【広報さざんか2020年8月号トピックス1面】

2020年8月号　№291

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

　　　　　　☎6682-9992　FAX6686-2040　おかけ間違いにご注意ください。

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

８月号の主な記事

今こそ！健康力を高めよう！　トピックス1面

避難カードを作ってみましょう！　トピックス2面

内容について令和2年7月15日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の影響により現在は変更となっている場合があります。また、今月号は、一部コーナーを休載させていただいております。あらかじめご了承ください。

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

健康特集

今こそ！健康力を高めよう！

健康講座をご用意しました！ぜひご参加ください！

■健康スマイル講座(先着20名様まで！)全6回

回　1回目

日程　9月10日(木)

内容　自分の健康考えよう～加齢と眼の話～

回　2回目

日程　9月15日(火)

内容　骨・カルシウムセミナー

回　3回目

日程　9月24日(木)

内容　脳と体のリフレッシュエクササイズ

回　4回目

日程　10月6日(火)

内容　知って安心！地域包括ケア

回　5回目

日程　10月22日(木)

内容　自分と地域の健康づくりについて考えよう

回　6回目

日程　10月29日(木)

内容　学んだことをみんなで共有しましょう

★時間：13:30～16:00

★場所：区保健福祉センター分館(第3回のみ、すみのえ舞昆ホール)

★申込み：9月4日(金)まで

※過去同様の講座に参加された方はご遠慮ください。　※6回中4回以上ご参加できる方が対象です。　※第3回は下記のLet’s運動講座と合同です。

イラスト吹き出し＝勉強＆運動バランスよくやりたい方はこちら

■Let’s(レッツ)運動講座

日程　9月2日(水)

講座名　ウイルスに負けない身体づくり

受付開始日　8月5日(水)

日程　9月24日(木)

講座名　脳と体のリフレッシュエクササイズ

受付開始日　8月5日(水)

日程　11月18日(水)

講座名　踊るリハビリ「ニューロダンス」

受付開始日　10月5日(月)

日程　令和3年1月18日(月)

講座名　演歌ビクス体操

受付開始日　12月7日(月)

日程　令和3年1月20日(水)

講座名　パフリング体操

受付開始日　12月7日(月)

日程　令和3年2月17日(水)

講座名　楽しい音楽で3B体操

受付開始日　令和3年1月5日(火)

★時間：13:30～16:00

★場所：すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

イラスト吹き出し＝しっかり運動したい方はこちら

申込みは、電話または窓口にて受付。

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

開催にあたって…

・新型コロナウイルス感染症対策のため、マスク着用でご参加ください。

・会場の入口に消毒液を設置しますので、手指消毒し、職員による検温にご協力ください。

・会場の換気や、配席は最低1m間隔をあけるなど感染対策を十分に行います。

・やむをえず講座を中止する場合がありますのであらかじめご了承ください。

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

新たな大都市制度について

「特別区制度(いわゆる「大阪都構想」)への質問にお答えします～なぜ、4つの特別区なの？？～」

➡詳しくは1面へ

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

【広報さざんか2020年8月号トピックス2面】

すみのえトピックス

住みます芸人「雷鳴」と学ぶ！

災害に備えて避難カードを作ってみましょう！

写真説明＝避難カード

雷鳴(ハマチさん)

避難カードってなに？

末村区長

避難カードは、災害が起きた時に、ご自身とご家族の命を守るための避難行動や連絡先をまとめるものなの。ご家族で話し合ってご自身で書き入れて作っておくと、いざという時にとても役に立つのよ！

雷鳴(OKIさん)

どんな災害が起きても、とりあえず避難所に行けば安全なんでしょ？

末村区長

ところがね、コロナ禍ではそうではないのよ。災害の種類や規模、お住まいの地域や建物構造によっても、避難の方法やタイミングが変わってくるの。特にコロナ禍では避難所での感染リスクがあるから、安全を確保できるなら、自宅で避難したり、親戚や知人宅に身を寄せることも有効な避難方法なの。

雷鳴(ハマチさん)

えっ？自宅にいてもいいの？逃げ遅れたりしないの？

末村区長

例えば、大和川が氾濫した時は、どこにお住まいか、ご自宅が何階建てか等で避難の方法やタイミングがそれぞれ違うの。それを知るためには防災マップ・水害ハザードマップでしっかり確認して、正しい避難行動を事前に書いておいてもらいたいの。

ご自身とご自宅の災害リスクを正しく知り、万が一の時、一人でも多くの方に助かってほしい想いでこのカードを作ったのよ。

雷鳴(OKIさん)

へー！自宅にいる方が安全な場合もあるんや！僕の家やとどうなんやろ？早速確認してみるわ！

雷鳴(ハマチさん)

とりあえず滞納してる家賃払うとこから始めるわ！

雷鳴(OKIさん)

とりあえず親に10年ぶりに連絡するわ！

避難カードを全戸配布します！

　9月上旬頃にご家庭の郵便受けにお届けする予定です。

　必ずお手に取ってご確認をお願いします。

ホームページでご覧いただけます。

　ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000505734.html

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

大人の食育連続講座(全9回) ～あなたも食育ボランティアになりませんか？～　受講料無料

　健康、運動、食に関しての講座を開講します。「自分の健康、そして家族の健康、できればお隣さんの健康」のために受講してみませんか。

時間：13:30～16:00

場所　区役所、区保健福祉センター分館2階

対象　区内在住で、6回以上出席できる方

定員　15名(先着順)

申込み　8月18日(火)までに、電話または窓口にて。

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

イラスト説明＝大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

回　1回目

日時　8月27日(木)

主な内容(予定)

健康づくりの取組みを知ろう！！

現代の食事の傾向を知ろう！！

オリエンテーション

回　2回目

日時　9月2日(水)

主な内容(予定)

栄養素の詳しいお話

食事バランスガイドを知ろう

回　3回目

日時　9月9日(水)

主な内容(予定)

食事バランスガイドで献立を立てよう

回　4回目

日時　9月16日(水)

主な内容(予定)

ライフステージごとの健康管理法

家庭の食品・環境衛生、食中毒予防

回　5回目

日時　9月25日(金)

主な内容(予定)

運動でこころも体も元気に！！

回　6回目

日時　10月8日(木)

主な内容(予定)

メタボリックシンドロームを予防する食事

(脂質異常症・糖尿病・高血圧)

回　7回目

日時　10月14日(水)

主な内容(予定)

メタボリックシンドロームを予防する食事

(肥満)～調理実習と試食～

回　8回目

日時　10月23日(金)

主な内容(予定)

自分の健康は自分で守る！！

シニア世代の食事について

回　9回目

日時　11月26日(木)

主な内容(予定)

地域における健康づくりボランティア活動

閉講式

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

特別定額給付金

郵送申請締切日は、8月25日(火)(当日消印有効)です。

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

こころの健康相談(専門医による精神保健相談です)　要予約　無料

日時　8月6日(木)・17日(月)・9月3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

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

【広報さざんか2020年8月号4面】

今月のお知らせ

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。これらは8月分以降の手当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12日(水)～9月11日(金)(土日祝を除く)

問合せ　区保健福祉課(福祉)　窓口3番　☎6682-9857

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、世帯全員の所得が判明している必要があります。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

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、「現況届提出のお知らせ」を送付しますので、8月中に更新手続きに区役所までお越しください(土日祝を除く)。「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(福祉)　窓口3番　☎6682-9857

介護保険料の減免について

　新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した等で、一定の要件にあてはまる方は、介護保険料の減免を実施します。詳しくは、お電話でお問合せください。

問合せ　区保健福祉課(介護保険)　窓口4番　☎6682-9859

外国人のこどもが日本の学校へ入るてつづきについて

　令和3年(2021年)4月に「大阪市立小学校」・「大阪市立中学校」へ入りたいときは住んでいる区の区役所でてつづきをしてください。

○学校へ入いることができるこども

・小学校　 平成26年(2014年)4月2日から平成27年(2015年)4月1日までに生まれたこども

・中学校　令和3年(2021年)3月に小学校を卒業するこども

○手続き

①　令和2年(2020年)8月15日ごろに区役所から「入学のご案内」を送ります。

②　「入学のご案内」の右側の「入学申請書」を書いてください。

③　令和2年(2020年)9月30日までに住んでいる区の区役所へ「入学申請書」を持ってきてください。郵便で送ることもできます。

○「入学のご案内」を持っていないとき

　つぎの書類を持って区役所へきてください。

・「はんこ」

・「住んでいる場所や名前がわかる書類」

(在留カード、パスポートなど)

　わからないことがあれば区役所へ聞いてください。

問合せ　区窓口サービス課(住民登録)　窓口7番　☎6682-9963

がいこくじんのこどもがにほんのがっこうへはいるてつづきについて

　れいわ3ねん(2021ねん)4がつに「おおさかしりつしょうがっこう」・「おおさかしりつちゅうがっこう」へはいりたいときはすんでいるくのくやくしょでてつづきをしてください。

○がっこうへはいることができるこども

・しょうがっこう　へいせい26ねん(2014ねん)4がつ2にちからへいせい27ねん(2015ねん)4がつ1にちまでにうまれたこども

・ちゅうがっこう　れいわ3ねん(2021ねん)3がつにしょうがっこうをそつぎょうするこども

○てつづき

①　れいわ2ねん(2020ねん)8がつ15にちごろにくやくしょから「にゅうがくのごあんない」をおくります。

②　「にゅうがくのごあんない」のみぎがわの「にゅうがくしんせいしょ」をかいてください。

③　れいわ2ねん(2020ねん)9がつ30にちまでにすんでいるくのくやくしょへ「にゅうがくしんせいしょ」をもってきてください。ゆうびんでおくることもできます。

○「にゅうがくのごあんない」をもっていないとき

　つぎのしょるいをもってくやくしょへきてください。

・「はんこ」

・「すんでいるばしょやなまえがわかるしょるい」

(ざいりゅうカード、パスポートなど)

　わからないことがあればくやくしょへきいてください。

といあわせ　くまどぐちサービスか (じゅうみんとうろく)　まどぐち7ばん　☎6682-9963

ネーミングライツ契約更新のお知らせ【すみのえ舞昆ホール】

　住之江区民ホールは、平成27年からネーミングライツを株式会社舞昆のこうはら様に付与し、「すみのえ舞昆ホール」として皆様にご利用いただいています。この度、8月1日から引き続きご契約をいただきました。これからも「すみのえ舞昆ホール」をよろしくお願いします。

ご利用方法等はこちら

　ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000342833.html

問合せ　区総務課(企画)　窓口42番　☎6682-9903

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

各種相談　無料　秘密厳守　※マスクの着用にご協力をお願いします。

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4日(火)、25日(火)、9月1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(総務)　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　不動産無料相談

実施日時(受付時間)　8月13日(木)13:00～15:00

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(総務)　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(総務)　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　行政相談

実施日時(受付時間)　8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(総務)　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　社会保険労務士による市民相談

実施日時(受付時間)　8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(総務)　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　行政書士による市民相談

実施日時(受付時間)　8月28日(金)14:00～17:00

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(総務)　窓口41番　☎6682-9683

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

【広報さざんか2020年8月号5面】

子育て情報

母親教室　無料　予約不要

日時　8月3日(月)・8月17日(月)13:30～15:30

内容

保健師　妊娠中ってみんなどう過ごしてるの？

栄養士　赤ちゃんとお母さんの栄養

助産師　お産の進み方と赤ちゃんとの出会い(8月17日「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)

持ち物　母子健康手帳・筆記用具・テキスト「わくわく」8月17日は手拭きタオルをお持ちください。

その他　8月3日ストレッチあり　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　8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　区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

『暑い夏を快適に』

　新型コロナウイルス感染拡大防止の「新しい生活様式」が求められています。とはいえ、子どもに「離れて遊ぼうね！」って言っても、お友だち同士じゃれあってしまうものだし、だからといってずっとマスクをしていると熱中症になりそうだし…。子育てと「新しい生活様式」をどう両立するか難しいですよね。

　今の時期、一番気を付けたい熱中症の対策としては「のどが渇いていなくてもこまめに水分補給の機会を作る」「いつもと少し様子が違う？と思ったらゆっくり休ませる」などが大切です。こまめな手洗いも忘れずに！暑い夏を楽しく過ごしてくださいね♪

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(福祉)　窓口3番　☎6682-9878・9880(子育て支援室)

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

【広報さざんか2020年8月号6面】

皆さまの声を区政に反映します！！

区民アンケート

区民の皆様のニーズや実態を把握するために、区民アンケートを実施しています。令和元年12月に実施した区民アンケートでは、「住之江区役所では、水害による浸水範囲を示した「水害ハザードマップ」を公表していますが、あなたは自宅の浸水想定を知っていますか？」という質問を行ったところ、以下の回答となりました。

　自宅の浸水想定を知らない方が半数近くあったため、広報さざんか6月号に「水害ハザードマップ」を掲載し、水害発生時における適切な避難先と避難のタイミングを周知しました。また、台風、津波、河川氾濫など災害別に自分の避難行動を記録いただく「避難カード」を作成しました。

円グラフ

知っている　46.5％

知らない　48.9％

無回答　4.5％

※令和元年12月実施の区民アンケートより

本年度も区民アンケートを実施する予定ですので、ご協力をお願いします！！

実施時期：令和2年8月・12月(予定)

上記の質問を含む、令和元年度のアンケート結果の詳細はこちら

　　ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000507140.html

区政会議

　区民の皆様のご意見を区役所が直接いただく場として、区政会議を開催しています。公募で選ばれた委員と各地域から推薦された委員24名から、区の施策についていろいろなご意見やアイデアをいただいています。

　令和2年度第1回区政会議全体会を7月14日(火)に開催しました。

　安全・安心部会では、「地域の防災訓練に若い人の参加を求めたい」とのご意見をいただきました。区としても地域と連携しながら、地域の防災人材の養成に取り組んでいきます。

　また、避難カードについて各家庭に配布することにもご賛同いただきました。トピックス2面をご参照いただき、皆様もぜひご活用ください。

写真説明＝〈前回の区政会議の様子〉

全体会～意見を共有～

子ども・教育部会

福祉・健康部会

魅力・ブランド部会

安全・安心部会

これまでの区政会議についての詳細はこちら

　ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/category/3442-6-3-0-0-0-0-0-0-0.html

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

健康情報

シニア食育料理教室の中止について

　広報さざんか6月号(2面)に掲載の食育教室・講座開催予定にありました「シニア食育料理教室」は、9月に実施する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止します。ご了承ください。

※9月は中止となりましたが、今後の状況により、10月以降に実施する可能性があります。その際はホームページ等でお知らせしますので、ご確認ください。

イラスト説明＝大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

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

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　実施日はお問合せください。

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　実施日はお問合せください。

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　実施日はお問合わせください。

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　実施日はお問合せください。

対象(大阪市民で)　40歳以上の女性で隔年受診(昭和・大正奇数年生まれ)

種別・費用　骨量検査　無料　要予約

実施日・場所・受付時間　実施日はお問合せください。

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8日(土)8月27日(木)分館　9:30～11:00

9月6日(日)南港　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27日(木)9月24日(木)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26日(水)9月23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12日(水)9月25日(金)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

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