【広報さざんか2020年2月号特集1面】

2020年2月号　№285

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)

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

今月のトピックス

特集1～3面　防災特集

別冊　人権あゆみ

2面　所得税・復興特別所得税

　　個人事業者の消費税の申告・相談他

1面　地活協通信

Vol.1　安立

防災特集　洪水発生！！

その瞬間(とき)あなたは？

【広報さざんか2020年2月号特集2面】

大和川の水位上昇！！

避難情報を確認し、避難準備をしましょう。

①子「雨ずーっと降ってるなぁ！大和川あふれへんかなぁ？」

②父「ほんまやな～、dボタンで大和川の水位見てみよ！」

写真説明　dボタン

※大和川の水位情報を確認できます。観測基準点は柏原です　こちらから➡

ＵＲＬ＝https://www.kkr.mlit.go.jp/yamato/observationmap/index.html

③父「柏原の水位、4.7mやん！

　　　おうちは区域Bやから、柏原の水位が5.3mなったら避難するで！」

　子「うん！わかった！」

区域ごとに発令基準が異なります。詳しくは、下記の「大和川水位と避難情報等発令基準」、「特集3面」をご参照ください。

④子「パパ！5.3mになったで！」

⑤父「『警戒レベル3　高齢者等避難』やわ～。

　　　隣のおじいちゃんと一緒に津波避難ビルに行くで。」

丈夫な建物(非木造)の非浸水階に住む人は自宅にとどまるのも避難です(在宅避難)。自宅に1週間分の備蓄をしておきましょう。

⑥父「おじいちゃん、高齢者等避難が発令されてますよ！一緒に避難しましょ～。」

　子「パパ！手ぶらやん！リュック持っていかなあかんやん！」

⑦父「ほんまや！忘れてた！玄関にちゃんと置いてたのになぁ。」

非常持出品は玄関や寝室の枕元など、いつでも持ち出しやすい場所に置いておきましょう。津波避難ビルに食料などの備蓄品はありません。各自で飲料水や食料、防寒具など個人や家庭にあわせた非常持出品を準備しておきましょう。また、避難するときのことを考え、非常持出品を一度背負ってみましょう。

非常持出品(例)

こちらから➡　ＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/cmsfiles/contents/0000468/468243/mochidasihinn.pdf

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

大和川水位と避難情報等発令基準　水位(観測基準点：柏原)

・区域Ａ→大和川が氾濫した場合1時間未満で浸水するおそれがある区域

　水位4.7m　　　 警戒レベル3　高齢者等避難

　水位5.3～6.8m　警戒レベル4　全員避難！！

　決壊・越水　　 警戒レベル5　災害発生情報

・区域Ｂ→大和川が氾濫した場合1時間～3時間で浸水するおそれがある区域

　水位5.3m　　 　警戒レベル3　高齢者等避難

　水位6.8m　　　 警戒レベル4　全員避難！！

　決壊・越水　　 警戒レベル5　災害発生情報

・区域C→大和川が氾濫した場合3時間以上経過して浸水するおそれがある区域

　決壊・越水　　 警戒レベル5　災害発生情報

各水位(観測基準点：柏原)の避難行動

・高齢者等避難：避難に時間を要する人(ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は避難する。その他の人は、避難の準備を整える。

・全員避難：速やかに避難する。避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難する。

・災害発生情報：既に災害が発生している状況。命を守るための最善の行動をとる。

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

津波避難ビル登録にご協力ください

　津波や河川氾濫から身を守るためには少しでも早く高い場所に避難する必要があります。住之江区では企業・マンション等のみなさまに「津波避難ビル」の協力をお願いしています。

2019年登録　津波避難ビル(特集3面でご確認ください)

No.83　(株)ロゴスコーポレーション

No.84　介護付有料老人ホームゆうあい

No.85　ヤマト運輸(株)大阪主管支店

No.86　大幸工業(株)津波避難ビル兼車輌センター

問合せ　区協働まちづくり課　窓口43番(防災担当)　☎6682-9974

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

【広報さざんか2020年2月号特集3面】

お住いの浸水想定を確認しましょう！

ハザードマップポータルサイトはこちら→

ＵＲＬ＝https://disaportal.gsi.go.jp/

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

大和川が氾濫した場合

浸水の深さ(m)

0.5未満

0.5～3.0

3.0～5.0

5.0～10.0

区域A

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、平林南2丁目、御崎5～8丁目、南加賀屋2～4丁目、泉

区域B

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

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

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

災害時避難所・津波避難ビル

1 北粉浜小学校

2 粉浜小学校

3 住吉第一中学校

4 安立小学校

5 真住中学校

6 住之江小学校

7 清江小学校

8 住吉商業高等学校

9 住之江中学校

10 加賀屋小学校

11 加賀屋東小学校

12 加賀屋中学校

13 住吉川小学校

14 敷津浦小学校

15 新北島小学校

16 新北島中学校

17 平林小学校

津波避難ビル

1 府住宅供給公社住宅(住吉)

2 UR賃貸住宅(住吉)

3 グランコート住ノ江

4 ラ・メール

5 ロイヤル住之江

6 アクシスコート住之江

7 ロイヤル安立

8 市営住之江住宅1号棟

9 市営住之江住宅2号棟

10 市営住之江住宅3号棟

11 シティハイツ住ノ江2号棟

12 シティハイツ住ノ江3号棟

13 ライオンズマンション住之江

14 セリザー住之江

15 グリーンビル

16 大きな手西住之江

17 プレミスト住之江

18 住之江区在宅サービスセンターさざなみ　※1

19 市営御崎住宅1号館

20 市営敷津浦住宅1号館

21 市営敷津浦第2住宅1号館

22 市営北加賀屋住宅1号館

23 ㈱グルメ杵屋

24 住之江スポーツセンター

25 特別養護老人ホーム加賀屋の森

26 市営中加賀屋住宅12号館

27 コーシャハイツ中加賀屋

28 市営中加賀屋住宅11号館

29 市営中加賀屋住宅10号館

30 市営中加賀屋住宅9号館

31 ファミール中加賀屋

32 市営中加賀屋住宅8号館

33 シャルマンハイツ

34 朝日プラザ住之江公園

35 市営柴谷住宅2号棟

36 市営柴谷住宅3号棟

37 市営柴谷住宅1号棟

38 GLP大阪Ⅱ

39 ニュートラム　住之江公園駅

40 住之江競艇場

41 サニーコットン住之江

43 パナソニック㈱オートモーティブ＆インダストリアルシステムズ社

44 ニュートラム　平林駅　※2

45 ルネ住之江

46 市営平林南第3住宅1号館

52 UR賃貸住宅(南港前)

53 ニュートラム　南港口駅　※2

63 住之江区下水処理場砂ろ過池棟屋上部

64 市営御崎住宅4号館

65 市営御崎住宅5号館

66 市営御崎住宅10号館

69 市営東加賀屋住宅1号棟

70 市営東加賀屋住宅2号棟

71 市営平林南第2住宅1号館

72 市営北加賀屋第5住宅1号館

73 ソレイユあんりゅう・なかのクリニック

74 市営新北島住宅1号館

75 市営新北島住宅2号館

76 市営御崎住宅8号館

77 市営御崎第2住宅1号館

78 市営平林南第2住宅2号館

79 市営中加賀屋住宅1号館

80 市営中加賀屋住宅2号館

81 市営中加賀屋住宅3号館

82 市営新北島第2住宅1号館

83 ㈱ロゴスコーポレーション　※3

84 介護付有料老人ホームゆうあい

85 ヤマト運輸㈱大阪主管支店

86 大幸工業㈱津波避難ビル兼車輛センター

注)津波避難ビルは原則として24時間避難可能です。

ただし、※1平日9:00～19:00土曜日9:00～17:30　※2営業時間内　※3平日9:00～18:00

については時間指定があります。

【広報さざんか2020年2月号1面】

連載企画

地活協通信(ちかつきょうつうしん)

「つながり」が創る地域の活力

14地域のコラボレーション～地域活動協議会×企業・NPO・学校～　Vol.1 安立

安立連合地域活動協議会×認定NPO法人ふーどばんくOSAKA＝親子高齢者食堂

【親子高齢者食堂とは？】

　安立地域では、世代間の交流やひとり暮らしの高齢者の見守りができないかと考え、親子高齢者食堂を始めました。毎月1回福祉会館で夕食(主にカレーライス)を提供しています。地域の方々からは、「賑やかな食堂で楽しく食事ができるから毎回楽しみにしている。」との声が上がっています。地域だけで立ち上げたこの活動も、今ではNPO等と協働しながら継続しています。

写真説明　親子高齢者食堂の様子

Q　協働のきっかけは？

A　安立連合地域活動協議会

　企業・NPO・学校・地域交流会を運営している区まちづくりセンターに相談したところ、「認定NPO法人ふーどばんくOSAKA」をご紹介いただき、協働がスタートしました。

A　ふーどばんくOSAKA

　地域から直接お声をいただいたことがきっかけでした。子ども食堂への支援だけでなく、廃棄ロスに対する啓発につながればと思い、協働することになりました。

Q　協働して良かったこと・助かっていることは？

A　安立連合地域活動協議会

　購入できる食材の種類や数には限りがあるので、金銭的な負担軽減につながっています。特に大量に使用するお米や子ども向けのお菓子の提供が大変ありがたいです。また、食堂を運営するボランティアの方々も食品の廃棄の現状を知ることで、廃棄ロスに対する意識が変わりました。

　食堂を始める際に、NTT西日本からも市社会福祉協議会善意銀行を通じて、調理器具や食器類を寄贈していただき、とても役立っています。

　今後は、子どもたちにも食品等を大切にするという「学びの場」に発展させたいです。

A　ふーどばんくOSAKA

　親子高齢者食堂は参加人数が多く、提供された食品を有効活用していただき大変ありがたく思っています。また、地域の活動を通じて幅広い世代の方々に食品を提供いただくことで、地域に貢献できていることを肌で感じることができ、職員のやりがいにもつながっています。

　この協働を通じて、地域の方々に日本の廃棄ロスの現状を広く知っていただいたことで、意識が変わったとお聞きし、うれしく思います。

　今後、この意識がさらに広がり、親子高齢者食堂に参加された方々から、少しずつでも廃棄ロス軽減への取組みを実践していただきたいです。

写真説明　池田さん　古川副会長

写真説明　森本事務局長

【ふーどばんくOSAKAとは】

　日本では約500～900万トンもの食品が廃棄されています。これは食品の賞味期間の3分の1を超えると店頭には並ばずに返品や廃棄されるという慣習が原因の一つとされています。この廃棄ロス軽減を目的として、主に食品関連の企業や食品生産者等から食品をいただき、高齢者等を支援している団体や施設へ提供しています。

【問合せ】区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9734

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

令和元年度　第3回企業・NPO・学校・地域交流会は、ビジネスプランコンテストを開催します！

～住之江区の地域活動をさらに元気に！～

　このコンテストは、「ビジネス手法を用いた地域課題解決プランの提案」を行うもので、今年度で3回目の実施となります。

　コンテストでは、企業やNPO、地域からのさまざまな提案の中から、厳正なる選考を通過したプランについて、提案者がプレゼンテーションを行い、グランプリが決定します。また、会場の皆さまの投票による「オーディエンス賞」もありますので、是非ご参加ください！

「どんなアイデア出てくるんやろ。」

写真説明　昨年のコンテストの様子

日時　3月25日(水)　18:30～

場所　すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

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。

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

ラグビーワールドカップ2019日本代表

山中亮平選手スペシャルトークショー！　レポート

　12月22日(日)に、ラグビーワールドカップ2019で日本代表として活躍された山中亮平選手によるスペシャルトークショーが母校の真住中学校で開催されました！

　西原区長からのたくさんの質問に、真剣な表情で、時に笑顔で答えてくださいました。「試合ではどういうところを一番大事にしていますか？」という質問には、「自分の役割をやりきるということ。そして、仲間を信じてワンチームで戦うことです。」とお話してくださいました。

　来場者からの様々な質問にも、気さくに答えてくださった山中選手。トークショー終了後には、写真撮影やサインに快く応える姿が印象的でした。

山中亮平選手

所属：神戸製鋼コベルコスティーラーズ。住之江区出身で、住吉川小学校、真住中学校を卒業。今回のワールドカップでは5戦全試合に出場。ポジション：フルバック。

写真説明　西原区長、山中選手、真住中学校　山口校長

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

【広報さざんか2020年2月号2面】

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)　2月4日(火)、12日(水)、25日(火)、3月3日(火)13:00～17:00

定員：16名　※25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)　2月18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)　2月17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　不動産無料相談会

実施日時(受付時間)　2月13日(木)13:00～15:00

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　☎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)　2月20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

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)　2月14日(金)11:00～14:00　※詳しくはお問合せください。

場所　区役所3階　3-1・3-2会議室

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　☎6657-7556(担当：平下・すえのぶ)

【広報さざんか2020年2月号3面】

今月のお知らせ

小中学校の講師を募集しています！

　区内の市立小中学校で育児休業中の教員の代替や、授業の補助などを行う講師を募集しています。年度途中の採用もあり、講師は随時受け付けています。希望される方は、まずは区役所にお電話ください。

内容　詳細はお問合せいただくか、区ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ　区総務課　窓口42番　☎6682-9993

ＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000458824.html

介護サービス利用にかかる費用の医療費控除について

【医療系を中心とした介護保険サービスを利用した場合の利用者負担は、医療費控除の対象となる場合があります。(「領収証」が必要)】

・施設サービスの利用者負担額

・居宅サービスの利用者負担額

【介護福祉士等による喀痰吸引等が行われたとき】

【おむつ代】

　医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要ですが、要介護認定を受けおむつを使用している方で、医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、医師の証明に代わる「確認書」を、区役所の介護保険の窓口で交付できる場合があります。

問合せ　区保健福祉課　窓口4番　☎6682-9859

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

子育て情報

母親教室　無料　予約不要

日時　2月3日(月)・10日(月)・17日(月)13:30～15:30

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(2月17日「妊婦歯科健診」併設)

対象　6月頃出産予定の方(5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　1回目(2月10日)ストレッチあり　動きやすい服装でお越しください♪♪

※(2/3・3回目)→(2/10・1回目)→(2/17・2回目)の順です

赤ちゃん交流会　無料　予約不要

日時　2月17日(月)　13:30～15:00

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　☎6682-9968

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

子育て支援室の　わくわく子育て

『節分のおすすめ』

　2月3日は『節分』ですね。豆をまいて鬼退治をしたり、恵方巻を食べたりする行事だということはなんとな～く知っているけれど、「詳しい由来や歴史って知らないわ」という方も多いのでは…。豆をなぜまくの？玄関にイワシの頭やヒイラギの葉を飾るのはなぜ？豆を年の数プラス1つ食べるのはなぜ？などなど疑問もいっぱいですよね。今はインターネットなどで検索すると、子ども向けにわかりやすい説明もたくさん出てくるので、昔から伝わる様々な行事の中の一つである『節分』について親子で興味を持ったり調べたりして、その日を楽しんでほしいと思います。親子でお腹の中にどんな「鬼」がいるかな～と考えてみるのもおすすめですよ。「泣き虫鬼」「怒りん坊鬼」「いやいや鬼」「寝ぼすけ鬼」いろいろでてきませんか？(笑)「風邪ひき鬼」「嫌いなものは食べたくない鬼」「意地悪鬼」などなど。そのような、なくなってほしい「鬼」を一緒に考え、ついでに「鬼」の絵も描いて「お面」も作り、豆は新聞紙などを丸めて作って、そんな手作りの「節分」も子どもにとっては素敵な経験になると思います♡『節分』に関しての絵本もいろいろあるので、図書館などで借りて読むのもいいですね。「鬼は～そと～、福は～うち～。」で無病息災、良い1年になりますように(#^^#)

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　☎6682-9878・9880(子育て支援室)

【広報さざんか2020年2月号4面】

健康情報

〈3Ｂ体操講習会〉健康づくり運動講座　第6回

　寒さで身体が硬くなっていませんか？

　「3B体操」は、ボール・ベル・ベルターを使用して行う体操で、老若男女問わず誰でも楽しめる健康体操です。聴きなじんだ音楽に合わせて、身体を気持ちよくほぐしましょう！

日時　2月19日(水)13:30～15:00

場所　すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

内容　講話・実技『3B体操』

講師　日本3B体操協会公認指導者

定員　50名(先着順)

締切　2月6日(木)～2月14日(金)

電話・来所にて住所・氏名・年齢・電話番号をお伝えください。

その他

〈主催〉住之江区健康づくり推進協議会「松の会」

〈共催〉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　☎6682-9968

自殺を予防しましょう。

　我が国の自殺者数は、平成10年以降連続して3万人を上回るという深刻な事態が続いていましたが、国を挙げた自殺予防の取り組みにより、平成22年以降、3万人を下回っており、平成29年には20,465人、大阪市でも537人になっています。依然として多くの方が自殺で亡くなっている状況に変わりはありません。

　自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」であり、その多くが「防ぐことができる社会的な問題」と言われています。また、自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いといわれています。

　ご家族や友人に次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っているかもしれません。

気を付けて！自殺のサイン

・うつ病の症状に気をつける。(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる等)

・原因不明の身体の不調が長引く。

・酒量が増す。

・安全や健康が保てない。

・仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う。

・職場や家庭でサポートが得られない。

・本人にとって価値のあるもの(職・地位・家庭・財産)を失う。

・重症の身体の病気にかかる。

・自殺を口にする。

・自殺未遂に及ぶ。

　ご家族や友人の悩みに気づいたら、本人の気持ちに耳を傾け、温かく寄り添いながら見守り、専門家へ相談することをすすめてください。

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎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　2月6日(木)・17日(月)・3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

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

種別・費用　BCG接種　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間　2月26日(水)3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　　2月19日(水)3月18日(水)　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

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

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

各種予防接種はお済みですか？

　次の予防接種の対象の方は令和2年3月31日までが接種期限です。

【麻しん風しん混合(MR)ワクチン〈2期〉】

対象　平成25年4月2日から平成26年4月1日生まれの方。

【高齢者の肺炎球菌ワクチン】

対象　平成31年度は右の表の生まれの方で、初めて高齢者肺炎球菌ワクチンを接種する方(過去に接種された方は対象外です)。

費用　4,400円(生活保護受給者・非課税世帯は免除)

65歳　昭和29年4月2日生から昭和30月4月1日生

70歳　昭和24年4月2日生から昭和25年4月1日生

75歳　昭和19年4月2日生から昭和20年4月1日生

80歳　昭和14年4月2日生から昭和15年4月1日生

85歳　昭和9年4月2日生から昭和10年4月1日生

90歳　昭和4年4月2日生から昭和5年4月1日生

95歳　大正13年4月2日生から大正14年4月1日生

100歳　大正8年4月2日生から大正9年4月1日生

101歳以上　大正8年4月1日以前に生まれた方

60歳以上65歳未満　心臓・じん臓・呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

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

健康ワンポイント！

特定健診の受診はお済みですか！？

受診期限が迫ってます！！　3月31日まで！

　糖尿病や脳血管疾患・心疾患などは、食べ過ぎ・運動不足などの生活習慣が原因で発症します。

　生活習慣病はほとんど自覚症状がないまま進行するため、自覚症状が出る頃には進行していることが多いです。

　平成29年度の住之江区の特定健診受診者の中では、高血圧症・糖尿病、脂質異常症の方が大阪市平均に比べても多い状況です。

　発症してから治療するのではなく、特定健診を毎年受け、ご自身の生活習慣や体調の変化を早い段階で見直し、生活習慣病の発症や重症化を防ぎましょう。

健診対象者　40～74歳までの国民健康保険加入者　※4月下旬に、みどり色の封筒で、世帯ごとに対象者分の「受診券」を送付しています

健診内容　問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査　※医師の判断により、貧血検査・心電図検査・眼底検査を実施

費用　無料

問合せ　●受診券に関する問合せ：区窓口サービス課(保険)　☎6682-9956　●健診会場・医療機関等の問合せ：区保健福祉課(健康支援)　☎6682-9882　●健康相談：区保険福祉課(地域保健活動)　☎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5】

　本格的な冬がやってきました。筋肉が冷えて動きにくくなったり、風邪をひきやすくなったりする季節ですね。けがをしないよう柔軟体操をして筋肉をほぐすとともに、食べ物で体を温めましょう。食事をすることで自然に代謝が上がり、体が温まります。また、体を温めたり血行をよくする食べ物、風邪の予防に役立つ食べ物を食事に取り入れることをお勧めします。

体を温めたり血行をよくする食べ物

・しょうが(体を温めるショウガオール(しょうがを加熱することでできる辛味成分)を含んでいる)

・卵黄、かぼちゃ、アボカド、ナッツ類など(血行をよくするビタミンＥを多く含んでいる)

風邪の予防に役立つ食べ物

・ねぎ、玉ねぎ、にんにく、にらなど(殺菌作用があるアリシン(におい成分)を多く含んでいる)

・緑黄色野菜、レバー、チーズなど(肌や粘膜を健康に保つビタミンＡを多く含んでいる)

豆乳茶わん蒸しジンジャーソース

体を温めて風邪を予防するおすすめレシピ

【1人分の栄養価】エネルギー147kcal　塩分1.2g

材料(2人分)

豆乳　120ml

卵　1個

鶏ガラスープの素　小さじ1/2

粗びきソーセージ　2本

ブロッコリー　2房

A　おろししょうが　小さじ1

　みじん切り玉ねぎ　大さじ1

　ケチャップ　大さじ2

　白ワイン　大さじ1

黒こしょう　少々

作り方

①粗びきソーセージ、ブロッコリーは各々食べやすい大きさに切り、電子レンジ600ｗで1分30秒加熱する。

②卵を溶きほぐし、豆乳、鶏ガラスープの素を混ぜ合わせる。

③耐熱容器に①のソーセージとブロッコリーを入れ、②の生地を流し入れ、ラップをして電子レンジ200ｗで7分加熱する。(電子レンジによって異なるので火が通るよう調整する)

④耐熱容器にAの材料を入れて混ぜ合わせ、電子レンジ600ｗで2分加熱してソースを作り、③の茶わん蒸しにかけ、黒こしょうをふる。

次号は【運動編6】です。お楽しみに♪

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

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

【広報さざんか2020年2月号5面】

催し

住之江区花ボラ会「押し花アート講習会」

　押し花を使って、おひな様の壁掛けコースターを作成します。

　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　2月18日(火)　10:00～12:00(受付9:30～)

場所　区役所3階　3-1、3-2会議室

対象　住之江区内にお住まいの方

定員　20名(先着順)

費用　300円

締切　2月11日(火・祝)必着

申込み　FAXまたは往復ハガキにて、お名前・住所・連絡先(FAX番号)を記入の上、下記までお申込みください。

問合せ　花と緑のまちづくり推進委員会　〒559-8601　住之江区御崎3-1-17

☎6682-9976　FAX6686-2040

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

ATCチケットプレゼント！　5組10名様

レプタイルズフィーバーWinter2020～小さな恐竜たちの世界～

開催期間　2月29日(土)～3月1日(日)10:00～17:00

開催会場　大阪南港ATCホール　Cホール

料金　前売券／大人(中学生以上)900円、小学生500円

当日券／大人(中学生以上)1,100円、小学生600円

※税込金額

問合せ先　テレビ大阪事業局　☎6947-1912

イベント詳細はこちらから

ＵＲＬ＝https://www.tv-osaka.co.jp/event/reptiles2020winter/

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　2月1日(土)～2月18日(火)　※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　☎6682‒9992

【広報さざんか2020年2月号別冊1面】

人権(じんけん)あゆみ　第30号　jinken ayumi

皆さんの頑張りを応援します！

女子走り幅跳びで東京2020パラリンピック出場内定の中西麻耶(なかにしまや)選手

主な成績

　パラリンピックには2008年の北京大会から3大会連続で出場。リオ大会4位。

　2017年世界選手権で銅メダル。2019年世界選手権で金メダル。

　東京2020パラリンピックは8月25日から9月6日まで開催され、東京は夏季パラリンピックを2回開催する初めての都市になります。パラリンピックは、障がいがあるトップアスリートが出場するスポーツの祭典です。東京2020パラリンピックでは、新採用のテコンドーとバドミントンを含む22競技540種目、史上最多の約4,400人が参加する予定です。選手は障がいに応じて義足や義手、車いすを使用するほか、人の補助や特殊な道具の使用が認められる場合もあります。脳性まひがある選手が参加するボッチャ、視覚障がいがある選手でチームをつくるゴールボールは、オリンピックにはない独自の競技です。

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

【広報さざんか2020年2月号別冊2—3面】

私たち人権啓発推進員が取材しました！！

住之江区・大阪市で活躍するアスリートに東京2020パラリンピックに向けた意気込みを語っていただきました！

パラリンピック強化指定選手

名前　髙松佑圭(たかまつゆか)

競技　陸上競技

専門種目　100m、400m

競技歴　12年

クラス　T38

主な成績　世界パラ陸上競技選手権大会ロンドン2017　400m銀メダル(日本新記録)

その他　住之江区在住

　敷津浦小学校の6年間はスイミング、住之江中学校の2年生のときに陸上競技を始めましたが、高校3年間はバスケットボールをしていました。現在、高校生、大学生と一緒にほぼ毎日トレーニングをしています。東京2020パラリンピックでは、100mは決勝進出、400mはメダル争いができるよう頑張りたいです。東京2020パラリンピックからユニバーサルリレーが新しい種目になり、日本チームとして貢献できるように、リレーでもメダル獲得を狙っていきたいです。皆様の温かい応援よろしくお願いします。

パラリンピック代表内定選手

名前　中村拓海(なかむらたくみ)

競技　ボッチャ

競技歴　7年

クラス　BC1

主な成績　BISFED2017 BANGKOK BOCCIA　WORLD OPEN チーム戦金メダル、

BISFED2018　DUBAI BOCCIA　WORLD OPEN 個人戦銀メダル

その他　長居ボッチャクラブ代表

　長居障がい者スポーツセンターで、毎週火曜日午後3時半より3時間程度、長居ボッチャクラブの仲間約30名と練習や試合を楽しみながら活動・交流しています。前回のリオパラリンピックでは、選考会で敗れ出場する事が出来ませんでした。しかし、それでもリオパラリンピック以降に出場した大会では個人戦・団体戦ともに結果を残して、現在世界ランキングは個人9位・団体2位にまで来る事が出来ました。東京2020パラリンピックの目標は、個人戦・団体戦ともメダル獲得です。

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

住之江区の小中学校で授業を行っている荒川コーチに中西選手(東京2020パラリンピック出場内定)の指導についてお話を伺いました！

　住之江区役所では、北京オリンピック銀メダリストの朝原宣治(あさはらのぶはる)さんが主宰する陸上競技クラブ「NOBY T&F CLUB(主催：大阪ガス㈱）」による運動プログラムを、南港の一部の小中学校の授業に取り入れ、スポーツによる地域の活性化をめざしています。

　日頃、子どもたちを指導してくださっているコーチであり、すでに東京2020パラリンピックの出場が内定している中西麻耶選手(女子走り幅跳び)のコーチでもある荒川大輔(あらかわだいすけ)さんにお話を伺いました。

荒川コーチの主な成績

　日本選手権で3回優勝。

　世界陸上に2回出場。

　2017年ワールドマスターズゲームズ陸上で世界一

Q.パラスポーツのトップアスリートである中西選手を指導する際に、NOBY T&F CLUB等での普段の指導と違って意識していることはありますか？

A.意外と思われるかもしれませんが、特に意識はしてないです。選手本人にとっては義足も自分の足ですので、総合的にみるとトレーニングに関しての指導法は何も違わないんです。ただ、選手の筋力に合わせて義足の硬さの変更などのアドバイスはすることがあります。

Q.荒川コーチが考えるパラリンピックの魅力について教えてください。

A.オリンピックであればメダル獲得が目標となるんでしょうが、パラスポーツ選手は競技をしようとすること自体が挑戦なんです。障がいの度合いに合わせて細かくクラス分けされているわけではないので、どうしてもメダルには手が届かないという選手もいます。その中で、ベストを尽くすことであったり、自己新記録を出すことであったり、選手によって目標とするところが異なります。それを踏まえて「観戦する」といった楽しみ方ができるのが、パラリンピックの魅力です。

Q.東京2020パラリンピックは「スポーツには世界と未来を変える力がある」を大会ビジョンに掲げていますが、荒川コーチが思う「スポーツの力」とは？

A.結果はもちろん大切ですが、大舞台で頑張っている選手の姿を見ることができる。そこにドラマがあり、見ている人に大きな感動を与える力があると思います。

写真説明　中西選手の指導をする荒川コーチ

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

大阪市(長居・舞洲)障がい者スポーツセンターを紹介します

　障がいのある誰もが、いつ来館しても指導員や仲間がいて、安心していろいろなスポーツを楽しむことができます。また、施設内には、アリーナ(体育館)・温水プール・卓球室・ボウリング室・トレーニング室などが設置されています。

●長居障がい者スポーツセンター　(東住吉区長居公園1-32)

　1974年、障がいのある人がスポーツを通して、体力の維持・増進・身体機能の回復や向上を図ること、また精神的にも自信と勇気を養い、社会参加の機会を増やし、豊かな日常生活を送っていただくことができるために日本で初めて設立されました。

問合せ　☎6697-8681

●舞洲障がい者スポーツセンター(アミティ舞洲)　(此花区北港白津2-1-46)

　1997年、海に浮かぶ宿泊施設を完備したスポーツ施設で、リハビリから競技スポーツまで行える障がい者スポーツセンターとして設立されました。全国大会規模の障がい者のスポーツ大会が数多く開催され、2016年には、「パラリンピック競技ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設(ボッチャ競技）」に指定されました。

問合せ　☎6465-8200

●大阪障がい者アーチェリークラブの山林部長に活動紹介をしていただきました。

　クラブ発足43年、現在部員28名　長居障がい者スポーツセンターで毎週火・木曜に練習をしています。室内の講習を8回受講すると練習場へ参加できます。2m、3mから始めて5m、10mと練習します。大会は、18m、30m、50m、70mがあります。弓は、滑車付の「コンパウンド」と音が鳴ってから飛び出す「リカーブ」の2種類があります。視覚障がい者の方も付き添いの方がいて、自分で的からの距離を測り、矢を放たれています。入会を希望される方は、長居障がい者スポーツセンターまでご連絡ください。

豆知識1　障がい者スポーツの最高峰の国際大会であるパラリンピックの起源

　第2次世界大戦でけがをした兵士のリハビリとしてスポーツ大会を開いたのがきっかけとなり、発展しました。「パラリンピック」という愛称が初めて使われたのは、1964年東京大会でした。出場者がせきつい損傷の車いす選手が中心だったことから、「パラプレジア(下半身まひ)」と「オリンピック」を組み合わせた造語として、この言葉が生まれました。その後、国際オリンピック委員会は、1985年「パラリンピック」と名乗ることを正式に承認しました。

　なお、聴覚障がい者の競技種目はデフリンピックのみとなります。

豆知識2　デフリンピック

　デフリンピックとは、耳の聞こえない選手のための国際的なスポーツ大会です。オリンピックと同じように4年に1度、夏季大会と冬季大会が2年ごとに交互に開催されます。競技ルールはオリンピックと同じですが、聞こえない選手のための視覚的保障がなされた競技環境があることがデフリンピックの特徴です。語源は、デフ(聴覚障がい者)とオリンピックをかけ合わせて生まれた造語です。参加者が国際手話によるコミュニケーションで友好を深められるところに大きな特徴があります。

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

【広報さざんか2020年2月号別冊4面】

2019(令和元)年度　人権啓発活動報告

「ぼけますから、よろしくお願いします。」上映会

6/15(土)加賀屋東・10/5(土)新北島・1/25(土)南港

認知症患者を抱える家族の内側が丹念に、そして静かに描かれていました。

悲壮感はなく幸せな老夫婦の姿がありました。

参加者のご意見

・自分のゆく道を想像して、怖い感じがします。母の姿を思い出し、他人事ではないと本当に身につまされる思いです。

・老ていく寂しさと楽しさ。やはり家族のありかたを学びました。

きらめきの中国音楽コンサート

7/14(日)敷津浦・11/10(日)住吉川・1/18(土)住之江

中国琵琶の演奏はとっても華やかで、だれもが楽しめるものでした。速い旋律を弾くテクニックは素晴らしかったです。

参加者のご意見

・力強い演奏で、最初はびっくりしましたが色んなメロディと音で、心に響きました。

・初めて聞き、指の動きの速さと複雑さに驚きました。

手話エンターティメント発信

8/3(土)加賀屋

手話は楽しい！手話パフォーマンスはもっと楽しい！！その魅力を体験できました。聞こえない人への誤解や偏見がなくなりました。

参加者のご意見

・手話を楽しく学ぶことができ良かったです。

・聞こえる＝わかるではないことに改めて気づかされました。

露の紫のウーマンパワー高座　奮闘努力にムダはない！

11/2(土)安立

女も男も、持ち味を生かし、努力をすればしっかり認められることが、笑いを通じてわかりました。女性がパワー全開で行けば、男性も元気に後に続くと感じました。

参加者のご意見

・楽しかったです。笑う門には福来るですね。

・女性パワーをもらい、今後笑いの人生(後わずか)あゆみたいです。

・毎日の生活に笑いを見つけて、元気に過ごしたく思います。

クリニクラウンって何？　考えよう子どもと医療

12/7(土)粉浜

クリニクラウンは、病院(クリニック)を訪問する道化師(クラウン)のことです、入院生活をおくる子どもたちの笑顔を引き出す活動の体験をしました。すべての子どもが子どもらしく過ごせる社会、だれもが笑顔になれる社会について考えました。

参加者のご意見

・クリニクラウンってすごい活動ですね。感動しました。

・素晴らしい活動で大変なこともあると思いますが頑張っていただきたいです。

・テレビ等でクリニクラウンのことは知っていましたが、実際の活動を説明していただいて、より深く理解できました。

本当の私が世界に輝く！　麻倉ケイトトーク＆ミニコンサート

12/10(土)平林・3/22(日)清江

性別違和を公表している歌手、モデル、女優。本心を隠して男性歌手として活動後、現在は女性として活躍されており、実体験を語っていただきました。自分らしく生きるということに魅力を感じました。

参加者のご意見

・「性別違和」で悩んでいる人の他に、様々な人の個性があると思います。そんな人を温かく迎えられる社会にしたいと思います。

・「人権」とは何かということを代弁してくれていたと思います。僕たちは「傍観者」ではなく「当事者」の立場でいないといけないなと思いました。

人権の花運動

北粉浜小学校　11/18(月)　チューリップの球根を植えました

加賀屋東小学校　11/22(金)　手話の勉強をしました

人権週間の取り組み

12月4日(水)～10日(火)　人権啓発コーナーを設置しました