【1面】

広報ひがしよどがわ

2021年（令和3年）6月号

No.301

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

6月号 TOPICS

1　特集　地域づくりアドバイザー

　スマートフォン（ICT）を活用したコミュニケーションがどんどん広がっています！

2-4　東淀川区からの情報

5-7　大阪市からの情報 大阪市民のみなさんへ

8　特集　地域づくりアドバイザー

　あなたの住むまち、ちょっとの関わりで“もっとえぇまち”にしていきませんか?

特集

もっと便利に！もっと身近に！

東淀川区ではスマートフォン（ICT）を活用したコミュニケーションがどんどん広がっています！

ICTとは「Information and Communication Technology」の略で、情報通信技術を活用したコミュニケーションのこと。オンライン会議やオンライン授業、eラーニングのほか、皆さんが普段使っているSNS上でのやり取りやメールでのコミュニケーションもその一つです。

ICTを高齢者に!

“スマホLINE講座”を大桐地域で開催しました!!

　住み慣れたまちで健康的に暮らし続けるための研究を行っている大阪経済大学人間科学部の髙井ゼミ。その学生たちが授業の一環として、高齢者を対象に「スマホLINE講座」を行っています。

　髙井ゼミでは、コロナ禍において、ICTを活用して高齢者に対して何かできないかと考えられていました。そこで、地域づくりアドバイザーが「講座内容やテキストなど」について一緒に考え、大学と地域をつなぐことで「スマホLINE講座」は実現しました。

　講座では、実際にスマートフォンを使いながら「友達登録・通話・メッセージや写真の送信」といった基本的な操作を習得できます。参加者からは「久しぶりに、顔をみながら孫と話ができました。」などの感想をいただきました。

　大桐地域では受講後、地域内の連絡用LINEグループを作り、地域活動のツールとしても活用されています。

「スマホLINE講座」を企画・実施した大阪経済大学 髙井教授と

大桐地域活動協議会会長 松尾さんのインタビュー動画はこちら！

（吹き出し）

少人数のグループでわからないところは何度も確認!!

ゆっくり、わかりやすく説明します!

お子さんやお孫さんと連絡が取りやすくなりますね!

【スマホLINE講座について】

問合せ　東淀川区役所 地域課（地域づくりアドバイザー）

電話　06-4809-9509

このような「もっと住みやすい地域になるように！」という活動を

サポートしているのが“東淀川地域づくりアドバイザー”です！！

“地域づくりアドバイザー”って？ 詳しくは8面をご覧ください。

新型コロナウイルスワクチン接種について

４面・5面

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

区の花「こぶし」

区の面積　13.27㎢

区の人口　176,896人

区の世帯数　99,926世帯〈令和3年5月1日現在推計〉

■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）

［27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、介護保険料、個人市・府民税（第1期）の納期限は、6月30日（水）です。

納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

介護保険利用者負担限度額認定証等の更新申請は6月30日(水)までです!

現在ご使用中の認定証の有効期限は7月31日(土)です。下表を参照のうえ、6月30日(水)までに更新申請を行ってください。

負担限度額認定

判定要件

世帯全員が非課税であること(別世帯配偶者も含む)

預貯金等の残額が一定額以下であること（収入によって変動するため、詳細はお問合せください。）

申請に必要なもの

●更新申請書(収入申告書)

●同意書

●非課税年金(遺族・障がい年金等)を受給されている方は、年金振込通知書など年金収入額と基礎年金番号が確認できるもの

※今年度の更新申請にかかる資産要件につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、収入申告書の記入のみとし、預貯金通帳の写しの添付は必要ありません。

問合せ　介護保険2階29番

電話　06-4809-9859

FAX　06-6327-2840（聴覚障がいのある人対象）

メール　tm0006@city.osaka.lg.jp

令和３年度の国民健康保険料について

令和３年度（令和３年４月から令和４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。

●保険料の軽減・減免

前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。詳しくは担当までお問い合わせください。

●郵送申請や電話相談にご協力ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、区役所窓口の混雑緩和として、郵送申請や電話による納付相談にご協力ください。申請書は大阪市HPに掲載の申請書様式をご使用いただくことも可能です。インターネットをご利用できない場合は担当までお問い合わせください。

※電話がつながりにくい場合がございますがご了承ください。お手数をおかけいたしますが、時間をおいておかけ直しください。

問合せ　保険年金

【保険料について】 1階6番　電話　06-4809-9956

【減免・納付について】1階7番　電話　06-4809-9946

《まちづくり・にぎわい》

経済センサス-活動調査の回答期限は6月8日(火）までです！

全ての事業所を対象とした「経済センサス活動調査」を６月１日（火）現在で実施しています。

経済センサス-活動調査は、法律で回答が義務付けられており、ご回答が確認できない場合は、調査員が改めて回答のお願いに伺います。

24時間いつでも入力・中断・保存・送信が可能な安全で便利なインターネット回答をぜひご利用ください。

問合せ　地域1階9番　電話　06-4809-9826

6月は「就職差別撤廃月間」です

“しない させない 就職差別”

就職の面接で、本人や家族の出身地や職業、思想・信条などについて質問することは、本人に責任のない事項や本来自由であるべき事項で応募者を判断することになり、就職差別につながる恐れがあります。

大阪府では、６月を「就職差別撤廃月間」と定め、啓発事業に取り組んでいます。就職の機会均等を保障することの大切さについて皆さんのご理解をお願いします。

就職差別110番

採用面接時等の差別について、相談関係機関の紹介等を行います。

大阪府商工労働部雇用推進室

【電話による相談】　電話　06-6210-9518

〈期間〉６月中 10：00～18：00（平日のみ）

【メールによる相談】

メール　rodokankyo-g03@gbox.pref.osaka.lg.jp

〈期間〉６月中

人権擁護委員による特設人権相談所を開設します

無料

申込不要

秘密厳守

悩みごと・困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

日時　６月18日（金）13：30～16：00

場所　402会議室（区役所４階）

問合せ　大阪第一人権擁護委員協議会

電話　06-6942-1489

FAX　06-6943-7406

《子育て・教育》

小・中学校で子どもが学ぶ教科書を見てみませんか？

無料

申込不要

日時　６月１１日（金）～７月２１日（水）

場所　区役所２階及び区役所出張所

定員　なし

問合せ　子育て・教育1階12番

電話　06-4809-9807

FAX　06-4809-9928

令和３年度児童手当・特例給付現況届の提出が必要です

児童手当を受給している方へ「令和３年度児童手当・特例給付 現況届」をお送りしています。必要事項をご記入のうえ、令和３年６月末までに保健福祉センター児童手当担当まで郵送または窓口へご提出ください。現況届を提出されない場合は、６月分以降の児童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、必ず提出してください。

問合せ　子育て・教育2階25番　電話　06-4809-9850

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　6月8日（火）・7月13日（火）14：00～15：30

対象　生後5か月から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

7月5日（月）　A歯科・栄養（妊婦歯科健診・無料）

7月12日（月）　B子育て準備

7月26日（月）　Cお産にむけて

13：30～15：30

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　6月7日(月)・ 7月5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　6月9日（水）・6月23日（水）・6月30日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

《健康》

元気応援リーダー養成講座

無料

要申込

自宅や地域のみな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(実技あり)　4回の連続講座です。

日時　①7月2日（金）　②7月8日（木）　③7月14日（水）　④7月15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

こころの健康サポート情報

こころの病気を知ろう！ 「うつ病」

眠れない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない等の症状が続いていませんか？うつ病は、精神的・身体的ストレスが重なるなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じ、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きます。

早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれているので、無理せず早めに専門機関に相談し、ゆっくり休養をとることが大切です。

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

認知症コラム

自分らしい暮らしを続けるために診断を

新型コロナウイルスの流行により、私達の日常は大きく変わりました。

急激な生活の変化をきっかけに「あれ？もしかして？」と認知症を疑うことがあるかもしれません。認知症は、早期の発見、診断がとても大切です。早く気付くことが“住み慣れた場所で自分らしく暮らし続ける”ことにつながります。ほほえみオレンジチームでは、医療機関への受診や調整、介護サービス等利用のためのサポートを行います。まだ大丈夫と思わないで、気付いた時に早めにご相談ください。

問合せ　ほほえみ オレンジチーム　電話　06-7730-0002

●1階窓口サービス課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】

6月7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！

保健師の健康一口メモ　No.105

熱中症予防とコロナ感染防止を両立するには？

〈参考〉厚生労働省

マスクを外しましょう

屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時

【マスク着用時は】

●激しい運動は避けましょう

●のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう

●気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

暑さを避けましょう

●涼しい服装、日傘や帽子

●少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動

●涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

日頃から体づくりと体調管理をしましょう

●暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）

水分補給は忘れずに

●毎朝など、定時の体温測定と健康チェック

●体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

こまめに水分補給をしましょう

●1日あたり1.2リットルを目安に

1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後もまず水分補給を

ペットボトル500ml 2.5本

コップ約6杯

●大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中もこまめに換気しましょう

（エアコンを止める必要はありません）

注意　一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

●窓とドアなど2か所を開ける

●扇風機や換気扇を併用する

●換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

よく噛んで味わって食べましょう

～ 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！ ～

皆さんは「噛む」ことを意識して食事をしていますか？よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させる重要な役割があります。

こども

育てよう！嚙む力

発育にあわせて楽しく食べましょう

しっかり噛むと…

●あごの骨や噛むために使う筋肉の成長発達が促されます

●永久歯の健全な歯列形成につながります

おとな

保とう！噛んで食べる力

よく噛むことで脳に刺激を！

●あごの骨や筋肉が動いて血液の循環がよくなるため、脳細胞の働きが活発になり、運動、生理機能が向上します

●高齢者では認知症の予防になるといわれています

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

健康レシピ

夏野菜のカレーライス

エネルギー（具のみ1人分）　197kcal

材料（4人分）

・ご飯 適量

・牛肉 １６０ｇ

・かぼちゃ 小1/4個

・玉ねぎ １/2個

・なす １/2本

・トマト １/2個

・ピーマン 1個

・セロリ 3㎝程度

・にんにく １/2片

・サラダ油 小さじ１/2

・塩 少々

・カレールウ 適量

・水（湯） 適量

作り方

(1)なすはさっと水にさらしてあくをぬく。

(2)鍋にサラダ油を熱し、小口切りにしたセロリ、みじん切りにしたにんにくを香よく炒め、そこへ牛肉を加えて炒める。さらに、大きめに切った、たまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃを順に加えてよく炒め、ざく切りにしたトマト、湯を加えて煮る。

(3)煮あがれば、塩、カレールウで味付けし、さらに煮込む。

(4)ご飯を盛り付けた上に(3)の具をかける。

POINT　ぜひ、ご家庭でも旬の野菜でオリジナルカレーをお試しください。

【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（五十三会）

問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

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　7月3日(土)9：30～11：00

場所　区役所4階（予定）

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・個人票・保険証

費用　無料

日時　7月24日(土)9：30～11：00

場所　区役所出張所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・個人票・保険証

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

予約制

大腸がん検診

対象者※1　40歳以上の方

費用　300円

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

肺がん検診　胸部エックス線検査

対象者※1　40歳以上の方

費用　無料

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

肺がん検診　かくたん検査

対象者※1　50歳以上の方※2

費用　400円

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

乳がん検診　超音波検査※3

対象者※1　30～39歳の女性

費用　1,000円

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

乳がん検診　マンモグラフィ

対象者※1　40歳以上の女性（前年度未受診の方)

費用　1,500円

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

骨粗しょう症検診

対象者※1　18歳以上の方

費用　無料

日時　予約の際にお問い合わせください

予約制

胃がん検診　胃部エックス線検査※3（年度内にどちらか1回のみ受診）

対象者※1　40歳以上の方

費用　500円

日時　取扱医療機関にお問い合わせください

予約制

胃がん検診　内視鏡検査※3（年度内にどちらか1回のみ受診）

対象者※1　50歳以上の方 ※受診は2年度に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

日時　取扱医療機関にお問い合わせください

予約制

子宮頸がん検診※3

対象者※1　20歳以上の女性（前年度未受診の方)

費用　400円

日時　取扱医療機関にお問い合わせください

予約制

前立腺がん検診※3

対象者※1　50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性

費用　1,000円

日時　取扱医療機関※７月より開始

予約不要

結核健診

対象　15歳以上の方

費用　無料

日時　6月10日(木)・7月1日(木)10：00～11：00

※1 年齢は、令和4年3月31日時点の年齢。

※2 かくたん検査の対象には要件があります。

※3 医療機関で実施。

問合せ　保健企画2階22番 　電話　06-4809-9882

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。

オンラインでの予約には事前に登録が必要です。

《安全・安心》

「アポ電」に注意！！

～自宅の固定電話の防犯対策をしましょう～

防犯機能付電話機は、被害防止に有効です！！

「息子」「警察官」「区役所職員」等を名乗る詐欺のアポ電が多発しています。犯人からの電話は自宅の固定電話にかかってきます。対策は簡単です！固定電話に防犯機能付電話機を取り付けるなどして、知らない電話に出ないようにしましょう！

防犯機能付電話機で

あなたの大切な家族を詐欺からブロック

東淀川警察署員が防犯機能付電話機「★ゲキタイでんわ」の設置・設定等のお手伝いをします。防犯機能付電話機の購入等検討しておられる方はご連絡ください！！

（防犯機能付電話機購入は自己負担です）

防犯機能付電話機などの使用

防犯機能付電話機（おすすめ）

自動録音や自動着信拒否など様々な機能が付いた電話機があります

自動録音機

コールの前に「通話内容を録音します」などと警告アナウンスを流します

自動着信拒否機

迷惑電話番号を自動で判別して着信を拒否します

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

「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3階31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

新型コロナウイルスワクチン接種について

対象者

●６５歳以上の高齢者の方（昭和32年４月１日以前に生まれた方）から接種を行います。

予約について

●対象の方に「接種券」と予約開始日を記載したお知らせ「はがき」を高齢の方から年齢順にお届けしています。

　「接種券」と「はがき」の両方が届いた方から予約していただけます。

・予約方法は、接種券に同封のちらしでご確認ください。

・予約の際は、お手元に接種券をご用意ください。

・高齢者の方で、接種券がお手元に届いていない方は、大阪市新型コロナワクチンコールセンター（電話　0570-065670または電話　06-6377-5670）までご連絡ください。

・接種当日は、予約した接種場所に行き、ワクチンの接種を受けます。

・ファイザー社のワクチンでは、通常、１回目の接種から３週間後に２回目の接種を受けます。１回目から３週間を超えた場合には、できるだけ早く２回目の接種を受けてください。

・１回目と２回目は必ず同じワクチン接種を受けてください。

会場・持ち物

●集団接種（本市設置会場）か個別接種（取扱医療機関）かを選んでください。

●集団接種（本市設置会場）及び個別接種（取扱医療機関）の一覧については、大阪市HPにおいてお知らせしています。東淀川区の集団接種会場は東淀川区民ホール（豊新2-1-4 区役所３階）となります。

大阪市HPはコチラ

●接種は腕の上部に行いますので、腕を出しやすい服装ででかけましょう。

●持ち物をご確認ください。

・接種券

・予診票１枚（あらかじめご記入の上、お持ちください）

・本人確認書類（運転免許証、健康保険証 等）

・（お持ちであれば）お薬手帳

・マスク

接種後

●接種当日の入浴は問題ありません。注射した部分は清潔に保ち、こすらないようにしましょう。

●接種当日の激しい運動は控えましょう。

相談窓口

ワクチン接種に関するお問い合わせ

大阪市新型コロナワクチンコールセンター

【受付時間】9：00～21：00（年中無休）

電話　0570-065670（ナビダイヤル）

電話　06-6377-5670（ナビダイヤルがご利用いただけない方）

FAX　0570-056769

接種後の副反応など新型コロナウイルスワクチンに係る医学的見地が必要となる専門的な相談

大阪府新型コロナウイルスワクチンに関する専門相談窓口

【受付時間】24時間（土日・祝日も対応）

電話　0570-012-336

FAX　06-6641-0072

国によるワクチンの大規模接種会場について

国による大阪での新型コロナワクチン大規模接種会場は大阪府立国際会議場（グランキューブ大阪）となります。

詳細はコチラ

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　6月1日～7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。

●体調不良とお見受けされる場合は相談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。

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

6月3日・10日・17日・24日（木）／7月1日・8日・15日・29日（木） 13：00～17：00

予約 ・問合せ　広聴相談3階31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

※6月はありません

7月6日・13日・20日・27日（火） 13:00～17:00

予約 ・問合せ　広聴相談3階31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　6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）

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　7月7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　6月9日(水)／7月14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　6月16日(水)／7月21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　6月23日(水)／7月28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　6月9日・23日(水）／7月14日・28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　6月7日(月)／7月5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3階31番　電話　06-4809-9683

花と緑の相談

区役所で実施

相談日　6月15日(月)／7月20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　6月27日(日)9：30～13：30

場所　北区役所（北区扇町2ｰ1ｰ27）／住吉区役所（住吉区南住吉3ｰ15ｰ55）

定員　各16組（先着）

予約　5月20日(木)・21日(金)9：30〜12：00

【予約専用電話】06-6208-8805

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

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

地域づくりアドバイザー

誰でも気軽に相談を!

あなたの住むまち、ちょっとの関わりで“もっとえぇまち”にしていきませんか?

地域活動へつながる、身近な相談窓口である地域づくりアドバイザー。

今回は、東淀川区で活動する3名のアドバイザーにお話を伺いました。

土井アドバイザー

森川アドバイザー

秦アドバイザー

異なる専門性をもった３名が地域づくりサポートを推進。

土井さん　私たちは３人それぞれに得意分野を持ち、地域づくりに貢献すべく活動しています。まず、私自身は、芸術大学で培った発想力・創造力ある企画の提案が得意です。同時に、キャリアコンサルタントの資格を活かし、皆さんの趣味や特技、能力を発揮できるようなまちづくりを支援しています。

森川さん　私の得意分野は、調査や分析、マニュアル作りなど。特にこの1年は新型コロナウイルス感染症の影響で地域活動が中止・縮小する中、状況把握のために区内を隅々までまわりました。現地では、スタッフや利用者の皆さんから地域活動のヒアリング調査をしました。

秦さん　私は広報活動のサポートを担当しています。地域の魅力や活動内容を発信できるように、HPやチラシ、広報紙の制作などを支援。作成方法の専門的なレクチャーだけでなく、内容の改善点や伝え方のポイントなどのアドバイスにも力を入れています。

地域で頑張る人たちと、地域づくりの熱い思いと喜びを共感。

秦さん　ある地域で、長年更新されていないHPがありました。更新内容や見せ方のアドバイスをしたところ、内容が一新され、それを機に地域での情報共有が以前よりも活発になったそうです。

また別の地域では、コロナ禍で事業が止まり「広報紙に載せる情報がない」とご相談を受けました。そこで「今こそ地域の会長さんの紹介をしてみては？」と提案。顔写真付きで紹介文とともに掲載したところ、紙面を見た小学生から登下校の見守りの活動中に、「〇〇さん！」と名前で声をかけてもらったそう。

改めて、HPや広報紙が地域づくりの一助になると実感したエピソードです。

森川さん　区内全17の地域活動協議会に令和２年４月から毎月アンケート調査を行い、地域活動の状況を継続して把握することができました。集計結果を地域と共有することで、「他の地域の活動が参考になった」「今後の指針が見えた」とおっしゃってくださいました。コロナ禍での地域の皆さんの工夫や対策などの調査結果は、区HPの「お役立ち情報」（QRコードは下記）にも紹介していますのでご覧ください。

土井さん　昨年から取り組んでいる、飲食店を応援する「＃東淀川エール飯」には、SNSを通じて多くの方が参加してくださいました。区HPで公開したポスターのPDFをコンビニのコピー機で印刷できるようにしてくれた方や、持ち帰りができるお店の情報をインターネットで公開（みんなでテイクアウトMAP－淀川３区版－）してくださる方々もいらっしゃいました。

コロナ禍だからこそ、一人一人の東淀川区への想いや助け合いの心を、強く感じることができました。

地域活動・まちづくりは、それぞれの思いで様々な角度から始められます。気軽に私たちまでご相談を。

秦さん　HPや広報紙など、今は誰でも簡単に使える作成ツールがあります。専門的技術も不要です。パソコンがなくてもスマホでSNSなどを活用して広報活動ができる時代です。そうすることで地域への興味が高まり、自身のスキルアップにも。そんな人が地域に増えるように、今後もアドバイスしていきたいです。

森川さん　「行事は中止しても地域活動はやめないで」。この1年現地で言い続けた言葉です。誰の、なんのための行事なのか、コロナ禍は、地域活動の意義を改めて問い直すよい機会だと思っています。そして、その経験や学びを、今後のよりよい地域活動に進化させていけたらと考えています。

土井さん　「街の魅力」は「街に関わっていただける人の数」に比例すると思います。そして「ゴミを1つ拾うと街は少しきれいになるし、お洒落をして街を歩くと街は少しお洒落になる」、そんな一人一人の日常の延長線上にあるのが「まちづくり」だとも思うのです。

今後、教育機関や事業所、福祉施設等との連携を更に深め、持続可能なまちづくりに取り組まなければなりません。まちづくりの主役は一人一人の皆さんです。東淀川区で、働く、学ぶ、暮らす皆さんのご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

（吹き出し）

コロナ禍だからこそ地域のために取組んだ「マスク展」もたくさんの人と共感できた一例です。

私たちがあなたの地域活動を幅広くサポートします！

企画

こんなことをしたいんだけど、もっといいアイデアないかな？

広報

もっとたくさんの人に伝えるには、どうしたらいいかな？

専門分野の紹介

プロからのアドバイスが欲しいな…

つながり

こんな人（会社・団体等）を紹介して欲しいな…

まずはお気軽にご相談ください!!

電話　06-4809-9509　FAX　06-4809-1970

メール　higashiyodo-advisor@city.osaka.lg.jp

地域づくりアドバイザーをぜひご活用ください

　皆さんがお住いの地域には、「登下校の見守り」「防災訓練」「青色防犯パトロール」「ふれあい喫茶」「盆踊り」「敬老会」といった、地域の安全安心を守り、暮らしを彩るたくさんの活動があります。これらの地域活動を行っている地域活動協議会を支援し、地域の課題解決に向けたアドバイスなどを行っているのが地域づくりアドバイザーです。

　日頃、地域活動協議会をはじめ地域の方々には、安心して住み続けるための大切な活動を担っていただき大変感謝しております。

　現在はコロナ禍で、イベントや事業が思うように開催できない状況ではありますが、コロナ禍だからこそ、地域活動やコミュニティの大切さを再確認し、いま何ができるのかを考えることが大切ではないでしょうか。

　「住んでよかった、住み続けたい東淀川区」の実現をめざして、地域づくりアドバイザーをぜひご活用ください。

東淀川区長　西山 忠邦

●「広報ひがしよどがわ」6月号は50,500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2.9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。