

### 令和3年度 第1回「大正区総合教育会議」を開催します

日時 7月16日(金) 19:00~20:30

場所 株式会社 藤井組 大正会館2階 第4・5会議室

議題 令和2年度子育て・教育・青少年健全育成にかかる施策及び事業の自己評価についてなど

※傍聴希望の方は、18:30から会場前にて先着順で受け付けます。(定員10名)

※これまで開催された総合教育会議の議事要旨・会議資料や委員名簿はホームページでご覧いただけます



問合せ こども・教育 3階34番 ☎ 4394-9980

### 保健・福祉・健康

#### おうちでつくろう!お手伝いメニュー 小学生クッキング参加者募集

日時 8月4日(水) 10:30~13:00

場所 区役所3階 集団検診室・栄養指導室

対象 区内在住の小学生と保護者

内容 食のお話と調理実習  
【予定献立】ごはん、豚巻きのおさつぱり照り焼き、ベジタブルミルクスープ



定員 6組(先着順)

費用 1人 300円

持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ等)・手ふき・食器用ふきん3枚・筆記用具

申込・問合せ 7月5日(月)から7月28日(水)までに窓口または電話で健康づくり 3階30番 ☎ 4394-9882

#### ハチの巣を見つけたら...

夏はハチの活動が活発になる季節です。その大半がアシナガバチというハチです。アシナガバチは攻撃性が少なく、刺激しなければまず襲ってくることはありません。むしろ、害虫を捕食してくれる益虫であるので、積極的に駆除をする必要はありません。一方、スズメバチのように巣に近寄るだけで攻撃してくる危険なハチもいるので、専門の駆除業者に駆除を依頼しましょう。区役所では駆除業者の協会の連絡先をご案内しています。



アシナガバチの巣  
シャワーヘッドのような形をしています。

問合せ 生活環境 3階31番 ☎ 4394-9973

### 大正区は肥満の人が多いこと、知っていますか?



肥満とはBMI(体重<kg>÷(身長<m>×身長<m>))が25以上をいいます。

大正区は大阪市の中で肥満者の割合が1番高いです!

#### ●肥満は...

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併することが多い  
また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクの1つでもあります。



#### ●重症化する理由は...

内臓に大量の脂肪を蓄えているため、肺が膨らみにくく、肺機能が低下しやすい

そこで... できる限り適正体重(BMIが22)に近づくように日常生活を工夫してみませんか

#### たとえば

- ①なるべく歩くよう心掛ける  
・バス停2つ分歩く ・近所のスーパーまで歩く  
・エスカレーターではなく、階段を利用する

- ②食生活を見直す  
・夜間(21時以降)に食べ過ぎない ・ゆっくりよく噛んで食べる ・お菓子やインスタント類ばかりでなく、たんぱく質や野菜をとる

体重をコントロールし、コロナに負けない健康なからだをつくりましょう。

※運動の後などこまめに水分をとり、熱中症に注意してください

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 4394-9968

### 認知症かな?と思ったら...



認知症は早期発見・早期診断・早期対応することによって、治療や接し方で落ち着いた生活を送ることが期待できます。40歳以上の区内在住者が対象で、相談は無料です。認知症やその疑いのある方をサポートします。ご本人、ご家族、知り合い、地域で支援が必要と思われる方がおられましたら、ぜひご相談ください。

問合せ 大正区済生会オレンジチーム (大正区北部地域包括支援センター内) ☎ 6552-4954

### 介護用品給付券を交付します



高齢者を介護するご家族の負担軽減のため、紙おむつなどの介護用品給付券を支給します。対象は介護保険の要介護4または5、及び要介護3で介護認定調査票の「排尿」「排便」のいずれかが全介助の高齢者を在宅介護している、市民税が非課税の世帯です。既に受給されている世帯の方には、6月に継続申請の案内をお送りしています。まだ届いていない方は、7月中にお問合せください。

問合せ 介護保険・高齢者福祉 3階36番 ☎ 4394-9859

### 介護保険料決定通知書及び介護保険負担割合証をお送りします



#### 【介護保険料決定通知書について】

65歳以上の方(介護保険の第1号被保険者)で、年金から保険料をお納めしていただいている方に、介護保険料決定通知書を7月中旬にお送りします。また、4月に介護保険料決定通知書をお送りしている方のうち、世帯の課税・非課税状況と個人の収入状況で決まる保険料段階の変更や納付方法が年金からのお支払いに変更となられた方には、あらためて通知書をお送りします。

#### 【介護保険負担割合証について】

要介護・要支援認定を受けている方及び要介護認定・要支援認定を受けずにおからだの状態を確認する「基本チェックリスト」にて介護予防・生活支援事業の対象と判断された方全員に、令和3年8月から令和4年7月までの期間の介護サービス等を利用したときの自己負担割合(1割から3割)を記載した「介護保険負担割合証」を7月中旬にお送りします。介護サービス等を利用する際に、「介護保険被保険者証」と併せてサービス提供事業者に提示をお願いします。

問合せ 介護保険・高齢者福祉 3階36番 ☎ 4394-9859

### 食中毒に気をつけましょう!



高温多湿な夏場は、家庭でも食中毒に対する注意が必要です。食中毒予防の3原則「つけない、ふやさない、やっつける」を徹底し、食中毒を防ぎましょう!

#### 【食中毒予防の3原則】

- ①つけない(清潔にする)  
手指や調理器具は清潔にして食品の汚染を防ぎましょう。二次汚染を防ぐために、食材ごとに調理器具を使い分けるなどの工夫をしましょう。
- ②ふやさない(適切な温度で保存する)  
調理した食品は早めに食べましょう。また、食品を保存する場合は適正な温度(冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下、温蔵は65度以上)で保存しましょう。
- ③やっつける(加熱する)  
食品の中心部まで十分に加熱しましょう。

大阪市では7月から9月の食中毒が発生しやすい条件になる日に「食中毒注意報」を発令しています。発令のあった日には、区役所において食中毒注意報発令中の掲示を行うほか、食中毒テレホンサービスでも情報提供しています。

食中毒テレホンサービス ☎ 6208-0963

問合せ 生活環境 3階31番 ☎ 4394-9973

### イベント・講座

#### 各地域の夏祭りや盆踊り大会のお知らせ



催し名	開催の有無
第47回 エイサーまつり	中止
RIVER大正 エイサーまつり	中止

地域	催し名	開催場所	開催の有無
三軒家西	三軒家西子ども盆踊り大会	三軒家西小学校	中止
三軒家東	三軒家東地域盆おどり大会	三軒家東小学校	中止
泉尾東	泉尾東夏祭り	泉尾東小学校	中止
泉尾北	泉尾北盆踊り大会	泉尾北小学校	検討中
中泉尾	中泉尾ふれあい夏祭り	中泉尾小学校	8月は中止 秋ごろ予定
北恩加島	ふれあい盆踊り大会	北恩加島小学校	中止
小林	小林サマーカーニバル&盆踊大会	小林小学校	検討中
平尾	平尾商店街夜店	平尾商店街	中止
南恩加島	南恩加島盆踊り	南恩加島公園	中止
鶴町	盆踊り大会	鶴町中央公園	中止

以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

