【1面】

広報ひがしよどがわ

2022年（令和4年）11月号

No.318

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・12　特集　2022生涯学習フェスティバルin東淀川

2-4　東淀川区からの情報

5・8　東淀川区の子育てお役立ち情報

6-7　ご家族も必見！新型コロナウイルスに負けずに心もからだも健康長寿！

9-11　大阪市からの情報 大阪市民のみなさんへ

特集

2022生涯学習フェスティバルin東淀川

やっぱり 楽しみたい！

前回（令和元年度）の様子

大阪市生涯学習マスコットキャラクター　スタートル

日時　11月20日（日）10：00～15：00（体験受付 9：45～）

場所　東淀川区役所・区民ホール（区役所３階）

内容　作品展示・体験・舞台紹介（スライドショー）

詳しくは12面特集ページへ！

［主催］大阪市生涯学習推進員東淀川区連絡会

東淀川区役所

※本記事は令和４年9月1日時点での情報により作成したものです。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止する可能性があります。中止の場合は区HPでお知らせします。

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　175,806人

区の世帯数　100,916世帯

令和4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）

［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、介護保険料の納期限は、11月30日(水)です。期限内納付にご協力をお願いします。

《手続き》

マイナンバーカード

11月の出張申請窓口のお知らせ

東淀川産業会館（豊里2-24-2）

11月1日（火）・2日（水）

かみしんプラザ（大隅1-6-12）

11月7日（月）〜11日（金）

東淀川区老人福祉センター（淡路4-1-6）

11月15日（火）

井高野福祉会館（北江口2-4-8）

11月16日（水）

大阪トヨタ 吹田店（下新庄6-9-22）

11月17日（木）・18日（金）

コナミスポーツクラブ 上新庄（上新庄2-24-24 南阪急ビル 2階）

11月22日（火）

大阪市立青少年センター（KOKO PLAZA）（東中島１-13-13）

11月24日（木）・25日（金）

区役所出張所（東淡路4-15-1）

11月29日（火）・30日（水）

開設時間　いずれも10：00〜16：00

電話かwebで事前の予約が必要ですが、予約なしでも当日の空き状況次第では受付可能です。

●新規申請のみ　●無料でご自宅へ郵送

顔写真撮影無料

出張申請窓口の予約・お問合せ先　電話　06-４４００-１８５６

詳しくはこちら

問合せ　マイナンバー 1階4番　電話　06-4809-9828

お使いの薬をジェネリック医薬品に変えてみませんか

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同等の効能・効果を持つ医薬品です。ほとんどのジェネリック医薬品は、先発医薬品より価格が安いため、自己負担額を軽減することができます。服用されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額についてはご自宅に送付しています「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」でご確認いただけます。なお、ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師に事前にご相談ください。

問合せ　福祉局生活福祉部保険年金課給付グループ　電話　06-6208-7967

《まちづくり・にぎわい》

手ぶらでOK！！

スマホデビューしてみませんか？

初めて触る！スマートフォン体験講座

無料

スマートフォンの操作に慣れていない・触ったことがない方が、スタッフにサポートしてもらいながら、基本操作を始め、マップやカメラ機能、LINEアプリの使い方などを学べる入門講座です。

日時　11月28日（月）

【午前の部】10：30～12：30

【午後の部】14：00～16：00

場所　区役所3階 301・302会議室

対象　スマートフォンの基本操作を学びたい方

定員　各回20名（先着順）

申込　来所・電話で、11月22日（火）までに申し込み。

問合せ　総務3階31番　電話　06-4809-9625

「コロナに負けるな！ 東淀川～区民ステージ～」を開催します

新型コロナウイルス感染症感染拡大を受け、中止となった第48回東淀川区民まつりで予定していた区内の小・中・高・大学生・地域団体及び区役所職員が出演するステージ発表を「コロナに負けるな！東淀川～区民ステージ～」と題し開催します。吹いて踊って叩いて！区民の区民による区民のためのステージをぜひご覧ください。

日時　11月13日（日）13：00～（予定）

場所　区役所３階 区民ホール

※自動車でのお越しはご遠慮ください。

問合せ　地域1階9番　電話　06-4809-9734

「東淀川区BCP学びの場」を開催します

無料

要申込

初めての方でも大丈夫！有事に備えBCPを策定しましょう！

防災専門家からBCP（災害などの緊急事態における企業や団体の事業継続計画）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21日（水）14：00～17：00

場所　区役所３階 区民ホール

対象　区内企業・事業所

定員　50名（先着順）

申込　区HPまたは区役所で配架中の申込書に記入のうえ、11月30日（水）までに申し込み。

問合せ　地域課1階9番　電話　06-4809-9825　ファックス　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5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（火）～30日(水)※お店により異なる

受付開始　10月26日（水）

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）

第7回 障がい者との交流フェスタ「みんなで和っしょい！」

無料

申込不要

区内の障がい関係の施設や事業所、団体が一堂に会して、舞台発表や模擬店などに取り組むことによって、楽しい一日を過ごし、交流と親睦を深めるイベントです。障がいの有無や年齢を問わず、幅広い方々のご参加をお待ちしています。

日時　１１月５日（土）１１：００～１５：００

場所　多幸（たこう）公園（豊新２‒８）

※コロナウイルス感染拡大により、中止になる可能性もあります。

問合せ　東淀川区地域自立支援協議会

（事務局：東淀川区障がい者基幹相談支援センター：Flat・きた）

電話　06-６３２５-９９９２　ファックス　06-４３０７-３６７３

ふらりと遊びに来ませんか？

第6回 東淀川区障がい者スポーツフェスティバル

無料

要申込

障がい者スポーツの紹介や体験を通して、体を動かし心身のリフレッシュを図り、障がいの有無に関係なく、みんなでわいわいと楽しいひと時を過ごしませんか？

日時　１１月１４日（月）１３：３０～１５：００

場所　区役所３階 区民ホール

定員　６０名（先着順）

※コロナウイルス感染拡大により、中止になる可能性もあります。

問合せ　東淀川区地域自立支援協議会

（事務局：東淀川区障がい者基幹相談支援センター：Flat・きた）

電話　06-６３２５-９９９２　ファックス　06-４３０７-３６７３

空家セミナー・個別相談会

空家で悩まないための知恵

－空家の管理・活用と予防策ー

空家等に関する対処策や利活用に関するセミナーを2区合同（城東区、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　１１月２６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（当日先着順・申込不要）

【個別相談会】（１組３０分・要事前申込）

※申込多数の場合は、先着順となります。

申込　【個別相談会】窓口・電話・FAX・メールで、住所・氏名・電話番号・参加人数・相談内容を記入のうえ、１１月１日（火）～１１日（金）に申し込み。

申込み・問合せ　城東区役所 市民協働課（防災・防犯）

電話　06-6930-9734　ファックス　06-6931-9999

メール　tq0013@city.osaka.lg.jp

詳しくはこちら

《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。次代を担う子どもたちが健やかに育つよう願いを込め、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(火)～30日(水)

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

保健福祉センターで実施します

BCG接種（区役所2階）

無料

予約不要

日時　11月８日（火）14：00～15：00

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、予約開始日以降に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

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

日程はこちら

妊婦歯科健診

無料

要予約

日時　12月5日(月)13：30～13：45

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9日（水）・30日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

●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！

《健康》

心の健康教室

無料

要申込

医療の一環としての音楽療法は精神科領域で効果が認められてきつつあります。心身に悩みや不安を抱えている方のお役に立てればと思います。奮ってご参加ください。

日時　１１月９日（水）14：00〜

場所　東淀川区医師会館 3階講堂（豊新2-3-7）

演題　心の健康のための音楽療法

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

申込み・問合せ　東淀川区医師会　電話　06-6320-2226

こころの健康サポート情報

精神保健福祉相談

無料

要予約

身近な相談窓口として、精神保健福祉相談員や保健師が、心の健康相談を実施しています。必要に応じて、精神科医師による相談（月４回）や、こころの健康センターが実施する専門相談等（月1～2回）を紹介します（両方とも要予約）。

受診が必要か迷っている、家族や支援者の対応方法について悩んでいる、どこに相談したらよいかわからない等一人で悩まず、まずはお電話でご相談ください。

実施日　平日9：00～17：30

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-４８０９-９９６８

人と動物が住み良いまちづくりのために

～「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。この活動を地域のみな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

健康掲示板

特定健康診査･後期高齢者医療健康診査

無料

予約不要

日時　11月23日（水）9：30～11：00

場所　区役所

対象者　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

各種検診（健診）

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　50歳以上の方【令和5年度までは40歳以上の方も受診可】

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

対象者※1　15歳以上の方

費用　無料

日時　11月15日（火）10：00～11：00

※1 年齢は、令和5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。

保健師の健康一口メモ

結核は早期発見が大切！ 結核健診を受けましょう

無料

予約不要

その長引く症状、結核かもしれません

大阪市で結核にかかる人は全国の約2倍と高く、今なお年間約600人の大阪市民が新たに結核にかかっています。風邪とよく似た症状のため、気づかないうちに病状が悪化したり、他人に感染させてしまうこともあります。風邪症状がある場合は早めに受診しましょう。２週間以上の痰がからむ咳や微熱、だるさが続く時は結核を疑って胸のレントゲン検査や喀痰の結核健診を受けることをお勧めします。

結核は早期発見・早期治療が大切です。定期的に胸のレントゲン検査を受ける

機会がない方は、ぜひ結核健診を受けましょう！

健診日程

１１月１５日（火）・１２月１９日（月）

１月３１日（火）・２月７日（火）・３月２９日（水）

10：00～11：00

対象　学校や職場で健診機会のない15歳以上の市民の方

内容　胸部エックス線撮影

場所　保健福祉センター（区役所2階）

※新型コロナウイルス感染症の状況によって中止となる場合があります。

　最新の情報はHPをご確認ください。

※妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。

※着衣のまま撮影しますので、ボタンや金具のある下着はなるべくお避けください。

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

おいしく減塩！

はじめよう「だし」生活No.2

「塩気が少ない＝味が薄い＝おいしくない」と思っていませんか？ 「だし」をしっかりきかせると、そのうまみで塩分を減らすことができます。

広報ひがしよどがわ6月号で「だし」のとり方を紹介しましたが、「だしをとる」のが面倒な方は「水だし」にチャレンジしませんか？

「食生活改善推進員協議会」おすすめ！

お手軽「水だし」

かつお・昆布の水だし

水につけるだけ

減塩効果も

煮出しは不要

田中会長

分量の目安

■昆布　１0g～20g （6cm角2枚)

■かつお節　１5g～20g （ひとつかみ)

■水　1ℓ

●昆布、煮干し、かつお節などお好みの材料を水につけて、冷蔵庫で一晩（6時間）以上おく

●保存の目安は、冷蔵庫で約3日

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

《安全まちづくり》

災害時のトイレの備えは大丈夫ですか？

災害発生直後は、断水や配管の破損などが原因で、水洗トイレが使えなくなるおそれがあります。災害時に排泄を我慢することは健康被害にもつながりますので、世帯の人数など各家庭のご事情に合わせて、携帯トイレなど、災害時トイレとして使用できるものを準備しておきましょう。なお、携帯トイレなどはホームセンターなどで販売されています。

問合せ　安全まちづくり1階8番　電話　06-4809-9820

詳しくはこちら

自転車は「軽車両」、車の仲間です

～11月は自転車マナーアップ強化月間です～

自転車の安全で適正な利用を促進し、自転車利用者による交通事故防止の徹底を図るため、大阪府では、毎年11月を「自転車マナーアップ強化月間」と位置づけています。

東淀川区では、今年８月末までに交通事故が267件発生していますが、そのうち約半数は自転車が関連しています。自転車を運転する際は、周囲の安全を確認して運転しましょう。また、ながら運転は視野が狭くなり大変危険ですので、絶対にやめましょう。

問合せ　安全まちづくり1階8番　電話　06-４８０９-９８１９

「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）

または東淀川区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】

東淀川区役所でフードドライブを毎月第2火曜日に開催しています

日時　11月8日（火）13：30～15：30

場所　区役所1階 エレベーター前

問合せ　東北環境事業センター　電話　06-6323-3511

自転車盗難・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事故防止に向けて安全・安心まちづくりキャンペーンを実施します！

ひったくり防止カバー等、各種犯罪及び事故防止啓発グッズを配布します

無料

申込不要

※啓発グッズは内容が変更となる場合がございます。

日時　11月11日（金）11：00～整理券を配布します。（雨天中止）〈先着100名〉

場所　区役所前

※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中の場合は、中止します。

問合せ　安全まちづくり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　電話　06-6379-0700

（〒533-0023 東淡路1-4-53）

切り絵で来年の干支「卯」を作りましょう！

日時　12月26日(月)13：00～15：00

定員　２０名（先着順）

対象　どなたでも

持ち物　カッターナイフ（できればデザインカッター）・カッターマット・のり

費用　500円（材料代含む）

申込　電話または来館にて、11月10日（木）１０：00より申し込み。（定員になり次第終了）

※マスク着用、また当日発熱、せき、嘔吐、咽頭痛等ある方は参加ご遠慮ください。

《その他》

防衛省自衛隊募集案内

～平和を仕事にする～

無料

特別職国家公務員自衛官として国や地域のために働きませんか？

■ 就職コース

●一般曹候補生（終身雇用）（１２月試験予定）

　１８歳～３３歳未満（学歴不問）

●自衛官候補生（任期制）（各月Ｗｅｂ試験実施）

　１８歳～３３歳未満（学歴不問）

■ 進学コース

●高等工科学校（令和５年１月試験予定）

　中卒１５歳～１７歳の男子

　受験料無料

電話やQRコードから資料請求を受け付けています。また、Ｗｅｂ個別説明会も実施しています。

資料請求　受付番号「２３１」

ＷＥＢ説明会　受付番号「２３１」

問合せ　自衛隊十三募集案内所　電話　06-6301-0488

市営住宅（空き住戸)の利用団体を募集します！

市営住宅を拠点として、地域コミュニティの活性化に貢献する活動を行う団体を募集します。

募集団地　南江口第2住宅2号館113号室 他7住宅

対象　高齢者支援や子育て支援などを行うＮＰＯ等の団体

費用　使用料は、募集要項をご覧ください。

非営利団体は使用料１/２減免措置制度があります。

締切　12月2日（金）

申込　応募申請書を持参または郵送。

問合せ　都市整備局住宅部建設課 団地再生グループ　電話　06-6208-8424

詳しくはこちら

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 ●予約制

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

区役所で実施　1組 30分以内　当日予約制

相談日　11月4日（金）・10日（木）・17日（木）・24日（木）／12月1日・8日・15日・22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

区役所で実施　1組 30分以内　当日予約制

相談日　11月1日・8日・15日・22日・29日（火）／12月6日・13日・20日・27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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　11月2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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　12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・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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　11月9日（水）／12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・電話・問合せ　大阪府行政書士会（淀川支部）　電話　06-7739-8000（月～金10：00～16：00）

司法書士による相談

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　11月16日（水）／12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・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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　11月30日（水）／12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・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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　11月9日（水）・30日（水）／12月14日（水）・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・電話・問合せ　大阪市地域就労支援センター　電話　0120-939-783（月～金 10：00～17：00）

人権出張相談

事前予約制

相談日　月～金 9：00～20：30／日・祝 9：00～17：00

※区役所等での出張相談も可

※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

区役所で実施　事前予約制

相談日　毎週火・水・木 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7日（月）／12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・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15日（火）／12月20日（火） 14：00～16：00 ※受付は15：30まで

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

近畿財務局多重債務無料相談窓口

相談日　月～金 9：00～12：00、13：00～17：00 ※土・日・祝・年末年始を除く

予約・電話・問合せ　近畿財務局理財部　電話　06-6949-6523

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11日（金）／12月9日（金) 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27日（日）9：30～13：30

場所　城東区役所（城東区中央3-5-45）

定員　16組(先着)

申込　11月24日（木)・25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18日（金）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（年中無休）　電話　06-4301-7285　FAX　06-6373-3302

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　06-6327-1920

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】

東淀川区の子育てお役立ち情報　保存版

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

●母子健康手帳、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

●保健師等によるこころとからだの発達や健康に関する相談

※区内各地域に担当保健師がいますので、心配なことがあるときはいつでも気軽にご相談ください。

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

●送迎や用事で援助が必要なとき

　ファミリー・サポート・センター ４階子ども・子育てプラザ内　電話　06-6327-5672

●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

　東淀川区子育てサービス利用者支援事業「こさりん」

　区役所２階　　電話　080-8941-7436 ／ 区役所出張所３階　電話　06-6195-3732

子育て支援室

保育士・保健師・家庭児童相談員等のチームが、お子さんに関するさまざまな相談に応じるほか、各機関との連携により、地域での子育てに関する情報提供をおこなっています。

「子育てがうまくいかない」「こんな時どうしたらいいのかな」といった気がかりなことはありませんか。誰かに自分の気持ちを伝えることで、気持ちは軽くなります。

どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。

●こどもの心身の発達について

●しつけに関するお悩み

●非行、不登校など

●ヤングケアラーについて

●その他子育てに関するお悩み

問合せ　子育て支援室2階25番　電話　06-4809‐9854

虐待かな？と思ったら、ためらわずにお電話を！

あなたのまわりに虐待を受けたと思われるお子さんがいたら、「何かおかしい」と感じた時点で、すぐに下記の連絡先まで連絡してください。

連絡した人が特定されないように、秘密は守られます。

大阪市児童虐待ホットライン

24時間365日対応

フリーダイヤル（通話料無料）　0120-01-7285（まずは 一報、なにわっ子）

東淀川区保健福祉センター子育て支援室

電話　06-4809-9854

月曜～金曜（祝日を除く）9：00～17：30

子育てに役立つ情報や親子で遊べる場所を知りたい！

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　9：15～11：45／13：15～15：45

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　10：00～12：00／12：30～15：00

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　10：00～12：00／13：00～15：00

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　10：00～12：00／13：00～15：00

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　10：00～12：00／13：00～15：00

電話　070-5345-7395

東淀川図書館（東淡路１‒４‒５３）…絵本の読み聞かせや親子で楽しめるイベント等を開催しています。

電話　06-６３２３-５４７６

ひがしよどがわ子育て情報MAP

区内の子育てサロン等施設の情報についてはこちらをご確認ください。

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。

【6・7面】

保存版

シニア世代向け特集

ご家族も必見！

新型コロナウイルスに負けずに心もからだも健康長寿！

新型コロナウイルス感染症が心配で、知らず知らずのうちに家に閉じこもり、

不活発な状況が増えていませんか？ 変化のない生活は、筋力が落ちたり認知機能が落ちたりします。

少しでも介護が必要な状態を遅らせる（フレイル予防）ために、ウイルスと上手くつきあいながら、生活しましょう。

筋力

年齢

年齢とともに筋力はどんどん下がっていきます

加速を緩やかにすることが重要です!!

東淀川区役所で行っている取り組みや皆さんが今すぐできることをご紹介します!!

健康長寿のための5つのポイント!!

ポイント1

基本はカラダ！

健康診査はお済みですか？感染症に打ち勝つためにも、年に１度は健康診査をうけましょう。そして、持病がある方は、しっかり受診・内服し、病気の悪化を防ぎましょう。

問合せ　【特定健診・後期高齢者向け健康診査の受診券の問い合わせ】

保険グループ　電話　06-4809-9956

ポイント2

社会貢献！

介護予防ポイント事業をご存じですか？

65歳以上の方が生きがいづくりや、介護予防のために、市内の介護施設や保育施設等で活動いただき、ポイントを貯め、貯まったポイントを換金する仕組みです。

元気なうちは、積極的に社会参加をしましょう。

問合せ　大阪市社会福祉協議会　電話　06-6765-5610

ポイント3

地域で交流！

感染対策をしながら、人との交流が介護予防につながるため、地域の集いを大切にしましょう。

問合せ　【地域の活動状況の問い合わせ】

東淀川区社会福祉協議会 地域支援担当　電話　06-6370-1630

ポイント4

動く！

ラジオ体操・ウォーキング・いきいき百歳体操などで筋力低下を予防しよう！

ポイント5

介護サービスの利用

介護保険の認定で要支援１・２の方はできることを維持するためにサービスを。

介護が必要な方は、より介護度が重くならないように、必要なサービスはしっかり受けましょう。

問合せ　介護の相談は地域包括支援センターへ（◀6面）

地域包括支援センター・ブランチを活用しよう！

地域包括支援センターは大阪市が委託している高齢者の総合相談窓口です。

介護（予防）の相談・介護をする家族の支援をはじめ、成年後見制度、ちょっと気になる高齢者の相談等、ご本人やご家族だけでなく、地域の方もぜひご活用ください。

地域包括支援センター　東淀川区地域包括支援センター〔ほほえみ〕

お住まいの地域　大桐・大道南・豊里南・豊里・豊新

住所　菅原4‒4‒37

電話　06-6370-7190

ブランチ※ 大桐ブランチ〔おおぎり〕

住所　大桐１‒１‒12

電話　06-6326-8161

地域包括支援センター　北部地域包括支援センター〔なかよし〕

お住まいの地域　東井高野・井高野・大隅西・大隅東・小松

住所　井高野2‒1‒59

電話　06-6349-5001

ブランチ※ 瑞光ブランチ〔水仙の家〕

住所　小松１‒12‒10

電話　06-6370-2266

地域包括支援センター　南西部地域包括支援センター〔ひだまり〕

お住まいの地域　淡路・西淡路・東淡路・啓発

住所　東中島3‒14‒24

電話　06-6326-4440

ブランチ※ 淡路ブランチ〔ひざし〕

住所　西淡路２‒３‒22

電話　06-6325-6332

ブランチ※ 柴島ブランチ〔ベラミ〕

住所　東淡路１‒４‒９

電話　06-6325-3347

ブランチ※ 南方ブランチ〔さわやか〕

住所　東中島２‒14‒１

電話　06-6321-1001

地域包括支援センター　中部地域包括支援センター〔びはーら〕

お住まいの地域　下新庄・新庄・菅原

住所　菅原7‒15‒14

電話　06-6325-6915

開設時間

地域包括支援センター 月～金 9：00～19：00／土 9：00～17：00

ブランチ 月～金 9：00～17：00

※ブランチとは地域のより身近な相談窓口です。地域包括支援センターとともに活動しています。

健康長寿の「食べる」ポイント

歳をとったら粗食でよいと思っていませんか？

そんな方は知らず知らずのうちに「低栄養」になっているかもしれません。低栄養を予防することはフレイルの予防にもつながります。

今まで肥満を防ぐメタボ予防を心がけていた人でも、シニア世代になったら、低栄養を予防し、フレイル予防に徐々に意識を変えていきましょう。

シニア世代はたんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・大豆製品・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることがポイントです。

「さあにぎやかにいただく※」を合言葉に、10食品群の中から毎日7種類以上の食品を食べましょう。

※東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアをもとに、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

合言葉は！さあにぎやか（に）いただく

さ　魚

あ　油

に　肉

ぎ　牛乳・乳製品

や　野菜

か　海藻

に

い　芋

た　卵

だ　大豆

く　果物

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-４８０９-９882

いきいき百歳体操やってます！！

「いきいき百歳体操」とは筋力づくり運動で、手首・足首におもりをつけて、椅子に座って行う３０分の体操です。コロナ禍でも感染予防に気をつけ、開催しているところがたくさんあります！

体操に通うことで近所の方々との交流が深まり、閉じこもり予防や認知症予防にもつながっています。

参加してみようと思ったら、ぜひお問い合わせください。

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-４８０９-９９６８

SOS高齢者の虐待

コロナ禍で介護者もさまざまなストレスにさらされています。

介護に息詰まりを感じたら一人で悩まず、ご相談ください。

また、周囲の方で虐待かもと感じた方はご相談ください。

（通報者の秘密は守ります）

こんなことが虐待です

●介護が必要な高齢者が言うことを聞かず、イライラして介護者が叩いてしまう

●怒鳴ったり、強い言葉で、本人を責める

●必要な医療や介護を受けさせない（年金を本人のために利用しない）

●食事、排泄などの世話をしない

相談先は最寄りの地域包括支援センター（◀6面）または区役所へ

問合せ　高齢者・障がい者2階27番　電話　06-4809-9857

こぶしネット市民公開講座

「自分らしく生きていくための人生会議」入場無料・申込不要

あなたは人生の最後を、どこでどのように過ごしたいと思いますか？どのような医療や介護のサービスを受けたいですか？

「人生会議」とは、もしもの時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、家族や友人、医療・介護スタッフ等と繰り返し話合い共有する取り組みのことです。

在宅では、どんな医療や介護を利用できるのか。周りの人に自分の思いを伝えるためには、どうすれば良いのか。

自分の思いを伝える「オレンジノート」を使って、「人生会議」してみませんか？

日時　12月10日（土）14：00～16：00

場所　区役所3階 区民ホール

講師　淀川キリスト教病院　池永 昌之先生 ほか

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-４８０９-９552

大阪市オーラルフレイル普及啓発事業

「顎（がく）関節症」ってどんな病気？

入場無料

申込不要

加齢と共に筋力は低下していきます。それは口周りの筋肉も同様で、口腔機能の衰えを「オーラルフレイル」と言います。今回は高齢者にも起こりやすい「顎関節症」を中心に、お口の健康について学びます。

日時　11月16日（水）13：30～15：30

場所　区役所3階 区民ホール

講師　大阪大学歯学部附属病院　口腔補綴科　久山（くやま） 晃太郎 先生

問合せ　東淀川区歯科医師会　電話　06-6328-９593

【8面】

東淀川区の子育てお役立ち情報　保存版

子育て ・ 教育支援

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をプレゼントしています。

　市内の保育所や幼稚園等に通われているお子さんは、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、保健師等、専門の職員が家庭訪問をさせていただきます。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

一時預かり　事前登録制

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ために保育が必要な場合にお子さんをお預かりします。

●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　080-5073-7533

病児・病後児保育　事前登録制

病児保育

お子さんが急な病気で困ったとき保育室で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

お子さんの病気の回復期に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

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

見守り、つなげる。― 子育て家庭を応援するしくみ ―

こどもサポートネット こどもみのりサポートネット

こどもサポートネット・こどもみのりサポートネットは、学校や保育所・幼稚園等を通して、お子さんや子育て家庭に寄り添い、区役所等の各種相談窓口や地域と連携して、社会全体で子育て家庭を支えるしくみです。“困ったな”を学校・保育所・幼稚園等と一緒に考えています。

（図）

区役所

学校

地域

協力

家庭

問合せ　子育て支援室2階25番　電話　06-4809‐9852

「こぶしのみのり塾」受講生募集中！

子どもの習熟度に応じた基礎学力の向上・学習習慣の定着を図るため、民間事業者を活用した課外学習事業「こぶしのみのり塾」を実施しています。

対象　区内在住または区内市立中学校在学の中学生

場所　瑞光・柴島・中島・新東淀・淡路・東淀中学校の６校（空き状況に応じて先着順で受付）

科目　英語・数学・国語

受講コマ数　 週２コマ

時間　〈１コマ目〉19：00～20：10 〈２コマ目〉20：20～21：30

定員　各会場20名程度（1コマあたり）

受講料　月額10,000円（税込・教材費込み）塾代助成カードの利用可

詳しくはこちら

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807

塾代助成カードとは？

大阪市塾代助成事業により、あらかじめ登録された学習塾などで1人あたり月額1万円まで利用できるカードです。塾代助成カードを利用した場合、実質負担額0円で「こぶしのみのり塾」を受講することができます。

塾代助成カードの交付には所得制限等の要件があり、申請手続きが必要になります。

問合せ　大阪市塾代助成事業運営事務局　電話　06-６４５２-５２７３

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　毎週火・水・木曜日（祝日除く）9：15～17：30（16：30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

「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。

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　大阪市北部里親支援機関 かな－ちぇ（淀川区十三元今里3-1-72）　電話　06-4862-7212

【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) または電話 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」

区内12か所を毎月1回ずつ巡回しています。詳細は、市立図書館HPまた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

YouTube（ユーチューブ）　東淀川区　YouTube　検索

2022生涯学習フェスティバルin東淀川

生涯学習に取り組んでこられた皆さんが、一年間の成果を発表する「生涯学習フェスティバルin東淀川」。

「作品展示」「体験」「舞台紹介」で、日頃の成果をご覧いただきます。

生涯学習に気軽に触れ、学ぶことの楽しさを実感する場として、皆さんのご参加をお待ちしています！

作品展示

和紙手芸・フラワーアレンジメント・生け花・日本画・絵手紙・手芸・創作押し花・てまり・パソコン・寄せ植え・書道・篆刻（てんこく）・工作・大人のぬり絵・ガーデニング など

PICK UP!　生け花教室

場所　下新庄小学校

期間　4月〜3月

日時　第2・4金曜　13：30〜15：00

受講料　月1,500円（材料費込み）

学んだ作法をベースに自由な発想で楽しめる

■ 井上 まさ枝さん（生徒・左）

若い頃からお花が大好きで、こちらに通い始めたのは10年程前。夫を亡くして寂しい日々でしたが、毎週ここで若い皆さんと話すようになり生活にハリがでました。講座では「今日はどんな花材かな、どんな風に生けよう」と考えながらいつも夢中になっています。お花は自宅に持ち帰って床の間に飾って眺めたり、枯れるまでお手入れしたりしながら「花のある暮らし」を楽しんでいます。

■ 田中 真澄さん（講師・右）

テーマは「日常にお花を」。水盤に生ける盛花や生花、花瓶を使った瓶花など、花材ごとに多彩な生け方を実践しています。「いけばな嵯峨御流」の作法に基づきつつ、皆さんの感性を活かしたアドバイスを心がけています。仕事や家事で忙しい毎日の中で、四季折々のお花に触れられる癒しのひと時。和気あいあいとした雰囲気なので、初心者の方も気軽にご参加ください。

体験

《ものづくり》和紙手芸・創作押し花・アレンジフラワー・てまり・手芸・大人のぬり絵・工作・ミニ寄せ植え

《体を動かす》動きやすい服装でご参加ください

自彊術（じきょうじゅつ）（ＡＭのみ）・笑いヨガ（ＰＭのみ）・日本民謡・民踊

PICK UP!　日本民謡

場所　大道南小学校

期間　4月〜3月

日時　第2・4金曜　18：30〜20：30

受講料　月1,000円

受け継がれた日本の心

三味線に合わせ歌おう

■ 橋上 正男さん（生徒・左）

歌うことが好きなので、伝統文化の民謡を深く習いたいと思い、料金が手軽なこともあって受講を決めました。正しい腹式呼吸を取り入れ、大きな声で歌うことで心身ともに健康に。自由参加ですが発表会もあるため、いい刺激になって練習にも身が入りますね。通い始めて約7年ですが、さらに極めたくて三味線も習い始めました。民謡の魅力の奥深さにますますはまっています。

■ 小西 佐恵子さん（講師・右）

生涯学習では珍しい講座のため、遠方から通われる方もいらっしゃいます。講座前半は発声レッスンを行い、後半は三味線や尺八に合わせた合唱や個人レッスンに。民謡といえば、ソーラン節に、花笠音頭、佐渡おけさ、外山節など、日本各地の風土を伝承する素晴らしい歌がたくさん。地名や歴史も学べるので旅行が楽しくなったという声も聞きます。敷居は決して高くありませんので、まずはみんなで楽しく歌いましょう！

舞台紹介（スライドショー）

コーラス・舞踊・ゴスペル・フラダンス・お琴・よさこい・民踊・合気道・日本民謡・ダンス・社交ダンス・薙刀・読み聞かせ・詩吟・童謡唱歌・リズム体操 など

※スライドショー形式で講座を紹介します。

※10時より開始し、1クールを1時間で紹介予定です。

PICK UP!　ダンス

場所　東淡路小学校

期間　5月〜3月

日時　第2・4水曜　10：00〜11：30

受講料　年10,000円

ジャズダンスを楽しく、親しみやすく♪

■ 佐藤 智加さん（生徒・左）

講座に通っている叔母に誘われたのがきっかけで５年ほど通っています。もともとダンスを見たり、真似をするのが好きだったので、楽しく続けています。体も柔らかくなりました♪先生は間違えてもふわっと受け止めてくれ、厳しくないのが嬉しいです。ジャズダンスは堅いイメージを持たれがちですが、分かりやすいダンスで教えてくれるのがこの講座の魅力です。

■ 森口 華帆さん（講師・右）

ジャズダンスはバレエの要素もありながらヒップホップよりは激しくなく、宝塚や劇団四季の劇中の振付にも取り入れられたりと「舞台で映える」ダンスです。生徒さんには上手になってほしいし、ダンスを通じて自己表現ができるようになってもらえたらなと思っています。基礎をしっかりと行い、難しいことはせず、ただただ楽しい講座です。少しでも興味がある方は、ぜひ参加してください♪

生涯学習ルームで一緒に学びませんか？

東淀川区では、区内の小学校16校全校で生涯学習ルームが開設されています。

詳しい講座情報については、区HPをご覧ください。

「やってみたい！」がきっと見つかる講座一覧

【生涯学習に関するお問い合わせ・ご相談】

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-４８０９-９８０７

３年ぶりの開催！ 「生涯学習フェスティバルin東淀川」

　今回の生涯学習フェスティバルのテーマは「やっぱり 楽しみたい！」です。新型コロナウイルス感染症の拡大により、イベントや講座を中止せざるを得ない状況が続いてきましたが、そのような状況だからこそ「生きがい」や「つながり」を与えてくれる生涯学習の大切さが改めて認識されたように思います。

　区役所は、今後も生涯学習活動を支援し、誰もが主体的に学び続け、つながりが広がり、支え合い共に生きる豊かな地域コミュニティづくりに取り組んでまいります。

　皆さんの３年間の思いが込められた、見どころたくさんの「生涯学習フェスティバルin東淀川」へ、ぜひお越しください！

東淀川区長　西山 忠邦

「広報ひがしよどがわ」11月号は46,000部発行し、1部あたりの発行単価（配付費用含む）は約34円です（そのうち約3.4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。