入学予定の場合も必ず提出してください。

対象　令和5年4月に小学校・中学校に入学予定のお子さんの保護者

提出期限　窓口持参、送付とも10月28日（金）必着

問合せ　住民登録（住民情報）1階5番　電話　06-4809-9963

新しい国民健康保険被保険者証を送付します

11月1日に国民健康保険被保険者証（以下、「保険証」という）を更新するため、新しい保険証（茶色）を10月中にお住まいの区の区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。

簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、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、10月中に届かない場合や、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担当にお問い合わせください。

なお、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています。

問合せ　保険年金1階6番　電話　06-4809-9956

マイナンバーカード

10月の出張申請窓口のお知らせ

10月の開催日及び会場はこちらです。電話かwebで事前の予約が必要ですが、予約なしでも当日の空き状況次第では受付可能です。

●新規申請のみ　●無料でご自宅へ郵送

顔写真撮影無料

区役所出張所（東淡路4-15-1）

10月3日（月）・4日（火）・13日（木）

井高野福祉会館（北江口2-4-8）

10月5日（水）

かみしんプラザ（大隅1-6-12）

10月6日（木）・7日（金）・24日（月）・25日（火）・26日（水）

コナミスポーツクラブ 上新庄（上新庄2-24-24 南阪急ビル 2階）

10月11日（火）・18日（火）

大阪市立青少年センター（KOKO PLAZA）（東中島1-13-13）

10月12日（水）・31日（月）

東淀川産業会館（豊里2-24-2）

10月19日（水）・20日（木）・21日（金）

東淀川区民会館（東淡路1-4-53）

10月27日（木）・28日（金）

開設時間　いずれも10：00〜16：00

出張申請窓口の予約・お問合せ先　電話　06-4400-1856

詳しくはこちら

問合せ　マイナンバー1階4番　電話　06-4809-9828

《子育て・教育》

第７回東淀川区中学生ウルトラクイズ大会を開催します

知力、体力、チームワークを駆使して、東淀川区中学生クイズ王をめざそう！

日時　12月4日（日）9：45～（9：30受付）

場所　区役所3階 区民ホール

対象　区内在住・在学の中学生

定員　1チーム2～3名

申込　参加申込書に必要事項を記載し、11月８日（火）までに担任の先生に提出してください。詳細については区青少年指導委員連絡協議会HPをご確認ください。

※新型コロナ感染症拡大防止のため、開催方法の変更や中止となる場合があります。

詳しくはこちら

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807

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　10月11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

持ち物　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

日程はこちら

妊婦歯科健診

無料

要予約

日時　11月7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　10月12日（水）・26日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

医療証を更新します

障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します。障がい者医療証はうぐいす色からオレンジ色へ、ひとり親家庭医療証はあさぎ色から桃色へ変わります。（こども医療証は色の変更はありません。）

資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証をお送りします。

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ご連絡ください。

※こども医療証については、有効期限が令和4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　子育て・教育2階25番　電話　06-4809-9856

《健康》

うつ病の家族教室

無料

家族がうつ病を理解し、本人への接し方を学べます。同じ悩みを持つ家族同士の交流もできます。

日時　11月16日（水）・30日（水）14：00～16：00（2日間コース）

場所　大阪市こころの健康センター 大会議室（都島センタービル3階）（都島区中野町5-15-21）

内容　精神科医による講演、家族交流会

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　来所・電話で、10月3日（月）～11月7日（月）に申し込み

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

第54回東淀川区ハイキング大会

緑地公園の花を調べて歩いたり、自由なぺースで楽しみ、秋の緑地公園を散策しましょう！

日時　11月13日（日）雨天決行（7：00時点で大阪市に警報（気象）が発令されている場合は中止）

行先　鶴見緑地公園（鶴見区）（所要時間約2時間）

集合場所　鶴見公園西口

〈最寄り駅〉地下鉄新森古市駅1番出口

集合場所ヘは駅出口からスポーツ推進委員が誘導します。

集合時間　〈受付〉9：00～9：30　〈開会式〉9：30

※受付時に参加者にアルコール消毒と体温測定を行います。

行程　鶴見公園外周を半周してからハイキングコースをまわります。

定員　200名（募集人員達し次第、締切）※中学生以下は保護者同伴

費用　1人500円（申し込み締め切り後の取消、返金は不可）

対象　区内に在住・在勤の方

申込　お近くの東淀川区体育厚生協会の各支部長・町会長に、10月23日（日）までに申し込み。

または下記の期間中に区役所1階エレベーターホール前でも受付します。

10月21日（金）・22日（土）9：30～18：30

10月23日（日） 9：30～17：30

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から受付時の検温の実施や密にならないよう対策を講じます。

※当日37.5度以上の発熱がある方は参加いただけません。

※マスク着用での参加にご協力をお願いします。

※大阪コロナ追跡システムを利用する予定です。

※新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります。

問合せ　東淀川区体育厚生協会（石田）　電話　090-5464-8728

●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】

10月7日（金）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！

保健師の健康一口メモ

乳がんの早期発見はセルフチェックが鍵！

現在、女性がかかるがんの中で乳がんは罹患率が1位で、罹患者数、死亡率は年々上昇しています。しかし、早期に発見して治療を受ければ治すことができます。早期発見、早期治療のためにも、普段から乳房のセルフチェックと定期的に乳がん検診を受診しましょう。セルフチェックを行う際は、月経がある方は月経後1週間たったころ、閉経後は日にちを決めて毎月してみてください。

セルフチェックをしてみましょう

（１）見て確かめよう！

●鏡の前に立ち、手を腰に当てたり、両手を上げたりして、いつもと違いがないかを見ます。

・乳房の皮膚や乳首にふくらみ、ひきつれ、くぼみ、湿疹のような赤いただれ

・左右の乳房の形・高さの違い

（２）触って確かめよう！

●乳房全体を指の腹で円形を描きながら、鎖骨からわきの下、乳房の広い範囲を触りましょう。

●乳頭部をつまみ、血のような分泌物がないかどうかみます。

●最後にお風呂から上がった後、仰向けに寝て、もう一度乳房全体とわきの下をさわって確認しましょう。

・乳房の内側、外側、わきの下、乳頭を触ってみましょう

しこり、腫れはありませんか？

上記のような症状を見つけたら、すぐに乳腺専門の医療機関を受診するようにしてください。

また、セルフチェックに合わせて定期的に乳がん検診も受けましょう！ がん検診についてはこちら

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

食育レシピ

淀川清流高校文化健康部の生徒が考えました

一皿で満足の野菜たっぷりメニュー

サラダうどん

材料（２人分）

・リーフレタス、リブレタス等のレタス類　適量

・水菜　適量

・玉ねぎ　1/2個

・ソーセージ　5本

・うどん　2玉

・トマト缶　1缶(400g)

・塩　少々

・こしょう　少々

・コンソメ（固形）　2個

・砂糖　適量

・マヨネーズ　適量

・乾燥バジル　適量

作り方

（１）フライパンに粗くつぶしたトマト缶を汁ごと加え中火にかけ、コンソメを煮溶かす。

（２）ソーセージは斜め切り、玉ねぎはうす切りにし、（１）に入れる。

（３）玉ねぎがやわらかくなれば、塩・こしょうで味を調え、砂糖で好みの酸味に調整する。

（４）（３）にうどんを入れてよく和える。

（５）レタス、水菜等を好みの大きさにカットしてお皿に盛り付け、（４）のうどんを乗せ、マヨネーズをかけて完成。

※好みで乾燥バジルをふりかける

ひとこと

一皿で野菜をたっぷり摂りながら満足感のあるメニューで、作り方も簡単です。小松菜、キュウリなどの野菜でもおいしく食べられます。お好みの野菜をプラスしてみてください！

レシピ提供・作成　区食育推進ネットワーク（大阪府立淀川清流高校）

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

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　10月1日（土）9：30～11：00

場所　区役所出張所

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

日時　10月25日（火）9：30～11：00

場所　区役所

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

日時　10月30日（日）9：30～11：00

場所　豊里南小学校

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

対象者※1　15歳以上の方

費用　無料

日時　10月24日（月）10：00～11：00

※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。

健康づくり教室

無料

要申込

薬局は『未病』でも気軽に立ち寄ってもらえる所です。『薬が始まるまでに』、実際何に気を付けたらいいの？という疑問を一緒に考えてみませんか。

日時　10月12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　薬が始まる それまでに～生活を見直してみませんか？～

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

申込み・問合せ　東淀川区医師会　電話　06-6320-2226

犬・猫を正しく飼いましょう！

大阪市では、4月と10月を『犬・猫を正しく飼う運動強調月間』と定めています。

フンの後始末は飼い主の責任です

できるだけ、散歩に出かける前に自宅でフン尿を済ませてから散歩に行きましょう。また、散歩の時に排泄してしまった場合に備え、フン尿を取るためのちり紙やペットシーツ、洗い流すための十分な水等を携帯し、必ず飼い主が責任を持って後始末をしましょう。

動物は最後まで愛情と責任を持って飼ってください

犬猫の引取りについては、終生飼養の原則に反するため、相当の理由がない限り、大阪市では引き取りをお断りしています。

問合せ　生活環境2階23番　電話　06-4809-9973

《安全まちづくり》

福祉避難所・緊急入所施設とは

災害時において、高齢者の方や障がいのある方など、避難所生活において、特別な配慮を必要とする方々と家族の方を対象に開設される二次的な避難所です。

施設の安全確認や人員確保、受入可能人数の調整ができた後、準備が整い次第、順次開設しますので、まずはお近くの災害時避難所（小学校など）へ避難してください。

※東淀川区では21施設と協定を締結しています。詳しくは区役所1階8番窓口等でお配りしている防災マップをご覧ください。

（イラストキャプション）

自宅

災害時避難所

福祉避難所

緊急入所施設

問合せ　安全まちづくり1階8番　電話　06-4809-9820

令和４年10月11日（火）から令和４年10月20日（木）は秋の全国地域安全運動期間です！

10月11日（火）11:00から区民ホール（区役所3階）で防犯大会を開催します。

功労者表彰や防犯に関する講習会を実施し、どなたでも来場可能ですので、ぜひこの機会に、防犯意識の向上を図りましょう！

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため予定が変更となる場合がございます。

問合せ　安全まちづくり1階8番　電話　06-４８０９-９８１９

東淀川警察署 防犯係　電話　06-6325-1234

「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）

または東淀川区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】

東淀川区役所でフードドライブを毎月第2火曜日に開催しています

日時　10月11日（火）13：30～15：30

場所　区役所1階 エレベーター前

問合せ　東北環境事業センター　電話　06-6323-3511

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・徘徊等に対する支援等の取り組みの一つとして、区役所が保有する要援護者情報をもとに「同意書」を送付しています。同意された方の個人情報については、十分配慮の上地域での見守り活動に使用させていただきます。「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

《施設からのお知らせ》

東淀川消防署

電話　06-6320-0119

火の用心 秋は空気が乾燥しはじめる季節です！

空気が乾燥すると空気中の水分量と同じく、木材や紙などにたくわえられる水分量も少なくなります。

水分量が少ないと火がつきやすく、近くにあるものも燃え広がりやすくなります。空気が乾燥する季節は、小さな火の気が大きな火事に繋がりやすくなりますので火の元には十分注意しましょう。

東淀川区民会館

電話　06-6379-0700（〒533-0023 東淡路1-4-53）

お正月に向けて羊毛フェルトで鏡餅を作ってみませんか？

日時　12月2日（金）・3日（土）・4日（日）①10：00～13：00 ②14：00～17：00

定員　各回20名（先着順）

対象　どなたでも（ただし小学生以下の方は保護者同伴）

持ち物　特になし

費用　500円（材料代含む）

申込　電話または来館で、11月1日（火）10：00より申し込み（定員になり次第終了）

パパ・ママ＆ベビー・キッズイベント

マタニティペイント、ベビーサイン体験会、手形・足形アートのワークショップをはじめ、サイズアウトしたベビー・キッズの衣類や日用品フリマ、パパ力UP無料講座などで、ベビー・キッズのいる子育て世代の方々が交流できるイベントです。

マタニティペイント、ベビーサイン体験会、パパ力UP無料講座に参加される方は申込が必要です。

日時　11月6日（日）10：00～16：00

費用　入場無料

〈マタニティペイント〉2,000円

〈ベビーサイン体験会〉800円

〈手形・足形アート〉1,000円

定員・対象　要申込のみあり

〈パパ力UP無料講座〉10：30～11：30

・1歳半～3歳のお子様とパパ（パパ＆ママもOK!）

・先着15組

〈ベビーサイン体験会〉10：30～/12：30～/14：30～

・妊婦～1歳半までの親子　・各回先着5組

〈マタニティペイント〉10：30～/12：30～/14：30～

・出産予定日が2022年12月1日以降の妊婦さん

・各回1名

申込　電話または来館で、10月3日（月）10：00より申し込み

マスク着用、また当日発熱、せき、嘔吐、咽頭痛等ある方は参加ご遠慮ください。

ハローワーク淀川

人材確保対策コーナー　電話　06-6302-4771（部門コード：41＃）

「介護のしごと就職フェア ｉｎ 阪急グランドビル」を開催します！

「働きやすい職場づくり」に取り組んでいる介護施設15社が参加する面接会・説明会を開催します。映画「ケアニン2」も上映。（映画は要予約／各回60名／先着順）福祉分野に興味のある方、介護業界で働いてみたい方はぜひご参加ください。

日時　11月15日（火）〈就職面接会＆説明会〉13：00～16：00

〈映画上映会＆セミナー〉10：15～12：15／13：00～15：00

場所　阪急グランドビル26階 会議室・展示会場（北区角田町8‒47）

募集職種　介護職、その他

《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　10月1日～11月30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　10月6日・13日・20日・27日(木)／11月4日（金）・10日（木）・17日（木）・24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　10月4日・11日・18日・25日（火）／11月1日・8日・15日・22日・29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　10月14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　11月2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　10月12日（水）／11月9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　10月19日（水）／11月16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　10月26日（水）／11月30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　10月12日・26日（水）／11月9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（月～金 10：00～17：00）

人権出張相談

事前予約制

相談日　月～金 9：00～20：30／日・祝 9：00～17：00

※区役所等での出張相談も可

※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　毎週火・水・木 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　10月3日（月）／11月7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　10月18日（火）／11月15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　10月25日（火)／11月11日（金） 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　10月23日（日）9：30～13：30

場所　都島区役所（都島区中野町2-16-20）　住之江区役所（住之江区御崎3-1-17）

定員　各16組(先着)

申込　10月20日（木）・21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

東淀川税務署からのお知らせ

令和5年10月1日からインボイス制度が開始されます！

適格請求書発行事業者のみが、適格請求書（インボイス）を交付することができ、適格請求書発行事業者になるためには税務署への登録申請が必要です。

インボイス制度の説明会や動画は、下記QRコードからご覧いただけます。

説明会へ参加

動画を視聴

問合せ　軽減・インボイスコールセンター　電話　0120-205-553

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　06-6327-1920

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」

区内12か所を毎月1回ずつ巡回しています。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

YouTube（ユーチューブ）　東淀川区　YouTube　検索

特集

かしこく選んで健康を手に入れよう！

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

POINT1

主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

主食（ごはん、パン、麺類）

主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

選び方で変わる栄養バランス！（例:コンビニ利用の場合）

主食だけの場合

炭水化物や脂質に偏りがち

主食・主菜・副菜をそろえた場合

栄養バランスGOOD

（図）

PFCバランス

炭水化物

脂質

たんぱく質

「PFCバランス」とは、食事の三大栄養素(たんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate))のエネルギー比率のことです。

●外食では、単品・丼ものより、主食・主菜・副菜がそろった定食がおすすめ

●コンビニ、スーパーなどでは、お総菜も上手に組み合わせましょう

POINT2

栄養成分表示を上手に活用しましょう

栄養成分表示の例

栄養成分表示（1包装当たり）

エネルギー　690kcal

たんぱく質　34.1g

脂質　23.0g

炭水化物　79.8g

食塩相当量　3.1g

飲食店やお総菜・お弁当などの多くの食品に表示されています

あなたが1日に必要なエネルギーは？（身体活動レベル：ふつうの場合）

男性(kcal)

18～29歳　2,650

30～49歳　2,700

50～64歳　2,600

女性(kcal)

18～29歳　2,000

30～49歳　2,050

50～64歳　1,950

1日に必要なエネルギー量は、年齢・性別・体格・活動量により異なります。

（日本人の食事摂取基準(2020年版)より）

まずはエネルギーから活用を！

●1食あたりのエネルギー量は、1日に必要なエネルギー量の約1/3を目安にしましょう

調理法でこんなに違うエネルギー！

豚ロース肉100ｇの場合

（図）

高　エネルギー　低

揚げる　炒める　煮る　網焼き　蒸す　ゆでる

とんかつ495kcal

しょうが焼き341kcal　とんかつの約70%

冷しゃぶ253kcal　とんかつの約半分

POINT3

塩分の摂りすぎに注意しましょう

食塩の目標量（日本人の食事摂取基準（2020年版）より）

1日あたり

男性　7.5g未満　小さじ1と4分の1

女性　6.5g未満　 小さじ1と12分の1

少し気を付けるだけでこんなに違う塩分量！

お弁当の場合

梅干しや付属の調味料、漬物を残すと塩分量は－1.0g

（調味料）－0.4g

（漬物）－0.2g

（梅干し）－0.4g

ラーメンの場合

栄養成分表示では、塩分量を「食塩相当量」として表示しています。

栄養成分表示［1食(133g)当たり］

エネルギー　474kcal

たんぱく質　19.8ｇ

脂質　6.7ｇ

炭水化物　82.5ｇ

食塩相当量　7.1ｇ

汁を 1/3残すと塩分量は －1.3g

1/2残すと塩分量は －2.5g

参考：塩分早わかり(女子栄養大出版部)

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

詳しくはこちらへ　大阪市　栄養成分表示　検索

「10年後、どんな自分でありたいですか？」

　「健康でいたい。でも食生活を変えるのはめんどう…」

「今は健康だし…」そのような声をよく耳にします。

　5年後、１０年後の健康は、 今の生活の延長線上にあります。

　「人生１００年時代」と言われる現在、いつまでも元気に過ごすためには、健康寿命（元気に自立して過ごせる期間）を延ばすことを意識することが大切です。

　この健康寿命を延ばすためには、生活習慣病予防のための減塩や肥満、低栄養の予防等の取組が重要です。

　食品のパッケージなどに記載してある「栄養成分表示」は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。気になる栄養成分が、どのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのか、知ることができます。健康づくりのために、栄養成分表示を活用してみてはいかがでしょうか。

東淀川区長　西山 忠邦

「広報ひがしよどがわ」10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。