



1月9日(火)または10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!

広報

ひがしよどがわ
令和6年1月号 No.332

♡ ころの健康サポート情報

良質な睡眠はころとからだに大切です

年末年始の夜更かしなどから、生活リズムが乱れていませんか?規則正しい「質の良い睡眠」はころとからだに大きな良い効果があります。

- 1 ころとからだぐ休まる
- 2 記憶力・気分の調節機能・免疫機能が向上する
- 3 生活習慣病の予防になる
- 4 眠気や疲労が減って日中活動の能率がアップする



「質の良い睡眠」は、「気持ち良い目覚め」がバロメーターです。不規則な食事・運動不足・就寝前の喫煙や飲酒は睡眠の質を悪化させるので、できるだけ控えましょう。温度・湿度・照明・音などの環境も睡眠の質に大きな影響があります。一度、振り返ってみてはいかがでしょうか。いろいろ試してみても眠れない日が続く場合、弱ったころからのSOSかもしれません。そんなときには医療機関への相談をおすすめします。心地よく眠り、ころとからだを守りましょう。

☎ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

保健師の健康一口メモ

子どもの生活リズムを整えよう!

生活リズムを整えることで、子どもの成長に大切な脳と心と身体を元気にするホルモンが十分に分泌されます。年明けから心機一転!できることから始めていきましょう♪

1 太陽の光を浴びる

朝一番にカーテンを開けるなど、日の光を浴びることで目覚めやすくなります



1 朝食は活力のもと

体にエネルギーを補給すると、やる気や集中力がアップします



1 午前中は外で活動

外で体を動かすことにより、心が穏やかになるホルモンが出ます。また、夜の睡眠もスムーズになります



1 寝る子は育つ

夜は20~21時には寝るようにしましょう。早く寝ることで体の成長を促して、免疫力を高めてくれます



☎ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

安全まちづくり

災害への備えは大丈夫ですか?

1月17日は防災とボランティアの日です

自然災害の発生を防ぐことはできませんが、事前の備えによって被害を少なくすることはできます。自分自身や大切な人を守るためにも、日頃から備えておきましょう。

1 家具の安全対策

家具などが倒れてもけがをしないように、配置を見直したり、固定をしましょう。



1 災害用トイレの確保

災害時は突然トイレが使えなくなることがあります。欠かさず備えておきましょう。



1 飲食料の備蓄

日頃から食料や飲料を多めに買いそろえ、使ったら買い足す「ローリングストック」で1週間分を目安に備えましょう。



1 大阪市防災アプリの活用

「大阪市防災アプリ」には、災害情報だけでなく、日頃からの備えに役立つ情報が満載です。このアプリを活用し、災害から自分を守る準備を始めましょう。



大阪市
防災アプリ

☎ 安全まちづくり 1階8番 ☎ 4809-9820

施設からのお知らせ

ファミリー・サポート・センター東淀川

☎ 6327-5672

提供会員大募集

地域で子育てのサポートしませんか? お子さんの預かり合いっこしませんか? 残業や通院、冠婚葬祭、用事、リフレッシュなど、さまざまなニーズに対応するため、依頼したい子育て中の依頼会員とサポートをしたい提供会員が行う相互援助活動を目的にしている国の子育て支援事業の1つです。(有償ボランティア) 詳しくは子ども・子育てプラザHPをご覧ください。どうか、電話にてお問い合わせください。



東淀川図書館

☎ 6323-5476

「とことこ」のかみしばいの時間

無 料

日 時 1月20日(土) 14:00~14:30

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 20名(先着順)

東淀川区民会館

(〒533-0023 東淡路1-4-53) ☎ 6379-0700

収穫祭&防災ワークショップ

収穫祭では、東淀川区民会館利用者の作品展示及びワークショップを行います。新しい習い事や同じ趣味を持つ気の合う仲間に出会えるかも!

防災ワークショップでは、防災グッズの展示や、クイズに答えて抽選会に参加できる防災スタンプラリーを行います。さらに、毎月第3木曜日の夜に区内で開催している「ちゃぶ台トーク」(自由に意見交換をする井戸端会議)がやってきます。「ちゃぶ台」を囲んで、防災について自由に語り合しましょう!

日 時 2月10日(土)・11日(日) 10:00~16:00

詳しくはQRコードまたはHPにて

収穫祭



防災

ワーク

ショップ



梅田市税事務所

市民税等グループ(個人市民税担当) ☎ 4797-2953

(平日9:00~17:30(金曜日は9:00~19:00))

個人市・府民税の事前申告受付について

個人市・府民税の申告受付について、申告期間(2月16日(金)から3月15日(金))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、個人市・府民税の申告は送付や大阪市行政オンラインシステムによる受付も行っておりますので、ご利用をお願いします。

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5日(月)~15日(木)

東淀川税務署

☎ 6303-1141(代)

東淀川税務署からのお知らせ

確定申告は簡単・便利なe-Taxで!

- スマートフォンやパソコンで簡単に申告が可能です。
- スマホのカメラで源泉徴収票の読み取りと自動入力ができます!
- 法定調書の作成・提出もe-Taxで可能です。



詳しくはこちら

消費税の申告に関するお知らせ

~免税事業者からインボイス発行事業者になられた個人事業者の方へ~

- インボイス発行事業者は消費税の確定申告が必要です。
- 確定申告をするための3STEP

STEP1 取引関係資料を令和5年9月30日までと10月1日以降に区分

STEP2 税率ごと(8%と10%)に区分

STEP3 確定申告書を作成(課税取引金額計算表を作成すると、申告書の作成がスムーズです)



食育レシピ

世界の料理

大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク
©Expo 2025

材 料(2人分)

牛豚合いびき肉 200g
玉ねぎ 1/2個
人参 1/2本
にんにく チューブ小さじ2
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
餃子の皮 20枚
油 適量

作 り 方

(1人分)エネルギー 500kcal

- 1 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- 2 フライパンに少量の油を入れ、みじん切りにした1とにんにくを炒める。
- 3 2のフライパンにひき肉を入れて、塩・しょうゆで味を付け、炒める。

- 4 ひき肉に火が通り、水分がなくなるまで炒めたら、バットに移し冷ます。
- 5 4のひき肉を餃子の皮の中央に乗せ、皮のふちに水を付けて半分に折り、包んだふちをフォークで押さえて餃子の皮をしっかりと閉じる。
- 6 6を油で揚げる。



「ブラジルの揚げギョーザ」と言われているパステウ。ブラジルで親しまれている軽食の一つです。今回は気軽に食べることができる、ギョーザの皮を使い、日本風にアレンジをしています。お好みでひき肉と一緒にチーズや軽く刻んだゆで卵、トマトを入れても美味しいです。味もカレー粉を入れてみたり、サルサソースをかけてみたり、自由にアレンジしてみてください。

東淀川区食育推進ネットワーク委員会
【レシピ作成】大阪府立淀川清流高等学校
【調理】食生活改善推進員協議会
☎ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

広告

広告

「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・宛名変更等をご希望の場合は、**広報 3階31番(☎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



3