【1面】

広報ひがしよどがわ

2020年（令和2年）11月号

No.294

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

11月号のおもな内容

1　特集「話してみよう 人生会議」

2　手続き、まちづくり・にぎわい、子育て・教育、健康

3　健康（続き）、安全・安心

4　安全・安心（続き）、施設からのお知らせ、その他、各種相談

5-7　大阪市からの情報 大阪市民のみなさんへ

8　特集「話してみよう 人生会議」

特集

話してみよう人生会議

「人生会議」とは、もしものときのために、自分自身が望む

医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと

繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

厚生労働省は、2018年に11月30日を「良い看取り・看取られの日」とし、

家族やご自身の大切な人、医療介護従事者と将来の医療・ケアについて

話し合うことを推奨する「人生会議の日」と定めました。

新型コロナウイルス感染症が医療環境に与えた影響

新型コロナウイルス感染症は全国の医療環境に急激な変化を与えています。最も大きな影響は、人と人との接触が大変難しくなったということです。特に、病院では多くの患者さんが健康上の問題があっても受診を我慢してしまっていることと、病院に入院している場合や施設に入所している場合に簡単には面会ができなくなっていることです。このような医療環境においては、いざという時【急な入院時】に備えて、早い時期から【元気なときから】、自分の想いや願い【価値観や人生観】を家族や周りの人にあらかじめ伝えておくことが、ますます必要になってきています。もしもの時に自分の願いが医療に反映されるように、いざという時に家族がどう判断すればよいか困らないように、この時期に勇気を出して「人生会議」をやってみましょう。

ご活用ください！オレンジノート

　将来の「いざ」という時に備えて、自分自身の医療や介護、さいごの時まで暮らしたい場所などの願いや考え方を書き記しておくノートです。もしも気持ちを自分で伝えられなくなった時、「自分が大切にしていること」や「自分らしさ」について、家族や医療者に伝え、自分の気持ちを理解してもらうために使えます。

　多くの区民の皆さんに手に取っていただき、実際に使っていただけるよう、配布しています。配布場所については8面をご覧ください。

詳細は8面へ

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　177,160人

区の世帯数　99,298世帯〈令和２年10月1日現在推計〉

区の花「こぶし」

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

■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）

［22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

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30日（月）です。期限内納付にご協力をお願いします。

《手続き》

区役所以外でも住民票や戸籍の証明書が取得できます！

最新の住民票の写しなど一部の証明書については、大阪市サービスカウンター、東淀川井高野郵便局でも受付しています。

大阪市郵送事務処理センターでは、郵送での住民票や戸籍の請求を受付しています。

「マイナンバーカード」をお持ちの方は、全国のコンビニでも請求できます。

★区役所等の窓口や郵送よりコンビニで取得されるほうが、手数料が安くなりますので、

　ぜひご利用ください。

問合せ　住民情報1階3番　電話　06-４８０９-９９６３

郵送等活用ＨＰ

《まちづくり・にぎわい》

空家で悩まないための知恵 －空家の管理・活用と予防策ー

（無料）（要申込）

空家等に関する対処策や利活用に関するセミナーを３区合同（城東区、都島区、東淀川区）で開催します。セミナー後、ご希望の方には専門家による個別相談会を行います。

日時　１２月５日（土）【セミナー】１０：00～１１：00

　　　【個別相談会】１１：１５～１１：４５

場所　城東区役所３階会議室（城東区中央3-5-45）

定員　【セミナー】３０名（先着順・要申込）

　　　【個別相談会】１０組（１組３０分・先着順・要申込）

相談会のみの参加不可

申込期間　１１月６日（金）～２０日（金）

申込方法　住所・氏名・電話番号・参加人数・個別相談会への参加希望の有無（有の場合は相談内容）を記入のうえ、電話・FAX・メール

※詳しくは、区役所で配布する案内、またはHPをご覧ください。

申込・問合せ　城東区役所 市民協働課　電話　06-6930-9734　FAX　06-6931-9999

メール　tq0002@city.osaka.lg.jp

コロナ禍を踏まえたBCP策定を考えてみませんか？

～オンラインでも参加できます～

（無料）（要申込）

コロナ禍の状況も踏まえたBCPの基礎を学びます。

日時　11月27日（金）15：30～17：00

場所　MicrosoftTeamsによるオンライン参加、または304会議室（区役所３階）での会場参加

対象　区内企業・事業所

定員　【オンライン】200名（先着順）

　　　【会場】15名（先着順・１組織２名まで）

申込　11月11日（水）までに、区HPまたは区役所で配架中のBCPアンケート兼申込書を記入のうえ、提出してください。

問合せ　地域 1階9番　電話　06-4809-9825　FAX　06-6327-1970

メール　tm0011@city.osaka.lg.jp

（メールでの申込の際は、件名に「ＢＣＰ学びの場申込」と入力してください）

「第３回東淀川まちゼミ」開催！

お店の方が講師となり、プロならではの「コツ」「使い方や考え方」などを無料で教えてくれる少人数制の講座です。１講座30～90分程度でわかりやすく、気軽にご参加いただけます。

日時　11月1日（日）～30日(月)※お店により異なる

場所　区内の各参加店

定員　各回、1名～10名（先着順）※講座により異なる

費用　講座により材料費が必要な場合あり

申込　講座をする店へ直接電話

※案内チラシは区役所・参加店で配布しています。

問合せ　東淀川まちゼミ実行委員会　担当：岩久保（白十字薬局）　電話　06-6320-1546

東淀川まちゼミ（検索）

《子育て・教育》

開かれた学校運営をめざして「学校協議会」

保護者や地域住民等が連携し、学校の運営に参加するとともに、保護者等の意向を反映するため、すべての学校園に必ず学校協議会が置かれています。

各小中学校では年３回学校協議会が開催されており、１１月頃には本年度第２回目が開催されます。

第２回の学校協議会では、校園長から学校の自己評価(中間評価)結果の説明を受け、学校関係者評価(中間評価)を行います。どなたでも傍聴ができますので、開催日時や傍聴の手続きなどは各学校にお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、傍聴ができない場合があります。詳細については各学校へお問い合わせください。

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807

東淀川区の学校協議会HP

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　11月10日（火）・12月８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　12月7日（月）A歯科・栄養（妊婦歯科健診・無料）

12月14日（月）B子育て準備

1月25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　11月2日(月)・12月7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　11月11日（水）・11月25日（水）・12月9日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

「重大な児童虐待ゼロに向けて」

子育て ひとりでがんばり過ぎていませんか？

～子育てのこと、誰かにお話しできていますか？～

「子育てがうまくいかない」とイライラしたり、一人で悩みを抱え込んだりしていませんか。多くの親がそうした思いを持ちながら子どもに向き合っています。あなた一人ではありません。ぜひご相談ください。

～児童虐待防止キャンペーン～

今年もオレンジリボンツリーを作りましょう！

オレンジリボンのオレンジ色は「子どもたちの明るい未来を示す色」として選んだと言われています。オレンジリボンのオレンジ色によりたくさんの皆さんの心に明るさと暖かさが届きますように、来庁者の皆さんのメッセージカードでツリーをいっぱいに

しましょう。ご協力をお願いします。

期間　11月2日（月）～30日（月）

場所　保健福祉課ロビー（区役所2階）

問合せ　子育て支援室2階25番　電話　06-4809-9854

第6回中学生ウルトラクイズ大会の参加チーム募集

知力、体力、チームワークを駆使して、東淀川区中学生クイズ王をめざそう！

日時　12月６日（日）９：45～（９：30集合）

場所　区民ホール（区役所３階）

対象　区内在住・在学の中学生

定員　１チーム２～３名

申込　11月6日（金）までに区青少年指導員連絡協議会HPから申し込み

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催方法の変更や中止となる場合もありますので、詳しくは区青少年指導員連絡協議会HPをご確認ください。

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807

詳細はこちら

《健康》

健康づくり教室 健康啓発講演会

（無料）（要申込）

日時　１１月１４日（土）14：00〜

場所　区民ホール（区役所3階）

演題　「知って備える、心臓病 －予防から最新治療まで－」

演者　淀川キリスト教病院 循環器内科主任部長　高石 博史 先生

内容　主な心臓病について解説し、病気の認識を高めていただき、皆さんの健康に少しでもお役に立てればと考えます

申込　区医師会まで電話（電話　06-6320-2226）

定員　150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　医師会　電話　06-6320-2226

元気応援リーダー養成講座

（無料）（要申込）

自宅や地域の皆さんで簡単に取り組める健康づくりや介護予防について学んでみませんか。

内容　生活習慣病・歯の健康・栄養・運動　4回の連続講座です。

日時　①12月7日(月)　②12月9日(水)　③12月14日(月)　④12月17日(木)　10：00～12：00

場所保健福祉センター(区役所2階)

対象区内在住　4回連続で受講できる方

定員15名（先着順）

申込　電話または来所

※感染症等の動向により、講座の内容変更や開催が中止になる場合がありますのでご了承ください。

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

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】

11月9日(月)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》

保健師の健康一口メモNo.98

できることからはじめよう！糖尿病予防

日本の糖尿病人口は、予備群を含めると2000万人といわれています。初期は無症状のことが多く、気づかないうちに病状が進行します。失明や人工透析、下肢切断、動脈硬化の進行による心臓病や脳卒中など、命に関わる様々な合併症を引き起こす怖い病気です。

食生活を整えよう

●栄養バランスの良い食事を

●飲酒はほどほどに

●朝食をしっかり食べて夕食は控えめに

●野菜から、ゆっくり噛んで、腹八分目

体を動かそう

●今より1000歩（約10分）歩数を増やしましょう

ストレスをためない

●自分に合ったストレス発散法をみつけましょう

●良質な睡眠をとりましょう

適正体重を保とう

●適正体重＝身長（ｍ）×身長（ｍ）×22※

※BMI＝体重（kg）÷（身長（ｍ）x 身長（ｍ））

BMIは18.5～25未満が適正値ですが、２２が最も病気になりにくいといわれています。

定期健診（特定健診・職場健診）を受けましょう

この数値は糖尿病かも…（医療機関受診の目安）

●空腹時血糖（食後8時間）126mg/dL以上　または　HbA1c（過去1～2か月間の血糖値の平均）6.5%以上

糖尿病予防には生活習慣の見直し、重症化予防には健診による早期発見・早期治療が大切です！

大阪府では皆さんの健康づくりを応援するためのアプリ「アスマイル」をご用意しています。

健康活動を記録することで健康管理だけでなく、ポイントが貯まって電子マネーが当たるなど、うれしい機能付きですので、ぜひご活用ください！

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

健康診断で3000ポイント！

おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください！

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。

朝食を食べる、歩く、歯を磨く、健診を受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の大阪市国民健康保険加入者の方は「特定健診」・「１日人間ドック」・「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。詳しくは公式HP「おおさかアスマイル」でご確認ください。

問合せ　おおさか健活マイレージアスマイル事務局　電話　06-6131-5804

〈受付時間9：00～17：00〉

人と動物共に住み良い街づくりのために

～「街ねこ」活動について～

野良猫も「命」あるものという考え方に基づき、地域住民と野良猫が共生するために、その地域にお住まいの皆さんの合意と協力のもと、地域の野良猫に不妊去勢手術を行い、一代限りの命となった猫達を地域の猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく取り組みを「地域猫」(大阪市では「街ねこ」と呼んでいます。)活動といいます。

大阪市では、この「街ねこ」活動のお手伝いをしていますが、活動協力者には

●3名以上(うち1人は地域住民)のグループを作ること

●地域の代表となる方の合意を得ること

●猫の不妊手術1匹につき、2500円を負担いただくこと

等をお願いしています。

地域の皆さんには取り組みの趣旨にご理解いただき、温かく見守っていただくようにお願いします。

問合せ　生活環境2階23番　電話　06-4809-9973

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　11月23日(月・祝)・12月24日(木)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

●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

大腸がん検診・肺がん検診について区役所実施分は定員に達しましたので、取扱医療機関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

大腸がん検診・肺がん検診について区役所実施分は定員に達しましたので、取扱医療機関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

大腸がん検診・肺がん検診について区役所実施分は定員に達しましたので、取扱医療機関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　11月2日(月)・12月3日（木）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

こころの健康サポート情報

（無料）（要申込）

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えたり、同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。

対象　市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

内容　【１日目】「うつ病の理解と治療について」　精神科医師による講義、家族交流会

　　　【２日目】「家族の対応について」　精神科医師による講義、家族交流会

実施日時

●平日コース

【１日目】１１月１８日（水）13：３０～15：３０

【２日目】１２月１６日（水）13：３０～15：３０

●休日コース

【１日目】令和３年１月１６日（土）14：３０～16：３０

【２日目】令和３年１月２３日（土）14：３０～16：３０

場所　大阪市こころの健康センター（大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル３階）

定員　２０名（先着順）

申込・問合せ　健康相談2階24番　電話　06-４８０９-９９６８

健康レシピ

野菜たっぷりビビンバ

材料 【2人分】　エネルギー（１人分） ３２８kcal

ご飯 270ｇ

（1）牛肉 １００ｇ

砂糖 小さじ２

しょうゆ 小さじ2

（2）もやし ８０ｇ

ごま油 小さじ1弱

塩 ０.４ｇ

（3）干し椎茸 ４ｇ

砂糖 大さじ1/2

みりん 小さじ1弱

しょうゆ 大さじ1/2強

だし汁 大さじ２と2/3

（4）ほうれん草 ８０ｇ

砂糖 小さじ1

みりん 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

だし汁 小さじ１強

（5）にんじん １６ｇ

大根 ６０ｇ

米酢 大さじ２と2/3

砂糖 大さじ1と3/4

塩 １ｇ

【作り方】

（1）牛肉は食べやすい大きさに切り、調味料と炒める

（2）もやしは蒸して水気をしぼり、調味料であえる

（3）干し椎茸を水で戻し、細切りにして鍋に入れて調味料で炊く

（4）ほうれん草は１．５～２ｃｍ幅に切り、茹でて水気をしぼり、調味料であえる

（5）にんじんと大根はせん切りにして塩でもみ、調味料に漬ける

（6）ご飯の上に（1）～（5）の具材をいろどり良く盛りつける

【提供】東淀川区食育推進ネットワーク〈（福）水仙福祉会　風の子保育園〉

【作成】東淀川区食生活改善推進員協議会（五十三会）

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

《安全・安心》

ちょこっと防災 ～お薬の備え～

いざという時の備えといえば、忘れてはいけないのが「薬」です。大規模災害が発生すると、医薬品の供給が遅れ、薬の入手に時間がかかる恐れがあります。非常持ち出し袋や、普段持ち歩いている鞄などに、「常備薬」を入れておきましょう。コロナ禍では、体温計やマスクなど感染症対策に必要なものも、できる限り準備しておきましょう。

問合せ　安全安心1階8番　電話　06-4809-9820

「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

特殊詐欺・ひったくり・交通安全対策は万全ですか‼

毎月11日は、安全・安心まちづくりの日

自転車盗難・ひったくり等各犯罪被害防止と交通安全キャンペーンを実施します！

自転車ワイヤーロックの配布

自転車の前カゴへのひったくり防止カバー取り付け（無料）（申込不要）

自転車5則ティッシュ及び反射板の配布

※必ず自転車で来てください。

日時　11月11日(水）11：00～(無くなり次第終了）

場所　区役所前

問合せ　安全安心1階8番　電話　06-４８０９-９８１９

東淀川警察署 防犯係　電話　06-６３２５-１２３４

「ながら運転」は危険です！

～11月は自転車マナーアップ強化月間です～

スマートフォンや携帯電話等を見ながら自転車を運転していませんか？

「ながら運転」は、視野が狭くなるなど周囲の危険に気が付きにくくなることから、重大な交通事故につながる可能性があります。極めて危険な行為ですので、絶対にやめましょう。

『自転車の盗難に注意！』

少しの時間でも施錠せずに自転車から離れると、盗難被害にあう可能性があります。自宅やマンションの駐輪場に駐車する場合であっても確実に施錠しましょう。

問合せ　安全安心1階8番　電話　06-4809-9819

《施設からのお知らせ》

東淀川区民会館

人生100年時代を輝いて生きるための「エンディングノート」＋講師に何でも質問できる「スペシャルclass」

（要申込）

「エンディングノート」の書き方を実践的に学ぶ「講義」と、「エンディングノート」について講師に何でも質問できる「スペシャルclass」を行い、受講者の皆さんが「エンディングノート」を仕上げる講座です。

使用する「エンディングノート」は講師から受講者の皆さんへ無料進呈します。

日時　【講義】12月4日(金)14：00～16：00

　　　【スペシャルclass】12月11日(金)・18日(金)14：00～15：30

定員　30名(先着順)　※「スペシャルclass」に参加される方は申込時にお伝えください。

申込　電話または来館

費用　【講義】1,000円 【スペシャルclass】1回500円

講師　竹内 奉正(NEXTAGE研究所・所長)

※「スペシャルclass」のみの参加はできません。

問合せ　東淀川区民会館　電話　06-6379-0700

東淀川図書館

第23回図書館フェスティバル

「どんぐりんの人形劇とラブリーシアター」

（無料）（要申込）

日時　11月14日（土）14：00〜14：45

場所　東淀川図書館 多目的室

対象　どなたでも

定員　8組

申込　前日までに電話または来館

問合せ　東淀川図書館　電話　06-6323-5476

東淀川区子ども・子育てプラザ

きせつの工作「ペットボトル工作 キラキラドーム」（無料）（要申込）

身近な素材を使って、親子で一緒におもちゃを手作りしましょう。

日時　11月26日（木）10：00～11：00

場所　東淀川区子ども・子育てプラザ

対象　当プラザに登録されている乳幼児の親子

定員　30名（但し、材料がなくなり次第、終了）

申込　11月25日(水)10：00～受付

一時保育　なし

問合せ　東淀川区子ども・子育てプラザ　電話　06-６３２７-５６５０

その他、プラザの月間行事はホームページでご確認ください

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　11月1日～12月31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

11月5日・12日・19日・26日（木）

12月3日・10日・17日・24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

※11月はありません

12月1日・8日・15日・22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　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）

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　12月11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）

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　11月11日(水)　12月9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　11月18日(水)　12月16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　11月25日(水)　12月23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　11月11日・25日（水）　12月9日・23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　11月2日(月)　12月7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　11月17日(火)　12月15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　11月22日（日）9：30～13：30

場所　阿倍野区役所（阿倍野区文の里１-１-４０）

　　　都島区役所（都島区中野町２-１６-２０）

定員　各16名（先着）

予約　11月19日(木)・20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　11月24日（火）18：30～21：00（受付は20：00まで）

場所　天王寺区民センター（天王寺区生玉寺町7-57）

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。

《その他》

近畿財務局 多重債務者相談強化キャンペーン2020

借金問題解決のための土・日無料相談会

近畿財務局・大阪府・大阪弁護士会は、土・日無料相談会を開催します。借金問題にお悩みの方は、この機会にぜひご相談ください。

日時　１２月５日（土）・６日（日）１０：00～１６：00

場所　近畿財務局（中央区大手前４‒１‒７６）

相談方法　面談・電話（面談による相談は弁護士が対応（要予約））

問合せ　近畿財務局 相談窓口　電話　06-６９４９-６５２３

東淀川消防署 秋の火災予防運動が始まります！

寒くなるにつれ、暖を取るために火気を取り扱う機会が増えるとともに、空気が乾燥するため、一年を通して最も火災が起こりやすい時季になります。消防局は、11月９日（月）から15日（日）の期間、秋の火災予防運動を実施します。

令和2年度大阪市防火標語

大事やで 防火の心 みんなの命

皆さん、火の用心を心がけましょう。

問合せ　東淀川消防署　電話　06-6320-2172

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】

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

【6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

【7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

【8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　話してみよう　人生会議

ご自身がご家族と人生会議を実施された体験や、

医療従事者として接する患者さんとのエピソードなど、お話を伺いました。

渋川医院（内科・小児科）

院長 渋川 洋子さん（医師）

最期まで自信を持って、自分らしく過ごすために

「オレンジノート」で自分の思いを家族に伝える

　小児科専門医だった私が、内科のある義父の医院を継ぎ、命の誕生〜最期を見守る立場に。そんな中、ご高齢の患者様から「自分が望む終末期医療について、家族へどう伝えたらよいか」を相談されました。資料を元に患者様と一緒に宣言書を作成し、1枚はカルテに添付、1枚はご家族と共有してもらいました。淀川キリスト教病院から送られてきたのが「オレンジノート」（詳細は❶面）です。「残しておく」「家族の理解」など自分の中に残っていた課題と結びつき、「なるほど、ノートね」と、早速実践すべく、当時70代後半だった実家の母に勧めました。

　なかなか書かない母にしびれを切らした私は、今回こそは！と九州に帰省。一緒に書き始めて気づいたことは、母は書かないのではなく、書けないのでした。頭の中の考えを、きれいな文章にまとめて、細かい文字を書く、と言う作業がとても難しい。気づいていたつもりで、母の老いに寄り添えていなかった自分を猛省。そこからはゆっくりと進め、質問から話題がずれても無理に戻さず、思い出話も楽しみました。あくまでも母の意思を尊重しながら。ずっと気になっていたのは「代理意思決定者」の欄。結局、私の名前が書かれず「医師なのに、娘なのに、なぜ」とショックでしたが、後日、あえて私を選ばなかった母の思い、気遣いを知り目頭が熱くなりました。要介護3となった母ですが、一緒に書き上げたこのノートを今も側に大切に置いてくれています。

　当院では、終末期の悩みを抱える患者様に、人生会議のきっかけとしてオレンジノートを紹介しています。「身内が終末期を迎え、不安で眠れない」という患者様に勧めたところ、すべきことの道標ができたと安堵されました。

　オレンジノートは、書き進めるだけで人生を振り返り、終末期を考え、誰にでも分かる形で残せるものです。自分の考えが理解され尊重されることはとても嬉しいことで、自分に自信が持てます。最期の瞬間まで自信を持って、自分らしく過ごせることは、自分も周りの人たちにとっても、大きな喜びになるでしょう。

おかもと訪問看護ステーション東淀川

所長 生島 洋子さん（看護師）

必ず訪れる死を「自分ごと」として捉えて

自分も家族も納得できる最期を話し合うために

　ご利用者様が安心して自宅療養できるよう支援するのが、私たち訪問看護師の役割です。その中で、終末期に立ち会い、最期を看取らせていただくことも少なくありません。

　もう随分と前の話ですが、入院されて闘病の末、最期はご自宅で亡くなられたご高齢の利用者様がおられました。お孫さん達は「おばあちゃんは病院で最期を迎えたくないと言っていたから、家で看取ることができてよかったね」と言っていましたが、ご家族の中で一人だけ納得されていない方がいました。その方は最期まで「早く病院へ戻って！もっと治療を！」と望まれていて、四十九日後も気持ちの整理がつかず、随分と塞ぎ込んでおられました。我々がもう少し早めの段階で関わらせていただくことができていたら…と複雑な気持ちになった事例です。

　一方で、ある末期がんの患者様の話ですが、この方は早くからご自身の死と向き合い、生前葬もされました。まだオレンジノートがない時代でしたが、我々も日頃から聞き取りをしたり、ご希望で主治医との間を取り持たせていただいたりと、ご自身が望まれる終末期を過ごせるようサポートしました。そして「庭が見えるこの部屋で最期を迎えたい」、と在宅医療を選ばれ、奥様に見守られ穏やかに亡くなられました。

　このような経験からも、いつか必ず訪れる最期について、周囲と話し合っておくことの大切さを実感しています。家族や主治医、ケアチームとそのような時間を持てない場合も多いでしょうから、自身の意思を書面に残せるオレンジノートの意義は大変大きいと思います。質問項目は、私たちが日頃から利用者様とお話ししている内容でもあり、大切なポイントが凝縮されていています。お一人住まいの方が、よりよい最期を迎えるためにもぜひ活用してほしいノートです。いろいろな世代の方に手にとっていただき、「自分ごと」として、人生会議のきっかけにしてもらえたらと思います。

【オレンジノート配布場所】

名称　区役所2階 保健福祉課総合相談窓口

住所　豊新2-1-4

名称　北部地域包括支援センター（なかよし）

住所　井高野2-1-59

名称　中部地域包括支援センター（びはーら）

住所　菅原7-15-14

名称　区地域包括支援センター（ほほえみ）

住所　菅原4-4-37

名称　南西部地域包括支援センター（ひだまり）

住所　東中島3-14-24

【オレンジノート配布・問合せ窓口】

淀川キリスト教病院 1階「よろず相談室」（電話での相談は行っていません）

2019年度市民公開講座の報告

　昨年12月1日に、東淀川区の在宅医療連携を考える会「こぶしネット」主催で「自分で決めたい私の人生～もしものときの医療と介護、そして人生会議～」というテーマで市民公開講座を開催しました。当日は、笑福亭學光さんの終活落語やオレンジノートのご紹介、皆さんでご自身のこととしてオレンジノートを書いてみる、という体験をしていただき、区民ホールが満員となる280名を超える方々にご参加いただきました。

　参加者の皆さんからは、「人生の締めくくりを自分でどうするか、考えるきっかけになった」といった声が聞かれ、人生会議について理解をしていただく第一歩になりました。

　今後、新型コロナウイルス感染症の状況が落ち着いた際には、また同じように市民公開講座を実施したいと思います。皆さんと、わがこととして人生会議を考えられる東淀川区をめざしていきます。

東淀川区の在宅医療連携を考える会

こぶしネットの活動

「こぶしネット」は区民の皆さんが安心して暮らしていただけるように、医療や介護のさまざまな専門職が、東淀川区の在宅医療や介護をより良いものにしようと考えるネットワークです。在宅生活を支援する専門職の「顔の見える連携」や知識や技量のレベルアップ、医療・介護の課題の解決をめざし２０１３年から活動をしています。また区役所、地域包括支援センター、民生委員などの協力も得て、「住み慣れた地域で最後まで暮らす」ことができるように、在宅医療や在宅介護についての講演や地域学習会も行っています。

地域に関わる全ての人の力を合わせて

「住んでよかった、住み続けたい東淀川区」のまちづくり

　国では、人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組みを「人生会議」という愛称で呼ぶこととし、普及・啓発を進めています。

　東淀川区でも昨年、「人生会議」について知っていただくために市民公開講座が開催されました。

　今はコロナの影響でなかなか講座などを開催することは難しい状況ですが、最後の医療・ケアをどうするのか、今のコロナ禍の状況だからこそ元気なときから自分の思いや願いを伝えておくことが必要だと思います。

　区役所としましても、引き続き、こぶしネットと連携をしながら「人生会議」「オレンジノート」を広め、区民の皆さんが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることができるよう進めていきます。

東淀川区長　西山 忠邦

アンケートにご協力ください！

在宅医療と人生会議についてお聞かせください。

問合せ　健康相談2階24番　06-4809-9968

「広報ひがしよどがわ」11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23円です（そのうち約2.3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。