【1面】

広報ひがしよどがわ

2020年（令和2年）10月号

No.293

発行日：毎月1日（4月号は3月31日）

東淀川区キャラクター　こぶしのみのりちゃん

10月号のおもな内容

1　特集１「在宅医療」、住民投票について

2　手続き、まちづくり・にぎわい、子育て・教育

3　健康

4　安全・安心、施設からのお知らせ、その他、各種相談

5　特集2「Ciccia Books」

6-7　特集3「東淀川区の子育てお役立ち情報」

8　特集4「突然の相続があなたにも！？」

9-11　大阪市からの情報 大阪市民のみなさんへ

12　特集1「在宅医療」

特集1

在宅医療はじめてみませんか？

詳細は12面へ

（キャプション）

杖や手すりなどの福祉用品もレンタルできます

自分のペースで趣味を続けられるからいつまでも自分らしい生活ができる

心配なことは、すぐ相談

在宅でのリハビリも受けられます

Message

東淀川区医師会

赤井 啓二 会長

　これまでは病気になれば病院を受診し、病状により入院治療を受け、元の状態に戻るまで入院を続けていましたが、現在は長期入院ができない制度になっています。少しでも早くリハビリテーションを受け、自宅などへ帰ることが望まれています。

　自宅へ戻られてからは在宅医療の出番です。

どうぞ参考になさってください。

これからの大阪のあり方を決める住民投票に、あなたの意思を投票しましょう。

大阪市を廃止し特別区を設置することについての住民投票

※日程等はホームページ等でご確認ください。

詳細は9面へ

期日前投票・不在者投票

投票日に仕事やレジャーなどの予定がある方は、名簿登録地の区役所等で期日前投票ができます。なお、出張等の都合により名簿登録地の区役所等での期日前投票ができない方は滞在先の市区町村選挙管理委員会で、また、不在者投票の施設として指定された病院等の施設に入院・入所している方はその施設で、それぞれ不在者投票ができます。また、身体に一定の重度障がい等のある方は、郵便等による不在者投票ができますので、あらかじめ郵便等投票証明書の交付を受けてください。

期間　期日前投票・不在者投票の期間は告示日の翌日から投票日の前日まで。

時間　8時半から20時まで。なお、投票日前の6日間は21時まで延長しています。

場所　区役所内 会議室

区役所出張所内 会議室

※滞在先での不在者投票の投票場所及び時間は、滞在先の選挙管理委員会にお問い合せください。

投票出来る方

大阪市の選挙人名簿に登録されている方で、投票される日まで大阪市内に住所がある方。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします

●期日前投票を積極的にご利用ください。

●投票所では、鉛筆のご用意もしますが、ご自身で鉛筆又はシャープペンシルを持参し、投票用紙に記入することもできます。

　（投票用紙は原材料にプラスチックを使用しているため、ボールペン等はインクをはじくおそれがあります。）

●咳エチケットの徹底、来場前後や帰宅後の手洗いをお願いします。

問合せ　東淀川区選挙管理委員会　電話　06-4809-9626

発行

東淀川区役所

〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4

区役所代表　電話　06-4809-9986　FAX　06-6327-1920

各記事についての問合せは、各問合せ先にお願いします。

東淀川区ホームページ　東淀川区役所　検索

区の面積　13.27㎢

区の人口　177,307人

区の世帯数　99,374世帯〈令和２年9月1日現在推計〉

区の花「こぶし」

■広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、東淀川区が推奨するものではありません。

開庁時間

［平日］ 9：00～17：30

［金曜日］19：00まで延長（区役所出張所を除く一部窓口）

［25日（日）] 9：00〜17：30（区役所出張所を除く一部窓口）

※月曜などの休み明けは混雑します。毎週金曜の延長窓口などもご利用ください。

問合せ　総務3階31番　 電話　06-4809-9625

【2面】

納期限のお知らせ

個人市・府民税（普通徴収・第3期分）、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、

介護保険料の納期限は、11月2日（月）です。納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

大阪市の国民健康保険加入者の皆さんへ、特定健診を受けましょう！（無料）

大阪市国保では、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付していますので、早めに受診しましょう。（今年度は令和3年3月31日まで利用可能）

また、特定健診のほか「１日人間ドック」や「健康づくり支援事業」を実施しています。

詳しくは「受診券」に同封しています「国保健診ガイド」（各区役所の窓口でも配付しています）、または大阪市ホームページをご覧ください。

問合せ　保険年金 1階6番　 電話　06-4809-9956

新しい国民健康保険被保険者証を送付します

11月1日に国民健康保険被保険者証（以下、「保険証」という）を更新するため、新しい保険証（桃色）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。

簡易書留郵便は対面でのお渡しになりますので、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、『郵便物の転送届を出している・10月中に届かない・郵便局の保管期限が過ぎた・保険証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、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています。

問合せ　保険年金 1階6番　 電話　06-4809-9956

令和３年４月に小・中学校へ入学される方へ

学校選択制希望調査票の提出締切日は10月30日（金）です！

８月末～９月上旬に配付した「学校案内」に同封の《学校選択制希望調査票》について、提出期限までに同封の返信用封筒にて提出してください（窓口へお持ちいただくこともできます）。学校選択制を希望されない場合や、市立の小・中学校以外へ入学予定の場合も必ず提出してください。

対象　令和３年４月に小学校・中学校に入学予定のお子さんの保護者

提出期限　送付・窓口持参とも10月30日（金）必着

問合せ　住民情報 1階5番　 電話　06-4809-9963

《まちづくり・にぎわい》

国勢調査の回答はお済みですか？

国勢調査の回答期限は１０月７日までとなっております！

まだお済みでない方は、９月中旬に各世帯の郵便受け等にお配りした調査書類をご確認の上、インターネット回答または紙の調査票を郵送提出していただきますようお願いします。

※新型コロナウイルス感染症対策により、調査員による調査票の回収は原則行いません。

※確認状「調査への回答はお済みですか」を１０月１日～４日に各世帯の郵便受け等に改めて配布します。（ご回答がお済みの方にもお配りします。ご容赦ください。）

問合せ　地域 1階9番　 電話　06-4809-9826

第36回東淀川区民のつどいは中止します

今年の「第36回東淀川区民のつどい」については、新型コロナウイルス感染症の状況等を踏まえ、十分な感染防止策を講ずることや来場者をはじめ関係者の方々の安全を十分に確保することが困難であるため、開催中止を決定しました。

毎年区民の皆さんに大変ご好評いただいており、開催を楽しみにされていた区民の皆さんには、大変申し訳ございませんが、何卒ご理解賜りますようよろしくお願いします。

問合せ　地域 1階9番　 電話　06-4809-9734

差別をなくそう！～こんなときはご一報ください～

差別落書きやインターネットへの差別的な書き込み等は、差別意識や偏見を助長・拡大させる極めて悪質な行為です。また、差別落書きは消したら済むものではなく、人の心を深く傷つけるもので、決して許されるものではありません。

差別落書きをしない、させないために皆さん一人ひとりが人権意識をしっかりと持ち、発見したらすぐに、連絡をお願いします。

私たち一人ひとりが人権の尊さ、命の大切さについて考え、すべての人の「人権が尊重されるまち」をみんなで築いていきましょう。

差別的な落書きを発見！

↓

区役所　06-4809-9734まで通報

問合せ　地域 1階9番　 電話　06-4809-9734

「ピアノのバラバラショー」＆「手作り楽器」で音楽遊び vol.3（要申込）

ピアノのパネルを外してバラバラにして演奏したり、そのピアノや部品について説明したり、ピアノの構造や音の出る仕組みを楽しく勉強します。また、今年つくる手作り楽器は、「ミニちんどん」！みんなでつくった「ミニちんどん」で、講師の演奏に合わせて、合奏したり、踊ったり、楽しみましょう！ソーシャルディスタンスを保つために、定員を減らし2回実施します。新型コロナウイルス対策も万全で開催します！

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によりましては、本講座を中止させていただく場合がありま

　す。あらかじめご了承ください。

問合せ　東淀川区民会館（東淡路1-4-53 4階）　電話　06-6379-0700

阪急淡路駅北側の自転車駐車場（駐輪場）を一部閉鎖します

阪急淡路駅の連続立体交差事業に伴い、阪急電鉄淡路変電所横の仮設駐輪場（菅原5-15）は10月4日（日）21時をもって閉鎖します。閉鎖後も駐車している自転車等は一定期間保管した後に処分しますので、閉鎖日までに必ず持ち帰ってください。

※詳細は現地にお知らせ看板を設置しますのでご確認ください。

大阪市では淡路駅周辺の放置自転車対策に取り組んでいます。「近距離はできるだけ歩き、自転車利用を控える」「駅周辺駐輪場に停める」など、皆さんのご協力により迷惑駐輪をなくしましょう。

問合せ

【連続立体交差事業】建設局鉄道交差担当　 電話　06-6615-6762

【自転車駐車場】建設局自転車施策担当　 電話　06-6615-6812

【放置自転車撤去】建設局十三工営所　 電話　06-6306-1881

【放置自転車啓発】安全安心 1階8番　 電話　06-4809-9819

《子育て・教育》

保健福祉センター（区役所２階）で実施します

●BCG接種

無料

予約不要

日時　10月13日（火）・11月10日（火）14：00～15：30

対象　生後12か月未満(1歳の誕生日の前日まで)

※標準的な接種期間：生後5～8か月

持ち物　予防接種手帳・母子健康手帳

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

●プレママパパのためのマタニティクラス（妊婦教室）

無料

要予約

日時　11月2日（月）A歯科・栄養（妊婦歯科健診・無料）

11月9日（月）B子育て準備

11月16日（月）Cお産にむけて

13：30～15：30

持ち物　母子健康手帳・筆記用具・冊子「わくわく」・みのりBABYファイル

※Aのみ普段使っている歯ブラシ・手鏡

●妊婦歯科健診

無料

要予約

日時　10月5日（月）・11月2日（月）14：15～14：30

●助産師による専門相談

無料

予約不要

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時　10月14日（水）・10月28日（水）・11月11日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

令和２年度成人の日記念のつどい

令和２年度の成人の日記念のつどいについては、新型コロナウイルス感染症対策として、卒業中学校別に2会場、3部制で開催します。

開催日　令和３年１月10日（日）

時間・場所　【完全入替制】

〈第１部〉10：30～11：００　区民ホール（区役所３階）

〈第２部〉12：00～12：30　大阪経済大学70周年記念館フレアホール

〈第３部〉13：30～14：00　区民ホール（区役所３階）

※区内市立中学校以外をご卒業の方は、主にお住まいの校区の中学校の部にご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、変更または中止となる場合があります。

問合せ　子育て・教育 1階12番　電話　06-4809-9807

中学校別タイムテーブル等、 詳細はこちら

窓口サービス課（1階）のお待ち人数などがホームページで確認できます！ぜひご活用ください。

【3面】

10月7日(水)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！

《健康》

健康づくり教室 「健康食品と薬 　両方と上手につきあう方法」を開催します（無料）（要申込）

健康食品には、薬との組み合わせによっては薬の効果が減ってしまったり、強く出すぎたりすることがあります。薬と健康食品を上手に組み合わせることでより健康な生活を送れるよう、その方法についてお伝えします。

日時　１０月１４日（水）14：00～

場所　東淀川区医師会館 3階講堂（豊新2-3-7）

申込　区医師会まで電話にて（電話　06-6320-2226）

定員　２０名（先着順）

マスク着用・アルコール消毒と体温チェック有

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

こころの健康サポート情報

地域生活向上教室（無料）（要予約）

統合失調症等精神疾患をお持ちの方が、基本的な生活習慣を整え、社会生活に必要な健康管理やコミュニケーションスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることをめざしています。お気軽にお問い合わせください。

実施日時　毎月第4木曜日9：40～11：40

場所　区役所２階

申込・問合せ　健康相談2階24番　電話　06-４８０９-９９６８

第52回東淀川区ハイキング大会（要申込）

区内の見所、名前は知っているけれど行ったことがなかったりしませんか？

自由なコース、自由なペースで、クイズやゲームを楽しみながら、秋の区内を歩き回りましょう！

日程　11月8日（日）雨天決行（7：00時点で大阪市に警報（気象）が発令されている場合は中止）

集合時間　9：00〜9：30受付（受付済次第、各自スタート）

※受付時にルール説明と検温を行います

集合場所　区役所玄関前（区役所内に自動車・バイクの駐車はできません）

対象　区内に在住・在勤の方

定員　200名（募集人員に達し次第、締切）

※中学生以下は保護者同伴

費用　500円（申し込み締め切り後の取消、返金は不可）

服装　ハイキングに適した靴、服装で参加してください。（雨具等は各自で持参）

行先　東淀川区西エリア（啓発・西淡路・淡路・東淡路・菅原・下新庄）　目的地・通過ポイントは自由に選んでいただけます。（中島惣社、柴島神社他）

申込方法　10月25日（日）までにお近くの東淀川区体育厚生協会の各支部長・町会長にお申し込みいただくか、下記の期間中に区役所１階 エレベーターホール前でも受付を行います。

10月23日（金）９：３０～１８：３０／10月24日（土）９：３０～１８：３０／10月25日（日）９：３０～１７：３０

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から受付時の検温の実施や密にならないよう開会式などは実施しないといった対策を講じます。当日37.5度以上の方は参加いただけません。マスク着用での参加にご協力をお願いします。大阪コロナ追跡システムを利用します。

問合せ　東淀川区体育厚生協会　電話　06-090-5464-8728（石田）

健康掲示板

●特定健康診査･後期高齢者医療健康診査

予約不要

日時　10月3日(土)9：30～11：00

場所　区役所出張所（東淡路4-15-1）

対象　国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方

持ち物　受診券・保険証・特定健診個人票

費用　無料

日時　10月21日(水)9：30～11：00

場所　区民ホール（区役所3階）

対象　国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方

持ち物　受診券・保険証・特定健診個人票

費用　無料

日時　10月25日(日)9：30～11：00

場所　豊里南小学校（豊里5-12-41）

対象　国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方

持ち物　受診券・保険証・特定健診個人票

費用　無料

●各種検診（健診）

保健福祉センター（区役所２階）で実施

要予約

胃がん検診

（年度内にどちらか1回のみ受診）

内視鏡検査　※医療機関で受診

日時　取扱医療機関にお問い合わせください

対象　50歳以上の方 ※受診は2年に1回

注）内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診（内視鏡検査、エックス線検査とも）を受診できません。

費用　1,500円

要予約

胃がん検診

（年度内にどちらか1回のみ受診）

エックス線検査

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　500円　※医療機関での受診は、1,500円。

要予約

大腸がん検診

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　300円

要予約

肺がん検診

エックス線

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　無料

要予約

肺がん検診

かくたん検査　※かくたん検査の対象者には条件があります。

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　400円

要予約

乳がん検診

超音波検査　※医療機関で受診。

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　30～39歳の女性

費用　1,000円

要予約

乳がん検診

マンモグラフィ

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の女性（昭和奇数年生まれの方）

費用　1,500円

要予約

子宮頸がん検診　※医療機関で受診。

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　20歳以上の女性（昭和奇数年、平成偶数年生まれの方）

費用　400円

要予約

骨量検査

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　18歳以上の方

費用　無料

予約不要

結核健診

日時　10月27日(火)・11月2日（月）10：00～11：00

対象　15歳以上の方

費用　無料

問合せ　保健企画2階22番 　電話　06-4809-9882

保健師の健康一口メモNo.97

自分のために、大切な家族のために…

受けていますか？ 女性のがん検診

女性特有のがんには、乳がんと子宮がんがあります。

乳がんは女性がかかるがんの中で最も多く、生涯に乳がんにかかる女性は12人に1人といわれています。子宮頸がんは若い世代に多く、20代後半から増え、40代でピークになります。早期発見・早期治療できれば治癒の確率も高くなるため、がん検診がとても重要です。

乳がん

対象　30～39歳の女性（1年に1回）

検査内容　超音波検査

費用　1,000円

実施場所　取扱医療機関

対象　40歳以上の女性（2年に1回）

検査内容　マンモグラフィ検査

費用　1,500円

実施場所　保健福祉センター／取扱医療機関

子宮頸がん

対象　20歳以上の女性（2年に1回）

検査内容　子宮頸部細胞診検査

費用　400円

実施場所　取扱医療機関

精密検査も必ず受けましょう！

検診は受けたら終わりではありません。「詳しい検査が必要」となったら、自覚症状がなくても必ず専門医による精密検査を受けましょう。

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

健康レシピ

令和元年度学校給食

献立コンクール 最優秀献立

豚ミンチとニラのそぼろ丼

材料 【4人分】　エネルギー １４１kcal（具のみ１人分）

ご飯 適量

豚ひき肉 ２００ｇ

たまねぎ 1個

ニラ 1/2束

にんじん 中1/2本

しょうが １片

にんにく 1/2片

サラダ油 小さじ1/2

（A)

料理酒 小さじ１

砂糖 大さじ１

濃口しょうゆ 大さじ１

薄口しょうゆ 大さじ１

【作り方】

（1）鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにしたしょうが、にんにくを香りよく炒め、豚ひき肉を加えて炒める。さらに細切りにした、にんじん、たまねぎを順に加えてよく炒める。

（２）（A)で味付けし、２cm幅に切ったニラを加えて炒める。

（３）器にご飯を盛りつけ、その上に（２）をかける。

ワンポイント

学校給食では、オクラのみそ汁、冷凍みかん、牛乳の組み合わせで登場しました。季節の野菜を使ったみそ汁や果物を組み合わせてぜひご家庭でもお試しください。

【提供】東淀川区食育推進ネットワーク（大阪市学校給食献立より）

【作成】東淀川区食生活改善推進員協議会（十五会）

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

「広報ひがしよどがわ」は毎月1日(朝刊が休刊の場合は翌日)に新聞折込み（朝日・毎日・読売・産経・日本経済・大阪日日新聞の朝刊）でお届けしています。新聞未購読の方で配送や住所・宛名変更等をご希望の場合は、広報1階10番（電話　06-4809-9683）

又は東淀川区HPより申請してください。点字版・音声版もあります。

東淀川区　広報紙　検索

【4面】

ホームページバナー募集中！

区役所ホームページに広告を掲載しませんか？ 詳細はこちら

東淀川区　バナー広告　検索

《安全・安心》

福祉避難所・緊急入所施設とは

災害時において、高齢者の方や障がいのある方など、避難所生活において、特別な配慮を必要とする方々と家族の方を対象に開設される二次的な避難所です。施設の安全確認や人員確保、受入可能人数の調整ができた後、準備が整い次第、順次開設を行いますので、まずはお近くの災害時避難所（小学校など）へ避難してください。

自宅→災害時避難所→福祉避難所・緊急入所施設

東淀川区では22施設と協定を締結しています。詳しくは防災マップをご覧ください。

問合せ　安全安心1階8番　電話　06-4809-9820

《施設からのお知らせ》

東北環境事業センター

「大阪市一斉清掃“クリーンＵＰ”作戦」の参加者募集

大阪市一斉清掃を実施します。

市内全域の清掃活動にご協力ください。

実施期間　12月１日（火）～21日（月）

申込方法　区役所区民情報コーナーや環境事業センターなどで配布中の参加募集チラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、10月30日（金）までに東北環境事業センターへファックス、封書による送付又は持参してください。

問合せ　東北環境事業センター　電話　06-6323-3511　FAX　06-6370-3951

東淀川消防署

鳴りますか？住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は古くなると電子機器の劣化や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあります。設置年月を確認し、設置10年を目安に本体の交換を検討しましょう！

【住宅用火災警報器の点検方法】

本体のボタンを押す。または、紐を引く。

正常な場合、正常を知らせる音が鳴ります。

住宅用火災警報器の点検を定期的に実施し、防火意識を高めましょう！

問合せ　東淀川消防署　電話　06-6320-2172

《その他》

今年度の「OSAKA５GO！WALK」のイベントは中止となりました

今年度のOSAKA５GO！WALKについては、新型コロナウイルス感染症の状況等を踏まえ、十分な感染防止策を講ずることが困難であり、来場者をはじめ関係者の方々の安全を十分に確保することができないため、中止となりました。何卒ご理解賜りますようよろしくお願いします。

問合せ　大阪経済大学総務部総務課（月～金9：00～17：00）

電話　06-６３２８-２４３１　FAX　06-６３２０-３９３０

総合企画1階10番

電話　06-４８０９-９９０８　FAX　06-６３２７-１９７０

狂犬病予防注射を受けましょう

犬の登録と狂犬病予防注射（毎年１回）は飼い主の義務です。

今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のために集合注射が開催できず、ご不便をおかけしておりますが、予防接種自体が不要というわけではありません。最寄りの動物病院で注射を受け、その際に渡される注射済証を生活環境担当（２３番）窓口へ提出し、注射済票の交付を受けてください。

なお、大阪市狂犬病予防注射業務委託動物病院では、通年で、注射済票及び鑑札の交付を受けることが可能です。

問合せ　生活環境2階23番　電話　06-4809-9973

生活にお困りの方は、ひとりで悩まずお気軽に「くらしのみのり相談窓口」へ

※生活保護に関することは「生活支援担当」まで

区役所１階の「くらしのみのり相談窓口」では「新型コロナウイルスの影響で収入が激減し、生活できない。」「仕事が見つからない」「頼る人がいなくて、毎日の暮らしが不安」など、経済的にお困りの方のご相談をお受けしています。当窓口では相談員がお話を十分にお聴きし、必要な場合は弁護士などの専門機関と連携しながら、解決に向け一緒に取り組みます。生活にお困りの方をご存知の方は、ぜひその方にこの窓口をご紹介ください。なお、生活保護を受給されている方や生活保護の制度に関するお問合せは、管轄の生活支援担当へご連絡ください。

問合せ

●くらしのみのり相談窓口1階11番　電話　06-6320-0231　メール　hysoudan@aroma.ocn.ne.jp

●生活支援 2階21番（淡路・西淡路・東淡路・柴島・東中島以外の地域にお住まいの方）　電話　06-4809-9873

●生活支援・区役所出張所 ２階8番（淡路・西淡路・東淡路・柴島・東中島にお住まいの方）　電話　06-6322-0767

その問題、専門家が一緒に考えます！

無料

秘密厳守

専門家による各種相談日　10月1日～11月30日

★区役所で実施　◆1組 30分以内

相談日については、変更・中止になることがありますので、HPで最新情報をご確認ください。

弁護士による法律相談

当日予約制　区役所で実施　1組 30分以内

相談日

10月1日・8日・15日・22日（木）

11月5日・12日・19日・26日（木）

13：00～17：00

予約 ・問合せ　広聴相談1階10番　電話　06-4809-9683

予約は左記の『相談日当日の9:00』より受付けます。

当日以外は予約できません。

税理士による税務相談

当日予約制　区役所で実施　1組 30分以内

相談日

10月6日・13日・20日・27日（火）

11月10日・17日・24日（火）

13：00～16：00

予約 ・問合せ　広聴相談1階10番　電話　06-4809-9683

予約は左記の『相談日当日の9:00』より受付けます。

当日以外は予約できません。

宅地建物取引士による不動産相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　10月9日（金)13：00～16：00

相談内容　賃貸・売買契約や相続、名義変更など不動産に関する相談

予約 ・問合せ　大阪府宅地建物取引業協会新大阪支部　電話　06-6303-0676（月～金10：00～16：00）

宅地建物取引士による不動産相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　11月4日（水)13：00～16：00

相談内容　賃貸・売買契約や相続、名義変更など不動産に関する相談

予約 ・問合せ　全日本不動産協会大阪府本部北支部　電話　06-6373-1511（月～金10：00～16：00）

行政書士による相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　10月14日(水)　11月11日(水) 13：00～16：00

相談内容　官公署に提出する許認可や登録申請、遺言や相続などの相談

予約 ・問合せ　行政書士会相談受付　電話　06-6643-9903（月～金10：00～16：00）

司法書士による相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　10月21日(水)　11月18日(水) 13：00～16：00

相談内容　簡易裁判所における訴訟代理業務、債務整理などの相談

予約 ・問合せ　司法書士事務所　電話　06-0120-676-888（月～金9：00～18：00）

社会保険労務士による相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　10月28日(水)　11月25日(水) 13：00～16：00

相談内容　年金や労働問題、職場トラブルなどに関する相談

予約 ・問合せ　社会保険労務士事務所　電話　06-4800-8125（月～金10：00～17：00）

就労相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　10月14日・28日（水）　11月11日・25日(水） 9：15～12：15 ※9：15〜11：45は予約不要

相談内容　就労に関する情報提供・アドバイス・相談

予約 ・問合せ　大阪市地域就労支援センター　電話　06-0120-939-783

人権出張相談

事前予約制　区役所で実施

相談日　月～金 9：00～20：30　日・祝 9：00～17：00

※電話・FAX・メールでも相談可

予約 ・問合せ　人権啓発・相談センター

電話　06-6532-7830　FAX　06-6531-0666

メール　7830@osaka-jinken.net

人権擁護委員による人権相談

相談日　第1火曜 13：00～15：30

場所　社会福祉法人水仙福祉会 水仙の家1階（小松1-12-10）

予約 ・問合せ　大阪法務局人権擁護部第一課　電話　06-6942-1489

犯罪被害者等支援のための総合相談

相談日　月～金 9：00～17：30 ※土・日・祝・年末年始を除く

予約 ・問合せ　市民局人権企画課（市役所4階）　電話　06-6208-7489　FAX　06-6202-7073

ひとり親家庭サポーターによる相談

事前予約制　区役所で実施

相談日　毎週水・木・金 9:15～17:30 ※祝・年末年始を除く ※他の曜日に相談できる場合あり。応相談

相談内容　○就業など、ひとり親家庭の自立に向けた相談 ○離婚を考えている方、養育費に関する相談

予約 ・問合せ　子育て・教育2階25番　電話　06-4809-9850

行政相談委員による行政相談

区役所で実施

相談日　10月5日(月)　11月2日(月) 14：00～16：00 ※受付は15：30まで

相談内容　国の仕事やその手続き、サービスに対する意見・要望などの相談

予約 ・問合せ　広聴相談1階10番　電話　06-4809-9683

花と緑の相談

区役所で実施

相談日　10月20日(火)　11月17日(火) 14：00～15：30

サバンナ堆肥を進呈します

予約 ・問合せ　十三公園事務所　電話　06-6309-0008

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　10月25日（日）9：30～13：30

場所　北区役所（北区扇町2-1-27）

　　　生野区役所（生野区勝山南3-1-19）

定員　各16名（先着）

予約　10月22日(木)・23日(金)9：30〜12：00

【予約専用電話】06-6208-8805

ナイター法律相談

1組 30分以内　無料　予約不要

日時　10月28日（水）18：30～21：00（受付は20：00まで）

場所　北区民センター（北区扇町2-1-27）

定員　32名

※受付開始（18:00予定）までに来場された方で、抽選により相談の順番を決定。以降、先着順。

※定員に達した時点で受付早期終了あり。

問合せ　大阪市総合コールセンター　電話　06-4301-7285　FAX06-6373-3302（年中無休）

●体調不良とお見受けされる場合は、相談ブースへの入室をお断りすることがあります。

●マスク着用の徹底をお願いします。

遠くの親戚より、近くの町会

助け合い、つながりをつくります

詳細はこちら

問合せ　地域課1階9番　電話　06-4809-9603

市政・区政に対するご意見・ご要望は、広聴相談1階10番へ　電話　06-4809-9683　FAX　06-6327-1970

区役所正面玄関に、「市政・区政へのアイデア 区長への提案・意見箱」を設置しています。

東淀川区　ご意見・ご要望　検索

【5面】

特集2

小さな絵本図書館　ちっちゃぶっくす

Ciccia Books

「子どもの多いエリアなのに、近くに図書館がなくて…」

「小さな子どもはさわいでしまうから、図書館に連れていくのは大変…」

「絵本は高くて、しょっちゅう買ってあげられない」

そんなお母さん、お父さんの声をたくさん聞いて、子どものための小さな絵本図書館「Ciccia Books（ちっちゃぶっくす）」は誕生しました。

絵本図書館としてだけではなく、子どもを連れて気軽に遊びに行けるスペースとして

利用してもらえるよう、おむつ替えスペースや授乳室のほか、子育て関連の本や情報も

たくさん取り揃えています。

（キャプション）

便利な返却ポスト

授乳室

おむつ替えスペース

子どもが選びやすい低い本棚

Ciccia Books運営　株式会社なーと 和泉代表にお話しを伺いました

Q）Ciccia Booksは、どんなところですか？

　子どもや子どもに関わるすべての人が利用できる図書館で、約2000冊の絵本が揃っています。利用登録をすれば、無料で本を館内で読むことも、借りて帰って読むこともできます。

　子どものために低い本棚や読み聞かせにぴったりなソファなどを設置。気軽に立ち寄れるスペースとして利用してもらうために、おむつ替えのスペースや授乳室なども用意しています。現在は利用制限がありますが、飲食もできるので普段はゆっくりと過ごしていただけます。

Q）絵本の読み聞かせにはどんな効果があるのですか？

　子どもの本の読み聞かせは、読書習慣を自然に身につけさせることにつながります。また、親子の愛着や安心感を深めることができ、コミュニケーションがより豊かになります。大人と子どもが同じ時間と空間を共有して読み聞かせをすることで、言葉の表現を知り、語彙力が育ち、言語能力が高まるだけでなく、感情の発達が促される効果があるという研究結果もあります。

Q）Ciccia Booksをこれからどんな場所にしていきたいですか？

　これまであまり絵本を購入したことがない方や、絵本を読む機会が少ない方にも、気軽に来ていただけるようにしていきたいですね。一度来て、居心地の良さや絵本のおもしろさを感じてもらえたらと思っています。そのため、Ciccia Booksに足を運んでもらうきっかけになればと、協賛企業からのサンプルも用意しています。子育てを頑張っている方の居場所として定着していくことをめざしています。

東淀川区絵本読み聞かせ事務局

Ciccia Books（ちっちゃぶっくす）

電話　06-6990-3513

住所　瑞光1-8-12 ノーヴァ鍵本F号

阪急上新庄駅南出口よりハナミズキ通りを内環状線方面へ向い、徒歩5分

開館時間　月〜金曜・第3土曜10：00〜16：00

ご利用の方にお話しを伺いました

桜井さん

子育て情報を共有できるママ友ができることも！

村越さん

本を借りるとちっちゃポイントが貯まるんですよ！

Q）利用された感想を教えてください

桜井さん 通うようになった理由の一つに、スタッフのともちゃんの配慮が素晴らしいことがあります。絵本のことはもちろん、近所の情報なども教えてもらったりと頼りにしています。また、飲食もOKで気兼ねなく

おやつを食べたりできるので、きれいな空間でのんびり過ごせるのもお気に入りです。

村越さん 読んだ本の感想を教えてくれるようになって、子どもの成長を感じました。大人が見ても秀逸な本がたくさんあります。また、読み聞かせをしてくれるイベントやワークショップも楽しくて、土日など時間があるときには参加しています。

Q）お子さんはどんなところがお気に入りですか？

桜井さん 「ともちゃん（前述のスタッフ）に会いに行こう！」と催促されます（笑）。最後まで本を読むという集中力が付き、読める本も増えました。また初めて会った子でもあっという間に仲良くなって一緒に遊んでいて、いろんな年代の子どもと触れ合えるのも楽しみなようです。

村越さん 電車が好きで、同じ本を4回くらい借りているものもあります。絵本はたくさんあって、子どもが自分で手に取れるようになっているのがいいですね。落書きができる壁も楽しみで、同じ空間で親子が心地よく過ごせるから、子どもも安心してのびのびできるのだと思います。

こんにちは！スタッフのともちゃんです

ぜひ遊びにきてくださいね！

問合せ　子育て支援室2階25番　電話　06-4809-9854

【6・7面】

特集3

東淀川区の子育てお役立ち情報　～遊び場から相談まで～

子育てに役立つ情報、親子で遊べる場所を知りたい！

子育てサロン・子育て支援グループ一覧

子ども同士を遊ばせたり、親子で一緒に遊びながら、子育てに関するノウハウや情報交換ができます。

おしゃべりやイベント参加でぜひリフレッシュしてください！

【子育てサロン】

子育てサロン名　東井高野ふれあい子育て

対象年齢　0歳～就学前

会場　東井高野連合集会所（井高野3-10-1）

活動日　毎月第2月曜日10：00～11：30

子育てサロン名　スペース「のびのび」井高野

対象年齢　0～3歳

会場　井高野福祉会館（北江口2-4-8）

活動日　毎月第2・4火曜日10：00～11：30

子育てサロン名　大隅東子育てパンダ

対象年齢　0歳～就学前　妊婦

会場　エコホール江口（南江口3-4-53）

活動日　毎月第4木曜日10：30～12：00

子育てサロン名　大隅西子育てサークル

対象年齢　0歳～就学前　妊婦

会場　大隅西社会福祉会館（瑞光3-3-30）

活動日　毎月第3木曜日10：00～12：00

子育てサロン名　大桐地域ふれあい子育てサークル

対象年齢　0歳～就学前

会場　大桐連合集会所（大桐3-5-1）

活動日　毎月第2木曜日10：30～12：00

子育てサロン名　大道南子育てサロン

対象年齢　0歳～就学前　妊婦

会場　大道南会館（大道南1-10-14）

活動日　毎月第2火曜日10：30～12：00

子育てサロン名　豊里子育てサロン

対象年齢　0～1歳半

会場　豊里連合会館（豊里5-14-17）

活動日　毎月第2火曜日14：00～15：30

子育てサロン名　豊里南「子育てくらぶ」

対象年齢　第3：1歳～就学前　第4：0歳

会場　豊里南福祉会館（豊里5-4-7）

活動日　毎月第3・4金曜日10：00～11：30

子育てサロン名　豊新おやこひろば

対象年齢　0～4歳

会場　豊新福祉会館（豊新2-11-22）

活動日　毎月第2月曜日13：00～15：00

子育てサロン名　小松子育てサロン

対象年齢　0～４歳　妊婦

会場　小松福祉会館（小松4-15-7）

活動日　毎月第2・4火曜日10：00～12：00

子育てサロン名　新庄地域育児サークル

対象年齢　0～4歳

会場　新庄社会福祉会館（上新庄2-7-9）

活動日　毎月第3金曜日10：30～12：00

子育てサロン名　下新庄子育てサロン「お母さん集まって」

対象年齢　0歳～就学前　妊婦

会場　下新庄福祉会館（下新庄5-7-25）

活動日　毎月第3金曜日10：00～12：00

子育てサロン名　菅原子育てサロン「親子でスマイル」

対象年齢　0歳～就学前

会場　菅原小学校 多目的室（菅原6-3-25）

活動日　毎月第2月曜日10：00～12：00

子育てサロン名　東淡路子育てサロン

対象年齢　0歳～就学前　妊婦

会場　東淡路会館（東淡路2-4-23）

活動日　毎月第2金曜日14：00～16：00

子育てサロン名　柴島子育てサロン

対象年齢　0歳～就学前　妊婦

会場　柴島センター（柴島2-11-9）

活動日　毎月第4水曜日10：00～12：00

子育てサロン名　淡路子育てサロン「たんぽぽ」

対象年齢　０～３歳

会場　淡路中学校 和室（西淡路4-25-53）

活動日　毎月第3木曜日10：00～12：00

子育てサロン名　西淡路子育てサロン「バンビ」

対象年齢　0歳～就学前

会場　西淡路会館（淡路3-13-10）

活動日　毎週木曜日10：00～15：00

子育てサロン名　親子でいっしょにあそびましょう

対象年齢　0歳～就学前　妊婦

会場　啓発センター（東中島5-1-6）

活動日　毎月第1木・第3火曜日10：00～11：30

【子育て支援グループ】

子育てサロン名　あっぷるパイの「はっぴータイム」

対象年齢　0～3歳

会場　東淀川図書館 多目的室（東淡路1-4-53）

活動日　毎月第1水曜日（祝日除く）11：00～11：30

問合せ

子育てサロン ： 子育てサロン事務局（子ども・子育てプラザ）　電話　06-６３２７-５６５０

子育て支援グループ ： あっぷるパイ　電話　06-６３２９-５５８０

地域子育て支援センター、つどいのひろば・おやこひろば

親子でゆっくり遊べる場の提供や子育て相談、親子教室、子育て講座、ブックスタートなどを開催しています。

施設名　東淀川区子ども・子育てプラザ（区役所4階）

所在地　豊新2-1-4

活動日　火～日

時間　10：00～17：00

電話　06-6327-5650

施設名　東淀川子育て支援センター「スマイル」

所在地　東中島4-11-25

活動日　月～金

時間　9：30～11：30／13：00〜16：00

電話　06-6815-7929

施設名　地域子育て支援センター「かぜのこ」

所在地　小松1-11-8

活動日　月～金

時間　10：00～15：00

電話　06-6328-4019

施設名　つどいの広場西淡路

所在地　西淡路5-1-14

活動日　月～金

時間　9：00～12:00／13：00〜15：00

電話　06-6323-5130

施設名　おやこひろば・瑞光

所在地　瑞光4-2-21

活動日　月～金

時間　10：00～15：00

電話　070-5432-1563

施設名　おやこひろば・相川

所在地　相川2-13-6

活動日　月～金

時間　10：00～15：00

電話　070-6501-3462

施設名　おやこひろば・菅原

所在地　菅原7-10-3

活動日　月～金

時間　10：00～15：00

電話　070-5345-7395

各子育てサロン・地域子育て支援センター、つどい・おやこひろばについては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、予定の変更や中止をする場合があります。

また、人数制限を実施している施設もあります。

詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。

絵本読み聞かせ事業

対象　妊婦～小学生

絵本の読み聞かせは、豊かな親子関係を築き、育児不安の解消の一助となるとともに、子どもの情緒面での発育を促す大切なものです。乳幼児から小学校卒業まで、一貫した家庭での読み聞かせ習慣が定着すれば、絵本を通じて親子のふれあいとつながりがより深くなり、子どもの虐待や学校でのいじめなどは少なくなると言われています。

東淀川区では、絵本の読み聞かせの習慣を広げ、絵本に親しむ機会を広げるため、平成25年４月から「絵本読み聞かせ事業」を実施しています。

問合せ　子育て支援室2階25番　電話　06-4809-9854

5面もご覧ください

子育てのことで相談したい！

子育てに関する機関や施設

■ 区役所２階（豊新2-1-4）

●母子手帳、各種健診、予防接種、栄養相談など 保健企画２階22番　電話　06-4809-9882

●発育・発達、健康づくりに関する相談 健康相談 ２階24番　電話　06-4809-9968

●保育所の申し込みなど 子育て・教育 ２階25番　電話　06-4809-9851

●児童手当、こども医療など 子育て・教育 ２階25番　電話　06-4809-9856

●子育て支援、児童虐待に関する相談や情報など 子育て支援室 2階25番　電話　06-4809-9854

■ 区役所4階

●送迎や用事で援助が必要なとき　子ども・子育てプラザ内ファミリーサポーターセンター　電話　06-6327-5672

いろいろな子育てサービスや支援機関を紹介

■ 東淀川区子育てサービス利用者支援事業「こさりん」

●教育・保育施設や子育て支援事業等に関する相談や情報など　区役所2階　電話　080-8941-7436／区役所出張所３階　電話　06-6195-3732

■ 東淀川図書館（東淡路1-4-53）　電話　06-6323-5476

ひとり親のための無料相談

ひとり親家庭サポーターが、ひとり親家庭の方に対し、自立に向けた相談・支援を行っています。

（就労、資格取得、職業訓練、養育費、離婚前の相談など）

実施日

毎週水・木・金曜日（祝日除く）

９：１５～１７：３０（１６：００最終予約）

※事前のご予約が必要になりますので、お気軽に窓口もしくは電話にてご連絡ください。

問合せ　子育て・教育 2階25番　電話　06-４８０９-９８５０

一時的にこどもを預けたい！

病児・病後児保育（事前登録制)）

～子どもが病気に。でも仕事が…そんなときに～

子どもが病気の回復期で保育所等に通うことができず、また、保護者の方の仕事の都合などで家庭での保育が困難な場合にお子さんをお預かりします。

病児保育

病気の回復期に至らないお子さんをお預かりします。

●とよさと病児保育室（藤本クリニック）（豊里5-21-15）　電話　06-6325-3850

病後児保育

病気の回復期のお子さんをお預かりします。

●日之出保育所（東中島4-11-25）　電話　06-6323-9800

休日保育（事前登録制）

～休日（日・祝）に保育が必要…そんなときに～

保育所に入所しているお子さんなどの保護者が仕事や病気などで、

休日に家庭での保育ができない場合に、お子さんをお預かりします。

●認定こども園 聖愛園（東淡路2-7-5）　電話　06-6321-3201

一時保育・預かり事業（事前登録制）

～普段は自宅で保育しているけど、ちょっと預かってくれるところはないかな…そんなときは～

大阪市では、保育所に入所していない未就学児の保護者が仕事や病気により、継続的または緊急・一時的に保育を必要とする場合や、育児負担を軽減させる為に保育が必要な場合にお子さんをお預かりする「一時預かり事業」を実施しています。

●豊里第1保育所（豊里７-２１-２３）　電話　06-6328-5200

●認定こども園 聖愛園（東淡路2-7-5）　電話　06-6321-3201

●認定こども園 豊新聖愛園（豊新3-25-5）　電話　06-6325-2405

●ぽっかぽか保育ルーム・上新庄（上新庄2-11-20-101）　電話　06-080-5073-7533

「里親」ってなぁに？？？

子どもは、安定した環境の中で親に支えてもらいながら、心身共に成長していきます。ところが現実には、家庭のさまざまな事情で親と離れて暮らしている子どもがたくさんいます。このように家庭で育てられない子どもを、深い愛情と理解をもって温かく育ててくださる方を「里親」といいます。

養育里親

事情があって家庭で育てられない子どもを、一定期間家庭で育ててくださる方

養子里親

親が養育できない子どもを、養子縁組を前提として育ててくださる方

週末里親

児童養護施設などで生活する子どもを、週末や夏休みなどに受け入れて家庭で過ごさせてくださる方

里親委託中は里親手当、子どもの生活費が支払われます。医療費は公費で負担されます。里親の種類によって手続きや手当等異なります。「私も里親になれるかしら」「里親制度を知りたい」とお考えの方、お問い合わせください。

問合せ　大阪市こども相談センター（里親相談担当グループ）　電話　06-4301-3156

４歳児訪問事業

対象　大阪市内にお住まいの4歳児

大阪市では、令和２年度より、お子さんが就学までに必要な生活習慣を身につけていただくための絵本のプレゼントをさせていただきます。

市内の保育所や幼稚園等に通われているお子さんへは、園を通して絵本をお渡しさせていただきます。園へ通われていないお子さんへは、家庭訪問をさせていただきます。保健師等、専門の職員が伺いますので、子育てのお悩みがあればぜひご相談ください。

手続きなど

手続きや費用は必要ありません。

家庭訪問を行う場合は、事前にご案内をお送りします。

問合せ　子育て支援室 2階25番　電話　06-4809‐9854

【8面】

特集4

突然の相続があなたにも ！？

～空家問題で困らないために～

ある日突然、身に覚えの無い相続に巻き込まれるケースが増えています。疎遠だった叔父さんの死後、これまでに行ったこともない叔父さんの家の修繕や木の伐採、場合によっては建物の解体など高額の出費を求められることもあります。

※東淀川区役所には令和元年度に38件の危険な空き家等の通報がありました。問題解決のために建物の解体が10件、補修が6件発生しました。

問合せ　企画調整1階9番　電話　06-4809-9927

POINT1

なぜ身に覚えの無い相続が？

●一般的には、被相続人の死亡により相続が発生した場合、遺言がなければ相続人同士で遺産分割について話し合い、遺産分割協議書にまとめ、相続人全員が署名・捺印を行います。

●相続人は実子には限らないので、戸籍に記載のある先妻・先夫の子、内縁の妻や夫の子（認知されてる子に限る）、養子にも平等に権利があります。

●配偶者や子どもが相続放棄した場合には第2順位の父母、さらには第3順位である兄弟姉妹が相続人になります。

●相続の協議をせずに放置すると権利関係が複雑になります。被相続人の孫や「甥・姪」などほとんど会ったこともない人たちが協議したり、思わぬ相続が発生したりすることになります。

POINT2

なぜ修繕や解体費用が発生？

●建物の安全性に問題があり、それによって事故が起こった場合、民法の規定により建物の所有者（相続人）は損害賠償する責任を負う場合があります。

●過去の台風では屋根瓦やトタン板、物干し台などが飛ばされ、隣家の窓ガラスを破損させるなどの被害が出ました。

●そのほか、防災・防犯、衛生、景観など多岐にわたって近隣に迷惑な事態が発生した場合に対処する責任もあります。

●相続放棄しても責任がなくなるわけではありません。

●新しい建物でも放置すると物件の市場価値が低下し、売却や賃貸の機会を失う場合があります。

POINT3

残された家族に負担をかけない事前対策

●法務局で、所有する不動産の登記の確認をしましょう。

●遺言書作成、家族信託、任意後見制度（認知症対策）、生前贈与などの相続対策をしましょう。

●法務局における自筆証書遺言に係る遺言書の保管制度が創設されました（令和2年7月）。

POINT4

親子の会話が解決のきっかけ

空き家をめぐるトラブルは、親子がお互いに聞きそびれ、言いそびれ続けた結果起こっているケースが多くあります。親が言い出せずにいるのなら、自分から歩み寄るきっかけを作ってみてはどうでしょう。里帰りして1対１で話す機会を作ったり、食事に誘って場所を変えて話したりするなど、親孝行が将来の問題解決につながることもあります。

POINT5

相続が発生したらなるべく早く相続登記をしましょう

●被相続人が亡くなられて１年以内は相続人が集まる機会が多くなります。

●早めのほうが遺産について話し合いやすいです。

●手続き等については司法書士などの専門家にご相談ください。

空家問題の解決には、区役所で行っている専門相談（無料）もご活用ください

▶︎弁護士による法律相談

（遺産相続や近隣問題など）

▶︎税理士による税務相談

（固定資産税や相続税など）

▶︎宅地建物取引士による不動産相談

（賃貸・売買契約や相続・名義変更など）

▶︎行政書士による相談

（登録申請や遺言、相続など）

▶︎司法書士による相談

（相続登記や債務整理など）

この広報紙の4面をご覧ください

その他の相談

▶︎大阪市立住まい情報センター

住まいを借りるときや購入する際の質問、建築・リフォーム、公的住宅の公募などの情報提供など

　電話　06-6242-1177【相談専用】

▶︎空き家相談ホットライン

一般社団法人大阪府不動産コンサルティング協会

　電話　06-6210-3740

▶︎安心して住宅リフォームができる事業者

大阪府住宅リフォームマイスター制度（検索）

▶︎空家の管理

大阪市シルバー人材センター（検索）

▶︎大阪弁護士会

空家・財産管理人無料電話相談

　電話　06-6364-5500

遺言・相続センター（初回無料）

　電話　06-6364-1205

（どちらも大阪弁護士会の事務局にて受付したのち、弁護士から折り返しお電話をします。）

▶︎大阪司法書士会

相続登記手続相談センター

　電話　06- 6946-0660

毎週火曜日（祝日除く）13：30～16：30

【9面】

救急車を呼んだ方がいい？ 病院に行った方がいい？

迷った時は救急安心センターおおさか

＃7119(24時間 365日) 又は電話 06-6582-7119

市の制度や手続き、市のイベント情報に関するご案内などは

大阪市総合コールセンターへ（年中無休8：00～21：00）

電話　06-4301-7285　FAX　06-6373-3302

なにわコール　検索

【10面】

市内に建物をお持ちの方へ

建物の修景に関する相談をお受けします！

建物の外観の特徴を活かした改修や、まちなみに配慮した整備等、

「修景」に関することなら、どんなことでもお気軽にご相談ください！

問合せ　都市整備局 まちなみ環境グループ　電話　06-6208-9631

移動図書館「まちかど号」

毎月1回、区内12か所を巡回しています。詳細は、市立図書館HP又はお問い合わせください。

問合せ　中央図書館自動車文庫　電話　06-6539-3305

大阪市立図書館　検索

【11面】

歩きたばこは危険です。路上喫煙はやめましょう！

「大阪市路上喫煙の防止に関する条例」により、路上喫煙禁止地区を指定し、禁止地区以外でも、道路や公園などの公共の場所では路上喫煙をしないよう努力する義務を定めています。

問合せ　環境局 事業管理課　電話　06-6630-3228

ふれあい広場 障がい者自主製品物販

毎週月・金曜日(第５月曜日は除く) 11：00～14：00

場所　区役所1階エレベーター前

問合せ　高齢者・障がい者2階27番　電話　06-4809-9857

【12面】

LINE（ライン）　東淀川区　LINE　検索

Twitter（ツイッター）　東淀川区　Twitter　検索

Facebook（フェイスブック）　東淀川区　Facebook　検索

特集1　在宅医療

「いつまでも、住み慣れた場所で、自分らしく暮らしたい」

高齢化が進んでいく中、老後も自宅で暮らしたいと考える方が増えています。

その希望を実現する方法の一つが「在宅医療」。

通院が難しくなったとき、医師や看護師、ケアマネジャーなどの専門家が

患者の自宅を訪れて、診察や治療を行ったり相談に乗ったりしてくれます。

何からはじめたらいいのか、どんなサポートが受けられるのか、

体験談をもとに老後の暮らしを支える「在宅医療」について考えておきましょう。

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

在宅医療を利用されている井上さんにお話を伺いました

どういう経緯で在宅医療を活用することになりましたか？

　15年前に義母が糖尿病で壊疽を起こし入院したことがきっかけです。それまでも義両親が住む家に週3回くらい通っていたのですが、毎日通うのは大変なので早急に介護認定することになり、かかりつけ医に相談しました。おかげで退院してすぐヘルパーさんが来てくれて、スムーズにサポートを受けられました。

　ただ、ほどなくして義母がトイレで転倒して骨折してしまったのです。その時もかかりつけ医が病院を紹介してくれたのでとても助かりました。4か月入院して義母は杖をついて歩けるまでに回復したのですが、自宅で病院のようなリハビリができるとは思えませんでした。そこでケアマネジャーに相談し、理学療法士による訪問リハビリを受けることになりました。

受けているのはどんなサービスですか？

　主に利用しているのは訪問看護の一環であるリハビリです。理学療法士の方が自宅で歩行訓練を行ってくれます。専門家が来てくれることで本人も頑張れるようで、訪問リハビリのおかげで今も義母は歩けています。

　ケアマネジャーには福祉用具のレンタルについてもアドバイスしてもらい、トイレやベッドに設置できる手すり、４点杖などを利用しています。

　また、介護を続けていくうえで最も頼りにしているのはかかりつけ医です。先生のおかげで入院や地域連携もスムーズにできました。インシュリンの量の記録を見て指示を出してもらえるなど普段から細やかなケアが受けられ、骨折など緊急の時にもすぐに対応してもらえるのが家族としてはとても心強いですね。

在宅医療のどんなところにメリットを感じていますか？

　在宅で医療を受けられることで、環境が変わらないのが義母にとってプラスになっています。長年の趣味である和紙の雑貨作りも続けられ、図書館で借りられる大活字本を読むなど、自分のペースで生活できているおかげで認知症にかかっていません。

　リハビリに関しても家族だけではできなかったし、医療の専門家が定期的に訪れて訓練してくれることで転倒の危険などが減っていると思います。

　他人が家に入るのを嫌って一人で介護を頑張る方が多いですが、専門家による医療サポートを受けることで介護がずいぶん楽になります。在宅医療にかかる費用も、入院など予想外の医療費以外はそれほど負担がかかりません。何よりかかりつけ医と看護師、ケアマネジャー、理学療法士などが連携して様々な視点で支えてくれることが、在宅医療の大きなメリットだと感じています。

ときどき入院、ほぼ在宅　私たちがサポートします

▶︎かかりつけ医師

通院が難しくなった時、自宅に訪問して診療します。つらい症状をコントロールし、緊急時の往診も行います。また、病院の医師とも連携して治療します。

▶︎かかりつけ歯科医師

自宅に訪問して虫歯の治療や入れ歯の調整などを行います。口腔ケアの必要な方には、ブラッシング等の指導をしたり、むせやすい時の対応等の相談にのります。

▶︎かかりつけ薬剤師

自宅まで薬を届けたり、薬の飲み方や副作用について説明します。薬に関するいろいろな相談に応じます。

▶︎訪問看護師

状態に合わせて在宅医と連携し、医療処置やケアを行ったり、病気を抱えながらの過ごし方について相談にのります。

東淀川区の在宅医療連携を考える会

こぶしネット

ご本人・ご家族

在宅医

訪問看護師

訪問介護士

ケアマネジャー

民生委員　見守り

行政（区役所、消防署 等）　見守り事業

認知症初期集中支援チーム（ほほえみ オレンジチーム）

地域包括支援センター総合相談窓口（ブランチ）

理学療法士　作業療法士　言語聴覚士

歯科医師　歯科衛生士

薬剤師

病院

在宅医療・介護連携支援コーディネーター

東淀川区の在宅医療連携を考える会（こぶしネット）とは

医療や介護のさまざまな専門スタッフがネットワークをつくり、あなたの療養生活を応援し、あなたらしい生活を支えるサポートチームです。東淀川区では、区役所とこぶしネットの多職種連携及び関係団体との協働により、在宅医療・介護連携推進事業に取り組んでいます。

医療や介護が必要になっても自分らしく暮らすために

　皆さんは、病気やケガ、加齢等により自身の自由が利かなくなったとき、継続した医療が必要となったとき、どのように暮らしていきたいと考えていますか。また、皆さんのご家族はいかがでしょうか。「住み慣れた地域や家で暮らしたい」「自分らしく生きたい」とお考えの方も多いと思います。

　そんな思いをかなえる一つの方法として在宅医療・介護があります。医師・歯科医師・薬剤師・訪問看護師・ケアマネジャー・訪問介護士等がチームとなって24時間対応の治療やケアを通じ、「住みなれた家での生活」「自分らしい暮らし」をサポートします。

　お近くのかかりつけ医やケアマネジャー、病院の地域連携室等で相談することができますので、意思表示ができる元気なうちに、自分らしい希望の暮らし方について、家族や友人と話し合う機会をぜひ作ってみてください。

東淀川区長　西山 忠邦

「広報ひがしよどがわ」10月号は52,000部発行し、1部あたりの発行単価（配付費用含む）は約33円です（そのうち約3.5円を広告収入で賄っています）。

「広報ひがしよどがわ」は再生紙を使用しています。