【1面】

広報ひがしよどがわ

2023年（令和5年）6月号

No.325

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　目次

1・8　特集　6月は食育月間　バランスよく食べよう

2-4　東淀川区からの情報・お知らせ

5-7　大阪市民のみなさんへ

6月は食育月間

バランスよく食べよう

毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう

主食（しゅしょく）

ご飯、パン、めん、パスタなどの穀物を主材料とする料理

エネルギーのもとになる

主菜（しゅさい）

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理

体をつくるもとになる

副菜（ふくさい）

野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理

体の調子を整えるもとになる

（写真）

主食　ごはん

主菜　煮魚

副菜　野菜のみそ汁　野菜のおひたし

「栄養バランスのとれた食事」って何だろう？

大阪成蹊短期大学

谷口 信子（たにぐち のぶこ）教授

何か一つの食材にかたよるのではなく

主食3、主菜1、副菜２の割合を意識して

　日本は平均寿命が長いのに、健康寿命が伸びず生活習慣病にかかる人も減りません。生活習慣病の予防法には運動や規則正しい生活などが挙げられますが、食生活の改善でリスクを下げることができます。人間の身体はさまざまな栄養素によって育まれており、一つの食材を取り入れたり、サプリメントを摂取したりして栄養バランスを整えるのは難しいです。

　そこでご提案するのが主食3、主菜1、副菜２の割合で献立を考えること。例えばお弁当は食べる人にとってぴったりのサイズを用意しますので、お弁当に主食、主菜、副菜を詰めてそれぞれの量を確認することができます。それを目安にいつもの食器に盛り合わせると、理想的な栄養バランスのとれた食事ができるでしょう。

（イラスト）お弁当箱に詰め合わせた1食

主食3　主菜 1　副菜 2

いつもの食品で、もしもの備えに

　大阪では平成30年6月に大阪北部地震、9月に台風21号の被害を受け、災害は身近なものです。食材を入手しにくい災害時は栄養がかたよりがち。たんぱく質やビタミン、食物繊維が不足するケースが多く、疲労や風邪、感染力に対する抵抗力の低下、便秘、口内炎などの健康問題を起こす可能性が高くなります。そこで大切なのが家庭での備蓄です。その際、特別な備蓄食ではなくいつも口にしているものや自分の好きなものを少し多く買っておきましょう。ワカメやヒジキ、切り干し大根などの乾物を普段の食事に取り入れることもおすすめします。日常の中で災害時を意識し、無理せず楽しみながら取り組んでいきましょう。

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！

場所　区役所 1階 ロビー

期間　6月中

災害時の食事について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。

区の花「こぶし」

東淀川区ホームページ　東淀川区役所　検索

区の人口　176,052人

区の面積　13.27㎢

区の世帯数　101,674世帯

（令和5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）

［25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（金）です。納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

令和５年度の国民健康保険料について

●保険料の決定

令和５年度（令和５年４月から令和６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

区役所窓口の混雑緩和のため、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ありますが、ご了承ください。お手数をおかけしますが、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。

介護保険利用者負担限度額認定証等の更新申請は6月30日までです!

現在ご使用中の認定証の有効期限は7月31日(月)です。下表を参照のうえ、6月30日(金)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

《まちづくり・にぎわい》

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16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

《子育て・教育》

児童手当 現況届についてのお知らせ

現況届の提出が必要となる受給者には、順次現況届を送付します。現況届が届いた方は、お早めに区役所保健福祉課 25番窓口へご提出ください。

現況届を提出されない場合は、令和５年６月分(令和５年10月支払い分)以降の手当の支給が停止されます。

また、そのまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますので、ご注意ください。

毎年６月１日における所得等の状況を確認できる受給者については、現況届の提出は不要です。

問合せ　子育て・教育 2階25番　電話　06-4809-9856

小・中学校で子どもが学ぶ教科書を見てみませんか？

小・中学校で使用する教科書（見本）の展示会を行っています。

ぜひ、お立ち寄りください！

教科書の内容についてのアンケートにもご協力お願いします！

日時　6月14日（水）～7月11日（火）

場所　区役所 2階 及び区役所出張所

問合せ　子育て・教育 1階12番

電話　06-4809-9807　FAX　06-4809-9928

小・中学校へのキャリア教育に関する出前授業等にご協力いただける企業・団体を募集しています！

東淀川区の未来を担う子ども達が、地域で活躍する企業・団体の方から様々な職業について学ぶことを通じて、子ども達の将来や夢をはぐくむために、出前授業、職場見学や職業体験を実施していただける企業・団体等を募集しています。

募集対象　企業・団体（個人事業主含む）、過去に身につけられた職業スキルについてお話いただける方

※区内・区外を問いません。

実施内容　「職業見学や職業体験の受け入れ」「学校への講師派遣」等

実施対象　区内の市立小・中学校

報酬　無償

登録や実施までの流れ等、詳細については区HPをご覧ください

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

●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で開催します。日程についてはHPをご確認いただき、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）

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　7月3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14日（水）・28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」受講者の募集

無料

この講座で栄養、運動等、日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を学んでみませんか？

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。

日時　8月22日（火）・29日（火）

9月5日（火）・12日（火）・19日（火）・26日（火）

10月3日（火）・10日（火）・17日（火）

【全9回　9：30～12：00】

場所　区役所

定員　25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　8月4日（金）までに来庁または電話にて

本講座は「アスマイル」のイベント参加ポイント対象です。詳しくはアスマイル（検索）

詳しい講座内容はこちらでも確認できます

問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

保健師の健康一口メモ

熱中症にご注意を！

熱中症は真夏の炎天下で発症するイメージがありますが、実は梅雨の今の時期から注意が必要です。身体が暑さに慣れておらず、湿度が高く蒸し暑い時期だからこそ、今が熱中症対策の始め時です！

熱中症の症状

めまい

立ちくらみ

倦怠感

頭痛

吐き気

筋肉のこむら返り

手足のしびれ

嘔吐

重症になると

応答がおかしい

けいれん

意識消失

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症予防のために

水分補給

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分なども補給

暑さを避ける

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用

特に高齢者・子どもは要注意！！

ほかにも

●扇風機やエアコンで温度をこまめに調節

●遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

●外出時には日傘や帽子を利用

●天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩

●保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす

屋内にいても熱中症になる危険はあります！

日々の体調の変化に気を付けましょう！

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

こころの健康サポート情報

こころとからだの健康のためには「深呼吸」がおすすめ

梅雨は、天気や気温・気圧が変動しやすい時期です。そこに心身のストレスが加わると、緊張が高まり呼吸が浅く速くなります。そうなると、血圧を上げ筋肉を緊張させて、肩こりや冷え等を招きやすくなります。同時に心の緊張状態も続き、ストレスや不安が増えたり不眠になったりします。「呼吸数を減らす」ことでそれらの改善が期待できます。

手軽な方法として「深呼吸」がおすすめです。呼吸が浅いと思ったらゆっくり1分間深呼吸に集中すると呼吸が整ってきます。ぜひ実行してみてください。

【正しい深呼吸の方法】

(1)ゆっくりと4秒以上数えながら、意識して鼻から息を吸い込む

(2)4秒息を止める（我慢は禁物、自分のペースに合わせる）

(3)8秒かけて鼻からゆっくり息を吐く

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】

6月7日（水）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！

おやこ和風だし体験講座（おやこクッキング）

要申込

抽選

子どもの頃から、正しい食習慣を身につけることは、自分の健康を守る力になります。講座を通して、親子で楽しく「だし」について学びましょう。

パパ、おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も大歓迎です。参加した小学生にバンダナをプレゼント！

日時　7月22日（土）10：00～13：30

対象　区内在住の小学4年生～6年生とその保護者

※保護者1名につき子ども1名

内容　だしについてのお話、だしの飲み比べ、調理実習等（ごはん、野菜のみそ汁、かんたんだし巻き卵、チーズ入りみたらし団子）

※アレルギー対応はしておりません。

場所　区役所 2階 集団検診室

定員　9組（18名）

費用　1組800円（食材費）

持ち物　エプロン、三角巾、マスク

申込　7月10日（月）までに直接または電話にて。

抽選にて参加者を決定します。（抽選後11日（火）に当選された方へ電話連絡します）

申込み・問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

健康づくり教室

無料

要申込

コロナ禍で、がんの定期検診や医療機関への受診を控える流れにあり、発見が遅れて進行した状態で見つかるがんが増えています。コロナ禍以降のがん検診、がん治療の現況についてお話します。

日時　6月14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　コロナ禍から三年 がん検診は今

定員　３０名（先着申込順）　※マスク着用

申込み・問合せ　東淀川区医師会　電話　06-6320-2226

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8日（木）・7月1日（土）9：30～11：00

場所　区役所

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・保険証

各種検診（健診）

大腸がん検診

保健福祉センター（区役所２階）で実施

予約制

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

肺がん検診　胸部エックス線検査

保健福祉センター（区役所２階）で実施

予約制

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

肺がん検診　かくたん検査

保健福祉センター（区役所２階）で実施

予約制

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

乳がん検診　超音波検査

医療機関で実施

予約制

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

乳がん検診　マンモグラフィ

保健福祉センター（区役所２階）で実施

予約制

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

骨粗しょう症検診

保健福祉センター（区役所２階）で実施

予約制

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

胃がん検診　胃部エックス線検査（年度内にどちらか1回のみ受診）

医療機関で実施

予約制

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

胃がん検診　内視鏡検査（年度内にどちらか1回のみ受診）

医療機関で実施

予約制

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

子宮頸がん検診

医療機関で実施

予約制

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

前立腺がん検診

医療機関で実施

予約制

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

結核健診

保健福祉センター（区役所２階）で実施

予約不要

対象者 ※1　15歳以上の方

費用　無料

日時　6月26日（月）10：00～11：00

※1 年齢は、令和６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。

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》

大雨に備えましょう

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)水害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

水害ハザードマップ

大雨等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

(4)防災行政無線（屋外防災スピーカー）

大阪市防災アプリ

東淀川区公式LINE

東淀川区公式Twitter

問合せ　安全まちづくり 1階8番　電話　06-4809-9820

自転車盗難にご注意!!

～自転車盗難への防止対策～

油断が被害につながる！

令和4年中、東淀川区内において自転車盗難被害は1年間で560件（令和4年中確定値）発生しています。

大切な自転車が盗難にあわないために、ちょっとした心がけで被害を防ぐことができます。

【自転車盗難被害にあわないために】

●短時間でも必ずカギをかける。

●シリンダー錠など、丈夫なカギを付ける。

●ワイヤー錠などで二重にカギをかける。

●放置せず、駐輪場を利用する。

問合せ

東淀川警察署 防犯係　電話　06-6325-1234

安全まちづくり 1階8番　電話　06-4809-9819

《施設からのお知らせ》

東淀川図書館

電話　06-6323-5476

蔵書点検等のため、6月21日（水）〜26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。

赤ちゃんと楽しむおたのしみ会「ぴよぴよ」

無料

日時　6月14日（水）・28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　20名（先着順）

東淀川区民会館（〒533-0023 東淡路1-4-53）

電話　06-6379-0700　FAX　06-6379-0800

女性の被害防止教室！～犯罪被害からあなたを守るために～

無料

要申込

東淀川警察 生活安全課 防犯係の方を迎えての無料教室です。

日時　7月7日（金）19：00～20：00

定員　40名（先着順）

対象　中学生以上の女性（中学生の方は保護者同伴）

内容　女性が犯罪に巻き込まれる事例紹介と予防について

申込　6月10日（土）１０：00〜電話または来館にて

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

七夕にちなんだ飾りを、親子で一緒に作ってみませんか。

日時　6月22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　6月21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。

「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　6月13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

東淀川消防署

電話　06-6320-0119

水あそびを安全に楽しむために

不注意や無謀な行動、危険な悪ふざけが水難事故につながります。水の事故を防いで安全に楽しむために以下のことに気をつけましょう。

(1)危険な場所を確認し、近づかない

「危険」「遊泳禁止」などの掲示や標識をよく確認しましょう。

(2)健康状態が悪い時やお酒を飲んだ時は泳がない

(3)子どもだけでは遊ばせない

水深が浅い場所でも子どもが転倒して溺れたり、波にさらわれたりすることがあります。

子どもが水あそびをするときは、必ず大人が付き添い、目を離さないようにしましょう。

財政局

税務部収税課収納管理グループ　電話　06-6208-7783

※問合せ可能日・可能時間　平日9：00～17：30

ネットで便利！大阪市税

市税の納付について、スマートフォンなどからインターネットを利用した便利なサービスをご案内します。

●Web口座振替受付サービス

大阪市税の口座振替・自動払込をパソコン・スマートフォン・タブレット端末からお申込みできます。対応金融機関などについては、大阪市HPからご確認ください。

●スマートフォンなどを利用した納付方法

納付書表面に印字されたeL-QRを読み取ることで、スマートフォン決済アプリ（各種Pay等）による納付ができます。また、地方税お支払サイトからクレジットカードによる納付も可能です。なお、クレジットカードによる納付については、納付金額に応じたシステム利用料が令和5年度から変更になっています。

利用可能なアプリ・納付方法の詳細・操作方法については、地方税お支払サイトからご確認ください。

●「納期限のお知らせ」メール配信

大阪市メールマガジンに登録したパソコンや携帯電話に、大阪市税の納期限一週間前および前日に納期限をメールにてお知らせします。納付のうっかり忘れを防止するためにも、ぜひご登録ください。

公共職業訓練

詳細は　電話　050-5306-1467 田所（たどころ）まで

大阪府障がい者委託訓練事業

科目名　パソコン+Webデザインスキル養成科

訓練内容　事務職などさまざまな職種で活用できるパソコンスキルを幅広く習得できます

日程　8月1日（火）～10月31日（火）

募集期間　6月5日（月）～6月30日（金）まで

訓練校名　SBキャリアカレッジ

定員　10名

対象　身体障がい、精神障がい、発達障がいのある方

費用　受講料 無料／教材費 8,558円

東淀川税務署

電話　06-6303-0280

本年10月1日から消費税のインボイス制度がスタートします

税務署では、制度説明会に併せてインボイス発行事業者の登録申請をするかお悩みの方に向けた個別面談形式による登録要否相談会を開催しております。

説明会・相談会の日程や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

その問題、専門家が一緒に考えます！

専門家による各種相談日

6月1日〜7月31日

無料

秘密厳守

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。

★区役所で実施　◆1組 30分以内

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　6月1日・8日・15日・22日（木）／7月 6日・13日・20日・27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

当日予約制　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　6月6日・13日・20日・27日（火）／7月4日・11日・18日・25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

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　6月9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

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　7月5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

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　6月14日（水)／7月12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

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　6月21日（水)／7月19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

相談日　6月28日（水)／7月26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　大阪府社会保険労務士会　電話　06-4800-8188（月～金9：00～17：30）

就労相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　6月14日・28日（水)／7月12日・26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

事前予約制　区役所で実施

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　6月5日（月)／7月3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

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12日（月）／7月10日(月）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

区役所1階エレベーター前で実施　1組 30分以内

相談日　毎週火・木 10：00～17：00

相談内容　スマートフォンの初歩的な使い方の相談

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

事前予約制　区役所で実施

相談日　6月1日（木)14：00～・13日（火)13：30～・22日（木)13：30～

7月6日（木)14：00～・11日（火)13：30～・19日（水)14：30～・27日（木）13：30～

相談内容　こころの健康についての専門医による相談

予約・電話・問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

コネクションズおおさかによる出張相談

事前予約制　区役所で実施

相談日　6月20日（火)14：00～17：00　7月はありません

相談内容　15～39歳までの自立に悩む若者またはその保護者からの相談

予約・電話・問合せ　コネクションズおおさか　電話　06-6344-2660　FAX　06-6344-2677

予約は左記の『相談日前日の18：00』まで電話またはFAX（相談希望日・氏名・連絡先を記入）にて受付けます。

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　6月25日（日）13：00～17：00

場所　福島区役所（福島区大開1-8-1）／旭区役所（旭区大宮1-1-17）

定員　各16組（先着順）

申込　6月16日（金）12：00～6月24日（土）17：00

　電話　050-1807-2537（予約専用）

（AI電話による自動案内。24時間受付。）

※定員に達した時点で受付終了。

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 8：00～21：00）

市政・区政に対するご意見・ご要望は、広聴相談3階31番（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

6月は食育月間

バランスよく食べよう

備蓄食品にも栄養バランスのよいものを！（一例を紹介）

主食

アルファ化米（水やお湯でもどせる乾飯）

パックごはん

乾麺やカップ麺

主菜

高野豆腐

肉、魚、豆の缶詰

レトルト食品

副菜

保存のきく野菜（じゃがいも、人参、たまねぎ）

切り干し大根や海そう

野菜の缶詰（コーン、トマト）

その他

スキムミルク（脱脂粉乳）

ドライフルーツ

果物の缶詰

水、お茶、野菜ジュース

災害時・一人の食事に役立つ

ためしてみよう！パッククッキング

用意するもの

ポリ袋　耐熱温度130℃程度の高密度ポリエチレン製のものなど

耐熱皿　鍋に入るサイズ

水

鍋

カセットコンロ

ガスボンベ

パッククッキングとは、ポリエチレンの袋に、食材・調味料を入れ、沸騰した湯の中に入れて、加熱し調理するものです。

「1つの鍋で同時にいくつも料理を作ることができる」、「皿が無い時でもそのまま食べることができる」、「1人分ずつ調理できる」、「材料を切って袋に入れて煮るだけで簡単に作ることができる」などの特徴があり、物資が限られた災害時でもあたたかい料理を作ることができる調理方法です。

私たちヘルスメイトは「パッククッキング」を地域に広めています。

私たちと一緒に食育ボランティアとして活動しませんか？

（養成コースは2面で募集しています。）

食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)

田中（たなか）会長

作り方

ポイントは ［しっかり空気を抜くこと］［袋の上の方でしばること］です！

赤堀（あかほり）さん

(1)ポリ袋に食材、調味料を入れ、ポリ袋の中の空気を抜きながら、ポリ袋をねじって上の方でしばる。

※袋に入れるのは1～2人分を目安に

(2)鍋に水と耐熱皿を入れ、沸騰した湯の中にポリ袋を入れ、ずらしてふたをし、中火で煮る。

できあがり

パッククッキングレシピ

主食

ごはん　［1人分］エネルギー 267kcal

材料（2人分）

●米　1合（150ｇ）

●水　210ml

(1)米を袋に入れ少しの水で軽く洗い、水を捨てる。

(2)(1)に分量の水を加えて30分放置し、空気を抜いて上の部分で袋をしばる。

中火で約30分加熱後、火を止め10分蒸らす。

米と一緒に、焼き鳥の缶詰を入れて湯煎すると、「鶏飯」になりますよ！

西川（にしかわ）さん

米３０ｇ、水150mlを入れて約30分加熱すると、おかゆも作れます。

笹木（ささき）さん

主菜　副菜

カレー　［1人分］エネルギー 300kcal／塩分 2.4ｇ

材料（2人分）

●じゃがいも　1個

●玉ねぎ　1個

●人参　60ｇ

●ツナ缶（小）　１缶

●カレールー　２片(40ｇ)

●水　200ml

(1)野菜の材料は小さめに切る。

(2)カレールーは固形の場合、溶けやすいように小さく刻み、水と一緒に袋に入れる。

(3)(2)の袋に野菜とツナ缶を入れ、全体をなじませて空気を抜き、上の部分で袋をしばる。

(4)中火で約40分加熱する。

災害時には、使い捨てできる紙皿を使うと便利です。

松永（まつなが）さん

指方（さしかた）さん

問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

区長からひとこと

日々のくらしの中で災害への備えを

近年、全国各地で毎年のように台風や大雨による降雨災害が発生し、今年に入っても石川県や千葉県・鹿児島県で大きな地震が発生しています。

日常ではもちろんですが、災害時においても「食べること」は命をつなぎ、健康を維持するうえで欠かすことができません。

災害時であっても、栄養不足にならず、心身の健康を保つために、「主食・主菜・副菜」の栄養バランスがとれる食品を備蓄しておくことが大切です。

また、カセットコンロ等の熱源があれば、災害時の食の選択肢が大幅に広がり、温かい食事が食べられます。

食品の備蓄を非日常のものと考えるのではなく、日常の一部として普段から無理なく災害への備えをしておくと、いざという時も自分や家族を守り、心のゆとりをもつことができます。

６月は食育月間です。この機会に日頃の食事内容と併せて、備蓄する食品を見直してみませんか？

「広報ひがしよどがわ」6月号は44,000部発行し、1部あたりの発行単価（配付費用含む）は約26円です（そのうち約2.8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。