【1面】

広報ひがしよどがわ

2023年（令和5年）11月号

No.330

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　目 次

1･12　特集　伝えてみませんか？ あなたの思い

2･4　 東淀川区からの情報・お知らせ

5　　 マイホームを持つ人が気をつけたいこと

6・7　2023生涯学習フェスティバル in ひがしよどがわ

8　　 あれも！これも！地活協！！

9-11 大阪市民のみなさんへ

 11月30日は人生会議の日

「人生会議」とは、もしものときのために自分自身の価値観や人生観を前もって考え、家族や友人、医療・介護スタッフと、自分が望むことについて繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

伝えてみませんか？あなたの思い

ぜひ一緒に考えてみましょう 12面

自分らしく人生を生ききるために「人生会議」やってみませんか？

チームACP

やさしい手東淀川　居宅介護支援事業所

酒井 清旭（さかい　きよあき）さん

　こぶしネット「チームACP」は東淀川区の医療・介護職等からなる多職種連携チームです。主な活動は、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とその愛称である「人生会議」を地域住民と専門職に普及･啓発することです。

　今回は「伝えてみませんか？あなたの思い」をテーマに、なにわ元気塾にて講座を開催しました。「明日の夕食が人生最後の食事だとしたら何を食べたいですか？」や「1か月後に事故にあい、意識もなく寝たきりになるとしたら、それまでにやっておきたいことはなんですか？」という話題をもとに、参加者自身が自由に考え、発表し合いました。参加者からは「もしもの時のことを考えられてよかった。自分の願いや大切なことを、前もって他人に伝えておくことはいざというときに役に立つと感じた」などの感想を聴けました。「自分の思いを伝えるオレンジノート」を綴ってもらうきっかけ作りの場となりました。

（SDGsロゴ）

3．すべての人に健康と福祉を

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　176,134人

区の世帯数　102,012世帯

（令和5年10月1日現在推計）

LINE（ライン）

X（旧Twitter）

YouTube（ユーチューブ）

Facebook（フェイスブック）

（EXPOロゴ）

■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、個人事業税 第2期分の納期限は11月30日（木）です。期限内納付にご協力をお願いします。

《手続き》

自衛官等募集事務に係る自衛隊への情報提供を希望されない方の申し出（除外申出）を受け付けています

大阪市では、防衛大臣からの資料提供依頼に応じ、自衛官・自衛官候補生の募集のために必要な住民基本情報を提供しています。

情報提供を希望されない方は、住民登録のある区役所の窓口又は郵送により申出してください。

問合せ　住民情報 1階5番　電話　06-4809-9963

柔道整復師による施術（整骨院・接骨院など）を受けられる方へ

整骨院・接骨院で国民健康保険が使えるのは、医師や柔道整復師に、骨折・脱臼・打撲およびねんざなど（いわゆる肉ばなれを含む）と診断され、施術を受けた時に限られています。

※骨折および脱臼の場合、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

【注意点】

①ケガの原因を正しく伝えてください。

②「柔道整復施術療養費支給申請書」の委任状欄に署名する時は、請求内容に間違いがないか必ず確認してから自分で署名してください。代理署名の場合は、ぼ印を押してください。

③同一のケガで、同時期に柔道整復師の施術と医療機関の治療を重複して受けることはできません。

④必ず領収書をもらって保管し、「医療費のお知らせ」に記載されている日数金額と相違ないか確認しましょう。

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》

区内のお店で気になることを学べるチャンス！　第6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、プロならではの知識・技術などを教えてくれる少人数制の講座です。

日時　11月1日（水）～30日（木）※お店により異なる

場所　区内の各参加店

定員　各講座10名程度

費用　無料（講座により材料費あり）

申込　講座をする店へ直接電話

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

HPはこちら

《子育て・教育》

第8回 わくわく子育て　みのりちゃんminiフェスタ開催

無料

5年ぶりにリニューアルして東淀川区内で子育てを支援する子育てサロンや仲間たちが集合！！ 子育て中の親子同士や支援者同士がつながりあえる「みのりちゃんminiフェスタ」です。子育て情報や楽しめるコーナーがたくさんありますよ。

日時　11月25日（土）10：30～13：00

場所　区民ホール（区役所3階）、

　　　東淀川区子ども・子育てプラザ（区役所4階）

対象　乳幼児の親子

問合せ　東淀川区子ども・子育てプラザ　電話　06-6327-5650

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　12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　11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

ご好評につき追加開催決定！

ＡＩベビー人形で育児体験しませんか？

無料

要予約

「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？」

「初めての育児で不安」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　12月2日（土）13：30～15：00（受付13：15）

場所　保健福祉センター（区役所 2階）

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　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

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、来庁者皆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（水）～30日（木）

場所　区役所 1階 総合案内周辺

　　　区役所出張所 2階 住民情報窓口周辺

問合せ　子育て・教育 2階25番　電話　06-4809-9854

《健康》

人と動物が住み良い街づくりのために

～「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。この活動を地域の皆さんに行っていただくにあたっては、次のことなど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、2,500円を負担いただくこと

街ねこ活動の目的は?

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期待できます。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

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も奮ってご参加ください。

日時　11月8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　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

多幸（たこう）公園まつり＋みんなで和っしょい！

無料

申込不要

区内の障がい福祉関連の施設や事業所、団体が一堂に会して、交流と親睦を深めるイベントです。今回から豊新地域の方々との共催が叶い、よりパワーアップしました。今まで以上に障がいの有無に関わらず楽しめるイベントです。

日時　11月11日（土）11：00～15：00（小雨決行）

場所　多幸公園（豊新2‒8） ※大雨の場合、ぷらっと豊新（豊新3‒3‒18）で開催（飲食提供あり）

内容　模擬店・舞台発表・お楽しみ抽選会

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　FAX　06-4307-3673

ふらりと遊びに来ませんか？ 「ボッチャ」体験

第7回 東淀川区障がい者スポーツフェスタ

無料

申込不要

「ボッチャ」は、障がいの有無に関わらず、だれもが楽しむことができるスポーツです。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6日（月）13：30～15：00

場所　区民ホール（区役所 3階）

定員　60名（先着順）

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　 FAX　06-4307-3673

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】

11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！

こころの健康サポート情報

統合失調症の方のご家族さん　家族教室に参加しませんか？

無料

要申込

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に、医師や心理士・ピアサポーターなどから病気や対応方法について学んだり、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。

他の人の話が聞けて良かった

病気への理解が深まった

相談できる場ができた

以前より明るい気持ちになった

実施日　毎月第4火曜日 14：00～16：00

場所　区役所出張所 3階（東淡路4-15-1）

※災害時や感染症流行状況によっては中止となることがあります。

申込み・問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

食育レシピ　世界の料理

2025年大阪・関西万博が開催されます

おうちでも世界の料理を作ってみよう！　（EXPO　ロゴ）

大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

©Expo 2025

今回は　ベトナム社会主義共和国　バインセオ

（1人分）エネルギー 350kcal

【材料（2人分）】

もやし　1袋

豚スライス肉　100ｇ

むきえび　40ｇ

食塩　少々

米粉（上新粉）　60ｇ

ココナッツミルク（無ければ牛乳）　60ｇ

油　小さじ1

ターメリック　小さじ1/2

（無ければカレー粉　小さじ1/3）

水※生地用　60ｇ

【つけだれ】

玉ねぎ　1/4個

人参　10ｇ

すりおろしにんにく　少々

酢　大さじ1

砂糖　小さじ2

水　小さじ2

ニョクマムまたはナンプラー　小さじ1/2

（無ければ塩　ナンプラーの場合は小さじ1/3）

【作り方】

①フライパンで豚肉、むきえび、もやしを炒め、最後に食塩を入れる。火が通ったら一旦、取り出す。

②ボールに米粉、ココナッツミルク、油、ターメリック、水を入れてよく混ぜあわせる。

③フライパンに油をひき、②の生地を半分入れ、薄くのばして焼く。

④③に火が通ったら、①を半分のせて生地を半分に折りたたむ。

⑤玉ねぎはスライス、人参はせん切りにする。

⑥酢、砂糖、にんにく、ナンプラー、水と⑤を合わせ、つけだれを作る。

※家庭で手軽に作れ、食べやすいように工夫しています。

バインセオは、日本では「ベトナム風のお好み焼き」とも言われます。生地にココナッツミルクとターメリックが入っているのでほんのり甘く、香りも豊かです。つけダレにはベトナムの魚醬、「ニョクマム」を使っていますが、お好み焼きのようにソースで食べても美味しいです。

【レシピ作成・調理】

東淀川区食育推進ネットワーク委員会

大阪自彊館 メゾンリベルテ

問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

健康掲示板

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　11月14日（火）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。

保健師の健康一口メモ

冬の感染症を予防しましょう！

ウイルスや細菌は、低温・低湿度を好むため、冬は夏よりも長く生存し、感染力が強くなります。冬は風邪、インフルエンザやノロウイルスなどのさまざまな感染症が流行しやすい季節です。

感染症にかからないための2つのポイント

①感染経路を断つ

飛沫感染・接触感染を防ぐために

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう。

①手のひら　②手のこう　③指のあいだ　④親指のまわり　⑤つめ・指のさき　⑥手くび

特に③ ～⑥は洗い残しの多くなりがちな部位と言われています。意識して洗いましょう！

手洗いの後にアルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。また、咳などの症状があるときは、マスクやハンカチを使って口や鼻をおさえるなどし、咳エチケットをしましょう。

②免疫力を高める

免疫力が弱っていると、感染しやすくなり、重症化する恐れがあります。

ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

《安全まちづくり》

個別避難計画の作成にご協力をお願いします

令和3年5月の災害対策基本法の改正により、災害発生時にひとりでは避難することが困難な方ごとに「個別避難計画」を作成することが市町村の努力義務とされました。東淀川区では、地域の方々と連携しながら、災害が起こった時に一人でも多くの命を救うため、個別避難計画の作成を進めています。

●個別避難計画とは

避難支援がスムーズに行えるよう避難場所や避難を支援する方、安否確認に必要な情報などをあらかじめ要援護者一人ひとり個別に決めておくものです。日ごろから避難を支援する方や避難場所を決めておくことで、いざという時の避難に備えることができます。

※避難を支援する方による災害時の避難支援を必ずしも保証するものではありません。また、作成には本人の同意が必要です。

●災害発生時にひとりでは避難することが困難な次の方々を要援護者としています。

・介護が必要な方

　要介護3以上、要介護2以下で認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上

・日常生活に支援が必要な方

　身体障がい1・2級、知的障がいA、精神障がい1級、視覚障がい・聴覚障がい3・4級、音声・言語機能障がい3級、肢体不自由（下肢・体幹機能障がい）3級

・医療装置が常に必要な方

　医療機器等への依存が高い難病患者

地域で取り組まれている日ごろの見守り活動を通じて醸成された関係性を活かし、個別避難計画の作成につなげることで災害時の避難支援がスムーズに行えるよう取組を進めてまいりますので、区民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

問合せ［防災に関すること］安全まちづくり 1階8番　電話　06-4809-9820

［福祉（見守り活動等）に関すること］地域福祉相談 1階9番　電話　06-4809-9786

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～

自転車の安全利用を促進し、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7月末までに交通事故が257件発生していますが、そのうち112件は自転車が関連しています。自転車を利用する際は、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

スマホで始めよう！ 災害の備え

～「防災に役立つアプリ」を体験しましょう！～

無料

近年、全国各地で地震や台風などによる自然災害が相次いで発生しています。いざという時に備え、スマホを使った防災に役立つアプリを体験しませんか？「備えは早く」「安全は確実に」スマホの活用方法を体験いただきます。

日時　11月28日（火）10：00～12：00

場所　区役所 4階 401会議室

対象　スマートフォンアプリ（防災速報、天気予報、LINEなど）で災害に備えたい方

定員　20名（先着順）

申込　来所・電話で、11月22日（水）までに申し込み

問合せ　安全まちづくり 1階8番 電話　06-4809-9820

「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　11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》

東淀川区民会館

（〒533-0023 東淡路1-4-53）　電話　06-6379-0700

ニードルフェルトでクリスマス＆鏡餅

12月1日（金）・2日（土）・3日（日）

切り絵で作る干支づくり

12月4日（月）

みそづくり講習会

1月第2・3・4　木・金・土曜日

詳しくはQRコードまたはHPにて、全て要申込

東淀川区子ども・子育てプラザ

電話　06-6327-5650

子育て情報講座「子育て支援室について」

無料

要申込

区役所の『子育て支援室』でできることや活用方法を、子育て支援室の職員が説明します。

日時　11月15日（水）11：00～11：30

場所　東淀川区子ども・子育てプラザ

対象　当プラザに登録されている乳幼児の親子

定員　親子8組

一時保育　なし

申込　11月1日（水）10：00～受付

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。

東淀川消防署

電話　06-6320-2172

秋の火災予防運動が始まります！

11月9日から15日まで、全国で秋の火災予防運動が実施されます。

秋から冬にかけて空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節を迎えるに当たり、火災予防意識の普及を図ることにより火災発生を防止し、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時期に実施しているものです。

大阪市消防局では家庭や職場、地域の身近な場所で防火について考えていただく機会を持ち、防火意識を高めることを目的として、防火標語を募集しました。応募総数617点の中から選ばれたのがこちらです。

いのち輝く 未来を守ろう 火の用心

火の用心、よろしくお願いします。

ハローワーク淀川

人材確保対策コーナー　電話　06-6302-4771（部門コード：41＃）

（〒532-0024 淀川区十三本町3-4-11）

「介護のしごと就職フェア in ミーティングスペースAP大阪茶屋町」を開催します！

映画「ケアニン」も上映。介護施設18社が参加する面接会・説明会です。福祉分野に興味のある方はぜひご参加ください。

日程　11月22日（水）

場所　ミーティングスペースAP大阪茶屋町（北区茶屋町1‒27 ABC-MART梅田ビル8階）

●就職面接会・説明会

時間　12：30～16：00

●映画上映会「ケアニン」・セミナー

時間　①10：00～12：05　②13：00～15：05

定員　各回60名

申込　電話またはハローワーク淀川窓口にて

認定NPO法人 大阪府高齢者大学校・募集委員会

（〒540-0006 中央区法円坂1‒1‒35）

電話　06-6360-4471（募集専用電話）　FAX　06-6360-4500

認定NPO法人 大阪府高齢者大学校「2024年度受講生募集」

好きな科目を学習しながら仲間と共に元気なシニアライフをめざす生涯学習校です。

感染予防対策を引き続き講じます。

開講期間　2024年4月から2025年3月

受講申込　11月24日（金）15：00まで　但し、定員未達科目は2024年2月まで受付（申込み多数の場合は抽選・初めての方優先入学有）

申込方法　申込書を郵送又は持参か高大HPより申込

講座内容　歴史・語学・文化文芸・自然・美術・健康・音楽・探訪など　61科目

受講料　　年額60,000円（各科同じ）なお、科目によっては特別教室費や教材費・校外学習・実習・自主活動等の費用が別途負担有

募集案内冊子は、各市町村の高齢者福祉担当課又は上記お問い合わせ先へ

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　11月1日〜12月31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

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　11月7日・14日・21日・28日（火）　12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。

弁護士による法律相談

11月16日実施分まで当日予約制　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　11月2日・9日・16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。

弁護士による法律相談

区役所で実施　1組 30分以内

 11月30日（木）実施の相談より、予約受付期間と受付方法が変わります。

相談日　11月30日（木）　12月7日・14日・21日（木）13：00～17：00

予約・電話・問合せ　申込専用電話　電話　050-1808-6070

（AI電話による自動案内。24時間受付。先着順）

予約は左記の相談日1週間前の正午から相談日前日の17：00まで。

電話申し込みが困難な方は事前に 広聴相談 3階31番（電話　06-4809-9683）まで。

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）

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　12月8日（金）13：00～16：00

相談内容　賃貸・売買契約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

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　11月8日（水）　12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　11月15日（水）　12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・不動産の名義変更などの相談

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　11月22日（水）　12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　11月8日・22日（水）　12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　11月7日（火）　12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　大阪第一人権擁護委員協議会　電話　06-6942-1489　FAX　06-6943-7406

人権擁護委員による特設人権相談所

相談日　11月17日（金）13：30～16：00

場所：淀川区役所（4階特設人権相談室）　生野区役所（5階502・503会議室）

予約・電話・問合せ　大阪第一人権擁護委員協議会　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

11月25日から12月1日は「犯罪被害者週間」です

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　11月6日（月）　12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

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13日（月）10：00～15：00　12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

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

12月7日（木）14：00～・12日（火）13：30～・20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

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

11月　基礎編　14日（火）　応用編　15日（水）

12月 LINE編　 5日（火）　カメラ・ネット検索編 6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　11月26日（日）

場所　東淀川区役所（豊新2-1-4）

定員　16組（先着順）

申込　11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。）

※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】

マイホームを持つ人が気をつけたいこと

空家や所有者不明土地が日本全国で急増しており、空家対策の法律改正が進められています。人の住まない建物はあっという間に老朽化が進みます。空家所有者の70％が60歳以上の方です。空家の対策は、体力と経済力があるうちに済ませておきましょう。放置しておくと、次世代に相続され、大きな負担を残すことになります。

問合せ　企画調整 1階9番　電話　06-4809-9927

（SDGsロゴ）

11．住み続けられるまちづくりを

12.　つくる責任　つかう責任

次世代のための思いやり

建物を所有する人は、もしもの時に備えて文章であなたの思いを残し、次世代への負担を減らしましょう。

自由に気持ちを伝える

エンディングノート

預金・不動産・株式などの財産と相続の意向、保険、定期契約、関係者・友人の連絡先、介護方針、終末期医療、葬式・墓、暗証番号、親族への対応と連絡先、ねぎらいや感謝の言葉などを書き残します。

書店や文房具店などで販売されています

無料でダウンロードできるものもあります

（吹き出し）まずはダウンロードしてみよう

法的拘束力がある

遺言書

「自分の財産を、誰に、どれだけ残すのか」についての意思表示を書面に残します。

自筆証書遺言

公正証書遺言

秘密証書遺言

（吹き出し）どれにしようかしら…

実家が空家になってしまったら

できるだけ早く検討を始めましょう。時間とともにコストが増え続けます。

区役所で行っている専門相談（無料）をご活用ください

弁護士による法律相談

遺産相続や近隣問題など

税理士による税務相談

固定資産税や相続税など

宅地建物取引士による不動産相談

賃貸・売買契約や相続・名義変更など

行政書士による相談

遺産分割協議や遺言、相続など

司法書士による相談

相続登記や債務整理など

（吹き出し）売却が相続発生日から3年以内なら3千万円の税控除が使えます

空家対策特別措置法の改正

令和5年6月公布

腐朽・破損がひどい「特定空家」だけでなく、そのまま放置すれば危険性が高くなるおそれがある「管理不全空家」についても、行政から改善の勧告ができるようになりました。従わなかった場合には、住宅用地の固定資産税を減額（最大6分の1）する措置が解除されます。

土地の固定資産税×6

不動産登記法改正

相続登記が義務化され、正当な理由なく申請を怠れば10万円以下の過料の対象となります。また、住所変更登記の申請も義務化され、違反した場合は5万円以下の過料の対象となります。

民法改正

相続人が多数存在するときに修繕や管理が困難であった、不動産の「共有」を見直す民法の改正が行われました。また、相続開始時から10年を経過しても確定しない遺産分割は、法定相続分で分割されることになります。

遺産分割の協議は親戚が集まる機会に向けて準備しましょう。

空家に関する各種相談先

東淀川区役所空家相談窓口

1階9番　電話　06-4809-9927

大阪の住まい活性化フォーラム

空き家に関する相談を含め、既存住宅の売買やリフォームに関する相談を受けることのできる相談窓口

大阪府住宅リフォームマイスター制度

安心して住宅リフォームができる事業者

空き家相談ホットライン

大阪府不動産コンサルティング協会　電話　06-6210-3740

大阪市立住まい情報センター

住まいを借りるときや購入する際の質問、建築・リフォーム、公的住宅の公募などの情報提供

電話　06-6242-1177【相談専用】

大阪市シルバー人材センター北部支部

空家管理（植木の剪定、周辺清掃など）　電話　06-6882-3830【見積無料】

大阪弁護士会

空家・財産管理人無料電話相談　電話　06-6364-5500

遺言・相続センター無料電話相談　電話　06-6364-1205

（どちらも大阪弁護士会の事務局にて受付ののち、弁護士から折り返しお電話をします。）

大阪司法書士会

相続登記手続相談センター　電話　06-6946-0660　毎週火曜日（祝日除く）13：30～16：30

【6面】【7面】

2023　 生涯学習フェスティバル　in ひがしよどがわ開催！

みんなで一緒に楽しもう

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19日（日） 10：00～15：00

場所　東淀川区役所・区民ホール（区役所3階）

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おり、たくさんの方が楽しく学んでおられます。

各講座で生涯学習に取り組んでこられた皆さんが、1年間の成果を発表する「生涯学習フェスティバルinひがしよどがわ」。「作品展示」「舞台発表」「講座体験」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、皆さんのご来場をお待ちしております！

※フェスティバルが中止となる場合は区役所HPでお知らせします。

※東淀川区役所の駐車場は令和5年8月1日（火）より有料となりました。駐車可能台数には限りがありますのでご了承ください。なお、障がいのある方が乗車あるいは同乗する車両は駐車料金が無料となりますので、「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。

（SDGsロゴ）

4．質の高い教育をみんなに

作品展示

フラワーアレンジメント・生け花・手芸・寄せ植え・パッチワーク・創作押し花・日本画・大人のぬり絵・工作・てまり・書道・絵はがき　など

講座体験

和紙手芸・創作押し花・てまり・手芸・茶道

舞台発表

コーラス・ゴスペル・童謡・詩吟・民踊・日本民謡・ふれあいをどり・社交ダンス・よさこい・リズムダンス・フラダンス　など

今年は4年ぶりに舞台発表が復活！

［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

フェスティバルに参加する講座にお話を聞きに行きました！

豊里南地域　てまり教室

期間　4月～3月

日時　第2・4水曜日13：30～15：30

対象　大人

受講料　毎月500円と材料費（材料費：300円～1,000円程度）

講師　伊藤（いとう） なほみさん

　今は鑑賞用のイメージがありますが、「いつまでも丸く納まるように」と嫁入り道具として用いられたり、てまりの中に入れられている鈴が「よく鳴る」ことから、「良くなる」という願いを込めた贈り物となることも。生涯学習フェスティバルでは講座の体験ができます。縁起の良いものとして愛されてきた日本古来のてまりを、一人でも多くの方に知っていただきたいです。

・生徒　千葉 房子さん（ちば ふさこ）

　仕事もあるので、少しずつの積み重ねで上達できればと思って始めて半年になります。今では主人から「今日は何を作ったの」と聞いてくれたりと、家族との会話のきっかけの一つになっています。興味が無い方からすると「しょうもない」趣味と思われるかもしれませんが、趣味というのはそういうものだと思っていて、好きなことをやるというのはやっぱり楽しいです。忙しい日々の合間を見つけ、部屋で一人、CDをかけながら黙々と針をくぐらせる時間が私の一番楽しい時間になっています。

小松地域　ゴスペル（あっちゃん ’s11）

期間　4月～3月

日時　第1・3月曜日17：00～18：00

対象　大人

受講料　毎月500円

講師　石尾 敦子（いしお あつこ）さん

　ゴスペルは英語の「God Spell（神の言葉）」が由来となっています。この講座では、英語の曲に限らず、いい言葉だなと感じた曲を歌っていますので、日本語の歌いやすい、親しみやすい曲も取り入れています。受講生の皆さんに、とにかく楽しく、気持ち良く歌ってもらいたいという気持ちで教えています。気さくでフレンドリーなメンバーばかりなので、ぜひお気軽に門を叩いてください。

生徒　中林 千恵子（なかばやし ちえこ）さん

　声楽などは未経験でしたが、音楽を聞いたり歌ったりするのは好きで、お友達に誘われ軽い気持ちで始めました。ゴスペルのグループではありますが、なんでもありのあっちゃん’sと言われているくらいで、ジャンルや楽譜にとらわれず自由に楽しく歌っています。発表会では、人前で歌う恥ずかしさもありますが、お客さんと一体感を共有できたらいいなと思い、クラップや振り付けの案を出し合いながら練習を重ねています。上手下手は関係なく、自分の出せる声で歌えますので、気兼ねなく講座へ来てください。

新庄地域　書道

期間　4月～3月

日時　第1・3水曜日10：00～12：00

対象　どなたでも

受講料　1回500円

講師　松下 渓欣（まつした けいきん）さん（雅号）

　この講座ではまず名前・住所の練習で筆遣いに慣れてもらい、その後受講生の皆さんが書きたいものを書いてもらっており、漢字を一からという方も、俳句を書きたいという方もさまざまおられます。生涯学習フェスティバルでは日頃皆さんが取り組んでこられた多彩な作品を展示します。皆さん作品作りにも大変意欲的で、お互い協力しながら工夫を凝らされています。生涯学習らしく、何歳の方でもずっと続けていただけるよう、楽しみながら上達してほしいなと思っています。

生徒　網島 邦子（あみじま くにこ）さん

　日常にプラスになるようにと思い、「年賀状を上手に書きたい」という目標を持って日々練習に励んでいます。先生は、自分がやりたいことをさせてくれ、どのような書体・書風でも惜しげもなく教えてくれますし、受講生の方々が上達していく姿も大変刺激になっています。書道ももちろん楽しいけれど、年齢の違う新しい友達ができたり、何十年ぶりにママ友と再会したり、地域での人のつながりが深まっていくことが一番嬉しいです。

大隅西地域　創作押し花

期間　4月～7月・9月～3月

日時　月曜日（月2回）14：00～16：00

対象　どなたでも

受講料　月1,000円以内（初回材料費2,000円～3,000円）

講師　三宅 典子（みやけ のりこ）さん

　創作押し花の講座は、花を押し、材料を集めるところから始まります。毎月のテーマはありますが、受講生一人ひとりが色の組み合わせを自由に考えながら、創作に取り組んでいます。その時に手元にある材料で工夫をしながら作りますので、二度と同じ作品ができないというところも創作押し花の面白いところです。お花が好きな方はぜひ一度講座へ見学にいらしてください。みんなで和気あいあいと楽しみましょう。

生徒　宮原（みやはら） みどりさん

　創作押し花を始めて10年以上になりますが、花への関心がとても強くなりました。毎日散歩をする中で目にする、野辺に咲く花の自然な美しさが私は好きです。地域の方からお花を分けて頂いたり、お花を通じたつながりも広がりました。講座は和やかな雰囲気で、お花の話が弾みます。手元にある材料の中で色の組み合わせを考えることは頭の体操にもなりますし、受講生が各々自由に創作をしますので、お互い刺激を受けながら楽しんでいます。

淡路・西淡路地域　フラワーアレンジメント

期間　4月～3月

日時　第2水曜日14：30～16：30

対象　どなたでも

受講料　月2,700円（受講料・材料費込）

講師　藤井 美代子（ふじい みよこ）さん

　この講座では、なるべく生のお花でさまざまな作品を作ることを心がけています。イギリスの庭を連想させるような、ハーブや苔などもアレンジに取り入れており、生花やハーブの香りに癒される講座です。自分が培ってきた経験や新しい流行も取り入れつつ、講座の皆さんのニーズに答えるような作品選びをしています。生徒の方々は優しい方ばかりですので、はじめての方でも年齢など関係なく来ていただければと思います。

生徒　香川 増美（かがわ ますみ）さん

　講座で作ったアレンジメントを玄関に飾っています。家に帰り、扉を開けた時に、お花が目に入るのが良いですね。家に訪ねてこられた方にも和やかに思ってもらえ、私も嬉しいです。この講座が始まった24年前から通っていて、80代も後半になりますが、教室の雰囲気も楽しいので続いています。趣味にボランティアと色々「やることがある」ということが元気の秘訣だと思っています。

 生涯学習ルームで一緒に学びませんか？

生涯学習ルームにはどなたでも楽しく学べる講座がまだまだたくさんあります！

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

【生涯学習ルームに関するお問合せ】

問合せ　子育て・教育 1階12番　電話　06-4809-9807

【8面】

あれも！これも！地活協（ちかつきょう）！！

地活協（ちかつきょう）（地域活動協議会）とは？

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か所で暮らしを彩る幅広い活動を展開しています。

地域力向上のための6つの分野の活動

防犯・防災　防災訓練・見守り活動

子ども・青少年　子育てサロン

福祉　ふれあい喫茶

環境　地域美化運動

健康　いきいき百歳体操

文化・スポーツ　夏まつり

東淀川区は17の地域にわかれています

あなたのまちの「地活協」

① 東井高野 地域活動協議会　井高野3-10-11（東井高野連合集会所内）

②いたかの 地域活動協議会　北江口2-4-8（井高野福祉会館内）

③大隅東 地域活動協議会　瑞光4-5-5（大隅東会館内）

④大隅西 地域活動協議会　瑞光3-3-30（大隅西社会福祉会館内）

⑤大桐 地域活動協議会　大桐3-5-45（大桐福祉会館内）

⑥大道南 地域活動協議会　大道南1-10-14（大道南会館内）

⑦豊里 地域活動協議会　豊里5-14-17（豊里連合会館内）

⑧豊里南 地域活動協議会　豊里5-4-7（豊里南福祉会館内）

⑨ 豊新 地域活動協議会　豊新4-18-9（豊新憩の家内）

⑩小松 地域活動協議会　小松4-15-7（小松福祉会館内）

⑪新庄 地域活動協議会　上新庄2-7-9（新庄社福会館内）

⑫下新庄 地域活動協議会　下新庄5-7-25（下新庄福祉会館ネットワーク事務所内）

⑬菅原 地域活動協議会　菅原7-9-18 201号室

⑭東淡路・柴島 地域活動協議会　東淡路2-4-23（東淡路会館内）

⑮淡路 地域活動協議会　淡路5-4-12（淡路福祉会館内）

⑯西淡路 地域活動協議会　淡路3-13-10（西淡路会館内）

⑰啓発 地域活動協議会　東中島5-6-1（啓発社会福祉会館内）

注目！

地域づくりの輪の中へ

猛暑続きだった今年の夏。住民の皆さんの声を参考に、「夏」だけではなく「秋」に地域まつりを開催する地活協も出てきました。

ご近所さん同士の何気ない会話の中には、地域で心地よく暮らすたくさんのヒントが隠れています。

自分たちのまちのことは、自分たちで考える。

まずは、地活協の中心となるコミュニティ「町会」に加入して、地域づくりの輪の中へ、あなたも入りませんか？

地域活動者にインタビューを行いました！

繋がりと情報が広がる『まちなかのカフェ』

カフェのオーナー　矢森（やもり）さん

　カフェのオーナーをしながら、地域の行事にかかわったり、PTAとしても活動しています。

　お店は、ママ友さんから、地域の町会長さんまで、幅広い方がご来店されることもあって、このまちの情報が集まってきます。「これ、地域の皆さんに渡してください」とチラシを持ってこられることも良くありますよ（笑）。「地活協」や「町会長」などでそれぞれLINEグループを作っていることもありますが、大体のことは2日以内に、情報共有ができますね。

　コロナ禍でも、「活動を止めない。できる方法を考える」というスタンスでやってきたので、地域の団結力が、さらに上がったように感じています。

　このまちが、とっても暮らしやすいのは、地域の皆さんのお陰だと、心から思っています。

地域の若者が運営する『フリースクール』

松本（まつもと）さん（左） 入谷（いりたに）さん（右）

入谷さん　活動のきっかけは、最初、不登校の子どもたちを対象にオンラインで無料塾をしていて、対面で活動したいと考えていた時に、地活協さんが子どもの居場所を検討していると知り、お互いのニーズが重なり、地活協の事業としてスタートすることになりました。

松本さん　活動をしていてやりがいを感じるのは、例えば、名前も呼んでくれなかった子が、名前を呼んでくれるようになって、今では、自分がいるだけで喜んでもらえたりするんです。そんな時、やってて良かったなと思いますね。

入谷さん　地活協の事業として活動できているのは、地域の方が僕たちを受け入れてくれているからだと思います。「協力するでー！」って、僕らの「やりたい！」をカタチにしようと考えていただいているのをすごく感じます。地域の方との連携を深めて、子どもたちや地域の方がもっと来やすい場所にしたいです。

問合せ　地域 1階9番　電話　06-4809-9734

あなたのまちの地域活動協議会について 詳しくはこちら！

東淀川区　地域活動協議会　検索

【12面】

遠くの親戚より、近くの町会

助け合い、つながりをつくります

問合せ　地域 1階9番　電話　06-4809-9734

伝えてみませんか？あなたの思い

なにわ元気塾2023

「なにわ元気塾」は、大阪市より社会福祉協議会が受託して、65歳以上の高齢者向けに介護予防教室として行われている地域活動です。東淀川区では、その活動のひとつとして、昨年度に引き続き「人生会議」をテーマに挙げ、毎月1回、各地域の集会所で開催しています。

今年度のなにわ元気塾では、このような質問について「ご自身の思い」「これからの願い」を考え、話し合いました。ぜひ皆さんも一緒に考えてみてください。

今から1か月後のある日、あなたは交通事故で、頭を強く打って寝たきりの生活に。話をすることもできなくなってしまうと考えてみてください。

事故にあうまでの1か月間にしておきたいこと、ご家族や親しい方に伝えておきたいことを考えてみてください。

人・場所

会いたい人　行きたい場所

●足が悪くてなかなか会えない、熊本にいる友人に会いたいわねぇ。

●やっぱりまずは子どもや夫、兄弟かしら。

●学生時代の部活の顧問かな。お世話になったお礼を言いたいです。

●妻や家族、おじやおば。あとは親友や仲間たちに会いたい。

●離れて暮らす兄弟に会いたい。

行為

やっておきたいこと

●お金や通帳のことなどきちんとしておかないとなぁ。

●自分が亡くなった後、周りが困らないように色々な希望を書き残しておきたい。

●家族と世界一周！ 豪華なホテルに泊まって思い出を作りたい。

●お世話になった人たちにお礼を言ってまわりたい。あとは旅行やグルメで最後の贅沢。

●キャッシュカードの暗証番号を家族に伝えておきたい。

医療・介護

希望や伝えておいたいこと

●無理な延命はしないでほしい。周りに迷惑がかからないようにしたい。

●なるべく自然体に過ごさせてほしいなぁ。眠るように逝けたら幸せ。

●家族や周りの人にお世話をかけずに、痛い思いをせずに穏やかに過ごしたい。

葬儀など

希望や伝えておいたいこと

●お世話になりました、来世もよろしくお願いします！と伝えたい。

●私がいなくなった後も、家族みんなで仲良く過ごしてね。

●お葬式は質素でいいから、しんみりせず賑やかに見送ってほしい。

●残された妻のことをよろしくお願いしますと、信頼できる友人や知人に頼みたい。

いかがでしたか？

この質問を通じて、考えていただきたかったこと

・もしもの時は誰にでも突然やってくる可能性がある

・もしもの時のことは、なかなか普段人と話す機会がない

・あなたの願いを大切な人と話をしておくと、その情報がとても役に立つ

・あなたの願いを大切な人と話し、ノートなどに書き記しておいていただきたい

自分の思いを伝えるオレンジノート

～最後まで自分らしく生きるために～

オレンジノートは、将来の「もしも」に備えて、書き記しておくノートです。

最後のときまで自分らしく生きるために、自分が普段から大切に思っていることや、

医療・介護についての希望を話しあって書いておくものです。

なにわ元気塾にご参加の方に、感想などを伺いました

吉田 慶子（よしだ けいこ）さん

荻久保 安栄（おぎくぼ やすえ）さん

平田 勝子（ひらた かつこ）さん

南池 和子（みなみいけ かずこ）さん

吉田さん　なにわ元気塾はいつも参加しています。「介護予防ダンス」や「健康体操」の会など、自宅でもできるものもあり役に立っています。「人生会議」については、2年程前にオレンジノートを書いてから意識するように。今回は、もしもの時のために自分の思いを考えるいい機会になりました。

荻久保さん　ある日突然、夫が倒れてしまい、長期間に渡って延命治療をすることになった経験があります。誰もが突然、自分で意思決定できなくなる瞬間が訪れる可能性が…。ですから日頃から家族でよく話し合っておくことが大切だと、改めて気付かされるワークショップでした。

平田さん　思いを書き記すだけでなく「家族や身近な人と共有することが大切」と先生がおっしゃっていたのが印象的。オレンジノートの存在も初めて知りましたし、夫や子どもともきちんと話したいと思います。とてもためになる会だったので、今日参加できなかった知人にも「人生会議」のことを伝えたいです。

南池さん　自分の「いざという時」について、必ず来るとは分かっていながらあまり本気では考えて来ませんでした。離れて暮らす子どもたちと、お盆や正月に顔を合わせてもそういった話題にはなりませんでしたが、これからは「人生会議」について家族と話してみたいと思いました。

たとえ急なことが起こったとしても、自分らしさを守るための「人生会議」

淀川キリスト教病院　緩和医療内科 副医務部長

池永 昌之（いけなが まさゆき）先生

　急に病院にかからないといけない時には、あまりにも病状が悪いこともあり、自分の医療や介護、今後の生活についての希望は、十分には話せないことが少なくありません。そういった場合には、病院の医療者によって治療や今後の生活が決められてしまうことも多いのです。

　この先、2040年に向けてわが国では65歳以上の高齢者人口が増えていきます。そうすると、病院や医院への通院や入院だけで治療するのではなく、その地域の医療や介護の専門職が患者さんを訪問する訪問診療や、高齢者施設への入所も、あわただしく考えないといけないかもしれません。

　私たちは、自分の医療や介護に対する希望、価値観や人生観（自分らしさ）を家族や周りの人に話すことをとおして、できるだけ自分の願いに沿った過ごし方ができる地域づくりをめざしていきたいと思います。

区長からひとこと

最後まで自分らしく生きるために

　皆さんは、病気やケガ、加齢などにより自身の自由が利かなくなったとき、どのように暮らしていきたいか考えたことはありますか。

　誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70％の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

　自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。元気なうちに話し合う機会をぜひ作ってみてください。

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」11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3.8円を広告収入で賄っています）。