浪速区1面

広報 なにわ

令和5年 2023年6月号

ナンバー86

毎月1日発行

浪速区広報・啓発キャラクター　なでこちゃん

浪速区の花　なでしこ

6月号の主な内容

お知らせ　くらしの相談など　2面・3面

健康　健診・検診など　4面

施設・イベント　浪速図書館タイムなど　5面

特集　食育月間　6面・7面

子育て　子育て情報カレンダーなど　8面

地域　みんなでつながる地域の輪など　12面

カタログポケットで 広報なにわ が10言語でいつでもどこでも読める

なにわの日　記念事業

音楽の祭日 2023　イン　なにわ

日時　6月24日　土曜日　13時30分～16時30分　予定

開場　13時

場所　クボタホール　敷津東1‒2‒47　 株式会社クボタ本社内

音楽の祭日　は、　音楽はすべての人のもの　の基本精神のもと、1982年にフランスで始まった入場無料の音楽イベントで、現在では世界120か国以上で開催されており、浪速区では初めての開催です。

注　お車でのご来場はご遠慮ください。

注　演奏曲は変更する場合があります。

チャント チャント　ゴスペル

トロンボーンカルテット リーデンズ　管楽四重奏

宝塚アカデミー音楽団　吹奏楽

相愛ジュニアオーケストラ　管弦楽　相愛大学南港ホール

定員　480名

費用　事前申込・参加無料

注　事業内容の詳細は12面をご覧ください

内容

出演　演奏順

トロンボーンカルテット リーデンズ　管楽四重奏

チャント チャント　ゴスペル

相愛ジュニアオーケストラ　管弦楽

宝塚アカデミー音楽団　吹奏楽

演目　順不同

新時代

ジャパニーズグラフティ12　銀河鉄道スリーナインから宇宙戦艦ヤマト

ジー　ホルスト　セントポール組曲より　ジッグ　フィナーレ

ユーモレスク

ふるさとのうたから日本の童謡メドレー

サニーサイド　オブ　ザ　ストリート　ほか

応募方法　メールまたは往復はがきに、必要事項を記入のうえ、申込み先までお申し込みください。

1　メール　二次元コードを読み取り、送信

2　 往復はがき　返信面に返送先のお名前・ご住所を記載

宛先　〒556-8501　敷津東1-4-20　浪速区役所　音楽の祭日　係

必要事項

1　 申込者のお名前

2　 参加人数　未就学児を含む

3　 申込者のお電話番号

申込締切　6月9日　金曜日

その他　主催　浪速区役所　主管　音楽の祭日　日本事務局　協力　株式会社クボタ

申込　問合せ　区役所　市民協働課　市民協働　電話 6647-9883　ファックス6633-8270

浪速区では企業・団体・学校などと連携し、にぎわい創出・多文化共生に取り組んでいます。

区の推計人口　令和5年5月1日現在

区の人口　80,984人　プラス577人

区の世帯数　59,073世帯　プラス511世帯

浪速区2面

お知らせ

後期高齢者医療保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します

視覚障がいのある被保険者のかた　希望者　に、後期高齢者医療保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します。

ご希望のかたは、区役所後期高齢者医療制度業務担当に電話または窓口でお申し込みください。

申込時にお聞きする事項

住所　氏名　生年月日

一度お申し込みいただければ、毎年のお申込みは不要です。

なお、転居等により居住区の変更があった場合は、再度お申し込みいただく必要があります。

問合せ　 窓口サービス課　保険年金　保険

電話 6647-9956 　ファックス6633-8270

注　問合せ可能日、可能時間　月曜日～木曜日、第4日曜日9時～17時30分、金曜日は19時まで

児童手当受給中のかたの現況届の提出について

毎年6月1日における状況をこうぼ等で確認できる受給者のかたについては、　現況届　の提出が不要です。　現況届　の提出が必要となる受給者のかたについて、5月末日に　現況届　をお送りしますので、6月中に郵送または区役所3階32番窓口へご提出ください。

現況届　の提出が必要となる受給者のかたについて、　現況届　の提出がない場合、6月分　10月支払い分　以降の手当の支給が停止されます。また、そのまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますので、ご注意ください。

問合せ　区役所　保健福祉課　子育て支援

電話6647-9895　ファックス6644-1937

介護保険利用者負担限度額認定証などの更新について

介護保険を利用して、介護保険施設などへ入所や短期入所した場合に、食費・居住費が負担軽減される認定証等の有効期限は7月31日　月曜日　です。更新希望のかたは6月30日　金曜日　までに申請してください。

なお、非課税年金　遺族年金・障がい年金　を受給されているかたは、年金収入額と基礎年金番号の申告が必要となりますので、年金振込通知書等の写しを添付し申請してください。

問合せ　区役所　保健福祉課　高齢者支援

電話 6647-9859　ファックス6644-1937

令和5年度の国民健康保険料について

保険料の決定

令和5年度　令和5年4月から令和6年3月　国民健康保険料の決定通知書を、6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。

前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めることにお困りのかたは、保険料の軽減・減免ができる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

令和5年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。

令和5年度国民健康保険料　年額

びょうどう割保険料　世帯あたり

医療分保険料　30,321円

後期高齢者支援金分保険料　10,494円

均等割保険料　被保険者あたり

医療分保険料　被保険者数×30,798円

後期高齢者支援きん分保険料　被保険者数×10,659円

介護分保険料　注1　介護保険第2号被保険者数×19,543円

所得割保険料　注2

医療分保険料　算定基礎所得金額　注3×8.78％

後期高齢者支援きん分保険料　算定基礎所得金額　注3×3.09％

介護分保険料　注1　算定基礎所得金額　注3×2.94％

最高限度額

医療分保険料　65万円

後期高齢者支援きん分保険料　20万円

介護分保険料　注1　17万円

注1　介護分保険料は、被保険者の中に40歳～64歳のかた　介護保険第2号被保険者　がいる世帯にのみかかります。令和5年度より介護分保険料の平等割保険料はかかりません。

注2　世帯の所得割保険料は、被保険者　介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者　ごとに計算した所得割の合計額となります。

注3　算定基礎所得金額は、前年ちゅう総所得金額等マイナス43万円となります。

保険料の改定

被保険者間の負担の公平性の観点から、大阪府内の市町村にお住まいで、　同じ所得、同じ世帯構成　であれば、　同じ保険料額　となるよう、令和6年度には　府内統一保険料率　とします。令和5年度の本市一人当たり平均保険料は、医療給付費等の自然増にくわえ、団塊の世代の後期高齢者医療への移行や新型コロナウイルス感染症の影響等により、プラス13.9％の改定が必要なところ、コロナ禍や物価高騰などの現在の状況を考慮して、本市国保基金を約28億円充当することにより、令和5年度はプラス10.3％の改定としています。

問合せ　区役所　窓口サービス課　保険年金　保険

電話6647-9956　ファックス6633-8270

注　問合せ可能日、可能時間　月曜日～木曜日、第4日曜日9時～17時30分、金曜日は19時まで

区役所で小中学校の教科書　見本　を展示します

保護者や市民のかたに教科書に対する関心を持ち、理解を深めていただくため、小中学校で使用されている教科書　見本　を展示します。

注　教科書は閲覧のみで、貸出しはできません。

日時　6月14日　水曜日　～7月14日　金曜日　9時～17時30分

注　土曜日・日曜日・祝日を除く

場所　区役所1階

問合せ　教育委員会事務局指導部初等・中学校教育担当

電話6208-9186

6月は　ゴキブリ防除強調月間　です

快適な生活を送るために、感染症や食中毒を媒介するゴキブリを防除しましょう。そのためにはまず、エサになる食べカスをなくし、台所などの整理整頓、清掃によりゴキブリが住み着かない環境をつくりましょう。

問合せ　区役所　保健福祉課　保健

電話6647-9973　ファックス6644-1937

5月4日　木曜日　祝日　小田まち保育しょのプールを洗浄していただきました

株式会社オンテックス様より、地域貢献の一環として、大阪市立小田まち保育しょのプールを洗浄していただきました。同社様より　今後とも地域に貢献できればと考えています　とのお言葉をいただきました。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、ここ数年間使用できていなかったプールが綺麗になり、この夏は園児たちが楽しむ姿が見られると思います。誠にありがとうございました。

問合せ　区役所　市民協働課　市民協働

電話6647-9883　ファックス6633-8270

6月9日　金曜日　浪速公園をきれいに　清掃活動に参加しませんか

浪速公園では、社会貢献活動として、区民の皆さまと関西遊技機商業協同組合の皆さまによる清掃活動が行われています。今回も多くの区民の皆さまのご参加をお待ちしています。

日時　6月9日　金曜日　15時～　30分程度

場所　浪速公園　集合は公園内の北東かど

対象　区内在住、在勤、在学のかた

持物　清掃道具　火バサミ、ごみ袋　は、こちらで用意します

問合せ　区役所　市民協働課　市民協働

電話6647-9883　ファックス6633-8270

浪速区3面

お知らせ

令和5年度 市民税・府民税納税通知書を送付します

納税通知書を6月上旬に送付します。第1期分の納期限は６月30日　金曜日　です。なお、3月16日　木曜日　以降に所得税の確定申告または個人市・府民税の申告をされた場合は、納税通知書の送付や課税　所得　証明書の発行が遅れることがあります。

予測しない失業や大幅な所得減少　前年の6割以下　が見込まれるかたなどで、前年の所得金額が一定額以下であるなどの要件に該当し、納付が困難である場合は、期限までの申請により減額・免除されることがあります。

市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込　ウェブで申込み可能　をぜひご利用ください。

また、スマートフォン決済アプリ　各種ペイ等、クレジットカードによる納付も可能です。

個人市・府民税、納付方法等の詳細については、大阪市ホームページをご確認ください。

問合せ　なんば市税事務所　市民税等グループ　個人市民税担当

電話4397-2953

注　問合せ可能日・可能時間　平日9時～17時30分、金曜日は19時まで

6月は　就職差別撤廃月間　です

しない・させない、就職差別

就職の面接で、本人や家族の出身地や職業、思想・信条などについて質問することは、本人に責任のない事項や本来自由であるべき事項で応募者を判断することになり、就職差別につながるおそれがあります。

大阪府では、6月を　就職差別撤廃月間　と定め、啓発事業に取り組んでいます。就職の機会均等を保障することの大切さについて皆さんのご理解をお願いいたします。

就職差別110番

採用面接時等の差別について、相談、関係機関の紹介等を行います。

問合せ　大阪府商工労働部　雇用推進室

電話6210-9518

注　10時～18時

注　6月中　閉庁日を除く

メール　r オー d オー k エー n k y オー ハイフン g 0 3 @ g b オー x ドット p r イー f . オー s エー k エー ドット l g . j p

注　6月中　随時

くらしの相談

内容　法律相談　定員8名　組　先着　要予約　電話

日時　6月7日　水曜日、14日　水曜日、21日　水曜日、28日　水曜日、7月5日　水曜日　各13時～17時

場所　浪速区役所

問合せ　区役所　総務課　企画調整

電話6647-9683　ファックス6633-8270

予約受付　各相談日の前開庁日　9時～

注　1名　1組　30分以内　相談後に弁護士が記録を作成する時間や入れ替わりの時間なども含みます。

内容　行政相談　国の行政全般の苦情・要望　予約不要

日時　6月14日　水曜日　10時～12時

場所　浪速区役所

問合せ　区役所　総務課　企画調整

電話6647-9683

内容　社会保険労務士による相談　労働、年金、保険など　予約不要

日時　6月15日　木曜日　13時～16時

場所　浪速区役所

問合せ　区役所　総務課　企画調整

電話6647-9683

内容　犯罪被害者等支援のための総合相談窓口　予約不要

日時　9時～17時30分　土曜日、日曜日、祝日・年末年始を除く

場所　市民局人権企画課　市役所4階

問合せ　市民局人権企画課　市役所4階

電話6208-7489　ファックス6202-7073

内容　ひとり親家庭相談　離婚前相談を含む　要予約　電話

日時　毎週火曜日・木曜日　各9時30分～17時30分　祝日・年末年始を除く

場所　浪速区役所

問合せ　区役所　保健福祉課　子育て支援

電話6647-9895　ファックス6644-1937

内容　くらしの困りごと相談　予約不要

日時　9時～17時30分　土曜日、日曜日、祝日・年末年始を除く

場所　浪速区役所 4階

問合せ　くらしサポートセンターなにわ

電話6536-8861　ファックス6536-8864

内容　専門相談員による人権相談　電話・面談・ファックス・電子メール

日時　人権啓発・相談センター

相談専用電話番号　電話6532-7830　なやみゼロ　ファックス6531-0666

電子メール相談専用アドレス　7 8 3 0 @ オー s エー k エー ハイフン j アイ n k イー n ドット n イー t

相談受付　平日9時～21時、日曜日・祝日9時～17時30分

土曜日・年末年始　12月29日～1月3日　を除く

日曜法律相談

要予約

日時　6月25日　日曜日　13時～17時

場所　福島区役所　福島区大開1-8-1

旭区役所　旭区大宮1-1-17

定員　16名　組　先着

予約受付　6月16日　金曜日　12時～24日　土曜日　17時　24時間受付

電話050-1807-2537

問合　大阪市総合コールセンター　電話4301-7285　ファックス 6373-3302

消防だより

問合せ　浪速消防署

電話6641-0119　ファックス6634-0119

消防局作成動画のご紹介

大阪市消防局では、市民の皆さま、事業所の皆さまのお役に立つ火災、防災、救急に関する動画を多数作製しています。ぜひご覧ください。

応急手当方法解説動画

自衛消防訓練解説動画

教えて防災　煙避難編

警察だより

問合せ　浪速警察署

電話6633-1234　ファックス6645-5862

令和5年3月末までの大阪府下の自転車盗の認知状況　暫定値　は、4975件　前年同期比プラス1339件　と増加しており、浪速区の自転車盗の認知状況についても、146件　前年同期比プラス36件　と増加しています。

自転車の盗難被害の半数以上は無施錠でのものです。　カギかけた　を合言葉に、短時間でも必ず施錠しましょう。また、電動アシスト自転車のバッテリー盗難も増加しており、うち約半数が無施錠での被害となっています。　バッテリーにカギ　駐車中はバッテリーを取り外して保管する　など、防犯対策を行うようにしてください。

地区名　難波元町

犯罪発生状況　4月中　湊町1で痴漢が発生。

地区名　立葉

犯罪発生状況　4月中　主要な犯罪発生はありません。引き続き被害防止に努めてください。

地区名　幸町

犯罪発生状況　4月中　幸町2で車上ねらいが発生。

地区名　塩草

犯罪発生状況　4月中　桜川2で車上ねらい2件、塩草1で強制わいせつ、塩草2で車上ねらいが発生。

地区名　浪速

犯罪発生状況　4月中　浪速東1で部品ねらい、浪速東3で車上ねらい、部品ねらいが発生。

地区名　だいこく

犯罪発生状況　4月中　だいこく1で部品ねらい、だいこく2で部品ねらい、だいこく3で車上ねらいが発生。

地区名　敷津

犯罪発生状況　4月中　敷津西1で部品ねらい、敷津西2で車上ねらいが発生。

地区名　恵美

犯罪発生状況　4月中　主要な犯罪発生はありません。引き続き被害防止に努めてください。

地区名　新世界

犯罪発生状況　4月中　主要な犯罪発生はありません。引き続き被害防止に努めてください。

地区名　にっとう

犯罪発生状況　4月中　下寺3で自動車盗、強制わいせつが発生。

地区名　日本橋

犯罪発生状況　4月中　日本橋4で車上ねらい未遂2件、日本橋東2で部品ねらい2件、難波中2で部品ねらいが発生。

広報なにわ　5月号特集　民生委員・児童委員、主任児童委員　の記事内容に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

6面

記事上部の問合

誤　 問合せ　区役所　保健福祉課　生活支援

正　 問合せ　区役所　生活支援課

小見出し、リード文、プロフィール

誤　浪速区民生委員・児童委員協議会会長

民生委員、児童委員協議会会長

正　浪速区民生委員児童委員協議会会長

7面

6・7面下部　あなたのお住い地区の協議会をご紹介　の記事中

日本橋地区の委員長紹介記事及び各地区の対象となるちょう丁目

誤　日本橋地区委長

正　日本橋地区委員長

誤

だいこく地区　大黒1～3丁目

難波元町地区　港町1丁目1～2　港町2丁目1

塩草地区　桜川1～3丁目

敷津地区　敷津2～3丁目1、2　一部、3～11

恵美地区　恵比寿西1～3丁目

日本橋地区　日本橋4丁目7‐17

正

だいこく地区　だいこく1～3丁目

難波元町地区　湊町1丁目1～2　湊町2丁目1

塩草地区　桜川1～2丁目

敷津地区　敷津東2～3丁目1、2　一部、3～11

恵美地区　恵美須西1～3丁目

日本橋地区　日本橋4丁目7～17

問合せ　区役所　 生活支援課

電話6447-9805　ファックス6633-8272

毎月第4日曜日は、9時から17時30分まで窓口サービス課　住民情報・保険年金　の一部業務窓口を開設しています。

詳しくは　 区役所　総務課　電話6647-9625　ファックス6633-8270　まで。

浪速区4面

健康

年1回は胸のレントゲン撮影をしましょう

大阪市は結核にかかる人が全国で最も多い地域です。浪速区はそのなかでも結核にかかる人が多い地域となっています。

令和2年1年間で新たに結核にかかった人の数　人口10万たいひ

全国　10.1

大阪市　21.0

浪速区　26.4　全国の約3倍

結核ってどんな病気

結核は空気感染　ひまつ核感染　する病気です。風邪のような症状が出ることが多いですが、必ずしも咳やたんが出るとは限りません。微熱や食欲低下などの症状もあります。

せき　発熱　体がだるい　たんが出る　胸が痛い　食欲がない

このような症状が2週間以上続いたときは、すぐに病院にいきましょう 。

結核を早く見つけるために結核健診を受けましょう

早く発見できれば入院せずに治療できる可能性が高くなります。大阪市の区役所では、毎月1回胸のレントゲン撮影を実施しており、15歳以上の市民のかたは無料で受けられます。予約不要で持ち物もいりません。この機会にぜひ胸のレントゲンを撮りましょう

日時　令和5年　6月15日　木曜日、7月11日　火曜日、8月14日　月曜日、9月6日　水曜日、10月18日　水曜日、11月1日　水曜日、12月6日　水曜日

令和6年　1月22日　月曜日、2月7日　水曜日、3月26日　火曜日

各10時～11時

場所　区役所3階　エックス線室

問合せ　区役所　保健福祉課　保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

よい歯のコンクール　表彰を行いました

4月25日　火曜日　に区役所で、浪速区歯科医師会とともに　よい歯のコンクール　を開催しました。

令和4年4月から令和5年3月までの間に実施した3歳児健診において、歯科健診を受診された432組の中から歯の状態が特に優秀だったお子さんと、その保護者さまを選出し表彰しました。

問合せ　区役所　保健福祉課　保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

健診・検診などのお知らせ

種別　乳幼児健診　3か月児健診　注

実施日時　受付時間　6月14日　水曜日　9時～

対象　令和5年1月27日～令和5年2月17日生まれのかた

費用　無料

場所　区役所3階

種別　乳幼児健診　3か月児健診　注

実施日時　受付時間　7月12日　水曜日　9時～

対象　令和5年2月18日～令和5年3月24日生まれのかた

費用　無料

場所　区役所3階

種別　乳幼児健診　1歳6か月児健診　注

実施日時　受付時間　6月1日　木曜日　13時20分～

対象　令和3年10月24日～令和3年11月30日生まれのかた

費用　無料

場所　区役所3階

種別　乳幼児健診　1歳6か月児健診　注

実施日時　受付時間　7月6日　木曜日　13時20分～

対象　令和3年12月1日～令和4年1月5日生まれのかた

費用　無料

場所　区役所3階

種別　乳幼児健診　3歳児健診　注

実施日時　受付時間　6月22日　木曜日　13時20分～

対象　令和元年11月11日～令和元年12月11日生まれのかた

費用　無料

場所　区役所3階

注　乳幼児健診の対象は予定で変更になる場合があります。対象のかたへは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後する場合があります。

種別　結核健診　胸部エックス線間接撮影

実施日時　受付時間　6月15日　木曜日　10時～11時

対象　大阪市民で15歳以上のかた

費用　無料

場所　区役所3階

種別　大腸がん検診　免疫便潜血検査

実施日時　7月16日　日曜日　13時30分～14時30分　検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切りとなります。

対象　大阪市民で40歳以上のかた　年度中に1回の受診

費用　300円

場所　区役所3階

種別　肺がん検診　胸部エックス線撮影・かく痰検査

実施日時　7月16日　日曜日　13時30分～14時30分　検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切りとなります。

対象　大阪市民で40歳以上のかた　年度中に1回の受診　肺がん検診でかく痰検査の受診は、50歳以上でよく喫煙されるかたなど

費用　無料　かく痰検査は400円

場所　区役所3階

種別　乳がん検診　マンモグラフィ検査

注　視触診はありません

実施日時　受付時間　7月16日　日曜日　13時30分～14時30分　検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切りとなります。

対象　大阪市民40歳以上の女性で前年度受診されていないかた　2年に1回の受診　要予約

費用　1,500円

場所　区役所3階

種別　こつ粗しょう症検診

実施日時　受付時間　7月16日　日曜日　13時30分～14時30分　検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります。

対象　大阪市民で18歳以上のかた　要予約

費用　無料

場所　区役所3階

注　がん検診では、後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証をお持ちのかた、市民税非課税世帯・生活保護世帯のかたで証明書類をお持ちのかたは料金が免除されますので、検診当日に証明書類を提示してください。

問合せ　区役所　保健福祉課　保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

なでこちゃんの健康広場

ボリューム86

問合せ　区役所　保健福祉課　保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

浪速区歯科医師会の取組について

浪速区の皆さま、こんにちは。浪速区歯科医師会会長の新開です。今回は私ども浪速区歯科医師会についてお話したいと思います。

浪速区歯科医師会は昭和24年4月に発足し今年で74年が経ちました。現在は41診療所、会員50名で地域の皆さまの　かかりつけ歯科医　として歯科医療に貢献できるように活動しています。

かかりつけ歯科医の主な仕事

保健福祉センターでの乳幼児健診、妊婦教室、歯科相談へのしゅつむ

学校歯科医としての児童生徒のお口の健康に関する活動

地域包括ケアシステムの中での　在宅歯科ケアステーション　としての事業

産業歯科医活動として働いておられるかたのお口の健康に関する活動

大阪府歯科医師会休日・夜間緊急診療所へのしゅつむ

後期高齢者歯科健診、後期高齢者訪問歯科健診、40歳～70歳の5歳ごとでの大阪市民のかた対象の大阪市歯周病検診　など

皆さまのお口の健康を守るために積極的に取り組んでいます。

行政や浪速区三師会　医師会・歯科医師会・薬剤師会　との連携で、医療介護情報共有システム　エーケアカードシステム　やエーシーピー　浪速区人生会議　に参加しています。

超高齢化社会では、かかりつけ歯科医の治療だけでなく、お口の機能の衰えが心身の機能低下につながる　口腔機能低下症　や　オーラルフレイル　予防も重要です。今年は10月18日　水曜日　に区役所でオーラルフレイルに関するお話や歯科衛生士によるお口の体操や歯みがきのお話をします。

6月10日　土曜日　には浪速区三師会主催の　浪速区健康展　が浪速区民センターで開催されます。浪速区歯科医師会も　口腔機能低下症　や　オーラルフレイル　をテーマに参加します。ぜひご参加ください

一般社団法人浪速区歯科医師会　会長　新開　明

統合失調症など家族教室のご案内

無料　要予約

日々サポートを続けているご家族。自分のことは二の次になりがちですが、ご家族自身が、元気に楽しく生活することは、サポートする側、される側どちらにとっても大切です。心理の専門家と一緒にその大切さについて考えてみませんか

日時　6月15日　木曜日　14時～16時

場所　区役所

対象　統合失調症など精神疾患と診断されたかたの家族

申込　事前に電話にて受け付け

問合せ　区役所　保健福祉課　地域保健活動

電話6647-9968　ファックス6644-1937

精神科医師によるこころの健康相談

無料　要予約

最近よく眠れない　気持ちが落ち込む　なぜか不安　イライラする　受診したほうがいいのかな　など、こころの健康のご心配はありませんか　解決に向けて一緒に考えていきましょう。

日時　6月16日　金曜日　午後より

場所　区役所

対象　どなたでも

申込　事前に電話にて受け付け

問合せ　区役所　保健福祉課　地域保健活動

電話6647-9968　ファックス6644-1937

今回の健康レシピは6面特集の中でご紹介

2品あるので是非作ってみてくださいね。

浪速区の情報をフェイスブック　浪速区役所・ツイッター　@ n エー n i w エー k u y エー k u s y o　でもお届けしています。

2 面下部の2次元コードからアクセスしてください。

浪速区5面

施設・募集・イベント

夏フェスを開催します

無料　要予約

今年の夏フェスは　1　みんなでつくる音楽会」と　2　素人寄席・てんてん　による落語会　を開催します。お気軽にご参加ください。

講師　 1　みんなでつくる音楽会　アップル・ツリー　岩井 純子先生 ほか

出演　2　素人寄席・てんてん　による落語会　天神亭吉幸　演目　ちりとてちん、マッキー　マジック、八軒家雲之助　演目　いらちの愛宕詣り

日時　6月15日　木曜日

1　10時30分～11時30分　2　13時30分～15時

場所　浪速区老人福祉センター

対象　市内在住60歳以上のかた

定員　1　15名　先着順　2　20名　先着順

申込　1　6月8日　木曜日　～　2　6月7日　水曜日　～　1　2　ともに来館10時～、電話10時30分～受付開始

問合せ　浪速区老人福祉センター

電話6643-0792　ファックス6644-6934

第3回なにわオレンジ川柳大会川柳募集について

無料

認知症　をテーマとした子どもから大人まで、誰でも応募可能な川柳の募集を行っています。応募箱は浪速区社会福祉協議会、ブランチ、浪速区老人福祉センター、浪速区民センター、浪速区役所3階保健福祉課に設置しています。下記の二次元コードからも応募できます。

各賞もご用意していますので、ご応募をお待ちしています。

期間　6月10日　土曜日　～7月20日　木曜日

募集内容　認知症をテーマにした川柳

申込　指定応募用紙を応募箱に投函もしくは、二次元コードを読み取り投稿

問合せ　浪速区オレンジチーム　浪速区社会福祉協議会内

電話6636-6071

移動図書館

まちかど号巡回日

日時　6月20日　火曜日　11時10分～11時55分

場所　市営にっとう住宅2号館集会所前　日本橋東3-5

問合せ　中央図書館自動車文庫

電話6539-3305　ファックス6539-3336

浪速図書館タイム

問合せ　ゼスト浪速図書館　敷津西1-5-23

電話6632-4946　ファックス6632-4973

6月開館カレンダー

開館時間　10時～19時まで

1日　木曜日、2日　金曜日、6日　火曜日、7日　水曜日、8日　木曜日、9日　金曜日、13日　火曜日、14日　水曜日、16日　金曜日、20日　火曜日、21日　水曜日、22日　木曜日、23日　金曜日、27日　火曜日、28日　水曜日、29日　木曜日、30日　金曜日

開館時間　10時～17時まで

3日　土曜日、4日　日曜日、10日　土曜日、11日　日曜日、17日　土曜日、18日　日曜日、24日　土曜日、25日　日曜日

休館日

5日　月曜日、12日　月曜日、15日　木曜日、19日　月曜日、26日　月曜日

公衆無線ラン　ワイファイ　サービスあり

注　自習利用可

図書展示　受賞図書展

令和4年の受賞図書を、文学賞を中心に展示・貸出しています。この機会にさまざまな作品にふれてみませんか

日時　7月19日　水曜日　まで

6月のイベント

無料

場所　浪速図書館　会議室

申込　★は来館または電話にて受付

えほんのじかん

当日先着10組

日時　3日　土曜日　、17日　土曜日　10時30分～11時、14日　水曜日　、28日　水曜日　16時～16時30分

対象　乳幼児から小学生のお子さんと保護者

読書会

先着10名　★来館または電話にて受付

日時　22日　木曜日　15時～16時

くじけないで　柴田トヨ　著

感想をみんなで語り合います。本は図書館で貸し出しています。

だっこでえほんのじかん

当日先着8組

あかちゃん向けの絵本の読み聞かせや、わらべうた、手遊びなどをします。お気軽にご参加ください。

日時　21日　水曜日　10時30分～11時

対象　あかちゃんと保護者

幼児期図書ボランティア募集

先着5名程度　★来館または電話にて受付

浪速図書館を拠点としたグループに参加し、浪速区内の保育しょや幼稚園などで絵本の読み聞かせなどの活動をしてくださるかたを募集します。原則として、次の講座を全5回ご受講ください。詳しくは浪速図書館まで。

内容　1　2　3　第1回～3回　ボランティア活動について・絵本についての講座　4　第4回　交流会　5　第5回　活動見学

日時　1　8月8日　2　15日　3　22日　いずれも　火曜日　10時～12時　4　9月14日　木曜日　10時30分～12時　5　ご希望の日程で

場所　1　2　3　大阪市立中央図書館5階大会議室　4　浪速図書館　5　ご希望の活動場所

申込　来館または電話で受付　7月27日　木曜日　まで

注　1　2　3は先着4名まで一時保育あります　対象年齢　1歳6か月～就学前

浪速図書館のおすすめ図書の紹介

豆くう人々 世界の豆探訪記

長谷川 清美　著

農山漁村文化協会

大阪市立図書館書誌　アイディー　0015136091

世界ではその土地特有の様々な豆が育てられ、食されています。老舗の豆専門店に生まれた著者が、世界各地を旅して在来豆を取材した記録から厳選した、約30か国のエピソードを紹介します。栄養価は高いがアク抜きに手間がかかるアンデスの　タルウィ　、凶作知らずで安定して収穫できるため台湾先住民が代々作り続ける　フォナ　等、驚くほど多種多様です。現地の人々との対話とともに郷土料理の作りかたも写真付きで紹介され、日常に根付く豆の奥深さが伝わります。

大阪市立図書館　あなたにこの本を　より

今月の絵本の紹介

いろいろかえる

きくち ちき　作　偕成社

大阪市立図書館書誌　アイディー　0015049606

緑色のかえるは食べるのが好きで、黄色のかえるは跳ねるのが好き。色鮮やかなかえるが次々と現れ、踊ったり泳いだり、みんなの好きなことをして一日を過ごします。一匹増えるたびに新しい色が増えて、場面がにぎやかになる様子が楽しい。見開きいっぱいに描かれたかえるたちは躍動感があり、いきいきとした表情が印象的です。

大阪市立図書館　こどものほんだな　より

普通ごみ・資源ごみ・容器包装プラスチック・古紙・衣類などのお問い合わせ

中部環境事業センター出張所　電話6567-0750

粗大ごみ収集インターネット受付　24時間365日受付け

粗大ごみ収集受付センター

受付け日時　月曜日～土曜日9時～17時

電話0120-79-0053　携帯電話　通話料が必要　電話0570-07-0053

浪速区6面　7面

6月号の特集

6月は　食育月間　毎月19日は　食育の日

栄養バランスを考えた食事を意識しよう

食事を作ったり選んだりするときに、栄養バランスを意識していますか　忙しい毎日だからこそ、バランスのよい食事をとって、心とからだを健康に保つことが大切です。

大阪市食育推進キャラクター　たべやん

誰もが健康で豊かな食生活を送れる社会を作ろう

まるまるばっかり　なになに抜き　のような偏った食事になっていませんか

いろいろな食品を組み合わせて食べることで栄養バランスがグッと良くなります

問合せ　区役所　 保健福祉課　保健　電話 6647-9882　ファックス6644-1937

主食・主菜・副菜をそろえ、栄養面も見た目にも、バランスのよい食事を心がけましょう

1　主食

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります

主な食材　ごはん・パン・麺 など

2　主菜

たんぱく質を多く含み、主にからだを作るもとになります

主な食材　肉・魚・卵・大豆 など

3　副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、からだの調子を整えます

主な食材　野菜・きのこ・いも・海藻 など

ポイント

汁物は、野菜類などを多めに入れることで副菜の役割に　具だくさんにすると、減塩にもつながります

さらにプラス

牛乳・乳製品

たんぱく質やカルシウムを多く含みます

主な食材　ヨーグルト・チーズ など

果物

ビタミンやミネラルを多く含みます

主な食材　バナナ・いちご・みかん など

1　主食

2　主菜

3　副菜

定食形式じゃなくてもオーケー

時間が無いときには食材や盛り付けかたを工夫して、丼のような1品料理にするのも

例　主食　ごはん　主菜　ハンバーグ・目玉焼き　副菜　サラダ

ロコモコ風どんぶりで栄養バランスを整えよう

ほんの少しの工夫でバランスの良い食事に

忙しい朝、ついつい朝ごはんがおろそかに

トーストだけだったものに、トマトやヨーグルトなど、調理せずに食べられる食品をプラスしてバランス調整

麺プラスご飯の組み合わせで炭水化物ばっかり

野菜たっぷりのタンメンなどを選び、半チャーハンに変更すると、エネルギーのとりすぎを防ぎ、野菜の摂取量もアップ

レトルト食品やインスタント食品に頼りがち

レトルトカレーに温野菜を入れたり、市販の味噌汁にネギやきのこを入れて具だくさんにすると栄養抜群

簡単　プラス1品レシピ

トマトとブロッコリーのチーズ焼き

副菜　乳製品

栄養価　1人分

エネルギー　108キロカロリー　食塩相当量　0.4グラム

材料　2人分

ミニトマト　8つ

ブロッコリー　60グラム

オリーブオイル　大さじ1

塩こしょう　少々

とろけるチーズ　1枚

作りかた

1　ミニトマトはヘタを取る。ブロッコリーは子房に分け、電子レンジ　500ワット2分　で加熱する。

2　1　に塩こしょうをふりかけ、オリーブオイルをからめて耐熱皿に入れ、チーズをのせる。

3　オーブン　220度10分　で焼き、チーズに焦げ目がついたら取り出す。

注　加熱時間はご家庭の調理器具に合わせて調整してください。

しらすオクラのせ冷や奴

主菜　副菜

栄養価　1人分

エネルギー　63キロカロリー　食塩相当量　1.0グラム

材料　2人分

絹ごし豆腐　160グラム

オクラ　2本

しらす干し　小さじ2

ポン酢しょうゆ　大さじ1

作りかた

1　豆腐は食べやすい大きさに切り、皿にのせる。

2　オクラは板ずりし、さっと茹でて冷水にとり、水気を切る。ヘタを取り、薄切りにする。

3　2　としらす干しを混ぜて　1　にのせ、ポン酢しょうゆをかける。　お好みでおろししょうがをのせてもよい

参加者募集

健康講座保健栄養コースのご案内　食育推進ボランティア養成講座

食育から広がる、健康づくりの輪

無料

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習など実践的な内容で楽しく学んでいただきます。ご自身の生活習慣を見直すチャンスです　ご家族の健康サポートにも役立ちますよ　修了後は地域で健康づくりや食育のボランティアに参加することができます。ぜひご参加ください。

日時　各回13時30分～16時

場所　区役所3階　集団検診室

対象　区内在住のかた

定員　20名　先着

申込　8月18日　金曜日　までに区役所 3階34番窓口または電話にてお申し込みください。

問合せ　区役所　保健福祉課　保健　栄養士　電話6647-9882　ファックス6644-1937

二次元コードからもお申し込みできます

全9回のコースです。6回以上の参加で修了証をお渡しします。

日程　1回　9月1日　金曜日

日程　2回　9月8日　金曜日

日程　3回　9月15日　金曜日

日程　4回　9月22日　金曜日

日程　5回　9月29日　金曜日

日程　6回　10月6日　金曜日

日程　7回　10月13日　金曜日

日程　8回　10月20日　金曜日

日程　9回　10月27日　金曜日

修了後

食生活改善推進員協議会　愛称　ヘルスメイト　に入会　調理実習や見学会、講座に参加し、食を中心とした健康づくりを推進しています

私たちと一緒に活動しましょう

浪速区食生活改善推進員協議会　みのりの会　会員の皆さん

講座の詳細は　大阪市保健栄養コース　検索

食育フェスタを開催します

8月23日　水曜日　10時～12時30分

場所　浪速スポーツセンター

夏のビッグイベントが4年ぶりにやってきます。皆さんに楽しんでいただけるよう、たくさんの団体、施設、企業がブースを用意していますよ　見て、さわって、食べて、様々な角度から　食　について学びましょう

なにわっ子フェスタも同時開催します。

詳しくは8月号でご案内します

広報なにわ　は、毎月16,000部発行しています。1部あたりの発行単価　前月の5月号　は約52.5円でした。

そのうち約2円を広告収入で賄っています。

浪速区8面

子育て

浪速区公立幼稚園からのお知らせ

申込不要

未就園児対象の園庭開放について

注　詳しくは各幼稚園のホームページもご覧ください。

大阪市立にっとう幼稚園　こぐまクラブ

日時　6月5日　月曜日、19日　月曜日　各10時～11時10分

受付は10時～10時10分

内容　お庭で遊ぼう

注　雨天は中止です。

場所　にっとう幼稚園　日本橋東3-2-9

問合せ　大阪市立にっとう幼稚園

電話6641-0214

大阪市立立葉幼稚園　なかよしデー

日時　6月14日　水曜日　9時30分～10時30分

受付は9時30分～40分

内容　お庭で元気に遊ぼう

注　雨天は中止です。

場所　立葉幼稚園　桜川4-8-21

問合せ　大阪市立立葉幼稚園

電話6561-7397

今年度途中入園申込みの受付について、定員に空きがある場合があります。

注　詳しくは各幼稚園にお問い合わせください。

バースデーグッズの制作

無料　先着順

バースデータペストリーを作ります。壁面を素敵に飾りましょう。

日時　6月16日　金曜日　1　10時30分　2　13時30分

対象　概ね3歳までのお子さんと保護者

場所　区役所4階　つどいのひろば

定員　各10組　当日先着順

問合せ　区役所　4階 つどいのひろば

電話　080-3788-0453　直通

子育て相談

無料　先着順

子育て支援室による、子育てに関する悩みなどを相談できます。

日時　1　6月7日　水曜日　13時30分～16時　2　7月5日　水曜日　10時30分～12時

内容　イヤイヤ期の対応、食事についてなど

対象　概ね3歳までのお子さんと保護者

場所　区役所4階　つどいのひろば

問合せ　区役所　保健福祉課　子育て支援室

電話6647-9895　ファックス6644-1937

離乳食講習会の開催

無料

おもに6～7か月の赤ちゃんがいらっしゃるかたを対象に、離乳食のすすめかたについての講習会を毎月開催しています。お気軽にご参加ください。

日時　6月7日　水曜日　、7月5日　水曜日　各10時30分～11時30分　受付は10時15分

内容　離乳食のすすめかたについての講話、調理実演、個別相談

対象　生後6か月～7か月の赤ちゃんとその保護者

注　生まれ月は目安です。前後の月に来ていただいても構いません。

注　保護者のみのご参加も可能です。

持物　冊子　にこにこ　3か月児健診にて配布、筆記用具

場所　区役所3階　集団検診室

問合せ　区役所　保健福祉課　保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

0歳親子教室

無料

同年齢のお子さんとおうちのみなさんで一緒に遊びましょう

日時　6月29日　木曜日、7月6日　木曜日、7月13日　木曜日　各10時15分～11時30分

内容　保健師さんや栄養士さんのお話、離乳食の相談やおもちゃ作りなど

場所　浪速子育て支援センター　浪速第1保育しょ内

申込　来館または電話にて受付中

電話4392-8480　ファックス4392-8480

1・2歳親子教室　トイレトレーニング　の話

無料

トイレトレーニングを始める時期、進めかたなどの話を一緒に聞いてみませんか

日時　6月9日　金曜日　10時～11時

対象　1歳・2歳のお子さんと保護者

場所　つどいの広場小田まち　小田まち保育しょ2階

申込　来館または電話にて受付中

問合せ　つどいの広場小田まち　小田まち保育しょ2階

電話6562-0007　ファックス6562-0007

親子教室　笹飾りづくり

無料

身近なものを使って一緒に笹飾りを作りませんか。

日時　6月23日　金曜日　10時～11時

対象　0歳から3歳までのお子さんと保護者

場所　つどいの広場小田まち　小田まち保育しょ2階

申込　来館または電話にて

注　6月12日　月曜日　から

問合せ　つどいの広場小田まち　小田まち保育しょ 2階

電話6562-0007　ファックス6562-0007

わくわく教室

無料　要予約

七夕制作しませんか

短冊に願いごとをこめて

一緒に笹飾りを作りましょう

日時　6月22日　木曜日　10時～

内容　七夕にちなんだものの制作

対象　概ね3歳までのお子さんと保護者

場所　浪速子育て支援センター　浪速第1保育しょ内

申込　来館または電話にて受付中

問合せ　浪速子育て支援センター　浪速第1保育しょ内

電話4392-8480　ファックス4392-8480

子育て情報カレンダー

無料

子育てサロン　地域

0歳から就学前のお子さんと保護者

ブックスタート

1歳までのお子さんと保護者

保育しょ・幼稚園をお探しのかたに

要予約

概ね3歳までのお子さんと保護者

保育しょ　保育園　園庭開放

0歳から就学前のお子さんと保護者

2日　金曜日　子育てサロン　地域　難波元町サロン

7日　水曜日　保育しょ　保育園　園庭開放　さくらさくみらい元町

9日　金曜日　保育しょ・幼稚園をお探しのかたに　子育て支援センター　ブックスタート　子ども・子育てプラザ

10日　土曜日　子育てサロン　地域　塩草サロン

13日　火曜日　保育しょ　保育園　園庭開放　浪速第1・小田まち・だいこく

14日　水曜日　子育てサロン　地域　幸町サロン　ブックスタート　つどいの広場小田まち　保育しょ　保育園　園庭開放　愛染ばし

15日　木曜日　保育しょ　保育園　園庭開放　浪速第5

16日　金曜日　子育てサロン　地域　にっとうサロン　保育しょ　保育園　園庭開放　広田・なでしこ公園・こぐまの森・浪速さくら

17日　土曜日　保育しょ　保育園　園庭開放　ソフィア稲荷

19日　月曜日　保育しょ・幼稚園をお探しのかたに　つどいの広場小田まち

20日　火曜日　ブックスタート　つどいのひろば　区役所4階　保育しょ　保育園　園庭開放　なんばサンフレンズ・あったかスマイル・こぐまの森

22日　木曜日　保育しょ・幼稚園をお探しのかたに　つどいのひろば　区役所4階

23日　金曜日　保育しょ　保育園　園庭開放　こぐまの森

24日　土曜日　子育てサロン　地域　敷津サロン

25日　日曜日　ブックスタート　子ども・子育てプラザ

27日　火曜日　ブックスタート　子育て支援センター　保育しょ　保育園　園庭開放　だいこく

28日　水曜日　保育しょ　保育園　園庭開放　愛染ばし　給食体験

29日　木曜日　保育しょ・幼稚園をお探しのかたに　子ども・子育てプラザ

問合せ　区役所　保健福祉課　子育て支援室

電話6647-9895　ファックス6644-1937

にこにこタイム

無料

1日2回、絵本の読み聞かせや手遊びを行っています　都合により、変更になる場合があります。

日時　午前の部　11時45分～11時55分

午後の部　14時15分～14時25分

対象　0歳から就学前の乳幼児と保護者

持物　お茶やお水などの水分補給できるもの　動きやすい服装でお越しください

場所　浪速区子ども・子育てプラザ　軽運動室

申込　来館にて

問合せ　浪速区子ども・子育てプラザ　下寺2-2-12

電話6643-0694

浪速区子ども・子育てプラザホームページ

毎週金曜日　祝日除く　は、19時まで窓口サービス課　住民情報・保険年金・保健福祉課の一部窓口を時間延長しています。

詳しくは　区役所　総務課　電話6647-9625　ファックス6633-8270　まで。

浪速区12面

まちの魅力 再発見

第16回 なにわの日

浪速区の魅力を幅広くピーアールするため　なにわの日　7月28日　を中心とした期間に開催される浪速区を盛り上げるイベントを募集しています

申込　1　7月に開催予定　6月7日　水曜日　必着

2　8月に開催予定　7月7日　金曜日　必着

3　9月に開催予定　8月7日　月曜日　必着

応募のあったイベントについては、後日、浪速区役所ホームページ等にて発信する予定です。募集の詳細については、浪速区役所ホームページをご覧ください。

なにわの日　って

新世界、通天閣、日本橋の電気街やポップカルチャーなど、皆さんご存知の　大阪らしい　スポットが集結している浪速区がもつ多彩な魅力の再発見とその認知度を高めるため、7月28日を　なにわの日　と制定しました。

なにわの日　記念事業　音楽の祭日　2023　イン　なにわ

無料

参加をご希望の場合は、下記をご覧のうえ申し込みください。

日時　6月24日　土曜日　13時30分　開場13時

場所　クボタホール　敷津東1-2-47　株式会社クボタ本社内

対象　どなたでも　未就学児も可。ただし保護者同伴

定員　480名

出演者のご紹介

トロンボーンカルテット リーデンズ

2014年に結成されたトロンボーン奏者のグループ。多彩なレパートリーを持ち、メンバーは各地の主要オーケストラや室内楽での演奏活動や指導などで活躍しています。

チャントチャント

大阪のゴスペルスクール出身のメンバーによるゴスペルクワイア。数多くの音楽イベントに出演し、歌を通して元気と楽しさを伝えます。

相愛ジュニアオーケストラ

1995年創立。楽しみながらアンサンブルの基礎・応用を身につけられる指導法が伝統です。海外への親善や公演のほか、国内公演にも数多く出演しています。

宝塚アカデミー音楽団

宝塚市発の吹奏楽団。高齢者や子どもたちに出前コンサートをお届け。チャリティーコンサートを開催し皆さまからの募金を震災孤児の教育支援施設へお届けする活動もおこなっています。

詳しい内容はこちら

問合せ　区役所　市民協働課　市民協働　電話6647-9883　ファックス6633-8270

水防団　が活躍しています

6月18日　日曜日　9時から立葉町公園グラウンドで、水防工法実務訓練を実施します。

水防団は、地域住民で構成され、津波や高潮などによる水害を最小限にくいとめるために、普段から防潮堤の巡視や水防工法訓練に取り組んでいます。

水防団員を募集しています

浪速区の水防団員は、主に木津川と道頓堀川の防潮堤の巡視を日々行っています。

対象　区内在住または在勤で18歳以上のかた

問合せ　淀川左岸水防事務組合　電話6572-2300

ニュースポーツ体験会が開催されました

3月19日　日曜日　、体験会に参加された皆さんは、ボッチャ　スリーアイズ　に挑戦しました。

ボッチャはパラリンピックの正式種目で、必要なものはボールのみ。ジャックボール　目標球　と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。スリーアイズはチーム対抗戦で、各チームはボールを5球ずつ交互に投球。1～9のマス目にボールを入れて得点を競います。

これらの競技は、いつでも　どこでも　だれとでも　楽しめるバリアフリーなスポーツで、3世代・4世代が一緒に楽しめる競技です。会場には　やったーっ　よっしゃー　と元気な声が響いていました。

問合せ　区役所　保健福祉課　障がい者支援

電話6647-9897　ファックス6644-1937

わになろなにわ

みんなでつながる地域の輪

百歳体操　その2

地域のさまざまな活動を紹介します

地域の見守り活動や各地域の様々な活動などを幅広くお知らせしている当コーナー。今回も5月号に続き　百歳体操　その2です。

百歳体操ってなんだっけ

いくつになっても元気で楽しく生活するための体操です。

手首足首におもりをつけ、ディーブイディーを見ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動のことです。

筆者　アラフィフです　も百歳体操をやってみました

手足におもりをつけ、ディーブイディーを見ながらゆっくりとした動作をまねて動かしていきます。おもりの重量は変えられます。最初は簡単　と思っていましたが。筋肉にしっかりと負荷がかかり、終了したあとは軽い筋肉痛に。

続ければ確実に筋力アップにつながると確信しました。最近よく聞く　フレイル注予防　にもなること間違いなし。本当に手軽に取り組める百歳体操。皆さんもぜひ

注　フレイルとは

加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身の働きが低下している状態のことです。

5月号では難波・元町、立葉、塩草、浪速、だいこくの各会場をご紹介しました。

6月号は敷津・恵美・新世界・にっとう・日本橋の各地域の会場をご紹介します。

地域　敷津

曜日・時間　毎月第3金曜日11時～、第2・4金曜日13時30分～

開催場所　敷津東住宅集会所

地域　敷津

曜日・時間　毎月第1・3火曜日　1　10時30分～　2　11時30分～

開催場所　敷津連合会館

地域　敷津

曜日・時間　毎月第1・2・3木曜日　1　14時～　2　15時～

開催場所　敷津連合会館

地域　恵美

曜日・時間　毎月第2・3火曜日14時～

開催場所　恵美会館

地域　新世界

曜日・時間　毎週火曜日13時30分～

開催場所　新世界老人憩の家

地域　にっとう

曜日・時間　毎週火曜日・金曜日15時～

開催場所　日本橋西住宅振興町会集会所

地域　にっとう

曜日・時間　毎週火曜日13時30分～

開催場所　日本橋5東振興町会集会所

地域　にっとう

曜日・時間　毎週月曜日・木曜日10時～

開催場所　日本橋南振興町会集会所

地域　にっとう

曜日・時間　毎週金曜日14時～

開催場所　逢下会館

地域　にっとう

曜日・時間　毎週火曜日・金曜日　1　10時15分～　2　10時45分～

開催場所　浪速区老人福祉センター

地域　日本橋

曜日・時間　毎週月曜日・木曜日13時30分～

開催場所　日本橋連合会館

注　5月号掲載のだいこく地域は、5月から毎週金曜13時～に変更になりました。

参加希望のかたは、地域保健活動担当　までご連絡ください

問合せ　見守り活動について　見守り相談室　浪速区社会福祉協議会　電話6636-6027

見守り事業について　区役所　保健福祉課　高齢者支援　電話6647-9859　ファックス6644-1937

百歳体操について　区役所　保健福祉課　地域保健活動　電話6647-9968　ファックス6644-1937

編集・発行元連絡先　浪速区役所総務課　企画調整　〒556-8501 大阪市浪速区敷津東1丁目4番20号

電話6647-9683　ファックス6633-8270

注　電話・ファックス 　特に記載のないものは市外局番　06　です。

お詫びと訂正

5月号掲載の立葉地域で実施している百歳体操実施曜日において、誤りがありました。関係者の皆さまにお詫びしますとともに、下記のとおり訂正いたします。

正　立葉地域　毎月第1・2・4木曜日13時30分～立葉老人憩の家にて開催。

誤　立葉地域　毎月第1・2・4水曜日13時30分～立葉老人憩の家にて開催。