

保健福祉 よろず相談!

第10回 障がいのある方の「働きたい」を応援します!

Q1.障がいがある…。働きたいけど何からしたら良いかわからない…。

A.淀川地域障がい者就業・生活支援センター(通称「就ポツ」)にご相談ください! 実習や就職活動サポートなど、就職や長く働き続けるためのお手伝いをします!

Q2.障がい者手帳を持っていなくても相談できますか?

A.手帳をお持ちでない方の相談もお受けしますので、お気軽にご相談ください。

Q3.障がい者雇用の求人紹介をしてもらえますか?

A.求人紹介は取り扱っていません。ハローワークと連携して、相談された方に合った仕事内容等を一緒に検討します。



問合せ 社会福祉法人 関西中央福祉会

淀川地域障がい者就業・生活支援センター
(木川東3-10-11) ☎6885-7911
相談は予約制のため、
事前に問合せください。



区役所職員の豆知識リレー

34人目

階段を使ってみませんか?



いけがみ
保健福祉課 池上係員



皆さんこんにちは。
昨年4月から健康相談担当となった、
保健師の池上です!

今回は、ちょっとした運動についてご紹介します。
皆さんは、区役所に来られたときに使うのは、階段ですか? エレベーターですか?

実は、階段を1段上るごとに、体重60kgの人で0.1kcal消費できるといわれています。淀川区役所の階段の段数を調べると、1階ごとに28段ありました。ですので、1階上がることで2.8kcal消費できます。

階段に限らず、日常生活にちょっとした運動意識を持ち、継続的に運動を続けることで筋力維持・アップが見込まれ、基礎代謝を上げ、やせやすい体を作ることが期待できます。

大阪市のホームページでは「身体活動・運動」について情報を掲載しています。ご興味のあるかたは、QRコードからアクセスを!



問合せ 保健福祉課(健康相談)2階21番 ☎6308-9968

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

8通目 2024年も盛り上がり行こ〜!



こんにちは!! やすおでございますっ。

晩秋の淀川区には沢山のイベントがありましたっ。

まず、生涯学習フェスティバルでは、チョベリグハードな盆踊りに参加!! 筋肉痛でイタタ〜! でもなんだか晴れ晴れした気分っ! 運動はいいですね。

そして! よどがわ・ゆめ万博イベントにも参加させていただきました。こちらでは、ヘビーな綱引きに、車椅子バスケットも体験! 最後に、レッドハリケーンズ大阪のみなさんとお写真も撮っちゃいましたっ。

楽しいことが沢山あった2023年。今年も、はるかぜとともに淀川区を盛り上げてゆきたいっ! そんな気持ちですっ!

淀川区役所公式 Instagram

あなたの“とっておきの一枚”を募集中。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
3. 撮影場所がわかるようにInstagramに投稿

あ、淀川区にもこんな景色あったんだ

淀川区役所公式 Instagramはこちら



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。

問合せ 政策企画課(広報)5階51番 ☎6308-9404

編集後記

あけましておめでとうございます。なんと今年の5月で「よどマガ!」は10周年を迎えます! これからも、もっと「おもしろい」広報誌をめざして担当一同頑張っていきますので、今年も「よどマガ!」をよろしく願います!
(広報担当:岸本)



▲2024年も皆さんにとって素敵な一年になりますように!

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 ☎072-668-3275

大阪めぐりは自転車です!

大阪市の24区役所と協働事業者で「シェアサイクル等の利用・普及促進に向けた連携協定」を締結しました。シェアサイクルは、自転車で手軽に移動しながら大阪のまちの魅力をより多く楽しめるだけでなく、健康で環境に優しい「まちづくり」につながっていきます。

協働事業者

HUBchari  docomo bike share 



HUBchari・大阪バイクシェア連合体



OpenStreet株式会社 株式会社Luup



今月の イベントピックアップ!

1月イベントカレンダー

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 9日(火) | 大阪市認知症サポーターステップアップ研修申込開始 ▶6面 |
| 12日(金) | 男性の料理教室申込開始 ▶6面 |
| 15日(月) | プレパパ・ママ教室(わくわく教室)申込開始 ▶6面 |
| 21日(日) | 第50回淀川区新春たこあげ大会 ▶4面 |
| 28日(日) | 日曜開庁日 ▶6面 第14回絵本展「ものがたりのちから」 ▶16面 |

2月イベントカレンダー

| | |
|-------|--|
| 1日(木) | 市営住宅「申込みのしおり」配布開始～15日(木) ▶6面 妊婦教室申込開始 ▶8面 |
|-------|--|

認知症サポーター養成講座 **予約要** **無料**

認知症の基礎講座です。「なんとなく知っているかも?」から「知っている!」に変えていきませんか?

日時 2月17日(土) 14:00～15:30

場所 コミュニティかしま
(加島1-49-25)

対象 区内在住・在勤・在学で
初めて受講される方

定員 20名(先着順)

申込 1月9日(火) 10:00から
電話・FAX・メールにて
(定員になり次第終了)

問合せ 淀川区社会福祉協議会
☎6394-2900

FAX 6394-2978

✉yodogawa.shakyo@gmail.com

スマホを使って、もっと暮らしを便利に!

予約要 **無料**

お持ちのスマートフォンを使って基本的な利用、行政手続き等の操作方法を学べます。講座終了後に質問を受け付けます。

日時 **内容**

1月26日(金)各回60分

- ①10:00～ スマホを安全に利用するためのポイントなど
- ②13:00～ インターネットの利用方法など
- ③14:30～ 大阪市電子申請システムの利用など

場所 淀川区社会福祉協議会(やすらぎ)
(三国本町2-14-3)

対象 市内在住でスマホをお持ちの方
(スマホ貸出可。申込時にお伝えください)

定員 各回7名(先着順)(複数受講可)

申込 1月9日(火) 9:00から
電話またはホームページにて
株式会社コネクト ☎050-5538-5233

問合せ 総務課5階51番 ☎6308-9402

2・3月はスマホ教室を
月に2日開催!

予約要 **無料**

日程 2月16日(金)・26日(月)・
3月4日(月)・22日(金)

各日とも午前・午後の2回開催

※内容等詳細はホームページで
お知らせします。

場所 淀川区役所

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 開催日1か月前～10日前(祝日の
場合はその前日)までに窓口・電
話・インターネットにて

申込問合せ 総務課5階51番
☎6308-9402



広告

