■1面

淀川区広報誌　よどマガ!

～つながる･ひろがる･ひびきあう～

令和3年2月号　令和3年(2021年)No.082

みんなで乗り越えよう

こんなときこそ、笑顔で!

新型コロナウイルス感染予防の継続をお願いします。

｢咳エチケット｣･｢手洗いの励行｣･｢密閉･密集･密接を伴う行動を控える｣

感染者数が増えています。皆さんのご協力が必要です。

編集と発行　大阪市淀川区役所政策企画課　〒532-8501 大阪市淀川区十三東2-3-3

■2面

あらためて考えよう、新型コロナウイルスのこと

おうちで安心して過ごすために

令和3年1月12日現在、大阪府内の新型コロナウイルス新規陽性者数は高止まりしています。

最近では、家庭内での感染が増えてきています。外でのマスクの着用や咳エチケットなどの基本的な対策で、｢持ち込まない｣ことはもちろん、自分がすでに感染しているかもしれないという意識で行動することが大切です。

症状が出る2日前～10日後程度の期間がキケン!

(イラスト)夢ちゃん「みんなで乗り越えよう」

いまからできること

これが基本!

●こまめに手洗い プラス 手指消毒

●できる限りマスクを外さない

●咳･くしゃみはマスクやティッシュでおさえる

●人との接触は最低限に

●毎朝検温など体調をチェック

家の中でも!

●トイレや洗面所のタオルは共有しない

●ドアの取っ手や照明のスイッチなど、よく触るところは1日1回以上消毒する

●回し飲みや箸･皿の共有は避ける

リスクが高いのはお酒を伴う飲食時とされています。

人が集まって飲食するのであれば、“宅飲み”や“昼飲み”でもリスクは同じです。

改めてご確認お願いします

正しい手洗いの方法

最初に手を水でぬらし、石けんをまんべんなく手にひろげて泡立たせます。

(1)手のひらをあわせて5秒間ゴシゴシ洗う

(2)手の甲を伸ばすように5秒間ゴシゴシ洗う

(3)指先やつめの間も渦を描くように5秒間ゴシゴシ洗う

(4)指の間も十分に5秒間ゴシゴシ洗う

(5)親指を手のひらでねじるように5秒間ゴシゴシ洗う

(6)手首も忘れずに5秒間ゴシゴシ洗う

屋外でも、感染対策をお忘れなく!

不特定多数の人が利用する場所には注意!

公園やキャンプ場など、3密を避けられる場面でも、感染リスクはゼロではありません。食事中の会話はもちろん、共用のトイレや立ち寄るコンビニなど、外出には常に感染リスクがつきまといます。屋外だからと油断せず、手洗いの励行やマスクの着用、手指消毒など、感染対策を忘れずに!

感染リスクを下げるポイント!

外出時編

●こまめに手指消毒

●外出前に検温など健康状態をチェック

●買い物は自宅周辺で

●施設管理者の指示に従い、感染対策に積極的に協力

●トイレなどの共用施設では感染対策を行う

●広い空間でも他人との距離を十分取れないときはマスクを着用する

飲食時編

●できる限り少人数で

●普段一緒にいる家族やパートナーと

●回し飲みや箸･皿の共有は避ける

●食べるときだけマスクを外し、会話は控えめに

●正面や真横に座るのは避け、斜め向かいに座る

新型コロナウイルスは、24時間365日休みなしで活動します。

自分や大切な人を守るために、もう一度チェックしてみましょう。

■3面

65歳以上のみなさんへ

今から始めよう!フレイル予防

まだまだ厳しい寒さが続く2月。昨年から新型コロナウイルスの影響もあり、ますます家にこもりがちになりますよね。最近食欲が落ちていたり、ちょっと動いただけで疲れやすくなったりしていませんか?

それ、フレイルかもしれません

フレイルは要介護の一歩手前!

健康

こんなことありませんか?

歩くのが遅くなった　ペットボトルのふたが開けにくい　疲れやすくなった

フレイル

このまま何もしないと……

要介護　寝たきり･車いす

でも、フレイルは改善できる!

健康な人も、フレイルかも?という人も、予防や改善には(1)運動をすることと(2)食べることが大事です。

運動する!

2週間の寝たきり生活で失われる筋肉量は、加齢で失われる7年分の筋肉量と同じだと言われています。使わないとどんどん減っていくため、毎日少しずつでも使うことが大切です。

片足立ち　左右1分間ずつ　1日2,3セット

目を開けた状態で、床につかない程度に片方の足を上げ、元に戻す。

片足上げ　左右5回ずつ　1日2,3セット

いすに座り、片方の足の膝をまっすぐに伸ばしてゆっくり上げ、元に戻す。

スクワット　5～10回　1日2,3セット

背筋をまっすぐ伸ばして膝がつま先より前に出ないように腰を落とし、ゆっくりもとに戻す。

からだ全体の筋肉のうち、約7割が足腰の筋肉。

胸を張って大股でウォーキングすることも効果的です。

食べる!

65歳以上の方では、男性の12.5パーセント、女性の19.6パーセントが低栄養傾向です。

低栄養にならないためには、いろんな種類のものを食べることが大切です。

ふだんの食事を振り返ろう

さかな

あぶら

にく

牛乳･乳製品

やさい

海藻･きのこ

いも

たまご

豆腐･大豆製品

くだもの

ここから7つ食べましょう

10品目の覚え方は｢さあ、にぎやか(に)いただく!｣

7品目以上食べることができている方は、筋肉が減りにくく、握力や歩く速さも低下しにくいと言われています。

今元気なあなたこそ!

フレイルの予防･改善には運動と食事が大切です。

できることからすこしずつ、始めてみませんか?

人生百年時代、いつまでも元気に過ごしましょう!

問合せ　大阪市淀川区役所保健福祉課(健康相談)2階21番　電話06-6308-9968

■4面

トピックス

こどももおとなも楽しく健康! おいしく食育!

健康＆食育パネルフェスタ

参加費無料

ご見学いただいた方にノートとかんたん野菜レシピ集をプレゼント!(先着60名)

日時　令和3年3月5日(金)11:00～15:00

場所　大阪市淀川区役所2階 健診スペース

主催　大阪市淀川区保健福祉センター

協力　淀川区すこやか推進委員会、淀川区食育推進ネットワーク、雪印メグミルク株式会社、大阪北部ヤクルト販売株式会社、こうのとりunit

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントの内容を変更･中止する場合があります。

ミニパネル展同時開催

令和3年3月1日(月)～12日(金)大阪市淀川区役所1階 区民ギャラリー

調べてみよう! 検診コーナー

骨粗しょう症検診(予約優先)対象　大阪市市内在住18歳以上の方受付　10:30～12:30予約　令和3年2月8日(月)～3月4日(木)17:30電話にて

●結核健診

●血管年齢測定

●アルコール体質チェック

やってみよう! 体験コーナー

●握力測定、肩たたき棒プレゼント

●おうちのみそ汁の塩分測定(みそ汁50シーシー程度をお持ちください)

●乳がん見つけ方チェック

もっと知ろう! 展示コーナー

●腸の元気とカラダの元気

●ヨーグルトやチーズができるまで

●赤ちゃんがいる家庭の防災対策

●移動水族館｢淀川の生き物たち｣

●いろいろな施設の食育

問合せ　大阪市淀川区役所保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話06-6308-9882

おめでとうございます

第55回大阪市市民表彰において公益の増進、産業の振興、学術･文化の向上発展などに貢献された方など60名が表彰されました。淀川区からは次の3名が受賞されました。

〈大阪市淀川区からの受賞者〉

【区政功労】森田(もりた)勲(いさお)さん

役職

●淀川区少年補導員連絡会会長

●淀川区子供会連合協議会副会長

【社会福祉功労】森本(もりもと)久雄(ひさお)さん

役職

●淀川区民生委員児童委員協議会会長

【社会公益功労】髙田(たかだ)良章(よしあき)さん

役職

●淀川右岸水防事務組合議会議員

ワンコインでかしこく食べよう!

マタニティクッキング

楽しく料理を作りながら、妊娠中の食事で気を付けたいことや、上手に栄養をとるコツを考えてみませんか?

日時　令和3年3月3日(水)10:30～13:00

場所　大阪市淀川区役所2階 集団検診室･栄養指導室

内容　栄養のお話と調理実習

メニュー　ハッピーマンごはん、ほうれん草のツナあえ、切干し大根の中華スープ

対象　大阪市淀川区内在住の妊娠中、妊娠希望の女性

定員　10名(先着順)

費用　500円(調理実習費　当日徴収)

持物　エプロン･タオル･頭髪をおおうもの･筆記用具

申込　令和3年2月8日(月)9:00～19日(金)17:30電話にて

問合せ　大阪市淀川区役所保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話06-6308-9882

｢学校園支援ボランティア(学ボラ)｣大募集!

大阪市淀川区内の市立小中学校･幼稚園では学校園支援ボランティア(学ボラ)を募集しています。あなたのできることを、あなたのペースでお手伝いください!募集中のボランティアや申込み方法等詳細は、大阪市淀川区役所ホームページをチェック!

問合せ　大阪市淀川区役所市民協働課(教育支援)4階41番　電話06-6308-9417

詳しくはホームページをご確認ください。

■5面

お知らせ

第3回学校協議会が開催されます

今回は、各学校園の｢運営に関する計画｣について最終評価を行います。学校協議会は傍聴できますので、各学校園にお問合せください。なお、日程や｢運営に関する計画｣、前回の議事内容等は、各学校園のホームページに掲載されています。問合せ　大阪市淀川区役所市民協働課(教育支援)4階41番　電話06-6308-9415介護サービスを利用している方へ　医療費控除が受けられる場合があります　主に医療系の介護保険サービスを利用したときの負担額が、医療費控除の対象となる場合があります。●施設サービス、居宅サービスの利用者負担額●介護福祉士等による喀痰(かくたん)吸引等が行われたとき

●おむつ代

いずれも領収証等が必要です。詳しくは担当までお問合せください。

問合せ　大阪市淀川区役所保健福祉課(介護保険)3階31番　電話06-6308-9859

後期高齢者医療制度からのお知らせ

世帯内の後期高齢者医療制度の加入者全員が、1年間(令和元年8月1日から令和2年7月31日まで)に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計が自己負担限度額を超える被保険者の方は、支給申請することにより、その超えた金額分が支給されます。

大阪府後期高齢者医療広域連合から、令和3年3月中旬に申請勧奨通知がお手元に届きますので、必要事項をご記入･捺印のうえ、同封の封筒にてご返送ください。

問合せ　大阪市淀川区役所窓口サービス課(保険年金)4階43番　電話06-6308-9956

｢障がい者控除対象者認定書｣をご存知ですか?

身体障がい者手帳などの交付を受けていない方でも、65歳以上のねたきりまたは認知症の方のうちその程度が身体障がい者手帳などの交付基準に準ずる方は、申請することで｢障がい者控除対象者認定書｣の交付を受けることができます。

認定書を提示し、所得税の確定申告や個人市･府民税の申告をすることで、税法上の｢障がい者控除｣の適用を受けることができます。

問合せ　大阪市淀川区役所保健福祉課(保健福祉)3階32番　電話06-6308-9857

高齢者の暮らしや介護の総合相談窓口｢十三ブランチ｣が移転しました

住所　大阪市淀川区木川東3-10-11 だんけ地域支援センター

担当地域　西中島1～7丁目、木川東1～4丁目、木川西1～4丁目、十三東1～5丁目

電話06-6390-1711

相談員がさまざまな関係機関と協力しながら、高齢者の方々を支援しています。お気軽にご相談ください!

問合せ　大阪市淀川区役所保健福祉課(保健福祉)3階32番　電話06-6308-9857

淀川消防署からのお願い

冬は空気が乾燥し、暖房器具の使用が増えるため、火災が発生しやすい季節です。日頃の習慣と対策で火災から“いのち”を守りましょう

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント【3つの習慣】●寝たばこは、絶対にやめましょう。●ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう。●ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。【4つの対策】●逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう。●寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用しましょう｡●火災を小さいうちに消すために住宅用消火器等を設置しましょう。

●お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくりましょう。

問合せ　大阪市淀川消防署　電話06-6308-0119

市税事務所からのお知らせ

固定資産税･都市計画税(第4期分)の納期限は、令和3年3月1日(月)です。市税へのご理解と納期内の納付をお願いします｡

｢大阪市 市税 納付　検索｣

問合せ

固定資産税･都市計画税(土地･家屋)　梅田市税事務所 固定資産税グループ

電話06-4797-2957(土地)、2958(家屋)

固定資産税(償却資産)　船場法人市税事務所 固定資産税(償却資産)グループ

電話06-4705-2941

環境局からのお願い

ペットボトルをごみに出す時は、次の3ステップにご協力を!

ステップ(1)　キャップとラベルをはずす

ステップ(2)　さっと水洗い

ステップ(3)　できる範囲でつぶす

ペットボトルは『資源ごみ』または地域実施の『ペットボトル回収』にお出しください。

※キャップとラベルは『容器包装プラスチック』

問合せ　東北環境事業センター　電話06-6323-3511

■6面

お知らせ

東淀川税務署からのお知らせ

申告書作成会場を梅田スカイビルに開設します。場所　梅田スカイビル タワーウエスト10階 アウラホール(大阪市北区大淀中1-1-30)駐車場･駐輪場はありませんので公共交通機関をご利用ください。交付期間　令和3年2月16日(火)～3月15日(月)9:15～16:00(土日祝除く　※2月21日･28日(日)は受付)注意　税務署では申告書作成会場は開設せず、作成済み申告書等の受付、用紙の交付を行っています｡

感染症拡大防止にご協力ください●混雑緩和のため入場整理券が必要です。配布状況に応じて早めに受付を終了する場合があります。●会場入口で検温を実施し、体調不良の場合は入場をお断りします。

●マスクの着用をお願いします。

●筆記用具･計算機などをご持参ください。

確定申告はイータックスもご利用ください。

確定申告書は、国税庁ホームページで作成し、イータックスで送信又は印刷して郵送で税務署へ提出することができます。

申告書の作成手順は、｢国税庁動画チャンネル｣で配信中です。

問合せ　東淀川税務署　電話06-6303-1141

確定申告会場で市税の口座振替申込を受け付けます。

本市初の取組みとして、梅田スカイビルの確定申告会場に市税の口座振替申込受付ブースを設置します。キャッシュカードがあれば印鑑不要でその場で簡単に申込みが完了します。

納付忘れを防止するためにもぜひこの機会にお申し込みください。

受付期間　令和3年2月16日(火)～3月15日(月) (土日祝を除く)

※一部お取扱いできない金融機関及びキャッシュカードがございますので、事前にお問合せください。

問合せ

梅田市税事務所

管理担当　電話06-4797-2948

収納対策担当　電話06-4797-2949

募集

手話奉仕員養成講座　初級コース 受講生募集

簡単なあいさつや自己紹介など手話の基礎を学べます。日時　令和3年4月15日～令和4年3月10日　毎週木曜日19:00～20:30場所　大阪市立淀川区民センター対象　大阪市内在住･在勤･在学で高校生以上の初心者の方定員　25名(申込多数抽選)費用　3,300円(テキスト代　DVD付)主催　大阪市聴言障害者協会主管　淀川区聴言障害者協会申込　令和3年3月19日(金)必着　往復はがきに｢手話講座申込｣と明記し、(1)住所 (2)氏名(ふりがな) (3)年齢 (4)電話番号 (5)勤務先または学校名(区外居住者のみ)をご記入の上ご送付ください。〒532-8501 大阪市淀川区十三東2-3-3 大阪市淀川区役所 保健福祉課｢手話養成講座｣係

問合せ　大阪市淀川区役所保健福祉課(保健福祉)3階32番　電話06-6308-9857　ファックス06-6885-0537

淀川水系一斉美化アクション｢河川敷クリーン大作戦｣

今年も淀川区･西淀川区･東淀川区の3区で河川レンジャーと一緒に河川敷のお掃除をします。小学生･中学生･高校生も大歓迎です!自然いっぱいの淀川をみんなできれいにしましょう!詳しくは河川レンジャーホームページをチェック♪

日時　令和3年3月6日(土)10:00～11:30(雨天決行)

集合場所　大阪市淀川区役所 1階夜間出入り口前

持物　軍手、タオル、雨具類

共催　淀川管内グループ河川レンジャー

問合せ　大阪市淀川区役所市民協働課(まちづくり)4階41番　電話06-6308-9734

詳しくはホームページをご確認ください。

大阪市淀川区役所1階 区民ギャラリー申込み受付

無料

展示期間　令和3年3月31日(水)～6月22日(火)のうち2週間単位

※公用使用のため一部期間はロビースペースのご利用はできません。

申込　令和3年3月1日(月)9:00～9:15

※申込多数の場合、9:30から抽選

※受付日以降、日程に空きがある場合は随時受付

※区役所行事等の公用が優先となります｡

詳細はホームページをご確認ください。

詳しくは　｢淀川区 区民ギャラリー　検索｣

問合せ　大阪市淀川区役所政策企画課(広報)5階51番　電話06-6308-9404

よどマガ!に広告を掲載しませんか?

発行部数122,000部! 大阪市淀川区民の皆さまに親しまれている｢よどマガ!｣に広告を掲載して地域の皆さまに広くPRしてみませんか?

広告申込みに関するお問合せは広告代理店である株式会社ホープまでお願いします。

問合せ　株式会社ホープ　電話092-716-1401

大阪市淀川区役所ホームページバナー広告 令和3年度一斉募集スタート!

大阪市淀川区役所のホームページにバナー広告を掲載し、地域の皆さまに広くPRしませんか?

※1枠月額5,000円で1か月単位で掲載できます。お気軽にお問合せください。(申込締切　掲載開始月の前々月の末日必着)

おすすめポイント!

●平均月間アクセス数約11,000件!

●シンプルページで注目度アップ!

問合せ　大阪市淀川区役所政策企画課(広報)5階51番　電話06-6308-9404

詳しくは大阪市淀川区役所ホームページの募集バナーをクリック!

日曜開庁のお知らせ

2月の日曜開庁　令和3年2月28日(日) 9:00～17:30

窓口サービス課

電話06-6308-9963　転入･転出などの届出、戸籍謄抄本･住民票の写しなどの証明書発行など

電話06-6308-9956　住民異動に伴う国民健康保険･国民年金･後期高齢者医療の各種申請･届出など

■7面

施設だより

イベント参加時はマスク着用や手指消毒等にご協力ください。

大阪市立淀川区民センター

〒532-0022　大阪市淀川区野中南2-1-5

電話06-6304-9120　ファックス06-6304-7304

麦みそづくり講習会

日時　令和3年3月16日～19日(火～金)　(1)11:30　 (2)14:00

対象　どなたでも

注意　1人に1回、約5キロの持ち帰り

定員　各回6名(申込多数抽選)

参加費　3,800円

申込　往復ハガキに (1)希望の日と時間(第3希望まで) (2)住所 (3)氏名 (4)電話番号 (5)返信表面にご自分の住所氏名を記入

※グループ申込も可能((6)参加人数を記入、(1)～(5)は同じ)

※令和3年2月26日(金)消印有効

淀川区老人福祉センター

〒532-0022　大阪市淀川区野中南2-1-5

電話06-6304-9118　ファックス06-6304-9190

シニアのためのパソコン教室

午前の部はWindows10を使って初心者向け、午後の部はワード2013について学びます。　パソコンはこちらで用意します。日程　令和3年3月2日(火)～5日(金)(全4回)時間

(1)午前の部(Windows10)　10:00～12:00(2)午後の部(ワード2013) ※USBメモリーをお持ちください。13:00～15:00

場所　大阪市立淀川区民センター3階 第2会議室対象　大阪市淀川区内在住60歳以上の方でセンター利用証をお持ちの方定員　各6名(先着順)費用　3,528円(テキスト代含む)申込　令和3年2月9日(火)10:00～19日(金)17:00　本人の来館にて

座って楽しむ脳トレ体操

参加費無料

椅子に座って行う｢脳トレかつよう プラス 運動教室｣です。簡単＆楽ちんだから運動に自信にない方も安心してご参加ください｡日時　令和3年3月12日(金)10:00～11:00

場所　大阪市立淀川区民センター1階 ホール

対象　大阪市淀川区内在住60歳以上の方でセンター利用証をお持ちの方

定員　30名(先着順)

申込　令和3年2月18日(木)10:00～3月9日(火)17:00　本人の来館または電話にて

大阪市立淀川図書館

〒532-0025　大阪市淀川区新北野1-10-14

電話06-6305-2346　ファックス06-6305-9129

大人のためのおはなし会

参加費無料

長い間語り継がれてきた昔話には、誰もの心の琴線にふれる力があるようです。さまざまなおはなしを、この機会にゆったりとお楽しみください。

日時　令和3年2月28日(日)14:00～15:00

出演　グループ･いっすんぼうし

定員　15人(先着順)

申込　令和3年2月7日(日)10:00から来館または電話にて

※2階会場への階段の上り下り等に配慮の必要な方は、事前にご相談ください。

子ども･子育てプラザ

〒532-0033　大阪市淀川区新高1-11-19

電話06-6395-6420　ファックス06-6395-6420

親子で楽しく! A.B.C.

英語のゲームや絵本を楽しむ講座です。親子で英語に触れてみませんか?

初めての方も大歓迎です。

日時

令和3年3月4日(木)

(1)8か月～1歳7か月　10:00～10:30

(2)1歳8か月～小学校入学前　11:00～11:30

対象　乳幼児とその保護者の方

定員　各6組(申込多数抽選)

講師　末藤(すえとう) 明美(あけみ) さん(小学校英語活動支援グループFUN)

申込　令和3年2月4日(木)9:30～17日(水)17:00　電話または来館にて

淀川スポーツセンター

〒532-0004 大阪市淀川区西宮原2-1-3ソーラ新大阪21内

電話06-6350-4555

新規開講!ヨガ教室 受講生募集!!

日時　令和3年3月3日(水)から開催カレンダーに基づく日　13:00～14:00

受講料　4,400円(月謝制･月4回分)

対象　15歳以上の方

定員　20名(先着順)

申込　令和3年2月9日(火)14:00から本人またはご家族の来館にて

※申込前にまずはお問合せください｡

※月曜休館(祝日の場合、翌平日が休館)

淀川区社会福祉協議会

〒532-0005　大阪市淀川区三国本町2-14-3

電話06-6394-2900

認知症サポーター養成講座

学校や仕事などで昼間の講座に参加しにくい方のために、夜間に開催します｡

日時　令和3年2月16日(火)18:00～19:00

対象　大阪市淀川区内在住、在勤、在学の方

定員　10名(申込多数抽選)

申込　～令和3年2月12日(金)電話にて

善意銀行だより

　令和2年11月1日から30日の間、善意銀行に現金預託と缶詰や乾物、靴下等の物品預託がありました。ご協力ありがとうございました。

株式会社ダイヘン、佐々木静江、匿名(1件)(敬称略)

移動図書館

まちかど号 2月巡回日

大阪市立中央図書館自動車文庫 電話06-6539-3305

停車場所　大阪市淀川区子ども･子育てプラザ(大阪市淀川区新高1-11)

日時　令和3年2/2(火)･3/2(火)11:25～12:10

停車場所　加島南第4住宅北側入口(大阪市淀川区加島1-30)

日時　令和3年2/5(金)･3/5(金)14:10～14:40

停車場所　十八条北モータープール前(大阪市淀川区十八条1-13)

日時　令和3年2/6(土)･3/6(土)10:20～11:50

停車場所　市営木川第一住宅6号棟前集会所前(大阪市淀川区三国本町1-13)

日時　令和3年2/10(水)14:00～15:00

停車場所　西中島小学校南門(大阪市淀川区西中島7-14)

日時　令和3年2/10(水)14:30～15:30

停車場所　大阪市淀川区役所西側(大阪市淀川区十三東2-3)

日時　令和3年2/12(金)14:00～14:45

停車場所　大阪市立三国小学校南門(大阪市淀川区三国本町3-9)

日時　令和3年2/16(火)14:15～15:15

停車場所　三津屋公園(大阪市淀川区三津屋南2-20)

日時　令和3年2/19(金)10:20～11:00

停車場所　アーベイン東三国5号館横(大阪市淀川区東三国2-10)

日時　令和3年2/22(月)14:00～15:20

停車場所　大阪市立北中島小学校南門(大阪市淀川区宮原5-3)

日時　令和3年2/24(水)13:25～15:00

大阪市淀川区役所ホームページ

大阪市淀川区役所フェイスブック

大阪市淀川区役所ツイッター

大阪市淀川区子育て情報誌｢ゆめキッズ｣

■8面

各種健診や相談は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止･変更となる場合があります。

健診

場所　大阪市淀川区役所2階

問合せ　大阪市淀川区役所保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話06-6308-9882

乳幼児健診

案内文書は対象者の方に令和3年1月末頃に送付しています(対象者の範囲を当初の予定から変更しています)。案内文書が届いていない場合や日程の変更を希望される方はご連絡ください。

3か月児健診　令和2年10月1日～31日生まれの方

1歳6か月児健診　令和元年7月1日～31日生まれの方

3歳児健診　平成29年8月1日～31日生まれの方

結核健診

予約不要

受付日時　令和3年2月17日(水)10:00～11:00

対象　15歳以上　妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。

BCGワクチン接種

予約不要

受付日時　令和3年2月18日(木)14:00～15:00

対象　標準的な接種期間(生後5か月～8か月)

※接種期間等の取扱いを変更しています。詳細はご確認ください。

持物　母子健康手帳･予防接種手帳

詳しくはホームページをご確認ください。

特定健診

予約不要

実施日　令和3年2月6日(土)9:30～11:00受付

持物　受診券と国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証

各種がん検診、骨粗しょう症検診

予約要

今年度のがん検診の予約受付は終了しました。骨粗しょう症検診は、令和3年3月5日(金)に健康＆食育パネルフェスタで実施します。詳細は4面へ。令和3年度の各種検診日程は、よどマガ! 3月号に掲載予定です。

妊婦教室

予約要

対象　令和3年9月出産予定の妊婦さんとパートナー

日時　令和3年4月12日(月)13:30～15:30

定員　20名(先着順)

申込　令和3年3月1日(月)9:00から電話または窓口にて

場所　大阪市淀川区保健福祉センター(大阪市淀川区役所2階)

問合せ　大阪市淀川区役所保健福祉課(健康相談)2階21番　電話06-6308-9968

詳しくはホームページをご確認ください。

相談コーナー

相談無料

※マスク着用のご協力をお願いします。

法律相談

相談日　令和3年2/3(水)･9(火)･17(水)･24(水)･3/3(水)

時間･受付など　電話予約制(先着16組 ※令和3年2/24(水)は先着8組)　相談日前開庁日の12:00から受付　実施時間 13:00～17:00 1組30分

問合せ先　法律相談予約専用　電話06-6308-9430　※予約のお電話がたいへん混み合いつながりにくい場合がございます。

日曜法律相談

相談日　令和3年2/28(日)

時間･受付など　場所 大阪市中央区役所、大阪市西淀川区役所(各区先着16組)　実施時間 9:30～13:30　予約受付 令和3年2/25(木)、26(金)9:30～12:00　※予約専用電話06-6208-8805

問合せ先　大阪市総合コールセンター(なにわコール)　電話06-4301-7285　ファックス06-6373-3302

ナイター法律相談

相談日　令和3年2月はお休みです。

問合せ先　大阪市総合コールセンター(なにわコール)　電話06-4301-7285　ファックス06-6373-3302

行政相談

相談日　令和3年2/1･3/1(月)

時間･受付など　13:00～15:00(受付は14:00まで) 　国機関の施策･制度の相談

問合せ先　大阪市淀川区役所政策企画課5階51番　電話06-6308-9683

人権相談

相談日　月～金曜日(祝日を除く)

時間･受付など　9:00～17:30 面談または電話

問合せ先　大阪市淀川区役所市民協働課4階41番　電話06-6308-9417

相談日　専門相談員による相談は希望日時に調整(事前予約制)　月～金曜日 9:00～20:30　日曜日･祝日 9:00～17:00

問合せ先　大阪市人権啓発･相談センター予約専用電話06-6532-7830　ファックス06-6531-0666　メール7830@osaka-jinken.net

花と緑の相談

相談日　令和3年2･3月の相談は中止します。

問合せ先　十三公園事務所　電話06-6309-0008

生活自立相談

相談日　月～金曜日(祝日を除く)

時間･受付など　9:00～17:30　就業や自立支援等の相談　面談、電話またはメール

問合せ先　生活自立相談窓口　電話06-6195-7851　ファックス06-6195-7852　メールyjiritsushien@lime.ocn.ne.jp

行政書士相談

相談日　毎月第4月曜日(祝日を除く)

時間･受付など　13:00～15:00 ※予約優先　相続･許認可･届出等の相談　予約受付 10:00～17:00

問合せ先　大阪府行政書士会(淀川支部)　電話06-6643-9903

不動産相談

相談日　令和3年2/19(金)

時間･受付など　13:00～16:00　※前日までの要予約　不動産の賃貸･売買およびその他様々な内容に関する相談　予約受付 10:00～16:00

問合せ先　全日本不動産協会 大阪府本部(北支部)　電話06-6373-1511

ひとり親家庭相談

相談日　毎週火･水･木曜日(祝日を除く)

時間･受付など　10:00～17:00 要事前予約　就業や自立支援･離婚前相談等

問合せ先　大阪市淀川区役所保健福祉課2階23番　電話06-6308-9423

〈相談場所〉

●花と緑の相談は　大阪市淀川区役所1階特設コーナー

●ひとり親家庭相談は　大阪市淀川区役所2階

●生活自立相談は　大阪市淀川区役所3階

●その他は　大阪市淀川区役所4階相談室

■16面

個人市･府民税の申告受付が始まります

受付期間　令和3年2月16日(火)～3月15日(月)

※郵送または行政オンラインシステムによる申告は期間前から受け付けます。

〈感染症拡大防止にご協力ください〉

郵送または大阪市行政オンラインシステムによる申告にご協力ください。

●混雑防止のため事前にご自宅で申告書の記載をお願いします。

●マスクの着用をお願いします。

●筆記用具･計算機などをご持参ください。

●咳や発熱等の症状のある方は来所をお控えください。

●混雑状況によっては入場を制限する場合があります。

注意　所得税の確定申告等については、東淀川税務署(電話06-6303-1141)に問合せください。

受付方法

(1)郵送受付

申告書に必要事項を記入、または、大阪市ホームページで申告書を作成･印刷のうえ、添付書類とともに梅田市税事務所あて郵送してください。

詳しくはホームページをご確認ください。

(2)オンライン受付

令和2年中に収入がない方で、課税(所得)証明書や福祉･教育･公営住宅などの制度のために申告する場合は、大阪市行政オンラインシステムより申告してください。

注意　扶養控除や医療費控除などの各種控除の申告や、令和2年中に収入があった方はご利用いただけません。

詳しくはホームページをご確認ください。

(3)窓口受付 (土日祝は除く)

受付期間の最初･最後の1週間程度や、期間中の午前9時台は混雑が予想されます。

●梅田市税事務所

受付時間　平日 9:00～17:30(金は19:00まで)

※令和3年2月5日(金)～15日(月)は事前申告受付会場を開設しますので、こちらもご利用ください。

●大阪市淀川区役所

場所　6階会議室

受付時間　平日 9:00～11:30、13:00～16:00

郵送先･問合せ　梅田市税事務所市民税等グループ　電話06-4797-2953(平日9:00～17:30(金は19:00まで))

〒530-8216 大阪市北区梅田1-2-2-700 大阪駅前第2ビル7階

食べるを育てる! かんたんレシピ

今回は減塩レシピ!素材本来の味を楽しみながら味覚を育てましょう。

塩分の摂りすぎは、血圧の上昇につながることから、量を控えることが大切。酢の酸味を利用することで、物足りなさを感じさせず｢減塩生活｣につながるピクルスを紹介!

パプリカのピクルス

調理時間 10分

(塩分0.4グラム　28キロカロリー(一食分))

パプリカ(赤･黄) 各1個(A)酢　2分の1カップ(100シーシー)(A)水　1カップ(200シーシー)(A)砂糖　大さじ4(A)塩 大さじ　2分の1

(1)パプリカは食べやすい大きさに切る。(2)(A)の調味料をホウロウやステンレスの鍋に全て加え、煮立ったらそのまま冷ます。

(3)(1)を熱湯で30秒程度サッとゆで、保存容器に移し、(2)を注ぎ入れなじませる。

きのこのピクルス

調理時間 10分

(塩分0.4グラム　33キロカロリー(一食分))

しめじ 1パックまいたけ　1パックピーマン　2個塩　小さじ1油　大さじ2(A)酢　3分の1カップ強(60シーシー)(A)砂糖　大さじ1(1)しめじとまいたけは石づきを除き、ほぐす。ピーマンは食べやすい大きさに切る。(2)フライパンに油を熱し、(1)を加え、塩をふって炒める。(3)少ししんなりしたら(A)を順に加え混ぜる。ふたをして中火で30秒程度蒸し焼きにし、火を止めて冷ます。

栄養士の西川です

常備菜でカンタン!

ピクルスは野菜の保存食で、一度にたくさん調理しておけばいつでも簡単に野菜がとれる一品として大活躍。栄養バランスがとれた食事をおいしく楽しみましょう!

保存期間　冷蔵庫で1週間

日本人は塩分の約7割を調味料から摂っています。(平成27年国民健康栄養調査)

問合せ　大阪市淀川区役所保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話06-6308-9882

区の統計　令和3年1月1日現在の推計

区の人口　183,682人(前月比 プラス46人)　男 91,255人　女 92,427人

区の世帯数　103,697世帯

区の行政面積　12.64平方キロメートル

広報誌の発行単価

大阪市淀川区広報誌｢よどマガ!｣は毎月122,000部を発行し、令和3年2月号1部あたりの発行単価(配布費用を含む)は約15.9円でそのうち約2.9円を広告収入でまかなっています。

■17面

地活協(チカツキョウ)ってなぁーに?

夢ちゃんによる地活協広報活動の広報、完結…そしてこれからも…

大阪市淀川区内18地域の広報活動紹介もついにラスト3地域!

今まで見てくれてありがとう!これからも大阪市淀川区内のいろんなところで広報活動は続いていくのでみんな応援よろしくね!

加島地域活動協議会

【住所】大阪市淀川区加島1～4丁目

毎年6月と3月に｢加島地域活動協議会だより｣を発行しているよ。地活協の会計や活動内容、各町会で取り組んだことなど、大切なことがいろいろ載ってるよ。

(写真)加島地域活動協議会だより

三津屋地域活動協議会

【住所】大阪市淀川区三津屋北1～3丁目、三津屋中1～3丁目、三津屋南1～3丁目

三津屋地活協では、毎月｢会館だより｣をフェイスブックに掲載しているよ! 季節感あふれる可愛い紙面でわかりやすく見られるんだ～。

詳しくは三津屋フェイスブックをご確認ください。

(写真)会館だより1月号

田川地域活動協議会

【住所】大阪市淀川区田川1～3丁目、田川北1～3丁目、

塚本5･6丁目、十三元今里1～3丁目

田川地活協では、コロナ禍でも地域活動を続けようといろんな工夫をしているよ!昨年9月に着物の帯の袋を利用した間仕切りを作ったんだって。その様子がフェイスブックで見られるよ!

詳しくは田川フェイスブックをご確認ください。

問合せ

大阪市淀川区役所市民協働課(まちづくり)4階41番　電話06-6308-9734

淀川区まちづくりセンター 大阪市淀川区役所4階　電話06-6309-5656

淀川通信　vol.17

大阪市淀川区の｢こんなことやりました｣をお届けします

令和2年12月12日(土)～　生涯学習ルームの作品展示･活動を紹介しました

新型コロナウイルス感染症の影響により、生涯学習の多くの活動が中止となっておりますが、少しでも生涯学習に親しんでもらおうと、大阪市淀川区役所の区民ギャラリーにて生涯学習ルームの作品展示と活動紹介を行いました!

令和2年12月22日(火)　今年度初、定例ゆめちゃんハッピールームを開催しました12月と言うことで、クリスマスの歌をうたったり、パネルシアターを見たり、サンタさんの手作りおもちゃを作ったり…。そして、サンタさんとトナカイさんも登場!! 初めて見るサンタさんにちょっぴり驚いてしまったお友だちもいましたが、子どもたちはもちろん、お母さんも一緒に楽しい時間を過ごしました。令和2年12月25日(金)　おやこで食育!今回のメニューはごはんおやき。おなかいっぱいになったあとは、｢主菜ってなに?｣｢この食材はどんな役割?｣など、毎日おいしくご飯を食べるためのポイントを学びました!

令和3年1月11日(月･祝)　成人の日

1,558名の新成人の皆様、おめでとうございます! メルパルクホールでの｢記念のつどい｣は延期になりました。延期後の日程等は決まり次第、ホームページ等でお知らせします。

大阪市総合コールセンター

市の制度や手続き、イベント情報、夜間･休日緊急のご案内などは、大阪市総合コールセンター｢なにわコール｣まで。

電話06-4301-7285　ファックス06-6373-3302(8:00～21:00 年中無休)　ホームページhttps://www.osaka-city-callcenter.jp/

市政･区政へのご意見はお気軽に

政策企画課　電話06-6308-9683　ファックス06-6885-0534

■18面

新型コロナウイルスによる不安を解消するために

～生活にお困りの方へ～

住居確保給付金

離職･廃業から2年以内の方、又は休業等により収入が減少し、離職･廃業と同程度の状況にある方に家賃相当額を原則3か月(最長12か月※)支給します。

※令和2年度中に申請された方

問合せ　住居確保給付金相談コールセンター　フリーダイヤル0120-23-5572(毎日9:00～21:00)

詳しくはホームページをご確認ください。

生活福祉資金の特例貸付

新型コロナウイルス感染症の影響によって休業や失業状態などになり、収入が減少して生活資金にお悩みの方。

問合せ　個人向け緊急小口資金･総合支援資金相談コールセンター　フリーダイヤル0120-46-1999(毎日9:00～21:00)

詳しくはホームページをご確認ください。

各種制度は大阪市淀川区役所の生活自立相談窓口でも相談できます。

問合せ　大阪市淀川区役所 生活自立相談窓口(区役所3階)　電話06-6195-7851(平日 9:00～17:30)

～不安やストレスを感じている方へ～

新型コロナこころのフリーダイヤル

新型コロナウイルスの影響により、不眠や興奮、恐怖感などこころやからだの変化により不安を感じておられる方へ、電話相談を行っています。

フリーダイヤル0120-017-556(毎日 9:30～17:00)

詳しくはホームページをご確認ください。

その他にも新型コロナウイルスの影響を受けた事業者や個人の方を支援するための制度があります。詳しくは｢新型コロナウイルス感染症対策支援情報サイト｣をご覧ください。

詳しくはホームページをご確認ください。

淀川区住みます芸人

職人の職人奮闘記

淀川区住みます芸人｢職人｣が、笑いあり、スベリありの奮闘記と共に大阪市淀川区各地域のイベントをレポートします!

第20話 ｢恐怖の向こう側の巻｣

先日、僕こーぞーはM-1、キングオブコントに次ぐお笑い3大賞レースである1人芸No.1を決める大会『R-1グランプリ』に出場してきました! 結果は見事に1回戦敗退となりました!(涙)

普段コンビで漫才をしている僕からするとそれはそれは孤独で恐ろしい独特な空気で、絶叫マシンに乗る前の感覚に近いです。ピン芸人って凄いなと改めて実感しました。来年は優勝を目指す気持ちでリベンジします!

(写真)同期と震えていた本番前

(写真)会場の朝日生命ホール

区民伝言板

令和3年2月号の｢区民伝言板｣は、お休みさせていただきます。

｢区民伝言板｣は、大阪市淀川区民の皆さんの自主的な活動を応援し、区民活動を支援するコーナーです。

掲載記事募集中!

令和3年4月号への掲載は令和3年2月25日必着の郵送･メール･持参でお申し込みください。

申込みにはルールがありますので、｢区民伝言板｣のホームページをご確認ください。

問合せ　大阪市淀川区役所政策企画課(広報)5階51番　電話06-6308-9404

編集後記

よどマガ!も我慢の日々が続いています。みなさんに明るい気持ちになってもらうには……、といろいろ考える毎日です。そのために、まずは手洗い、うがい、そしてスマイル!(広報担当　坂本)

(写真)夢ちゃんはいつもスマイルだよ～!

■19面

今月のイベントピックアップ!

アイシングクッキー教室

クッキーにアイシングで可愛くデコレーションしてみませんか? 今回はバレンタインにちなんだ絵柄のクッキーを作ります。

日時　令和3年2月11日(木･祝)･14日(日)　(1)10:30～12:00　(2)13:30～15:00

対象　大阪市内在住の　(1)小学生以上(未就学児は親子で参加)　(2)18歳以上の大人

講師　TINT･tomoさん(アイシングクッキー講師)

費用　1,000円(材料費･お持ち帰り袋有)

持物　マスクとタオル

定員　(1)(2)ともに6名(先着順)

申込　令和3年2月5日(金)10:00から来館または電話にて

問合せ　大阪市立淀川区民センター　電話06-6304-9120

2月イベントカレンダー

令和3年2月8日(月)　マタニティクッキング申込み開始 4面　健康＆食育パネルフェスタ 骨粗しょう症検診予約開始 4面

令和3年2月16日(火)　個人市･府民税申告受付開始(～3月15日(月)) 16面　確定申告申告書作成会場開設(～3月15日(月)) 6面

令和3年2月19日(金)　不動産相談 8面

令和3年2月22日(月)　行政書士相談 8面

令和3年2月28日(日)　日曜開庁日 6面

3月イベントカレンダー

令和3年2月1日(月)　区民ギャラリー申込受付 6面　行政相談 8面　令和3年4月12日(月)開催 妊婦教室申込み開始 8面

令和3年2月5日(金)　健康＆食育パネルフェスタ 4面

新型コロナウイルス感染拡大の影響によるイベント中止にご注意ください。

当区をはじめ各所でイベントなどの開催が予定されているところですが、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況により、参加者および関係者の健康･安全面を考慮した結果、イベントなどが中止となる可能性がございます。イベントなどへの参加にあたりましては、主催者などに事前にご確認ください。

やまちゃんの“こころ”

大阪市淀川区長　山本(やまもと) 正広(まさひろ)

天職と感謝

区長をやらせてもらって毎日感謝していることを書きます。ある局の課長をしていた頃、別の課が某団体とある優遇措置廃止の件でもめているのは聞いていたのですが｢このままではAとBがつぶれるねん｣と部長にその課への異動を命じられました。A、Bはもめている課の課長で、局の生え抜き。｢え?俺は、つぶれてもええのん?｣と思いつつも命令なので仕方ない。でも何故かそこの理事長と仲良くなってしまって懸案解決。内心｢1年目でミッションクリアしたから、まあ2年目はちょっと楽できるかな｣と思っていたら、別の課で似たような仕事。さらに次の年は別の局で似たような仕事。その後の異動が旭区長でした。その前の3年間は、いわば朝から相手が｢さあ、喧嘩しよか｣と腕まくりしてる所に飛び込んでいく感じだったのに、今度は｢わあ、区長さんが来てくれはった!｣と手を叩いて喜んでくれる。これは仕事に文句言ってたらバチがあたるなと思いました。　夜の地域での会議。仕事で疲れてるんやから風呂入ってビール飲んで阪神のテレビ中継でも見たいとこを汗かいて集会所に飛び込んでくる役員さん。イベントは終わってからも片付けが大変。ようやく打ち上げになったけど、乾杯もそこそこに｢今年はここがあかんかったから、来年はこうしよう!｣と議論を始める皆さん。私は区役所の職員にできるだけ多くこうした地域の方々の姿を見てもらうことが｢ニア･イズ･ベター｣とかPDCAといった横文字を上っ面だけ弄ぶよりよっぽど大事だと思っています。　淀川区長になってからも、よく｢休みの日にすんませんなぁ。大変ですねぇ｣とか言ってくださるのですが(働き方改革の時代には真逆ですけど)今日も地域の人に会えると思うと朝から楽しみで仕方ありませんでした。大げさに言うと私にとって淀川区長は天職のようにありがたい立場で、大したことも出来ずに申し訳なかったのですが、許されるならまだまだ続けたかった。毎日が感謝、感謝の毎日です。任期満了の3月末までどうぞよろしくお願い申し上げます。

広報誌の配布　ご意見･ご感想

毎月1日から5日までの間に全戸配布でお届けしています。 配布漏れ等のお問合せは、大阪市淀川区役所政策企画課(電話06-6308-9404)まで。

広報誌面へのご意見･ご感想は、メール、お電話･ファックスなど、いずれの方法でもOKです。

問合せ　大阪市淀川区役所政策企画課(広報担当)5階51番　電話06-6308-9404　ファックス06-6885-0534　メールtl0009@city.osaka.lg.jp