■1面

淀川区広報誌　よどマガ!

～つなぐ･ひろがる･ささえあう～

8月号　令和5年(2023年)No.112

子どもの「心の疲れ」と向き合うために

(写真)夢ちゃんとハート

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

淀川区要援護者名簿に登録しませんか？ 4面

淀川区でLet’s ダンス 4面

淀川区はたちのつどいの開催日時が決まりました 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

子どもの「心の疲れ」と向き合うために

子どもたちにとって、今は夏休み真っただ中。でも、2学期が近付くと、久しぶりの学校にお子さんが行きたくない様子を見せたり、疲れているなぁと感じることがありますね。全国でSOSの出し方・受け止め方の講演を行っている高橋聡美先生に、子どもの「心の疲れ」と向き合うためのヒントをいただきました。子どもたちが創る明るい未来のために、一緒に考えてみませんか？

高橋　聡美(たかはし　さとみ)　先生

中央大学人文科学研究所　客員研究員。メンタルヘルスの分野で国内外を問わず幅広く活躍し、2022年には250もの講演・授業を行う。NHKの「クローズアップ現代」をはじめ、メディアにも多数出演。

1.子どもの心

ここ数年、コロナ禍の影響もあり、子どものうつが増えるなど、子どもの心の問題は厳しい状況にあります。心の疲れ(ストレス)は小さな困りごとや悩みごとが積み重なって生じます。その疲れがたまって、うつ病などの心の病になります。

悩みごと・困りごとは子どもそれぞれ異なります。勉強・進路・友人関係・家族関係・部活・恋愛などなど、多くの子どもは複数の悩みごとを抱えています。これは子どもだけではなく、大人も同様でしょう。

(図)ピラミッド状の図で下から生きづらさ・困りごと・悩みごと、ストレス、こころの病、自殺

2.「心の疲れ」の現れ方

心の疲れはさまざまな形で現れます。

1)直接的な表現

「疲れた」「学校行きたくない」「面倒くさい」。そのような表現で心の疲れが表出する子どももいます。親に心配をかけたくなかったり、逆に親には言いにくかったりする場合は、SNSなどでつぶやいている子どもも多いでしょう。

2)生活面の変化

生活面の変化で一番よくみられるのは「食欲が減っている」などの食生活の変化です。元気がないと食欲が減りますが、緊張が高かったりする場合も食欲が落ちます。また、ストレスがたまると眠れなくなったりします。食事・睡眠の変化は、心の疲れのひとつのサインと言えるでしょう。

3)問題行動

例えば、ゲームにのめりこむ、学校に行かない、などの行動で心の疲れを表現する子どももいます。大人から見ると「問題行動」なのですが、心の疲れを自分なりに対処した結果が、ゲームに逃げるなどの行動になります。大人が「困ったな」と思う子どもは何かに「困っている」のです。

3.どんなふうに接したらいいの？

このような状態のとき、大人はどのように接したらいいのでしょうか。子どもの心の疲れと向き合うために、2つのことをお伝えします。

1)まるっと受け止める(受容)

「疲れた」とか「○○したくない」と子どもが言うと、多くの大人は「なに言ってるの」「そんなことを言わないでがんばろう」と叱咤激励しがちです。

もちろん、その励ましが子どもの踏ん張りにつながることもありますが、本当に心が疲れ果てているときは、追い込まれてしまいます。

みなさんも本当に何もやる気が起きないときに、急かされたり「怠けているだけだ」と言われたら「わかってもらえない」という気持ちになると思います。

子どもも同じです。責め立てられると、気持ちが追いやられ「自分はダメ人間だ」と自己嫌悪に陥ってしまいます。

やる気が出ない気持ちなどを、まずは「そういう気持ちなんだね」と、まるっと受け止めて受容してください。

2)情景を見させてもらう(傾聴)

「最近、ご飯を食べないな」と思ったとき「ちゃんとご飯を食べなさい」といきなり叱るのではなく「最近食欲ないね？何かあった？」と、子どもに何が起きているのか情景を見させてもらってください。あれこれこちらからアドバイスすることなく、とにかく傾聴してください。人の心の健康には、話を聴いてくれて、自分のことを理解してくれる人がいることが大切です。

また、ゲームのことで家庭内でもめ事が起きることも多いと思いますが「また、ゲームやってるの！」「うるせぇ！」のやり取りからは良い展開にはなりません。どんなゲームをしているか関心を示しつつ「ご飯は一緒に食べようか」など一緒にいる時間を過ごせるようなサポートをしていってください。

4.子どもたちの未来

1)大人側の心の疲れ

私自身、二人の娘を育て、子育てでの失敗談や後悔は数えたらきりがありません。でも、子育てに完璧はないと私は思っています。

保護者さんそれぞれ、がんばっている。できることもあればできないこともある。でも、できない自分を責めないでください。どうか、できた部分をしっかり認め、自分を許してください。

大人にそのような心の余裕がないと、どうしても子どもを責めがちになります。

2)タフな時代を生きる子どもたち

子どもの心の話をすると「今時の子どもは打たれ弱い」という話をよく聞きます。でも、私はそうは思っていません。

私の子ども時代は、学校と家の行き来の世界でした。でも今の子どもたちはインターネットで24時間誰かとつながり、たくさんの居場所を持っています。発信したことは瞬く間に拡散され「いいね！」をたくさんもらうことで、自分の存在を確認する承認社会の中にいます。一方で、何かあるとすぐに大量の批判を浴びせられもします。とても厳しい世界を生きているタフな世代だと私は思っています。

3)子どもたちが創る未来

私も含め、大人は自分の経験から子どもにあれこれと指導をします。けれども、子どもたちは私たちが生きて来た時代と違う世界で生きています。普通にインターネットを使いこなし、授業ではプログラミングなど新しいことを学習しています。外国語を使いこなす子どももずいぶん増えました。

30年前に今のような社会が来ることは全く想像できませんでした。例えば、携帯電話ひとつとっても、今はみんながコンピューターのような多機能な携帯電話を持ち、夢のようだったテレビ電話も普通にできる。そんな時代です。

これからの30年後は、もっともっと私たちの想像を超えることでしょう。その社会は子どもたちが作っていくのです。

大人が自分の経験だけで子どもをコントロールし続けている限り、新しい未来は創れません。

4)不安を手放すこと

子どもたちは自分たちを自由にしてくれない大人に疲弊し、信じてくれない大人に失望します。子どもの心の疲れの多くは、私たち大人が作っているのかもしれません。

子どもの心の疲れへの処方箋は、大人が①不安を手放すこと　②子どもたちの力を信じること　つまり大人への処方箋が先だろうと感じます。

不安を手放すのには勇気もいります。でも、信じて欲しい。

あなたが守りたいと思っている子どもは、あなたがその子を信じ、愛する限り大丈夫。私はそう思うのです。

(写真)子どもたちに授業をする高橋先生

全国でメンタルヘルスの授業や研修を行っています。

一人で悩んでいるお子さんはいませんか？淀川区では夏休み子ども相談を実施します。詳しくは6面へ

■4面

トピックス

淀川区要援護者名簿に登録しませんか？

地域における日ごろの見守りネットワークを強化するために、平成27年度から「地域における要援護者の見守りネットワーク強化事業」を実施しています。

要援護者となる方

介護が必要な方

要介護3以上、要介護2以下で認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上

日常生活に支援が必要な方

身体障がい1級・2級、知的障がいA、精神障がい1級、視覚障がい・聴覚障がい3級・4級、音声・言語機能障がい3級、肢体不自由(下肢・体幹機能障がい)3級

医療装置が常に必要な方

医療機器等への依存が高い難病患者

8月中に要援護者名簿登録への同意確認の書類を、令和5年に新たに要援護者の対象となられた方にお送りします。同意・不同意にかかわらず、ご提出をお願いします。

↓

同意確認ができた方の情報は「要援護者名簿」に登録し、地域に提供することで、地域の日ごろの見守り活動や災害時の避難支援に活用します。

※この取組は、大阪市が淀川区社会福祉協議会に委託して実施しています。

(画像)案内文と同意書

(写真)見守り相談室 工藤 さん

(吹き出し)オレンジ色の封筒で届きます

問合せ　淀川区社会福祉協議会「見守り相談室」　電話6394-2922　ファックス6394-2978

淀川区役所保健福祉課(保健福祉)　電話6308-9857　ファックス6885-0537

初心者大歓迎！

ダンスのプロが丁寧に指導してくれるよ♪

淀川区でLet’sダンス

予約要・無料

日本ストリートダンススタジオ協会

足が速くなるダンス

日時　(1)8月14日(月)　　(2)8月17日(木)　　(3)8月26日(土)　　(4)8月27日(日)　　(5)9月3日(日)　(6)9月9日(土)　　(7)9月10日(日)　　(8)9月17日(日)　　(9)9月23日(土)

(1)(2)12:00〜13:00　　(3)(6)(9)10:45〜11:30　　(4)(7)(8)14:30〜15:30　　(5)9:30〜10:30

対象　(1)小学1〜6年生　　(2)(4)(5)(7)(9)4歳から小学校低学年　　(3)(6)3〜5歳　　(8)小学2〜6年生　※(1)(2)は親子で参加可

講師　(1)(3)アクネナル　　(2)(6)NARU　　(4)(7)(9)Mayu　　(5)miyu　　(8)楓

場所　ダンススタジオ ドミノ (十三東2-12-37 1階)

定員　各回15名(先着順/保護者の見学可/無料体験は1回のみ)

申込　8月7日(月)から希望回の開催3日前まで

ダンススタジオ ドミノ　メールアドレスdancestudio.domino@gmail.comへメールにて氏名、学年(年齢)、学校名と保護者名、電話番号、希望する回次を明記ください。

問合せ　(公社)日本ストリートダンススタジオ協会 無料ダンス教室担当

電話6648-8513(月〜土曜日　12:00〜17:00)

(写真)講師の5人、アクネナル先生/NARU先生/楓先生/Mayu先生/miyu先生

詳しくはホームページにて 淀川区　レッツダンス(検索)

担当　保健福祉課(こども教育)2階23番　電話6308-9417

マイナンバーカードで便利に!お得に!

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

(QR)

■5･6･7面

お知らせ

令和6年4月に小学校・中学校に入学される方へ

市立の小学校・中学校に入学するときに、1回ずつ学校を選択できます。制度の内容や学校の方針を十分ご理解いただいたうえで選択ください。「学校案内」冊子を配付しますので、詳しくは冊子をご確認ください。

●市立小学校に通学している6年生　→　2学期初めに小学校から配付

●小学校1年生になる方・私学等に通う6年生　→　8月下旬に自宅に郵送

学校選択制制度説明会

2回とも同じ内容ですので、都合の良い日にご参加ください。

日時　9月14日(木)13:30〜　9月15日(金)10:30〜

場所　区役所5階　会議室

対象　保護者の方

問合せ　保健福祉課(こども教育)2階23番　電話6308-9417

外国人のこどもが日本の学校へ入るにはてつづきがいります

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、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:2017年4月2日から2018年4月1日までに生まれたひと

中学校:2024年3月に小学校を卒業するひと

○てつづき

(1)2023年8月14日ごろに区役所が「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)2023年9月29日までに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。

問合せ　窓口サービス課(住民登録)1階12番　電話6308-9992

8月は「こども110番」月間です

家庭で心がけ、子どもたちに伝えましょう。

5つの約束まもろうね

(1)一人で遊びません

(2)知らない人について行きません

(3)つれて行かれそうになったら大声を出してたすけをもとめ「こども110番の家」へにげこみます

(4)だれとどこで遊ぶか、いつ帰るかを家の人に言ってから出かけます

(5)お友だちがつれて行かれそうになったら、すぐに大人の人に知らせます

※「こども110番の家」として協力いただける家庭等を募集しています。

問合せ　市民協働課 4階41番　電話6308-9734

「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

前年の所得を申告されていない方がいる世帯へ「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・減免には、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。

未提出の世帯には、8月から「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ていますので、必ず提出をお願いします。

問合せ　窓口サービス課(保険年金)4階43番　電話6308-9956

各種福祉手当の現況届

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ので、ご注意ください。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。

●特別児童扶養手当・特別障がい者手当等

お知らせ文書を送付しますので、特別児童扶養手当を受給中の方は「所得状況届」を、特別障がい者手当・障がい児福祉手当・福祉手当を受給中の方は「現況届」をご提出ください。

提出期間　8月10日(木)〜9月11日(月)

問合せ　保健福祉課(保健福祉)3階32番　電話6308-9857

●児童扶養手当現況届

児童扶養手当受給中の方にお知らせ文書を送付しています。期日までに現況届を提出してください。

※8月14日(月)・15日(火)・16日(水)区役所5階 502会議室で集中受付を実施します。

提出期間　8月1日(火)〜31日(木)

問合せ　保健福祉課(こども教育)4階45番　電話6308-9423

市税の納期限のお知らせ

個人市・府民税(普通徴収)第2期分の納期限は8月31日(木)です。

問合せ　梅田市税事務所(個人市民税)　電話4797-2953

熱中症対策にご利用ください

区役所1階に休憩コーナー「涼風庵(りょうふうあん)〜よってっ亭〜」をオープンしました。

お散歩の途中や待ち合わせ、バスの待合時間などにもぜひご利用ください。

(SDGsロゴ)7．エネルギーをみんなに そしてクリーンに

(SDGsロゴ)13．気候変動に具体的な対策を

問合せ　総務課5階51番　電話6308-9625

マイナンバーカードの申請は次から自由にお選びください。

(1)郵便やオンラインで申請、カードは区役所で受取/(2)出張申請サポート会場で申請、カードは区役所で受取/(3)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

詳しくはこちら

(1)(QR)

(2)(QR)

(3)(QR)

募集

健康講座 保健栄養コース

予約要・無料

食生活を中心とした健康づくりを学べる講座です。仲間と一緒に講座を学べば、食生活の振り返りは案外実践しやすいものです。男性も大歓迎です！

日時　(1)9月1日(金) (2)9月7日(木)　(3)9月15日(金) (4)9月21日(木)　(5)9月29日(金) (6)10月5日(木)　(7)10月13日(金) (8)10月19日(木)　(9)11月1日(水)　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　20名(先着順)

申込　8月7日(月)9:00〜18日(金)17:30　電話または窓口にて

問合せ　保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話6308-9882

シニアカフェ

予約要

簡単なおやつを一緒に作ったり、脳トレクイズをしたりしながら、みなさんで楽しいひとときを過ごしましょう♪

日時　8月31日(木)13:30〜15:00

場所　区役所2階　集団検診室・栄養指導室

対象　区内在住65歳以上の方

定員　12組(先着順)

費用　ひとり300円(材料費/当日徴収)

持物　エプロン、マスク、三角巾、手ふきタオル、筆記用具

申込　8月7日(月)9:00〜17日(木)17:30電話または窓口にて

問合せ　保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話6308-9882

8・9月のゆめちゃん☆ハッピールーム

予約要・無料

大人気！“あわたんず”のミュージックケアを開催します。親子で遊びに来てくださいね！

日時　(1)8月29日(火)10:30〜11:30　(2)9月19日(火)10:30〜11:30

場所　区役所2階　集団検診室

対象　(1)ハイハイ組(おおむね生後6か月〜1歳)　(2)トコトコ組(1〜3歳)

定員　各17組(先着順)

申込　8月8日(火)9:00から電話にて

予約多数の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！　※保険加入あり。

問合せ　保健福祉課(子育て支援室)2階23番　電話6308-9939

うつ病の家族教室

予約要・無料

うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みを持つ家族の方と語り合ってみませんか。

日時　(1)8月26日　(2)9月9日　いずれも(土)14:00〜16:00　※2日間の教室です

場所　大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21　都島センタービル3階)

内容　精神科医師による講演、家族交流会

対象　市内在住でうつ病と診断されている方のご家族

定員　20名(先着順)

申込　8月18日(金)までに電話にて

問合せ　保健福祉課(健康相談)2階21番　電話6308-9968

淀川区夏休み子ども相談

無料

学校のこと、友だちのこと、家族のことなど…。誰にも相談できず、悩んでいることはありませんか？地域で人権啓発活動を行う淀川区人権啓発推進員がみなさんのお話を聞きます。ぜひお話にきてください。

対象　区内在住の小学生・中学生・高校生のみなさん

開催日時・場所

●8月21日(月)10:00〜12:00、14:00〜16:00

淀川区役所5階　会議室

●8月23日(水)10:00〜12:00

西三国センター2階　図書室

14:00〜16:00

新高社会福祉会館1階　会議室

●8月24日(木)10:00〜12:00

淀川図書館2階　集会室

14:00〜16:00

加島・三津屋地区文化センター小部屋

予約は不要です。直接会場まで来てください。

〇8月21日(月)に限り電話相談を受付します。

電話相談・問合せ　市民協働課 4階41番　電話6308-9734

区役所1階 区民ギャラリー申込受付

無料

展示期間　9月27日(水)〜11月21日(火)のうち2週間単位

申込　9月1日(金)9:00〜9:15

※受付日以降空きがあれば随時受付

※区役所行事等の公用が優先です。空き状況等詳しくはホームページをご確認ください。(QR)

問合せ　政策企画課(広報)5階51番　電話6308-9404

ごみ減量フェスティバル「ガレージセール・イン・OSAKA TOWN」出店者募集

予約要・無料

日時　10月7日(土)11:00〜15:00(雨天中止)

場所　大阪城公園　太陽の広場(中央区大阪城3)

対象　区内在住で営利を目的としないアマチュアの方

募集数　20店(申込多数抽選)

出店品　家庭で不用となったもの(出品できないものもあります)

申込　往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・出店品を明記し、下記申込先へ郵送(8月25日(金)必着)

申込・問合せ　東北環境事業センター　〒533-0006　東淀川区上新庄1-2-20　電話6323-3511

学校図書館ボランティア講座

予約要・無料

区内の小中学校で図書館開放や書架整理、本の修理等をお手伝いしてくださるボランティアを募集します。

講師　絵本専門士 川畑 明美(かわばた　あけ み) さん(第4回のみ)

申込　8月7日(月)9:00から電話またはメールにて。住所、氏名、電話番号、希望する回次をお伝えください。(先着順)

ホームページはこちら(QR)

第1回

日時　9月8日(金)14:00〜16:00

内容　学校図書館ボランティア はじめの一歩(入門編)

場所　淀川図書館2階　集会室

定員　15名

第2回

日時　9月13日(水)14:00〜16:00

内容　本の修理をしてみよう！

場所　淀川図書館2階　集会室

定員　8名

第3回

日時　9月29日(金)10:15〜12:15

内容　本の修理をしてみよう！

場所　淀川図書館2階　集会室

定員　8名

第4回

日時　10月25日(水)13:30〜15:30

内容　絵本入門講座〜心を育む絵本の魅力〜

場所　淀川図書館2階　集会室

定員　20名

問合せ　市民協働課4階41番　電話6308-9734　メールアドレスtl0002@city.osaka.lg.jp

日曜開庁のお知らせ　8月の日曜開庁　8月27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

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

Wセンターフェスティバル

申込不要・無料

淀川区民センターと淀川区老人福祉センターがタッグを組んでフェスを開催します！作品展示やステージパフォーマンスをお楽しみいただけます。

日時

【ステージ】

9月7日(木)10:00〜12:00・13:30〜16:00

9月9日(土)13:00〜15:00

【展示】

9月7日(木)・8日(金)10:00〜16:00

9月9日(土)10:00〜15:00

場所　区民センター1階 ホール・ロビー/2階 老人福祉センターロビー・多目的室

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

座って楽しむ脳トレ体操

予約要・無料

日時　8月21日(月)(1)10:00〜10:45　(2)11:00〜11:45

内容　脳トレ活用・運動教室

対象　区内在住60歳以上の方

定員　各16名(先着順)

申込　8月7日(月)10:00〜17日(木)17:00　本人からの電話または来館にて

オーラルフレイルについて

予約要・無料

日時　8月31日(木)10:00〜11:00

内容　口腔内の免疫と歯周病について

対象　区内在住60歳以上の方

定員　10名(先着順)

申込　8月14日(月)10:00〜28日(月)17:00　本人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

夏休みおたのしみ会スペシャル！

無料

8月5日、12日、19日のおたのしみ会でスタンプを集めて26日の「夏のおたのしみ会スペシャル！」に参加すると、プレゼントがもらえます。

日時　8月26日(土)15:00〜16:00

定員　15名(当日先着順)

出演　図書館ボランティアのみなさん

※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。

図書ボランティア(高齢者福祉施設)募集

予約要・無料

淀川図書館を拠点とするボランティアグループに参加し、図書の貸出や紙芝居実演などの活動をしてくださる方を募集します。

活動場所　区内の高齢者福祉施設　博愛の園等

活動日　第3金曜日

※原則として以下の講座を全回ご受講ください。

日時　(1)9月27日　(2)10月4日　(3)10月11日　いずれも(水)10:00〜12:00

場所　市立中央図書館5階　大会議室(西区北堀江4-3-2)

定員　5名程度

申込　8月10日(木)〜9月13日(水)　電話または来館にて

＜一時保育＞予約要

対象　1歳6か月〜就学前のお子さん

定員　6名(先着順)

申込　9月13日(水)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　8月22日(火)14:00〜15:00

テーマ　お薬の疑問にお答えします

〜入院する時のお薬のことや、余ったお薬の保管のことなど〜

講師　薬剤師　横川 琴枝(よこがわ　ことえ) さん

申込　詳しくはホームページをご確認ください。

(QR)

淀川消防署

〒532-0012　木川東4-10-12

電話6308-0119

おもちゃ花火

ルールを守って楽しい花火

おもちゃ花火の原料には火薬が使用されています。取扱には十分注意し、夏の楽しい思い出にしましょう。

おもちゃ花火ルール

1.花火の遊び方の説明をよく読む

2.大人と一緒に遊ぶ

3.花火を人や物に向けたり、燃えやすいものに近づけたりしない

4.花火をポケットに入れたり、分解したりしない

5.風の強いときは花火をしない

6.遊び終わったらバケツの水につけて消す

淀川区社会福祉協議会

〒532-0005　三国本町2-14-3

電話6394-2900

善意銀行だより

　6月1日から6月30日の間、善意銀行に野菜・インスタントラーメン等食品、服・靴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、大阪市環境局東北環境事業センター、ロックペイント(株)、田岡化学工業(株)、木村工機(株)、株式会社ニシヤマ、大阪よどがわ市民生活協同組合、匿名2件(敬称略)

移動図書館まちかど号

8月巡回日

中央図書館自動車文庫　電話6539-3305

停車場所　淀川区子ども・子育てプラザ(新高1-11)

日時　8/1(火)・9/5(火)　11:25〜12:10

停車場所　西中島小学校南門(西中島7-14)

日時　8/3(木)・9/7(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　8/4(金)・9/1(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　8/5(土)・9/2(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(三国本町1-13)

日時　8/9(水)　14:00〜15:00

停車場所　淀川区役所西側(十三東2-3)

日時　8/10(金)　14:00〜14:45

停車場所　三津屋公園(三津屋南2-20)

日時　8/18(金)　10:20〜11:00

停車場所　三国小学校南門(三国本町3-9)

日時　8/22(火)　14:15〜15:15

停車場所　北中島公園北側(宮原5-7)

日時　8/23(水)　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　8/29(火)　14:00〜15:20

10月1日から消費税のインボイス制度がスタートします

税務署では制度説明会にあわせて、インボイス発行事業者の登録申請をするかお悩みの方に向けた、個別面談形式による登録要否相談会を開催しています。説明会・相談会の日程やインボイス制度の詳しい情報については、ホームページをご確認ください。

インボイス特設サイト(QR)

■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7月末までに送付しています。

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4月1日〜30日生まれの方

1歳6か月児健診　令和4年1月1日〜31日生まれの方

3歳児健診　令和2年2月1日〜29日生まれの方

特定健診

予約不要

実施日　8月6日(日)、25日(金)、9月8日(金)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)

結核健診

予約不要

受付日時　8月7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。

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　9月8日(金)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　8月25日(金)9:30〜10:30受付

9月8日(金)9:30〜10:30受付

(QR)

※詳しくは予約時にご確認ください。(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　3月出産予定の妊婦さん

日時　10月2日(月)13:30～15:30

定員　20名(先着順)

内容　歯科・栄養編

申込　9月1日(火)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

ホームページはこちら

(QR)

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　8/2(水)・8(火)・22(水)・9/6(火)

時間･受付など

電話予約制(先着16組　※8/22(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　8/27(日)

時間･受付など

場所　西区役所、阿倍野区役所(各区先着16名)

実施時間 13:00～17:00

予約受付 8/18(金)12:00〜26(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

行政オンラインシステム

(QR)

ナイター法律相談

相談日　9/14(水)

時間･受付など

場所 北区民センター(先着32組)

実施時間 18:30〜21:00

予約受付 8/10(木)12:00〜9/13(水)17:00

行政オンラインシステムにて

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

行政オンラインシステム

(QR)

行政相談

相談日　8/7・9/4 (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6308-9734

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　8/28(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　8/18(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

※8/14〜16の間は夏期休業のため受付不可

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　火・木:10:00〜17:00、金:10:00〜19:00

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4階45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

(QR)

淀川区役所ツイッター

(QR)

淀川区役所Instagram

(QR)

淀川区子育て情報誌｢ゆめキッズ｣

(QR)

■16面

淀川区はたちのつどいの開催日時が決まりました

令和5年度は、開催時間、開催場所が例年と異なります。また、令和7年度からは日曜日の開催となりますので、ご注意ください。

日時　令和6年1月8日(月・祝)

1回目　11:00〜12:00(開場10:30)

新北野・美津島・東三国中学校区にお住まいの方

2回目　14:00〜15:00(開場13:30)

十三・三国・宮原中学校区にお住まいの方

場所　大阪ガーデンパレス(西宮原1-3-35)

詳しくはホームページをご確認ください

(QR)

詳細については「よどマガ！」12月号でもお知らせします。

次年度以降の開催予定

★令和6年度:令和7年1月13日(月・祝)

★令和7年度:令和8年1月11日(日)

(吹き出し)日曜開催となります！

詳細はそれぞれの年度中に決定次第ホームページ等でお知らせします。

問合せ　市民協働課4階41番　電話6308-9734

真夏のBBQを楽しもう!

西中島BBQフェス

BBQ用の食材販売や器材レンタル、子ども縁日ブースなど、子どもから大人まで楽しめるBBQの祭典を初開催します！

日時　8月26日(土)・27日(日)10:00〜16:00

場所　淀川河川公園　西中島地区BBQエリア

費用　入場無料

※BBQをされる方(本イベントに限り予約不要)は環境整備金600円/名が必要となります。(小学生以下、65歳以上、障がい者手帳をお持ちの方は無料)

詳しくはこちら

(QR)

第115回淀川の自然を楽しむ会

〜干潟を楽しもう！〜

　初秋は干潟の生き物観察や潮干狩りを楽しもう！

日時　9月2日(土)12:30〜13:50、13:30〜14:30

詳しくはホームページで

(QR)

問合せ　淀川河川公園 守口サービスセンター　電話6994-0006

食べるを育てる！

タケウチ’s　おすすめレシピ

夏場はビタミンB1の消耗が激しく、体内に摂取した栄養をエネルギーに変えにくくなります。そこで今回はビタミンB1を多く含む豚肉のメニューをご紹介！

(SDGsロゴ)3．すべての人に健康と福祉を

夏バテ防止！豚肉と小松菜の混ぜごはん

調理時間20分

材料4人分(322kcal/塩分1.1g)

ごはん　540ｇ

豚バラ肉（薄切り）　80ｇ

小松菜　120ｇ

しょうが　12ｇ

(A)しょうゆ　小さじ2.5

(A)酒　小さじ2.5

(A)砂糖　小さじ1/2

(A)塩　小さじ1/3

ごま油　小さじ2

サラダ油　小さじ1

(1)豚肉は2㎝幅に切る。小松菜は2㎝の長さに切る。しょうがはせん切りにする。

(2)フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める。香りがたったら豚肉を加えて炒める。

(3)豚肉の色が変わったら小松菜を加え、しんなりしたら(A)を加え、更に炒める。

(4)火を止め、ごま油を加え混ぜる。

(5)温かいごはんに(4)を汁ごと加え、よく混ぜ、器に盛る。

(写真) 豚肉と小松菜の混ぜごはん

(写真)栄養士の竹内

(吹き出し)栄養士の竹内です

(吹き出し)食育推進ネットワーク委員の『淀川図書館』からお知らせです！

淀川図書館 「おいしく食べて元気になろう！」展

健康でいきいきとした生活を送るためには、食べることが大切です。豊かな食生活のための料理レシピ集、栄養についての本、お子さんと一緒に読める食育の絵本など「食」に関する本を集めました。展示中の本は貸出ができます！

日程　8月21日(月)まで

問合せ　淀川図書館　電話6305-2346

問合せ　保健福祉課(健康づくり)2階22番　電話6308-9882

区の統計

令和5年7月1日現在の推計

区の人口：185,416人(前月比+84人)　男：92,416人　女：93,000人

区の世帯数：108,310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、8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

「町会」って知っていますか？

少しでも興味のある活動一度のぞいてみませんか？

「町会」では、お住まいの地域のみなさんが、自分たちの手で自分たちのまちがより良くなるように、さまざまな活動を行っています。

(イラストマップ)地域活動の例

お祭り(わくわくイベント)(写真)

リサイクル活動

夜のまちの見守り

公園や道路のそうじ

防犯カメラの管理

こどもの見守り(写真)

地域集会施設

防災くん練(写真)

子育てサロン

ご高齢者への声かけ

花だんを作る

子ども食堂

回覧板をまわす(写真)

交通安全運動

防犯灯の管理

まちで見かけるその活動は、ご近所さんが活躍してくれているかもしれません。

問合せ　市民協働課4階41番　電話6308-9734

淀川通信　vol.47

淀川区の｢こんなことやりました｣をお届けします

みんなで万博を盛り上げよう！　よどがわ・ゆめ万博

2025年に開催する大阪・関西万博を盛り上げるため、淀川区では「よどがわ・ゆめ万博」を掲げ、区内で実施するイベント等で万博やSDGsにかかわる催し物を行います。淀川から万博を盛り上げていきましょう！

6月19日(月)　包括連携協定を締結しました

北区・西区・淀川区は一般社団法人滋慶学園グループと包括連携協定を結びました。今後は、淀川区にある学校と、双方の資源を有効活用した活動を推進することにより、地域社会の活性化と持続的な発展に寄与することをめざします。

6月19日(月)　6月は食育月間！毎月19日は食育の日！

淀川区食生活改善推進員協議会とNPO法人ここから100が協力し、食育キャンペーンを実施。“子どもたちが美味しく食べられるように…”と願い込めて、酢豚を主菜にした中華弁当100食分を子ども達にふるまいました！

6月20日(火)〜26日(月)　1970年にタイムスリップ！

区民ギャラリーで、1970年大阪万博開催時の新聞記事等をパネルにして展示。パネルを見て、当時の大阪万博の盛り上がりや雰囲気を懐かしむ人も。新聞見出しの表現や、レトロな新聞広告からも50年と少しの歳月を感じさせられました。

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

里親、はじめてみませんか

親の病気等、さまざまな事情により、家庭で暮らせない子どもたちがいます。こうした子どもを家庭に迎え、育ててくださる里親を募集しています。制度について知りたい、里親への支援はあるの？など、質問や相談がありましたら、お気軽に問合せください。

(ロゴ)里親

里親の種類

・養育里親

保護者がいない、または養育できない子どもを、一定期間家庭で育ててくださる方。

・養子縁組里親

保護者がいない、または養育できない子どもを、養子縁組を前提として育ててくださる方。

・週末里親

児童養護施設等で生活する子どもを、週末や長期休みなどに家庭に迎え、家庭生活の体験を行っていただくボランティア。

問合せ　北部里親支援機関 かなーちぇ(社会福祉法人 博愛社)　電話4862-7212

北部こども相談センター　電話6195-4114(代表)

保健福祉よろず相談！

第5回障がい福祉サービスでお手伝いします

働きたい、遊びに行きたい、一人で暮らしてみたい…障がいのある方のそんな希望を応援し、生活をお手伝いします！

くらす

自宅での日常生活をサポート。グループホームなどの施設入所のお手伝いもします。

かよう

スポーツや芸術、趣味を通して健康維持や生きがいづくりをサポートします。

はたらく

働きたい気持ちをサポート。 職場でチカラを発揮するためにお手伝いします。

やすむ

病気や用事で家族が世話をできないとき、施設で生活を短期間お手伝いします。

相談する

生活していて困ったことなどの相談に乗ります。

でかける

買い物など外出時に移動のお手伝いをします。

〇利用希望の方は「介護給付費等支給申請書」を下記窓口にご提出ください。

〇どの程度お手伝いが必要かを表す「障がい支援区分」を決める必要があります。2か月程度要しますのでお早めに。

問合せ　保健福祉課(保健福祉)3階32番　電話6308-9857

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

3通目　ハッピースペシャルサマー到来！

(写真)祭りのうちわを持ち、はっぴを着た「はるかぜとともに」のふたり(サジ、やすお)と夢ちゃん

(写真)ミャクミャクダンスの動画撮影をする「はるかぜとともに」のふたり(サジ、やすお)と夢ちゃん

世界のお祭り「大阪・関西万博」に向けて、夢ちゃんと一緒にミャクミャクダンスの動画撮影をしました！

皆さん健やかにお過ごしでしょうか？淀川区のハッピーボーイ、サジです。

淀川区にも夏が来ましたねっ！今年の夏はいろんなお祭りがあります！僕達、はるかぜとともにも様々なお祭りに参加させて頂きますので、一緒にハッピーな夏を過ごしましょう！

区役所職員の豆知識リレー　29人目

たくさんの子どもを見守ってきました

(写真) 保健福祉課　坂田係長

(吹き出し)皆さんの近くの幼稚園や学校も調べてみてはどうでしょうか！

区内には合計26校園の幼稚園や学校があり、幼稚園は3園、小学校は17校、中学校は6校あります。

この中で一番古いものは北中島小学校で、なんと明治7年に創立され、来年で150周年を迎えます！

学制(日本最初の近代学校制度)が発布されたのが明治5年なので、大変歴史のある学校なんですよ〜。

編集後記

いよいよ夏真っ盛り、各地で花火大会が見られる季節ですね。花火は、古代中国で煙による情報伝達に使われた「のろし」が起源となっており、現在のような観賞用の花火がはじまったのは中世のイタリアと言われているようです。(広報担当:岸本)

(写真)花火大会の様子

今年もたくさん花火が見られるといいですね！

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

訪問型出張申請受付サービス

マイナンバーカードの申請受付

5人以上で申請する方はご希望の場所に無料で伺います！

写真撮影無料！

ご希望の場所(大阪市内のみ)にお伺いし、写真撮影から申請までのすべての手続きをお手伝いします。

対象　大阪市民の方で、5人以上で新たにマイナンバーカードを申請される方※

※病気や障がい等の理由で外出が困難な方はお一人でも利用できます。

利用方法　予約コールセンターに連絡し、日程等を調整

詳しくはこちら

(QR)

申込・問合せ　予約コールセンター　電話050-3535-0200(9:00〜17:30)

今月のイベントピックアップ！

8月イベントカレンダー

7日(月)　健康講座　保健栄養コース申込開始　5面

シニアカフェ申込開始　6面

学校図書館ボランティア講座申込開始　6面

8日(火)　ゆめちゃん☆ハッピールーム申込開始　6面

21日(月)・23日(水)・24日(木)　淀川区夏休みこども相談　6面

27日(日)　日曜開庁日　6面

9月イベントカレンダー

1日(金)　区民ギャラリー申込開始　6面

妊婦教室申込開始　8面

ごみ焼却工場見学会

予約不要・無料

回収されたごみが日々どのように処理されているのか、実際に見ることができるイベントです。ショベルローダー乗車体験や缶バッジ作りなどもできます！この機会に、ごみ焼却工場を見学してみませんか？

日時　8月26日(土)10:00〜16:00(最終受付15:00)

問合せ　大阪広域環境施設組合　東淀工場　電話6327-4541

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)

平和と人権について

米英仏の核保有国を含む主要7か国の首脳が、被爆地広島でG7サミットを開催した意義は、極めて大きいものであったと信じたい。

武力紛争は紛れもなく人類の歴史において、もっとも深刻かつ大規模な人権侵害です。罪もない市民が武力紛争の標的になってはいけないにもかかわらず、ウクライナをはじめ全世界で重大な人権侵害が繰り返されています。

一方、SDGsの目標16である「平和と公正をすべての人に」は、文字どおり世界の平和と公正を実現することを目標としています。世界の恒久的平和の実現に向け、一人一人がその役割を果たすことを求められています。

戦後78年、8月15日の終戦の日を迎えるにあたって、我々は今一度、平和の大切さ、武力紛争は最大の人権侵害であることを肝に銘じる必要があると思います。

8月2日には大阪国際交流センターにおいて、大阪戦没者追悼式が4年ぶりにコロナ前の規模で実施され、私も出席します。大阪府内の戦争犠牲者は、12万7千余名の多さにおよんでいます。

先の大戦で散華され、今日の我が国の繁栄と平和の礎となられた、戦没者並びにすべての戦争犠牲者の御霊に心からの哀悼の意を表し、再び戦争の惨禍が繰り返されることのないよう、その教訓を次世代に語り継ぎ、恒久平和への誓いを新たにしたいと思います。

(画像)淀川区戦後70年事業DVD

淀川区戦後70年事業DVDの貸出もしています。

(QR)

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](mailto:メールアドレスtl0009@city.osaka.lg.jp)