

ラグビーワールドカップ2019™日本大会

開幕まで **6月12日**
あと100日!!

9月20日に開幕するラグビーワールドカップ2019™日本大会まで、6月12日で100日前を迎えます。市花園ラグビー場でも4試合が開催されます。市においても、ラグビーワールドカップ2019™日本大会に向けてさまざまなイベントを開催し、盛り上げていきます。



TM©RWCL2015

「東大阪ラグビーパル」参加店舗募集

ラグビーワールドカップ2019日本大会の開催期間にあわせ、観戦客や観光客に東大阪のグルメを楽しんでもらう「東大阪ラグビーパル」を開催します。

市内の飲食店に、イベント限定の500円均一のスペシャルメニューを提供してもらいます。飲食店やスペシャルメニューは、パンフレットやウェブサイトですPRします。

※9月20日(金)～10月20日(日) ※市内で店内に飲食スペースがある店舗 ※テイクアウト専門店は対象外。
※5000円 ※6月30日(日)までに電話で

※東大阪ラグビーパル実行委員会(週刊ひがしおおさか内) 06(6727)9300

※(一社)東大阪ツーリズム振興機構 06(4309)8083、FAX06(4309)8084 ▶企画室 06(4309)3101、FAX06(4309)3826

市花園 ラグビー場

8月3日19時10分

日本代表VSトンガ代表

キック
オフ

8月3日(土)に市花園ラグビー場でワールドラグビーパシフィック・ネーションズカップ2019日本代表VSトンガ代表が開催されます。キックオフは19時10分です。

トンガ代表は、世界ランキング13位(4月現在)で、屈強な肉体を武器に爆発的な突破力とパワフルなタックルが武器の強豪国です。また、ラグビーワールドカップ2019日本大会では、市花園ラグビー場で2試合を行います。

ラグビーワールドカップ2019日本大会が開催される会場で、同大会に出場する国同士が本番さながらの熱い試合を見せます。

試合のチケットは、6月1日(土)10時から一般販売が開始されます。チケットの金額や販売スケジュール、購入方法など詳しくは日本ラグビーフットボール協会ウェブサイトをご覧ください(左のコードからアクセス可)。

※(公財)日本ラグビーフットボール協会チケットナビダイヤル 0570(02)9551(10時～18時。火・日曜日、祝休日を除く)▽花園ラグビーワールドカップ2019推進室 06(4309)3020、FAX06(4309)3847



犯罪のない安全安心な暮らしの実現を 市民・警察・市が連携した治安対策

市では、市民の安全安心な暮らしを実現するため、さまざまな治安対策事業を積極的に行い、市民の皆さんと協力した活動も継続しながら、犯罪の抑止に取り組んでいます。
市民一人ひとり、また市域全体での防犯意識を高めましょう。

オレオレ詐欺など 特殊詐欺に注意を

昨年における市内の刑法犯の認知件数は5831件で、前年の6787件と比べて約14%減少しており、市で行っている防犯カメラの設置により、一定の効果があつたと考えています。しかし、社会問題となっている特殊詐欺については、今年に入ってから高齢者

警察署と連携した 防犯カメラの設置

地域における治安 対策活動

を狙ったオレオレ詐欺の被害が発生しており、今後も対策が必要で、これらの犯罪の被害に遭わないためにも、市が行う治安対策とあわせて、市民一人ひとりが「自分の身は自分で守る」という防犯意識をもち、対策を講じていくことが重要です。

図 危機管理室

安全で安心して暮らせるまちづくりのために、自治会や防犯協議会が一戸一灯運動や年末の夜警、各種防犯ギャンペーンを行っています。

市と市内3警察署が連携して犯罪抑止効果が期待できる場所を選定し、平成25年度からの5年間で合計600台の防犯カメラ(上写真)を設置。さらに昨年度は平成25年度以前に設置していた1300台の防犯カメラを新しい機種に更新し、合計7300台の防犯カメラを設置していき予定です。

図 危機管理室

06 (4309) 3130、
06 (4309) 3858

安全安心なまちづくり 推進事業

安全安心なまちづくり推進事業として、市内3警察署と協働で、さまざまな安全対策啓発キャンペーンを実施しています。今年度は、自動車関連犯罪対策としてナンバプレート盗難防止ネジの取付けキャンペーン、また、女性の安全対策として市内で防犯ブザーを配布する性犯罪被害防止キャンペーンを実施予定です。

青色防犯パトロール 活動支援事業



青色防犯パトロール活動とは、大阪府警察本部から証明を受けたボランティア団体が、青色防犯パトロール車(右写真)を使用し、パトロールする自主防犯活動のことです。登下校時に週1回以上、車両を走らせるなどの防犯活動を行っています。

地域での防犯活動をさらに活性化させるため、青色防犯パトロール活動をする団体へ、日々の活動費に対する補助金およびパトロール専用車の購入費にかかる補助金を交付しています。

市内の商店街を訪れる方の安全安心な買い物環境づくりのため、

市内において、6月20日に各携帯電話事業者が新しい電波(700MHz帯)を発射する予定です。これに伴い、一部のテレビ映像に影響が出る恐れがあります。この影響を防止するため、700MHz利用推進協会(株)NTTドコモ、KDDI

商店街共同施設 設置事業

市内の商店街を訪れる方の安全安心な買い物環境づくりのため、

街路灯や防犯カメラの設置に対し補助金を交付しています。対象は市内商店街振興組合などの商業団体です。

図 商業課

06 (4309) 3176、06 (4309) 3846

子ども安全安心推 進事業

学校園では子どもたちの危機予測・回避能力向上の取組みとして防犯教室や不審者対応訓練を実施し、園児・児童・生徒および教職員の安全に対する意識の向上を図っています。また「地域の子どもは地域で守る」子ども



図 学校教育推進室

06 (4309) 3268、06 (4309) 3838

「いっしょ110番の家」 運動推進事業



「いっしょ110番の家」により、子どもたちは安心して登下校を行い、元気に学校生活を送っています。さらに、不審者対策として小学校新1年生を対象にトライくん型防犯ブザー(左写真)を配付しています。今後学校園・地域・家庭が一体となった安全確保の取組みをさらに推進していきます。

子ども110番の家では子どもがトラブルに巻き込まれそうになったとき、助けを求めてかけ込むことができるように、地域の協力家庭・事業所などが目印となる旗やプレート(右写真)を掲げています。市では子ども110番の家の協力家庭事業所を随時募集しています。

06 (4309) 3206 (4309) 3281、06 (4309) 3206 (4309) 3281

少年補導活動事業

市少年補導員協議会では、各小学校区ごとに少年補導員を募り、地域の街頭補導活動や祭礼巡視・地域浄化キャンペーン活動などの青少年の非行化防止活動事業を実施しています。学校のこと、友達や家庭のこと、いじめや不登校など心配なことがあれば青少年補導センター(06-6721-9174)にご相談ください。詳しくは青少年補導センターウェブサイトをご覧ください。か、お問合せください。

06 (4309) 3206 (4309) 3281

700MHz利用推進協会 テレビ受信障害対策工事を実施

市内において、6月20日に各携帯電話事業者が新しい電波(700MHz帯)を発射する予定です。これに伴い、一部のテレビ映像に影響が出る恐れがあります。この影響を防止するため、700MHz利用推進協会(株)NTTドコモ、KDDI

市内において、6月20日に各携帯電話事業者が新しい電波(700MHz帯)を発射する予定です。これに伴い、一部のテレビ映像に影響が出る恐れがあります。この影響を防止するため、700MHz利用推進協会(株)NTTドコモ、KDDI

NTTドコモ、KDDI

市内において、6月20日に各携帯電話事業者が新しい電波(700MHz帯)を発射する予定です。これに伴い、一部のテレビ映像に影響が出る恐れがあります。この影響を防止するため、700MHz利用推進協会(株)NTTドコモ、KDDI

市内において、6月20日に各携帯電話事業者が新しい電波(700MHz帯)を発射する予定です。これに伴い、一部のテレビ映像に影響が出る恐れがあります。この影響を防止するため、700MHz利用推進協会(株)NTTドコモ、KDDI

市内において、6月20日に各携帯電話事業者が新しい電波(700MHz帯)を発射する予定です。これに伴い、一部のテレビ映像に影響が出る恐れがあります。この影響を防止するため、700MHz利用推進協会(株)NTTドコモ、KDDI

国民健康保険料

6月中旬に決定通知書を送付

平成31年度の国民健康保険料決定通知書を6月中旬に送付します。必ず納期限までに納めてください。

なお、世帯の平成30年中の総所得金額等の合計が平成31年度減免所得基準額(表参照)以下のときは、申請により減免を受けられる場合があります。

減免申請は決定通知書と印鑑を持って医療保険室保険料課または行政サービスセンターへお越しください。ただし申請理由により、添付書類が必要な場合がありますので、決定通知書の裏面をご覧ください。

減免申請は決定通知書と印鑑を持って医療保険室保険料課または行政サービスセンターへお越しください。ただし申請理由により、添付書類が必要な場合がありますので、決定通知書の裏面をご覧ください。

減免の条件
▽世帯の18歳以上の被保険者の

(表)平成31年度減免所得基準額

世帯人数	高齢者	障害者	ひとり親家庭
1人	125万円	181万円	
2人	158万円	214万円	184万円
3人	191万円	247万円	217万円

※1人増えるごとに33万円を加算。
※昭和29年1月1日以前生まれの公的年金受給者は、年金の雑所得金額より最大15万円控除した後の金額で判定。

全員(擬制世帯主を含む)が税務署・市民税課・医療保険室保険料課のいずれかに所得申告している。▽国民健康保険料の滞納がない(徴収猶予の承認を受け、誓約・納付履行中の世帯は除く)。※不況などによる所得減少は減免対象になりません。

減免の範囲

▽風水害・火災・地震・落雷・その他これらに類する災害により重大な損害を受けた。▽事業の休業・失業などにより、加入世帯の総所得金額等の合計が前年中の総所得金額等の合計より4割以上減少した。

▽世帯に原子爆弾被害者がいる。▽世帯に障害者(身体障害者手帳1・2級、療育手帳A・B、精神障害者保健福祉手帳1級)がいて、▽母子・父子世帯で中学生以下の子どもを扶養している(ただし18歳以上65歳未満の被保険者がいる場合を除く)。▽昭和30年4月1日以前生まれの方のみの世帯、または高

齢者のみの所得でほかの者を扶養している。【失業者特別減免】平成30年1月1日以降に、主たる所得者がリストラや倒産、廃業により現在も失業中で、次の条件の全てに当てはまるときは、申請により減免が受けられる場合があります。

減免の条件

▽主たる所得者に就労を伴わない所得(年金、不動産、利子など)がない。▽主たる所得者が以外の被保険者所得が各3万円以下。

申請に必要な物
▽離職者Ⅱ雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者証、雇用保険給付金受給資格者証、印鑑。▽事業の倒産・廃業Ⅱ倒産手続きの申請書類など、廃業届、印鑑。

なお、昨年度から、これまでの市町村に加えて、府も共同保険者となり、大阪府域で運営しています。府内市町村における加入者間の負担の公平化を図るため、保険料の減免基準についても、最長6年間の経過措置期間を経て府内で統一していきます。

今年度の本市保険料減免については従前とおりです。

非自発的失業者は届出を

雇用保険の特定受給資格者および特定理由離職者を対象に、離職日の翌日の属する月からその月の属する年度の翌年度末まで保険料を軽減します。保険料は、非自発的失業者の給与所得を100分の30にして算定しますので、必ず届出をしてください。

申請に必要な物

雇用保険受給資格者証、印鑑

保険料を軽減

国民健康保険加入世帯の平成30年中の総所得金額等の合計が次の場合、保険料の均等割額と平等割額を軽減します。

額で判定します。
基準額・軽減率
▽総所得金額等の合計が33万円以下の場合Ⅱ7割軽減。▽総所得金額等の合計が33万円を超え、33万円+(28万円×被保険者数)以下の場合Ⅱ5割軽減。▽総所得金額等の合計が33万円を超え、33万円+(51万円×被保険者数)以下の場合Ⅱ2割軽減。【所得の申告を】軽減(7割、5割、2割)については申請の必要はありませんが、軽減の判定には、収入がなくても所得申告が必要です。また所得申

告をしていない世帯主(擬制世帯主を含む)は、必ず申告してください。

【保険料を緩和】

同じ世帯の方が国民健康保険から後期高齢者医療保険に移行し、国民健康保険の世帯が単身となった場合、保険料の平等割額を軽減します。

また、被用者保険(社会保険など)の被保険者本人が後期高齢者医療保険に移行することで、新たに国民健康保険に加入する方が65歳以上の被扶養者(旧被扶養者)の場合、申請

により所得割を全額免除し、均等割額を半額にします。

あわせて、旧被扶養者のみの世帯は平等割額も半額にします。

改元に伴う保険料に関する文書などの元号表記

「平成」を用いた表示は、5月1日以降であっても有効です。ご理解のほど、よろしくお願ひします。

医療保険室保険料課 06(4309)3168、FAX 06(4309)3807

国保加入の40歳~74歳の方へ

特定健康診査受診券は届きましたか



国民健康保険では40歳~74歳の加入者を対象に、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす原因となる生活習慣病を予防・改善するための特定健康診査を実施しています。

対象となる方には、4月または5月下旬に受診券(写真)を送付しています。今年度の受診券は「きみどり色」で、有効期限は来年3月31日(今年度75歳になる方は誕生日前日)です。健診内容や受診方法など詳しくは、5月15日号の市政だより

り折込みの保存版または受診券に同封のチラシをご覧ください。ご自身の健康管理のために、年度に1回は健診を受けましょう。

75歳以上の方は大阪府後期高齢者医療広域連合から受診券が送付されています。また、東大阪市の国保以外に加入している方は、加入先の医療保険者にご確認ください。

国民健康保険室保険管理課 06(4309)3051、FAX 06(4309)3805



今年度個人住民税（市・府民税） 6月上旬に納税通知書を発送

公的年金などを 受給している方へ



公的年金などの収入

平成31年度個人住民税の納税通知書を6月上旬に発送します。

なお、個人住民税を給与から引落しされている方は、税額決定通知書を5月中旬に勤務先へ送付しています。

平成31年度個人住民税に関する主な変更点など詳しくは市ウェブサイトをご覧いただく（左下のコードからアクセス）

可、お問合せください。

金額が400万円以下で、それ以外の所得金額が20万円以下であれば、所得税の確定申告書の提出は不要です。ただし、所得税の還付を受ける場合は確定申告をする必要がありますので税務署へご相談ください。

なお、確定申告書が提出不要でも、年金から差引きされていない社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除、医療費控除などがある場合は、個人住民税申告書の提出が必要になる場合があります。

※平成26年度の個人住民税の申告は、令和元年7月1日以降でなくなりしますのでご注意ください。

4月1日現在65歳以上の年金受給者で前年中の年金所得にかかる個人住民税を納税する義務のある方を対象に、個人住民税の引落し（特別徴収制度）を行っています。なお、納税方法を変更するだけのもので、この制度によって新たな税負担が生じることはありません。ただし、次の方は対象となりません。

▽4月1日時点で介

護保険料が年金から引落しされていない方▽引落しされる個人住民税額が老齢基礎年金などの額を超える方など

「引落し対象年金」

引落しの対象は、老齢基礎年金または昭和60年以前の制度による老齢年金、退職年金などです。障害年金や遺族年金などの非課税所得に該当する年金から住民税を引き落とすことはありません。

「引落しの方法」

個人住民税の公的年金からの特別徴収は、前年度の特別徴収税額の2分の1に相当する額の3分の1ずつを4・6・8月に仮徴収します。仮徴収税額を差し引いた残りの税額の3分の1ずつを10・12・翌年2月に本徴収します。

なお、特別徴収を開始する初年度は、10月から特別徴収を行います。個人住民税額のうち6月と8月は納付書または口座振替で納めてください。

また、平成28年10月より、年金保険者に対して特別徴収税額を通知した後特別徴収税額が変更された場合や、賦課期日後に当該市町村の区域外に転出した場合においても、一定

要件のもと特別徴収を継続しています。

改元に伴う税に関する 文書などの元号表記

「平成31年度」と表記された賦課年度は、5月1日以降であっても法律上の効果は変わりません。そのため、改めて文書などの発送は行いませんので、新元号に読み替えていただくよう理解と協力をお願いします。

◇ 個人住民税課 06(4309)3135、FAX 06(4309)3809

児童手当・特例給付

6月中に現況届の提出を

児童手当・特例給付を受けている方に「児童手当・特例給付現況届」の用紙を6月上旬に送付します。

この届は、受給者の6月1日現在の状況を把握し、引き続き6月分以降の手当を受けるに送付します。

ただし、6月以降に支給開始となった方は現況届による更新手続きの必要はありません。



送するか、国民年金課または行政サービスセンターに提出してください。現況届の提出がない場合は、6月分以降の支給がいったん停止しますのでご注意ください。

国民年金課 06(4309)3165、FAX 06(4309)3805

市立東大阪医療センター 歯科 渥美 友佳子 部長



TCH(歯列接触癖)をご存知ですか？



何もしないとき、またテレビやスマートフォンを見てるとき、あなたは上下の歯がかみあっていますか。多くの方が上下の歯をちとつかみあわせた状態にいるようです。これをTCH(Tooth contacting habit)といいます。簡単にいうと「歯の接触癖」です。

安静時には上下の歯のかみあわせの間が少し空いているのが顎の安静位、ニュートラルな位置です。TCHは無意識にかみあわせてしまうという癖なので、虫歯などでもないのに歯の痛みを感じたり、歯周病の悪化や顎関節の痛みを引き起こしたりすることもあります。

多くの方は自覚せずにかみあわせているので、一度上下の歯が触れているのかチェックしてみてください。まずは意識して、上下の歯を離すこと、一日数回ゆっくり顎の開閉運動をしてストレッチを行い、顎のリラクゼーションを心がけましょう。

大阪医療センター事務局医療情報管理課 06(6781)5101、FAX 06(6781)2194

成人歯科健康相談



【時所】▷ 6月25日(火)=西保健センター
▷ 28日(金)=東保健センター ☆
いずれも9時30分～11時30分 【市内
在住の方】▷ 各12人(申込先着順) 【申
込電話】▷ 電話で
【申込先】▷ 西保健センター

早期発見のために

乳がん(マンモグラフィ)検診

【時所定申】▷ 7月10日(火)13時から=
東保健センター/30人/電話または
直接 ▷ 7月11日(水)13時30分から・
14時から・14時30分から=西保健セ
ンター/30人/電話または直接 ▷
7月25日(火)9時10分から・9時30分
から・10時から・13時30分から・14
時から・14時30分から=中保健セ
ンター/65人/電話で ※いずれも申
込先着順。 【平成31年4月1日現在、
40歳以上の偶数年齢の女性】料
800円 ※後期高齢者医療被保険者証
または高齢受給者証をお持ちの方は
無料。なお、生活保護受給者または
市民税非課税世帯の方は事前に保健
センターで無料受診券の交付を受け
てください。 【問診票、市がん検
診受診証、健康手帳、パスタオル
【申込先】▷ 中・西保健センター

がん検診・肝炎ウイルス検診 無料クーポン券を送付

市が実施する子宮頸がん・乳がん
・肝炎ウイルス検診の自己負担金が
無料になるクーポン券を次の対象者
に送付します(6月中旬ごろ発送予
定)。有効期限は来年3月31日です。
【送付対象】▷ 子宮頸がん検診=20歳の女性
▷ 乳がん検診=40歳の女性 ▷ 肝炎
ウイルス検診=40歳の方 ※平成31
年4月1日現在の年齢。4月21日以
降に本市に転入した方は手続きが必
要です。肝炎ウイルス検診を受けて
要精密検査となった方で一定の条件
を満たす方は、府による初回精密検
査費用の助成を受けることができま
す。詳しくは検診機関へお問合せく
ださい。

【問】健康づくり課

食育メイトおすすめクッキング 野菜たっぷりメニュー

【時所】▷ 6月13日(木)13時～15時 【市内
在住の方】▷ 各12人(申込先着順) 【内
容】調理実習と試食、講話 料350円 持
エプロン、三角巾、手ふき2枚 【申
込事項(10面に掲載)を6月3日(月)～
11日(火)に電話で(ファクス、直接可)
【申込先】▷ 中保健センター

6月1日からは水道週間 いつもの水 いつもの水に 日々感謝



6月1日からは水道週間です。水
は、限りある資源です。この機会に、
水の大切さをもう一度考えてみま
しょう。

【水道総務部総務課 06 (6724)
1221、R06 (6721) 2374

建物の所有者は 飲み水の衛生管理を

貯水槽を利用するビルやマンショ
ンでは、管理が不適切になると赤水
が発生したり、水槽内に鳥や虫の死
がい・フンが混入したりするなど水
の汚染事故が起きる恐れがあります。
建物の所有者は次の管理基準を守
り、給水施設と水の衛生管理に努め
てください。また、利用者が水の異
常に気づいたときは所有者に連絡し
ましょう。

【管理基準】▷ 貯水槽の清掃は定期
的(年1回)に行う ▷ 設備に不備
があれば速やかに改善する ▷ 水の
色・濁り・におい・味などに注意し、
異常があれば水質検査を行う ▷ 貯
水槽の水が健康を害する恐れがある
ときは、直ちに給水を停止し、利用
者や保健所、上下水道局などに連絡
する ※受水槽の有効容量が10㎡を
超えるものは、保健所への簡易専用
水道の届出と年1回の定期検査(厚
生労働大臣の登録を受けた検査機関
による検査)が必要です。

【問】環境業務課 072 (960) 3804、
R072 (960) 3807 ▷ 水道施設部給水
課 06 (6724) 1221、R06 (6721) 2374

6月 保健センターの ごあんない

ところ	東保健センター (072-982-2603)	中保健センター (072-965-6411)	西保健センター (06-6788-0085)
専門相談	21日(金) 9:30～11:00	12日(火)・26日(火) 9:30～11:00	10日(月)・24日(月) 9:30～11:00
精神保健相談(予約制)	5日(火)・6日(水)・14日(金)・ 20日(木)・25日(火) 14:00～16:00	11日(火)・20日(火)・25日(火)・ 27日(火) 14:00～16:00	4日(火)・18日(火)・20日(木) 14:00～16:00
骨密度測定(予約制) (市内在住の20歳以上の 方・年1回)	28日(金) 9:30～10:00		25日(火) 9:10～10:00
電話健康相談	月曜日～金曜日 9:00～12:00・12:45～17:30		
4か月児健康診査 (平成31年2月生まれ) ※個別に通知しています。	11日(火)・25日(火) 13:10～14:10	11日(火)・25日(火) 9:10～10:10	12日(火)・19日(火)・26日(火) 13:20～14:30
1歳6か月児健康診査 (平成29年11月生まれ) (幼児用歯ブラシ持参) ※個別に通知しています。	19日(火)・26日(火) 13:15～14:30	14日(金)・28日(金) 13:00～14:30	4日(火)・18日(火) 13:15～14:30
3歳6か月児健康診査 (平成27年12月生まれ) ※個別に通知しています。	14日(金)・28日(金) 13:15～14:30	7日(金)・21日(金) 13:00～14:30	11日(火)・25日(火) 13:15～14:30
離乳食講習会	20日(火)13:00～15:00	19日(火)13:30～15:30	14日(金)13:00～15:00
糖尿病個別食事相談 (予約制)	19日(火)・26日(火) 9:30～11:00	7日(金)・21日(金) 9:30～12:00	5日(火)9:30～11:00 24日(月)13:00～15:00
BCG接種 (5か月から1歳の誕生 日の前日までの乳児)	4日(火)・18日(火) 13:45～14:30	4日(火)・18日(火) 9:10～10:00	5日(火)・17日(月) 13:20～14:20
▷ 犬・猫に関する相談は動物指導センター(072-963-6211)まで。 ▷ 就職などのための健康診断は医療機関のご利用を。 ▷ 昨年度まで実施していた北部(直津鴻池公民館分室)での乳幼児健診は、今年度から全てなくなります。 ▷ 西保健センターへの車での来所はご遠慮ください。			

検査の種類	受付日・時間	料 金	受付場所
検便(赤痢菌、サルモネラ菌、大腸菌O157)	4日(火)・18日(火) 9:30 11:00	2640円	環境衛生検査センター 06 (6788) 4483 R06 (6787) 7404
水道法に基づく 飲用水水質検査(予約制)	3日(月)	平常項目 1万6800円	06 (6787) 5004 R06 (6787) 7404
▶ 受付日は都合により変更になる場合があります。その他詳細はお問合せください。			



保健所・センターだより

東保健センター：TEL 072(982)2603 FAX 072(986)2135

中保健センター：TEL 072(965)6411 FAX 072(966)6527

西保健センター：TEL 06(6788)0085 FAX 06(6788)2916

健康づくり課：TEL 072(960)3802 FAX 072(960)3809

※番号を確認のうえ、かけ間違いのないようお願いします。車での来場はご遠慮ください。

6月の献血

【場所】6月2日(日)=近鉄布施駅北側バスロータリー ▶8日(土)=菱江ショッピングプラザ ▶9日(日)=JR長瀬駅前 ▶14日(金)=マルナカ東大阪店 ▶23日(日)=ファミリーマート 中新网二丁目店 ※受付時間は場所によって異なり、日程を変更する場合があります。受付時に保険証などで本人確認をします。

【場】大阪府赤十字血液センター 06(6962)7654、FAX 06(6968)4900 ▶地域健康企画課 072(960)3801、FAX 072(960)3806

肺がん・結核エックス線検診

【場所】6月18日(火)9時10分から・10時から=西保健センター ▶21日(金)9時20分から・10時10分から=中保健センター ▶21日(金)13時15分から・14時から=東保健センター 【対象】肺がん検診=市内在住の40歳以上の方 ▶結核検診=市内在住の65歳以上の方 【定員】各日40人(申込先着順) 【申込】電話または直接 【会場】東・中・西保健センター

健康・禁煙相談広場

【場所】6月11日(火)=①東保健センター、②ももの広場(楠根) ▶12日(水)=②中保健センター ▶13日(木)=②グリーンパル(中鴻池)、②夢広場(布施駅前) ▶17日(月)=①中保健センター ▶18日(火)=①ゆうゆうプラザ(日下)、②はすの広場(近江堂) ▶21日(金)=①東体育館 ☆①は11時~12時、②は15時~16時 【対象】市内在住の20歳以上の方 【内容】健康・禁煙相談、血圧測定など 【会場】東・中・西保健センター

乳幼児健康相談

【場所】6月7日(金)10時~11時=あさひっこ(旭町子育て支援センター) ▶12日(水)10時~11時=ゆうゆうプラザ(日下) ▶14日(金)9時30分~10時30分=西保健センター ▶20日(木)9時30分~10時30分=中保健センター ▶26日(水)10時~11時=ももの広場(楠根) 【対象】3歳未満の乳幼児 【内容】身体測定、育児・栄養相談など 【申込】母子健康手帳 【会場】東・中・西保健センター

歯っぴい 歯みがき教室

【日時】6月21日(金)13時30分~15時 【対象】市内在住の歯が生え始めた平成30年2月~平成31年1月生まれの乳児とその保護者 【定員】15組(申込先着順) 【内容】講話、実習(希望者のみ) 【持ち物】母子健康手帳、タオル、歯ブラシ(あれば) 【基本事項】(10面に掲載)を6月3日(月)から電話またはファクスで 【会場】東保健センター

ぜん息児童のための水泳教室

【日時】7月26日~8月30日の金曜日13時30分~15時30分(8月16日を除く計5日間) 【会場】NSI 花園スイミングスクール(吉田1) 【対象】市内在住のぜん息のある4歳児~小学校1年生 【定員】20人(抽選) 【申込】申込書を6月3日(月)~14日(金)(必着)に郵送または直接 ※申込書は保健センターで配布。 【問い合わせ】578-0941 岩田町4-3-22-300 保健所健康づくり課

6月はゴキブリ駆除強調月間

ゴキブリは感染症や食中毒の病原体運搬害虫です。日頃から次のことを心がけ、ゴキブリの住みにくい環境をつくりましょう。▶食品を保存するときは容器に入れ、きっちりと蓋をする ▶残飯やごみ類は蓋付きのごみ箱に入れる ▶台所はいつも清潔にする ▶黒い砂粒のようなゴキブリの排泄物は取り除く 【問い合わせ】環境業務課 072(960)3804、FAX 072(960)3807

食中毒が多発する季節です 卵や肉の生食にご注意を

食中毒の多くは、「カンピロバクター」や「サルモネラ属菌」「腸管出血性大腸菌」が原因です。これらの食中毒菌は、食肉類や卵に付着していることが多いので、次のことに注意してください。

【新鮮なものを購入する】

食中毒菌は時間がたつにつれて増えます。卵は期限を確認して購入し、早く冷蔵庫に入れましょう。

【適切に保存を】

冷蔵庫や冷凍庫で菌が増えるスピードを遅くすることはできませんが、殺菌できるわけではありません。新鮮なうちに食べましょう。特に、卵を割ってから長時間放置することは危険です。

【充分加熱する】

レバーや肉を生食するのはやめましょう。生食用牛レバーは食品衛生法の改正により、販売できなくなっています。販売されている牛レバーは全て加熱用です。豚肉(内臓含む)も生食が禁止されています。また、まれに卵の中にサルモネラ属菌が存在することがありますので、中心部分まで充分加熱しましょう(目安は中心温度85℃で1分間)。

焼肉やバーベキューをするときは、生肉に触れる箸と食べる箸を分けてください。

【乳幼児や高齢者は特に注意】

食中毒の症状は、抵抗力の弱い乳幼児や児童、高齢者の場合、重症化することがありますので、特に注意してください。

【出前衛生講習会のご利用を】

食品衛生の知識を高めるため、出前衛生講習会(月曜日~金曜日10時~16時)を実施していますので、ご利用ください。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。お問い合わせください。

【食品衛生課】072(960)3803、FAX 072(960)3807



糖尿病食は健康食

このコーナーでは、糖尿病を予防するため、また糖尿病と上手に付きあっていくうえで役立つ献立を紹介しています。糖尿病食は健康食ですので、体重が気になる方にもおすすめです。なお、糖尿病の方は必ず主治医の指示に従いましょう。

血糖値スパイクにご注意

欠食し、次の食事をガッツリと食べたときなどに、食後の血糖値が急上昇し、その後急降下することを血糖値スパイクといいます。血糖値スパイクを

放置すると、糖尿病になりやすだけでなく、心臓病などの血管の病気や認知症、がんなどの合併症につながります。1日3食規則正しく食べましょう。

ごぼうとにんじんのヨーグルトサラダ

(1人分の栄養価：エネルギー79 kcal、塩分0.4g、野菜100g)

【材料(2人分)】ごぼう120g、にんじん60g、豆苗20g、調味料(ヨーグルト40g、マヨネーズ2g、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1)



に糖くう食な値かな物りのんとを維ま上でを維す食のがべつ多緩るかいやとりごか血よほ

①ごぼうは縦半分に切って斜め薄切りにし、水にさらしてあくを抜く。にんじんは3cm長さの短冊切りにする

②①を熱湯でさっとゆでて水にとり、水気をしっかりきる

③豆苗は3cmの長さに切り、よく洗って熱湯をかけておく

④調味料をよく混ぜあわせ、②③をあえる

(東大阪地域活動栄養士会糖尿病食献立集より)

【健康づくり課】

その他のつづき

経済センサス - 基礎調査

6月から全国の事業所・企業を対象とした「経済センサス - 基礎調査」を実施します。この調査は、全ての産業分野における事業所の活動状態などの基本的構造を全国および地域別に明らかにし、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備するために実施します。

既存の事業所は、建物の外観から廃業・存続などの活動状態を確認し、新規の事業所には調査票を配布します。

☎情報化推進室 06(4309)3113、FAX06(4309)3816

6月は土砂災害防止月間
土砂災害から身を守ろう

集中豪雨などによって、土砂災害が起こりやすい季節となりました。被害に遭わないために次のことを心がけましょう。▶強い雨が降り続き、崖から水が急に湧き出す、異常な山鳴りや地鳴りがするなどの現象が起こったら、早く避難する▶常に気象情報に注意し、避難場所を確認しておく▶おおさか防災ネットに携帯電話のメールアドレスを登録し、気象情報などの防災情報メールを受け取れるようにしておく▶市が発令する避難情報をエリアメールや緊急速報メール、BizFAX(聴覚障害がある方へのファクス)などで確認する※登録手続きや受信料は必要ありませんが、お持ちの携帯電話が対応しているかどうかについては各携帯電話会社にお問合せください。

☎河川課 06(4309)3263、FAX06(4309)3836▶危機管理室 06(4309)3130、FAX06(4309)3858

STOP・ザ・不法就労/不法滞在

働くことが認められていない来日外国人を雇うことは法律違反です。来日外国人を雇用するときは、中長期在留者に交付されている在留カードで就労制限の有無や在留期間を必ず確認してください。

☎布施警察署 06(6727)1234、FAX06(6727)7578▶河内警察署 072(965)1234、FAX072(963)4823▶枚岡警察署 072(987)1234、FAX072(981)0377

市役所本庁舎1階に
コンビニエンスストア開店

市役所本庁舎1階に、6月3日(月)から「ローソンS東大阪市役所店」がオープンします。ぜひご利用ください。営業時間 月曜日～金曜日 8時～19時(祝休日、年末年始を除く)

☎管財室 06(4309)3125、FAX06(4309)3820

危険物安全週間
無事故への構え一分の隙も無く

6月2日からは危険物安全週間です。危険物とは、ガソリンや灯油、油性塗料といった火災が発生・拡大しやすく消火が困難なものをいいます。

危険物を取り扱う事業所の方は、自主保安の重要性を再確認してください。また、家庭で危険物を扱うときは、注意事項をよく確認しましょう。

☎消防局予防広報課 072(966)9662、FAX072(966)9669

食育トライで広げよう!

6月は
「食育月間」

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。第3次市食育推進計画では、「食育トライで広げよう!めっちゃ元気な市民の環」を目標に、『楽しむ』『学ぶ』『つなぐ』の3つの「食」に関する経験を通して、「食を営む力」を自分主体で育み、豊か心で健全な食生活を実践して、健康で活力あるライフステージが通じられるように取り組んでいます。

「早寝・早起き・朝ごはん」を知っていますか。朝食は活動的な日常生活を送るため、また基本的な生活習慣を身につけるために欠かせません。しかし、朝食の欠食は若い世代だけでなく子どもにも見られます。

4月からの年金額の改定

今年4月分からの年金額は法律の規定により、昨年度から0.1%プラスで改定されることになりました。年金額は日本年金機構から6月に送付される年金額改定通知書などでお知らせします。

☎東大阪年金事務所 06(6722)6001▶ねんきんダイヤル 0570(05)1165▶国民年金課 06(4309)3165、FAX06(4309)3805

保育のお仕事合同説明会

保育教諭、保育士、幼稚園教諭、子育て支援員の資格がある方の就労支援を目的に、市内認定こども園・保育所がブースを出展し、直接話を聞くことができる合同説明会を開催します。☎6月30日(日)12時30分～16時 難波御堂筋ホール(大阪市中央区)

☎子どもすこやか部施設指導課 06(4309)3201、FAX06(4309)3817

録音版・点字版市政だより

録音版(カセットテープまたはデジタイズ)と点字版の市政だよりを発行しています。配布を希望する方は、お問合せください。

☎広報課 06(4309)3102、FAX06(4309)3821

市立図書館の休館

所蔵資料の整理・点検のため、次の期間臨時休館します。▶四条図書館=6月3日(月)～6日(木)

▶花園図書館=6月11日(火)～14日(金)▶永和図書館(暫定施設)=6月17日(月)～20日(木)

☎四条図書館 072(982)1235、FAX072(984)6079▶花園図書館 072(965)7700、FAX072(965)9212▶永和図書館(暫定施設) 06(6781)5500、FAX06(6784)5630



●記号の見方

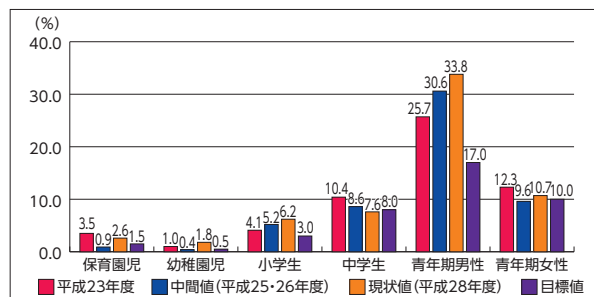
時 とき 所 ところ 対 対象 定 定員・定数 内 内容 料 料金(表示のないものは無料) 持 持ち物 申 申込方法・申込み先など 問 問合せ先 Eメールアドレス

●申込みの基本事項

- ▶行事名または教室名
- ▶住所(郵便番号も)
- ▶氏名(ふりがなも)
- ▶年齢
- ▶電話・ファクス番号

以上をそれぞれの申込み先へ

朝食を欠食する市民の割合



食育アンケートの結果、目標を達成できたのは中学生だけで、保育園児、青年期女性は改善したもの、幼稚園児、小学生、青年期男性を含め、目標達成できていないことがわかりました(グラフ参照)。

6月に食育キャンペーンを行い、朝食についての情報などを発信しています。「食」を考えるきっかけづくりに、ぜひご参加ください。健康な食生活の基礎を築く日々の「食育」に皆さんも取り組んでみましょう。

食育キャンペーン

☎時所▶6月5日(木)10時30分～13時30分=イオン鴻池店▶16日(日)10時～15時30分=ニトリモール東大阪▶19日(木)13時～15時=ライフ八戸ノ里店 ④血管脈波測定、パソコンによる食事診断、食育ゲーム、展示など

◇健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)3809

**消費生活展出張グループ**

11月9日(土)に消費生活センターで開催する消費生活展の出張グループを募集します。テーマは「語ろう 学ぼう 楽しもう〜かしこい消費者になるために!」です。消費生活に関することで、子どもが参加・体験できるもの ※審査あり。6月7日(金)まで ※詳しくはお問合せください。

消費生活センター 072(965)6002、072(962)9385

ふれあいのつどい**ポスター・チラシの原画**

11月16日(土)に東大阪アリーナと八戸の里公園で開催するふれあいのつどいのポスター・チラシの原画を募集します。テーマは「笑顔でつながるスクラムの“和”!〜おたがいさまやん…みんないっしょやで」で、優秀作品の2点をポスターまたはチラシとして使用します。市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 規格 4つ切りまたはB3の画用紙で色彩は自由(文字は入れないこと) 6月24日(月)(必着)までに郵送または直接 ※応募は1人1点で未発表のオリジナル作品に限る。ポスター・チラシのどちらに採用するかは実行委員会が決定。採用作品の著作権・使用権は実行委員会に帰属。採用者の氏名は市ウェブサイトやポスター・チラシに掲載。応募作品は原則として返却しません。応募用紙は市ウェブサイトからダウンロード可。詳しくはお問合せください。

〒577-8521市役所障害施策推進課 06(4309)3183、06(4309)3813

**市立東大阪医療センター
嘱託職員(歯科衛生士)**

平成31年4月1日現在、18歳〜59歳の歯科衛生士資格がある方 若干名 市立東大阪医療センターにおける歯科衛生士業務 選考方法 書類選考、面接 勤務日 4週18日勤務(土・日曜日、祝休日、年末年始休み) 勤務時間 8時30分〜17時(休憩45分) 勤務条件 給与月額1万4000円 履歴書(写真貼付)を郵送 578-8588西岩田3-4-5(地独)市立東大阪医療センター総務課 06(6781)5101、06(6781)2194

保育士・調理員**アルバイト・パート登録者**

保育士=保育士資格のある方 調理員=不問 勤務時間 1) アルバイト保育士・調理員=原則 8時45分〜17時15分 2) パート保育士=朝または夕の2時間程度 雇用期間 勤務可能日〜来年3月31日 ※短期間もあり。履歴書(写真貼付)と保育士証の写し(お持ちの方は幼稚園教諭免許も)を直接 保育室 06(4309)3196、06(4309)3817

保育士(一時預り保育担当)**非常勤嘱託**

保育士の資格があり、保育所(園)などで1年以上の保育経験のある60歳未満の方 若干名 選考日 6月16日(日) 勤務場所 公立保育所、こども園、子育て支援センター、石切幼稚園内一時預かり室 勤務条件 給与月額20万円、週31時間勤務(週4日) 履歴書と保育士証の写しを6月13日(木)までに直接 保育室 06(4309)3196、06(4309)3817

スクールヘルパー

市立小・中学校で障害のある子どもを支援するスクールヘルパーの新規登録者を募集します。 選考日 6月15日(土) 選考方法 作文、面接 勤務時間 月曜日〜金曜日 8時30分〜15時25分 応募用紙を6月3日(月)〜10日(月)(必着)に郵送または直接 ※応募用紙や募集要項は市ウェブサイトからダウンロード可。 577-8521市役所学校教育推進室 06(4309)3269、06(4309)3838

市民の安全を守る**募集****消防吏員**

来年4月採用予定の消防吏員を募集します。日本国籍の有無にかかわらず受験でき、申込み時の請求に基づき、不合格者のみ試験成績を開示します。

区分 上級 大学卒業程度の学力を有し、平成7年4月2日〜平成10年4月1日に生まれた方 3人 試験日・内容 1次=9月22日(日)/筆記試験 2次=10月中旬/論文、適性検査 ※10月下旬に口述試験と体力測定を実施。合格発表(予定) 1次=10月2日(木) 2次=11月中旬 申込書を9月12日(木)(消印有効)までに郵送または9

月2日(月)〜13日(金)(土・日曜日を除く)に直接 ※申込書は市ウェブサイトからダウンロード可。消防局人事教養課、消防署、市役所本庁舎9階人事課・1階市政情報コーナー、行政サービスセンターでも配布。

【採用試験説明会】

採用試験説明会を7月21日(日)と9月1日(日)に実施します。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。か、お問合せください。

◇ ◇

578-0925稲葉1-1-9 消防局人事教養課 072(966)9661、072(966)9669

福祉業務専門嘱託職員

福祉事務所で福祉業務に従事する専門嘱託職員を募集します。昭和29年7月2日以降生まれで、介護支援専門員・社会福祉士・保健師・看護師・精神保健福祉士(いずれか)の資格がある方 2人 高齢者の権利擁護など高齢福祉に関する業務 選考日 6月14日(金) 雇用期間 7月1日から 応募用紙を6月10日(月)(必着)までに郵送または直接 ※応募用紙や募集要領は市ウェブサイトからダウンロード可。詳しくはお問合せください。

577-8521市役所高齢介護課 06(4309)3185、06(4309)3848

ご協力ください**新増築家屋評価調査**

住宅や工場など建物を新築・増築すると、固定資産税と都市計画税が課税されます。現在、評価額などを決めるため、「固定資産評価補助員証」を持った調査員が調査をしています。調査の際に図面などを提出いただくことがありますので、協力をお願いします。

固定資産税課 06(4309)3141〜3144、06(4309)3811

給水装置工事事業者の指定**5年の更新制を導入**

10月1日から水道法が一部改正され、給水装置工事事業者の指定について、5年の更新制が導入されます。国の調査によると、連絡がとれない不明事業者の存在や無届工事などの違法行為が発生しており、こうした現状を改善するため、更新制が導入されます。上下水道局で給水装置工事事業者の指定を受けた年月日により、有効期限が設定され、更新を受けなければ、期間の経過により、効力が失われます。また今後は更新時に把握した指定給水装置工事事業者の情報を市ウェブサイトで情報提供していきます。

水道施設部給水課 06(6724)1221、06(6724)1285

その他**合同企業説明会・業界研究会**

市内企業約35社が参加します。 6月21日(金)10時〜16時 近畿大学11月ホール 大学生および大学既卒の方 ※詳しくは東大阪商工会議所ウェブサイトをご覧ください。

東大阪商工会議所振興部 06(6722)1151、06(6725)3611 労働雇用政策室 06(4309)3178、06(4309)3846

学ぶのつづき

健康料理教室
缶詰いろいろレシピ

時 6月30日(日)10時30分～13時30分
 市内在住・在勤（いずれか）の方
 定16人（抽選） 内さば缶と野菜の
 チーズ焼き、シャキシャキポテトと
 ツナのマスタードサラダ、コンス
 ープ、マンゴーの水ようかん 料1000
 円 持エプロン、三角巾 申基本事
 項（10面に掲載）を6月14日(金)必着
 までに往復ハガキで

所 申 0758-0975中鴻池町2-3-13
 グリーンパル（中鴻池） 06（6744）
 2748（R兼用）

角田総合老人センター
教室&催し

【はじめてのスマートフォン】

基本的な操作方法を学びます。
 時 6月11日(火)・18日(火)・25日(火)10時
 30分～11時30分 所 角田総合老人セ
 ンター 市内在住の60歳以上の方
 定各10人（申込先着順） 申 6月3
 日(月)から電話または直接

【体操・運動教室】

時 6月13日(木)・26日(木)13時30
 分～15時＝メロディうんどう ▶21
 日(金)10時～11時＝楽しくトライ体操
 所 角田総合老人センター 市内在
 住の60歳以上の方 持タオル、飲み
 物 ※申込不要。

【ワンコイン生活サポーター養成
講座】

日常生活の困りごとを手伝う援助
 者の養成講座です。 時 6月17日(月)
 13時～16時 所 市民多目的センター
 市内在住・在勤（いずれか）の方
 定20人（申込先着順） 料500円
 申基本事項（10面に掲載）と市外在
 住の方は勤務先・住所を電話で（フ
 ァクス、直接も可）

【ふれあいバスツアー】

時 6月25日(火) ☆角田総合老人セ
 ンターに8時45分集合、17時10分ごろ
 解散予定 市内在住の60歳以上の
 方 定45人（抽選） 内滋賀の長浜
 黒壁スクエアの散策、サンドプラスト
 （すりガラス状の絵付け）体験 料
 4000円 申 6月4日(火)～14日(金)に電
 話または直接

◇ ◇

申 角田総合老人センター 072
 (962) 8011、R072 (963) 2020

就活ファクトリー東大阪の講座

【子連れOK・チーム育児でハッ
ピー子育て講座】

時 6月4日(火)10時～11時30分 所
 ゆめっこ（布施子育て支援センター）
 求職中の女性 定6人

【就活スタートアップセミナー】

時 6月12日(水)10時～11時30分 所
 就活ファクトリー東大阪 求39歳以
 下の求職中の方 定15人

【再就職をめざす人の応募書類の
書き方】

時 6月19日(水)15時～16時30分 所
 就活ファクトリー東大阪 求職中の
 女性または39歳以下の男性 定15人

【再就職をめざす人の面接対策】

時 6月26日(水)15時～16時30分 所
 就活ファクトリー東大阪 求職中の
 女性または39歳以下の男性 定15人

◇ ◇

※いずれも申込先着順。 申 電話
 または直接

申 就活ファクトリー東大阪 06
 (4306) 5360、R06 (4306) 5160

市民美術センターの教室&催し

【創作講座】

時 6月28日(木)・8月
 4日(日)10時～12時30分（計2日間）＝
 親子油絵教室／小・中学生とその保
 護者／20人／自画像／600円／鉛筆、
 消しゴム、ホロ布など ▶7月11日
 ～9月5日の木曜日13時～16時（7月
 18日・8月15日を除く計7日間）＝は
 じめての水彩画教室／18歳以上の初
 心者／12人／静物画など／2000円程度
 ／水彩道具一式 ▶7月21日・8月
 25日・9月1日・11月24日・12月8
 日・22日・来年1月19日・2月2日
 ・16日・3月1日・15日の日曜日9
 時30分～12時30分（計11日間）＝サン
 デーデッサン教室／中学生以上の方
 ／16人／静物画など／2000円程度／デ
 ッサン道具一式 ※いずれも抽選。
 水彩道具・デッサン道具は共同購入
 あり。 申「夢をかたちに展」開催
 中、会場にある申込用紙を直接

【夢をかたちに展】

創作講座修了生によるデッサン画
 や水彩画を展示します。 時 6月19
 日(火)～23日(土)10時～17時（23日は16時
 まで） ※申込不要。

◇ ◇

申 市民美術センター 072(964)
 1313、R072 (964) 1596

6月の移動図書館

移動図書館 06 (6728) 0202、R06 (6730) 7337

日下町丹波神社西側	13:20～13:50	11日(火)	花園西町公園	13:20～13:50	12日(水)
駅前公園（上石切町2）	14:00～14:30	25日(火)	若江本町北公園	14:00～14:40	26日(水)
タイパルス横（西石切町2）	15:00～15:40		イズミヤ若江岩田店	15:20～16:10	
横小路メイ・トラス	13:20～13:40	14日(金)	東楠風荘公園稲荷神社横	13:20～14:20	12日(水)
上六万寺児童遊園	14:00～14:30	28日(金)	寺嶋公園	15:00～16:00	26日(水)
板井児童遊園	15:00～15:40		春光園（横枕）	13:20～13:50	5日(火)
瓢箪山稲荷神社東駐車場	13:20～13:50	6日(水)	加納アメリカ集会所前	14:10～14:50	19日(水)
大池公園	14:00～14:30	20日(水)	府宮加納住宅集会所前	15:10～15:50	
新池島町児童遊園	15:10～15:50		三ノ瀬公民分館	13:10～13:50	6日(水)
オーク新石切（西石切町7）	13:20～13:50	7日(木)	大和公園	14:00～14:40	20日(水)
豊浦公民分館	14:10～14:40	21日(金)	はすの広場（近江堂）北側	15:20～16:00	
シャルマンコーポ枚岡公園	15:10～15:40		市営島町住宅	13:20～13:50	11日(水)
東体育館前	13:20～13:50	13日(水)	市営鷺島住宅集会所前	14:00～14:40	25日(水)
マンハイム石切（日下町4）	14:20～15:00	27日(水)	新喜多公園	15:20～16:00	
J A孔舎衛（日下町6）	15:30～16:00		金岡公園	13:40～14:30	4日(火)
鴻北公園西側	13:20～14:00	4日(火)	柏田公園	14:40～15:10	18日(火)
府宮東鴻池第二住宅	14:10～14:40	18日(火)	岸田望南公園	15:40～16:20	
メーブルコート（島之内1）	15:30～16:00		西堤神社境内	13:30～14:10	13日(水)
玉串西団地集会所前	13:20～14:00	7日(金)	川俣水みらいセンター西	14:20～14:50	27日(水)
府宮東大阪玉串住宅	14:10～14:40	21日(金)	稲田公園	15:20～16:10	
ライオンズマンション（若江東町2）	15:20～16:00		御厨天神社境内	13:20～13:50	14日(金)
角田総合老人センター	13:20～13:50	5日(火)	新家西町第2公園	14:00～14:30	28日(金)
プレジデント東大阪（若江町6）	14:10～14:50	19日(火)	五百石公園（御厨東2）	15:30～16:10	
八戸の里公園相撲場西側	15:30～16:20				

生き物の 命もらって 生きている

小学校3年生（人権作品集）

筆文字アート教室

時 7月13日(土)10時～12時 求18歳
 以上の女性 定15人（申込先着順）
 料1620円 持筆ペン（中字・カートリ
 ッジ式） 申 電話予約のうえ、1週
 間以内に料金を直接
 申 申 東体育館 072(982) 1381、
 R072 (982) 2768

就職をめざしませんか
仕事で使えるパソコン講座

時 6月20日(木)10時～13時＝ワ
 ード ▶20日(木)13時30分～16時30分
 ＝パワーポイント ▶21日(金)10時～15
 時＝エクセル 求15歳～39歳の求職
 中の方 定各6人（申込先着順）
 申 6月3日(月)から電話で
 申 申 中河内地域若者サポートス
 テーション（高井田元町2） 06(6787)
 2008、R06 (6787) 2018
 申 労働雇用政策室 06(4309) 3178、
 R06 (4309) 3846

生きがい健康づくり講座

時 6月9日(日)13時～16時 骨盤
 体操と腰痛予防、体組成・血圧・足
 指チェック
 所 夢広場（布施駅前） 06(6784)
 2014（R兼用）

鴻池新田会所の講座&催し

【歴史講座～第二寝屋川掘削の意
義】

時 6月2日(日)14時～15時30分 定
 30人（当日先着順）

【鴻池家寄贈資料展～鴻池家の茶
道具】

江戸期から昭和初めごろの茶道具
 を展示します。 時 6月15日(土)～7
 月15日(木)10時～16時

◇ ◇

※入館料（一般300円、小・中学生
 200円）が必要。

所 鴻池新田会所 06(6745) 6409、
 R06 (6744) 7498



お知らせコーナーで学ぶ

長瀬青少年センターの教室

【子育て教室～子育ての輪】

少人数でお話します。 6月12日(木)・26日(木)10時～11時45分 ※個別相談はありません。申込不要。

【インターネットの〇〇な使い方】

インターネットの便利な使い方を学びます。 6月15日(土)・22日(土)14時30分～16時30分(計2日間) 市内在住・在勤・在学(いずれか)の高校生以上の方 定12人(抽選) 料3000円 持USBメモリなどの記録媒体 基本事項(10面に掲載)を6月7日(金)(必着)までにハガキまたはファクスで



◇ ◇
所申 577-0832 長瀬3-7-40
長瀬青少年センター 06(6727)1200、
FAX06(6729)9787

元気にトライ/ステップアップ教室

運動器(骨・関節・筋肉)の障害を予防するため、筋力アップしませんか。 7月3日～9月18日の水曜日9時30分～11時30分(8月14日・21日を除く計10日間) 市民多目的センター 全日程参加でき、立ったり座ったりの動作や階段の昇降、転倒などに不安のある65歳以上の方 ※病氣治療中の方は、必ず主治医に教室参加の適否を確認してください。 定20人(抽選) 持タオル、飲み物 基本事項(10面に掲載)と性別、参加動機、教室に期待することを6月14日(金)(必着)までにハガキで 所申 577-8521 市役所地域包括ケア推進課 06(4309)3013、FAX06(4309)3848

いこう/らむカレッジ

不登校の子をもつ親の話を聞き、不登校児やその家族の状況について理解を深めます。 7月6日(土)14時～16時 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定20人(抽選) ※1歳6か月以上の就学前乳幼児の保育あり(定員10人で申込先着順。1人200円)。 基本事項(10面に掲載)と受講動機、保育が必要な方は子どもの氏名・生年月日を6月29日(土)(必着)までにハガキで(電話、ファクス、Eメール、直接可)

所申 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、✉ikoramu@nifty.com

消費者問題講演会 ごみゼロ社会の実現

ペットボトルやプラスチック製品を使うことは、生態系の破壊につながります。ごみゼロ社会の実現に向けて、私たち消費者のライフスタイルを見直すため、この機会に講演会に参加してみませんか。



6月9日(日)14時～15時30分 所 ゆうゆうプラザ(日下) 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定120人(当日先着順)
消費生活センター 072(965)6002、FAX072(962)9385

企業向け省エネ講演会・ エコアクション21認証登録説明会

すぐに実践できる節電・省エネに関する講演会とエコアクション21認証登録説明会を行います(終了後に個別相談あり)。 6月14日(金)15時～17時30分 市役所本庁舎18階会議室 市内企業 定30人(申込先着順) 基本事項(10面に掲載)と会社名、所在地、所属部署名、Eメールアドレスを電話で(ファクス、Eメール、直接可)

所申 環境企画課 06(4309)3198、
FAX06(4309)3818、✉kankyokika@city.higashiosaka.lg.jp

市民活動セミナー

【市民活動広報講座】

市民活動の効果的なPR方法を学びます。 6月29日(土)9時30分～12時 市役所本庁舎22階会議室 定30人 申 6月27日(木)まで

【NPO会計実践講座】

会計報告に必要な計算書類(活動計算書など)を再点検し、会計のポイントなどを税理士から学びます。 7月10日(火)13時30分～16時 市役所本庁舎11階会議室 定20人 申 7月8日(月)まで

◇ ◇

所申 NPO法人・市民活動団体の方 ※いずれも申込先着順。 基本事項(10面に掲載)と所属団体名(加入者のみ)、Eメールアドレス、受講動機(市民活動PR講座のみ)、会計について聞きたいこと(NPO会計実践講座のみ)を各申込期限までに電話で(ファクス、Eメール、直接可)

所申 NPO・市民活動支援課 06(4309)3350、FAX06(4309)3812、✉np-shimin@city.higashiosaka.lg.jp

東大阪アリーナの教室

【太極拳教室】

6月5日～7月24日の水曜日10時15分～11時15分(6月12日を除く計7日間) 18歳以上の方 定20人(申込先着順) 料8400円 申 直接

【トレーニングルーム登録講習】

6月23日(日)10時～11時、28日(金)13時30分～14時30分 高校生以上の方 定各50人(抽選) 料500円

基本事項(10面に掲載)と性別、希望日時(第2希望まで)を6月5日(金)(必着)までに往復ハガキで ※1人での受講・利用が困難な場合は、事前にお問合せください。

【プログラミング教室】

7月以降の毎週水曜日16時30分～17時30分 小学生 定8人(申込先着順) 料月1万800円 ※別途教材費年間4320円が必要。 持パソコン、マウス 直接

◇ ◇

詳しくは東大阪アリーナウェブサイトをご覧ください。

所申 577-0804 中小阪4-7-60 東大阪アリーナ 06(6726)1995、FAX06(6726)1994



～緊急度レベル★★★★☆

「情報商材」のトラブルに注意!! 簡単に高額収入は得られません

事例 「スマートフォンをタップするだけで稼げる」というインターネット広告を見て、約12万円の情報商材とソフトウェアを購入した。情報商材とソフトウェアの配信に数日かかるということだったので待っていると、配信前にその業者から電話があり、「購入した情報商材とソフトウェアより数倍稼げる上位コースがある。このコースの登録のためにクレジットカードで決済するが、後で返金する。サポートもする」と勧

誘され約60万円のクレジットカード決済をした。

しかし、後日配信されたソフトウェアは使えないうえ、サポートもされない。業者のウェブサイトも無くなっている。

解説 「副業や投資などで高額収入を得るためのノウハウ」と称してインターネットなどで販売されている情報のことを「情報商材」といいます。

簡単に収入が得られると信じて契

約したもの、広告や説明と違って収入が得られないという相談が多数寄せられています。

実際には、あまり価値のない情報商材が高値で販売されていますが、契約前に内容を確認することはできません。簡単に高額収入を得ることは困難です。連絡すると「誰でも簡単に稼げます」「稼げなかったら返金します」「多数の人が収益を上げています」と消費者に都合のいいことだけを強調し契約させるケースがほとんどです。安易に信用して業者に連絡しないでください。

不安に思ったときは、ご相談ください。

消費生活センター 072(965)0102、FAX072(962)9385

催しのつづき

散策しよう/
生駒草花ハイク

枚岡公園からアジサイ園をたどり、草花を楽しみます(往復約8km)。

※6月16日(日)9時30分～15時30分
※前日17時の天気予報で降水確率が60%以上の場合は中止。定25人(申込先着順) 料一般300円、小学生100円 持弁当、飲み物、雨具 申6月1日(土)10時から電話で

申岡枚岡公園管理事務所 072(981)2516、℡072(982)8725

ドリーム21
催し&教室

【七夕月間～プラネタリウム】

ホタルくんとたなばたさま(幼児向け。写真)を投影します。



申6月7日(金)～7月7日(日)10時～10時35分・11時15分～50分 定各260人(当日先着順) 料4歳児～中学生100円、高校生200円、一般400円

【七夕月間～たなばたものづくりひろば】

七夕飾りを作ります。申6月29日(土)14時～16時、30日(日)10時～12時・13時～16時 定子どもとその保護者 定各40人(当日先着順) 料100円

【星をみる会】

申6月8日(土)19時30分～21時(受付は19時15分から) ※雨天・曇天時は中止(当日16時以降にお問合せください)。小学生以下は保護者同伴。申込不要。

【一輪車教室】

申内7月23日(火)～25日(木)▷10時～12時＝初心者クラス ▷13時～15時＝レベルアップクラス ☆いずれも計3日間 定全日程参加できる小学生 定各25人(抽選) 料1500円

【ものづくり教室～夏休み子ども陶芸】

申7月25日(木)・26日(金)・8月16日(金)・23日(金)10時～12時(計4日間) 定全日程参加できる小学校3年生～6年生 定15人(抽選) 内プレート、小物入れなど 料1000円

【親子で楽しむ/LED体験教室】

LEDの明かりの仕組みを学びながら、オリジナルのランプを作ります。申7月30日(火)10時30分～12時30分 定小学生とその保護者(1組3人まで) 定25組(抽選) 料1個1000円

申基本事項(10面に掲載)とクラス名(一輪車教室のみ)、参加者全員の氏名(LED体験教室のみ)、学校名、学年を6月23日(日)(必着)までに往復ハガキで

申申岡〒578-0923松原南2-7-21
ドリーム21 072(962)0211、℡072(962)0810

郷土博物館の夏季企画展示
河内木綿と節句飾り

申6月4日(火)～7月7日(日)9時30分～16時30分 ※月曜日と祝休日の翌日は休館。入館料(一般50円、高校・大学生30円、小・中学生20円)が必要。

申岡郷土博物館 072(984)6341、℡072(986)1432

やまなみプラザの催し

【やまなみロビーコンサート】

申6月15日(土)14時～15時 定100人(当日先着順) 内女性グループ「Bon Voyage」による演奏およびコンサート

【やまなみコンサート】

申7月20日(土)14時～15時30分 定40人(抽選) 内ピアノや打楽器などによる演奏 定200円 申基本事項(10面に掲載)を6月29日(土)(必着)までに往復ハガキで

申市内在住・在勤・在学(いずれか)の方

申申岡〒579-8054南四条町1-7 やまなみプラザ(四条) 072(988)3107(℡兼用)

市文化創造館プレイベント

花だん作りワークショップ&
ステージ照明取付け体験

9月1日にオープンする市文化創造館のプレイベントを開催します。

【花だん作りワークショップ】

期間限定の花だんを作り、プランターに植栽します。申7月27日(土)10時～11時30分 定小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。

定20人(市内在住・在勤・在学(いずれか)の方を優先して抽選)

申基本事項(10面に掲載)と市外在住の方は勤務先または学校名、参加希望者(2人まで)全員の氏名・年齢を6月30日(日)(必着)までに往復ハガキで

【ステージ照明取付け体験】

オープンに先駆けて、小ホールでのステージ照明の取付け体験ができます。申8月7日(火)10時～12時

定小学校5年生以上の方 ※小学

生は保護者同伴。定20人(申込先着順) 申申込書(募集チラシ)を6月10日(日)9時～7月31日(日)17時に直接(ファクス、Eメールも可)

申市文化創造館 ※詳しくは市文化創造館ウェブサイトをご覧ください(右下のコードからアクセス可)、募集チラシをご覧ください。チラシは市役所本庁舎1階ロビー市文化創造館模型展示コーナー、行政サービスセンターなどでも配布。



申申岡〒577-0801大阪3-2-29城戸八戸ノ里駅前ビル5階D 文化創造館受付事務所 06(4307)5772(9時～19時30分)、℡06(4307)5778、✉event@higashiosaka.hall-info.jp

子育て支援センターの催し

※車でのお来場はご遠慮ください。申の記載のない催しは、各子育て支援センターで開催。申は子どもについてのみ記載していますが、全て保護者が同伴してください。申込方法の記載のない催しは申込不要です。

ゆめっこ

【身体測定】

今月から、実施日時から火曜日午前と木曜日午後に変更になりました。申6月4日(火)10時～11時30分、20日(木)14時～15時30分

【ママと赤ちゃんのウォーキングエクササイズ】

申6月21日(金)10時～11時 申夢広場(布施駅前) 定首が座った1歳未満の乳児 定25組(申込先着順) 申6月7日(金)10時から電話で ※子どもは抱っこひもで抱っこしてください。

申ゆめっこ(布施子育て支援センター) 06(6748)0210、℡06(6748)0257

長瀬子育て支援センター

【牛乳パック de イス・机作り】

申6月14日(金)9時45分～11時30分 定就学前乳幼児 定8組(申込先着順で初めての方を優先) 申6月3日(日)10時～8日(土)17時に電話で

【ベビーズ】

申6月21日(金)13時30分～15時30分 定5か月までの乳児

【七夕飾りを作ろう！】

申6月24日(日)10時～11時30分 定1歳～1歳11か月の乳児 定15組(申込先着順) 申6月10日(日)10時から電話で

申長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、℡06(6728)2413

ももっこ

【赤ちゃんおもちゃを作ろう】

申6月10日(日)10時30分～11時30分(受付は11時まで) 定3か月～6か月の乳児

【赤ちゃんタイムⅡ】

申6月10日(日)・24日(日)10時30分～12時 定未歩行児

【グリム絵本館へようこそ！】

大阪樟蔭女子大学の学生による催しです。申6月15日(土)14時～16時 定就学前乳幼児

申ももっこ(楠根子育て支援センター) 06(4306)4151、℡06(4306)3080

あさひっこ

【縄手南公民館でふれあい&ダンス】

申6月20日(木)10時～11時 申縄手南公民館 定0歳児 定10組(申込先着順) 申6月6日(木)14時から電話で

【まんぼーリトミック】

申7月2日(火)10時～11時 定1歳6か月～2歳6か月の乳幼児 定12組(申込先着順) 申6月18日(火)14時から電話で

【絵具で遊ぼう】

申7月3日(水)10時～11時 定1歳6か月以上の乳幼児 定10組(申込先着順) 申6月19日(水)14時から電話で

申あさひっこ(旭町子育て支援センター) 072(980)8871、℡072(985)1055

荒本子育て支援センター

【あいあい広場内で遊ぼう！】

申内▷6月4日(火)・11日(火)・18日(火)10時～11時＝どろんこ遊びをしよう ▷6日(木)11時～11時30分・14時30分～15時＝壁面制作 ▷27日(木)9時30分～11時30分＝室内砂遊び ▷28日(金)11時20分～40分＝6月お誕生日会 定就学前乳幼児

【体を使って遊ぼう】

申6月19日(木)10時～11時30分 定1歳6か月以上の乳幼児 定15組(申込先着順) 申6月3日(日)10時から電話で

【水遊びおもちゃを作ろう】

申6月26日(木)10時～11時30分 定1歳6か月以上の乳幼児 定20組(申込先着順) 申6月10日(日)10時から電話で

申荒本子育て支援センター 06(6788)1055、℡06(6788)2597

鴻池子育て支援センター

【城東工科高校で赤ちゃんタイム】

申6月14日(金)15時15分～16時30分 申府立城東工科高校ガラスの実験棟 定未歩行の0歳児

【ベビーマッサージ】

申6月21日(金)10時～11時 定3か月～7か月の乳児 ※きょうだいの参加不可。定8組(申込先着順) 申6月10日(日)13時から電話で

【始めよう/進めよう/離乳食】

栄養士が作り方や工夫などを話します。申6月28日(金)10時15分～11時15分 定3か月以上の0歳児 定12組(申込先着順) 申6月14日(金)13時から電話で

申鴻池子育て支援センター 06(6748)8251、℡06(6743)0577



お知らせコーナー

相談

行政書士・社会保険労務士による相談

【行政書士】

時 6月4日(木)13時～15時30分 内 遺言・相続・内容証明・各種契約書の作成、建築業などの許認可申請、会社設立、外国人の帰化など

【社会保険労務士】

時 6月13日(木)13時～15時30分 定 10人 内 年金・健康保険・労災保険・雇用保険の手続き、労働トラブルなど

市役所本庁舎 1 階相談室 ※当日先着順。

市情情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

ひとり親家庭のための出張就業相談

求人情報の提供やハローワークの求人案内、履歴書の書き方などのアドバイスします。時 6月27日(木)10時～16時 市役所本庁舎 1 階相談室 市内在住のひとり親家庭の母・父、寡婦 定 5人(申込先着順) 申 6月3日(月)から電話で

母子家庭等就業・自立支援センター 06(6762)9498、FAX06(6762)3796

子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3817

離婚・養育費・ひとり親家庭のための法律相談

時 6月27日(木)13時～15時50分(1人30分) 市役所本庁舎 1 階相談室 市内在住のひとり親家庭の母・父、寡婦 ※20歳未満の子がいる方の離婚前の相談も可。定 5人(申込先着順で今年度内初めての方を優先) 申 6月3日(月)から電話で

子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3817

建築士による相談

時 6月18日(木)13時～16時 市役所本庁舎 1 階相談室 定 6人(申込先着順) 内 住宅の設計やリフォーム、欠陥住宅など 申 電話で

指導監察課 06(4309)3245、FAX06(4309)3829

不動産相談

時 6月14日(金)10時～12時(受付は11時30分まで) 市役所本庁舎 1 階相談室 ※当日先着順。内 土地、建物など

空家対策課 06(4309)3244、FAX06(4309)3829

福祉なんでも相談

高齢者や障害者、子育て中の方などの相談にコミュニティソーシャルワーカーが応じます。時 6月3日(月)～くすのきプラザ(若江岩田駅前) 4日(木)～やまなみプラザ(四条) 5日(木)～夢広場(布施駅前) 6日(木)～はすの広場(近江堂) 7日(金)～グリーンソール(中鴻池) 19日(木)～ゆうゆうプラザ(日下) 20日(木)～ももの広場(楠根) ☆いずれも13時30分～16時

福祉企画課 06(4309)3181、FAX06(4309)3815

おれんじ通信

24

知って支える認知症

認知症は予防できる？①

“認知症を予防することはできるか”その答えを、100歳まで明晰に生きた先人に求めてみましょう。

100歳までの道のりは、まず足腰を鍛えることです。散歩のみでなく、筋肉に負荷を加えるレジスタンス運動(早歩き、階段昇り、スクワット)が大切です。さらに筋肉を鍛えることは、脳を鍛えることにもつながります。

次に、脳の構成や動きを良くする栄養をしっかり摂る事です。脳は、タンパク質と脂質でできています。良質のタンパク質と油(青魚に含まれる油、オリーブ油、ナ

ッツ類)を積極的に摂りましょう。

また、甘みの強い菓子類や果物は血糖値を上げ、認知症のリスクを高めるため控えましょう。さらに、脳の老化を防ぐ秘訣は、いろいろなことに好奇心をもち、人と交流し、楽しく日々を過ごすことです。

◇ ◇ 次回は「認知症は予防できる？②」です。なお、おれんじ通信への意見をお寄せください。

地域包括ケア推進課 06(4309)3013、FAX06(4309)3848

常設人権相談

人権擁護委員(火・水・木)と法務局職員(月・金)が相談に応じます。時 月曜日～金曜日 9時～16時(祝休日、年末年始を除く)

大阪府法務局東大阪支局 06(6782)5563

人権啓発課 06(4309)3156、FAX06(4309)3823

税理士による税務相談

時 6月12日(木)・26日(木) 9時～12時(1人30分) 市役所本庁舎 1 階相談室 定 10人(当日先着順) 内 新規開業、相続、贈与 ※近畿税理士会東大阪支部(永和2)では、月曜日～金曜日午後12時に常設相談会を実施しています(祝休日を除く)。

近畿税理士会東大阪支部 06(6725)7708、FAX06(6722)2170 税制課 06(4309)3131、FAX06(4309)3810

催し

四条図書館の催し

【四条寄席】

時 6月13日(木)14時～15時 小学生以上の方 定 38人 内 桂紋四郎さんによる落語会 料 500円 申 随時

【子育て支援ほっこりライブラリ】

時 6月18日(木)10時30分～11時30分 4か月以上の就学前乳幼児とその保護者 定 18組 内 ベビーマッサージ、ふれあい遊び、読み聞かせなど 持 パスタオル、飲み物 申 6月1日(土)から

※いずれも申込先着順。申 各申込期間に電話または直接

所 申 四条図書館 072(982)1235、FAX072(984)6079

G20大阪サミット

6月27日～30日は阪神高速を長時間通行止め

6月28日(金)・29日(土)にG20大阪サミットが開催されます。

このサミット開催両日およびその前後を含む6月27日(木)～30日(日)は、阪神高速道路において大阪市中心部の環状線は全面通行止め、また守口線・池田線・東大阪線・湾岸線なども全面または一部区間が通行止めとなります。

規制時間は、各日、早朝から深夜までです。ただし、路線により変動があります。規制区域は、6月27日(木)・28日(金)と29日(土)・30日(日)で異なります(図参照)。詳しくは大阪府警察ウェブサイトをご覧ください(右のコードからアクセス可)。

なお、阪神高速道路の長時間通行止めに伴い、

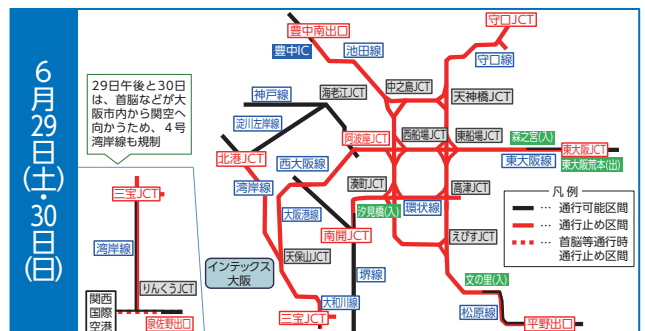
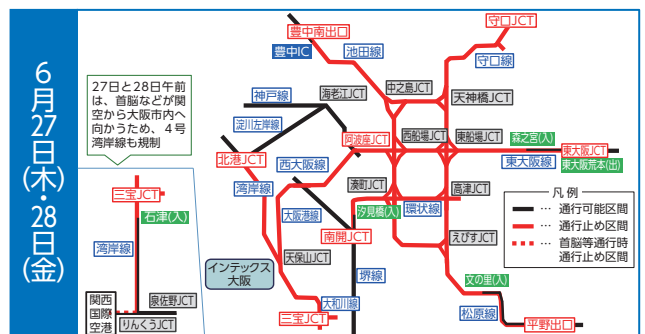


近畿自動車道なども渋滞の発生が予想されるほか、大阪市内の一般道においても頻繁に通行止め規制が実施されます。

大阪府警察本部など13機関・団体が構成するG20大阪サミット交通総量抑制連絡会では、交通総量の50%削減を目標とし、G20大阪サミットの成功と安全確保に全力で取り組みます。

マイカー利用の自粛や業務用車両の運行調整などに協力をお願いします。

市布警察署 06(6727)1234、FAX06(6727)7578



自分自身そして大切な人の健康を守ろう

高齢者の結核が増えています！

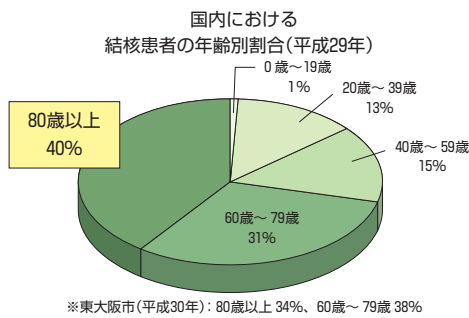
最近、高齢者の結核患者が増えています。早期発見・治療のために日頃から体調管理に努めましょう。

また、市内の医療機関では検診を行っています。ぜひこの機会に受診しましょう。

結核は、治療できる病気になり、年々減り続けています。しかし、かつて結核が国民病であった時代に感染した方が、高齢化による免疫力の低下によって発病するケースが多くなっています。結核は高齢者がかつても警戒すべき病気の一つです。

結核を新たに発症した方の7割以上が60歳以上の高齢者です。特に80歳以上の方が4割を占めています（グラフ参照）。

高齢者の場合は、特徴的な症状が出ないことがあります。自己判断せずに早めに医療機関を受診してください。



結核の症状はどんなの？

結核の初期症状は風邪とよく似ており、気づかれないことも多くあります。

主な症状は次のとおりです。

- ▷ 咳やたんが出る
- ▷ 体がだるい
- ▷ 微熱が続く
- ▷ 胸が痛い
- ▷ 急に体重が減る など



咳やたんなどが2週間以上続いた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

また、高齢者の場合は、結核が発病しても特徴的な症状がでないことがありますので、年に1回は胸部X線検査を受診しましょう。

早期発見で結核の発病を防ごう！



複十字シール運動キャラクター「シールぼうや」

高齢者の結核を早期発見するために

定期健康診断で健康チェック

結核の早期発見のためにも、定期健康診断を受診しましょう。詳しくは健康づくり課へお問合せください。

【肺がん結核検診】

市内の委託医療機関または、保健センターに予約し、受ける事ができます。この検診では、胸部X線検査を受けることができます。

※市内在住の40歳以上の方(「東大阪市がん検診受診証」を提示してください)

※500円(保健センターは無料・年1回) ※次のいずれかに該当する方は自己負担金はありません。

- ▷ 後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者証を所持している
- ▷ 生活保護受給、市民税非課税世帯に属する方で事前に保健センターで無料受診券の交付を受けた

問合せ先

▷ 健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)3809
▷ 母子保健・感染症課 072(960)3805、FAX072(960)3809

日常的な健康観察

高齢者の結核では、咳やたんが出ない場合も多く、継続した食欲低下や体重減少など、日常的な健康観察がとても大切です。

日常的に健康観察を行うことで、高齢者の結核の早期発見につながります。

熱中症患者の約半数は高齢者！高齢者は特に注意が必要です

①体内の水分が不足しがち

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない。体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

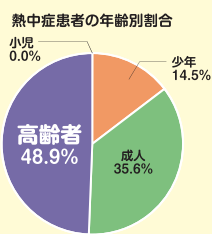
②暑さに対する感覚機能が低下

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調節機能が低下

高齢者は体に熱が溜まりやすく、暑いときには若年者に比べて循環器系への負担が大きくなります。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。右の予防法を実践して、暑い時期を乗り越えましょう！



昨年4月30日～9月30日の救急搬送・搬送者は各408件で、一昨年の同時期と比較すると、210件増加しています。その内、65歳以上の高齢者が113件増

熱中症は予防が大切 水分を補給し、暑さを避けよう！



加えており、高齢者は熱中症に特に注意が必要です(参考)。熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

熱中症は、症状が重くなると命の危険にさらされる病気ですが、次のことに注意して適切に予防すれば防ぐことができます。

【水分・塩分補給】こまめに水分・塩分を補給しましょう。

【体調にあわせた取り組み】こまめに体温を測定しましょう。通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用し、保冷剤や氷冷たいタオルなどを利用して体を冷却しましょう。

【外出時は】日傘や帽子を利用して、日陰でこまめに休憩しましょう。

【熱中症になりやすい環境に】扇風機やエアコンを適切に使い、こまめな換気や遮光カーテン、すだれ、打ち水などで熱中症になりにくい環境をつくりましょう。

市ウェブサイト(左のコードからアクセス可)に熱中症予防リーフレットを掲載していますのQRコードを閲覧ください。

消防局警備課 072(966)9664、FAX072(966)9669

市ウェブサイト(左のコードからアクセス可)に熱中症予防リーフレットを掲載していますのQRコードを閲覧ください。

【熱中症になりやすい環境に】扇風機やエアコンを適切に使い、こまめな換気や遮光カーテン、すだれ、打ち水などで熱中症になりにくい環境をつくりましょう。