



▶3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!

令和7年3月号
No.346

広報 **ひがしよどがわ**

保健師の健康一口メモ

なくそう!受動喫煙

受動喫煙とは

室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。たばこの煙には、およそ**5,300**種類の化学物質、約**70**種類の発がん性物質が含まれています。※最近では加熱式たばこの種類も増えてきましたが、加熱式たばこの煙にもニコチンや発がん性物質などの有害化学物質は含まれているため、ご自身や周囲の方の健康を守るためには**禁煙**が重要です。

チャレンジしてみよう、禁煙

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙することで、せきやたんなどの呼吸器症状の改善やインフルエンザなどの感染症にかかる危険が低下するとされています。

禁煙チャレンジポイント

- ☑吸いたい気持ちになったときの対処法を考えましょう(ガム・昆布・氷を噛む、趣味など)。
- ☑禁煙開始日を設定しましょう。まずは1日からでもOKです!
- ☑禁煙開始から数日は最も禁断症状が出やすい時期です。ひとりで大変なときは**禁煙外来**などへ相談しましょう。



禁煙外来は
こちら

大阪市では、子どもと接する機会のある方などに対して、卒煙をサポートする「**チャチャッと卒煙**」というプログラムを無料で提供しています。詳しくは二次元コードからご確認ください!



おおさか
チャチャッと
卒煙アプリ

☎健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968
☎大阪市受動喫煙防止対策コールセンター
☎06-6226-8471 (平日9:00~17:30)
(土日祝、12/29~1/3を除く)

令和7年度 愛犬の登録と狂犬病予防集合注射

犬の登録は生涯1回、狂犬病予防注射は毎年1回必ず受けなければなりません。令和7年度の狂犬病予防注射は3月2日(日)から受けられます。最寄りの「集合注射会場」もしくは「動物病院」で、狂犬病予防注射を受けさせてください。今年の狂犬病予防集合注射の日程は次の通りです。なお、本市では、犬の登録の手続きや注射済票の交付を委託している動物病院もあります。

実施日	会場
4月 2日(水)	井高野公園(井高野3-3)
4月 3日(木)	区役所出張所 1階南西側駐車場(東淡路4-15-1)
4月19日(土)	区役所 正面玄関付近(豊新2-1-4)

☎生活環境 2階23番 ☎06-4809-9973

時間 13:30~16:00

※雨天実施(荒天時は中止することがあります。)

費用 注射料金:2,750円 注射済票交付手数料:550円

注射料金と注射済票交付手数料を2か所で分けて徴収します。できるだけ別々に用意していただきますようご理解とご協力をお願いします。

※区役所から案内が届いた方は、必ず持参してください。



詳しくは
こちら

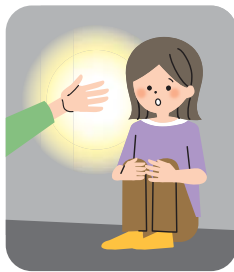


こころの健康サポート情報

ひきこもりについてお悩みの方へ

ひきこもりとは「さまざまな要因の結果として社会的参加を回避し、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態」と言われています。社会参加していない方が全員、社会的支援や治療を必要としているわけではありません。

支援者と長期的な関わりを続けながら情報を集めること、精神障がいの有無を把握することが重要になります。一度の相談ですべてを解決することは難しいかもしれませんが、それでもご本人・ご家族が踏み出した一歩を大切に、共に考えていくことはできます。お悩みの際には連絡をお待ちしています。



◆健康相談 2階24番

☎06-4809-9968 (平日9:00~17:30)

◆こころの健康センター「ひきこもり電話相談」

☎06-6923-0090 (平日10:00~17:00)

◆ひきこもり相談@大阪市【LINE相談】

水曜日:18:00~21:30
土曜日:12:00~15:30

LINE登録は
こちら



安全まちづくり

子どもを犯罪から守るために

ご家庭でお子さんと「自分の身は自分で守る」ことの大切さを話し合い、日頃から防犯ブザーを携帯させるなど被害防止につとめましょう。特に4月から小学生になるお子さんと、次の5つの約束について話し合ってみてください。



守ってね!5つの約束

- ①ひとりであそびません。
- ②知らないひとについていきません。
- ③つれていかれそうになったらおおきなこえをだします。
- ④だれとどこであそぶ、いつかえるかをいつからでかけます。
- ⑤おともだちがつれていかれそうになったらすぐにおとなのひとにしらせます。

☎安全まちづくり 1階8番 ☎06-4809-9819



施設からのお知らせ

梅田市税事務所

市民税等グループ(個人市民税担当)

☎06-4797-2953

(平日9:00~17:30(金曜日は9:00~19:00))

市民税・府民税の申告期限は3月17日(月)です

窓口混雑緩和のため、市税事務所・区役所への来所を控えていただき、郵送または大阪市行政オンラインシステムによる申告をお願いします。なお、3月18日(火)以降の申告の場合は、税額の決定・通知や課税(所得)証明書の発行時期などが遅れることがあります。

【窓口での申告に関するご注意】

- 混雑緩和のため、事前にご自宅などで申告書の記載・作成をお願いします。
- 区役所臨時申告会場の受付時間は区役所開庁時間と異なります。
- 申告受付期間の最後の1週間や期間中の午前9時台は混雑が予想されます。



詳しくは
こちら



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
うちでも世界の料理を作ってみよう!

今回は



ペルー

セビーチェ

(レモン汁でさっぱり魚介サラダ)

作り方

- 1 野菜を切る。ミニトマトは半分に、ピーマンは縦半分に切り、横に薄切りにする。玉ねぎは薄切りにして冷水で5分ほどさらし、水分をしっかり取る。
- 2 刺身はスライスしているものを使用。塩(分量外)を少々ふり、5分ほどおいてから、キッチンペーパーで水分をとる。
- 3 【A】の材料をボウルに入れよく混ぜ、ドレッシングを作り2の刺身をあえる。
- 4 1の野菜と3の刺身・ドレッシングをあえて器に盛りつける。



インカ帝国時代前から作られているというペルー料理です。簡単にペルーの味を体験できます。刺身は今回ぶりを使用しました。たい、たこやえびを使ってもおいしいです。香菜を入れる場合もありますので、お好みで加えてみてください。ドレッシングのアクセントに、おろしニンニクや一味唐辛子を入れても◎

材料(2人分)

エネルギー 157kcal(1人分)
好みの刺身……………100g
(たい、ぶりなど)
玉ねぎ……………1/4個
ミニトマト……………5個
ピーマン……………1/2個
【A】
レモン汁……………大さじ1.5~2
オリーブオイル…大さじ1/2
塩……………小さじ1/4

☎保健企画 2階22番
☎06-4809-9882

レシピ作成・調理 東淀川区食育推進ネットワーク委員会【大阪府立淀川清流高等学校】

広告

広告

