【1面】

広報ひがしよどがわ

2022年（令和4年）2月号

No.309

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

1月号 TOPICS

1　特集　むくのき学園中島中学校にて認知症サポーター養成講座を開催しました！

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　認知症サポーター養成講座の様子をお伝えします！！

特集

むくのき学園中島中学校にて認知症サポーター養成講座を開催しました！

「むくのき学園中島中学校」では、東淀川区社会福祉協議会、南西部地域包括支援センターによる「認知症サポーター養成講座」を毎年開催しています。

認知症について知ること、認知症について考えることで、子ども達や家庭での認知症高齢者への理解を深めることに繋がっています。

認知症になっても安心して暮らせるまちをめざしてー。

皆さんも認知症について考えてみてください。

8面にて、認知症サポーター養成講座の様子をお伝えします！！

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　175,511人

区の世帯数　99,682世帯

令和4年1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、後期高齢者医療保険料、介護保険料、固定資産税・都市計画税（第4期分）の

納期限は、2月28日(月)です。納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

国民健康保険料は社会保険料控除の対象です

ご希望の方に「納付済額のお知らせ」を送付します

令和３年１月～12月に納付された国民健康保険料は、確定申告等の所得申告時に社会保険料控除の対象となります。納付済額は通帳・領収書・源泉徴収票をご参照ください。確定申告に納付済額の証明書の添付は必要ありません。個人情報保護のため納付済額はお電話ではお答えできませんが、ご希望の方には令和３年１月～12月の保険料納付額の確認書類である「納付済額のお知らせ」を送付しますので、お申し出ください。事前に希望されている場合は、2月上旬に郵送します。また、区役所及び出張所（東淡路4-15-1）で交付することもできます。本人確認書類をご持参ください。

問合せ　保険年金1階7番　電話　06-4809-9946

適正な就学をお願いします

実際に住んでいない住所に住民登録をして、その校区の学校に就学することは不適正な就学です。

不適正な就学と分かれば入学後でも適正な学校へ転校していただきます。

住民登録を正しく行い適正な就学をしましょう。

問合せ　住民情報1階5番　電話　06-4809-9963

障がいのある方の令和４年度分交通乗車証またはタクシー給付券の交付には更新申請書の提出が必要です

１月下旬にお送りした申請書に、氏名と電話番号を記入して、２月８日までに同封の返信用封筒にて区保健福祉センターまで郵送してください。

期限までに提出されなかった場合、４月1日までに交通乗車証またはタクシー給付券を交付できない場合がありますので、ご注意ください。

問合せ　【身体・療育手帳は】高齢・障がい2階27番　電話　06-4809-9844

【精神保健福祉手帳は】保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

後期高齢者医療高額医療・高額介護合算療養費制度の支給申請を忘れずに！

世帯内の後期高齢者医療制度の加入者全員が１年間（令和２年８月１日から令和３年７月３１日まで）に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、自己負担限度額を超える被保険者の方は支給申請をすることによりその超えた金額が支給されます。

大阪府より、３月上旬に申請勧奨通知がお手元に届くよう発送しますので、書類が届いた方は、必要事項をご記入のうえ、同封の封筒にて返送してください。

問合せ　大阪府後期高齢者医療広域連合給付課　電話　06-4790-2031

《まちづくり・にぎわい》

大阪市あきないグランプリ優秀賞の受賞おめでとうございます！

１月14日（金）に、「第13回大阪市あきないグランプリ」（大阪市商店会総連盟主催・大阪市共催）の優秀店舗の表彰式が開催されました。大阪市内約260の商店街、約8,900の店舗から個性的で魅力ある店舗として、小松南商店会の「ぷち食堂けいちゃん」が飲食部門で優秀賞を受賞されました。

問合せ　地域1階9番　電話　06-4809-9825

「音楽と人権」～ヒューマンライツコンサート＆トーク～

無料

申込不要

「ヒューマンライツコンサート＆トーク」は、クラシック音楽をはじめ、世界の民謡や歌曲、ゴスペルソング、ラテン音楽などが作られた動機や背景と、人権との関わりを画像（スライド）も使ってやさしく解説しながら、管弦楽アンサンブルの生演奏で進めるトーク＆コンサートです。

ぜひ、皆さんご来場ください。

日時　２月11日（金・祝）10：00～11：45

場所　区民ホール（区役所３階）

定員　200名（先着順）

問合せ　地域1階9番　電話　06-4809-9734

詳しくはこちら

淀川水系一斉美化アクション「淀川右岸クリーン大作戦」

河川レンジャーと協働し河川敷のクリーンアップを行います。淀川河川敷を一緒にきれいにしませんか？ 親子での参加も大歓迎です。動きやすい服装でお越しください。ボランティアで活躍していただける方のご参加をお待ちしております！

日時　３月５日（土）10：00～11：30（雨天中止）

集合場所　淀川右岸河川敷（東淀川区側）　菅原城北大橋下付近

持ち物　軍手、タオル、雨具類

問合せ　地域1階9番　電話　06-4809-9734

詳しくはこちら

「手話」をマスターして聴覚障がい者とコミュニケーションを図ろう！！

手話奉仕員養成講座 初級コース受講生募集

日時　令和４年４月１３日～令和５年２月１５日

毎週水曜日１９：００～２１：００

場所　東淀川区民会館（東淡路１‒４‒５３）

対象　区内在住・在勤・在学の高校生以上の初心者の方

定員　２０名（先着順）

費用　テキスト代（ＤＶＤ付）３，３００円（税込）

申込　往復はがきで、手話教室受講申込・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・勤務先又は通学先（区外居住者のみ）を記入のうえ、３月１８日（金）必着

問合せ　高齢・障がい2階27番　電話　06-４８０９-９８５７

《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　2月8日（火）・3月8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　3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　2月9日（水）・24日（木）13：30～16：00

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

《健康》

第３６回東淀川区健康マラソン大会 中止のお知らせ

令和４年３月13日（日）の開催に向けて、大会関係者と開催に向けた検討を進めてまいりましたが、新型コロナウイルス感染症の状況等を踏まえ、参加者の皆様、スタッフ、ボランティアの方々、沿道で応援される区民の皆様の健康と安全を最優先に考えた結果、大会を開催することは困難であると判断し中止することを決定いたしました。

今後とも、これまで以上に皆様に親しまれ愛される、安心で安全なマラソン大会を目指し、誠心誠意取り組んでまいりますので、引き続き、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

東淀川区体育厚生協会　事務局　石田

090-5464-8728（携帯）

こころの健康サポート情報　家族教室

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に実施しています。病気の情報が少なくて不安に思ったり、ご本人への接し方について迷うことはありませんか？教室では講師から病気や対応方法等について学んだり、日頃の悩みについてご家族同士で一緒に考えたりアイデアを出し合うミーティングを行っています。一人で悩まないで、まずは病気を知って語り合いましょう！お気軽にお問い合わせください。

実施日：毎月第4火曜日　14～16時

場所：東淀川区役所　出張所（東淡路4-15-1）３階

費用：無料

お申込み・お問合わせ：区役所保健福祉課　健康相談　２４番窓口

電話：０６－４８０９－９９６８

※感染症流行状況によっては中止となることがあります。

【3面】

2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.113

やってみよう、フレイル（虚弱）予防！

～いつまでも健康に～

●フレイルってなに？

健康と要介護状態の中間（虚弱）の状態。

●フレイル予防の３本柱～健康状態の改善や機能維持が重要です～

栄養・口腔

食事のバランスとタンパク質を意識しましょう。お口の健康を保ち、よく噛みましょう。

運動

ウォーキングや筋トレ、ストレッチを積極的にしましょう。運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。

社会参加

体調の良い時は感染予防対策をして、趣味や地域のボランティアなど自分に合った活動をしてみましょう。

●自宅でできる簡単な運動～百歳体操の一部を紹介します～

簡単な筋トレをやってみましょう。

また、東淀川区では地域の人たちで集まって「百歳体操」を行っています。興味のある方はお問い合わせください。

膝の進展

椅子に深く座り、片方の膝をまっすぐに伸ばしてゆっくりと上げ、元に戻す

※手で椅子の座面を持ち、体を支えましょう。

※足や腰に痛みがある人は無理のない範囲でやりましょう。

左右10回ずつ

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

健康レシピ

れんこんのちらしずし

材料（４人分）

エネルギー（1人分）具のみ ７５Kcal

・ご飯 適量

・豚肉 ６０ｇ

・れんこん ５ｃｍ

・にんじん ３ｃｍ

・さんどまめ（冷凍） ４本

・コーン（冷凍） 大さじ２

・サラダ油 小さじ1/2

・料理酒 小さじ１

・砂糖 大さじ１と1/2

・塩 少々

・米酢 大さじ１と1/2

・薄口しょうゆ 小さじ２

・こんぶだし（顆粒） 適量

・きざみのり 適量

作り方

(1)れんこんはいちょう切りにし、さっと水にさらしてあくをぬく。にんじんはいちょう切り、さんどまめは小口切りにする。

(2)鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒める。更にれんこん、にんじんを加えて炒める。

(3)料理酒、砂糖、塩、米酢、薄口しょうゆ、こんぶだしで味付けし、最後にさんどまめ、コーンを加えて炒める。

(4)温かいご飯と(3)の具をまんべんなく混ぜあわせる。

(5)器に盛りつけ、きざみのりをふる。

POINT

大阪市学校給食では、正月の行事献立の一品として登場しました。具材を色々変えて、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（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　2月12日(土)・3月6日(日)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　2月2日（水）3月3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》

地域で青色防犯パトロール活動を実施しています！

東淀川区では、各地域で青色防犯パトロール活動を実施しています。

登下校時間帯等に各種犯罪抑止のアナウンスとともに青色回転灯を点灯させながら巡回しています。

※新型コロナウイルス感染拡大時には、活動を休止している場合があります。

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》

東淀川消防署

電話　06-6320-2172

暖房器具を頻繁に使う時期はストーブ火災にご注意ください！

ストーブ類（石油・ガス・電気）が原因の火災で最も多いのは電気ストーブによるものです。

直接火が出ないため安全性が高いと思われがちですが、表面はかなりの高温となっており、少しのことで火災に発展する危険性があります。取り扱いには十分注意し、火災予防に努めましょう！

以下のことに注意して取り扱いましょう

●周囲に衣類等燃えやすい物を決して置かない。

●ストーブ内に溜まった埃は定期的に掃除しておく。

●就寝時や外出時は必ず電源を切っておく。

●周囲でのアルコール類の使用に気を付ける。

●状況に合わせてストーブガードを置いておく。

東北環境事業センター

電話　06-6323-3511

2月よりスタート！

「もったいない」を「ありがとう」へ

東淀川区役所でフードドライブを行います

食品ロス削減の一つの取組みとして、ご家庭で余った食品を回収し、福祉団体や支援を必要とする方々に食品を提供する「フードドライブ」を東淀川区役所を回収拠点として定期的に開催します。

受付　毎月第2火曜日13：30～15：30（第2火曜日が祝日の場合は第3火曜日）

場所　区役所１階

第1回目の受付を２月８日（火）に開催します

缶詰1個、お菓子１袋からでもお気軽にお持ち込みください。

回収できる食品

●常温保存が可能なもの（お米、お菓子、乾麺、インスタント食品、缶詰、調味料など）

●包装や外装が破損していないもの

●持ち込む時点で賞味期限が1か月以上あるもの

回収できない食品

●賞味期限不明の食品、生鮮食品（肉、魚、野菜など）

●アルコール類

《その他》

東淀川税務署からのお知らせ

確定申告会場は梅田スカイビル タワーウエスト10階（北区大淀中１-１-30）

開設期間・受付時間　２月16日（水)～３月15日(火)９：15～16：00

※原則、土・日・祝日は開設しておりません。

問合せ　東淀川税務署　電話　06-6303-1141（代）

確定申告特集はこちら

「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 追加接種（3回目）のお知らせ

※この記事は12月24日現在のもので、変更する場合があります。

接種回数１回

接種費用無料

東淀川区Twitterにて最新情報をお伝えしています

＊ワクチン接種は強制ではありません。

追加接種（3回目）を希望される方へ

　追加接種（3回目）は、2回目接種完了から、原則8か月（注）以上経過した18歳以上の方を対象に、取扱医療機関及び大阪市集団接種会場で行っております。

　対象の方には、接種可能日の前週を基本に「新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目接種）のご案内」（接種券が印刷された予診票など）を住民票所在地に順次発送しています。接種券が届いた方から、予約・接種ができます。接種券の発送スケジュールについては、大阪市HPでお知らせしています。

※国からのワクチンの供給状況等により、発送計画を変更する場合があります。

（注）国の方針に基づき、２回目接種完了からの接種間隔が前倒しとなった場合は、その間隔に応じた接種に努めていきます。具体的なスケジュールは、大阪市HPでお知らせします。

お送りするもの

追加接種（3回目接種）のご案内（黄色の封筒）に、次の書類を同封しています。

①予診票（追加接種用）【接種券一体型予診票】

②予防接種済証（臨時接種）

③追加接種（3回目接種）のお知らせ

④予防接種説明書（追加（3回目）接種用）

同封の予防接種済証（臨時接種）は、新型コロナウイルスワクチンを接種した事実を証明する大事な書面となりますので、大切に保管してください。

（別途写真などで保管することをおすすめします。)

接種券の発行（再発行）申請について

他自治体で2回目接種後に大阪市に転入した方などで、8か月を経過しても接種券が届かない場合は、接種券の発行申請を行ってください。

また、紛失・破損等した方は、接種券の再発行申請が必要です。接種券の発行を希望される場合は、大阪市行政オンラインシステム、コールセンターまたは送付で申請ができます。

接種には事前の予約が必要です。

各接種場所の予約方法は次のとおりです。

取扱医療機関

接種を希望される取扱医療機関に直接ご予約ください。

取扱医療機関は、大阪市HP、大阪市新型コロナワクチンコールセンターからご確認ください。

大阪市集団接種会場

インターネットまたは大阪市新型コロナワクチンコールセンターから予約ができます。

追加接種（3回目）の当日の持ち物

①「新型コロナウイルスワクチン追加接種（3回目接種）のご案内」に同封の下記の書類

　●接種券が印刷された予診票（あらかじめご記入のうえ、お持ちください）

　●予防接種済証（臨時接種）（宛名台紙と一体になったもの）

②本人確認書類（運転免許証、健康保険証等）

◆ワクチン接種の予約・接種スケジュールや接種会場などは、

　大阪市HPやLINE等でお知らせしていますので、ご確認ください。

大阪市HP

ワクチン接種についての最新の情報はこちら

LINEアカウント「大阪市新型コロナ対策」

新型コロナワクチン情報などが受け取れます

問合せ　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　土日祝含む）

電話　0570-065670 または 06-6377-5670

FAX　0570-056769

令和4年度分個人市・府民税の申告受付が始まります

申告方法・受付期間

(1)市税事務所あて郵送による申告

受付中（３月15日（火）まで）

(2)大阪市行政オンラインシステムによる申告

受付中（３月15日（火）まで）

・令和３年中に収入がある方（給与所得・雑所得（公的年金等・業務・その他）の申告のみ）

・令和３年中に収入がない方

(3)窓口での申告（土・日・祝休日を除く）

※受付期間の最初・最後の１週間や午前９時台は混雑が予想されます。

●梅田市税事務所

受付期間　２月４日（金）〜３月15日（火）

受付時間　月～木曜日9：00～17：30、金曜日9：00～19：00

●東淀川区役所（4階401会議室）

●東淀川区出張所（東淡路4-15-1 1階第1・2会議室）

受付期間　２月16日（水）〜３月15日（火）

受付時間　月～金曜日9：00～11：30／13：00～16：00

ご注意：所得税の確定申告等については、東淀川税務署（a6303-1141）にお問い合わせください。

問合せ　梅田市税事務所 市民税等グループ　電話　06-4797-2953

（大阪市北区1-2-2-700 大阪駅前第2ビル7階）

※問い合わせ可能日、可能時間（平日9：00～17：30（金曜日は9：00～19：00））

東淀川区密着の広告媒体！

広報ひがしよどがわへ広告を出しませんか？

募集月　令和４年５月号～令和４年10月号

抽選日　２月25日（金）

サイズ　1枠：縦50mm×横126mm

2枠（一括掲載の場合）：縦50mm×横252mm

金額　19,000円～33,000円/枠・月額

発行部数　毎月46,000部

詳しくはこちら

ＨＰバナー広告も募集中！

問合せ　広報3階31番　電話　06-4809-9683

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　２月1日～３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　2月3日・10日・17日・24日（木）／3月3日・10日・17日・24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　2月1日・8日・15日（火）／3月22日・29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。

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　2月9日(水)／3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 ・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　2月16日(水)／3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 ・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　2月24日(木)／3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 ・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　2月9日(水）・22日（火）／3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 ・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　2月7日(月)／3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 ・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　2月15日(火)／ 3月15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　2月8日（火）／3月8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　2月27日(日)9：30～13：30

場所　淀川区役所（淀川区十三東２-３-３）　西成区役所（西成区岸里1-5-20）

定員　各16組（先着順）

予約　2月24日（木)・25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（年中無休）　電話　06-4301-7285　FAX　06-6373-3302

1日限り土曜日に開催 無料法律相談を実施します

1組 30分以内　無料　要予約

日時　３月５日（土）10：00～14：00（1組30分以内）

場所　区役所３階 ３０２会議室

定員　８名（先着順）

予約　3月1日（火）0：00より「行政オンラインシステム」にて受付

問合せ　広聴相談3階31番　電話　06-4809-9683

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

認知症サポーター養成講座の様子をお伝えします！！

1認知症についてのおはなし

認知症は、様々な病気から脳細胞の働きが悪くなり起こってくる症状をいいます。誰もがなる可能性のある病気ですが、早期に対応をすることで進行を遅らせることができます。認知症を起こす病気の種類、記憶障害等の中核症状、意欲低下や抑うつ等の周辺症状について、スライドを使い、中学生にわかりやすく説明しました。

実際の例、治療や予防についても説明し、「東淀川区を認知症になっても安心して住めるまちにしていきましょう」と話を締めくくりました。

南西部地域包括支援センター

十鳥（じゅうとり）さん

南方ブランチ

茂木（もぎ）さん

学校という場所で、10代の生徒さん方の感性に触れることは、私たちにとっても大きな学びになります。生徒さん方の率直で素直な意見を聞くことで気が付くことも多くあります。認知症は高齢者だけの問題ではなく、皆で考えて行くことだと感じます。今後の社会を担っていく生徒さん方と共に学び、考える機会としてこの活動を継続していきたいです。

2こんな時どうする？“いい例”“悪い例”を劇で紹介します

〜冬のある日、公園で立ち話をしていると、

お向かいに住む佐藤さん家のおばあちゃんが薄着で歩いています〜

悪い例

お知り合い？

お向かいのおばあちゃんなんだけど…

最近様子がおかしいってお嫁さんが言ってて…

佐藤さん！

佐藤さーん！！

関わらない方がいいんじゃない？

そうかしら…

いい例

お知り合い？

そうなの。お向かいのおばあちゃん！

ちょっと声を掛けてくるわね！

こんにちは！

こんにちは…

わたし、向かいに住んでいる南と言います

こんにちは

一緒に帰りませんか？

街中で不安そうにしている人がいたら、まずはさりげなく様子を見守り、前から優しくゆっくり話しかけましょう。

東淀川区社会福祉協議会

東（ひがし）さん

前半の講義で学んだ認知症の知識をもとに、後半は「こんな時どうしたら良いの？」ということを自分自身で考えてもらうための時間です。

「正しい知識をもとに自分で考える」、「今の自分にできることは何かということを冷静に判断する」ということの大切さを理解してもらうことが、安心して暮らせるまちづくりにつながると思います。

3グループで話し合い、発表してもらいます

劇で紹介した“いい例”と“悪い例”

を踏まえ、まずは個人で「公園を薄着で歩いているおじいさんがいたら自分ならどうするか」を考えます。その後、4～５名の班に分かれて15分程度話し合い、各々の意見を出し合ったものをまとめて発表してもらいました。

一度話しかけてうまくいかなかったら警察官や大人を呼びに行きます

ほっとけないので１人ではなく友達と２人以上で声をかけてみます

むくのき学園中島中学校

西羅（にしら）先生

自分たちは様々な世代・生活環境の方がいる社会の中で生活している。そして、その一員である自分たちは社会の中で何ができるのか、どのように関わりを持てばよいのか。今回の「認知症サポーター養成講座」の取組を通して子どもたちには社会の一員としての役割を考え、相互扶助社会のために自分ができることを学びました。

認知症サポーター養成講座アンケート

●今日の講座について

今日の話は…

わかりやすかった　83%

普通　15%

その他　2%

わかりにくかった　0%

●講座の感想

自分の祖母や祖父、両親などが認知症になった時、役立てたいと思った。

対応の仕方やサポートする側の立場を学ぶことができたので、もし自分がその立場になったら教えていただいたことをできるような人になりたいです。

劇での認知症の人への対応の仕方やグループワークでの対応の仕方がすごく心に残りました。

公園とかで困っている人がいたら助けてあげたいと思います。

世代を超えた認知症の理解

コロナ禍で、人との交流が少なくなってきており、認知症の患者さんにとっては、悩ましい問題です。

　買い物の場面や通学・通勤で不安気な高齢者を見かけたとき、ちょっとした声かけが、認知症の方の安心につながります。そのためには、大人だけでなく、子供たちを含めた若い世代にも認知症について正しい理解が求められます。

　自分達の家族や、ご近所で認知症の方を温かく見守っていただくためには、世代を超えたサポーターが必要です。

　東淀川区では、PTAや学校関係者へも認知症サポーター養成講座を実施しています。認知症の方をサポートでき、安心して暮らせる街づくりをめざしていきましょう。

東淀川区長　西山 忠邦

●「広報ひがしよどがわ」2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3.1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。