【1面】

広報ひがしよどがわ

2023年（令和5年）2月号

No.321

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

2月号 TOPICS

1・8　特集〈認知症予防〉認知症を運動で予防する＆〈在宅医療・介護〉認知症になっても住み慣れた場所で暮らす

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

認知症予防

認知症を運動で予防する

在宅医療・介護

認知症になっても住み慣れた場所で暮らす

（SDGsロゴ）

3　すべての人に健康と福祉を

11　住み続けられるまちづくりを

17　パートナーシップで目標を達成しよう

認知症予防

認知症予防運動プログラム

「コグニサイズ」をやってみましょう！

「ひとりで」できる 「その場で」できる　コグニジャンケン

足踏みをしながら行うコグニジャンケン。

足踏みのリズムに合わせて左右の腕を交互に前に出します。

腕を交互に前に出す際に、手の形は「グー」→「チョキ」→「パー」と変えていきます。

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　175,686人

区の世帯数　100,891世帯

令和5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）

［26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(火)です。納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

マイナンバーカード

２月の出張申請窓口のお知らせ

マイナポイントの申請を希望している方は、２月中にマイナンバーカードの申請が必要です。

出張申請窓口は区内各所で開催しています。

原則として電話か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

出張所にもマイナポイント特設ブースを設置しています

無料

予約不要

受付時間　平日9：00～17：30

場所　区役所出張所１階

対象　マイナンバーカードをお持ちの方で、マイナポイント申込みを希望される方

必要なもの

（１）マイナンバーカード

（２）数字４桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書／券面事項入力補助用）

（３）キャッシュレス決済サービス　（ID／セキュリティコード）

（４）本人名義の預貯金口座情報がわかるもの

マイナンバーカードの交付や電子証明書関連の手続き（電子証明書の更新や暗証番号の再設定等）は、出張所ではできませんので、区役所1階4番窓口にお越しください。

問合せ　大阪市マイナポイント特設ブース運営事務局　電話　06-6260-4333　FAX　06-6260-4334

井高野郵便局の一時移転のお知らせ

東淀川井高野郵便局は局舎の建替えに伴い、２月６日（月）から約１年間、一時移転します。

【移転前の住所】

〒533-0001　井高野１-３３-３９

【移転後の住所】

〒533-0001　井高野４-３-６１

詳しくはＨＰをご覧ください

問合せ　東淀川井高野郵便局　電話　06-6340-6681

特定健診は受診されましたか？

受診券の有効期限は３月末までとなっていますので、期限内に受診をお願いします。

大阪市国保加入者のうち、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しており、対象の方には５月に緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

もし、見当たらない場合は、再発行に必要な申請書を送付しますのでご連絡ください。

※３月末までに75歳になられる方の受診券の有効期限は誕生日の前日までとなっています。

問合せ　保険年金1階6番　電話　06-4809-9956

《まちづくり・にぎわい》

2025 大阪・関西万博 共創チャレンジ

3区合同淀川右岸クリーン大作戦・東淀川区エリア

無料

申込不要

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。淀川河川敷の河川清掃を通じて、淀川の自然を守ることの大切さを伝え、今ある自然環境を未来にもつなげていくことができます。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４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

詳細はこちら

問合せ　地域1階9番　電話　06-4809-9734

人権講演会を開催します！

無料

申込不要

手話通訳あり

全盲の落語家・桂福点さんをお招きして、講演と創作落語を披露します。講演では、視覚障がい者として生きてきて感じた社会に対する思い、障がいのある人、ない人が共に理解しようとすることの大切さや、明るく希望を持って生きることの素晴らしさなど、ご自身の体験も交えてお話しいただく予定です。落語を楽しく聞きながら、みんなで人権を考える機会にしてみませんか？ぜひ、皆さんご来場ください。

日時　２月５日（日）10：00～12：00

場所　区役所3階 区民ホール

定員　300名（先着順）

問合せ　地域1階9番　電話　06-4809-9734

手話奉仕員養成講座 初級コース受講生募集

日時　令和５年４月１２日～令和６年２月１４日　毎週水曜日１９：００～20：30

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 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１７日（金）必着で申し込み。

【宛先】区役所保健福祉課（高齢者・障がい者）

〒５３３-８５０１ 大阪市東淀川区豊新2-1-4

問合せ　高齢者・障がい者2階27番　電話　06-４８０９-９８５７

《子育て・教育》

青少年育成区民大会を開催します

入場無料

申込不要

日時　3月5日（日）10：00～11：30

場所　区役所3階 区民ホール

対象　区内在住・在勤・在学の方または青少年育成推進活動に携わる方

内容

【第１部】東淀川区青少年活動団体紹介

区内で子ども・青少年の健全育成のために活動されている団体の活動紹介を行います。

【第２部】講演会

講師：中西 悠子さん

2004年アテネオリンピック200ｍバタフライ銅メダリスト

テーマ：「夢を叶えるために～アスリートとして、親として～」

定員　300名

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催方法の変更や中止となる場合があります。

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807

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　２月14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　３月６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　２月８日（水）・22日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

こぶしのみのり塾の受講生を募集しています！！

こども達の習熟度に応じた基礎学力の向上と学習習慣の形成を図るため、（株）トライグループと協定を結び、中学校の教室等で放課後に個別指導型の課外学習を実施しています。

実施場所　区内中学校（令和５年４月から井高野・大桐中学校でも新規開講！）

対象　区内市立中学校在学または区内在住の中学生

受講料　月額10,000円（税込・教材費込）※塾代助成カード利用可

実施科目　英語・数学・国語

受講コマ数　週2コマ

※会場ごとに実施曜日等が異なります。

※令和5年4月から西淡路・啓発小学校在学の小学5・6年生を対象としたこぶしのみのり塾をモデル的に実施します。

詳細はこちら

令和5年度受講生 2月27日募集開始！

【先着順。定員に空きがあれば、随時受付】

無料体験会も開催予定！（詳しくは区HPへ）

申込先　（株）トライグループ（実施事業者）　電話　0120-555-202

（10：00～22：00 土・日・祝日も受付）

※オペレーターの方に、大阪市東淀川区のこぶしのみのり塾についてとお伝えください。

学校協議会をご存知ですか？

Q1　学校協議会って何？

A1　学校協議会は、開かれた学校運営を実現し、より良い学校教育を推進するため、大阪市立学校活性化条例に基づき、すべての学校園に必ず置くこととされた組織です。保護者や地域の方々が委員となり、学校運営への参加と意向を反映することを目的としています。

Q2　具体的には何をしているの？

A2　年３回を基本に会議を開催しています。年度当初（４～５月）には、学校が考えた「運営に関する計画」案に意見を述べ、年度半ば（10～12月）には中間評価、年度末（２～３月）には最終評価を行い、翌年度の学校運営に反映します。このほか、学校園における教育活動を支援する取組に関することなどを話し合っています。

Q3　会議の内容が知りたい！

A3　会議はどなたでも傍聴することができます。定員や傍聴の手続きがありますので、各学校にご確認ください。

東淀川区の学校協議会HP

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807

●1階窓口サービス課のお待ち人数などがHPで確認できます！ ぜひご活用ください。

証明書発行については受付予約も可能です。

【3面】

2月7日(火)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》

第37回東淀川区健康マラソン大会

日時　3月12日（日）《雨天決行》

AM8：00時点で市内に何らかの警報発令時は中止

受付時間

男子5キロ 9：30～10：20（スタート10：30）

女子5キロ 10：30～11：20（スタート11：30）

男女3キロ 11：30～12：20（スタート12：30）

男女1キロ 12：00～12：50（スタート13：00）

（時間厳守） ※開会式・閉会式は行いません。

コース　淀川右岸河川敷

定員　３００名

集合場所　淀川右岸河川公園　豊里大橋付近（上流側）

参加資格　区内在住・在勤・在学の方（5キロ・3キロは中学生以上。1キロは制限なし。）

※高校生以上の陸上競技部在籍者はオープン参加

参加費

【事前申込】１人８００円（中学生は４００円）

（１キロ・オープン参加者は１人２００円）

【当日申込】１人１，０００円（中学生は５００円）

（１キロ・オープン参加者は１人３００円）

申込　申込書に参加費を添え、事前申込期間内に直接申し込みか、または体育厚生協会支部長まで。

【事前申込】区役所1階 エレベーター前にて

２月17日（金）・18日（土）9：30～18：30

２月19日（日）9：30～17：30

【当日申込】大会本部 受付まで

※天災（警報等）、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、大会が中止になる可能性があります。

問合せ　東淀川区体育厚生協会 事務局 石田　電話　090-5464-8728（携帯）

こころの健康サポート情報

（１）アルコール相談・（２）酒害教室

「アルコールをやめないといけないのにやめられない」等、アルコール問題でお困りの本人・家族・支援者の方からの相談をお受けして、専門医療機関や専門医の相談・通所施設・支援者等におつなげします。どなたでもご利用・ご参加ください。

（１）

実施日　月～金曜日（祝日を除く）9：00～17：30

場所　区役所2階

できれば予約してください。

（２）

実施日　毎月第1水曜日14：00～16：00

場所　区役所出張所3階

内容　精神保健福祉士の話、参加者の体験談

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

※感染症流行状況によって中止となることがあります。

心・体の健康と防災セミナー2022

無料

区民の健康増進と区民同士の交流づくりを目的に、心・体の健康と防災セミナーを開催します。一つだけでも受講可能です！お気軽にご参加ください！

日時

（１）2月3日（金）11：00～（開場10：30）

（２）3月1日（水）11：00～（開場10：30）

場所　大阪経済大学 70周年記念館

内容

（１）災害に備えるこころの健康

（２）子は宝、お母さんも地域の宝

対象　どなたでも

定員　50名（当日先着順）

問合せ　大阪経済大学 社会連携担当　電話　06-6990-3694

健康づくり教室 ～糖尿病教室～

無料

要申込

前半は医師から、糖尿病ではどうして転倒や骨折が増えるのかをお話します。後半は運動指導士から、効果的な有酸素運動の見つけ方、ストレッチングの方法等を説明します。

日時　2月8日（水）14：00〜

定員　20名（先着順）

場所　東淀川区医師会館 3階講堂（豊新2-3-7）

演題

（１）転倒・骨折と糖尿病の深い関係とは？

（２）安全で効果的な運動療法のコツ

申込・問合せ　東淀川区医師会　電話　06-6320-2226

保健師の健康一口メモ

～2月１日はフレイルの日～

元気なうちからフレイル予防をしましょう！

フレイルとは？

年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態のことをいいます。

フレイル予防の４本柱

運動で筋力づくり

ウォーキングや筋トレを自分のペースでしましょう。区内の集会所等（53カ所）で百歳体操を行っています。

低栄養予防

特にタンパク質を意識してバランスよく食べましょう。

お口と歯の健康

よく噛んで食べ、毎日歯磨きをしましょう。定期的に歯科検診を受けましょう。

外出と交流

人と人との距離、マスクの着用、手洗い・うがいを心がけて体調の良い日はなるべく外出し、人と交流しましょう。

今日からできる足腰を鍛える運動（百歳体操）

ゆっくり、そ～っと座るのがコツ

（１）足の裏をしっかり床につけ、両足は肩幅程度に開き、足を少し後ろに引き、あごを引いて正面を向きます。

（２）前かかがみになって足を踏ん張ります。

（３）自然とお尻が浮くので、ゆっくり膝を伸ばしていきます。

（４）「1、２、３、４」でゆっくり立ち上がり、「５、６、７、８」でゆっくり椅子に座ります。

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

食育レシピ

大阪市小学校給食献立の人気メニュー

ビビンバ

材料（4人分）

具のみ1人分 １３１kcal

・ご飯 適量

・牛ひき肉 80ｇ

・豚ひき肉 80ｇ

・にんにく 適量

・ごま油 小さじ1/２

・砂糖 大さじ１

・料理酒 小さじ１

・こい口しょうゆ 小さじ２

・コチュジャン 適量

・だいこん ３㎝

・ほうれんそう 1/3束

・もやし 1/3袋

・にんじん ３㎝

・砂糖 小さじ２

・塩 少々

・こい口しょうゆ 小さじ２

・ごま油 小さじ1/2

・いりごま（白） 適量

作り方

（１）鍋にごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくを香りよく炒め、更に牛ひき肉、豚ひき肉を炒める。砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチュジャンで味つけする。

（２）ほうれんそうは塩ゆでし２㎝幅に切る。だいこん、にんじんは細切りに、もやしは荒切りにし各々ゆでる。砂糖、塩、こい口しょうゆ、ごま油で味つけし、いりごまを加えあえる。

（３）ご飯を盛りつけた上に（１）と（２）の具を盛りつける。

ひとこと

「ビビンバ」とは、ご飯の上に肉や野菜を彩りよく盛り付けた韓国を代表するご飯料理です。韓国語で「ピビム」は混ぜる、「パフ」はご飯を言い、「ピビンパフ」からビビンバとなり、混ぜご飯を意味します。

小学校で好きな給食献立アンケートをすると、上位にランクインする人気メニューです。ご家庭でもお試しください。（作り方は家庭用に変更しています）

レシピ作成・調理

東淀川区食育推進ネットワーク委員会

【レシピ提供】大阪市小学校給食献立

【調理】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

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　２月２日（木）・27日（月）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　２月７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。

《安全まちづくり》

災害時に役立つ「パッククッキング」参加者募集！！

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。災害時にライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。東淀川区食生活改善推進員がパッククッキングの作り方を紹介します。

日時　２月２８日(火)１０：00～13：00

場所　区役所２階 栄養講習室

内容

（１）お話「災害時の食の備え」／区役所栄養士

（２）調理実習「パッククッキング」／食生活改善推進員協議会

対象　区内在住の方

定員　12名（先着順）

費用　３００円(調理材料費)

申込・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」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　2月14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

《施設からのお知らせ》

梅田市税事務所 市民税等グループ

電話　06-4797-2953

※問合せ可能日・可能時間　平日9：00～17：30（金曜日は9：00～19：00）

令和５年度個人市・府民税の申告受付が始まります

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送または大阪市行政オンラインシステムによる申告をお願いします。なお、申告書は、大阪市HPで源泉徴収票などをもとに作成いただけます。

【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（水）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（水）まで）

・令和４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４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。

〈市税事務所窓口〉梅田市税事務所

受付期間　２月６日（月）〜３月15日（水）

受付時間　月～木9：00～17：30、金9：00～19：00

〈区役所臨時申告会場〉区役所４階 401会議室／区役所出張所１階 第１･２会議室

受付期間　２月16日（木）〜３月15日（水）

受付時間　月～金9：00～11：30、13：00～16：00

※所得税の確定申告等については、東淀川税務署　電話　06-6303-1141にお問い合わせください。

東淀川税務署

電話　06-6303-1141（代）

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）」です

開設期間・受付時間　２月16日（木)～３月15日(水)９：15～16：00

※原則、土・日・祝日は開設しておりません。

※早めに受付を終了する場合があります。

確定申告特集はこちらから

【確定申告は自宅から簡単・便利なe-Taxで！】

●スマートフォンやご自宅のパソコンで簡単e-Tax！

●国税庁HPの画面の案内に沿って入力するだけで自動計算し、申告書が作成可能！

●確定申告期間は24時間いつでも利用可能！

●申告会場に行く時間も会場での待ち時間もなし！

【スマホを利用した申告がさらに便利に！！】

●スマホ専用画面で見やすく操作が簡単!

●カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取って自動入力!

●青色申告決算書・収支内訳書がスマホで作成可能に！

※申告書をe-Taxで送信するには、次の（１）、（２）のいずれかが必要です。

（１）マイナンバーカード（スマートフォンはマイナンバーカード読取対応のもの）

（２）事前に税務署で発行されたＩＤ・パスワード

（注）ＩＤ・パスワード方式は、暫定的な方法です。お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

本年10月１日から適格請求書等保存方式（いわゆるインボイス制度）が導入されます

インボイス制度の詳しい情報については、国税庁HP内のインボイス制度特設サイトをご覧ください。

インボイス特設サイト

東淀川区民会館

電話　06-6379-0700　FAX　06-6379-0800 （〒533-0023 東淡路1-4-53）

趣味に出会える！ 東淀川区民会館「収穫祭」！

東淀川区民会館をご利用されている個人・団体様の作品展示及びワークショップなどを行います。何か習い事をお探しの方、この機会に探してみませんか？

同じ趣味を持つ気の合う仲間に出会えるかも！

日時　2月19日（日）10：00～16：00

内容　作品展示・ワークショップ（ワークショップの詳細は会館へお尋ねください。）

申込　2月1日（水）１０：00〜 電話または来館にて

※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》

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 ●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　2月2日（木）・9日（木）・16日（木）・24日（金）／3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

区役所で実施　1組 30分以内　当日予約制

相談日　2月7日・14日（火）／3月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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　2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）

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　3月1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）

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　2月8日（水）／3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　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　2月15日（水）／3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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　2月22日（水）／3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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約可

相談日　2月8日・22日（水）／3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（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　2月6日（月）／3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　2月21日（火）／3月14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

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　2月10日（金）／3月10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

スマホ使い方相談

スマートフォンの初歩的な使い方の相談

区役所で実施　1組 30分以内　区役所1階で実施

※2月から開催曜日が変更となりました

相談日　毎週火・木 10：00～17：00　※2月23日（木・祝）、3月21日（火・祝）を除く

予約・電話・問合せ　広聴相談3階31番　電話　06-4809-9683

精神科医による精神保健福祉相談

区役所で実施　事前予約制

こころの健康についての専門医による相談

相談日　2月2日（木）14：00～・14日（火）13：30～・15日（水）14：30～

3月2日（木）14：00～・14日（火）13：30～・15日（水）14：30～・23日（木）13：30～

予約・電話・問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　2月26日(日) 9:30～13:30

場所　北区役所（北区扇町2‒1‒27）／阿倍野区役所（阿倍野区文の里1-1-40）

定員　各16組(先着)

申込　2月17日（金）12：00～25日(土)17：00　電話　050-1807-2537（予約専用）

（AI電話による自動案内。24時間受付。）

【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

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】

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

【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」

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

【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

YouTube（ユーチューブ）　東淀川区　YouTube　検索

認知症予防

認知症を運動で予防する

大阪経済大学人間科学部　髙井 逸史（たかい いつし）教授

認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」について教えてください

　国立長寿医療研究センターが開発した「コグニサイズ」とは、コグニクション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた「考えながら運動をする」プログラムのこと。脳の活性化と肉体的な健康を促す認知症予防のための取組です。

　例えば、計算やしりとりなど脳を刺激する認知課題を用いながら、腕の上げ下げや足踏みなどの運動を同時に行います。ポイントは「同時に行うこと」によりプログラムの難易度が上がること。単なる計算やしりとりなど、簡単に正解できれば脳もそれほど活性化されません。身体の動きを加えることで計算などを間違えやすくなり、間違えないようにと頑張って脳を使うために、認知症予防としてより効果的だといわれています。

東淀川区ではどのような取組をされていますか？

　大阪経済大学は、東淀川区と連携した様々な地域活動を行なっています。中でも私が所属する人間科学部では、区民の健康づくりへの貢献としてフレイル予防に取り組んでおり、大学で「コグニサイズ」のDVDを作成・配付し、学生と一緒に地域の各拠点に出向いて区民の皆さんと一緒に「コグニサイズ」を行ったりしています。皆さん、学生が来るのを楽しみにされていて、異世代間のコミュニケーションもいい刺激になっているようです。

ご参加の方からの感想や、区民の皆さんへのメッセージをどうぞ

　「忘れものが減った」「固有名詞が出やすくなった」など、集中力や注意力、言葉の想起力の低下防止に役立っていそう、というお声をよく聞きます。

　昨今のコロナ禍で、人との会話や身体を動かす機会が減っているという方も多いと思います。そんな中、「コグニサイズ」を取り入れて、皆さんで時には間違って笑って、楽しい時間を過ごしながら認知症を予防してください。

在宅医療・介護

認知症になっても住み慣れた場所で暮らす

医師・歯科医師・薬剤師・看護師などの医療職と、ケアマネジャー・ヘルパーなどの介護職が連携して、認知症の方とその家族の生活を支援します。ほかにも認知症の方が安心して生活できるよう、さまざまな取り組みや制度があります。

認知症疾患医療センター

認知症の診断や、認知症に関する医療相談を行っています。

ほほえみオレンジチーム

認知症が疑われる方についてご相談に応じ、医療機関の受診や介護サービス利用のためのお手伝いをします。

認知症カフェ

認知症の方も参加できる「集いの場」です。

※休止中の場合があります

認知症対応型通所介護

日帰りで入浴や食事の提供機能訓練などを行います。

グループホーム

認知症で介護を必要とする方に共同生活住居で日常生活のお世話をします。

訪問診療

認知症等で通院が難しくなった時自宅に訪問して診療します。

訪問看護

主治医の指示に基づき、自宅に訪問して医療処置などをします。精神面のケアをする精神科訪問看護もあります。

訪問薬剤師

自宅に薬を届けたり、飲み方等を説明したり、薬に関する相談に応じます。

訪問歯科診療

認知症等で通院が難しくなった時自宅に訪問して口腔ケアや治療をします。

訪問介護

ホームヘルパーが家事や身体介護をします。

あんしんサポート・成年後見制度

金銭管理ができなくなった方へのサポートや手続きの支援等をします。

ショートステイ

特別養護老人ホームやグループホームなどに短期間入所して介護や機能訓練などを行います。

ご相談はこちら

ほほえみオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）

菅原4-4-37

06-7730-0002

全ての地域

東淀川区地域包括支援センター（ほほえみ）

菅原4-4-37

06-6370-7190

大桐・大道南・豊里・豊里南・豊新 地域

東淀川区北部地域包括支援センター（なかよし）

井高野2-1-59

06-6349-5001

東井高野・井高野・大隅東・大隅西・小松 地域

東淀川区南西部地域包括支援センター（ひだまり）

東中島3-14-24

06-6326-4440

東淡路・淡路・西淡路・啓発 地域

東淀川区中部地域包括支援センター（びはーら）

菅原7-15-14

06-6325-6915

新庄・下新庄・菅原 地域

東淀川区医師会副会長

岡部 登志男（おかべ としお）先生

認知症になると、記憶力や判断力などが低下するため「間違い」が多くなり、自立した生活を営むのが困難になります。適切なサポートがあれば普通の日常生活を送ることができますが、認知症の進行とともにサポートの量が増えて、家族の負担が大きなものとなっていきます。認知症の方とその家族が疲弊しないで住み慣れた場所で健やかな生活を続けるためには、医療や介護・福祉などのサービスを利用してみることが重要です。少し物忘れが増えてきたかなと思った段階で、早めにかかりつけ医や「ほほえみオレンジチーム」、地域包括支援センターなどに相談してください。

認知症の人をささえるまち大阪

　今から5年前の2018年2月13日、大阪市長が「認知症の人をささえるまち大阪宣言」を行いました。これは「認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる社会の実現をめざし、あらゆる世代や立場の人が協力して、認知症の人にやさしいまちづくりに取り組むこと」を宣言したものです。

　当時、65歳以上高齢者の約7人に1人が認知症であると推計され、2025年には5人に1人に上昇すると見込まれていました。さらにコロナ禍の影響により、さらなる増加も懸念されています。

◆認知症に関する知識の理解を深め、早期に認知症に気づき、地域のつながりで認知症の人をささえるまち

◆認知症の人の思いやその人らしさを尊重し、認知症の人やその家族の視点に立って行動するまち

◆外出する、運動する、食事に気をつけるなど、認知症になりにくい生活習慣を実践するまち

◆認知症の状態に応じた質の高い医療・介護サービスが速やかに提供されるまち

◆認知症の人がいきいきと暮らし続けることができるまち

宣言にあげる状態が実現するよう今後も取り組んでまいりますので、区民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

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」2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24円です（そのうち約3.8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。