【1面】

広報ひがしよどがわ

HigashiYodogawa

あなたに もっと　あなたと もっと

2025年（令和7年）6月号

No.349

発行日：毎月1日（4月号は3月31日）

東淀川区創設100周年記念ロゴマーク

東淀川区は令和7年4月1日に区創設100周年を迎えました！

6月は食育月間

作ろう！食べよう！野菜料理

野菜を1日に350g以上食べよう!

 「健康日本21（第３次）」（厚生労働省）

（SDGsロゴ）

2．飢餓をゼロに

3．すべての人に健康と福祉を

12．つくる責任 つかう責任

食生活改善推進員協議会

(ヘルスメイト)

田中 由美子（たなか　ゆみこ）会長

「1日に350gの野菜」と言われても、どれくらいの量かよくわからないのですが…

野菜は意識しなければ十分に摂取できません。「健康日本21（第３次）」で目標とする「1日野菜350g以上」では、緑黄色野菜120gとその他の野菜230gが目安とされています。緑黄食野菜とは、にんじんやほうれん草、かぼちゃ、小松菜、トマトなど、カロテンを多く含む野菜です。350gの野菜を料理にすると小鉢5皿分に相当し、幼児期は小鉢3皿以上が目標です。生の野菜は両手の手のひらに乗る量が約120g。1日3回食べると350gに近づきますので目安にしてください。

成人１日の目標量350g ＝ 緑黄色野菜120g + その他の野菜230g

料理にすると小鉢5皿分

生だと両手の手のひらに乗る量(約120g)を1日3回

野菜をしっかり、おいしく食べるポイントを教えてください

生野菜のサラダだけでなく、いろいろな料理で野菜を取り入れることが大切です。野菜は加熱するとかさが減り、食べやすくなります。緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは油と調理することで吸収が良くなります。「料理が苦手」「時間がない」「外食が多い」という方は、ミニトマトやきゅうり、レタスなど、洗ってすぐ食べられるものを常備しておくと、朝食や時間がない時に役立ちますよ。また、下処理の時間が省けて便利なので、冷凍野菜やカット野菜、切り干し大根などの乾物の利用もおすすめです。外食する際は、野菜の小鉢などが付いた定食やセットを選びましょう。1日350g以上の野菜を取るためには、毎食1～2皿の野菜料理を食べるよう意識することを心がけたいですね。

キャベツ 80g　生の状態（写真）

キャベツ 80g　火を通した状態（写真）

かんたん野菜レシピを8面で紹介しています

食生活改善推進員（ヘルスメイト）

保健福祉センターで開催している「健康講座保健栄養コース」を修了した方が、食生活改善推進員として、地域で食生活を中心とした健康づくりのためボランティア活動を行っています。健康や食生活に興味のある方、また食を通して仲間づくり・生きがいづくりをしてみたい方、食生活改善推進員（ヘルスメイト）になりませんか？

※健康講座保健栄養コースは、「広報ひがしよどがわ」9月号で募集予定です。

詳しくはこちら

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

6月号　目次

1　6月は食育月間　作ろう！ 食べよう！ 野菜料理

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

8　6月は食育月間　作ろう！ 食べよう！ 野菜料理

区の面積　13.27㎢

区の人口　177,655人

区の世帯数　105,143世帯（令和7年5月１日現在推計）

（EXPOロゴ）

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）

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」

■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）

※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、市民税・府民税・森林環境税（第１期分）の納期限は６月30日（月）です。納付には口座振替・自動払込が便利です。

《区創設100周年記念事業》

100周年記念東淀川クイズ

100周年を記念して、東淀川区にまつわるクイズを出題します！

※答えは［4面］にあります

みんなで考えよう♪

Q1　区内にある「瑞松寺」には、ある動物から作り方を伝えられたとされる腫れ物の吸出し薬の伝説があります。

その動物とは次のうちどれでしょう？

（1）くじら （2）きつね （3）たぬき

Q2　区内の「淡路」は、商店街や駅名としても馴染みがありますよね。地名の由来は、歴史上のある人物が訪れた際に「淡路島だと勘違いした」ことによるものとされていますが、それは誰でしょう？

（1）菅原道真 （2）藤原景清 （2）細川ガラシャ

問合せ　総合企画 3階32番　電話　06-4809-9683

《手続き》

６月22日（日）の日曜開庁日はマイナンバーカードに関するお手続きができません

開庁日である6月22日（日）は、国のマイナンバー関連システムがメンテナンスのため全国的に停止することから、区役所窓口においてマイナンバーカードに関するお手続きができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

問合せ　住民情報 １階4番　電話　06-4809-9963

詳しくはこちら

児童手当 現況届について

現況届の提出が必要となる受給者に現況届を送付しています。また、19歳～22歳年度末までの子を多子加算認定している受給者のうち、現況届の提出が必要な受給者にも送付しています。6月30日（月）までに窓口へご提出ください。

現況届または添付書類の提出がない場合は児童手当が受給できなくなります。

提出がないまま2年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。

問合せ　子育て・教育 2階25番　電話　06-4809-9856

万博サポートデスクを開設します

申込不要

電子チケットの購入や予約などの手続きを対面で支援する「万博来場サポートデスク」を開設します。パビリオンやイベントの情報もご案内しますので、ぜひお立ち寄りください。

期間　6月2日（月）～6日（金）10：00～17：00

場所　区役所 3階 区民ホール前

問合せ　大阪府・大阪市万博お問合せセンター　電話　06-7632-6821

介護保険負担限度額認定証などの更新申請は6月30日（月）までです!

現在ご使用中の認定証の有効期限は7月31日(木)です。下表を参照のうえ、6月30日(月)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)を受給している方は、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

令和7年度の国民健康保険料について

●保険料の決定

令和７年度（令和７年４月～令和８年３月）の国民健康保険料の決定通知書を、区役所から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。詳しくはお問い合わせください。

令和７年度の国民健康保険料は次の表の各保険料を合計した金額が年間保険料となります。

令和７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） 33,574円　+

均等割保険料（被保険者あたり）　被保険者数×34,424円　+

所得割保険料※2　算定基礎所得金額※3×9.30%

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）　10,761円　+

均等割保険料（被保険者あたり）　被保険者数×11,034円　+

所得割保険料※2　算定基礎所得金額※3×3.02%

最高限度額　24万円

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×18,784円　+

所得割保険料※2　算定基礎所得金額※3×2.56%

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）がい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》

【中学生以上対象】東淀川区の地域活動に関するインターネットアンケート

ライフスタイルや価値観の多様化により、地域社会でのニーズや課題は大きな転換期を迎えています。持続可能な地域活動やコミュニティづくりの施策について検討するため、匿名でお答えいただけるインターネットアンケートを実施します。広く皆さんのご意見をお聞かせください。

期間　6月1日（日）～7月31日（木）

回答方法　大阪市行政オンラインシステム

対象　区内在住・在勤・在学、または区内で活動する中学生以上の方

※回答時、通信料がかかります

問合せ　地域 １階9番　電話　06-4809-9509

メール　higashiyodo-advisor@city.osaka.lg.jp

回答はこちら

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、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　koseisaiyo@gbox.pref.osaka.lg.jp

期間　６月中

《子育て・教育》

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、電話でお申し込みください。

内容

A　歯科衛生士・栄養士の話（妊婦歯科健診　無料）

B　保健師の話

C　助産師の話

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」

日程はこちら

助産師による専門相談

無料

要申込

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23日（月）13：30～15：30（30分ごとの予約）

妊婦歯科健診

無料

要申込

日時　7月7日(月)13：30～13：45

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18日（水）～７月18日（金）9：00～17：30（土日除く）

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

●区役所でお手続きの際は、ぜひマイナンバーカードをお持ちください！

マイナンバーカードを活用して、申請書の記入の手間を省くことができます。（一部対応していない申請書があります）

●区役所窓口受付予約

●混雑状況の確認

【3面】

６月9日（月）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!

リアルベビー人形で育児体験しませんか？

無料

要申込

日時　6月22日（日）10：30～12：00

場所　おやこひろば・瑞光（瑞光4-2-21）

対象　区内在住の初めて赤ちゃんを迎えるお母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんになられる方と地域の方

内容

●助産師の話

●リアルベビー（お世話をすると泣き止む人形）を使ってお世話体験

●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関連情報の案内

申込　大阪市行政オンラインシステムより予約

問合せ　子育て・教育 2階25番　電話　06-4809-9854

申込みはこちら

《健 康》

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15日（日）13：30～15：00

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・被保険者証（マイナ保険証などを含む）

結核健診

無料

予約不要

日時　6月3日（火）10：00～11：00

場所　保健福祉センター（区役所 ２階）

対象　市内在住で15歳以上の方

各種がん検診

要予約

スマートフォン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

PET-CT検査はがんの有無、位置や広がりを高い精度で診断することができます。がんの再発・転移の診断にも、とても有用な検査方法です。今回はPET-CT検査について詳しくお話しします。

日時　６月１２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　PET-CTをもちいたがん検診について

申込　区医師会まで電話にて

定員　30名（先着順）（マスク着用）

問合せ・申込　東淀川区医師会　電話　06-6320-2226

こころの健康サポート情報

良い睡眠から健康に！

良い睡眠のためには、「時間（量）」と「休養感（質）」が大事です。

【毎日をすこやかに過ごすための睡眠５原則】

第１原則：からだとこころの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を

第２原則：光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第３原則：適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第４原則：カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて

第５原則：眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

寝ても疲れがとれないなら要チェック！

保健師の健康一口メモ

熱中症に注意しましょう！

身体が暑さに慣れておらず、湿度が高く蒸し暑い梅雨の時期から熱中症対策を始めましょう。

熱中症の症状と対策

以下の主な症状に注意しましょう。

重症度1

●めまい　●立ちくらみ　●筋肉の痛み　●こむら返り ●汗が止まらない

対策

□涼しい場所に避難する

□衣服をゆるめ、体を冷やす

□水分・塩分を補給する

重症度2

●頭痛　●吐き気・嘔吐　●体がだるい　●倦怠感

対策

「重症度1」の対策にプラスする

□足を高くして休む

□自分で水分を取れなければ、すぐに病院へ！

重症度3

●体温が高い　●まっすぐに歩けない　●意識がない　●けいれん　●ひきつけ　●呼びかけに対し、返事がおかしい

対策

すぐに救急車を呼びましょう！

□氷や水で、首・わきの下・足の付け根などを冷やしましょう

熱中症予防のポイント

水分補給

◆のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分なども補給をしましょう。1日あたり1.2リットル（コップ約6杯分）を目安に、入浴前後や起床後などに、水分補給をしてください。

暑さを避ける

◆暑い時間帯の外出は避け、日傘や帽子の着用、涼しい服装を心がけましょう。

◆熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。エアコンや扇風機を使って部屋の温度をこまめに調節しましょう。

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

ゴキブリを駆除しよう～繁殖期の今が効果的～

大阪市では、毎年6月を「ゴキブリ防除強調月間」とし、防除実践運動を推進しています。

日本には約50種ほど分布していますが、そのほとんどは野外に生息しています。ゴキブリの習性などを知り、効果的な防除を実践しましょう。（区役所では駆除は実施しておりません。）

【ゴキブリの防除】色々な方法を組み合わせて、効果的な防除を行いましょう。

（1）発生予防 日頃から、ゴキブリが発生しにくい環境づくりに努めましょう。台所などの整理整頓や清掃を徹底し、食べ物はふた付きの容器に入れて保管しましょう。

（2）薬剤による駆除 残留噴霧法・残留塗布法、毒餌法、燻煙法などがあります。ゴキブリの習性を理解し、なるべく少量で効率的な駆除を行いましょう。

（3）その他の防除（粘着トラップによる捕獲） 粘着シートなどをゴキブリが通る場所に置いておくことで、ゴキブリの生息状況を把握することができます。

問合せ　生活環境 2階23番　電話　06-4809-9973

《安全まちづくり》

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）

問合せ　安全まちづくり 1階8番　電話　06-4809-9820

油断が被害につながる！！～自転車盗難への防犯対策～

区内において自転車盗難被害は増加傾向にあり、732件（令和６年の確定値）の被害が発生しています。

被害にあわないために

●自転車をとめるときは、短時間でも必ず鍵を掛けましょう。

●防犯性能の高い鍵（ディンプル錠など）を取り付けるとともに、ワイヤー錠などを併用すると、更に効果的です。

●路上などに放置することはやめましょう。

問合せ　安全まちづくり 1階8番　電話　06-4809-9819

問合せ　東淀川警察署 防犯保安係　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

《施設からのお知らせ》

東淀川図書館

電話　06-6323-5476

▶︎蔵書点検などのため、6月9日（月）〜16日（月）まで休館します

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。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。

《その他》

熱中症予防のための涼（すず）ん処（どこ）設置について

熱中症は、熱い場所での体の水分と塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって発症します。毎年、熱中症による健康被害が数多く報告されておりますので、ご注意ください。

区役所では、１階及び出張所２階にて、熱中症予防のための涼ん処を設置しています。10月末までの設置期間中は、熱中症警戒アラートが発表されていなくてもご利用いただけます。

問合せ　総務 3階31番　電話　06-4809-9941

当区涼ん処に関してはこちら

クーリングシェルターの運用について

熱中症特別警戒アラートが発表された際の暑さをしのげる場として、「クーリングシェルター」を指定しています。

運用期間　10月22日（水）まで

問合せ　環境局環境施策課　電話　06-6630-3262

対象施設はこちら

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　6月22日（日）13：00～17：00

場所　福島区役所（福島区大開1-8-1）　淀川区役所（淀川区十三東2-3-3）

定員　各16組（先着順）

申込　6月13日（金）12：00～22日（日）10：00　電話　050-1808-6070（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（水）18：30～20：30

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（火）12：00～7月22日（火）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。抽選後に空きがある場合は、先着順に受け付けます（各枠の開始10分前締切）。

予約はこちら

問合せ　大阪市総合コールセンター　電話　06-4301-7285（年中無休 8：00～21：00）

J:COM出張スマホ講座

無料

要予約

日時

カメラ編（写真・動画の撮り方、送り方）6月12日（木）

検索編（音声検索・目的地への行き方など）6月13日（金）

【午前の部】10：00～12：00 　【午後の部】14：00～16：00

場所　6月12日：区役所 4階 401会議室　6月13日：区役所 3階 304会議室

定員　各20名

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・水曜日は定休日）

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

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）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

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5日（木）・12日（木）・19日（木）・26日（木）　7月3日（木）・10日（木）・17日（木）・24日（木）13：00～17：00

※予約は相談日1週間前の正午から相談日当日の10：00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3日（火）・10日（火）・17日（火）・24日（火）7月1日（火）・15日（火）・29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13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2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11日(水） 7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　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18日（水）7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・不動産の名義変更などの相談

予約・電話・問合せ　大阪司法書士会北支部　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　予約不要

相談日　6月25日（水）7月23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　事前予約制

相談日　6月11日（水）・25日（水）7月9日（水）・23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　予約不要

相談日　6月2日（月）7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32番　電話　06-4809-9683

人権相談

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

人権擁護委員による人権相談

相談日　 6月3日（火）7月1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

相談日　 6月20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

犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

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　事前予約優先

相談日　毎週火･水･木･金曜 9：15～17：30

※祝・年末年始を除く

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5日（木）13：30～　11日（水）13：30～　18日（水）10：00～　26日（木）13：30～

7月3日（木）13：30～ 9日（水）13：30～　16日（水）10：00～　24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17日（火） 14:00〜17:00 ／ 7月はありません

※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月はありません ／ 7月14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

100周年記念東淀川クイズの答え

Q1　（3）たぬき

YouTubeには絵本の読み聞かせもあります！

YouTubeはこちら

Q2　（1）菅原道真

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】

学校支援ボランティア人材バンクの登録者を募集しています！　区内の市立小・中学校では、学習支援や図書館開放など学校を支援いただく人材を必要としています。子どもたちのため、学校の教育活動を応援していただける方の登録をお待ちしています！

問合せ　子育て・教育 1階12番　電話　06-4809-9807

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】

大阪市内全域路上喫煙禁止

「大阪市路上喫煙の防止に関する条例」を改正し、2025年１月27日（月）より大阪市の道路や公園などの公共の場所で路上喫煙を禁止しています。路上喫煙をした場合、罰則として1,000円徴収されます。

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

詳しくはこちら

6月は食育月間

ヘルスメイトおすすめ！

野菜をおいしくいただきましょう！

食生活改善推進員協議会

(ヘルスメイト)

田中（たなか）さん

蓮見（はすみ）さん

冷凍野菜で時短♪

かぼちゃのチーズ焼き

1人分野菜量　70g

材料（２人分）

●冷凍かぼちゃ　140g

●マヨネーズ 　大さじ１

●スライスベーコン 　１枚分

●ピザ用チーズ　20g

エネルギー：143kcal

食塩相当量：0.3g

作り方

（1）ベーコンは短冊切りにする。

（2）冷凍かぼちゃを電子レンジで解凍する。

（3）（2）をポリ袋に入れ、マヨネーズを加えて、袋の上から手で押して、軽くつぶしながら混ぜ合わせる。

（4）耐熱容器に袋から出した（3）を入れ、ベーコン、ピザ用チーズをのせて、焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。

小松菜はカルシウムたっぷり！

小松菜と塩昆布のナムル

1人分野菜量　80g

材料（２人分）

●小松菜　120g

●にんじん　50ｇ

●塩昆布　12g

●ごま油　小さじ１/2

エネルギー：26kcal

食塩相当量：0.6g

作り方

（1）小松菜はゆでてから3㎝くらいに切り、水気を切る。にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。

（2）（1）を、塩昆布とごま油であえる。

オクラは緑黄色野菜♪

オクラの豚肉巻き

1人分野菜量　80g

材料（２人分）

●豚ロース　200g

●オクラ　16本

●片栗粉　少々

●サラダ油　大さじ1/2

（A）

砂糖・しょうゆ・みりん　各大さじ1と1/2

酢　大さじ1

エネルギー：436kcal

食塩相当量：2.0g

作り方

（1）豚ロースに片栗粉をまぶし、オクラに巻く。

（2）油をひいたフライパンに、（1）を豚ロースの巻き終わりを下にして入れ、転がしながら表面を焼き、蓋をする。

（3）（2）に火が通ったら、混ぜ合わせた（A）を加え、強火にして酢をとばしながら全体にからませる。

電子レンジでかんたん

にんじんしりしり

1人分野菜量　80g

材料（２人分）

●にんじん 160g

●ツナ水煮（固形量）　80g

●卵　1個

●めんつゆ（３倍濃縮）　小さじ2

●かつお節　少々

●すりごま　少々

エネルギー：９８kcal

食塩相当量：１.１g

作り方

（1）にんじんはせん切りにし、耐熱容器に、にんじん、汁けをきったツナ、めんつゆ、かつお節を入れて混ぜる。

（2）ふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で1分加熱する。一度取り出し、よく混ぜる。

（3）（2）に溶きほぐした卵を回し入れ、ラップをせずに電子レンジ（600w）で２分加熱する。

（4）全体をよく混ぜてから器に盛り、すりごまをかける。

フードロスを減らそう！夏野菜の冷凍術！

（参考：農林水産省）

食生活改善推進員協議会

(ヘルスメイト)

阿部（あべ）さん

岸本（きしもと）さん

トマト（保存の目安：2か月）

トマトもミニトマトもヘタ付きのまま丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍。使用する際は、5分ほど室温に置けば、そのまま切ることができ、水にさらせば皮がツルンときれいにむけます。

オクラ（保存の目安：2か月）

丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍。冷凍することで産毛が取れ、板ずりが不要に。凍ったまま刻めば薬味になり、生のままでも食べられます。煮たり揚げたりと、凍ったまま調理ができます。

なすび（保存の目安：2か月）

カットすると、そこから劣化が進みます。丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍。使用する際は、5分ほど室内に置けば、そのまま炒め物や煮物に使えます。

問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

区内で野菜がたくさん食べられるお店「やさいTABE店」

目印はコレ!（ロゴマーク）

大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店などを「やさいTABE店」として登録し、外食を利用する市民の健康づくりにご協力いただいています。

やさいTABE店では1食で1日に必要な野菜量の約3分の1（約120g）を食べることができるメニューがあります。

（令和7年3月末現在 5店舗登録）

お店の詳しい情報は大阪市HPをチェック！

InstagramでもやさいTABE店の情報発信中！

Cafe Non（カフェ　ノン）

最寄駅　阪急 相川駅

問合せ　090-3674-1553

シグナル（東ノチ、晴レ。）

最寄駅　Osaka Metro井高野駅

問合せ　06-6349-8907

中華料理ぐら

最寄駅　Osaka Metroだいどう豊里駅

問合せ　06-7860-4062

喫茶館 グロリア

最寄駅　Osaka Metro瑞光四丁目駅

問合せ　06-6327-2984

はし元（げん）

最寄駅　阪急 上新庄駅

問合せ　06-6329-8661

テイクアウトのみ

「広報ひがしよどがわ」6月号は37,000部発行し、1部あたりの発行単価（配付費用含む）は約32円です（そのうち約1.5円を広告収入で賄っています）。