

東大阪市政だより

発行:東大阪市長官舎企画部広報広聴室広報課 〒577-8521 東大阪市荒本北50番地の4
電話:06-4309-3000、FAX:06-4309-3821 ■ホームページ <http://www.city.higashiosaka.osaka.jp/>

元気に運動できる、毎日おいしく食べられるなど、「健康」に向けての第一歩をいっしょに踏み出しましょう。「市民健康まつり」では、健康展など楽しい催しをたくさん用意しています。家族そろって、お越しください。

健康展

▽朝食アイデアメニューコンテスト優秀作品発表と展示
▽超音波による骨密度測定など

スポーツフェスティバル

▽ファミリーマラソン
▽ドッジボール(英田南小学校で開催)
▽ファミリースポーツなど

ふれあいコーナー

▽建物の健康相談
▽献血など

元気ひろば

▽フォークダンス
▽玄米ダンベル体操など

お茶席コーナー

日本庭園を眺めながらお茶を楽しむ(市民美術センター茶室で開催)。

ドリーム21

プラネタリウム、科学展示室、スポーツホールを無料で開放します。ただし、時間制で整理券が必要。

第15回東大阪市民健康まつり

とき 10月28日(日)

午前9時30分～午後

3時(雨天決行)

ところ 花園中央公園

会場内は禁煙です。車での来場はご遠慮ください。



問合せ先 地域健康企画課内東大阪市民健康まつり実行委員会事務局
072(960)3801、FAX 072(960)3806

も選挙もまつりも 10月28日(日)

思いを込めた一票を

東大阪市長選挙

10月28日(日)

午前7時～午後8時

10月28日(日)は、東大阪市長選挙の投票日です。

あなたの大切な一票をいかにするためにも、棄権することなく、必ず投票に行きましょう。

問合せ先 選挙管理委員会事務局

検察審査員候補予定者

資格調査にご協力を

国民の代表として、不起訴になった事件を審査し、捜査が不十分であったり、検察官の判断が正しくないと思ったりする場合には、もう一度事件を再検討させるのが検察審査員の仕事です。

来年度の検察審査員候補予定者を選挙人名簿のなかからクジで選び、資格調査を実施しています。選ばれた方には「検察審査員候補者資格調査票」を送付しますので協力をお願いします。なお最終的に、検察審査会が十一人の検察審査員と補充員を選びます。

問合せ先 制度課検察審査会

06(6363)1281、FAX 06(6363)1240
資格調査選管管理委員会事務局 06(4309)3288、FAX 06(4309)3849

選ばれた46人を紹介 東大阪市長議会議員

9月23日の選挙で選ばれた市議会議員四十六人を紹介します(敬称略・五十音順)。
任期は平成19年10月1日から平成23年9月30日までです。
枠内は右から氏名、年齢、党派、住所の順(平成19年10月1日現在)。

 天野高夫 (61) 自由民主党 下小阪一七七一三〇三	 浅野耕世 (28) 日本共産党 徳庵本町六一五一三〇七	 浅川健造 (64) 自由民主党 三ノ瀬二一三一六	 秋月秀夫 (57) 日本共産党 玉串町西三一三一四一	 飯田芳春 (57) 無所属 上石切町一五二七	 大野一博 (63) 自由民主党 吉田一三三四〇
 大辻三三 (71) 自由民主党 山手町四一一二	 江越正一 (53) 公明党 鷹殿町一六一〇	 内海公仁 (51) 日本共産党 大蓮北二四一一二	 上原賢作 (42) 日本共産党 近江堂三一四一三九	 上野欽示 (56) 自由民主党 若江北町三一四一四	 河野啓一 (60) 自由民主党 新町八一三五
 江田輝樹 (53) 公明党 古箕輪一三三三三	 木村正治 (34) 民主党 楠根三二二二二二〇	 川光英士 (54) 公明党 四条町九一九	 織田誠 (63) 自由民主党 岩田町五二二二五八	 岡修一郎 (33) 自由民主党 御幸町一七四	 田口義明 (57) 自由民主党 上六万寺町二二二七
 新留みつえ (59) 公明党 日下町五六一三	 嶋倉久美子 (52) 日本共産党 水走一五八二二二	 塩田清人 (51) 日本共産党 日下町八六一三三	 佐野寛 (63) 自由民主党 大蓮東一一九一七	 笹谷勇介 (43) 民主党 衣摺六一六一四	 長岡嘉一 (38) 日本共産党 上小阪三二二二七
 鳥居善太郎 (52) 自由民主党 旭町一八四四	 富山勝成 (42) 自由民主党 中石切町一一二一八	 寺田広昭 (57) 民主党 日下町三一四四〇	 樽本丞史 (39) 無所属 川田二二二一八	 田中康升 (59) 公明党 大蓮東四一八一五	 中西進泰 (55) 無所属 瓢箪山町二二二四
 東口まち子 (59) 公明党 若江北町三一二一九	 浜正幸 (55) 日本共産党 御幸町一三三三三〇八	 西田和彦 (50) 公明党 新庄一一四一九	 鳴戸鉄哉 (54) 民主党 南荘町九一三	 平田正造 (57) 公明党 森河内東一一六一七	 菱田英継 (47) 公明党 吉田一一二一四
 松井保博 (49) 自由民主党 衣摺三七一三三	 藤本卓司 (57) 自由民主党 南鴻池町二二二二二	 藤木光裕 (50) 自由民主党 東石切町五三三三三	 広岡賀代子 (51) 公明党 小若江三一三三三	 松嶋晃 (41) 無所属 長瀬町一七三三三〇四	 松尾武 (44) 公明党 岸田堂南町一一二八
 横山純児 (54) 自由民主党 源氏ヶ丘二六一一七	 山崎毅海 (48) 公明党 近江堂三一三三三〇	 三輪秀一 (52) 日本共産党 東鴻池町四一七二四	 松平要 (49) 新社会党 永和二二〇二二		

後期高齢者医療制度が始まります 平成20年4月から

平成20年4月から、現行の老人保健制度に変わる「後期高齢者医療制度」が始まります。
これまで75歳(一定の障害がある方は65歳)以上の方は、国民健康保険や健康保険組合などの医療保険に加入し、老人保健制度で医療を受けていましたが、平成20年4月からは新しい「後期高齢者医療制度」で医療を受けることとなります。
新たなこの医療制度では、府内の全市町村で構成する「大阪府後期高齢者医療広域連合」が運営主体(保険者)となり、本市を始めとする各市町村は保険料の徴収や各種届出・申請などの窓口業務を行います。

【被保険者となる方】
原則、市内に住所を有する75歳以上の方と一定以上の障害のある65歳以上75歳未満の方です。
【保険料について】
被保険者は、同広域連合が国の算定基準に基づき定めた保険料を納めることとなります。
保険料は、被保険者一人ひとりに対して算定されます。なお、低所得者の方などのための軽減措置が設けられます。

【保険料の納付】
原則、年額十八万円以上の年金を受給されている年金受給者は、年金から天引きされます(特別徴収)。
ただし、介護保険の保険料と合わせた額が年金受給額の二分の一を超えるなどの場合は、特別徴収はされず、口座振替や銀行振込などで保険料を納めていただきます。

【被保険者証の送付】
被保険者証は、被保険者一人に一枚ずつ交付します。制度施行当初に被保険者となる方へは、平成20年3月ごろに自宅に郵送します。
【医療費の負担・給付】
医療機関などで病気やけがの治療を受けるときには、これまでの老人保健制度と同様、医療機関で医療費の一分(現役並み所得者は三割)を負担していただきます。

このほか、入院時食事療養費・生活療養費、訪問看護療養費、移送費、葬祭費などの給付が受けられます。

くわしくは、同広域連合が作成したパンフレットをご覧ください。近々に市政だよりと同時に配布を予定しています。ただし、国において制度の一部変更が検討されています。変更があれば改めて市政だよりなどお知らせします。

問合せ先 ▼大阪府後期高齢者医療広域連合 06(4790)2028 ▼医療助成課 06(4309)3166、FAX 06(4309)3805

掲示板

料金表示のないものは無料です。

精神障害者家族会

とき 10月22日(水)午後1時～
ところ 東大阪さつき会事務局(岩田町3) 06(6730)2910

来年の干支の押し絵づくり

とき・ところ 11月9日(金)青少年女性センター
11月30日(金)岩田公民分館
いずれも午後1時30分～3時30分
費用 600円 申込・問合せ先 林 090(7348)2853

パソコン教室

【インターネット】

とき・内容 10月23日(水)インターネットの使い方
11月27日(水)メールの使い方
いずれも午後1時～3時30分
ところ ITブレン東大阪 費用各2,500円

【イラスト・画像加工】

とき・内容 11月9日(金)ワードでイラスト
12月14日(金)画像加工
いずれも午前9時30分～11時45分。
ノートパソコンを持参(持参できない方は相談可)
ところ イコラム(男女共同参画センター) 費用 各1,500円

申込方法 教室名、住所、氏名、電話番号をハガキ、電話、Eメールで
申込・問合せ先 〒577-0801小阪1-7-1-301 NPO法人ITブレン東大阪 06(6618)6900、Eメールloubou@it-osaka.jp

河内警察少年剣道の体験練習

とき 10月19日(金)、24日(水)、26日(金)、31日(水)午後5時～7時30分
ところ 河内警察署内剣道場 対象 小学校3・4年生
申込・問合せ先 河内警察署少年係 072(965)1234

居合体験教室

とき 10月～12月の毎週水・土・日曜日
ところ 越田道場(上四条町) 申込・問合せ先 越田 072(983)2708、Eメールlviai@ivi-denshiin.co.jp

花園地学教養講座

近鉄「日本橋駅」から上町台地一帯を歩きます。
とき 12月1日(土)午前10時～午後4時
費用 300円 申込方法 花園高校のホームページ(<http://www.osaka-c.ed.jp/hanazono/>)に掲載の申込用紙に記入しファクスで
申込・問合せ先 花園高校「芝川」 072(961)4925、FAX072(962)0440

おりがみ展

とき 11月14日(水)～18日(日) 午前10時～午後5時
ところ 市民美術センター 問合せ先 坂上 06(6782)9040

ボサノバとポップスの

X'masコンサート

とき 12月1日(土)午後6時～ 費用 3,000円
ところ・申込・問合せ先 合田医院(中小阪2) 06(6723)9660

川中家住宅

国文化財登録記念講演

とき 10月27日(土)午後1時30分～3時
ところ 今米会館(今米1) 内容 元大手前大学教授・藤井直正さんの講演や川中家の見学など
申込・問合せ先 川中 072(961)5050

土笛を愛する集い

土笛の音色を楽しみませんか。
とき 10月21日(土)午後1時～
ところ イコラム(男女共同参画センター) 問合せ先 綱縄 072(964)2026

不動産鑑定士による無料相談会

とき 10月20日(土)午前10時～午後4時
ところ 夢広場(布施駅前) 問合せ先 大阪府不動産鑑定士協会 06(6203)2100

布市福寿苑ファミリー祭り

とき 11月11日(土)午前10時～午後3時
内容 河内音頭、模擬店など
ところ・問合せ先 布市福寿苑 072(983)2255

枚岡ネイチャークラブの催し

【秋の実観察】

ヒシの実を採り木の葉で染物をします。
とき 10月28日(土) 近鉄「石切駅」改札前に午前10時集合、午後2時解散

【秋の生駒山歩き】

とき 11月18日(土) 枚岡神社鳥居下に午前9時集合、午後4時解散 対象 10kmの山歩きができる方

費用 大人300円、子ども100円
弁当、飲み物、雨具を持参 問合せ先 飛田 06(6781)0465

フォトクラブ・ジール写真展

とき 11月6日(水)～11日(日)午前10時～午後8時(11日は午後6時まで)

【ジール二人展】

とき 11月14日(水)～18日(日)午前10時～午後8時(18日は午後4時まで) 内容 長瀬川のカルガモ一家など

ところ イコラム(男女共同参画センター) 問合せ先 千葉 06(6781)0256

ベビーマッサージ教室

とき 11月10日(土)、24日(土)午前10時～11時30分(計2日間) ところ くすのきプラザ(若江岩田駅前) 対象 2か月～就学前の子どもとその保護者
費用 3,500円 申込・問合せ先 藤井 090(3051)1266

ホストファミリー募集

アメリカ人留学生のホストファミリーを募集します(来年5月～6月)。
問合せはハガキに住所、氏名、電話番号を書いて郵送。折り返し連絡します(ファクスでも可) 問合せ先 〒577-8550 菱屋西4-2-26 大阪樟蔭女子大学国際交流室 06(6723)8181、FAX06(6723)8348

マンドリン合奏団演奏会

とき 12月1日(土)午後5時30分～
ところ 府立中央図書館ライティホール 問合せ先 栄 090(1442)8954

プリザーブドフラワー体験教室

とき・ところ 10月16日(水)、30日(土)午前10時～正午＝ゆうゆうプラザ(日下)
10月20日(日)、30日(土)午後1時30分～3時30分＝あいも文化交流会館(御厨中1) 費用 各2,000円 申込・問合せ先 藤井 06(6789)2127

とき 11月11日(土)、14日(水)午後1時30分～3時30分
ところ ももの広場(楠根) 費用 各2,000円 申込・問合せ先 グレースアトリエ 090(3465)5408

家事と家計の講習会

家計簿で安心生活を始めませんか。
とき 11月17日(土)午前10時～正午
ところ くすのきプラザ(若江岩田駅前) 費用 400円 一時保育あり(250円)
申込・問合せ先 鈴木 072(922)4178

お話と音楽の小部屋

とき 10月28日(土)午前10時30分～
ところ やまなみプラザ(四条) 費用 500円(中学生以下無料) 申込・問合せ先 大村 080(3112)0388

工作と絵本で遊ぼう

とき 11月17日(土)午前10時～11時50分
ところ ももの広場(楠根) 対象 2歳～小・中学生 問合せ先 ピノキオ 090(8759)9211

留学生による中国語体験教室

とき 10月20日(土)午後3時～
ところ やまなみプラザ(四条) 申込方法 ハガキに教室名、住所、氏名、電話番号を書いて郵送
申込・問合せ先 〒579-8051 瓢箪山町7-8 茶房「胡同」 072(926)6372

保健所・センターだより

東=072(982)2603 中=072(965)6411 西=06(6788)0085
FAX 072(986)2135 FAX 072(966)6527 FAX 06(6788)2916
※車でのご来場はご遠慮ください

健康づくりを応援!

いずれも府立中央図書館で行います。
【講演と落語「笑いで健康!落語で健康づくり」】

府立健康科学センター非常勤医師・大平哲也さんの講演と、落語家の落語を楽しみましょう。
とき 11月3日(土) 午後1時～3時
ところ ライティホール
【健康アップセミナー】

とき・内容 11月3日(土) 午前11時～正午＝食の選択力アップセミナー
午後3時15分～4時＝メタボリックシンドローム克服力アップセミナー
午後4時10分～4時50分＝運動習慣力アップセミナー
午前10時30分～正午、午後1時～4時45分＝測定コーナー(健康チェック) ところ 2階会議室

問合せ 1 府立中央図書館総務課 06(6745)0170、FAX06(6745)0262
2 健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)3809

難病講演会

とき 11月21日(水) 午後2時～4時
ところ くすのきプラザ(若江岩田駅前)
内容 講演「強皮症・多発性筋炎・皮膚筋炎について」 NIT西日本大阪病院 栗谷太郎さん

申込・問合せ先 健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)3809

アスベストの健康不安解消のために 肺がん検診を実施

アスベストの問診も行います。今回受診できない方は、各保健センターの肺がん検診を受けてください。
とき・ところ 11月1日(水)＝西保健センター
12日(土)＝東保健センター 21日(水)＝中保健センター
いずれも午前9時30分～11時
内容 胸部エックス線撮影、喀痰細胞診検査 対象・定員 原則40歳以上の方で、アスベスト関連会社元従業員またはその家族・各30人

申込・問合せ先 東・中・西保健センター

健康相談

とき 10月24日(水) 午前10時～11時
ところ ももの広場(楠根) 内容 身体計測、育児相談など 対象 乳幼児
問合せ先 西保健センター

乳がん(マンモグラフィ)検診

ごく早期のがんも発見できます。
とき 11月22日(水) 呼出は午前9時～午後1時
内容 健康教育、問診、視触診、マンモグラフィ 対象 40歳以上の女性で、平成19年4月1日現在、偶数年齢の方 定員 午前・午後各30人(申込先着順) 費用 800円

ところ・申込・問合せ先 中保健センター

ママ友つくって、たばこパイパイ教室

友だちをつくって、禁煙してみませんか。
とき 10月25日(水)、11月22日(水)、来年1月31日(水) 計3日間でいずれも午前9時45分～正午
内容 ニコチンチェック、ストレスをためずに卒業する方法のお話など 対象 妊娠・子育て中で卒業したい方 保育あり。

ところ・申込・問合せ先 東保健センター

かかりつけ薬局をもちましよう

10月17日(水)から23日(火)までは「薬と健康の週間」です。薬は用法・用量を誤ると大変危険です。薬局では、薬剤師が患者一人ひとりの薬歴を管理し服薬の指導をしています。市販の薬を買うときにも、薬歴に基づいて適切な指導を受けられ、健康づくりに関するアドバイスを受けることができます。

かかりつけ薬局を選ぶポイント 1 気軽に相談できる 2 信頼できる薬剤師がいる
保健所では「薬と健康の週間」ポスター入選作品を使用した来年のカレンダーを10月29日(月)から配布します(数に限りあり)。

問合せ先 環境薬務課 072(960)8804、FAX072(960)3807

幼稚園児(4歳児)二次募集

【公立幼稚園】

縄手南・縄手北・枚岡・高井田・弥刀東・菱屋西幼稚園では、4歳児の二次募集を行います(園区を越える申込みは不可)。
応募資格 平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれ、園区内に住民登録もしくは外国人登録している保護者と同居する幼児
願書受付日にほかの市立幼稚園の当選または補欠の権利を辞退している方に限る。
募集人数 1 縄手南＝12人 2 縄手北＝1人 3 枚岡＝6人 4 高井田＝13人 5 弥刀東＝7人 6 菱屋西＝13人
募集人数を超えた場合は抽選。
願書交付・受付 1 交付＝10月31日(水)まで(土・日曜日、祝日を除く午後2時～4時) 2 受付＝11月1日(水) 午後1

時30分～2時 願書の交付・受付は各幼稚園で実施。9月中に交付した願書では受け付けできませんので、新たに願書の交付を受けてください。

問合せ先 1 A園区＝縄手南幼稚園 072(982)1471、縄手幼稚園 072(981)2050、縄手北幼稚園 072(981)2290、枚岡幼稚園 072(981)2874 2 C園区＝高井田幼稚園 06(6783)1000、弥刀東幼稚園 06(6723)1100、菱屋西幼稚園 06(6724)0650 3 学事課 06(4309)3271、FAX06(4309)3838

【私立幼稚園】

私立幼稚園では、一次募集に応募できなかった方のために、二次募集の受付を行っています。受付期限、定員などは各園で異なりますので、くわしくは直接各園にお問い合わせください。

お知らせコーナー

相談

1級建築士による相談

とき 10月16日(水) 午後1時～4時
 (予約不要) ところ 市役所1階相談室
 内容 建替え、耐震、アスペスト、リフォーム、シックハウス、欠陥住宅など
 住宅の耐震診断補助申込みの受付もしています。

問合せ ▶指導監察課 06(4309)3245、E306(4309)3834 ▶大阪建築士事務所協会第2支部 06(6721)9144

催し

あるこう会

奈良県・山の辺の道を歩きます。とき 10月24日(水)(雨天決行) 長瀬老人センターに午前8時45分集合、午後4時30分ごろ解散 対象・定員 市内在住の60歳以上の方・45人(申込先着順) 費用 1,000円 弁当を持参。申込方法 費用を添えて直接 申込・問合せ 長瀬老人センター 06(6720)5653、E306(6724)9869

はなぞのおはなしクニック



10月27日から11月9日までは秋の読書週間です。子どもから大人まで楽しめる絵本やおはなしで、笑顔のひとときを過ごそう。とき 10月26日(金)～28日(日) 午前10時～午後5時 おはなしは26日(金)午前10時20分からと午前11時から、28日(日)午前11時からと午後2時から。ところ・問合せ 花園図書館 072(965)7700、E3072(965)9212

大阪外環状線鉄道(新大阪～久宝寺間) 路線名を「おおさか東線」に

城東貨物線を活用・整備する「大阪外環状線鉄道」の旅客線化が進んでいます。平成20年春に放出～久宝寺間(9.2km)の部分開業にあたり、J R西日本では、大阪府の東部の路線であることから路線名を「おおさか東線」とし、新駅名称は「高井田中央」「J R河内永和」「J R俊徳道」「J R長瀬」(いずれも市内)「新加美」(大阪市平野区)と決定しました。同線は、大阪府および本市を含む沿線4市、J R西日本などが出資する大阪外環状鉄道㈱が整備を行い、J R西日本が運営します。全線開通は平成23年度末を予定しています。

おおさか東線記念イベント

高架ウォーク参加者募集

大阪外環状鉄道㈱、J R西日本主催の高架ウォークに参加しませんか。

くすのき歌声喫茶

なつかしのメロディーをみんなで歌います。とき 11月18日(土) 午後2時～4時30分 定員 100人(抽選) 費用 500円 申込方法 往復ハガキに行事名、住所、氏名、電話番号を書いて、10月26日(金)(必着)までに郵送

ところ・申込・問合せ 〒578-0941 岩田町4-3-22-500 くすのきプラザ(若江岩田駅前) 072(967)6565(E3兼用)

幼稚園フェスティバル

一みらいにはばたく 子どもたち一

幼稚園児による音楽発表会をします。とき 11月8日(水) 午前9時30分～正午(開場は15分前) ところ 市民会館市民ホール 出演 英田、小阪、弥刀東、縄手南、五串、意岐部、石切、成和、高井田、枚岡幼稚園園児

問合せ 菱屋西幼稚園 06(6724)0650、E306(6724)7922

クリーンハイキング

山に捨てられたゴミを回収します。とき 11月10日(土)(雨天中止) 枚岡公園駐車場に午前9時集合、午前11時45分ごろ解散 当日午前6時前のNHIK気象情報が、降水確率が70%以上の場合は中止。その他市の判断で中止する場合もあり、車での来場はできません。コース 枚岡公園～神津嶽一ぼくらの広場 申込方法 ハガキに行事名、住所、氏名(グループは代表者と人数も)、年齢、電話番号を書いて郵送(ファクスでも可) 申込・問合せ 〒577-8521市役所みどり対策課 06(4309)3822、E306(4309)3836

秋のフラワーウォッチング

生駒山に咲く草花を探そう。とき 10月27日(土) グリーンガーデンひろおかに午前10時集合 講師 枚岡の自然に親しむ会 石水久夫さん 定員 30人(抽選) 費用 300円 申込期限 10月23日(水)

申込・問合せ グリーンガーデンひろおか 072(982)9820、E3072(982)9821

とき 11月18日(土) 正午～午後4時(小雨決行) コース おおさか東線J R長瀬駅(長瀬町3)-新加美駅(加美東4)(約3km) 足場の悪い線路内を1時間程度歩きます。トイレ・休憩場所ははありません。対象 小学生4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定員 600人(抽選) ゴールされた方に記念品と完歩証を贈呈。申込方法 ハガキ(1枚4人まで)に行事名、代表者および参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、10月22日(月)(消印有効)までに郵送 当選の代表者にのみ招待状を11月ごろ送付。

申込・問合せ 〒530-0041大阪府北区天神橋3-6-26扇町パークビル1階「おおさか東線」高架ウォーク事務局 06(6351)2955

問合せ 政策推進室 06(4309)3101、E306(4309)3826

料金表示のないものは無料です

市民人権ツアー

平和の大切さを学ぼう

立命館国際平和ミュージアム(京都市北区)などを訪ねます。とき 11月17日(土) 市民会館前に午前8時15分集合、午後5時ごろ解散 行き先 立命館国際平和ミュージアム、高麗美術館(写真)、上賀茂神社社家「西村家」定員 40人(抽選) 費用 2,000円(入館料・昼食代) 申込方法 往復ハガキ(1枚2人まで)に、行事名、希望人数、住所・氏名(返信用も)、年齢、電話番号を書いて、11月2日(金)(必着)までに郵送 リフト付バスや手話通



生駒山親子で登ろう会

とき 10月28日(日)(雨天中止) 近鉄「布施駅」南改札口に午前9時集合、近鉄「瓢箪山駅」で午後4時ごろ解散 定員 10組20人(抽選) 費用 300円 交通費は自己負担で、弁当、水筒、雨具を持参。申込方法 往復ハガキに行事名、住所、親子の氏名・年齢、電話番号を書いて、10月19日(金)(必着)までに郵送 申込・問合せ 〒577-0817近江堂3-12-15 はすの広場(近江堂) 06(6730)0840、E306(6730)5723

生駒周遊バイク

枚岡公園からぼくらの広場までのハイキング(約5km)を楽しみませんか。ぼくらの広場では、女性初のヒマラヤ登頂者の田部井淳子さんのトークショーやチェーンソーアートの実演があります。とき 11月10日(土) 枚岡公園駐車場に午前9時集合 車での来場はできません。当日午前6時前のNHIK気象情報が、降水確率が70%以上のときは、トークショーのみをグリーンガーデンひろおかで午前9時から開催し、ハイキングは11月18日(日)に延期。内容 野鳥や植物の観察会、木のおもちゃ作りなど 希望者は間伐体験ができます(行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を電話またはファクスで申込み) 定員 500人(小学生以下は保護者同伴) ハイキングに適した服装で弁当、水筒、雨具などを持参。申込・問合せ 大阪府中部農と緑の総合事務所 072(994)1515、E3072(991)8281

問合せ みどり対策課 06(4309)3227、E306(4309)3836

東大阪国際交流フェスティバル

60か国約2万人の外国籍住民が暮らす本市で「わたしのまちはアジアのまちわたしのまちは世界のまち」を合言葉に開催します。とき 11月3日(水) 午前10時～午後4時 ところ 三ノ瀬公園

問合せ 東大阪国際交流フェスティバル実行委員会 06(6721)6670 ▶文化国際課 06(4309)3155、E306(4309)3823



とき 11月25日(土) 午前8時30分から(小雨決行) 雨天時は12月2日(日)に順延(午前6時から市役所サービスマチあり) ところ 吉田春日グラウンド 車での来場はご遠慮ください。対象 市内在住、在勤、在学の小学校4年生以上の6人で編成されたチーム 小学生は保護者同伴。費用 1チーム1,000円 申込方法 申込用紙に必要事項を書いて、10月22日(月)～11月2日(金)に直接11月14日(水)午前10時から市役所で抽選会を実施) 団体の部上位16位に入選のチームには「中河内交流グラウンドゴルフ大会」の出場資格が与えられます。当日のレポートサービスマチに 申込用紙配布・申込・問合せ 青少年スポーツ室 06(4309)3282、E306(4309)3835

募集

地域密着型サービス事業者

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、「地域密着型サービス」を提供する事業者を募集します。サービス項目 ▶認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム) ▶小規模多機能型居宅介護 ▶認知症対応型通所介護(認知症高齢者専用デイサービス) ▶夜間対応型訪問介護 くわしくは応募関係書類をご覧ください。応募関係書類配布 10月15日(月)～19日(金) 応募関係書類は市ホームページからもダウンロードできます。受付期間 11月12日(月)～16日(金)

応募書類配布・応募・問合せ 高齢介護課 06(4309)3185、E306(4309)3848

年忘れカラオケ大会出演者

とき 12月2日(日) 午前10時～午後4時 対象・定員 市内在住の方・70人(抽選) 申込方法 往復ハガキに住所、氏名(ふりがなも)、年齢、電話番号、2曲分の曲名と歌手名を書いて、11月2日(金)(必着)までに郵送

ところ・申込・問合せ 〒577-0066 長堂1-8-37 夢広場(布施駅前) 06(6784)2014(E3兼用)

ドリーム21

子ども文化フェスティバル参加者

来年3月20日(祝)に開催する「子ども文化フェスティバル」の出演団体を募集します。応募資格 市内の幼稚園、小・中学校、高等学校、保育所(園)、子ども会、各種教室などの団体 内容 演劇、ダンス、ミュージカル、パレエ、日舞、コーラス、楽器演奏、人形劇、マジック、落語など舞台で表現可能なもの(1団体20分以内) 必要な道具は参加団体に負担。参加者が実行委員となりますので、会議や当日の運営への参加が必要です。応募方法 応募用紙に必要事項を書いて、10月25日(水)(消印有効)までに郵送または直接 申込多数の場合は、参加できない場合があります。 応募用紙配布・応募・問合せ 〒578-0923松原南2-7-21 ドリーム21 072(962)0211、E3072(962)0810

ケースワーク補助員

資格 昭和19年4月2日～昭和59年4月1日生まれで社会福祉主事または介護支援専門員の資格を有する方 業務内容 生活保護業務に関すること(家庭訪問を含む) 応募用紙配布・受付期間 10月15日(月)～25日(水) 応募用紙は市ホームページからもダウンロードできます。 応募用紙配布・応募・問合せ 東福祉事務所 072(988)3616、E3072(988)3620

その他

歳末たすけあい募金 配分申請を受け付けます

「歳末たすけあい募金」で集まった募金を、年末年始の地域交流事業の活動費として配分します。希望する団体は、10月25日(水)～11月15日(木)に申請してください。対象団体 校区福祉委員会、無認可の福祉作業所、子育てサークル 対象事業 ふれあい会食会、いきいきサロン、配食サービス、世代間交流事業、子育て支援活動 子育てサークルは1年以上の活動実績があり、10人以上で取り組む事業に限る。 申請・問合せ 社会福祉協議会 06(6789)7202、E306(6789)2924

事業主は労働保険の手続きを10月は「労働保険適用促進月間」

労働者を1人でも雇っている事業主は、労働保険に加入する義務があります。加入していない場合はすぐに手続きしてください。 問合せ ▶雇用保険＝ハローワーク 06(6782)4221 ▶労災保険＝東大阪労働基準監督署 06(6723)3006 ▶労働雇用政策室 06(4309)3178、E306(4309)3846

通行止めのお知らせ

15号堺線(国道26号堺高架橋含む)と17号西大阪線は、大規模補修工事のため、10月22日(月)午前4時から30日(火)午前6時までの間通行止めとなります。みなさんの理解と協力をお願いします。 問合せ ▶阪神高速道路㈱ 0120(82)1620 ▶交通対策室 06(4309)3223、E306(4309)3836

みんなでいっしょに遊ぼう！ 子育て支援センターの催し

※車での来場はご遠慮ください

鴻池子育て支援センター

【子育てふれあいまつり】 アンパンマンとハロウィンを楽しもう(申込不要) とき 10月28日(土) 午前10時～正午(雨天決行) ところ 鴻池子育て支援センター 対象 乳幼児とその保護者

【お弁当を持っておでかけしよう】 とき 11月2日(金)(雨天中止) 行き先 緩衝緑地公園 緩衝緑地公園ゲートボール場前に午前10時30分集合。またはセンターに自転車午前10時集合 対象 乳幼児とその保護者

と併当、お茶、手ふき、シートを持参。申込方法 11月1日(木)までの午前10時～午後5時に電話または直接

申込・問合せ 鴻池子育て支援センター 06(6748)3251、E306(6743)3577

荒本子育て支援センター

【子育てふれあいまつり】 ウサギ・パンダさんと楽しく踊ろう! おもちゃの病院もあるよ。 とき 10月28日(土) 午前10時～正午(雨天決行) 対象 乳幼児とその保護者

申込・問合せ 長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、E306(6728)2413

発行しました 生涯学習情報ニュースNo19



10月から来年3月までの趣味・教養、芸術・舞台・音楽、健康・スポーツなどの講座やイベント、市内大学の公開講座や図書館の案内などを掲載しています。行政サービスセンターや公民館、図書館などで配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。 問合せ 社会教育課 06(4309)3879、E306(4309)3835

30分 06(4309)3279(社会教育課)

女性のための相談 【男女共同参画センター】 ▶面接相談(予約制)＝火・水・土曜(5週目はなし)午前10時～正午、午後1時～4時、第4火曜午後6時～9時 072(960)3205 ▶電話相談＝火～日曜午前10時～午後4時、金曜午後6時～9時 072(960)3206 教育・子育て相談など

【教育相談・教育センター内】 月～金・第1土曜(1・5・11月は第2土曜) 午前9時～午後5時30分、予約制 06(6727)0113

【子どもの悩み相談(保護者・市民専用)】 月～土曜午前9時～午後9時(土曜は午後5時まで) 06(6782)7867

【いじめ・悩み110番(子ども専用)】 月～土曜午前9時～午後9時(土曜は午後5時まで) 06(6721)0110

【すこやかテレホン】 ▶月・火・木曜午前9時～午後8時(6721)9174

【鴻池・長瀬・荒本子育て支援センター】 ▶来所相談＝月曜(鴻池)水曜(長瀬)木曜(荒本)午前9時30分～午後4時(予約制) ▶電話相談＝月～土曜午前9時30分～午後6時 06(6748)3252(鴻池) 06(6788)1055(長瀬) 06(6788)2597(荒本)

【子育てでふれあいまつり】 遊びのコーナーやおもちゃの病院もあるよ(申込不要) とき 10月28日(土) 午前10時～正午(雨天決行) ところ 長瀬子育て支援センター 対象 乳幼児とその保護者

【ワイワイランチタイム】 保育所の給食を食べながら交流します。アレルギーのある方は申込時にご相談ください。 とき 11月6日(水) 午前10時30分～正午 対象・定員 1歳6か月～3歳未満の乳児とその保護者・10組 給食代が必要。申込方法 10月30日(火)午前10時から電話で

申込・問合せ 長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、E306(6728)2413

納期限は10月31日

市民税・府民税第3期分

市民税・府民税第3期分の納期限は10月31日(木)です。納期限までに市税取汲金融機関または郵便局で納めてください。納付書を紛失した場合は再発行しますのでご連絡ください。また、口座振替利用者は残高の確認をお願いします。 【休日納付相談】

納付が困難な方を対象に、休日納付相談を行います。来庁または電話で相談してください。 とき 10月27日(土) 午前9時～午後5時 納付通知書を持参。

ところ・問合せ 納税課 <郵便番号が577の方＝06(4309)3150～1、郵便番号が578の方＝06(4309)3149、郵便番号が579の方＝06(4309)3148>、E306(4309)3808

定例相談

いずれも無料。祝日・休日は行いません(すこやかテレホン、子育て相談ダイヤルを除く) 法 弁護士が相談に応じます。 【本庁市民相談室】 1週間前から電話で受付 06(4309)3104 ▶月・水・金曜午後1時～4時、第2火曜午後5時～8時(申込先着16人) 【巡回法律相談・各行政サービスセンター】 1週間前から電話で受付 06(4309)3104 ▶日下＝奇数月の第1水曜 ▶四奈＝第1・3火曜 ▶中鴻池＝偶数月の第1水曜 ▶若江岩田駅前＝第2・4火曜 ▶楠根＝偶数月の第3水曜 ▶布施駅前＝第2・4木曜 ▶近江堂＝奇数月の第3水曜 いずれも午後1時～4時(申込先着8人)

人権法律 【荒本・長瀬人権文化センター】 ▶荒本＝第2火曜 06(6788)7424 ▶長瀬＝第4火曜 06(6720)1701 いずれも午後1時～4時で、予約制

中小企業 【中小企業振興会】 ▶ISOに関する相談＝第4火曜 ▶店舗デザイン相談＝第4水曜 いずれも午後1時30分～4時で、予約制 06(4309)2301

パート・労働問題の相談 職業紹介・あつ旋は行いません。 【労働雇用政策室】 月～金曜午前9時～午後4時 06(4309)3179

【ユトリト東大阪】 月・水・金曜午前10時～午後5時 06(6721)6000

就職にお困りの方の雇用・就労支援 働く意欲があるのに、さまざまな要因により就職が困難な方の相談に応じます。職業紹介・あつ旋は行いません。 【就労支援センター】 ▶永和＝06(6788)4580 ▶意岐部＝06(6784)5811 ▶長瀬＝06(6727)1920 いずれも月～金曜の午前9時～午後4時

よみかき よみかきに不自由している方の相談に応じます。月～金曜午前9時～午後5時

まなぶの続き

ケーキ・デザート作り教室

とき 11月14日~12月19日の水曜日
午後6時30分から(計6日間) 講師 料理研究家 大島照子さん 定員 20人(抽選) 費用 4,000円 申込方法 ハガキに住所、氏名、電話番号を書いて、10月31日(必着)までに郵送(ファクスでも可)

地域女性リーダー養成講座

男女共同参画社会にしていくため、何ができるかグループで話し合います。
とき・内容 11月10日(水)講演「地域女性とリーダーシップ」神戸大学教授 朴木佳緒留さん 24日(水)「地域の現状はこんなに多様」3 Cities ネット子ども家庭支援 多幾山昌子さん、祭りおこし活動家 真鍋裕彦さん 12月8日(水)ワークショップ「子連れ、高齢者が安全・安心できるまち」街角企画 山本一馬さん 22日(水)「グループを活性化させ、活動を長続きさせるリーダーシップとは」神戸市長田区真野地区まちづくり推進協議会 清水光久さん 来年1月12日(水)「自分の興味に気づき、その軸に整合して生きる」同志社大学准教授 中村艶子さん 26日(水) 2月9日(水)、23日(水)、3月8日(水)グループ活動 I.E.C.大学元講師 松本大輔さん 22日(水)成果発表 いずれも午後1時30分~4時30分で計10日間 対象・定員 市内在住、在勤、在学の女性・15人(抽選) 1歳6か月~就学前幼児の保育あり(1人400円で要予約・定員8人) 申込方法 往復ハガキに講座名、受講動機、住所、氏名、電話・ファクス番号、保育の有無を書いて、10月31日(必着)までに郵送(ファクス、Eメールでも可)
ところ・申込・問合せ先 〒578-0941 岩田町4-3-22-600 イコラム(男女共同参画センター) 072(960)9201、FAX072(960)9207、Eメールikoramu@city.bigashiosaka.osaka.jp

茶道初心者教室



とき 10月18日(水) 午後6時から 講師 茶道裏千家正教授 鎌田宗猶さん 定員 10人(抽選) 費用 1,000円 申込期限 10月17日(水)

中高年者のためのパソコン講座

パソコンの楽しさにふれてみませんか。ワード、エクセルの講習はありません。
とき 11月9日~12月14日の金曜日(11月23日(祝)を除く) Bコース=来年1月18日~2月15日の金曜日 いずれも午後7時~9時で、計5日間 ところ 荒本青少年センター 定員 各6人 費用 500円程度 申込期限 10月25日(水)

市民活動実例を学ぶ 団塊シニアでまちを元気に

2007年問題といわれている団塊シニアの大量退職は、実は「チャンス」であるとの考えのもと、シニアの市民活動参加が増えています。
ボランティア日本一の県としてテレビに取り上げられた滋賀県の近江八幡市シニアのNPO活動の実践事例を学び、地域活動にいかしてみませんか。
とき 11月12日(水) 午後2時~4時30分 ところ 市役所18階研修室 講師 八幡山の景観を美しくする会 村西耕爾さん 対象・定員 市民活動をしている方・30人(抽選) 申込方法 ハガキに講座名、住所、氏名、電話番号を書いて、11月5日(水)までに郵送(ファクス、Eメールでも可)
申込・問合せ先 まちづくり支援課 06(4309)3350、FAX06(4309)3812、Eメールmachidukuri@city.bigashiosaka.osaka.jp

楽しい催しがいっぱい やまなみプラザ

【むかしばなしを楽しむ会】

とき 10月27日(水) 午後2時から 内容 おはなし、絵本、手あそびなど 講師 東大阪おはなしの会 ねっこぼっこ 対象・定員 幼児~小学生・30人(当日先着順) 申込不要。

【かくし芸体験教室】

とき 10月28日(木) 午後1時~3時 内容 南京玉すだれ、皿まわし、剣玉売りなど 講師 時代屋武ちゃん 定員 20人(当日先着順) 申込不要。

【かくし芸入門教室】

とき・内容 11月5日(水)=南京玉すだれ 6日(木)=皿まわし 8日(土)=剣玉売り いずれも午後6時30分~8時30分 講師 時代屋武ちゃん 定員 各20人(抽選) 費用 各500円 申込期限 10月29日(日)

【日下・善根寺周辺の史跡めぐり】

とき 11月10日(日)(雨天中止) 近鉄「石切駅」北改札口に午前10時集合、近鉄バス「善根寺停留所」で解散 コース 丹波神社-大龍寺-安岡正篤旧宅-向井家など(約6km)

対象・定員 市内在住、在勤の方・15人(抽選) 費用 300円 昼食を持参。 申込期限 10月25日(水)

【子どもおもちゃ手作り教室】

トコトコ亀、リングゴマなどを作ります。 とき 11月24日(日) 午後1時~3時 講師 風車の会 対象・定員 小学校3年生以下の子ども・20人(抽選) 申込期限 10月25日(水)

【家族教室~折り紙と伝承の遊び】

折り紙や牛乳パックのコマを作ります。 とき 11月25日(木) 午後1時~3時 講師 神戸芸術工科大学非常勤講師 楠下勲さん 対象・定員 幼児~小学生とその家族・15組(抽選) 申込期限 10月25日(水)

申込方法 ハガキに行事名(かくし芸入門教室は希望日も)住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、各申込期限(必着)までに郵送

ところ・申込・問合せ先 〒579-8054南四条町1-7 やまなみプラザ(四条) 072-988-3113、FAX072-988-3107

少年少女サッカー教室

とき 11月17日、12月8日、15日、22日、来年1月12日、26日、2月2日、9日 いずれも土曜日で午後2時~3時30分(計8日間) ところ 稲葉市民広場 内容 ボール遊びとサッカーの基礎 対象・定員 小学生・30人(抽選) 費用 2,000円 申込方法 ハガキ(1人1枚)に教室名、住所、氏名(保護者名も)、年齢、性別、学校名、学年、電話番号、メールアドレスを書いて、11月2日(水)(必着)までに郵送(ファクス、Eメールでも可) 受講決定者にはのみ後日通知。
申込・問合せ先 〒577-8521市役所青少年スポーツ室 06(4309)3282、FAX06(4309)3835、Eメールseishonen@city.bigashiosaka.osaka.jp

花園歴史タウンウォッチング

まちがリニューアルされる中で花園の魅力を再発見しましょう。 とき 11月10日(日) 午後1時~5時(雨天決行) 内容 河内花園駅から花園図書館までの史跡めぐりとワークショップ「未来と過去が出会うまち花園」 講師 東大阪文化財を学ぶ会 伊ヶ崎淑彦さん、南光弘さん 対象・定員 市内在住の方・50人(抽選) 申込方法 ハガキに住所、氏名、電話番号を書いて、11月2日(水)(必着)までに郵送(ファクス、Eメールでも可)
申込・問合せ先 〒578-0924吉田1-7-36 花園再開発事務所 072(965)4655、FAX072(965)4870、Eメールhanazonosaikai@city.bigashiosaka.osaka.jp

登校拒否を克服する会

とき 12月2日(水)午後1時~5時 ところ 布施民主商工会(高井田元町1) 費用 500円 問合せ先 登校拒否を克服する会 06(4309)0043

大正琴ミニコンサート&講習会

とき 10月21日(水)午前10時~ ところ くすのきプラザ(若江岩田駅前) 申込方法 往復ハガキに行事名、住所、氏名を書いて郵送(電話でも可) 申込・問合せ先 〒578-0942若江本町1-1-18-912 竹内 080(1449)5080

ガールスカウト体験(大阪府第8団)

とき 12月16日(水)午後2時~3時30分 ところ くすのきプラザ(若江岩田駅前) 内容 クリスマス会 対象 5~18歳の女子 申込・問合せ先 澤井 06(722)8573

東大阪大学・短期大学部公開講座

とき・内容 ①10月20日(水)午前10時~午後1時=食事を作ろう(小学校4~6年生対象) ②11月16日(水)午前10時~正午=日本の古代・中世の福祉 ③11月24日(水)、12月1日(水)午前10時~正午(計2日間)=英会話入門 ④12月1日(水)午後1時~3時=ペーパークラフト ところ・申込・問合せ先 東大阪大学・短期大学部 06(6782)2824

親子自由遊びの部屋

とき 10月17日(水)、11月7日(水)、21日(水)午前10時~11時30分 対象 0歳~幼稚園就園前の乳幼児 費用 1人150円 申込不要

【親子体操&音楽リズム】

とき 10月19日(金)、26日(金)午前10時30分~11時20分 対象 1歳6か月~幼稚園就園前の幼児 申込方法 希望をメールで 申込先着順

ところ 孔舎衛公民館 申込・問合せ先 森岡 070(6926)8858、Eメールmami-0714-m@wm.pdx.ne.jp

第1回読書への誘い

「エマ」(J.オースティン著)を主題に関西外国語大学准教授・橋本登代子さんが講演します(東大阪読書友の会主催) とき 11月20日(水)午前10時~午後0時30分 ところ 大阪商業大学ユニバーシティホール蒼天 問合せ先 大阪商業大学商業史博物館 06(6785)6139

第10回農業祭

とき 11月11日(水)午前10時~午後1時 ところ 市役所から西へ約100mの会場 内容 新鮮野菜市など 問合せ先 J.Aグリーン大阪 072(967)1105

大阪樟蔭女子大学の催し

【公開講座「素材・構造・インテリア」】 とき 10月27日(水)、12月1日(水)午後1時30分~4時30分 ところ 小阪キャンパス くわしくはホームページ(http://www.osaka-shoin.ac.jp/)で 問合せ先 インテリアデザイン学科 06(6723)8196

【東西狂言会】

とき 11月14日(水)午後6時~ ところ 市民会館 内容 人間国宝の野村万作さん、茂山千作さんらによる狂言「船渡聲」「素袍落」など 当日先着順。小学校3年生以下は入場不可 問合せ先 学術振興課 06(6723)8237

講演「ほしい緩和ケア科」~緩和ケアって?

とき 11月16日(金)午後2時~3時 ところ 市立総合病院3階会議室 問合せ先 栄田 090(8938)5008

市民テニス選手権大会(ダブルス)

とき 11月18日(日)、25日(日)、12月2日(日) 午前7時~(2日は午前8時~) ところ 中部緑地テニスコート 対象 市内在住、在勤、在学の15歳以上の方 種目 男子(45歳以上、55歳以上、上・中・初級)、女子(上・中・初級) 費用 1組3,000円 申込・問合せ先 市テニス協会(テニスショップビジョン内) 06(6788)8519

東大阪母親大会

とき 12月1日(水)午後1時30分~4時30分 ところ 市民会館大集会室など 内容 分科会(子育て、女性の心と体、平和、環境問題) 費用 500円 問合せ先 新婦人事務所 06(6781)2217

心理学セミナー「子どもの叫び」

とき 11月30日(金)午前10時~正午 ところ 夢広場(布施駅前) 申込・問合せ先 TKX心理サロン布施校 06(6724)5573

えとパーティー

とき 12月9日(水) ところ コトリート東大阪 内容 来年の干支の作品展示、コンサートなど 出品絵画も募集。くわしくはホームページ(http://www.ate-lier-you.com/)で 問合せ先 アトリエ遊 06(6722)5130

街人講座「文楽の魅力」

とき 11月18日(水)午後1時~3時 内容 豊竹英大夫さんのお話と素浄瑠璃 費用 1,000円 ところ・申込・問合せ先 豆玩舎ズンゾ(下小阪5) 06(6725)2545

リサイクルバザール

とき 10月27日(日)、28日(月)午前10時~午後5時 出品者も募集 ところ・申込・問合せ先 合田医院(中小阪2) 06(6723)9660

掲示板は3面にも掲載。

10月は精神保健福祉月間 ストレスと上手に付き合おう

ストレス社会を生きる現代人にとって、ストレスは避けて通れないものです。意外と知らないストレスのことをよく知り、うまく付き合っていくことが大切です。

【ストレス反応って何?】

ストレス(ストレスの原因)が重くなり過ぎると、ストレス反応を起こし不眠やイライラ、意欲の低下など心の症状と胃痛や肩こり、免疫機能の低下など体の症状があらわれます。

放っておくと、やがて心や体の病気になってしまうことがあります。予防には、自分がどんなストレス状態にあるか気づくことです。

<ストレスチェック>

自分のストレスをチェックしてみましょう。以下の質問で、あてはまる項目にチェックをしてください。

質問A. 最近1か月の体調はいかがですか?

- 1. 胃がよく痛む 2. 下痢や便秘が続く 3. 目が疲れやすい 4. よく頭痛がする 5. 肩や腰がこる 6. よく風邪をひく 7. イライラする 8. 寝つきが悪く、眠りが浅い 9. 落ち込んだ気分になる 10. いつも仕事に追われているように感じる

質問B. この1年間にあった出来事は?

- 1. 昇進した 2. 転職した 3. 労働条件が変わった 4. 就職した 5. 引っ越しをした 6. 食事の習慣が変化した 7. 仕事でミスが生じた 8. 家族の看病をした 9. 配偶者と離別した 10. 子どもが独立した 11. 近親者が亡くなった 12. 親友が亡くなった 13. 多忙により心身の疲労が重なった 14. 病気やケガをした 15. 多額のローンを借りた

<ストレス自己診断>

あなたのストレス度=チェック1つにつき1点の合計点
▷0点=過小ストレス状態 ▷1~2点=適度なストレス状態
▷3~4点=やや過剰なストレス状態 ▷5点以上=過剰なストレス状態

【ストレスなんか怖くない】

ストレスは、ときに急に、ときにじわじわやってきます。普段からストレスに耐えられる力(ストレス耐性)を高めておくと、ストレスなんか怖くありません。次の工夫を参考にストレス耐性を高めましょう。

- ▷豊かな人間関係をつくる ▷ライフスタイル(日常生活習慣)を整える ▷自分の性格をよく知る ▷自分にあった方法で上手にストレスを解消する

問合せ先 健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)3809

10月は「仕事と家庭を考える月間」

少子化が進む日本では、働きながら子どもを育てやすい環境を整え、男女がともに、仕事にも家庭にもバランスよく参画することが必要です。10月は「仕事と家庭を両立する月間」です。ぜひこの機会に、仕事と家庭の両立について考え、自分らしく充実した生き方を見つめ直してみませんか。



自分らしく充実した毎日を

夫は仕事 妻は家庭?

最近の調査で「夫は仕事 妻は家庭」という考え方に同感しない人が増えてきています。こうした変化は個性を尊重し、女性も男性も自分らしく生きていこうという意識の表れといえます。

このような意識を反映するように、平成9年以降は共働きの世帯数が片働きの世帯を上回り続けています。しかし、共働きの家庭においても家事は女性が担うことが多く、女性の負担は大きなものとなっています。仕事と家庭を両立するためには、男性が女性を支援するということ意識ではなく、男性も積極的に、家事や育児を担っていくことが必要です。

育児休業 利用しやすい環境へ

育児休業とは労働者が原

則1歳未満の子どもの養育するために休暇をとることをいいます。

平成18年度の厚生労働省の「女性雇用管理基本調査」をみると、育児休業取得率が女性は八八・五割と高いのに対し、男性は〇・五七割と一割を下回っています。

男性が育児休業を取得できない原因には、休業中の所得の減少や職場での評価が下がることを恐れていることなどが挙げられています。

企業が仕事と家庭のバランスを考えた両立支援制度をつくり、そこで働く人々とともに利用しやすい職場環境へ変えていくことが求められています。

知っていますか? ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスとは、家事や子育て、地域活動などの家庭生活と仕事とのバランスのとれた生き方のことをいいます。

平成17年実施の「市民意

識調査」をみると、男性の望ましい生き方は「家庭や地域活動と仕事の両立」とする回答が四割近くありました。しかし、「実際に両立できている」という回答は一割以下にとどまっています。仕事と家庭の両立を妨げる要因の一つとして、労働時間が長いことが挙げられています。

仕事と家庭の両立が可能な社会にするためには、ワーク・ライフ・バランスを一人ひとりが自らの問題として考えることが重要です。

「仕事と家庭」どちらも私たちが生きていく上でかけがえのないものです。仕事と家庭の適切なバランスについて今の生活をもう一度見つめ直し、あなたも家族も豊かな気持ちで暮らしていくことができるよう考えてみませんか。

問合せ先 男女共同参画課 06(4309)3300、FAX06(4309)3823

芸術に親しもう

市民美術センター開館10年記念

市民美術センター開館10年を記念して開催します。いずれも11月1日(木)から11日(日)の午前10時から午後5時まで(最終日は午後3時まで、5日(月)は休館)です。

日本画家 長谷川青澄小品展

一花を描く一

市の優れた日本画家で、市民美術センターの名誉館



酔芙蓉(長谷川青澄さん作品)

長も務めた長谷川青澄さんの生前描いた花の未公開作品10点を展示します。

【そうさく展】

「創作講座」の修了生による水彩画・油絵などの応募作品約100点を展示します。

【夢をかたちに展】

7月から9月にかけて開講していた「やさしい石彫教室」「色とかたちの創作教室」で受講生が制作した作品約60点を展示します。

創作講座受講生の募集

【色とかたちの創作教室】

水彩画などいろいろな表現を試みます。とき 来年1月16日~3月5日の毎週水曜日(計8日間) 定員 12人 費用 3,000円程度 水彩絵具またはアクリル絵具を持参。

【水彩絵具で描こう】

季節の野菜や果物を描きます。とき 来年1月29日~3月4日の毎週火曜日(2月12日を除く計5日間) 定員 10人 費用 1,500円程度 水

彩絵具を持参。

【ステップアップ絵画教室】

静物・人物画を描きます。初・中級者が対象。とき 来年1月10日~2月28日の毎週木曜日(計8日間) 定員 12人 費用 3,000円程度 油絵具、パステルなどを持参。

いずれも午後1時~4時 対象 全回受講できる18歳以上の方 申込方法 「夢をかたちに展」期間中に会場備え付けの申込用紙で 申込多数の場合は抽選。

ひるさがりロビーコンサート

とき・内容 ▷11月3日(木)大鶴華子さんによるフルートとピアノの演奏 ▷11日(日)松本圭介さんによる歌とピアノの演奏 いずれも午後1時30分~2時15分 申込不要。

ところ・申込・問合せ先 市民美術センター 072(964)1313、FAX072(964)1596

火災に注意! 使用期間が長い家電製品
使用期間の長い扇風機による火災事故が発生しています。長く使っている家電製品は、必ず点検を行って使用してください。