【広報さざんか2023年８月号１面(特集)】

2023年８月号　No.327

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

　☎06-6682-9992　FAX06-6686-2040　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

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

すみのえ情報局

URL　https://suminoe.fun/

EXPO　2025　OSAKA,KANSAI,JAPAN

SUSTAINABLE　DEVELOPMENT　GOALS

８月号の主な記事

健康寿命を延ばそう！　１～３面

子育て情報　６面

令和５年度　第１回 住之江区区政会議　８面

地活協通信(花の町)　12 面

内容について令和５年７月14日時点のものです。最新の情報はホームページ等でご確認ください。

人生100年時代

心身ともに

健康に過ごしましょう！

【2面】

【広報さざんか2023年８月号２面】

健康寿命を延ばそう！

～今から始める健康生活～

その１　生活習慣病の予防とコントロール

住之江区の生活習慣病患者の割合

高血圧

男　55.2%

女　40.4%

約２人に１人

糖尿病

男　19.1%

女　7.9%

脂質異常症

男　49.0%

女　56.8%

大阪市内24区中

ワースト２位(男性)

ワースト３位(女性)

生活習慣病を予防することで、健康に暮らせる期間は長くなります！

遺伝要因

(加齢・遺伝子異常など)

外部環境

(有害物質・事故・ストレスなど)

生活習慣要因

発症予防のために自分で変えられるのはここ！！

生活習慣病発症！

進行するまで自覚症状が現れにくいため、重症化していることも…

心身ともに健康でいるための３つのポイント！　A 運動　B 食事　C 講座

A 運動

今より10分多く身体を動かす意識を持ちましょう！

普段の生活から自分に合った運動の機会を見つけ、気軽にできることから始めましょう。

たとえば

ちょっとそこまでウォーキング

今より10分多く歩いてみましょう。

歩数の目安は約1000歩です。

家事だって運動！

10分間のウォーキングと同じ運動量になる活動

・草むしり、ガーデニング(６分30秒)

・自転車に乗る(７分30秒)

・掃除機がけ(８分30秒)

・ラジオ体操などのストレッチ体操(８分30秒)

・アイロンがけ(13分)

おうちでできる！筋力アップ運動

「足グイ、屈伸、つま先ピーン！」

足の後ろ上げ

おしりの筋肉の運動

ひざの屈伸

前太ももの筋肉の運動

つま先立ち

ふくらはぎの筋肉の運動

B 食事

まずは肥満ややせを予防し適正体重を維持することが重要です！

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスです

消費量 少 < 摂取量 多 → 体重が増える

消費量 多 > 摂取量 少 → 体重が減る

適正体重のチェックに便利なのが体格指数(BMI)。自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)　18～49

目標とするBMI(kg/㎡)　18.5～24.9

年齢(歳)　50～64

目標とするBMI(kg/㎡)　20.0～24.9

年齢(歳)　65～74

目標とするBMI(kg/㎡)　21.5～24.9

年齢(歳)　75以上

目標とするBMI(kg/㎡)　21.5～24.9

日本人の食事摂取基準(2020年版)

この範囲外の人は、そうでない人よりも病気のリスクが高いと言われています。

高齢の方はやせすぎにも注意しましょう！

適正体重を維持するためには

①毎食｢主食・主菜・副菜｣をそろえて、栄養バランスのとれた食事を

②野菜は１日350g以上を目標に

③うす味をこころがけよう

　食塩相当量１日あたり　女性 6.5g未満　男性 7.5g未満(参考：日本人の食事摂取基準(2020年版))

いつまでもおいしく食べるために

・よく噛んで食べる食生活を実施しましょう。

・歯科で定期的に検診を受けましょう。

【広報さざんか2023年８月号３面】

日本は世界有数の長寿大国で、寿命はどんどん延びています。

長い人生、心身ともに健康でいたいと思いませんか？

自分の健康に関心を持ち、健康状態を知りながら、できることから取り組んでいきましょう！

その２　がんの予防と早期発見

がんができる仕組み

早期がんで発見できる期間はわずかです！

１～２年に１回、必ずがん検診を受けましょう

がん細胞が生まれる

自覚症状無し

10～20年

１㎝未満は発見が難しい

免疫の攻撃を免れたがん細胞がゆっくり成長する。

早期がん

自覚症状まだ無し

１～２年

約１cm→約２cm

発見できる大きさに成長!!

検診で発見!!

→治療費用も安く、完治の可能性も高い。

→早期に発見し、早期に治療することが大切！！

進行がん

自覚症状が現れる

がん細胞が急激に増殖

部位別がん検診受診率(令和３年度)

胃がん

大阪市　2.1%

住之江区　2.0%

大腸がん

大阪市　3.9%

住之江区　4.4%

約25人に１人

肺がん

大阪市　3.2%

住之江区　2.8%

子宮頸がん

大阪市　9.4%

住之江区　11.1%

約10人に１人

乳がん

大阪市　6.5%

住之江区　6.6%

がんも予防ができる？

生活習慣の見直しによる努力次第で、男性の約43%、女性の約37%が、リスクを低くすることができるとも言われています。

新型コロナウイルス感染症の拡大を理由に各種検診(健診)を控えていませんでしたか？

がん検診だけでなく、特定健康診査・企業健診は必ず受けましょう！

大阪市がん検診はこちら

URL　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000008503.html

大阪市特定健診はこちら

URL　https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000370235.html

C 講座

住之江区ではこのような講座を開催しています！

健康寿命アップ塾(全６回)

～健康づくりひろげる講座～

回　１

日程　８月30日(水)

プログラム内容　開講式／オリエンテーション

医師のお話～老化予防とがんのお話～

フレイル予防～足趾力を測ろう～

がん検診を受けよう

回　２

日程　９月13日(水)

プログラム内容　骨・カルシウムセミナー

回　３

日程　９月29日(金)

プログラム内容　介護予防を考える～認知症とフレイル予防～

お口の健康～一生おいしく、一生楽しく～

回　４

日程　10月11日(水)

プログラム内容　こころの健康と認知症

百歳体操

回　５

日程　10月31日(火)

プログラム内容　みんなで楽しくエクササイズ

回　６

日程　11月８日(水)

プログラム内容　松の会の紹介／閉講式

時間　13:30～15:30

定員　20名程度(先着順)

場所　区保健福祉センター　３階会議室

　　　第３回目は区保健福祉センター分館

　　　第５回目はすみのえ舞昆ホール(区役所２階)

対象　６回中４回以上参加できる方

費用　無料

申込み　８月10日(木)までに、電話または窓口にて。

★修了された方は｢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　☎06-6682-9968

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？～

｢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。

回　１

日程　８月24日(木)

主な内容(予定)　開講式／健康づくりの取組を知ろう!!／やさしい栄養のお話

回　２

日程　８月31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　９月６日(水)

主な内容(予定)　生活習慣病予防のための食生活(肥満・脂質異常症・糖尿病)

回　４

日程　９月14日(木)

主な内容(予定)　生活習慣病予防のための食生活(肥満)～調理実習と試食～

回　５

日程　９月20日(水)

主な内容(予定)　生活習慣病予防のための食生活(高血圧・骨粗しょう症)

回　６

日程　９月28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　７

日程　10月４日(水)

主な内容(予定)　運動でこころも体も元気に!!

回　８

日程　10月18日(水)

主な内容(予定)　ライフステージ別の健康管理法／家庭の食品衛生、食中毒予防

回　８

日程　10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

スローガンは｢私達の健康は私達の手で！｣

一緒に活動しませんか？

時間　13:30～16:00

定員　20名(先着順)

場所　区保健福祉センター分館　２階

対象　区内在住かつ６回以上出席できる方

費用　無料

申込み　８月14日(月)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　☎06-6682-9882

もっと！！健康に関するイベントや耳よりな情報はこちら→

アスマイル

おおさか健活マイレージ

URL　https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000456084.html

健活10

オール大阪で府民の健康づくりを推進

URL　https://kenkatsu10.jp

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

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４】質の高い教育をみんなに

【目標10】人や国の不平等をなくそう

【目標16】平和と公正をすべての人に

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

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎06-6682-9968

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

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2023年８月号４面】

今月のお知らせ

「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

　国民健康保険料の計算や軽減判定のために、収入のない方や市・府民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　☎06-6682-9956

児童扶養手当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月中に区役所まで更新手続きにお越しください(土日祝除く)。

　なお、８月15日(火)、16日(水)、17日(木)は、すみのえ舞昆ホール(区役所２階)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　☎06-6682-9857

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・期間　８月10日(木)～９月11日(月)(土日祝除く)

問合せ　区保健福祉課(福祉)　窓口３番　☎06-6682-9857

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６年(2024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。

○学校へ入ることができるこども

・小学校　平成29年(2017年)４月２日から平成30年(2018年)４月１日までに生まれたこども

・中学校　令和６年(2024年)３月に小学校を卒業するこども

○てつづき

　①令和５年(2023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」のみぎがわの「入学申請書」を書いてください。

　③令和５年(2023年)９月29日までに住んでいる区役所へ持ってきてください。ゆうびん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。

・「住んでいるばしょやなまえがわかる書類」

　(在留カードやパスポートなど)

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　☎06-6682-9963

マイナポイントの申込期限について

　令和５年２月末までにマイナンバーカードを申請された方を対象にした「最大20,000円分のマイナポイントがもらえる」キャンペーンの申込期限は、令和５年９月末です。期限間近は混雑が予想されますので、余裕をもってお手続きください。

　まだマイナンバーカードを受け取られていない方は、お早めにお受け取りください。

問合せ　区窓口サービス課(住民登録)　窓口６番　☎06-6682-9963

詳しくはこちら

URL　https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/

【広報さざんか2023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。

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１日(火)、８日(火)、22日(火)、９月５日(火)13:00～17:00

定員　16名※22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　☎06-6682-9683

相談内容　行政相談

実施日時(受付時間)　８月15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　☎06-6682-9683

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21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。

※行政オンラインシステムでも予約できます(１日～17日まで)。

場所　区役所４階　相談室

問合せ　区総務課(広聴)　窓口41番　☎06-6682-9683

相談内容　不動産無料相談　要予約

実施日時(受付時間)　８月10日(木)13:00～15:00

定員　４名

申込み　事前電話予約。相談日前日まで(土日祝除く)９:30～17:00。

【予約専用】☎06-6636-2103　全日本不動産協会なにわ南支部

場所　区役所４階　相談室

問合せ　区総務課(広聴)　窓口41番　☎06-6682-9683

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17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　☎06-6682-9683

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25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。

※行政オンラインシステムでも予約できます(１日～21日まで)。

場所　区役所４階　相談室

問合せ　区総務課(広聴)　窓口41番　☎06-6682-9683

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　☎06-6682-9857

催し

ATCチケットプレゼント！

OSAKA アート＆てづくりバザール VOL.43

応募方法

申込は右記二次元コードまたははがきにて受付。はがきに「ATCチケットプレゼント

８月号」、住所、氏名、年齢、広報さざんかの感想を記入してください。

〒559-8601　住之江区御崎３-１-17　住之江区役所総務課「ATCチケットプレゼント８月号担当」宛

発表は発送をもってかえさせていただきます。ご応募は、お一人様につき１回限りとさせていただきます。

応募締切　８月16日(水)(はがき必着)

問合せ　区総務課(ICT・企画)　窓口42番　☎06-6682-9992

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

【広報さざんか2023年８月号６面】

子育て情報

マタニティクラス(母親教室)　無料　予約不要

日時・期間　８月14日(月)・８月21日(月)・８月28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14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21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時までにお越しください

３回目:８月28日(月)

・助産師より「お産の進み方と赤ちゃんとの出会い」

ご夫婦での参加も大歓迎♪

赤ちゃん交流会　無料　予約不要

日時・期間　８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　11～３か月のお子さんと保護者

※各自飲料など、持参をお願いします。

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　☎06-6682-9968

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・手作りおもちゃ「ペットボトルでシャワー！！」☆

用意するもの

・ペットボトル　・千枚通し　・荷造りひも　・テープ(養生テープ、ビニールテープ、ガムテープ等お家にあるもの)　・ハサミ　・カッター　・油性ペン

作りかた

①ペットボトルをカッターで横半分に切る。

　カッターの取扱いには十分注意してください。

　ペットボトルの切り口は危ないので、テープで保護する。

②ペットボトルにサインペンやテープでデコレーションする。

③切り口の両側面に穴をあけて荷造りひもを通し、穴から抜けないように結ぶ。

　半分に切ったペットボトルの底、側面に数か所穴をあける。(あけた穴から水が出ます。)

④出来上がり♪

　ペットボトルのふたは、ビニールテープでしっかり止めてください。

完成

手作りシャワーのできあがり！

水が出てきます。お風呂や水遊びの時に遊んでください。

注意　必ず、大人が一緒に遊び、危険のないように気を付けましょう！

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　☎06-6682-9878・9880

健康情報

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・期間　８月３日(木)、８月21日(月)９月７日(木)、９月25日(月)

いずれも14:00～

申込み　電話、来所、または右の二次元コード

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎06-6682-9968

ご予約はこちら

URL

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/7bfe9cc1-2d8b-4431-9c28-b093b9ade3f9/start

かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！

簡単！シニア食育料理教室

健康に過ごすためには、毎日の食生活が大切です。

正しい食生活のあり方を学ぶとともに、楽しく料理を作ってみませんか？

あまり料理をすることがない方も、お気軽にご参加ください！

日時・期間　９月７日(木)10:00～13:00

場所　区保健福祉センター分館２階

内容　調理実習と栄養のお話

対象　区内在住での65歳以上の方

定員　12名(先着順)

費用　500円(調理材料費として当日徴収します。)

持ち物　エプロン、タオル、食器用ふきん、三角巾やバンダナ、筆記用具

申込み　８月７日(月)～24日(木)電話または窓口にてお申込み

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎06-6682-9882

要予約

種別・費用　大腸がん検診(免疫便潜血検査)　300円

実施日・場所・受付時間

８月27日(日)　南港　９:30～10:30

10月11日(水)　分館　９:30～10:30

11月13日(月)　分館　９:30～10:30

12月２日(土)　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　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)

実施日・場所・受付時間

８月27日(日)　南港　９:30～10:30

10月11日(水)　分館　９:30～10:30

11月13日(月)　分館　９:30～10:30

12月２日(土)　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

実施日・場所・受付時間

８月17日(木)　分館　９:30～10:30

８月27日(日)　南港　13:30～14:30

９月６日(水)　分館　９:30～10:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の女性で隔年受診

昭和59年３月31日以前生まれで令和４年度未受診の方

種別・費用　骨量検査　無料

実施日・場所・受付時間

８月17日(木)　分館　９:30～10:30

８月27日(日)　南港　13:30～14:30

対象(大阪市民で)　 18歳以上の方

予約不要

種別・費用　特定健康診査　無料

実施日・場所・受付時間

８月５日(土)　住吉川　９:30～11:00

８月27日(日)　南港　９:30～11:00

９月６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

実施日・場所・受付時間

８月17日(木)　分館　９:30～10:30

９月６日(水)　分館　９:30～10:30

対象(大阪市民で)　全年齢の方

種別・費用　結核健診(胸部Ｘ線撮影)　無料

実施日・場所・受付時間

８月７日(月)　分館　10:00～11:00

９月12日(火)　分館　10:00～11:00

10月３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)

住吉川＝住吉川小学校(西加賀屋４-１-４)

※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　☎06-6682-9882

～長引く「せき・たん」、息切れはありませんか？～

【COPDは肺の生活習慣病です！】

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長年の喫煙が原因で肺に炎症が起こり、息が吐き出しにくくなる進行性の病気です。原因の90％がたばこの煙であり、70歳以上の６人に１人がCOPDといわれるほど、よくある病気です。

以下の症状はCOPDかも？！COPDチェック

□１日に何度も「せき」がでる

□息切れしやすい

□呼吸をすると「ゼイゼイ、ヒューヒュー」と音がする

□たばこを長期間吸っている(又は吸っていた)

□黄色や粘り気のある「たん」がでる

□40歳以上である

●COPDは早期発見・早期治療が大切です。左のチェックにいくつか当てはまる場合は医療機関を受診しましょう。

●COPDの予防と治療の基本は禁煙です。また、風邪や肺炎を引き起こす感染症で病状が悪化することがあります。悪化予防のためにもインフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンなどの各種予防接種を受けましょう。

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎06-6682-9968

【広報さざんか2023年８月号７面】

施設からのお知らせ

【広報さざんか2023年８月号８面】

すみのえトピックス

令和５年度　第１回 住之江区区政会議を開催しました！

・住之江区区政会議は、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23日(備える部会)、24日(愛しむ部会)に開催し、全体会を６月14日に開催しました。

　(※育む部会は書面にて開催しました。)

・今回の区政会議では、｢令和４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。

詳しい会議内容はこちら

URL　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000600110.html

令和４年度 住之江区運営方針振返りはこちら

URL　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000562811.html

育(はぐく)む部会(経営課題１)

委員からのご意見

基礎学力アップ事業が、小学校でも始まることに期待している。夕方など空いている時間帯の集会所などで、児童・生徒向けの学習の機会を提供できればと思う。

区役所より

これまで３か所の中学校で実施していましたが、令和５年度より10か所(中学校４か所、小学校６か所)で実施し、より学習の機会を増やし環境の充実を図ってまいります。

愛(いつく)しむ部会(経営課題２)

委員からのご意見

マンション全体で町会加入していないところがいくつかある。町会に加入していないと必要な情報が伝わらないので、そこの住民にも情報が伝わるような仕組みができないか。

区役所より

行政からの必要な情報は、全戸配布を行っている広報紙をはじめ、区ホームページやSNSで発信しています。

町会の加入促進については、町会が中心の地域活動協議会の活動を分かりやすく紹介したチラシを作成して啓発を行っています。引き続き、地域のみなさんと連携して取り組んでまいります。

備(そな)える部会(経営課題３)

委員からのご意見

たすカードの配布については、ただ配るだけでは利用してもらえない。地域の防災訓練や会議などの機会に、カードの使い方を説明しながら配るのがよいと思う。

区役所より

カードの周知・配布については、広報紙やSNS等で周知を行うほか、地域の防災訓練や会議などの機会にカードの使い方を説明しながら配布を行うなど、効果的な方法を検討し、継続的に周知を行ってまいります。

他にもたくさんのご意見をいただきました

2025年の万博や2024年の住之江区制50周年にむけて、皆でこんなことをやります・実現していきましょうというものがあれば良い。ICTなどを活用し情報発信していってほしい。

すみのえ情報局の投稿支援動画は分かりやすくて良いが、ナレーションがある方がより分かりやすいのでは。初心者でも簡単に利用できるよう、工夫してほしい。

問合せ　区総務課(ICT・企画)　窓口42番　☎06-6682-9909

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

この取組みがめざす主なSDGs

【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

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

お家の最期、考えませんか？

今住んでいるお家が空き家になる前に、親族の方と話し合っておきましょう。

空き家を所有しているけどどうしていいかわからない方、まずは相談してみませんか？

空き家セミナー・個別相談会　無料　要申込

空き家で困らないための情報をお伝えします。

セミナー終了後、ご希望の方には専門家による｢個別相談会｣を実施します。

日時　10月28日(土)

　　　①セミナー　　10:00～11:30(受付９:45～)

　　　②個別相談会　11:30～12:30(１組あたり30分以内)

場所　すみのえ舞昆ホール(区役所２階)

定員　①30名(先着順)　②５組(先着順)

　　　※個別相談会のみの参加はご遠慮ください。

申込　８月８日(火) ９:00～10月20日(金) 17:00

　　　電話・FAX・メールにて、氏名・電話番号・参加人数・個別相談会への参加の有無(有の場合は相談内容)をお知らせください。

　　　メールtt0002@city.osaka.lg.jp

問合せ　区協働まちづくり課(空き家)　窓口43番　☎06-6682-9906　FAX06-6682-9798

詳しくはこちら

URL　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000583352.html

ご存知ですか？？

相続登記が令和６年４月１日から義務化されます！

不動産(土地・建物)の相続登記が義務化されるのはなぜ？？

相続登記がされていないため、登記簿を見ても所有者が分からない「所有者不明土地」が全国で増加し、周辺の環境悪化や公共工事の阻害など、社会問題になっています。

この問題解決のため、令和３年に法律が改正され、これまで任意だった相続登記が、令和６年４月１日から義務化されることになりました。

正当な理由がないのに、相続登記の申請をしないと、10万円以下の過料が科される可能性があります。

登記申請はお早めに！

詳しくはこちら

URL　https://houmukyoku.moj.go.jp/osaka/souzokutoukigimuka.html

空家利活用改修補助

こんな制度もあるんです！

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に改修する費用等の一部を補助します。

問合せ　大阪市立住まい情報センター４階　☎06-6882-7053

詳しくはこちら

URL　https://www.city.osaka.lg.jp/toshiseibi/page/0000470652.html

大阪市内の空き家の電話相談窓口

大阪市内の空き家に関する様々な相談を受け、必要に応じて専門家や専門事業者、地域団体、行政などと連携し、空き家に関する問題解決のサポートを行っています。

問合せ　一般社団法人　大阪府不動産コンサルティング協会

　　　　(空き家相談ホットライン)　☎06-6210-3740

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、区役所で実施しています。お気軽にご相談ください。

問合せ　区協働まちづくり課(空き家)　窓口43番　☎06-6682-9906

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

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

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

【広報さざんか2023年７月号12面】

連載企画

地活協通信(ちかつきょうつうしん)

未来につなぐ14地域の活動☓SDGs

～ずっと住み続けられるまちをめざして～

Vol. 11　花の町

今回紹介するのは

さざんか花の町協議会の「ウィンターフェスタ」です！

●『ウィンターフェスタ』

　花の町地域では毎年１月に、南港花のまち公園、花の町福祉会館、南港桜小学校で、「ウィンターフェスタ」を開催しています。

前回は、豚汁の提供、ユニカール体験、グラウンドゴルフ、缶バッジ制作、トイレットペーパーの芯などを利用したおもちゃ作り、キーホルダー制作、折り紙教室、骨密度・血圧測定、高齢者お困りごと相談など、子どもから大人まで楽しめるブースが設けられました。

●地域の想い

　コスモスクエア地区に住んでいる方と南港中５丁目地区との交流をめざし、つながりが強くなってほしいという想いをきっかけに、「ウィンターフェスタ」を平成30年から開催しています。

毎年参加者は600人以上と、多くの方が参加しています。新型コロナウイルス感染症の影響で令和４年度は３年ぶりの開催となりましたが、多くの方が集い、子どもも大人も楽しんでくれたのが嬉しかったです。今後は企業との連携や開催時間・場所を工夫するなど、より規模を拡大し、継続して開催していきたいです。

●『ウィンターフェスタ』×SDGs

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

この取組みがめざす主なSDGs

【目標８】働きがいも経済成長も

【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17】パートナーシップで目標を達成しよう-----------------------------------------

【目標11】住み続けられるまちづくりを

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

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

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

　近年、地域間のつながりの希薄化が問題となっており、地域の衰退化や防災・防犯機能の低下等が懸念されています。

地域の誰もが参加できる「ウィンターフェスタ」は、地域間のつながりを強化することで地域コミュニティの充実に貢献する活動として、SDGsの達成につながっています。

地域活動協議会の活動について詳しい情報はこちらから！

すみのえ情報局

URL　https://pc.tamemap.net/2712501/custom\_map/map?lat=34.62186640387303&level=5000&lng=135.44889450073242&category\_id=1758&locale=ja

地域活動協議会の中心となる町会に加入しましょう！

住之江区ホームページ

URL　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000556477.html

【問合せ】区協働まちづくり課(地域活動協議会担当)　窓口43番　☎06-6682-9734

すぐにできる！SDGs　～リデュース・リユース・リサイクル～

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

この取組みがめざす主なSDGs

【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

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

ごみを減らして、持続可能な未来を実現するため、３Ｒのアクションは身近な暮らしの中で誰にでもできる取組です。

環境問題の解決は、一人ひとりの意識とアクションから始まります。

暮らしの中の３Ｒ

リデュース～発生抑制～

買い物をするときはマイバッグを持参する。

リユース～再使用～

不用になった服はリフォームしたり、フリーマーケットに出す。

リサイクル～再資源化～

古紙、空き缶、空きびん等の分別回収の取組に協力して、決められた場所に、決められた方法で物品を出す。

【問合せ】区総務課(ICT・企画)　窓口42番　☎06-6682-9909