【広報さざんか2019年5月号1面】

連載企画

地活協通信（ちかつきょうつうしん）

‘14地域へのYELL（エール）’～高校生の私たちから～

～14地域の魅力を高校生がポスターにしました～

テレビや新聞でも話題に！

作品№7　さざんか加賀屋協議会

◆さざんか加賀屋協議会に含まれる地域

北加賀屋1～5丁目、柴谷1丁目、緑木1丁目

私がつくりました

大阪府立港南造形高校3年の原田（はらだ）かのんさん、山上真央（やまがみ　まお）さん、高澤依里（たかざわ　えり）さん ※平成30年10月当時

1.加賀屋地域について感じたこと

　最初はアートのまちというイメージだけでしたが、過去には造船業が栄え、現在はこれらを融合したまちになっていることを教えていただき、素敵なまちだと感じました。

2.ポスターデザインについて

　加賀屋住民の方とアーティストの方の融合を表現したいと思いました。写真とキャッチコピーをどう組み合わせるかが大変でしたが、みなさんに「いいポスターができたね」と褒めていただき、とてもうれしかったです。

3.加賀屋地域の皆さんへ

　ポスター作成時はとても暑い時期でしたが、たくさんの方が集まってくださり、加賀屋の歴史やまちの様子を丁寧に案内していただきました。本当にありがとうございました。

〔3人の高校生がポスターづくりのため、地域の皆さんを被写体に写真を撮る画像〕

▲構図を決めて、シャッターをきる！

地域の方からのメッセージ

さざんか加賀屋協議会　松崎（まつざき）会長

　生徒さん達には、加賀屋は、造船所のまちとして、たくさんの人が住んでいたことや、撮影した場所もその当時は働く人のための宿だったことなど、まちがどう変化していったかをお話ししました。そんなまちの姿をうまく表現していただけて、とてもありがたいですね。我々も楽しませていただきました。

▲贈呈式にて（左から　（株）電通 日下（くさか）さん、山上（やまがみ）さん、原田（はらだ）さん、高澤（たかざわ）さん、松崎（まつざき）会長、佐藤（さとう）さん、高橋（たかはし）さん）

問合せ　区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9832

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

～住民主体のまちづくり～

"若い世代が参加しやすい地域活動"を目指して！

　「若い世代の皆さんにもっと地域の活動に参加してもらいたい。そのためにはどうしたらいいだろう？」これは、地域活動協議会や町会など、まちづくりに取組む皆さんの共通の思いです。そこで！！住之江区ではPTAや子ども会で活躍する若い世代のメンバーに集まっていただき、鈴木大輔（すずき　だいすけ）先生（開催時、神戸医療福祉大学准教授）を講師に、ワークショップを開催。「やりがいを感じるところ」や「しんどいな、変えたらいいなと思うこと」などを熱心に意見交換し、今後に向けた様々な活動のアイデアが出されました。これらが形になって、多くの方が参加する活動となるようこれからも支援していきます。

みんなで話し合って、変えていくって大事なんやね！！

鈴木先生による楽しい講義♪

〔参加者がさまざまなかたちで意見交換を行っている画像〕

付箋にどんどんアイデアだし

こんなところは変えた方がいいよね！

やりがいって何？

問合せ　区まちづくりセンター　☎6654-5017

地活協とは

地域活動協議会の略称。地域活動協議会は、おおむね小学校区単位で、連合町会やPTA 等のさまざまな団体が皆で一緒にまちづくりに取り組んでいくための仕組みです。住之江区の地活協は、「○○地域活動協議会」、「さざんか○○協議会」の名称で活動しています。

【広報さざんか2019年5月号2面】

妊娠期から継続した子育て支援をしています！

～大阪市版ネウボラ（住之江区）～

住之江区の保健師です

あなたのお住まいの地域を担当している保健師がいます！

妊娠期には、妊婦面接（母子健康手帳発行）や妊婦教室を開催し、出産後はご家庭に

新生児訪問（家庭訪問）を行ったり、乳児期には３ヶ月児健診や発達相談、幼児期には

１歳６ヶ月児健診や３歳児健診を実施しています。

区役所3階では平日9:00～17:30に保健師がいろいろな育児相談やお子さんの計測などを行っています。

問合先　区保健福祉課（地域保健活動）　窓口31番　☎6682-9968

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

防災・防犯コラム

ひったくり防止カバー無料取り付けキャンペーンを実施しています。

■実施日程　当日は自転車でお越しください

場所／日時／住所

住之江区役所／5月10日（金）11:00～／御崎3-1-17

ライフ新北島店／5月15日（水）11:00～／新北島2-2-52

住之江区役所／6月11日（火）11:00～／御崎3-1-17

ライフ御崎店／6月18日（火）11:00～／御崎5-18-15

住之江区役所／7月11日（木）11:00～／御崎3-1-17

ポートタウン西駅北側広場／7月17日（水）11:00～／南港中3-2

住之江区役所／8月9日（金）11:00～／御崎3-1-17

ポートタウンショッピングセンター西側広場／8月14日（水）11:00～／南港中2-1

住之江区役所／9月11日（水）11:00～／御崎3-1-17

マルナカ住之江店／9月18日（水）11:00～／西加賀屋1-2-34

※数に限りがありますので、なくなり次第終了します。（雨天決行）

問合先　区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9975

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

各種相談

各種相談はすべて無料・秘密厳守です。

相談内容　弁護士による法律相談　要予約

実施日時（受付時間）　5月7日（火）、14日（火）、28日(火）、6月4日（火）13:00～17:00

定員16名　※28日は24名

申込　当日9:00～電話予約のみ。各回先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区役所総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　行政相談

実施日時（受付時間）　5月21日（火）13:00～16:00（15:00受付終了）

申込　当日窓口で受付。先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区役所総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　司法書士による法律相談

実施日時（受付時間）　5月20日（月）13:00～16:00（15:30受付終了）

定員　6名

申込　当日窓口で受付。先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区役所総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　社会保険労務士会による市民相談

実施日時（受付時間）　5月16日（木）13:00～16:00（15:15受付終了）

定員　4名

申込　当日窓口で受付。先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区役所総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　ひとり親家庭相談　要予約

実施日時（受付時間）　毎週火曜・水曜・木曜　9:15～ 17:30（年末年始・祝日除く）

場所　区役所1階保健福祉課

問合せ　区役所保健福祉課　窓口3番　☎6682-9857

【広報さざんか2019年5月号3面】

今月のお知らせ

2019年工業統計調査を実施します

　製造業を営む事業所を対象として、6月1日現在で「工業統計調査」を全国一斉に実施します。この調査は、我が国の製造業の実態を明らかにする統計調査です。5月初旬以降に、顔写真付きの調査員証を携行した統計調査員が訪問して、調査票を配布します。回答方法は、インターネットによるオンライン回答と、ご記入いただいた調査票を後日統計調査員にお渡しいただく方法があります。調査結果は、地域産業活性化政策や中小企業対策等、各種施策の基礎資料となりますので、調査へのご回答をお願いします。なお、提出された調査票は厳重に管理され、統計作成の目的以外に使用することはありません。

問合せ　区役所総務課　窓口41番　☎6682-9625

5月20日から住之江区役所の駐車場を有料にします

　混雑の緩和や休日、夜間の利用も可能とし利便性の向上を図るため駐車場を有料にします。皆さまのご理解をお願いします。

駐車料金

利用時間／料金／最大料金

7時～22時／最初の60分200円、以降30分毎200円／24時間最大料金800円

22時～7時／30分毎200円／24時間最大料金800円

※区役所の開庁閉庁を問わず、24 時間利用可能です。

※区役所を利用される方のうち、障がいのある方が乗車する車両は無料となります。ご利用窓口で「身体障がい者手帳」「精神障がい者保健福祉手帳」「療育手帳」のご提示をお願いします。

5月2日から設備の設置工事を行います

工事期間中は一時的に駐車台数が10 台程度となります。

　駐車場の混雑が予想されますので、ご来庁の際はできるかぎり公共交通機関をご利用ください。

問合せ　区役所総務課　窓口42番　☎6682-9938

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

子育て情報

母親教室

無料　予約不要

日時　5月13日(月)・20日（月）・27日（月）13:30～15:30

内容　お話しや実習、交流会　3回コース（20日は「妊婦歯科健診」併設）

対象　9月頃出産予定の方（8月予定以前の未受講の方）

問合せ　区役所保健福祉（地域保健活動） 窓口31番　☎6682-9968

赤ちゃん交流会

無料　予約不要

日時　5月20日（月）13:30～15:00

内容　情報交換と交流会、育児相談

対象　1～3ヶ月のお子さんと保護者

場所　保健福祉センター分館2階

問合せ　区役所保健福祉（地域保健活動） 窓口31番　☎6682-9968

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――子育て支援室のわくわく子育てコラム

『5月はこどもの日＆児童福祉月間』

5月5日は【こどもの日】ですね。もともとは「端午の節句（たんごのせっく）」といって、男の子をお祝いしていたのですが、1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日と決められ、そこから「こどもの日」と呼ぶようになったそうですよ。本来は男の子のためのお祝いだったけれど、今では子どもたちみんなをお祝いし、母に感謝するという日でもあるのですね！また5月は【大阪市児童福祉月間】でもあります。子どもの健やかな成長についてみんなで考えていくことが目的です。子育てを一人で抱え込んでいませんか？子育ては自分一人で頑張ろうとすればするほど、しんどくなりがちです。【こどもの日】も【児童福祉月間】もすべての子どもが家庭や地域において、豊かな愛情に包まれながらたくましく育ってほしいという思いは同じです。いろいろな人や関係機関も一緒になって、みんなで子どもの成長を見守っていけたらいいですよね。

困った時や、悩みや相談事がある時、どんなことでも、話を聞いてほしいけれど、誰もいないわ！という時には、区役所の子育て支援室や地域保健活動の保健師、保育所・幼稚園・学校の先生、地域の主任児童委員を思い出してほしいと思います。みんなが子育てを応援していますよ！

子育てに関するご相談は、お気軽に子育て支援室をご利用ください

問合せ　保健福祉課　窓口③番　☎6682-9878・9880（子育て支援室）

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

【広報さざんか2019年5月号4面】

健康情報

種別・費用／実施日時（受付時間）・場所／対象（大阪市民で）

要予約　胃がん検診（胃部Ｘ線撮影） 500円／5月13日（月）9:30～10:30南港　5月19日（日）9:30～10:30分館　5月30日（木）9:30～10:30南港／40歳以上の方

要予約　大腸がん検診（便潜血検査） 300円／5月13日（月）9:30～10:30南港　5月19日（日）9:30～10:30分館　5月30日（木）9:30～10:30南港／40歳以上の方

要予約　肺がん検診（胸部X撮影・かく痰検査）　無料（かく痰検査は400円）／5月13日（月）9:30～10:30南港　5月19日（日）9:30～10:30分館　5月30日（木）9:30～10:30南港／40歳以上の方※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ

要予約　乳がん検診（マンモグラフィ検査） 1,500円／5月12日（日）9:30～10:30分館　5月19日（日）13:30～14:30分館／40歳以上の女性で隔年受診（昭和・大正偶数年生まれ）

要予約　骨量検査　無料／5月30日（木）9:30～10:30南港　6月24日（月）9:30～10:30分館／18歳以上の方

予約不要　特定健康診査　無料／5月3日（金・祝）9:30～11:00粉浜　5月12日（日）9:30～11:00分館　5月16日（木）9:30～11:00舞昆　5月19日（日）9:30～11:00分館／大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方（40歳以上）

予約不要　歯科健康相談　無料／5月13日（月）9:30～10:30南港　6月19日（水）9:30～10:30分館／18歳以上の方

予約不要　BCG接種　無料／5月22日（水）13:30～14:30分館　6月12日（水）13:30～14:30分館／生後5～8か月未満の方

予約不要　結核健診（胸部X線撮影）　無料／5月24日（金）10:00～11:00分館　6月4日（火）10:00～11:00分館／15歳以上の方

場所　分館＝区保健福祉センター分館（浜口東3-5-16）区役所から徒歩5分

　　　南港＝南港ポートタウン管理センター

　粉浜＝粉浜小学校

　舞昆=すみのえ舞昆ホール

問合せ　区保健福祉課（健康支援）窓口31番　☎6682-9882

こころの健康相談（専門医による精神保健相談です）

無料　要予約

日時　5月9日（木）・5月20日（月）14:00～

問合せ　区保健福祉課（地域保健活動） 窓口31番　☎6682-9968

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

まるとく健診！～そうだ健診に行こう！！～　無料

　特定健診の受診券は届きましたでしょうか？これから健診を受ける人に耳寄りなお知らせです。5月16日（木）の特定健診は『まるとく健診』として、「体力チェック」、「体験型食育ブース」、「血管年齢測定（予定）」などのまるとくブースを併設したお得な健診を同時開催しますので、健康づくり・体力づくりを始めるきっかけにしてください。

　当日は、骨粗しょう症検診（要予約）も行います。予約を優先としますので、ご希望の方は早めにお申込みください。

日時　5月16日（木）9:30～11:30（特定健診の受付は11:00まで。）

場所　すみのえ舞昆ホール（区役所　2階）

内容　○特定健診…40歳以上で国民健康保険（後期高齢者医療制度）加入者

○結核健診…15歳以上の方

○骨粗しょう症検診…18歳以上の方（要予約）

まるとくコーナー

（お子さんをのぞく、どなたでもご参加いただけます！）

●体力チェック　●体験型食育コーナー

●血管年齢測定（予定）　●健康情報コーナーなど

問合せ　区保健福祉課　窓口31番　☎6682-9882

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

特定健診を受けましょう！！

無料

　特定健診は高血圧症、肥満、糖尿病、脂質異常症などの心疾患や脳血管疾患に発展する生活習慣病を予防するための健診です。

　住之江区は大阪市平均に比べて、高血圧症・糖尿病は男女共に、また男性は脂質異常症も有病者割合が高いです。ほとんどの生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、発症につながるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早期に発見し生活習慣を改善することが大切です。特定健診は、自分では気付けない体の中のSOSを発見する絶好のチャンスなので、これからも健康であり続ける習慣として、年に1回の健診を受けましょう！！

対象　40歳以上の大阪市国民健康保険加入者

後期高齢者医療制度加入者（大阪市国民健康保険・後期高齢者医療制度以外にご加入の方は該当保険者にお問い合わせください。）

※4月末頃に、「受診券」を送付しています

内容　問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査等

　そのほか、18歳以上の方を対象に「健康づくり支援事業」を実施しています。詳しくは「受診券」に同封の「国保健診ガイド」または大阪市ホームページをご覧ください。

問合せ

●受診券に関するお問合せ

（国民健康保険の方）：区窓口サービス課（保険）　☎6682-9956

●健診会場・医療機関等のお問合せ

区保健福祉課（健康支援）　☎6682-9882

新連載

～オリンピックメダリスト朝原宣治（あさはら　のぶはる）さん＆「NOBY T&F CLUB」コーチと始める～

健活（ケンカツ）（健康活動）のススメ！【運動編1】

NOBY T&F CLUBとは大阪ガスが主催する「運動・陸上クラブ」

皆さんこんにちは。第1回目のテーマは「健康的に生活をするためのポイント」です。ズバリ！“継続すること”これに限ります。どんなことでも、たった1回するだけで健康になれる特効薬はありません。どうしても「面倒くさいなぁ」と思うことはなかなか続かないものです。でも、健康ではいたい…！そこで、“毎日ちょっとした運動や意識を継続すること”を生活リズムの1つとして取り入れてみてはどうでしょうか。激しくつらい運動をしなくても、毎日簡単な運動を行うことで、血流がよくなり代謝を上げる効果が期待できます。会社や駅の階段を大股で上がったり、お風呂上がりのストレッチ、また、立ち姿勢をきれいに保つことを意識するだけでもいいのです。「継続は力なり」と言いますが、毎日のちょっとした運動や意識の積み重ねこそが、健康的な生活をするためのポイントです。

今回は私も実践している簡単な運動を紹介します。「これならできる！」という、無理なく継続できることを見つけ、健康で楽しく活動していくことができる心身を手に入れましょう。

階段を大股で上る！（通勤時・移動時）

通勤時や移動時に階段さえあれば、ちょっとした筋トレができます。大股で1段飛ばしをしながら上ることでさらに負荷がかかり、お尻や脚など下半身が鍛えられます。程よく筋肉が付くと、脂肪が燃えやすくなります。猫背にならないように、いい姿勢で上ることで背筋も鍛えられます。

軽い体操をする！姿勢を整える！（仕事中）

デスクワークなど、同じ姿勢を取り続けると筋肉が凝り固まり、血流が悪くなってしまいます。仕事の合間に、軽く体を伸ばしたり、体操をしたりして体をほぐしましょう。手を太腿とお腹で挟むようにして腰を曲げ、背中、腰、太腿裏を伸ばしたり、立ち状態から上に伸びあがり、姿勢を整えるのもよいでしょう。

“蹲踞（そんきょ）”で美しい姿勢をつくる！（隙間時間）

蹲踞の姿勢（膝を折り立てて腰を落とした座法）を取ることで、普段使わない股関節周りが鍛えられ、引き締め効果が期待できます。

肩の力を抜き、背中をまっすぐにして、踵の上にお尻がくるように体を支えましょう。インナーマッスルを使うので、きついと感じる人は壁に寄りかかってもOK。これを5秒キープ、1日3回続けるだけ★姿勢が整うため、気づいた時や隙間時間に行うとよいでしょう。

ストレッチをする！（お風呂上がり）

お風呂上がりは血行が良くなり、筋肉がほぐれている状態です。ストレッチをすると、筋肉がよく伸びるため、柔軟性が上がります。

勢いや弾みをつけずに、ゆっくり息を吐きながら伸ばしましょう。

無理なく継続することが大切！

監修：朝原宣治（あさはら　のぶはる）、担当：石井（いしい）まい

次号は「体を動かした後はバランスよく食べよう！【栄養編1】」です。お楽しみに♪

問合せ　区総務課（企画）窓口42番　☎6682-9992

【広報さざんか2019年5月号5面】

催し

さざぴーグリーン倶楽部

ミニ寄せ植え(ワンコイン)講習会

申込先着20名

　いろいろな花を好きなように植え、あなただけの寄せ植えを作りませんか？

　区内で緑化活動を行っているボランティアさんが教えてくださいます。

日時　5月23日（木）14:00～（13:30受付開始）

場所　区役所3階3-1・3-2会議室

定員　先着20人

対象　区内在住の方

締切　5月7日（火）～13日（月）必着

費用　500円

申込み　FAXまたは往復はがきでお名前、ご住所、連絡先（電話番号またはFAX）をご記入のうえお申込みください

〒559-8601　御崎3-1-17

花と緑のまちづくり推進委員会あて

問合せ　☎6682-9976　FAX6686-2040

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

ATCチケットプレゼント！

5組　10名様

親子で1日あそべる室内遊園地　ATCあそびマーレ

営業時間　10:00～19:00　不定休

場所　ITMマーレ4F・5F

入場料　1歳600円（平日・土日祝とも）

2歳以上…平日900円、土日祝1,100円　※0歳は無料

問合せ先　あそびマーレ事務局

☎6616-7622　受付時間10:00～19:00（土日祝除く）

URL　<http://www.atc-co.com/shop/asobimare/>

応募方法

URL　<https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000467612.html>

こちらから、必要事項を入力のうえ、アンケートにお答えいただきご応募ください。

なお、ハガキでのご応募は無効となりますのでご注意ください。

応募締切　5月24日（金）　※発表は発送をもってかえさせていただきます。

チケットプレゼントの問合せ＝区総務課（企画）窓口42番　☎6682‒9994

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

毎月第2・4火曜日17:30～

「南港サンセット．tv」配信中！

【配信場所】ATC O’s棟　北館　4階（中央付近３号エレベータ）

「オープンガレージ（特設会場）」

問合せ＝区総務課（企画）窓口42番　☎6682‒9992

URL　<https://www.youtube.com/channel/UCDURE3P1k7DJmDGJuadz68Q>

【子育てマップ１】

みんなで子育てを楽しもう

住之江区保健福祉センター保健福祉課（子育て支援室）

電話 6682－9878・9880　　FAX 6686－2039

平成31年３月改訂（この情報は平成31年３月現在の情報です）

子育ての不安や悩みを相談したいとき

住之江区保健福祉センター

●保健師による相談　☎6682－9968

【時間】9：00 ～ 17：30　※土・日・祝日・年末年始は休み

＜健康相談＞

妊娠期から乳幼児の健康相談や身体計測を行っています。

※地域担当保健師がいますのでご気軽にご相談ください。

＜地域ふれあい子育て教室＞

育児相談、栄養相談、子どもの身長・体重測定ができます。

南港・よつばランド【日時】第４水曜日（14：00～15：30）

　　　　　　　　　【住所】南港管理センタービル３F　南港中2-1-99

ニュージ★ランド　【日時】第１月曜日（13：30～15：00）

　　　　　　　　　【住所】新北島会館　新北島5-3-33

赤ちゃん交流会　　【日時】第３月曜日（13：30～15：00）

　　　　　　　　　【住所】住之江区保健福祉センター分館　浜口東3-5-16

　　　　　　　　　【対象】生後１～３か月のお子さんと保護者

（定例日が祝日等の時は変更あり）

●管理栄養士による相談　☎6682－9882

＜離乳食講習会＞　【時間】第２金曜日（10：00～11：30）

　　　　　　　　　【住所】住之江区保健福祉センター分館　浜口東3-5-16

◆講習会以外にも個別の離乳食相談を受け付けていますのでご相談ください。

　（詳しくは、お問い合わせください）

【時間】9：00 ～ 17：30　※土・日・祝日・年末年始は休み

●子育て支援室による相談　☎6682－9878・9880

【時間】9：00 ～ 17：30　※土・日・祝日・年末年始は休み

＜１８歳未満の子どもに関するさまざまな支援を行っています＞

子育てや子どもに関する悩みなど、家庭児童相談員、

保育士・保健師が秘密厳守で相談に応じます。

※DVや児童虐待に関する相談・情報の提供もお受けします。

大阪市こども相談センター　☎4301－3100　FAX 6944－2060

18歳未満の子どものことであれば、どんなことでもお気軽にご相談ください。

【時間】9：00 ～ 17：30　※土・日・祝日・年末年始は休み

【住所】中央区森ノ宮中央1-17-5

子育てのことで手助けがほしいとき

開設日、利用時間、料金などの詳細については実施施設にお問い合わせ

ください。　※各施設の所在地は、裏面に記載しています。

ファミリー・サポート・センター事業 ＜要事前登録＞

急な保育ニーズに対応するために、子どもを預けたい方（依頼会員）と、

こどもを預かりたい方（提供会員）が地域でお互いに助け合うシステムです。

依頼会員は、保育所・幼稚園等の送迎、保護者の急用や通院、息抜きに

利用ができます。

【問合せ】ファミリーサポートセンター住之江支部　☎6674－5415

【開設時間】9：00～17：30《（日）は17：00まで》※月・祝日・年末年始は休み

一時預かり事業 ＜要事前登録＞

保護者の方が仕事や病気などにより、断続的または、緊急・一時的に保育

を必要とする場合や、育児負担の軽減のために保育を必要とする場合に

お預かりしています。

【対象】主に保育所等に通っていない小学校就学前の子ども

◆ 一時預かり事業実施施設　●御崎保育所　　　　　☎6685－6693

●きのみ保育園　　　　☎6612－2800

●やまと保育園　　　　☎6682－1741

●きのみむすび保育園　☎6682－3001

エンゼルサポーター派遣事業 ＜要事前登録＞

出産退院後、おおむね４か月以内の赤ちゃんがいて、昼間に家事等の援助

者のいない家庭を対象に、食事や身の回りの世話、住居の掃除、生活必需

品等の買物などの家事援助をする訪問支援を実施しています。

【申請書類】住之江区保健福祉センター保健福祉課（福祉）3番窓口にて配布

【申し込み先】公益社団法人 大阪市ひとり親家庭福祉連合会　☎6371－7146

　　　　　　受付時間：平　日（午前9時～午後5時）、

　　　　　　　　　　　土曜日（午前9時～午後4時30分）

　　　　　　※利用希望日の10日前までに要連絡

【利用時間】月曜日～土曜日の8：00～18：０0　１回２～４時間以内

【料　　金】１時間当たり1000円

保育コンシェルジュ

幼稚園・保育所（園）・小規模保育所などの施設や、地域子育て支援を利用でき

るように相談や援助、情報提供等を行います。電話でも相談、予約もできます。

【相談場所】住之江区保健福祉センター保健福祉課（福祉）3番窓口

　　　　　　☎6682－9857

児童虐待に関する相談・連絡

虐待があるかもしれないと思ったら・・・迷わず相談してください。

子育てについて不安を持っているとき・・・ひとりで悩まず、相談してください。

～あなたの秘密は守られます～

児童虐待ホットライン　365日24時間対応 ☎0120-01-7285(まずは一報なにわっ子）

大阪市こども相談センター 　平日　月～金曜日9:00～17:30 ☎4301－3100　📠6944－2060

住之江区保健福祉センター子育て支援室 平日　月～金曜日9:00～17:30 ☎6682－9878／9880

📠6686－2039

児童相談所全国共通ダイヤル　365日24時間対応 ☎189(いちはやく）近くの児童相談所につながります。※一部のIP電話からはつながりません

子育てサロン一覧 　　　　　各地域の子育てサロンの年間予定など <http://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000309653.html>

子育て支援施設一覧 　　　保育所・幼稚園の各施設の子育て支援情報 <http://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000427293.html>

地域ふれあい子育て教室 　　　保健師・栄養士などによる交流や育児相談 <http://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000429295.html>

住之江区Facebook 　　　区実施のイベントや毎週のサロン開催予定情報を発信します。 [https://www.facebook.com/住之江区役所-180122898835376/](https://www.facebook.com/%E4%BD%8F%E4%B9%8B%E6%B1%9F%E5%8C%BA%E5%BD%B9%E6%89%80-180122898835376/)

住之江図書館 　　あなたのまちの本棚です。HPにも役立つ情報がいっぱい！ <https://www.oml.city.osaka.lg.jp/?paje_id=142>

【子育てマップ２】

急な病気のとき・緊急のときは１１９番

夜間の子どもの急病時、病院に行った方がよいかどうか、判断に迷ったとき 小児救急電話相談365日（20:00～翌8:00） プッシュ回線、携帯電話 #8000 　　ダイヤル回線　☎6765-3650

突然の病気やケガで困ったとき救急車を呼んだ方がいいか迷ったとき 救急安心センターおおさか365日（24時間対応） プッシュ回線、携帯電話 #7119 　　ダイヤル回線　☎6582-7119

救急車を呼ぶほどではないが、適切な医療機関が分からないとき 大阪府救急医療情報センター365日（24時間対応） 直通　☎6693－1199

休日・夜間急病診療所

沢之町休日診療所 住吉区千躰2-2-6 ☎6672－6021

診療科目／診察日／受付時間

内科・小児科／日・祝日・年末年始（12/30～1/4）／10:00～16:30

中野休日診療所 東住吉区中野2-1-20 ☎6750－1612

診療科目／診察日／受付時間

内科／日・祝日・年末年始（12/30～1/4）／10:00～16:30

小児科／月～金（祝日・年末年始を除く）／20:30～23:00

／日・祝日・年末年始（12/30～1/4）／10:00～16:30

中央急病診療所 西区新町4-10-13 ☎6534－0321

診療科目／診察日／受付時間

内科・小児科／月～金（祝日・年末年始を除く）／22:00～翌日5:30／

土（祝日・年末年始を除く）／15:00～翌日5:30／

日・祝日・年末年始（12/30～1/4）／17:00～翌日5:30／

眼科・耳鼻咽喉科／月～金（祝日・年末年始を除く）／22:00～翌日0:30／

土（祝日・年末年始を除く）／15:00～21:30／

／日・祝日・年末年始（12/30～1/4）／10:00～21:30／

たばこ・家庭用洗剤・医薬品などを誤飲したとき

大阪中毒１１０番（３６５日24時間対応） 電話072-727-2499

タバコ専用電話（３６５日24時間対応） 電話072-726-9922(テープによる情報提供）

お子さんが病気などで保育所を休まなければならないとき

事前に利用登録が必要です。

利用が必要になりましたら利用登録した施設へ連絡し、予約してください。

病児・病後児保育事業　実施施設

病後児保育施設　病気の回復期のお子さんをお預かりします

御崎保育所※医師連絡票が必要です 住之江区御崎7－2－4 ☎6685－6693

病児保育施設 病気の回復期に至らないお子さんをお預かりします

小学校６年生まで対応施設

西成民主診療所まつぼっくり 西成区松2－1－35 ☎6656－6105

病児保育室ぴ～よんルーム※医師連絡票が必要です 港区南市岡1－7－1 ☎6575－9774

お子さんと一緒におでかけできるところ

子育てに関する育児相談や情報提供、子育て支援に関する講習を実施しています。

詳しくは、各施設にお問い合わせください。住所・電話番号は、地図ページの一覧表に記載しています。

施設名／開催日時

住之江区子ども・子育てプラザ／・赤ちゃんルーム⇒火曜日～土曜日／9:30～16:00 ・つどいの広場⇒火曜日～土曜日／9:30～15:00　（※土曜日14:30まで）"

きのみむすび保育園子育て支援センター／月曜日～金曜日／（随時）9:00～15:00

ポートタウン保育園陽だまり／月曜日～金曜日／10：00～15:00

住の江幼稚園よちよちランド／月曜日~木曜日・土曜日／9:00 ～14：00／http://www.suminoe-k.ed.jp

つどいの広場北加賀屋／・子育て相談⇒月曜日～金曜日／10:00～15:00／・あそびのひろば⇒月曜日～金曜日／9:00～12:00・13:00～15:00／・子育て講座⇒不定期

つどいの広場みさき／・子育て相談⇒月曜日～金曜日／10:00～15:00／・あそびのひろば⇒月曜日～金曜日／9:30～12:00・13:00～15:30／・子育て講座⇒不定期

住之江図書館　子ども向けの催し

えほんのじかん（金曜日）11：00～11：30

赤ちゃんの部屋（第2水曜日：３歳まで）10：30～11：00

他に、こども劇場や工作教室なども開催します。

開館時間　火～金曜日（第3木曜日は休館）10：00～19：00／土・日曜日、祝・休日10：00～17：00／7/21～8/31の月曜日10：00～17：00

2019年1月31日時点で、発行元が把握しているデータをもとに作成しました。詳しくは、お問合せの上、ご利用ください。　　　　　　　　　発行年月日　2019年３月３１日

【子育てマップ３】

保育所（園）

名称／住所／連絡先／事業

1／(公)北加賀屋保育所／中加賀屋2-17-１／6681-2673／延長保育

2／(公)御崎保育所／御崎7-2-4／6685-6693／延長保育・一時保育・病後児保育

3／(公設置民営)浜口保育所／浜口西3-4-6／6674-3835

4／(公設置民営)新北島保育所／新北島4-1-1-101／6683-1251

5／どろんこ保育園／北加賀屋1-11-13／6683-3623／延長保育

6／どろんこ保育園　れんげ園／北加賀屋5-1-3－1102／6683-3623／延長保育・産休明け保育

7／安立保育園／安立4-6-17／6671-8846／延長保育

8／粉浜学園／粉浜3-10-29／6674-5111

9／えびす保育園／東加賀屋4-3-15／6686-0081

10／きのみむすび保育園／西加賀屋4-4-10／6682-3001／延長保育・一時保育・産休明け保育

11／住之江保育園／御崎5-9-16／6685-5609

12／第２住之江保育園／御崎8-8-1／6685-5681

13／グローバルキッズ住之江園／御崎8-1-6／6606-8968／延長保育・産休明け保育

14／やまと保育園／北島3-17-1／6682-1741／延長保育・一時保育

15／きのみ保育園／南港中4-2-30／6612-2800／延長保育・一時保育・産休明け保育

16／こすも保育園／南港北1-31-17-103／6613-0901／延長保育

17／すみのえひよこ保育園／南港中4-4-32／6613-0820／延長保育

認定こども園

名称／住所／連絡先

1／愛和学園／西加賀屋1-1-47／6681-2026

2／みさきようちえん／御崎3-3-17／6681-4756

3／たかさきこども園／平林南2-6-54／6685-5858／延長保育

4／たかさきこども園分園“えーむ”／新北島1-2-1オスカードリーム210／6685-8899

5／愛染園南港東保育園／南港東1-6-3-101／6612-1800／延長保育

6／住の江幼稚園／南港中4-4-32／6613-0800

7／ポートタウン保育園／南港中5-3-37／6613-2045／延長保育

8／グレースこども園／南港中2-3-51／6614-1680／延長保育

幼稚園

名称／住所／連絡先

1／（公）粉浜幼稚園／粉浜1-21-11／6671-4414

2／中かがや幼稚園／中加賀屋2-18-5／6685-5525

3／加賀幼稚園／中加賀屋4-4-22／6681-2169

4／大和幼稚園／北島3-3-11／6681-1717

5／アスール幼稚園／南港中3-7-1／6614-0700

6／南港幼稚園／南港中2-5-55／6613-0900

地域型保育所

名称／住所／連絡先

1／マミーズアイ保育園 すみのえ園／西住之江1-1-31／6675-4150

2／ブルーミーなかよし保育園／中加賀屋2-18-5／6685-2255

3／ぷちえびす保育園／粉浜西1-1-16パールスクエアービル１階／6674-6174

4／たかさき保育園（住之江区役所庁内）／御崎3-1-17／6686-5678

5／ほわいと保育園　南港北／南港北1-25-10　３階／7710-5722／延長保育

子育てひろば・サロン

地域名／名称／活動場所／日時

1／安立／安立子育てサークル／安立連合福祉会館／第3（水）10:00～11:30

2／敷津浦／敷津浦子育てサロン／御崎南公園福祉会館／第2（木）10:00～11:30

3／住之江／子育てルーム　ママコム／御崎福祉会館／第3（土）10:30～12:00

4／住吉川／このゆびとまれ／住吉川文化会館／第3（水）10:00～11:30

5／加賀屋／加賀屋子育てプラザ／加賀屋小学校ミーティングルーム／第2（木）10:30～11:30

6／加賀屋東／加賀屋東子育てサロン「パンダ」／加賀屋福祉センター／第1（水）10:00～11:30

7／粉浜／赤ちゃんサークル／粉浜福祉会館／第2（月）10:00～11:30

8／粉浜／子育てサークルはぐくみ／粉浜幼稚園／第3（金）10:00～11:30

9／平林／平林子育てサロン／平林福祉会館／第4（火）10:00～11:30

10／新北島／子育てサロンすくすく／新北島会館／第4（月）10:00～11:30

11／南港緑／子育てサークルよちよちランド／南港緑公園福祉会館／第１（水）10:30～12:00

12／花の町／花の町すくすく広場／花の町福祉会館（和室）／第2（火）10:30～12:00

13／海の町／子育てサークル海の子クラブ／海の町福祉会館／第3（火）10:30～12:00

14／太陽の町／太陽のびのびサークル／太陽福祉会館／第3（火）10:30～12:00

12／清江／清江子育てサロン／清江小学校２F清江ホール／第１（土）11:00～12:00

地域子育て支援拠点事業

名称／活動場所／住所／連絡先

1／住之江区　子ども・子育てプラザ／住之江区子ども・子育てプラザ／浜口西3-4-22／6674-5405

2／きのみむすび保育園子育て支援センター／きのみむすび保育園内／西加賀屋4-4-10／6682-3001

3／ポートタウン保育園　陽だまり／ポートタウン保育園内／南港中5-3-37／6613-3055

4／住の江幼稚園　よちよちらんど／住之江幼稚園内／南港中4-4-32／6613-0800

5／つどいの広場　北加賀屋／北加賀屋保育所内／中加賀屋2-17-1／6683-3761

6／つどいの広場　みさき／御崎保育所内／御崎7-2-4／6685-5180

【子育てマップ４】

子育て支援関連施設

名称／住所／連絡先／休館日／開設時間

1／ファミリーサポートセンター（住之江）／浜口西3-4-22／6674-5415／月曜日・祝日・年末年始／9:00～17:30

2／住之江図書館／南加賀屋3-1-20／6683-2788／月曜日・第３木曜日／10:00～19:00（火）～（金）10:00～17:00（土・日・祝）

住之江区役所子育て支援室ホームページはこちらから（詳しい地図にもリンクしています）

URL <https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000211272.html>

発行：住之江区役所 子育て支援室

住所：大阪市住之江区御崎3丁目1番17号

発行年月日：2019年3月

【広報さざんか2019年5月号特集1面】

今月のトピックス

特集１～３面　子育て特集

別冊　子育てマップ

2面トピックス　妊娠期から継続した子育て支援をしています！

1面　地活協通信　加賀屋

編集／発行　住之江区役所 総務課

　　　　　　〒559ー8601　大阪市住之江区御崎3丁目1番17号

　　　　　　☎6682ー9947　FAX6686ー2040

区役所開庁時間

　月曜～木曜　9時～17時30分 金曜9時～19時（ただし17時30分以降は一部窓口のみ）

　毎月第4日曜　9時～17時30分（一部窓口のみ）

URL　<http://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/index.html>

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

新市長ごあいさつ

大阪市長　松井一郎（まつい　いちろう）

　このたび、大阪市長に就任させていただき、あらためて市民の皆さんから寄せられた期待の大きさと責任の重さを実感し、身の引き締まる思いです。

　これまで大阪府市が連携して、様々な改革・施策に取り組んできており、大阪の成長への流れが生まれています。この流れを止めることなく、府市が一体となった成長戦略をさらに進め、より豊かな大阪の実現に努めるとともに、教育・子育て支援や健康・長寿など市民サービスの拡充を図り、誰もが命輝く未来社会を築いていきたいと考えています。

　そして、大阪を副首都にふさわしい都市とするため、新たな大都市制度への改革を進めていきます。

　これから、さらに大阪を元気にし、皆さんの暮らしを守り、充実させていくために、全力で取り組んでまいりますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

子育て特集

生まれたよ！ わたしをだいじにそだててね。

【広報さざんか2019年5月号特集2面】

みんな最初はわからないことばかり　子育てみんなどうしてる？

離乳食　手作りしたのに食べてくれない…

忙しいけど食べさせたい。市販のベビーフードＯＫ？（０歳　ママちゃんさん）

ベビーフードでＯＫだよ～

食べさせてあげたい気持ちがとってもステキ！

ベビーフードいろいろな味もあるし、いいと思います。

時短にベビーフード大助かり！みんな使ってるよ！

子育て支援室より

　☆保育園・保育所等で行われる地域交流に行ってみませんか？離乳食についてもいろいろな話が聞けますよ。

おむつを替えて授乳もしてやっと寝てくれたと思ってお布団におろしたら…

また泣いて起きちゃった！どうして寝てくれないの？？（１歳　クマさん）

ベビー布団やおくるみごと抱っこしてそ～っと置くと大丈夫。これとってもいいですよ。

そんな日もあるよー。私も布団で一緒に寝ちゃうことありまーす。

布団を温めたり適温にしているとよく眠りましたよ。

子育て支援室より

子どもの睡眠リズムは千差万別。成長、活動と共に安定していきます。昼間の遊びや食事、入浴の時間を整えていくことで、望ましいリズムが身についてきます。

☆子育てプラザやつどいの広場でスタッフが相談お待ちしています。

紙おむつがいつまでも取れません…。トイレでしてほしいのに…。

トイレトレーニングはどんなふうにしたらいいの？（２歳　なんでトイレがいやなんじゃさん）

おまるや壁に好みのキャラクターシールをつけてみた！大正解♡

うちもそうでしたよ。時期が来たら（かっこいいパンツを買ったあとすぐ）取れました。のんびりいきましょう。

遊びの途中だとトイレに行くのを『いや～！』と拒否。遊びがひと区切りついた時を見計らって誘っていました。

子育て支援室より

友達がトイレに行くのを見て、同じように行くこともあります。尿意を感じても遊びに夢中になってタイミングを逃していることも。タイミングの良いトイレへの誘いかけと、トイレは楽しい場所と思える工夫も効果的ですよ。

☆ 子育てプラザやサロン・広場で他のママさん達と情報交換してみませんか？

子育てサロンやつどいの広場の詳細や、その他にも、親子で過ごせる場の情報はこちらから！「子育てマップ」も今月号の広報紙中央の面に掲載しています。ぜひご覧ください！

区ホームページ

URL　<https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/category/3420-10-0-0-0-0-0-0-0-0.html>

区フェイスブック

URL　[https://www.facebook.com/住之江区役所-180122898835376/](https://www.facebook.com/%E4%BD%8F%E4%B9%8B%E6%B1%9F%E5%8C%BA%E5%BD%B9%E6%89%80-180122898835376/)

子育てマップ

URL　<https://www.mapnavi.city.osaka.lg.jp/webgis/?mp=34&ll=34.609623,135.482808>

いろいろな場所で子育て応援活動しています。

お気軽にご相談ください。（子育て支援室　☎6682-9878）

担当保健師もいます。詳しくは２面へ。

【広報さざんか2019年5月号特集3面】

大事にしたいね　こどもとの時間

あそび場あるある住之江区

お出かけするのに気持ちのよい時期ですね。実は住之江区には、海や潮のかおり、せせらぎ、青葉など、自然を感じられる場所がいっぱい。特におすすめのスポットをご紹介します。

【せせらぎの小径（こみち）】

　高速道路の下には小川が流れる散歩道。せせらぎの音が気持ちをいやしてくれます。

【住吉川】

　春は桜、夏は青葉の間からきらきらした木漏れ日、秋には紅葉と四季折々の魅力あふれる散歩道。川には魚も泳いでいます。

どんぐりもみつけたよ。

【大和川】

　約３㎞にわたって平らな道が続いています。自転車で走るのもよいし、かけっこしたって楽しいです。野鳥に会うこともできるかな？

ほかにもこんなスポットがあります

【木津川の渡し】

　お隣の大正区まで１分半の船旅です。自転車ごと船に乗ってみませんか？乗船料は無料です。

【シーサイドコスモ】

約２㎞の海辺の散歩道。潮風を感じ、船を見ながら、歩いたり、遊んだりするのはいかがですか？