【広報さざんか2022年6月号1面(特集)】

2022年6月号　№313

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(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)

住之江区ホームページ

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

すみのえ情報局

ＱＲのＵＲＬ＝https://suminoe.fun/

EXPO　2025　OSAKA,KANSAI,JAPAN

SUSTAINABLE　DEVELOPMENT　GOALS

6月号の主な記事

防災特集　1～3面

子育て情報　5面

朝ごはんを食べよう！　8面

地活協通信(海の町)　12面

内容について令和4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。

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

防災特集

あなたはもうつくりましたか？

災害から命を守る

避難カード

避難カード

マイタイムライン

大阪市防災アプリ

2ページ　災害からあなたとあなたの大切な人たちの命を守る　避難カード　マイタイムライン　大阪市防災アプリって？

3ページ　災害時に要支援者を助ける　個別避難計画　って？

続きは次のページへ！

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

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

【広報さざんか2022年6月号2面(特集)】

災害からあなたとあなたの大切な人たちの命を守る

避難カード　マイタイムライン　大阪市防災アプリって？

6月は例年、大雨や台風、それによる大和川の氾濫(川の水があふれること)など、風水害の増加が予想されています。ここでは、ぜひ活用していただきたい「避難カード」「マイタイムライン」「大阪市防災アプリ」の特徴についてご紹介します。

災害からあなたとあなたの大切な人たちの命を守るために、周りの人たちと考え、話し合い、できることから備えをすすめましょう！

避難カード

・「避難カード」は、災害時に、命を守るための自身の行動などをあらかじめ計画するためのものです。

・大雨や台風、地震、津波など、災害の種類によってとるべき行動が変わります。「避難カード」はこれら複数の災害への対応策を掲載しています。

・事前に計画することで、地域の中でのつながりも見え、災害時の自助・近助につながります。

・普段からの非常持出袋の準備や避難時のシミュレーションに活用してください。

詳しくはこちら

避難カードの作り方

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000544212.html?msclkid=539fbddbcf3811ecbf27a47d43635892

マイタイムライン

・「マイタイムライン」は、台風や河川の増水など、事前に予測しやすい災害などにおいて、災害の状況に合わせたとるべき行動を示しているものです。

・警戒レベルなどによって、命を守るための自身の行動が変わります。

・数日前から予測できる災害において、現在の災害状況に合わせた、とるべき行動をまとめることもできます。

・災害レベルや災害状況の時系列に応じた避難の準備に役立ててください。

詳しくはこちら

マイタイムライン

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000534919.html?msclkid=024b2e7acf3811ec99ef7d45ce63e722

大阪市防災アプリ

・「大阪市防災アプリ」は、災害状況や避難時の注意点、避難するかどうかの判断に役立つ情報などを入手できるアプリです。

・避難所や水害ハザードマップなどを、今いる場所から地図上で確認することができます。

・インターネットが利用できない状態(オフライン)でも、利用可能です。

・このアプリで、日常的に防災に関する情報をご確認いただけます。ぜひダウンロードしてください。

ダウンロードはこちら

Android版

ＱＲのＵＲＬ＝https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.ne.goo.bousai.osakaapp

iOS版

ＱＲのＵＲＬ＝https://itunes.apple.com/us/app/da-ban-shi-fang-zaiapuri/id1092387835?mt=8

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

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

【広報さざんか2022年6月号3面(特集)】

災害時に要支援者を助ける

個別避難計画って？

吹き出し＝努力義務になりました！

国の「災害対策基本法」が令和3年5月に改正され、改正から概ね5年間で避難行動要支援者ごとの「個別避難計画」を作成することが市町村の努力義務となりました。

概要

災害が発生したときに、自力で避難することが難しい方を対象として作成される、避難の流れなどを記載した計画です。

対象となる方

ご高齢の方や障がいのある方など、自力で避難することに支援が必要な方。(避難行動要支援者)

記載される内容

・支援が必要な方の氏名、住所、連絡先

・支援する人や団体などの名称

・支援する際の留意事項

・災害時の避難先　など

計画の作成には掲載される方の承諾(同意)が必要です！

イラスト吹き出し＝地域と行政で協力して「災害時にみんなで助け合う」計画を作っていくんだね！

問合せ　区協働まちづくり課(防災)　窓口43番　☎6682-9974

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

この取組みがめざす主なSDGs

SDGsは、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現をめざす世界共通の目標です。

【目標1】貧困をなくそう

【目標9】産業と技術革新の基盤をつくろう

【目標11】住み続けられるまちづくりを

【目標13】気候変動に具体的な対策を

【目標16】平和と公正をすべての人に

【目標17】パートナーシップで目標を達成しよう

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

みんなで続ける

「ありがとう」があふれるまち

住之江区をめざして

SUSTAINABLE　DEVELOPMENT　GOALS

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

SDGs　2030年までに達成すべき17の目標

SUSTAINABLE　DEVELOPMENT　GOALS

目標1　貧困をなくそう

目標2　飢餓をゼロに

目標3　すべての人に健康と福祉を

目標4　質の高い教育をみんなに

目標5　ジェンダー平等を実現しよう

目標6　安全な水とトイレを世界中に

目標7　エネルギーをみんなにそしてクリーンに

目標8　働きがいも経済成長も

目標9　産業と技術革新の基盤をつくろう

目標10　人や国の不平等をなくそう

目標11　住み続けられるまちづくりを

目標12　つくる責任つかう責任

目標13　気候変動に具体的な対策を

目標14　海の豊かさを守ろう

目標15　陸の豊かさも守ろう

目標16　平和と公正をすべての人に

目標17　パートナーシップで目標を達成しよう

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

【広報さざんか2022年6月号4面】

6月は「就職差別撤廃月間」です《しない　させない　就職差別》

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

今月のお知らせ

児童手当の現況届について

　令和４年度から、その年の6月1日における所得状況を公簿等で確認できる受給者については、現況届の提出が原則不要となります。現況届の提出が必要となる受給者については現況届を送付しますので、令和4年6月30日(木)までに下記担当まで必ずご提出ください。

　現況届の提出がない場合は、令和4年6月分(10月支払い分)以降の手当の支給が停止されます。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

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(日)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(木)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(高齢・介護保険)　窓口4番　☎6682-9859

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

令和4年度の国民健康保険料について

●保険料の決定

　令和4年度(令和4年4月～令和5年3月)国民健康保険料の決定通知書を、お住まいの区の区役所から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、退職や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。詳しくはお住まいの区の区役所へお問合せください。

　令和4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4年度 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　28,175円

後期高齢者支援金分保険料　9,191円

介護分保険料※1　741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×27,488円

後期高齢者支援金分保険料　被保険者数×8,967円

介護分保険料※1　介護保険第2号被保険者数×16,739円

所得割保険料※2

医療分保険料　算定基礎所得金額※3×8.59％

後期高齢者支援金分保険料　算定基礎所得金額※3×2.87％

介護分保険料※1　算定基礎所得金額※3×2.69％

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　算定基礎所得金額は、前年中総所得金額等－43万円となります。

●保険料の改定

　平成30年度より都道府県が財政運営の責任主体となり、国民健康保険運営の中心的な役割を担うこととし、制度の安定化が図られました。被保険者間の負担の公平性の観点から、大阪府内の市町村にお住まいで、「同じ所得、同じ世帯構成」であれば、「同じ保険料額」となるよう、令和6年度には「府内統一保険料率」とします。

　令和元年度には、大阪府の保険料算定において大幅な保険料率改定が必要となり、一般会計からの繰入により激変緩和措置を講じ保険料負担の抑制を図ったところですが、令和6年度の統一保険料率に向けて、段階的に激変緩和措置を解消していくこととしています。令和4年度の本市一人当たり平均保険料は、府の算定では＋5.4％の改定が必要となるところ、激変緩和措置を約9億円とし、＋4％の改定としています。

問合せ　区窓口サービス課(保険年金)　窓口8番　☎6682-9956

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

【広報さざんか2022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7日(火)、14日(火)、28日(火)、7月5日(火)13:00～17:00

定員　16名※28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21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20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9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16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24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　窓口3番

問合せ　区保健福祉課(福祉)　窓口3番　☎6682-9857

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

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13日(月)・6月20日(月)13:30～15:30

内容

1回目：6月13日(月)

・栄養士より「赤ちゃんとお母さんの栄養」

・保健師より「妊娠中ってみんなどう過ごしてるの？」

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20日(月)

・保健師より「沐浴ってどうやるの？」

先輩ママとの交流会あり

ご夫婦での参加も大歓迎♪

「妊婦歯科健診」併設

※歯科健診のみご希望の方は、14時までにお越しください。

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」

赤ちゃん交流会　無料　予約不要

日時　6月20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か月のお子さんとその保護者

※各自飲料持参、マスク着用をお願いします。

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』

手に入りやすいもので、簡単に作ることができる『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『ロケットびゅーん』☆

用意するもの

・段ボール

・ストロー

・毛糸(1mくらい)

・布テープ

・はさみ

作り方

①段ボールにロケットの絵を描き、はさみで切ります。

②ストローを3～4cmに切って2本作り、①の裏側に縦置きで並べて布テープで貼り、写真のように毛糸を通します。

③毛糸の両端が抜けないように小さく切ったストローに通して結んでおきます。

④壁のフックなどに毛糸をかけて、左右の長さが同じになるようにすれば完成！

☆毛糸を横に引っ張るとロケットがびゅーんと飛びますよ！！

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(子育て支援室)　窓口3番　☎6682-9878・9880

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

【広報さざんか2022年6月号6面】

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、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。

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2日(木)・6月20日(月)・7月7日(木)・7月11日(月)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

イラスト吹き出し＝お気軽にご相談ください。

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

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

7月6日(水)分館　9:30～10:30

7月30日(土)分館　9:30～10:30

8月28日(日)南港　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

7月6日(水)分館　9:30～10:30

7月30日(土)分館　9:30～10:30

8月28日(日)南港　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

7月30日(土)分館　13:30～14:30

8月17日(水)分館　9:30～10:30

8月28日(日)南港　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58年3月31日以前生まれで令和3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24日(金)区役所　9:30～10:30

7月1日(金)分館　18:30～19:30

7月14日(木)南港　9:30～10:30

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5日(日)分館　9:30～11:00

7月6日(水)分館　9:30～11:00

7月14日(木)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

7月6日(水)分館　9:30～10:30

8月17日(水)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22日(水)分館　13:30～14:00

7月27日(水)分館　13:30～14:00

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21日(火)分館　10:00～11:00

7月11日(月)分館　10:00～11:00

8月8日(月)分館　10:00～11:00

対象(大阪市民で)　15歳以上の方

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

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)

申込み・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！

一人で抱え込まないで～依存症～

　「依存症」とは、アルコール・薬物・ギャンブル等、特定の物質の使用や行為を繰り返すことで、それが身体的・精神的にやめたくてもやめられない、自分ではコントロールができなくなった状態をいいます。

　依存傾向が高まると多くの場合は、その行為を続けるために、仕事に行けなくなる、借金をする、行為を隠すために嘘をつく、家庭生活の不和など、対人関係を中心にしたトラブルが起きやすくなり、社会生活に支障をきたすようになります。

【依存症から回復するために】

　多くの時間と努力は必要ですが、依存症からの回復が可能です。

☆知る　～学習～

　 依存症について正しい知識や対応方法について学びましょう。

☆つながる　～家族の相談～

　家族だけで問題を抱え込んでいませんか？　まずは、家族の相談から始めてみましょう。一緒に対応方法を考えていきましょう。

☆支えあう　～自助グループ～

　自助グループでは、同じ立場にある人に自身の悩みを聞いてもらったり、他の方の経験を聞いたりすることで気持ちを整理するきっかけになります。ご本人・ご家族がそれぞれ参加できるグループがあります。

一人で悩まず相談してみましょう　早期治療が大切です。

問合せ

・区保健福祉センター　保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎6682-9968

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

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、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。

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

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

応募方法

ＱＲの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(水)

問合せ先　区総務課(ICT・企画) 窓口42番　☎6682-9992

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

【広報さざんか2022年6月号7面】

施設からのお知らせ

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

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

【広報さざんか2022年6月号8面】

すみのえトピックス

朝食を毎日食べるとこんないいこと！

1　食事の栄養バランスと関係しています

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して

①大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物・鉄・ビタミンB1・ビタミンB2などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。

②中学生や大学生・成人を対象とした研究では、穀類・野菜類・卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。

2　生活リズムと関係しています

朝食を毎日食べることは、良好な生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して

①幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝・早起きの人が多いことが報告されています。

②幼児や中学生・成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや、不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

3　こころの健康と関係しています

朝食を毎日食べることは、心の健康と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して

①中学生・成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。

②小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。

③小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」 などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。

4　学力・学習習慣と関係しています

朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して

①中学生を対象とした研究では、学力が高い(学校の成績や学力テストの点数がよい)ことが報告されています。

②小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。

③小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。

発行：大阪市／農林水産省作成　「食育」ってどんないいことがあるの　より抜粋

ロゴ＝cookpad　＃おうちで楽しもう

朝ごはんにピッタリのレシピをcookpad大阪市たべやんレシピに掲載しています。

こちらからご覧ください。

ＱＲのＵＲＬ＝https://cookpad.com/kitchen/38549479

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

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

朝ごはんを食べよう！

6月は食育月間です

1日のスタートは朝食から！

6月の食育月間をきっかけに毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

朝食の役割

活動力アップ！

ごはんなどの炭水化物はすぐに消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。

肥満予防！

朝食を食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。

からだの目覚め！

体温が上昇し、体の活動準備ができます。

集中力アップ！

脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。

体調や生活にリズムを！

体のリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとることが大切です。

食欲がない、時間がないなどで朝ごはんを食べていない人は、まず、牛乳や野菜ジュース、バナナなどの果物など、簡単に食べられるものから始めてみよう！

こちらもチェックしてね！

一分でも長く寝ていたい方、料理初心者の方必見！からし蓮根出演　動画『超速DE朝食つくってみた！』をご覧ください。動画は2つあります。作ってみたいと思ったほうの動画に投票をお願いします！

写真説明＝からし蓮根

朝食抜いて超ショック　検索

詳しくはこちら

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000540567.html

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

食育教室・講座開催予定

※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。

▶食育ボランティア育成講座(8月～11月の全9回で実施)

▶親子の食育教室(8月)

▶シニア食育教室(9月)

▶男性の食育教室(10月・2月)他

※各教室の詳細や募集方法は「広報さざんか」等で案内します。

イラスト吹き出し＝食育を学ぼう！

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

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

人と人とのつながり～支え合う地域づくり～in平林地域

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。

問合せ　区協働まちづくり課(地域福祉担当)　窓口43番　☎6682-9734

平林地域で友愛訪問ボランティアに携わっている皆さんにお話を伺いました!

平林地域のスローガン「地域の住民は地域で守る」

　平林地域では、月に1回飲み物を配付し、見守り活動を行う「友愛訪問」に取り組んでいます。

　今回は代表して、友愛訪問に携わる2名のボランティアさんをご紹介します！

写真吹き出し＝ボランティア活動に参加することをあまり難しく考えず、まずは「おはよう」の挨拶から始めて、地域の皆さんと心をつなげましょう♪

写真説明＝左から、立花さん、川添さん(平林地域の見守りあったかネットコーディネーター)、山本さん

Q.

やりがいやうれしいことを教えてください。

A.

立花さん：利用者の皆さんの「ありがとう」のお言葉がとても励みになります。

山本さん：「次もアンタが来てや～」と言ってくださる方、お茶とお菓子を用意して待ってくださる方等、月1回の訪問を心待ちにしていただいていることが本当にうれしいです。また、お話しする方の人数が多く、それと同じ数の話題があり、「そんな考え方があるんだ」と勉強になります。

Q.

活動をする上で大切にしていることはありますか？

A.

立花さん：この活動を続けるためには利用者の方との信頼関係が重要なので、個人情報を絶対に漏らさないようにしています。

山本さん：何度も同じことを質問してしまうと失礼になるので、訪問時に聞いた情報は忘れないように心掛けています。また、気になったことや異変があれば、コーディネーターの川添さんに連絡し、適切な専門機関につないでいただくようにしています。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、取組みが変更または中止になる場合があります。

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

この取組みがめざす主なSDGs

【目標3】すべての人に健康と福祉を

【目標17】パートナーシップで目標を達成しよう

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

SDGs　2030年までに達成すべき17の目標

SUSTAINABLE　DEVELOPMENT　GOALS

目標1　貧困をなくそう

目標2　飢餓をゼロに

目標3　すべての人に健康と福祉を

目標4　質の高い教育をみんなに

目標5　ジェンダー平等を実現しよう

目標6　安全な水とトイレを世界中に

目標7　エネルギーをみんなにそしてクリーンに

目標8　働きがいも経済成長も

目標9　産業と技術革新の基盤をつくろう

目標10　人や国の不平等をなくそう

目標11　住み続けられるまちづくりを

目標12　つくる責任つかう責任

目標13　気候変動に具体的な対策を

目標14　海の豊かさを守ろう

目標15　陸の豊かさも守ろう

目標16　平和と公正をすべての人に

目標17　パートナーシップで目標を達成しよう

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

【広報さざんか2022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～　Vol.12　海の町

○地域の見守りと声掛けが命を救う

　海の町地域では民生委員と協力し、アンケートで、日常の見守りの希望調査に加えて、災害時の安否確認と避難支援の希望アンケートを地域住民全員を対象として実施しています。アンケートの結果から、発災時に安否確認や支援の希望があった方には、防災リーダーや民生委員などの地域の役員が協力して、声かけが出来るような体制を整えています。

　また、担い手不足を解消するため、質問内容に見守り活動に参加できるかどうかの項目を作り、必要な時は隣近所で互いに助け合えるよう、担い手の募集も行っています。令和元年に第1回目、今年の3月に第2回目を集計し、まちの情報の把握と更新を行いながら、見守りが必要な方に対しての支援を行い、近助力を高めています。

写真説明＝海の町広報誌

☆キーワードは「自助」と「近助」

○海の町地域の取組み

　避難訓練の中では、津波等を想定し、垂直避難を行ったり、地域の中学生にも協力してもらい、近隣の幼稚園児を避難所まで誘導する訓練など、地域の特性に合わせた取組みを行っています。また、それぞれの棟で安否確認がスムーズに行えるよう、マグネットシートを全戸配布し、災害時はドアに貼ってもらうことを呼びかけています。

写真説明＝安否確認用マグネットシート

○地域の想い

　令和元年の台風19号をきっかけに、住民の皆さんの安否確認や地域全体の情報の把握などがもっとスムーズに出来ればと思い、同年に初めてアンケート調査を行いました。このアンケートをきっかけに、区外で働いているため、日中は子どもだけで留守番をしている保護者の方から相談があったり、子どもへの災害時の声掛けを要望されたりと、高齢者だけが見守りを必要とされているわけではないことが目に見えて分かりました。こういった支援が必要な方に対して、地域全体として支援ができるよう、引き続き声掛けなどを行っていきたいです。

　想定される災害や被害状況をよく理解して、各ご家庭で出来ることはやっていただく「自助」をベースに、一歩そこから踏み出せる方は隣近所で助け合う「近助」に取り組んでいただけたらいいですね。過去2回アンケートで収集した情報をいかにうまく活用するかがこれからの課題です。地域全体が自分事として意識を持てるよう、今後も様々な取組みを考えていければと思います。

写真説明左上＝小髙会長

写真説明左下＝防災リーダー　中川さん

写真説明右上＝民生委員　中川さん

写真説明右下＝民生委員　小島さん

地域として情報を把握し、普段の見守りから災害時の対応までスムーズに行えるよう体制づくりに励まれています。様々な災害から自分や大切な人の命を守るためには、一人ひとりが平時からしっかりと準備をしておくことが大切です。一度振り返って確認してみましょう！

次回はさざんか太陽の町協議会！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)

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

この取組みがめざす主なSDGs

【目標1】貧困をなくそう

【目標9】産業と技術革新の基盤をつくろう

【目標11】住み続けられるまちづくりを

【目標13】気候変動に具体的な対策を

【目標17】パートナーシップで目標を達成しよう

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

SDGs　2030年までに達成すべき17の目標

SUSTAINABLE　DEVELOPMENT　GOALS

目標1　貧困をなくそう

目標2　飢餓をゼロに

目標3　すべての人に健康と福祉を

目標4　質の高い教育をみんなに

目標5　ジェンダー平等を実現しよう

目標6　安全な水とトイレを世界中に

目標7　エネルギーをみんなにそしてクリーンに

目標8　働きがいも経済成長も

目標9　産業と技術革新の基盤をつくろう

目標10　人や国の不平等をなくそう

目標11　住み続けられるまちづくりを

目標12　つくる責任つかう責任

目標13　気候変動に具体的な対策を

目標14　海の豊かさを守ろう

目標15　陸の豊かさも守ろう

目標16　平和と公正をすべての人に

目標17　パートナーシップで目標を達成しよう

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

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

　住之江区では6月13日(月)から6月30日(木)に区役所内にて展示します。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。

写真吹き出し上＝最近の教科書は写真やイラストが多くてわかりやすい！

写真吹き出し下＝小学校、中学校で使用する教科書を閲覧できます

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拡大防止の観点から予定を変更することがありますのでご了承ください。

今年度新たに区内中学校に着任された校長先生をご紹介します。

新北島中学校長

寄(より)　隆一(りゅういち)先生

南港北中学校長

明石(あかし)　弓(ゆみ)先生

真住中学校長

井上(いのうえ)　修(おさむ)先生

各中学校の様子などは、各校のホームページをご覧ください

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000536367.html

問合せ　区保健福祉課(教育)　窓口3番　☎6682-9993

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

あなたの身近にSDGs

　「『SDGsの目標達成に向けて取り組みましょう！』と言われても何をすればいいのかよくわからないし、遠い世界のお話でしょ(‘ω’)」と思っていませんか？

　SDGsは、持続可能でよりよい世界をめざす国際目標ですが、そのすべてが、私たちの普段の生活に結びついています。目標を達成できるかどうかは、ひとりひとりの行動にかかっている、とも言えますね。

　2025年の大阪・関西万博でSDGs都市としてお客さまを迎え入れられるよう、様々な取組がある中で、私たちが今日からでも気軽に始められることをご紹介します！

普段からの「災害への備え」も、実はSDGsの取組の1つです！

　大雨や台風、地震など、災害による被害は年々深刻化しています。その被害を最小限にとどめるため、そして何より、大切な命を守るために、私たちは普段からさまざまな備えをしていますよね。

　例えば、アプリやテレビ等での情報収集や数日間分の飲食料の備蓄、また、大雨や台風であればハザードマップを確認しておく、地震であれば家具が倒れてこないように固定しておくなど、みなさんもよくご存じのこれらの備えも、実はSDGsの目標達成につながっているのです。

　「そういえば、準備してなかった…」というあなた！

　今日のお買い物で「水を少し多めに買っておこうかな」から始められますよ！

　大災害が発生した時には、ライフラインが止まってしまう恐れがあります。

　飲食料以外にも生活用品等の備蓄をしておきましょう。

詳しくはこちら

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000455456.html#bitikku

ご近所さんとのお付き合いも「災害への備え」につながります！

　実際に災害が起こった時には、ご近所の方との助け合いがとても重要になります。普段から挨拶をするなどしてつながりを作ることは、「目標17：パートナーシップで目標を達成しよう」に向けて取り組んでいるとも言えますね。

ここにも注目

広報紙で紹介する取組に、めざすSDGsを掲載しています。本紙2･3ページも合わせてご覧ください！

住之江区SDGsビジョン

1　住之江区全体でSDGsを正しく理解します

2　住之江区全体で日常生活の中のSDGsに気付き行動します

3　住之江区はSDGs都市として大阪・関西万博のお客さまをお迎えします

すみのえ情報局

ＱＲのＵＲＬ＝https://suminoe.fun/

ここにもSDGs

・イベント情報

・施設情報

問合せ　区総務課(ICT・企画)　窓口42番　☎6682-9992

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

防災の取組みがめざす主なSDGs

【目標1】貧困をなくそう

【目標9】産業と技術革新の基盤をつくろう

【目標11】住み続けられるまちづくりを

【目標13】気候変動に具体的な対策を

【目標16】平和と公正をすべての人に

【目標17】パートナーシップで目標を達成しよう

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

SDGs　2030年までに達成すべき17の目標

SUSTAINABLE　DEVELOPMENT　GOALS

目標1　貧困をなくそう

目標2　飢餓をゼロに

目標3　すべての人に健康と福祉を

目標4　質の高い教育をみんなに

目標5　ジェンダー平等を実現しよう

目標6　安全な水とトイレを世界中に

目標7　エネルギーをみんなにそしてクリーンに

目標8　働きがいも経済成長も

目標9　産業と技術革新の基盤をつくろう

目標10　人や国の不平等をなくそう

目標11　住み続けられるまちづくりを

目標12　つくる責任つかう責任

目標13　気候変動に具体的な対策を

目標14　海の豊かさを守ろう

目標15　陸の豊かさも守ろう

目標16　平和と公正をすべての人に

目標17　パートナーシップで目標を達成しよう

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