【広報さざんか2022年8月号1面(特集)】

2022年8月号　№315

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

8月号の主な記事

住之江まつり　1面

フレイルにならないからだづくり　2・3面

令和4年度　第1回 住之江区政会議　8面

地活協通信(清江)　12面

内容について令和4年7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。

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

お待たせしました！！

第48回　住之江まつり

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になることがあります。

日時

9月3日(土)17:30～21:30

9月4日(日)10:00～14:00

※3日雨天中止　4日雨天順延(9月11日)　プログラム変更の可能性もございます。

場所　住之江区役所北側広場

内容

・たそがれコンサート(3日　17:30～18:00)

・民踊総おどり(3日　19:00～21:00)

・模擬店コーナー(3日・4日)

　など

最新の情報はこちらからご確認ください。

大阪市コミュニティ協会住之江区支部

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.osakacommunity.jp/suminoe/

子どもたちの笑顔と住之江区の活気をもう一度！！

　この熱い想いで『住之江まつり』の3年振り開催に向け、実行委員会で準備してまいりました。

　皆さん是非一度足を運んでいただき、夏の楽しい思い出を一緒に作りましょう。

住之江まつり実行委員会委員

住之江区PTA協議会　会長

川西　隆斗さん

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

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

この取組みがめざす主なSDGs

【目標11】住み続けられるまちづくりを

【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8月号2面(特集)】

永久保存版

フレイルにならないからだづくり

65歳以上の方必見！

フレイルってなに？

　「加齢により筋力や認知機能が低下し、心身ともに弱った状態のこと」を言うよ！そのまま放置すると要介護状態になる可能性があるよ。

まずは

“指輪っかテスト”で筋肉量チェック

親指と人差し指で「輪っか」をつくりふくらはぎの一番太いところを囲む

囲めない→筋肉量は十分

ちょうど囲める→筋肉量は十分

隙間(すきま)ができる→筋肉量が少ない状態です。今より10分多く歩いたり、スクワットなどの筋トレ運動が必要！今からでも筋肉量は増やせます！

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

つぎは

フレイルチェックリスト

□週に1回以上外出していない

□今日が何月何日かわからない

□わけもなく疲れたような感じがする

□1年間で転んだことがある

□6か月間で3㎏以上体重が減った

□お茶や汁物でむせることがある

□“指輪っかテスト”で隙間ができる

参考：厚生労働省「基本チェックリスト」

イラスト吹き出し＝チェックがついたら予防につとめよう！

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

最後は

フレイルチェック結果を確認

当てはまった項目の数で、ご自身のフレイル度を確認しましょう。

0個

フレイルの心配なし

健康に日常生活を送れる状態です。

1～2個

プレ・フレイルの可能性あり

いずれフレイルに移行する可能性がある状態です。

3個以上

フレイルの可能性あり

心身ともに機能が低下し、要介護・要支援のリスクが高い状態です。

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

A運動　B食事　C交流の3つのポイントでフレイル予防！

A運動

年齢を重ねると、筋力やバランスを保つ力が低下し、わずかな段差でつまずいたり、バランスをくずして転倒しやすくなります。

足腰の筋力を鍛えるためには、「歩く」ことと「筋力アップの運動」を行うことが大切です。

・「 歩く」 一日の歩数の目標は65歳以上の男性で7000歩、女性で6000歩です。毎日歩くことを心がけましょう。

・「筋力アップ運動」 下の図の3つの体操をそれぞれ一日20回、無理のない範囲で繰り返しましょう。

1　足の後ろ上げ(おしりの筋肉の運動)

2　つま先立ち(ふくらはぎの筋肉の運動)

3　ひざの屈伸(前太ももの筋肉の運動)

イラスト吹き出し＝毎日無理なく運動しよう！

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

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16】平和と公正をすべての人に

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

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8月号3面(特集)】

B食事

フレイル予防のための食事のポイント

☆たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう！

たんぱく質は十分にとれていますか？普段の食事に『たんぱく質』をプラスしてみましょう！

詳しく知りたい方はこちら

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000495805.html

　たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

高齢者が一日に必要なたんぱく質量

［1.0～1.2(g)］×体重(㎏)

(体重50kgの人は50～60g/日)

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より抜粋

もし、たんぱく質をとらないと…

悪循環

エネルギー消費量の低下

疲れやすい

しんどい

食欲低下

食欲がない

食べたくない

体力低下

動きたくない

ゴロゴロしがち

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

たんぱく質アップの工夫例

朝

普段の食事

食パン1枚(6枚切り)　5.3g

コーヒー1杯　0.3g

＋

たんぱく質をプラス

チーズ1個　3.7g

たまご(M)1個　6g

＝

たんぱく質合計量　15.3g

昼

普段の食事

かけそば1杯　6g

うす揚げ1枚　3g

＋

たんぱく質をプラス

枝豆15房　4.8g

ちくわ1本　3g

＝

たんぱく質合計量　16.8g

夜

普段の食事

ごはん1杯　3g

みそ汁1杯　1g

ほうれん草のお浸し1皿　1g

豚肉の生姜焼き70g　13.8g

＋

納豆1パック　6g

＝

たんぱく質合計量　24.8g

＋

おやつを食べるなら

牛乳コップ1杯　6g

プリン1個　5.7g

バニラアイス1個　5g

＝

たんぱく質合計量　16.7g

合計　73.6g

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)参照

お弁当や外食時には、おかずの種類が多いメニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう！

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

C交流

・感染対策をしながら家族や友達と楽しく会話をしましょう。直接会えない方は電話でもOK！

・「いきいき百歳体操」やボランティアなどに参加し、楽しみながら交流しましょう。

・住之江区健康づくり推進協議会「松の会」・住之江区食生活改善推進員協議会「食育ボランティアの会」は健康講座の開催など、生活習慣病予防のために活動しています。

イラスト吹き出し＝この他にもいっぱいあるよ

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

健康寿命アップ塾(全6回)～健康づくりひろげる講座～

回　1

日時　8月30日(火)

プログラム内容　開講式・オリエンテーション／医師のお話～自分の健康を考えよう～

回　2

日時　9月7日(水)

プログラム内容　骨・カルシウムセミナー～介護予防に大切な骨のこと～

回　3

日時　9月30日(金)

プログラム内容　こころの健康とあたまの体操

回　4

日時　10月27日(木)

プログラム内容　知って得する！介護予防～フレイル予防の体操～

回　5

日時　11月1日(火)

プログラム内容　みんなで楽しくエクササイズ

回　6

日時　11月29日(火)

プログラム内容　閉講式・松の会の紹介～学んだことをみんなで共有しましょう～

時間　13:30～15:30

費用　無料

申込　電話予約

場所　区保健福祉センター分館　2階(第5回のみ住之江区役所2階区民ホール)

対象　区内在住で、6回中4回以上参加できる方

定員　先着20名程度

締切　8月24日(水)

その他　修了者の方は「住之江区健康づくり推進協議会『松の会』」に入会できます。

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎6682-9968

写真説明＝百歳体操しているよ

参加希望はこちらから

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000425655.html

写真説明＝たのしく交流しているよ

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

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？～

回　1

日程　8月18日(木)

主な内容(予定)　開講式・オリエンテーション／健康づくりの取り組みを知ろう！！／やさしい栄養の話

回　2

日程　8月25日(木)

主な内容(予定)　食事バランスガイドを知ろう／食事バランスガイドで献立を立てよう

回　3

日程　8月31日(水)

主な内容(予定)　生活習慣病予防のための食生活①(肥満・脂質異常症・糖尿病)

回　4

日程　9月8日(木)

主な内容(予定)　健康寿命を延ばすための生活習慣／身近な食品衛生

回　5

日程　9月14日(水)

主な内容(予定)　生活習慣病予防のための食生活②(高血圧・骨粗しょう症)

回　6

日程　9月21日(水)

主な内容(予定)　生活習慣病予防のための食生活③(肥満)～調理実習と試食～

回　7

日程　9月29日(木)

主な内容(予定)　ライフステージ別の食育／食品の表示

回　8

日程　10月5日(水)

主な内容(予定)　健康づくりのための運動(運動実習)

回　9

日程　10月13日(木)

主な内容(予定)　閉講式・地域における健康づくりボランティア活動

時間　13:30～16:00

費用　無料

申込　電話予約

場所　区保健福祉センター分館　2階

対象　区内在住で、9回中6回以上参加できる方

定員　先着15名

締切　8月10日(水)

その他　修了者の方は「住之江区食生活改善推進員協議会『食育ボランティアの会』」に入会できます。

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

写真説明＝食育講座の様子だよ

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

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

【広報さざんか2022年8月号4面】

今月のお知らせ

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、各担当のホームページやお電話にてご確認ください。

児童扶養手当の現況届の手続について

　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月中に区役所まで更新手続きにお越しください(土日祝を除く)。8月15日(月)・16日(火)・17日(水)は、区役所2階区民ホールに特設窓口を設置しますので、できるだけこの期間中にお越しください。「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

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いる方は「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いる方は「現況届」を提出してください。これらの届は支給要件や所得状況を確認するもので、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と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。

日時　8月12日(金)～9月12日(月)(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月の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

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5年(2023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28年(2016年)4月2日から平成29年(2017年)4月1日までに生まれたこども

・中学校

令和5年(2023年)3月に小学校を卒業するこども

○てつづき

①　令和4年(2022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4年(2022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

つぎの書類を区役所へ持ってきてください。

・「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)

・「小学校の卒業がわかる書類」(中学校に入いるこども。住んでいる区の「大阪市立小学校」を卒業するこどもはいりません。)

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5ねん(2023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28ねん(2016ねん)4がつ2にちからへいせい29ねん(2017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5ねん(2023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4ねん(2022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4ねん(2022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

つぎのしょるいをくやくしょへもってきてください。

・「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)

・「しょうがっこうのそつぎょうがわかるしょるい」(ちゅうがっこうにはいるこども。すんでいるくの「おおさかしりつしょうがっこう」をそつぎょうするこどもはいりません。)

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

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

戦没者等のご遺族の皆様へ第十一回特別弔慰金の請求はお済みですか

　戦没者等の死亡当時のご遺族に特別弔慰金が支給されますが、請求期限は令和5年3月31日までとなっており、期限を過ぎると第十一回特別弔慰金を受ける権利がなくなります。まだ請求されていない方はお早めにご請求ください。なお、請求される方によって必要となる書類が異なります。詳しくは担当へお問合せください。

問合せ　区協働まちづくり課(特別弔慰金)　窓口43番　☎6682-9734

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

【広報さざんか2022年8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)　8月2日(火)、9日(火)、23日(火)、9月6日(火)13:00～17:00

定員　16名※23日は24名

申込み　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)　8月16日(火)13:00～16:00(15:00受付終了)

申込み　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)　8月15日(月)13:00～16:00(15:30受付終了)

定員　6名

申込み　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)　8月18日(木)13:00～16:00(15:15受付終了)

定員　4名

申込み　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)　8月26日(金)14:00～17:00(16:30受付終了)

定員　6名

申込み　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　8月8日(月)・8月15日(月)・8月22日(月)13:30～15:30

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」

内容

1回目：8月8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：8月22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

「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。

3回目：8月15日(月)※

・助産師より「お産の進み方と赤ちゃんとの出会い」

※回次の都合上、順番が前後します。

赤ちゃん交流会　無料　予約不要

日時　8月22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『紙コップヨット』☆

用意するもの

・紙コップ

・はさみ

・クレヨン

・油性マーカーなど

作り方

①紙コップにたてに切り込みを入れたあと、底から2cm上をよこにぐるりと切りすすめ、最後2cmほど切り取らず残します。残した部分はヨットの帆の軸になります。

②紙コップの上部分をヨットの帆の形になるように、斜めに切り取ります。

③色を塗って、できあがり！

☆水に浮かべてふーふーと吹いたらヨットが動きますよ

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8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、精神科医が相談に応じます。

日時　8月4日(木)・8月15日(月)・9月1日(木)・9月12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

うつ病の家族教室　無料　要予約

　家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。

対象　大阪市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族。2日間とも出席できる方

定員　20名(大阪市内全域で、先着順)

日時　①8月27日(土)②9月10日(土)いずれも14:00～16:00　☆2日間コースです

場所　大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21　都島センタービル3階)

内容　精神科医による講演、家族交流会

申込み　区保健福祉課(地域保健活動)窓口31番への来所か電話(☎6682-9968)

締切り　8月19日(金)

問合せ　大阪市こころの健康センター　☎6922-8520

熱中症を予防しましょう

　マスク着用により、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなって熱中症のリスクが高まります。特に高齢者、子ども、障がいのある方々は熱中症になりやすいので、十分注意しましょう。

熱中症予防のポイント

①涼しい服装、日傘や帽子を活用し、暑さを避けましょう。

②のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ１杯、1日あたり1.2リットルを目安に水分補給し、大量に汗をかいた時は塩分も摂りましょう。

③エアコン使用中も可能な限り常時換気を心がけ、エアコンの温度をこまめに設定しましょう。

④日頃から体温測定と健康チェックをし、適度な運動をしましょう。

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　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12日(水)分館　9:30～10:30

11月9日(水)分館　9:30～10:30

12月3日(土)南港　9:30～10:30

2月8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12日(水)分館　9:30～10:30

11月9日(水)分館　9:30～10:30

12月3日(土)南港　9:30～10:30

2月8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

9月7日(水)分館　9:30～10:30

10月24日(月)南港　9:30～10:30

11月9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

8月17日(水)分館　9:30～10:30

9月7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　特定健康診査　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間

8月17日(水)分館　9:30～11:00

8月28日(日)南港　9:30～11:00

10月24日(月)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17日(水)分館　9:30～10:30

9月7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

8月24日(水)分館　13:30～14:00

9月28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

8月8日(月)　分館10:00～11:00

9月13日(火)　分館10:00～11:00

10月4日(火)　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

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

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　8月15日(月)

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8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8月号8面】

すみのえトピックス

令和4年度

第1回　住之江区区政会議を開催しました！

　区政会議は、3つの「部会」と委員全員参加の「全体会」で構成されています。

　各部会を5月20日(備える部会)、24日(育む部会)、26日(愛しむ部会)に開催し、全体会を6月21日に開催しました。

　また、区政会議委員のみなさまにはオンラインでご出席いただくことも可能になり、育む部会で1名、全体会で1名の委員にオンラインでご参加いただきました。

詳しい会議内容はこちら

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000567780.html

令和3年度　住之江区運営方針はこちら

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000532308.html

今回の区政会議では、「令和3年度　住之江区運営方針振返り」についてご意見をいただきました。

愛(いつく)しむ部会(経営課題2)

ご意見

　「コミュニケーションできる場所や ご意見機会を作る側の見守りあったかネットサポーターを増やす方法」については、どこにどんなサポートを必要とする人がいるといった、ニーズを明確にしてはどうか。ちょっとした手助けができる人を求めるなど間口を広げると、参加しやすくなると思う。

　サポーターを集める際には、支援が必要な人、支援する人と分けることなく、みんな一緒に暮らしていく、「すべての人が自分らしく暮らせる」ということを念頭に進めていただけたらと思う。

対応方針

　多くの方に見守りあったかネットサポーターになっていただくために、実際にサポーターが行っていることについて具体的な情報発信に努めます。

　また、これから数年にわたり「災害時個別避難計画の作成」が進められ、多くのサポーターの参画が期待されていますので、こうした情報をできるだけ具体的に発信するよう努めます。引き続き、部会においてご意見をいただきながら検討を進めてまいります。

育(はぐく)む部会

ご意見

　「子育ての相談のハードルを下げる方法」については、LINEや電話で相談ができることは知っていても、どんな相談ができるのかが分からないため、相談に至らないということがある。具体的な相談内容がイメージできるよう、相談の事例集のようなものを公開してはどうか。

対応方針

　ホームページや子育て情報誌などで「言葉が遅い、落ち着きがない、友だちとうまくやっていけない、子どもとどう接していいかわからない、子育てがつらい、イライラして子どもにあたってしまう…など　ひとりで悩まないでまず相談してみませんか」という相談内容について記載をしています。より相談内容がイメージできるよう、引き続き、部会においてご意見をいただきながら検討してまいります。

備(そな)える部会(経営課題3)

ご意見

　「たすかーどへの提案」については、家族であらかじめ決めた避難場所を書き込めるフォーマットにしてはということと、サイズは折り曲げて保険証サイズにして財布に入れられるようにしておくことを提案する。

対応方針

　ご提案につきましては、部会においてご意見をいただきながら、よりよい「たすかーど」となるよう努めてまいります。

問合せ　区総務課(ICT・企画)　窓口42番　☎6682-9909

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

この取組みがめざす主なSDGs

【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8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.14　清江

○迅速な情報共有が命を救う

　清江地域では、若者を中心にLINEによる連絡網を活用しています。LINEを活用することで、一斉に情報を共有することができ、周知にかかる負担も少なくて済みます。また、情報が文字に残るので、適切な情報を多くの人に共有することができます。

　以前台風で学校に被害が起きた時に、LINEを使用して一斉に災害状況等を連絡したことで、若者が学校に集まり、割れたガラスや瓦礫等を掃除してくれたので、避難所としてすぐに開設することができ、迅速な避難ができました。

　災害時以外でも、例えば、雨が降った時に運動場の整備のお願いをLINEで送ると地域の人がすぐに駆けつけてくれます。日常的に連絡に活用することで、いざという時にも役立ちます。

　2013年の台風18号により、大和川が危険水位になった際、若者がスマートフォンで水位を調べて、高齢者に説明するといったことがありました。素早い情報収集の難しい高齢者と情報を共有し、危険な状況である大和川に近づかないように声掛けを行ったのです。このような地域での素早い情報共有が減災に繋がります。

☆キーワードは「自助」と「近助」

○清江地域の取組み

　卒業式を終えた清江小学校の6年生を対象に、防災体験会を行っています。

　体育館を避難所に見立て、自分たちで作った段ボールの家で1日過ごしたり、空き缶を利用して炊飯をしたりすることで、避難所では皆で協力しなければならないという意識を持ってもらうことを目的としています。

　現在は新型コロナウイルスの感染状況に合わせ、工夫して実施されています。

写真説明＝卒業生防災体験会の様子

○地域の想い

　全国の高齢化率が28％ である中、我々の地域は21％と若者の多い地域となっており、普段から若者が中心となって地域活動を活発に行っています。また、若者が多いので災害時に救助に駆けつけてくれる世代が多いという強みがあります。

　日頃の防災訓練はもちろんのこと、住民同士の繋がりがあることが防災において大切だと思います。繋がりがあるからこそ、災害時に協力することができ、迅速な避難が可能になります。これから高齢化が進んでいくことを考えると、若者が地域活動に参加することがますます重要になってくると思います。

　一方、マンションの建設によって新しい住民が増えている中で、コロナ禍で新しい住民と交流する機会が少ないのが現状です。

　これからは、イベント等で若者や新しい住民に参加してもらうことで、地域との繋がりをつくって地域一体となって高齢者を助けられる体制をつくっていきたいです。

写真説明＝清江地域の皆さん

災害時に情報収集をすることは大切です。

清江地域では情報収集や連絡の手段としてスマートフォンを活用しています。

災害時に皆で協力できるように日頃から住民同士の繋がりを大切にして、防災力向上に繋げていきたいですね。

14地域の近助の取組みを、令和3年6月号からの連載で紹介しました。この記事が地域の防災を知り、考えるきっかけになれば嬉しいです。

今回の連載記事をまとめたサイトは、左の二次元コードのリンク先からご覧ください！

次回は 新連載です！9月号をお楽しみに！

過去の連載記事はこちら

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000549148.html

【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

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

すみのえ学びニュース

学校でボランティアしませんか？

　住之江区では、学校や幼稚園で子どもたちをサポートしていただける方を「学校支援ボランティア」として募集しています。

　「学校支援ボランティア」とは、授業補助や図書館開放補助など区内の幼稚園や小・中学校において、様々な側面から子どもたちの学校園生活を支援する活動です。

　ボランティア活動をするのに、資格は必要ありません。学校によって異なりますが、児童の学習補助や給食配膳補助、図書館開放のためのサポート、清掃補助などを行っていただきます。

　住之江区社会福祉協議会と連携し、ボランティア活動を希望される方と、ニーズのある学校をマッチングします。これまでの知識や経験、空いている時間を活かして何かやってみたい方は、社会福祉法人住之江区社会福祉協議会にてボランティア登録をお願いします。

　住之江区社会福祉協議会「ボランティア・市民活動センター」(☎6686-2234)へお問合せください。

詳しくはこちら

ＱＲのＵＲＬ＝http://www.saza73.jp/volunteer/

イラスト吹き出し＝皆さまのご参加をお待ちしております。

問合せ　区保健福祉課(教育)　窓口3番　☎6682-9993

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

この取組みがめざす主なSDGs

【目標4】質の高い教育をみんなに

【目標17】パートナーシップで目標を達成しよう

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

ICTでちょっと便利　～マイナンバーカードは、もう作りましたか？～

人物A

住民票の写しが必要だけど、仕事でなかなか取りに行く時間がないな～。

マイナちゃん

マイナンバーカードがあれば、コンビニで取ることができるうえに、100円お得です！

詳しくはこちら

ＱＲのＵＲＬ＝https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000284183.html

人物B

戸籍の証明書を取らないといけないけど、赤ちゃんを連れて人混みに出たくないな。

さざぴー

マイナンバーカードがあれば、行政オンラインシステムでも取ることができます。自宅にいながら、パソコンやスマートフォン等で請求できて便利！

行政オンラインシステムはこちら

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

イラスト説明＝マイナちゃん

イラスト吹き出し＝今すぐマイナンバーカードを作りに行こう！

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

今なら出張申請やってます。

詳しくはこちら

ＱＲのＵＲＬ＝https://mynumber-osaka.com/

問合せ

マイナンバーカードとマイナポイントについては…

　マイナンバー総合フリーダイヤル　☎0120-95-0178

マイナンバーカードの出張申請については…

　区窓口サービス課(住民登録)　窓口6番　☎6682-9963

行政オンラインシステムについては…

　区総務課(ICT・企画)　窓口42番　☎6682-9992

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

この取組みがめざす主なSDGs

【目標4】質の高い教育をみんなに

【目標6】安全な水とトイレを世界中に

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

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