

日々を彩る、豊かになる。

令和7年
(2025年)



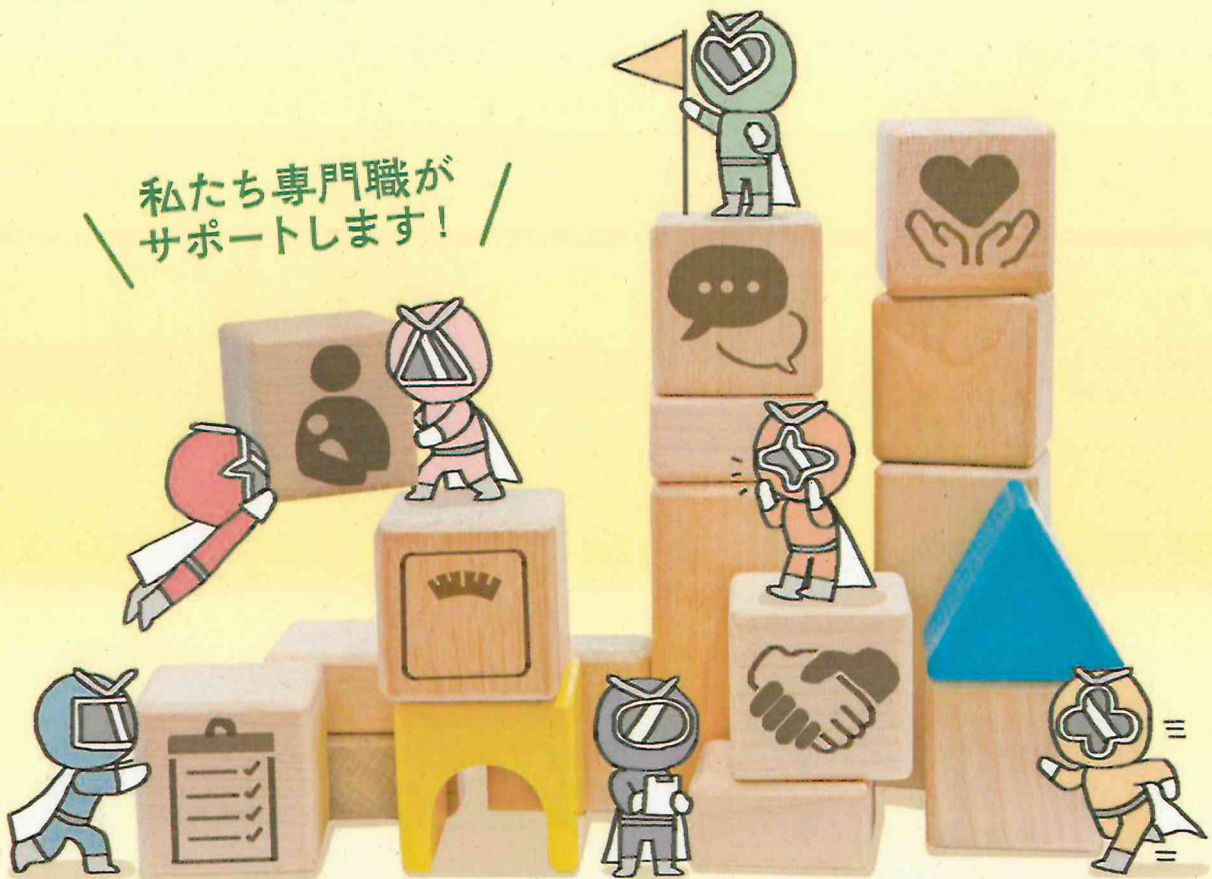
Ibaraki

7

広報いばらき

その悩み、
地区保健福祉センターに
話してみませんか？

私たち専門職が
サポートします！



Pick up

P.08 ダムパークいばきた周辺道路の愛称を募集
P.27 非核平和展を開催

P.18 65歳以上のみの世帯に商品券を追加で販売
P.32 夏期プールがオープン



次なる
茨木へ。
茨木には、次がある。

特集 まちの身近な相談場所 地区保健福祉センター

今年4月、市内の5圏域全てに設置が完了した地区保健福祉センター。

暮らしの中で「困ったな」と感じることを相談してみませんか。

問合先 福祉総合相談課 ☎072・655・2758
各地区保健福祉センター(7ページ参照)

あなたの
困りごとに
寄り添います

健診結果の
「経過観察」って何を
したらいいんだろう？



働きながら
介護も育児も。
ちょっと大変。



介護の負担が大きくなって
きてこれからが不安。



病院にかかるほどじゃ
ないけど、体調のことを
相談したい。

子育てで心配なことが
あって……。

最近よく眠れ
ないなあ。

さまざまな悩みや
困りごとを地域で改善、
解決していきましょう！



福祉、健康、地域づくりのこと。
頼れるまちの相談窓口

地区保健福祉センターは、こどもから大人まで世代を問わず、福祉や健康のこと、地域の困りごとなどを聞き、支援につなげる窓口です。

市民の皆さんの身近な場所です。さまざまな相談に対応する窓口として、令和3年度から各地域に順次センターを整備してきました。今年4月、市内の5圏域全て

に設置が完了し、いのち・愛・ゆめセンターなどの関係機関と情報共有を行いながら、各地域の特色に合わせたきめ細やかな支援に取り組んでいます。

地域で活躍したい人と活動する場をつなぐ役目も担い、5つの地域それぞれで、市民の皆さんが健やかに過ごせるようサポートしています。

※当センター以外にも市内に複数配置・設置されています。

障害者相談 支援センター※

障害のある人やその家族のさまざまな相談に応じます。

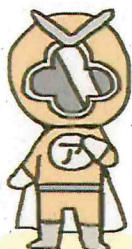


コミュニティ ソーシャルワーカー (CSW)※

地域の皆さんの不安や困りごとを聞き、解決に向けて一緒に考え、サポートします。

アウトリーチ 支援員

来所相談が難しい人に対して、自宅などに訪問し、必要な支援につなぎます。



地区保健福祉センターが 専門職・機関の 連携拠点に！

複合的な相談も連携し、
解決をめざします



地域包括 支援センター※

高齢者やその家族のさまざまな相談に応じます。

生活支援コーディネーター (SC)

介護予防や居場所づくりなど、地域のつながり活動を支援します。



社会福祉 協議会

地域住民との対話を大切にし、地域の福祉活動をサポートします。



保健師

赤ちゃんから高齢者まで、全世代の健康づくりをサポートします。

相談

住民から【CSW】へ



地域に気になる世帯がある



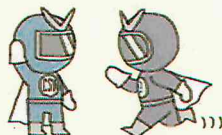
福祉

状況確認

Aさん(80代)と同居している子(50代)のひきこもりを確認。

支援1

Aさんは介護サービスを受ける必要があったため、【地域包括支援センター】がサポートに加わる。



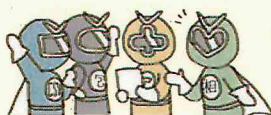
支援2

一家は家計管理がうまくできておらず、【アウトリーチ支援員】が自己管理できるようサポートに加わる。



支援3

子に障害があることが分かり、【障害者相談支援センター】がサポートに加わる。



支援の例

8050問題※から
一家をサポート

※80代の親が、経済的、社会的に自立していない50代の子を支える状態

相談をきめ細やかに、一体的に解決へ導いていきます。

01

健診結果を持参する

保健師に健診結果の見方などを聞きます。

一緒に見ていきましょう



ドキドキ

02

自分の体の状態を知る

保健師の説明で、現在の体がどんな状態かを具体的にイメージします。



自覚症状がないと、気づけないことが多いですね。

03

自分の体に合わせた工夫を試してみる

保健師と一緒に生活習慣の改善や日常でできる工夫を考え、生活の中で試してみます。



無理なく続けられそうだから、やってみようっと！

04

翌年度に健診を受ける

健診結果から体の変化を見てみましょう。

いかがでしたか？

目標に近い数値になりました！



皆さんも気軽に
ご相談ください

健康

支援の例

センターで 気軽に健康相談

各センターでは保健師が生活習慣病予防や健康づくりについて、多様な情報をお伝えします。その一例として、健診結果を基にした保健指導の様子をレポートします。

さらに……他分野からのサポートも！



体を少し動かしたいけれど、
ほどよい運動ができる場はないものか……

地域の活動を
いくつかご紹介します！



生活支援コーディネーター (SC) など



継続的に運動できるコミュニティを紹介

SCや社会福祉協議会などと連携し、運動を希望される方には、地域で運動できる場を伝えています。いのち・愛・ゆめセンターで開催しているラジオ体操などに参加し、「地域の人との交流も増えた」という例もあります。

健康な未来を一緒に つくりましょう

西保健福祉センター
保健師長 中林

今、自分にできる 健康づくりを！

赤ちゃんから高齢者まで、皆さんの身近にいて、「健康」を一緒に考えるのが私たち保健師です。

保健指導ではまず普段の生活をお聞きします。生活習慣病につながるリスクがあることなどは具体的に伝え、「今の生活の中でできること」を一緒に考えます。また、この先どう生きていきたいかをイメージしてもらうのも大事です。「孫の結婚式に参加したい」という方に「お孫さんの写真を冷蔵庫に貼ってその時の健康な自分をイメージしましょう」と提案したこともありま

若い世代に伝えたい 生活習慣の大切さ

生活習慣はこども時代からつくられます。特に働き盛りの30〜40代にも食事、運動、睡眠の大切さをしっかり伝えたいと思っています。地域での

健康をキーワードに 地域がつながる

つながりを生かして、幼稚園、小・中学校や、子育て支援の場で皆さんとお話しできることも多くなりました。商業施設でイベントブースを設けることもあるので、気軽に声をかけてください。

健康でいるためにできることを、地域の人同士で話し合うすてきなコミュニケーションが増えたらいいと思います。「ちよつと話をしてみようかな」と思えばぜひ、近くのセンターを訪ねてくださいね。



赤ちゃんのハイハイレースと
保護者の体組成測定を開催

Information

健康づくり課Instagramで
健康に役立つ情報を
お届けしています！

こちらから▶



市内の「血圧測定スポット」(血
圧測定ができる場所)
をまとめています。

こちらから▶



イベントで保健師に相談してみよう！

ぷち博覧会in茨木West ～見て触れてわくわく体験～

日時 7/6(日) 10:00～16:00 場所 イオンモール茨木
内容 食について、健康・暮らしをテーマに健康チェック・
体操、工作等 ※詳細は9ページ



元気のみなもと、調べてみよう！図書館DE栄養しんだん

日時 8/1(金) 10:30～12:00 場所 水尾図書館
内容 栄養バランス診断の体験、栄養・健康に関する本の
紹介等 ※詳細は25ページ



地域づくり

支援の例

▼
やってみたい！を
バックアップ

各センターは、「地域のために活動したい」「協力してほしい」「場所を提供したい」など、地域の皆さんのさまざまな思いをマッチングする役割も担います。主役は皆さんです。まずは皆さんの思いをお聞かせください。

私たちが地域活動を
バックアップします！



生活支援コーディネーター(SC)
福山



社会福祉協議会
佐藤



より身近なところに “居場所”をつくりたい！

「人と人とのつながりや出会いを大切にしたい」との思いで、憩いの場づくりに取り組んでいた白川地区福祉委員会から社会福祉協議会に相談があり、情報収集や各関係者との調整の中で一昨年オープンした「ル・リアン」。地域の交流・活動拠点づくりを支援する社協の「ぷらっとホーム事業」を活用したもので、定期開催のカフェやランチ、健康体操やベビー&キッズデーなど、近隣の方々が気軽に訪れる場となっています。



干し柿作り、布リース作りなどのイベントも開催。「ここに来て、誰かと話せば笑顔になれる」という声も



白川地区福祉委員会の皆さん



「美容で心が華やぎ、触れ合いが心のケアにつながれば」と話す安本さん。より多く体験の機会をと奮闘中です



安本さん

介護美容を通じて 心のケアをしたい！

介護の必要な人にネイルやメイク、エステなどを施す「介護美容」。安本さんは、生活支援コーディネーター(SC)とのつながりを機に、自身が暮らす地域の介護施設などで介護美容を行う機会ができました。当初の施設訪問時にSCが同行するなど、心強い後押しを受けて、さらに地域での絆を深めようと活動しています。

南保健福祉センター (葦原多世代交流センター内)

地域活動が活発で子育てがしやすい地域です。駐車スペースもありますのでお気軽にどうぞ。



新和町21-27: 近鉄バス「島」から約250m

☎072・630・2550

✉minamihoken@city.ibaraki.lg.jp

北保健福祉センター (ゴウダC&Eビル2階)

日々の買い物や食事のついでに寄ることができる場所です。ぜひのぞいてみてください。



上郡二丁目13-14: 阪急バス「中河原南口」から約70m

☎072・646・6081

✉kitahoken@city.ibaraki.lg.jp

予約
不要

相談
無料

開所時間 8時45分～17時15分
休所日 土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日
※時間内に来所・電話ができない場合は、まずメールで連絡してください。

地区保健福祉センターの紹介ページはこちら▶



5つの地区保健福祉センター
ぜひ家から近いセンターにお越しください。

西保健福祉センター (沢池多世代交流センター内)

沢池小学校の正門の前にあります。職員一同、お待ちしております。



南春日丘五丁目1-8: 近鉄バス「春日丘公園」から約120m

☎072・645・5011

✉nishihoken@city.ibaraki.lg.jp

中央保健福祉センター (障害福祉センターハートフル内)

古き良きものと新しい力が共存する中央圏域。全ての世代を応援します！



片桐町4-26: 阪急茨木市駅から約800m、またはJR茨木駅から約1300m

☎072・620・0081

✉chuohoken@city.ibaraki.lg.jp

東保健福祉センター (西河原多世代交流センター内)

西河原公園南テニスコートの近くです。健康のご相談など、気軽にお立ち寄りください。



西河原二丁目17-4: 近鉄バス「疣水神社前」から約90m、またはJR総持寺駅から約700m

☎072・621・3371

✉higashihoken@city.ibaraki.lg.jp

Message

身近な場所で、皆さんをバックアップします

北保健福祉センター 所長 岩本

市民の皆さんの声に耳を傾けると、地域ごとの実状や課題の多様さに気づきます。そこで私たちは、民生委員・児童委員や関係機関と連携を図ることで、福祉、健康、地域づくりのきめ細やかなサポートを行っています。どんなささいなことでも、「話せば何かアドバイスをくれる」。そんな身近な場であり続けたい。皆さんの健康や暮らしをこれからも一丸でサポートしますので、いつでも気軽に相談してください。

