



令和8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8年度の狂犬病予防注射は3月2日(月)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とおりです。

実施日	会場
4月15日(水)	井高野公園(井高野3-3)
4月19日(日)	東淀川区役所 正面玄関付近

時間 13:30~16:00まで
※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。できるだけ別々にご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。

☎生活環境 2階23番 ☎06-4809-9973

大阪市設置会場における 狂犬病予防注射の終了について

大阪市の区役所や公園などで実施している狂犬病予防集合注射は、令和8年度で終了します。令和9年度以降は、動物病院での注射に移行していただきますようお願いいたします。

詳しくはこちら



今後の狂犬病予防注射場所

令和8年度…動物病院と
本市設置集合注射会場
令和9年度以降…動物病院のみ



動物病院での注射について

本市委託動物病院のご利用が便利です。
委託動物病院の情報はこちら



☎生活環境 2階23番 ☎06-4809-9973

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が、見通しの立たない状態で不安を抱える方もいます。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。お悩みの際にはご連絡をお待ちしています。



◆健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968

◆大阪市ひきこもり地域支援センター
「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



健康づくり教室

●がん対策セミナー

無料 要申込

がんの手術前後の抗がん剤や放射線による治療や副作用のお話と、がんの再発予防のために行うことが勧められる生活習慣についてお話しします。

日時 3月11日(水) 14:00~
場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)
講演 がん再発を予防するための治療や生活習慣について
定員 30名(申込先着順)

●認知症講演会

無料 申込不要

39歳で若年性認知症と診断された夫とその妻の9年間の軌跡を実話に基づき描き出す、優しさに満ちた希望と再生の物語 映画「オレンジ・ランプ」上映会を行います。

日時 3月21日(土) 14:00~16:00(開場13:00)
場所 区民ホール(区役所 3階)
定員 300名(当日先着順)

☎・申 東淀川区医師会 ☎06-6320-2226

安全まちづくり

入学前に話そう 5つの約束

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行させるなど被害防止に努めましょう。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 し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 いってからでかけます。
- 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

大阪広域環境施設組合 東淀工場
☎06-6327-4541

▶ごみ焼却工場オープンデー 入場無料 申込不要

日々、東淀川区で回収されたごみがどのように処理されているのか、実際に見ていただくことができるイベントです。また、パッカー車の乗車体験や缶バッジ作りなどができます!ぜひこの機会に、ごみ焼却工場を見学してみませんか!



日時 3月7日(土) 10:00~16:00
(最終受付15:00)

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16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、送付またはオンラインによる申告をお願いします。なお、3月17日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。

広告

保健師の健康一口メモ

ストレスを感じた時どうしていますか?

春は卒業や進学、就職や異動など自分自身や周りの生活が変化する季節でもあり、ストレスを感じやすくなります。ストレスとのつきあい方を知り、セルフケアを身につけましょう。

ストレスのサインに気付こう

ストレスの受け止め方は人それぞれです。ストレスが大きくなるとこころや身体に不調が出ます。不調が続くときはこころや身体がSOSサインを出していると考えましょう。

セルフケア方法

- ☑体を動かす
- ☑今の気持ちを書いてみる
- ☑腹式呼吸をくりかえす
- ☑なりたい自分に目を向ける
- ☑音楽を聴いたり歌を歌う
- ☑失敗したら笑ってみる
- ☑ストレス解消をお酒やたばこに頼らない



ストレスにうまく対応できない、こころや身体の不調が続く時はひとりで抱え込まずご相談ください。



【こころの悩み電話相談】

☎06-6923-0936 ※大阪府民の方対象
(9:30~17:00)(土日祝・年末年始を除く)

【こころの健康相談統一ダイヤル】

☎0570-064-556
(10:00~17:00)(土日祝・年末年始を除く)
※18:30~22:30は厚生労働省による夜間相談も実施しています。
(22:00まで受付。土日祝・年末年始を除く)

☎健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968

食育レシピ 野菜をつかった手作りおやつ 大根もち風おやき



作り方

- 1 大根1/3はせん切り、残りはすりおろす。
 - 2 ねぎは小口切りにする。ハムは細かくきざむ。
 - 3 ①・②・米粉・スープの素を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに成形する。
 - 4 ホットプレートまたはフライパンにごま油をひき、③を両面焼く。
- ※作り方のポイント
成形時に生地が固い場合は、水を加える。
東淀川区食育推進ネットワーク委員会
(大阪市立日之出保育所・東淀川子育て支援センター)
【レシピ提供】こども青少年局幼保施策部
「公立保育所手作りおやつ献立」より

材料(1人分)

大根……………35g
ねぎ……………3g
ハム……………5g
米粉(ノングルテン)……………17.5g
スープの素……0.4g
ごま油……………1g

☎保健企画 2階22番
☎06-4809-9882

