

地域に広がる!百歳体操の輪



# かみかみ百歳体操でお口から健康を!!

あなたのお口は健康ですか?  
おいしく食べ、会話を楽しむため  
に、お口の健康は大切です!

日頃のお口のお手入れや、歯医  
者さんでの歯科検診などと合わ  
せて「かみかみ百歳体操」で口腔  
機能の向上をめざしましょう。



最近…  
食欲がない  
食事がおいしくない  
しゃべりにくい  
よくむせる  
そんなあなたに  
**おススメ!**

かみかみ百歳体操って??

いきいき百歳体操と合わせて行われる、いすに  
座ってお口の周りや舌を動かす体操です。この  
体操をすることで食べる力や飲み込む力が維持  
できます!唾液もよく出るようになり、口の中の  
清潔が保たれる効果もあります!!

新人保健師 中原が  
インタビュー!!



## 三国地域のみなさん

中原:三国地域は淀川区で一番  
最初にいきいき百歳体操を始め  
られた地域ですね。  
昨年11月からかみかみ百歳体  
操も実施されていますが、実際  
効果はいかがですか??

歯医者さんにすばらしい歯ですね!  
と言われました。今度8020の表彰を受け  
るんです! かみかみ百歳体操で  
お口全体の健康に気をつけるよう  
になりました。

効果はあります!!  
食べ物が飲みこみやすくなった  
ことと、唾液が良く出るよう  
になってむせこみも減りました。  
他の人にもぜひ実感して  
いただきたいです。

中原'sレポート

皆さま、開始当初は  
「ホントに効果あるの?」  
と不安げでしたが、今で  
はすっかりお気に入りの  
ご様子!私もやってみよ  
うかな?と思った方はま  
ずは下記担当までお問  
合せください!

お口の周りを  
ミトレニング!



映像を見ながら1♪2♪3♪

淀川区でいきいき百歳体操が始まり5年が経過し、  
現在は29か所で実施されています。いきいき百歳体  
操に加えてかみかみ百歳体操に取り組まれている地  
域も増えています。

私たちがサポートします!!  
一緒にいきいき百歳体操を始めましょう!!



▲各地域でご活躍中のいきいき百歳体操サポーターのみなさん

NEW!!

新たにここでもいきいき百歳体操ができるようになりました!!

地域 (小学校区)	実施日	活動場所	参加条件
三国	(木) 10:00	大阪市立三国センター	三国地域在住
西三国	(火) ⑩10:00 ⑪11:00	西三国社会福祉会館	西三国地域在住
	(金) 10:00	ここから100	要相談
北中島	(水) 10:00	ファミリーハイツ1号館集会所	ファミリーハイツ1号館在住
	(金) 10:30	ハイマート新大阪集会所	ハイマート新大阪在住
新東三国	(水) 13:30	ユニライフ北大阪集会所	ユニライフ北大阪在住

※上記以外にも各地域で開催しています。  
詳細はお問合せください。

(平成30年9月現在)

問合せ 保健福祉課(健康相談) 2階21番 ☎6308-9968

### 「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HPをチェック! 問合せ 市民協働課(教育支援)4階41番 ☎6308-9417



## お知らせ

### 高等学校等への進学向け 奨学金等制度説明会 参加費無料

各種奨学金制度の  
情報提供及び就学支  
援金等についての説明  
会・相談会です。当日自



**日時** 9月14日(金) 14:00~15:00

**場所** 区民センター 第1会議室

**対象** 中学校3年生の生徒及び保護者等

**問合せ** 教育委員会事務局

学校経営管理センター

☎6115-7641 FAX6115-8170

### 9月21日~30日は 秋の全国交通安全運動

淀川警察署による  
安全運転者講習会を  
開催します。交通ルー  
ルを学び直してみま  
せんか?



**日程** 9月4日(火) 加島小学校

9月6日(木) 塚本小学校

9月7日(金) 新東三国小学校

**講習時間** 18:30~19:30(受付18:00~)

※参加無料・事前申込不要

**問合せ** 市民協働課(防犯)

4階41番 ☎6308-9743

### 特定健診を受けましょう!

大阪市国保では、40歳以上の方(年  
度内に40歳になる方を含む)を対象に、  
高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の  
発症や重症化を防止するために無料で  
受診できる特定健診を実施していま  
す。対象の方には、緑色の封筒で「受診  
券」を送付していますので、早めに受診  
しましょう。

また、特定健診のほか「1日人間ド  
ック」や「健康づくり支援事業」を実施し  
ています。詳しくは「受  
診券」に同封の「国保  
健診ガイド」または  
大阪市ホームページ  
をご覧ください。



**問合せ** 窓口サービス課(保険年金)

4階43番 ☎6308-9959

### 重度障がい者の療養費の助成 対象者が変更になります

平成30年11月診療分から、重度障  
がい者の入院時食事療養費及び入院  
時生活療養費の助成対象者を変更しま  
す。対象者は市民税非課税世帯の方  
(加入している医療保険から食事療養に  
かかる減額認定証の交付を受けている  
方)となります。なお、平成30年10月末  
までに入院時食事療養費及び入院時生  
活療養費の助成対象者となっていた方  
は、経過措置として平成33年10月末ま  
で助成対象となります。

**問合せ** 保健福祉課(医療助成)

3階32番 ☎6308-9857

### オリジナル婚姻届デザイン募集!

結婚という人生の節目を迎えられるお  
二人を区役所としてお祝いするとともに、  
お住まいの区によりいっそうの愛着を持  
つていただくために、各区でオリジナル婚姻  
届を作成することとなりました。そのデザ  
インを皆さまから募集しますので、淀川区  
らしい素敵なデザインをお寄せください。

**募集期間** 10月10日(水) 12:00必着

募集要項等については、  
HPをご確認ください。



**問合せ** 応募の受付について

市民局総務部住民情報担当

☎6208-7337

淀川区の選考について

窓口サービス課

1階16番 ☎6308-9961

### 第38回みんなの健康展 ~みつめよう自分のからだ~

健康にまつわる催しが大集合。ご自  
身の健康を見直してみませんか。先着  
500名様に粗品進呈!

**日時** 9月29日(土) 13:30~15:30

**場所** 区民センター1階

**内容** かかりつけ医医療相談、訪問看  
護相談、ケアプラン相談、骨塩定量検  
査、救急蘇生法実演、歯ブラシ指導、歯  
科検診、フッ素塗布(こども)、健口体操、  
歯科健康相談、体脂肪測定、肺年齢  
チェック、こども薬剤師たいけん、お薬相

談(お薬手帳持参)、家庭用血圧計展示、  
健康体操、握力測定、介護用品展示、水  
ようかん試食、食品の糖分表示、清涼飲  
料水の塩分表示、フードモデル展示、肩  
たたき棒作り体験、健康相談、血圧測定

**主催** 淀川区医師会、淀川区歯科医師  
会、淀川区薬剤師会

**問合せ** 淀川区薬剤師会 ☎6889-8830

### 発達が気になるお子さまを 育てる保護者の方へ 参加費無料

区役所では発達が気になるお子さま  
を育てる保護者の方を対象にピアカウ  
ンセリングや親子講座を実施しています。

● **ピアカウンセリング**

お子様の発達の遅れや偏りなどの子育ての不安を、  
カウンセラー(臨床心理士)と1対1で相談できます。

**日程** 9月7・14・21・28日、10月12・19・26  
日、11月9・16・30日、12月14・21・  
28日、1月11日(金)(日程により、一時  
保育あり。直接お問合せください。)

**時間** 日程により異なります(50分間)

**対象** 区内在住で0~18歳のお子様を育てる保護者

● **親子講座**

親子で楽しく遊べる講座です。後半は保護者向  
けに「子どものほめ方講座」や意見交換をします。

**日時** 9月21日、11月9日、12月21日、  
1月18日(金)10:30~12:00

**場所** 区役所会議室

**実施スタッフ** 社会福祉法人北摂杉の子会所  
属の専門スタッフ

**申込** 事前予約制(先着順)。

詳細はHPにて。



**問合せ** 保健福祉課(子育て支援室)

2階23番 ☎6308-9939

### 「平成30年住宅・土地統計 調査」を実施します

10月1日現在で住宅・土地統計調査を行  
います。全国約370万世帯を対象とする、  
住生活についての最も基本的で重要な調  
査です。9月中旬以降、顔写真付きの調査員  
証を携行した統計調査員が対象の世帯に  
調査書類を配布します。ご回答は、インター  
ネット又は紙の調査票でお願いします。

**問合せ** 総務課(統計)

5階51番 ☎6308-9402

**日曜開庁のお知らせ** 9月の日曜開庁 9月23日(日) 9:00~17:30

窓口サービス課 ☎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  
☎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



## 「お達者健康料理教室」参加者募集!

健康づくりは、まず食事から。食生活改善推進員がサポートします。

**日時** 10月3日(水) 10:30~13:00

**場所** 区役所2階 集団検診室・栄養指導室

**内容** 栄養・健康づくりのお話と料理教室

メニュー: さばそぼろ丼、アボガドとひじきのサラダ、ミルク入りみそ汁

**対象** 区内在住65歳以上の方 **定員** 24名(申込先着順)

**費用** 調理材料費として1人400円(当日徴収)

**持ち物** エプロン・タオル・三角巾・筆記用具

**申込** 9月10日(月)から電話にて(締切: 9月20日)。

**問合せ** 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882



## 淀川アーバンキャンプ2018参加者募集!

淀川に「泊まる」2つのキャンププログラムを中心に、淀川の魅力を満喫できるプログラムをご用意してお待ちしています。  
※一部予約制プログラム有り

**日程** 10月6日(土)~14日(日)

**場所** 淀川河川公園西中島エリアおよびその周辺

**内容** ①親子で自然体験を楽しむキャンプ(10/6(土)~8(月))

②手ぶらでキャンプを楽しむセレクトキャンプ(10/6(土)~14(日))

③淀川の水辺や公園でのアクティビティ体験(10/6(土)~8(月)、10/13(土)~14(日))

詳細はFacebook(<http://www.facebook.com/YodogawaUC/>)にてお知らせします。

**申込** 9月21日(金)までにHPにて(先着順)。

**主催** 国土交通省淀川河川事務所・大阪商工会議所

**問合せ** (一財)公園財団 ☎6994-0006(9:00~17:00)



## 第6回 淀川区ガレージセールの開催と出店者募集

●開催案内 **入場無料**

**日時** 11月10日(土) 11:00~15:00(雨天中止)

**場所** 野中南公園 南側広場(野中南2-1)

**内容** ガレージセール・リサイクル工作教室・ごみに関する相談会など

●出店者募集 **出店無料**

**対象** 区内在住の営利を目的としないアマチュアの方

**申込** 往復ハガキに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・出品物を記入のうえ、10月1日(月)必着にて(申込多数抽選)。

**問合せ・申込** 東北環境事業センター

〒533-0006 東淀川区上新庄1-2-20 ☎6323-3511



## セレッソ大阪を応援しよう!



9月の区民優待デーのお知らせです。

**対象日時** 9月30日(日) 16:00キックオフ

VS名古屋グランパス

**場所** ヤンマースタジアム長居 **対象** 区内在住・在勤・在学の方

**座席・価格** ホームサポーター自由席 大人1,500円、小中学生500円

**発売期間** 9月28日(金) 23:59まで

**購入方法** 販売は前売りのみ。QRチケットとなります。

詳細は☎にて▶



## 妊婦教室

予約不要

**対象** 平成31年2月出産予定の妊婦さんとパートナーの方

**日時** 9月10日(月) 13:30~15:30

**場所** 保健福祉センター(区役所2階) ※詳細はHPをご覧ください。

**問合せ** 保健福祉課(健康相談)2階21番 ☎6308-9968



## 健診

淀川区 健診 検索

問合せ 保健福祉課(健康づくり)

2階22番 ☎6308-9882

### 乳幼児健診 区役所2階

案内文書は対象の方に8月中頃に送付しています(対象者の範囲を変更している場合あり)。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	平成30年5月1日~31日生まれの方
1歳6か月児健診	平成29年2月1日~28日生まれの方
3歳児健診	平成27年6月1日~30日生まれの方

### BCGワクチン接種 区役所2階 予約不要

**受付日時** 9月20日(木) 14:00~15:00

**対象** 標準的な接種期間(生後5か月~8か月)

※生後12か月未満(1歳の誕生日前日)まで接種可能。

**持参物** 母子健康手帳・予防接種手帳

### 結核健診 区役所2階 予約不要

**受付日時** 9月19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。

### 風しん抗体検査 区役所2階 予約要 ※

**実施日** 9月19日(水) 10:00~11:00受付  
10月3日(水) 14:30~15:30受付

### 各種がん検診、骨粗しょう症検診 区役所2階 予約要 ※

**実施日** **乳がん検診(マンモグラフィ)・骨粗しょう症検診**  
10月4日(木) 9:30~10:30受付  
**胃がん・大腸がん・肺がん検診**  
9月21日(金) 9:30~10:30受付

### 特定健康診査 区役所2階 予約不要

**実施日** 9月21日(金) 9:30~11:00受付

**持参物** 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

※詳細は予約時にご確認ください。(大阪市ホームページで、区の年間がん検診等の日程や取扱医療機関をご覧ください)



## セアカゴケグモにご注意!

セアカゴケグモの特徴として、体色が黒色で背中に赤い斑紋があります。もし見つけたら、絶対に素手で触れず、殺虫剤噴射や足で踏み潰すなどして駆除しましょう。咬まれた場合は、傷口を水で洗い流し、医療機関で診察を受けてください。 **問合せ** 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9973



# 施設だより

## 区民センター

〒532-0022 野中南2-1-5  
☎6304-9120 ☎6304-7304

### やさしいリズム体操教室

リズムにあわせて体操をしましょう。

**日時** 10月10日・24日(水)～3月まで  
10:00～11:30 (12回)

**参加費** 6,000円

**定員** 40名(先着順)

**申込** 9月5日(水) 10:00より、本人の  
来館または電話にて。



### 中国語教室

中国語の基本を学びましょう。  
基礎練習や復習など。

**日時** 10月9日・16日(火)～3月まで  
18:30～20:30 (12回)

**参加費** 7,200円

**定員** 10名(先着順)

**申込** 9月5日(水) 10:00より、本人の  
来館または電話にて。

## 老人福祉センター

〒532-0022 野中南2-1-5  
☎6304-9118 ☎6304-9190

### 区長杯 囲碁・将棋大会 **参加費無料**

年に一度ハンディなしの大会です!

**日時** 9月26日(水) 13:00～16:00

**場所** 老人福祉センター 多目的室

**対象** 区内在住60歳以上でアマチュアの方

**定員** 各16名(先着順)

**申込** 9月7日(金) 10:00～22日(土)  
17:00までに本人の来館または電  
話にて。

### 介護予防運動鍼灸ケア教室 (高齢者のいきがいと健康づくり 推進事業)

元気なうちからの介護予防が大切です。

**日程** 9月22日から12月22日までの  
土曜日(11/3、17除く・全12回)

**時間** 13:00～15:00

**場所** 履正社医療スポーツ専門学校

**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** 30名(先着順)

**参加費** 360円(保険代)

**協力** 履正社医療スポーツ専門学校

**申込** 9月5日(水) 10:00～19日(水)  
17:00までに本人の来館にて受付。

## 淀川図書館

〒532-0025 新北野1-10-14  
☎6305-2346 ☎6305-9129

### こもれびタイム **参加費無料** —絵本と朗読を楽しむひととき—

視覚に障がいがある  
方に、音声版「よどマ  
ガ!」をお届けしている  
音訳グループ“こもれ  
び”のみなさんによる  
朗読会です。朗読や歌などの楽しいひと  
ときを、大人も子どもも一緒にお楽し  
みください。



**日時** 9月30日(日) 14:00～15:00

**定員** 30名(当日先着順)

**出演** 淀川区音訳ボランティアグループ  
“こもれび”

## 子ども・子育てプラザ

〒532-0033 新高1-11-19  
☎6395-6420 ☎6395-6420

### 中学生向けの居場所づくり、 やっています!

子育てプラザでは、毎  
週水・土曜日に利用時間  
を延長して中学生が自  
由に過ごせる場を提供  
しています。バスケット  
ボールや卓球、コミック  
閲覧などなど。学びの  
場、自主学習スペースも  
開放しています。ぜひ遊  
びに来てくださいネ!



**利用可能日時** 毎週水・土曜日の週2回  
(17:00～19:00)

※ご利用にあたっては登録が必要です。  
なお、都合により使用できない場合も  
ありますので、お問合せください。

## 十三市民病院

〒532-0034 野中北2-12-27  
☎6150-8000

### いきいき健康セミナー **参加費無料**

**日時** 9月11日(火) 14:00～15:00

**演題** 「忍び寄り病!自覚症状がない  
糖尿病初期」  
—血糖値が高いとどうなるの?—

**講師** 糖尿病看護認定看護師  
森脇 恵美子

**定員** 30名(当日先着順)

## 淀川スポーツセンター

〒532-0004 西宮原2-1-3ソラ新大阪21内  
☎6350-4555

### 大人スポーツ教室受講生募集!

明るい仲間と共にしなやかなカラダ  
とココロを養います。初心者も大歓迎!!

●健康体操C(全10回)

**日時** 10～12月の木曜日 10:35～11:50

**対象** 15歳以上の方 **定員** 40名

**受講料** 3,600円(10回分)

**申込** 窓口まで直接来館で(先着順)

※月曜休館(祝日の場合、翌平日が休館)  
～通年教室も随時入会受付中!～

**【大人対象】** リフレッシュ体操、  
二四式太極拳

**【子ども対象】** キッズダンス、クラシック  
バレエ(小4～中学生)

**【大人・子ども対象】** グローブ空手  
※詳細はお問合せください。

## 淀川区社会福祉協議会

〒532-0005 三國本町2-14-3  
☎6394-2900

### 100歳時代の定年後をどう生きる 「こころもからだも元気になる」

男性ボランティアデビュー講座 **参加費無料**

定年後、あなたは社会と繋がって  
いますか?医師であり「夫源病」の生みの  
親である石蔵文信氏から、定年後に訪  
れる心身の変化やご家族との関係につ  
いて学びます。また、定年後の楽しみ方  
として男性が活躍されているボラン  
ティア活動もご紹介します。

**日時** 10月2日・16日(火)  
10:00～12:00(全2回)

**場所** 淀川区社会福祉協議会  
3階会議室

**講師** 大阪大学人間科学科 招へい教授  
男性更年期外来 担当医師  
石蔵 文信氏 他

**対象** 区内在住で定年後またはセミ  
タイアの男性 **定員** 30名

**申込** 9月3日(月)～27日(木)までに  
本人の来館または電話にて。

### 善意銀行だより

6月1日から6月30日の間、善意銀行  
に2,000円の預託がありました。ご協力  
ありがとうございました。

横山新聞舗(敬称略)