【1面】

広報ひがしよどがわ

2023年（令和5年）1月号

No.320

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

1月号 TOPICS

1　令和４年度東淀川区二十歳のつどい

　特集　フードドライブにご協力ください

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　フードドライブにご協力ください

祝・二十歳おめでとうございます

令和4年度 東淀川区二十歳（はたち）のつどい

（もと 東淀川区成人の日記念のつどい）

日時　令和５年１月８日（日）

午前の部　10：00～11：00（式典 10：00～10：30）

東淀・新東淀・柴島・中島中学校に通われていた方

午後の部　13：00～14：00（式典 13：00～13：30）

井高野・瑞光・大桐・淡路中学校に通われていた方

※上記以外の中学校（私立等）に通われていた方は、主にお住まいの校区の部へご参加ください。

場所　区役所（豊新２-１-４）

内容　式典（祝辞・二十歳の誓い等）

　　　記念品の受け取り

　　　記念撮影コーナー　など

※式典は事前申込制です。式典の事前申込みは終了しています。なお、記念品の受け取り、記念撮影コーナーは、事前申込みなしでもご参加いただけます。

詳細はこちら

●車での来場はご遠慮ください。公共交通機関をご利用ください。

●対象者以外の方の入場は禁止です。

●対象の方には、案内状を送付しております。

本事業は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、内容を変更または中止する場合があります。

二十歳のつどいの企画・運営には、今回のつどいに参加される二十歳の方のご協力をいただいています！

午前の部

今までお世話になった方々、本当にありがとうございます。これまでの経験を生かし、この地域・社会に恩返ししていきたいです。

澤（さわ）さん

西本（にしもと）さん

上簗（かみやな）さん

栗原（くりはら）さん

午後の部

両親や地域の方達のおかげで大人の仲間入りすることができました。ありがとうございます。

郷（さと）さん

飯塚（いいづか）さん

竹内（たけうち）さん

【主催】東淀川区二十歳のつどい実行委員会

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807

特集

「もったいない」を誰かの笑顔に

食品ロスを減らそう！

フードドライブにご協力ください

いただき物なんだけど、うちではあまり食べなくて

ちょっと買いすぎちゃったんです

区内でフードドライブやってるところ、探してました！

　フードドライブとは、食品ロスを削減するために、ご家庭で余った食品を回収して、福祉団体や生活支援を必要とする個人等に無償譲渡する取組のこと。

　誰もが気軽に参加することができます。「食べられるけど、うちではいらない」ものを、「手つかずのまま捨てている食品」を、必要としている方々へ届けます。食べ物として大切に活用していきませんか？

（SDGsロゴ）

1　貧困をなくそう

2　飢餓をゼロに

12　つくる責任 つかう責任

東淀川区で実施するフードドライブについて、詳しくは8面をご覧ください

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　175,794人

区の世帯数　100,983世帯

令和4年12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）

［22日（日）］ 9：00〜17：30（区役所出張所を除く一部窓口）

※1月22日（日）はシステムメンテナンスのためマイナンバーカードに関する手続きはできませんのでご了承ください。

※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4期分）の納期限は、1月31日（火）です。期限内納付にご協力をお願いします。

《手続き》

まだまだやります、マイナンバーカード出張申請窓口！

１月の開催日及び会場はこちらです。

マイナンバーカードがあれば、お近くのコンビニで戸籍や住民票等の証明書の発行ができます。

ますます便利にマイナンバーカード！

東淀川区民会館（東淡路1-4-53）

1月4日（水）・5日（木）・6日（金）

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）

1月10日（火）

かみしんプラザ（大隅1-6-12）

1月17日（火）・18日（水）・19日（木）

大阪市立青少年センター（KOKO PLAZA）（東中島１-13-13）

1月23日（月）

東淀川産業会館（豊里2-24-2）

1月26日（木）・27日（金）

開設時間　いずれも10：00〜16：00

原則として電話か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

メンテナンスのお知らせ

1月22日の日曜開庁は、システムが全国的に停止することから、マイナンバーカードに関する手続きができませんのでご了承ください。

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

出張所でもマイナポイントの申込みができるようになりました

無料

予約不要

日時　１月４日（水）～２月28日（火）平日9：00～17：30

場所　区役所出張所１階

対象　マイナンバーカードをお持ちの方で、マイナポイント申込みを希望される方

必要なもの　（１）マイナンバーカード

（２）数字４桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書／券面事項入力補助用）

（３）キャッシュレス決済サービス（ID／セキュリティコード）

（４）本人名義の預貯金口座情報がわかるもの

マイナンバーカードの交付や電子証明書関連の手続き（電子証明書の更新や暗証番号の再設定等）は、出張所ではできませんので、区役所1階4番窓口にお越しください。

問合せ　大阪市マイナポイント特設ブース運営事務局　電話　06-6260-4333　FAX　06-6260-4334

税に関する各種控除のご案内

●保険料（国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険）の社会保険料控除

令和4年１月～12月に納付された保険料は、確定申告等の所得申告時に社会保険料控除の対象となります。納付済額は通帳・領収書・源泉徴収票をご参照ください。確定申告に納付済額の証明書の添付は必要ありません。個人情報保護のため納付済額はお電話ではお答えできませんが、ご希望の方には令和4年１月～12月の保険料納付額の確認書類である「納付済額のお知らせ」を送付しますので、お申し出ください。事前に希望されている場合は、2月上旬（介護保険料は1月下旬）に郵送します。また、区役所及び出張所（東淡路4-15-1）で交付することもできます（介護保険料は区役所のみ）。本人確認書類をご持参ください。

問合せ

【国民健康保険料】保険年金1階7番　電話　06-4809-9946

【後期高齢者医療保険料】保険年金1階6番　電話　06-4809-9956

【介護保険料】介護保険2階29番　電話　06-4809-9859

手帳がなくても障がい者控除を受けられる場合があります

身体障がい者手帳などの交付を受けていない、65歳以上の方で、6か月以上ねたきりの状態にある方、あるいは認知症または身体に障がいがあり、その程度が身体障がい者手帳などの交付基準に準ずる場合は、申請により「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。認定書は最大5年間遡って交付できます。認定書を提示して、所得税の確定申告や市民税・府民税の申告をすることにより、税法上の「障がい者控除」の適用を受けることができます。

問合せ　高齢者・障がい者2階27番　電話　06-4809-9855

《子育て・教育》

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　1月10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　2月6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　1月11日（水）・25日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

第15回中学校音楽フェスティバルを開催します

無料

申込不要

区内の中学校による音楽の祭典！

子ども達が日々の練習の成果を発揮します。

日時　1月22日（日）13：00開演

場所　大阪経済大学70周年記念館フレアホール

主催　東淀川区青少年指導員連絡協議会

定員　来場者多数の場合、入場制限を行う場合があります。

詳細については区青少年指導員連絡協議会HPをご確認ください。

※新型コロナ感染拡大防止のため、開催方法の変更や中止となる場合があります。

詳細はこちら

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807

《健康》

健康的なメニューを提供する飲食店としてイメージアップ！

「やさいTABE店（たべてん）」登録しませんか？

大阪市民は野菜の摂取量が成人一人当たりの1日の目標量（350ｇ）に達していないことから、1食で1日の野菜摂取目標量（350ｇ）の約3分の1量（120ｇ以上）の野菜を摂ることができるメニューを提供する「やさいTABE店」を募集し、市民の皆さんに紹介をしています。

ぜひ、お客様の健康づくりをサポートする「やさいTABE店」にお申込みください。（登録無料）

要件

一人前概ね120g以上の野菜を使用したメニュー（弁当を含む）や、モーニング時間帯に一人前概ね100g以上の野菜を使用したメニューがある飲食店

目印はコレ！

登録店舗募集中！

登録店舗はこちら！

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

または 大阪市保健所管理課（健康栄養）　電話　06-6647-0662

楽しく学んで伝えよう！

スマホサポーター養成講座参加者募集！

無料

当講座にてスマホの使い方を楽しく学び、学んだ知識を活かして地域の方に“スマホの操作方法”や“楽しさ”を伝えるボランティアとして活動してみませんか？

日時　2月8日～2月24日までの毎週水・金曜日10：00～12：00（全6回）

対象　●講座終了後、スマホサポーターとしてボランティア活動を目標に参加していただける方

●可能な限り、全6回に参加いただける方

内容　スマートフォンの基本操作・LINE　等

定員　20名（参加多数の場合は抽選）

講師　（株）リーガルキャスト

場所　東淀川区社会福祉協議会「ほほえみ」5階 会議室

申込　お電話にて1月20日（金）までに申込

問合せ　東淀川区社会福祉協議会（生活支援コーディネーター）　電話　06-6370-1630

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

証明書発行については受付予約も可能です。

【3面】

1月10日(火)または11日（水）は東淀川区｢見まもるデー｣

※区内小・中学校の始業式の日に準じます

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！

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

無料

申込不要

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？

人生100年時代。くらしに役立つ睡眠と健康の意外な関係や、睡眠満足度をアップさせるちょっとした工夫をご紹介します。

※血管年齢測定や野菜摂取状況を確認するべジチェックも無料体験できます！

日時【第1回】1月20日（金）１８：００～１９：３０（１７：４０開場）

人生100年時代！

くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

【第2回】2月3日（金）１８：００～１９：３０（１７：４０開場）

よい睡眠とれていますか？

ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！

※どちらかの講座のみでもご参加いただけます。

場所　区役所3階 区民ホール

※本講座は東淀川区役所と明治安田生命の共催事業になります。

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

認知症啓発映画会

映画を通して認知症を知ろう

『99歳　母と暮らせば』

無料

天真爛漫な母と、その息子のドキュメンタリー映画です。人生100年時代を楽しく生きるヒントが満載！！

皆さん、お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください！

日時　1月28日（土）14：00～16：00

場所　区役所3階 区民ホール

定員　200名（事前申し込み制）

対象　区内在住・在勤の方

申込　1月10日9：00～申し込み開始（定員に達し次第、受付終了）

※当日の検温で37.5℃以上の方は入場できません。

申込・問合せ　東淀川区地域包括支援センター　電話　06-6370-7190

保健師の健康一口メモ

寒い冬こそ運動をしましょう！

寒いと自宅にこもりがちになり、運動が不足していると感じている方はいませんか。運動不足によって筋肉が衰えると基礎代謝の低下にもつながります。運動は、生活習慣病予防、体力向上、そして良い睡眠やストレス発散にも効果があります。また、睡眠には疲労を回復しストレスを解消する効果があります。ぜひ、できることから始めましょう。

今日からできる運動

（１）歩くことを増やす

●近いところは歩く（自転車をやめる）

●1つ手前の駅で降りて歩く

（２）ながら運動をする

●テレビを見ながらストレッチ

●通勤電車でつま先立ち

（３）できそうなことを見つける

●できるだけ階段を使う

●休日には、床磨きや風呂そうじに時間をかける

今日からできる良い睡眠をとる方法

（１）眠る前のリラックス法

●軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど

（２）体内時計をスイッチオン

●目が覚めたらまずは日光を浴びる

（３）専門家へ相談

●寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚める、日中の眠気が強いことが続くような場合は、一人で悩まず専門家（主治医等）に相談しましょう。

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　1月21日（土）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

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　1月31日（火）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。

第50回東淀川区卓球大会

日時　2月5日（日）10：00開会（受付9：15～9：45）

場所　東淀川スポーツセンター（東淡路1‒4‒21）

種目　（A）男子シングルス戦　（B）女子シングルス戦　（C）男子ダブルス戦　（D）女子ダブルス戦　（E）男女混合ダブルス戦

※二種目にわたるエントリーはできません。感染症拡大状況によりダブルス戦は中止になることがあります。

参加資格　区内在住・在勤の中学生以上の方

試合方法

（1）予選リーグ戦の後、決勝トーナメント戦を行います。

※参加者数により試合方法を変更することがあります。

（2）ルールは、日本卓球協会規則を準用します。

（3）新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、特別ルールを適用する場合があります。

費用　シングルス：1人200円　ダブルス：1チーム400円

※申込み締め切り後の取消し、返金は致しかねます。

申込

区役所1階エレベーターホールにて受付

1月20日（金）・21日（土）　9：30～18：30

1月22日（日）　9：30～17：30

または、体育厚生協会各支部長、町会長までお申込みください。

※天災（警報等）、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、大会が中止になる可能性があります。

問合せ　東淀川区体育厚生協会 事務局 石田　電話　090-5464-8728（携帯）

みんなで楽しむ卓球体験フロアー

無料

当日、東淀川スポーツセンター2階でどなたでも卓球をお楽しみいただけます！（10：00～14：00）

●スポーツ推進委員による実技指導と、希望者があれば交流試合も可能です。

●動きやすい服装、体育館シューズをお持ちください。（ラケット・ボールはレンタル有）

《安全まちづくり》

1月26日は文化財防火デーです！

この日を中心に、寺院や神社などの文化財を火災、震災、その他の災害から守るため防火運動を展開します。みんなで協力して大切な文化財を守りましょう。

区内の大阪市指定文化財はこちら

問合せ　東淀川消防署　電話　06-6320-2172

大阪市防災アプリを使ってみよう！

1月17日は防災とボランティアの日です

地震や台風、大雨による停電や断水など、いざというときに備え、災害情報や避難所開設情報などを確認することができる「大阪市防災アプリ」をご活用ください。大阪市防災アプリには、災害時だけではなく、日頃からの備えに役立つ情報や、楽しく防災について学べる機能など便利な機能が満載です。ぜひこの機会に、平常時からの防災対策として大阪市防災アプリをダウンロードし、使ってみましょう。

ダウンロードはこちらから

大阪市防災アプリ　検索

問合せ　安全まちづくり1階8番　電話　06-4809-9820

《施設からのお知らせ》

東淀川図書館

無料

要申込

電話　06-6323-5476

赤ちゃんと楽しむおたのしみ会「ぴよぴよ」

日時　1月11日（水）・25日（水）11：00～11：30

場所　東淀川図書館 多目的室

対象　乳幼児とその保護者

定員　8組

「なにわ語り部の会」のおはなし会

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　1月28日（土）13：30～14：00

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。

「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　1月10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

東淀川区子ども・子育てプラザ

電話　06-6327-5650

きせつの工作「節分の飾り」

無料

要申込

節分にちなんだ飾りを、親子で一緒に作ってみませんか。

日時　1月26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20組（材料がなくなり次第、終了）

申込　1月25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。

東淀川税務署

電話　06-6303-1141（代）

確定申告は簡単・便利なe-Taxで！

●スマートフォンやご自宅のパソコンで簡単e-Tax！

●国税庁HPの画面の案内に沿って入力するだけで自動計算し、申告書が作成可能！

●確定申告期間は24時間いつでも利用可能！

●申告会場に行く時間も会場での待ち時間もなし！

【スマホを利用した申告がさらに便利に！！】

●スマホ専用画面で見やすく操作が簡単!

●カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取って自動入力!

●青色申告決算書・収支内訳書がスマホで作成可能に！

作成コーナー　検索

確定申告書等作成コーナーはこちら

本年10月1日から適格請求書等保存方式（いわゆるインボイス制度）が導入されます

制度開始当初から適格請求書発行事業者の登録を受けるためには、原則、本年3月31日までに登録申請手続を行う必要があります。インボイス制度の詳しい情報については、国税庁HP内のインボイス制度特設サイトをご覧ください。

インボイス特設サイト

《その他》

個人市・府民税の事前申告について

令和5年度個人市・府民税の申告受付について、申告期間（2月16日（木）から3月15日（水））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、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送や大阪市行政オンラインシステムによる申告をお願いします。

会場　梅田市税事務所（北区梅田1-2-2 700 大阪駅前第2ビル7階）

日時　2月6日（月）～15日（水）平日9：00～17：30（金曜日は9：00～19：00）

※所得税の確定申告等については、東淀川税務署a6303-1141にお問い合わせください。

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）

大阪市市民表彰

大阪市市民表彰は、公益の増進、産業の振興、学術、文化の向上発展などに貢献し、顕著な成績のあった方を広く市民に顕彰することを目的に実施しています。

12月16日に開催された「第57回大阪市市民表彰」では、長年にわたり区政の伸展に積極的に尽力された表西 弘子（おもにし ひろこ）さんが、区政功労の項目で表彰されました。

問合せ　総務3階31番　電話　06-4809-9625

美化運動功労者・資源集団回収活動功労団体表彰

大阪市では、長年にわたってまちの美化推進にご協力いただいている方、並びに長年にわたり資源のリサイクルやごみの減量に大きく貢献された資源集団回収活動功労団体に、感謝状を贈呈しています。東淀川区では、12月6日に東淀川区民ホールにて「令和4年度 東淀川区美化運動功労者・資源集団回収活動功労団体 市長表彰伝達式並びに区長表彰式」を開催し、22名と６団体に市長感謝状並びに区長感謝状を贈呈しました。地域清掃、資源回収へのご協力ありがとうございます。

問合せ　総合企画3階31番　電話　06-4809-9683

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　1月1日～2月28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　1月12日・19日・26日（木）／2月2日（木）・9日（木）・16日（木）・24日（金） 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　1月10日・17日・24日・31日（火）／2月7日・14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　2月10日（金） 13：00～16：00　※1月はありません

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）

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　1月11日（水）／2月8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　大阪府行政書士会（淀川支部）　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　1月18日（水）／2月15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　1月25日（水）／2月22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　1月11日・25日（水）／2月8日・22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2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　1月10日（火）・2月6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　2月21日（火） 14：00～15：30　※1月はありません

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　1月13日（金）／2月10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

スマホ使い方相談

スマートフォンの初歩的な使い方の相談

区役所で実施　1組 30分以内　区役所1階で実施

相談日　毎週木・金 10：00～17：00　（※2月23日（祝）は除く）

予約・電話・問合せ　広聴相談3階31番　電話　06-4809-9683

精神科医による精神保健福祉相談

区役所で実施　事前予約制

こころの健康についての専門医による相談

相談日　1月5日（木）14：00～・10日（火）13：30～・18日（水）14：30～・26日（木）13：30～

2月2日（木）14：00～・14日（火）13：30～・15日（水）14：30～

予約・電話・問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　1月22日（日）9：30～13：30

場所　天王寺区役所（天王寺区真法院町20-33）

定員　16組(先着)

申込　1月19日（木）・20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　1月13日（金）18：30～21：00（受付は20：00まで）

場所　中央区民センター（中央区久太郎町1-2-27）

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（年中無休）　電話　06-4301-7285　FAX　06-6373-3302

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

「もったいない」を誰かの笑顔に

食品ロスを減らそう！

フードドライブにご協力ください

（SDGsロゴ）

1　貧困をなくそう

2　飢餓をゼロに

12　つくる責任 つかう責任

ご家庭の不要な食品を、区内の支援が必要な人に届けます

　食品ロス削減の取組の一つである「フードドライブ」。東北環境事業センターでは、秋のガレージセールでの実施に加え、より多くの皆さんに知ってもらうため、令和4年2月から毎月第2火曜日に東淀川区役所の1階エレベーター前で食品の寄付を受付けています。令和4年11月までの計10回の実績として、延べ120名の来場者より、約1,600点400kgを受け付けました。

　「買いすぎたので役立てて」「貰ったが我が家では食べないので」と、インスタント食品やレトルト食品、菓子類、缶詰などさまざまな品をお持ちいただきました。中には毎月来てくださる方や、1人で10㎏の米を抱えて来場くださった方もいらっしゃいました。

　寄付された食品は一旦、東淀川区社会福祉協議会に無償譲渡。その後、区内の子ども食堂や放課後学習塾、生活支援を必要とする方へと提供され役立てられています。

皆さんの小さな行動が、ごみ削減や社会福祉への大きな貢献に

　大阪市では、家庭ごみの約1割が未開封や食べ残しの食品ロスと推計されています（下記円グラフ参照）。この食品ロスを少しでも削減するために、日々の無駄買いを減らしていただくとともに、「フードドライブ」を活用ください。

　「フードドライブ」はごみの減量はもちろん、支援が必要な団体や個人と社会がつながることができる福祉的意義も大きい取組です。「貧困をなくそう」「つくる責任・使う責任」などSDGsへも貢献しています。

　開催については大阪市のHPや区の広報紙・広報板ほかLINEでも告知。寄付をいただく食品には「未開封である」など条件はありますが、ペットボトル1本でも大歓迎です。提供いただく方々には特別な資格や条件がありませんので、余剰分があれば提供ください。身近な方にも広めていただき、「フードドライブ」の輪を皆さんの日常の中から広げてもらえればと思います。

大阪市環境局東北環境事業センター　中野 礼英 所長

おしえて！東淀川区フードドライブ

いつ、どこに持っていけばいいの？

いつ　毎月第２火曜日13：30～15：30

どこに　区役所１階エレベーター前

このノボリが目印！

どんなものを持っていけばいいの？

未開封・賞味期限が１か月以上あり、常温保存可能 な食品をご寄付ください。

ご寄付をいただきたい食品

● お米（白米・玄米・アルファ米 など）

● 乾麺類（パスタ・そうめん など）

● 缶詰・インスタント食品・レトルト食品 など

● のり・お茶漬け・ふりかけ など

● 粉ミルク・離乳食・お菓子 など

● 調味料（醤油・ソース・食用油・みそ など）

● みりん・料理酒 など

引き取りができない食品

● 賞味期限が切れている食品

● 賞味期限の記載のない食品

● 開封されている食品

● 生鮮食品（生肉・魚介類・生野菜 など）

● アルコール類（ビール・日本酒・焼酎 など）

寄付した食品はどこにいくの？ （一例）

区役所１階 エレベーター前にてご寄付を受け付け

翌々日までに、東淀川区社会福祉協議会へ引き渡し

福祉団体や生活支援を必要とする個人等へ無償譲渡

今回は、「朝ごはんやさん」へ譲渡しました

おいしく調理され、子ども達にも大好評でした

（SDGsロゴ）12　つくる責任 つかう責任

やってみようSDGs　vol.2

食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本の食品ロスは年間522万トン＊と言われ、そのうちの半分近い247万トン＊が家庭から廃棄されています。

この食品ロス削減に向け、私たちが手軽にはじめられる取組の一つが、「フードドライブ」なのです。

＊消費者庁 令和2年度推計

家庭ごみ（普通ごみ）の内訳（大阪市）

生ごみ35.15%

その他（リサイクルできない紙、プラスチック類など）39.35%

資源化可能物25.50%

家庭ごみのうち10.45%が食品ロス！

●手をつけていない食料品5.14%

●食べ残し5.31%

令和2年度一般廃棄物（家庭系ごみ）組成分析結果より

フードドライブの取組にぜひご協力ください！

　普通ごみの中には、一般家庭から排出される手つかずの食品がまだまだ多く含まれており、まずは必要な分だけ買ってロスを出さないことが重要です。

　それでも不要な食品が生じてしまったら、それを有効に活用して「食品ロス」を減らしていく必要があります。

　「フードドライブ」の取組は、身近で気軽に取り組めることができて、ごみ減量を一層推進するとともに、提供いただいた食品を支援を必要としている人たちに届けることができます。食品ロス削減だけでなく福祉的な観点からも大変意義のあるものです。また、経済・社会・環境に統合的に取り組むSDGｓの達成を推進し、社会に大きく貢献する取組でもあります。

　ご家庭で買いすぎてしまった、食べきれないなどといった食品があれば、ぜひ気軽に区役所までお持ち寄りください。「フードドライブ」の取組にご理解・ご協力をお願いします。

東淀川区長　西山 忠邦

問合せ　東北環境事業センター　電話　06-6323-3511

「広報ひがしよどがわ」1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3.6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。