【1面】

広報ひがしよどがわ

2023年（令和5年）8月号

No.327

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

8月号　目次

1・8　特集　わくわくする人生を、いつまでもいきいきと！

2-4　東淀川区からの情報・お知らせ

5-7　大阪市民のみなさんへ

わくわくする人生を、いつまでもいきいきと！

住み慣れたまちで、いつまでも元気に、いきいきと。

そんな暮らしを続けるため、筋力・体力アップを図り、地域の方との交流の機会にもなる「いきいき百歳体操」に、東淀川区では、認知症予防メニューをプラスした独自の「わくわく！ いきいき百歳体操」を開催しています。

寝たきり予防　いきいき百歳体操　30分

認知症予防　講座・体操など　30分

東淀川区独自　わくわく！いきいき百歳体操

（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

いきいき百歳体操の様子

講座の様子　消防による火災予防講座

東淀川区百歳体操マップ

（MAP）

区内58講座開催中！

「わくわく！ いきいき百歳体操」のほか、高齢者の暮らしを支える「地域包括ケアシステム」についてもご紹介します

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。

区の花「こぶし」

東淀川区ホームページ　東淀川区役所　検索

区の人口　176,142人

区の面積　13.27㎢

区の世帯数　101,863世帯

（令和5年7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、個人市・府民税（普通徴収）第2期分の納期限は8月31日（木）です。納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

「国民健康保険料のための所得申告書」の提出をお願いします

国民健康保険料の計算及び軽減判定のために、収入のない方や市・府民税申告が不要な方を含め、すべての加入者の所得状況を把握する必要があります。

そのため、前年の所得を申告されていない方のいる世帯へ、「国民健康保険料のための所得申告書」を7月に送付しています。

国民健康保険料の軽減（7・5・2割）及び減免は、世帯全員の所得が判明している必要があります。所得が不明な方がいる場合は、軽減・減免を受けられませんので、税の申告が不要な場合であっても、国民健康保険にかかる所得の申告を行う必要があります。

なお、申告書を送付した世帯のうち、未提出の世帯を対象として、8月より「大阪市国民健康保険コールセンター」から電話で申告書の提出を呼びかけていますので、必ず提出をお願いします。

問合せ　保険年金 1階6番　電話　06-4809-9956

学校案内と学校選択制希望調査票を配付します

令和6年4月に小中学校へ入学する予定のお子さんを対象に、学校選択制にかかる「学校案内」と「学校選択制 希望調査票」を8月下旬から順次配付します。

「学校案内」をご覧いただき、希望調査票を10月31日（火）までに区役所住民情報担当へご提出ください。

配付方法　新小学1年生…ご自宅へ送付

新中学1年生…小学校で配付（市立小学校以外にお通いの方は、ご自宅へ送付）

問合せ　住民情報 1階5番　電話　06-4809-9963

外国人のお子さんの入学申請

～外国人のお子さんの保護者の方へ

8月中旬に大阪市立の小・中学校の入学申請書（令和6年4月入学）を送ります。入学を希望する方は必要事項を記入のうえ、区役所へ提出してください。また、入学申請書を提出された方は、学校選択制の対象となりますので、入学申請書提出後、区役所から送付予定の「学校案内」を必ず確認し、一緒に送る「希望調査票」を10月31日（火）までに区役所へ提出してください。郵便で送ることもできます。

提出締切日　入学申請…9月29日（金）

入学資格　小学校…2017年（平成29年）4月2日～2018年（平成30年）4月1日に生まれた方

中学校…2024年（令和6年）3月に小学校卒業見込みの方

小学校（しょうがっこう）中学校（ちゅうがっこう）への入学（にゅうがく）について手紙（てがみ）を送（おく）ります。

わからないことは電話（でんわ）してください

問合せ　住民情報 1階5番　電話　06-4809-9963

特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の所得状況届及び現況届の提出について

特別児童扶養手当の認定を受けている方は「所得状況届」を、特別障がい者手当・障がい児福祉手当・福祉手当の認定を受けている方は「現況届」を提出してください。

提出期間　8月10日（木）～9月11日（月）（土・日・祝日を除く）

受付場所　8月10日（木）～15日（火）の3日間…区役所 2階 特設ブース

8月16日（水）～9月11日（月）の期間…区役所 2階27番窓口

これらの届は支給要件や所得状況を確認するもので、8月分以降の手当の受給に必要な手続きです。期間内に提出されないと、手当の支給が遅れる場合があります。なお、前年の所得額等により、支給が停止されることがあります。

問合せ　高齢者・障がい 2階27番　電話　06-4809-9857

児童扶養手当の現況届の提出について

（区民ホールでの受付は予約制です）

児童扶養手当を受給している方は、年に1回現況届の提出が必要です。提出がないと継続して受給できなくなりますので、ご注意ください。

日時　8月15日（火）～17日（木）9：30～17：30 ※予約制

場所　区役所 3階 区民ホール

対象　詳細については、該当する方へ通知します。

期間中に届出ができない方は、8月1日（火）～31日（木）までに、区役所2階25番窓口までお手続きにお越しください。

問合せ　子育て・教育 2階25番　電話　06-4809-9850

《まちづくり・にぎわい》

第49回東淀川区民まつりの開催について

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、3年間中止となっていました東淀川区民まつりを9月10日（日）に開催することとなりました。

場所は区役所及び消防署の予定です。

詳細については決まり次第、区役所ＨＰや掲示板などでお知らせをします。区民の皆さんのご参加をお待ちしています。

問合せ　地域 1階9番　電話　06-4809-9603

メール　tm0011@city.osaka.lg.jp

詳しくはこちら

参加者募集！ 第8回東淀川みらいEXPO「ROAD TO 2025 東淀川区のみらいデザイン」

無料

要申込

2025年は、「大阪・関西万博」開催の年であると同時に「東淀川区創設100周年」の記念の年でもあります。そこで『東淀川区のみらいデザイン』をテーマに、組織や立場を越えて話し合う交流の場『第8回東淀川みらいEXPO』を開催します。

今注目したい区内の取り組みについて話題提供いただき、グループに分かれて意見交換を行います。東淀川区の今とこれからについて考える機会です。

ぜひ、ご参加ください。「 #24区万博」で検索してください。

日時　8月28日（月）13：30～16：30（開場13：00～）

場所　区役所 3階 区民ホール

内容　話題提供、意見交換会、その他

※終了後、交流会（名刺交換会）を予定しています

定員　50名程度

対象　（1）区内在住・在勤・在学の方

（2）区内の取り組みに興味のある方

申込　メール・大阪市行政オンラインシステム・窓口で、8月21日（月）までに申し込み

問合せ　地域 1階9番　電話　06-4809-9509

メール　tm0011@city.osaka.lg.jp

詳しくはこちら

《子育て・教育》

8月は、「こども110番月間」です

～家庭で心がけ、こどもたちに伝えましょう～

5つの約束まもろうね！

（1）一人で遊びません

（2）知らない人について行きません

（3）つれて行かれそうになったら大声を出してたすけをもとめ、「こども110番の家」のステッカーがある場所へにげこみます

（4）だれとどこで遊ぶか、いつ帰るかを家の人に言ってから出かけます

（5）お友だちがつれて行かれそうになったら、すぐに大人の人に知らせます

※こどもたちが登下校や遊びで外出する際には、防犯ブザーやホイッスルを持たせ、しっかりと活用するように教えましょう。

こども110番の家はこのイラストが目印の場所です

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

●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）

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　9月4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　8月9日（水）・23日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

これから赤ちゃんを迎えるお父さん・おじいちゃん・おばあちゃん！

ＡＩベビー人形で育児体験しませんか？

無料

要予約

「初めての育児で不安」

「赤ちゃんが泣き止まない時はどうするの？」

「お母さんの負担を減らすために何ができるかな？」

と思ったことはありませんか？

お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんといったお母さんの周囲の方々が育児体験をすることで、お母さんだけでなく家族みんなで子育てできるように応援講座を開催します。ぜひ、ご参加ください！

お世話体験してみよう

●AIベビー人形（人工知能を搭載した赤ちゃん人形）を使ったお世話体験

●赤ちゃん人形を使った沐浴・着替え体験

●妊婦ジャケットを使った妊婦体験

日時　8月20日（日）10：45～12：00（受付10：30）

場所　東淀川区子ども・子育てプラザ

対象　区内在住の初めて出産を迎えるお父さんやおじいちゃん、おばあちゃんになられる方

申込　大阪市行政オンラインシステムより予約

問合せ　子育て・教育 2階25番　電話　06-4809-9854

「二十歳（はたち）のつどい」の開催日決定！

日時　令和6年1月7日（日）

【午前の部】11：00～12：00（10:30開場）

東淀中・新東淀中・淡路中・中島中に通われていた方

【午後の部】13：30～14：30（13：00開場）

井高野中・瑞光中・大桐中・柴島中に通われていた方

※上記以外の中学校（私立など）に通われていた方は、主にお住まいの校区の部にご参加ください。

場所　区役所 3階 区民ホール

対象　平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方

対象となられる方には、11月下旬～12月上旬にご案内状をお送りする予定です。

詳しくはこちら

二十歳の方または同年代の協力者募集中！

内容　式典などの企画・検討・運営など

企画会議　区役所等にて随時企画検討会を実施予定。（月1回1時間程度の開催予定）

申込　窓口・電話・FAXで、8月31日（木）までに申し込み

問合せ　子育て・教育 1階12番　電話　06-4809-9807　FAX　06-4809-9928

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】

マイナンバーカードの受け取りはお済みでしょうか？

マイナポイントの申込期限である9月末に向けて、交付窓口の混雑が予想されます。

お早めの受け取りをお願いします。受け取りの方法、マイナンバーカード交付通知書の再送付などに関するお問い合わせはこちらまで。

問合せ　住民情報 1階5番　電話　06-4809-9963

『高校等進学説明会』を開催します！

無料

申込不要

公立・私立高等学校等が参加します。学校ごとにブースを設置し、教育方針・特色・入試・学校生活・卒業後の進路などをご説明します。

日時　8月26日（土）【午前】9：30～12：00【午後】13：00～15：30

場所　区役所 3階 区民ホール

対象　生徒・保護者など関心のある方

問合せ　子育て・教育 1階12番　電話　06-4809-9807

詳しくはこちら

《健康》

ハチの巣の駆除は管理者の責任です

ハチは、草木の害虫である蝶や蛾の幼虫などの昆虫を捕食したり、植物の受粉を手助けするなど、自然界のバランスを保つうえで重要な働きをしている昆虫です。

スズメバチ以外は本来攻撃性は少なく、おとなしい昆虫であるため、ハチの種類と特徴を理解し、できる限りそのままにしてあげましょう。

ハチの巣の駆除は、土地もしくは家屋の所有者または管理者が自らの責任で行っていただく必要があります。大阪市では、原則、ハチの駆除は行っておりません。

問合せ　生活環境 2階23番　電話　06-4809-9973

セアカゴケグモにご注意！

セアカゴケグモは現在、大阪市域で広く生息が確認され、日常生活の中でも見かけることが増えてきました。おとなしいクモで攻撃性はなく、毒を持っている牙も短いため、素手で捕まえたり、クモに気づかずにうっかりさわったりしない限り、咬まれることはまずありません。

●見つけたらどうしたらいいの？

市販の殺虫剤を使用するか新聞紙で叩き潰したり、直接踏みつぶしたりで駆除できます。卵のうは、薬剤が効かないので必ず踏みつぶすようにしてください。

●咬まれたらどうしたらいいの？

万一、咬まれた場合には水で洗うなど清潔にして、できるだけ早く医療機関の診察を受けましょう。その際、咬んだクモの種類がわかるよう、無理のない範囲でできるだけそのクモを病院へ持参しましょう。

問合せ　生活環境 2階23番　電話　06-4809-9973

離乳食講習会のご案内

無料

要予約

管理栄養士が、離乳食のすすめ方（離乳初期～完了期）のお話、離乳食の作り方などを紹介しています。

日時　8月16日・9月20日・10月18日 すべて水曜日　10：00～11：30（いずれも同じ内容）

場所　区役所 4階 401会議室

対象　区内在住で生後8か月頃までの乳児の保護者

※赤ちゃんと一緒、保護者の方のみのご参加、どちらでもかまいません。

持ち物　3か月児健診にて配付の「にこにこ～赤ちゃんのために～」（健診がまだの方は当日お貸しします）

予約・問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

こころの健康サポート情報

うつ病の家族教室

無料

要申込

家族がうつ病を理解し、本人への接し方を学べます。同じ悩みを持つ家族同士の交流もできます。

日時　8月26日（土）・9月9日（土）14：00～16：00（2日間コース）

場所　大阪市こころの健康センター 大会議室（都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階）

内容　精神科医による講演、家族交流会

対象　市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員　20名（先着順）

申込　下記に来所・電話で、8月1日（火）～18日（金）に申し込み

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

保健師の健康一口メモ

自分のために、大切な人のためにがん検診と特定健診を受けましょう！

がん検診

●がんは死亡原因の第1位であり、東淀川区では毎年約500人の方が、がんで亡くなられています。

●がんは早期に発見すると約9割が完治すると言われています。

●1つのがん細胞が1㎝になるには10～20年かかり、1㎝が2㎝になるには1～2年と言われています。1～2年毎にがん検診を受けて、早期がんを発見することが大切です。

特定健診

●「脳血管疾患」「心疾患」は食事・運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が発症にかかわると言われています。特定健診を受け、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防につなげましょう。

（大阪市国民健康保険に加入している40歳から74歳の方には受診券を送付しています。）

がん検診・特定健診の場所・日程等はこちら

問合せ　特定健診の受診券について　保険年金 1階6番　電話　06-4809-9956

健診内容、予約について　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　8月13日（日）9：30～11：00

場所　区役所

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・保険証

各種検診（健診）

大腸がん検診

保健福祉センター（区役所2階）で実施

予約制

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

肺がん検診　胸部エックス線検査

保健福祉センター（区役所2階）で実施

予約制

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

肺がん検診　かくたん検査

保健福祉センター（区役所2階）で実施

予約制

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

乳がん検診　超音波検査

医療機関で実施

予約制

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

乳がん検診　マンモグラフィ

保健福祉センター（区役所2階）で実施

予約制

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

骨粗しょう症検診

保健福祉センター（区役所2階）で実施

予約制

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

胃がん検診　胃部エックス線検査（年度内にどちらか1回のみ受診）

医療機関で実施

予約制

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

胃がん検診　内視鏡検査（年度内にどちらか1回のみ受診）

医療機関で実施

予約制

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

子宮頸がん検診

医療機関で実施

予約制

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

前立腺がん検診

医療機関で実施

予約制

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

結核健診

保健福祉センター（区役所2階）で実施

予約不要

対象者 ※1　15歳以上の方

費用　無料

日時　8月18日（金）10：00～11：00

※1 年齢は、令和6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。

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。

《施設からのお知らせ》

大阪経済大学

地域活性化支援センター　電話　06-6328-2431（代表）

『ペットとの同行避難を考える』イベントのご案内

無料

要申込

近年、ペットも家族の一員という意識が高まり、災害時には飼い主の多くがペットと一緒に避難することを希望されています。このイベントは静岡県が開発した避難所運営ゲーム（HUG）に参加することで、ペットとの同行避難について考えることを目的に開催いたします。講師として、ペット版HUGの開発者でありNPO法人ペット防災サポート協会理事長の三浦律子先生と、人と動物双方の看護師の資格を持ち、避難所でのボランティア活動に従事され、また大学の講師としても活躍しておられる西村裕子先生をお迎えします。ペットを飼われている方だけでなく、防災に関心のある方はぜひご参加ください。

日時　9月2日（土）13：00〜16：30

場所　大阪経済大学 D館 12教室

定員　70名（先着順）

申込　QRコードまたはURLより8月5日（土）〜27日（日）に申し込み

https://regist11.smp.ne.jp/regist/is?SMPFORM=nhm-ncman-d9daebfddb381587d7a0416e1a4f1459

申込はこちらから

東淀川区子ども・子育てプラザ

電話　06-6327-5650

ママのための交流会

無料

要申込

赤ちゃんを育てているママ同士、情報交換をしたり、楽しくお喋りしませんか。

（当日が6か月の赤ちゃんにはハーフバースデー記念に足形をプレゼントしています）

日時　8月10日（木）11：00～12：00

場所　東淀川区子ども・子育てプラザ

対象　2か月頃～11か月頃までの赤ちゃんを育児中のお母さん

定員　親子8組（先着順）

申込　8月3日（木）10：00～Web申し込み

一時保育　なし

プラザの行事予定は変更する場合がありますので、HPでご確認ください。

「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　8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

東淀川図書館

電話　06-6323-5476

※感染症の状況により、中止や延期となる場合があります

赤ちゃんと楽しむおたのしみ会「ぴよぴよ」

無料

日時　8月9日（水）・23日（水）11：00～11：30

場所　東淀川図書館 多目的室

対象　乳幼児とその保護者

定員　20名（先着順）

東淀川消防署

電話　06-6320-0119

ルールを守って楽しい花火

夜をきれいにかざる花火。そんな花火もルールを守らなければ火事になることがあります。

花火を夏の楽しい思い出に残すために、火事を起こさないための4つの合言葉。

●花火をする前に水バケツを用意し、終わった花火を入れましょう

●花火をするときは広い場所を選び、燃えるものがないことを確認しましょう

●風が強いときは花火をやめましょう

●一度にたくさんの花火に火をつけないようにしましょう

大阪広域環境施設組合 東淀工場

電話　06-6327-4541　FAX　06-6327-4555

ごみ焼却工場見学会

入場無料

予約不要

日々、東淀川区で回収されたごみがどのように処理されているのか、実際に見ていただくことができるイベントです。また、ショベルローダー乗車体験や缶バッジ作りなどができます！

ぜひこの機会に、ごみ焼却工場を見学してみませんか！

※今回はフリーマーケットの開催はありません。

日時　8月26日（土）10：00～16：00（最終受付15：00）

東北環境事業センター

（〒533-0006 上新庄1-2-20）

電話　06-6323‐3511　FAX　06-6370‐3951

ごみ減量フェスティバル「ガレージセール・イン・OSAKA TOWN」出店者の募集

入場料・出店料無料

ごみ減量・リサイクルおよび環境問題の意識を高めていただくことを目的に、ごみ減量フェスティバル「ガレージセール・イン・ＯＳＡＫＡ ＴＯＷＮ」を開催します。

このイベントで、家庭で不用となった品物の有効活用を目的としたガレージセールを開催するにあたり、出店者を募集します。

日時　10月7日（土）11：00～15：00（雨天中止）

場所　大阪城公園 太陽の広場

（中央区大阪城3〈JR環状線「大阪城公園」駅、Osaka Metro中央線「森ノ宮」駅・長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅〉）

出店資格　営利を目的としないアマチュアの方で区内在住の方

出店品　家庭で不用となった品物に限ります（ただし出品できないものもあります）

募集数　20店（申込多数の場合は抽選）

申込　往復はがきで、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号・出品するものを明記し、8月25日（金）必着で東北環境事業センターへ郵送

《その他》

8月1日（火）から区役所の駐車場が有料になります

混雑の緩和や休日、夜間の利用も可能とし利便性の向上を図るため、8月1日（火）から区役所の駐車場が有料になります。皆さんのご理解をお願いします。

【駐車料金】60分/300円　6時間最大料金500円

※区役所の開庁閉庁を問わず、24時間利用可能です。

※区役所を利用される方のうち、障がいのある方が運転または同乗する車両は無料となります。ご利用窓口で「身体障がい者手帳」「精神障がい者保健福祉手帳」「療育手帳」のご提示をお願いします。

問合せ　総務 3階31番　電話　06-4809-9941

その問題、専門家が一緒に考えます！

専門家による各種相談日

8月1日〜9月30日

無料

秘密厳守

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。

★区役所で実施　◆1組 30分以内

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　8月3日・10日・17日・24日（木）／9月7日・14日・21日・28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

当日予約制　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　8月1日・8日・22日・29日（火）／9月5日・12日・19日・26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　9月6日（水）13：00～16：00　8月はありません

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

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　8月9日（水）／9月13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

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　8月16日（水）／9月20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

相談日　8月23日（水）／9月27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　大阪府社会保険労務士会　電話　06-4800-8188（月～金9：00～17：30）

就労相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　8月9日・23日（水）／9月13日・27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　8月1日（火）／9月5日（火）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　8月7日（月）／9月4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

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　9月11日（月） 10：00～15：00　8月はありません

予約・電話・問合せ　自衛隊十三募集案内所　電話　06-6301-0488

精神科医による精神保健福祉相談

事前予約制　区役所で実施

相談日　8月3日（木）14：00～・16日（水）14：30～・24日（木）13：30～

9月7日（木）14：00～・12日（火）13：30～・20日（水）14：30～・28日（木）13：30～

相談内容　こころの健康についての専門医による相談

予約・電話・問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

コネクションズおおさかによる出張相談

事前予約制　区役所で実施

相談日　8月15日（火）14：00～17：00　9月はありません

相談内容　15～39歳までの自立に悩む若者またはその保護者からの相談

予約・電話・問合せ　コネクションズおおさか　電話　06-6344-2660　FAX　06-6344-2677

予約は左記の『相談日前日の18：00』まで電話またはFAX（相談希望日・氏名・連絡先を記入）にて受付けます。

スマホ使い方相談

区役所で実施　1組 30分以内

7月で終了しました。9月より、スマホ教室などの開催を予定しています。

相談内容　スマートフォンの初歩的な使い方の相談

予約・電話・問合せ　広聴相談 3階31番　電話　06-4809-9683

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　8月27日（日）13：00～17：00

場所　西区役所（西区新町4-5-14）／阿倍野区役所（阿倍野区文の里1-1-40）

定員　各16組（先着順）

申込　8月18日（金）12：00～26日（土）17：00まで

　電話　050-1807-2537（予約専用）

（AI電話による自動案内。24時間受付。）

※定員に達した時点で受付終了。

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 8：00～21：00）

市政・区政に対するご意見・ご要望は、広聴相談3階31番（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

わくわくする人生を、いつまでもいきいきと！

介護予防　わくわく！いきいき百歳体操

豊新地域「わくわく！ いきいき百歳体操」にご参加

左）押谷 悦子（おしたに えつこ）さん

右）東谷 政男（ひがしたに まさお）さん

体操を続けて心身ともに健康に

生活に役立つ各種講座も開催！

押谷さん　以前は立ったり座ったりする動作が辛かったのですが、約10年前から体操に通うようになり、今は随分とスムーズに動けるようになりました。週2回のペースで通っていて、地域の皆さんとも楽しくお喋りしています。お医者さんや理学療法士さん、消防士さんなどによる講座もあり、体を動かしながらいろいろな知識も学べて有意義な時間です。

東谷さん　「いきいき百歳体操」が豊新地域で始まった2011年から継続して通っています。手足を動かす体操のおかげで関節の動きが良くなり、肩こりや腰痛の辛さが軽減されていると感じます。また、体操に通う日とそうでない日とで、メリハリのある生活ができています。無理のないペースで続けられるのでご興味のある方はぜひご参加ください。

火災予防講座講師

大阪市消防局東淀川消防署　小松出張所

消防司令 岡井 敏博（おかい としひろ）さん

「こんなことで」と思わずに講座でもどんどん質問ください

　「わくわく！いきいき百歳体操」のほか、ふれあい喫茶など地域交流の場でお話ししています。「火災・事故の予防」を中心に、自宅におられる時間が長いお年寄りに役立つ情報、時事ニュースや季節の情報など、その時々で興味を持ってもらえるような内容でお伝えしています。

　講座の前後は、なかなかゆっくりと時間を取れませんが、地域の皆さんとの交流も大切に、身近な存在でいられるよう心がけています。

　お年寄りは我慢強い方が多い印象ですが、体調の異変を感じた時やケガをした時は決して無理せず相談を。救急車を呼ぶかどうか迷われる場合は、ひとまず「救急安心センターおおさか」（♯7119）までお電話ください。

高齢者を支える地域のネットワーク　地域包括ケアシステム

高齢者が、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、「医療」「介護」「介護予防」「住まい及び日常生活」の支援が一体的に提供される体制をめざしています。

各事業について、お話を伺いました。

地域包括支援センター・ブランチ

地域包括支援センター・ブランチは高齢者の総合相談窓口です。高齢者の皆さんのさまざまなお困りごとだけでなく、ご家族や地域の方からのご相談も受け付けています。

　また、地域の関係者やさまざまな関係機関がつながりあう「ネットワークづくり」や権利擁護に関すること、介護予防等にも取り組んでいます。

　区内には4つの地域包括支援センターと、5つのブランチがあります。まずは、お気軽にご相談ください。

詳しくはこちら

在宅医療・介護連携コーディネーター

　在宅医療や在宅介護に関わる関係機関の連携強化に取り組んでいます。

　病気を抱えて自宅で過ごすことは、不安や心配ごとが多々あります。そんなときに、医療･介護の専門職がチームを組み、情報共有を行いながらサービスを提供することで、高齢者ご本人やご家族が安心して自宅で過ごせるようめざしています。

生活支援コーディネーター

　5人の生活支援コーディネーターが高齢者の社会参加ができる地域づくりを進めています。

　生活に役立つ情報の発信、居場所として、東淀川区社会福祉協議会ほほえみにて『ほほえみサロン』の開催、豊新地域の男性の活躍の場『おやじカフェ』などさまざまな地域活動の立ち上げの支援をしています。

　居場所づくりや支えあいの仕組みについて、一緒に考えませんか。

ほほえみオレンジチーム

　ほほえみオレンジチームとは、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活を続けるため、必要な医療や適切な介護サービスにつながるよう支援する専門職のチームです。

　また、認知症を正しく理解していただくため、認知症サポーター養成講座をはじめとした啓発活動や、『プランター農園』、『ひょうたんDEランタンの会』等の活動を通して、認知症の人の社会参加を支援しています。

問合せ　保健福祉 2階27番　電話　06-4809-9857

区長からひとこと

いくつになっても「住んでよかった、住み続けたい東淀川区」をめざして

　高齢者を支える地域のネットワークである「地域包括ケアシステム」の推進について、東淀川区では、地域包括支援センター・ブランチ、在宅医療・介護連携コーディネーター、生活支援コーディネーター、ほほえみオレンジチームの取り組みに加えて、東淀川区医師会と行政が核となり、東淀川区内の医療・介護・福祉の専門職及び地域の関係者の団体からなる「こぶしネット」があります。

　住民の方を対象に、人生会議や、少しでも介護が必要な状態を遅らせるための啓発を行うなど、さまざまな側面から東淀川区の特性を生かした地域包括ケアの推進に取り組んでいます。

　高齢者ご本人、ご家族に何かお困りごとがあるときは、高齢者の総合相談窓口であるお近くの地域包括支援センター・ブランチに、まずはお気軽にご相談ください。

東淀川区長　西山 忠邦

「広報ひがしよどがわ」8月号は44,000部発行し、1部あたりの発行単価（配付費用含む）は約26円です（そのうち約3.5円を広告収入で賄っています）。