

毎月1回 45,000部発行

住青 TOWN

ふれあいを大切に、より活力ある住みよい街づくりを……

community paper
★月1回発行 1部100円(税別)★
タウン新聞 株式会社
〒545-0023 大阪市阿倍野区王子町4-3-31
TEL.6628-0003 (代) FAX.6628-0606
<http://www.town-shinbun.co.jp>
townshinbunsha@vbb.ne.jp



NAKAKITA
DENTAL
CLINIC

皆様の歯とハートを健康に保つお手伝い、

中岡歯科医院

院長 中岡 靖裕



Instagramは
こちらから

一般歯科・小児歯科・予防歯科・審美歯科

診療 時間	月～金	9:30～12:30/14:30～19:30	土	9:30～12:00/14:00～17:00
----------	-----	------------------------	---	------------------------

休診日：日曜日・祝日 阿倍野区阪南町6-9-29 ☎6693-3336

40代からの腰痛

▲公式LINE

薬剤師
奥田 麻友美

は循環器科や心臓血管外科で薬物の療法や外科手術が推奨されます。
【腰部脊柱管狭窄症(LCS)】
 LCSは「骨と神経の病氣」です。脊柱管の狭窄は、加齢性の変化や椎間板の変性や骨の変形、靱帯の緩みやが原因で神経が圧迫され、痛みやしびれ、動きが悪くなるなどの症状が出ます。

ツラい足腰の痛みは生活の質まで悪化します。早目の予防で何とかしたいものです。脊柱管狭窄症(LCS)と末梢動脈疾患(PAD)は、どちらも腰痛を引き起こしますが、原因と症状には違いがあります。両者の症状は似ているため正確な診断が重要です。LCSは整形外科、PADは「脚を一生懸命歩くと根本的な解決をしません。」

- ①加齢に伴う血管の質・血管弾力性血流改善
- ②骨や筋肉や関節の修復力
- ③ストレッチや自律神経の乱れからの痛みの緩和
- ④基礎疾患(動脈硬化・糖尿病・高血圧など)に伴うリスク回避など、お互い一人に合った力をつける

漢方相談は完全予約制です。まず予約のお電話を！

大有堂薬局

〒545-0023 大阪市阿倍野区王子町1-4-11
☎06-6622-8547 定休日・日・水・祝
 営業時間/9時～13時、15時～18時半
<http://www.daiyoudou.co.jp/>

創業61年の実績。漢方専門の薬剤師がご相談。



ご卒業・ご入学・ご入社のお祝いに
うなぎの御馳走を





150円 割引

期限: 3月31日迄

※一名様一枚限り
ご会計金額より引きとなります。

うな重梅(並)

1,600円~

おひとりから
ディックアウトOK

ランチ / 11時~4時
ディナー / 17時~20時



お持ち帰りでもご利用できます。
ディックアウトのご注文は電話、LINE、WEB サイトより承ります。
住吉区我孫子4-6-21 地下鉄「あびこ駅」徒歩4分



鰻の成瀬

大阪あびこ店

ホームページ
QRコード



080-4786-0660

介護・家事

泊り込み
プラン

夜間12時間
プラン

8時間
プラン

半日
プラン



「慈しみの心」ついで62周年

M
モリタグループ
Morita Group
EST. 1953

経験と実績の
安心マークです

「慈しみの心」を胸に
LOVE TOGETHER



モリタ
サービス

介護保険外サービス

私費サービスは介護保険のルールにとわれない様々なサービスです

お喜びのこと
ご相談ください

- 短時間から24時間
- ちょっとしたお手伝いから介護まで

1,875円～
1時間

厚生労働大臣許可
看 護 師
家 政 婦 人

森田サービス 紹介所

大阪市住吉区大領4-7-21 (大阪府立病院南ヨコ)

☎06-6691-2055

屋根修理は外壁塗装と一緒にするとお得

屋根と外壁は築10年前からメンテナンスをする必要があるんです。屋根修理を行う際、屋根の勾配（屋根の傾き）が急な場合は、屋根の上で作業をするのがとても危険なので、職人さんの安全を考えると一度足場を組む必要があります。

そして、足場を一箇所とすると、足場の設置・解体費用がかかってきます……一度の屋根修理だけでなく、屋根リフォームも同じく費用はかかってしまうので、足場を組む回数を減らすことが、将来的にかかる出費を抑えることに繋がります。

だからこそ、屋根の修理をする場合は、同じく足場を使う工事の外壁塗装を行う時期でもあるため、一緒に行う事で無駄な足場費用がからなくなり、お得なんです。



お家の修理・リフォームはお任せ下さい
 知事・許可（般-18）第126123号
㊦コウセイ設備・工務店
 大阪市阿倍野区天王寺町南2丁目17-13
 06-6741-6667

お問合せご相談などは
 フリーダイヤル0120-063-850
 0120-063-850

「せつぶん」

◆うめだ ゆきち
おにのおめんをつくるのがたのしかった。かぶってほしうのがよかった。つよいおにをつくらうとつくったらつよいおにができた。

◆いしいはら けいた
せつぶんののりまきをたべた。おいしかった。おににまめをなげるのがたのしかった。

◆ふじと あすか
のりまきをつくった。おにがこわかった。さんぼうをおりがみてつくった。まめは、しんがしでつくったよ。おかあさんとおとうさんとおにいちゃんとおーちゃんみんなでなげたよ。

◆はしもと そら
おにのめんあぶしかした。おににたじだしたかった。まめなげるのがたのしかった。

◆たまや りつか
まめまきやのしかった。おににそとふくはうつするのがたのしかった。すごかったのしかった。



愛児幼稚園
良心的誠意あふれる
長時間保育
愛児幼稚園
☎6691-0502
長原西の1日交流点角

	暮らしに役立つ		住吉区役所	6694-9625
	テレフォン ダイヤル		住吉警察署	6675-1234
			住吉消防署	6695-0119
			住吉図書館	6606-4946
			住吉区民ホール	6694-6100
			沢之町休日急病診療所	6672-6021

Angel Town

何度でも
ご応募
OKです

お子様の 写真大募集

上記QRコードを読み取るか下記
メールアドレスよりご応募ください

townshinbunsha@ybb.ne.jp

【応募方法】画像を添付の上、お子様の名前、読みがな、生年月日、撮影時の年齢、性別を書いて送って下さい。投稿された方のお名前、住所、電話番号も忘れずに。コメントはお子さんのチャームポイントなど自由に書いてもお送り下さい。

タウン新聞株式会社「エンジェルタウン係」

坪井 健翔 けんとうくん

2023年5月24日生まれ
撮影時:0歳10ヶ月

お散歩していたらたまたまミャクミに遭遇!お気に入りのミャクミャクのぐるみと一緒にツーショット♪今年、万博に行くのが楽しみです♡

毎月1回 45,000部発行

住吉 TOWN

ふれあいを大切に、より活力ある住みよい街づくりを……

community paper
★月1回発行 1部100円(税別)★
タウン新聞 株式会社
〒545-0023 大阪市阿倍野区王子町4-3-3
TEL.6628-0003(代) FAX.6628-0606
<http://www.town-shinbun.co.jp>
townshinbunsha@vbb.ne.jp

メールでらくらくプレゼント応募!!

タウン新聞掲載の**読者プレゼント**や**おしゃべりメール**は
右記QRコードからも**応募・投稿**ができます。
また、**エンジェルタウン**も**コーナー**に**記載**
している**QRコード**から**応募**できます。
面倒なメールアドレスを入力しなくてもOK♪



税金・記帳
インボイス

しっかり
対策

民商へ

とっても大切 **確定申告**

所得
税

3/17
まで

消費
税

3/31
まで

確定申告は国保料や住民税にも連動します。税金の仕組みを知って、納得・安心の申告を。インボイスを登録した場合、消費税の申告が必要です。

無申告は
危険

住吉民主商工会

住吉民主商工会は創立75年の自営業者の組合です。個人事業・小法人が加入されています。

大阪市住吉区南住吉3-1-4 **入会受付中**

問合せ・ご相談のご予約はこちらへ **06-6694-8484**

労災・雇用保険・社会保険
建設業一人親方労災

新年度募集中

労働者(職人・従業員)は一人でも加入が必要です

民商には厚労大臣認可の事務組合があります。一人親方もOK。社会保険の加入のこともご相談下さい。

- ①事業主や家族従業員もOK
- ②保険料の分割も可能
- ③安い費用で労力が省ける

その他
にも

雇用保険、健康保険・厚生年金の加入や諸手続き、従業員の源泉徴収の手続きもOK。社会保障の充実で事業主も従業員も安心です。

検索 🔍 住吉民主商工会 sumiyoshi8484.web.fc2.com

E-mail: sumiyoshi8484@rio.odn.ne.jp

T's Kitchen  **奇跡の野菜ビーツは食べる点滴と注目されています。**
スーパーベジタブルのビーツ料理を紹介します。



ボルシチ

【材料】

ピーツ 1個
 キャベツ 2分1個
 玉ねぎ 1個
 ジャが芋 4個
 人参 1材
 鶏肉 300g
 サワークリーム 適量

【調味料】

オリーブ油
 塩
 胡椒
 醤油
 ホワイト(料理酒でもOK)
 ニンニク(適量)
 チキンスープ
 水

【作り方】

- ①ピーツは皮を剥き短冊切りにする。
- ②キャベツ・玉ねぎ・ジャが芋・人参・鶏肉は乱切りにする。
- ③鍋にオリーブ油、②を入れ塩・胡椒をして炒め、水・ニンニク・チキンスープを入れて煮込む。少し柔らかくなったらピーツを加え15分程煮る。
- ④仕上げに醤油・白ワインを加える。皿に盛りサワークリームをかける。




ビーツサラダ

【材料】

	数枚 (お好みで)
ビーツ	2分1個
グリーンレタス	2分1個
サラミ	2分1個
アーモンドチーズ	3個

【作り方】

- ① ビーツは皮を剥き、輪切りにする。
- ② グリーンレタスは手切り・サラミ・アーモンドチーズは斜め切り盛りつける。

Y(作り方)

- ① ボルシチは鶏肉の代わりに牛肉・ウインナーでもOK
- ② ビーツは生でもボイルでもOK
- ③ サワークリームでもヨーグルトでOK

クロスワードパズル

A～Eのマスに入る文字を順に並べて
なんという言葉になるでしょう

クロスワードパズルの正解者の中から抽選で、**鯉の成瀬「鯉重上(竹)2500円分」**を1名様、**新宿ごちそうビル「お食事券2000円分」**を1名様にプレゼント

★クイズの楽しみ方
クロスワードを解きA～Eのマスに入る文字を順に並べてできた言葉をハガキに書き、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・どこで住吉タウンを入手したかを**ご記入**の上、下記までお送り下さい。できれば、おしゃべりメールやタウン川柳も余白に書いて下さい。

★2月号のクロスワードの答えは、「コタツ」でした。

★あて先／〒545-0023 大阪市阿倍野区王子町4-3-31
住吉タウン3月号「クロスワード」係まで
※応募の締切りは3月18日必着、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

【タテのカギ】

- 漢字の読みを漢字のそばに書いた仮名。
- 物をしばらくときに使う、細いつな。
- 冬の大三角はベテルギウス・プロキオン・〇〇〇〇の3つの星からできる三角形のこと。
- 代金として封筒やはがきに貼るシール。「郵便〇〇〇」
- 周りを海や湖にすっかり囲まれている陸地。

【ヨコのカギ】

- 風がないこと。
- 氷点下で冷却した地物に、水蒸気が昇華してできた氷の結晶。
- 何か心がひっかかって、安心できないさま。心配。
- 繊維・針金などを長くより合わせた物。ロープ。
- 体が大きく、力の強い動物。
- 和室の建具の一つ。木で枠を組み、両面に布・紙などをはり合わせたもの。部屋の仕切り。

1	2			3	A
		E		4	
5					
6				7	8
D	B		9		C

