



4月8日(金)または11日(月)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!

高齢者総合相談窓口に瑞光ランチが加わります!

4月1日より、瑞光地域に高齢者の総合相談窓口(ランチ)が開設されました。地域にお住まいの高齢者やそのご家族からの介護、福祉、保健に関する相談を、地域包括支援センターと連携して対応します。身近な相談場所をご利用ください。

ランチ名	担当地域	住所	電話
◆東淀川区地域包括支援センター(ほほえみ)			
大桐ランチ(おおぎり)	大桐・大道南	大桐1-1-12	6370-7190 6326-8161
◆北部地域包括支援センター(なかよし)			
瑞光ランチ(水仙の家)	小松・大隅西・大隅東	小松1-12-10	6349-5001 6370-2266
◆南西部地域包括支援センター(ひだまり)			
淡路ランチ(ひざし)	淡路・西淡路	西淡路2-3-22	6326-4440 6325-6332
柴島ランチ(ペラミ)	東淡路	東淡路1-4-9	6325-3347
南方ランチ(さわやか)	啓発	東中島2-14-1	6321-1001
◆中部地域包括支援センター(びはーら)			
			6325-6915

☎ 高齢・障がい 2階27番 ☎ 4809-9857

健康レシピ

もちり! れんこん鶏しんじょう



材料(1人分) エネルギー(1人分) 159kcal

- 鶏ひき肉 15g
- れんこん 35g
- 三つ葉 少々
- 白みそ 3g
- 塩麴 1g
- 卵白 15g
- 白玉粉 10g
- 片栗粉 9g
- 酒 小さじ1弱
- 薄口しょうゆ 小さじ1弱
- かつおだし 120ml
- 揚げ油 適量

作り方

- れんこんは洗って皮をむき、すりおろす。
- ボウルにれんこん、白玉粉、鶏ひき肉を入れてよく混ぜる。
- 白みそ、塩麴、片栗粉、卵白を加えてさらに良く混ぜる。
- スプーンで形を整え、160~170℃の油で揚げる。
- 鍋にかつおだし、酒、薄口しょうゆを入れて煮立て、沸騰したら水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける。
- 器に④を盛り、⑤のあんをかけて三つ葉のせる。

POINT 発酵食品のみそと麴を使ったレシピを大阪成蹊短期大学の学生が考えました。れんこんと鶏ひき肉のもっちりとした団子は白味噌と塩麴で優しい味に仕上げ、うす味にすることで、だしの風味を感じられる一品です。

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク (大阪成蹊短期大学)

☎ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

こころの健康サポート情報

家族教室 無料

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に実施します。病気の情報が少なく不安に思ったり、ご本人への接し方について迷うことはありませんか?教室では講師から病気や対応方法等について学んだり、日頃の悩みについてご家族同士で一緒に考えたりアイデアを出し合うミーティングを行っています。一人で悩まないで、まずは病気を知って語り合いましょう!お気軽にお問い合わせください。

実施日時 毎月第4火曜日14:00~16:00

場所 区役所出張所 3階

※感染症流行状況によっては中止となることがあります。

☎ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

安全まちづくり

防災・防犯についてのお問い合わせは地域課安全まちづくりグループまで!

令和4年4月1日より地域課安全安心グループの名称が地域課安全まちづくりグループへ変更となりました。防災・防犯に関するお問い合わせは区役所1階8番窓口までお願いします。

☎ 安全まちづくり 1階8番 ☎ 4809-9820

令和4年 春の列車内ちかん追放キャンペーン 4月18日(月)~4月27日(水)

ちかんの被害の被害にあわれた方、目撃された方は「列車内ちかん被害相談」窓口までご相談ください!

列車内ちかん被害相談  
06-6885-1234

鉄道警察では、24時間、電話を受け付けています! ちかん等の被害にあわれた方、目撃された方! 一人で悩まず相談して下さい!

いけばん、良い方法を考えよう! 「鉄道の声」

大阪府警察鉄道警察隊

☎ 安全まちづくり 1階8番 ☎ 4809-9819

春の全国交通安全運動 4月6日(水)~4月15日(金) (予定)

東淀川区内の令和3年の交通事故発生件数(394件)は前年に比べ増加しており、そのうち自転車関連の事故が約半数を占めています。また、高齢者(65歳以上)に関連する事故も依然多く発生しています。

運動期間中は、皆さんの日頃の交通安全に対する機運を高める良い機会です。ぜひ、この機会に自転車ルール・マナーの遵守や安全確認等の徹底を心がけ、交通事故のない「安全で安心して暮らせるまち」東淀川区をめざしましょう!

※区役所1階地域課入り口付近に「自転車のルール」を配架しています。

☎ 安全まちづくり 1階8番 ☎ 4809-9819

自転車盗難・ひったくり・交通安全対策は万全ですか!!

毎月11日は、安全・安心まちづくりの日

ひったくり防止カバー等、各種犯罪及び事故防止啓発グッズを配布します

日時 4月11日(月)11:00~整理券を配布します(雨天中止) (先着100名)

場所 区役所前

※自転車で待機してください。必ず自転車でご来ください。

※コロナ禍の影響により、緊急事態宣言が発出中の場合は、中止します。

☎ 安全まちづくり 1階8番 ☎ 4809-9819



健康掲示板

▶ 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 (予約不要)

日時	場所	対象	費用
5月5日(木・祝) 9:30~11:00	区役所3階	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	無料

▶ 各種検診(健診)

内容	対象者※1	費用	日時		
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	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	40歳以上の方		無料	
	かくたん検査	50歳以上の方※2		400円	
乳がん検診	超音波検査※3	30~39歳の女性		1,000円	
	マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)		1,500円	
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料		取扱医療機関に お問い合わせ ください	
胃がん検診	胃部エックス線検査※3	50歳以上の方 【令和5年度までは40歳以上の方も受診可】			500円
	年度内に どちらか 1回のみ受診	内視鏡検査※3			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。
子宮頸がん検診※3	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円			4月26日(火) 10:00~11:00
前立腺がん検診※3	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円			
予約不要	結核健診	15歳以上の方	無料		

※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。

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。



☎ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

広告

