【1面】

広報ひがしよどがわ

つながる、広がる、好きになる

2024年（令和6年）6月号

No.337

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月は食育月間です

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

へらそう塩　たべよう野菜

日本人の成人１日あたりの食塩平均摂取量は基準値をオーバーしちゃってます!

SDGsで健康に

（SDGsロゴ）

2．飢餓をゼロに

3．すべての人に健康と福祉を

女性　1日の目標6.5g以下　平均摂取量 9.3g　とり過ぎ　えっ！こんなにオーバー！？

男性　1日の目標7.5g以下　平均摂取量 10.9g　とり過ぎ　塩分めっちゃ入ってるやん

出典：令和元年「国民健康・栄養調査」結果の概要

（写真）6.3g（汁全量）　1.8g　5.1g（汁全量）　3.9g

※血圧の検査で基準値を上回っている場合は、「1日6g未満」を目標に減塩しましょう。

※食品の塩分量：実物大そのまんま料理カード(群羊社)を参考

おしえて三橋先生！

大阪市保健所兼東淀川区役所医務主幹　医師 三橋 麻子（みつはし あさこ）先生

どうして食塩をとり過ぎてはいけないの？

■生活習慣病の原因に

塩分のとり過ぎは高血圧につながり、血管や腎臓に負担がかかります。また生活習慣病でもある脳血管疾患や胃がんなどの発症リスクを高める要因にもなります。日本食は低脂肪でヘルシーとされる一方、塩分過多の傾向があり、最近でも塩味の強いご飯のお供となる商品が人気です。とても美味しくご飯が進みますが、一度濃い味を覚えてしまうと、薄味に戻すのは簡単ではありません。特に幼少期は味覚のベースが作られる時期ですので、お子さんを含めて家族みんなで減塩を意識しましょう。

※子どもの食塩摂取目標量は大人の約半分です。

■熱中症予防との関係

食塩は熱中症対策に欠かせないミネラル。しかし、先のグラフからも分かるように、私たちは日頃から塩分をとり過ぎているため、夏場でもとり過ぎないことが大切です。ポイントは「その日の活動状況に応じて量を調整すること」「塩分と一緒に水分も摂取すること」。最近は便利な塩分補給タブレットも市販されていますが、美味しくて食べすぎることがあるので要注意です。

おすすめの減塩方法はありますか？

■ 野菜からカリウムを摂取

塩分をとり過ぎないためには、何より日頃の心がけが大切。そこで心強い味方となるのが野菜です。理由は「塩分の排出を促進するカリウムを多く含んでいる」ためです。カリウムは野菜のほか、果物や海藻類にも含まれているので、積極的に摂取を。また、汁物であれば野菜をたっぷり使用することで汁の比重が小さくなり、トータルとしての塩分摂取量を減らすことができます。

■ 多彩な味付けで楽しく減塩

出汁やスパイスのほか、ごま油やカレー粉といった香りを活かした味付けも減塩のコツ。例えば、みそ汁に酒粕を入れることで旨味がアップし、使用するみそが通常の2/3程度に。塩以外の味付けのアレンジも減塩に役立ちます。

また、減塩だけにこだわるのではなく、三大栄養素の一つながらも不足しがちなタンパク質もバランスよく摂取し、健康長寿をめざしましょう。

「食生活を大幅に変えないと…」と難しく考えるのではなく、まずは「いつもの食事に野菜を足す」という意識で、無理のない減塩生活を心がけみてください。楽しみながら続けることが大切です。

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

野菜たっぷり減塩について8面で紹介しています。ぜひご覧ください。

6月号　目次

特集　6月は食育月間です

1　「へらそう塩 たべよう野菜」

8　「野菜たっぷり減塩」

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

区の面積　13.27㎢

区の人口　176,440人

区の世帯数　103,112世帯

（令和6年5月１日現在推計）

（EXPOロゴ）

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

大阪市LINE（ライン）

X（旧Twitter）

YouTube（ユーチューブ）

Facebook（フェイスブック）

■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、介護保険料、個人市・府民税・森林環境税（普通徴収）第1期の納期限は7月1日（月）です。納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

介護保険負担限度額認定証などの更新申請は6月28日（金）までです!

現在ご使用中の認定証の有効期限は7月31日(水)です。下表を参照のうえ、6月28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)

預貯金など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、詳細はお問い合わせください）

申請に必要なもの

更新申請書(収入等申告書)、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、定額預金など、複数口座をお持ちの方はすべて必要です

●有価証券、投資信託などの現在の評価額がわかるもの

非課税年金(遺族・障がい年金など)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など、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

後期高齢者医療保険料決定通知書の点字文書について

視覚障がいのある被保険者の方（希望者）に、後期高齢者医療保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額などの主な内容を点字文書にして同封します。ご希望の方は電話または窓口でお申し込みください。

【申込時にお聞きする事項】住所・氏名・生年月日

一度お申し込みいただければ、毎年のお申し込みは不要です。なお、転居などにより居住区の変更があった場合は、再度お申し込みいただく必要があります。

問合せ　保険年金 1階6番　電話　06-4809-9956

令和６年度の国民健康保険料について

●保険料の決定

令和６年度（令和６年４月から令和７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お問い合わせください。

前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業などによる所得の減少など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。詳しくは担当へお問い合わせください。

令和６年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。

令和6年度国民健康保険料（年額）

医療分保険料

平等割保険料（世帯あたり）　34,803円

均等割保険料（被保険者あたり）　被保険者数×35,040円

所得割保険料※2　算定基礎所得金額※3×9.56%

最高限度額　65万円

後期高齢者支援金分保険料

平等割保険料（世帯あたり）　11,091円

均等割保険料（被保険者あたり）　被保険者数×11,167円

所得割保険料※2　算定基礎所得金額※3×3.12%

最高限度額　22万円

介護分保険料※1

均等割保険料（被保険者あたり）　介護保険第2号被保険者数×19,389円

所得割保険料※2　算定基礎所得金額※3×2.64%

最高限度額　17万円

※1 介護分保険料は、被保険者の中に40歳～64歳の方（介護保険第2号被保険者）がおられる世帯にのみかかります。介護分保険料の平等割保険料はかかりません。

※2 世帯の所得割保険料は、被保険者（介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額となります。

※3 算定基礎所得は、前年中総所得金額等－43万円となります。

●なお、被保険者間の負担の公平性の観点から、令和６年度より「府内統一保険料率」としており、大阪府内の市町村にお住まいで「同じ所得、同じ世帯構成」であれば「同じ保険料額」となっています。

問合せ　保険年金 1階6番　電話　06-4809-9956

《まちづくり・にぎわい》

水環境について学ぼう！

無料

要申込

柴島干潟に住んでいる生き物の観察や淀川の水質調査、近年問題となっている海洋プラスチックごみのお話など、水環境についてみんなで勉強してみませんか？

日時　６月29日（土）午前の部10：30～11：30　午後の部13：30～14：30

場所　区民ホール（区役所 ３階）

対象　どなたでも（区内在住・在勤・在学の方優先）※小学生以下は保護者同伴

定員　各部12組（１組は１家族・１グループ・単身でも可能です）

申込　詳細はHP（大阪市　水環境　検索）でご確認のうえ、6月17日（月）必着で申し込み。申込多数の場合は抽選により参加者を決定します。申込結果は、６月21日（金）までにメールもしくは電話にてご連絡します。

問合せ　環境局環境管理課水環境保全グループ

電話　06-6615-7984（〒559‐0034 住之江区南港北2‐1‐10 ATCビルO’s棟南館５階）

詳しくはこちら

東淀川区創設100周年ふるさと寄附金を募集します！

東淀川区は、令和７年４月に区創設100周年の節目を迎えます。郷土への愛着と誇りを深める機会とするとともに、この先の100年に向け、各種記念事業の実施のため、皆さんのご協力をお願いします。

●寄附金の活用用途（予定）:記念式典・記念事業の開催など

問合せ　総務 3階31番　電話　06-4809-9625

詳しくはこちら

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】

採用面接時などの差別について、相談関係機関の照会などを行います。

問合せ　大阪府商工労働部雇用推進室

●電話による相談　電話　06-6210-9518【期間】６月中 9：30～17：30（平日のみ）

●メールによる相談　メール　rodokankyo-g03@gbox.pref.osaka.lg.jp【期間】６月中

今年も区民まつりを開催します！

第50回東淀川区民まつりの日程が10月14日（月・祝）に決定しました!

詳細については決まり次第、区役所HPやSNS、掲示板などでお知らせします。

区民の皆さんの参加をお待ちしております。

問合せ　地域 1階9番　電話　06-4809-9734

HPはこちら

《子育て・教育》

これから赤ちゃんを迎えるお父さん・おじいちゃん・おばあちゃん

リアルベビーで育児体験しませんか？

無料

要申込

「初めての育児で不安」「赤ちゃんが泣き止まない時はどうするの？」「お母さんの負担を減らすために何ができるかな？」と思ったことはありませんか？

お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんといったお母さんの周囲の方々に育児体験していただくことで、お母さんだけでなく家族みんなでの子育てを応援します。ぜひご参加ください！

お世話体験してみましょう

●リアルベビー（お世話をすると泣き止む人形）を使って抱っこなどのお世話体験

●モデルベビーを使って沐浴・着替え体験

●地域子育てサロンや保育所入所などの子育て情報の案内

日時　6月23日（日）10：30～12：00

場所　東淀川区子ども・子育てプラザ（区役所 ４階）

対象　区内在住の初めて出産を迎えるお父さんやおじいちゃん、おばあちゃんになられる方

申込　大阪市行政オンラインシステムにて受付（定員に達し次第、申し込みを締め切ります）

問合せ　子育て・教育 2階25番　電話　06-4809-9854

申込みはこちら

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（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

要申込

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、行政オンラインシステムより申し込みください。

内容

A　歯科・栄養（妊婦歯科健診）

B　子育て準備（保健師）

C　お産に向けて（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

※Cは動きやすい服装でご参加ください。

日程・申込みはこちら

妊婦歯科健診

無料

要申込

日時　7月1日（月）13：30～13：45

助産師による専門相談

無料

申込不要

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12日・26日（水）13：30～15：00

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

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

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（金）～７月12日（金）

場所　区役所 ２階及び区役所出張所（東淡路4‐15‐1）

問合せ　子育て・教育 1階12番　電話　06-4809-9807

《健康》

こころの健康サポート情報

あなたの睡眠の質大丈夫ですか？

良い睡眠のためには、「睡眠時間」を確保し、「睡眠の質」をあげることが重要です。必要な睡眠時間は一般的に約６～８時間で、高齢になるほど短くなると言われていますが、個人差が大きいものです。

質のよい睡眠の目安は、ぐっすり眠ってすっきり目覚めた（十分に休養がとれた）と感じられるかどうかです。睡眠の質をあげるには「睡眠環境」「生活習慣」「嗜好品のとり方」「睡眠障がい」への注意が必要です。

寝ても疲れがとれないなら要チェック！

詳しく知りたい方はこちらをご確認ください。

また、睡眠中に何度も目が覚めたり、昼間に強い眠気を感じることが長引く場合は、医師にご相談ください。

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

保健師の健康一口メモ

梅雨の時期からはじめる熱中症対策

梅雨の時期はまだ暑さに身体が慣れておらず、体温を調整する準備が不十分です。また、高い湿度により、汗が蒸発しにくいので、熱を発散できず、熱中症のリスクが高まります。熱中症は住宅内で最も多く発生していますので、気をつけましょう。

高齢者や子どもは熱中症になりやすいので特に注意！

のどの渇きを感じなくても、水分補給をしましょう。

室内での熱中症対策

●室温は28℃、湿度は50%以下に調節する

●遮光カーテン、すだれを利用して、直射日光を避ける

●扇風機や換気扇を併用したり、窓とドアなど2か所を開けて風通しをよくする

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

健康講座 保健栄養コース受講生募集！

無料

要申込

この講座で栄養、運動など、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(木)・29日(木)　9月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)　10月3日(木)・10日(木)・17日(木)【全９回 9：30 ～12：00】

場所　区役所４階401会議室

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　電話または来庁で6月3日（月）から8月2日（金）まで受付

問合せ・申込み　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

（ロゴ）おおさか健活マイレージ　アスマイル

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。

詳しくはこちら　アスマイル　検索

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23日（日）13：30～15：00

場所　区役所

持ち物　受診券・保険証

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

結核健診

無料

予約不要

日時　６月24日（月）10：00～11：00

場所　保健福祉センター（区役所 2階）

対象　15歳以上の方　※令和7年３月31日時点の年齢

各種がん検診

要予約

携帯電話など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。

詳しくはこちら

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

予防接種の対象年齢は？と聞かれたら、何歳と答えますか？予防接種は生まれてすぐに始まり、赤ちゃんの時にたくさん接種しますが、大人にも大切な予防接種があります。予防接種全般のお話と、大人になってから接種できる予防接種についてお話しします。

日時　6月13日（木）14：00～

場所　東淀川区医師会館 3階 講堂（豊新2‐3‐7）

演題　子どもだけではない大人の予防接種

定員　３０名（先着順）（マスク着用）

問合せ・申込み　東淀川区医師会　電話　06-6320-2226

東淀川がん市民公開講座

無料

要申込

がんは生活習慣病です。生活習慣と関係の深い「がん」についてお話しします。 ※運動体験あり

日時　6月22日（土）13：00～16：00（開演13:30）

場所　区民ホール（区役所 3階）

定員　60名（先着順）

問合せ　済生会吹田病院　電話　06-6382-1521

申込みはこちら

《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

大雨など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）大阪防災アプリ・区役所公式X（旧Twitter）など

（4）防災行政無線（屋外防災スピーカー）

大阪防災アプリ

問合せ　安全まちづくり 1階8番　電話　06-4809-9820

「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・宛名変更などをご希望の場合は、広報 3階32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

自転車の盗難が多発しています！！～油断が被害につながる～

区内において自転車盗難被害は増加傾向にあり、1年間で696件（令和5年中確定値）の被害が発生しています。

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　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

《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（区役所 4階）

きせつの工作「七夕かざり」

無料

要申込

七夕にちなんだ可愛い飾りを、親子で一緒に作ってみませんか。

日時　6月27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　お子さん25名（材料がなくなり次第終了）

申込　6月26日(水)13：00～

一時保育　なし

※子育てプラザは、未就学児のお子さんと保護者の方が気軽に来れる遊び場の開放や、各年齢に応じたイベントを開催しています。

※内容を変更させていただく場合があります。申込み前にHPをご確認ください。

詳しくはこちら

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次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。子どもが水あそびするときは、必ず大人が付き添いましょう。

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

（区）区役所で実施　（00）1組あたりの時間（分）

（事前）事前予約制　（当日）当日予約制　（優先）事前予約優先

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。

弁護士による法律相談

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約制

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

13：00～17：00

※予約は相談日1週間前の正午から相談日前日の17：00まで受付

予約・電話・問合せ　予約専用電話（自動音声案内）　電話　050-1808-6070

身体的な理由で電話申し込みができない方は、事前に広聴相談 3階32番（電話　06-4809-9683）まで。

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4日・11日・18日・25日(火)　7月2日・9日・16日・23日・30日(火)

13：00～16：00

※予約は当日朝9：00より電話にて受付

予約・電話・問合せ　広聴相談 3階32番　電話　06-4809-9683

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　事前予約優先

相談日　6月14日（金）13：00～16：00

相談内容　賃貸・売買契約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9：00～16：00）

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　事前予約優先

相談日　7月3日（水）13：00～16：00

相談内容　賃貸・売買契約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　事前予約優先

相談日　6月12日(水） 7月10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 40分以内　事前予約優先

相談日　6月19日（水） 7月17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・不動産の名義変更などの相談

予約・電話・問合せ　司法書士事務所　電話　0120-676-888（月～金9：00～12：00/13：00～18：00）

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26日（水） 7月24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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約優先

相談日　6月12日・26日(水） 7月10日・24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）

行政相談委員による行政相談

区役所で実施

相談日　6月3日(月） 7月1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32番　電話　06-4809-9683

人権出張相談

事前予約制

相談日　月～金　9：00～21：00　日・祝　9：00～17：30

※受付は終了時刻の30分前まで

※電話・FAX・メールでも相談可 ※区役所などでの出張相談も可

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

区役所の人権相談窓口

区役所で実施

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　地域 1階9番　電話　06-4809-9734　FAX　06-6327-1970

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

人権擁護委員による人権相談

相談日　6月4日（火） 7月2日（火）　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

人権擁護委員による特設人権相談

区役所で実施　4階402会議室

相談日　6月21日（金） 13：30～16：00

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

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･木曜 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

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

相談日

6月6日（木）13：30～　11日（火）13：30～　19日（水）10：00～　27日（木）13：30～

7月4日（木）13：30～　9日（火）13：30～　25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

区役所で実施　事前予約制

相談日　6月18日(火）　14：00～17：00／7月はありません

※偶数月 第3火曜日開催

※予約は相談日前日の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

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

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3日（月） 7月8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

J:COM出張スマホ講座

無料　要予約

日時

6月　基礎編　 11日（火）　応用編　13日（木）

7月　基礎編　 17日（水）　応用編　18日（木）

【午前の部】10：00～12：00 　【午後の部】14：00～16：00

場所　区役所 4階 401会議室

定員　各回20名（先着順）

申込　各講座１営業日前まで電話にて受付

（株）ジェイコムウエスト 大阪セントラル局

電話　06-7175-1413（10：00～17：00 ※火・水曜日除く）

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　6月23日（日）13：00～17：00

場所　福島区役所（福島区大開1-8-1）／阿倍野区役所（阿倍野区文の里1-1-40）

定員　各16組(先着順)

申込　6月14日（金）12：00～22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。

ナイター法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　7月23日（火）18：30～21：00

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（先着順）

申込　6月10日（月）12：00～7月22日（月）17：00

※行政オンラインシステムで予約

※オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日の18：00時点で来場している相談希望者で抽選を行います。（18：00受付終了）

※定員を超える場合は、抽選の結果、相談をお受けできない場合があります。

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32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】

小中学校へのキャリア教育に関する出前授業など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・団体の方からさまざま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いただける企業・団体などを募集しています。キャリア教育の充実にぜひご協力ください。

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

登録や実施までの流れなど詳しくはこちら

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】

遠くの親戚より、近くの町会

助け合い、つながりをつくります　問合せ　地域 1階9番　電話　06-4809-9734

6月は食育月間です

食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)おすすめ！

野菜たっぷり減塩を紹介します

今よりちょっと！減塩ポイント

野菜や果物を積極的にとりましょう

野菜の目標量　1日350g以上

果物の目標量　1日200g

野菜や果物に含まれるカリウムは体内の余分な塩分を体外に排出させる働きがあります。みそ汁やスープには野菜をたくさん入れ、外食ではサラダを1品追加するなど野菜を食べる工夫をしてみましょう。

生のままで食べるよりも加熱すると「かさ」が小さくなり、たくさん食べられるようになります。

※腎臓に病気のある人はカリウム摂取について医師に確認しましょう。

【例】キャベツ　生　ゆで

具だくさんにすることで汁の量が減り、減塩につながります

標準的な汁物には１杯１～2ｇの塩分が含まれており、毎食汁物を食べていると、１日の塩分摂取量の大半を占めてしまいます。汁物は１日１杯程度にすると、効果的な減塩になります。また、同じ汁物でも具材をたくさん入れると、汁の量が減るので味の濃さは変えなくても減塩になります。

汁の量はどれくらい違う？

みそ汁（1杯）の塩分の量の比較

具だくさんのみそ汁

具材　100g

汁　100ml

塩分量　約0.8g

具が少ないみそ汁

具材　20g

汁　150ml

塩分量　約1.2g

※どちらも塩分濃度は0.8%

ご存じですか？まごわやさしい

「まごわやさしい」とは、毎日の食事に取り入れたい食材の頭文字を語呂合わせにした言葉のことです。

まめ＝ 豆（大豆・小豆・みそ・豆腐など）

ごま＝ 種実（ごま・アーモンド・ナッツなど）

わかめ＝ 海藻（わかめ・ひじき・のりなど）

やさい＝ 野菜

さかな＝ 魚介（魚・エビ・貝類など）

しいたけ（きのこ）＝ きのこ（しいたけ・えのきたけなど）

いも＝ いも（じゃがいも・さといも・さつまいもなど）

ポイント

カリウムを豊富に含む食材を使用して塩分を体外へ排出

作ってみよう!まごわやさしいおみそ汁

材料

まめ　みそ　豆乳

ごま　すりごま

わかめ　乾燥わかめ

やさい　野菜（2～3種類）

さかな　煮干し

しいたけ（きのこ）　しめじ

いも　さつまいも

作り方

（1）煮干しは頭と腹わたを取り除く

（2）鍋に水、煮干しを入れ30分程おく

（3）乾燥わかめは水でもどす

（4）さつまいも、野菜、しめじを（2）の鍋に入れ、柔らかく煮込んだらみそを溶き入れ、最後に豆乳(少々)とわかめを入れる

（5）お椀に入れ、すりごまを入れてでき上がり

人参、小松菜などの野菜やきのこ類は冷凍して使えばお手軽&時短です。

星山（ほしやま）さん

１人分のみその目安は大さじ１/2杯程度（６g～10g）。

顆粒の和風だしにも塩分があるため、使う時には量に気を付けて!手作りだしにもチャレンジ!

住平（すみひら）さん

ヘルスメイトからのお知らせ

塩分測定器を貸し出します！

～わが家のみそ汁こい？ うすい？～

いつも飲んでいるみそ汁を塩分測定器で計測してみませんか？(夏休みの自由研究にも!)

塩分測定器の貸し出しは、14日間程度です。

食生活改善推進員協議会（ヘルスメイト）田中（たなか）会長

詳しくは 保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882 まで

食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)になりませんか？

健康講座 保健栄養コースを3面で募集しています

料理が好きなので、活動はとても楽しいです。減塩に関するお話など、自分自身の勉強にもなっています。

私たちと一緒に活動しませんか？

萩原（はぎはら）さん

区では、204名のヘルスメイトが活動しています。自分や家族のバランスのとれた食生活の定着はもとより、お隣さん、お向かいさんへと働きかけ、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりを進めています。

三宅（みやけ）さん

区長からひとこと

いつも元気・ずっと元気

私たちの体は毎日の食事からできています。一日に3回食事をとるとすると、一年間で1,095回の食事をとることになります。健康な体を作るため、そして、がんなどの生活習慣病を予防するためにも食生活はとても重要です。食塩のとり過ぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩により血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかになっています。

また、子どもの食習慣や味覚を決めるのは周りの大人です。子どもは年齢があがるにつれて、大人と同じものを食べることが多くなるため、保護者の食塩摂取量が多ければ、子どもの摂取量も多くなります。子どもの健康のためにも、まずは、大人が減塩を意識し、健康な食生活を送ることを心がけましょう。

東淀川区長　武富 康彦

「広報ひがしよどがわ」6月号は41,000部発行し、1部あたりの発行単価（配付費用含む）は約28円です（そのうち約2.3円を広告収入で賄っています）。