【広報さざんか2019年8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　№10　さざんか南港緑協議会

◆さざんか南港緑協議会に含まれる地域

南港中1・2丁目

南港東5丁目

わしの今年の流行語、なんやろな。

おしゃべりが元気の源　南港緑

私がつくりました♡　大阪府立港南造形高校3年の寺田一瑳（てらだ　いっさ）さん　※平成30年10月当時

1．南港緑地域について感じたこと

　南港に住んでいるのですが、南港緑以外の地域に住んでいて、このまちのことはよく知りませんでした。今回、案内してもらった中で、いろんなところで皆さんが楽しそうに会話をされていて、仲が良くていいまちだなと感じました。

2．ポスターデザインについて

　ポスターのモデルとなっていただいた方は写真を撮影していた公園で出会った男性です。この方の、「わしの今年の流行語、なんやろな」という言葉をきっかけに会話が広がり、とても印象に残ったので、それをポスターのキャッチフレーズに使用しました。その時の皆さんの会話の雰囲気がうまく表現できたと思います。

3．南港緑地域の皆さんへ

　ポスター制作に携われたことで、少しでも盛り上げるお手伝いができたことが嬉しいです。南港全体が元気になるといいなと思います。

▲寺田さん

▲港南造形高校　原田（はらだ）先生、(株)電通日下（くさか）さんと、アイデアを練っているところ

地域の方からのメッセージ

さざんか南港緑協議会　廣澤（ひろさわ）会長

　ポスターを初めてみたときの感想は「驚愕した」の一言です。大げさかもしれませんが、私たちの地域に対する想いを信じられないほどぴったりと表現してくれていました。地域の皆さんも喜んでくれているし、今後の励みになりますね。ありがとうございます。

▲贈呈式にて(左から(株)電通　杦本（すぎもと）さん、寺田さん、伊藤（いとう）副会長)

【問合せ】区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9832

--------------------------------------------------------------------------------

企業・ＮＰＯ・学校・地域交流会を開催します！

交流会も7年目を迎えます

　“住之江区をもっといいまちにしたい”と思っている人たちが集まる「企業・NPO・学校・地域交流会」も今年で7年目を迎えます！今までこの交流会を通じて、多くのつながり、出会いがありました。今後もこの会を一層発展させ、つながりをつくっていきたいと考えております。

「地域活動に興味がある」、「他の団体と一緒に何かをしたい」、「誰かとつながれれば」、などなど、少しでもご興味があればぜひご参加ください！

皆さまのご来場をお待ちしております。

【開催日時】8月21日(水)　18:30～

【開催場所】すみのえ舞昆ホール

【問合せ】住之江区まちづくりセンター　☎6654-5017

地域の行事など各地域活動協議会のことはこちら→

ＱＲのＵＲＬ＝http://www.saza73.jp/suminoe-machisen/

なにができるかな

何が地域に必要か、地域のためにどんなことが出来るかを話し合う！

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。

--------------------------------------------------------------------------------

G20大阪サミット　一般公開

　7月2日(火)～3日(水)事前にご応募いただいた市民の方を対象に、首脳会議場等の一般公開を行いました。開催地となった住之江区の小中学生も参加し、サミット当日の映像や会場を見学。子どもたちもG20サミットが行われた会議場や、各国の首脳が使用した机や椅子に興味津々。自分のまちで国際的な会議が行われたことをリアルに感じることができ、貴重な経験になりました。

▲見学の様子

▲当日使用した机や椅子を区役所1階エレベーター前に展示しております！　椅子に座っての写真撮影ＯＫです！

Ｇ20大阪サミットへのご協力ありがとうございました。

　皆さまのお力添えで、Ｇ20大阪サミットが無事に閉幕することができました。これも区民の皆さまのご理解、ご協力があってのことと心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

住之江区長　西原　昇

【広報さざんか2019年8月号2面】

行政からの水害時の避難情報の伝え方が変わりました!!

大阪市からの「避難情報」は、河川水位を基準に「警戒レベル3高齢者等避難」「警戒レベル4全員避難」と発令します。

気象庁等からは、防災気象情報を「警戒レベル〇相当」と発表されます。これは、避難行動をとるための参考情報です。

　※防災スピーカー・区ホームページ・SNS・防災アプリ・広報車などで避難情報をお伝えします。

気象庁等からの防災気象情報

気象庁等の情報／相当する警戒レベル

氾濫発生情報　大雨特別警報　等／5相当

氾濫危険情報　土砂災害警戒情報　等／4相当

氾濫警戒情報　大雨警報　洪水警報　等／3相当

大雨注意報　　洪水注意報　等／2

／1

大阪市からの避難情報

警戒レベル／避難行動等

5／災害発生　※命を守るための最善の行動をとる。

4／全員避難!!　※これまでの「避難勧告」「避難指示」はどちらも「警戒レベル4全員避

難」とお伝えします。

3／高齢者等避難

気象庁発表の警戒レベル〇相当と大阪市発令の警戒レベル〇は、必ずしも同じタイミングとは限りません。

大和川水位と避難情報等発令基準

区域Ａ

水位(観測基準点:柏原)／警戒レベル避難情報等

決壊・越水／5災害発生情報

6.8ｍ／4全員避難!!

5.3ｍ／4全員避難!!

4.7ｍ／3高齢者等避難

安立(1丁目は長居公園通より南側の範囲)、北島、新北島、住之江、西住之江、浜口西3丁目、浜口東3丁目、平林南2丁目、御崎5～8丁目、南加賀屋2～4丁目、泉

区域Ｂ

水位(観測基準点:柏原)／警戒レベル避難情報等

決壊・越水／5災害発生情報

6.8ｍ／4全員避難!!

5.3ｍ／3高齢者等避難

南加賀屋1丁目、東加賀屋4丁目、粉浜3丁目、粉浜西3丁目、御崎1～4丁目、浜口西1，2丁目、浜口東1，2丁目、安立1丁目(長居公園通より北側の範囲)、平林南1丁目

区域Ｃ

水位(観測基準点:柏原)／警戒レベル避難情報等

決壊・越水／5災害発生情報

柴谷、緑木、北加賀屋、西加賀屋、中加賀屋、東加賀屋1～3丁目、粉浜西1，2丁目、粉浜1，2丁目

【避難情報は、河川が氾濫した場合の洪水の到達時間により、区域を分割して発令します】

・区域Ａ:大和川が氾濫した場合に1時間未満で浸水するおそれがある区域

・区域Ｂ:大和川が氾濫した場合に1時間～3時間で浸水するおそれがある区域

・区域Ｃ:大和川が氾濫した場合に3時間以上経過して浸水するおそれがある区域　※浸水のおそれまでに概ね3時間以上ありますので、避難行動については避難所への避難もひとつとして「命を守るための最善の行動」をとってください。

【避難先は、公的な避難場所に限りません。家族や親戚、知人宅への避難について日頃から相談しておいてください。】

・警戒レベルに関する詳しい内容はこちら

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000473546.html

・大阪市防災アプリについてはこちら

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000345020.html

問合せ　区協働まちづくり課(防災・防犯)窓口43番　☎6682-9974　FAX6682-9798

　Ｅメール　tt0002@city.osaka.lg.jp

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)　8月6日(火)、27日(火)、9月3日(火)13:00～17:00　定員:16名　※27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)　8月20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)　8月19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)　8月15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　区保健福祉課　窓口3番　☎6682-9857

【広報さざんか2019年8月号3面】

今月のお知らせ

外国籍のお子さまの入学手続きについて

　令和2年度(2020年)4月に大阪市立の小・中学校へ入学を希望される外国籍のお子さまの保護者の方は、手続きが必要です。

対象

・小学校　平成25年(2013年)4月2日から平成26年(2014年)4月1日までに生まれたお子さま。

・中学校　令和2年(2020年)3月に小学校卒業の見込みのお子さま。

申込み　保護者の方へ区役所から8月中旬頃に入学のご案内をお送りします。入学を希望される保護者の方は、「入学申請書」にご記入のうえ、9月30日(月)までに送付、または区役所窓口サービス課へ提出してください。なお、入学のご案内がお手元に届かなかった場合でも、区役所で手続きをすることができます。

持ち物　【必要なもの】

・入学申請書(用紙は区役所窓口サービス課にあります。)

・住所、氏名等が確認できる書類(保険証、医療証など)

・印鑑

・小学校卒業見込み証明書(中学校に入学される方のみ。ただし、住之江区の市立小学校を卒業見込みの方は不要です。)

問合せ　区窓口サービス課　窓口7番　☎6682-9963

特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の所得状況届及び現況届の提出について

　現在、特別児童扶養手当の認定を受けておられる方は「所得状況届」を、特別障がい者手当・障がい児福祉手当・福祉手当の認定を受けておられる方は「現況届」を提出してください。これらの届は支給要件や所得状況を確認するもので、8月分以降の手当ての受給に必要な手続きです。期間内に提出されない場合は、手当の支給が遅れる場合があります。

　なお、前年の所得額等により、支給が停止されることがあります。

申込み　8月9日(金)～9月11日(水)(土・日・祝日を除く)

問合せ　区保健福祉課　窓口3番　☎6682-9857

児童扶養手当について

①児童扶養手当の現況届の手続きについて

　児童扶養手当を受給されている方に、「お知らせ(現況届について)」をお送りしますので、8月中に更新手続きに区役所までお越しください(土日祝除く)。

　なお、8月13日(火)・14日(水)・15日(木)の期間は、『住之江区役所　地下会議室』に特設窓口を設置しますので、できるだけこの期間中にお越しください。「現況届」の手続きがされないと、手当の支払いを受けることができなくなりますのでご注意ください。

問合せ　区保健福祉課　窓口3番　☎6682-9857

②未婚の児童扶養手当受給者に対する臨時・特別給付金について

　令和元年11月分の児童扶養手当の支給を受ける母もしくは父で、令和元年10月31日時点で「①これまでに法律婚をしたことがない」かつ「②事実婚をしていないか、事実婚中だが相手の生死不明等」の要件を満たす方に特別給付金(17,500円)が令和2年1月期に支給されます。該当する方は児童扶養手当の「現況届」提出時にあわせて申請してください。

　なお、申請には戸籍謄本(費用:自己負担)が必要になります。

問合せ　こども青少年局子育て支援部　こども家庭課　☎6208-8034

狂犬病予防注射はお済みですか？

①「犬の登録は生涯1回、狂犬病予防注射は毎年1回必ず受けること」は狂犬病予防法により定められています。今年度の注射がまだの方は、動物病院で飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせてください。また、注射のみ受けて、注射済票をお持ちでない場合は、区役所窓口で発行手続きを行ってください(発行手数料550円)。

②「鑑札・注射済票を首輪等に着けておくこと」は狂犬病予防法により定められています。災害時には迷い犬の飼い主を特定でき、避難所でも注射をしている証拠になりますので、必ず犬に着用してください。

③今年度の狂犬病予防注射を受けたことが確認できない犬のお宅には、区役所から電話や訪問をさせていただくことがあります。

鑑札と注射済票で、災害時や避難所でも安心だワン！

問合せ　区保健福祉課(健康支援)窓口31番　☎6682-9973

「国民健康保険料のための所得申告書」の提出をお願いします

　国民健康保険では、保険料の計算や国の補助金を申請するために、10月の上旬までに税の申告が不要な方を含め、すべての加入者の所得状況を把握する必要があります。そのため、前年の所得を申告されていない方のいる世帯へ、「国民健康保険料のための所得申告書」を7月に送付しています。

　国民健康保険料の軽減(7・5・2割)及び減免は、世帯全員の所得によって判定します。所得の不明な方がいる場合は、軽減・減免を受けられませんので、税の申告が不要な場合であっても、国民健康保険にかかる所得の申告を行う必要があります。

　なお、申告書を送付した世帯のうち、未提出の世帯を対象としまして、8月より「大阪市国民健康保険料コールセンター」から電話で申告書の提出を呼びかけていますので、必ず提出をお願いします。

問合せ　区窓口サービス課(保険年金)窓口8番　☎6682-9956

【広報さざんか2019年8月号5面】

健康情報

全世界の死亡原因の第4位を知っていますか？

　全世界の死亡原因の第4位は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気です。COPDとは、肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気で、主に喫煙のために肺胞が破壊されたり、気道の炎症が起こり、やがては空気がうまく吐き出せなくなる病気です。

　COPDの初期症状は、せき・たん・息切れなどですが、非常にゆっくり進行するため、自覚しにくい病気です。進行・悪化すると、自力では呼吸が難しくなり、安静にしていても息切れすることがあり、生活に支障が出ます。患者数は約530万人以上といわれていますが、実際に医療機関に受診している人は約22万人です。つまり、治療を受けているのは一部の方だけで、9割以上の人が適切な診断や治療をされていません。COPDの最大の予防法と治療は禁煙です。何歳であっても禁煙により肺のダメージを減らすことが期待できます。予防はもとより、COPDに早く気づいて治療を早く進めましょう。

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)窓口31番　☎6682-9968

かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！簡単！シニア食育料理教室のご案内

　健康に過ごすためには、毎日の食生活が大切です。

　この機会に正しい食生活のあり方を学ぶとともに、楽しく料理を作ってみませんか？

　あまり料理をすることがない方も、お気軽にご参加ください！

日時　9月5日(木)10:00～13:00

場所　区保健福祉センター分館2階　集団検診室・栄養指導室

内容　調理実習と栄養のお話、食生活チェック

対象　区内在住での65歳以上の方

定員　20名(申込み多数の場合抽選)

費用　400円(調理材料費として当日徴収します。)

持ち物　エプロン・タオル・食器用ふきん・三角巾やバンダナ・筆記用具

その他　区食生活改善推進員協議会

申込み　8月27日(火)までに、お電話または窓口にてお申込みください。

問合せ　区保健福祉課(健康支援)31番窓口　☎6682-9882

健康づくり運動講座～めざせ！ヘルシーライフ☆～(全2回)　無料

　「健康や運動に興味があるけど何をしたらいいの？」というあなた！

　メタボや生活習慣病の予防を意識したオススメの運動講座をご用意しました！

　2回コースとなっています。どちらも受講して、自宅で実践しましょう。

タオルと水分補給の準備を忘れずに！

日時　①9月5日(木)13:30～15:00

②9月19日(木)13:30～15:00

場所　すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

申込み　事前申込み必要　※定員になり次第締め切ります

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)窓口31番　☎6682-9968

種別・費用　胃がん検診(胃部Ｘ線撮影)　500円　要予約

実施日・場所・受付時間　9月1日(日)南港9:30～10:30　9月26日(木)分館9:30～10:30　11月7日(木)分館9:30～10:30　11月30日(土)南港9:30～10:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の方

種別・費用　大腸がん検診(便潜血検査)　300円　要予約

実施日・場所・受付時間　9月1日(日)南港9:30～10:30　9月26日(木)分館9:30～10:30　11月7日(木)分館9:30～10:30　11月30日(土)南港9:30～10:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の方

種別・費用　肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査)　無料(かく痰検査は400円)　要予約

実施日・場所・受付時間　9月1日(日)南港9:30～10:30　9月26日(木)分館9:30～10:30　11月7日(木)分館9:30～10:30　11月30日(土)南港9:30～10:30

対象(大阪市民で)　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

種別・費用　乳がん検診(マンモグラフィ検査)　1,500円　要予約

実施日・場所・受付時間　8月19日(月)分館9:30～10:30　9月1日(日)南港13:30～14:30　9月9日(月)分館9:30～10:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の女性で隔年受診(昭和・大正偶数年生まれ)

種別・費用　骨量検査　無料　要予約

実施日・場所・受付時間　8月19日(月)分館9:30～10:30　9月1日(日)南港13:30～14:30　9月9日(月)分館9:30～10:30

対象(大阪市民で)　18歳以上の方

種別・費用　特定健康診査　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間　8月3日(土)分館9:30～11:00　8月19日(月)分館9:30～11:00　9月1日(日)南港9:30～11:00　9月9日(月)分館9:30～11:00

対象(大阪市民で)　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)

種別・費用　歯科健康相談　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間　8月19日(月)分館9:30～10:30　9月9日(月)分館9:30～10:30

対象(大阪市民で)　18歳以上の方

種別・費用　BCG接種　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間　8月28日(水)分館13:30～14:30　9月25日(水)分館13:30～14:30

対象(大阪市民で)　生後5～8か月未満の方

種別・費用　結核健診(胸部X線撮影)　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間　8月14日(水)分館10:00～11:00　9月2日(月)分館10:00～11:00

対象(大阪市民で)　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

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　8月1日(木)・19日(月)・9月5日(木)　いずれも14:00～

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)窓口31番　☎6682-9968

--------------------------------------------------------------------------------

連載

～住之江区役所の栄養士と始める～

健活(ケンカツ)(健康活動)のススメ！【栄養編2】

　前号では「肩こりを解消するための簡単な運動のススメ！」として【運動編2】“肩こり解消運動”で運動による血流アップをご紹介しましたが、今回は【栄養編2】食事で“夏バテ防止＆血流アップ”です。

　暑い日が続く季節になりました。夏バテを防止するためには3度の食事を規則正しく食べることが大切です。そして、冷たいものを摂りすぎないよう注意しましょう。また、エアコンで体が冷えると夏バテの症状がひどくなります。朝食をしっかり食べて体温調節に必要なエネルギーを作って血流をアップし、体を内側から温めましょう。汗で流れてしまったビタミン類を補給するために野菜をたっぷり摂りましょう。

夏バテ防止のための食べ物

•糖質をエネルギーに変える【ビタミンＢ1】(豚肉、豆類など)

•疲労回復に役立つ【クエン酸】(梅干し、レモンなど)

血流アップのための食べ物

•代謝を上げて血流をよくする【たんぱく質】(肉、魚、卵など)

•血流をよくするとともに体を温める(しょうが、にんにく、唐辛子、玉ねぎなど)

水分補給も忘れないでね！

夏バテ防止＆血流アップのおすすめレシピ

トマトとたまごのレモン炒め

　夏バテ防止のためのビタミンを補給できるトマトと豚肉に血流をアップするにんにくと玉ねぎを組み合わせています。卵でたんぱく質の量もアップ。レモンのさわやかな風味が食欲をそそり、クエン酸も合わせて摂ることができます。

材料(2人分)

卵…2個

塩…少量

トマト…2個

玉ねぎ…1/2個

にんにく…1片

豚ももうす切り肉…60ｇ

ごま油…大さじ1/2

砂糖・塩…各小さじ1/2

こしょう…少々

レモン汁…大さじ1

【1人分の栄養価】エネルギー　215kcal　塩分　2.0g

作り方

①トマトはざく切りにする。玉ねぎはうす切りにする。にんにくはみじん切りにする。豚肉は2㎝幅に切る。卵は溶きほぐして塩を混ぜる。

②フライパンにごま油を熱し、にんにくを香りよく炒め、玉ねぎ、トマトを炒め、皿に取り出す。

③そのままのフライパンに豚肉を入れて炒め、①の卵を流し入れて炒め、②を加えて炒め合わせ、砂糖、塩、こしょうで味つけし、レモン汁をかける。

次号は【運動編3】です。お楽しみに♪

問合せ　保健福祉課(健康支援)窓口31番　☎6682-9882

【広報さざんか2019年8月号6面】

子育て情報

母親教室　無料　予約不要

日時　8月5日(月)・19日(月)・26日(月)13:30～15:30　3回コース

内容　保健師・栄養士・助産師のお話「妊娠中の過ごし方や栄養、赤ちゃんを迎える準備、お産について」・交流会(8月19日は「妊婦歯科健診」併設)

対象　12月頃出産予定の方(11月予定以前の方もぜひどうぞ)

赤ちゃん交流会　無料　予約不要

日時　8月19日(月)・9月2日(月)13:30～15:00

内容　ママたちの情報交換と交流会・育児相談・身体計測

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

『子どもの性格さまざま』

　子どもの性格って一人ひとり違っていて、見ているとおもしろいし、不思議ですよね。家ではやんちゃなのに、外ではおとなしかったり、その逆もあります。静かな遊びを好んだり、体を動かす事が好きだったり。好きなおもちゃや、遊びの好み、服の好みも様々で、大人がよかれと思って用意したものを嫌がることもよくあります。頑固な性格の子もいれば、優しすぎる子、なんでも器用にできる子、コツコツと努力する子など本当に様々。お家では見せないけれど、幼稚園や保育所などで見せる素敵な面もたくさんあります！「こんな子やったのかな～」と思ったとしても、子どもの見せるいろいろな姿、ありのままの子どもを受け止めて、認め、たくさん愛情を注いであげてほしいと思います。よく聞く失敗談は、よかれと思って習い事を始めたのに、実は子どもは嫌で、習い事自体が大嫌いになってしまうこと。子どもの性格に合わない接し方を続けたり、必要以上になんでもかんでも与えてしまったりすると、大人との間にゆがみが生じ、よい関係を築けなくなっていくことも。子育ては育児書通り、思い通りにはならないものです。一人ひとりの性格をしっかり見極め、どのような働きかけをしたらよいのかを、つねに考えてあげてくださいね。子どもの成長には、大好きな大人に肯定され認められることと、笑顔が1番の栄養剤ですよ！！

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8月号7面】

催し

ＡＴＣチケットプレゼント！　5組10名様

おしりたんてい　ププッとかいけつ！なぞときフェスティバル

日時　7月27日(土)～9月1日(日)10:00～16:30(最終入場16:00)

場所　大阪南港ATC Gallery(ITM棟2F)

入場料　中学生以上1,100円　3歳～小学生800円

※2歳以下は無料

※シルバー割引、障がい者などの割引はありません

※ATC駐車サービス等はありません

問合せ先　「おしりたんてい　ププッとかいけつ！なぞときフェスティバル」大阪実行委員会　☎4862-7757(平日10:00～16:30)

ＱＲのＵＲＬ＝http://www.atc-co.com/event/001757/

Ⓒトロル・ポプラ社/おしりたんてい製作委員会

応募方法

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　8月13日(火)　※発表は発送をもってかえさせていただきます。

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000467612.html

チケットプレゼントの問合せ　区総務課(企画)窓口42番　☎6682-9992

住之江区の動画コーナー！

　住之江区役所のホームページでは過去に放映された「南港サンセット.tv」や「ラビリンスノカヲリ」などを紹介する動画コーナーを作成しています。ぜひご覧ください！

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/category/3421-7-0-0-0-0-0-0-0-0.html

毎月第2・4火曜日17:30～「南港サンセット．tv」配信中！

住之江区のさまざまな情報をYouTubeLiveで公開生配信！

チャンネル登録をお願いします。観覧無料ですのでぜひ遊びにきてください！

【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)」

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.youtube.com/channel/UCDURE3P1k7DJmDQJuadz68Q

問合せ＝区総務課(企画)窓口42番　☎6682-9992

【広報さざんか2019年8月号9面】

あなたも仲間とはじめてみませんか？

いきいき百歳体操

どんな体操なの？

「いきいき百歳体操」はイスに腰をかけ、準備運動、筋力体操、整理体操の３つの運動を行います。

筋力体操では、調整可能な重りを使い、手首や足首をゆっくりと動かしていきます。

高知市ではじまり、全国各地の体操会場で「いきいき百歳体操」が行われています。

週2回以上で筋力アップ！

週1回でも介護予防に！

5人以上が集まれば始められます！

さぁ！あなたも仲間とはじめましょう。保健師が立ち上げをサポートします！

貸出　百歳体操DVD＆おもり

派遣　地域の集会所などに体操の専門家を派遣　無料

食べる力や飲み込む力をつけるための　かみかみ百歳体操

認知機能(注意力・判断力など)の向上のための　しゃきしゃき百歳体操

もあるよ！！

大阪市ホームページ

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000425655.html

百歳体操のグループ紹介

百歳体操の輪が広がっています!!

加賀屋東　ファイト☆ファイト

毎週、体操だけでなくディスコンもやっている92歳です。まだまだ現役！

区長も体験！！みなさんの元気とパワーに圧倒されました！恐るべし、百歳体操の威力！！

加賀屋東　げんき☆げんき

足腰の踏ん張りがきくようになりました。みんなとの絆も深まりました。

粉浜　粉浜げんき広場

階段を登るのも大変だったけど、今はこのとおり元気に。継続が大事！

加賀屋　ひまわり

加賀屋東　中1西町会クラブ

花の町　花の町いきいき百歳体操

新北島　かがやき

海の町　海の町百歳体操クラブ

新北島　コーポ☆ファイト

加賀屋東　ルンルンクラブ

南港緑　すこやかサークル

住之江　七寿会（ななじゅかい）百歳体操クラブ

住吉川　ニコニコ住吉川

平林　平林いきいき百歳体操

加賀屋　花百（はなもも）クラブ

太陽の町　お達者クラブ

ご興味のある方、やってみたい方は、まずは、保健師にご相談ください！！

〈お問い合わせ〉区保健福祉センター(地域保健活動)保健師　☎6682–9968

昨年度、大人気！

今年もやります！

健康づくり運動講座

運動習慣をつくるきっかけに！

日程／講座名／広報掲載・募集期間

令和元年9月5日(木)／めざせ！ヘルシーライフ☆①／8月号掲載～8月30日

令和元年9月19日(木)／めざせ！ヘルシーライフ☆②／8・9月号掲載～9月12日

令和元年10月25日(金)／運動しましょう～体を動かしていきいきと～／10月号掲載

令和元年11月21日(木)／ニューロダンスによるリハビリ／11月号掲載

令和元年12月5日(木)／ストレッチ体操／11月号掲載

令和2年2月19日(水)／楽しい音楽で3B体操／2月号掲載

時間：13:30～15:00

場所：すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

申込み・問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)窓口31番　☎6682-9968

【広報さざんか2019年8月号特集1面】

2019年8月号　№279

編集／発行　住之江区役所　総務課

　　　　　　〒559－8601　大阪市住之江区御崎3丁目1番17号

　　　　　　☎6682－9947　FAX6686－2040

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)

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/index.html

今月のトピックス

特集1～3面　9月7日・8日住之江まつり

9面　いきいき百歳体操

8面　認知症の人も住みやすい地域を目指して

2面　トピックス　行政からの水害時の避難情報の伝え方が変わりました！！

1面　地活協通信　vol.10　南港緑

9月7日(土)・8日(日)　住之江まつり

「櫓(やぐら)」がリニューアル！？

ここがリニューアル！

【広報さざんか2019年8月号特集2面】

地域のおっちゃんらと高校生が「櫓(やぐら)」を…！？

　住之江まつりの開催に向け、区内社会教育団体のおっちゃんらにより、新しい「櫓」と

「入場アーチの土台」の制作が行われました。

　さらに、それらの側面部の絵のデザインを手掛けたのは、昨年、区内の各地域活動協議会のポスター制作に御協力いただいた、港南造形高校の生徒さんたち。

　地元を愛する熱き地域のおっちゃんらと、柔軟な発想を持つ若き高校生たちとのコラボが再び実現しました。

　長年に渡り地域に愛され続けたデザインとの別れを惜しみつつ、新しい「櫓」、「入場アーチ」に地域一丸となって新しい命を吹き込みました。

　毎年恒例の「盆踊り」「夜店」など、楽しい企画が盛りだくさんの住之江まつりを、地域の皆様で楽しみましょう。

　是非お誘いあわせのうえご参加ください。

【広報さざんか2019年8月号特集3面】

令和の幕開け櫓も新調

　5月1日午前0時新天皇陛下が即位され同時刻に元号も改められ「令和」時代がスタートしました。「レイワ」は響き良く爽やかな元号であるところから、住之江まつりを愛する仲間から異口同音に「レイワの幕開けや。今年のまつりの櫓パネル(横2メートル・縦1・8メートル4面)を新調しょうや」との声が上がりました。そこで、区内の港南造形高校に制作を依頼したところ、快諾して頂いたのです。それからは、社会教育団体のにわか職人が力を合わせて、パネルを手作りで完成させました。現在同校において、新しいデザインで制作中です。お披露目は、まつり当日ですが、色々と想像し、胸がワクワクしています。今年の「住之江まつり」は櫓が生まれ変わりますので是非皆さんも会場に足を運んで頂ければと思っています。

　さて、住之江まつりは、第1回を昭和50年7月住之江公園球技広場で開催し現在まで脈々と受け継がれて、今回で45回目を迎えます。その間、昭和52年8月住之江区コミュニティ協会が設立され、それ以後は同協会を中心に実行委員会を組織して運営に当たっています。また、同57年8月住之江区コミュニティ協会５周年記念に「住之江区民音頭」ができ、毎回欠かせない音頭となっています。

　私自身第１回住之江まつり実行委員会の一員として加えていただきいつの間にか45回目となり、何とも言えない感慨深いものがあります。

　今回も区民の老若男女の皆さんが参加して頂き、ふるさと作りに区民の皆さんででっかい輪を広げて楽しく踊って頂きますようお願いします。

(一財)大阪市コミュニティ協会　住之江区支部協議会　会長　久保　道伸（くぼ　みちのぶ）