**■1面**

城東区広報誌

ふれあいJOTO

2024年6月号　No.337

特集：6月は「食育月間」

はじめよう！減塩生活

かがやく城東の仲間たち

幼保連携型認定こども園 成育児童センターの子どもたち

城東区広報誌ふれあいJOTOの配布期間について、令和6年4月号より毎月１～５日に変わりました。

**■2面**

特集

６月は「食育月間」

はじめよう！減塩生活

日本人は毎日の食事で食塩をとりすぎていることを知っていますか？

健康づくりと生活習慣病予防のために、家族みんなで減塩に取り組んでみませんか。

減塩のポイント

1. 調味料は控えめに！

◎かつお、昆布、煮干しなどの天然素材でとっただし汁を活用しましょう

◎素材のおいしさを活かすため、新鮮な材料を使いましょう

◎しょうゆ、ソースはかけずに小皿に入れてつけましょう

②加工食品の食塩に注意！

肉加工食品や魚肉練製品など、意外に食塩が含まれているものがあります。

食べる分量や頻度が多くならないように気をつけましょう！

◎漬物、つくだ煮、明太子

◎ハム、ベーコン（加工食品）、ちくわ、かまぼこ（練製品）

◎パン類や麺類、すしめし

◎スナック菓子、しょうゆせんべい

③汁物、めん類の汁は控えめに！

◎めん類を食べるときは、汁（スープ）を飲む量を最低限にしましょう

◎みそ汁は、野菜などの具材をできるだけ増やして、汁の量を少なくしましょう

すっきり！うま味はしっかり！「水だし」

一晩おくだけ

【材料】

●昆布 10g（グラム、以下gと記載）～20g（6cm（センチ）角2枚）

●かつお節 15g～20g

●水 1ℓ（リットル）

【作り方】

ポットに材料をすべて入れて冷蔵庫に一晩おくだけ

煮干し・かつお・昆布・しいたけを組み合わせても！

冷蔵庫で2～3日保存ができます。

Check!（ちぇっく） 減塩のコツ

◎野菜や果物を積極的にとりましょう

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、余分な塩分を体内から排出させる働きがあります。

※医療機関に受診している方は必ず医師の指示に従ってください。

◎食事は腹八分目に控えましょう

食べ過ぎは、食塩摂取量が増えるとともに、肥満や高血圧につながる可能性もあります。

規則正しい食事を心がけましょう。

◎ 減塩でもおいしく食べる工夫をしましょう

料理に合わせて香りや酸味などをうまく利用すれば、少ない塩分でも美味しく食べられます。（例：青じそ、生姜、レモン、ごま、酢など）

城東区役所

〒536-8510 城東区中央3丁目5番45号 電話6930-9986(代表)

区役所庁舎の駐車場は有料です。収容台数が少ないため、ご来庁の際はできるかぎり公共交通機関をご利用ください。

庁舎は8：45からお入りいただけます。

問合せ　総務課　 電話　6930-9625　 ファックス　050-3535-8684

**■3面**

特集

食育ボランティアの皆さんに日頃の食育活動について伺いました

城東区食生活改善推進員協議会

●会長：寺西 英子（てらにし ひでこ）さん

　（以下、「寺西さん」と記載）

区民の皆さんに食と健康の大切さを伝える活動をしていきます！

●相談役：森 淑子（もり よしこ）さん

　（以下、「森さん」と記載）

食を通じて、楽しく気軽に交流できる場所を提供していきたいです。

●相談役：広瀬 功子（ひろせ いさこ）さん

　（以下、「広瀬さん」と記載）

健康を保つためには、食とのバランスが欠かせません！

インタビュー

城東区の食生活改善推進員協議会のことを教えてください。

◎寺西さん：　この会では栄養・運動・健康の3つの柱を基本として “食”を通じ、幼児から高齢者まで区民の皆さんの健康維持を目的に活動しています。また、一部の中学校では、食の大切さを話し、調理実習のお手伝いをするボランティアも行っています。

心に残る活動を教えてください。

◎広瀬さん：　中学校の家庭科で、かつお節と昆布からとっただしの味噌汁と、インスタントの味噌汁の食べ比べをしました。おいしさの違いなどを学んでもらえたと思います。この授業をきっかけに、「味噌汁のおばちゃん」と親しんでもらえました。

活動を続けるやりがいとは？

◎森さん：　幅広い世代の方を対象に活動を行っています。講習会に参加された皆さんとの交流や、「こんな料理を教えてほしい」「また参加したい」「楽しかった」などの感想が聞けたときはうれしいですね。私たちの活動を続けてきて良かったと思います。

今後どのような活動を行っていきたいですか？

◎寺西さん：　若い世代の皆さんにも参加してもらえるよう活動を広めながら、一緒に活動してくれる方を増やしていけたらと思います。そして、より幅広い世代を対象に、食と健康のバランスをよりよく保つための活動を継続していきます。

◎広瀬さん：　今までの活動を通じて、1日3食食べる習慣が身につきました。区民の皆さんにも“食”を楽しんでもらえればと思います。そして、子どもの食育の大切さを伝えていく活動を続けていきたいです。

◎森さん：　今までしてきた活動を多くの区民の皆さんに知ってもらいたいです。そして、誰かといっしょに楽しんで食べる「共食」の大切さを伝える活動も続けていきたいと思います。

「私たちの健康は私達の手で」と背中に書かれたスローガン入りのTシャツがユニホーム

城東区食生活改善推進員協議会とは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で40年以上にわたり食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。

主な取組みは、「おやこの食育教室」「生涯骨太クッキング」等のライフステージに応じた講習会や普及啓発活動です。区役所で開催される「食育フェスティバル」「健康まつり」のイベントにも参加しています！

食育ボランティア（食生活改善推進員）になりませんか？

食育ボランティア（食生活改善推進員）の養成講座として、健康講座保健栄養コースを9月～12月に開講します。詳細はふれあい城東8月号でお知らせします。

問合せ　保健福祉課（保健）

　電話　6930-9882　　ファックス　050-3535-8689

**■4面**

Topics（トピックス）

区役所外柱に皆さんの万博絵画をラッピング印刷！！

応募作品数点を城東区複合施設の公園側外柱へ掲出する予定です。（11月上旬予定）

区の情報など

区の人口：167,719人、世帯数：85,019世帯〈5月1日現在推計〉

交通事故(人身事故)件数：103件(概数)、火災件数：7件、救急件数：3,843件〈4月累計〉

**■5面**

Topics（トピックス）

城東区万博

絵画作品大募集

城東区の力で､大阪･関西万博を盛り上げよう！

「みんなでいこう！大阪・関西万博」をテーマに絵画作品を募集します。

応募者全員に参加賞があるよ！

子どもから大人までたくさんのご応募、待ってます！

城東区マスコットキャラクターコスモちゃん：大阪・関西万博公式キャラクター「ミャクミャク」や城東区マスコットキャラクター「コスモちゃん」も描いてあげてね。

大阪・関西万博はSDGs達成への貢献を目指しています

●応募期間　6月3日（月）～9月4日（水）（必着）

●応募対象者　区内在住・在勤・在学の方

●応募作品　描画材料・色彩は自由

大きさ：四つ切（542㎜×382㎜）もしくはそれに準じる大きさ

用紙の向き： 縦書き

●応募方法　指定の応募用紙に必要事項を記入し、応募先へ送付またはご持参ください（１人１作品まで）

※応募用紙は、区ホームページまたは問合せ窓口に設置しています。

●応募問合せ　〒536-8510

大阪市城東区中央3-5-45

城東区役所総務課（総合企画）（3階32番窓口）　宛

問合せ　6930-9928　　ファックス　050-3535-8684

6月の区役所日曜開庁日のお知らせ

窓口サービス課(住民情報・保険年金)の日曜開庁日は6月23日(日)9：00～17：30です。取り扱える主な業務は、転入・転出などの届出、マイナンバーカードの受取りなど、出生・婚姻などの戸籍届出、国民健康保険や国民年金の各種届出などです。一部取り扱えない業務がありますので、詳しくはお問い合わせください。区役所窓口のお呼び出し状況は、区ホームページで確認できます。

問合せ　6930-9986　　ファックス　 050-3535-8684

**■6面**

城東区からみなさんに

お知らせ

電話　ファックス　特に記載のないものは、市外局番「06」です。

子ども向けのお知らせについては、8ページの子育てをご覧ください。

令和6年度の国民健康保険料について

令和6年度（令和6年4月から令和７年3月）国民健康保険料の決定通知書を、6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。

令和5年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

　令和6年度の国民健康保険料は次の表により計算します。なお、被保険者間の負担の公平性の観点から、令和6年度より「府内統一保険料率」としており、大阪府内の市町村にお住まいで「同じ所得、同じ世帯構成」であれば「同じ保険料額」となっています。

令和6年度国民健康保険料(年額)

○平等割保険料(世帯あたり)

　医療分保険料　34,803円

　後期高齢者支援金分保険料　11,091円

介護分保険料※1　なし

○均等割保険料(被保険者あたり)

　医療分保険料　被保険者数×35,040円

　後期高齢者支援金分保険料　被保険者数×11,167円

介護分保険料※1　介護保険第2号被保険者数×19,389円

○所得割保険料※2

　医療分保険料　算定基礎所得金額※3 ×9.56％

　後期高齢者支援金分保険料　算定基礎所得金額※3 ×3.12％

介護分保険料※1　算定基礎所得金額※3 ×2.64％

○最高限度額

医療分保険料　65万円

　後期高齢者支援金分保険料　22万円

介護分保険料※1　17万円

※1 介護分保険料は、被保険者の中に40歳～64歳の方(介護保険第2号被保険者)がいる世帯にのみかかります。

介護保険料の平等割保険料はかかりません。

※2 世帯の所得割保険料は、被保険者（介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額となります。

※3 算定基礎所得は、前年中総所得金額等-43万円となります。

問合せ　窓口サービス課（保険年金：保険）

電話　6930-9956　　ファックス　050-3535-8687

サンソウカンdeモニター会 会員募集

～消費者の声を商品に～　　　　　　　　無料

　大阪産業創造館では、中小企業の新商品・サービス開発やリニューアルを目的として実施するアンケートやモニター調査にご協力いただける20代・30代のモニター会員（登録制）を募集しています。

問合せ　大阪産業創造館 サンソウカンdeモニター会事務局

電話　6264-9906

後期高齢者医療保険料決定通知書の主な内容を点字文書にして同封します

視覚障がいのある被保険者の方（希望者）に、保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして、後期高齢者医療保険料決定通知書に同封します。

　ご希望の方は、電話または窓口でお申し込みください。

●申込時にお聞きする事項　•住所•氏名•生年月日

　一度お申し込みいただければ、毎年のお申し込みは不要です。なお、転居等により居住区の変更があった場合は、再度お申し込みいただく必要があります。

問合せ　窓口サービス課（保険年金：保険）

電話　6930-9956　　ファックス　050-3535-8687

介護保険利用者負担限度額認定証等の更新

　介護保険を利用して、介護保険施設などへの入所や短期入所をした場合の食費・居住費の負担軽減の認定証、および社会福祉法人などによる利用者負担軽減の確認証の有効期限は7月31日(水)です。更新を希望される方は、6月28日(金)までに申請を行ってください。

〈添付書類〉

・年金振込通知書等（年金収入額と基礎年金番号がわかるもの）の写し

・本人および配偶者の預貯金等の通帳の写し等（銀行名・支店名・口座番号・口座名義・直近残高がわかるもの）

問合せ　保健福祉課（介護保険）

電話　6930-9859　　ファックス　050-3535-8688

市民税・府民税・森林環境税第１期分の納期限は７月１日（月）です

問合せ　京橋市税事務所（個人市民税）

電話　4801-2953　　ファックス　4801-2871

税務職員募集のお知らせ

～令和6年度 税務職員採用試験～

申込受付期間　6月14日（金）～26日（水）

　　　　　　　※申込みは、原則インターネットから

受験資格・試験日などの詳細については、国税庁ホームページの「採用情報」をご覧ください。

問合せ　大阪国税局人事第二課(試験係)

電話　6941-5331（代表）

城東税務署総務課

電話　6932-1271（代表）

広報誌について

配布日：毎月 1～5日。届いていない方は、ご連絡をお願いします。

諏訪、中浜、森之宮、東中浜、鴫野、聖賢、今福、放出、鯰江、鯰江東、関目、関目東、菫、榎並、成育小学校下地域の方は読売中央販売（株）

フリーダイヤル　0120-738-770（平日9：00～17：00）へ。

城東小学校下地域の方は城東地域活動協議会

フリーダイヤル　0120-54-5051（平日9：00～17：00）へ。

**■7面**

お知らせ

空家利活用改修補助事業

　空家所有者等による住宅の性能向上に資する改修に対して補助を行います。また、子ども食堂や高齢者サロンなど、地域まちづくりに資する用途への改修等を非営利団体が行う場合にも補助を行います。

　詳しくは、お問い合わせください。

問合せ　都市整備局 耐震・密集市街地整備受付窓口（大阪市住まい公社）

電話　6882-7053　　ファックス　6882-0877

市民協働課（防災・防犯）

電話　6930-9045　　ファックス　050-3535-8685

密集市街地補助制度

　大阪市では、密集市街地における古い住宅の解体・建替え費用を補助する制度を実施しています。補助を受けるためには、一定の要件を満たす必要があります。対象となるエリア、その他制度の詳細はホームページをご確認いただくかお問い合わせください。

問合せ　都市整備局 耐震・密集市街地整備受付窓口

電話　6882-7053　　ファックス　6882-0877

大阪市　密集　で検索

700MHz（メガヘルツ）利用推進協会によるテレビ受信障害対策　　無料

　携帯電話で利用する電波帯の拡大にともない、テレビの受信障害が生じ、映らない等の影響が出る可能性がある地域には、お知らせを配布のうえ対策作業等を行う場合があります。

　ご不明な点がある場合や、不審に感じられた場合は、お問い合わせください。

問合せ　700MHz（メガヘルツ）テレビ受信障害対策コールセンター

フリーダイヤル　0120-700-012

電話　050-3786-0700(有料)

鶏肉は「新鮮だから生でも安全」ではありません

　鶏のさしみ、鶏のタタキなどの生や加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多く発生しています。お肉を調理するときは、中心部の色が完全に変わるまで加熱して、おいしく安全に食べましょう。

安全　よく焼けた鶏肉

危険　タタキの鶏肉、中心が少しピンクの鶏肉

問合せ　保健福祉課(生活環境)

電話　6930-9973　　ファックス　050-3535-8689

毎月21日は､城東区「災害に備える日」です

　今年、大阪市防災アプリは「大阪防災アプリ」にリニューアルされました！大雨や河川氾濫による浸水想定、気象庁の警報や注意報、避難所情報などを確認でき、水害の多いこれからの時期に大変便利です。また、設定を変更することで他市町村（大阪府下）の情報も確認できます。

皆さん、ぜひアプリをインストールして災害に備えましょう。

問合せ　市民協働課（防災・防犯）

電話　6930-9045　　ファックス　050-3535-8685

令和6年度危険物安全週間推進標語

次世代へ つなごう無事故と 青い地球(ほし)

危険物の取扱いにご注意ください！

6月2日(日)～8日(土)は「危険物安全週間」です。ガソリンや灯油、軽油などは、火災を発生させる危険性が非常に高く、ちょっとした不注意が思わぬ事故につながるおそれがあります。危険物が持つ特性を理解し、安全な取扱方法を身につけておきましょう！

問合せ　城東消防署

電話　6931-0119　　ファックス　6931-0072

自衛官募集（自衛官候補生）

～年間を通じて募集しています～

対象　18歳以上33歳未満の方

申込み　資料請求は問合せ先まで、受付番号243

問合せ　自衛隊京橋募集案内所(担当：磯脇（いそわき）)

電話　6353-6970(070-6589-0239)　　ファックス　6353-6970

「城東区二十歳のつどい（成人式）」は、令和7年から「成人の日」の前日の日曜日に開催します

令和７年は1月12日（日）です

問合せ　市民協働課（市民活動支援）

電話　6930-9093　　ファックス　050-3535-8685

防災・防犯担当からのお知らせ

「水害ハザードマップ」は、大雨や津波に備えて、皆さんに知っておいていただきたいことや、河川氾濫や内水氾濫、高潮および津波により浸水が想定されている区域と浸水深を示した地図をまとめたものです。区役所１階総合案内窓口等に配架しておりますので、お持ち帰りいただけます。

問合せ　市民協働課（防災・防犯）

電話　6930-9045　　ファックス　050-3535-8685

**■8面**

地域ではぐくむ子どもたち

子育て

さぁ！動きだそう！JOTO塾！

受講生徒募集中！

JOTO塾　で検索

3すべての人に健康と福祉を

4質の高い教育をみんなに

大阪市版ネウボラ

～妊娠期から始まる切れ目ない保健師の子育て支援～

　ネウボラとは、フィンランド語で「アドバイスする場所」という意味で、切れ目ない子育て支援制度のことです。保健師が家庭訪問や電話相談、乳幼児健診を通して、妊娠・出産、子どもの成長（発育と発達）、子育てなどについて家族ぐるみの支援を行います。城東区では、16ある小学校の校下ごとに担当保健師がいます。お気軽にご相談ください。

担当地域

●榎並　佐藤（さとう）

●森之宮・鴫野　北野（きたの）

●成育　宮永（みやなが）

●聖賢　岩崎（いわさき）

●鯰江東・関目　東﨑（とうさき）

●関目東・鯰江　二見（ふたみ）

●菫・今福　由谷（ゆたに）

●中浜・城東　西口（にしぐち）

●東中浜・放出　倉田（くらた）

●諏訪　野口（のぐち）

問い合わせ　保健福祉課（保健活動）

電話　6930-9968　　ファックス　050-3535-8689

乳幼児健診のお知らせ　　　申込不要　無料

対象者が変更になることがあります。

各健診の対象者の方には事前に（2週間前までに）ご案内します。

●3か月児健診

実施日　6月17日（月）

対象者　令和6年 2月14日～29日生

実施日　7月 1日（月）

対象者　令和6年 3月 1日～11日生

実施日　7月 8日（月）

対象者　令和6年 3月12日～22日生

●1歳6か月児健診

実施日　6月19日（水）

対象者　令和4年11月22日～12月4日生

実施日　7月 3日（水）

　対象者　令和4年12月 5日～22日生

実施日　7月17日（水）

　対象者　令和4年12月23日～令和5年1月6日生

●3歳児健診

実施日　6月21日（金）

　対象者　令和2年12月11日～令和3年1月5日生

実施日　7月 5日（金）

対象者　令和3年1月6日～21日生

実施日　7月19日（金）

　 対象者　令和3年1月22日～2月7日生

問合せ　保健福祉課(保健)　電話　6930-9882 ファックス　050-3535-8689

児童手当 現況届について

　現況届の提出は原則不要となりました。提出が必要な方には現況届を送付しています。提出されていない方はお早めに問合せ先へご提出ください。

現況届の提出がない場合は、令和6年6月分（令和6年10月支払い分）以降の手当の支給が停止されます。また、そのまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますのでご注意ください。

　なお、令和6年10月分手当から制度拡充が予定されています。拡充に伴う手続きなどの詳細については、市ホームページ等でお知らせします。

問合せ　保健福祉課（子育て教育）3階34番窓口

電話　6930-9065　　ファックス　050-3535-8688

「お化け屋敷を作ろう！」ワークショップ参加募集　　申込要　無料

城東区最恐イベント「怪談ナイト」のこわ～いお化け屋敷をみんなで作ろう！当日飾るこわ～いお化けの絵（八つ切りサイズ以上）も募集します。

とき　〇お化け屋敷作り　8月15日（木）、16日（金）いずれも10：00～17：00

　　　〇お化け役体験　8月17日（土）13：00～17：00

ところ　区民センター(中央3-5-45)

対象　小学校高学年から高校生まで

申込み　７月30日（火）までに問合せ先まで。絵は裏面に学校名と名前を記入し、問合せ先まで持参

※絵は当日以降に返却。多少傷んでしまう可能性があります。

問合せ　区民センター

電話　6932-2000　　ファックス　6932-2030

城東区は「いじめ撲滅」に取り組んでいます

いじめやいじめによる不登校の早期発見、早期対応のために

城東区「いじめ・不登校防止対策チーム」専用窓口

連絡先　電話　6930-9132（9：00～17：30 土日祝、年末年始除く）

**■9面**

すこやかに暮らすために

健康

3すべての人に健康と福祉を

結核健診・各種がん検診等の日程

大腸がん検診 　申込要　有料

とき　6月15日(土)、7月23日(火)、8月4日（日）、22日（木）

いずれも 9：30～10：50、13：30～14：50

対象　40歳以上の市民の方(条件あり)

費用　300円

※申込み後、1か月程度で通知書と検査キット等が届きますので、通知書に記載の日程からご都合のよい日時にご来場ください。

肺がん検診　申込要

とき　6月15日（土）13：30～14：50

　　　7月23日（火）9：30～10：50

対象　40歳以上の市民の方(条件あり)

費用　無料(エックス線撮影)

(条件により、かくたん検査　400円)

歯科相談　申込不要　無料

とき　7月23日（火）9：30～10：50

対象　市民の方

乳がん検診、骨粗しょう症検診　申込要

とき　6月15日（土）9：30～10：50（骨粗しょう症検診のみ予約可）

7月16日（火）18：30～19：50

7月23日（火）13：30～14：50

[マンモグラフィ]　有料

対象　市民の方で40歳以上の女性のうち、令和5年度未受診の方（その他条件あり）

費用　1,500円

［骨粗しょう症検診］無料

対象　18歳以上の市民の方

結核健診　申込不要　無料

とき　6月28日（金）、7月4日（木）いずれも10：00～11：00

対象　15歳以上の市民の方

内容　胸部エックス線撮影

※結核は早期発見、早期治療が大切です。年1回は健診を受けましょう。

●がん検診（骨粗しょう症検診を除く）は、区内の取扱医療機関においても受診することができます。取扱医療機関に直接、電話にて実施状況を確認のうえ、予約可能であれば、必ず「大阪市が実施しているがん検診」と申し出のうえご予約ください。区内の取扱医療機関は、区ホームページでご覧いただけます。

申込み　申込要の検診については、大阪市行政オンラインシステムから予約していただくか、問合せ先まで電話にて予約してください。

問合せ　保健福祉課(保健)

電話　6930-9882 ファックス　050-3535-8689

40歳になったら特定健康診査を受けましょう　　申込不要　無料

とき　6月15日（土）13：30～15：00、7月23日（火）9：30～11：00

ところ　区役所2階 保健福祉センター

内容　血液検査・検尿・身体測定・血圧測定等

対象　大阪市国民健康保険加入者(40歳以上)、後期高齢者医療保険加入者

※受診券と保険証を必ずご持参ください。

※がん検診を同日に予約されている方は、先にがん検診の受診をお願いします。

問合せ

●受診券については

○大阪市国民健康保険加入者：窓口サービス課(保険年金：保険)

電話　6930-9956 ファックス　050-3535-8687

○後期高齢者医療保険加入者：大阪府後期高齢者医療広域連合給付課

 　電話　4790-2031 ファックス　4790-2030

●受診内容等については

○保健福祉課(保健)

電話　6930-9882　　ファックス　050-3535-8689

妊婦歯科健診　　申込要　無料

とき　6月14日（金）（出産予定月が9月の方）

7月12日（金）（出産予定月が10月の方）

8月30日（金）（出産予定月が11月の方）

いずれも14：30～

ところ　区役所2階保健福祉センター 22番窓口

申込み　大阪市行政オンラインシステムにて

問合せ　保健福祉課（保健活動）

電話　6930-9968　　ファックス　050-3535-8689

精神科医師による相談　　申込要　無料

とき　6月7日（金）、28日（金）いずれも14：00～15：30

6月27日（木） 10：00～11：30

ところ　区役所2階 保健福祉センター22番窓口

内容　心の問題でお悩みの方や、その家族からの相談

※事前に相談内容をお伺いします。

対象　区内在住の方

申込み･問合せ　保健福祉課（保健活動）

電話　6930-9968　　ファックス　050-3535-8689

ご寄附のお願い

城東区を魅力的なまちにしませんか？

ふるさと寄附金とは、皆さまの応援したい、貢献したい自治体への思いを寄附という形でお受けする制度です。城東区では魅力的なまちづくりを行うために皆さまからのご協力をお願いしています。

問合せ　総務課

電話　6930-9625　　ファックス　050-3535-8684

**■10面**

気軽に相談してください

相談

●すべて市民対象です。

●基本的な感染対策へのご協力をお願いします。

●発熱や咳などの症状のある方は、相談をお控えください。

城東区役所での専門相談　申込要　無料

弁護士による相談

とき　6月12日(水)、19日(水)、26日(水)13：00～17：00(相談時間：30分以内)

内容　土地･建物､金銭貸借､相続･遺言､離婚･親権などの相談

定員　各24名、19日のみ16名(先着順)

申込み　AI電話で24時間受付

相談日１週間前（祝日の場合はその前開庁日）の12：00から相談日前日17：00まで

予約専用電話　050-1808-6070 (AI電話)

司法書士による相談

とき　6月5日(水)、7月3日(水)13：00～17：00(相談時間：40分以内)

内容　不動産登記、相続、成年後見などの相談

定員　各18名(先着順)

申込み　相談日前日12:30より電話受付

予約専用電話　06-6930-9097

※申込み時に電話が混み合い繋がりにくい場合があります。

行政書士による相談

とき　6月11日(火)、8月13日(火)13：00～16：00(相談時間：40分以内)

内容　遺言や相続などの書類作成や手続きの相談

定員　各8名(先着順)

申込み　相談日当日9：00より電話受付

※相談月1日から相談日4日前まで大阪市行政オンラインシステムでも予約できます。(各4名 先着順)

予約専用電話　06-6930-9097

※申込み時に電話が混み合い繋がりにくい場合があります。

社会保険労務士による相談

とき　6月6日(木)、7月4日(木)13：00～16：00 (相談時間：45分以内)

内容　年金や労働問題、職場でのトラブルなどの相談

定員　各4名(先着順)

申込み　相談日当日9：00より電話受付

予約専用電話　06-6930-9097

※申込み時に電話が混み合い繋がりにくい場合があります。

宅地建物取引士による相談

とき　6月14日(金)、7月12日(金)13：00～16：00 (相談時間：30分以内)

内容　住宅購入の契約や手付金、賃貸マンションの申込みや契約など、不動産に関する一般的な相談

定員　各6名(先着順)

申込み　相談日当日9：00より電話受付

予約専用電話　06-6930-9097

※申込み時に電話が混み合い繋がりにくい場合があります。

ところ　区役所3階 法律相談室

問合せ　総務課(総合企画)

電話　6930-9683 　ファックス　050-3535-8684

人権相談　申込不要　無料

とき　9：00～17：30（土日祝・年末年始除く）

ところ　区役所3階35番窓口

※本市職員による対応となりますので、ご相談の内容によっては専門窓口をご紹介させていただくことがあります。

問合せ　市民協働課（市民活動支援）

電話　6930-9093　　ファックス　050-3535-8685

市民法律相談

弁護士による日曜法律相談　申込要　無料

とき　6月23日(日) 13：00～17：00

ところ　福島区役所（福島区大開1-8-1）

阿倍野区役所（阿倍野区文の里1-1-40）

定員　各16組(先着順)

申込み　6月14日（金）12：00～22日（土）17：00まで

（24時間受付）AI電話による自動案内

予約専用電話　050-1807-2537

問合せ　大阪市総合コールセンター

電話　4301-7285　　ファックス　6373-3302

弁護士によるナイター法律相談　申込要　無料

とき　７月23日（火） 18：30～21：00

ところ　天王寺区民センター(天王寺区生玉寺町7-57）

定員　32組(先着順)

申込み　６月10日（月）12：00～７月22日（月）17：00

大阪市行政オンラインシステムにて受付

※定員に満たない場合、当日18：00時点の来場者で抽選（受付は18：00まで）

問合せ　大阪市総合コールセンター

電話　4301-7285　　ファックス　6373-3302

行政相談　申込不要　無料

とき　6月25日(火) 13：00～16：00(受付は15：00まで)

ところ　区役所3階法律相談室

内容　国の行政活動全般に関する苦情や相談（当日先着順）

問合せ　総務課(総合企画)

電話　 6930-9683 　ファックス　050-3535-8684

就労相談　無料

とき　6月13日(木) 13：30～16：00（相談時間：30分以内)

（申込不要・受付は15：30まで）

ところ　区役所3階法律相談室

内容　就労に関する助言や情報の提供

定員　5名（当日先着順）

とき　6月13日(木)16：00～17：00（相談時間：30分以内)

（申込要・受付は11:00 まで。電話またはファックスにて問合せ先へ）

ところ　区役所3階法律相談室

内容　就労に関する助言や情報の提供

定員　2名（先着順）

問合せ　地域就労支援センター

フリーダイヤル　0120-939-783 　ファックス　6567-6891

犯罪被害者等支援のための総合相談　申込不要　無料

とき　9：00～17：30（土日祝・年末年始除く）

ところ　市役所４階 市民局人権企画課（北区中之島1-3-20）

問合せ　市民局人権企画課

電話　6208-7489　　ファックス　6202-7073

人権擁護委員による特設人権相談　申込不要　無料

日常生活の中で生じるさまざまな人権問題について、人権擁護委員が相談に応じます。

とき　6月21日（金） 13：30～16：00

ところ　旭区役所（旭区大宮1-1-17）ほか3か所

問合せ　大阪第一人権擁護委員協議会

電話　6942-1489　　ファックス　6943-7406

市政・区政に対するご意見・ご要望

問合せ　総務課（総合企画）

電話　6930-9683　　ファックス　050-3535-8684

政策企画室 市民の声　で検索

**■11面**

楽しいイベントが盛りだくさん！

イベント

子ども向けのイベントについては、8ページの子育てをご覧ください。

城東区万博

第4回　防災サミット

～防災について考えよう～　　申込不要　無料

とき　6月8日（土）13：00～15：30

ところ　区民センター2階 城東スギタクレストホール(中央3-5-45)、蒲生公園（中央3-5）

内容　〇城東スギタクレストホール

講演会「マンション防災の新常識と在宅避難」

講師／災害対策研究会・マンション防災士 釡石 徹（かまいし　とおる）氏

〇蒲生公園（雨天時は中止）

特殊車両展示、炊き出し実演

問合せ　市民協働課（防災・防犯）

電話　6930‐9045　　ファックス　050‐3535‐8685

能楽教室の受講生募集　　申込要　有料

　能楽の謡と仕舞をお稽古します。初めての方でも丁寧にお教えしますので、お気軽にお越しください。

とき　第2・4月曜日 19：00～21：00

ところ　区民センター４階 多目的室(中央3-5-45)

対象　LINE・SMS・メールで連絡がとれる方、撮影・録音をご自身でできる方

定員　15名（先着順）

費用　3，000円（月謝制）

講師　観世流能楽師シテ方・重要無形文化財（総合認定）

水田 雄晤（みずた ゆうご） 先生

申込み・問合せ　区民センター

電話　6932-2000　　ファックス　6932-2030

ソラ☆の歌姫 鈴奈沙也（すずなさや）さんとみんなで歌おう!　　申込不要　有料

　鈴奈沙也（すずなさや、以下鈴奈沙也と記載）さんが城東区民センターへやってくる！

元タカラジェンヌ 宙（ソラ）組副組長鈴奈沙也さんと一緒にみんなで楽しく歌いましょう♪

とき　初回6月13日（木）以降の日程は問合せ先まで

①10：00～11：00 ②11：15～12：15

ところ　区民センター2階 城東スギタクレストホール（中央3-5-45）

定員　400名（当日先着順）

費用　各1,000円（当日徴収）

問合せ　区民センター

電話　6932-2000　　ファックス　6932-2030

城東区万博

第17回　音楽の祭日2024inＪＯＴＯ　　　申込不要　無料

「音楽の祭日」は、“音楽はすべての人のもの”の基本精神のもと、1982年にフランスで始まった入場無料の音楽イベントで、現在では世界120か国以上で開催されています。

　皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください！

※お車でのご来場はご遠慮ください。

とき　6月15日(土)14：30～（開場14：00）

ところ　区民センター2階 城東スギタクレストホール（中央3-5-45）

定員　550名（当日先着順）

出演　海女ぽ～らクラリネットカルテット、メリーゴーランド、Ｖiolette（ヴィオレッテ）、 関宏美（せきひろみ） with TEAM Strawberry Moon（ウィズ チーム ストロベリー ムーン）、Grounding Earth（グラウンディング アース）、Lune(リュヌ)、bonheur(ボヌール)、すみれ太鼓団

主催 城東区役所

協力 城東区音楽文化のまちづくり懇話会

問合せ　市民協働課（市民活動支援）

電話　6930-9743　　ファックス　050-3535-8685

▼第44回 しんあいコンサート　　申込要

とき　6月16日（日）14:00～（開場13：30）

ところ　大阪信愛学院 学院ホール（古市2-7-30）

定員　200名(150名は事前申込、50名は当日申込。いずれも先着順)

出演　金井秋彦（かない あきひこ）（作曲・ピアノ）、楠本未来（くすもと みき）（ソプラノ・合唱指揮）、奥田昌代（おくだ まさよ）（ピアノ）、小齊由美（こさい ゆみ）（ピアノ）、Genieße（ゲニーセ）合唱団

曲目　金井秋彦（かない あきひこ）／歌曲「蝉」、F.リスト／愛の夢　ほか

申込み　6月15日（土）17：00までに申込フォームから

主催　大阪信愛学院大学しんあい教育研究ケアセンター、城東区役所

問合せ　大阪信愛学院大学

電話　6939-4391　　ファックス　6939-7161

万博まであと316日！

※令和6年6月1日時点

イベント・講座の開催について

イベントなどの開催について、荒天などで中止となる場合には、区ホームページや区公式X（エックス）でお知らせしますので、ご確認ください。

**■12面**

イベント

区民親善卓球大会（団体戦）　　申込要　有料

とき　8月4日（日）9：30開会

ところ　城東スポーツセンター（鴫野西2-1-21）

費用　1チーム4,000円（当日徴収）

申込み　詳しくは区ホームページをご覧ください。

問合せ　市民協働課（市民活動支援）

電話　6930-9093　　ファックス　050-3535-8685

老人福祉センターでのイベント

　老人福祉センターの利用は市内在住の60歳以上の方が対象。利用証(24区で使用可)は、住所・年齢を確認できるマイナンバーカードや保険証、運転免許証などの提示で発行。

6月お誕生会

～友情出演、見学のみも大歓迎～　　申込要　無料

とき　6月26日(水)13：30～

申込み　ご本人が来館にて

ところ　老人福祉センター（中央3-5-45 城東区複合施設4階）

対象　センター利用証をお持ちの方

問合せ　老人福祉センター

電話　6932-0017　　ファックス　6934-8340

熱中症対策セミナー

～こわいんやで熱中症！！～　　申込要　無料

とき　6月27日（木）13:30～

内容　熱中症の予防と対策

定員　25名（先着順）

申込み　6月6日(木)からご本人が来館にて

ところ　老人福祉センター（中央3-5-45 城東区複合施設4階）

対象　センター利用証をお持ちの方

問合せ　老人福祉センター

電話　6932-0017　　ファックス　6934-8340

城東図書館の催し物

ピノキオ工作教室「海のいきものでぴょーん」　申込要　無料

とき　7月28日（日）13：30～14：15、14：30～15：15

ところ　城東図書館 多目的室(中央3-5-45 城東区複合施設4階)

内容　たのしいおもちゃ作り

対象　どなたでも

定員　各回８組（先着順）

申込み　6月30日(日)10：00から電話・来館にて

問合せ　城東図書館

電話　6933-0350　　ファックス　6933-0351

休館日　月曜日・第3木曜日（ともに祝日は開館）

移動図書館まちかど号

約3,000冊の本を載せて貸出しを行っています。

●中浜小学校南門

日時　6月11日(火)10：10～11：10

●城東小学校東門

日時　6月11日(火)11：35～12：15

●森之宮団地4号棟西側

日時　6月11日(火)14：00～15：10

●諏訪小学校分校跡グランド

日時　6月12日(水)10：15～11：20

●東中浜小学校体育館前

日時　6月12日(水)12：50～13：35

●市営鴫野住宅2号棟と3号棟の間

日時　6月13日(木)14：10～15：10

●市営今福南第3住宅集会所前

日時　6月15日（土）14：30～15：00

●放出福祉会館

日時　6月21日(金)10：20～11：00

●市営古市東住宅1号館北側集会所前

日時　6月28日(金)13：00～13：50

問合せ　中央図書館自動車文庫　電話　6539-3305 　ファックス　6539-3336

**■12面**

私たちのまちを知ろう！

城東区通信

城東区万博

城北川 泳ぐこいのぼり大作戦！を開催しました ＜4月28日（日）～5月6日（月・休）＞

城北川の今福大橋周辺で「泳ぐこいのぼり大作戦」を開催しました。近隣にある保育園の園児たちや、ゴールデンウィークということもあり、家族づれの方々が泳ぐこいのぼりを楽しんでおられました。

問合せ　市民協働課（市民活動支援）

電話　6930-9093　　ファックス　050-3535-8685

城東区×SDGs

11　住み続けられるまちづくりを

12　つくる責任、つかう責任

14　海の豊かさを守ろう

17　パートナーシップで目標を達成しよう

SDGs推進チームからのお知らせ

　令和４年10月下旬から使い捨てコンタクトレンズの空きケースとペットボトルキャップの回収をしています。皆さんのご協力により、使い捨てコンタクトレンズの空きケースは71.7kg（キログラム、以下㎏にて記載）を回収。ペットボトルキャップは843.4㎏が集まり、世界の子ども421人分のポリオワクチン寄付につながりました。（令和6年4月30日現在）

集めたペットボトルキャップを並べて距離に換算すると約36万個＝約11㎞（キロメートル）

区役所から万博会場へ向けてペットボトルキャップを並べてみた場合、区役所から緑橋を経由して中央線弁天町まで到達したよ！

コスモちゃん：大阪・関西万博会場に向けて中央線から延伸する夢洲駅まであと4駅

問合せ　総務課（総合企画）

電話　6930-9683　　ファックス　050-3535-8684

広報誌について

6月号発行部数：96,800部、発行単価(配布費含む)：約23.4円/部(うち約3.7円広告収入)

「ふれあい城東」は点字版もあります。ご希望の方は、総務課　電話　6930-9095 ファックス050-3535-8684へ。

CD版の貸出しも行っています。区ホームページにデジタルブック版、PDF版、音声版を掲載しています。

**■13面**

城東区通信

吉村区長の城東見聞録

城東区×SDGs

11 住み続けられるまちづくりを

今回は「食」をテーマに、城東区内にある就労継続支援B型事業所（※）が運営されているカフェやレストランに伺いました。

※一般企業等での就労が困難な人に、就労する機会を提供する事業所

●SUP JAPANESE TEA CAFE（サップ ジャパニーズ ティー カフェ）（関目5-15-34　大村ビル1階）

京都府相楽郡和束町産の茶葉をメインに使用した日本茶カフェです。お店にあるお菓子は仕入れているものはなく全て手作りで、特にパウンドケーキは事業所の利用者が準備から後片付けまで自ら作業されているそうです。また、材料のコーヒー豆や小豆は近所のお店から仕入れたり、商店街のイベントに出店するなど、積極的に地域と交流されています。日本茶を通していろんな取組みをしたいと語られました。

●食べカフェPu-a-Pu（プーアプー）（中央1-2-23-113）

食は自らが選択できる一番身近な自由であり、事業所の利用者には多くの食材に触れて世界を広げてほしいとの思いからできたカフェです。一汁八菜ランチでは、料理によって食材の切り方や調理法を変えることで、利用者の得意に合わせて作業できるよう工夫されています。また、お客さんのニーズをうけて、家事の負担を減らせるように野菜のカットサービスを提供されるなど、思いやりの気持ちが広がる取組みもされています。

●杜のShokudo（もりのしょくどう）（鴫野東3-2-26）

食による健康増進とお店を通じた地域貢献をめざし、季節の旬の食材をふんだんに使ったビュッフェを始められました。

事業所の利用者に一人一品以上作ってもらうという目標のもと、店内には20種類以上の料理が並んでおり、ビュッフェ形式にすることで接客業務を少なくし利用者が混乱しないような工夫をされています。また、食材は地元の南鴫野商店街のお店から仕入れるなど、地域のつながりを大事にされています。

今月は食育月間です。この機会に食事について考えてみませんか？

地域活動協議会だより

城東区まちづくりセンター稼働中！

　地域活動協議会（以下：地活協）では、安全で安心な住みよいまちづくりのため、防災・防犯活動や環境衛生、子どもから高齢者の福祉・健康増進、文化スポーツ事業などさまざまな活動を行っています。まちづくりセンターでは、区内16の地活協がより充実した活動ができるよう、SNSを活用した広報活動、自主財源獲得のためのペットボトル回収・コミュニティ回収の実施、開かれた組織運営・会計等の透明性確保など自律運営の支援を行っています。

　｢地域のみんなとつながりたい」「何かを始めてみよう」「得意分野を活かし、新たなまちづくりの担い手をめざそう」という方は、お気軽にまちづくりセンターまでお問い合わせください。

問合せ　城東区まちづくりセンター（放出西1-9-7 放出西会館内）

電話　6167-9900　　ファックス　6167-9901

広報誌『城東区まちセンジャーナル』を区役所１階広報誌ラックにて配布中です！！

ぜひ手にとってご覧ください。

大阪府警察から防犯情報を受け取れる「安まちアプリ（あんまちあぷり）」があります！

安まちメールを受け取ったり、地域の犯罪などを地図上で確認できるなど、手軽に犯罪情報や防犯対策情報を受け取れます。防犯ブザー機能もついています！

安まちアプリを活用し安全・安心まちづくり！！

城東警察署　 電話　6934-1234