【広報さざんか2021年6月号1面】

2021年6月号　№301

編集／発行　住之江区役所　総務課(ICT・企画)

　　　　　　〒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

EXPO　2025　OSAKA,KANSAI,JAPAN

6月号の主な記事

ワクチン接種のお知らせ　1面

防災特集　2～3面

よく噛んで食べよう　8面

地活協通信　12面

内容について令和3年5月17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。

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種のお知らせ

接種回数　2回

接種費用　無料

65歳以上(昭和32年4月1日以前生まれ)のみなさまへ

予約対象となった方には「接種予約開始日のお知らせ」はがきを送付します。予約申し込みは、はがきが届くまでお待ちください。

ワクチン接種予約申し込みまでの流れ

希望される高齢者の方は必ず接種できますので、焦らず落ち着いて予約してください。

1　接種券・予診票などが届く　※予約・接種時まで大切に保管

2　段階的に「予約開始日のお知らせ」 はがきが届く

3　はがきが届いたら「予約開始日」を確認　※段階的に予約受け付けを開始しています

接種当日の持ち物

・接種券

・予診票(あらかじめご記入のうえ、お持ちください)

・本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)

4　接種1回目の予約申し込み

かかりつけ医がいる

↓はい

かかりつけ医で接種できる

↓はい

個別接種　かかりつけ医

【予約方法】

かかりつけ医やその他の病院・診療所での接種を希望される方は、お近くの取扱医療機関に直接電話などで予約してください。

取扱医療機関についてはこちら

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000528324.html

かかりつけ医がいる

↓はい

かかりつけ医で接種できる

↓いいえ

その他の病院・診療所での接種を希望する

↓はい

個別接種　病院・診療所

【予約方法】

かかりつけ医やその他の病院・診療所での接種を希望される方は、お近くの取扱医療機関に直接電話などで予約してください。

取扱医療機関についてはこちら

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000528324.html

かかりつけ医がいる

↓はい

かかりつけ医で接種できる

↓いいえ

その他の病院・診療所での接種を希望する

↓いいえ

集団接種　各区の集団接種会場

【予約方法】 かかりつけ医がいない方などはインターネットの「接種予約サイト」またはコールセンターで予約してください。

【住之江区の集団接種会場】

・すみのえ舞昆ホール(区役所2階区民ホール)

・南港ポートタウン管理センター4階大会議室

集団接種　自衛隊大阪大規模接種センター

予約開始のお知らせはがきがなくても、接種券をお持ちであれば、予約できます。

【大規模接種会場】

・大阪府立国際会議場(グランキューブ大阪)北区中之島5-3-51

詳しくはこちら

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000535631.html

かかりつけ医がいる

↓いいえ

その他の病院・診療所での接種を希望する

↓はい

個別接種　病院・診療所

【予約方法】

かかりつけ医やその他の病院・診療所での接種を希望される方は、お近くの取扱医療機関に直接電話などで予約してください。

取扱医療機関についてはこちら

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000528324.html

かかりつけ医がいる

↓いいえ

その他の病院・診療所での接種を希望する

↓いいえ

集団接種　各区の集団接種会場

【予約方法】 かかりつけ医がいない方などはインターネットの「接種予約サイト」またはコールセンターで予約してください。

【住之江区の集団接種会場】

・すみのえ舞昆ホール(区役所2階区民ホール)

・南港ポートタウン管理センター4階大会議室

集団接種　自衛隊大阪大規模接種センター

予約開始のお知らせはがきがなくても、接種券をお持ちであれば、予約できます。

【大規模接種会場】

・大阪府立国際会議場(グランキューブ大阪)北区中之島5-3-51

詳しくはこちら

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000535631.html

接種2回目の予約申し込み

1回目の接種後、標準的には20日の間隔をおいて2回目の接種が必要です。集団接種会場では1回目の接種後、その場で2回目の集団接種の予約を受け付けます。個別接種を希望される方は、取扱医療機関に直接予約してください。

※取扱医療機関や各区の集団接種会場などについては、大阪市ホームページ等でご確認いただけます。

※現在、何らかの病気にかかって治療(投薬など)を受けている方は、その病気を診てもらっている医師にあらかじめ接種してよいか確認してください。

ワクチン接種について最新の情報はこちら

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000524920.html

問合せ

大阪市新型コロナワクチンコールセンター(受付時間：9:00～21:00　土日祝含む)☎0570-065670　または6377-5670　FAX0570-056769

お持ちですか？

マイナンバーカード

顔写真付きの本人確認資料になる！

運転免許証等と同様に公的な身分証明書として使えます。

カードの有効期限

発行後10年間(未成年者は発行後5年間)

各種証明書をコンビニで取得できる！

・全国のコンビニで住民票、印鑑登録証明書、市税の証明、戸籍の証明等の証明書を取ることができます。(6:30～23:00、土日祝も可)

・手数料は区役所窓口よりも100円お得！(戸籍の証明書を除く)

個人番号(マイナンバー)

電子証明書　(有効期限は5年間)

詳しくはこちら

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

【問合せ】区窓口サービス課(住民登録)　窓口6番　☎6682-9963

【広報さざんか2021年6月号2面(特集)】

台風に備えて

「マイタイムライン」をつくりましょう

マイタイムラインとは

大規模災害に備えて、災害時の状況をあらかじめ想定したうえで、「いつ」「誰が」「何をするのか」の基本的な行動などを時系列で整理し、とりまとめるものです。被害が発生することが予測しやすい台風や豪雨で特に有効とされており、過去の災害の教訓からも避難するかどうか判断するための大切な指針となるものです。タイムラインは気象状況等により変わります。今回、ご紹介するのは台風の「マイタイムライン」です。

1　避難先

　避難場所に避難するだけが避難ではありません。自宅での避難や親戚・知人宅への避難も選択肢の一つです。

上の階へ逃げましょう(垂直避難)

　建物(最上階)が浸水の深さより高い場合は、避難場所に避難せず、上の階へ避難することも選択肢の一つです。

・上の階の避難スペースを確認しておきましょう。

自宅にとどまりましょう(在宅避難)

　自宅(最上階)が浸水の深さよりも高い場合は、自宅の安全な場所へ避難しましょう。

・非常備蓄品を確認しておきましょう。

親戚や知人宅へ早めに身を寄せましょう

　親戚や知人宅への避難も選択肢の一つです。大雨や強風が吹く前に、早めに避難しましょう。

・避難方法などを日頃から相談しておきましょう。

避難場所へ逃げましょう(小中学校等・津波避難ビル)

　最新の避難情報を確認し、早めに避難しましょう。

・避難先の場所や避難経路を確認しておきましょう。

浸水想定を確認

　自宅の浸水想定は水害ハザードマップやマップナビおおさかで確認できます。浸水の深さによって避難先が違ってきます。

水害ハザードマップ

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000300890.html

2　何をするか

　台風や豪雨は地震と違い、気象情報などで事前に予測することができます。大雨や台風に対する事前の準備や災害の危険性が高まってきた時の対応について確認しておきましょう。

非常持出品を準備する【3日分程度（目安）】

・避難する際に持ち出すものです。リュック等に入れておき、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

非常持出品

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/cmsfiles/contents/0000468/468243/mochidasihinn.pdf

非常備蓄品を備える【7日分程度（目安）】

・ライフラインが止まることを考えて、1週間程度、自足するつもりで備えておきましょう。

非常備蓄品

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/cmsfiles/contents/0000468/468243/e.pdf

避難するときは声かけをする

・災害時では隣近所での助け合いが大切です。(近助)　避難する場合は、隣近所に声をかけて一緒に避難しましょう。

3　いつ避難を開始する　いつ何をする

72時間前(3日前)

【テレビで台風の進路を確認する】

※台風の中心が予報円に入る確率はおよそ70％

(自宅が予報円に入っている場合は、避難先を考えておきましょう。)

□事前連絡(親戚・知人宅など避難先が遠方の場合)

□非常持出品・備蓄品の確認

↓

48時間前(2日前)

【進路、勢力の確認】

□避難先、避難経路の確認（必要に応じて避難）

□停電、断水への備え

↓

24時間前(1日前)

【暴風域に入る時間の確認】

□家周りの点検

□窓ガラスの飛散防止

↓

12時間前

【家周りや非常持出品・備蓄品の最終点検】

□家族の行動を把握(学校、会社)

↓

6時間前

【暴風や大雨に備え不要不急の外出は控える】

□避難情報、避難所情報の確認

↓

台風最接近～通過

【安全な場所で避難】

□大和川水位情報の確認

警戒レベル3　高齢者等避難

災害の状況：災害のおそれあり

とるべき行動：危険な場所から高齢者等は避難

警戒レベル4　避難指示

災害の状況：災害のおそれ高い

とるべき行動：危険な場所から全員避難

大和川氾濫時の浸水想定はこちら

　大和川が氾濫したときは、住んでいる区域や避難を要する時間によって、避難するタイミングが違います。

大和川洪水到達時間による区域

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地域

区域B　大和川が氾濫した場合に1～3時間で浸水するおそれがある地域

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地域

大和川の氾濫対象区域

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

※水害ハザードマップ・大和川の氾濫対象区域などは、区役所43番窓口で配布しています。

【広報さざんか2021年6月号3面(特集)】

このシートにマイタイムラインを書きましょう！

わが家の避難計画

記録的な台風が近づいているとき

1　避難先

避難先を確認してメモしておきましょう。状況に応じた避難先として、避難先1～3のすべてを確認しましょう。

原則

早めの避難先

■自宅・親戚宅・知人宅・職場など(市内に限らず浸水しない安全な場所)

避難先1

■最寄りの避難所(浸水しない安全な場所)

避難先2

逃げ遅れたら･･･

その場そのときで命を守れる場所へ

■最寄りの水害時(津波) 避難ビル(最寄りの浸水しない安全な場所)

■高い建物や高い場所(最寄りの浸水しない安全な場所)

避難先3

2　避難を開始するまでに何をするかを考えましょう。

情報収集

やることをチェック

□気象情報・避難情報を確認

避難の準備

やることをチェック

□非常持ち出し品・備蓄品を確認

□必要なものの買い出し

□家財等の2階等への移動開始

□家の周りの点検

□飛ばされそうなものの片付け

□窓の施錠の確認

□携帯電話の充電

□避難所の開設状況の確認

連絡・声かけ

やることをチェック

□近所への声かけ

・避難の声かけをする

・一緒に避難する

名前

連絡先

・避難の声かけをする

・一緒に避難する

名前

連絡先

□家族と連絡を取り合う(離れている場合)

□避難の支援者に連絡(自力では避難が困難な場合)

その他

やることをチェック

□

3　いつ避難を開始するかいつ何をするかを記入しましょう。

2で確認した行動を参考にタイミングを確認しましょう。

避難のタイミングを書き込みましょう。

わが家の避難計画

台風発生

台風の接近など大雨が予測されるとき暴風警報級の可能性に言及(気象庁)

記入欄　「いつ避難する？」「いつ何をする？」

例)避難場所を再確認しておく〔みんな〕

府知事からの「府民へのメッセージ」などと連携した早めの避難の呼びかけ

例)○○市の祖父母宅へ避難する〔みんな〕

この段階での避難先の目安

避難先1

緊急度(低)

警戒レベル3

危険な場所から高齢者等避難！

例)おばあちゃんとお母さんが親戚の家に避難する

この段階での避難先の目安

避難先1、2

緊急度(高)

警戒レベル4

危険な場所から全員避難！！

例)○○小学校へ避難する［お父さんとこどもたち］

この段階での避難先の目安

避難先1、2

警戒レベル5

緊急安全確保

この段階での避難先の目安

避難先3

※災害状況の進展により必ずしもこの順番で情報がでるとは限りません。状況に応じた柔軟な対応が重要です。

↓

避難完了後

避難後には、家族や大切な人に無事避難したことを伝えましょう

連絡方法

家族の集合場所

避難情報が解除されるまでは、避難先からの外出や移動は極めて危険です。

避難カードを持っていますか？

　避難カードは地震や津波、風水害など複数の災害の避難行動や備えに役立ち、命を守る行動にもつながります。

　お一人おひとりお持ちいただき災害時の避難行動にお役立てください。

(区役所4階43番窓口で配布しています。)

写真説明＝避難カード

災害別マイタイムラインはこちら

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000534919.html

災害に応じて作成しておきましょう。

大阪市防災アプリはこちら

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

浸水想定図、避難ビルなどの情報をはじめ、避難するかどうかの判断に役立つ情報などが入手できます。

マップナビおおさかはこちら

ＵＲＬ　https://www.mapnavi.city.osaka.lg.jp/osakacity/Portal

浸水想定区域図などの大阪市における行政情報を、電子地図を利用してインターネットにより、ご利用者の皆様に提供するものです。

問合せ　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2021年6月号4面】

今月のお知らせ

介護保険利用者負担限度額認定証等の更新

　介護保険を利用して、介護保険施設などへ入所や短期入所した場合に、食費・居住費が負担軽減される認定証等の有効期限は7月31日(土)です。対象者の方へ申請書を送付します。更新希望の方は6月30日(水)までに申請してください。

　なお、非課税年金(遺族年金・障がい年金)を受給されている方は、年金収入額と基礎年金番号の申告が必要です。年金振込通知書等の写しを添付し、申請してください。

問合せ　区保健福祉課(介護保険)　窓口4番　☎6682-9859

「令和3年経済センサス-活動調査」の回答期限は6月8日(火)です

【調査対象】 全国すべての事業所及び企業(6月1日現在で、全国一斉に実施しています。)

【調査方法】 顔写真付きの調査員証を携行した統計調査員が、訪問または郵送により調査票を配布しています。

【回答方法】インターネットまたは、調査員への調査票の提出

↓

皆さまのご都合に合わせて、24時間いつでも回答が可能です！ぜひ、インターネット回答をご活用ください！

※「経済センサス-活動調査」の回答は法律で義務付けられています。

問合せ　区総務課(統計調査)　窓口41番　☎6682-9625

児童手当の現況届について

　現在、児童手当・特例給付を受給されている方に「現況届」を送付しますので、令和3年6月30日(水)までに下記担当まで必ずご提出ください。

　この「現況届」の提出がない場合は、令和3年6月分(10月支払い分)以降の手当を受けることができなくなります。また、そのまま2年が経過すると、時効となり受給権が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

令和3年度の国民健康保険料について

●保険料の決定

　令和3年度国民健康保険料の決定通知書を、区役所から6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害・退職・廃業等による所得の減少等で保険料の納付にお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。詳しくはお問合せください。

　令和3年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。

令和3年度(令和3年4月～令和4年3月)国民健康保険料(年額)

平等割保険料(世帯あたり)

医療分保険料　27,807円

後期高齢者支援金分保険料　9,508円

介護分保険料※1　2,509円

均等割保険料(被保険者あたり)

医療分保険料　被保険者数×25,273円

後期高齢者支援金分保険料　被保険者数×8,642円

介護分保険料※1　介護保険第2号被保険者数×14,612円

所得割保険料※2

医療分保険料　算定基礎所得金額※3×8.22％

後期高齢者支援金分保険料　算定基礎所得金額※3×2.90％

介護分保険料※1　算定基礎所得金額※3×2.60％

最高限度額

医療分保険料　63万円

後期高齢者支援金分保険料　19万円

介護分保険料※1　17万円

※1　介護分保険料は、被保険者の中に40～64歳の方(介護保険第2号被保険者)がいる世帯にのみにかかります。

※2　世帯の所得割は、被保険者(介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者)ごとに計算した所得割の合計額となります。

※3　算定基礎所得は、前年中総所得金額等－43万円となります。

●保険料の改定

　令和元年度の大阪府の保険料算定において、令和6年度に府内統一保険料率となるため、大幅な保険料率改定が必要となりました。一般会計からの繰入により激変緩和措置を講じ、急激な保険料の変動がないよう負担を抑えてきたところですが、段階的に激変緩和措置を解消し変更を行っています。(令和6年度には、大阪府内にお住まいで「同じ所得、同じ世帯構成」であれば、「同じ保険料額」となります。)

問合せ　区窓口サービス課(保険年金)　窓口8番　☎6682-9956

住之江区役所のLINE・YouTube公式アカウントのご紹介

　住之江区役所では、LINE公式アカウントとYouTube公式チャンネルを運営しています！新型コロナウイルスワクチン接種の情報等を配信・投稿していますので、ぜひお友だち登録・チャンネル登録をして、ご覧ください。

LINEアカウントはこちら

ＵＲＬ　http://line.naver.jp/ti/p/imE7IUzuCm

YouTubeチャンネルはこちら

ＵＲＬ　https://www.youtube.com/channel/UCtFQ93pMKd\_REPS7UQX\_QXA

問合せ　区総務課(企画)　窓口42番 ☎6682-9992

【広報さざんか2021年6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。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期等になる場合があります。

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)　6月8日(火)、22日(火)、7月6日(火)13:00～17:00

定員：16名※22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(広聴)　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　行政相談

実施日時(受付時間)　6月15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(広聴)　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)　6月21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(広聴)　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)　6月10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(広聴)　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)　6月17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(広聴)　窓口41番　☎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)　6月25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(広聴)　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(祝日を除く)

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

催し

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期等になる場合があります。詳しくは、各担当にお問合せください。

セレッソ大阪　丸橋選手のボードプレゼント！　無料　要申込

　区役所に展示していた丸橋選手(住之江区出身)のボードを1名様にプレゼントします！

対象　住之江区役所までボードを取りに来ていただける方ボードのサイズは187×65cm

申込み　6月15日(火)までにこちらからお申込みください。※抽選のうえ、当選者のみに電話またはメールにて連絡します。

ＵＲＬ　https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/1fe045e5-b4d4-4921-9381-d7d4c7949e9f/start

◆セレッソ大阪の試合日程

キックオフ　6月19日(土)15:00～

会場　ヨドコウ桜スタジアム

キックオフ　6月23日(水)19:00～

会場　アウェー

キックオフ　6月26日(土)18:00～

会場　ヨドコウ桜スタジアム

キックオフ　6月30日(水)19:30～

会場　アウェー

問合せ　区総務課(企画)　窓口42番　☎6682-9992

ATC　チケットプレゼント！

親子で1日あそべる室内遊園地

ATC　あそびマーレ

ペア5組10名様

営業時間

10:00～17:00

10:00～18:00(土日祝) 不定休

場所　ITMマーレ4F・5F

入場料

1歳600円(平日・土日祝とも)

2歳以上…平日900円、土日祝1,100円

※0歳は無料

問合せ先

あそびマーレ事務局　☎6616-7622　受付時間10:00～17:00(土日祝除く)

ホームページはこちら

ＵＲＬ　http://www.atc-co.com/shop/asobimare/

応募方法

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

こちらからアンケートにお答えいただきご応募ください。発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募締切　6月15日(火)

問合せ先　区総務課(企画)　窓口42番　☎6682-9992

【広報さざんか2021年6月号6面】

子育て情報

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期、内容変更等になる場合があります。詳しくは、各担当のホームページやお電話にてご確認ください。

母親教室　無料　予約不要

日時

6月14日(月)・21日(月)いずれも13:30～15:30

6月21日「妊婦歯科健診」併設　歯科健診のみご希望の方は、14:00までにお越しください。

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

対象　10月頃出産予定の方(9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(6月14日)ストレッチあり　動きやすい服装でお越しください♪

2回目(6月21日)手拭きタオルをお持ちください。

赤ちゃん交流会　無料　予約不要

日時　6月21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

イラスト吹き出し＝保護者同士で交流しませんか？

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

『手作りおもちゃで遊ぼう』

お家にありそうなもので親子で簡単に作れる『手作りおもちゃ』を紹介します！ぜひお子さんと一緒に、作って遊んでみてくださいね♡

☆保育士おすすめ『ぱっちんがえる』☆

用意するもの

・牛乳パック1本分(500ml、1000mlどちらでもOK)

・輪ゴム1本

・はさみ

・定規

・油性マジックやシールなど

作り方

1　はさみで牛乳パックを切り開く。

2　12cm×6cmの大きさに線を引き、はさみで切り取る。

3　半分に折り、4か所にしるしをつけ、1cm位の切り込みをいれる。

4　片方の切り込みに輪ゴムをかけ、もう片方の切り込みにクロスしてひっかければできあがり！

5　反対側に折り曲げて、手を離すとゆっくり戻って飛び跳ねます！

★マジックで絵を描いたり、好きなシールを貼ったりして、オリジナルのぱっちんがえるを作ってみてくださいね♪

注意　必ず、大人と一緒に遊び、危険のないよう気を付けましょう！

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

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止・延期等になる場合があります。詳しくは、各担当にお問合せください。

精神科医による精神保健福祉相談　無料　要予約

　不安・うつ・不眠など、こころの健康に関して、精神科医師が相談に応じます。

日時　6月3日(木)・21日(月)、7月1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

お詫び

さざんか3月号「そうだ！検診に行こう！！【保存版】」の掲載内容に誤りがありましたので、次のとおり訂正します。

1面　がん検診・骨粗しょう症検診・歯科相談

◎下記の証明があれば費用が無料になります。(※受診当日必ずご持参ください)

(追加)中国残留邦人本人確認証

1面　日程表・特定健診

(誤)予約要　受付時間9:30～10:30

↓

(正)予約不要　受付時間9:30～11:00

広報さざんか3月号に掲載していました、区役所と南港で実施予定の特定健康診査は会場を保健福祉センター分館に変更して実施します。(区役所で実施予定の骨量検査を含む)

種別・費用　大腸がん検診(免疫便潜血検査)　300円　要予約

実施日・場所・受付時間

10月13日(水)分館　9:30～10:30

11月10日(水)分館　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線検査・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

10月13日(水)分館　9:30～10:30

11月10日(水)分館　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

10月25日(月)南港　9:30～10:30

11月10日(水)分館　13:30～14:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の女性で隔年受診　昭和57年3月31日以前生まれで令和2年度未受診の方

種別・費用　骨量検査　無料　要予約

実施日・場所・受付時間

6月29日(火)分館　9:30～10:30

7月31日(土)分館　13:30～14:30

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

6月6日(日)分館　9:30～11:00

6月21日(月)分館　9:30～11:00

6月29日(火)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

7月7日(水)分館　9:30～10:30

8月26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

6月23日(水)分館　13:30～14:30

7月28日(水)分館　13:30～14:30

対象(大阪市民で)　生後5か月～1歳未満の方

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

6月9日(水)分館　10:00～11:00

7月13日(火)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(南港中2-1-99)

※胃がん検診は令和3年度より医療機関でのみ実施します。予約が終了した実施日は掲載していません。

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2021年6月号8面】

すみのえトピックス

令和3年度重点目標

毎年6月は「食育月間」　毎月19日は「食育の日」

よく噛(か)んで食べよう

食べ物を噛むためには、十分な口腔(こうくう)機能の発達・維持が不可欠です。よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。よく噛んで、味わって食べましょう。

イラスト説明＝大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

みなさんは「噛む」ことを意識して食事をしていますか？

(大阪市健康局、各区において令和2年に実施した講座等の参加者アンケート結果から)

あなたは、ふだんゆっくりとよく噛んで食べていますか？

はい　53％

いいえ　43％

未回答　4％

食べ物を、体の中に取り入れ「栄養」とするためには「噛む」動作が必要だよ。よく噛んで食べることは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させる重要な役割があるんだよ。

よく噛んでいない方に、ゆっくりとよく噛んで食べるために必要なことを聞きました

よく噛んで食べるために必要なのはどのようなことと思いますか？(複数回答有)

・早食いをやめること

・食事に時間をかけること

・歯や口が健康であること

・噛むことのメリットを知っていること

・噛める状態を維持すること

・誰かと一緒に食事をすること

時間がなくて、噛むことの優先順位が低い方がたくさんいるよ。食事はゆっくり時間をかけて味わって食べられるような生活スタイルを心がけてね。

ミルクボーイが「噛みます宣言」をしました！

ミルクボーイが噛みます宣言をした理由とは？詳しくはこちら

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000526458.html

土肥ポン太の野菜をTABEやさい !

野菜は「食物繊維たっぷり」やからしっかり噛んで食べれるで～！

ポン太公認！

きんぴらセロリ<材料4人分>

・セロリ　2本

・にんじん　1本

・ツナ缶　1缶

・油　大さじ1

◎砂糖　小さじ2

◎しょうゆ　小さじ1

<作り方>

1　セロリは筋を取り、細く切る。

2　にんじんは細長く切る。

3　フライパンにごま油をひき、1・2・ツナ缶を入れて炒める。

4　◎で味付けする。

栄養価(1人あたり)：エネルギー97kcal 、塩分0.4g、野菜量90g

写真吹き出し＝ツナ缶が入ることで、お子さんも食べやすい！

やさいTABE店では…

大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさいTABE店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。

1　1人前およそ野菜120g(1日の1/3)以上含むメニューの提供

2　モーニング時間帯に1人前およそ野菜100g以上含むメニューの提供

登録店舗募集中！

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000496681.html

登録店舗はこちら！

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000505458.html

仲間と楽しく活動してみませんか？

　住之江区食生活改善推進員協議会は、地域で食生活を中心とした健康づくりを応援している食のボランティア団体です。

　「食育ボランティア育成講座」を修了された方々で、子どもから高齢者まで幅広い世代に、料理教室等を通して普及啓発を行っています。

　「食育ボランティア育成講座」の詳細は、広報さざんか7月号でお知らせしますので、興味のある方は是非、ご参加ください。

その他、食育料理教室・講座については、開催が決まり次第、広報紙や区役所ホームページ等でお知らせします！

cookpad　おうちで楽しもう

cookpad大阪市たべやんレシピに大阪市オリジナルのレシピを掲載しています。

こちらからぜひご覧ください

ＵＲＬ　https://cookpad.com/kitchen/38549479

人と人とのつながり～支え合う地域づくり～　in安立地域

イラスト吹き出し＝安立地域の配食ボランティアの皆さんにお話を伺いました！

　住之江区の皆さんが自分らしく・楽しく・元気に安心して暮らせるよう、各地域で様々な活動をされている方々をご紹介します。

　安立地域では、毎週火曜日に高齢者を対象とした配食を実施しています。

　ボランティアさんなど配食に携わる方は全員で6名いらっしゃいますが、今回は代表して3名の方をご紹介します。

写真説明＝左から、池田さん(見守りあったかネットコーディネーター)、杉本さん、芥子さん

Q.　このボランティアを始めたきっかけはなんですか？

杉本さん：池田さんからお声かけいただきました。

芥子さん：近所の会館でボランティアを募集していたことがきっかけです。

Q.　やりがいやうれしいことを教えてください。

杉本さん：利用者の方とのお喋りを楽しみにしていて、私たちも元気をもらえます。

芥子さん：配食を楽しみに待っていてくださる方がいることです。あと、一言二言お話できるだけでうれしいですね。

池田さん：悪天候の中での配食は大変ですが、特に喜んでいただけるのでうれしく励みになっています。

Q.　配食をする上で大切にしていることはありますか？

配食する際に、見守りも兼ねてご様子を確認するようにしています。

写真説明＝おいしいお弁当とまごころを届けています♡

　配食以外にも様々な取組みを実施しています。安立地域の地域活動にご興味のある方は、福祉会館までお問合せください！

問合せ　安立連合福祉会館　☎6674-0270

問合せ　区協働まちづくり課(地域支援)　窓口43番　☎6682-9734

【広報さざんか2021年6月号12面】

連載企画

地活協通信(ちかつきょうつうしん)

高めよう14地域の防災力

命を守る「近助」～防災・減災するために～

　人と人とがつながり、支え合って誰もが幸せに暮らせるよう、住之江区の14地域では、それぞれ地域活動協議会を結成しています。ふれあい喫茶や夏祭り、百歳体操などの多種多様な活動を通して、まちづくりに取り組んでいます。

　近年、気候変動の影響から自然災害が多発し、住之江区においても風水害被害の増大や、今後起こるであろう南海トラフ巨大地震への懸念があります。さらに、自宅や親戚宅での避難を想定しておくなど、従来とは異なる対策をとらなければならないことや、気を付けなければならないことも増えました。

　地域活動協議会では「自助」はもちろん、「近助」を大きな目標として、こうした災害に対する取組みを行っています。

次号からは各地域活動協議会の防災・減災の取組みを特集します。

〇平成30年台風21号の被害

　最大風速46.5メートルを観測した台風21号は、区内にも停電や浸水などの甚大な被害をもたらしました。一部の地域では福祉会館を避難所として開放し、地域住民を受け入れました。

〇災害に負けないまちづくりをめざして

　地域活動協議会では、地域の課題に特化した防災訓練や、SNSを使った連絡網の作成、学校との連携訓練、講習会などを通して、地域住民と共に学びながら、「自助」や「近助」が広がるよう、防災・減災に取り組んでいます。

〇「近助」とは？

　ご近所同士が積極的に助け合いながら互いの命を守ることです。阪神・淡路大震災では、地震によって倒壊した建物から救出され、生き延びることができた人の約8割が、家族や近所の住民の「近助」によって救出されたという調査結果があります。

　また、このように実際に命を救うことだけではなく、安否確認をしたり、避難をするときに声をかけたりすることも「近助」です。「近助力」を高め、大切な命を守りましょう。

初回は安立連合地域活動協議会！7月号をお楽しみに！

【問合せ】区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9734(地域活動協議会担当)　☎6682-9974(防災担当)

すみのえ学びニュース

教科書を見てみよう！教科書展示会の巻

　学校でどんな教科書を使用しているかご存じですか？

　各自治体では毎年6月から7月ごろに教科書を展示しています。

　住之江区では6月11日(金)から6月30日(水)に区役所内にて展示予定です。アンケート用紙を設置し教科書をご覧になった方からのご意見をいただいています。

最近の教科書は写真やイラストが多くわかりやすい！

小学校、中学校で使用する教科書を閲覧できます

図書館でも展示しています！

　教科書展示は、中央図書館をはじめ市内9館でも通年展示しています。住之江区近辺では、住吉図書館で展示しています。詳しくはお問合せください。

問合せ　教育委員会事務局　指導部　初等・中学校教育担当　☎6208-9186

　展示会の詳細については区ホームページでお知らせします。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、予定を変更することもありますのでご了承ください。

問合せ　区協働まちづくり課(教育)　窓口43番　☎6682-9993

第47回　住之江区民まつり

7月3日・4日に開催を予定していた住之江まつりは新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、秋に延期します。

ご期待ください！！

場所　区役所北側広場

主催　住之江まつり実行委員会

問合せ　大阪市コミュニティ協会　住之江区支部協議会　☎6654-8280

※今年度はステージでのパフォーマンスはありません

住之江防犯さざぴー隊からのお知らせ

新型コロナウイルスに関連する様々な詐欺に注意！

＜事例＞

・「コロナワクチンが接種できる。後日全額返金するので、お金を振り込むように」と保健所を名乗る電話があった。

・高齢者宅に「コロナワクチンが無料で受けられます」と個人情報を聞き出す不審な電話がかかってきた。

このような電話はすべて詐欺です。

警察や行政機関が、ワクチン接種のために金銭や個人情報を電話・メールで求めることはありません。