　　　　　------------

　　北区広報紙　わがまち北区9

　NO.304/2021（毎月1日発行）

　夏の暑さも彼岸まで

　編集・発行北区役所政策推進課（広報担当）〒530-8401大阪市北区扇町2-1-27　電話06-6313-9474　ファックス06-6362-3821

https://www.city.osaka.lg.jp/kita/

　　　　　------------

　　地域SNSアプリ「ピアッザ」で身近な情報を交換しませんか？ダウンロードはこちら

https://www.lp.piazza-life.com/areas/25

　　　　　------------

　　9月号の主な記事

　朝ごはんを食べよう～9月は「大阪市朝食月間」です～…2面

　My防災　衛生用品、備えてますか？…3面

　令和4年度保育施設入所申込を受け付けます…4面

　あなたも「いきいき百歳体操」…5面

　SDGs　チャレンジしてみませんか…8面

　YouTubeで見る防災…12面

　　　　　------------

　　9月は高齢者福祉月間

　認知症の困りごとは

　北区ハートフルオレンジチームへ

　認知症かも？と思ったら一人で悩まず、ご相談ください！

　北区ハートフルオレンジチーム　電話06-4977-6444　北区大淀地域包括支援センター内（長柄中1-1-21 ハートフルかのう3階）

　　　　　------------

　　認知症をチームで支援　みんなに優しい社会をめざして

　9月は高齢者福祉月間です。2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症高齢者になるといわれています。さらにコロナ禍で人との関わりや外出の機会が減り、北区でも認知症高齢者の増加が危惧されています。

　オレンジチームは認知症初期集中支援チームの愛称です。区で活動する「北区ハートフルオレンジチーム」のメンバーは5人。認知症の専門知識を備えたチーム員医師2人の助言のもと、医療・介護の専門資格を持ったチーム員3人が連携して活動します。認知症の方や家族を6か月集中的に支援。一人ひとりの状態に応じた医療・介護のサービスにつなぎます。

　認知症の困りごとは、北区大淀地域包括支援センター内（長柄中１）の北区ハートフルオレンジチームへ来所・電話・訪問の相談を経て、状況を把握。「ご本人の意思を尊重しながら、それぞれの専門職の持ち味を活かして話を伺います」とチーム員・看護師の大城克子さん。チーム員・介護福祉士の西牧清隆さんは、「在宅生活をする上で一番の困りごとをお聞きし、ご家族も安心して暮らせるよう適切なサービスを考えます」。

　認知症は早期発見・早期対応が大切です。「早期発見にはご本人やご家族だけでなく、民生委員や地域福祉コーディネーターなど、地域の協力が欠かせません」とチーム員責任者・看護師の飯田妙子さん。前田昌則区長は「北区はマンション世帯が約9割。一人暮らしの高齢者も多く、より地域と連携したオレンジチームの初期支援に期待しています」。行政も一体となって普及啓発活動に取り組みます。

　9月21日は世界アルツハイマーデーです。9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、世界各国で様々な啓蒙活動が行われています。

　認知症は誰もがなりうるものです。みんなが認知症を正しく理解し、支え合うことが、誰もが住みやすい優しい社会につながります。

　→6・7面に認知症ケアの流れ

　写真コメント1…チーム員医師 太田祥彦・北区医師会専務理事　かかりつけ医とも連携し、必要に応じてチーム員医師が症状などをご説明します。個人情報はしっかり守りますので、安心してご相談ください。

　写真コメント2…チーム員医師 柏井三郎・大淀医師会副会長　認知症の症状の早期発見と適切な治療が、認知症の進行を遅らせることや、住み慣れた地域で自分らしく暮らせる未来へつながります。

　写真説明1…（左から）チーム員・西牧清隆さん、前田昌則区長、チーム員責任者・飯田妙子さん、チーム員・大城克子さん。首元のストラップに掛かるオレンジリングは認知症サポーターの目印。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守って支援します

　写真説明2…事務所の窓口でいつでもじっくり相談にのります

　写真説明3…月1回のチーム員会議で情報共有。支援方針を話し合います

　写真説明4…電話やオンライン（Zoom）でも気軽に相談できます

　写真説明5…認知症や疑いのある方を1～2人で訪問し、状況を把握します

　　　　　------------

　　北区民カーニバル中止のお知らせ

　新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年の北区民カーニバルは中止することになりました。

　毎年楽しみにしていただいている皆さまには大変申し訳ありませんが、ご理解・ご協力をお願いします。

　問合せ…地域課　電話06-6313-9948　ファックス06-6362-3823

　　　　　------------

　　区広報紙「わがまち北区」は毎月1日から5日（1月は2日から6日）に委託事業者による全戸配布でお届けしています。届いていないなどの場合は、配布委託事業者までご連絡ください。

　委託事業者…読売中央販売株式会社　電話06-6315-5751（10時～18時　土日祝除く）　ファックス06-6312-1266

　メール

wagamachi@ycom.ne.jp

　　　　　------------

　　北区の推計人口（令和3年8月1日現在）　人口…140,838人、世帯数…86,381世帯

　　　　　------------

　　子育て

　　　　　------------

　　「こどものほんだな」展（無料）

　昨年出版された本の中から、おすすめの子どもの本を選んで展示・貸出します。

　日時…9月17日（金）～11月17日（水）

　場所…北図書館閲覧室（本庄東3-8-2）

　※展示している本を紹介した冊子「こどものほんだな2021」も配布しています

　※展示中の図書は貸出できます。ご希望の図書が展示の棚にない時は予約をしてください

　問合せ…北図書館　電話06-6375-0410　ファックス06-6371-3177

　　　　　------------

　　しかけが楽しいみらくるカード

　あらあらふしぎ！えがいたものがパッとへんしんするんだよ！さあ！いっしょに「みらくるカード」をつくりましょ♪

　日時…毎週金・土・日曜日、9月20日（月・祝）

　※開催時間は金曜版と土日祝版で異なります。詳しくはホームページをご覧ください

　場所…キッズプラザ大阪3F創作工房（扇町2-1-7）

　対象…3歳以上（就学前の子どもは保護者同伴）

　定員…金曜版・各回最大24名、土日祝版・各回先着12名（同伴保護者は1名まで）

　※受付方法はホームページをご確認ください

　料金…入館料大人1,400円、小人（小・中学生）800円、幼児（3歳以上）500円

　HPはこちら▶

https://www.kidsplaza.or.jp/program/2021/07/000725/

　問合せ…キッズプラザ大阪　電話06-6311-6601　ファックス06-6311-6605

　　　　　------------

　　防災・安全・安心

　　　　　------------

　　Mｙ防災　ジシン本実践編

　衛生用品、備えてますか？

　有事の時用に水や食料など色々と備蓄していますが、災害時は、こまめな洗濯や入浴も思うようには出来ないでしょう。衛生面を考えて、私が特に気を付けているのは生理用品です。大小様々なサイズのものやショーツ型のもの、処分用の中身の見えない袋も準備しています。

　①買う→②非常持ち出し用バッグへ→③普段使い用にバッグとトイレの戸棚へ→④使う→①買う…と、ローリングストックで備えています。

　『大阪北区ジシン本』サポーター・沼澤

　ジシン本HPはこちら▶

https://jishinbook.net/

　　　　　------------

　　浸水深20cmになると歩けない!?

　【ジシン本防災講座】（無料）（要申込）

　水害に備えよう

　本格的な台風シーズンとなる季節です。北区での水害や水の防災について学びませんか？

　日時…9月25日（土）10時30分～12時

　場所…クレオ大阪子育て館 講習室（天神橋6-4-20）

　対象…北区在住・在勤・在学の方（それ以外の方は要相談）

　講師…亀井伸幸氏（淀川管内河川レンジャー・アドバイザー）

　定員…50名（申込先着順）

　※一時保育あり（3か月～小学3年生、定員10名、無料）、手話通訳での受講も可能

　申込…9月21日（火）まで電話・ファックス・ホームページにて受付

　※一時保育、手話通訳は9月15日（水）まで

　HPはこちら▶︎

https://www.creo-osaka.or.jp/north/

　主催…大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

　共催…大阪北区ジシン本事務局（一般社団法人あおぞら湯）

　申込…クレオ大阪子育て館　電話06-6354-0106　ファックス 06-6354-0277

　問合せ…（一社）あおぞら湯（中津つどいの広場ぐぅぐぅ内）　電話06-6371-3338（平日9時～15時）

　　　　　------------

　　警察だより

　●安まちアプリで被害防止

　大阪府警察からアプリで防犯情報をお届けします

　①安まちメール…不審者情報等の犯罪発生情報等をタイムリーにお届けします

　②防犯マップ…防犯マップで地域の犯罪を確認できます

　③防犯パトロール…防犯パトロールで自治体のマスコットキャラクターを取得できます

　④痴漢撃退・防犯ブザー…近くの人に防犯ブザーで危険を知らせたり、アプリから110番通報も行えます

　安まちアプリを活用して、安全・安心！

　ダウンロードはこちら

　Android▶

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.visor.machiyell.osakapolice.production

　iPhone▶

https://apps.apple.com/jp/app/%E5%AE%89%E3%81%BE%E3%81%A1%E3%82%A2%E3%83%97%E3%83%AA/id1545063232

　問合せ…大淀警察署　電話06-6376-1234

　曽根崎警察署　電話06-6315-1234

　天満警察署　電話06-6363-1234

　●列車内ちかん被害相談

　鉄道警察隊では、24時間相談を受け付けています。

　ちかん等の被害に遭われた方、目撃された方は一人で悩まず相談してください。

　大阪府鉄道警察隊　電話06-6885-1234

　　　　　------------

　　消防だより

　「高齢者防火推進週間」

　9月20日の「敬老の日」を含む1週間（9月16日～23日）は「高齢者防火推進週間」です。

　火災による死者の大半は住宅や共同住宅の火災で発生しています。また、そのうちの約7割を高齢者の方が占めています。地域ぐるみでお年寄りを火災から守りましょう。

　この機会にぜひ、ご近所同士で高齢者宅の火災予防について声を掛け合ってみてください。

　住宅用火災警報器を設置しましょう！

　問合せ…北消防署　電話06-6372-0119

　　　　　------------

　　くらし・手続き

　　　　　------------

　　空家で困っていませんか

　空家の所有者は、空家を適切に維持管理する義務があります。老朽化や衛生・防犯上の問題が生じ、近隣第三者へ影響を及ぼすことがあれば責任を問われ、賠償問題にも。そのようなことになる前に考えてみませんか。

　大阪市では、全日本不動産協会・大阪府宅地建物取引業協会と協定を結んでおり専門家の意見を聞く機会もあります。また、空家利活用改修補助事業も行っております。詳しくは、大阪市ホームページでご確認ください。

　『大阪市　空家　補助』で検索

　問合せ…地域課　電話06-6313-9734　ファックス06-6362-3823

　　　　　------------

　　ネットで便利！大阪市税

　●Web口座振替受付サービス

　大阪市税の口座振替・自動払込をパソコン・スマートフォン・タブレット端末からお申込みできます。対応金融機関などについては、大阪市ホームページからご確認ください。

　●スマートフォンなどを利用した納付方法

　コンビニ収納用バーコードが印刷された納付書で、キャッシュレス決済アプリ（PayPay請求書払い、LINE Pay 請求書支払い、au PAY等）による納付ができます。

　また、大阪市税クレジットカード納付サイトからクレジットカードによる納付も可能です（Apple Payも利用可）。詳細や操作手順については、動画でもご確認いただけます。

　その他の対応アプリや納付方法等、詳細については、大阪市ホームページからご確認ください。

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000377744.html

　「大阪市　市税　納付」で検索

　問合せ…財政局税務部収税課収納管理グループ　電話06-6208-7783　ファックス06-6202-6953

　　　　　------------

　　防衛省自衛官採用説明会（無料・要申込）

　日時…随時受付

　場所…自衛隊大阪地方協力本部梅田募集案内所（芝田2-1-21高橋ビル2F）

　内容…採用制度の概要、入隊（入校）後の教育内容、生活及びその魅力等の紹介

　申込・問合せ…防衛省自衛隊採用担当（桝井）　電話070-6591-1103

　　　　　------------

　　北区役所での相談（無料）

　法律相談（要予約）

　日時…9月1日（水）・15日（水）・10月6日（水）13時～17時

　当日9時から電話予約

　申込・問合せ…政策推進課（広聴担当）　電話06-6313-9683

　行政相談

　日時…9月16日（木）13時～15時

　※予約不要

　問合せ…政策推進課（広聴担当）　電話06-6313-9683

　司法書士相談（要予約）

　日時…9月8日（水）13時～16時

　※事前に電話予約

　申込・問合せ…あおぞら司法書士事務所内（担当:赤松）

　電話0120-676-888（平日9時～18時）

　行政書士相談（要予約）

　日時…9月22日（水）13時～16時

　※事前に電話予約

　内容…外国人のビザ手続・帰化、建設業・民泊等の各種営業許可などの相談

　申込・問合せ…大阪府行政書士会北支部　電話06-6105-3219（平日9時～17時）

　不動産相談（要予約）

　日時…9月22日（水）13時～16時

　※事前に電話予約

　申込・問合せ…（公社）全日本不動産協会大阪府本部北支部　電話06-6373-1511（平日10時～15時30分）

　花と緑の相談～花木や草花の園芸相談～

　日時…10月5日（火）14時～16時

　1階区民交流プラザ及びその周辺へお越しください。

　問合せ…扇町公園事務所　電話06-6312-8121　ファックス06-6312-3403

　　　　　------------

　　その他の相談（無料）

　日曜法律相談（要予約）

　日時…9月26日（日）9時30分～13時30分

　場所…福島区役所（福島区大開1-8-1）

　予約受付…9月22日（水）・24日（金）9時30分～12時

　予約専用電話…電話06-6208-8805

　問合せ…大阪市総合コールセンター　電話06-4301-7285

　ナイター法律相談（当日受付）

　日時…9月29日（水）18時30分～21時

　場所…天王寺区民センター（天王寺区生玉町7-57）

　※受付開始時（18時～）に順番を抽選。抽選後空きがある場合は先着順（必ずマスク着用）

　問合せ…大阪市総合コールセンター　電話06-4301-7285

　犯罪被害者等支援のための総合相談

　日時…随時受付9時～17時30分（土日・祝日・年末年始を除く）

　場所…市民局人権企画課（中之島1-3-20大阪市役所4階）

　問合せ…市民局人権企画課　電話06-6208-7489　ファックス06-6202-7073

　人権相談

　専門相談員が電話・面談・ファックス・メールで相談をお受けします。

　区役所等での出張相談を希望される方は、その旨ご連絡ください。

　受付　月～金9時～21時　日・祝日9時～17時30分

　申込・問合せ…大阪市人権啓発・相談センター　電話06-6532-7830　ファックス06-6531-0666　メール

7830@osaka-jinken.net

　　　　　------------

　　健康・福祉

　　　　　------------

　　特定健診（無料）

　日時…①9月16日（木）9時30分～11時②10月2日（土）9時30分～11時

　場所…①北スポーツセンター（中津3-4-27）②北区保健福祉センター（北区役所内）

　内容…糖尿病等の生活習慣病に関する血液・尿の検査、血圧測定、医師による診察など

　対象…大阪市国民健康保険加入者（40歳以上）、大阪府後期高齢者医療制度加入者

　持ち物…受診券・健康保険被保険者証・個人票（国保の方）

　問合せ…健康課　電話06-6313-9882　ファックス06-6362-1099

　　　　　------------

　　BCG予防接種（無料）

　日時…10月7日（木）・11月4日（木）10時～11時（9時30分～番号札配布）

　場所…北区保健福祉センター（北区役所内）

　標準的な接種年齢…生後5～8か月の乳児

　持ち物…母子健康手帳・予防接種手帳・ベビーカー用の錠・バスタオル（脱衣・着衣の際に使用します）

　※10月1日（金）から、委託医療機関でもBCG予防接種を受けることができます。引き続き北区保健福祉センターでの集団接種も実施します。

　問合せ…健康課　電話06-6313-9882　ファックス06-6362-1099

　　　　　------------

　　精神科医師による精神保健福祉相談（無料）（予約制）

　こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか？ご家族や支援者からの相談も可能です。

　日時…9月15日（水）・24日（金）・10月1日（金）14時～16時

　場所…北区保健福祉センター相談室（北区役所内）

　申込・問合せ…健康課　電話06-6313-9968　ファクス06-6362 -1099

　　　　　------------

　　朝ごはんを食べよう

　～9月は「大阪市朝食月間」です～

　大阪市民の、特に若い世代の朝食欠食の割合は国の割合より高く、幼児から30代にかけて朝食を食べない習慣の方が多い状況です。

　毎日朝ごはんを食べると、どんな良いことがあるのでしょうか？

　・栄養のバランスがとれている人が多い

　・早寝・早起きの人が多い

　・「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない

　・学力が高く、体力測定の結果が良い

　※参考・農林水産省作成「食育ってどんないいことがあるの？」

　心と体の健康を保つためにも、9月の朝食月間をきっかけに、毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

　問合せ…健康課　電話06-6313-9882　ファックス06-6362-1099

　　　　　------------

　　フレイル予防講習会（無料・要申込）

　日時…9月30日（木）13時30分～14時30分

　場所…北老人福祉センター4階講習室（同心1-5-27）

　講師…介護老人保健施設　青美　作業療法士

　対象…市内在住60歳以上の方

　定員…20名（申込先着順）

　申込…9月9日（木）10時～電話・来館にて受付

　※グループ申込は2名まで

　詳細は北区社会福祉協議会HP▶

https://www.osaka-kitakusyakyou.com/rozincenter/

　申込・問合せ…北老人福祉センター　電話06-6352-7025　ファックス06-6352-7062

　　　　　------------

　　体調改善運動（無料・要申込）

　からだの不調を、自分の力で改善してみませんか？

　日時…9月30日（木）14時30分～15時30分

　場所…大淀老人福祉センター（本庄東1-24-11）

　内容…主に椅子に座って足裏から整え太もも・お尻・体幹を作る運動を行います。

　対象…市内在住60歳以上の方

　講師…北本恭子氏

　定員…15名（申込先着順）

　申込…9月10日（金）10時～電話にて受付

　申込・問合せ…大淀老人福祉センター　電話06-6374-0873　ファックス06-6374-0815

　　　　　------------

　　生活援助サービス従事者研修（無料・要申込）

　大阪市では、要支援者に対する介護保険の訪問サービスのひとつとして、掃除・洗濯・買い物・調理などを行う「生活援助型訪問サービス」を実施しています。このサービスの従事者を養成するための研修です。

　日時…～令和4年2月まで毎月（1日6時間×2日間）

　対象…大阪市内在住の方

　※詳細は、大阪市ホームページをご覧いただくか、研修申込先にお問い合わせください。

　HPはこちら▶

https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000398190.html

　申込・問合せ…未来ケアカレッジ　電話0120-16-8351

　　　　　------------

　　地域で見守りが必要な方に同意確認書類をお送りしています

　要介護認定を受けている方、障がいをお持ちの方など日常生活や災害時に手助けが必要な方に対し、平成27年度から「要援護対象者名簿」に登載するための同意確認の書類を北区全域にお送りしています。皆様のご理解・ご協力をお願いします。

　◎見守りが必要で書類送付をご希望の方は、問合せ先にご連絡をお願いします。

　問合せ…北区社会福祉協議会　電話06-6313-5567　ファックス06-6313-2921

　北区役所福祉課　電話06-6313-9498　ファックス06-6313-9905

　※この取組は大阪市が北区社会福祉協議会に委託して実施しています

　　　　　------------

　　文化･芸術･講座

　　　　　------------

　　北区ぶらぶら2021　第1回「天才画家　佐伯祐三の生誕地を訪ねる」（無料・要申込）

　～歴史と文化の街をめぐる～

　日時…10月22日（金）10時～12時頃（9時50分集合）

　集合場所…阪急電車中津駅（中津3-1）

　対象…市内在住・在勤の方

　講師…ヤジ馬ヤジ北（北区ガイドボランティア）

　定員…40名（多数抽選）

　申込…10月4日（月）まで、往復はがき（必着）・ファックス・メール・区役所4階窓口（官製はがき持参）にて受付

　※保険加入のため申込者及び同行者（3人まで）の住所・氏名・電話番号を必ず明記

　申込・問合せ…〒530-8401　北区役所政策推進課「北区ぶらぶら　第1回」係　電話06-6313-9743　ファックス06-6362-3821　メール

kita-event@city.osaka.lg.jp

　　　　　------------

　　令和3年度　阿波おどりサークル受講生募集（要申込）

　日時…9月25日・10月30日・11月27日・12月25日・1月29日・2月26日・3月26日（いずれも土曜日）17時30分～19時30分（全7回）

　場所…大淀コミュニティセンター（本庄東3-8-2）

　講師…廣田秀夫氏（大阪天水連連長）

　定員…100名（多数抽選）

　料金…3,500円（小学生以下無料）

　申込…9月10日（金）まで電話・ファックス・来館にて受付

　※ファックスには住所、氏名、生年月日、電話番号を明記

　申込・問合せ…大淀コミュニティセンター　電話06-6372-0213　ファックス06-6371-0107

　　　　　------------

　　インスタグラムで学ぶ英語講座（要申込）

　海外のインスタグラムからの情報収集や、自分のインスタを英語でアップするなど、実践的に英語を学びます。

　日時…10月9日・23日・11月6日・20日・12月4日（いずれも土曜日）10時30分～12時（全5回）

　場所…クレオ大阪子育て館（天神橋6-4-20）

　対象…中学校で学ぶ英単語をおおよそ理解できる方

　講師…稲垣陽子氏（英語講師）

　定員…20名（申込先着順）

　申込…10月8日（金）まで電話・ファックス・ホームページにて受付

　※ファックスには住所・氏名・年齢・電話番号・ファックス番号を明記

　HPはこちら▶︎

https://www.shisetsu-osaka.jp/shisetsu-nw/koza/detail.html?kozaId=50249

　料金…7,000円（全5回分）

　申込・問合せ…クレオ大阪子育て館　電話06-6354-0106　ファックス06-6354-0277

　　　　　------------

　　雇われない働き方（無料・要申込）

　フリーランスとして自律的に働く心構えや法律知識を学び、実際に子育て中の現役クリエイターから話を聞きます。

　日時…9月30日・10月7日・14日（いずれも木曜日）13時30分～15時（10月14日のみ13時開始）（全3回）

　※最終日のみ単発受講も可

　場所…クレオ大阪子育て館（天神橋6-4-20）

　対象…フリーランスとして働くこと、創業に関心のある方

　講師…中澤未生子氏（弁護士・中小企業診断士）ほか

　定員…30名（申込先着順）

　※一時保育あり（3か月～小学3年生、定員10名、無料、要事前申込）

　申込…9月29日（水）まで電話・ファックス・ホームページにて受付

　※ファックスには住所・氏名・年齢・電話番号・ファックス番号を明記

　HPはこちら▶︎

https://www.shisetsu-osaka.jp/shisetsu-nw/koza/detail.html?kozaId=50192

　申込・問合せ…クレオ大阪子育て館　電話06-6354-0106　ファックス06-6354-0277

　　　　　------------

　　大阪くらしの今昔館　臨時休館と一部展示室等閉鎖

　大阪くらしの今昔館は、9月1日（水）～17日（金）まで展示替えのため休館します。また、天井改修工事の実施に伴い9階常設展示室・10階展望フロアは、令和4年秋頃（予定）まで閉鎖します。

　8階常設展示室では、明治・大正・昭和の大阪のまちと住まいの歴史を、ジオラマや映像などで引き続きご覧いただけます。また、大型映像コーナーの新設や町家座敷の再現・茶室の構造模型を新たに展示します。

　詳細は今昔館HP▶

http://konjyakukan.com/

　問合せ…大阪くらしの今昔館　電話06-6242-1170　ファックス06-6354-8601

　　　　　------------

　　ノーベル賞受賞100年記念「アインシュタイン展」

　アインシュタインのノーベル物理学賞受賞100年記念として企画された本展は、その科学理論や日本とのつながりについて、国内外の貴重な資料やゲーム等を通して子どもから大人まで楽しみながら学べる展覧会です。

　日時…～10月10日（日）9時30分～17時（入場は16時30分まで）

　※月曜、9月21日休館（9月20日は開館）

　場所…大阪市立自然史博物館ネイチャーホール（東住吉区長居公園1-23）

　料金…大人1,500円、高大生800円、小中生500円

　問合せ…大阪市総合コールセンター（なにわコール）　電話06-4301-7285

　　　　　------------

　　移動図書館まちかど号9月巡回予定

　●中大淀幼稚園正門（大淀中4-10）…9月1日（水）・10月6日（水）14時10分～15時30分

　●ローレルタワー梅田東側（万歳町5-12）…9月11日（土）10時10分～11時

　●中津公園（中津2-8）…9月11日（土）10時5分～11時

　●北老人福祉センター駐車場（同心1-5）…9月11日（土）11時30分～12時20分

　問合せ…中央図書館自動車文庫　電話06-6539-3305　ファックス06-6539-3336

　　　　　------------

　　お詫びと訂正

　令和3年8月号の1面記事中「医師とコンビを組むのは、両医師会所属の診療所・病院で働く看護師」という表現がありましたが、正しくは「医師とコンビを組むのは、両医師会所属の診療所・病院で働く看護師と大阪府看護協会派遣の看護師など」でした。お詫びして訂正します。

　　　　　------------

　　新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止となる場合があります。イベントの中止・延期等は、ホームページなどでご確認ください。

　　　　　------------

　　区役所の開庁時間

　平日9時～17時30分　金曜19時まで延長（一部業務）

　9月26日（日）9時～17時30分（一部業務）　毎月第4日曜日

　問合せ…総務課　電話06-6313-9625

　　　　　------------

　　北区広報紙「わがまち北区」の点字版の送付をご希望の場合は、お申し出ください。問合せ…政策推進課　電話06-6313-9474

　なお、音訳版（CD）をご希望の方は「北区ボランティア・市民活動センター（北朗バラの会）」までお申し出ください。問合せ…電話06-6313-5566

　　　　　------------

　　令和4年度保育施設入所申込を受け付けます

　問合せ…福祉課（子育て支援担当）　電話06-6313-9489　ファックス06-6313-9905

　来年4月から保育施設に入所（園）を希望される方は必ず期間内に申込みをしてください。現在、途中入所の申込みをしていて待機中の方も改めて申込みをしてください。

　保育所（園）

　大阪市立大淀保育所…大淀中4-9-11　電話06-6458-6200　保育年齢0～5歳　受付日10月1日（金）

　大阪市立大淀保育所（夜間）…大淀中4-9-11　電話06-6458-6200　保育年齢0～5歳　受付日10月1日（金）

　大阪主婦之会保育園…豊崎3-1-12　電話06-6372-8028　保育年齢0～5歳　受付日10月4日（月）

　鶴満寺保育所…長柄中1-1-23　電話06-6353-8618　保育年齢0～5歳　受付日10月6日（水）

　さつき保育園…本庄西3-13-5　電話06-6374-2537　保育年齢0～5歳　受付日10月13日（水）

　同心保育園…同心1-5-27　電話06-6881-0651　保育年齢0～5歳　受付日10月8日（金）

　中津保育園…中津2-7-8-101　電話06-6373-0979　保育年齢0～5歳　受付日10月4日（月）

　長柄保育園…長柄東3-2-3　電話06-6357-1358　保育年齢0～5歳　受付日10月12日（火）

　レイモンド梅田北保育園…中崎3-4-22　1F　電話06-6459-7631　保育年齢0～2歳　受付日10月11日（月）

　蓮美幼児学園てんまんぐうナーサリー…天満4-9-9　1･2F　電話06-6352-4152　保育年齢0～2歳　受付日10月12日（火）

　音色つばさ保育園…本庄東1-24-9　電話06-6373-0283　保育年齢0～5歳　受付日10月5日（火）

　ちゃいれっく東天満保育園…同心1-1-26　電話06-6360-9681　保育年齢0～5歳　受付日10月7日（木）

　クオリスキッズ北梅田保育園…大淀中3-9-22　電話06-6345-5350　保育年齢0～5歳　受付日10月4日（月）

　マミーズアイ保育園おおさかきた園（本園）…大淀中1-11-9　電話06-6453-4150　保育年齢2～5歳　受付日10月4日（月）

　（仮称）マミーズアイ保育園おおさかきた園（分園）…大淀南2-2　電話06-6453-4150　保育年齢0～1歳　受付日10月4日（月）

　ポポラー大阪長柄園…長柄中3-3-6　電話06-4800-7050　保育年齢0～5歳　受付日10月6日（水）

　マザーシップ新梅田保育園…大淀南3-12-12　電話06-6346-3012　保育年齢0～5歳　受付日10月1日（金）

　愛のめぐみ保育園…天神橋8-4-16　電話06-6755-4600　保育年齢0～5歳　受付日10月12日（火）

　中崎町かいせい保育園…　中崎西1-7-39　電話06-6131-5551　保育年齢0～5歳　受付日10月11日（月）

　茶屋中津保育園…中津3-3-3　電話06-6377-6333　保育年齢0～5歳　受付日10月4日（月）

　えがおの森保育園・どうしん…同心1-6-27　電話06-6358-4611　保育年齢0～5歳　受付日10月7日（木）

　金蘭会保育園…大淀南3-3-14　電話06-6454-0800　保育年齢0～5歳　受付日10月1日（金）

　天満ちとせ保育園…天満1-18-24　電話06-6948-5707　保育年齢0～5歳　受付日10月12日（火）

　豊崎ちとせ保育園…豊崎1-6-5　電話06-6131-4088　保育年齢0～5歳　受付日10月11日（月）

　ぴっころきっず新梅田園　…中津7-5-24　1～3F　電話06-6136-8312　保育年齢0～5歳　受付日10月4日（月）

　中崎はな保育園…中崎2-4-29　電話06-6371-1387　保育年齢0～5歳　受付日10月13日（水）

　クオリスキッズ天六保育園…長柄中2-5-35　電話06-6940-0281　保育年齢0～5歳　受付日10月6日（水）

　あい・あい保育園大淀中園…大淀中3-17-15　電話06-6131-5704　保育年齢0～5歳　受付日10月1日（金）

　（仮称）トレジャーキッズほんじょう保育園…本庄東2-7　電話06-6442-0600　保育年齢0～5歳　受付日10月14日（木）

　（仮称）天音つばさ保育園…東天満1-4　電話06-6373-0283　保育年齢0～5歳　受付日10月14日（木）

　認定こども園

　中之島ちどり保育園…天神西町3-16　電話06-6362-3755　保育年齢0～5歳　受付日10月5日（火）

　きたの旭ヶ丘学園…兎我野町3-10　電話06-6361-8344　保育年齢0～5歳　受付日10月11日（月）

　明の守なかざき園…中崎1-7-8　電話06-6373-0080　保育年齢0～5歳　受付日10月7日（木）

　地域型保育事業

　さくらんぼルーム…長柄東3-2-1-103　電話06-6354-6420　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　フェアリールーム天六園…本庄東2-2-30-2B　電話06-7220-4224　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　こぐまの森保育園梅田園…豊崎2-8-13　1F　電話06-6376-1671　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　クオリスキッズ中津三丁目保育園…中津3-25-2　1F　電話06-6292-5757　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　かいせいプチ保育園天満橋園…天満2-1-11　1F　電話06-6232-8817　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　中之島ちどりキッズ…西天満3-8-11-101　電話06-6926-4467　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　ぴっころきっず中津園…中津3-4-33　1F　電話06-6292-7224　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　梅田ひまわり保育園…鶴野町3-17-203　電話06-6110-5922　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　ぬくもりのおうち保育南森町園…天神西町7-16　1F　電話06-6311-4188　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　商店街の保育ママ興学院…黒崎町6-13　電話06-6371-6056　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　ぴっころきっず北区役所園…扇町2-1-27北区役所1F　電話06-6809-1228　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　キッズハーモニー・なかのしま…中之島1-3-20大阪市役所1F　電話06-4708-7080　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　コミニケ保育園…天満4-1-2　2F 電話06-6882-7701　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　ニチイキッズ大淀中保育園…大淀中3-11-32　1F　電話06-6442-3631　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　にじのとり保育園…紅梅町1-2　1F　電話06-6356-1135　保育年齢0～2歳　受付日10月13日（水）

　年齢は令和4年4月1日現在の満年齢です。0歳児は、生後6か月以上です。

　保護者の就労等により19時30分以降の保育を必要とする児童を対象とします。また、8時～11時までは、別途、延長保育料が必要です。

　【申込書配布】

　日程…9月6日（月）～10月15日（金）（土・日・祝日は除く）

　場所…福祉課（北区役所3階33番窓口）、各保育施設等

　※申込書は【配布開始日】から大阪市ホームページでダウンロードできます

　大阪市HP▶

https://www.city.osaka.lg.jp/kodomo/page/0000541365.html

　【申込書受付】

　日程…10月1日（金）～15日（金）（土・日は除く）

　場所…北区役所3階301会議室

　※保育施設等では受け付けません

　＜受付予約＞9月10日（金）開始予定

　混雑緩和のため、事前に行政オンラインシステムにより受付日の予約を行ってください。

　※予約方法については、申込書資料及び北区ホームページを参照してください。

　北区HP▶

https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000510704.html

　できるだけ、第1希望施設の受付日を予約し、お越しください。予約のない場合は、長時間お待ちいただくこともあります。

　※第1希望施設の受付日に都合のつかない方は、申込書受付期間内であれば受け付けます

　★出張受付を行います★

　日時…10月11日（月）10時30分～15時

　場所…大淀福祉会館（大淀中3-12-8）

　どの施設を希望されていても受付けます。

　●入所申込の際には、申込み対象のお子様を同伴してください。申込書受付時に区職員による面接を実施します。（母子手帳の持参にご協力ください。）保育施設等職員による面接は原則行いません。

　※密集を避けるため保護者は代表者1名でお願いします。

　●申込書類は記入してから、受付にお越しください。

　●申込書類は申込児童1人につき、1部が必要です。

　●希望される保育所等を見学してから申込みを行ってください。

　●期限内に申し込まれた方の不足書類（勤務証明書等）の追加提出は、11月15日（月）まで受け付けます。

　●結果通知は令和4年1月25日（火）に発送予定です。

　※北区以外の保育施設等を希望される場合であっても、北区在住の方は北区役所で受け付けます。できるだけ10月13日（水）の受付日にお越しください

　※大阪市外の保育施設等を希望される方は、当該市町村の受付期間を確認のうえ期間内に申し込んでください

　【入所基準】

　保護者またはそれに代わる人が仕事や病気などのため家庭で保育できない場合など保育が必要と認められる場合。

　※保育施設の定員に余裕のない場合などは、入所できないことがあります

　　　　　------------

　　市立小・中学校選択制についてのお知らせ

　問合せ…政策推進課（教育連携担当）　電話06-6313-9472　ファックス06-6362-3821

　来年4月に小・中学校へ入学されるお子さまがいるご家庭に、学校案内（冊子）と希望調査票をお届けします。9月3日（金）までに届かなかった場合は、問合せ先までご連絡ください。

　北区の学校選択制の概要

　小学校

　選択できる範囲…ブロック選択制（中学校区内の小学校と市内の小中一貫校）

　対象者…令和4年度小学校に入学予定の区内居住者

　中学校

　選択できる範囲…自由選択制（区内全5中学校と市内の小中一貫校）

　対象者…令和4年度中学校に入学予定の区内居住者

　備考…校区の学校を希望される場合は、必ず入学していただけます。小中一貫校の募集については、学校案内をご参照ください。

　今後のスケジュール予定

　9月…対象者全員に、「学校案内（冊子）」と「学校選択制希望調査票」を送付

　9～10月…

　・区役所による学校選択制の「制度説明会」（日程は別記のとおり）

　・各校による選択制のための「学校公開・学校説明会」

　10月29日（金）…希望調査票提出締切

　11月…希望調査結果の公表、変更受付

　12月…公開抽選、就学校の決定・就学通知送付

　新入学の保護者を対象とした学校選択制の制度説明会（希望者のみ、無料、申込不要）

　制度の概要や希望調査票の記入方法の説明のほか、個別の質問もお受けします。

　日時…9月3日（金）10時30分～11時30分、9月4日（土）13時30分～14時30分

　場所…北区役所4階402・403会議室

　日時…9月6日（月）18時30分～19時30分

　場所…大淀コミュニティセンター1階会議室（本庄東3-8-2）

　※各回、同一の内容です

　※各校による学校公開・説明会の日程は、学校案内及び北区ホームページ等をご参照ください

　北区HP▶

https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000510734.html

　※新型コロナウイルス感染症対策のため、最少人数（大人は1名）でお越しいただくとともに、マスクの着用等をお願いします

　　　　　------------

　　北区ホームページバナー広告を募集しています。詳細は、北区ホームページをご確認ください。「大阪市北区　バナー広告」で検索。

　　　　　------------

　　あなたも「いきいき百歳体操」

　〜筋肉をつけ、動きやすい体に〜

　「いきいき百歳体操」は、「おもり」を手首や足首につけ、椅子に腰掛けて行う筋力運動を中心とした1回30分の体操です。

　筋力運動を週2回程度行うことで、筋肉がつきやすくなります。筋肉がつくと体を動かしやすくなります。また、筋肉に刺激がいくと、骨にも刺激が伝わり骨粗しょう症の予防にもつながり、バランス能力も高まって、転倒予防にも役立ちます。

　「いきいき百歳体操」の流れ

　【準備体操】

　深呼吸やストレッチで体をほぐします

　【筋力運動】…①から⑤の運動

　➀腕を前に上げる

　両手を軽く握り、肩の高さまで腕を前に上げて下ろす

　※手首におもりをつけます

　10回

　鍛える部位＝肩の前の筋肉

　効果＝物を持ち上げる等の動作が楽になります

　②腕を横に上げる

　両手を軽く握り、肩の高さまで腕を横に上げて下ろす

　10回

　鍛える部位＝肩の横の筋肉

　効果＝ベッドや布団から起き上がる等の動作が楽になります

　③椅子から立ち上がる

　両足を肩幅程度に開き、手を胸の前で重ねる。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る

　10回×2セット

　鍛える部位＝太腿の前側、お尻、すね、ふくらはぎの筋肉

　効果＝段差昇降や浴槽への出入り等の動作が楽になります

　④膝を伸ばす

　ゆっくり膝を伸ばして下ろす。つま先はしっかり自分の方に向ける

　※足首におもりをつけます

　左右10回×2セット

　鍛える部位＝太腿の前の筋肉

　効果＝段差昇降や浴槽への出入り等の動作が楽になります

　⑤足の横上げ

　両足を30㎝程度離して立つ。片足ずつ横に上げ、元の位置に戻す

　左右10回ずつ

　鍛える部位＝お尻の横の筋肉

　効果＝バランスを保つ力が向上、転倒しにくくなります

　【整理体操】

　ゆっくりストレッチをして終了。お疲れ様でした！

　※写真のモデルは健康課の保健師たちです

　※新型コロナウイルス感染症の影響により休止している施設があります。参加される前に健康課（電話06-6313-9968）にお問合せください

　「いきいき百歳体操」　YouTubeで見られます▶︎

https://youtu.be/\_libUiHrCDo

　大阪市認知症アプリ（→6面）からも簡単にアクセスできます

　健康運動指導士・竹田薫さんからのアドバイス

　健康の大敵は1位睡眠不足、2位孤独、3位運動不足と言われています。

　週に1～2回「いきいき百歳体操」に参加すれば、身体が楽に動かせるようになります。適度の疲れから夜は良く眠れます。また、仲間と一緒に行うことで社会的つながりが生まれ、孤独の解消にもなります。

　「いきいき百歳体操」で健康寿命を延ばしましょう！

　担当課からのメッセージ

　「いきいき百歳体操」をおすすめするのは、確かな効果があるから。週1回、3か月続けると、歩行能力やバランス感覚が改善することが大阪市の体力測定でも実証されました。地域の皆さんが集まる場づくりにもなり、アンケートでは6割以上の方が「気持ちが明るくなった」「知人・友人ができた」と回答しています。何よりも効果を物語るのは、体操を終えた皆さんの笑顔です。

　健康課　保健師　神尾直佳

　関連するSDGsのゴール…3　すべての人に健康と福祉を

　　　　　------------

　　あなたも始めてみませんか？

　健康課へ気軽にお電話ください　電話06-6313-9968

　●5人集まれば教室スタート！

　お友達や同じマンションに暮らす皆さんと一緒に「いきいき百歳体操」を始めませんか？

　5人以上の参加者、場所、椅子、DVDを再生できる機器があれば、どこでも教室を始められます。保健師が、必要な道具の貸出しなど継続的にサポートします。

　●2か月間限定「はつらつ脳活性化教室」のご案内（無料）（要申込）

　お住まいの地域にまだ教室のないみなさん、北区保健福祉センターで「いきいき百歳体操」と「脳活性化レクリエーション」を組み合わせた「はつらつ脳活性化教室」にチャレンジしてみませんか？週1回、2か月間の教室で楽しく認知症予防に取り組みましょう。

　日時…10月27日（水）・11月2日（火）・10日（水）・17日（水）・25日（木）・12月1日（水）・7日（火）・15日（水）　いずれも10時～11時

　※新型コロナウイルス感染症の影響により、日程変更となる場合があります

　場所…北区保健福祉センター（北区役所内）

　対象…お住まいの地域に教室がない北区在住の65歳以上の方で、介護保険を利用していない方

　定員…30名（申込先着順）

　申込み…9月6日（月）～電話・窓口にて受付

　申込み・問合せ…健康課　電話06-6313-9968　ファックス06-6362-1099

　　　　　------------

　　北区ホームページでは、大阪市の制度や手続き、イベントのご案内など、くらしに役立つ情報を提供しています。

　　　　　------------

　　気づく・つなぐ・支える　認知症になっても安心して暮らせるまち

　ご本人・ご家族のための認知症ケアの流れ

　　　　　------------

　　認知症予防に取り組みましょう

　本人の様子・家族の対応

　・適度な運動を継続的に行いましょう

　・バランスの良い食生活を心掛けましょう

　・規則正しい生活をしましょう

　・地域の活動や社会活動に参加し、人との交流をもちましょう

　お住まいの地域にも集いや交流の場があります

　いきいき百歳体操

　椅子を使って行う運動で、筋力やバランス能力アップに効果があります

　→5面をご覧ください

　はつらつ脳活性化教室

　「頭を使う」「体を整える」「心を動かす」の3つの要素を取り入れた教室です

　食事サービス・ふれあい喫茶

　地域でお住まいの方々が交流や健康増進、つながりを深めるための地域のボランティア活動です

　※新型コロナウイルス感染症により休止している地域があります。北区社会福祉協議会（電話06-6313-5566）にお問合せください

　老人福祉センター

　60歳以上の方がご利用いただけます。サークル活動や講座を開催し、高齢者の生きがいづくりを行っています

　北老人福祉センター（同心1-5-27）　電話06-6352-7025

　大淀老人福祉センター（本庄東1-24-11）　電話06-6374-0873

　相談窓口

　高齢者の相談窓口…地域包括支援センター/ブランチ　担当地域の連絡先は下記をご覧ください

　権利を守る

　消費者トラブルの相談…大阪市消費者センター　電話06-6614-0999

　　　　　------------

　　もの忘れがはじまる

　本人の様子

　・物をなくす、置き場所が思い出せない

　・同じことを何度も聞く、何度言っても覚えられない

　・何となくやる気がでない

　家族の対応

　いつもと違うと感じたら…

　かかりつけ医や北区ハートフルオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）に相談しましょう

　北区ハートフルオレンジチーム…認知症やその疑いのある方の相談を受けています。医療受診や介護サービスにつなげる支援を行い、ご本人・ご家族をサポートします

　早めの相談・受診・診断につなげましょう

　早めの診断を受け、治療することによって症状を軽減し進行を遅らせることが期待できます。また、認知症以外の病気でよく似た症状がでる場合もありますので、診断を受けることが大切です。病気を理解し、その人らしい生活に向けた準備期間を持つことにもつながります

　かかりつけ医に相談

　認知症疾患医療センター

　認知症に関する鑑別診断や専門医療相談等を行っています（受診はかかりつけ医に相談してください）

　大阪市立弘済院附属病院…電話06-6871-8073

　医療法人遊心会　咲く花診療所…電話06-6301-0377

　相談窓口

　高齢者の相談窓口…地域包括支援センター/ブランチ　担当地域の連絡先は下記をご覧ください

　認知症の相談窓口…北区ハートフルオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）　電話06-4977-6444　適切な医療・介護につなぎます

　北区役所福祉課（介護保険担当）…電話06-6313-9859　介護が必要になればご相談ください

　生活を支える

　介護保険サービス…ホームヘルプサービス、デイサービス、デイケア、ショートステイ、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴、住宅改修、福祉用具の購入・レンタルなど

　きたくメール（認知症高齢者等の見守りネットワーク事業）…北区社会福祉協議会　見守り相談室　電話06-6313-5567

　ふれあい収集・配食サービス…詳しくは地域包括支援センター/ブランチにお問合せください

　権利を守る

　消費者トラブルの相談…大阪市消費者センター　電話06-6614-0999

　あんしんさぽーと事業（福祉サービスの利用手続きや金銭管理の相談に応じます）…北区社会福祉協議会あんしんさぽーと　電話06-6313-5566

　　　　　------------

　　見守りや支えが必要

　本人の様子

　・薬の飲み忘れがでてくる

　・物を置いた場所がわからない

　・約束を忘れる

　家族の対応

　いつもと違うと感じたら…

　かかりつけ医や北区ハートフルオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）に相談しましょう

　北区ハートフルオレンジチーム…認知症やその疑いのある方の相談を受けています。医療受診や介護サービスにつなげる支援を行い、ご本人・ご家族をサポートします

　早めの相談・受診・診断につなげましょう

　早めの診断を受け、治療することによって症状を軽減し進行を遅らせることが期待できます。また、認知症以外の病気でよく似た症状がでる場合もありますので、診断を受けることが大切です。病気を理解し、その人らしい生活に向けた準備期間を持つことにもつながります

　かかりつけ医に相談

　認知症疾患医療センター

　認知症に関する鑑別診断や専門医療相談等を行っています（受診はかかりつけ医に相談してください）

　大阪市立弘済院附属病院…電話06-6871-8073

　医療法人遊心会　咲く花診療所…電話06-6301-0377

　できないことを怒らないようにしましょう

　・ご本人ができることはできるだけやってもらいましょう

　・ご家族が認知症を正しく理解することが大切です

　認知症カフェ…地域の中で認知症の方やその家族が気軽に立ち寄り、相談や情報交換を通じて介護負担の軽減を図ることを目的としています　※開催場所等は下記をご覧ください

　相談窓口

　高齢者の相談窓口…地域包括支援センター/ブランチ　担当地域の連絡先は下記をご覧ください

　認知症の相談窓口…北区ハートフルオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）　電話06-4977-6444　適切な医療・介護につなぎます

　北区役所福祉課（介護保険担当）…電話06-6313-9859　介護が必要になればご相談ください

　生活を支える

　介護保険サービス…ホームヘルプサービス、デイサービス、デイケア、ショートステイ、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴、住宅改修、福祉用具の購入・レンタルなど

　きたくメール（認知症高齢者等の見守りネットワーク事業）…北区社会福祉協議会　見守り相談室　電話06-6313-5567

　ふれあい収集・配食サービス…詳しくは地域包括支援センター/ブランチにお問合せください

　権利を守る

　消費者トラブルの相談…大阪市消費者センター　電話06-6614-0999

　あんしんさぽーと事業（福祉サービスの利用手続きや金銭管理の相談に応じます）…北区社会福祉協議会あんしんさぽーと　電話06-6313-5566

　成年後見制度（権利や財産を守る支援）…大阪市成年後見支援センター　電話06-4392-8282

　地域包括支援センターでも相談できます

　　　　　------------

　　手助けや介護が必要

　本人の様子

　・道に迷って帰って来られない

　・トイレや着替えが上手にできない、トイレの場所がわからなくなる

　・日時や季節が分からなくなる

　家族の対応

　一人で悩まないで…

　・ケアマネジャーなど周囲の方に気持ちを打ち明けることが大切です

　・介護保険サービスなどを利用し、休息の時間をつくることが大切です

　・ご本人の希望も含めて、看取りなどに備えることも大切です

　自宅以外の生活も相談できます

　・特別養護老人ホーム

　・サービス付き高齢者住宅

　・介護老人保健施設

　・有料老人ホーム

　・グループホーム（認知症対応型共同生活介護）など

　認知症カフェ…地域の中で認知症の方やその家族が気軽に立ち寄り、相談や情報交換を通じて介護負担の軽減を図ることを目的としています。開催場所等は下記をご覧ください

　相談窓口

　高齢者の相談窓口…地域包括支援センター/ブランチ　担当地域の連絡先は下記をご覧ください

　認知症の相談窓口…北区ハートフルオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）　電話06-4977-6444　適切な医療・介護につなぎます

　北区役所福祉課（介護保険担当）…電話06-6313-9859　介護が必要になればご相談ください

　生活を支える

　介護保険サービス…ホームヘルプサービス、デイサービス、デイケア、ショートステイ、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴、住宅改修、福祉用具の購入・レンタルなど

　きたくメール（認知症高齢者等の見守りネットワーク事業）…北区社会福祉協議会　見守り相談室　電話06-6313-5567

　ふれあい収集・配食サービス…詳しくは地域包括支援センター/ブランチにお問合せください

　権利を守る

　消費者トラブルの相談…大阪市消費者センター　電話06-6614-0999

　あんしんさぽーと事業（福祉サービスの利用手続きや金銭管理の相談に応じます）…北区社会福祉協議会あんしんさぽーと　電話06-6313-5566

　成年後見制度（権利や財産を守る支援）…大阪市成年後見支援センター　電話06-4392-8282

　地域包括支援センターでも相談できます

　　　　　------------

　常時介護が必要

　本人の様子

　・言葉によるコミュニケーションが難しい

　・表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる

　・全面的な介助や介護が必要になる

　家族の対応

　一人で悩まないで…

　・ケアマネジャーなど周囲の方に気持ちを打ち明けることが大切です

　・介護保険サービスなどを利用し、休息の時間をつくることが大切です

　・ご本人の希望も含めて、看取りなどに備えることも大切です

　自宅以外の生活も相談できます

　・特別養護老人ホーム

　・サービス付き高齢者住宅

　・介護老人保健施設

　・有料老人ホーム

　・グループホーム（認知症対応型共同生活介護）など

　認知症カフェ…地域の中で認知症の方やその家族が気軽に立ち寄り、相談や情報交換を通じて介護負担の軽減を図ることを目的としています。開催場所等は下記をご覧ください

　イラスト吹き出し…介護に頑張り過ぎないで…。認知症カフェは気軽にゆっくり過ごせます。同じ悩みを持つご家族とも話をしてみてください。

　相談窓口

　高齢者の相談窓口…地域包括支援センター/ブランチ　担当地域の連絡先は下記をご覧ください

　認知症の相談窓口…北区ハートフルオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）　電話06-4977-6444　適切な医療・介護につなぎます

　北区役所福祉課（介護保険担当）…電話06-6313-9859　介護が必要になればご相談ください

　生活を支える

　介護保険サービス…ホームヘルプサービス、デイサービス、デイケア、ショートステイ、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴、住宅改修、福祉用具の購入・レンタルなど

　きたくメール（認知症高齢者等の見守りネットワーク事業）…北区社会福祉協議会　見守り相談室　電話06-6313-5567

　ふれあい収集・配食サービス…詳しくは地域包括支援センター/ブランチにお問合せください

　権利を守る

　消費者トラブルの相談…大阪市消費者センター　電話06-6614-0999

　成年後見制度（権利や財産を守る支援）…大阪市成年後見支援センター　電話06-4392-8282

　地域包括支援センターでも相談できます

　イラスト吹き出し…将来のことについて話し合っておきましょう

　「きたくメール」とは？

　認知症などで自宅に帰って来られなくなった方を少しでも早く見つけるためのメール配信システム。協力者にメール配信をすることで、早期発見や保護につなげる警察の補完的な仕組みです

　　　　　------------

　　困った時はお電話ください

　①北区地域包括支援センター…神山町15-11（北区在宅サービスセンター内）　電話06-6313-5568

　担当地域…滝川・堀川・西天満・菅南・菅北・北野・梅田東・北天満・済美・曽根崎・堂島・中之島

　②梅田東地域総合相談窓口（ブランチ）…芝田2-10-39（喜久寿苑内）電話06-6372-0804

　担当地域…梅田東・北天満・済美・曽根崎・堂島・中之島

　③北区大淀地域包括支援センター…長柄中1-1-21（ハートフルかのう内）　電話06-6354-1165

　担当地域…豊仁・豊崎東・本庄・豊崎・中津・大淀東・大淀西

　④豊崎地域総合相談窓口（ブランチ）…本庄西2-6-15（藤ミレニアム内）　電話06-6371-6233

　担当地域…本庄・豊崎

　⑤大淀地域総合相談窓口（ブランチ）…大淀南2-5-20（淳風おおさか内）　電話06-6450-1088

　担当地域…中津・大淀東・大淀西

　　　　　------------

　　認知症カフェ

　新型コロナウイルス感染症により開催を休止している地域があります。

　参加される前に北区ハートフルオレンジチームにお問合せください。

　・かみやまカフェ…神山町15-11　日時…毎月第3火曜日13時30分～15時

　・すまいる倶楽部…天神橋1-17-9　日時…毎月第3土曜日14時～15時30分

　・オレンジカフェ済美…中崎西1-6-8　日時…毎月第4火曜日13時30分～14時30分

　・ほっとひと息ひだまりカフェ…大淀中3-12-10　日時…毎月第2金曜日13時30分～15時30分

　さくらんぼカフェ…本庄東1-24-11　日時…毎月第3木曜日14時～15時

　カフェ・コンパーレ…中津3-4-37　日時…毎週土曜日10時～12時

　豊崎東スマイルカフェ…長柄中1-3-13　日時…隔週（偶数）月曜日13時30分～15時30分

　問合せ…北区ハートフルオレンジチーム　電話06-4977-6444

　　　　　------------

　　ご活用ください！

　大阪市認知症アプリ・認知症ナビ

　大阪市が提供する認知症に関する情報提供サービスです。認知症のチェック、地域の相談窓口や支援内容等を知ることができます。

　認知症アプリのダウンロードはこちら▶︎

https://www.osaka-ninchisho.jp/osakan/general/

　認知症ナビ▶︎

https://www.osaka-ninchisho.jp/osakan/

　　　　　------------

　　もしかしたら？と思ったらご連絡ください

　あなたの「気づき」が支援につながります

　認知症は高齢者虐待が起こる要因の一つです。虐待はどこにでも、誰にでも起こる可能性があります。相談者の秘密は守られますので、高齢者虐待のサインに気づいたら、まずはご相談ください。

　相談窓口

　北区役所福祉課…電話06-6313-9498

　北区地域包括支援センター…電話06-6313-5568

　北区大淀地域包括支援センター…電話06-6354-1165

　　　　　------------

　　戸籍登録課及び保険年金課の「窓口お呼び出し状況」が北区ホームページで確認できます！詳細はこちら▶︎

http://www.q-system.info/27127-6/

　　　　　------------

　　「わがまち北区」のご感想をお聞かせください。問合せ　政策推進課　電話06-6313-9474　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　SDGs　チャレンジしてみませんか？

　SDGs（エス・ディー・ジーズ）って何？

　「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称

　国連で採択され、2030年までに達成をめざす世界共通の17の目標

　地球環境を守るとともに、誰一人取り残さない未来をつくることが理念

　暮らしの中から実践しよう

　ゴールに向かって小さなことからコツコツと。暮らしの中でできることを考えてみましょう。

　＜ゴール１＞貧困をなくそう

　例：寄付活動など貧困問題の解決に向けた取組に参加しよう

　＜ゴール２＞飢餓をゼロに

　例：余りそうな食品はフードバンクに寄付してみよう

　フードバンクとは、安全に食べられるのに様々な理由で処分される食品を、必要とする人や施設に届ける活動

　＜ゴール３＞すべての人に健康と福祉を

　例：定期的に健康診断を受けよう

　＜ゴール４＞質の高い教育をみんなに

　例：大阪市生涯学習情報提供システム「いちょうネット」で気になる講座を探して受講してみよう

　＜ゴール５＞ジェンダー平等を実現しよう

　例：誰もが育児休業を取れる環境を作ろう

　＜ゴール６＞安全な水とトイレを世界中に

　例：水の大切さを意識して、節水を心掛けよう

　＜ゴール７＞エネルギーをみんなにそしてクリーンに

　例：電気をこまめに消そう

　＜ゴール８＞働きがいも経済成長も

　例：ワークライフバランスを考えて働こう

　＜ゴール９＞産業と技術革新の基盤をつくろう

　例：身の回りのインフラについて考えてみよう

　＜ゴール10＞人や国の不平等をなくそう

　例：お互いの違いを認め合い、理解しよう

　＜ゴール11＞住み続けられるまちづくりを

　例：災害に強いまちにするため、家族や地域で防災について考えよう

　＜ゴール12＞つくる責任つかう責任

　例：物を買う時は、使い終えてからのリサイクルまで考えてみよう

　＜ゴール13＞気候変動に具体的な対策を

　例：ごみはきちんと分別し、二酸化炭素の排出を少しでも減らそう

　＜ゴール14＞海の豊かさを守ろう

　例：プラスチックごみによる海洋汚染を防ぐため、マイボトルなどを積極的に使おう

　＜ゴール15＞陸の豊かさも守ろう

　例：森林保全につながる間伐材を使った製品を使おう

　＜ゴール16＞平和と公正をすべての人に

　例：子育てを地域でサポートするなど児童虐待の起こらない社会にしよう

　＜ゴール17＞パートナーシップで目標を達成しよう

　例：まずはボランティア活動や地域の活動に参加してみよう

　広報紙にもアイコンが登場！

　今月から「わがまち北区」の記事に、関連するSDGsのアイコンが登場します。

　アイコンを探して、どんなゴールにつながっているのか考えてみませんか。

　　　　　------------

　　Instagram（インスタグラム）の投稿募集

　「私の好きな北区」「みんなに教えてあげたい北区」の写真や動画を募集しています。ハッシュタグ「#キタフレ」「#kitakufriend」をつけてインスタグラムに投稿してください。素敵な投稿を北区役所公式インスタグラム（@kitaku\_osaka）や「わがまち北区」紙面でご紹介します。

　\_mi.23\_さん

　空は秋。

　#大阪市立東洋陶磁美術館

　#大阪

　#中之島

　#キタフレ

　#9月

　#初秋

　#空

　#雲

　#暑い

　#フィンランド陶芸

　#マリメッコ

　iikochan.nikeさん

　新淀川大橋からの日の出

　9月15日5時50分撮影

　#淀川

　#新淀川大橋

　#日の出

　#キタフレ

　#朝焼け

　　　　　------------

　　みんなの新健康法

　コロナ禍で運動不足になりがち。新たに始めた健康法はありますか？

　国分寺在住・マンション経営　東田博司さん（70代・男性）

　筋力維持のため毎日運動しています。サイクリングは毛馬桜之宮公園から都島橋を渡って南下し、川崎橋を渡って北上するコースを約1時間。腕に重り1kgをつけて筋力体操もします。

　以前はマンションのフリースペースで地域の交流を深めようと、落語家を招いて落語会を開いていました。笑いも健康法の一つ。また再開したいです。

　本庄東在住・専業主婦　西方千晶さん（70代・女性）

　地域の子どもは我が子のような存在。約7年前から毎朝、同じマンションに住む子どもたちの通学を見送る挨拶運動を続けています。

　私が好きで始めたことなのに、6月に中学生から「挨拶のおかげで毎日気持ちよく過ごせます」と手紙をもらい、嬉しくて涙が出ました。人とのつながりは心の健康につながる。今だからこそ強く感じます。

　曽根崎在勤・保険コンサルタント　梶原正晴さん（60代・男性）

　健康診断で脂肪肝を指摘されながらダイエットに無関心でしたが、在宅勤務が増え、深夜の暴飲暴食がなくなって自然と減量に成功。昨年夏前の緊急事態宣言明けには6kg痩せていました。

　久しぶりに会った人に「若返った」と言われて調子に乗り、適正体重をめざして休日にジョギングも始めました。体が軽くなり朝の目覚めも良好です。

　大淀中在勤・パートタイマー　古川瑛子さん（60代・女性）

　日常生活の中で運動量を増やすように心掛けています。食料や日用品の買い物は、少し遠くても必ず徒歩で。週末は主人と早起きして、近所を約1〜2時間ウォーキングします。

　腸内環境を整えると免疫力が向上すると聞き、発酵食品を毎食取り入れるようにもなりました。今年は味噌作りにも挑戦。食べ頃になる来月が待ち遠しい。

　地域SNSアプリ「ピアッザ」に、みんなの新健康法を投稿しよう！

　「ピアッザ　大阪市北区」で検索

　　　　------------

　　「わがまち北区」9月号は128,800部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含む）は約19.1円です。（そのうち1.1円を広告収入で賄っています。）

　　　　　------------

　　大阪市総合コールセンター「なにわコール」

　大阪市の制度・各種相談窓口、文化・スポーツ施設や市主催のイベント、夜間・休日の緊急時の連絡先などの情報をご案内します。電話06-4301-7285　ファックス06-6373-3302（年中無休）8時〜21時

　　　　　------------

　　梅田サービスカウンター（梅田１丁目大阪駅前ダイヤモンド地下街5号　ディアモール大阪地下1階)では、土・日・祝日も戸籍、住民票などの証明書をお取りいだだけます。取り扱い時間は、お問い合わせください。電話06-6345-0874

　　　　　------------

　　北区役所　Twitter（ツイッター）アカウント…＠Kitaku\_osaka

　北区役所Facebook（フェイスブック）アカウント…大阪市北区役所

　様々な情報を発信中! ぜひご覧ください。

　　　　　------------

　　YouTubeで見る防災

　ジシン本サポーターによる防災動画公開中！

　北区で想定されている大規模な災害に対し、いかに命を守り切るかを考える手がかりとして、北区役所と地域が協働してつくった『大阪北区ジシン本』。

　ジシン本サポーターは、1人でも多くの区民の皆さんにジシン本が届くよう、一緒に普及活動をしてくれている皆さんです。

　ジシン本公式YouTubeでは、ジシン本サポーターによる防災動画を公開中です。身近な防災の取組を、一緒に実践しましょう。

　公開中の動画はこちら

　【トイレ対策】災害時の自宅のトイレ活用術

https://youtu.be/2Pfoifdx4Dc

　【家具固定】耐震マットを貼ってみよう

https://youtu.be/gHdtw8Bu5U0

　【防災アイデア】パラコードキーホルダーに0次（＝いつも）の備えを

https://youtu.be/wQJ5mzGLu8A

　問合せ…地域課　電話06-6313-9734　ファックス06-6362-3823

　関連するSDGsのゴール…11　住み続けられるまちづくりを

　　　　　------------

　　大阪環状線～つながって60年～

　大阪のまちを環状に結ぶ大阪環状線。今から60年前の1961（昭和36）年に全区間がつながり、「大阪環状線」として全線開業となりました。

　JR西日本では、大阪環状線の歴史やまちの魅力を発信し、地域の皆さんに笑顔になっていただける取組を展開しています。

　●大阪環状線60周年ロゴマーク等を飾った列車の運行

　期間…～12月下旬

　掲出…大阪環状線、JRゆめ咲線の323系列車の先頭・最後部車両

　●大阪環状線の歴史をひもとく駅構内展示

　期間…～12月下旬

　場所…大阪駅、京橋駅、鶴橋駅、天王寺駅、西九条駅など

　JR西日本「おでかけネット」内の特設サイトもご覧ください▶

https://www.jr-odekake.net/railroad/kanjousen\_60th/

　問合せ…西日本旅客鉄道株式会社近畿統括本部　電話06-7668-7012　ファックス06-7668-7023

　写真説明1…60周年記念ロゴマーク

　写真説明2…装飾デザイン

　写真説明3…大阪環状線（イメージ）

　　　　　------------

　　「北区はたちのつどい」の開催について

　令和2年度延期分…令和4年（2022年）1月8日（土）

　令和3年度分…令和4年（2022年）1月9日（日）

　※詳細は北区ホームページにてご確認ください

　HPはこちら▶

https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000541539.html

　問合せ…政策推進課　電話06-6313-9743　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　私たちのSDGs⑱

　地球規模の環境問題や社会課題の解決も、まずは一人ひとりの小さな実践の積み重ねから。毎月、区内の様々な活動をお伝えします。

　認定NPO法人健康ラボステーション

　笑って元気に長生きを

　病気予防の情報を提供

　時間がないから、病院が嫌いだから健康診断に行かない人に、気軽に自分の体調をデータでチェックする機会を提供したい。そんな願いを込めた「セルフ健康チェック」を柱に、講座、イベントなど様々な形で健康づくりの情報を発信しています。

　理事長の浦田千昌さんは薬局チェーン運営会社に勤務していましたが、2005年に父親を肝臓がんで亡くしました。いたって健康で、多少の不調は「寝たら治る」「酒を飲んだら治る」が口癖だったのに、がんと分かってからわずか3週間、55歳でした。医療関係の仕事をしていたのに、なぜ、もっと早く気付けなかったのだろう……その悔いが、病気を未然に防ぐためのNPO設立の原動力となりました。

　「セルフ健康チェック」は企業の会議室、商業施設など利用者に近いところへ出張して開催。体成分分析、骨密度、血流、コレステロール値、糖化度など12種類のメニューから選んで測定、データはその場でもらえます。イラストをあしらうなど見せ方に工夫があり、気になるところがあればスタッフの管理栄養士や薬剤師が利用者の生活に合わせた改善策を一緒に考えてくれます。

　NPOの会員には医師も多数。「病院では治療が中心になるので、私たちには予防を、との期待を感じます」と浦田さん。「病気の自覚症状が出る前に体調の変化に気付き、みんな笑って元気に長生きしてほしい」

　「セルフ健康チェック」はコロナ禍で企業などでの開催はお休みしていますが、予約をすればカイセイ薬局OAP店の常設測定コーナーで受けられます。

　認定NPO法人健康ラボステーション　天満橋1-8-30　OAPタワー1005号　電話06-6948-8015（平日9時〜18時）

　健康ラボステーションHP▶︎

https://kenlab.net

　●SDGsとは…国連サミットで採択された17の「持続可能な開発目標」

　目標3　すべての人に健康と福祉を…あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する

　SDGsチャレンジ…毎日、体重を測って記録してみよう

　写真説明1…理事長の浦田千昌さん

　写真説明2… セルフ健康チェックの相談風景

　　　　　------------

　　お散歩気分でふらっと

ご近所ミュージアム　Vol.5

　国立国際美術館

　開放的な空間で現代アートを気軽に

　中之島の西側にある美術館です。現代アートにじっくり向き合うと、社会の多様性が身近に感じられます。

　国立国際美術館は、1970（昭和45）年に開催された日本万国博覧会の「万国博美術館」の建物を引き継ぎ、1977（昭和52）年に開館。2004（平成16）年に中之島へ移転し、戦後の国内外の現代アートを中心に約8,000点を所蔵します。

　世界的にも珍しい完全地下型の建物内部は、吹き抜けの天窓から光が降り注ぎ、心地よい開放感があります。

　地下1階は入場無料のパブリックスペース。ジョアン・ミロの壁画や、アレクサンダー・コールダーの赤いモビールなどの常設展示が自由に楽しめ、誰でも利用できるミュージアムショップやレストランもあります。

　9月23日（木・祝）まで特別展「鷹野隆大　毎日写真1999-2021」を開催中。ジェンダーやセクシュアリティなどをテーマに活動する写真家・鷹野隆大の、美術館での初の大規模個展で、ここだけの開催です。現在のスタイルを確立した1999年から最新作まで、約130点の代表作を時系列で紹介。「変化し続ける社会の多様性が、彼の思索の変遷とともに感じられます」と学芸員の中西博之さん。

　金・土曜は夜間開館を実施。建物がライトアップされ、昼とは違った雰囲気が味わえます。

　入館時間…10時～17時（最終入場16時30分）、金・土曜は～20時（最終入場19時30分）

　※月曜（祝日の場合は翌日、9月21日は開館）、年末年始、展示替え期間は休館

　料金…特別展「鷹野隆大　毎日写真1999-2021」一般1,200円、大学生700円、高校生以下無料

　問合せ…国立国際美術館（中之島4-2-55）　電話06-6447-4680（代表）

　国立国際美術館HP▶

https://www.nmao.go.jp

　※新型コロナウイルス感染症等の影響により、臨時休館となる場合があります

　写真説明1…地下2階から地下1階への吹き抜け。常設展示はパブリックスペースからも鑑賞できます。

　写真説明2…「鷹野隆大 毎日写真1999-2021」より『赤い革のコートを着ている』2002年ⒸRyudai Takano,Courtesy of Yumiko Chiba Associates

　　　　　------------

　　北区役所Instagram（インスタグラム）アカウント:＠kitaku\_osaka

　北区役所YouTube（ユーチューブ）アカウント:大阪市北区役所公式チャンネル

　北区LINE（ライン）アカウント:大阪市北区役所