【広報さざんか2020年10月号特集1面】

2020年10月号　№293

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

10月号の主な記事

ウイルスに負けない身体づくりのコツ　特集2面

認知症になっても住みやすい地域をめざして　特集3面

地活協通信Vol.7　粉浜　1面

内容について令和2年9月14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。

行こう！投票

大阪市を廃止し特別区を設置することについての住民投票

　今年の秋に、大阪市を廃止し特別区を設置することについての住民投票が行われます。

　有権者の皆さん、必ず投票しましょう。

　日程等はホームページ等でご確認ください。

　当日、投票に行けない方は期日前投票・不在者投票をしましょう。

投票できる方

　大阪市の選挙人名簿に登録されている方で、投票される日まで大阪市内に住所がある方。

　※投票できるかわからない場合は、住之江区選挙管理委員会にお問合せください。

投票案内状を投票所へ

　世帯ごとにまとめて封書で投票案内状をお送りしますので、ご自身の投票案内状を投票所へお持ちください。

　また、投票案内状がなくても投票はできますので、受付の係員にお申し出ください。(投票案内状をご持参いただいた方もご本人確認はさせていただきます。)

期日前投票・不在者投票

　投票日に仕事やレジャーなどの予定がある方は、名簿登録地の区役所等で期日前投票ができます。なお、出張等の都合により名簿登録地の区役所等での期日前投票ができない方は滞在先の市区町村選挙管理委員会で、また、不在者投票の施設として指定された病院等の施設に入院・入所している方はその施設で、それぞれ不在者投票ができます。また、身体に一定の重度障がい等のある方は、郵便等による不在者投票ができますので、あらかじめ郵便等投票証明書の交付を受けてください。

期日前投票宣誓書を投票案内状の裏面に印刷しています

　期日前投票の際に受付で記入していただく期日前投票宣誓書を投票案内状の裏面に印刷しています。

　事前に記入して期日前投票所にお越しいただくと、手続きがスムーズになります。

　なお、期日前投票宣誓書は、期日前投票所にも置いています。

期日前投票・不在者投票期間

期日前投票・不在者投票の期間は、告示日の翌日から投票日の前日までで、午前８時半から午後８時まで。

投票日前の６日間は午後９時まで時間延長しています。

※滞在先での不在者投票の投票場所・時間は、滞在先の選挙管理委員会にお問合せください。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします

・期日前投票を積極的にご利用ください。

・周りの方との距離を保つようにお願いします。

・投票所では、使い捨てのクリップ付き鉛筆もご用意いたしますが、ご自身で鉛筆またはシャープペンシルを持参し、投票用紙に記入することもできます。(投票用紙は原材料にプラスチックを使用しているため、ボールペン等はインクをはじくおそれがあります。)

・咳エチケットの徹底、来場前後や帰宅後の手洗いをお願いします。

・投票所には消毒液を備え付けています。

住民投票の詳細は、7面をご覧ください。

【問合せ】住之江区選挙管理委員会　☎6682-9626

【広報さざんか2020年10月号特集2面】

特集1

ウイルスに負けない身体づくりのコツ

(手洗い＋睡眠＋食事)＋運動も大切！

吹き出し　そして、笑顔

免疫力は、食事(腸内環境を整えること)、十分な睡眠に加えて、体温を上げる運動(ウォーキングや筋トレなどの有酸素運動)で維持・向上が可能です。楽しみながら、新型コロナウイルスに負けない身体をつくりましょう！

ウォーキング

★人混みを避けて散歩

★1日1回は外出できれば1日4,000歩以上

　区には、各中学校区ごとにおすすめコースや見どころを掲載したウォーキングマップがあります。

区のホームページに掲載しており、区役所31番窓口でも配布しています。

PCからは…

住之江区　ウォーキングマップ　検索

スマホからは…

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000335340.html

★笑顔も大切

笑いの力で免疫力アップ！NK細胞が活性化して、免疫力が向上します。

NK細胞とは：ナチュラルキラー細胞のこと。生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞。

地域でもソーシャルディスタンスを守って活動中！

筋トレ

★週2～3回の筋力トレーニングも有効

足の筋力低下を防ぐ　イスからの立ち上がり運動　(10回×2セット)

効果：浴槽の出入り、トイレの立ち座りなどの動作が楽になります！

①

・両手を胸の前で重ねて足の裏がしっかり床に着くように座ります

・両足を肩幅程度に開き足を少し後ろに引きます

↓

②あごを引いて正面を向いたまま「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります

↓

③「5、6、7、8」でゆっくりとイスに座ります

イラスト吹き出し＝大きな声で、1秒ずつゆっくり数えるとより効果的です。

【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10月号特集3面】

特集2

認知症になっても住みやすい地域をめざして

すべての方が安心して暮らせるよう、地域全体でのサポートが必要です。

認知症を知る

こんな時どうすればいいの？

ご飯を食べたのに「まだ食べていない！」と言う

例えば…

　「今準備しているから、ちょっと待っててね」と声かけをしてみる。それでも何度も「食べていない」と言う時は、フルーツや軽いおやつを出してみましょう。食べ過ぎが気になる場合は、1食分の量をあらかじめ減らし、残りをおにぎりにして出してみるのはどうでしょう。

外に出ようとする

例えば…

　「送りますよ」と声をかけ、一緒に歩き、折をみて「そろそろ帰りましょうか？」と誘導してみましょう。常時はできない事ですので、迷子になった時に備え、衣類や靴、いつも持って出るカバン等に名前や連絡先をつけておく事や、見守りネットワーク事業への登録も検討してみましょう。

「お金が盗まれた！」と言う

例えば…

　「それは大変！」と共感し、一緒に探してあげましょう。一緒に探す時は、本人が見つけられるように誘導してみましょう。

困ったら相談する

どこに相談しても大丈夫！

まずはお電話ください

★地域包括支援センター・ブランチ

高齢者の様々な相談に応じる総合相談窓口

1　安立・敷津浦地域包括支援センター

電話番号　6683-6650

担当地域　安立、敷津浦

2　加賀屋・粉浜地域包括支援センター

電話番号　7670-1777

担当地域　加賀屋、加賀屋東、粉浜、北粉浜

3　加賀屋ブランチ(ブルーム北加賀屋)

電話番号　6682-2941

担当地域　加賀屋、加賀屋東

4　住之江区地域包括支援センター

電話番号　6686-2235

担当地域　住之江、住吉川、平林、新北島、清江

5　新北島ブランチ(豊泉家)

電話番号　6683-4321

担当地域　平林、新北島

6　さきしま地域包括支援センター

電話番号　6569-6100

担当地域　南港緑、花の町、海の町、太陽の町

7　南港北ブランチ(きのみ)

電話番号　6612-9988

担当地域　花の町、太陽の町

★あったかネットコーディネーター

地域の身近な相談窓口

1　安立

会館　安立連合福祉会館

電話番号　6674-0270

2　敷津浦

会館　敷津浦福祉会館

電話番号　6686-9696

3　住之江

会館　御崎福祉会館

電話番号　6685-1434

4　住吉川

会館　住吉川文化会館

電話番号　6685-5097

5　加賀屋

会館　北加賀屋東部福祉会館

電話番号　6686-6968

6　加賀屋東

会館　加賀屋福祉センター

電話番号　6686-3436

7　粉浜

会館　粉浜福祉会館

電話番号　6671-1740

8　平林

会館　平林福祉会館

電話番号　6685-8396

9　新北島

会館　新北島南公園福祉会館

電話番号　6683-3531

10　南港緑

会館　南港緑公園福祉会館

電話番号　6612-3591

11　花の町

会館　花の町福祉会館

電話番号　6613-3494

12　海の町

会館　海の町福祉会館

電話番号　6612-8558

13　太陽の町

会館　太陽社会福祉会館

電話番号　6614-4330

14　清江

会館　住之江福祉会館

電話番号　6686-5337

区社会福祉協議会見守り相談室　☎6686-2243

　認知症高齢者見守りネットワーク事業窓口です。

　災害時等援護者名簿を活用し、地域における平時の見守り体制の構築をすすめていきます。

吹き出し　道でお困りの様子の方を見かけたときも、まずは、お電話ください。

認知症強化型地域包括支援センターとさざんかオレンジチーム　☎6686-0431

　医師と医療・介護・福祉の専門職チームが、認知症の方またはその疑いのある方やご家族を訪問し、必要な医療介護サービスにつなげます。若年性認知症の方の支援も行います。

吹き出し　気になることがあればお早めにご相談ください。

認知症ケアパスの冊子あります

　認知症の状態に応じた支援や医療、介護サービスを紹介しています。

さざんかオレンジチーム、お近くの地域包括支援センター・ブランチで配布しています。

みんなで支える

周りができることは？

■オレンジカフェ

認知症の人とその家族、地域住民、専門職などが気軽に集い、お互いの悩みを話したり、情報交換をしながら楽しく過ごす場として開催されています。(現在休止中の所もあります。開催場所等の詳細はさざんかオレンジチームへお問合せください。)

■認知症サポーター

認知症を正しく理解し、自分でできることについて学ぶ講座「認知症サポーター養成講座」を受講し、地域で活動するサポーターです。

住之江区では中学校でも開催し、若い時から認知症を理解する取組みを行っています。

ご興味のある方は左記までお問合せください。

吹き出し　対応の仕方など教えていただいて、とても役に立ちました

　徘徊模擬訓練や認知症サポーター養成講座のコーディネート等も行っています。

　ご相談は区社会福祉協議会　☎6686‒2234へ

認知症高齢者見守りネットワーク事業

ご家族や支援者があらかじめ登録しておくことで、道に迷ったりした時に、家族や警察だけでなく、地域や事業者の皆さんのネットワークで協力して早期発見・保護につなげます。ぜひご登録を！

吹き出し　みんなで助けあって住みやすい街に！

【問合せ】区保健福祉課(福祉)　窓口3番　☎6682-9857

【広報さざんか2020年10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.7　粉浜

さざんか粉浜活動協議会×地域の介護事業所加賀屋・粉浜地域包括支援センター＝「町会＆事業所(専門職)がつながるための連絡マップ」

【粉浜地域】

　粉浜地域は古い街並みが多く残っており、昔ながらの人と人とのつながりを大切にしています。誰もが生きがいを持って暮らせるように、地域が一丸となり、さまざまな活動を考え、実行しています。

【町会＆事業所(専門職)がつながるための連絡マップ】

地域の方が気軽に相談できるように、町会長と介護事業所の写真や連絡先を掲載したマップです

Q　協働のきっかけは？

A　さざんか粉浜活動協議会

　高齢化が進む中で、例えば地域の方が介護事業所を利用したいと思っても、その事業所の所在地や強みなどがわかりにくく、自発的に連絡がとりづらい状況でした。

　この問題を解決するには、介護事業所の方とのつながりを作る必要があると考え、企業・NPO・学校・地域交流会で知り合った介護事業所の方や地域包括支援センターの方を会議にお呼びしたことがはじまりです。

A　株式会社マザーハウス

　我々は、もう一人の家族のように寄り添い、安心できる支援をめざしながら日々の業務に取り組んでいます。その中で、地域の方との情報共有や、高齢者の引きこもりや独居などの粉浜地域の課題を解決できるような活動ができればと思っていました。そんな時に、会議の案内を受けて、「粉浜地域を今よりもさらに良くしたい」という我々の思いを実現できるのではと思い、参加を決めました。

A　加賀屋・粉浜地域包括支援センター

　様々な悩みやお困りごとがある地域の方が相談に来られます。その方のお話を聞き、必要であれば地域の介護事業所を紹介することもあるので、「介護事業所とのつながりをより一層深めたい」という思いや、「もっと地域と連携して地域の実情を知りたい」という考えから、会議に参加したことがきっかけです。

Q　協働して良かったこと・助かっていることは？

A　さざんか粉浜活動協議会

　会議では、介護事業所と地域がつながるためのマップを作ろうということになりました。実際にマップが出来てからは、町会長が介護事業所とスムーズに連絡をとりあって、お困りの高齢者の方に迅速に対応できるようになりました。さらに、以前よりも多くの介護事業所の専門職の方と顔見知りになることができたので、よりつながりを感じることができて大変嬉しいです。

A　株式会社マザーハウス

　マップを作成したことで、地域の介護事業所の方や町会長の顔が一目見て分かるようになったので、安心感がとてもありますね。介護事業所の我々にとっても、事業所同士のつながりを生む仕掛けのひとつになっています。

　このマップを通して、粉浜地域に住んでいる方が、ここでずっと暮らしたくなるような「安心と楽しさに溢れたまち」を作っていきたいです。

A　加賀屋・粉浜地域包括支援センター

　マップで地域とつながることができたおかげで、どんな状況で暮らしているかわからなかった高齢者の方を、町会長が気にかけてくださったり、センターにつないでいただいたこともありました。また、以前よりも介護事業所の方とのつながりが深まり、地域課題の解決に向けて意見交換することができました。

　今後も、介護事業所の方や町会長とのつながりを活かして、地域の方がより気軽に相談できる窓口をめざしていきます。

【問合せ】区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9734

お家の最期、考えませんか？

誰も住まなくなり、管理もせずに放置している空き家には危険がいっぱい！！！

住之江区のお家、約7軒に1軒が空き家です。

住之江区の空家率14.7％(H30)

総務省｢平成30年住宅・土地統計調査｣より

防災性の低下

家屋の倒壊や火災等さまざまな被害が想定されます。

防犯性の低下

犯罪の被害に遭(あ)ったり、不法侵入されたりするおそれがあります。

ごみの不法投棄

敷地内にごみを不法に投棄されるおそれがあります。

衛生の悪化

野生動物が家屋に住みつき、糞尿が原因で悪臭が発生するおそれがあります。

このような危険が生じる前に、相談機関にご相談ください。

【家に対する不安や心配ごと等のご相談は…】

問合せ　住之江区社会福祉協議会「人と家の見守り活動支援センター」　☎6115-6616(御崎4-6-10)

【放置されている空き家等、空き家対策全般についてのご相談は…】

問合せ　区保健福祉課(福祉)　窓口3番　☎6682-9906

空家利活用改修補助

申込期限　令和2年12月中旬

空家の利活用を予定されている方に、住宅の性能向上や、こども食堂・高齢者サロンといった地域まちづくりのための用途に改修する費用等の一部を補助します。

吹き出し　こんな助成制度もありますよ！

問合せ　都市整備局　市街地整備部　住環境整備課　☎6208-9622

詳しくは　大阪市　空家　補助　検索

【広報さざんか2020年10月号2面】

すみのえトピックス

国勢調査

国勢調査の回答はお済みですか？10月7日までに回答をお願いします！

国勢調査は、我が国に住んでいるすべての人と世帯を対象とする国の最も重要な統計調査です。

今回の調査では、新型コロナウイルスの感染を防止するため、原則として調査員による調査票の回収は行いません。

回答は、かんたん便利なインターネットか郵送でお願いします！

インターネットでの回答方法は、下記の国勢調査のホームページでご確認いただけます。

ＵＲＬ　https://www.kokusei2020.go.jp/

国勢調査2020　検索

問合せ　区総務課(総務)　窓口41番　☎6682-9842

サッカー　避難カード

セレッソ大阪　森島社長×住之江区長

　7月31日(金)にサッカーJ1リーグ「セレッソ大阪」の森島(もりしま)　寛晃(ひろあき)社長、藤本(ふじもと)　康太(こうた)アンバサダーの訪問を受けました。末村区長との対談の中で、森島社長は、コロナ禍であることを常に意識しており、感染防止の取組みや試合中に災害発生した時の対応、そして今シーズンへの意気込みなどを述べられました。災害時の対応では、末村区長より避難カードについてご紹介したところ、一緒に広めていきたいとおっしゃってくださいました。その取組みとして、避難カードの周知を目的としたセレッソ大阪と住之江区役所のコラボ動画を制作します。公開の際には住之江区ホームページ・Facebook・Twitterなどでお知らせします。お楽しみに♪

　これまでも南港ポートタウンでのファミリーフェスタへの参加や、住之江区出身の丸橋(まるはし)　祐介 (ゆうすけ) 選手にちなんでの試合時の丸橋シートのご提供、区民応援デーなどを実施していただき、当区も丸橋選手の等身大パネルとPR台の正面玄関への設置や広報での支援などを行っており、連携協力を進めています。

コラボ動画制作決定

セレッソ大阪×避難カード

防災の取組みのひとつとして、セレッソ大阪と住之江区役所が協力して動画を制作します。今回ご紹介するのは「避難カード」です。9月上旬に皆さまのご自宅にお届けしましたが、もう作成されましたか？

　実際に災害が起こった時は、パニックになって、冷静な避難行動ができないかもしれません。地震(その後の津波あり・なし)、大和川の氾濫、台風・高潮と災害の種類・規模によって避難方法が変わってきます。また、コロナ禍での避難行動についても考える必要があります。

　いざという時に適切な避難行動ができるように、避難カードを事前に書いておき、災害の備えに役立ててください。それが命を守る行動につながります。

セレッソ大阪ホームページはこちら

ＵＲＬ　https://www.cerezo.jp/

桜スタジアム建設募金についてはこちら

ＵＲＬ　https://www.sakura-stadium.jp/

避難カード・防災マップ・ハザードマップはこちら

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

問合せ

区総務課(企画)　窓口42番　☎6682-9992

避難カードについては　区協働まちづくり課(防災担当)　窓口43番　☎6682-9974

【広報さざんか2020年10月号3面】

今月のお知らせ

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

　10月～11月は麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間です。

　大麻は買わない！使わない！かかわらない！

国民健康保険被保険者証を更新します

　11月1日に国民健康保険被保険者証(以下、「保険証」という)を更新するため、新しい保険証(桃色)を10月中にお住まいの区の区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。

　簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。また、10月中に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合は、お問合せください。

　なお、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています。

問合せ　区窓口サービス課(保険年金)　窓口8番　☎6682-9956

医療証(障がい者、こども、ひとり親家庭)を更新します

　障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します。障がい者医療証はうぐいす色からオレンジ色へ、ひとり親家庭医療証はあさぎ色から桃色へ変わります。(こども医療証は色の変更はありません。)資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証を送付します。

　現在お持ちの医療証は、11月1日から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はお問合せください。

※こども医療証については、有効期限が令和2年10月31日までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用ください。

問合せ　区保健福祉課(福祉)　窓口3番　☎6682-9857

市税に関するお知らせ

〇市税の納期限のお知らせ

　個人市・府民税(普通徴収分)第3期分の納期限は、11月2日(月)です。

〇ネットで便利！大阪市税

　コンビニ収納用バーコードが印刷された納付書で、大阪市税クレジットカード納付サイトからいつでもクレジットカードによる納付ができます。スマートフォンから新たにPayPay請求書払い、auPAY、ゆうちょPayによる納付が可能になりました。詳細については、大阪市ホームページからご確認ください。

大阪市　市税　納付検索

10月19日(月)から25日(日)は「行政相談週間」です！　無料

　国・市の仕事などで、「困った」「もっと詳しく知りたい」等、お気軽にご相談ください。

【住之江区の行政相談】

日時　毎月第3火曜日(10月は20日(火)に開催します。)13:00～16:00(15:00受付終了)

場所　区役所4階　相談室

内容　住之江区の行政相談委員　櫻町(さくらまち)　君枝(きみえ)　若山(わかやま)　洋(ひろし)　髙田(たかだ)　宏司(こうじ)

問合せ　区総務課(総務)　窓口41番　☎6682-9683

【相続・登記・税金・年金など行政なんでも相談】

(一日合同行政相談所)

日時　10月23日(金)10:00～16:00(完全予約制)

申込み　10月13日(火)～10月16日(金)9:00～17:00　【電話予約】☎6941-8358

場所　中央区民センター　ホール(中央区久太郎町1-2-27)

その他　参加機関：大阪府・大阪市・大阪法務局・大阪労働局・日本年金機構・大阪弁護士会・近畿税理士会など

問合せ　近畿管区行政評価局　行政相談課　☎6941-8358

さざぴー隊からのお知らせ

車上ねらい・架空料金請求詐欺の被害が増えています！

　令和2年、住之江区における重点犯罪(ひったくり・路上強盗・自動車盗・車上ねらい・部品ねらい・オートバイ盗・自転車盗)の発生件数は全体的に減少傾向にあるなか、車上ねらいだけが増えています。

　特殊詐欺に関しても全体的には減少していますが、架空料金請求詐欺の件数が増えています。

少しでも被害にあわないために次のことを守りましょう！

＜車上ねらい＞

◎車上ねらいの被害の約半数が駐車場で発生しています。

◎車の中にバッグなど物は置かないようにしましょう。たとえバッグに大切な物が入っていなくても、犯人はねらってきます。車の中は何もない状態にしましょう。

＜特殊詐欺＞

◎被害者の約8割が65歳以上の高齢者で占められています。

◎ATMでお金は返ってきません。防犯機能付電話機などの活用で電話に出ない対策が効果的です。

　住之江防犯さざぴー隊は区民の皆さんの防犯意識の向上をめざして、防犯啓発や防犯出前講座、青色防犯パトロール巡回など様々な業務に取り組んでいます。

問合せ　区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9975

犬や猫を愛する皆さんへ

　大阪市では、4月と10月を『犬・猫を正しく飼う運動強調月間』と定めています。世の中は動物が好きな人ばかりではありません。次のことを守って、他人に迷惑をかけないように飼いましょう。

●普段から、ふん・尿は自宅で済ませることができるようトイレトレーニングを行い、散歩の前に自宅で排泄(はいせつ)させましょう。散歩の時に排泄(はいせつ)した場合に備え、ふん・尿を取るためのちり紙や洗い流すための水等を携帯し、飼い主が責任を持って必ず後始末しましょう。

●犬の放し飼いは条例で禁止されています。絶対にしてはいけません。公園・河原などでもリードを外さないでください。

●犬が曲がり角で先行して、人を咬(か)む事故が増えています。また、ロングリードは犬を制御(せいぎょ)しづらく、細くて他の人や自転車からは見えにくいのでご注意ください。

●犬や猫を飼う際は、飼育できる住宅かどうか確認しましょう。

●鳴き声はご自身が思う以上に大きく響いています。短時間でも、睡眠を妨げるなど、深刻な苦情を引き起こします。吠え癖がつかないようにしつけましょう。

●愛情と責任をもって終生飼いましょう。犬や猫を捨てると、法律違反により罰せられます。

●生まれてくる犬や猫を育てられる見込みがない場合は、あらかじめ不妊・去勢手術を受けさせましょう。

●犬が死亡したり、住所が変わったときは、区役所へご連絡ください。死亡と市内での所在地変更に限り、電子申請も可能です。

電子申請はこちらから

ＵＲＬ　https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/portal/home

What’s「街ねこ」活動？

　大阪市は、地域の合意と協力のもと、その地域に住む野良猫の不妊去勢手術を行い、一代限りの猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく「街ねこ」活動のお手伝いをしています。

詳しくはこちらから

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000020313.html

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9973

【広報さざんか2020年10月号4面】

子育て情報

母親教室　無料　予約不要

日時　10月12日(月)・10月19日(月)13:30～15:30　※10月19日「妊婦歯科健診」併設　歯科健診のみ希望の方の受付は、14時まで

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

対象　2月頃出産予定の方(1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」2回目(10月19日)は手拭きタオルをお持ちください

その他　1回目(10月12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　10月19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か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

10月は里親月間♪

　『里親制度』について「聞いたことはあるけど、詳しく知らない」「前から気になってたけど、どうしたらいいのかな」という方が多いのでは？里親制度とは、親の病気・家出・離婚など、いろいろな事情により家庭で暮らせない子ども達を、自分の家庭に迎え入れて育てる制度のことです。幼い頃から実親と暮らすことができずに施設で育つ子ども達は、家庭での暮らしや、自分だけを見てくれる大人の存在を知らずに成長することが多いのです。そこで、実親の代わりに深い愛情を持って育ててくれて、家庭の場でいろいろな経験をさせてくれる里親の存在がとても重要となります！里親といっても、一定期間養育する【養育里親】や、週末や長期の休みに子どもを迎える【週末里親】など形も様々。制度によっては単身の方でも里親になることができますので、気になった方はお気軽にお問合せください。全ての子ども達が幸せに暮らせることを願っています(#^.^#)

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)

健康情報

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　10月1日(木)・19日(月)・11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

講演会『もっと知りたい依存症』～ゲーム依存症を中心に・回復を目指して～　要申込　無料

　近年問題になっている「ゲーム・ネット依存症」を中心に、その分野でも活躍されている精神科医から生活上の注意点、依存症におちいる仕組みと対応などを学ぶことができる機会です。ぜひ、ご参加ください。

日時　11月19日(木)14:00～16:00(受付は13:15～)

場所　すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

講師　一岩　智明　先生　医療法人一尚会理事長・いちメンタルクリニック院長

対象　区内在住・在勤で、テーマに興味のある方

定員　100名(先着順)

申込み　窓口・電話・FAXにて受付　講座名・氏名・電話番号をお知らせください。

締切　11月10日(火)(定員になり次第締切)

申込み・問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎6682-9968　FAX6673-0220

健康ワンポイント！

10月はピンクリボン月間です

乳がんは、早期に発見すれば治るがんです！

　乳がんの発症には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっており、エストロゲンを含む経口避妊薬(ピル)の使用や閉経後の長期のホルモン補充療法は発生リスクを高めることが分かっています。また、飲酒や閉経後の肥満、運動不足といった生活習慣もリスクを高めると考えられています。乳がんは『自分で発見できるがん』なので、日頃から入浴や着替えの時などにセルフチェックを行うように心がけましょう。ただし、セルフチェックでは見つけられないこともあるため、定期的な乳がん検診※を受けることも大切です。

大阪市の乳がん検診や自己検診についてはこちら

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000018725.html

※大阪市乳がん検診

30歳代：超音波検査(1年に1度)・取り扱い医療機関にて実施

40歳以上：マンモグラフィ検査(2年に1度)・保健福祉センターおよび取り扱い医療機関、大阪市乳がん検診デー取り扱い医療機関では日時指定で集団検診(マンモグラフィ)が受けられます。

乳がん検診デー専用電話：☎6208-8250

令和2年度は、昭和の奇数年生まれの方が対象

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000490632.html

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　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

10月26日(月)南港　9:30～11:00

11月19日(木)12月2日(水)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

10月14日(木)11月19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

10月28日(水)11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

10月5日(月)11月27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)　南港＝南港ポートタウン管理センター

申込み・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10月号5面】

各種相談

各種相談はすべて無料・秘密厳守です。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)　10月6日(火)、13日(火)、27日(火)、11月4日(水)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(総務)　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　行政相談

実施日時(受付時間)　10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(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)　10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(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)　10月8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　社会保険労務士による市民相談

実施日時(受付時間)　10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(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)　10月23日(金)14:00～17:00(16:30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　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(福祉)　窓口3番　☎6682-9857

相談内容　日曜法律相談　要予約

実施日時(受付時間)　10月25日(日)9:30～13:30

申込：事前電話予約。10月22日(木)、23日(金)9:30～12:00【予約専用】☎6208-8805(先着順)

定員：16組

場所

①北区役所(北区扇町2-1-27)

②生野区役所(生野区勝山南3-1-19)

問合せ　大阪市総合コールセンター｢なにわコール｣　☎4301-7285(8:00～21:00 年中無休)

相談内容　ナイター法律相談

実施日時(受付時間)　10月28日(水)18:30～21:00

申込：当日会場で受付。相談の順番は、18:00までに来場された方で抽選して決定します。(受付は18:00～20:00まで。先着順。)

定員：32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｣　☎4301-7285(8:00～21:00 年中無休)

催し

「住之江区民ハイキング」中止のお知らせ

　新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は中止します。

　ご理解いただきますようお願いいたします。

問合せ　大阪市コミュニティ協会　住之江区支部　☎6654-8280