



9月20日開幕!

ラグビーワールドカップ2019™日本大会まで  
いよいよ、50日!

## 東大阪市花園ラグビー場南側正面ゲート ネームプレートを掲出

東大阪市花園ラグビー場の改修費用やラグビーの普及・育成を目的とした「ラグビーのまち東大阪基金」へ、昨年未までに5万円以上寄附をいただいた方のネームプレートを東大阪市花園ラグビー場南側正面ゲート付近に設置します。



8月3日(土)の「日本代表VSトンガ代表」の試合でお披露目となりますので、ぜひご覧ください。

■花園ラグビーワールドカップ2019™推進室  
06(4309)3020、FAX06(4309)3847

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、8月1日(日)いよいよあと50日になります。大会のキャッチフレーズは「4年に一度じゃない。一生に一度だ」。今年の秋は世界最高峰のラグビーを楽しみましょう。



TM©RWC L 2015

## チケット購入方法

公式チケットサイトへアクセス



まずはID登録が必要です。個人情報を入力し、「登録」ボタンをクリック!

届いたメールの「本登録」ボタンをクリック!

公式チケットサイトにログイン



希望チケットを申込み!



クレジットカードまたはコンビニエンスストアで支払い後、チケット到着!

## ラグビーワールドカップ2019™日本大会 チケット第4次一般販売 スケジュール決定

8月10日(土)18時から、ラグビーワールドカップ2019™日本大会チケットの第4次一般販売が開始されます。前回の第3次一般販売で在庫なしと表示された試合も新たにチケットが売り出される予定です。

「パブリックビューイングを開催」市ではラグビーワールドカップ2019™日本大会のパブリックビューイングも開催します。ラグビー日本代表が戦うフル戦を、

「クレアホール・ふせ」で実施します。また東大阪市花園ラグビー場では、大会の準々決勝を、スタジアムの大型ビジョンを利用して実施します。東大阪市花園ラグビー場で開催される4試合以外にも、東大阪市では大会を楽しめますので、ぜひ来場ください。

今回の一般販売も全ラグビーワールドカップ2019™日本大会公式チケットサイトから販売となります。まずは公式チケットサイト(左のコードからアクセス可)への登録をお願いします。

「チケット販売について」ラグビーワールドカップ2019™日本大会チケットカスタマーセンター 0570(09)2019(10時~18時) ▼パブリックビューイングについて 花園ラグビーワールドカップ2019™推進室 06(4309)3020、FAX06(4309)3847

です。東大阪市花園ラグビー場で開催される試合は「アタリAVナミビア」「アルゼンチンVSトンガ」「ジョージアVSフィジー」「アメリカVトンガ」の計4試合です。今回の一般販売も全ラグビーワールドカップ2019™日本大会公式チケットサイトから販売となります。まずは公式チケットサイト(左のコードからアクセス可)への登録をお願いします。

記号の見方は8面に掲載

# 8月3日(土)日本代表VSトンガ代表戦

## 交通規制などを実施

8月3日(土)日本代表VSトンガ代表戦が市花園ラグビー場で開催され、多くの観客が来場し、非常に混雑することが想定されます。試合開催に伴い、周辺道路において交通規制などが実施されます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解と協力をお願いします。

なお、会場周辺にスポンサーブースやラグビーグッズ・飲食販売ブースも出展しますので、ぜひご来場ください。

**大会概要** リポビタンDチャレンジカップパシフィックネイションズ2019日本ラウンド「日本代表VSトンガ代表」

開場時間 8月3日(土)19時10分キックオフ

開場時間 19時10分

Uメンバース会員 16時55分

▽一般の方 17時10分

※混雑状況により各開場時間は早まる可能性があります。

市花園ラグビー場

**観戦時の注意**

当大会はラグビーワールドカップ2019日本大会に準じて運営され、次の大会ルールに基づき実施されますのでご注意ください。

▽入場・再入場および警備について

試合開催当日は、手荷物検査、ボディチェックなどを実施します。混雑が想定されますので、余裕を持った早めの来場をお願いします。一度会場を退出した場合、再入場はできません。

▽持ち込み禁止物について

飲食物(酒類、ノンアルコール飲料、弁当などを含む)、ビン・缶・ペットボトル、ステンレスボトル、長傘、大きな手荷物、自撮り棒、三脚・脚などのビデオカメラ関連装置、ドローン、発煙筒、通信機器(トランシーバー、ワイヤレスマイク、WiFi無線LANモーター)などの電波を放出するものなど

▽駐車場について

車両乗り入れ禁止。会場周辺の駐車場は、関係者駐車場となるため使用できません。公共交通機関を利用してご来場ください。また、会場までの送迎も遠慮ください。

**シャトルバスを運行**

近鉄吉田駅⇔市花園

ラグビー場間において無料シャトルバスを運行します(下図参照)。試合開始前は試合開始3時間前からキックオフまで、試合終了後は試合終了から2時間程度(待機列がなくなり次第終了)です。

**試合終了後に交通規制を実施**

試合終了から2時間程度 近鉄東花園駅、市花園ラグビー場間スクラムロード)および近鉄東花園駅前ロータリーは歩行者専用通路になります(下図参照)。

ラグビー場間において無料シャトルバスを運行します(下図参照)。試合開始前は試合開始3時間前からキックオフまで、試合終了後は試合終了から2時間程度(待機列がなくなり次第終了)です。

**試合終了後に交通規制を実施**

試合終了から2時間程度 近鉄東花園駅、市花園ラグビー場間スクラムロード)および近鉄東花園駅前ロータリーは歩行者専用通路になります(下図参照)。

詳しくは、公財日本ラグビーフットボール協会ウェブサイト特設サイト(左のコードからアクセス可能)をご覧ください。

市花園ラグビーワールドカップ2019推進室 06(4309)3020、FAX 06(4309)3009、3847

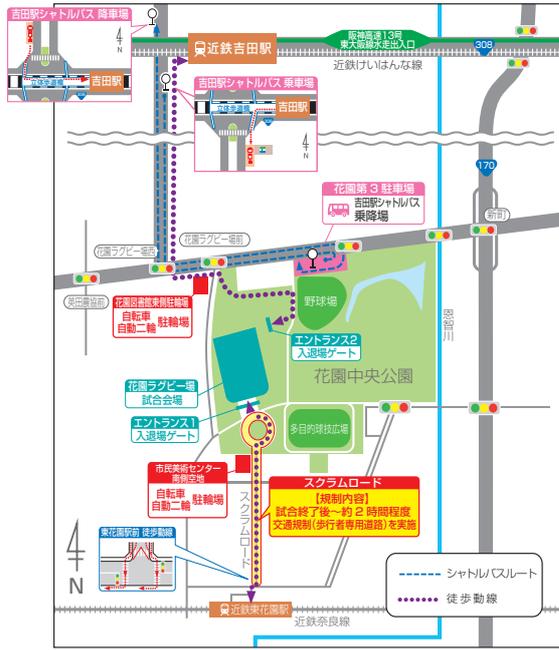
### ラグビーワールドカップ2019™日本大会に関する商標



ラグビーワールドカップ2019™日本大会の公式開催都市には、青竹の色を基調にピッチの芝生をイメージした開催都市マーク(右画像)の使用が認められています。しかし、本マークは公式開催都市である東大阪市のみが大会関係機関の事前承認を得て使用することができるものであり、一般的な使用についてはラグビーワールドカップブランドの保護などのために禁止されています。また、同様の理由で一般的に「ラグビーワールドカップ2019™」というテキストを使用することも禁止されています。

このことから市では、開催都市マークおよびテキストの代替として市独自のマーク(下画像)を作成しています。この市独自のマークは、使用の際の事前承認が不要となっていますので、大会開催成功を応援する皆さんには、こちらのマークの使用をお願いします。

市花園ラグビーワールドカップ2019推進室



## イベント民泊 自宅提供者を募集します

ラグビーワールドカップ2019日本大会では、国内外から多くの観客が花園を訪れます。市では大会期間中に宿泊施設が不足されることに対応し、イベント民泊を実施します。

イベント民泊とは、期間限定で市内にある自宅の空き部屋などを活用して、有料で宿泊場所を提供できる民泊制度です。

花園での試合日の前後で自宅を宿泊場所として提供したい方は、事前に申込みが必要で、条件を満たしているかの審査があります。

時 9月21日(土)〜23日(月)

9月22日(日)イタリヤVナミビア

9月27日(金)〜29日(日)9月28日(土)アルゼンチンVトンガ

10月2日(水)〜4日(金)10月3日(木)ジョージアVフィジー

10月12日(土)〜14日(日)10月13日(日)アメリカVトンガ

※いずれも2泊3日(上限)。

申込書と同意書を8月30日(金)迄(必着)までに郵送またはEメールで

※応募用紙などは市ウェブサイトおよび東大阪ツーリズム振興機構ウェブサイトからダウンロード可。

応募いただいた方から順次審査を進めます。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

お問合せください。

甲 07-5700011

荒本北1-4-1 (一) 社 東大阪ツーリズム振興機構 06(4309)8000、FAX 06(4309)8006

4 hta-jimukyoku@higashiosaka-turism.com

問 企画室 06(4309)101、FAX 06(4309)8826





市立東大阪医療センター  
腎臓内科 血液浄化部 原田 環 部長

### 夜中のトイレと腎臓病

夜、排尿のために起きていませんか。夜間頻尿(多尿)は50歳以上の半数以上の方にみられます。加齢によるホルモンバランスの日内変動などで生理機能が低下したり、日中に塩分や水分を過剰に摂取したりした場合に夜間頻尿が起こりやすくなります。

昼夜問わずに頻尿がみられる場合は、前立腺肥大や前立腺がん、過活動膀胱といった泌尿器科的疾患であることが多いですが、夜間のみみられる場合は慢性腎臓病(CKD)や心機能障害などの内科的疾患が潜んでいることもあります。慢性腎臓病では夜間の血圧が上昇しやすく、ナトリウム(塩)



が溜まりやすくなり、睡眠中にナトリウムを排せつしようとして夜間頻尿が生じます。夜間のみの頻尿対策としては、まずは多飲を控えて減塩してみてください。そして、定期的に健診や人間ドックを受けて内科的な疾患のチェックをするようにしてください。

☎(地独)市立東大阪医療センター事務局医療情報管理課 06(6781)5101、RX06(6781)2194

### 糖尿病食事学習会

☎8月29日(木)10時30分～13時30分  
☑糖尿病食事療法をしている方とその家族 定20人(申込先着順) 内調理実習、試食、ミニ講話 料700円  
☑エプロン、三角巾、手ふき2枚  
☎8月27日(火)までに電話または直接  
☎☎東保健センター

### 肺がん・結核エックス線検診

☎☎8月16日(金)9時20分から・10時10分から＝中保健センター ▶16日(金)13時15分から・14時から＝東保健センター ▶20日(火)9時10分から・10時から＝西保健センター ☑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 ☑各日40人(申込先着順)  
☎☎電話または直接  
☎☎東・中・西保健センター

### 成人歯科健康相談

☎8月28日(水)9時30分～11時30分  
☑市内在住の20歳以上の方 定8人(申込先着順) ☎☎電話で  
☎☎西保健センター

## 育てよう みんなの心の 白いハト

中学校2年生(人権作品集)

### もうすぐパパ&ママのすこやか食育キッチン

☎8月25日(日)10時30分～13時 ☑妊婦とそのパートナー(1人でも可) 定9組18人(申込先着順) ☑妊娠期の食事のポイント、ヘルシーランチの調理実習と試食 料1人500円  
☎☎母子健康手帳、エプロン、三角巾、手ふき2枚 ☎☎基本事項(8面に掲載)を8月20日(火)までに電話で(ファクス、直接も可)  
☎☎中保健センター

### めざせ/マイナス5kgダイエット

☎8月～11月の第4金曜日9時30分～12時(計4日間) ☑BMIが23以上で血圧・血糖・HbA1c・LDLコレステロール値(いずれか)が高い75歳未満の方 定30人(申込先着順) ☑体脂肪・腹囲・血圧測定、運動実習、保健師・栄養士による講話など ☑特定健診などの結果(あれば) ☎☎基本事項(8面に掲載)を電話で(ファクス、Eメール、直接も可)  
☎☎東保健センター ☑higas.hihoken@city.higashiosaka.lg.jp

# 8月 保健センターの ごあんない

行事	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 [クラミジア・梅毒・エイズ検査] (証明書の発行はありません)		16日(金) 9:30～11:00	14日(水)・28日(水) 9:30～11:00	26日(月) 9:30～11:00
精神保健相談(予約制)		1日(木)・7日(水)・15日(火) 14:00～16:00	15日(水)・22日(水)・27日(火) 14:00～16:00	6日(水)・15日(水)・20日(火) 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(水) 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4月生まれ) ※個別に通知しています。		13日(火)・27日(火) 13:10～14:10	13日(火)・27日(火) 9:10～10:10	5日(月)・21日(水)・28日(水) 13:20～14:30
1歳6か月児健康診査 (平成30年1月生まれ) (幼児用歯ブラシ持参) ※個別に通知しています。		21日(水)・28日(水) 13:15～14:30	9日(金)・23日(金) 13:00～14:30	6日(水)・20日(火) 13:15～14:30
3歳6か月児健康診査 (平成28年2月生まれ) ※個別に通知しています。		9日(金)・23日(金) 13:15～14:30	2日(金)・16日(金) 13:00～14:30	27日(水) 13:15～14:30
離乳食講習会		22日(火)13:00～15:00	21日(火)13:30～15:30	9日(金)13:00～15:00
糖尿病個別食事相談 (予約制)		21日(水)・28日(水) 9:30～11:00	2日(金)・16日(金) 9:30～12:00	7日(水)9:30～11:00 26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)		6日(火)・20日(火) 13:45～14:30	6日(火)・20日(火) 9:10～10:00	7日(水)・19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(直津湖池公民館分室)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)	6日(火)・20日(火) 9:30～11:00	2640円	環境衛生検査センター 06(6788)4483 RX06(6787)7404
水道法に基づく 飲用水水質検査(予約制)	5日(月)	平常項目 1万6800円	06(6787)5004 RX06(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。

## 乳幼児健康相談

【開所】8月2日(金)10時～11時＝あさひっこ(旭町子育て支援センター)  
 ▷7日(木)10時～11時＝ゆうゆうプラザ(日下)▷9日(金)9時30分～10時30分＝西保健センター▷15日(木)9時30分～10時30分＝中保健センター▷23日(金)10時～11時＝森河内公民分館  
 ③3歳未満の乳幼児 ④身体測定、育児相談など

【開所】東・中・西保健センター

## 8月の献血

【開所】8月18日(日)10時～12時30分・13時30分～16時 ⑤石切籾神社 ※日程を変更する場合があります。

【開所】▷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

## 早期発見・治療のために乳がん(マンモグラフィ)検診

【開所】9月11日(木)13時から＝東保健センター/30人/電話または直接▷12日(木)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▷26日(木)13時から・13時30分から・14時から＝中保健センター/35人/電話で※いずれも申込先着順。【開所】平成31年4月1日現在、40歳以上の偶数年齢の女性 ⑥800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。【開所】問診票、市がん検診受診証、健康手帳、バスタオル

【開所】東・中・西保健センター

## 野生鳥獣でお困りの方へ

市内にはたくさんの野生鳥獣が生息しており、まれに家屋への侵入や田畑の農作物を食べるなどの被害が発生することがあります。

全ての野生鳥獣は、鳥獣の保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律(鳥獣保護法)で保護され、むやみに捕獲や駆除などはできません。また、生き物の種類はさまざまで、それぞれ個性をもっていることから、人と野生鳥獣との摩擦を可能な限り少なくすることで、共存を図っていくことが望ましいとされています。身近な野生鳥獣とうまく共存するため、野生鳥獣の習性を知り、被害を防止していきましょう。

【開所】動物指導センター 072(963)6211、FAX 072(963)1644

## 手編み乳房パッド講習会

乳がん切除術を受けた方のためにコットンの糸で手編みの乳房パッドを作ります。【開所】9月5日(木)・10月3日(木)・11月14日(木)13時～15時 ⑦各10人(申込先着順) 【開所】電話で【開所】市立東大阪医療センターがん相談支援センター 06(6783)3466、FAX 06(6781)2322

## 健康・禁煙相談広場

【開所】8月7日(木)＝①東保健センター、②ももの広場(楠根)▷8日(木)＝②グリーンパル(中鴻池)、②夢広場(布施駅前)▷14日(木)＝②中保健センター▷16日(金)＝①東体育館▷19日(月)＝①中保健センター▷20日(火)＝①ゆうゆうプラザ(日下)、②はすの広場(近江堂) ☆①は11時～12時、②は15時～16時 ⑧市内在住の20歳以上の方 ⑨健康・禁煙相談、血圧測定など

【開所】東・中・西保健センター

## 飼い犬登録と狂犬病予防注射

生後91日以上の子犬を飼っている全ての飼い主は、飼い始めた日から30日以内に飼い犬登録をし、狂犬病予防注射を受けさせ、飼い犬に犬鑑札と狂犬病予防注射済票を着けることが義務づけられています。予防注射は動物病院で受けることができます。市の委託動物病院で受けると、その場で飼い犬登録ができ、狂犬病予防注射済票の交付も受けられます。

### 【登録内容の変更は届出が必要】

犬の飼い主や住所、電話番号など飼い犬登録の内容が変わった場合や飼い犬登録をしている犬が死亡した場合、他市町村で飼い犬登録をしていた犬が東大阪市内へ転入した場合は、必ず届け出てください。

### 【逃げ出しに注意】

夏場は雷や花火に驚いて飼い犬が逃げ出し、行方不明になることがあります。犬の放し散歩は絶対にせず、首輪やリードが壊れていないか確認し、必ず犬鑑札と注射済票を着けてください。もし飼い犬や飼い猫が行方不明になったら、すぐに動物指導センターまでご連絡ください。あわせて、警察署(遺失物の係)にもお問合せください。

### 【熱中症に注意】

室内飼育でも高温多湿が続くと熱中症の危険が高まるので、エアコンなどで調節しましょう。屋外では日陰がある風通しのよい場所で飼育してください。室内・屋外いずれの場合も、十分な水をいつでも飲めるようにしてください。

◇ ◇

【開所】動物指導センター 072(963)6211、FAX 072(963)1644▷食品衛生課 072(960)3803、FAX 072(960)3807

## あなた自身のために受けましょう

## 風しんの第5期定期予防接種・抗体検査

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、風しんの抗体検査と予防接種が原則無料になります。まず抗体検査を受けて、抗体価をご確認ください。

6月末に風しんの第5期定期予

防接種および抗体検査のクーポン券を、4月1日現在、東大阪市内住民登録のある昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に発送しました。

なお、昭和47年4月1日以前に

生まれた対象者でクーポン券の発行を希望する場合は、保健センターまたは保健所で発行します。ウェブサイトにある申請書に記入のうえ、持参またはお電話ください。※クーポン券を持参せずに受診した場合は有料になります。償還払いはできません。【開所】母子保健・感染症課 072(960)3805、FAX 072(960)3809



	風しんの第5期定期予防接種	風しん抗体検査
対象者	右記のうち、風しん抗体検査の結果、十分な抗体価がなかった方(HI法で8倍以下、EIA法で6.0未満)	受診時に東大阪市内住民登録があり、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
上記のうち対象外となる方	(過去も含め)抗体検査を受けた結果、十分な抗体価がある(HI法で16倍以上)または過去に風しんにかかったことが明らかの方 ※ただし希望すれば抗体検査可能。	
実施期間	令和4年3月31日まで(3年間に限る)	
助成回数	1回	
自己負担額	無料	
受診方法	クーポン券を持参すると、全国の委託医療機関で抗体検査および予防接種が無料で受診できます。住所がわかる運転免許証などをご持参ください。委託医療機関については、厚生労働省ウェブサイト(右上のコードからアクセス可)をご覧ください。抗体検査は、特定健診や事業所が実施する健康診断の機会に受検可能な場合もありますので、事業所にご確認ください。	



### 平和の灯・平和の女神像

“平和の灯”は、1993年(平成5年)に平和なまちづくりのシンボルとして広島、長崎の灯火からの分火を受け、“平和の女神像”とともに旧市民会館前に設置し、核兵器の廃絶と世界の恒久平和を訴えてきました。平成27年9月に市役所本庁舎前の春宮公園内に移設されました。

## 21世紀を「人権の世紀」に 戦争の放棄と平和の願い

### 東大阪市 平和都市宣言

平和は、人間として生きるための基本であり、全世界共通の願いです。私たちの生活も、本市のまちづくりの理念である「人間尊重に根ざした市民都市の創造」の実現も真の恒久平和なくしては望みません。このため、私たちは平和の重要性とこれを脅かす核兵器の廃絶を全世界に訴えるとともに、本市が非核「平和都市」であることをここに宣言します。

1985年11月1日

「平和」とは、人間が人間らしく生きるための基本です。毎日の生活が安全で、安心して暮らせることが私たちの願いです。しかし、世界では依然として多くの地域で紛争やテロなどが続いています。今一度、私たち一人ひとりに何ができるか考えてみませんか。

### 平和のつどいを開催 平和公演会

「コメディ・クラウン・サーカス」エロ流平和な社会へ笑顔のアプローチをテーマに4人のクラウン(右下写真)が、会場を盛り上げ、平和の大切さを届けます。8月20日(火)11時～12時30分 市立中央



### 人権啓発詩・読書感想文募集します

「人権の尊さやお互いの人権を守る」と「差別のない明るい社会を築く」の大切さ、「平和の尊さ」を訴えることなどをテーマにした詩と読書感想文を募集します。市内在住・在学(小学生以上)の小・中学生に募集します。

### 原爆死没者・戦没者へ 平和祈念の黙とうを

広島と長崎では、原爆投下の日(8月9日)に原爆死没者の冥福と世界の恒久平和を願って、被爆74年目の慰霊と平和祈念の式典が行われます。また、8月15日の「戦没者を追悼し平和を祈念する日」には、日本武道館で全国戦没者追悼式が開かれます。亡くなった方の冥福と、再びこのような惨事が起こらないことを祈って、次の日時に1分間の黙とうを捧げましょう。

8月6日(木)8時15分、9日(日)11時2分、15日(日)12時

募集期間 8月6日(木)8時15分、9日(日)11時2分、15日(日)12時

表① 販売購入形態別相談件数

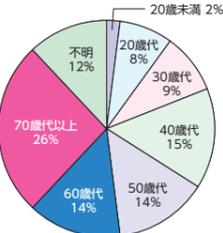
販売購入形態	件数
店舗購入	1061(948)
通信販売	1025(1050)
訪問販売	449(418)
電話勧誘販売	164(152)
訪問購入	41(44)
マルチ・マルチマカ、取引	28(34)
その他無店舗販売	11(20)
ネガティブ・オプション	8(12)
不明・無関係	720(771)
合計	3507(3449)

表② 相談の多い上位5品目

順位	品目	件数
1	商品一般	284(320)
2	賃貸アパート	177(152)
3	デジタルコンテンツ	114(182)
4	新聞	99(121)
4	電気	99(40)

※( )は、平成29年度の件数。

グラフ 契約当事者の年齢別構成



### 平成30年度

## 消費生活相談件数まとまる 高齢者の契約に関する相談が増加

平成30年度に消費生活センターで受けた消費生活相談の件数がまとまりました。相談件数は3507件で前年度より58件増加し、依然として多くの相談が寄せられています。前年度寄せられた相談の特徴は、次のとおりです。

**販売購入形態別の特徴**  
販売購入形態別相談件数(表①)を見ると店舗購入が1061件と最も多く、次いで通信販売、訪問販売の順になっています。訪問販売による相談では、新聞契約に関するものが圧倒的に多いのが特徴です。

**商品・役務別相談の特徴**  
相談の多い上位5品目(表②)を見ると、商品一般によるものが最も多く、年齢が高くなるほどその割合が高くなる傾向にあります。70歳以上で最も多いのは商品一般(架空請求など)に関する相談です。次に多

いのが、新聞や電気に関する相談で、高齢者にわかりづらい説明で契約させ、解約を申し出ると契約を盾に断るといったパターンが多くなっています。

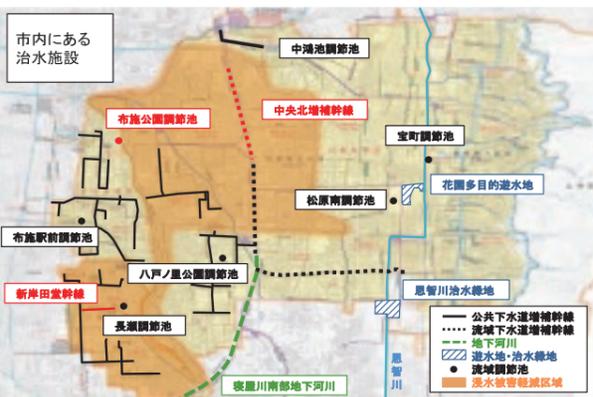
**消費者トラブルはまず相談を**  
このような被害に遭わないよう、1人で悩まないで周りの人や消費生活センターに早めに相談しましょう。また、高齢者が被害に遭わないためには、家族や周囲の人の見守りや日頃からの声かけが大切です。変わったことがないか、尋ねてあげましょう。

消費生活センター 1072(965) 6002、RW072(962) 9385



昔は海だった!? 河内平野 寝屋川流域に広がる河内平野は、今から約6000年前までは河内湾でした。淀川と旧大和川から運ばれた土砂により徐々に埋め立てられ、河内湾・河内湖と姿を変え、江戸時代初期には河内平野と呼ばれていました。

現在の河内平野は、河川・下水道・流域が一体となった「総合治水対策」を



進めています。市域における治水対策 流す施設として、増補管(府・市)や地下河川(府)の整備に取り組みしています。また、貯める施設として遊水地や調節池(市内6か所)があり、布施公園調節池を現在整備中です。浸水被害を軽減できる地域が広がりました。

今年8月、市内で新たに中央北増補幹線が完成し、川俣地域の浸水被害の軽減が図られます。寝屋川南部地下河川に隣接する下水道増補幹線は、

## 新規採用職員による 浸水対策施設めぐりレポート ~中央北増補幹線

今回は治水対策への理解を深めるため、荒本西3丁目主要地方道大阪中央環状線のすぐ側にある中央北増補幹線を見学しました。中央北増補幹線は大阪府による施工で、中央環状線の地下に内径約5m40cmの大きな管が約2kmにわたり布設されています。中央北増補幹線が供用されると、東大阪市中部の広い範囲で浸水被害軽減効果が期待できる重要な治水施設です。



下水道維持管理課 山岡 正和

### 【感想】

中央北増補幹線は阪神高速東大阪線やJR学研都市線の橋脚基礎に近接しており、ほかにも水道管やガス管など、複数の地下埋設物が整備されています。それらに留意しながら、直接目には見えない地下空間をシールド工事で掘削する技術に感動しました。シールド工事とは、簡単にいうとシールドマシンという機械でトンネルを掘る工事のことですが、そのシールドマシンで掘削する際に、地盤の沈下やゆるみなどによって既存の構造物に影響を与えないよう施工する技術にも驚きました。また、見学するまでは、雨水を貯留するために整備されたと思っていたが、地下河川に放流するために整備



シールドマシン

## 増補管って どんな役割があるの??

増補管とは、既存下水道管の排水能力を超える雨水を排水させるために新たに整備した下水道管のことをいいます。高度経済成長期以降、急速な都市化の進展により、田畑が減り、建物や道路などが増加しました。これによって土地がもつ保水能力が低下し、雨水流出量が増加した結果、既設の下水道管の排水能力が不足し浸水被害が頻発するようになりました。そこで、既設の下水道管の排水能力を補うべく増補管が整備されています。



整備中の新岸田堂幹線(上)、大雨時に増補管に雨水が流れ込み浸水発生の可能性を低くします(下)

## 9月10日は下水道の日

「下水道の日」は、昭和36年に「全国下水道促進デー」として始まり、9月10日と定められたのは、下水道の大きな役割の1つである「雨水の排除」を念頭に、これから迎える台風シーズンに注意を喚起するうえでも適当であるとされたことによるものです。その後平成13年に、より親しみのある

名称として「下水道の日」に変更されました。現在市の下水道普及率は99%を超え、早期に100%を達成できるよう努力しています。また、既設下水管の流下能力を新たな下水管で補う雨水増補幹線の整備や、増加する老朽施設の再構築にも積極的に取り組んでいます。

## 安全安心なまちづくり

## 市域の治水対策を探る

催しのつづき

夏休み子どもフェスタ

8月4日(日)11時～16時 定170人  
(当日先着順) 内手品、ボウリングゲーム、鉄道模型など  
所 夢広場(布施駅前) 06(6784) 2014 (R兼用)

夏休みやまなみこどもフェスタ

8月18日(日)12時30分～15時 小学生以下の子ども 定100人(当日先着順) 内手づくりおもちゃ、金魚すくい、シャボン玉など  
所 夢やまなみプラザ(四条) 072(988) 3107 (R兼用)

ドリーム21の催し&教室

【夏休み特別展～世界の昆虫展】  
カブトムシと触れあえます(有料。写真)。



8月8日(日)～18日(日)10時～16時 ※料金が必要な場合あり。小学生未満は保護者同伴。申込不要。

【ウクレレ ロビーコンサート】

8月17日(日)10時30分～11時～12時30分 演奏、フラダンス ※申込不要。

【夏休みなわとび教室】

8月24日(土)▷10時30分～11時30分=初心者クラス ▷13時30分～14時30分=ダブルダッチクラス ▷15時30分～16時30分=二重跳びクラス 小学生 各20人(抽選) 500円 内なわとび(ダブルダッチクラスは不要) 基本事項(右上に掲載)とクラス名、学校名、学年を8月4日(日)(必着)までに往復ハガキで

【夏休みの開館時間延長とプラネタリウム特別放映】

8月11日(水)～15日(日)は開館時間を延長し、プラネタリウム特別放映を行います。 8月11日(水)～15日(日)17時10分～40分 夏休みの星をさがそう 料100円(4歳以上) ※申込不要。

所 578-0923松原南2-7-21 ドリーム21 072(962) 0211、R072(962) 0810

はぐさ市民劇場～映画の集い

映画「パティントン2」を上映します。 8月17日(土)13時～15時(開場は12時30分) 定100人(当日先着順)

所 長瀬人権文化センター 06(6720) 1701、R06(6729) 9171

子育て支援ほっこりライブラリ

8月20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(申込先着順) 内ベーマッサージ、ふれあい遊びなど



所 4条図書館 072(982) 1235、R072(984) 6079

その他

全国家計構造調査

8月から12月まで「全国家計構造調査」を実施します。本調査で全国の家計の現状を明らかにし、施策立案の基礎資料とします。調査対象の世帯には、8月以降に調査員証をつけた調査員が皆さんのお宅に伺いますので、協力をお願いします。

所 情報化推進室 06(4309) 3113、R06(4309) 3816

中学校卒業程度認定試験

やむを得ず義務教育を修了できなかった方を対象に、中学校卒業程度の学力を認定する試験を行います。合格すると高校への入学資格が得られます。 10月24日(木) 所 エル・おおさか(府立労働センター・大阪市中央区北浜東) 試験科目 国語、社会、数学、理科、英語 府教育庁小中学校課で配布する願書を8月19日(月)～9月6日(金)(消印有効)に郵送

所 〒100-8959東京都千代田区霞が関3-2-2 文部科学省

所 学事課 06(4309) 3271、R06(4309) 3838

ご協力ください  
こども110番の家

市では、地域の子どもが安心して暮らせる環境を確保するため、「こども110番の家」を設置し、子どもを犯罪から守る運動を推進しています。こども110番の家とは、子どもがトラブルに巻き込まれそうになったときに、助けを求めて駆け込むことができる家のことです。

この運動に協力いただける家庭や会社などには、「こども110番の家」の目印となる小旗やプレートを配布します。なお、活動中に被害に遭われたときのため、市で災害見舞金保険に加入しています。随時登録を受け付けていますので、お問合せください。

所 青少年スポーツ室 06(4309) 3281、R06(4309) 3835

子どもたちの未来を考える  
ワールドカフェ～子育て座談会

子ども・子育て新制度に関する事業計画を策定するために、子育てについて意見交換会を行います。 8月19日(月)イコラーム(男女共同参画センター)▷21日(水)東区体育館▷22日(木)夢広場(布施駅前)▷23日(金)市役所本庁舎22階会議室2 ☆いずれも10時～11時30分 就学前の子どもを在宅で育てている方 ※子ども同伴可。 各18人(抽選) 基本事項(下に掲載)と希望会場を8月9日(金)(必着)までにハガキで(ファクス、Eメール、直接も可)

所 〒577-8521市役所子どもすこやか部施設指導課 06(4309) 3201、R06(4309) 3817、E kodomoshits@city.higashiosaka.lg.jp

●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 Eメールアドレス

●申込みの基本事項

- ▷行名または教室名
- ▷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

まちをみどりでいっぱい

記念樹をプレゼント&  
緑化樹を配付



【記念樹をプレゼント】

新築や結婚などの記念に苗木をプレゼントします。 市内在住で、平成30年9月1日～令和元年8月31日に出生、入学(保育・幼稚園、小・中学校)、新成人、新居(転入、転居、新築、増改築)、結婚、銀婚、金婚の記念日がある方 樹木の種類 クスノキ、キンモクセイ、アジサイ、クチナシ、ハナミズキ、ドウダンツツジ、イロハモミジ、ジュンベリー、オリーブ ※高さ30cm～1m。配付は1世帯につき1本(出生、入学、新成人は1人1本)。10月19日(土)に花園中央公

園で開催するグリーンフェスタで配付します。 基本事項(右上に掲載)と対象者氏名、記念日の種別、記念日、出生・入学の場合は保護者名、希望の苗木名を9月6日(金)(消印有効)までに往復ハガキで(1枚に1本のみ)

所 〒538-0036大阪市鶴見区緑地公園2-163 咲くやこの花館事務所内(一社)フラワースサイエティ 06(691) 5)0171

【緑化樹を配付】

自治会やPTA、地域の皆さんなどが協同で地域緑化を行う場合に、樹木を配付します。 樹木の種類 キンモ

クセイ、サザンカ、セイヨウカナメ(レッドロビン)、ヤマモモ、イロハモミジ、コブシ、サルスベリ、ソメイヨシノ、ハクモクレン、ハナミズキ、ヤマザクラ ※高さ1.5m程度。1件につき10本以上の申請が必要。樹木は地植えしてください。本数に限りあり。業者での植栽など協同緑化でないものは対象外。植え付けや管理は申込者で実施してください。実績報告書の提出が必要です。配付は来年2月～3月ごろを予定。 申請書を8月23日(金)(必着)までに郵送または直接

所 〒577-8521市役所みどり景観課 06(4309) 3227、R06(4309) 3831

詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。 ためか、お問合せください。

所 みどり景観課



学ぶのつづき

夏休み考古学教室

8月25日(日)10時30分～14時30分  
小学生とその保護者 15人(申込先着順)  
古墳探検、勾玉作りなど  
弁当、飲み物、敷物 ※入館料(一般50円、高校・大学生30円、小・中学生20円)が必要。  
8月2日(金)から電話で  
所 郷土博物館 072(984)6341、FAX072(986)1432

むかししごとのワークショップ  
藍染めチャレンジ

藍の生葉から染め液を作り、ハンカチやTシャツを染めます。  
8月24日(土)10時～11時30分・13時～14時30分  
未就学児～中学生 ※小学校3年生以下は保護者同伴。  
各15人(申込先着順) ※入館料(一般300円、小・中学生200円)が必要。  
8月10日(土)10時から鴻池新田会所ウェブサイト

所 鴻池新田会所 06(6745)6409、FAX06(6744)7498

老舗花屋に学ぶ発酵教室

甘酒の作り方を学びます。塩糀を作る体験もあります(持ち帰り可)。  
所定 8月29日(木)～やまなみプラザ(四条) / 24人 / 8月26日(日)まで / 9月5日(木)～くすのきプラザ(若江岩田駅前) / 36人 / 9月2日(日)まで  
☆いずれも10時30分～12時で申込先着順 3000円 エプロン、手ふき  
各申込期限までに電話または直接  
所 四条市民プラザ 072(988)3113  
若江岩田駅前市民プラザ 072(967)6575 ☆いずれも兼用

募集

東大阪ツーリズム振興機構事務職員

観光地域づくりの新しい取組みに携わる事務職員を募集します。詳しくは7月30日(木)以降の東大阪ツーリズム振興機構ウェブサイトをご覧ください。か、お問合せください。  
所 (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

預かり保育協力登録者

市立幼稚園・こども園の教育時間終了後の預かりができる方を募集します。



幼稚園教諭免許または保育士資格がある大学生以上の方  
活動時間 週1日～3日で1日3時間30分程度(14時以降) 謝金 1時間1200円(交通費含む) 電話連絡のうえ、履歴書と資格に関する証明書の写しを直接  
所 学校教育推進室 06(4309)3269、FAX06(4309)3838

障害者総合支援法関係  
非常勤嘱託員

障害者総合支援法に関する事業の事務補助を行う非常勤嘱託員を募集します。  
昭29年4月2日以降生まれで、ワード・エクセルができ、職種による資格要件を満たす方  
1人 選考日 8月24日(土) 応募用紙を8月21日(木) (必着)までに郵送または直接 ※資格要件など詳しくは募集要項をご覧ください。応募用紙や募集要項は7月22日(日)から市ウェブサイトダウンロード可。  
所 577-8521市役所障害福祉認定給付課 06(4309)3184、FAX06(4309)3813

市立障害児者支援センター  
看護師・理学療法士・児童指導員  
保育士・支援員・事務員

レビラ(市立障害児者支援センター)で勤務する職員を募集します。  
看護師=2人 理学療法士=1人 児童指導員または保育士=2人 支援員=1人 事務員=1人 雇用期間 来年4月1日から ※受験資格や勤務条件、申込方法など詳しくは募集要項をご覧ください。か、お問合せください。募集要項は市社会福祉事業団ウェブサイトからダウンロード可。  
所 (社福)市社会福祉事業団総務課 072(975)5700、FAX072(966)1011  
子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3817

ダンスフェスタ東大阪出場者

11月10日(日)に市文化創造館で開催するダンスフェスタの出場者を募集します。  
市内在住・在勤・在学(いずれか)の小学校5年生～22歳くらいの2人以上のチーム 10組程度(抽選) 申込用紙を9月13日(金) (必着)までに郵送(ファクス、直接も可) ※申込用紙は8月1日(日)から市ウェブサイトダウンロード可。  
所 577-8521市役所青少年スポーツ室 06(4309)3281、FAX06(4309)3835

高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画  
策定に関する懇話会委員

第9次高齢者保健福祉計画および第8期介護保険事業計画策定に関する懇話会委員を募集します。  
平日昼間の会議に出席できる市内在住の40歳以上の方 ※市の附属機関の委員、市の外郭団体の職員、高齢者の保健・福祉・介護事業者の従業員を除く。  
40歳～64歳の方=1人 65歳以上の方=1人 基本事項(8面に掲載)と職業、応募動機、作文「私が考える、地域でつくる介護予防」(800字程度で様式自由)を8月30日(金) (必着)までに郵送  
所 577-8521市役所高齢介護課 06(4309)3185、FAX06(4309)3848

ふれあいのつどい

ステージ出演者とボランティア

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ステージ出演者とボランティアを募集します。  
応募用紙を出演者は9月17日(木) (必着)までに、ボランティアは9月30日(日) (必着)までに郵送(ファクス、Eメール、直接も可) ※応募用紙は市ウェブサイトからダウンロード可。  
所 577-8521市役所障害施策推進課 06(4309)3183、FAX06(4309)3813、shogaifukushi-c@city.higashiosaka.lg.jp

介護予防・日常生活支援総合事業  
委託事業者

今年10月から来年3月まで、次の講座などを委託する事業者を募集します。  
認知症予防教室事業 介護予防活動ボランティアリーダー養成講座 訪問型短期集中予防サービス事業 選考方法 書類審査、プレゼンテーション 関係書類を直接 ※関係書類などは7月22日(日)から市ウェブサイトダウンロード可。受付期間など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。  
所 地域包括ケア推進課 06(4309)3013、FAX06(4309)3848

募集 公の施設の指定管理者

市では、来年4月から表の市立の施設を管理する指定管理者を募集します。個人での応募はできません。

応募方法や説明会日時など、詳しくは8月1日(日)以降の市ウェブサイト

をご覧ください。か、各担当課(室)にお問合せください。募集要項などは募集施設の各担当課(室)で配付します。

所 行財政改革室 06(4309)3105、FAX06(4309)3826

施設名	問合せ先担当課(室)
市立長瀬共同浴場 市立荒本共同浴場	人権向上調整課 06(4309)3157、FAX06(4309)3823
市民プラザ	市民協働室 06(4309)3319、FAX06(4309)3812
市立産業技術支援センター	モノづくり支援室 06(4309)3175、FAX06(4309)3846
市立勤労市民センター	労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846
市営斎場(岩田、額田、荒本)	斎場管理課 06(4309)3192、FAX06(4309)3818
旧河澄家	文化財課 06(4309)3283、FAX06(4309)3835



長期講習～文書作成と表計算

8月～12月の原則第2・3土曜日14時30分～16時30分(計10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)
1万5000円 持USBメモリ 基本事項(8面に掲載)を8月4日(日)(必着)までにハガキまたはファクスで
所 577-0832長瀬町3-7-40
長瀬青少年センター 06(6727)1200、
FAX06(6729)9787

東大阪アリーナの教室

【子どもフラダンス教室】
8月2日～11月8日の金曜日17時30分～18時20分(8月16日、9月13日・27日、10月11日を除く計11日間)
小学生 定20人(申込先着順)
料1万1000円 持フリースカート(あれば)、飲み物
電話予約のうえ、1週間以内に料金を直接

【トレーニングルーム登録講習】
8月から、次のとおり実施します。
毎月第2・3日曜日=15時～15時30分
水曜日=13時30分～14時
木曜日=19時～19時30分
金・土曜日=10時～10時30分
日曜日=14時～14時30分
各10人(申込先着順)
前月の第4月曜日から電話で

【プール休館日】
8月18日(日)・23日(金)・31日(土)は水泳大会開催のため終日一般利用ができません。
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 東大阪アリーナ 06(6726)1995、FAX06(6726)1994

角田総合老人センターの教室&催し

【メロディうんどう教室】
8月8日(木)・28日(木)13時30分～15時
市内在住の60歳以上の方
タオル、飲み物 ※申込不要。

【河内音頭(踊り)を楽しもう!】
8月20日(木)13時30分～15時30分
市内在住の60歳以上の方とその家族・知人の小学生 定40人

【夏の屋下がりコンサート】
8月29日(木)14時～15時30分
市内在住の方 定100人
ジャズコンサート、マジックパルンション

※いずれも申込先着順。 8月1日(日)から電話または直接
所 角田総合老人センター 072(962)8011、FAX072(963)2020

東体育館の教室

【大正琴教室】
9月からの第1・3木曜日10時～12時
小学生以上の方 定10人
料3240円 ※別途教材費・大正琴レンタル料が必要。
飲み物 ※8月22日(木)に体験会を開催(500円。教材費・レンタル料は不要)。

【ペーパークラフト教室】
9月は飛び出す立体カードを作ります(写真)。



9月からの第2木曜日13時～15時
16歳以上の方 定6人
料2160円 ※別途材料費1300円が必要。
ハサミ、カッターナイフ、スティックのり、書けなくなったボールペン(あれば)、15cm～20cmの定規
8月29日(木)に体験会を開催(1000円。別途材料費800円が必要)。

【チキンスクラッチししゅう教室】
ティッシュカバーなどを作ります。
9月からの第2木曜日10時～12時
16歳以上の方 定8人
料2160円 ※別途材料費1500円が必要。
糸切りハサミ、針山

※いずれも申込先着順。 電話で
所 東体育館 072(982)1381、FAX072(982)2768

新しくなった市のシンボル 市文化創造館内覧会を開催

9月1日のオープンに先立ち、内覧会を開催します。
8月18日(日)10時～16時(入館は15時30分まで)
市文化創造館(御厨南2-3-4) ※小学生以下は保護者同伴。1階エントランスロビーで受付を行います。見学範囲には限りがあります。駐車場は利用できませんので公共交通機関をご利用ください。



市文化創造館大ホール

文化創造館受付事務所 06(4307)5772、FAX06(4307)5778(9時～19時30分)

仕事で使えるパソコン講座

8月22日(木)10時～13時=ワード
22日(木)13時30分～16時30分=パワーポイント
23日(金)10時～15時=エクセル
15歳～39歳の求職中の方 各6人(申込先着順)
8月1日(日)から電話で
所 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、FAX06(6787)2018
労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

イコーラムの講座

【いこう/らむカレッジ】
子宮がんの当事者から、女性の体の病気への理解を深めます。
8月31日(土)14時～16時
市内在住・在勤・在学(いずれか)の方
8月24日(土)まで

【女性応援セミナー～子育て編】
子どもを被害者にも加害者にもしない、インターネットの正しい使い方を学びます。
9月7日(日)10時～12時
市内在住・在勤・在学(いずれか)の女性
8月31日(土)まで

各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(8面に掲載)と受講動機、保育が必要な方は子どもの氏名・生年月日を各申込期限(必着)までにハガキで(電話、ファクス、Eメール、直接も可)
所 578-0941岩田町4-3-22-600 イコーラム(男女共同参画センター) 072(960)9201、FAX072(960)9207、✉ikoramu@nifty.com

就活ファクトリー東大阪の講座

【自分にあう仕事を探そう/エンアグラムで自己分析】

8月8日(木)15時～16時30分
【知らない「損」するビジネスマナー(入門編)】

8月22日(木)15時～16時30分
【秋までに就職決定/「今」から始める業界研究!】

8月29日(木)15時～16時30分

39歳以下の求職中の方 15人(申込先着順)
電話または直接
所 就活ファクトリー東大阪 06(4306)5360、FAX06(4306)5160

五条老人センターの教室

【音楽療法】
曲にあわせて体を動かします。

9月5日(木)・20日(金)10時～11時
各30人
スリッパ
8月1日(木)から

【ちぎり絵教室～リスとどんぐりの色紙】

9月6日(金)10時～11時30分
30人
料650円 ※色紙掛は別途490円が必要。
ハサミ、のり、目打ち(竹串も可)、手ふき
8月1日(木)～22日(木)

【音楽で心も体もリフレッシュ!】

9月11日(木)13時30分～15時
40人
タオル、飲み物
8月1日(木)から
市内在住の60歳以上の方 ※いずれも申込先着順。
各申込期間に電話または直接
所 五条老人センター 072(985)3751、FAX072(986)7592

# 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 8月6日(水)13時～15時30分 内 遺言・相続・内容証明の作成など

#### 【社会保険労務士】

時 8月8日(木)13時～15時30分 定 10人 内 年金・健康保険の手続きなど

市役所本庁舎1階相談室 ※当日先着順。

市市政情報相談課 06(4309)3104、R06(4309)3801

### 福祉なんでも相談

時 8月1日(水)はすの広場(近江堂) 2日(金)＝グリーンパル(中鴻池) 5日(月)＝くすのきプラザ(若江岩田駅前) 6日(火)＝やまなみプラザ(四条) 7日(水)＝夢広場(布施駅前) 15日(木)＝ももの広場(楠根) 21日(水)＝ゆうゆうプラザ(日下) ☆いずれも13時30分～16時 福祉企画課 06(4309)3181、R06(4309)3815

### 「司法書士の日」法律相談会

時 8月17日(土)13時～16時 所 クレアホール・ふせ(足代北2) 内 登記、相続、遺言、成年後見など 大阪司法書士会 06(6941)5351、R06(6941)7767 市市政情報相談課 06(4309)3104、R06(4309)3801

### 建築士による相談

時 8月20日(火)13時～16時 市役所本庁舎1階相談室 定 6人(申込先着順) 住宅の設計やリフォーム、欠陥住宅など 電話または直接 指導監察課 06(4309)3245、R06(4309)3829

### 税理士による税務相談

時 8月28日(水)9時～12時(1人30分) ※14日は開設しません。 市役所本庁舎1階相談室 定 10人(当日先着順) 新規開業、相続、贈与 近畿税理士会東大阪支部 06(6725)7708、R06(6722)2170 税制課 06(4309)3131、R06(4309)3810

### 多言語による情報提供や相談 多文化共生情報プラザ

多文化共生情報プラザ(旧名称:国際情報プラザ)では、在留外国人に対し、生活に関する情報提供や相談窓口の案内を多言語で行っています。 月曜日～金曜日10時～17時30分、第4土曜日9時～12時 市役所本庁舎12階文化国際課内 対応言語 英語、韓国・朝鮮語、中国語、ベトナム語(毎週火・金曜日、第4土曜日)、その他の言語(翻訳機での対応) 文化国際課多文化共生情報プラザ 06(4309)3311、R06(4309)3823

### ひとり親家庭などの法律相談

時 8月22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歳未満の子ども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) 8月1日(水)から電話で 子ども家庭課 06(4309)3194、R06(4309)3817

### 不動産相談

時 8月9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。 土地、建物など 空家対策課 06(4309)3244、R06(4309)3829



## 8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		花園西町公園	13:20～13:50	
駅前公園(上石切町2)	14:00～14:30	13日(水)	若江本町北公園	14:00～14:40	14日(木)
ダイヤパレス横(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		東楠風社公園稲荷神社横	13:20～14:20	14日(木)
上六万寺児童遊園	14:00～14:30	9日(金)	寺嶋公園	15:00～16:00	
桜井児童遊園	15:00～15:40		春光園(横枕)	13:20～13:50	
瓢箪山稲荷神社東駐車場	13:20～13:50		加納アメリア集会所前	14:10～14:50	7日(水)
大池公園	14:00～14:30	1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		三ノ瀬公民館	13:10～13:50	
オーク新石切(西石切町7)	13:20～13:50		大和公園	14:00～14:40	1日(水)
豊浦公民館	14:10～14:40	2日(金)	はすの広場(近江堂)北側	15:20～16:00	
シャルマンコーポ校岡公園	15:10～15:40		市営島町住宅	13:20～13:50	
東体育館前	13:20～13:50		市営鷺島住宅集会所前	14:00～14:40	13日(水)
マンハイム石切(日下町4)	14:20～15:00	8日(水)	新喜多公園	15:20～16:00	
J.A.孔舎街(日下町6)	15:30～16:00		金岡公園	13:40～14:30	
鴻北公園西側	13:20～14:00		柏田公園	14:40～15:10	6日(水)
府宮東鴻池第二住宅	14:10～14:40	6日(水)	岸田堂南公園	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	
玉串西地集会所前	13:20～14:00		川俣水みらいセンター西	14:20～14:50	8日(水)
府宮東大阪玉串住宅	14:10～14:40	2日(金)	稲田公園	15:20～16:10	
ライオンズマンション(若江東2)	15:20～16:00		御厨天神社境内	13:20～13:50	
角田総合老人センター	13:20～13:50		新家西町第2公園	14:00～14:30	9日(木)
プレジデント東大阪(岩田町6)	14:10～14:50	7日(水)	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				

### 鴻池子育て支援センター

#### 【びよびよタイム】

時 8月2日(金)・7日(水)・14日(水)9時30分～11時30分 定 5か月までの乳児 名札、お茶

#### 【色水遊びを楽しもう】

時 8月21日(水)10時～11時 定 2歳以上の未就園児 定15組(申込先着順) 8月7日(水)13時から電話で

#### 【親子広場(カエル組)】

時 9月4日～10月2日の水曜日10時～11時(計5日間) 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの幼児 定15組(抽選) 8月19日(水)13時～23日(金)17時に電話で

鴻池子育て支援センター 06(6748)8251、R06(6743)0577

### 長瀬子育て支援センター

#### 【よっといで広場(自由来館)】

時 月曜日＝13時30分～16時 火・木曜日＝9時30分～16時(お弁当持参可) 土曜日＝9時30分～11時30分 ※8月5日(水)・30日(金)は1日自由来館(お弁当持参可)。 就学前乳幼児

#### 【ベビーズ～大きくなったかな?】

時 8月9日(金)13時30分～15時30分 定 5か月までの乳児 身体測定

配偶者からの暴力(DV)に悩む方のための専用ダイヤル 06(4309)3191(月曜日～金曜日9時～12時・12時45分～17時(祝休日・年末年始を除く))

## 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。記載のない催しは、各子育て支援センターで開催。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。

### 【はすの広場 de ちぎり紙遊び】

時 8月16日(金)10時～11時30分 所 はすの広場(近江堂) 就学前乳幼児

長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、R06(6728)2413

### 荒本子育て支援センター

#### 【室内砂遊び&ひも通しでネックレス】

時 8月14日(水)10時～11時30分 就学前乳幼児

#### 【リトミック】

時 8月21日(水)10時～11時 定 1歳11か月までの歩行の安定した乳児 定15組(申込先着順) 8月1日(水)10時から電話で

#### 【ペンシルパルーンで作ろう】

時 8月28日(水)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) 8月5日(水)10時から電話で

荒本子育て支援センター 06(6788)1055、R06(6788)2597

### ゆめっこ

#### 【身体測定】

時 8月6日(水)10時～11時30分、22日(水)14時～15時30分 就学前乳幼児 【夏だ/エアーマットでジャンプ・ジャンプ】

時 8月9日(金)10時30分～11時・14時～14時30分 就学前乳幼児

【パパもいっしょにあ・そ・ぼ】 子どもといっしょにエアーマットを楽しみます。 8月12日(水)10時30分～11時 就学前乳幼児 ※ママの参加も可。

ゆめっこ(布施子育て支援センター) 06(6748)0210、R06(6748)0257

### あさひっこ

#### 【五条老人センターの皆さんといっしょに作って遊ぼう】

時 9月13日(金)10時～11時 五条老人センター 就学前乳幼児 定10組(申込先着順) 8月23日(金)14時から電話で

### 【まんぼーリトミック】

時 9月3日(水)10時～11時 定 2歳7か月以上の幼児 定10組(申込先着順) 8月20日(水)14時から電話で

### 【絵の具で遊ぼう】

時 9月4日(水)10時～11時 定 1歳6か月以上の乳幼児 定10組(申込先着順で初めての方を優先) 8月21日(水)14時から電話で

### ももっこ

#### 【水遊び】

時 8月6日(水)10時30分～11時30分 ※雨天中止。 鷺島住宅集会所前 就学前乳幼児 定20組(申込先着順) 8月1日(水)10時から電話で

#### 【深谷先生のリトミック】

時 8月21日(水)10時30分～11時15分 定 1歳6か月～2歳11か月の乳幼児 定12組(申込先着順) 8月5日(水)10時から電話で

#### 【赤ちゃんタイムII】

時 8月26日(水)10時30分～12時 未歩行児 定10組(申込先着順) 8月23日(金)14時から電話で

古紙配合率70%再生紙を使用しています

令和元年度  
保存版

# 東大阪健康・長寿マイレージ



ポイントをためて、  
得賞品と健康をゲットしよう！

検（健）診を受けたり、健康づくり・介護予防教室に参加したりすることでポイントをためて応募すると、抽選で賞品がもらえます。楽しみながら、健康づくりに取り組みましょう！

## ①ためる！

次の3つの方法でポイントをためよう！

- 検（健）診を受ける
- 健康づくり・介護予防事業に参加
- 健康づくりに取り組む

応募用紙の最後に  
ボーナスポイント  
もあるで！！



実施・応募期間

応募用紙を8月15日(木)～  
12月27日(金)(消印有効)に郵送または直接

対象

市内在住・在勤(いずれか)の20歳以上の方

## ②応募する！

50ポイントたまったら、応募用紙(保存版4面)  
に必要事項を記入し、郵送または持参しよう！

※応募用紙は保存版4面をコピーまたは市ウェブサイトからダウンロードも可。



527人に  
素敵な賞品が  
当たるで！！



## ③当たる！

賞品発送時期は来年3月ごろを予定しています。

A 4K 大型テレビ  
(50型程度)



1人

B 加湿空気清浄機



3人

C ハンドブレンダー



5人

D 電動歯ブラシ



5人

E 近鉄ライナーズ  
サイン入りジャージ



1人

F 近鉄ライナーズ  
サイン入りボール



1人

G 近鉄ライナーズ  
サイン入りジャージ



1人

H 5000円分の  
全国共通百貨店商品券

10人

I 500円分の図書カード

500人

※賞品はイメージです。当選者の発表は厳正なる抽選のうえ、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

郵送・問合せ先

〒578-0941岩田町4-3-22-300 保健所健康づくり課マイレージ担当宛て  
〒577-0011荒本北1-1-1 市役所高齢介護課マイレージ担当宛て

持参先

健康づくり課 岩田町4-3-22-300 072 (960) 3802、FAX072 (960) 3809  
東保健センター 南四条町1-1 072 (982) 2603、FAX072 (986) 2135

※東保健センターは、10月15日から旭町1-1に移転。

中保健センター 岩田町4-3-22-300 072 (965) 6411、FAX072 (966) 6527

西保健センター 高井田元町2-8-27 06 (6788) 0085、FAX06 (6788) 2916

市役所高齢介護課 荒本北1-1-1 (8階) 06 (4309) 3185、FAX06 (4309) 3848

# 令和元年度保存版

# 健康づくり・介護予防事業一覧表

申込み先の記載がないものについては、開催場所へ申し込んでください。申込みは、電話をお願いします。

事業名	とき	ところ	予約	内容	注意事項	
業セ健 センター 健康 講座	希来里ファミリーまつり	8月25日(日)10時～13時	希来里(若江岩田駅前)	不要	測定、体験、展示、劇など	
	食育のつどい	10月2日(木)12時～15時	くすのきプラザ(若江岩田駅前)	不要	食育の啓発展示、試食、体験など	
	健康フェスタ	11月3日(日)10時～15時	希来里(若江岩田駅前)	不要	健康に関する展示や体験	
市健康 づくり センター 健康 講座	食育メイトのおすすめクッキング	9月～12月で各センター1回～2回	東・中・西保健センター	要	調理実習と栄養講話	20歳以上の方
	若さを保つ秘訣法	9月6日(金)13時30分～15時30分	東保健センター	要	骨密度・握力・体組成・血流・血圧の測定	20歳以上の方
	まちかど測定	10月～12月(月1回、日程未定)	未定	不要	体組成測定と結果説明	
	公開ラジオ体操、竹ふみ体操	8月2日(金)・9月6日(金)・10月4日(金)・11月1日(金)・12月6日(金)13時15分～30分	東保健センター	不要	ラジオ・竹ふみ体操	
	リフレッシュ21と健口講座	9月19日(木)・10月17日(木)10時～11時30分	東保健センター	要	歯科医師の講話、歯磨き指導、口腔体操	20歳以上の方
	リフレッシュ21 公開口腔体操	11月21日(木)・12月19日(木)10時～10時15分	東保健センター	不要	口腔体操	
関係機関 連携事業	家族健康まつり	9月8日(日)13時～16時	グリーンパル(中瀬池)	不要	身長・骨密度・体脂肪率・血圧測定など	グリーンパル(中瀬池) 06(6744)2748 (R)(兼用)
	意岐部フェスタ	11月9日(土)12時～13時30分	意岐部中学校	不要	咀嚼力チェック	
	はずの広場フェスタ	10月5日(土)10時～15時	はずの広場(近江堂)	不要	体組成測定	西保健センター
	長瀬南地区ふれあいフェスタ	10月20日(日)午前	長瀬中学校	不要	体組成測定	
	玉川フェスタ	12月ごろ	未定	不要		
	盾津フェスタ	11月17日(日)(時間未定)	盾津中学校	不要		中保健センター
	東大阪市消費生活展	11月9日(土)10時～15時	消費生活センター	不要	体組成・握力測定、ロコモ度チェック	
	がん講演会	11月13日(木)13時30分～16時	イコーラム(男女共同参画センター)	不要	がん体験者による講演	健康づくり課
	生駒景観クリーンハイキング	11月17日(日)9時30分～15時	枚岡公園管理事務所前集合	要	生駒山の清掃登山	①②みどり景観課 06(4309)3227、R(06(4309)3831)
	健康運動見本市	12月8日(日)13時30分～15時30分	夢広場(布施駅前)	不要	運動体験	①角田総合老人センター 072(962)8011、R(072(963)2020)
保健所 センター 事業	美活講座(美ママ)	11月ごろ	西保健センター	要	健康講座	20歳以上の保護者
	骨密度測定		東・中・西保健センター	要	骨密度測定	20歳以上で健康相談を希望する保護者
	マタニティーキッチン	日程などはお問合せください		要	妊婦の料理教室	
	みんなでマタニティ			要	沐浴体験など	妊婦とその家族
	親子で骨トレ/骨美人・骨元気づちをめざそう!	8月9日(金)9時15分～12時	東保健センター	要	保護者の骨密度測定、骨を丈夫にする親子運動体験、食べ物クイズ	3歳～就学前幼児とその保護者
	歯つばい 歯みがき教室	11月29日(金)14時～15時30分	ゆうゆうプラザ(日下)	要	歯みがきの仕方や虫歯になりにくい歯をつくるための話	5か月～1歳4か月の乳児とその保護者 ①②東保健センター
保健所・保健 センター 事業	タオル体操 カラダの三管美	10月7日(月)・21日(月)・11月18日(月)・12月2日(月)・16日(月)9時30分～10時30分(計5日間)	西保健センター	要	床に座って寝転びながら、タオルを使ったストレッチ体操	9月17日(火)から
	健脳エクササイズ習得講座	9月13日(金)・10月11日(金)・11月8日(金)・12月13日(金)13時30分～15時30分(計4日間)	西保健センター	要	講話と認知症予防のための健脳エクササイズ	*申込先着順。①8月15日(木)から
	カラダ若返りお役立ち講座	8月22日(木)・9月19日(木)・10月25日(金)・11月28日(木)・12月5日(木)13時30分～16時	西保健センター	要	各回内容が異なるため、お問合せください	①市内在住の40歳～74歳の方 *1日のみの参加可
	あなたにもできる/健康ダイエット	10月18日(金)・11月15日(金)・12月20日(金)9時15分～11時30分(計3日間)	西保健センター	要	簡単なエクササイズ、栄養講話	①市内在住の40歳～74歳の方
	血糖値を下げる教室	11月11日(月)・25日(月)・12月2日(月)13時～16時	西保健センター	要	医師・栄養士・保健師の講話、運動実習	①血糖値が高めの方 *1日のみの参加可
	マイナス5kgダイエット	8月23日(金)・9月27日(金)・10月25日(金)・11月22日(金)午前(計4日間)	東保健センター	要		①75歳未満でBMI23以上の方 *12月20日(金)から12月コースも開始。
	健康茶会	8月15日(木)・9月19日(木)・10月17日(木)・11月21日(木)・12月19日(木)13時30分～15時30分	中保健センター	要	各回内容が異なるため、お問合せください	①生活習慣病に関心のある40歳以上の市内在住の方 *1日のみの参加可。
	成人健康相談			不要		*行政サービスセンターでも実施。
	骨密度測定	毎月実施。日程などはお問合せください	東・中・西保健センター	要	骨密度測定	①市内在住の20歳以上の方
	成人歯科健康相談			要	歯科健診と相談	①市内在住の40歳以上の方
	糖尿病個別食事相談会			要	糖尿病の食事について個別相談	①血糖値が高めの方
	糖尿病食事学習会	8月29日(木)10時30分～13時30分 9月11日(木)・12月11日(木)10時30分～13時30分 11月7日(木)10時30分～13時30分	東保健センター 西保健センター 中保健センター	要	糖尿病食についての講話、調理実習	①血糖値が高めの方 ②700円
	お昼ごはんのつどい	9月27日(金)10時～13時30分 10月29日(火)10時30分～14時 11月15日(金)10時30分～14時30分	西保健センター 中保健センター 東保健センター	要	調理実習、運動、講話	①65歳以上の方 ②500円
	男の食と健康講座	9月3日(火)・17日(火)・10月1日(火)10時30分～14時(計3日間)	中保健センター	要	調理実習、講話	①60歳以上の男性 ②1500円
	知って差が出る 10年後の健康度	9月27日(金)・10月18日(金)13時30分～15時30分	イコーラム(男女共同参画センター)	要	高血圧に関する講話	①各100人 ②健康づくり課
健康 づくり センター 事業	そよかせの会	9月17日(火)・10月15日(火)・11月19日(火)10時～11時30分	五条老人センター2階大広間	不要	体操、脳トレ、ハーモニカ演奏鑑賞など	①60歳以上の方 ②東保健センター
	やまなみ歩こう会	月2回(日程未定)	未定	要	らくらく登山道健康ウォーキング	*保険は未加入のため自己責任。①②東保健センター
	きらりウォーク短距離	毎月第1水曜日9時30分集合	未定	不要	身近で楽しく安全なウォーキング	*保険料50円が必要。①中保健センター
	まちづくり応援隊と若返りHG	9月18日(木)・11月20日(木)13時30分～15時30分	中保健センター	要	9月:骨密度測定など 11月:楽しくストレッチ体操、脳トレ	
	劇団くりーん	月末の月曜日	中保健センター	要	禁煙や認知症、生活習慣病予防の啓発活動	
	①ラジオ体操の会 ②正しいラジオ体操講座	①月末の月曜日 ②10月21日(月)10時～11時30分	中保健センター	要	正しいラジオ体操を学ぶ	
	健康ウォーキング やまびみ会	毎月水曜日(3回)	未定	要	生駒山系コースのウォーキング	①②西保健センター
	健康トライ応援隊の健康講座	10月16日(木)13時30分～15時30分	西保健センター	要	体組成測定	
	ニコニコ体操	毎月第1水曜日10時～11時30分	角田総合老人センター	不要	みんなで楽しく健康づくり	①角田総合老人センター 072(962)8011、R(072(963)2020)

事業名	とき	ところ	予約	内容	注意事項	
事業機 関業 携関係	長瀬川ウォークリー	9月6日(金)・10月4日(金)・11月1日(金)・12月6日(金)10時から	ベルクラシック駐車場集合	不要	長瀬川沿いをウォーキング	①西保健センター
	裕操会(男性限定)	毎月第1金曜日・第3火曜日13時～14時30分	有料老人ホームプレミアムビオスの丘	不要	バランスボールやゴムチューブを使った体操	①男性 ②地域包括支援センターピオスの丘 072(966)0211、R(072(966)9003)
	よくわかる/介護教室「高齢者が低栄養にならないための食品10品目」	11月23日(木)10時30分～12時	特別養護老人ホーム千寿園	要	楽しく簡単に栄養にふれてみませんか	①②地域包括支援センター千寿園 072(963)7725、R(072(963)7701)
	男の運動部	9月10日(火)・10月8日(火)・11月12日(火)・12月10日(火)14時～15時	旭町自治会館	要	簡単なストレッチや体操	①65歳以上の男性 ②地域包括支援センター千寿苑 072(965)8884、R(072(965)8885)
	健康講座と体力測定	8月30日(金)14時～15時30分	やまなみプラザ(四条)大会議室	要	理学療法士による椅子に座ってできる体操と体力測定(5項目)	①65歳以上の方 ②25人(申込先着順) ③地域包括支援センター四条 072(940)7568、R(072(940)7578)
	体操教室	11月27日(木)15時30分～16時10分	横小路公民館	不要	楽しくトライ体操	①室内用シューズ ②地域包括支援センターなるかわ苑 072(986)3682、R(072(986)0134)
	楽しくトライ体操教室	毎月第1火曜日10時～11時(8・12月を除く)	池島公民館	不要	簡単なストレッチや体操、音楽レクリエーション	①65歳以上の方 ②地域包括支援センター池島 072(929)8267、R(072(929)8278)
	介護予防教室 はつらつ教室	9月18日(木)・10月16日(木)・11月20日(木)・12月18日(木)10時～12時	特別養護老人ホームみのわの里	不要	頭を使ったり、指先や体を楽しくリズムにあわせて動かしたりした後、ストレッチでリラックス	①唐津東中学校区在住のおおむね65歳以上の方 ②地域包括支援センターみのわの里 072(964)0308、R(072(964)3060)
	いきいき健康教室 成和教室	8月23日(金)・9月20日(金)・10月25日(金)・11月15日(金)・12月20日(金)14時～15時	新庄老人福祉センター集会所	要	簡単なストレッチや体操、シナプソロジー(脳を活性化させるプログラム)	①成和小学校区在住の65歳以上の方 ②25人程度(申込先着順) *1日のみの参加可。 ③地域包括支援センター春光園 072(960)8666、R(072(961)2050)
	アーバンケア島之内祭	10月6日(日)11時～16時	アーバンケア島之内	不要	催しや出し物、出展など	①地域包括支援センターアーバンケア島之内 072(960)6072、R(072(960)6080)
	LET's ノルディック	9月14日(土)・10月12日(土)・11月9日(土)10時30分～12時	地域包括支援センター向日葵集合(玉串川沿い)	要	ノルディックボールを使った歩行訓練や体操、ストレッチなど	①65歳以上の方 ②12人(花園中学校区在住の方を優先して申込先着順) *1日のみの参加可。 ③地域包括支援センター向日葵 072(966)2018、R(072(966)5015)
	男の料理教室	10月7日(月)・12月2日(月)9時～12時	希来里(若江岩田駅前)5階料理教室	要	簡単に作れる料理に挑戦します(しょうが焼き、ハンバーグなど)	①65歳以上の男性 ②300円 ③エプロン、三角巾 ④地域包括支援センターアンプス東大阪 06(4307)0165、R(06(4307)0444)
	いきいき元気アップ荒本教室	毎月第1・3水曜日10時30分～11時30分	荒本人権文化センター2階	要	がんばらない体操で、心も体もすっきりします	①65歳以上の方 *2回目以降、実費負担あり。 ②地域包括支援センターサンホーム 06(7670)3700、R(06(7670)3885)
	アーバンケア稲田秋祭り	10月13日(日)10時～14時30分 *時間変更あり。	アーバンケア稲田	不要	さまざまな催しや出店、フリースロー大会など	*フリースロー大会への参加は要予約(1か月前から受付開始)。 ③地域包括支援センターアーバンケア稲田 06(6748)8009、R(06(6748)8010)
	アーバンケア夏祭り	8月25日(日)16時～20時	アーバンケア御厨老健アーバンケア	不要	催しや出し物、出店など	①地域包括支援センターアーバンケア新喜多 06(6784)0001、R(06(6784)7771)
	楽しくトライ体操	毎月第2木曜日	レーベンスラウム	要	楽しくトライ体操、脳トレなど	①65歳以上の方 ②地域包括支援センターレーベンスラウム 06(6782)1313、R(06(6782)1314)
	なのはなネット多職種連携大研修会(仮称)	11月中旬～下旬の土曜日(1回)	八戸の里近辺	要	研修会、健康測定など	①市内在住または事業者の方 ②地域包括支援センターヴェルディ八戸ノ里 06(6727)0213、R(06(6727)0730)
	歌声喫茶	9月7日(土)13時30分～15時	特別養護老人ホームたちばなの里	要	生演奏にあわせて、昭和歌謡や懐メロを歌います	①地域包括支援センターたちばなの里 06(6224)5112、R(06(6724)8232)
	おなか元気教室	9月28日(土)14時～15時	総合事業センターイースタンピラ	要	体の健康と乳酸菌、おなかの消化器官と菌のバランス	①65歳以上の方 ②20人(抽選) ③地域包括支援センターイースタンピラ 06(6728)3099、R(06(6728)3092)
	健康サポート教室～元気なうちから始めよう/ (春)からだを使って、もの忘れ改善 (秋)笑って、歌って、もの忘れ改善	(春)5月～8月 (秋)9月～11月	上小阪中学校区各自治会、公民館	不要		①上小阪中学校区在住の65歳以上の方 ②20人程度(当日先着順) ③地域包括支援センター上小阪 06(6726)3040、R(06(6730)7168)
老人 センター 事業	演歌ビクス	9月25日(木)13時30分～15時	八戸の里老人センター 大広間	要	演歌にのせた簡単な体操	①60歳以上の方 ②40人(申込先着順) ③タオルなど ④9月9日(月)から ⑤八戸の里老人センター 06(6724)6220、R(06(6724)6738)
	民謡教室	毎月第1・3月曜日13時30分～15時30分(8月を除く) *変更あり。	長瀬老人センター	要	初心者向け民謡教室	①60歳以上の方 ②40人(申込先着順) ③長瀬老人センター 06(6720)5653、R(06(6724)9869)
	コーラス教室	毎月第1・3水曜日10時～11時30分(4・8月を除く) *変更あり。	市立荒本共同浴場 寿湯2階	要	コーラスを通して介護予防し、健康増進を図る	①60歳以上の方 ②20人(申込先着順) *教材費が必要。 ③スリッパ ④荒本老人センター 06(6788)2214、R(06(6788)3353)
	楽しくトライ体操	毎月第3月曜日10時～11時30分(祝日を除く)	五条老人センター	不要	楽しくトライ体操、ゲームなど	①60歳以上の方 ②五条老人センター 072(965)3751、R(072(966)7592)
	みんなの体操ひろば	毎月第1水曜日13時30分～15時	高井田老人センター	不要	介護予防体操、楽しいレクリエーション	①60歳以上の方 ②高井田老人センター 06(6789)3751、R(06(6789)9174)

# 東大阪健康・長寿マイレージ応募用紙 (1人1回限り)

希望賞品を1面より選び、アルファベットで記入してください。

希望賞品	A~Iのアルファベットを記入してください。 第1希望 ( ) 第2希望 ( ) 第3希望 ( )	総合計 ポイント	ポイント
------	---	-------------	------

氏名、生年月日、電話番号、住所など記入漏れのないようお願いします。

フリガナ	生年 月 日	年 月 日	電話	(日中連絡のつく番号をご記入ください)
住所	〒	※いすれかに○を⇒自宅・職場(会社名) (東大阪市内の賞品の送り先住所をご記入ください)	性別・女性	職業 (在勤の方は会社名をご記入ください)

※本事業で集めた個人情報も、目的外で使いません。

## 1. 健(検)診受診ポイント (合計: ポイント) ※受診日を記入してください。

がん検診を受診すると10ポイント、特定・職場健診を受診すると20ポイント、人間ドックを受診すると最大40ポイント  
ゲット/受診期間は今年1月1日~12月27日のものか有効です。必ず受診日・受診内容のわかるものを添付してください。

今年 月 日 受診	今年 月 日 受診	今年 月 日 受診
( ) <b>がん検診 10ポイント</b> ※東大阪市内がん検診以外を受けた方は、受診日がわかる書類(結果または領収書のコピーなど)を添付してください。	<b>特定健診 20ポイント</b>	<b>職場健診 20ポイント</b> ※受診日がわかる書類(結果または領収書のコピーなど)を添付してください。
( ) <b>がん検診 10ポイント</b> ※東大阪市内がん検診以外を受けた方は、受診日がわかる書類(結果または領収書のコピーなど)を添付してください。		

※健診の受診方法についてはお問合せください。人間ドックは、がん検診・特定健診が含まれている場合は両方の欄に日付を記入してください。

## 2. 健康づくり・介護予防事業参加ポイント (合計: ポイント)

2・3面に掲載している健康づくり・介護予防事業に参加すると10ポイントゲット/  
※参加時に応募用紙を持参して、スタンプを押してもらってください。

見本	スタンプ押印①	スタンプ押印②	スタンプ押印③	スタンプ押印④
○月△日	月 日	月 日	月 日	月 日

ポイントの集め方(例) ポイントの集め方はたくさんあります。

**ポイントがゲットできるイベントの確認方法は? \***

①市ウエブサイト「マイレージ」で検索  
②保存版2・3面

- (例1) 50歳代男性の場合  
特定健診 + がん検診(大腸・肺) + アンケート20ポイント + 20ポイント + 10ポイント
- (例2) 20歳代女性の場合  
がん検診(子宮) + 健康づくりの取組み(60日分) + 10ポイント + 30ポイント + 10ポイント
- (例3) 40歳代在勤者の場合  
職場健診 + 健康づくりの取組み(40日分) + アンケート20ポイント + 20ポイント

## 3. 健康づくりポイント (合計: ポイント)

8月15日以降に健康づくりの取組み内容を書いて、20日間(連続でなくても可) 取り組むと、10ポイントゲット/自分の目標を下に [ ] に書いて、実施した日付を四角枠に記入してください。

- 《目標例》・1日30分歩く ・毎日ストレッチをする ・毎食野菜を食べる
  - ・23時30分までに寝る ・アルコールは1日1合までにする ・禁煙するなど
- 私の健康づくりの取り組みは

\_\_\_\_\_です/

スタート☆	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
10ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
20ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
トライ!! 30ポイント達成☆	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

## ★★★★★★ポーナスポイント★★★★★★ (ポーナスポイント: ポイント)

今後の事業のために、以下のアンケートにご協力ください。アンケートに回答すると、10ポイントゲット!  
1) 東大阪健康・長寿マイレージに参加したきっかけは何ですか(複数回答可)。

- ①市政だよりを見て ②市ウエブサイトを見て ③友人・家族にすすめられて ④賞品がもらえるから
- ⑤保健所等事業ですと知られて ⑥地域包括支援センターですと知られて ⑦その他 ( )

- 2) この事業をきっかけに、初めてがん検診や特定健診を受けましたか。
- ①はい ②いいえ ③以前から検(健)診は受けていた

- 3) この事業をきっかけに、初めて保健所等教室や介護予防教室に参加しましたか。
- ①はい ②いいえ

- 4) あなたは健康や健康づくり・介護予防に関心がありますか。
- ①大変関心がある ②関心がある ③ふつう ④あまり関心がない ⑤全く関心がない

- 5) この事業に参加したこと、ご自身の健康意識が高まりましたか。
- ①高まった ②変わらない
- 6) 今後実施して欲しいまたは必要な健康づくり・介護予防に関する事業はどのようなものですか。
- 7) あなたのこれからの健康宣言をご記入ください。

\_\_\_\_\_です/