【1面】

広報ひがしよどがわ

2023年（令和5年）10月号

No.329

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

10月号　目次

1・8　特集　第42回 東淀川区 みんなの健康展　みんなで考えよう健診と検診2023

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

第42回 東淀川区 みんなの健康展

みんなで考えよう健診と検診2023

With東淀川区万博

日時　１０月２１日（土）13：00～16：00

※入場は15：30まで ※来場者多数の場合は入場制限あり

※体調のすぐれない方のご来場はご遠慮ください

場所　東淀川区役所・区民ホール（豊新２‒１‒４）

入場無料

だし汁の飲み比べ体験

お薬相談コーナー　キッズファーマシー（小学生以下）

在宅医療・認知症相談コーナー

健康相談　血圧測定・動脈硬化測定

今年は食育展も開催！

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

大阪・関西万博コーナー

体力テスト・体脂肪測定

歯科相談　展示コーナー

安全まちづくりコーナー

消防署コーナー

よさこい踊り　長生きサンバ

保健師コーナー「血管年齢測定」「アルコールパッチテスト」

「べジチェック®︎」野菜摂取量を推定

素敵な賞品があたる抽選会アリ！!

1等　体組成計

2等　血圧計

3等　防災懐中電灯

お土産付き!

その他にもステージイベント開催!

講演会13：15〜

役に立つ検診・健診・人間ドックを受けるための基礎知識

大阪公立大学大学院 医学研究科 准教授　福本 真也氏

定員なし

申込不要

手話通訳

（吹き出し）みんな来てね〜!　「ひかりちゃん」

（SDGsロゴ）

3．すべての人に健康と福祉を

【主催】東淀川区医師会、東淀川区歯科医師会、東淀川区薬剤師会、東淀川区役所

【協賛】学校保健協議会、東淀川消防署、健康づくり推進協議会 食育推進ネットワーク委員会

「健診と検診」について、8面でも紹介しています。ぜひご覧ください。

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

区の面積　13.27㎢

区の人口　176,172人

区の世帯数　101,983世帯

（令和5年9月１日現在推計）

LINE（ライン）

Twitter（ツイッター）

YouTube（ユーチューブ）

Facebook（フェイスブック）

■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）

［22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3期分の納期限は10月31日（火）です。納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

国民健康保険被保険者証を更新します

11月1日（水）に国民健康保険被保険者証（以下、「保険証」）を更新するため、新しい保険証（緑色）を10月中に区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。

簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。また、10月中に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合は、区役所保険年金業務担当（保険）にお問い合わせください。

なお、10月31日（火）までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています。

問合せ　保険年金 １階6番　電話　06-4809-9956

お使いの薬をジェネリック医薬品に変えてみませんか（国民健康保険・後期高齢者医療制度）

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。

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　保険年金 １階6番　電話　06-4809-9956

国民年金保険料の免除申請をご存知ですか？

淀川年金事務所より国民年金保険料の未納がある方に対して、納付のご案内をお送りしています。失業等による収入減少など、経済的に納付が困難な方については、手続きをすることにより、保険料の全額または一部が免除される場合があります。国民年金保険料について、納付や免除手続きのご相談は、淀川年金事務所国民年金課までお問い合わせください。

問合せ　淀川年金事務所　電話　06-6305-1881《音声案内②→②》

国民年金保険料の免除手続きは区役所窓口で申請可能です。

問合せ　保険年金 １階6番　電話　06-4809-9956

おおさか健活マイレージ「アスマイル」をご活用ください！

おおさか健活マイレージ「アスマイル」は、18歳以上の府民であれば誰でも使える、無料のスマートフォンアプリです。歩く、朝食をとるなど、毎日の簡単な健康づくり活動を「アスマイル」に記録することでポイントを貯めて、貯めたポイントに応じて抽選に参加できます。当選すると、コーヒーやスムージー、電子マネーなどの特典がもらえます。

今なら大阪府内市町村の国民健康保険にご加入の方（40～74歳）が、スマートフォンアプリ「アスマイル」をダウンロードし、特定健診を受診すると、初回3,000円相当のポイントが付与されます。

問合せ　保険年金 １階6番　電話　06-4809-9956

詳しくはこちら

健康管理は特定健診から！

大阪市国保被保険者のうち、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、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。年末から年度末にかけて予約が混雑しますので早めの受診がオススメです！

※受診券がお手元に見当たらない場合は、再発行の申請書をお送りしますのでご連絡ください。

40歳未満の方が受けられる健診もありますので、詳しくは大阪市HPをご覧ください。

問合せ　保険年金 １階6番　電話　06-4809-9956

令和６年４月に小・中学校へ入学される方へ

学校選択制希望調査票の提出締切日は10月31日（火）です！

８月末～９月上旬に配付した「学校案内」に同封の「学校選択制希望調査票」を提出期限までに窓口へお持ちいただくか、同封の返信用封筒にて提出してください。学校選択制を希望されない場合や市立の小・中学校以外へ入学予定の場合も必ず提出してください。

対象　令和６年４月に小学校・中学校に入学予定のお子さんの保護者

提出期限　窓口持参、送付とも10月31日（火）必着

問合せ　住民情報 １階5番　電話　06-4809-9963

マイナンバーカードに関するお手続きができません

10月6日（金）18：00以降及び、開庁日である10月22日（日）終日は国のマイナンバー関連システムが、メンテナンスのため全国的に停止することから、区役所窓口においてマイナンバーカードに関するお手続きができません。ご不便をおかけしますが、停止期間外でのお手続きをお願いします。

問合せ　住民情報 １階5番　電話　06-4809-9963

詳しくはこちら

医療証を更新します

障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します。障がい者医療証はオレンジ色からうぐいす色へ、ひとり親家庭医療証は桃色からあさぎ色へ変わります。（こども医療証は色の変更はありません。）資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証をお送りします。

現在、お持ちの医療証は11月1日（水）から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

※こども医療証については、有効期限が令和5年10月31日（火）までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用ください。

問合せ　子育て教育 2階25番　電話　06-4809-9856

《まちづくり・にぎわい》

2023“心に人権の花を”第39回 東淀川区民のつどい（人権講演会）

申込不要

今年は「LGBTQIA」を学ぶ人権講演会です。講師はYuko＆げんのすけさんです。みんなで多様性について考えてみませんか？

日時　11月3日（金・祝）10：00～12：00

場所　区役所 3階 区民ホール

内容　「知らない」「わからない」を学ぶ。性の多様性ふむふむセミナー

問合せ　東淀川区人権啓発推進事業実行委員会　地域 １階9番　電話　06-4809-9734　FAX　06-6327-1970

HPはこちら

あれも！ これも！ 地活協（ちかつきょう）！！

皆さんは『地活協』をご存知ですか？

正式には「地域活動協議会」といい、おおむね小学校区を範囲として、地域団体や住民、企業など地域のまちづくりに関するさまざまな団体が集まり「豊かなコミュニティ」を形成するためのしくみです。東淀川区では、区内全17か所で『地活協』が活躍しています。

青色防犯パトロール（青パト）や登下校の見守り、防災訓練、子育てサロンやふれあい喫茶など、地活協は、いろいろな取り組みを行っています。

詳しくは、次号（11月号）でご紹介します！！お楽しみに！！

地活協で地域力向上

社会福祉施設

地域振興会

学校園　PTA

その他地域団体

企業NPO

地域社会福祉協議会

住民

問合せ　地域 １階9番　電話　06-4809-9825

地活協について詳しくはこちら

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－

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淀川区、東淀川区合同で開催します。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18日（土）［セミナー］10：00～11：00　［個別相談会］11：15～11：45（1組30分）

場所　淀川区役所 5階 会議室（淀川区十三東2-3-3）

定員　30名（先着順）　相談会のみの参加不可

申込　窓口・電話・FAX・メールで、住所・氏名・電話番号・参加人数・個別相談を希望される方は相談内容を記入のうえ、10月6日（金）～11月7日（火）に申し込み

申込先　淀川区役所 政策企画課（広報担当）　電話　06-6308-9404　FAX　06-6885-0534　メール　tl0009@city.osaka.lg.jp

※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。

問合せ　企画調整 1階9番　電話　06-4809-9927

詳しくはこちら

《子育て・教育》

【10月は里親月間です】さとおやってなぁに？？

こどもは安定した環境のなかで保護者の支えを得ながら、心身ともに発達していきます。しかし現実には、ご家庭のさまざまな事情で保護者と離れて暮らしているこどもがたくさんいます。こうしたこどもを深い愛情と理解をもってご家庭で育ててくださる方を「里親」といいます。

里親支援機関かなーちぇは、令和3年4月に大阪市の委託を受け、里親啓発活動をしています。

里親にご興味ご関心のある方は、かなーちぇまでお気軽にお尋ねください。

問合せ　大阪市北部里親支援機関かなーちぇ　電話　06-4862-7212

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】

10月10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！

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つのコースで開催します。詳細についてはHPをご確認いただき、下記電話番号よりご予約ください。

詳細はこちら

●妊婦歯科健診

無料

要予約

日時　11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　10月11日（水）・25日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

《健康》

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　11月1日（水）・15日（水）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、10月2日（月）～23日（月）に申し込み

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

認知症啓発映画会

映画を通して認知症を知ろう

「ケアニン～あなたでよかった～」

無料

要申込

「認知症で人生終わりになんて、僕がさせない。」認知症になっても、周りの人の関わりでその人らしく生きることができます。映画を通して、認知症に関する理解を深めましょう。

日時　11月13日（月）14：00～16：00

場所　区役所 3階 区民ホール

対象　区内在住・在勤の方

定員　200名（定員に達し次第、受付終了）

申込　電話で、10月18日（水）9：00～申し込み

問合せ　東淀川区地域包括支援センター　電話　06-6370-7190（平日9：00～17：00）

犬・猫を正しく飼いましょう！

大阪市では、4月と10月を『犬・猫を正しく飼う運動強調月間』と定めています。

フン尿の後始末は飼い主の責任です。

できる限り、散歩に出かける前に自宅でさせて散歩に行きましょう。また、散歩の時に排泄してしまった場合に備え、フン尿を取るためのちり紙やペットシーツ、洗い流すための十分な水などを携帯し、必ず飼い主が責任を持って後始末をしましょう。

犬の放し飼いは条例で禁止されています。

公共の場所などでは絶対に放さないようにしてください。小さな犬でも恐怖を感じる人はいます。

動物は最後まで愛情と責任を持って飼ってください。

犬猫の引取りについては、終生飼養の原則に反するため、相当の理由がない限り、大阪市では引取りをお断りしています。

問合せ　生活環境 2階23番　電話　06-4809-9973

第55回 東淀川区ハイキング大会

要申込

水都大阪の風情と緑を楽しみましょう！

日程　11月12日（日）雨天決行（7：00時点で大阪市の警報（気象）が発令されている場合は中止）

集合　区役所 ［受付］8：45～9：15

行程　区役所→菅原城北大橋→淀川左岸河川敷→毛馬こうもん→大川沿い散策→源八橋→毛馬桜之宮公園→OAPタワー（昼食）→造幣博物館（見学）→中之島バラ園（流れ解散）（約10km）（所要時間 約4時間30分）

定員　200名　※小学生以下は保護者同伴

費用　1人500円（申し込み締め切り後の取消、返金は不可）

対象　区内に在住・在勤の方

申込　10月22日（日）までにお近くの東淀川区体育厚生協会の各支部長・町会長までお申込みいただくか、下記の期間中に区役所1階エレベーターホール前でも受付します。

10月20日（金）・21日（土）9：30～18：30

10月22日（日）9：30～17：30

荒天、その他の事情により、コース内容等の変更や大会が中止になる場合があります。

大会中に起きた事故については、応急処置以外は主催者において責任を負いません。

問合せ　東淀川区体育厚生協会　電話　090-5464-8728

健康づくり教室

無料

要申込

健康食品の中には薬との相性が良くない物があります。健康食品の選び方、薬との相性の悪い組み合わせにならないようにするためのコツをお話します。

日時　10月12日（木）14：00～

場所　東淀川区医師会館 3階 講堂（豊新2-3-7）

演題　健康食品と薬　両方と上手につきあう方法

定員　３０名（先着順）　※マスク着用

申込み・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

助産師による専門相談

授乳や卒乳について相談してみませんか？

無料

予約不要

東淀川区では、「授乳のお困りごと」「妊娠中や出産のこと」「産後のこころとからだの心配ごと」について助産師に相談できます。保護者のみや、お子さん連れでのご参加も可能です。予約不要、無料で何度でもご利用いただけますので、ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

すぐできそうなアドバイスをもらえました

話を聞いてもらえて、気が晴れました

満腹中枢のことが知れて良かったです

混合栄養を続けていくうえで不安だったけど、お話を聞けて良かった

実施日時　毎月第2・4水曜日13：30〜16：00

実施場所　区役所 3階

問合せ　健康相談 2階24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

無料

予約不要

日時　10月5日（木）・24日（火）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

日時　10月29日（日）9：30～11：00

場所　東淡路小学校

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）

日時　予約の際にお問い合わせください

大腸がん

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

肺がん　胸部エックス線

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

肺がん　かくたん

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

乳がん　超音波

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

乳がん　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

骨粗しょう症

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

胃がん　胃部エックス線（年度内にどちらか1回のみ）

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

胃がん　内視鏡（年度内にどちらか1回のみ）

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

子宮頸がん

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

前立腺がん

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

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

日時　10月23日（月）10：00～11：00

費用　無料

※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。

《安全まちづくり》

秋の全国地域安全運動期間（10月11日～10月20日）

10月11日（水）〜20日（金）は秋の全国地域安全運動期間です！

また、10月16日（月）14：00から区民ホール（区役所3階）で防犯大会を開催します。防犯大会では、大阪成蹊女子高校のマルチメディア部・吹奏楽部・演劇部による司会・演奏・寸劇を交えた防犯教室などを開催します。どなたでも来場できますので、ぜひこの機会に防犯意識の向上を図りましょう！

大阪府警察特殊詐欺被害防止警察キャラクター

（右）みやぶるた

（左）みやぶるぞう

問合せ　安全まちづくり 1階8番　電話　06-4809-9819

東淀川警察署 防犯係　電話　06-6325-1234

「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　10月10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》

東淀川区民会館

（〒533-0023 東淡路1-4-53）

電話　06-6379-0700

パパ・ママ＆ベビー・キッズイベント

入場無料

妊婦さん・ベビー・キッズのいる子育て世代の方々が交流できるイベントです。

日時　11月19日（日）10：00～16：00

①2・3歳の子育て無料講座！

②抱っこビクス

③親子ヨガ

④マタニティヨガ

定員　①15組（先着順） ②③④各5組（先着順）

費用　②③④500円

申込　電話または来館で、10月10日（火）10：00〜申し込み

その他にも、おはなし会、子育て応援フリマ、各ワークショップをご用意しています。

詳しくはこちら

都市整備局

住宅部建設課団地再生グループ　電話　06-6208-8424

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などの団体

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減額措置制度があります。

申込　応募申請書を持参または発送（12月1日（金）必着）。

詳しくはこちら

東北環境事業センター

（〒533-0006 上新庄1-2-20）

東淀川区ガレージセール担当　電話　06-6323‐3511

第12回東淀川区ガレージセールを開催します

入場無料

３Rのひとつであるリユースを促進するため、ご家庭の不用品を有効活用する「ガレージセール」を開催します。

日時　10月29日（日）11：00～15：00（雨天中止）

場所　東北環境事業センター

内容　ガレージセール・エコバック絵付け・フードドライブ・ごみに関する相談会など

淀川河川公園管理センター

電話　06-6994-0006

淀川河川公園フォトコンテスト2023作品募集のお知らせ

淀川河川公園ではフォトコンテストを開催中です。

「style～私たちの楽しみ方～」をテーマに「①BBQ・ピクニック」、「②自然観察」、「③スポーツ」、「④雨の日」の4つの部門別に募集します！応募要項を満たす写真なら、プロアマ問わずどなたでも応募可能です。インスタグラムからも応募可能です。

応募期間　7月1日（土）～11月30日（木）必着

詳しくはこちら

済生会吹田病院

総務課　電話　06-6382-1521（代表）　FAX　06-6382-2498

人生100年時代の健康維持法～40代から始める認知症対策～

無料

要申込

人生100年時代を、アクティブに楽しく生きる。そのためには、「体の健康」だけでなく「脳の健康」も非常に重要です。一緒に学びませんか。

日時　10月15日（日）12：30開場 13：00開演 15：30閉演

場所　区役所 3階 区民ホール

申込　吹田病院HP内応募フォーム・FAX・病院本館１階患者相談窓口で申し込み

※1回の申し込みにつき、2名まで ※当日空きがあれば参加可能

HPはこちら

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

10月1日~11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　10月5日・12日・19日・26日（木）／11月2日・9日・16日・30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　10月3日・10日・17日・24日・31日（火）／11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　10月13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

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　11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

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　10月11日（水）／11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

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　10月18日（水）／11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

相談日　10月25日（水）／11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　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　10月11日・25日（水）／11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　10月3日（火）／11月7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　10月2日（月）／11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

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　10月10日（火）／11月13日（月）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

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　10月5日（木）14：00～・10日（火）13：30～・18日（水）14：30～・26日（木）13：30～

11月2日（木）14：00～・14日（火）13：30～・15日（水）14：30～

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　10月17日（火）14：00～17：00　11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。

J:COM出張スマホ講座

事前予約制　区役所で実施〈区役所301・302会議室で実施〉

定員：各回20名

相談日

10月　基礎編　24日（火）　応用編　25日（水）

11月　基礎編　14日（火）　応用編　15日（水）

【午前の部】10：00～12：00

【午後の部】14：00～16：00

予約・電話・問合せ　（株）ジェイコムウエスト 大阪セントラル局　電話　06-7175-1413

（10：00～17：00 ※火・水曜日除く）

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　10月22日（日）13：00～17：00

場所　淀川区役所（淀川区十三東2‒3‒3）、東成区役所（東成区大今里西2-8-4）

定員　各16組（先着順）

申込　10月13日（金）12：00～21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。）

※定員に達した時点で受付終了。

ナイター法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　11月13日（月）18：30～21：00

場所　中央区民センター（中央区久太郎町1-2-27）

定員　32組（先着順）

申込　10月10日（火）12：00～11月12日（日）17：00

※行政オンラインシステムで予約

※オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日の18：00時点で来場している相談希望者で抽選を行います。（18：00受付終了）

※定員を超える場合は、抽選の結果、相談をお受けできない場合があります。

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】

引越しをされる方は、スマート申請ができます！

引越しをされる方を対象にスマート申請が全区ではじまりました。スマート申請のご利用には、「大阪市行政オンラインシステム」の利用者登録が必要です。

問合せ　総務 3階31番　電話　06-4809-9626

詳細はこちら

みんなで考えよう健診と検診2023

「もしも」のためのがん検診

「行けたら行くわ」じゃダメなんです！

がんは日本人の死因の第1位、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、1～2年毎に検診を受けることで早期発見につながります。

ぜひ定期的に検診を受けてください。

勤務先や加入する健康保険で、がん検診を行っている場合があります。勤務先でがん検診を受ける機会がない方は、大阪市（東淀川区）のがん検診が受けられます。

東淀川区のがん検診については3面、またはHPをご覧ください

大阪市のがん検診「●●がん」ってどんな病気？

胃がん

胃がんにかかる人は50歳代から増え、がん死亡数全体に占める割合は、男性で3位、女性で5位です。

大腸がん

大腸がんにかかる人は年々増えています。肛門に近い部分（直腸～S状結腸）に多く発生します。

肺がん

肺がんにかかる方・死亡する方ともに男性の方が女性より多く、喫煙との関係が非常に深いがんです。

子宮頸がん

子宮頸がんは子宮の入り口付近にできるがんで、20歳～30歳代の若い女性に多いのが特徴です。

乳がん

乳がんは女性のがんの中で最も多く、30歳代から増え始め、40歳代後半～60歳代後半の罹患率が高い傾向があります。

前立腺がん

前立腺がんは比較的進行が遅いがんといわれています。50歳ごろから高齢になるにつれて、顕著に高くなります。

がん検診以外の検診について

骨粗しょう症検診

骨の状態を把握することができます

歯周病検診

健口（けんこう）チェックを忘れずに！

肝炎ウイルス検査

肝臓がんの約90％がB型•C型肝炎ウイルスによるものです

問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

健診と検診について、医師・薬剤師にお話を伺いました

医師より

東淀川区医師会　辻 正純（つじ　まさずみ）会長

生活習慣病予防・がんの早期発見で「健康寿命」を延ばして長生きを！

　たとえ長生きできたとしても、寝たきりにはなりたくない。最期までなるべく元気に過ごしたいと誰もが願うように、やはり大切なのは健康寿命の長さです。健康で長生きするためにも、健診・検診を受けましょう。

　大阪市国民健康保険の被験者（40歳以上）であれば、年に一度の健診が無料で受けられ、診察や身体計測、血液・尿検査などの結果をふまえ、生活習慣病の予防や早期改善に役立てることができます。中でも、高血圧は脳卒中を、糖尿病は合併症（人工透析、失明等）等の重篤な病気を引き起こす可能性があるため、自身の健康状態を把握しないでいることは危険です。また、がん検診も必ず受診ください。ここ数十年の間に医療の進歩により、がんは早期治療で「治る病気」になりました。早期発見のためにも、健診・検診を定期的に受けることが大事です。働き盛りの若い方は特に受診率が低く、「自分は病院とは無縁で健康だから大丈夫だ」といった方も少なくありません。しかし、本人の気づかぬところで実は病気が進行している可能性もあるため、自身の健康への過信は禁物です。

　生活の質を落とさずに長生きするためにも、日頃から健康への意識を高めていただければと思います。

薬剤師より

東淀川区薬剤師会　宮田 憲一（みやた　けんいち）会長

イベントを通して健康問題を自分ごとに

病気にならないために定期的な健診を

　大阪府の特定健診の受診率は全国平均と比べても低く、府民の皆さんの健康に対する関心の薄さが問題視されています。左記で辻先生もおっしゃる通り、がんをはじめとする病気は早期発見、早期治療が重要です。病気が進行するにつれ、治療において使用する薬の種類も増えるため、医療費や身体面での負担も大きくなってしまいます。ですから、健診は「行けたら行くわ」ではなく、案内が届いたら真っ先に日程を確保して予約を入れましょう。

　今年は4年ぶりの「みんなの健康展」が開催されます。薬剤師会のブースには子ども向けの調剤体験コーナーもあるため、家族みんなで楽しく参加できると思います。仕事や育児で忙しく「自分の健康はつい後回しに」という方にとっても、多彩なブースで相談などができる貴重な機会です。健康への関心を高めて、健診に足を運ぶきっかけにしていただければ幸いです。

　また、薬剤師からのお願いとしては、できればかかりつけ薬局を持ってください。そうすることで患者さんの状況をスムーズに把握でき、薬剤師と患者さんとの信頼関係も深まるため、より的確な治療に繋がります。薬のことはもちろん、食生活や運動、禁煙についての悩みなども、薬剤師まで気軽に相談ください。

歯科医師より

東淀川区歯科医師会　田路 雅彦（とうじ　 まさひこ）会長

「国民皆歯科健診」が動き出します

　２０２２年、政府は「骨太の方針２０２２」の中で国民皆歯科健診制度の導入を閣議決定しました。歯周病の進行が糖尿病や循環器系の疾患に影響を及ぼすことや、最近の知見ではアルツハイマー病との関連も指摘されております。生涯を通じた歯科健診の実施、そして歯周病の定期管理をすることで、全身の健康状態によい影響を及ぼすことが科学的根拠のもとに明らかになってきている、ということではないかと思われます。

　日本における８０歳の平均残存歯数は約１５本と、他の先進国と比べて低い数字となっています（スウェーデンやフィンランドでは２５本）。また、歯科健診の受診率も先進国中最低と言われています。この超高齢化社会を生き抜くためにも歯科健診を受け、歯周病の定期管理をしていきましょう。

区長からひとこと

「みんなの健康展・食育展」を4年ぶりに開催します

　誰もが、人生最後まで健康で活き活き暮らしたいものです。そのためには、健康診査、各種がん検診を受け、早期発見・早期治療することが一番有効です。

　また、食生活を見直すのも効果的な方法の一つです。この機会に、ぜひ減塩など始めてみてください。

　さまざまなブースがあり、楽しみながら健康を考える内容となっていますので、ぜひご家族やお友達と一緒に遊びに来てください。

　区役所は、今後も区民ひとりひとりの健康意識を高め、主体的に健康づくりに取り組めるような環境づくりに取り組んでまいります。

東淀川区長　西山 忠邦

「広報ひがしよどがわ」10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4.8円を広告収入で賄っています）。