【広報さざんか2019年11月号1面】

連載企画

地活協通信

14地域への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　№13

さざんか太陽の町協議会

さざんか太陽の町協議会に含まれる地域

南港東6～9丁目、南港中4丁目

私がつくりました

大阪府立港南造形高校3年の守安花音(もりやすはなね)さん　平成30年10月当時

1　太陽の町地域について感じたこと

　豊かな緑の中に高層マンションが立ち並び、まるで違う世界に行ったように感じました。いろいろと話を聞いていくうちに、子どもたちのための取組みに力を入れていることを知り、生き生きとしたまちの姿が見えてきました。

2　ポスターデザインについて

　太陽の町で育った人たちが、再びこのまちに戻り子育てをしていると聞き、生まれた川に帰ってくる鮭をイメージしました。キャッチフレーズは辛口の友人にダメ出しされたりして、どうしようかと何度も何度も悩みました。電通の石川さんに助けていただき、「かぞくつくるで―！！」をキャッチフレーズにしたポスターを完成させることができました。

3　太陽の町地域の皆さんへ

　1人での担当ということもあり、とても不安だったのですが、皆さんに助けていただいてやりきることができました。この貴重な経験は生涯忘れることはないと思います。本当にありがとうございました。

地域の方からのメッセージ

さざんか太陽の町協議会　土屋会長

　暑い中、芝生にブルーシートを敷いてのなかなか大掛かりな撮影で大変でしたが、気持ちよく協力してくれた地域の若手の皆さんにまずお礼を言いたいですね。そして守安さん、彼女は1人でよくがんばっていいポスターを作ってくれました。本当にありがとう！

ネットワーク推進員　松岡さん

　まちの良さをどう発見してくれるんだろうと楽しみにしていました。このポスターのように、海に旅立った子どもたちが生まれた川、太陽の町に戻ってくれて今いろいろがんばってくれていますので、本当に嬉しいですね。

問合せ　区協働まちづくり課　窓口43番　電話6682-9832

実行委員さんを募集します！

　防災訓練や夏祭り、ふれあい喫茶に子育てサークル、地活協はさまざまな事業やイベントを実施しています。これらはボランティアの方々の協力で実施されています。こうしたボランティアにできるだけ大勢の皆さんに参加していただくにはどうしたらいいか、若手有志が話し合ったところ、「実際にイベントの運営を経験してもらってはどうだろう」という話になりました。令和２年３月15日(日)すみのえ舞昆ホールで開催するすみのえウルトラクイズ(仮称)にクイズ・なぞなぞの企画や当日の運営のお手伝いをしていただける実行委員さんを募集します。このイベントでは、クイズ・なぞなぞをメインにスタンプラリーやスポーツコーナーなど楽しい企画を予定しています。

　クイズ・なぞなぞをいっぱい知っている方、午後だけならお手伝いできるという方などなど、大歓迎です。奮ってご応募ください。

ＵＲＬ　http://suminoe-machisen.seesaa.net/article/machisennews191101.html

問合せ　区協働まちづくり課　窓口43番　電話6682-9832

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。

注目、さざぴーもマイナンバーカードを作ります

ここからは、さざぴーとマイナちゃんの会話を一部含みます。

マイナちゃん「えっ。さざぴー。まだマイナンバーカード作ってないの。とっても便利だからはやく作りなよ。」

さざぴー「前から作りたかったの。マイナちゃん！作り方教えてよ！」

さっそく申請！

マイナちゃん「交付申請書を郵送してね。スマホ・パソコンでも申請できるよ。わからないことは、区役所へ聞いてね！」

※交付申請書は平成27年4月に通知カードとともに郵送されています。

※住所・氏名に変更がある方や、交付申請書をお持ちでない方は区役所へお問合せください。

申請方法はコチラからも確認できます

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000427409.html

1ヶ月後

さざぴー「ハガキが届いた！区役所へ取りに行こう」

区役所で受け取り！

マイナちゃん「身分証明書にもなるし、コンビニで住民票などの証明書もとれるよ！　しかも100円お得。オンラインで確定申告もできるんだ。お買い物に使えるポイントをゲットできるようになる予定なんだって」

さざぴー「みんなも申請はお早めに」

問合せ　区窓口サービス課　住民情報　窓口6番　電話6682-9963

【広報さざんか2019年11月号2面】

区民特別企画

さんふらわあクリスマスクルーズ

さんふらわあに乗って大阪湾のクルージングを楽しもう！

日時　12月14日(土)受付開始9時15分　乗船開始10時45分　出港11時45分　入港15時15分

場所　大阪南港ATCさんふらわあターミナル（第１）

住之江区の方(区内在住・在勤・在学)にうれしい特典

ペア5組10名様に乗船券プレゼント

応募方法　ハガキに、住所・氏名・年齢・電話番号(在勤・在学の方は、会社名・学校名)をご記入の上、次の宛先までご応募ください。

応募先　〒559‒8601　御崎3‒1‒17　住之江区役所　総務課　企画　「さんふらわあクリスマスクルーズ」係へ

応募締切　11月18日(月)当日消印有効　発表は発送をもってかえさせていただきます。

特別料金でご乗船

料金　大人3600円(通常3900円)　小学生1700円(通常1900円)　幼児(3歳以上)800円(通常1000円)

料金には乗船料、イベント参加料、消費税を含みます。

お食事の代金は含まれません。

申込締切　12月13日(金)17時　定員になり次第、受付を終了いたします。

申込方法　予約センター(電話6614-1013)での予約時に、「さざんかを見ました」とお申込みの上、クルーズ当日にフェリー乗り場窓口で区広報紙さざんかをご提示ください。(1家族、1グループまで適用)

主な船内イベント

船上コンサート、クイズラリー＆抽選会、サンタクロースと撮影会　等

問合せ　区民特別企画クルーズについて　株式会社フェリーさんふらわあ　電話6614‒1013

　　　　乗船券プレゼントについて　総務課　企画　窓口42番　電話6682‒9992

ＵＲＬhttps://www.ferry-sunflower.co.jp/news/article/2019christmascruise\_osaka.html

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)　11月5日(火)、12日(火)、26日(火)、12月3日(火)13時～17時

定員　16名　26日は24名

申込　当日9時～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　電話6682-9683

相談内容　行政相談

実施日時(受付時間)　11月19日(火)13時～16時(15時受付終了)

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　電話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)　11月18日(月)13時～16時(15時30分受付終了)

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　電話6682-9683

相談内容　不動産無料相談会

実施日時(受付時間)　11月14日(木)13時～15時

定員　4組

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　電話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)　11月21日(木)13時～16時(15時15分受付終了)

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　電話6682-9683

相談内容　行政書士による市民相談(相続などの相談可)

実施日時(受付時間)　11月22日(金)14時～17時(16時30分受付終了)

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　大阪府行政書士会住吉支部　電話6678-3871

相談内容　花と緑の相談日

実施日時(受付時間)　11月19日(火)13時30分～15時

場所　区役所1階　1-1会議室

問合せ　長居公園事務所　電話6691-7200

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時15分～17時30分(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　電話6682-9857

相談内容　障がい者、高齢者、子どもの暮らし何でも相談会　要予約

実施日時(受付時間)　11月8日(金)11時～14時　詳しくはお問合せください。

場所　区役所1階　1-1会議室、社会福祉法人健成会しらなみ1階(南港中3-3-43)

問合せ　区地域自立支援協議会　区障がい者相談支援センター　電話6657-7556

担当　平下（ひらした）・すえのぶ

相談内容　日曜法律相談　要予約

実施日時(受付時間)　11月24日(日)9時30分～13時30分

申込：事前電話予約。11月21日(木)、22日(金)9時30分～12時

【予約専用】電話6208-8805　各会場先着順

定員　16組

場所　１浪速区役所(浪速区敷津東（しきつひがし）1-4-20)　２淀川区役所(淀川区十三東（じゅうそうひがし）2-3-3)

問合せ　大阪市総合コールセンター　なにわコール　電話4301-7285(8時～21時年中無休)

相談内容　ナイター法律相談

実施日時(受付時間)　11月25日(月)18時～21時

申込　開催日当日、受付開始までに来場された方で抽選を行い、相談の順番を決定

受付は17時30分～20時まで、先着順、定員到達時で受付終了。

定員　40組

場所　北区民センター(北区扇町2-1-27)

問合せ　大阪市総合コールセンター　なにわコール　電話4301-7285(8時～21時年中無休)

相談内容　犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

実施日時(受付時間)　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(市役所4階)

問合せ　市民局人権企画課　電話6208-7619　ファックス6202-7073

【広報さざんか2019年11月号3面】

今月のお知らせ

住民票やマイナンバーカード等に旧氏(旧姓)が併記できます

　11月5日(火)から、本人の申出により旧氏(旧姓)を併記できるようになります。また、住民票に旧氏の記載がされると、旧氏を示す印で印鑑登録が可能となります。

　旧氏(旧姓)を併記するためには、戸籍謄本等をご用意いただき、お住まいの区窓口サービス課で手続きをしてください。

　詳しくは、大阪市HPをご覧ください。

問合せ　区窓口サービス課(住民登録)　窓口6番　電話6682-9963

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000479153.html

空家利活用改修補助事業のお知らせ

　住宅の性能向上のための改修や、地域まちづくりに活用するための改修に要する費用等の一部を補助しています。

問合せ　都市整備局　電話6208-9622　区保健福祉課　窓口3番　電話6682-9906

令和元年度　第1回　区民アンケートについて

　住之江区では、区民の皆さまのご意見やご要望を広くお聞きするため区民アンケートを実施します。今年度からは、より多くの方のご意見をいただけるよう、住民基本台帳から無作為に選ばれた18歳以上の区民の方へ直接アンケートをお送りし、ご回答いただく方法で行います。

　アンケートの送付時期は11月中旬を予定しております。お寄せいただいたご意見等は、今後の事業実施や区政運営の参考とさせていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

問合せ　区総務課　窓口41番　電話6682‒9683

狂犬病予防注射はお済みですか

　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、鑑札（かんさつ）・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。

　鑑札は犬が登録を受けていることの、注射済票は犬が今年注射していることの、それぞれ証明になります。必ず犬に身に付けさせましょう。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。

　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)

　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。

問合せ　区保健福祉課　健康支援　窓口31番　電話6682-9973

ふるさと寄附金で住之江区を応援してください。

夢と希望を持って幸せに暮らすまち　をめざして、住之江区で実施している事業をふるさと寄附金を通じて応援してください。

　いただいたご寄附は、住之江区のまちづくりに活用いたします。

ご寄附の活用先

　個性と楽しみに満ちたまちづくり

　子どもたちが輝くまちづくり

　安全、安心なまちづくり

　すべての人が自分らしく暮らせるまちづくり

問合せ　区総務課　窓口42番　電話6682-9903

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000212486.html

【広報さざんか2019年11月号4面】

子育て情報

母親教室　無料　予約不要

日時　11月11日(月)・18日(月)・25日(月)13時30分～15時30分　3回コース

内容　保健師　妊娠中の過ごし方・赤ちゃんを迎える準備

　　　栄養士　赤ちゃんとお母さんの栄養について

　　　助産師　お産の進み方について(11月18日「妊婦歯科健診」併設)

対象　3月頃出産予定の方(2月予定以前の方もぜひどうぞ)

持ち物　母子健康手帳・筆記用具・テキスト、わくわく

その他　11日は、ストレッチあり　動きやすい服装でお越しください♪

赤ちゃん交流会　無料　予約不要

日時　11月18日(月)　13時30分～15時

内容　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　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　電話6682-9968

子育て支援室の　わくわく子育て、オレンジリボン

　社会運動や社会問題に対して、さりげない支援や賛同の声明を出す方法としてさまざまな色のリボン運動があるのをご存知ですか。乳がんの予防・啓発であるピンクリボンは、よく目にすることと思います。リボンの色にはそれぞれの思いが込められていて、身につけたり、身近に張っておくことで、自分自身がその問題に理解と支援をしていることを示すそうですよ。オレンジリボンには、子ども虐待防止　というメッセージが込められています。すべての子どもが健やかに育つように、また子育てをしている親や子どもたちをはじめ、多くの人たちが、まわりの子どもに関心をもち、子どもへの虐待をなくしていこうという願いも込められています。子育て中には悩み事がつきませんよね。親も自由な時間が欲しいし、思い通りにいかないとイライラしてしまうし。そうなると、子どもがかわいく思えなかったり、きつくあたってしまうこともあるかもしれないですよね。そんなときは、一人で悩んだりかかえこまずに、身近な人に相談し、気持ちを楽にしてくださいね。相談する人がいない時は、区役所の子育て支援室や、子ども相談センターなどもありますよ。子育ては誰かに頼ることも必要です。11月は児童虐待防止推進月間でもあります。みんなが笑顔で暮らせますように。

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　区保健福祉課　窓口3番　電話6682-9878、9880　子育て支援室

【広報さざんか2019年11月号5面】

健康情報

健康づくり運動講座参加者募集

第4回ニューロダンス講習会　無料

　ニューロダンスとは、脳機能(ニューロ)から考えたリハビリテーションをもとに作られたダンスプログラムです。音楽に合わせて気持ち良く身体を動かしましょう。

日時　11月21日(木)13時30分～15時

場所　すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

内容　講話、実技ニューロダンス

定員　先着50名

申込み　11月15日(金)までに電話・来所にて氏名、年齢、住所、連絡先をお伝え下さい。

その他　主催　住之江区健康づくり推進協議会、松（しょう）の会

　　　　共催　住之江区保健福祉センター

申込み、問合せ　区保健福祉課　地域保健活動　窓口31番　電話6682-9968

第5回ストレッチ体操　無料

　習慣的に体を動かす機会が少ないと、肩こりや腰痛に悩まされます。そうならないために、この講座に参加して運動習慣を作りましょう。

日時　12月5日(木)13時30分～15時

場所　すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

内容　ストレッチ体操

講師　株式会社オージースポーツ　トレーナー

定員　先着40名

申込み　11月29日(金)までに電話・来所にて氏名、年齢、住所、連絡先をお伝え下さい。

その他　主催　すみれ会

　　　　共催　住之江区保健福祉センター

申込み、問合せ　区保健福祉課　地域保健活動　窓口31番　電話6682-9968

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病　11月14日は世界糖尿病デー

ご存じですか。世界糖尿病デー

　世界糖尿病デーは、世界に拡がる糖尿病の脅威に対応するため、国際糖尿連合(IDF)とIDFに加盟する組織が中心となり11月14日に制定されました。

糖尿病の恐ろしさは合併症にあるかも。

　住之江区民の男性は6人に1人、女性では13人に1人が糖尿病患者さんです。患者さんの数は年々増加しています。そして糖尿病とは診断されていないけれど『糖尿病予備軍』は大勢いると推測されています。

　糖尿病予備軍になると、からだの中では、すでに変化が起き始めています。血糖が気づかないうちに血管を傷つけてしまい、受診せず進行して糖尿病に気づく頃には、失明、腎障害（じんしょうがい）による透析（とうせき）(一生（いっしょう）)、足の壊疽（えそ）により切断、となることもあります。糖尿病が引き起こす様々な合併症が原因で命にかかわることもあります。

どうすればいいの。

　まずは特定健診など健診を受け、自分の血糖値を知りましょう。血糖は、食事・運動で下がる場合もあります。しかし、自己判断せず医師の指示に従い血糖を上手くコントロールして血管を痛めないようにしましょう。

問合せ　区保健福祉課　地域保健活動　窓口31番　電話6682-9968

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　11月7日(木)・18日(月)・12月5日(木)　いずれも14時～

問合せ　区保健福祉課　地域保健活動　窓口31番　電話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　11月7日(木)分館9時30分～10時30分　11月30日(土)南港9時30分～10時30分　1月16日(木)分館9時30分～10時30分

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（べんせんけつ）検査)　300円　要予約

実施日、場所、受付時間　11月7日(木)分館9時30分～10時30分　11月30日(土)南港9時30分～10時30分　1月16日(木)分館9時30分～10時30分

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（たん）検査)　無料(かく痰検査は400円)　要予約

実施日、場所、受付時間　11月7日(木)分館9時30分～10時30分　11月30日(土)南港9時30分～10時30分　1月16日(木)分館9時30分～10時30分

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)　1500円　要予約

実施日、場所、受付時間　11月7日(木)分館13時30分～14時30分　11月11日(月)南港9時30分～10時30分　12月12日(木)分館9時30分～10時30分

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　11月7日(木)分館13時30分～14時30分　11月11日(月)南港9時30分～10時30分　12月12日(木)分館9時30分～10時30分

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　11月30日(土)南港9時30分～11時　12月12日(木)分館9時30分～11時　1月16日(木)分館9時30分～11時

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　11月7日(木)分館9時30分～10時30分

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　11月27日(水)分館13時30分～14時30分　12月18日(水)分館13時30分～14時30分

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　11月29日(金)分館10時～11時　12月11日(水)分館10時～11時

対象　大阪市民で、15歳以上の方

場所　分館は、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　南港は、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　電話6682-9882

健康ワンポイント

12月1日は世界エイズデーです。

令和元年のキャンペーンテーマは、アップデー話そう、ＨＩＶ、エイズのとなりで

検査、治療、支援

　大阪市の、平成30年HIV感染者、エイズ患者の合計は123人(速報値)でした。

平成22年をピークに減少しているものの近年は横ばい傾向が続いています。

　エイズは決して特別な病気ではありません。自分自身、そしてパートナーや家族を守るためにも、正しい知識を身につけて、予防をしましょう。

HIV・エイズについて

エイズは、後天性免疫不全症候群の略称で、HIV(エイズウイルス)の感染によって起こる病気です。

感染経路について

１　血液からの感染、２　性行為による感染、３　母子感染　ですが、日本でのHIV感染経路の80％以上を占めるのは性行為(異性間、同性間)による感染です。

検査、治療について

　HIV等検査を無料、匿名で、住所や性別、国籍を問わず、誰でも受検できます。

URLや大阪市ホームページで検索できます。

　今のところ完治することができる薬はありません。

　ただ、現在は治療方法や薬がとても進歩しているので、薬を飲み続けるとエイズの発症を抑え、それまでと変わらない生活ができます。

レッドリボンは、HIV、エイズと共に生きる人々に偏見を持ったり、差別したりせず、理解し支援することを表明するシンボルです。

相談についてのＵＲＬ　http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000371530.html

検査についてのＵＲＬ　http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000371513.html

性感染症検査も同時にできます。

問合せ　区保健福祉課　地域保健活動　窓口31番　電話6682-9968

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（ノビー　ティーアンドエフ　クラブ）コーチと始める

NOBY T&F CLUBとは大阪ガスが主催する運動、陸上クラブ

健活(ケンカツ)健康活動のススメ、運動編4

中村流　基本のウォーキングとジョギング

　今回は中村友梨香（なかむらゆりか）が担当します。(2008年北京五輪女子マラソン代表)

　この冬、初めての方でも楽しめるウォーキングやジョギングの秘訣をお伝えします。

　運動に良い季節となってきました。健康の維持(肥満、高血圧、糖尿病、認知症の予防)、リフレッシュ効果が期待できて、誰でも簡単にできる有酸素運動のウォーキングやジョギングをはじめてみませんか。緑のある近くの公園で私がおすすめする正しいフォームで楽しく続けていきましょう。

ウォーキングのコツ　楽に速く歩く

　まずは散歩するように歩き、体が温まってきたら動きを大きくしていきます。

１　腕は脱力し、前後に振る　特に後ろに引く方をイメージする。

２　少しずつ歩幅を大きくする。その際しっかり体重を乗せる。腰が抜けて曲がらないように。

３　徐々にリズムを上げる。好きな曲をイメージするのもグッド。リズミカルに歩き、ジョギングにつなげる。

ジョギングの始め方＆コツ

１　自然な歩幅で始める。歩幅の感じがつかめない時は小さい歩幅から始める。

２　腕は下したところから軽くひじを曲げ、こぶしは腰の横辺りに来るようにする。こぶしの位置が胸辺りに来ると肩に力が入りやすいので、自分が一番楽な位置を探しましょう。

３　ゆっくりとしたペースから始め、慣れてきたら1、2、3、1、2、3と心の中でつぶやき、それに足を合わせていく。テンポのいい曲をイメージしながらそのリズムに乗って走るのもOK。腕は振ろうとせず、リズムをとる感じで少し引く。

続けるコツ

　初めから長く走ろうとせず、10分走ったら5分歩くなど交互に繰り返し、気持ちよさを感じつつ、風景も楽しみながら体を動かしましょう。

監修：朝原宣治、次号は、栄養編4です。お楽しみに。

問合せ　区総務課　企画　窓口42番　電話6682-9992

【広報さざんか2019年11月号6面】

催し

地区人権学習会　無料　申込不要

地区　住吉川

内容　きらめきの中国　音楽コンサート

日時　11月10日(日)11時～(開場10時30分)

場所　住吉川小学校講堂(西加賀屋4-1-4)

地区　粉浜

内容　クリニクラウンって何。考えよう子どもと医療の現実

日時　12月7日(土)14時30分～(開場14時)

場所　粉浜中央福祉会館(粉浜2-9-14)

問合せ　区協働まちづくり課　窓口43番　電話6682-9832

花と緑のまちづくり講習会

Ａ　住之江区花ボラ会、押し花アート講習会

　押し花を使って、来年の干支を作成します。

　講師は区役所前の花壇の花植えや手入れをしている、住之江区花ボラ会の方が務めます。

日時　12月12日(木)10時～12時(受付9時30分より)

場所　区役所3階　第3-1、2会議室

定員　先着20名

費用　300円

締切　11月29日(金)

Ｂ　さざぴーグリーン倶楽部、季節の寄せ植え講習会

　さざぴーグリーン倶楽部の方が講師となり、寄せ植え講習会を開催します。

日時

　１、12月17日(火)13時30分～(受付13時より)

　２、12月18日(水)13時30分～(受付13時より)

場所

　１、南港花づくり広場(南港花のまち公園内)

　２、すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

持ち物　手袋、花を持ち帰る袋、汚れてもよい服装

定員　１、先着30名　２、先着60名

費用　1500円

締切　１、２ともに11月29日(金)

▼ＡＢとも▼

対象　住之江区内にお住まいの方

申込み　ファックスまたは往復ハガキにて、お名前・ご住所・連絡先(ファックス番号)を記入の上、下記の住所へお申込みください。

寄せ植え講習会受講希望の方は希望会場を必ず明記の上、お申し込みください。

その他　花と緑のまちづくり推進委員会　主催

申込み、問合せ　電話6682-9976　ファックス6686-9798(郵便番号559-8601　住之江区御崎3-1-17)

ATCチケットプレゼント！

5組10名様

大阪　アート＆てづくりバザール　ボリューム32

日時　11月23日(土、祝)、24日(日)10時～17時

第2会場は11時～17時(最終入場は16時30分まで)

場所　大阪南港ATCホール、第2会場　ATCギャラリー(めんたいパーク大阪ATC隣)

入場料　当日券800円／前売券700円　小学生以下無料、障がい者割引なし

問合せ先　テレビ大阪事業局「OSAKA　アート&てづくりバザール」　電話6947－1912　受付時間10時～18時(土日祝除く)

ＵＲＬ　http://www.tv-osaka.co.jp/event/makingbazaar\_vol32

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。

応募期間　11月1日(金)～11月13日(水)　※発表は発送をもってかえさせていただきます。

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　電話6682‒9992

【広報さざんか2019年11月号8面】

住之江から世界へ（8面と9面の共通タイトルです）

7月21日～8月5日の16日間　カナダ研修に行ってきました！

加賀屋中学校　3年　米田（よねだ）さん

南港南中学校　1年　角屋（かどや）さん

真住中学校　2年　中村さん

南港北中学校　3年　岡田さん

新北島中学校　2年　木村さん

住吉第一中学校　1年　三宅（みやけ）さん

住之江中学校　1年　天久（あめく）さん

この事業のスケジュール

4月14日　事前説明会

4月15日～5月10日　応募受付

5月26日　面接選考

6月～7月　英会話研修(2回)　説明会(2回)

7月21日　出国

8月5日　帰国

8月19日　報告会(区役所)

2学期以降　文化祭や土曜授業など、各学校で報告会を実施予定

募集～出発まで

　私たち7人は、作文と面接での選考を通過した中学生です。説明会と英会話研修を受けたのち、カナダへと出発します。英会話研修では、日常会話を楽しむ英語のほか、カナダ研修中にわからないことがあったときなどに備えて、もう一度話してもらえますか。もう少しゆっくり話してください。といったお助けワードなどをしっかり学びました。

カナダ研修中の1日のスケジュール例

7時　起床

7時～9時　朝食など

9時～12時　イングリッシュレッスン

12時～13時　昼食

13時～17時　アクティビティ

17時～20時　現地で出会った友人たちとスポーツ等

20時～22時　夕食など

22時　就寝

カナダ研修中

　カナダ研修中は、午前は教室でイングリッシュレッスン、午後は外に出て毎日違うアクティビティ、そして夜は現地で出会った友達とスポーツをしたり、英語漬けで忙しい日々を過ごしました。

帰国後の報告会にて

レッスンはどうだった？

米田さん、先生の指示も全て英語なのでわからないこともありましたが、優しい外国人のクラスメイトに助けられ、乗り越えることができました！

岡田さん、はじめはなかなか理解できず困りましたが、少しずつ分かるようになって楽しくなりました！今年受ける予定の英検準2級に絶対受かりたいです！

初めてのカナダはどうだった？

三宅さん、知らない食べ物や場所にたくさん出会いました。日本にいるだけではわからないことがたくさんあることに気付きました！

角屋さん、生まれて初めて海外に行って、これまで遠い存在だと思っていた「海外」を身近に感じられるようになりました。英語だけでなく、いろいろな言語を学んでみたいです。

友達はできた？

木村さん、50人以上の友達ができました！インスタグラムや電話番号を交換して、今でも英語でやりとりしています。会う約束をしているほど仲良くなった人もいます。

この経験をどう生かしたい？

中村さん、私はまだ具体的な将来の夢がありませんが、この研修に参加して将来の選択肢が増えました！もっと英語を勉強したいです。

天久さん、外交官になるという将来の夢のためにも、これからの世の中を生きていくためにも、英語をマスターしたい！まずは学校の授業を頑張ります。

保護者からみて

日本に帰って来てから、意見がしっかりしたように感じます。英語を勉強するだけではなく、夢や目的を持って努力してほしいですね。

青少年育成推進大会　無料　申込不要

日本から世界へつながる子ども達

カナダ研修に行ってきた子ども達を交えてパネルディスカッションを開催します。

日時　11月15日(金)19時30分～

場所　すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

定員　100名(先着順)

内容

1、地域の安心・安全についての報告(少年補導員連絡会会長、香林（こうばやし）氏)

2、パネルディスカッション(区青少年指導員連絡協議会会長、角田（つのだ）氏)

問合せ　区協働まちづくり課　電話6682-9832

【広報さざんか2019年11月号9面】

大阪市立水都（すいと）国際中学校・高等学校をリポートします

　大阪市立水都国際中学校・高等学校は、2019年4月に開校した全国初の公設民営の中高一貫校で、運営は大阪YMCA（わいえむしーえー）が行っています。国際バカロレアの候補校であり、2020年4月から国際バカロレアコースの開始(高校2年から開始)を予定しています。

国際バカロレアって何？

　国際バカロレアとは、世界の複雑さに対処できる生徒を育成する国際的、総合的な教育プログラムです。生徒に対し、未来へ責任ある行動をとるための態度とスキルを身に付けさせるとともに、国際的に通用する大学入学資格(国際バカロレア資格)を与え、大学進学へのルートを確保することを目的として設置されています。

ボティング副校長

本校の授業は、常に生徒全員の参加を目指しています。教師が教室の前に立って教える従来の授業スタイルだけでなく、生徒をグループに分けて考えさせたりするアクティブラーニングを多く取り入れています。

秋枝（あきえだ）さん

英語の勉強だけでなく、例えばプラスチックごみによる海洋汚染など、地球環境問題についてグローバルな視点から解決策を考える授業もあります。難しいですが、みんなで知恵を出し合っています。

國弘（くにひろ）さん

将来の夢はNASA（ナサ）で働くことです！そのために英語力を高めたいと思っています。また、国際バカロレア資格にも興味があったのでこの学校を選びました。

充実の外国語教育

　中学校から初めて英語を学ぶ生徒も多いので、英語の授業では語彙(ごい)や文法の基礎、リスニングトレーニングなどを丁寧に指導し、生徒の英語力アップに努めています。

　また、数学や理科などの授業も英語で行います。中学校の数学は、日本語での補助を入れながら、学習指導要領に基づいて外国人教員が英語で授業を行います。

　校内は英語の掲示物が多く、公立学校でありながらインターナショナルスクールのような雰囲気があります。

多様な課外活動

　部の立ち上げやその活動は、生徒からの提案をもとに行われています。現在20程度の部活動があり、環境問題、SNS（エスエヌエス）プロジェクト、校歌作成プロジェクトなど、ユニークな活動が多く展開されています。

　夏休みにはYMCAのネットワークを生かした様々なプログラムが行われ、生徒は自分の希望に合わせて参加します。世界中から集まった100名前後の大学生と共に英語でディスカッションする模擬国連、グローバル・ユース・カンファレンスなどがあります。

臼井（うすい）さん

僕はレゴブロックが好きなので、友達と2人でレゴ部を企画して立ち上げました。先生たちにも協力いただき、楽しく活動しています。

YMCAとは、世界120の国と地域で活動している団体で、イギリスのロンドンで1844年に設立されました。現在では、世界で6500万人のメンバーが活動しています。大阪YMCAは1882年に設立されて以来、英語教育、幼児教育、青少年教育、社会教育、生涯学習など様々な分野で活動を展開しています。大阪市立水都国際中学校・高等学校はこのような世界的なネットワークと歴史の蓄積を持つ大阪YMCAのノウハウを生かして運営されています。

　カナダ研修後の報告会に水都国際中学校・高等学校のボティング副校長先生にお越しいただき、英語でのやりとりを楽しみました。

　このほか、区内他中学校の教職員の見学を積極的に受け入れるなど、他校との連携・交流を行っています。

入学者選抜について

中学校　出願　12月26日、27日

検査　適性検査Ⅰ、Ⅱ　1月25日

面接　1月26日

合格発表　2月1日

高等学校　出願　2月14日、17日

検査　学力検査　2月20日、実技検査　2月21日

合格発表　3月2日

詳しくはホームページをご確認ください

ＵＲＬ　https://osaka-city-ib.jp/

大阪市立水都国際中学校・高等学校　住之江区南港中3-7-13

電話7662-9600(中学校)／電話7662-9601(高等学校)

【広報さざんか2019年11月号10面】

住之江区企業連携カルテット

　住之江区役所は、住之江区を支えていただくまちづくりの心強いパートナーとして、企業、NPO、大学、公共機関などいろいろな分野で連携協定を結んでいます。企業や各団体は、「住之江区をもっといいまちにしたい」という思いのもと、地域・学校・区役所と連携・交流して様々な取組みを行っています。

　今回は、その一部をご紹介します！

住之江区の活性化に向け、一緒に取り組んでくれる企業・NPO等を募集しています。

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000272205.html

楽しむ

　住之江区に拠点を置くスポーツチーム、NTTドコモレッドハリケーンズ(ラグビー)とシュライカー大阪(フットサル)は地域イベントでのスポーツ体験や区民の皆さんを試合に無料招待する区民デー、区内小中学校への出前授業など、気軽にスポーツを楽しんでいただける取組みにご協力いただいています。

　南港にキャンパスを有する相愛大学・森ノ宮医療大学は、教育・医療・健康など様々な分野で、地域活性化に向け取り組んでいただいています。なかでも「咲洲あいのもりプロジェクト」では、絵本の読み聞かせや健康をテーマにした市民公開講座、介護予防教室などの取組みを、大学と区役所が一体となって進めています。また、相愛大学・Shion（シオン）・地元中学校・区役所などが連携し、吹奏楽未経験の小学生を対象にしたワークショップ&演奏会「すみのえミュージックフェスティバル」を開催し、まちの活性化に取り組んでいます。

　今回は、レッドハリケーンズの茂野（しげの）選手とシュライカー大阪の加藤選手にお話を伺いました。

インタビュー

NTTドコモレッドハリケーンズ　茂野選手

　スポーツを通じて夢を持つことの大切さや、体を動かすことの楽しさを知ってもらえたらと思います。

インタビュー

シュライカー大阪　加藤選手

　区民デーなどを利用していただいて、まず会場に見に来ていただきたいですね。そこから新しいスポーツに興味を持っていただけたら嬉しいです。

育てる

　竹山木管（たけやまもっかん）楽器製作所は、木製リコーダー専門の製作・販売所では国内唯一であり、安立（あんりゅう）中央商店街に工房があります。複雑な作業と手間をかけて完成させたリコーダーは、国内外で「竹山ブランド」として広く知られています。

　楽器製作のかたわら、音楽イベントなどで地域活性化にも力を入れています。今回は、地域や小学校での取組みについて、代表の竹山宏之（たけやまひろゆき）さんにお聞きしました。

インタビュー

この工房と地域との関わりについてお聞かせください。

竹山さん、この工房には元々小ホールがありましたが、今は販売所・ギャラリー用に活用しています。最近では、近くの古民家を借りて地域の主婦のグループが演奏会を行っています。また、工場見学ツアーを開催するなど、地域の皆さんにも親しんでいただけるよう取り組んでいます。

工房近くの安立小学校に出向いて出前講座を行っておられるそうですね。

竹山さん、私が安立小学校の出身という縁もあり、年1回、体験学習の一環で3年生、4年生を対象にリコーダー講座を行っています。講座では、リコーダーのしくみや製造工程、材料となる木(カエデなど)を紹介した後、ゲストに演奏してもらいます。樹脂製が一般的ですが、味わいのある木製リコーダーの魅力にも興味を持ってもらえれば本望です。

　区内では、平林小学校でもリコーダー講座を開催しています。

　今後とも、まちの中に工場を持つ楽器工房として地域に貢献していきたいと思います。

備える

　大規模な自然災害に備えるため、防災パートナーへの登録や津波避難ビルの指定などにより、多くの企業等の皆様に災害に強いまちづくりに参加いただいています。

　各企業は、地域と連携した防災訓練や災害時の帰宅困難者を想定した支援など、区民の皆さんが安心できるようにと、様々な取組みを進めておられます。

　7社が登録されている防災パートナーのひとつ、有限会社サクセスフーズの久米（くめ）さんに、取組み内容や地域貢献への想いを伺いました。

インタビュー

どのような取組みをされていますか？

久米さん、災害時(営業時間内)には、区内のマクドナルド各店の店内スペースやトイレを開放するとともに、店内にある飲食料なども提供する予定です。

　また、災害用トイレの配備や、防災マップ、広報紙さざんかの配架など広報協力も行っています。

地域への貢献について、今後の抱負をお願いします。

久米さん、クルーは、災害時にも地域の皆さんに安心してマクドナルド各店をご利用いただくため、区役所の防災出前講座を利用するなど定期的に勉強会を開いています。今後とも、住之江区の皆さんに愛され続けるよう努力していきます。

支える

　区内の企業等には、地域見守り(高齢者等の自宅での異変通報、認知症高齢者等の徘徊時の早期発見など)にご協力いただいています。

　重要な地域課題として認識されている認知症高齢者等の対応について地域の関係機関の連携強化を図るため、昨年度から、安立地域を皮切りに地域レベルで「徘徊模擬訓練」が企画・実施されています。

　加賀屋福祉センターでの徘徊模擬訓練(8月30日)では、見守り・声かけ、関係機関の連携の演習を行い、重要なポイントを皆さんで共有しました。民間の協力機関として、協定を結んでいる住之江郵便局、大阪シティ信用金庫、駒姫（こまひめ）タクシーのほか、地域の病院や事業所、スーパーマーケットなどが参加されました。そのうち、お二人にお話を伺いました。

インタビュー

駒姫タクシー　小林さん

　認知症とおぼしき方がタクシーに乗車される際、運転手がどの機関につなげるかというスキルを学びたいと思っています。今後も地域ネットワークの一員として貢献したいと思います。

インタビュー

食品館アプロ加賀屋店　赤松さん

　地域に根差した店として、少しでも住民の皆さんの役に立てればと思い、参加しました。店でお困りの様子のお客様を見かけた場合、見守り相談室や地域包括支援センターへ速やかに相談したいと思います。

見守りに関するご相談は

住之江区見守り相談室(区社会福祉協議会)電話6686-2243

【広報さざんか2019年11月号特集1面】

2019年11月号　ナンバー282

編集・発行　住之江区役所　総務課

　　　　　　郵便番号559－8601　大阪市住之江区御崎3丁目1番17号

　　　　　　電話6682－9947　ファックス6686－9798

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

今月のトピックス

特集1～3面

　　　子育て特集

10面　企業連携

8、9面　学校特集　住之江から世界へ

1面　地活協通信

　　　ボリューム13　太陽の町

　　　マイナンバーカードの作り方

新たな大都市制度について

テーマ「特別区制度(いわゆる都構想)がめざすもの　住民サービスの最適化」詳しくは11面へ

区民の誰もが子育て応援団

つなぐ

心をつなぐ　世代をつなぐ

【広報さざんか2019年11月号特集2面】

区民の誰もが　子育て応援団

泣き声が聞こえたら、少し耳を傾けてみてください。どうして泣いているのか、少し顔を向けてみてください。周りの人の気配りや声かけが、子育てに悩む人の心を軽くします。あなたも心をつないで子育てを応援しませんか。

ここからは、お買い物に来たお母さんと子ども、近所のおばさんが登場する４コマ漫画を掲載しています。

１コマ目

子ども（お菓子かってほしい。かって。かって。うおお）

お母さん心の声（荷物がいっぱいある時に限ってひっくり返って泣くんだな。）

２コマ目

お母さん心の声（泣き声が大きくて、みんな振り返って見てる。みんな見てるし、泣きたいのは私）

３コマ目

近所のおばさん（元気やなぁ。うちの子もそんなんやったわ。）

４コマ目

近所のおばさん（お母さん、よう頑張ってる。頑張ってるよ。）

お母さん心の声（そのひとことがとっても嬉しい）

子ども（ばいばい）

【広報さざんか2019年11月号特集3面】

こんなとき　あんなとき　聞いてみよう

他にもこんな相談窓口ありますよ。

夜中にずっと子どもの泣き声が聞こえて心配なんだけど。

　大阪市こども相談センター　電話4301-3100

　児童虐待ホットライン　電話0120-01-7285

暴力をやめてほしい。助けてほしい。

　大阪市配偶者暴力相談支援センター　電話4305-0100

子育てむずかしい。怒りたくないけど怒ってしまう。

子どもに関わる相談ってどこに聞いたらええんやろ。

子どもが学校行きたくないって。どうしよう。

誰にも手伝ってもらえない。

　保健福祉センター子育て支援室　電話6682-9878

子どもの発育、発達が心配

　保健福祉センター地域保健活動担当　電話6682-9968

子どもを叩いてしまいそうや。

　大阪市こども相談センター　電話4301-3100

思いがけない妊娠。どうしたらいいんだろう。

　にんしんSOS（エスオーエス）電話0725-51-7778

お父さんだって悩みごとあるんだけどなぁ

　クレオ大阪　男性の悩み相談　電話6354-1055

ほかにも子育て支援施設や子育てサロン、地域を見守る民生委員・児童委員の皆さんなど心強い応援団がいっぱいです。まずはお話してみませんか。

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000399858.html

育児を応援する　行政サービス情報ガイド

すくすくウェブはこちら！

ＵＲＬ　https://osaka-city.mamafre.jp/