【1面】

広報ひがしよどがわ

つながる、広がる、好きになる

2025年（令和7年）2月号

No.345

発行日：毎月1日（4月号は3月31日）

東淀川区創設100周年記念ロゴマーク

東淀川区は令和7年4月1日に区創設100周年を迎えます！

住み慣れた場所で、自分らしい生活を続けるために

介護のことケアマネジャーにご相談ください

在宅医

歯科医師　歯科衛生士

薬剤師

訪問看護師

病院

区役所

地域包括支援センター　総合相談窓口（ブランチ）

認知症初期集中支援チーム（ほほえみオレンジチーム）

介護施設

理学療法士

民生委員

ホームヘルパー

ケアマネジャー

在宅医療・介護連携推進事業

医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者などが、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けていくためには、地域における医療・介護の関係者が連携して、包括的かつ継続的な在宅医療と介護を提供することが重要です。大阪市では、多職種が協働することにより、在宅医療と介護を一体的に提供できる体制を構築するため、医師会などと連携しながら、医療機関や介護事業所などの関係者の連携推進に取り組んでいます。

（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

ケアマネジャーと介護について、詳しくは8面をご覧ください

2月号　目次

1　住み慣れた場所で、自分らしい生活を続けるために

介護のことケアマネジャーにご相談ください

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

8　住み慣れた場所で、自分らしい生活を続けるために

介護のことケアマネジャーにご相談ください

区の面積　13.27㎢

区の人口　176,447人

区の世帯数　103,502世帯

（令和7年1月１日現在推計）

（EXPOロゴ）

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

大阪市LINE（ライン）

X（旧Twitter）

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）

［23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（金）です。納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

特定健診の受診はお早めに！

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います。対象の方には緑色の封筒で「受診券」を送付していますので、受診券の有効期限終了までに受診をお願いします。（有効期限は３月末です。）

※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。

※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

届いていますか？就学通知書

令和７年４月に大阪市立小学校または中学校へ入学するお子さんのいるご家庭に、就学通知書を送付しています。入学式の日に学校へ提出する必要がありますので、届いていない場合はお問い合わせください。

また、国立・私立などの学校へ入学する場合は、保護者の方が「入学許可証」・「本人確認書類（マイナンバーカード、免許証など）」を持参のうえ、区役所または出張所へお届けください。

なお、特別な事情により指定校変更の手続きを希望される場合は、就学通知書に同封している案内の期限までに区役所または出張所での手続きが必要です。

各学校にて開催される入学説明会については、就学通知書に「入学説明会の日程に関する案内」が同封されていますので、必ずご確認ください。

適正な就学をお願いします

実際に住んでいない住所に住民登録をして就学することは、不適正な就学です。不適正な就学と分かれば、入学後でも適正な学校へ転校していただきます。住民登録を正しく行い、適正な就学をしましょう。

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をかざして証明書取得！

行政キオスク端末を区役所に設置しています

請求書などを書いたり、窓口で待つことなく、マイナンバーカードをかざすことで戸籍証明・住民票・印鑑証明・税証明などの各種証明書を簡単に取得できます。また、戸籍証明以外の証明書は窓口での発行より100円安く取得いただけます。操作に不安がある方には案内員がお手伝いします。

※一部、取得いただけない証明書があります。

※数字4桁の暗証番号の入力が必要です。

問合せ　住民情報 1階3番　電話　06-4809-9963

詳しくはこちら

引越しされる方へ

インターネットからの申請が便利です！

大阪市から市外へ引越しされる方でマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインで転出届を提出できます。原則として、これまでの住所の区役所への来庁は不要となります。

問合せ　住民情報 1階4番　電話　06-4809-9963

詳しくはこちら

《まちづくり・にぎわい》

参加者募集！ 第11回東淀川みらいEXPO

「カケルヒガシヨドガワ２」を開催します

要申込

今回は、来たる大阪・関西万博に向け、「産学連携」をテーマに行います。区内の大学に通う学生による企業や事業所などとの取組の発表や、参加者同士でSDGｓや地域課題などについて意見交換をします。

日時　３月５日（水）13：00～16：00

場所　区民ホール（区役所 ３階）

対象　区内で地域貢献したいと思っている人、または事業所など

定員　50名（申込先着順）

申込　2月25日（火）までにメールまたは窓口で申込み

問合せ　地域 1階9番　電話　06-4809-9509　メール　higashiyodo-advisor@city.osaka.lg.jp

詳しくはこちら

2025大阪・関西万博 共創チャレンジ

淀川水系一斉美化アクション「淀川右岸クリーン大作戦（東淀川区エリア）」

参加者大募集！

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。みんなの手で、みんなの淀川河川敷をきれいにしませんか？親子での参加も大歓迎です。暖かく動きやすい服装でお越しください。

日時　3月8日（土）10：00～11：30(雨天中止)

場所　淀川右岸河川敷「菅原城北大橋」橋脚付近（河川レンジャーのぼりが目印）

持ち物　清掃道具（作業手袋、火ばさみ）はできるだけご持参ください

問合せ　地域 1階9番　電話　06-4809-9734

淀川河川レンジャー　検索

6,000戸の空家を所有されている方へ

国から令和5年の住宅・土地統計調査の結果が発表されました。区内の住宅のうち約20,000戸（6軒に1軒）が空家になっています。そのうち賃貸用でも売却用でもない空家（その他空家）が約6,000戸あり、20年間で3倍以上に増加しています。資産価値が高いあいだに売却・賃貸・リフォームなどの利活用をお考えください。

すでに放置され、腐朽が始まっている空家は約1,700戸あります。近所の迷惑にならないように適切な管理をお願いします。瓦や壁が落下するような危険な空家（特定空家）だけでなく、そのおそれのある空家でも、本市から指導・勧告を受ければ、法令により固定資産税が更地並みに上がる可能性があります。

空家の利活用や補助制度などについては、区HPの「空家の総合情報」を参考にしてください。ご相談もお受けしています。

その他空家の増加

平成15年　1,900戸

平成25年　3,890戸

令和５年　6,340戸

問合せ　企画調整 1階9番　電話　06-4809-9927

空家の総合情報

手話奉仕員養成講座 初級コース

受講生募集

要申込

日時　令和7年4月16日～令和8年2月4日

毎週水曜日 10：00～11：30（全35回）

［修了式］令和8年2月14日（土）

場所　東淀川区民会館 4階 会議室2（東淡路1-4-53）

対象　中学校卒業以上で市内在住・在勤・在学の初心者の方

定員　20名（申込多数の場合抽選）

費用　5,060円（税込）（テキスト代 3,300円、動画視聴システム代 1,760円）

申込　往復はがき（往信面）に「手話教室受講申込・氏名（ふりがな）・住所・年齢・電話番号・講座を受ける動機」を記入のうえ、3月19日（水）必着

【宛先】

〒533-8501 東淀川区豊新2-1-4　東淀川区役所保健福祉課（高齢者・障がい者）

問合せ　高齢者・障がい者 2階27番　電話　06-4809-9857

《子育て・教育》

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

要申込

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、行政オンラインシステムより申し込みください。

内容

A　歯科・栄養（妊婦歯科健診）

B　子育て準備（保健師）

C　お産に向けて（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

※Cは動きやすい服装でご参加ください。

日程・申込みはこちら

助産師による専門相談

無料

申込不要

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12日・26日（水）13：30～15：00

妊婦歯科健診

無料

要申込

日時　3月３日（月）13：30～13：45

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

離乳食講習会のご案内

無料

要申込

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　２月１９日（水）・３月１９日（水）10：00～11：30（いずれも同じ内容）

場所　区役所 2階 集団検診室

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）

問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

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(金)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!

こぶしのみのり塾（個別指導型の課外学習）の受講生を募集しています！

要申込

子どもの習熟度に応じた基礎学力の向上と学習習慣の定着を図るため、放課後に課外学習を実施しています。

場所　区内全中学校・豊里南小学校

対象

●区内市立中学校在学または区内在住の中学生

●西淡路・啓発・豊里南小学校在学の小学５・６年生

受講料　月額10,000円（税込・教材費込）※塾代助成カード利用可

科目　中学生：英語・数学・国語

小学生：算数・国語

※会場ごとに実施曜日・時間などが異なります。

詳しくはこちら

令和７年度受講生募集　2月24日（月・振休）募集開始！

【先着順（定員に空きがあれば随時）受付】

申込先　株式会社トライグループ（実施事業者）　電話　0120-555-202

※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。

《健 康》

「ストレスとの上手なつきあいかた」

無料

要申込

誰もが経験するストレスからくる「怒り」の感情と上手につきあう考え方を学び、より良い人間関係を作ることをテーマにした講演会を開催します。

日時　３月７日（金）14：00～16：00

場所　区民ホール（区役所 ３階）

定員　８０名

申込　電話にて申込み　電話　06-6370-1630

(社会福祉施設連絡会事務局:東淀川区社協)

問合せ　高齢者・障がい者 2階27番　電話　06-4809-9857

健康づくり教室

●糖尿病教室

無料

要申込

糖尿病患者さんにとって、些細な足のトラブルが大きな問題になることがあります。足のトラブルを防ぐことが、生活や命を守ることにつながります。足を守るポイントをお話しします。

日時　２月１２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　（1）血糖を下げるだけではない、脳・心臓・腎臓にも効果のある新しい糖尿病の薬について

（2）守ろう！あなたの大切な足

定員　30名（申込先着順）

●健康啓発講演会（手話通訳有）

無料

申込不要

日時　２月１５日（土）14：00〜（開場13：30）

場所　区民ホール（区役所 3階）

一般講演　「市民健診や特定健診も肝腎（かんじん）ですよ」

東淀川区医師会 理事 飯原啓介（いいはら　けいすけ）先生

特別講演　「腎臓とその疾患について」

淀川キリスト教病院 腎臓内科主任部長　透析センター長 冨田弘道（とみだ　こうどう）先生

定員　300名（当日先着順）

問合せ・申込　東淀川区医師会　電話　06-6320-2226

保健師の健康一口メモ

フレイル予防でいきいき過ごそう～2月1日はフレイルの日～

フレイルとは？

加齢により心身が老い衰えた状態のことです。健康な状態と要介護状態の間と言われています。フレイルは早く対策を行えば元の状態に戻る可能性があります。運動で筋肉をつけるとともに、食事で筋肉を作るたんぱく質や骨を作るカルシウムをとることも大切です！！

今すぐできる！食事のひと工夫

□1日3食、時間を決めて食べる

□毎食、たんぱく質のおかずを食べる

□毎食、2品以上は野菜が入ったものを食べる

□牛乳やヨーグルトでカルシウムとたんぱく質をとる

□たまには、家族や友人と一緒に食べる

たんぱく質をちょい足し！

□ちょい足しで無理せず1日3食まんべんなく！

たとえば…

朝ごはんも大切！

トーストにハムやスライスチーズをプラス

ごはんに納豆をプラス

間食も活用！

おやつにヨーグルト

□目安は毎日、体重1㎏あたり1g以上！

1日にとる量の目安

肉　60〜80g

豆腐　100g

魚　1切れ

卵　1個

たんぱく質を含む食品の量としては、両手に乗る程度が1日の目安です。

問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

走って！走って！さわやかな汗をかこう！

第39回 東淀川区健康マラソン大会

要申込

日時　３月９日(日)　[受付]10：30～11：20

[スタート]12：00（全種目同時スタート予定）（雨天決行、8：00時点で市内に警報発表時は中止）

コース　淀川右岸河川敷

集合場所　淀川右岸河川公園 豊里大橋付近（上流側）

種目

（A）10キロ(高校生以上)

（B）５キロ(中学生以上）

（C）３キロ(小学生以上）

（D）１キロ（制限なし）

※各種目とも高校生以上の陸上競技部在籍者はオープン参加とし、表彰・賞品贈呈の対象外

（A）は５キロ周回コース （A）～（C）は男女別

（D）は表彰・大会記録なし

対象　区内在住・在勤・在学の方

1人当たり参加費

［事前申込］800円(中学生以下は400円)　１キロ・オープン参加者は200円

［当日申込］1,000円(中学生以下は500円)　１キロ・オープン参加者は300円

※申込締切後の取消・返金は不可

申込　申込書に参加費を添え、事前申込期間内に持参、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14日(金)・15日(土)9：30～18：30

16日(日)9：30～17：30

［当日申込］大会本部 受付まで

問合せ　東淀川区体育厚生協会　電話　090-5464-8728

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15日（土）９：30～11：00

場所　区役所

持ち物　受診券・保険証（マイナ保険証などを含む）

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

結核健診

無料

予約不要

日時　2月20日（木）10：00～11：00

場所　保健福祉センター（区役所 2階）

対象　15歳以上の方※令和7年３月31日時点の年齢

各種がん検診

要予約

携帯電話など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。

問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

詳しくはこちら

こころの健康サポート情報

統合失調症治療中の方の家族教室を開催しています

無料

要申込

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に、講師から病気や対応方法などについて学んだり、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。同じ悩みを持つ方と話すことによって、「不安が軽減した」「病気や家族の対応方法について理解が深まった」など、好評を得ています。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。

２月は医師による「統合失調症について」のお話です。お気軽にご参加ください。

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）

申込・問合せ　健康相談 2階24番　電話　06-4809-9968

《施設からのお知らせ》

東淀川税務署からのお知らせ

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　２月17日（月）～３月17日（月）

受付時間　８：30～16：00

※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

書かない確定申告・マイナンバーカードでe-Tax

□スマートフォンやパソコンを使って自宅などからe-Taxを利用することで、申告会場に行く時間も会場での待ち時間もなし！

□確定申告書等作成コーナーなら金額などを入力するだけで自動計算で申告書が完成！

□マイナポータル連携で控除証明書などのデータが自動入力！

●医療費の領収書などの収集や集計が不要

●確定申告書の該当項目へ自動入力

●作成した確定申告書をe-Taxで送信

●書類の管理・保管が不要

※ご利用には事前準備が必要です。

確定申告書等作成コーナー

マイナポータル連携の詳細はこちら

「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・宛名変更などをご希望の場合は、広報 3階32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】

今月の東淀川区役所でのフードドライブは第3火曜日に開催します

［日時］2月18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

梅田市税事務所

市民税等グループ（個人市民税担当）　電話　06-4797-2953

平日9：00～17：30（金曜日は9：00～19：00）

市民税・府民税の申告受付が始まります

市民税・府民税の申告は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　３月17日（月）まで

（2）大阪市行政オンラインシステム　３月17日（月）まで

●令和６年中に収入がある方（給与所得・雑所得（公的年金など・業務・その他）の申告のみ）

●令和６年中に収入がない方

（3）窓口（土・日・祝休日を除く） ※受付期間の最初・最後の１週間や毎日午前９時台は混雑が予想されます。

●梅田市税事務所（北区梅田1-2-2-700大阪駅前第2ビル7階）

日時　２月５日（水）～３月17日（月）（平日9：00～17：30（金曜日は9：00～19：00））

●区役所 臨時申告会場 ４階 401会議室

●区役所出張所 臨時申告会場 １階 第１・２会議室

日時　２月17日（月）～３月17日（月）（平日9：00～11：30／13：00～16：00）

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

詳しくはこちら

東淀川消防署

電話　06-6320-0119

消防署開放デー

無料

日時　２月16日（日）10：00～13：00

体験コーナーは事前予約制ですので、行政オンラインシステムにてお申し込みください。

●消防ホースコースター作り

●救助訓練体験

●こども消防服を着て記念撮影

他にも、おりがみ・ぬりえコーナーや消防隊による訓練も見学できます！（予約不要）

詳しくはこちら

《その他》

大阪市市民表彰

大阪市市民表彰は、公益の増進、産業の振興、学術、文化の向上発展などに貢献し、顕著な成績のあった方を広く市民に顕彰することを目的に実施しています。

12月20日（金）に表彰式が開催された「第59回大阪市市民表彰」では、東淀川区から、永年にわたり区政の伸展に積極的に尽力された生島喜信（いくしま　よしのぶ）さんが区政功労の部門で、また住民福祉の増進と地域社会の発展に貢献された姫野千賀子（ひめの ちかこ）さんが社会福祉功労の部門で表彰されました。

問合せ　総務 3階31番　電話　06-4809-9625

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　2月1日〜3月31日

無料

秘密厳守

（区）区役所で実施　（00）1組あたりの時間（分）

（事前）事前予約制　（当日）当日予約制　（優先）事前予約優先

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。

弁護士による法律相談

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約制

相談日　2月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)　3月6日(木)・13日(木)・21日(金)・27日(木)　13：00～17：00

※予約は相談日1週間前の正午から相談日前日の17：00まで受付

予約・電話・問合せ　予約専用電話（自動音声案内）　電話　050-1808-6070

身体的な理由で電話申し込みができない方は、事前に広聴相談 3階32番（電話　06-4809-9683）まで。

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4日(火)　3月18日・25日(火) 13：00～16：00

※確定申告受付期間は開催しません

※予約は当日朝9：00より電話にて受付

予約・電話・問合せ　広聴相談 3階32番　電話　06-4809-9683

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　事前予約優先

相談日　2月14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9：00～16：00）

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　事前予約優先

相談日　3月5日（水） 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　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　事前予約優先

相談日　 2月12日(水） 3月12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 40分以内　事前予約優先

相談日　 2月19日（水） 3月19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　大阪司法書士会北支部　電話　0120-676-888（月～金9：00～12：00/13：00～18：00）

社会保険労務士による相談

区役所で実施　1組 30分以内　予約不要

相談日　 2月26日（水） 3月26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

区役所で実施　1組 30分以内　事前予約制

相談日　2月12日・26日(水）3月12日・26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）

行政相談委員による行政相談

区役所で実施

相談日　 2月3日（月) 3月3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32番　電話　06-4809-9683

人権相談

事前予約制

相談日　月～金　9：00～21：00　日・祝　9：00～17：30

※受付は終了時刻の30分前まで

※電話・FAX・メールでも相談可 ※区役所での出張相談も可

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

区役所の人権相談窓口

区役所で実施

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　地域 1階9番　電話　06-4809-9734　FAX　06-6327-1970

人権擁護委員による人権相談

相談日　2月4日（火） 3月4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窓口

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･木曜 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

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

相談日

2月6日（木）13：30～　19日（水）10：00～　27日（木）13：30～

3月6日（木）13：30～　11日（火）13：30～　19日（水）10：00～　27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

区役所で実施　事前予約制

相談日　2月18日（火）14:00～17:00 ／ 3月はありません

※予約は相談日前日の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

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

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3日（月）3月10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

J:COM出張スマホ講座

無料

要予約

日時　2月　LINE編　6日（木）　日常生活でのアプリ活用編　13日（木） ／ 3月　LINE編　6日（木）　日常生活でのアプリ活用編　13日（木）

【午前の部】10：00～12：00 　【午後の部】14：00～16：00

場所　区役所 3階 304会議室

定員　各20名（LINE編は各15名）

申込　各講座１営業日前まで電話にて受付

（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・水曜日は定休日）

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　2月23日（日・祝）13：00～17：00

場所　中央区役所（中央区久太郎町1-2-27）／ 住之江区役所（住之江区御崎3-1-17）

定員　各16組(先着順)

申込　2月14日（金）12：00～22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　3月17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　2月10日（月）12：00～3月16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）

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32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】

学校協議会をご存知ですか？　学校協議会は、保護者や地域の方の学校運営への参加を促進し、意向を反映することで、開かれたより良い学校教育を推進するために、全ての学校園に置くこととされています。

問合せ　子育て・教育 1階12番　電話　06-4809-9807

詳しくはこちら

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】

2025年１月27日（月）～大阪市内全域路上喫煙禁止

「大阪市路上喫煙の防止に関する条例」を改正し、2025年１月27日（月）より大阪市の道路や公園などの公共の場所で路上喫煙を禁止し、路上喫煙をした場合、罰則として1,000円徴収されます。

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】

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

住み慣れた場所で、自分らしい生活を続けるために

介護のことケアマネジャーにご相談ください

社会福祉法人コミュニティキャンパス　コミキャンサポートセンター

介護支援専門員（ケアマネジャー）

谷中 泉（やなか いずみ）さん

ケアマネジャーの業務・役割を教えてください

要介護者や要支援者の方が、住み慣れたご自宅や地域、施設などで、よりよい日常生活を過ごせるように支援しています。ご本人やご家族の相談に応じてケアプランを立案し、さまざまな介護保険サービスの利用調整や、ご本人宅への定期的な訪問を行います。また、ケアマネジャー連絡会に参加し、問題解決の成功事例や地域の情報などを共有したり、医療に関する研修を受けたりしています。

ケアプランの作成

介護を必要とするご本人やご家族から抱えている課題などをお聞きし、適切な支援やサービスのケアプランを作成します。

定期的な訪問

定期的にご本人宅を訪問し、生活状況や体調などを伺います。

必要があれば、ケアプランの見直しも行います。

介護保険サービスの提案

ご本人の状況やご希望に添った介護保険サービスの情報を提供します。

サービス事業所との連絡調整

サービスを提供する事業者やご本人の間に入って、連絡や調整を行います。

サービス担当者会議

ご本人・ご家族を交え、ケアに関わる専門職が集まって、支援についての方針や方向性を検討する会議を開催します。

給付管理業務

毎月どのようなサービスを利用したかを確認しながら、必要な書類の作成・提出をし、介護給付費の管理を行います。

日頃の業務の中で気をつけていることや印象的なエピソードはありますか？

ご自宅訪問の際は、生活の場に訪問するため、あくまでも利用者さんのペースに寄り添いながら、お部屋の環境や過ごされている様子を観察し、会話の中から把握していきます。提案の押し付けにならないように、常に変化するご本人やご家族の思いをその都度確認するよう意識しています。「娘には言えないけど、谷中さんには言うわ」とおっしゃる方もいて、頼っていただける有難さと責任の重さを感じる日々です。

私自身、認知症の祖母の在宅介護で苦労する母を見て育ち、時に家族関係が壊れそうになる時期も経験しました。だからこそ、頼れる周囲の存在の大切さを痛感しています。

今後の課題や、区民の皆さんへのメッセージをどうぞ

東淀川区は独り暮らしの高齢者が多い地域ですが、例えば認知症の方を地域の皆さんでサポートするなど、ご家族やご近所で支え合いながら生きる姿に、私たちも勇気をもらうことが多いです。こういった、地域の見守りネットワークをさらに浸透させながら、介護保険サービスのみならず、制度の狭間で支援の手が届かない人たちを、地域のさまざまな社会資源につなげていくことも私たちの大切な役目だと考えています。

介護サービス利用者さんより

豊田 京子（とよだ　きょうこ）さん

右足が動かしづらく、要支援認定を受けています。「筋力をつけるために運動をしたい」と思い、ケアマネジャーの谷中さんに相談し、介護予防サービスで通える近所のデイサービスを紹介していただきました。理学療法士さん達の指導のもと、楽しみながら体幹運動や筋トレ、脳トレなどができ、おかげで以前より動きやすくなりました。谷中さんはいつも気にかけてくださり、遠くまで歩いた話をした際は「一人ですごいですね」と褒めてくれるので、頑張る活力になっています。

在宅医より

医療法人中城クリニック 院長

中城 和也（なかじょう かずや）先生

「通院できなくなった方も治療が受けられ、看取りまで寄り添えるように」そんな思いで在宅医療に携わっています。私たち医師が適切な医療を施すためにも、ケアマネジャーの存在はとても重要です。例えば、薬を処方したのに効果が見られないが患者さんは「薬を飲んでいる」と言うとき、生活面を把握するケアマネジャーとの連携で事実を把握でき、正しい対応ができます。また、潜在的に助けが必要な方を医療に繋げてくれることも。今後も医療・介護で連携を図り、住み慣れた自宅で不安なく過ごしたいという患者さんの気持ちに寄り添えたらと思います。

介護についてお問い合わせは

北部地域包括支援センター（なかよし） 　電話　06-6349-5001

▶︎東井高野・井高野・大隅西・大隅東・小松

中部地域包括支援センター（びはーら） 　電話　06-6325-6915

▶︎下新庄・新庄・菅原

東淀川区地域包括支援センター（ほほえみ）　電話　06-6370-7190

▶︎大桐・大道南・豊里・豊里南・豊新

南西部地域包括支援センター（ひだまり）　電話　06-6326-4440

▶︎東淡路・淡路・西淡路・啓発

問合せ　保健企画 2階22番　電話　06-4809-9882

区長からひとこと

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで

ケアマネジャーは、介護を必要とする方の相談に応じ、訪問介護やデイサービスなどの適切な介護サービスが利用できるようにケアプランの作成や調整を行う介護のスペシャリストです。

大阪市では、介護・福祉・保健などに関する地域の高齢者の総合相談窓口として、「地域包括支援センター」を設置し、専門の職員が高齢者の皆さんからのお困りごとに対して、関係機関と協力しながら支援しています。

医療と介護の両方を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域の医療機関や介護事業所が連携して、包括的かつ継続的な在宅医療と介護を推進していきます。

東淀川区長　武富 康彦

「広報ひがしよどがわ」2月号は41,000部発行し、1部あたりの発行単価（配付費用含む）は約28円です（そのうち約3.6円を広告収入で賄っています）。