

ごみ焼却工場オープンデー

無料
申込不要

日々、鶴見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、ショベルローダー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!

※フリーマーケットの開催はありません

日時 10月11日(土) 10時～16時
(15時最終受付)

場所 大阪広域環境施設組合東淀工場

アクセス ※施設の駐車場には限り(20台)がありますので、公共交通機関のご利用をお願いします
Osaka Metro今里筋線 井高野駅から徒歩15分
大阪シティバス 江口橋または江口君堂前から徒歩7分



問合せ 大阪広域環境施設組合東淀工場
東淀川区南江口3-16-6
☎06-6327-4541 ☎06-6327-4555
〔月～金曜9時～17時(祝日除く)〕

区役所等からの
お知らせ国民健康保険資格確認書を
交付します

令和6年12月2日から、保険証利用登録をされたマイナンバーカード(以下「マイナ保険証」といいます)を基本とする仕組みに移行したため現在お持ちの保険証は10月末日をもって失効します。

マイナ保険証をお持ちでない方や国民健康保険資格確認書の交付申請をされた方に、**資格確認書**を**10月中**に区役所から転送不要の**簡易書留郵便**で送付します。簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。

また、10月中に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、資格確認書の記載内容に変更がある場合は、下記までお問い合わせください。

なお、マイナ保険証をお持ちの方は、マイナ保険証で受診してください。

問合せ 窓口サービス課(保険年金／保険)
3階③番 ☎06-6915-9956

医療証を更新します

11月1日に重度障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します。

更新後の医療証の色

◆重度障がい者医療証
オレンジ色 → うぐいす色

◆ひとり親家庭医療証
桃色 → あさぎ色

◆こども医療証は色の変更はありません



資格要件を満たす方には、**10月下旬**に新しい医療証をお送りします。

現在、お持ちの医療証は**11月1日**から使えなくなりますので、**10月末までに**新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

※**こども医療証**については、有効期限が**令和7年10月31日**までの方が**更新対象**です。それ以外の方は引き続きご利用ください

問合せ 重度障がい者医療証
保健福祉課(障がい者支援) 1階⑬番
☎06-6915-9857

ひとり親家庭医療証、こども医療証
保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番
☎06-6915-9107

アスマイル

アスマイルに登録を!

※「アスマイル」…大阪府が提供する健康をサポートするための無料アプリです。

アスマイルの登録についてはこちら

アスマイルの登録についてはこちら

「アスマイル」は、日々の健康活動でもポイントが貯まるおトクなアプリです

歩く 300

体重を記録する 50

朝ごはんを食べる 50

歯を磨く 50

40～74歳の大阪市国民健康保険の方限定

国保の健診

・特定健診
・国保プラス健診
・国保人間ドックを受けると 初回 **4,000円** 相当のポイントをプレゼント!

STEP1
スマホで
アスマイルの
国保会員に本登録

STEP2
国保の健診
を受ける

STEP3
ポイント
GET!

ポイントを交換
WAONポイント
dポイント
nanacoギフト
Pontaポイント など

	国保ポイント	大阪市ポイント	合計
初回	3,000ポイント	+ 1,000ポイント	= 4,000ポイント
2回目以降	1,000ポイント	+ 1,000ポイント	= 2,000ポイント

・ポイントは健診受診後3～6か月以降の月末頃に自動で付与されます。
(1,000 ポイント=1,000円相当)
・ポイントには有効期限があります。有効期限はアプリの「ポイント履歴」をご確認ください。

詳細は「アスマイル」のホームページをご覧ください。

おおさか アスマイル 検索

アスマイルの
ホームページは
こちら大阪市国保の
健診については
こちら介護予防の
推進“すかい”プロジェクト
～「す」こやかに「か」いご予防で「い」い人生～“すかい”プロジェクトに
ついてはこちら

大阪시는令和7年度より、“すかい”プロジェクトに取り組んでいます。

“すかい”プロジェクトとは、「介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送り、年齢を重ねても“いきいき”と生きがいを持って暮らすための取り組みです。

みなさんも取組みを始めてみませんか?いつでも、今からでもできますよ。

おおさか健活マイレージ「アスマイル」を活用し、運動習慣の習得や、外出の機会を増やし、“いきいき”と生きがいをもって毎日を楽しく健康に過ごしましょう!

大阪市内にお住まいの65歳以上の方で

「歩数」や「イベント参加」で
条件を達成すると、電子マネーと交換できる
大阪市ポイントをプレゼント!



ウォーキングであれば
1日6000歩を
達成すると
翌日10ポイントが
もらえます!



イベント参加であれば
参加期間に
3回以上参加をすると
抽選で500ポイントが
当たります!

問合せ アスマイルの登録やポイント交換については
おおさか健活マイレージ アスマイル事務局 ☎06-6131-5804
大阪市ポイント(歩数・イベント参加)については
大阪市福祉局 高齢者施策部 地域包括ケア推進課 ☎06-6208-9957

ぜひ、ご利用
ください!

医療証を更新します

11月1日に重度障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します。

更新後の医療証の色

◆重度障がい者医療証
オレンジ色 → うぐいす色

◆ひとり親家庭医療証
桃色 → あさぎ色

◆こども医療証は色の変更はありません



資格要件を満たす方には、**10月下旬**に新しい医療証をお送りします。

現在、お持ちの医療証は**11月1日**から使えなくなりますので、**10月末までに**新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

※**こども医療証**については、有効期限が**令和7年10月31日**までの方が**更新対象**です。それ以外の方は引き続きご利用ください

問合せ 重度障がい者医療証
保健福祉課(障がい者支援) 1階⑬番
☎06-6915-9857

ひとり親家庭医療証、こども医療証
保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番
☎06-6915-9107

野菜を食べよう!

根菜カレーライス

1人分の栄養価
エネルギー 504kcal
食塩相当量 2.2g

材料 (4人分)

米 2合
豚小間切れ肉 200g
れんこん 80g
大根 80g
じゃがいも 1個
にんじん 1/3本
たまねぎ 1と1/2個
カレールウ 4皿分
水 550cc

作り方

1 米を洗って、炊飯しておく。
2 豚肉は食べやすい大きさに切る。れんこん、大根、じゃがいも、にんじんは皮をむいて小さめの乱切りにする。たまねぎはくし切りにしてほぐしておく。
3 深鍋に水550ccを入れ、れんこん、大根、にんじんを入れふたをして、20分程度中火で煮込む。
4 ③にじゃがいも、豚肉をほぐして入れふたをして10分程度煮込む。
5 具材が柔らかくなったら、火を止めカレールウを入れて溶かす。
6 再び弱火にし、かき混ぜながらトロミがつくまで煮込む。
7 炊きあがったご飯とカレーを盛り付け完成。

ひとことコメント

・カレーの具材に旬の野菜を使うと、季節を感じられるメニューになります。
・カレーの中にたくさん野菜を入れることで、たっぷり野菜をとれますよ。

【レシピ提供】三愛幼稚園・こども園
【撮影協力】鶴見区食生活改善推進員協議会 横堤校区 笹谷さん(写真左)・松原さん(写真右)

問合せ

 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882