浪速区1面

広報 なにわ

令和5年 2023年 5月号

ナンバー85

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

5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　健診など　4面

施設・イベント　浪速図書館タイムなど　5面

特集　民生委員・児童委員のご紹介　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

市長就任のご挨拶

このたび、大阪市長に就任させていただき、市民の皆さんから寄せられた期待に応えられるよう、全力で取り組んでまいります。

大阪市では、様々な改革に取り組み、そこから生まれた財源を活用して施策の充実に取り組んできた結果、まちの成長を実感できる状況となっています。

今後一層、子育て・教育や保健医療・福祉などの市民サービスの拡充を図り、誰もが健康で豊かな都市生活を送れる、住みたいまちを築いていきたいと考えています。

また、大阪・関西万博を成功させ、大阪の経済やまちが発展する取り組みを大阪府とともにさらに進め、日本の成長をけん引する副首都・大阪の実現をめざします。

皆さんのくらしを守り、その充実を図るとともに、大阪のさらなる成長に向け、市政運営に邁進してまいりますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

大阪市長　横山 英幸

その悩み、一緒に解決しませんか

 民生委員・児童委員は、地域の皆さんの困りごと、心配ごとの相談に乗って、必要な支援先へとつなげる機関です。

もし子育てや、老後の1人暮らしなど、自分やご家族でお悩みのあるかたは気軽にご相談ください。

今抱えている悩みや困りごと、誰に話せば良いか分からないことなど、まずは民生委員・児童委員へご相談ください

特集6面・7面へ

浪速区2面

 お知らせ

マイナポイント第2弾申請期限のお知らせ

・マイナポイント第2弾終了について

2月末までにマイナンバーカードの申請をしたかたは最大20,000円分のマイナポイントの対象です。マイナポイントの申請は9月末が期限です。ご注意ください。

マイナポイントの申請はスマートフォンや携帯ショップ、区役所1階のマイナポイント 設定ブース等で 手続きできます。

マイナンバーカードを受け取っていないかたは早めに受け取りにお越しください。

・マイナンバーカード受け取り方法について

申請後2か月程で交付通知書 はがき が届くので通知カード、本人確認書類等をあわせて持参のうえ区役所へ受け取りにお越しください。

代理受取の際は事前にお電話で必要書類の確認をお願いします。前日までにご予約いただくと、待ち時間を短縮できます。

マイナポイントに関することは

問合せ　大阪市マイナポイント 特設ブース運営事務局

電話6260-4333　ファックス6260-4334

注　問合せ可能日、可能時間 平日9時～17時

マイナンバーに関することは

問合せ　マイナンバー 総合フリーダイヤル

電話0120-95-0178　ファックス0120-601-785

問合せ　区役所　窓口サービス課 住民情報

電話6647-9963　ファックス6633-8270

大阪市国保加入者のみなさまへ

令和5年度保健事業のお知らせです

大阪市国保では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向け、40歳以上のかた 年度内に40歳になるかたを含む を対象に、無料で受診できる 特定健診 を実施しています。

対象となるかたには、4月末頃に緑色の封筒で 受診券 を送付しています。

他にも次のような健診を実施しています。ご自身の健康管理のため、年度に1回健診を受けましょう。

1日人間ドック

対象　30歳以上

健診料　30～39歳　14,000円

40～74歳　10,000円

昭和33・43・53・58年生まれ　無料

注　40歳以上のかたは特定健診の受診券が必要です

健康づくり支援事業

対象　18歳以上

詳しくは受診券に同封しています国保健診ガイド　各区役所の窓口でも配布しています、または大阪市ホームページをご覧ください。

特定健診受診券に関すること

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

※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

がん検診について

問合せ　区役所　保健福祉課　保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

注　問合せ可能日、可能時間　平日9時～17時30分

1日人間ドックなどその他保健事業について

問合せ　大阪市福祉局生活福祉部保険年金課　保健事業

電話6208-9876

注　問合せ可能日、可能時間　平日9時～17時30分

国民健康保険料決定通知書に年額や月額等主な内容を点字文書にして同封します

視覚障がいのある世帯主のかた　希望者　に、国民健康保険料決定通知書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、区役所保険年金業務担当に電話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、毎年のお手続きは不要です。なお、転居等により世帯主の変更や居住区の変更がある場合は、再度お申し込みが必要です。

問合せ　区役所　窓口サービス課　保険年金　保険

電話6647-9956

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

軽自動車税　種別割　の納期限は、5月31日　水曜日です

身体障がい者、知的障がい者及び精神障がい者等のかたで軽自動車税　種別割　の免除を申請される場合、納期限内に市税事務所で手続きを行ってください。

問合せ　なんば市税事務所 市民税等グループ　軽自動車税担当

電話4397-2954

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

成年後見制度説明会が開催されます

大阪家庭裁判所主催によりズームにて　よく分かる　成年後見制度　申立から後見開始までの流れ　が行われます。興味のあるかたは是非ご参加ください。

日時　5月24日　水曜日　14時～15時頃

人数　50人　先着順

申込　メールにて

注　5月9日　火曜日～5月22日　月曜日まで

問合せ　大阪家庭裁判所事務局総務課広報係

電話　6943-5692

メールはこちらから

個人 市・府民税の特別徴収税額決定通知書を送付します

令和5年度の個人 市・府民税の給与所得等に係る特別徴収税額決定通知書を、令和5年5月中旬から事業主 会社等 を通じて、給与所得者 従業員等 のかたに送付します。

なお、3月16日　木曜日以降に所得税または個人 市・府民税の申告をされたかたは通知書に申告内容が反映されていない場合がありますが、この場合は7月以降に変更通知書を送付します。

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

課税 所得 証明書の発行開始について

令和5年度 令和4年分所得 の課税 所得 証明書は6月1日　木曜日から発行できます。なお、会社等にお勤めで個人 市・府民税の全額が給与から差し引き 特別徴収 されるかたは5月22日

月曜日から発行できます。

ご注意

・コンビニエンスストアでの発行は6月1日木曜日から。

・会社等からの給与支払報告書の提出や所得税または個人 市・府民税の申告がない場合などは発行できないことがあり、3月16日　木曜日以降に申告された場合は発行時期が遅れることがあります。

問合せ　なんば市税事務所 管理担当

電話4397-2948

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

2回目の麻しん風しん混合ワクチンの接種を忘れていませんか

無料

麻しんと風しんは感染力が強く、特別な治療法がないため予防接種が唯一の対策です。2回の接種で97～99％の子どもに免疫がつきます。1回接種のみでは免疫がつかないこともあるので小学校就学前に必ず2回目の予防接種を受けましょう。

対象　2期対象者　小学校就学前の1年間 年長児

令和6年3月31日までに無料で接種可能なかたは、平成29年4月2日から平成30年4月1日生まれのかたです

注　新型コロナウイルス感染症の発生に伴う接種期間の延長措置が行われており、平成26年4月2日から平成30年4月1日生まれで 未接種のかたは、令和7年5月7日まで公費接種が可能です。

注　1期対象者は、生後12か月～生後24か月に至るまでのかた

持物　母子健康手帳・予防接種手帳

注　転入等により大阪市の予防接種手帳を持っていない場合、母子健康手帳をお持ちのうえ区役所34番窓口へお越しください。

問合せ　区役所　保健福祉課 保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

各種委託医療機関についてはこちらから

浪速区3面

お知らせ

ネットで便利　大阪市税

市税の納付について、スマートフォンなどからインターネットを利用した便利なサービスをご案内します。

ウェブ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

納付書表面に印字されたエルキューアールを読み取ることで、キャッシュレス決済アプリ 各種ペイ等 による納付ができます。また、地方税お支払サイトからクレジットカードによる納付も可能です。

利用可能なアプリ・納付方法の詳細・操作方法については、地方税お支払サイトからご確認ください。

地方税ポータルシステム エルタックス の利用について

エルタックスの共通納税システムは、すべての都道府県、市区町村へ、自宅や職場のパソコンから電子納税ができる仕組みで、本システムを利用することにより、納税者は複数の地方公共団体へ一括して電子納税が可能です。

また、共通納税システムではエルタックス対応ソフトウェアであるピーシーデスク等を用いて、電子申告から電子納税まで一連の手順で行うことができます。

なお、4月3日より、クレジットカードでも納付ができるようになり、より便利になりました。

対象の税目などについては、大阪市ホームページからご確認ください。

問合せ　財政局税務部収税課収納管理グループ

電話6208-7783　ファックス6202-6953

注　問合せ可能日、可能時間 平日9時～17時30分

5月1日　月曜日～7日　日曜日は 憲法週間 です

5月3日　水曜日の憲法記念日を含む5月1日　月曜日から7日　日曜日までの期間は 憲法週間 です。この機会に基本的人権の大切さについて考えましょう。浪速区役所では、浪速区人権啓発推進協議会と共同で5月1日　月曜日16時からなんばパークス周辺にて街頭啓発活動を行い、市民に基本的人権の尊重を呼びかけます。

問合せ　市民協働課 教育・学習支援

電話　6647-9743　ファックス　6633-8270

弁護士による 離婚・養育費 の専門相談を実施します

大阪弁護士会所属の弁護士が、法律的な知識を要する問題の相談に応じ、1人45分程度でアドバイスを行います。

日時　5月16日　火曜日　14時～17時

場所　区役所

注　詳細は予約受付時にご案内します

対象　大阪市内にお住まいで、離婚・養育費に関する悩みをお持ちの未成年のこどもがいる父母

申込　電話にて予約

注　5月9日　火曜日　9時～受付開始

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

くらしの相談

内容　法律相談　定員8名　組　先着　要予約

日時　5月10日　水曜日、17日　水曜日、24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

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　5月10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　行政書士による相談　相続、入管、帰化など　予約不要

日時　6月2日　金曜日　13時～15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　5月18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

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

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　7830@osaka-jinken.net

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　5月28日　日曜日　13時～17時

場所　天王寺区役所　天王寺区真法院町20-33

定員　16名　組　先着

予約受付　5月19日　金曜日　12時～27日　土曜日　17時　24時間受付

電話050-1807-2537

ナイター法律相談

日時　5月11日　木曜日　18時30分～21時

場所　北区民センター　北区扇町2-1-27

定員　32名　組　　先着

受付方法　受付開始　18時予定　に順番を抽選、以降先着順

問合せ　大阪市総合コールセンター

電話4301-7285　ファックス6373-3302

区役所での人権相談について

無料

人権擁護委員による特設人権相談所を開設します。悩みごと・困りごとがありましたら、内容は秘密厳守ですので、お気軽にご相談ください。

日時　5月19日　金曜日　13時30分～16時

場所　区役所 601会議室

問合せ　大阪法務局、大阪だいいち人権擁護委員協議会

電話6942-1489　ファックス6943-7406

カラスに注意

カラスは春先に高い木の枝などに巣を作り、5月から6月頃にヒナを育てます。

子育ての時期はおやカラスがヒナを守るために、巣に近づいた人に威嚇行動をとることがあります。カラスの巣やヒナを見つけたら、近づかないことが一番です。威嚇は　おどし飛行　だけで、突っつくことはまれですので、あわてずにその場から離れましょう。

巣立ち直後のヒナは地面に落下してしまうことがあります。飛ぶ練習をしているだけで、けがをしているのではありません。近くでおやカラスが見守っているので、そのままにしてヒナには近づかないようにしましょう。

　カラスを増やさないために

・ゴミを出す時間を厳守し、生ゴミを屋外に放置しないようにしましょう

・ペットの残り餌、庭木の落果実は放置せず、速やかに片付けましょう

問合せ　区役所　保健福祉課　保健

電話6647-9973　ファックス6644-1937

国際親善女子車いすバスケットボール地域親善交流会が開催されました

2月9日に、国際親善女子車イスバスケットボール大阪大会に出場するカナダの女子車いすバスケットボールチームが木津中学校を訪問し、生徒の皆さんと車いす操作やシュートの体験など楽しい交流の時間を過ごしました。ミニゲームでは生徒の皆さんを優しくアシストし、選手対教師代表では素晴らしい技を披露してくださいました。

生徒達も　楽しかった　車いすに乗るとコートがいつもよりも長く感じた　と話してくれました。

生徒の皆さんが作った応援の横断幕は試合会場に飾られました。カナダチームの皆さんありがとうございました

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

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。

区の推計人口　令和5年4月1日現在

区の人口　80,407人　プラス653人

区の世帯数　58,562世帯　プラス643世帯

浪速区4面

健康

最適な医療・介護のためええケアカード

ええケアカードをお持ちいただくと、医療・介護サービス提供者が利用者の状況　病状・身体状況等　をリアルタイムで共有・相談できるため、利用者にとって最適な医療や介護ケアを行うことができます。ぜひご利用ください。

事業者の声　浪速区薬剤師会

お薬手帳には自分が飲むお薬の情報が記録され、飲み合わせの悪さや重複を防ぐために役立ちます。ええケアカードは医療・介護チームの情報連携のためのもので参加機関に問い合わせて発行できます。健康のために是非活用しましょう。

問合せ　区役所　保健福祉課　保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

第35回浪速区健康展

無料

浪速区民センターにて健康展が開催されます。先着200名様に粗品進呈もあるので是非ご参加ください。

内容

ステージコーナー

14時　主催あいさつ

14時10分　健康講座

15時15分　健康落語

15時35分　大抽選会

相談コーナー

健康相談・薬の相談・高齢者の総合相談

体験コーナー

パネル展示コーナー

日時　6月10日　土曜日　14時～16時（受付13時45分より）

注　荒天中止

場所　浪速区民センター

問合せ　区役所　保健福祉課　保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

１　統合失調症など家族教室と２　精神科医による心の健康相談

無料　要予約

１　ご家族同士で、日頃の思いを話し合いませんか。ちょっと元気になるヒントがみつかるはずです。今月は病気を理解するために、精神科医師のお話もあります。

２　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　１　5月18日　木曜日　14時～16時

２　5月12日　金曜日、24日　水曜日　各午後より

場所　区役所

対象　１　統合失調症など精神疾患と診断されたかたの家族

２　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

健診・検診などのお知らせ

種別　乳幼児健診　3か月児健診

実施日時（受付時間）　5月10日　水曜日　9時～

対象　令和4年12月16日～令和5年1月26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

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　1歳6か月児健診

実施日時　受付時間　5月11日　木曜日　13時20分～

対象　令和3年9月19日～令和3年10月23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

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　3歳児健診

実施日時　受付時間　5月25日　木曜日　13時20分～

対象　令和元年10月24日～令和元年11月10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　5月26日　金曜日　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　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　6月9日　金曜日　18時30分～19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　6月9日　金曜日　18時30分～19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

種別　歯科健康相談

実施日時　受付時間　5月12日　金曜日　9時30分～10時30分

対象　すべてのかた

費用　無料

場所　区役所3階

種別　特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

集団健診

実施日時　受付時間　5月4日　木曜日・祝日　9時30分～11時

対象　・大阪市国民健康保険に加入のかたで年度中に40歳以上になるかたなど

・後期高齢者医療保険に加入のかた

費用　無料

場所　区役所7階

種別　特定健康診査・後期高齢者医療健康診査　集団健診

実施日時　受付時間　5月12日　金曜日　9時30分～11時

対象　・大阪市国民健康保険に加入のかたで年度中に40歳以上になるかたなど

・後期高齢者医療保険に加入のかた

費用　無料

場所　区役所7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　保健福祉課　保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

ナンバー85

なでこちゃんの健康広場

問合せ　保健福祉課　保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

魚を食べましょう

食の簡便化志向が高まり、魚介類の消費量は年々減少しています。しかし、魚にはたんぱく質やビタミン、ミネラル、ディーエイチエー、イーピーエーなどが豊富に含まれ、健康にとても良い食べ物です。健康維持に欠かせない栄養素が含まれる魚を食べて、すこやかな生活を送りましょう。

魚介類に含まれる栄養素

ビタミンディー　カルシウムの吸収を助ける

サケ、イワシなど

ビタミンビー群　体内の代謝を助ける

マグロ、カツオ、ウナギなど

カルシウム　骨や歯をつくる

イワシ、しらす干し、桜えびなど

ディーエイチエー　動脈硬化の予防改善　脳の発達促進

ブリ、サバなど青背の魚

イーピーエー　血栓予防　抗炎症作用

ブリ、サバなど青背の魚

毎月3日から7日は　さかなの日

水産庁は、日本の水産物の消費量が長期的に減少傾向にある中、水産物の消費拡大に向けた官民の取組を推進するため、毎月3日～7日を　さかなの日　に制定しました。

読めるかな　お魚漢字クイズ

１　鰹　２　鰈　３　鱸　４　柳葉魚

問合せ　区役所　保健福祉課　保健

電話6647-9882　ファックス6644-1937

わくわく教室

無料　要予約

赤ちゃんとの出会い

妊婦さん同士の学び交流で安心な出産を迎えましょう

妊娠編

日程　6月6日　火曜日

内容　お母さんと赤ちゃんのための栄養　妊娠中と産後の心の変化　気になることを話してみよう　交流会

準備編

日程　6月13日　火曜日

内容　区内の子育て情報を知ろう　赤ちゃんとの暮らし　育児の練習

出産編

日程　7月18日　火曜日

内容　お産の進みかた　母乳のお話　先輩ママの体験談を聞いてみよう　交流会

体験編

日程　7月25日　火曜日

内容　お口の健康診査　沐浴体験

対象　区内在住の初妊婦とその家族

時間　13時30分～15時30分

場所　区役所3階 集団検診室

定員　各回15名　先着

持物　母子健康手帳、テキスト　わくわく、筆記用具

申込　前月1日より来所または電話にて受け付け

問合せ　保健福祉課　地域保健活動

電話6647-9968　ファックス6644-1937

注　新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から内容を変更する場合があります。

注意　新型コロナウイルス感染症の状況によっては、教室を中止する場合があります。予めご了承ください。

食パンで簡単に

こいのぼりケーキ

1つ分の栄養価

エネルギー　172キロカロリー

食塩相当量　0.3グラム

5月5日はこどもの日

火を使わずに作れるこいのぼりケーキ　お子様と一緒に作ろう

材料　2つ分

サンドイッチ用食パン　3枚

いちごジャム　10グラム

生クリーム　50ミリリットル

砂糖　3グラム

飾り用フルーツ　キウイ、バナナ、みかん　缶詰　など

チョコペン　少々

作りかた

１　バナナは皮をむき、輪切りにする。キウイ、みかんは飾りやすい大きさにカットしておく。

２　生クリームに砂糖を加え、氷水で冷やしながら軽くツノが立つまで泡立てる。

３　食パンを2等分し、こいのぼりの形に切る。

４　カットした食パンを2枚用意し、それぞれ生クリームをぬる。1枚はジャムをのせ、もう1枚はバナナをのせる。

５　４を重ねた上にもう1枚パンを重ねて3段にし、パン生地が隠れるように生クリームを塗る。

６　チョコペンとバナナで目をつくり、残りのフルーツを飾り付けてうろこをつくる。

浪速区の情報をフェイスブック・ツイッター（@naniwakuyakusyo）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

識字・日本語教室のボランティア　学習パートナー　募集

外国のかたや教育の機会が少なかったかたなどに、日本語の読み書きや会話の学習を支援するボランティア　学習パートナー　を募集しています。随時見学可能で、雰囲気を知っていただけますので、ご興味のあるかたは、ぜひお問い合わせください。

日時　栄小学校　浪速読み書き教室　毎週金曜日　19時～21時

もと立葉小学校　立葉識字・日本語交流教室　毎週水曜日　19時～20時30分

問合せ　教育委員会事務局生涯学習担当

電話6539-3346　ファックス6532-8520

び姿勢　びウォーク

無料

浪速区在住10年の講師による健康的体づくり指導や浪速区・スペイン文化を紹介。初心者向けです。お気軽にご参加ください。

日時　5月25日　木曜日　19時～20時30分

場所　浪速区民センターホール

対象　どなたでも

定員　50名

講師　一般社団法人 日本カルチャー協会認定講師　フランシスコ・ザビエルギジェン

申込　電話・ファックス・浪速区民センター来館にて受け付け

注　5月21日　日曜日まで

問合せ　び姿勢　びウォーク事務局

電話6568-4040　ファックス6568-3171

スマホなんでも相談会

無料　要予約

スマホ初心者の高齢者に向けてスマホ相談会を開催します。

注　質問内容によってはお答えできないこともあります。ご了承のうえ、お申込みください。

日時　１　6月8日　木曜日　２　6月13日　火曜日　各13時30分～15時　おひとり15分

注　１　２　のどちらかを選択

場所　浪速区老人福祉センター

対象　大阪市在住60歳以上

講師　エーユーショップだいこくちょう駅前店 スタッフ

定員　各12名　先着順

持物　お持ちのスマートフォン　機種問わず

申込　来館または電話にて受け付け

注　5月25日　木曜日から

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

移動図書館

まちかど号巡回日

日時　5月23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

5月開館カレンダー

開館時間　10時～19時まで

2日火曜日、9日火曜日、10日水曜日、11日木曜日、12日金曜日、16日火曜日、17日水曜日、19日金曜日、23日火曜日、24日水曜日、25日木曜日、26日金曜日、30日火曜日、31日水曜日

開館時間　10時～17時まで

3日水曜日・祝日、4日木曜日・祝日、5日金曜日・祝日、6日土曜日、7日日曜日、13日土曜日、14日日曜日、20日土曜日、21日日曜日、27日土曜日、28日日曜日

休館日

1日月曜日、8日月曜日、15日月曜日、18日木曜日、22日月曜日、29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

2022年に発表された、受賞図書を展示しています。

日時　5月19日　金曜日～7月19日　水曜日

5月のイベント

無料

場所　浪速図書館 会議室

申込　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　6日　土曜日、20日　土曜日　10時30分～11時、10日　水曜日、24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

五月　サツキ・メイ　のおたのしみ会

先着10組　来館または電話にて受付

大型絵本や紙芝居などを親子で楽しみます。ほっこりとしたひとときをみんなで過ごしましょう。

日時　27日　土曜日　14時～15時

注　申込は5月2日火曜日10時より

だっこでえほんのじかん

当日先着8組

日時　17日　水曜日　10時30分～11時

対象　あかちゃんと保護者

読書会

先着10名　来館または電話にて受付

日時　25日　木曜日　15時～16時

八朔の雪　高田 郁　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。

声に出して本をよもう

先着8名　来館または電話にて受付

詩や昔ばなし、文学作品など、みんなで声を出して読んでみませんか

日時　6月1日　木曜日　15時～16時

浪速図書館のおすすめ図書の紹介

沈没船博士、海の底で歴史の謎を追う

やまふね こうたろう　著　新潮社

大阪市立図書館書誌　アイディー　0015065243

著者は、海や川に潜り沈没船の発掘調査を行う水中考古学者です。イタリアの汚く濁った川では貴重な古代船を発見し、カリブ海では湾に沈んだ謎の船の正体を推理し解明にこぎつけるなど、冒険心をくすぐる体験をその時の興奮のままに記します。発掘の作業手順や船の構造に関する解説は丁寧で、専門知識がなくとも想像がふくらみます。並々ならぬ努力で憧れの仕事に就いた著者の情熱が伝わり、水の底に眠る歴史を探り出す水中考古学の魅力に引き込まれます。

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

100さいの森

まつおか たつひで　著　いとう やすひこ　監修　講談社

大阪市立図書館書誌　アイディー　0014945535

明治神宮の広大な鎮守の森は、荒れ地に植林して以降、人の手が加わっていません。広葉樹スダジイが100年の歴史を思い出しながら、森で息づく動植物の営みを小鳥たちに語ります。透明感のある色彩で、鳥の動きや小さな生きもの、空に広がる大木の枝を大胆な構図で描き、森を散策している気分になります。巻末の解説により理解も深まります。

大阪市立図書館　こどものほんだな　より

消防だより

問合せ　浪速消防署

電話6641-0119　ファックス6634-0119

消防局見学ツアー　に応募しよう

住まいの防火・防災リーフレット　ないクロスワード・パズル正解者のかたから抽選で消防局見学ツアーにご招待します。消防局見学ツアーでは、市内すべての119番に対応している　指令情報センター　の見学や、様々な消防車両や資器材の展示、消防装備の着装などを体験していただけます。ぜひご応募ください。

リーフレットの内容、応募詳細はこちら

警察だより

問合せ　浪速警察署

電話6633-1234　ファックス6645-5862

特殊詐欺被害　急増中

令和5年2月末の大阪府内における特殊詐欺被害の認知状況　速報値　は、認知件数　450件　前年同期比　プラス208件、被害金額　約6億3,100万円（前年同期比　プラス約2億5,900万円）となっており、認知件数が急増し、被害金額も増加しています。

特に、架空料金請求詐欺121件　前年同期比　プラス86件、還付金詐欺201件　前年同期比　プラス104件　が増加しています。架空料金請求詐欺とは、ネット利用等の未払料金を名目にお金をダマしとる手口や、パソコン画面にウイルスに感染したような嘘の画面を表示させた後、問題解決の名目でお金をダマしとる手口等をいいます。ご注意ください。

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

5月号の特集

私たちの身近な相談相手

民生委員・児童委員、主任児童委員

問合せ　区役所　生活支援課

電話6647-9805　ファックス6633-8272

幡多区長　浪速区民生委員児童委員協議会会長　浪速区主任児童委員連絡会代表

浪速区の区長や民生委員児童委員協議会会長、主任児童委員連絡会代表の3人が、民生委員の活動ややりがいについて対談しました。

プロフィール

浪速区民生委員児童委員協議会会長　田中 里佐子さん

浪速区長　幡多 伸子

浪速区主任児童委員連絡会代表　たかはし 玲子さん

注　名前は写真順となります

民生委員・児童委員の活動におけるやりがいと難しさ

幡多区長　日頃から地域のかたがたへの見守りや相談への対応など、幅広い活動にご尽力いただきましてありがとうございます。近年は全国的に民生委員・児童委員の担い手が不足していると言われていますけれど、やりがいを感じる部分があればお聞かせください。

田中会長　相談されて問題が解決できた時に、とてもうれしく感じます。相談者のかたから　ありがとう　と言っていただいたときは、民生委員をやっていて本当に良かったと思います。

たかはし代表　子どもや子育て家庭の困りごとをお聴きして、関係機関につないだ支援がスムーズに行われた時にはやりがいを感じます。町で子どもたちの元気な姿を見るのも励みになります。

幡多区長　やりがいを感じる反面、難しいと感じる部分もあるかと思いますがいかがでしょうか。

田中会長　家庭内の悩み事に対して、どこまでお手伝いしてもいいのかすごく悩みます。

たかはし代表　守秘義務を守りながら、プライバシーにどこまで踏み込んでいいのか戸惑いますよね。

地域の相談者とのふれあいを大切にする活動方針

幡多区長　身近な相談相手としての役割を担っていただいていますが、活動の中で心がけておられることはありますか。

田中会長　地域の行事には積極的に参加して、多くのかたがたと話し、ふれあうようにしています。話しやすい雰囲気を作ることで、相談しやすい環境を作っています。

たかはし代表　子育てなどに悩んでいる人たちの話は耳を傾けてよく聞き、寄り添いながら悩みの解決に向けて一緒に考えるよう心掛けています。そして必要に応じて関係機関につないだり、サービスの紹介をしたりして見守り活動を続けます。

新型コロナ感染症の影響と今後の活動

幡多区長　新型コロナウイルス感染症は民生委員活動にとって、どのような影響がありましたか。

田中会長　行事が中止や延期・人数制限などによって、通常どおりの活動ができなくなりました。特に学校行事はほとんど参加することができなくて、子どもたちの様子がわからなかったのがとても残念でした。朝の見守りだけは続けてこられたのは良かったと思っています。

たかはし代表　さまざまなイベントの縮小や中止で、子育て中のかたがたとお会いする機会が減ったので、困りごとの相談を直接お聴きする機会も減ってしまいました。

幡多区長　ありがとうございました。最後に一言ずつお願いします。

田中会長　地域の皆様が、ここに住んでよかったと思ってくださるようにこれからも頑張っていきたいと思います。ありがとうございました。

たかはし代表　地域の子育て応援団として行政・学校園・地域のかたがたと連携しながら、子育て家庭の支援や見守り活動を行っていきたいと思います。

5月12日　金曜日は、民生委員・児童委員の日です

支えあう 住みよい社会 地域から

ひとりで悩まないで

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談相手

あなたを必要な支援へつなぎます。

保健福祉センター

保育所　幼稚園　学校

警察　消防

福祉施設

こども相談センター

社会福祉協議会

地域組織

地域包括支援センター

医療機関

ハローワーク

民生委員・児童委員・主任児童委員

愛情と奉仕を表した民生委員マークのバッジが目印です

例えばこんなお悩み、ご心配はありませんか

子育ての悩み、家族の介護のこと　など、住民の生活上の相談対応

ひとり暮らし高齢者宅への訪問、声かけ、見守り活動・住民が心配ごと、困りごとがある場合の必要な支援先へのつなぎ

子どもの登下校時などの見守り　学校や自治会の行事のお手伝い・災害時の要援護者の支援態勢づくり など

民生委員・児童委員とは

民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。社会福祉の増進のために地域にお住まいのかたが選ばれ、身近な相談相手として活動しながら、関係機関への　つなぎ役　を担います。給与の支給はなく、無報酬でボランティアとして活動しています。また、全ての民生委員は児童福祉法によって　児童委員　も兼ねており、子育てに関する様々な相談や支援もおこなっています。

主任児童委員とは？

民生委員・児童委員の中から厚生労働大臣に指名されて、児童福祉に関する活動を専門に担当しています。いじめ・不登校・児童虐待など相談内容に応じて、地域の関係機関と連携を図り、地域担当の児童委員の活動をサポートしています。

民生委員・児童委員の活動の幅は多岐にわたります。

あなたのお住まい地区の協議会をご紹介

だいこく地区

だいこく地区委員長　てらだ いずみ

浪速区個別支援プランづくりにあたって、モデル地域であるだいこく地区では地域と協力しながら、独居世帯等への訪問を実施しました。そこで見えてきた課題を地域や区役所と共有しながら、より良い民生委員活動につなげていけたらと考えています。

浪速地区

浪速地区委員長　たにぐち ひでよ

区役所と協力しながら、災害時に支援を必要とされるかたを対象に個別訪問を行い、浪速区個別支援プランづくりへのご理解を得ながら作成を進めています。災害時の共助につながる顔の見える活動を大切にしています。

難波元町地区

難波元町地区委員長　ほうかく ふみこ

コロナ禍で閉じこもりがちになっている高齢者への積極的な声掛けや、子ども見守り活動に力を注いでいます。

立葉地区

立葉地区委員長　にしおか ふみこ

登下校時の子ども達や、高齢者への声掛けなど、地域で見守り活動をしています。また、立葉まつりへの出店を通して、地域への周知に努めています。

幸町地区

幸町地区委員長　しらかわ やすひろ

通学児童の見守り、子育てサロン、こうれいしゃ配食サービス、ふれあい喫茶の開催等を通じ安全・安心の街づくりを目指し活動を行っています。

塩草地区

塩草地区委員長　まとば しげお

委員同士が連絡を密に取り合い、地域行事へ協力しながら、児童・高齢者の見守り活動をしています。

敷津地区

敷津地区委員長　なかの としかず

下校時の見守り、子ども食堂、子育てサロンなど、それぞれの委員が参加して活動しています。

恵美地区

恵美地区委員長　おおうみ たかよし

子ども達が安全で安心して登校出来るよう、地域で見守り、人と人とのつながりを大切に活動しています。

にっとう地区

にっとう地区委員長　たなか りさこ

登下校の見守り、子育てサロン、ふれあい喫茶、食事サービスなど、地域の皆様と声かけ、見守り活動をしています。

日本橋地区

日本橋地区委員長　なかにし かずえ

少人数の民生委員ですが、人の輪が広がることを目指し、ふれあい喫茶・地域防災に向けて顔の見える活動をと思っています。

浪速地区

浪速西1～4丁目　浪速東1～3丁目　芦原2丁目5　一部　久保吉1丁目5～6　木津川2丁目3～5

だいこく地区

大国1～3丁目　戎本町1丁目　戎本町2丁目　一部

難波元町地区

元町1～3丁目　難波中1丁目　難波中2丁目8～11　難波中3丁目　湊町1丁目1～2　湊町2丁目1　敷津東1丁目4～5　敷津西1丁目12

立葉地区

立葉1～2丁目　桜川3～4丁目　木津川1～2丁目　久保吉1～2丁目　芦原1～2丁目

幸町地区

幸町1～3丁目

塩草地区

塩草1～3丁目　稲荷1～2丁目　桜川1～2丁目　湊町1丁目3～4　湊町2丁目2

敷津地区

敷津東1丁目1～3、5　一部、6～9　敷津東2～3丁目1、2　一部、3～11　敷津西1丁目1～11、12　一部　敷津西2丁目

恵美地区

恵美須西1～3丁目　恵美須東1～3丁目

にっとう地区

下寺1～3丁目　日本橋東2～3　日本橋4丁目1～6　日本橋5丁目1～8、9　一部、11～21　日本橋西1丁目9　日本橋西2丁目

日本橋地区

難波中2丁目1～7　日本橋3丁目　日本橋4丁目7～17　日本橋5丁目9、10、17、18　日本橋西1丁目1～8　日本橋東1丁目

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4月号　は約42.1円でした。

そのうち約1.6円を広告収入で賄っています。

　広報なにわ・区役所ホームページに広告を掲載しませんか。 ただいま広告主様募集中です。

問合せ　区役所　総務課　企画調整　電話6647-9683　ファックス6633-8270

https://www.city.osaka.lg.jp/naniwa/ page/0000252041.html

浪速区8面

子育て

浪速区公立幼稚園からのお知らせ

先着順

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。

新型コロナウイルス感染症の状況により、内容を変更する場合があります。

大阪市立にっとう幼稚園　こぐまクラブ

日時　5月15日　月曜日、29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　雨天は遊戯室で遊びます。

場所　にっとう幼稚園遊戯室　日本橋東3-2-9

申込　電話にて　受付時間は10時～16時

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　5月10日　水曜日・24日　水曜日　各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

申込　電話にて　受付時間は10時～16時

問合せ　大阪市立立葉幼稚園

電話6561-7397

注　詳しくは各幼稚園にお問い合わせください。

子育て支援、子育てに関する悩みの相談

無料　先着順

日時　5月10日　水曜日　10時30分～12時

内容　イヤイヤ期の対応、食事について等

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

毎月離乳食のすすめかたの講習会を開催しています。お気軽にご参加ください。

日時　5月17日　水曜日、6月7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　保護者のみの参加も可能です。

持物　冊子　にこにこ　3か月健診にて配布、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　全2回

無料

離乳食について話を聞いたり、おもちゃ作りをしませんか？

日時　１　5月19日　金曜日　２　26日　金曜日　各10時～11時

内容　１　区役所の栄養士による離乳食のお話　２　手作りおもちゃ

申込　来館または電話にて　5月8日　月曜日～

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

1歳親子教室　全3回

無料

同年齢のお子さんとおうちのみなさんで一緒に過ごしましょう。

日時　１　5月18日　木曜日　２　25日　木曜日　３　6月1日　木曜日　各10時15分～11時30分

内容　１　手作りおもちゃ、他　２　栄養士さんのお話　３　保育所の看護師さんのお話

対象　1歳のお子さんと保護者

申込　来館または電話にて

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

お名前バッチ制作

無料　先着順

くるみボタンでお名前バッチを作り、ひろばの名札としても使えます。

日時　5月24日　水曜日　１　10時30分　２　13時30分

定員　各10組　当日先着順

対象　概ね3歳までのお子さんと保護者

申込　不要

問合せ　区役所　4階　つどいのひろば

電話080-3788-0453　直通

親子で防災教室

無料

保育所にミニ消防車がやってくる。消化体験もしよう。

日時　5月9日　火曜日　10時15分～11時30分

内容　防災の講話及び実演練習

注　講師が浪速区消防署職員のため、緊急出動等が入れば中止となることもあります。

注　雨天は中止です。

場所　浪速子育て支援センター　浪速第1保育所内

対象　概ね3歳までのお子さんと保護者

申込　来館または電話にて

問合せ　浪速子育て支援センター　浪速第1保育所内

電話4392-8480

子育て応援マップ

浪速区　子育て応援マップ　が新しくなりました。保育施設を始め、浪速区の子育て情報が詰まったマップです。中国語、英語にくわえ、ベトナム語版が登場しました。区役所や子育て支援施設で配布中です。

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

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

保育所・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

保育所　保育園　園庭開放

0歳から就学前のお子さんと保護者

9日　火曜日　保育所　保育園　園庭開放　浪速第1・小田まち・だいこく

10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　保育所　保育園　園庭開放　あいぜんばし

12日　金曜日　子育てサロン　地域　難波元町サロン　保育所　保育園　園庭開放　広田　ブックスタート　子ども・子育てプラザ　保育所・幼稚園をお探しのかたに　子育て支援センター

13日　土曜日　子育てサロン　地域　塩草サロン

15日　月曜日　保育所・幼稚園をお探しのかたに　つどいの広場小田まち

16日　火曜日　ブックスタート　つどいのひろば　保育所　保育園　園庭開放　あったかスマイル・なにわ

18日　木曜日　保育所　保育園　園庭開放　浪速第5

19日　金曜日　子育てサロン　地域　にっとうサロン　保育所　保育園　園庭開放　浪速さくら・こぐまの森

20日　土曜日　保育所　保育園　園庭開放　ソフィア稲荷

23日　火曜日　保育所・幼稚園をお探しのかたに　つどいのひろば　ブックスタート　子育て支援センター　保育所　保育園　園庭開放　だいこく・こぐまの森

24日　水曜日　保育所　保育園　園庭開放　あいぜんばし・桜川

25日　木曜日　保育所・幼稚園をお探しのかたに　子ども・子育てプラザ

26日　金曜日　保育所　保育園　園庭開放　こぐまの森

27日　土曜日　子育てサロン　地域　敷津サロン

28日　日曜日　ブックスタート　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

場所　浪速区子ども・子育てプラザ 軽運動室

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

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

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

令和4年度　スポーツ活動・文化活動などにおける市立学校児童生徒に対する市長・教育長表彰　において浪速区内の児童が表彰されました

大阪市教育委員会が令和4年度のスポーツ活動・文化活動などにおいて顕著な成果をあげた児童・生徒、個人・団体の教育長表彰者が決定しました。また特に優れた成果をあげたものについては、大阪市長並びに大阪市教育委員会教育長の連名により表彰されます。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念ながら表彰式は中止となりましたが、浪速区では、次のとおり区内児童が表彰されました。

市長・教育長表彰

学校名　なみはや小学校

学年　5年

氏名　とうご ななみ　さん

区分　個人

表彰理由　2022全日本ジュニア体操競技選手権大会　女子Bクラス個人総合　第一位

教育長表彰

学校名　栄小学校

学年　1年

氏名　こう たつあき　さん

区分　個人・空手

表彰理由　第22回全日本少年少女空手道選手権大会　一年男子形　第三位

学校名　栄小学校

学年　3年

氏名　こう あずみ　さん

区分　個人・空手

表彰理由　第22回全日本少年少女空手道選手権大会　三年女子形　準優勝

問合せ　区役所　市民協働課　教育・学習支援

電話6647-9743　ファックス6633-8270

だいこく地域と浪速地域で　浪速区個別支援プラン　づくりを進めています

災害時にひとりでは安全に行動できない高齢者や障がい者のかたの避難支援に必要な情報をとりまとめた　浪速区個別支援プラン　個別避難計画　づくりを進めています。

ご近所の助け合いである　共助　のひとつとして、地域で共有し活用していきます。これまでに、地域のかたと区役所の職員が一緒に、支援が必要なかたを家庭訪問し聞き取りを行うなど取り組んできました。

令和5年度はさらに6地域に取組を広げ、拡充を図っていく予定です。

問合せ　区役所　市民協働課　市民協働

電話6647-9734　ファックス6633-8270

わになろなにわ

みんなでつながる地域の輪

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。今回は　百歳体操 その1　です。

百歳体操 その1

百歳体操って

百歳体操とは、いくつになっても元気で楽しく生活するための体操で、ディーブイディーを見ながら手首足首におもりを付け、ゆっくりと動かし筋力をつける運動です。

こんなかたにおすすめです

１　最近、短い距離でも歩くのがしんどくなってきた。

２　若いころよりもつまずくことが増えた。

３　これからも、できるだけ自分の足で歩いて移動したい。

浪速区の各地域では、皆さんが集まって定期的に百歳体操を開催しています。60歳以上のかたなら、どなたでも参加できますよ。5月号では、難波・元町、立葉、塩草、浪速、だいこくの各地域をご紹介します。

地域　難波・元町

曜日・時間　毎週月曜日・金曜日　14時30分～

開催場所　難波地域集会所

地域　難波・元町

曜日・時間　毎週月曜日・木曜日　13時30分～

開催場所　元町老人憩の家

地域　立葉

曜日・時間　毎月第1・2・4木曜日　13時30分～

開催場所　立葉老人憩の家

地域　立葉

曜日・時間　毎週月曜日・木曜日　13時30分～

開催場所　大浪橋住宅集会所

地域　塩草

曜日・時間　毎月第1・3・4水曜日　10時30分～

開催場所　塩草老人憩の家

地域　塩草

曜日・時間　毎週火曜日・金曜日　9時45分～

開催場所　ローレルコート難波コミュニティールーム

地域　浪速

曜日・時間　毎週月曜日　13時30分～

開催場所　浪速地域ネットワーク事務所

地域　だいこく

曜日・時間　毎週水曜日　１　10時～　２　11時～

開催場所　だいこく集会所

元町老人憩の家で、百歳体操に参加されている地域福祉サポーター田水さんに聞いてみました。

問い　百歳体操は難しいですか。

答え　おもりをつけたり外したり、最初は少し戸惑うかもしれません。でも動きが単純でゆっくりなので、じきに慣れますよ。

問い　参加者はどんな感想を言われていますか？

答え　生活にリズムがついて、気持ちに張りが出ます　とか　体操に来られていないかたがいると心配です。お互い見守り、見守られているように思うので、自分自身も安心です。　との声を伺っています。

問い　初めての参加でも、本当に大丈夫でしょうか。

答え　大丈夫ですよ。やりかたはお教えしますし、ディーブイディーを見ながらそれぞれで行うので、できなかったらどうしようというような心配もありません。男性の参加も大歓迎。本当に気軽に参加してみてください。

6月号は　百歳体操 その2　です。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。

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　地域保健活動担当　電話6647-9968　ファックス6644-1937

浪速区社協だより

みんないっしょにわになろなにわ

浪速スポーツセンター1階にある、浪速区社会福祉協議会です

先日、浪速区で活動しているボランティアさんに親睦を深め、交流していただこうと　ボランティア交流会　を開催しました。参加者は総勢20人。自己紹介や活動内容の紹介を行ったあと、エコキャンドル作り、ボランティアさんによるインド楽器　シタール　の演奏、一人の手の合唱などを行い大変盛況でした。コロナ禍は本当に大変だったけれど、これからは地域とのかかわりを増やしたい。　一緒に活動する人を増やしていきたい。　との力強い声が聞かれました。

社会福祉協議会では、地域のボランティア活動に力を入れています。ボランティア活動してみたいけど、何をすればいいの　私の得意なこと、生かせないかな　などなど、ぜひご相談ください。

問合せ　浪速区社会福祉協議会

電話6636-6027

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。