■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～

6月号　令和4年(2022年)No.098

(写真) 朝食（オムレツ・ハム・野菜・ジュース・パン）

朝ごはん食べてますか？

(イラスト)淀川区マスコットキャラクター 夢(ゆめ)ちゃん

今月のみどころ

LGBT支援事業 まずは相談へ行ってみよう！　4面

令和4年度生涯学習ルームのご紹介　16面

行ってみよう、選挙！　18面

大阪市淀川区役所　〒532-8501 大阪市淀川区十三東2-3-3　電話6308-9986(代表)

■2･3面

6月は食育月間です！

朝ごはんでスイッチオン！！

（イラスト）大阪市食育推進キャラクター“たべやん”

朝ごはんは1日のスタートスイッチ

毎日、朝ごはんを食べていますか？

私たちの脳のエネルギー源はブドウ糖。寝ている間にも脳はブドウ糖を使ってしまうため、朝起きた時にはすっかりエネルギー不足状態…。

朝ごはんをしっかり食べて、脳とカラダをしっかり目覚めさせましょう！

コロナ禍だからこそ朝ごはんをしっかり食べて免疫力をアップ！

朝ごはんでしっかり栄養補給！

免疫力を高めるために必要なたんぱく質やビタミン、食物繊維などをしっかり摂りましょう。

また、炭水化物を摂って脳にエネルギーを補給しましょう。

朝ごはんで体温を上げよう！

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がります。体温が上がると免疫力が高まります。

朝ごはんで規則正しい生活を！

朝ごはんを食べることで早寝・早起きを習慣にし、しっかり睡眠時間をとりましょう。十分な睡眠は疲労を回復させ、ウイルスなどに対する抵抗力を高めます。

プラスOne!

朝ごはんに免疫力を高める食材を加えましょう！

免疫に関わる細胞のほとんどが腸内にあると言われています。そのため、腸内環境を整えることが免疫力を高めることにつながります。

発酵食品・野菜・果物・きのこなど

（イラスト）たべやん

食推協さんの朝ごはんワンポイントアドバイス！

（吹き出し）

カラダが目覚めて活動力アップ！

肥満予防に効果あり！

体調維持や生活リズムにも好影響！

決まった時間に食べることも大切！

お通じが良くなります！

コーヒーやジュースだけではダメ！

いつもの朝食に1品増やしてみよう！

チーズや果物などがあればとても便利！

メニューのパターンを決めちゃおう！

脳へのエネルギーチャージで集中力アップ！

（写真）淀川区食生活改善推進員協議会のみなさん

（写真）森会長・髙田（たかだ）副会長

私たちは淀川区食生活改善推進員協議会（ふたば会）として、地域で食育の普及啓発活動を行っています！

時間のない朝でもササっと作れて栄養満点！

かんたんレシピ

１日のスタートである“朝ごはん”。

朝ごはんを食べることが、生活リズムを整えることにつながります。

食欲がない、時間がないという人は、口当たりがよく、手軽に食べられるものを摂ることから始めてみましょう！

ツナマヨトースト

調理時間　10分

材料 2人分

300kcal／塩分1.3g

食パン（5枚切り）　2枚

ツナ缶　40ｇ

ミックスベジタブル　80ｇ

マヨネーズ　大さじ2

① ミックスベジタブルは軽くゆでておく。

② ツナとミックスベジタブルをマヨネーズで和えて、食パンにまんべんなくのせて、オーブントースターで焼く。

（写真）ミックスベジタブルを茹でている様子

（写真）ツナとミックスベジタブルをマヨネーズで和えている様子

（写真）和えたものを食パンに乗せている様子

（写真）パンをオーブントースターで焼いている様子

（写真）ツナマヨトーストとベジタブルミルクスープの出来上がり写真

（イラスト）いただきますと言っているたべやん

プラスワンで免疫力アップ！

ベジタブルミルクスープ

調理時間　10分

材料　2人分

67kcal／塩分0.9g

ブロッコリー　40ｇ

たまねぎ　40ｇ

ハム　10ｇ

コーン缶　20ｇ

水　200cc

コンソメ顆粒　3ｇ

牛乳　100cc

こしょう　少々

① ブロッコリーは小房に分けて、茎は皮をむき1センチ角に切る。たまねぎはうす切り、ハムは半分に切り5ミリ幅に切る。

② ①の材料とコーン、コンソメ、水を鍋に入れ、煮込む。野菜に火が通ったら牛乳を加える。ひと煮立ちさせたら、こしょうで味を整える。

（写真）栄養士の竹内です

朝ごはんは1日を活動的に過ごすためにとっても大切です。毎朝、忘れずに食べて元気スイッチを入れましょう！

※簡単レシピを区役所2階22番窓口で配布しています！

「食生活」に興味がわいたアナタには

食育パネル展

６月は食育月間です！

「朝ごはんを食べよう！」をテーマに食育パネル展示を開催します。

簡単朝ごはんレシピを配布していますので、ぜひご家庭で作ってみてください。

日程　6月6日(月)〜16日(木)

場所　区役所1階 区民ギャラリー

連続講座「健康講座 保健栄養コース」受講者募集

無料

食生活を中心とした健康づくりを学べる講座です。食生活の振り返りは、講座を一緒に学んだ仲間となら実践しやすくなります。男性も大歓迎ですよ！

日程　①7/8 ②7/22 ③7/29 ④8/19 ⑤9/9 ⑥9/30 ⑦10/7 ⑧10/14 ⑨10/28いずれも（金）（全９回）

時間　9:30〜12:00

内容　生活習慣病を予防する食事、家庭でできる簡単な運動、栄養バランスのとれた献立づくり他

場所　区役所２階 集団検診室

対象　区内在住で６回以上出席できる方

定員　15名（先着順）

申込　6月6日（月）〜24日（金）電話にて

問合せ　保健福祉課（健康づくり）2階22番　電話6308-9882

■4面

トピックス

LGBT支援事業

まずは相談へ行ってみよう！

悩んだ時、みなさんはどうしていますか？どこに相談したらいいかわからない……。相談に行っても、きちんと聴いてくれるか不安……。悩みを抱える多くの方が「相談する」ことにハードルを感じています。

そんなみなさんに気軽に相談してもらえるように、同じ悩みを抱えるLGBTの方々の事例をストーリー仕立てで紹介する動画を作成しました。相談するきっかけになるかもしれませんのでぜひご覧ください。

動画は淀川区ＬＧＢＴ支援事業ホームページからご確認ください。

※本事業でのLGBTとは、SOGI（Sexual Orientation・Gender Identity／性的指向と性自認）におけるマイノリティ（少数者）の総称として用いています。

（写真）相談に来たチーターさん

【医療で困った編】

トランスジェンダーのチーターさん。

精神的に不調をきたし、金銭的にも不安を抱えています。果たして、チーターさんはどうするのでしょうか……。

（写真）相談に来たマヌルネコさんとカンガルーさん

【子育てが不安編】

子育て中の同性カップル、マヌルネコさんとカンガルーさん。

これからの子育てについて悩んでいます。果たして、マヌルネコさんとカンガルーさんはどうするのでしょうか……。

問合せ　市民協働課（まちづくり）4階41番　電話6308-9734

通勤・通学時に災害が起こったら・・・

大規模災害により公共交通機関がマヒした場合、帰宅困難者になってしまうおそれがあります。混乱せず落ち着いて安全に帰宅するためにも、ポイントを覚えておきましょう！

①むやみに移動を開始しない

みんなが一斉に移動を始めると、混雑による集団転倒などの危険があります。さらに、緊急車両が通行できず救助・消火活動の妨げになるおそれがあります。

②安否確認を行う

災害用伝言ダイヤル171や携帯電話災害用伝言板などを利用して、家族などと連絡をとり、冷静に行動しましょう。

③正確な情報を入手する

ラジオやインターネット等が使用できる場合は、各々で積極的に情報収集を行いましょう。

新大阪駅周辺のエリアでは、行政と駅周辺の事業者が連携し、帰宅困難者対策に取り組んでいます。

詳しくは淀川区役所ホームページをご確認ください。

問合せ　市民協働課（防災）4階41番　電話6308-9734

ひとりで悩んでいませんか？

生活自立相談窓口をご利用ください

無料

（イラスト）悩んでいる人「相談したいけど、どこに行けば良いんだろう？こんな相談聴いてもらえるのかな…。」

区役所には、生活の中で起こるさまざまな困りごとの解決をサポートする窓口があります。

解決に向けて、一緒に課題を整理しましょう！

こんな困りごとはありませんか？

◆家賃が支払えなくなりそう

◆働きたいけどなかなか仕事が見つからない

◆突然リストラにあってしまった

◆家族のことや子どもの将来が心配

◆周りに相談ができる人がいない

など

（写真）生活自立相談窓口

（イラスト）窓口の担当者

（吹き出し）ひとりでかかえこまずに、まずはご相談ください

（SDGsロゴマーク）3　すべての人に健康と福祉を

対象　区内在住で生活にお困りの方（生活保護受給者を除く）

時間　9:00〜17:30（土日祝・年末年始を除く）

問合せ　保健福祉課（生活自立相談）3階32番横

電話6195-7851　ファックス6195-7852

メールアドレスyjiritsushien@lime.ocn.ne.jp

詳しくは淀川区役所ホームページをご確認ください。

６月は環境月間、６月５日は世界環境デーです

地球環境を守るためには一人ひとりの行動が大切です。まずは知ることから始めよう！なにわエコスタイルのyoutubeをチェック！

問合せ　環境局環境施策課　電話6630-3491　ファックス6630-3580

動画はなにわエコスタイルのYouTubeチャンネルからご確認ください。

（SDGsロゴマーク）

■5･6･7面

お知らせ

介護保険利用者負担限度額認定証等の更新時期です

介護保険を利用して施設に入所した場合など、食費・居住費の負担が軽減される認定証をお持ちの方で、更新を希望される方は、期限までに申請してください。

申請期限　６月30日（木）

注意　遺族年金や障がい年金を受給している方は「年金収入額」と「基礎年金番号がわかるもの」が必要です。年金振込通知書等の写し等を添付し申請してください。

問合せ　保健福祉課（介護保険）3階31番　電話6308-9859

児童手当 現況届の取扱いが変わります

今年度から6月1日時点で必要要件を確認できる受給者については、現況届の提出が不要となります。

要件が確認できない受給者については、現況届を送付しますので6月中にご提出ください。提出がない場合は、令和4年6月分（令和4年10月支払い分)以降の手当の支給が停止されますので、ご注意ください。

問合せ　保健福祉課（保健福祉）3階32番　電話6308-9857

台風・大雨に備えましょう！

6月から秋ごろにかけて、台風や大雨が増えてきます。台風や大雨は地震とは違い、事前準備ができます。今のうちに確認しておきましょう！

●水害ハザードマップの確認

●落下危険物の固定・移動

●排水溝や雨どいの掃除

水害時の避難情報は、警戒レベルを用いて発信します。

警戒レベル３　高齢者等は避難

警戒レベル４　全員避難

水害ハザードマップ（淀川区）と水害時の避難情報発令の目安は淀川区役所ホームページをご確認ください。

問合せ　市民協働課（防災）4階41番　電話6308-9734

粗大ごみ収集は有料です

粗大ごみの収集をご希望される場合、事前の申込みが必要です。

対象　辺や径の最大が30センチを超えるものや、棒状で１メートルを超える家庭ごみ

申込　粗大ごみ収集受付センター（月〜土・祝9:00〜17:00）

固定電話から⇒０１２０-７９-００５３

携帯電話から⇒０５７０-０７-００５３

粗大ごみ収集予約ホームページから24時間申し込みできます。

※事業所やお店から排出されるごみは、粗大ごみ収集の対象外です。

※料金は申込みの際にご確認ください。

問合せ　東北環境事業センター　電話6323-3511

令和４年度 市民税・府民税納税通知書を送付します

納税通知書を6月上旬に送付します。第１期分の納期限は6月30日（木）です。3月16日（水）以降に所得税または個人市・府民税の申告をされた場合、納税通知書の送付や課税（所得）証明書の発行が遅れることがあります。

問合せ　梅田市税事務所市民税等グループ　電話4797-2953

教科書（見本）を展示します

〜教科書センター実施中！〜

現在、小・中学校で使われている教科書と、採択の対象となった教科書を展示します。ぜひご覧ください。

期間　6月1日（水）〜28日（火）9:00〜17:30

場所　区役所4階

注意　貸出は行いません。

問合せ　教育委員会事務局指導部　電話6208-9186

市民協働課（教育支援）４階41番　電話6308-9415

令和４年度国民健康保険料のお知らせ

●保険料の決定通知書をお送りします

今年４月から来年３月までの保険料決定通知書を、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を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。

●保険料の改定

被保険者間の負担の公平性のため、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」となるように調整しています。

令和６年度には府内で保険料を統一するため、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　741円

均等割保険料（被保険者あたり）

医療分保険料　世帯内の被保険者数×27,488円

後期高齢者支援金分保険料　世帯内の被保険者数×8,967円

介護分保険料　介護保険第2号被保険者数（40〜64歳の方）×16,739円

所得割保険料（被保険者あたり）

算定基礎所得金額（前年中総所得金額等−43万円）

医療分保険料　×8.59%

後期高齢者支援金分保険料　×2.87%

介護分保険料　×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　17万円

問合せ　窓口サービス課（保険年金）4階43番　電話6308-9956

日曜開庁のお知らせ

6月の日曜開庁　6月26日（日） 9:00〜17:30

窓口サービス課　電話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

募集

ゆめちゃん☆ハッピールーム

●6・7月のゆめちゃん☆ハッピールーム

“あわたんず"とのコラボ開催!大人気のミュージックケアにご参加いただけます。親子で遊びに来てくださいね!!

日時　①6月17日(金) ②7月7日(木)　10:30〜11:30

場所　区役所2階 集団検診室

※検温・手指消毒にご協力お願いします。

対象　①ハイハイ組 区内在住のおおむね生後6か月~1歳のお子さんとその保護者

②トコトコ組 区内在住のおおむね1歳~3歳のお子さんとその保護者

定員　各15組(先着順)

申込　6月7日(火)9:00から電話にて

●ゆめちゃん☆ハッピールーム特別編　みんなで楽しく♪おやこヨガ

おやこで体を動かして、心も体もリフレッシュしませんか?

日時　7月6日(水)①10:00~10:45　②11:10〜11:50

場所　区役所2階 集団検診室

※検温・手指消毒にご協力お願いします。

対象　①トコトコ組 区内在住のおおむね1歳〜3歳のお子さんとその保護者

②ハイハイ組 区内在住のおおむね生後6か月〜1歳のお子さんとその保護者

講師　松下 エメ さん(おやこヨガ&こどもヨガ講師)

定員　15組(先着順)

申込　6月9日(木)9:00から電話にて

問合せ　保健福祉課(子育て支援)2階23番　電話6308-9939

絵本展「ものがたりのちから」の実行委員を募集します

絵本に関するイベントの企画運営に関心のある方、絵本展「ものがたりのちから」の実行委員として、一緒に絵本の魅力を子どもたちに伝えていきませんか?

対象　区内在住、在勤で18歳以上の方

定員　若干名(応募者多数の場合申込書にて選考)

申込　6月6日(月) 〜30日(木)

申込書に必要事項を記入のうえ、郵送または窓口で申込みください。申込書はホームページまたは窓口で配布しています。

淀川区　ものがたりのちから　検索

問合せ　市民協働課(教育支援)4階41番　電話6308-9416

市営住宅「申込みのしおり」を配布します

配布期間　7月1日(金) 〜14日(木)

配布場所　区役所1階 正面玄関付近

申込

郵送:大阪市営住宅募集センター

窓口:住情報プラザ 北区天神橋6-4-20住まい情報センター4階

梅田住宅管理センター 北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビル7階

注意　区役所では、申込みの受付は行っておりません。詳しくは担当までお問合せください。

問合せ　大阪市営住宅募集センター　北区天神橋6-4-20　電話6882-7024

人権擁護委員による特設人権相談所を開設します

日常生活で生じる様々な人権問題について、悩みごとや困りごとがある方は、お気軽にご相談ください。淀川区にお住まいの方もご利用いただけます。直接会場までお越しください。

日時　6月17日(金)13:30〜16:00

会場　港区役所、東淀川区役所、旭区役所、阿倍野区役所

問合せ　大阪第一人権擁護委員協議会　電話6942-1489

切り絵教室

暑中見舞い用の挿絵を作ります。

日時　6月30日(木)13:00〜15:00

場所　三国社会福祉会館(三国本町3-30-6)

費用　500円(材料費)

持物　デザインカッター(普通のカッターでも可)、カッターマット、のり

定員　20名(先着順)

申込　6月6日(月)10:00から電話または来館にて

問合せ　大阪市コミュニティ協会 淀川区支部協議会　　電話4866-5140

「学校園支援ボランティア(学ボラ)」大募集!

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、区役所ホームページをチェック!

問合せ　市民協働課(教育支援)4階41番　電話6308-9415

詳しくは淀川区役所ホームページをご確認ください。

(イラスト)夢ちゃん

施設だより

区民センター

〒532-0022　野中南2-1-5

電話6304-9120　ファックス6304-7304

こども将棋教室

子どものころから将棋に触れて、集中力や忍耐力などを伸ばそう!

日程　土曜コース:6月11日、25日　日曜コース:6月12日、26日

時間　①10:00〜11:30　②13:00〜14:30

費用　1,000円(2回分)

定員　各6名(先着順)

対象　初心者で小学生から中学生の方

申込　6月5日(日)10:00から窓口にて

自習室

静かに集中して学習しませんか?読書や資格試験の受験勉強に最適です!お気軽にご利用ください。

日程　毎日

時間　①午前(9:30〜12:30) ②午後(13:00〜17:00) ③夜間(17:30〜20:30)

※16歳以下は①②のみ

費用　1区分100円

定員　6名(当日先着順)

対象　中学生以上(小学生は保護者同伴)

申込　利用者登録が必要です。事前にお問合せください。

老人福祉センター

〒532-0022　野中南2-1-5

電話6304-9118　ファックス6304-9190

健康麻雀

「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に、頭脳ゲームとして麻雀を健康的に楽しみます。上達された方のために中級講座もご用意しました。

日時　7月4日(月)①10:00〜11:40(初級) ②12:30〜14:10(初級) ③14:30〜16:10(中級)

対象　区内在住60歳以上の方

定員　各12名(先着順)

費用　1コースにつき300円(テキスト代・当日徴収)

申込　6月22日(水)10:00〜7月1日 (金)17:00本人の電話または来館にて

歯科講習会

無料

歯科衛生士さんに口腔ケアについて教えてもらいます。

日時　7月14日(木)10:00〜11:00

内容　歯周病と口腔ケアについて

対象　区内在住60歳以上の方

定員　各15名(先着順)

申込　6月29日(水)10:00〜7月11日(月)17:00まで本人の来館にて

淀川図書館

〒532-0025　新北野1-10-14

電話6305-2346　ファックス6305-9129

朗読会—耳から広がる本の世界—

無料

音響・照明を交えた朗読による一味違った文学鑑賞会です。

日時　6月25日(土)14:00〜15:30

出演　朗読ユニットRiy(リー)

対象　中学生以上

定員　15名(先着順)

申込　6月7日(火)10:00から来館または電話にて

幼児期図書ボランティア募集

淀川図書館を拠点として、区内の保育所・幼稚園等で活動中のボランティアグループに参加し、絵本の読み聞かせ等をしていただける方を募集します。原則全回受講ください(全4回)。

日程　①8月9日(火) ②23日(火) ③30日(火) ④10月7日(金)

時間　場所　内容

①〜③10:00〜12:00(中央図書館5階) ボランティア活動・絵本の講座

④13:30〜15:30(淀川図書館) 交流会

定員　5名程度(先着順)

申込　6月7日(火)〜7月28日(木)本人の電話または来館にて

※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。

十三市民病院

〒532-0034　野中北2-12-27

電話6150-8000

「Web」市民公開講座

6月より分娩を再開します。それに先だってコロナ禍で不安を抱える妊婦さんに向け、当院産婦人科医・助産師がWebで講演を行っています。また、助産師相談会も開催しますので、お気軽にご相談ください。

日時　〜6月17日(金)12:00

講演の動画は十三市民病院ホームページからご確認ください。

助産師による相談会

無料　申込不要

日時　6月13日(月)〜17日(金) 10:00〜12:00

場所　十三市民病院 1階

いきいき健康セミナー

無料　予約要

日時　6月21日(火)14:00〜15:00

テーマ　コロナ禍におけるお産について

〜コロナ対策で安心出産〜

講師　助産師 藤谷 萌(ふじたに　もえ)さん

申込　詳しくはホームページをご確認ください

淀川消防署

〒532-0012　木川東4-10-12

電話6308-0119

命を救う知識と技術を学びませんか?

無料

消防局では、区民や事業所、各種団体の方を対象に、心肺蘇生法やAEDの使い方を習得できる講習会を開催しています。講習を受講して正しい知識と技術を習得し、大切な人や家族を守りましょう!!

●普通救命講習Ⅰ

①9月14日(水)18:00〜21:00　②令和5年2月25日(土)9:30〜12:30

●普通救命講習Ⅲ

① 8月7日(日)9:30〜12:30　②11月6日(日)13:30〜16:30

講習の種類、申込方法等、詳しくは消防局ホームページをご確認ください。

淀川区社会福祉協議会

〒532-0005　三国本町2-14-3

電話6394-2900

はじめての健康ダンス教室

ダンスレッスンを通して認知機能向上をめざしましょう!

日程　①7/13 ②7/20 ③7/27 ④8/3 ⑤8/10 ⑥8/17 ⑦8/24 ⑧9/7いずれも(水)

時間　②〜⑥⑧10:00〜11:00 ①⑦10:00〜12:00

場所　淀川区民センター

対象　全8回参加可能で区内在住60歳以上の方

定員　50名(先着順)

費用　240円(保険代)

申込　6月6日(月)から来館または電話にて

善意銀行だより

　3月1日から3月31日の間、善意銀行に1,952,330円の現金預託と、食料品(お米、レトルト食品、インスタントラーメン、缶詰、調味料、お菓子)、ランドセル、薬用ソープ、マスク、アクリルキーホルダーなど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。

淀川食品衛生協会、NPO法人ここから100、大阪市環境局 東北環境事業センター、大阪よどがわ市民生活協同組合、一般社団法人国連PRIDE日本（にっぽん）、三菱UFJ銀行、伸栄（しんえい）商事株式会社、匿名(4件)(敬称略)

移動図書館まちかど号

6月巡回日

中央図書館自動車文庫 電話6539-3305

停車場所　西中島小学校南門(西中島7-14)

日時　6/2(木)・7/7(木)　14:00～15:00

停車場所　加島南第4住宅北側入口(加島1-30)

日時　6/3(金)・7/1(金)　14:10～14:40

停車場所　十八条北モータープール前(十八条1-13)

日時　6/4(土)・7/2(土)　10:20～11:50

停車場所　淀川区子ども･子育てプラザ(新高1-11)

日時　6/7(火)　11:25～12:10

停車場所　市営木川第一住宅6号棟前集会所前(三国本町1-13)

日時　6/8(水)　14:00～15:00

停車場所　淀川区役所西側(十三東2-3)

日時　6/10(金)　14:00～14:45

停車場所　三津屋公園(三津屋南2-20)

日時　6/17(金)　10:20～11:00

停車場所　三国小学校南門(三国本町3-9)

日時　6/21(火)　14:15～15:15

停車場所　北中島小学校南門(宮原5-3)

日時　6/22(月)　13:25～15:00

停車場所　アーベイン東三国5号館横(東三国2-10)

日時　6/28 (火)　14:00～15:20

淀川区役所ホームページ　https://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/index.html

淀川区役所フェイスブック https://www.facebook.com/yodogawakuyakusyo

淀川区役所ツイッター https://twitter.com/yume\_yodogawa

淀川区子育て情報誌｢ゆめキッズ｣https://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/page/0000278929.html

■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　区役所2階

問合せ　保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話6308-9882

乳幼児健診

案内文書は対象者の方に５月末頃送付しています。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4年２月１日～２８日生まれの方

1歳6か月児健診　令和2年１１月１日～３０日生まれの方

3歳児健診　平成30年１２月１日～３１日生まれの方

各種がん検診、骨粗しょう症検診

予約要

乳がん検診(マンモグラフィ)・骨粗しょう症検診

実施日　6月30日（木）9:30〜10:30受付

大腸がん・肺がん検診

実施日　７月２日（土）９：３０～１０：５０受付

詳しくは淀川区役所ホームページをご確認ください。

BCGワクチン接種

予約不要

受付日時　６月１６日（木）14：00～1４:３０

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。

持物　母子健康手帳･予防接種手帳

令和3年10月1日から委託医療機関でも受けられるようになりました。

引き続き、各区保健福祉センターでの集団接種も実施しています。詳しくは淀川区役所ホームページをご確認ください。

結核健診

予約不要

受付日時　６月２７日（月）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。

特定健診

予約不要

実施日　6月3日(金)9:30〜11:00受付

7月2日(土)9:30〜11:00受付

持物　受診券と保険証(国民健康保険または後期高齢者医療)

妊婦教室

予約要

対象　1月出産予定の妊婦さん

日時　8月1日（月）13:30～15:30

定員　20名(先着順)

申込　7月1日(水)9:00から電話･窓口にて

場所　保健福祉センター(区役所2階)

問合せ　保健福祉課(健康相談)2階21番　電話6308-9968

詳しくは淀川区役所ホームページをご確認ください。

相談コーナー

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　6/1(水)・14（火）・15（水）・28（火）・7/6(水)

時間･受付など

電話予約制(先着16組　※6/28(火)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　6/26(日)

時間･受付など

場所　中央区役所、平野区役所（各区先着16組）

実施時間　9:30～13:30

予約受付　6/23（木）、6/24（金）　9:30～12:00　※予約専用電話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4301-7285　ファックス6373-3302

ナイター法律相談

6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4301-7285　ファックス6373-3302

行政相談

相談日　6/6・7/4（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　政策企画課5階51番　電話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　市民協働課4階41番　電話6308-9415

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6532-7830　ファックス6531-0666　メールアドレス7830@osaka-jinken.net

花と緑の相談

相談日　6/8（水）

時間･受付など　14:00～15:30

問合せ先　十三公園事務所　電話6309-0008

生活自立相談

相談日　月～金曜日(祝日、年末年始を除く)

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6195-7851　ファックス6195-7852

メールアドレス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7739-8000

不動産相談

相談日　6/17（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　保健福祉課2階23番　電話6308-9423

〈相談場所〉

●花と緑の相談は　区役所1階特設コーナー

●ひとり親家庭相談は　区役所2階

●生活自立相談は　区役所3階

●その他は　区役所4階相談室

マイナンバーカードお持ちですか？

顔写真付きの本人確認書類として使えるうえ、コンビニで住民票の写し等が取得できるなどますます便利に。９月末までにカードの交付申請をされた方を対象にマイナポイントがもらえます。ぜひご申請ください！　問合せ　マイナンバー総合フリーダイヤル　フリーダイヤル0120-95-0178

マイナンバーカードについて詳しくは大阪市ホームページ、マイナポイントについて詳しくは総務省ホームページをご確認ください。

■16面

学びだって自分色で♪

令和4年度生涯学習ルームのご紹介

（イラスト）生涯学習ルームマスコットキャラクター「スタートル」

区内各小学校の特別教室等を利用し、地域の皆さんの自主的な学習・文化活動や交流の場として、子どもから大人までが楽しめる講座を実施します。

開講一覧表

ルーム名　新東三国

講座概要（予定）　子ども向けものづくり、親子向けものづくり、子どもフラダンス、生け花、書道、英会話、将棋

ルーム名　東三国

講座概要（予定）　たいこ練習、いろいろ教室、太極拳ストレッチ、盆踊りの練習

ルーム名　北中島

講座概要（予定）　親子クッキング、キッズダンス、ものづくり、おもしろ科学実験、識字・日本語交流教室、コーラス、おもてなしクッキング、味噌作り、ニュースポーツ体験講座

ルーム名　宮原

講座概要（予定）　フラワーアレンジメント、自然工作教室

ルーム名　西三国

講座概要（予定）　お茶、メタルエンボッシング、ミニバスケットボール、茶の湯体験、英語活動、工作教室、子ども向け勉強会、大人向け講習会、文化教室、和菓子作り

ルーム名　三国

講座概要（予定）　読み語り、英語指導、フラダンス

ルーム名　新高

講座概要（予定）　子ども向けものづくり、健康クラブ（バスケットボール）、コーラス

ルーム名　西中島

講座概要（予定）　フラワーアレンジメント、墨を楽しむ、ちりめん、盆踊り講習会

ルーム名　木川

講座概要（予定）　コーラス、パソコン、初級英会話、和太鼓、盆踊り、ヒップホップダンス

ルーム名　木川南

講座概要（予定）　ボランティア・クリーン作戦、手作り紙芝居、コサージュ作り、色紙作り、絵画教室、ちぎり絵、切り絵

ルーム名　十三

講座概要（予定）　和太鼓、絵手紙、書道

ルーム名　野中

講座概要（予定）　のなかじゅく2022、ミュージカルアカデミー、クラフト講座、読み聞かせ

ルーム名　神津

講座概要（予定）　室町文化（盆踊り・華道・茶道（さどう））、やってみよ〜！（クリスマスリースづくり）

ルーム名　塚本

講座概要（予定）　パッチワーク、子ども将棋、健康太極拳、親子ものづくり

ルーム名　田川

講座概要（予定）　社交ダンス、百歳体操、書道

ルーム名　三津屋

講座概要（予定）　親子体験講座（国際交流・防災・盆踊り・制作・ニュースポーツなど）、小学生保育ボランティア講座、手芸、読み聞かせボランティア養成、ストレッチ、ゴスペル

ルーム名　加島

講座概要（予定）　よさこい

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座が中止・変更となる場合があります。

※定期・不定期・１回限りなど、開講方法は講座によって異なります。

問合せ　市民協働課（教育支援）4階41番　電話6308-9416

区の統計

令和4年5月1日現在の推計

区の人口　183,860人（前月比+236人）　男：91,524人　女：92,336人

区の世帯数：105,988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

区広報誌「よどマガ！」は毎月122,300部を発行し、6月号1部あたりの発行単価(配布費用を含む)は約16.5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

よどちか　あなたの近くに地活協(ちかつきょう)

まず、地域のことを知ってみる。それも大事な地域活動です。

塚本地域

なかなか集まることが難しいコロナ禍の今だからこそ、地域のことを知ってもらおうと、塚本地域では「塚本地域福祉活動発展計画」が作成されました。これを読めば塚本地域のことがまるっとわかる優れものです！

地域福祉活動とは、ふれあい喫茶や子ども見守り活動、防災訓練など、私たちに身近なものと言えばわかりやすいでしょうか？塚本地域では、「安心して暮らせる塚本、人にやさしい塚本、住んでよかった塚本」を合言葉にさまざまな活動が行われています。

「子育てサークルやって！行ってみたいなぁ」「これバケツリレー？防災訓練ってこんなことするんや」など、この冊子を見れば見るほど地域のことに興味津々になるのではないでしょうか？皆さまぜひご覧ください！

（写真）塚本地域のみなさん

（写真）マスコットキャラクターのクリアファイル

（吹き出し）塚本地域のマスコットキャラクター誕生！

これからよろしくお願いします！

問合せ

市民協働課(まちづくり)4階41番　電話6308-9734

淀川区まちづくりセンター 区役所4階　電話6309-5656

淀川通信　vol.33

淀川区の｢こんなことやりました｣をお届けします

3月15日（火）〜4月12日（火）　第４回地域広報見本市

今回で第４回となる地域広報見本市では、掲示板で見かけるポスターなど淀川区18地域の個性豊かな広報活動をご紹介しました！たくさんの「いいね♡」をありがとうございました！

（写真）第4回地域広報見本市の様子

４月２０日（水）　第1回ゆめちゃん☆ハッピールーム

色々な楽器に触れたり、音楽に合わせて身体を動かしたり。最初はちょっぴり緊張気味の子どもたちでしたが、すぐに慣れニコニコと可愛い笑顔がいっぱい！好評につき、今年度は開催日を追加していますので、ぜひお問合せください！

（写真）第1回ゆめちゃん☆ハッピールームの様子

5月〜　淀川区内の広報板に注目！！

行政からのお知らせを貼った区役所の広報板を見たことありますか？お知らせの中には、近くの災害時避難所への距離や、津波避難ビルの場所・海抜・浸水の深さも掲示しています。ぜひご覧ください。

（写真）広報板

5月13日（金）　フードドライブへのご協力ありがとうございます！

淀川区社会福祉協議会では、皆様からご提供いただいた食料品を、必要とされる方々にお届けしています。今回は大阪コミュニティワーカー専門学校留学生の皆さんにお渡ししました！

（写真）大阪コミュニティワーカー専門学校のみなさん

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4301-7285　ファックス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6308-9683　ファックス6885-0534

■18面

行ってみよう、選挙！

今夏、参議院議員通常選挙が予定されています。

今後の日本の進路を決める重要な機会です。有権者の皆さん、必ず投票しましょう！

日程等は後日お送りします

投票案内状でご確認ください

投票日当日に投票に行けない方は、期日前投票・不在者投票をご利用ください。

期日前投票

期間　公示日の翌日から投票日の前日まで

時間　8:30〜20:00(投票日直前6日間は21:00まで延長)

場所　淀川区役所

不在者投票

出張等の都合により名簿登録地の区役所等での期日前投票ができない方は滞在先(※)の市区町村選挙管理委員会で、また、不在者投票の施設として指定された病院等の施設に入院・入所している方はその施設で、それぞれ不在者投票ができます。また、身体に一定の重度障がい等のある方は、郵便等による不在者投票ができます。

詳しくは大阪市ホームページ「投票へ行こう!」をご確認ください。

(イラスト)大阪市選挙マスコット「センキョン」「※　マイナンバーカードをお持ちであれば、滞在先での不在者投票の投票用紙請求は、オンライン請求が便利です!」

特例郵便投票

新型コロナウイルス感染症により療養等されている方で、一定の要件を満たす場合、郵便等で投票をすることができます。

安心して投票所へお越しください

●視覚に障がいのある方は、点字で投票することができます。

●ご自身で用紙への記入が困難な場合は、代理投票ができます。

●車いす用の投票記載台や段差解消のためのスロープなどを設置しています。

●投票の際に手話通訳が必要な方は、事前に問合せ先までお申込みください。

(イラスト)投票箱「皆さんの投票を全力でサポートします。気軽にご相談を!」

問合せ　淀川区選挙管理委員会 5階51番　電話6308-9626

区役所職員の豆知識リレー　15人目

20箱の仲間達

(イラスト)投票箱

(写真)大小2つの投票箱

こんにちは、淀川区役所総務課の投票箱です。そろそろ参議院議員の選挙だね。いろいろ準備しとかないとね。

知ってる?投票箱ひと箱が投票用紙を何枚食べられるか。大きい仲間で1万5千枚。小さい仲間で8千枚だって。

淀川区内には20箱の仲間が居て、お腹を空かせているんだ。待ってるね、選挙。お腹いっぱいにしてね。

(写真)投票の様子

(写真) 皆さんの大切な1票をお届けください。と言っている総務課三宅係員

問合せ　淀川区選挙管理委員会 5階51番　電話6308-9626

新淀川区住みます芸人

バッハの休日の呑気な休日

4月より淀川区住みます芸人に就任しました、バッハの休日と申します!

芸歴2年目でコントをメインに活動しています。淀川区を盛り上げられるよう一生懸命、全身全霊、全力投球、全員野球で頑張ります!

（写真）バッハの休日

編集後記

表紙と巻頭特集で、食べ物の写真をたくさん撮りましたが、写真で“見る美味しさ"を表現するのはホントに難しい。表紙の卵焼きも撮影終了時にはすっかり冷めてしまいましたが、きちんと美味しくいただきました。(広報担当:松本)

(写真)朝食（オムレツ・ハム・野菜・ジュース・パン）

よどマガ!に広告を掲載しませんか?

発行部数122,300部!区民の皆さんに親しまれている「よどマガ!」に広告を掲載しませんか?区民や区内の事業所に広くアピールできるチャンスです!お問合せは広告代理店の株式会社ジチタイアドまで。　問合せ　株式会社ジチタイアド　電話092-716-1401

■19面

All right 人権（オールライトじんけん）　2

考え方、生き方は人それぞれ。好きなこと、嫌いなことも人それぞれ。得意なこと、苦手なことも人それぞれ。誰一人同じ人はいません。お互いの個性を尊重しあって、自分らしく生きていける、笑顔がつながるまちへ。多様な性、多様な生き方を淀川区は尊重しています。

職員の名札には、夢ちゃんとともに6色の虹のマークが入っています。性の多様性を尊重するシンボルとして世界的に用いられている6色の旗のデザインです。区のチラシやポスターにもよく見ると虹が！ぜひ見つけてみてください。

（イラスト）夢ちゃんと6色の虹のマーク

問合せ　市民協働課（教育支援）　電話6308-9415

今月のイベントピックアップ！

6月イベントカレンダー

6日(月)　健康講座「保健栄養コース」申込み開始　3面

「ものがたりのちから」実行委員申込み開始　6面

7日(火)　ゆめちゃん☆ハッピールーム申込み開始　6面

9日(木)　ゆめちゃん☆ハッピールーム特別編申込み開始　6面

26日(日)　日曜開庁　5面

7月イベントカレンダー

1日(金)　市営住宅申込みしおり配布開始〜14日(木)　6面

妊婦教室申込み開始　8面

淀川区役所公式Instagram

「あ、淀川区にもこんな景色あったんだ。」まだみんなに知られていない、淀川区の魅力を教えてください。

投稿していただいた魅力的な一枚を、淀川区役所公式Instagramやよどマガ！誌面でご紹介します。

1. 淀川区内で写真を撮る

2. 「#yodogawatch」をつける

（吹き出し）yodogawa ＋ watch ＝ yodogawatch

3. 撮影場所がわかるように投稿

淀川区役所公式Instagramは淀川区役所ホームページからご確認ください。

問合せ　政策企画課（広報）5階51番　電話6308-9404

多加志のこころざし

淀川区長　岡本(おかもと) 多加志(たかし)

大規模災害や出水期に備えて

本年1月、政府の地震調査委員会により、南海トラフで今後40年以内にマグニチュード8から9クラスの巨大地震が発生する確率が、これまでの「80〜90％」から「90％程度」に引き上げられました。この１年間を振り返ってみても大きな地震が各地で発生しており、南海トラフ巨大地震についても、いつ起きてもおかしくないと感じています。

大規模災害が発生すると、水・電気・ガスなどのライフラインの復旧や、救援物資の到着までには一般的に3日程度かかると言われています。

本年1月に実施した区民アンケートにおいて、災害に備えて飲料水や食料の備蓄を行っている区民は、7日分以上が6.5％、3〜6日分が27.4％、1〜2日分が40.3％、何も備蓄していない方が25.4%、無回答が0.4％でした。また、年齢別にみると18歳から29歳までの方で、何も備蓄していない方は43.4%と高い数値が出ています。

大規模災害において発災直後の初動段階においては、役所からの助けに頼ることはできず、自分自身や家族で何とかすることや、隣近所の人たちで助け合うことでしか、災害を乗り切るのは困難です。

また、例年6月から10月末までは出水期と言われ、梅雨末期に多く見られる集中豪雨や、台風による洪水が各地で発生しています。

区民の皆様、まずは自分の命、家族の命を守るために、「家具などの固定」、「3日分以上の飲料水や食料の備蓄」、また、昨年各戸に配布したハザードマップでの「避難場所や避難経路の確認」など災害の備えをお願いします。

広報誌の配布

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、政策企画課(電話6308-9404)まで。

編集と発行

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

政策企画課(広報)5階51番

電話6308-9404　ファックス6885-0534　メールアドレスtl0009@city.osaka.lg.jp