

よど😊ママフェス

～見る・聞く・体験する! プレママ・ママの健康づくり～

もうすぐママになるあなた、仕事・育児に頑張っているあなたが主役のイベントです!! 笑顔と健康をお届けします。お子様と一緒にの参加も大歓迎!!

日時 3月9日(金) 13:30～15:30 **会場** 区役所5階

申込 2月13日(火)より電話にて受付(おはなし・エクササイズ両方の申込可能)。

対象 区内在住の妊婦さん・子育て中のママとそのご家族の方。

見る **展示・相談ブース** **当日自由にお越し下さい!!**

子育て相談コーナーやお役立ちベビーグッズなど見たい! 知りたい! 情報がたくさん!!

- 淀川区の遊び場、手作りおもちゃ・絵本の紹介
- 離乳食相談コーナー
- お子さんの身長・体重測定
～記念日計測～
- ベビーグッズの紹介
～みて、さわろう～
- 乳がん検診を受けよう
- 母乳育児のお手伝い!
- 朝ごはんを食べよう!



聞く 14:00～14:30 **予約優先**

助産師のおはなし

助産師がすべての女性に贈る最高のメッセージ!!
～女性のカラダとこころの秘密～

助産師 若島 貴久美先生

体験 14:40～15:10 **予約優先**

プレママ・ママのための
癒しのエクササイズ

女性の健康は笑顔と骨盤から!!
プレママ、ママのための今日からはじめる骨盤エクササイズ

大阪回生病院リハビリテーションセンター
理学療法士 春本 千保子先生

保健福祉課(健康相談)2階21番 ☎6308-9968

相談コーナー

相談無料

相談日	時間・受付など	問合せ先
法律相談 2/7(水)・13(火)・21(水)・27(火)・3/7(水)	電話予約制(先着16名) 相談日当日の9:00から受付 実施時間13:00～17:00 1人(組)30分	法律相談予約専用 ☎6308-9430
行政相談 2/5・3/5(月)	13:00～15:00 国機関の施策・制度の相談	政策企画課 5階51番 ☎6308-9683
空家に関する相談 月～金曜日(祝日を除く)	9:00～17:30 窓口または電話	
人権相談	月～金曜日(祝日を除く)	9:00～17:30 面接または電話
	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	大阪市人権啓発・相談センター 予約専用 ☎6532-7830 ☎6531-0666
花と緑の相談 2/14・3/14(水)	14:00～16:00	十三公園事務所 ☎6309-0008
行政書士相談 毎月第4月曜日(祝日を除く)	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	大阪府行政書士会(淀川支部) ☎6306-3307
ひとり親家庭相談 毎週水・木曜日(祝日を除く)	9:15～17:30 事前予約	保健福祉課 2階23番 ☎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 ●空き家に関する相談は…区役所5階 ●その他は…区役所4階相談室

移動図書館 2月巡回日



停車場	日時
加島南第4住宅北側入口(加島1-30)	2/2(金)・3/2(金) 14:10～14:40
十八条東公園南入口(下水処理場西)	2/3(土)・3/3(土) 10:20～11:50
淀川区子ども・子育てプラザ(新高1-11)	2/6(火)・3/6(火) 11:25～12:10
淀川区役所西側(十三東2-3)	2/9(金) 14:00～14:45
市営木川第一住宅6号棟前集会所前(三国本町1-13)	2/14(水) 14:10～15:10
西中島小学校北門(西中島7-14)	2/14(水) 14:30～15:30
三津屋公園(三津屋南2-20)	2/16(金) 10:10～10:55
三国小学校南門(三国本町3-9)	2/20(火) 14:15～15:15
アーベイン東三国5号館横(東三国2-10)	2/27(火) 14:00～15:20
北中島小学校南門(宮原5-3)	2/28(水) 13:25～15:00

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。
☎4301-7285 ☎6373-3302(8:00～21:00 年中無休) http://www.osaka-city-callcenter.jp/

市政・区政へのご意見はお気軽に

政策企画課
☎6308-9683 ☎6885-0534

大阪市と吉本興業が協力して地域を盛り上げます!!

淀川区住みます芸人は
「職人」です!

←コンビ名です

住みます芸人とは?

大阪市と吉本興業が協力して地域の一層の活性化をめざします!!
そして、大阪市内24の各区に実際に住んで一緒に地域を盛り上げてくれるのが「住みます芸人」です!!



淀川区役所に来てくれました!! これからは淀川区内の各所の催しやイベントを盛り上げてくれます!!
注:この職人衣装は舞台用です。名前は職人ですが職人仕事はできません

「職人」のお二人に聞いてみました!

- 淀川区の印象は?
前からこーぞーが住んでいて、ラーメン屋が多いという印象です。(もちろん食べました!)
- どういう活動をしていきますか?
舞台上に立ったときには、必ず「淀川区住みます芸人です!」と名乗り、ネタの中にも淀川区の「ええとこ」を入れて漫才をしていきます!食べるのも好きなので、SNSで淀川区のおいしいお店をたくさん紹介していきたいですね。
- 区民の皆さんへメッセージ。
まだまだ知名度は低いですが、漫才を頑張りながら、淀川区をPRしていくので、温かい目で応援していただけるとありがたいです。よろしくお祈りします。

淀川区職員の前で即興ネタを披露してくれました!!

こーぞー(写真左)
生年月日:1989年11月19日
出身地:山形県鶴岡市
趣味:ラーメン食べ歩き
特技:サッカー
(スポーツ全般OK)

おっくん(写真右)
生年月日:1991年1月15日
出身地:大阪市平野区
趣味:パーベキュー
(夏は週一!)
特技:カラオケ



笑いの力で大阪を、淀川区を元気にします!
地域で見かけた時は声をかけてください!!

問合せ 総務課(総務)5階51番 電話6308-9625

区政会議
通信 vol.10

【区政会議の議題】区政会議では、内容調整の最終段階を迎えている「2018年度淀川区運営方針」「淀川区将来ビジョン2022」について、重点的にご意見をうかがっております。運営方針は来年度の、将来ビジョンは今後5年間の計画を示しており、いずれも淀川区政の基本となるものです。ご関心のある方は区のホームページでご確認ください。

問合せ 政策企画課(企画)5階51番 電話6308-9405

淀川区 区政会議 検索

みんなが 認知症を予防する生活習慣! vol.5

糖尿病と認知症予防編

Q. 運動すると、なぜカラダに良いの??

Q. 今日から始められるコトは?

●運動すると...

- 血液の循環が改善し、基礎代謝エネルギー量が上がる。
- 中性脂肪値が下がり、HDLコレステロール値は上がる。
- ブドウ糖を消費、インスリンの働きを助ける。
- 余分な水分を尿として排出、体水量が減少するため、血圧値が下がる。

●運動のポイント 100Kcal消費する運動と時間(体重60Kgの場合)

有酸素運動

ウォーキング

水泳

自転車



速歩 約25分



クロール 約5分



平地 約20分

(日本糖尿病学会編、
糖尿病治療ガイド
2004-2005 一部改変)

保健師も管理栄養士もあなたの健康を応援しています。

●減量と運動で生活習慣病の改善をめざそう!

●時間がない人はこまめに体を動かそう

●治療中の方は、運動する前にまず、かかりつけ医へ相談しましょう

●運動習慣は、継続が大切!

大阪府済生会中津病院 高田医師監修

編集後記

先日、宝湯さんを訪れた際、マッサージチェアに座り、リラックスした様子でよどマガを読んでいるお客さんをお見かけして、嬉しかった広報担当です。2月6日はお風呂の日。皆さまもお近くの銭湯で大きなお風呂を満喫してみたいかがですか?
(広報担当:岡田)



▲お風呂上りの楽しみのひとつ、「よどマガ!」もご一緒にどうぞ!

問合せ 保健福祉課(健康相談)2階21番 電話6308-9968

広報誌の配布 毎月1日から4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。

ご意見・ご感想 広報誌面へのご意見・ご感想は、お手軽なオンラインアンケートやメール、お電話・FAXなど、いずれの方法でもOKです。

問合せ 政策企画課(広報担当)5階51番 電話6308-9404 6885-0534 電話0009@city.osaka.lg.jp オンラインアンケートはQRコードから



新連載

総合区・特別区ってなんだろう?



大阪市長
吉村 洋文

大阪では東西二極の一極として日本の成長エンジンの役割を果たす「副首都・大阪」をめざしています。そのための制度面の取組みとして、「身近なことは身近で決められる仕組みの充実」や「大阪全体の成長の促進」に向け、総合区制度・特別区制度について、現在、検討を進めています。今月号から毎月、総合区・特別区について、わかりやすくご説明します!



副首都にふさわしい
大都市制度改革が必要



● 第1回目は「総合区と特別区の違いって?」

詳しくは8ページへ

問合せ 副首都推進局問い合わせ担当 ☎6208-8989 FAX6202-9355

やまちゃんの“ごころ”

淀川区長 山本 正広



♪ いい湯だな、アハハン♪

今月号は十三の「宝湯」さんの特集なので思い出話を。昨年、ある団体の懇親会の席でたまたま明日、「宝湯」に深夜TVの人気番組の取材が来るそうだという話題が出ました。「区長!取材の時間に風呂入ってたらTVに映れるかも知れへんで!」と言われました。

恥ずかしいから、その時は丁重にご遠慮したのですが、翌日、少しやり残した仕事があったため休日出勤することに。一段落し、帰ろうと思ったら丁度取材時間の少し前。もし銭湯に入ろうとしている知り合いの方がいたら激励しようと思い、宝湯さんへ。時間通りに司会の有名芸人の方が宝湯に入られましたが、特にどなたの姿も見当たらなかったのが大人しく家路についたのです。(その時、もし「区長も一緒に入ろうや!」と言われて断り切れなくなった時のた

め、鞆の底に手拭を忍ばせていたのはナイショです) 淀川区内には多くの銭湯があり、趣向を凝らしたイベントも開催されています。温かいお湯につかりながら地域の皆さんの間でコミュニケーションを育てていただければと思います。

また、15面でご紹介した淀川区住みます芸人に就任いただいた「職人」さんもこのような人気TV番組で活躍するコンビに成長してほしいなと願っています。頑張ってくださいね!



▲2月6日は風呂の日! 家族と、親しい仲間と区内の銭湯へ行きましょう!

