



▶5月7日(火)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！

令和6年5月号  
No.336

広報 **ひがしよどがわ**

## こころの健康サポート情報

### 5月14日～20日はギャンブル等 依存症問題啓発週間です

やめられないのは意志が弱いのではなく、依存症かもしれません。厚生労働省の全国調査によるとギャンブル等依存症は、これまでの生涯で該当する方は約320万人、過去1年以内に該当する方は約70万人と言われています。身近に次の症状にあてはまる方はいませんか。ひとりで、あるいはご家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。

#### 【特徴的な症状】

- ギャンブルにのめり込む
- 賭け金が増えていく
- やめようとしてもうまくいかない
- ギャンブルをしないと落ち着かない
- 日常生活に重大な問題が生じて止められない
- 嘘をついたり借金したりする



☎健康相談 2階24番

TEL 06-4809-9968

こころの健康センター  
依存症相談専門回線

TEL 06-6922-3475 (平日9:00～17:30)

大阪依存症  
ほっとライン▶



### そっと見守ってね 4月～7月はカラスの 子育てシーズンです



#### ●子育て中のカラスに近づかないで！

4月頃からカラスは子育てを始めます。そのため、親カラスが卵やヒナを守るために近づく人を威嚇してることがあります。カラスを見かけたらなるべく迂回しましょう。迂回できない場合は、落ち着いて静かに通り過ぎましょう。頭を守るために、帽子をかぶったり傘をさすなどしましょう。

#### ●飛べないヒナを見つけても、拾わないで！

巣立ち後は、すぐにはうまく飛べないため、地面に落ちてしまうことがあります。親カラスが近くでちゃんと見守っているの、そっとしておきましょう。

▶カラスの行動をよく観察して、優しい気持ちで見守りましょう。

▶カラスによる被害を減らすためには、カラスの餌となるごみの出し方を工夫するなど、地域ぐるみで協力し、カラスが集まらない取り組みを広げることが大切です。

☎生活環境 2階23番 TEL 06-4809-9973

## 保健師の健康一口メモ



### みんなで楽しく♪ いきいき百歳体操！

いくつになっても、筋力・運動能力は上がります。継続することで筋力は維持されるので、ぜひ皆さん楽しく続けましょう！



#### どんな体操なの？

DVDを見ながら「おもり」を手首や足首につけて、座って行う運動です。「おもり」はご自身の筋力や体力に合わせて10段階に調整できます。

#### どんな効果があるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくことで動きやすくなったりバランス能力も高まり、転倒予防・寝たきり予防につながります。

#### どこでやってるの？

開催場所は、区内で58か所！(令和6年4月現在)地域の身近な集会所などで実施しています。お住まいの地域に合わせて、通いやすい場所をご案内します。

※参加条件がある地域もあります。

#### どれだけすればいいの？

1回30分、週2回ほど行うのがちょうどよい運動です。1回運動してから2～3日筋肉の疲れをとったほうが、筋力が付きやすいと言われています。

体操を見学したい、参加したい方、または新しく立ち上げたい場合は、お気軽にご相談ください♪



詳しくは  
こちら

☎健康相談 2階24番 TEL 06-4809-9968



## 安全まちづくり

### 子どもを守る合言葉 「つみきおに」

お子さんに「自分の身は自分で守る」ことをしっかり伝え、出かける前に行先や帰宅時間を確認するなど、家族でルールをつくりましょう。また、防犯ブザーを持たせるなど、日頃から意識するようにしましょう！

- つ ついていかない  
知らない人についていかせない。
- み みんなと、いつもいっしょ  
一人にならないようにさせる。
- き きちんと知らせる  
家を出るときや、怖い目にあったときは、必ず家の人に報告させる。
- お おおごえで助けを呼ぶ  
怖いときは大きな声で助けを呼ばせる。
- に にげる  
なにかされそうになったら、すぐ逃げさせる。



☎安全まちづくり 1階8番 TEL 06-4809-9819



## 施設からのお知らせ

### 東淀川税務署

TEL 0570-02-4562

### 令和6年分所得税について定額減税が 実施されることになりました

●所得税の定額減税に関するご相談・お問合せ窓口  
給与支払者向け所得税定額減税コールセンター

定額減税制度における給与の源泉徴収に関する一般的なご質問やご相談を受け付けています。



定額減税  
特設サイト



### 食育レシピ 世界の料理

2025年大阪・関西万博が開催されます  
おうちでも世界の料理を作ってみよう！



今回は



イタリア

### 変わりピザ

#### 材料(4枚分)

- エネルギー 48kcal(1枚分)
- ぎょうざの皮…………… 4枚
- ツナ缶…………… 1/4缶
- 冷凍コーン…………… 大さじ2
- ピーマン…………… 小1/2個
- ピザソース…………… 大さじ1
- 細切りチーズ…………… 大さじ2

#### 作り方

- 1 ツナは十分油をきる。ピーマンは細切りにする。
- 2 1のツナ、ピーマン、コーン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。
- 3 アルミホイルにぎょうざの皮を敷き、2を等分に広げてのせる。
- 4 オーブントースターで程よい焼き色がつくまで焼く。(家庭で手軽に作れ、食べやすいように工夫しています)



子どもたちが給食を通して、世界の食文化への理解を深めることをねらいとして、市立小学校給食には、さまざまな国の料理が登場します。世界各国の特色ある料理から、学校給食に取り入れやすく工夫した献立を紹介します。「変わりピザ」は、調理員さんの手作りで1人1枚ずつ、大きさも小さいですが、子ども達に人気の献立です。

東淀川区食育推進ネットワーク委員会

レシピ提供【大阪市小学校給食献立】 調理【食生活改善推進員協議会】

☎保健企画 2階22番 TEL 06-4809-9882

広告

広告

