

！ご確認ください！
年末年始
ごみ出しカレンダー

使用済み乾電池・蛍光灯管・
 インクカートリッジなどの回収受付



東北環境事業センターでの回収受付は年内12月31日(月)まで、年始は1月4日(金)から行います。

粗大ごみ収集の申込み受付

12月26日までに申し込まれた粗大ごみは原則として12月中に収集しますが、申し込み状況により、12月中に収集できない場合がありますので、早めにお申込みください。

【受付日】月～土曜日 9:00～17:00

- ご家庭の電話から
 ☎0120-79-0053(通話料無料)
- 携帯電話から
 ☎06-6377-5750(通話料有料)

※祝日も受け付けています。
 ※12月29日(土)～1月3日(木)の間は、受け付けをお休みします。
 ※最大の辺、又は径が30cmを超えるもの、あるいは棒状で1mを超えるものは、粗大ごみとなりますので「粗大ごみ収集受付センター」へお問い合わせください。

ご注意!! 収集時間帯が普段と変わる場合がありますので、
 12月25日(火)～1月7日(月)の間は、必ず収集日の**朝8時30分までに**ごみをお出しくださいお願いします。

	通常	年末	年始
普通ごみ	月・木曜日	12月27日(木) 12月31日(月)	1月7日(月) 1月10日(木)
	火・金曜日	12月25日(火) 12月28日(金)	1月4日(金) 1月8日(火)
	水・土曜日	12月26日(水) 12月29日(土)	1月5日(土) 1月9日(水)
プラスチック	月曜日	12月24日(月) 12月31日(月)	1月7日(月) 1月14日(月)
	火曜日	12月18日(火) 12月25日(火)	1月8日(火) 1月15日(火)
	水曜日	12月19日(水) 12月26日(水)	1月9日(水) 1月16日(水)
資源ごみ	木曜日	12月20日(木) 12月27日(木)	1月10日(木) 1月17日(木)
	金曜日	12月21日(金) 12月28日(金)	1月4日(金) 1月11日(金)
	土曜日	12月22日(土) 12月29日(土)	1月5日(土) 1月12日(土)
古紙・衣類	月曜日	12月24日(月) 12月31日(月)	1月7日(月) 1月14日(月)
	木曜日	12月20日(木) 12月27日(木)	1月10日(木) 1月17日(木)
	金曜日	12月21日(金) 12月28日(金)	1月4日(金) 1月11日(金)
	土曜日	12月22日(土) 12月29日(土)	1月5日(土) 1月12日(土)

1月8日(火)より通常の収集時間帯に戻ります。

問合せ 東北環境事業センター ☎6323-3511

相談コーナー

	相談日	時間・受付など	問合せ先
法律相談	12/5(水)・11(火)・ 19(水)・25(火)・ 1/8(火)	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 ※欄外をご覧ください
行政相談	12/3・1/21(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
人権相談	月～金曜日 (祝日を除く)	9:00～17:30 面談または電話	市民協働課 4階41番 ☎6308-9417
	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 ✉7830@osaka-jinken.net
花と緑の相談	12/12(水) ・1/9(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
不動産相談	12/21(金) ※偶数月のみ	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	全日本不動産協会 大阪府本部(北支部) ☎6373-1511
ひとり親 家庭相談	毎週水・木曜日 (祝日を除く)	10:00～17:00 要事前予約 就業や自立支援・離婚前相談等	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 ●その他は…区役所4階相談室

移動図書館 12月巡回日



移動図書館	日時
十八条北モータープール前 (十八条1-13)	12/1(土)・1/5(土) 10:20～11:50
淀川区子ども・子育てプラザ (新高1-11)	12/4(火)・1/8(火) 11:25～12:10
加島南第4住宅北側入口 (加島1-30)	12/7(金)・1/8(火) 14:10～14:40
市営木川第一住宅6号棟前 集会所前(三国本町1-13)	12/12(水) 14:10～15:10
西中島小学校北門 (西中島7-14)	12/12(水) 14:30～15:30
淀川区役所西側 (十三東2-3)	12/14(金) 14:00～14:45
三国小学校南門 (三国本町3-9)	12/18(火) 14:15～15:15
三津屋公園 (三津屋南2-20)	12/21(金) 10:20～11:00
アーベイン東三国5号館横 (東三国2-10)	12/25(火) 14:00～15:20
北中島小学校南門 (宮原5-3)	12/26(水) 13:25～15:00

※法律相談予約専用電話に関するお願い

法律相談開催日は予約の電話が非常に混み合い、つながりにくい場合がございます。相談予約は先着順となっておりますので、つながらない場合には、お手数ですが時間をおかずにおかけ直しくださいますようお願いいたします。

今日からはじめたい 番外編 認知症予防生活

vol. 4

淀川区住みます芸人『職人』に
生活習慣を
インタビューしてみました!



(左)管理栄養士 村岡です!!
(右)保健師 小林です!!

健康のことあまり考えてないですね。長生き出来そうな、安くて健康な食べ物を教えてください!

「カロリーや栄養バランスを考えた食べ方が基本です!」

健康診断は受けてないなあ。家に体重計ないですし、BMIって何?

「体重÷(身長)²がBMI!成人男性の適正範囲は18.5~24.9です!」

電子タバコは1~2日にひと箱

「勇気を出して禁煙にトライ!(電子タバコもね)」

運動は芸人仲間とサッカー、バスケ・バレー

時間	A 3:00	A 9:00	P 12:00	P 18:00	A 0:00
コーギー	就寝 週末は寝だめします 寝だめより毎日の睡眠リズムが大切です!	起床 朝食抜き 移動はロードバイク 「朝ごはんを食べると、体がめざめて、集中力も高まりますよ!」	昼ごはん 冷凍エビピラフとカップ麺が定番 「コンビニの棚を見て野菜もたっぷり摂ろう!」	晩ごはん 友達と居酒屋 ラーメンとカレーが好き 汁は飲みません 甘いもの好き カフェオレにガムシロップ3個入れます♡ 「汁を全部残すと塩分約2.5g減!」 「ガムシロップ3個+カフェオレ1杯=約300kcal(おにぎり約2個分)」	就寝 寝つきが悪かったけれど、鼻呼吸をすることで解消!
おっくん	帰宅 眠くなるまで眠れない。ついついスマホをいじりがち... 平均3~4時間睡眠 「スマホよりBOOKがいいよ!」	起床 朝食ごはん 食事はしっかり摂ってるよ!カロリーと糖質オフを考慮して選択。半年で15kg痩せた!結果が見えて楽しかった	昼ごはん バイト&仕事	晩ごはん バイト&仕事	

インタビューからのアドバイス
BMIも血圧も正常でしたが、睡眠不足や不規則な生活習慣が続くと認知症になるリスクが高くなるよ。健康に気を付けてこれからも笑いを届けてほしいなあ。区役所でやっている健康診断(結核健診や骨量検査など)も受けてね!

問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882 / 保健福祉課(健康相談)2階21番 ☎6308-9968

冬の感染症にご注意!!

寒さや乾燥が厳しくなる冬場は、ウイルスが活発になりインフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)の感染症が流行します。特に、小さなお子様や高齢者の方は重症化することがありますので注意が必要です!

知ってトクする 感染症予防の

3つの基本

1 手洗い

- 帰宅後・食事前に行う
- 15秒以上が目安



汚れが残りやすい場所を意識して洗いましょう!

2 うがい

- 帰宅後・食事前・のどに不快感や炎症があるときに行う
- 15秒以上が目安



3 咳エチケット

- 咳・くしゃみがあるときはマスクをする
- 咳・くしゃみをするときは周りの人から顔をそむけ、口と鼻をティッシュで覆う



問合せ 保健福祉課(健康相談)2階21番 ☎6308-9968

淀川漢字名人育成計画

淀川区は、区内中学校とのタッグで漢字力アップを応援しています。詳しくはこちら▶



夢さん ▶ がんこおやじ

クイズで名人! 其の九~「故事・ことわざ」クイズ~

問題: 下の3つの故事・ことわざに入る漢字を考え、**A B C**を組み合わせてできる場所はどこでしょう?

- (1) 牛にひかれて **A** 参り 意味: 思いがけないことや他人からの誘いなどによって、よい方向に導かれること。
- (2) **B** 併せ呑む 意味: 度量の大きいたとえ。
- (3) **C** 盆に返らず 意味: 一度した失敗はとり戻すことはできないたとえ。

A B Cを組み合わせてできる場所
【ヒント: 「今年の漢字」の発表場所としても有名です。】

答えは6日のTwitterを見てね! 来月号欄外にも掲載します。
協力: (公財)日本漢字能力検定協会

問合せ 市民協働課(教育支援)4階41番 ☎6308-9415

編集後記

12月と言えばクリスマス!ということで、今月号はクリスマスイベントをたくさんご紹介しました。華やかなクリスマスツリーやイルミネーションを見ると自然と心が躍りますよね。お出かけの際は寒さ対策をお忘れなく!みなさま、よいお年をお過ごしください! (広報担当: 岡田)



区役所もクリスマスのお装いでみなさまをお迎えします!



★ みんなお待ちかね! 今年最後の一大イベント! クリスマスイベント特集!!

今年もついにクリスマスシーズン到来! 淀川区周辺の街も華やかなイルミネーションに彩られクリスマスムード一色です。子どもも大人も心弾むクリスマス。街へ飛び出して特別なひとときを味わってみませんか?



みくにマルシェ ~クリスマスフェスティバル~

地域が“マルシェ”のように、楽しく面白くなるようにと、2015年からはじまったみくにマルシェも13回目を迎えます。クリスマスにちなんだハンドメイド作品の販売やワークショップ、飲食販売、音楽イベントなど楽しい企画が盛りだくさん!



日時 12月16日(日)
11:00~16:00
場所 サンティフルみくに
アーケード内

みつや見にナリエ

みつや見にナリエは、東北の震災後、被災地支援を目的にはじまったチャリティイベント。手作りのツリーが点灯し、地域の方々が振る舞う豚汁などで心も体も温まります。全国で災害支援を行っている「チーム三津屋」の活動の紹介ブースは注目!



日時 12月23日(日)
16:00~
場所 三津屋東公園
(予定)

大阪・光の饗宴2018

6回目の開催を迎える大阪・光の饗宴。今年も大阪各地を美しい光が彩ります!



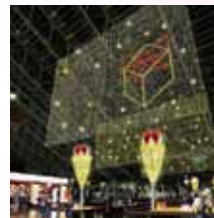
御堂筋イルミネーション2018
今年も御堂筋の4kmを光の川に見立てて装飾します。これまでにない動きのあるイルミネーションにも注目!

日時 ~12月31日(月) 17:00~23:00
場所 御堂筋 (阪神前交差点~難波西交差点)

©大阪・光の饗宴実行委員会

梅田スノーマンフェスティバル2018 トワイライトファンタジー ~時空を結ぶ光のギフト~

プレゼントをテーマに温かみのあるLEDでギフトボックスを表現。音楽に合わせた演出もお楽しみください。



日時 ~2月14日(木) 17:00~23:00
場所 JR大阪駅・大阪ステーションシティ5階
時空の広場

©大阪・光の饗宴実行委員会

ドイツ・クリスマスマーケット大阪2018 新梅田シティ・クリスマスツリー

高さ27メートルのクリスマスツリーと共にドイツのクリスマスを体験しよう。



日時 ~12月25日(火)
月~木 12:00~21:00
金 12:00~22:00
土日祝 11:00~22:00
場所 新梅田シティ・ワンダースクエア

©大阪・光の饗宴実行委員会

中之島ウエスト・冬ものがたり2018 中之島ウォーターファンタジア

噴水と光と音楽がコラボする水辺のエンターテインメントショー。

日時 12月13日(木)~25日(火)
18:00~21:00
場所 ほたるまち港



©大阪・光の饗宴実行委員会

