【1面】

広報ひがしよどがわ

2020年（令和2年）8月号

No.291

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月号のおもな内容

1　特集「こころの健康サポート情報」

2　手続き、まちづくり・にぎわい、子育て・教育

3　健康、安全・安心

4　安全・安心（続き）、施設からのお知らせ、その他、各種相談

5-7　大阪市からの情報 大阪市民のみなさんへ

8　特集「こころの健康サポート情報」

こんなとき、どうしたらいいんだろう…

（吹き出し）

誰かが自分の悪口を言っている…

理由もないのに不安になる

アルコール摂取量が増えた

眠れない

こころの病気かしら…

受診させたいけど嫌がっていて…

ずっとひきこもっているけど…

アルコールやギャンブルをやめさせたい

こころの健康サポート情報

こころの調子はいかがですか？

保健福祉センターは“身近な相談窓口”です

「もしかしたら、こころの病気かもしれない…」

「誰に相談したらいいんだろう」そんな悩みを抱えていませんか？

一人で悩まず、保健福祉センターにご相談ください。

精神保健福祉相談員や保健師がお話をお伺いし、支援をしていきます。

また、必要に応じて医療や福祉制度に関する情報も提供します。

まずはお気軽にご相談ください。

精神保健福祉相談員って？

こころの病やその障がいについて、医療や福祉、日常生活上の困りごと、社会復帰に関する相談、事業を行っています。ご本人やご家族が安心して地域で生活できるように、医療を含めた各関係機関と連携を取りながら相談に応じています。

こころの健康に関する相談・教室を実施しています

■ 精神保健福祉相談

◎精神保健福祉相談員・保健師による相談

◎精神科医師による相談

■ 家族教室

統合失調症で治療中の方のご家族が対象。病気を正しく理解し、ご本人への接し方を学んだり、同じ悩みを持つ家族が話せる場です。

■ 地域生活向上教室

統合失調症等精神疾患がある方を対象に、生活習慣を整え、地域で自分らしく安定した生活を続けることを目的に実施しています。

■ 酒害教室

アルコール依存症の回復途上の方や、家族のアルコール問題で悩んでおられる方、支援者の方を対象に、正しい知識、対応方法を学び、ともに回復に取り組む教室です。

“わかっているのにやめられない”アルコール依存症について特集します。 詳細は8面へ

問合せ　健康相2階24番　 電話　06-4809-9968

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来庁の際は可能な限りマスクの着用をお願いします。

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

区の面積　13.27㎢

区の人口　177,356人

区の世帯数　99,293世帯〈令和２年7月1日現在推計〉

区の花「こぶし」

新たな大都市制度について

特別区制度（いわゆる「大阪都構想」）への質問にお答えします

～なぜ、４つの特別区なの？～

詳細は5面へ

■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

個人市・府民税（第2期）、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納期限は、8月31日（月）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」を提出してください

世帯に所得の不明な方がいる場合は、国民健康保険料の軽減（7・5・2割）及び減免を受けられません。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ので、税の申告が不要な場合でも、国民健康保険にかかる所得の申告をしてください。申告書を提出されない世帯の方には、「大阪市国民健康保険料コールセンター」から電話で提出を呼びかけます。

問合せ　保険年金1階6番　電話　06-4809-9956

外国人住民のお子さんの入学申請

～外国人住民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、入学を希望する方は、学校選択制の対象となりますので、別途配布予定の「学校案内」も必ずご確認ください。

提出締切日　入学申請：9月30日（水）

入学資格

小学校：2014年（平成26年）4月2日～2015年（平成27年）4月1日に生まれた方

中学校：2021年（令和3年）3月に小学校卒業見込みの方

小学校 中学校への入学について手紙を送ります。

わからないことは電話してください。

問合せ　住民情報1階5番　電話　06-4809-9963

《まちづくり・にぎわい》

第46回東淀川区民まつりは中止します

毎年区民の皆さんに大変ご好評いただいている東淀川区民まつりですが、今年の第46回東淀川区民まつりについては、新型コロナウイルス感染症の状況等を踏まえ、十分な感染防止策を講ずることが困難であり、来場者をはじめ関係者の方々の安全を十分に確保することができないため、開催中止を決定しました。

来年は今年の分まで来場者の皆さんに楽しんでいただけるような企画を検討していきますので、ご期待ください。

開催を楽しみにされていた区民の皆さんには、何卒ご理解賜りますようよろしくお願いします。

問合せ　地域1階9番　電話　06-4809-9734

空家再生による快適な住まいづくり、まちづくりを応援します

大阪市では、空家を再生して安全・快適な住まいづくりや地域の居場所づくり・拠点づくりをすすめるため、住宅の性能向上に役立つ改修や地域まちづくりのための改修に要する費用等に対して補助を行っています。詳細はＨＰをご覧ください。

問合せ　都市整備局市街地整備部住環境整備課　防災・耐震化計画担当　電話　06-6208-9622

問合せ　企画調整1階9番　電話　06-4809-9927

令和２年度憲法記念日知事表彰

憲法記念日知事表彰は、府政の振興に顕著な功績のあった個人若しくは団体又は篤行が特に優れ、府民の模範となる個人を表彰することを目的に実施しています。今年度は、産業功労者（商工関係）として新崎治彦さん（大阪府商店街振興組合連合会理事）、𠮷田正則さん（大阪府トラック協会常任理事）、公共関係功労者（福祉関係）として姫野千賀子さん（東淀川区民生委員児童委員協議会副会長）がそれぞれ表彰されました。受賞者の皆さん、おめでとうございます。なお、各役職名は表彰のあった5月3日時点での役職となります。

問合せ　地域1階9番　電話　06-4809-9734

柴島干潟で楽しく遊んで学ぼう！

●柴島干潟水辺教室〈参加者募集〉

無料

要申込

柴島干潟は多様な生物が生息する貴重な地域資源です。この機会にご家族で水生生物を採取したり、淀川の水質について勉強してみませんか？

日時　9月19日（土）13：00～14：30

※雨天の場合は9月27日（日）9：30～11：00に延期（曜日と時間にご注意ください）

場所　柴島干潟（柴島１丁目）

対象　どなたでも（小学生以下は保護者同伴）

定員　40名（先着順）

申込　詳細はホームページでご確認のうえ、８月７日（金）から９月４日（金）（必着）で申し込み。

大阪市　水環境イベント　検索

結果は９月１１日（金）までに発送します。

※新型コロナウイルスの影響により、イベントが急遽中止になる場合があります。

問合せ　環境局環境管理課水環境保全グループ

（〒５５９‒００３４　住之江区南港北２‒１‒１０ ＡＴＣビルO’s棟南館５階）

電話　06-６６１５-７９８５

《子育て・教育》

『高校等進学説明会』を今年も開催します！

無料

申込不要

公立・私立高等学校等が、学校ごとのブースを設置し、教育方針、特色、入試、学校生活、卒業後の進路などを説明します。

日時　8月29日（土）10：00～17：30

場所　区民ホール・会議室（区役所3・4階）

対象　主に区内の中学生とその保護者

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中学校ごとにご来場いただく時間を指定するとともに、会場内への入場制限を行います。また、開催方法の変更、もしくは中止となる場合もありますので、詳しくは、区ホームページでご確認ください。

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（区役所２階）で実施します

●BCG接種

無料

予約不要

日時　8月11日（火）・9月8日（火）14：00～15：30

対象　生後12か月未満(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

予約不要

日時　9月7日（月）A歯科・栄養（妊婦歯科健診・無料）

9月14日（月）B子育て準備

9月28日（月）Cお産にむけて

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

●妊婦歯科健診

無料

要予約

日時　8月3日（月）・9月7日（月）13：20～13：35

※妊婦教室を受講する方は予約不要

●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12日（水）・8月26日（水）・9月9日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

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」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。

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-4809-9807

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届（今年も区民ホールで受付します）

児童扶養手当、特別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13日（木）・14日（金）・17日（月）9：30～12:00、13：00～17：00

場所　区民ホール（区役所３階）

対象　詳細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3日（月）～31日（月）までに、区役所までお手続きにお越しください。

問合せ　【児童扶養手当】子育て・教育2階25番　電話　06-4809-9856

【特別児童扶養手当】保健福祉2階27番　電話　06-4809-9663

窓口サービス課（1階）のお待ち人数などがホームページで確認できます！ぜひご活用ください。

【3面】

《健康》

健康講座 保健栄養コース 参加者の募集

無料

要申込

食育ボランティアを養成する講座を開催します。食育や地域の健康づくりなどに関心のある方、一緒に学んでみませんか。

日時　９月１７日（木）・３０日（水）

１０月６日（火）・１５日（木）・２０日（火）・２９日（木）

１１月１７日（火）・２４日（火）

１２月３日（木）

【全９回コースいずれも１３：３０～１６：００】

場所　保健福祉センター（区役所2階）

定員　２０名（先着順）

対象　区内在住の方

申込締切日　８月２８日（金）

※締め切り後、改めてご案内を送付します。

※感染症等の動向により、講座の内容変更や開催が中止になる場合がありますのでご了承ください。

申込・問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

健康レシピ

野菜を使った

簡単・ヘルシーなおやつです！

スイートパンプキン

【１個分】エネルギー８６kcal

2個分

材料

かぼちゃ 100g

（A）コンデンスミルク 大さじ１

塩 少々

干しぶどう ５ｇ

作り方

（1）かぼちゃは皮、種、わたを除いてラップで包み、電子レンジ（600W）に4分間ほどかけ、軟らかくする。

（2）ボウルに（1）を入れ、フォークでつぶす。

（少し粒が残るくらい）

（3）（2）に（A）を加えて混ぜる。

（4）（3）を２等分し、それぞれラップにのせ、ラップの口をねじって包み、ラップを外す。

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク

（東淀川区食生活改善推進員協議会 五十三会）

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

予約不要

日時　9月1日(火)9：30～11：00、9月27日(日)9：30～11：00

場所　区民ホール（区役所3階）

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・特定健診個人票

費用　無料

日時　9月20日(日)9：30～11：00

場所　井高野小学校（井高野1-28-17）

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・特定健診個人票

費用　無料

●各種検診（健診）

保健福祉センター（区役所２階）で実施

要予約

胃がん検診

（年度内にどちらか1回のみ受診）

内視鏡検査　※医療機関で受診

日時　取扱医療機関にお問い合わせください

対象　50歳以上の方 ※受診は2年に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

要予約

胃がん検診

（年度内にどちらか1回のみ受診）

エックス線検査

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　500円　※医療機関での受診は、1,500円。

要予約

大腸がん検診

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　300円

要予約

肺がん検診

エックス線

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　無料

要予約

肺がん検診

かくたん検査　※かくたん検査の対象者には条件があります。

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　400円

要予約

乳がん検診

超音波検査　※医療機関で受診。

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　30～39歳の女性

費用　1,000円

要予約

乳がん検診

マンモグラフィ

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の女性（昭和奇数年生まれの方）

費用　1,500円

要予約

子宮頸がん検診　※医療機関で受診。

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　20歳以上の女性（昭和奇数年、平成偶数年生まれの方）

費用　400円

要予約

骨量検査

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　18歳以上の方

費用　無料

予約不要

結核健診

日時　8月3日(月)・9月3日(木)10：00～11：00

対象　15歳以上の方

費用　無料

問合せ　保健企画2階22番 　電話　06-4809-9882

保健師の健康一口メモNo.95

夏休み中の子どもの生活習慣の乱れに気を付けよう！

生活習慣は、子どもの学力・体力・気力に大きな影響を与えています。「早寝 早起き 朝ごはん」は、生活習慣の中でももっとも基本的なものです。

早寝早起きで、「朝ごはん抜き」とさようなら！

朝食を抜く原因の多くは、夜更かしにあります。早起きをし、日光に浴びることが、起床・就寝のリズムづくりにつながります。まずは早起きから始めましょう！

朝ごはんは…脳や体の目覚まし時計！

脳を動かすエネルギーの「ブドウ糖」を取り入れることができ、午前中の集中力が上がります。また、寝ているときに下がった体温を上げることもできます。

脳を動かすエネルギーの「ブドウ糖」を取り入れることができ、午前中の集中力が上がります。また、寝ているときに下がった体温を上げることもできます。

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

《安全・安心》

特殊詐欺防止・ひったくり防止対策は万全ですか‼

特殊詐欺被害防止・ひったくり

防止キャンペーンを実施します！

●ポップアップシール付きティッシュの配布

●自転車の前カゴにひったくり防止カバーを取り付け

※必ず自転車で来てください。

日時　８月11日(火）15：00～

(無くなり次第終了）

場所　区役所（正面玄関周辺）

問合せ　安全安心1階8番　電話　06-4809-9819

東淀川警察署 防犯係　電話　06-６３２５-１２３４

東淀川区は水害のリスクが高いため、日頃から大雨や台風の備えが大切です！

台風や大雨の情報をとるためには

（1）テレビのデータ放送（NHKdボタン）

（2）ラジオ

（3）大阪市防災アプリ・東淀川区役所公式LINE@など

（4）防災行政無線（屋外防災スピーカー）

※音声が聞き取れなかった場合には防災行政無線テレホンサービス（電話　06-6210-3899）で放送した音声を聞くことができます。（通話料がかかります）

ケーブルテレビ（JCOM・Baycom）の配信サービス（有料）

大阪市とJ:COMの連携協定に基づき、J:COMの「防災情報サービス」（有料）で防災行政無線の放送内容がお知らせされるようになりました。気象警報の情報や避難情報等も同サービスによりご自宅のテレビでご確認いただけます。

【防災情報サービスイメージ図】

台風が来た時、大雨になった時にすること

（1）外出は控える

（2）屋外の作業は控える

（3）川には近づかない

（4）安全な建物内にとどまる

（5）最新の台風情報を確認

問合せ　安全安心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・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1階10番（電話　06-4809-9683）

又は東淀川区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】

ホームページバナー募集中！

区役所ホームページに広告を掲載しませんか？ 詳細はこちら

東淀川区　バナー広告　検索

夏休み期間中の花火遊びについて

夏休みは花火で遊ぶ機会が多くなりますが、楽しく安全に遊ぶためには、気を付けないとけないことがあります。正しい遊び方で楽しい夏休みにしましょう。

（1）風の強い日は花火で遊ぶのはやめましょう。

（2）必ず大人と一緒に遊びましょう。

（3）バケツに水を用意しましょう。

（4）燃えやすい物の近くで遊ぶのはやめましょう。

問合せ　東淀川消防署　電話　06-6320-0119

《施設からのお知らせ》

東淀川区子ども・子育てプラザ

（1）きせつの工作「段ボール工作：カタカタ」

無料

申込不要

段ボールを使って、動物が可愛らしく落ちてくるカタカタを作りましょう。

（工作キットの配付となります）

日時　7月下旬から随時、当プラザにて配付開始

定員　なし（ただし、無くなり次第終了）

（2）食に関する相談

無料

要申込

子どもの育ちや食事に関する相談を受け付けています。お気軽にご利用ください。

日時　毎月第3金曜日　8月21日(金)　10：00～12：00(受付は11：30まで)

定員　概ね、ひとり30分の相談となります。予約が全て埋まり次第、受付終了。

【（1）（2）共通】

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

一時保育　なし

問合せ　子ども・子育てプラザ（区役所４階）　電話　06-6327-5650

その他、プラザの月間行事はホームページでご確認ください。

東淀川区民会館

７月から通年講座を再開しました！

東淀川区民会館通年講座を再開しました！現在、生徒募集中ですので、いつからでも始められます。

詳しくはＨＰをご覧ください。

会館窓口横にも各講座の詳しいチラシを置いています。

申込・問合せ　来館または電話　東淀川区民会館（東淡路1-4-53 4階）　電話　06-6379-0700

東北環境事業センター

絵本受付回収・展示・提供を行います

資源の有効利用・ごみの減量を図るため、リユース（再使用）できる絵本の受付回収にご協力をお願いします。また、回収した絵本は展示・提供（無料）を行います。

対象　市民（通勤・通学は含まない）

受付回収

【回収対象絵本】幼児期から小学校入学程度までの児童を対象とした絵本

【受付回収場所】東北環境事業センター

【受付時間】月曜から土曜 ８：30〜17：00

【回収できないもの】音や光の出る絵本・シール絵本・仕掛け絵本・漫画・図鑑・個人情報等の記載や破れ等変形があるもの

展示・提供

【提供点数】展示・提供に来場した未就学児童

１回につき１人１冊

【展示・提供場所】東北環境事業センター

【展示日・時間】毎月第３土曜日(第３土曜日が祝日の場合も展示・提供しています)

10：00〜12：00、13：30〜16：00

※開催中止の場合あり｡

　お問い合わせください。

問合せ　東北環境事業センター（上新庄１‒２‒２０）

電話　06-６３２３-３５１１　FAX　06-６３７０-３９５１

《その他》

防衛省自衛隊「就職・進学出張相談」

ご本人はもちろんご家族の方でもお話させていただきますので、お気軽にお越しください。

日時　8月11日（火）10：00～15：00

場所　区役所（１階ロビー）

問合せ　自衛隊十三募集案内所　電話　06-6301-0488

東淀川区密着の広告媒体！

広報ひがしよどがわへ広告を出しませんか？

募集月　令和2年11月号～令和3年4月号

抽選日　８月２５日（火）

サイズ　1枠：縦50mm×横126mm

2枠（一括掲載の場合）：縦50mm×横252mm

金額　19,000円～33,000円/枠・月額

発行部数　毎月52,000部

問合せ　広報1階10番　電話　06-4809-9683

詳細はこちら

ＨＰバナー広告も募集中！

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　8月1日～9月31日

★区役所で実施　◆1組 30分以内

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。

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6日・20日・27日（木）

9月3日・10日・17日・24日（木）

13：00～17：00

予約 ・問合せ　広聴相談1階10番　電話　06-4809-9683

予約は左記の『相談日当日の9:00』より受付けます。

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4日・11日・18日・25日（火）

9月1日・8日・15日・29日（火）

13：00～16：00

予約 ・問合せ　広聴相談1階10番　電話　06-4809-9683

予約は左記の『相談日当日の9:00』より受付けます。

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　8月5日(水)　9月2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 ・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12日(水)　9月9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 ・問合せ　行政書士会相談受付　電話　06-6643-9903（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19日(水)　9月16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 ・問合せ　司法書士事務所　電話　06-0120-676-888（月～金9：00～18：00）

社会保険労務士による相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　8月26日(水)　9月23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 ・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

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　8月12日・26日（水）　9月9日・23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 ・問合せ　大阪市地域就労支援センター　電話　06-0120-939-783

人権出張相談

事前予約制　区役所で実施

相談日　月～金 9：00～20：30　日・祝 9：00～17：00

※電話・FAX・メールでも相談可

予約 ・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 ・問合せ　大阪法務局人権擁護部第一課　電話　06-6942-1489

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 ・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　毎週水・木・金 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 ・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3日(月)　9月7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 ・問合せ　広聴相談1階10番　電話　06-4809-9683

花と緑の相談

区役所で実施

相談日　9月15日(火) 14：00～15：30

サバンナ堆肥を進呈します

予約 ・問合せ　十三公園事務所　電話　06-6309-0008

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　8月23日(日)9：30～13：30

場所　此花区役所（此花区春日出北1-8-4）　天王寺区役所（天王寺区真法院町20-33）

定員　16名（先着）

予約　8月20日(木)・21日(金)9：30〜12：00

【予約専用電話】06-6208-8805

※体調不良とお見受けされる場合は、相談ブースへの入室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。

問合せ　大阪市総合コールセンター　電話　06-4301-7285

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

詳細はこちら

問合せ　地域課1階9番　電話　06-4809-9603

市政・区政に対するご意見・ご要望は、広聴相談1階10番へ　電話　06-4809-9683　FAX　06-6327-1970

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) 又は電話 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」

毎月1回、区内12か所を巡回しています。詳細は、市立図書館HP又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

Facebook（フェイスブック）　東淀川区　Facebook　検索

今月の特集

こころの健康サポート情報

“わかっているのにやめられない”

これってアルコール依存症？

日常生活に悪影響が出ていませんか？

● 睡眠や食事がおろそかになる

● 家族に嘘をついて関係が悪くなる

● 仕事を休みがちになり、続かない

● お金の工面のために手段を選ばない

● 家族に隠れて借金をする

　昨今はお酒を24時間簡単に手に入れることができる環境ですが、お酒に含まれているアルコールは依存性のある薬物です。不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れるために飲酒を繰り返しているうちに、行動をコントロールする脳の機能が弱くなります。依存症は、自分の意思ではやめられなくなる「病気」です。誰でもなる可能性があり、決して意思が弱いからではありません。

　アルコール依存症になると、健康に生活していくための活動や人間関係よりもお酒を優先してしまい、本人や家族の日常生活に支障をきたします。

　しかし様々な助けや理解により、回復が十分可能な病気です。一人で抱え込まず、保健福祉センターや医療機関に相談したり、自助グループに参加する等対応することが大切です。

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

新型コロナウイルスの影響を受け、クローズアップされています

アルコール依存症

～誰でもなり得る身近な病気です～

　急速に変化する現代社会において、人間関係や日々の生活の中でストレスを受け、時に不安やこころの不調を感じることは誰でもあります。精神疾患が５大疾患に含まれるようになり、こころの健康への関心は年々高まっています。

　そのような中で、新型コロナウイルス対策による外出自粛や社会的な行動の制限、先の見えない不安や孤立により、アルコール・薬物・ギャンブル・ネット等の依存症への警鐘が鳴らされています。イライラやストレスを発散させようとし、依存傾向を強めてしまいます。

　今回はアルコール依存症について取り上げました。大量に飲み続けることで、お酒なしではいられない状態となります。本人は病気を認めない傾向にあり、受診へつながりにくく、家族や周囲の人々への影響も大きいのが特徴です。

　早期に支援機関へつながることが大切です。抱え込まずに、ぜひ一度ご相談ください。

東淀川区長　西山 忠邦

AUDITというお酒の飲み方スクリーニングテストで、アルコール依存度をチェックしてみましょう

質問

（1）アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

0点　飲まない／1点　月1回以下／2点　月2〜4回／3点　週2〜3回／4点　週4回以上

（2）飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

（純アルコールとして）（☆下記）

0点　日本酒換算1合以下／1点　日本酒換算2合程度／2点　日本酒換算3合程度／3点　日本酒換算4合程度／4点　日本酒換算5合以上

★清酒1合（180ml）と同程度のお酒

●ビール　500ml ●25％の焼酎　100ml　●7％のチューハイ　350ml　●ワイン　200ml

（3）1度に3合以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

0点　ない／1点　1か月に1度未満／2点　1か月に1度／3点　1週間に1度／4点　毎日あるいはほとんど毎日

（4）過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0点　ない／1点　1か月に1度未満／2点　1か月に1度／3点　1週間に1度／4点　毎日あるいはほとんど毎日

（5）過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0点　ない／1点　1か月に1度未満／2点　1か月に1度／3点　1週間に1度／4点　毎日あるいはほとんど毎日

（6）過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0点　ない／1点　1か月に1度未満／2点　1か月に1度／3点　1週間に1度／4点　毎日あるいはほとんど毎日

（7）過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0点　ない／1点　1か月に1度未満／2点　1か月に1度／3点　1週間に1度／4点　毎日あるいはほとんど毎日

（8）過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0点　ない／1点　1か月に1度未満／2点　1か月に1度／3点　1週間に1度／4点　毎日あるいはほとんど毎日

（9）あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？

0点　ない／2点　あるが、過去1年にはなし／4点　過去1年間にあり

（10）肉親や親戚・友人・医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

0点　ない／2点　あるが、過去1年にはなし／4点　過去1年間にあり

合計点

判定

【合計点】

0〜7点　危険の少ない飲酒

8〜14点　危険な飲酒　飲酒習慣を見直しましょう

15点以上　アルコール依存症疑い　早めに専門機関に相談しましょう

自助グループだからこそできる支援

大阪市東淀川断酒会（全日本断酒連盟、大阪市断酒連合会 加盟）　小田 泰仁さん

　断酒会とはアルコール依存症や問題飲酒などの酒害から立ち直るための自助グループで、会員が200名以上在籍する大阪市断酒連合会の一翼を担い、我々東淀川断酒会は淡路と上新庄を拠点に、現在断酒歴2～40年の会員が11名在籍し、活動しています。主な活動内容は、自らの酒害体験を語る「断酒例会」。お酒を飲んで周囲に迷惑をかけたこと、自責の念や惨めな気持ち…。決して悔やむためではなく、生まれ変わるために、自らの過去と真摯に向き合うことが、断酒のための第一歩です。

　家族が本人のためにと思って行動することで、かえって状況が悪くなり、精神的にかなり参ってしまうこともあります。「断酒例会」は家族もご参加いただけます。一緒に参加することで、当事者の問題の根幹や、必要な支援を理解し、協力体制を整えることができます。

　昔は「性分」で片付けられていましたが、アルコール依存症＝病気であり、なおすことができます。私自身も、仲間に支えられ酒害から立ち直った当事者です。焦らずじっくりと時間をかけて取り組めば、必ず断酒し、社会復帰することができます。くじけそうになり、孤独に陥りそうになっても、同じ思いを経験してきた仲間の存在が大きな支えとなるでしょう。

アルコール依存症の回復のために

酒害教室講師 藤井クリニック（精神保健福祉士）　藤井 望夢先生

　依存症になる方は、周囲の期待に応えようと必死に頑張り、疲れても休まない、「普通」のハードルが高く、失敗は許されないと思う方が多いようです。

　周囲から否定的な感情や偏見を持たれやすいですが、迷惑をかけようと思って飲んでいる人はいません。自分を責め、それでも飲まずにはいられない、という病気です。

　簡単にお酒が買える環境の中で、飲むことで何とか生きてきた人が、飲まないで現実と向き合い、やめ続けるのはとても難しいことです。そして、回復の途中での再発はつきものであり、そんな時に「助けてくれ」と言うのに遠慮はいりません。

　また、家族も本人の度重なる問題に対応し疲れ果て、良かれと思っての行動が、結果的には飲み続けることを可能にしてしまう悪循環になります。

　本人も家族も、病気を知り、できていることに目を向けること、正直に話すこと、一人で抱え込まないことが、回復への一歩です。

「広報ひがしよどがわ」8月号は52,000部発行し、1部あたりの発行単価（配付費用含む）は約23円です（そのうち約4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。