■1面

淀川区広報誌　よどマガ!

～つながる･ひろがる･ささえあう～

6月号　令和5年(2023年)No.110

6月は食育月間です！

日本食のススメ

(写真)おにぎりと夢ちゃん

今月のみどころ

(イラスト)淀川区マスコットキャラクター　夢(ゆめ)ちゃん

生活自立相談窓口をご存じですか？　4面

絵本展「ものがたりのちから」の実行委員募集　4面

令和5年度　生涯学習ルームへようこそ！　16面

(ロゴ)EXPO　2025

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

バランスの良い食事のためには日本型食生活がオススメです！

(写真)栄養士の竹内です

(吹き出し)毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です!

健康づくりのためには、いろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。しかし、食事内容に偏りが生じると、体に欠かせない栄養素が不足しがちになります。この機会に日々の食事をふり返り、栄養バランスの整った食事を実践してみませんか？

「日本型食生活」とは…

ごはんを中心に、魚、肉、卵、大豆製品、牛乳・乳製品、野菜、きのこ、海藻、豆類、果物などいろいろな食材を使ったおかずなどを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活のことです。

どうすればできるの？

毎食、主食・主菜・副菜をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

2013年に「和食(日本人の伝統的な食文化)」がユネスコ無形文化遺産に登録されたってご存じですか？一汁三菜(主菜1品・副菜2品)を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすいと言われています！

(イラスト)大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

主食　エネルギー源になる

ごはんやパン、麺類などの料理のこと

主菜　体をつくるもとになる

肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインとなる料理のこと

副菜　体の調子を整える

野菜やきのこなどを使った料理のこと

汁物　水分補給にも役立つ

具沢山にして減塩を意識しましょう

牛乳・乳製品や果物なども忘れずにとりましょう！

栄養バランスを整えるのって実はカンタン！

栄養バランスをとるのは、そんなに難しいことではありません。何品も品数を作らなくてもバランスのよい食事をとることができます。

たとえば・・・中華丼　主食(ごはん)・主菜(肉類・卵・魚介など)・副菜(野菜)がそろってます

(イラスト)たべやん

(吹き出し)何を食べるか考えるときに、ちょっと立ち止まってバランスのことも意識してみよう！

食べるを育てる！

タケウチ’s　おすすめレシピ

食べ物にはそれぞれ大事な働きがあり、3つのグループに分けることができます。まずは、各グループの食材を組み合わせることから始めてみましょう！今回は、1品でも栄養バランスの良いメニューをご紹介します。

(写真)竹内栄養士

(図)

①のグループ：おもに体をつくるもとになる食品のグループ…お肉・魚・鶏肉・卵・大豆・牛乳・わかめ・のり・小魚

②のグループ：おもに体の調子を整えるもとになる食品のグループ…トマト・ほうれんそう・かぼちゃ・にんじん・きのこ・キャベツ・いちご・きゅうり

③のグループ：おもにエネルギーのもとになる食品のグループ…ごはん・パン・さとう・さつまいも・油・ドレッシング・マーガリン・マヨネーズ

おにぎらず

調理時間15分

材料2人分(255kcal/塩分0.2g)

（おもに体をつくるもとになる食品）

焼きのり　2枚

ツナ缶　40ｇ

（おもに体の調子を整えるもとになる食品）

コーン缶　10ｇ

さやいんげん　5ｇ

（おもにエネルギーのもとになる食品）

ごはん　2膳

マヨネーズ　小さじ1/2

塩　少々

こしょう　少々

(1)さやいんげんは5mm幅に切り、ゆでておく。

(2)さやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。

(3)ごはんにコーンと塩を混ぜる。

(4)ラップを敷き、焼きのり→茶碗半分のごはん→(2)→茶碗半分のごはんの順にのせる。（ごはんはのりの真ん中に広げる）

(5)四方をラップごと抑えて包み、のりがなじんだら半分に切る。

(写真)おにぎらず

(吹き出し)具だくさんの汁物をプラスすると、さらにバランスばっちり！

楽しく学べるイベントたくさん！

保健福祉センターでは、食育に関するいろいろな講座を実施しています。講座の開催は「よどマガ！」や区ホームページでお知らせします。皆さん、お気軽にご参加ください！

(写真)キッズクッキング

(写真)お達者料理教室

(写真)夏休みおやこの食育教室

(写真)シニアカフェ

(写真)男性料理教室

“食”でまちづくり！

淀川区食生活改善推進員協議会をご存じですか？

区役所では、食生活を中心に「健康づくり」について楽しく学べる健康講座保健栄養コースを毎年開催しています。この講座の修了生で結成されたのが淀川区食生活改善推進員協議会（通称：ふたば会）です。生活習慣病予防や、健康的な生活ができるまちづくりをめざし、地域の健康づくりのリーダーとして活動しています。

食育に関心のある方や一緒に活動してみたい方は、まず健康講座保健栄養コースにお申し込みください！

講座については淀川区ホームページをチェック！

(写真)森会長と高田（たかだ）副会長

食育パネル展

今年は「バランスよく食べよう」がテーマです。区役所にお越しの際はぜひご覧いただき、普段の食生活を見直すひとつのきっかけにしてみてください。

日程　6月5日(月)～19日(月)

場所　区役所1階　区民ギャラリー

(写真)パネル展の様子

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

生活自立相談窓口をご存じですか？

無料

(SDGsロゴ)3すべての人に健康と福祉を

区役所には、生活のお困りごとについて、一緒に課題を整理しながら、解決に向けてサポートをする窓口があります。

こんなこと相談しても良いのかな？

・周りに相談ができる人がいない

・家族のことや子どもの将来が心配

・家賃が支払えなくなりそう

・突然リストラにあってしまった

・働きたいけどなかなか仕事が見つからない

対象　区内在住で生活にお困りの方(生活保護受給者は除く)

相談時間　9:00〜17:30(土日祝および12月29日〜1月3日を除く)

相談の流れ

まずはご相談ください

生活の困りごとや不安を支援員にお話しください。一緒に考え、課題を整理していきましょう。

↓

自立への計画を立てます

相談者の希望を尊重しながら、必要な支援が計画的に行われるよう、自立に向けたプランを考えます。

↓

継続的にサポートします

決定したプランに基づいて、さまざまな支援機関や制度へおつなぎします。

(写真)主任相談員　内堀（うちぼり）

(写真)相談室の写真

(吹き出し)個室相談もできます

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　生活自立相談窓口 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

絵本展「ものがたりのちから」の実行委員募集

令和6年1月28日(日)開催予定の絵本展「ものがたりのちから」の実行委員として、子どもたちに絵本や読み聞かせの魅力を伝えませんか？

絵本と子どもが好きな方、お待ちしています！

対象　18歳以上の方

内容　月１回程度の実行委員会への参加、会場設営・当日運営など

定員　若干名　※応募者多数の場合は、申込書により選考

申込　6月5日(月)〜30日(金)

申込書に必要事項を記入のうえ、郵送または窓口にて

申込書は淀川区ホームページまたは4階41番窓口にて配布

問合せ　市民協働課(生涯学習)4階41番　電話6308-9416

十三市民病院　診療拡大のお知らせ

新型コロナウイルス感染症が、5月8日付で5類感染症に移行されました。これに伴い、これまで制限していた一般診療を拡大・再開しました。

コロナ期間中、地域の皆さまには大変ご不便をおかけしていたにもかかわらず、皆さまからの励ましのお言葉等、誠にありがとうございました。地域の皆さまに信頼していただける医療の提供に、これまで以上に取り組んでまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

拡大・再開する主な内容

◆一般病棟の拡大

◆重症者専用病床(HCU)の再開

◆内科系二次救急(24時間365日)の再開

◆がん検診の拡大

詳しくは十三市民病院ホームページをご確認ください。

問合せ　十三市民病院　電話6150-8000

■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。

期限　6月30日(金)

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

児童手当の現況届

6月1日時点で必要要件を確認できる受給者の方は、現況届の提出が不要です。現況届の提出が必要となる方には、現況届を送付しますので、お早めに担当へご提出ください。

問合せ　保健福祉課(こども教育)4階45番　電話6308-9423

6月は「ゴキブリ防除強調月間」です

ゴキブリの発生を防ぐには、食べカス等のエサを無くすなど、生息しにくい環境づくりが必要です。なお、生息を確認した場合は、次の方法を実践してください。

(防除方法)

・ゴキブリが通る場所や潜む場所に殺虫剤を噴きつける

・ホウ酸団子等の毒餌をゴキブリが通る場所に置く

・くん煙剤の煙を部屋いっぱいに充満させる

・粘着シートを通路の隅に置く

問合せ　保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話6308-9973

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5日(月)〜7月5日(水)9:00〜17:30

場所　区役所2階　エレベーターホール前

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

保健福祉課(こども教育)2階23番　電話6308-9939

犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

大阪市では、犯罪被害者やその家族・遺族が被害から回復し、社会の中で再び平穏な生活ができるよう、相談窓口を設置しています。犯罪被害者等からの相談をお受けして、その方の状況に応じた大阪市の各種支援施策の案内や、関係機関の紹介などを行っています。ぜひご相談ください。

時間　9:00〜17:30(土日祝・年末年始を除く)

場所　市役所4階

問合せ　市民局人権企画課　電話6208-7489　ファックス6202-7073

詳しくは大阪市ホームページをご確認ください。

令和5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(金)です。なお、3月16日(木)以降に所得税の確定申告または個人市・府民税の申告をされた場合は、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。

市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込(Webで申込可能)をぜひご利用ください。また、スマートフォン決済アプリ(各種Pay等)、クレジットカードによる納付も可能です。納付方法等の詳細については、大阪市ホームページをご確認ください。

問合せ　梅田市税事務所市民税等グループ　電話4797-2953

※問合せ可能日、可能時間(平日9:00〜17:30(金曜日は9:00〜19:00))

令和5年度の国民健康保険料のお知らせ

●令和5年度の保険料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。詳しくは担当へ問合せください。

令和5年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。

令和5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　30,321円

後期高齢者支援金分保険料　10,494円

介護分保険料　※1

均等割保険料(被保険者あたり)

医療分保険料　被保険者数×30,798円

後期高齢者支援金分保険料　被保険者数×10,659円

介護分保険料　介護保険第2号被保険者数×19,543円

所得割保険料(被保険者あたり)　※2

算定基礎所得金額(前年中総所得金額-43万円)

医療分保険料　×8.78％

後期高齢者支援金分保険料　×3.09％

介護分保険料　×2.94％

最高限度額

医療分保険料　65万円

後期高齢者支援金分保険料　20万円

介護分保険料　17万円

※1　介護分保険料は、被保険者の中に40〜64歳の方(介護保険第2号被保険者)がいる世帯にのみかかります。令和5年度から介護保険料の平等割保険料はかかりません｡

※2　世帯の所得割保険料は、被保険者(介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者)ごとに起算した所得割の合計額となります。

問合せ　窓口サービス課(保険)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25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

マイナンバーカードがあれば、コンビニで区役所よりも100円安く住民票の写し等が取得できます（戸籍証明のみ同額）。

時間　6:30〜23:00(土日祝も対応)※臨時休止日あり

問合せ　窓口サービス課(住民登録)1階10番　電話6308-9963

詳しくは大阪市ホームページをご確認ください。

マイナンバーカードを作りたい方へ　申請方法は次の2種類！

(1)郵便やオンラインで申請、カードは区役所で受取

(2)梅田・難波にあるサービスカウンターで申請、カードはご自宅へ郵送

詳しくは大阪市ホームページをご確認ください。

10月1日から適格請求書等保存方式(インボイス制度)が導入されます

制度への対応には各種準備が必要となるほか、登録通知が届くまでに一定の期間を要することとなりますので、登録をお決めの方は早めの申請をおすすめします。

問合せ　東淀川税務署　電話6303-1141(代)

詳しくはインボイス特設サイトをご確認ください。

募集

7月のゆめちゃん☆ハッピールーム

予約要・無料

“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　7月5日(水)10:30〜11:30

場所　区役所2階　集団検診室

対象　おおむね6か月〜3歳までのお子さんと保護者の方

定員　17組(先着順)

申込　6月7日(水)9:00から電話にて

予約が多数あった場合には、別日程をご案内しますので、たくさんのお電話お待ちしております！！

（写真）ゆめちゃんハッピールームのようす

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

予約要・無料

昨年度大好評だった講座を今年度も開催！おやこで体を動かし、心も体もリフレッシュしませんか？

日時　7月6日(木)　(1)10:00〜10:45　(2)11:10〜11:50

場所　区役所2階　集団検診室

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歳児と保護者

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(金)9:00から電話にて

※来庁時には、手指消毒のご協力をお願いします。

問合せ　保健福祉課(こども教育)2階23番　電話6308-9939

市営住宅「申込みのしおり」を配布します

期間　7月4日(火)〜18日(火)

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、申込の受付は行っていません。詳しくは担当まで問合せください。

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

弁護士による「離婚・養育費」無料相談

予約要・無料

大阪弁護士会所属の弁護士による専門相談です。養育費の取決めについてのご相談や、離婚に際して弁護士に一度話を聞いてみたい、といった場合に利用できます。秘密は厳守します。

日時　6月15日(木)14:00〜17:00　1組45分

対象　未成年の子どもがいる父母

定員　4組(先着順)

申込　6月8日(木)9:00から電話にて

問合せ　保健福祉課(こども教育)4階45番　電話6308-9423

詳しくは淀川区役所ホームページをご確認ください。

人権擁護委員による特設人権相談所

いずれの会場もご住所に関わらず利用できますので、日常生活で生じるさまざまな人権問題について、悩みごとや困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

日時　6月16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

休日開催！プレパパ・ママ教室(わくわく教室)

予約要・無料

安心して赤ちゃんを迎えるために、家族みんなで学びましょう。

日時　8月6日(日)13:00〜15:00(受付開始12:45〜)

場所　大阪ガーデンパレス(西宮原1-3-35)

対象　妊娠9か月までのプレママとプレパパまたはご家族

定員　40組(先着順)

内容　育児体験(お風呂、お着替え、抱っこなど)、個別相談、妊婦体験など

申込　7月10日(月)12:00〜

NPO法人　こうのとりunit　ホームページにて

問合せ　NPO法人こうのとりunit

「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方法等詳細は、淀川区役所ホームページをチェック！

問合せ　保健福祉課(こども教育)2階23番　電話6308-9939

事業所の皆様へ

人材開発支援助成金「人への投資促進コース」をご活用ください！

特定の訓練に対して、訓練経費や訓練中の賃金の一部等を助成します。次の5つの訓練が支援対象です。

1.デジタル人材・高度人材の育成

・高度デジタル人材訓練/成長分野等人材訓練

・情報技術分野認定実習併用職業訓練

2.労働者の自発的な能力開発の促進

・長期教育訓練休暇等制度

・自発的職業能力開発訓練

3.柔軟な訓練形態の助成対象化

・定額制訓練

詳しくは厚生労働省ホームページをご確認ください。

問合せ　大阪労働局助成金センター　電話7669-8900

施設だより

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

結核定期診断

予約要・無料

保健師さんから結核の話を聞いた後結核検診を受けます。

日時　6月22日(木)10:00〜11:00

対象　区内在住60歳以上でセンター利用証をお持ちの方

定員　15名(先着順)

申込　6月9日(金)10:00〜19日(月)17:00本人の電話または来館にて

健康太極拳

予約要・無料

ゆったりした呼吸法で、からだと心をリラックスさせませんか?

日時　6月16日(金)10:00〜11:00

対象　区内在住60歳以上でセンター利用証をお持ちの方

定員　16名(先着順)

申込　6月7日(水)10:00〜13日(火)17:00本人からの電話または来館にて

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—」

予約要・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。日常生活を少し忘れて、朗読による物語の世界をお楽しみください。

日時　6月24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　25名(先着順)

申込　6月6日(火)10:00から電話または来館にて

※2階会場への階段の上り下りに配慮の必要な方は、事前にご相談ください。

幼児期図書ボランティア募集

予約要

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。原則として、以下の講座を全回受講ください(全4回)。

日程　(1)8月8日(火)　(2)8月15日(火)　(3)8月22日(火)　(4)9月1日(金)

時間・内容　(1)〜(3)10:00〜12:00(ボランティア活動・絵本についての講座)　(4)13:30〜15:30(交流会)

場所　(1)〜(3)中央図書館5階　大会議室　(4)淀川図書館

定員　5名程度

申込　7月27日(木)までに本人の電話または来館にて

＜一時保育について＞　予約要

(1)〜(3)は一時保育有

対象　1歳6か月から就学前のお子さん

定員　4名(先着順)

申込　7月27日(木)まで

十三市民病院

〒532-0034　野中北2-12-27

電話6150-8000

いきいき健康セミナー

予約要・無料

日時　6月20日(火)14:00〜15:00

テーマ　オーラルフレイル予防！フレイルって何？〜口腔ケアの方法とお口の体操〜

講師　摂食・嚥下(えんげ)障害看護認定看護師　伊吹　由香(いぶき　ゆか)さん

申込　詳しくは十三市民病院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

各種届出・申請がオンラインでできます！

これまで電話やファックスで受け付けていた救命講習の受講申込や、窓口・郵送で提出をお願いしていた患者等搬送事業関係や救急関係の届出・申請が「大阪市行政オンラインシステム」から申請できるようになりました。詳しくは大阪市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

ノルよど　あるき隊

ノルディックウォーキングを体験しませんか？公式インストラクターによるポールの使い方、歩き方などの講習ののち、実際にホール内を歩いてみます。

日時　6月28日(水)10:00〜11:00(9:40から受付開始)

場所　淀川区民センター　1階ホール

対象　区内在住60歳以上の方

定員　20名(先着順)

費用　300円(ポールレンタル代)

服装　動きやすい服装・底がしっかりした靴

持物　タオル、飲み物

申込　6月6日(火)10:00〜16日(金)17:00電話または来館にて

善意銀行だより

4月1日から4月30日の間、善意銀行に8,213円の現金預託と、お米・お野菜・インスタントラーメン等食品、ランドセル・衣類・タオル等物品預託がありました。ご協力ありがとうございました。

花尻健（はなじりけん）、パナソニックエイジフリー(株)、田岡化学工業(株)、西中島連合振興町会、大阪市環境局東北環境事業センター、大阪ガスケミカル(株)、児童心理治療施設ひびき、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　6/1(木)・7/6(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　6/2(金)・7/7(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　6/3(土)・7/1(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　6/6(火)・7/4(火)　11:25〜12:10

停車場所　淀川区役所西側(十三東2-3)

日時　6/9(金)　14:00〜14:45

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　6/14(水)　14:00〜15:00

停車場所　三津屋公園(三津屋南2-20)

日時　6/16(金)　10:20〜11:00

停車場所　三国小学校南門(三国本町3-9)

日時　6/20(火)　14:15〜15:15

停車場所　アーベイン東三国5号館横(東三国2-10)

日時　6/27(火)　14:00〜15:20

停車場所　北中島公園北側(宮原5-7)

日時　6/28(水)　13:25〜15:00

■8面

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5年2月1日〜28日生まれの方

1歳6か月児健診　令和3年11月1日〜30日生まれの方

3歳児健診　令和元年12月1日〜31日生まれの方

BCGワクチン接種

保健福祉センターでの集団接種は令和５年３月で終了しました。

今後は、委託医療機関のみでの実施となります。

結核健診

予約不要

受付日時　6月23日(金)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。

各種がん検診、骨粗しょう症検診

予約要

大腸がん・肺がん検診

実施日　6月29日(木)13:30～14:30受付

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29日(木)9:30～10:30受付

特定健診

予約不要

実施日　6月29日(木)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）

※詳しくは予約時にご確認ください。淀川区役所ホームページで区のがん検診等の年間日程や取扱医療機関が確認できます。

妊婦教室

予約要

対象　(1)1月出産予定の妊婦さん　(2)12,1,2月出産予定の妊婦さん

日時　(1)8月14日(月)　(2)8月28日(月)　13:30～15:30

定員　各20名(先着順)

内容　(1)歯科・栄養編　(2)お産・体操編

申込　7月3日(月)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

※相談時間は記録作成及び入替え時間を含みます。

法律相談

相談日　6/7(水)・13(火)・21(水)・27(火)・7/5(水)

時間･受付など

電話予約制(先着16組　※6/27(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　6/25(日)

時間･受付など

場所　福島区役所、旭区役所(各区先着16名）

実施時間　13:00～17:00

予約受付　6/16(金)12:00～24(土)17:00

※予約専用電話050-1807-2537（24時間受付）

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　6/5・7/3（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

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　6/26(月)

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　6/16(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・木・金曜日(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〉

●生活自立相談は　区役所3階

●その他は　区役所4階相談室

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

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

淀川区役所インスタグラムhttps://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/page/0000533586.html

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

■16面

学ぼう！楽しもう！

令和５年度　淀川区生涯学習ルームへようこそ!

区内17小学校の特別教室等を利用して、気軽に学べる「生涯学習ルーム」をご存じですか？

子どもから大人まで楽しめる講座を企画し、皆さんをお待ちしています。あなたも一度はじめてみませんか？

(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」

ルーム名　新東三国

書道(第1・3水曜日)

活け花(第2水曜日)

英会話(第4金曜日)

ルーム名　東三国

いろいろ教室・盆踊りの練習(不定期)

ルーム名　北中島

識字・日本語交流教室(毎週木曜日)

大人と子どものお料理教室(不定期)

ワクワク作って遊ぼう(不定期)

キッズダンス(不定期)

ルーム名　宮原

フラワーアレンジメント(月1回土曜日)

自然工作教室(不定期年4回)

ルーム名　西三国

お茶教室(第2土曜日)

ルーム名　三国

読み語り会(不定期)

英語指導の会(不定期)

三国フラダンス(第2・4日曜日)

ルーム名　新高

健康クラブ(毎週日曜日)

バスケットボール(毎週日曜日)

コーラス(不定期)

ルーム名　西中島

フラワーアレンジメント(第3月曜日)

ちりめん教室(第1月曜日)

楽しい書(未定)

ルーム名　木川

コーラス(毎週土曜日)

誰でも動画・アニメを作ろう(第2・4土曜日)

和太鼓(毎週火曜日)

ヒップホップダンス(第1・3水曜日)

英会話(毎週火(第2火曜日:対面/その他:オンライン))

ルーム名　木川南

手作り紙芝居・発表会(第4土曜日)

絵画教室(第4土曜日)

切り絵(不定期)

ルーム名　十三

和太鼓教室(入門編)(毎週月曜日)

和太鼓教室(上級編)(毎週金曜日)

絵手紙(第2・4水曜日)

書道(第1・3火曜日)

ルーム名　野中

2023のなかじゅく(年10回土曜日)

ミュージカルアカデミー(年8回土曜日)

クラフト講座(年4回土曜日)

ルーム名　神津

やってみよう！(不定期)

ルーム名　塚本

パッチワーク(年5回水曜日)

健康太極拳(年5回金曜日)

子ども将棋(不定期土曜日)

親子ものづくり(不定期土曜日)

親子クッキング(不定期)

ルーム名　田川

社交ダンス(毎週火・金曜日)

百歳体操(毎週土曜日)

書道(第2・4土曜日)

ルーム名　三津屋

親子体験(不定期(土・日曜日開催))

ゴスペル(第2火曜日)

ルーム名　加島

よさこい踊り(毎週日曜日)

※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。

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(生涯学習)4階41番　電話6308-9416

区の統計

令和5年5月1日現在の推計

区の人口：185,191人(前月比+354人)　男：92,239人　女：92,952人

区の世帯数：107,885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18.4円でそのうち約3.1円を広告収入でまかなっています。

■17面

となりの地域活動

実はあまり知らないかも？

「淀川区民センター」の使い方を知ろう！

淀川区民センターは5つの会議室と和室、音楽室、ホールを兼ね備えた、どなたでも気軽に利用できるコミュニティ施設です！

いろいろなイベントを開催！

講師を招いての講習会や、落語家による寄席もやっています。ほかにも、コンサートや手作りみそ教室もやっているんです！

また、お部屋の貸出もしていて、大人数から少人数まで対応できる会議室や、簡単な料理ができる部屋もあります。「こんな風に使いたいけれど、使える部屋はあるのかな？」などのご質問がありましたら、お気軽に問合せください♪

ホームページやSNSもあります！

ホームページをはじめ、TwitterやInstagramなどのSNSを活用して、いろいろな情報を発信しています。今回紹介した以外にも、魅力的なイベントが盛りだくさん！チェックしてぜひ参加してみてください♪「こんなイベントや講座があったらやってみたい！」などのご意見もお待ちしています！

(写真)寄席の様子

(写真)みそ教室の様子

問合せ　淀川区民センター(野中南2-1-5)　電話6304-9120

淀川通信　vol.45

淀川区の｢こんなことやりました｣をお届けします

4月1日(土)・2日(日)　期日前投票所を増設

4月9日に執行された統一地方選挙において、淀川区では初の試みとして、区役所以外の期日前投票所をホテルメルパルク大阪に開設。2日間で約3,000人の方が投票に来られました。

（写真）ホテルメルパルク大阪期日前投票所

4月24日(月)　個別避難計画に関する協定を締結しました！

災害時に避難の支援が必要な方々に対する個別避難計画の作成に取り組むことについて、西中島地域活動協議会と協定を締結しました。地域住民が安全で安心して過ごせるために日々ご尽力いただき、ありがとうございます！

（写真）締結式のようす

4月26日(水)　プラシオ配布終了しました

新コスモス電機株式会社から寄付いただいた火災警報器「プラシオ」。4月20日から区民の方に配布開始しましたが、初日から多くの方にお越しいただき、あっという間に在庫がなくなってしまいました。ご好評をいただき、ありがとうございました！

（写真）プラシオ

6月は「プライド月間」です！

プライド月間では「さまざまな個性を誇りにしよう」という想いを込めて、世界各地でLGBTの権利を啓発する取組が行われています。淀川区役所では「あらゆる区民、多様性を受け入れるまち」のシンボルとして、レインボーの懸垂幕を掲げています。

（写真）懸垂幕

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

保健福祉よろず相談！

第3回　淀川区オレンジチーム(前編)

どんなことをするの？

認知症でお困りの方から相談を受け、認知症専門病院や、必要な支援機関につなげるチームです。支援終了後でも困ったときには、ご相談ください。高齢者の認知症の方はもちろん、40歳以上の若年性認知症・脳血管性認知症の方も相談できますよ！

今井　知世美(いまい　ちよみ)さん、野田　隆照(のだ　たかてる)さん、森口　浩(もりぐち　ひろし)さんの3人で活動しています。

(写真)オレンジチームの3人

オレンジ教室を開催しています

年に4回、医師や作業療法士など各種専門家を招いて「オレンジ教室」を開催。体操やカードゲームを交えつつ、人生の結びをどうしたいかなどを考える、人気の教室です。興味のある方は、オレンジチームにご連絡ください。

問合せ　淀川区オレンジチーム(西宮原1-6-45)淀川区東部地域包括支援センター内　電話6391-3770

保健福祉課(保健福祉)3階32番　電話6308-9857

あなたが撮った写真で「くらしの便利帳」の表紙を飾りませんか？

今年秋頃発行予定の「大阪市くらしの便利帳(淀川区)」の表紙を飾る、淀川区の風景写真を募集します。皆さんの素敵な写真をお待ちしています！

応募期間　6月1日(木)〜30日(金)

対象　どなたでも

応募方法等詳しくは淀川区役所ホームページをご確認ください

(写真)くらしの便利帳の表紙

(写真)淀川区の風景

問合せ　政策企画課(広報)5階51番　電話6308-9404

淀川区住みます芸人「はるかぜとともに」のハッピーハピネスおたより

1通目　区内のイベントに初参加！

(写真)夢ちゃんとはるかぜとともに

(写真)司会をするふたり

はるかぜとともに　サジです。先日、淀川区おやこフェスティバルのMCを務めさせて頂きました！イベントではいろんな演し物があり、中でも子どもたちのダンスには感動しちゃいました。何だかすごいパワーをもらった気がします！このみんなからもらったパワーで僕達も漫才、コント何でも頑張っていきますっ！

区役所職員の豆知識リレー　27人目

センキョのヒミツ

(写真)総務課南係員

(吹き出し)投票用紙は「紙」じゃない！？

選挙で有権者の皆さまが投じる大切な一票。実は、紙ではなく合成樹脂(プラスチック)でできています。投票用紙を折り曲げて投票しても、投票箱の中で勝手に開いてくれる不思議な力があり、開票作業の時間短縮に役立っています。また、書き心地も滑らかで、水に強く破れにくいんです。

同じ素材で作られたメモ帳なども市販されているそうなので、探してみてはいかかでしょうか？

編集後記

巻頭で、栄養バランスのとりやすい食事スタイルである「一汁三菜」をご紹介しましたが、毎月13日は「一汁三菜の日」ってご存じでしたか？「一汁三菜」と「13」の読み方が似ていることが由来のようです。(広報担当:岸本)

(写真)おにぎりと夢ちゃん

一汁三菜の日をきっかけに、食生活を見直してみませんか？

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ウィットまで。　問合せ　株式会社ウィット　電話072-668-3275

■19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。

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

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。

ka\_zu\_ki\_chi305さん、ポストありがとうございました！

(写真)

問合せ　政策企画課(広報)5階51番　電話6308-9404

今月のイベントピックアップ！

6月イベントカレンダー

5日(月)　食育パネル展〜19日(月)　3面

「ものがたりのちから」実行委員申込開始　4面

教科書(見本)展示〜7月5日(水)　5面

7日(水)　ゆめちゃん☆ハッピールーム申込開始　6面

8日(木)　「離婚・養育費」無料相談申込開始　6面

9日(金)　ゆめちゃん☆ハッピールーム特別編申込開始　6面

16日(金)　特設人権相談　6面

25日(日)　日曜開庁日　6面

7月イベントカレンダー

3日(月)　妊婦教室申込開始　8面

4日(火)　市営住宅申し込みのしおり配布開始〜18日(火)　6面

10日(月)　プレパパ・ママ教室申込開始　6面

多加志のこころざし

淀川区長　岡本　多加志(おかもと　たかし)

淀川区では災害に備えて要援護者を支援する仕組みの構築が進んでいます

平成25年6月の災害対策基本法の一部改正により、高齢者や障がい者など支援が必要な要援護者と呼ばれる方々の名簿の作成が義務付けられました。

また、令和3年5月に同法の一部改正により、災害時における要援護者の個別避難計画の策定が努力義務となり、概ね5年程度で作成に取組むこととされています。

淀川区役所では、名簿を地域に提供することに同意いただいた要援護者に対し、日頃の見守り活動と、災害時に避難所や津波避難ビルなどへ一緒に逃げるといった避難支援活動が一体となった仕組みの構築を、淀川区将来ビジョン2025や第3期の淀川区地域福祉ビジョンに掲げ取組みを進めています。

本年1月24日には北中島地域活動協議会、2月14日に三津屋地域活動協議会、3月18日に新東三国地域活動協議会、そして、4月24日に西中島地域活動協議会と、淀川区役所との間で個別避難計画策定にかかる協定書を締結し、各地域で個別避難計画の策定作業が始まっています。予定では2025年度末までに、淀川区18地域でこの仕組みを導入していきます。

ところで、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被害が、例年全国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、「3日以上の飲料水・食料・日用品の備蓄」、防災マップでの「避難場所や避難経路の確認」、また、地震に備えて「家具などの固定」など災害へ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