【1面】

広報ひがしよどがわ

2021年（令和3年）11月号

No.306

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 TOPICS

1　特集　〜こんなこと考えたことはありませんか？〜　オレンジノートをご活用ください

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　大切な人に、伝えたい　オレンジノートでつながる思い

特集

 11月30日は人生会議の日

こんなこと考えたことはありませんか？

将来の介護のこと、家族に希望を伝えておきたいけど…

親の老後のこと気になるけど、元気な時に話すのも縁起が悪いような…

ひとり暮らしで、いざという時のことが不安だ…

さいごの時まで住み慣れた自宅で過ごしたいなぁ…

自分にもしものことがあっても、子ども達にはなるべく迷惑をかけたくない…

特集　オレンジノートをご活用ください

「人生会議」とは、もしものときのために自分自身の価値観や人生観を前もって考え、家族や友人、医療、介護スタッフと自分が望むことについて繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

オレンジノートを活用してご自身の考えを伝えることで、自分の気持ちを理解してもらい、最後まで自分らしく生きることに繋がります。

例えば、こんな項目があります（オレンジノートより一部抜粋）

これまでの人生の振り返り

私の人生は…／私の子ども時代は…／家族との楽しかった思い出…　など

自分らしく生きるために大切だと考えること

□家族との時間　□友人との時間　□宗教　□仕事　□食べること　□歩くこと　□運動すること　□本を読むこと　など

医療や介護への希望

【治療や介護を受けるうえで、いちばん心配なことは何ですか？】

□痛み　□家族に心配をかけること　□家族に迷惑をかけること

□身近に世話をしてくれる人がいないこと　□お金がなくなること　など

あなたが人生で大切にしてきたこと、これからも大切にしていきたいことをぜひ教えてください

このオレンジノートは、自分がこれまでの人生で大切にしてきたこと、そしてこれからも大切にしていきたいことを、考えながら書き記すためのノートです。そして、その内容を自分の家族や周りの人に伝え、そのうえで、これから先に受けたい医療や介護を担当者に示すためのノートでもあります。

あなたが大切にしたいことを私たちも大切にしていきたい。一人ひとりの人生を温かい気持ちで支え合っていくために、オレンジノートと名付けて、この東淀川区全体にその想いを広めていきたいと願っています。

淀川キリスト教病院　池永 昌之 医師

実際にオレンジノートを使われたエピソードをお聞きしました 【8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　176,205人

区の世帯数　99,681世帯〈令和3年10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）

［28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(火)です。

期限内納付にご協力をお願いします。

《まちづくり・にぎわい》

第5回東淀川みらいEXPOを開催します

無料

要申込

東淀川みらいEXPOは、東淀川区の未来について、組織や立場を超えて話し合う交流の場です。

区内には「子ども食堂・学習支援活動」などを行っている団体が沢山あります。企業やNPO、個人の立場から、どんな協力ができるのでしょうか。当日は、区内外の事例を手がかりに、持続可能な活動について考えます。東淀川区に在住・在勤・在学の方、地域活動に興味のある方なら、どなたでもご参加いただけます。

日時　12月16日（木）13：30～16：30（開場13：15）

場所　区民ホール（区役所3階）

内容　事例紹介・意見交換会

定員　50名

申込　12月10日（金）17：30までに、申し込みフォーム、メール、FAXのいずれかで申込み

問合せ　地域 1階9番　電話　06-4809-9509

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

詳細は区HP

空家セミナー 空家で悩まないための知恵

〜空家の管理・活用と予防策〜

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４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 311会議室（城東区中央３‒５‒４５）

定員　【セミナー】３０名（先着順）【個別相談会】１０組（１組３０分・先着順）

相談会のみの参加不可 それぞれの申込が必要

申込　１１月５日（金）～１９日（金）に、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、窓口・電話・FAX・メールにてお申込みください。

※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（防災・防犯）　電話　06-6930-9734　FAX　06-6931-9999

メール　tq0013@city.osaka.lg.jp

～災害等の緊急事態時における事業継続のために～

「東淀川区BCP学びの場」を開催します

無料

要申込

企業・事業所の皆さん、BCP策定はお済みですか？

防災専門家からBCPの基礎を学び、BCP策定演習等のグループワークを行います。

日時　12月15日（水）14：00～16：00

場所　区役所３階 301・302会議室

対象　区内企業・事業所

定員　20名（先着順）※１組織２名まで

申込　11月30日（火）までに、区HPまたは区役所で配架中の申込書に記入のうえ提出してください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、当日はマスク着用でのご参加にご協力をお願いします。なお発熱などの症状がある方はご来場をお控えください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、開催方法をオンラインに変更させていただく場合があります。

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）

区内のお店で気になることを学べるチャンス！

「第４回東淀川まちゼミ」開催！

無料

要申込

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（月）～30日(火)※お店により異なる

受付開始　10月26日（火）

場所　区内の各参加店

定員　各講座10名程度（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》

重大な児童虐待ゼロに向けて

～今年もやります！ みんなでオレンジリボンツリーを作ろう！

子育て、ひとりでがんばりすぎていませんか？

「子育てがうまくいかない」そんな不安や悩みは多くの親が経験しています。誰かに自分の気持ちを伝えることで、あなたはひとりではなくなります。ぜひご相談ください。

児童虐待防止月間キャンペーン

子ども虐待防止のシンボル、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表しています。子どもたちが健やかに育つように願いを込め、来庁者みな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。ぜひご参加ください。

期間　11月1日(月)～30日(火)

場所　区役所1階 正面玄関ホール

問合せ　子育て・教育2階25番　電話　06-4809-9854

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9日（火）・12月14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

3つのコースABCで開催しています。日程についてはHPをご確認いただき、下記電話番号よりご予約ください。

内容　A歯科・栄養（妊婦歯科健診・無料）

B子育て準備（保健師）

Cお産にむけて（助産師）

いずれも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　12月6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10日（水）・24日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

《健康》

授乳や卒乳の相談や妊娠中・産後のからだの悩みなどの相談ができます

助産師による専門相談

無料

予約不要

授乳についてお困りの方や、妊娠中や産後の体調が心配な方は多いと思います。赤ちゃんが成長するにつれて授乳の悩みも変化します。

東淀川区では助産師への相談日があり、無料で何回でも利用できます。ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。

話しやすい雰囲気で、気軽に相談できました。自信をもっていいんだと思えました。

授乳姿勢を教えていただき、楽に与えることができるようになりました。

母乳について教えてもらい、不安が解消しました。ミルクの足し方もよくわかりました。

★お母さんだけやお子さん連れでも相談できます。

日時　第２・４水曜日13：30～16：00

場所　区役所（3か月児健診と併設のため開催場所にお越しください。）

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

認知症コラム

東淀川区各地域包括支援センターの認知症取り組み紹介

11月は南西部地域包括支援センターです

南西部地域包括支援センターでは小中高校での福祉教育の取り組みを行っています。寸劇や車いす体験、認知症に関しての講義を通して、子ども達が認知症の方のことを理解できる場となればと思っています。『認知症の方が暮らしやすい地域は誰もが暮らしやすい地域』そんな地域づくりをめざして、今後も地域から必要としていただけるように、住民の皆さんや関係機関と協力しながら取り組んでまいりますので、よろしくお願いします。

問合せ　東淀川区南西部地域包括支援センター　電話　06-6326-4440

健康レシピ

さけのレモンバターホイル焼き

エネルギー（1人分）　1３３Kcal

材料(４人分)

・さけ(生)　４切

・しめじ　1/4袋

・えのきたけ　1/4袋

・ピーマン　2個

・パプリカ（赤）　1/4個

A・レモン汁　大さじ１強

A・しょうゆ　大さじ１強

A・酒　大さじ１強

・バター　20g

・アルミホイル　20ｃｍ角 4枚

作り方

(1)しめじは石づきを取って、小房に分ける。えのきたけは、石づきを取って、長さを半分に切りほぐす。ピーマン、パプリカは5ｃｍ長さの細切りにする。

(2)アルミホイルの中央にさけ（生）をおいて、(1)のしめじ、えのきたけ、ピーマン、パプリカを上にのせ、混ぜ合わせた(A)（１人大さじ１）をかけ、最後にバターをのせて１人分ずつ包む。

(3)フライパンに、(2)を並べ、水５０ml～１００mlを入れ、中火にかけ、ふたをして１０分ほど蒸し焼きにする。

POINT　レモンの酸味で1人分の食塩相当量を0.9gにおさえた減塩レシピです

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク（東淀川区食生活改善推進員協議会）

問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

●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】

11月8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！

人と動物が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、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(ちいきねこ)」(大阪市では「街(まち)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。この活動を地域の皆さんに行っていただくにあたっては、次のことをお願いしています。

●活動の窓口となる3名以上(うち1人は地域住民)のグループを作ること

●地域の代表の方の合意を得ること

●猫の不妊去勢手術1匹につき、2500円を負担いただくこと

街ねこ活動の目的は?

野良猫に関するご相談で多いのが、猫による糞害や、無責任なえさやり等による生活環境被害についてです。猫は非常に繁殖力が強く、無責任なえさやり等は、不幸な猫の数を増やしてしまう要因の1つとなります。不妊去勢手術を実施することで、不幸な猫の数が減少し、その後、猫を適切に管理していくことで糞害などの生活環境被害を軽減することができます。街ねこ活動をとおして、最終的には飼い主のいない不幸な猫をなくしていくことが目的です。

問合せ　生活環境2階23番　電話　06-4809-9973

保健師の健康一口メモ

No.110

効果的な手洗いで感染症を予防しましょう！

コロナ

インフルエンザ

ウイルスは、感染した人の咳やくしゃみなどによって飛び散り、それを吸い込むことによって感染したり（飛沫感染）、ウイルスが付着したものをさわった手で、口や鼻の粘膜をさわることでも感染します（接触感染）。正しい知識をもって、感染を予防しましょう。

今すぐに実践できるのは手洗い・咳エチケットです。今回は効果的な手洗いの方法についてお伝えします。

効果的な手洗いの手順

しっかりていねいにウイルスや菌を洗い流しましょう。

1　腕まくりをする。

2　水道水で手をぬらす。

3　せっけんをしっかり泡だてる。

4　手のひら、甲を洗う。

5　指と指の間を洗う。

6　親指を反対の手でつつんで洗う。

7　よくこすって、つめの間を洗う。

8　手首を洗う。

9　せっけんを流す。

10　清潔なタオルでふく。

手洗いを習慣付け、感染症を予防しましょう！

問合せ　健康相談2階22番　電話　06-4809-9968

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(火・祝)9：30～11：00

場所　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・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　取扱医療機関にお問い合わせください

予約不要

結核健診

対象　15歳以上の方

費用　無料

日時　11月30日(火)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。

こころの健康サポート情報

11月10日～11月16日はアルコール関連問題啓発週間です

お酒はどこでも簡単に手に入りますが、アルコールには依存性があります。そのため、飲酒をしていれば誰もが依存症になる可能性があります。アルコール依存症は飲酒がコントロールできず自分の意思ではやめられなくなる「病気」で、決して意思が弱いからではありません。

アルコール依存症からの回復には専門病院への受診や自助グループへの参加が重要です。保健福祉センター・こころの健康センターでは、アルコールに関する健康問題について相談を行っています。一人で抱え込まずご相談ください。

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-４８０９-９９６８

こころの健康センター 依存症相談専用回線　電話　06-6922-3475（平日9：00～17：30）

《安全・安心》

「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

自転車運転中に、スマートフォンや携帯電話等を見ながら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。

問合せ　安全安心1階8番　電話　06-４８０９-９８１９

自転車盗難・ひったくり・交通安全対策は万全ですか‼

無料

申込不要

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に向けて安全・安心まちづくり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

●自転車の前カゴにひったくり防止カバー取り付け

●交通安全に関するティッシュ及び反射板の配布

日時　 11月11日(木)11：00～整理券を配布します

（雨天中止）〈先着100名〉

※自転車で待機してください。必ず自転車で来てください。※コロナ禍の影響により、緊急事態宣言が発出されている場合は、中止します。

場所　区役所前

問合せ　安全安心1階8番　電話　06-４８０９-９８１９

少年の大麻乱用急増～大麻が奪う・あなたの未来～

10～11月は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動期間です

昨年、府内では少年の大麻取締法違反事件の検挙者数が全国最多で、今年も増加の一途をたどるなど深刻な状況であり、大きな社会問題となっています。

ＳＮＳ等では、「大麻はタバコやお酒より安全」などと誤った情報が流れていますが、薬物には強い依存性と心身への弊害があり、死に至ることもあります。

「一度くらいなら大丈夫」という安易な気持ちは持たないでください。正しい知識を持って、誘われてもキッパリ断りましょう。

問合せ　大阪府警少年課　電話　06-６９４３-１２３４

少年の非行防止等に関する相談があれば、グリーンライン　電話　06-６９４４-７８６７

「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

新型コロナ禍における避難と備え

新型コロナ禍において、災害時の避難所に多人数の方が集まると感染拡大のリスクが高まるおそれがありますので、できるだけ自宅や親せき、知人宅で避難ができるように事前に備えておくことが大切です。備蓄を行っている世帯はまだまだ少ない状況です。水・食料・災害用トイレ等の十分な備蓄をしておきましょう。

また、地震に備えて、家具の固定や配置の見直し等についても、できるところから始めましょう。

避難所に避難する場合には、感染拡大を防ぐために可能な限り「マスク」「消毒液や除菌シート」「体温計」等を持参してください。

備蓄している人のアンケート結果

3日分以上の食料備蓄を行っている世帯

33.9%

引用 令和元年国民健康・栄養調査報告（近畿Ⅰ：兵庫・大阪・京都より）

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》

認定NPO法人 大阪府高齢者大学校

認定NPO法人 大阪府高齢者大学校・募集委員会

〒540-0006 中央区法円坂１-１-３５

アネックス法円坂（大阪市教育会館）内

電話　06-6360-4471（募集専用電話） FAX　06-6360-4500

令和４年度受講生募集

地域でのまちづくり・コミュニティづくりなどの社会参加活動や、創造的で、より豊かな生活を実現しようとするシニアのお手伝いをするための講座を実施します。

（新型コロナウイルス感染症予防対策を講じて開講します。）

開講期間　令和４年４月～令和５年３月

申込　10月20日（水）～12月8日（水）15：00までに、申込書を郵送または持参か大阪府高齢者大学校HPより（申込多数の場合は抽選／初めての方優先入学あり）

内容　歴史・語学・文化・自然・美術・暮らしなど60科目

費用　年額60,000円

※科目によって特別教室費や教材費、校外学習、実習、自主活動などの費用の別途負担あり

募集案内冊子　区役所または上記問い合わせ先へ

東淀川消防署

電話　06-6320-2172

秋の火災予防運動が始まります！

11月９日から15日まで、

全国で秋の火災予防運動が実施されます。

全国で火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防意識の普及を図ることにより火災発生を防止し、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時期に実施しているものです。

大阪市消防局では家庭や職場、地域の身近な場所における防火について考えていただく機会を持ち、防火意識を高めることを目的として、防火標語を募集しました。応募総数613点の中から選ばれたのがこちらになります。

令和3年度大阪市防火標語

人と人 つなぐ命は 防火から

皆さん、火の用心を心がけましょう。

東淀川区民会館

電話　06-6379-0700

切り絵で来年の干支「寅」を作ります

要申込

日時　11月26日（金）10：00〜15：00

場所　東淀川区民会館

定員　先着20名

対象　どなたでも

費用　500円（材料費）

持ち物　カッター（できればデザインカッター）、カッターマット、のり

申込　11月6日（土）10：00より電話または来館にて

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。

●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　11月4日・11日・18日・25日（木）／12月2日・9日・16日・23日（木） 13：00～17：00

予約 ・電話・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』より電話にて受付けます。

当日以外は予約できません。

税理士による税務相談

相談日　11月2日・9日・16日・30日（火）／12月7日・14日・21日・28日（火） 13：00～16：00

予約 ・電話・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』より電話にて受付けます。

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10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 ・電話・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10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 ・電話・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10日(水)／12月8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 ・電話・問合せ　行政書士会相談受付　電話　06-7739-8000（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17日(水)／12月15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 ・電話・問合せ　司法書士事務所　電話　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24日(水)／12月22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 ・電話・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10日・24日(水）／12月8日・22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 ・電話・問合せ　大阪市地域就労支援センター　電話　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 ・電話・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 ・電話・問合せ　大阪法務局人権擁護部第一課　電話　06-6942-1489　FAX　06-6943-7406

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 ・電話・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 ・電話・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1日(月)／12月6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 ・電話・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　11月16日(火)／12月21日(火) 14：00～15：30

相談内容　サバンナ堆肥を進呈します

予約 ・電話・問合せ　十三公園事務所　電話　06-6309-0008

防衛省自衛隊 就職・進学出張相談

区役所で実施

相談日　11月16日（火）／12月7日（火） 10：00～15：00

予約 ・電話・問合せ　自衛隊十三募集案内所　電話　06-6301-0488

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　11月28日(日)13：00～17：00

場所　東成区役所（東成区大今里西2-8-4）

定員　16組（先着順）

予約　11月25日（木)・26(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（水）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組

※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　FAX　06-6373-3302（年中無休）

《その他》

近畿財務局 多重債務者相談強化キャンペーン2021

借金問題解決のための土・日無料相談会

要予約

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11日（土）・12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　弁護士による面談

問合せ　近畿財務局 相談窓口　電話　06-6949-6523

「相続・登記・税金・年金など行政なんでも相談所」を開設します

無料

完全予約制

近畿管区行政評価局では「相続・登記・税金・年金など行政なんでも相談所」を開設します。当日は、各機関から専門の担当者が出席し、無料でご相談を承ります。お気軽にご予約ください。

【出席予定機関】

大阪法務局、大阪労働局、大阪府、大阪市、日本年金機構、大阪弁護士会、近畿税理士会、大阪司法書士会、大阪府社会保険労務士会　など

日時　11月12日（金）10：00～16：00

場所　大阪合同庁舎第2号館共用会議室（中央区大手前4‒1‒67）

予約期間　11月1日(月)～8日(月)9：00～17：00

問合せ・予約先　近畿管区行政評価局行政相談課　電話　06-６９４１-８３５８

市政・区政に対するご意見・ご要望は、広聴相談3階31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

YouTube（ユーチューブ）　東淀川区　YouTube　検索

特集

大切な人に、伝えたい

オレンジノートでつながる思い

これまでの人生で大切にしてきたこと、ご自身の願いを記し、周りの人に思いを伝える「オレンジノート」。

その「オレンジノート」は、実際の医療や介護、ご家族の間でどのように使われているのでしょうか？

ご家族の介護や支援を通じて経験された方に、エピソードをお聞きしました。

左）オレンジノート利用者の家族 中村さん

右）ケアマネジャー 村瀬 崇人さん

オレンジノートを利用されたきっかけを教えてください

中村さん　今年、父を看取りました。オレンジノートを使うきっかけは、日頃からお世話になっていたケアマネージャー村瀬さんからのご提案です。

　その頃ちょうど流行り出したエンディングノートには私も注目していたのですが、内容が難しかったり物足りなかったり。一方オレンジノートは手に取りやすい大きさで、項目ごとに整理されていて書きやすそうだと感じました。

　父には私を含め8人の子どもがおり、きょうだいは年齢も離れてそれぞれに暮らしていたこともあって、父への思いも様々でした。ですからまずは父の生活や生き方について改めて共有するためにも、ぜひ活用しようと思いました。

村瀬さん　家族間が抱える葛藤を乗り越えて、皆さんが納得する形で前向きに進んで欲しい、そして中村さん達ならきっとそれを実現してくださると感じていました。

実際にどのようにノートを書き進めていきましたか？

中村さん　家族や村瀬さんを交え、マーカーを引きながらノートを丁寧に読み進めていきました。

　当初は医療や介護についての考え方もそれぞれでしたが、父の思いを尊重しながら何年もかけて家族間で意見をすり合わせ、最後は私が代筆して完成させました。

　意見が割れたり、多数決の勢いに父の心が揺らぐような時、村瀬さんがいつも「本人さんはどうしたいんですか？」と、原点に立ち帰らせてくれました。家族だけで話し合っていたら、行き詰まっていたと思います。

村瀬さん　「お父さんのために」という思いは同じはずですが、家族間だとどうしても感情的になってしまうもの。そんな時に我々は客観的な立場からフォローさせていただきます。もちろん、我々と本人様やご家族の日頃からの信頼関係があってこそできることです。

オレンジノートはどのような場面で役に立ちましたか？

中村さん　私たちにとってオレンジノートは、「未来を見つめることによって、今を変えることができるもの」でした。父の望みを改めて追求することで、諦めてしまっていた車椅子での旅行を実現できたり、離れて暮らしていたきょうだいから「うちの家にも遊びに来て」と提案されたり。父の生き方を尊重するために家族の結束が強まり、今すべきことが明確になりました。父の意思が確認できなくなった時も、色々な場面で介護施設の方や先生に見ていただくことができたことで、最後まで父らしい毎日を過ごせました。

　最後は病院ではなく希望通りの場所で父を看取るための決断ができたのも、家族間での意思の統一ができていたからこそ。亡くなった後にノートを見返してみると「お父さんの思い、全部叶ってるね！」と自分達でも驚きました。

　家族全員が父の愛に気付くことができ、そしてまた父に愛を返し、ノートを通してひとつの物語になった、そんな気がします。息を引き取る瞬間に立ち会うことだけではなく、そのプロセスを含めて看取りなのだと、父が教えてくれたように思います。

淡路地域総合相談窓口（ブランチ） 相談員

中島 雅美さん

どのような方にオレンジノートをおすすめされていますか？

　生活支援相談に取り組む中で、家族や地域との繋がりがない高齢者の方や、または繋がりが希薄で自分の気持ちを伝える機会がない方にも多く出会ってきました。例えば入院後の治療方針についても、相談員である私が、ご本人が元気な頃に伺ったことに基づいてご本人の思いをお伝えすることもありました。

　そんな経験をする中で、このオレンジノートに出会い、「これは、自分の思いを伝えることができない状況になった際に、自分の気持ちを代弁してくれるものだ」と感じました。気持ちを言葉にするのは難しいことですが、考えを整理しやすい順番で設問が書かれていて、改めて自分の考えに気づくことができるノートです。ですから、上記のような方はもちろん、広く皆さんに使っていただきたいです。

これまでに印象的なエピソードはありましたか？

　あるご高齢の女性にオレンジノートを案内した際、最初は「そんなんいらん」「めんどくさい」といった反応をされていました。

　しかし夫の急逝という辛いご経験をされた後、「あのノートってどんなことが書いてあるの？」と興味を示されるように。夫の看取りやその前後に様々な経験をする中で、「こういうノートが残されていたら、お父さんの気持ちを考えるための拠り所になったのかも。もっとお父さんの考えに寄り添えたかも。」と思われたようです。

　それから訪問の度に、世間話なども交えながら一緒に少しずつノートを埋める作業をしています。そんな中、「いつか天国でお父ちゃんに、ようがんばったなと言ってもらえるよう、最後まで自分らしく生きたい。」と、おっしゃったのがとても印象に残っています。

自分らしい暮らしを続けるために、区民の皆さんにオレンジノートの良さを教えてください

　オレンジノートは、最後まで自分らしく生きるための、その生き方を自身が表明するもの。それは未来の自分に希望をもたらしてくれます。

　過去について触れる部分もあるため、どうしても書けないページがあるという方もいらっしゃると思います。そんな方は、答えられるページから埋めていって構いませんし、何度でも書き直してください。

　家族や介護者と一緒に書き進める中で、思いを周囲に自然に共有することができ、そしてまた医療者に望む治療の有りようを伝えるための一助も担ってくれたりします。

　ノートは区役所や地域包括支援センターなどでも配付していますので、まずは手に取ってみてください。そして分からないことがあれば、いつでも我々にお気軽にご質問ください。

【オレンジノート配付場所】

名称　区役所2階 保健福祉課

住所　豊新2-1-4

名称　区役所出張所

住所　東淡路4-15-1

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

【オレンジノート配付・病院窓口】

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）

こぶしネット市民公開講座

「コロナの今だからオレンジノートを使って人生会議をしてみませんか？」

※感染症の影響等により中止になる場合があります。

日時　12月11日（土）14：00～16：00

場所　区民ホール（区役所3階）

定員　100名（先着順）

住み慣れた東淀川区で自分らしく過ごすために

　当区では「住んでよかった、住み続けたい東淀川区」を目標に、こどもから高齢者まで誰もがいきいきと、住み慣れた地域の中で心豊かに安心して暮らせるよう、地域の特性に即した様々な事業や取組みを行っています。

　ご紹介した「オレンジノート」も、住み慣れたまちで最後まで自分らしく過ごすために、自分の思いを伝える大きな手助けとなってくれることでしょう。またノートを書くことで、これからの生き方について考え、家族やまわりの人と話し合う、良いきっかけにもなるのではないでしょうか。

　区役所でも配付していますので、ぜひご利用ください。

東淀川区長　西山 忠邦

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」11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1.5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。