

新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んでいる市域経済の活性化と家計支援のため、「チームひがしお」をおおさかをスローガンに商品券事業を実施します。

本事業では、市内の全世帯を対象にプレミアム率50%（2万円が3万円分購入可）のウルトラプレミアム商品券の販売と、高齢者と新生児を対象に同商品券を無料配付を実施します。詳細は以下の通りです。

**使用期間は
9月1日～
来年1月31日**

商品券は9月1日(火)～来年1月31日(日)の間、「東大阪ウルトラプレミアム商品券取扱店登録証」を掲示した店舗で使用できます。詳しくは「チームひがしお」をおおさか商品券事業特設ウェブサイトをご覧ください(下のコードからアクセス可)。

商品券はイメージで画像です。



新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んでいる市域経済の活性化と家計支援のため、市内の店舗で使用できるプレミアム率50%のウルトラプレミアム商品券を販売します。また、高齢者と新生児を対象に同商品券を無料配付します。この機会に、ウルトラプレミアム商品券で市内でお得に買い物を楽しみましょう。

市域経済を活性化!

ウルトラプレミアム商品券を販売

購入引換券を8月末に送付

**全世帯が対象
プレミアム率50%!**

1冊(額面7500円)のウルトラプレミアム商品券を5000円で販売します。※1冊15枚つづり(1枚当たりの額面500円)。小型店専用券7枚と全店共通券8枚。1世帯4冊まで。

【基準日(令和2年7月8日)に住民登録のある世帯の世帯主】
【購入方法】8月末に対象となる世帯の世帯主宛に送付する「ウ

ルトラプレミアム商品券購入引換券」を持って商品券販売場所で購入 販売期間 9月1日(火)～12月28日(月) 販売場所・販売日時 ▷市内郵便局=月曜日～金曜日9時～17時(祝日を除く) ▷市内の商店街=9・10月の土・日曜日10時～15時 ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

8月下旬以降順次商品券を送付

65歳以上の市民 5000円分

1冊(額面5000円)のウルトラプレミアム商品券を無料配付します。※1冊10枚つづり(1枚当たりの額面500円)。小型店専用券5枚と全店共通券5枚。

【基準日(令和2年7月8日)に本市に住民登録があり9月1日時点で65歳以上の方】
【配付方法】8月下旬～9月上旬に、本人宛に簡易書留で郵送

商品券を無料配付!

9月以降順次商品券を送付

3万円分

**令和2年4月28日～11月30日に
生まれた子ども**

額面3万円分(1冊(額面7500円)の商品券を4冊)のウルトラプレミアム商品券を無料配付します。※1冊15枚つづり(1枚当たりの額面500円)。小型店専用券7枚と全店共通券8枚。

【令和2年4月28日～令和2年11月30日に本市で生まれ、本市に住民登録されている子ども】
【配付方法】9月以降順次、本人宛に簡易書留で郵送

登録店舗を募集!

市では、ウルトラプレミアム商品券の市内取扱店舗を募集しています。市ウェブサイトから専用サイトにアクセスし、登録申請をしてください。

【商品券取扱店舗向け説明会を開催】

商品券取扱店舗向け説明会を開催します。ぜひご参加ください。
【開会】▷7月28日(火)14時～15時30分・18時30分～20時 = クリアホール・ふせ ▷29日(水)14時～15時30分・18時30分～20時 = イコーラム(男女共同参画センター) ▷30日(木)18時30分～20時・31日(金)14時～15時30分 = やまなみプラザ(四条)

児童扶養手当受給者などへ支給

ひとり親世帯臨時特別給付金



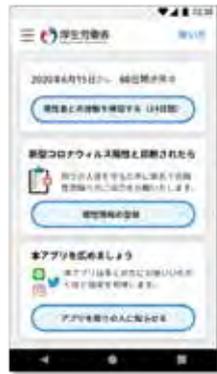
新型コロナウイルス感染症の影響で、子育てに対する負担の増加や収入の減少により大きな困難が生じている低所得のひとり親世帯を支援するため、ひとり親世帯臨時特別給付金を支給します。

①今年6月分の児童扶養手当受給者 ②公的年金給付などの受給に

より、今年6月分の児童扶養手当の金額が停止された方 ③児童扶養手当の受給資格に該当し、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当の所得制限限度額以下まで減少した方 **給付額** ▽基本給付11世帯5万円、第2子以降人につき3万円 ▽追加給付(①または②)11世帯5万円 **給付開始日** ▽①の基本給付11月8日末 ▽そのほかの基本追加給付11月未定(決まり次第、随時市ウェブサイトに掲載)

新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」インストールをお願いします

厚生労働省新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」は、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性がある場合、通知を受けることができるスマートフォンのアプリです。利用者の同意を前提にスマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用し、互いにプライバシーを確保して通知を受けることができます。利用者が増えることで感染拡大の防止につながりますので、ぜひご利用ください。



アプリの画面

インストール方法 App StoreまたはGoogle Playで「接触確認アプリ」と検索してインストールしてください。アプリの概要や利用方法など詳しくは厚生労働省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)。



最大300万円を補助

設備投資をする

市内企業を応援します

市では、先端設備の導入意欲のある中小企業を応援しています。条件を満たす場合、補助率2分の1(上限300万円)の補助金を支給します。

生産性向上特別措置法施行規則に定める機械装置、工具および器具備品などの先端設備であって、生産性向上特別措置法に基づく先端設備等導入計画の認定を受けた中小企業のうち、製造業またはファブレス企業(※)

イトからダウンロード可(左下のコードからアクセス可)。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。



▽①の追加給付11月現況届の提出の際などに直接(①は基本給付の申請不要) ▽②③の基本給付・②の追加給付11月申込書を8月3日(月)以来年2月26日(金)(消印有効)に新型コロナウイルス感染症対策事業室に郵送または直接申込書は市ウェブサイト

で、市内の事業所に設備導入する企業(ものづくり補助金など国が行う設備投資を伴う補助金の採択者は対象外) ※ファブレス企業とは、日本標準産業分類の卸売業のうち、履歴事項全部証明書内に「製品(商品)の企画」「製品の設計」「製品の開発」に関する記載がある企業のこと。

対象設備 先端設備等導入計画の認定を受け、4月1日〜来年3月31日に設置される機械装置など ※すでに購入済みの場合でも、同計画の認定を受け4月1日以降に設備を導入しているものであれば対象。 **申請** 申込書を来年2月28日(日)17時までEメールで **申込書**は市ウェブサイトからダウンロード可(右下のコードからアクセス可)。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。



06(4309)3177、FAX06(4309)3846、sesubidory@city.higa
shiosaka.jp

新型コロナウイルスに関する相談窓口を設置しています

感染が疑われる場合は、まずは新型コロナ受診相談センターにご相談ください。

新型コロナ受診相談センター

専用電話 072(963)9393、FAX072(960)3809 ※専用電話は土・日曜日、祝休日を含めた終日つながりますが、FAXは月曜日～金曜日9時～17時30分の回答となります。午前中は電話が集中し、つながりにくい状況があります。昼～夕方の時間が比較的つながりやすい時間帯となっています。

☎>息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高

熱などの強い症状のいずれかがある方 >重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある方 ※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)などの基礎疾患があるまたは透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方、妊婦。 >発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている方(症状が4日以上続く、解熱剤などを飲み続けなければならない場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください)

【子どもがいる方へ】

小児については、小児科医による診察が望ましく、かかりつけ小児医療機関や新型コロナ受診相談センターに電話などでご相談ください。

児童扶養手当

該当する方は請求を

児童扶養手当は、次のいずれかに該当する18歳に達する日以降の最初の3月31日まで(政令で定める程度の障害の状態にある場合)の児童を監護している父・母もしくは父母に代わって養育(児童と同居・監護し、生計を維持)する方が受給できます。

▽父母が婚姻を解消した児童
▽父または母が死亡した児童
▽父または母が政令で定める程度の障害の状態にある児童
▽父または母の生死が明らかでない児童
▽父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童
▽父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
▽母が婚姻によらないで出産した児童
▽父または母が配偶者からの暴力(DV)で裁判所からの保護命令を受け

父または母が政令で定める程度の障害の状態にある児童
母の生死が明らかでない児童
母から引き続き1年以上遺棄されている児童
父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
母が婚姻によらないで出産した児童
父または母が配偶者からの暴力(DV)で裁判所からの保護命令を受け

【次のいずれかに該当すると対象外】

▽請求者または児童が国内に住所を有しない
▽児童が児童福祉施設(母子生活支援施設、保育所、通園施設

を除く)に入所または里親に委託されている
▽児童が母(請求者が父の場合)・父(請求者が母の場合)または請求者の配偶者(事実婚※を含む)と生計を同じにしている(父または母が政令で定める程度の障害の状態にある場合を除く)

※事実婚とは、同居したり、同住所(世帯分離を含む)になったりするもののほか、同居しなくとも頻繁な訪問・生活費の援助があることなども含まれます。

【所得制限】

請求者、配偶者および扶養義務者(同居し

る者)の合計所得が、(金)9時~17時(7日、13日、14日、土・日曜日、祝日を除く) 所市役所本庁舎1階多目的ホール 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

※申込不要。この日程以外でも、福祉事務所や市役所本庁舎で相談を受け付けています(電話で要予約)。

◇ 甲 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

◇ 乙 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

児童扶養手当現況届提出時 ひとり親家庭のための 相談窓口を開設

8月3日(月)~22日(土)の間、市役所本庁舎1階多目的ホールで児童扶養手当現況届の受付を行います。この受付期間にあわせ、ひとり親家庭への総合的な支援のための相談窓口を次

就業相談

8月3日(月)・6日(水) 9時~17時、4日(火)・17日(月)・18日(水) 10時~16時(1人30分程度)

所市役所本庁舎1階多目的ホール 内 ハローワーク布施や母子家庭等就業・自立支援センターの職員による求人情報やセミナー情報の提供など

※申込不要。児童扶

法律相談

8月13日(水)・17日(日) 13時~15時50分(1人30分程度)

所市役所本庁舎7階会議室 内 ひとり親家庭の問題に精通した弁護士による養育費の請求や親権問題などの相談

甲 8月3日(月)から電話で

ひとり親家庭 一般相談

8月3日(月)~21日

3817

甲 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

乙 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

丙 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

丁 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

戊 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

己 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

庚 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

辛 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

壬 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

癸 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

甲 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

乙 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

丙 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

丁 母子・父子自立支援員による生活の安定・自立のための給付金制度や扶養する子の教育資金の貸付制度などの相談、無料就業支援講習会の案内など

児童扶養手当と特別児童扶養手当 現況届・所得状況届 の提出

時と場所を記載した「お知らせ」を送付しますので、必要書類などを添えて、必ず届出をしてください。届出がないと、児童扶養手当は11月以降、特別児童扶養手当は8月以降の手当が受けられないだけでなく、受給資格もなくなる場合があります。

【土・日曜日に臨時受付を開設】
月曜日~金曜日の届出が困難な方は、次の臨時受付をご利用ください。 8月9日(日) 9時~16時、22日(土) 9時~17時 所市役所本庁舎1階多目的ホール

◇ 甲 国民年金課

国保

高齢受給者証 7月中旬に 送付しています

70歳~74歳の国民健康保険の被保険者(後期高齢者医療対象者を除く)は、75歳になるまでは「国民健康保険高齢受給者証」の対象者となります。

受給者証は、70歳の誕生日の翌月(誕生日が1日の場合は誕生日)から利用でき、受給者証に記載

された所得などに応じた自己負担割合で医療機関を受診することが出来ます。

このほか、平成31年中の所得に応じて自己負担割合を見直した新しい受給者証(クリーム色)を、7月中旬に対象者に送付しました。

有効期限は来年7月31日(ただし、来年7月31日までに75歳になる方は75歳の誕生日の前日)です。

8月から医療機関を受診するときは、保険証といっしょに窓口に表示してください。

甲 医療保険受給資格給付課 06(4309)309(4309) 3804



不法投棄されたごみに警告看板を取りつける職員(左)、不法投棄多発地区に設置された監視カメラ(上)

STOP! 不法投棄

このごみ捨てたの誰ですか？

廃棄物を適正に処理せず、みだりに道路沿いや空き地などに捨てる行為を「不法投棄」といいます。不法投棄は良好な生活環境を損ない、環境汚染などの原因にもなる犯罪です。

不法投棄は、山間部や田野、市街地でも袋小路、路地裏など、人目のつきにくいところで行われやすく、放置していると便乗したさらなる不法投棄を誘発することもあります。

市では、不法投棄に関する相談や、市内各所への監視パトロールを行い、不法投棄の抑制に取り組みんでいます。また、市内の不法投棄多発地区には監視カメラを設置し、発見した場合は警察に情報提供を行うなど、抑止

・防止に努めています。
不法投棄の現場を目撃したら

ごみが不法投棄されている現場に居あわせた場合、直接注意するとトラブルに巻き込まれる危険性があります。すぐに警察に通報してください。

▽布施警察署 06(6727)1236(6727)1234、PWX06(6707)7578

▽河内警察署 072(9665)1234、PWX072(9665)6003

▽枚岡警察署 072(987)1234、PWX072(9881)00377

空き缶やペットボトル、コンビニエンスストアの弁当など、軽微なごみのポイ捨ても不法投棄と変わりません。また、レジ袋やお菓子の包装に使われているプラスチックごみのポイ捨ては、近年問題視されている海洋プラスチック問題の原因にもなります。より一層皆さんのマナー向上が求められています。

捨てられない環境づくり
管理の行き届いていない場所では不法投棄

がされやすくなり、ます。防護柵やフェンスの設置、ごまめな清掃、定期的な草刈りなど、不法投棄防止のため、自分の土地は適正に管理してください。防犯カメラやセンサーライトなどの設備も有効です。不法投棄の抑制には、皆さんの協力が不可欠です。

市では、不法投棄禁止の看板を貸し出していますので、見えやすい位置に掲示することも効果的です。

みんなで力をあわせて美しいまちに
市内の自治会や企業、市民団体などの皆さんが、道路や公園などの公共施設でたばこの吸い殻、紙くず、プラスチックごみなどを拾い集める地域清掃活動を行い、ごみのない快適なまちづくりに貢献いただいています。市では、集めたごみを迅速に収集・処理するため、地域清掃に取り組み自治会および団体には、「地域清掃実施計画書」の提出をお願いしています。また、実施規模に応じてごみ袋などを提供しています。

▽美化推進課 072(9661)2100、PWX072(9661)2418

令和元年度

消費生活相談件数 高齢者の相談が増加

令和元年度に消費生活センターで受けた消費生活相談の相談件数は3642件で前年度より13.5%増加し、依然として多くの相談が寄せられています。特に年度末にかけては、新型コロナウイルス感染症関連の相談が増加しました。

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、通信販売が1233件と最も多く、次いで店

舗購入、訪問販売、電話勧誘販売、マルチ・マルチまがい取引、訪問購入、その他無店舗販売、ネガティブ・オプション、不明・無関係、計 3642(3507)

相談の多い上位5品目(表②)を見ると、商品一般、他の健康食品、賃貸アパート、電気、携帯電話サービス

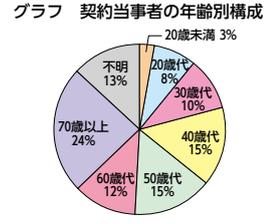
の相談が多い傾向にあります。具体的には「身に

まがず相談を」不安に思ったら、一人で悩まず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、高齢者を被害から守るため、家族や周囲の人が日頃から見守りや声かけを行いまし

表② 相談の多い上位5品目

順位	品目	件数
1	商品一般	214(284)
2	他の健康食品	168(47)
3	賃貸アパート	158(177)
4	電気	91(99)
5	携帯電話サービス	88(88)

※表①②の()は、平成30年度の件数。



消費生活センター 072(9665)6002、PWX072(9665)9665

保健所・センターだより

東保健センター：TEL072(982)2603 FAX072(986)2135
 中保健センター：TEL072(965)6411 FAX072(966)6527
 西保健センター：TEL06(6788)0085 FAX06(6788)2916
 健康づくり課：TEL072(960)3802 FAX072(960)3809

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

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～11時15分(計4日間) ⑧BMIが25以上または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 ⑨15人(申込先着順) ⑩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 ⑪特定健診などの結果(あれば) ⑫基本事項(10面に掲載)を電話で(ファクス、Eメール、直接も可)



⑬東保健センター ⑭higashihoken@city.higashiosaka.lg.jp

乳がん(マンモグラフィ)検診

⑮9月9日(水)13時20分から東保健センター/30人/電話または直接 ⑯10日(木)13時45分から西保健センター/10人/電話または直接 ⑰24日(水)13時～15時30分=中保健センター/35人/電話 ※いずれも申込先着順。⑱令和2年4月1日現在、40歳以上の市内在住の偶数年齢の女性(前年度受診していない場合に限り、奇数年齢の方も受診可) ⑲800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。⑳問診票、市がん検診受診証、バスタオル ㉑東・中・西保健センター

ご相談ください 健康・禁煙相談広場

⑳8月11日(火)=①やまなみプラザ(四条)、②ももの広場(楠根) ㉑12日(水)=②中保健センター ㉒13日(木)=②夢広場(布施駅前) ㉓17日(月)=①中保健センター ㉔18日(火)=①ゆうゆうプラザ(日下)、②はすの広場(近江堂) ㉕21日(金)=①東保健センター ☆①は11時～12時、②は15時～16時 ㉖市内在住の20歳以上の方 ㉗健康・禁煙相談、血圧測定など

㉘東・中・西保健センター

石綿(アスベスト)検診

㉙9月1日(火)=西保健センター ㉚2日(水)=中保健センター ※いずれも10時10分から。㉛過去に石綿(アスベスト)にはく露した可能性がある方で、次の全てにあてはまる方 ㉜市内在住 ㉝今年度の肺がん・結核検診を受診していない ㉞石綿に関わる仕事をしていて、またはその家族もしくは石綿を扱う工場などの近くに住んでいた ㉟環境省の石綿読影の精度確保等調査事業の内容を理解し、調査の協力に同意する ※石綿健康手帳所持者、職場などで石綿に関する特殊健康診断を受診できる方、呼吸器疾患で医療機関を受診している方は対象外。過去に石綿ばく露者の健康にかかる試行調査で石綿検診を受診したことのない方を優先。㊱各10人(申込先着順) ㊲問診、胸部エックス線検査、胸部エックス線画像の読影 ㊳各実施日の1週間前までに電話または直接 ㊴健康づくり課

8月の献血

㊵8月23日(日)10時～12時30分・13時30分～16時 ㊶石切薙箭神社 ※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。

㊷大阪府赤十字血液センター 06(6962)7654、FAV06(6968)4900 ㊸地域健康企画課 072(960)3801、FAV072(960)3806

かきこく食べよう たのしく動こう カラダ改善チャレンジ講座

㊹8月～11月の第3木曜日13時30分～15時30分(計4日間) ㊺15人(申込先着順) ㊻生活習慣病のリスクを減らす食生活の工夫、効果的な運動実技 ㊼健診などでの血液検査結果 ㊽基本事項(10面に掲載)を8月3日(月)から電話で(ファクス、直接も可)

㊾中保健センター

早期発見・治療のために 肺がん・結核エックス線検診

㊿8月18日(火)9時10分から=西保健センター ㉑21日(金)9時20分から=中保健センター ㉒肺がん検診=市内在住の40歳以上の方 ㉓結核検診=市内在住の65歳以上の方 ㉔各20人(申込先着順) ㉕各実施日の2日前までに電話または直接

㉖中・西保健センター

被爆二世健康診断

㉗11月初旬～来年3月初旬 ※日時は申込み後に伝えます。㉘市内在住の被爆二世の方 ㉙印鑑、実父母の被爆者健康手帳番号のわかるもの ㉚9月1日(火)～10月30日(金)に直接

㉛東・中・西保健センター

㉜府地域保健課 06(6944)9172、FAV06(6941)6606 ㉝健康づくり課

8月 保健センターの ごとあんない

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(予約制) クラミジア・梅毒 ・エイズ検査 (証明書発行はありません)		21日(金) 9:30～11:00	12日(水)・26日(水) 9:30～11:00	24日(月) 9:30～11:00
精神保健相談(予約制) (アルコール依存症、 認知症の相談を含む)		5日(水)・6日(木)・20日(木) 14:00～16:00	25日(火)・27日(木) 14:00～16:00	4日(火)・18日(火)・20日(木) 14:00～16:00
電話健康相談	月曜日～金曜日	9:00～12:00・12:45～17:30		
糖尿病個別食事相談 (予約制)		7日(金)13:00～15:00 19日(水)9:30～11:00	14日(金)9:30～11:00 25日(火)13:00～15:00	5日(水)9:30～11:00 17日(月)13:00～15:00
4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳6か月児健康診査 BCG接種	新型コロナウイルスの感染予防の観点から、集団乳幼児健診などを延期していましたが、順次再開することとなりました。再開にあたって、混雑を緩和するため、当面各回の対象者数を制限するなどし、対象の方に個別に通知をさせていただきます。詳しくは各保健センターにお問合せください。			
骨密度測定	新型コロナウイルスの感染拡大の状況を鑑み、実施を見合わせています。再開の際には、市政だよりや市ウェブサイトで案内します。			
離乳食講習会(予約制)		20日(木)13:00～13:40 15:00～15:40	19日(水)13:00～13:40 15:00～15:40	28日(金)13:00～13:40 15:00～15:40
▶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。 ▶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、サルモネラ属菌、大腸菌 O157)	4日(火) 18日(火)	2640円	環境衛生検査センター
	9:30 11:00		
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(6788)4483 FAV06(6787)7404 06(6787)5021 FAV06(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。			

■かかりつけ
医・歯科医・薬局を
もちましょ

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「人権尊重に根ざした市民都市の創造」の実現も、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



平和の灯・平和の女神像

「平和の灯」は、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へ移設されました。

私たちは20世紀に2度わたる世界大戦を経験しました。戦争では多くの尊い命が犠牲となり、悲劇と破壊をもたらしました。そして、これらの反省から世界的な平和と人権の尊厳を求める機運が高まり、再びあの悲劇を繰り返してはならないと、私たちは戦争の放棄と平和への願いを込めた「日本国憲法」を制定し、恒久平和の確立をめざしています。

しかし、世界では、テロや地域紛争などが今も絶えることがありません。また、核実験や核兵器開発においても、平和とはかけ離れた厳しい状況にあるといえます。「平和」とは、人間が人間らしく生きるための基本であり、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。

8月6日(木)8時15分、9日(日)11時2分、15日(日)12時

◆ 個人啓発資料の貸出し

甲 個人啓発資料 06 (4309) 3156、06 (4309) 3156、06 (4309) 3156、06 (4309) 3156

戦後75年を迎えて 21世紀を 「人権の世紀」に

募集職種、採用予定人数など
【表① 令和3年4月1日採用予定】

職種	採用予定人数	年齢
上級事務	40人	平成8年4月2日から平成11年4月1日までの間に生まれた方
上級事務 (民間企業等経験者)	6人	平成3年4月2日から平成8年4月1日までの間に生まれた方
上級土木	12人	昭和38年4月2日から平成11年4月1日までの間に生まれた方
上級建築	2人	平成3年4月2日から平成11年4月1日までの間に生まれた方
初級事務	10人	平成11年4月2日から平成15年4月1日までの間に生まれた方
初級土木	2人	平成11年4月2日から平成15年4月1日までの間に生まれた方
初級建築	2人	平成11年4月2日から平成15年4月1日までの間に生まれた方
福祉	4人	平成3年4月2日から平成11年4月1日までの間に生まれた方
心理判定員	1人	昭和61年4月2日以降に生まれた方
保育士	3人	平成3年4月2日以降に生まれた方
幼稚園教員	2人	平成3年4月2日以降に生まれた方
管理栄養士	1人	平成3年4月2日以降に生まれた方
薬学	1人	平成3年4月2日以降に生まれた方
診療放射線技師	1人	昭和61年4月2日以降に生まれた方
保健師	5人	昭和61年4月2日以降に生まれた方
獣医師	1人	昭和61年4月2日以降に生まれた方
初級事務 (障害者対象)	2人	平成3年4月2日から平成15年4月1日までの間に生まれた方

【表② 令和2年10月1日採用予定 福祉・保健師】

職種	採用予定人数	年齢
福祉	13人	昭和50年4月2日から平成10年4月1日までの間に生まれた方
保健師	7人	昭和50年4月2日以降に生まれた方

【表③ 令和2年10月1日採用予定 任期付職員】
任用期間等は年齢によって異なります。詳しくは、募集要項をご確認ください。

職種	採用予定人数	勤務形態	年齢
福祉 (生活保護ケースワーカー)	18人	週38時間45分(週5日)	昭和30年4月2日以降に生まれた方
保健師	2人	週31時間(週4日)	昭和30年4月2日以降に生まれた方
保育士	4人	週31時間(週4日)	昭和30年4月2日以降に生まれた方

市職員 採用試験のポイント

- 教養試験を実施しないので、「公務員試験対策」は不要
- 試験日・場所が選択できる「テストセンター方式」を採用
- パソコンやスマートフォンから24時間申込み可能
- 一次試験の成績を二次試験にもち越さない「リセット方式」で実施

来年4月に採用する市職員と、今年10月に採用する福祉・保健師、任期付職員を募集します。

来年4月に採用する市職員と、今年10月に採用する福祉・保健師、任期付職員を募集します。

来年4月に採用する市職員と、今年10月に採用する福祉・保健師、任期付職員を募集します。

募集 市職員

来年4月に採用する市職員と、今年10月に採用する福祉・保健師、任期付職員を募集します。

来年4月に採用する市職員と、今年10月に採用する福祉・保健師、任期付職員を募集します。

来年4月に採用する市職員と、今年10月に採用する福祉・保健師、任期付職員を募集します。

被爆体験者からの平和メッセージ

会員の高齢化に伴い平成30年6月に解散した「東大阪市原爆被害者の会」で長年語り部をされていた藤本勝子さんと堀川幸代さんに、「被爆体験者からの平和メッセージ」と題してメッセージをいただきました。

「戦争をして何が残るのか」

「広島、長崎に原子爆弾が投下されたのは今から75年前のことです。あの『原子雲』の下で、倒れては起き上がり、また倒れ、あの『黒い雨』に降られ、大量の血を流しながら、当時9歳だった私は、1人でよく生き延びたものと思います。あの忘ましき光景の中、幾多の人々が死んでいったことか。被爆した人々は大やけどで体の皮膚が垂れ下がり、また体の一部がもぎ取られながら、か細い声で水を求めていたのです。私の記憶では、それでも誰一人としてその『痛み』を訴える人はいませんでした。その言葉が出ない極限状態だったのです。皆静かに死んでいったのです。こんな非人道的なことが三度あってはなりません。戦争をして何が残るのでしょうか。戦争は「悪」なのです」



藤本勝子さん

いつまでもいつまでも…平和で

昭和20年8月9日、女学生だった堀川さんは動員先の工場で被爆。市内小学校で児童を前に長崎原爆の被爆体験を証言しています。

「戦争を知らない世代に、いかに核の恐ろしさと、戦争ほど残酷、悲惨なものはないということを理解してもらおうのか。被服車庫工場に行ったときに撮った記念写真も長い間封印していたのですが、勇気を出し、見てみました。女学生12人の笑顔、そのうち8人が、一瞬にしてこの世を去りました。14歳です。今でも元気であれば、会ってどんな話をするだろうと思います。折があれば長崎の平和公園を訪れてください。『ノーモア 長崎』を確かめてください。いつまでもいつまでも平和であってほしい」



堀川幸代さん

人権啓発資料の貸出し

市では、人権問題や平和に関する啓発資料(ビデオ・DVD)の貸出しを行っています。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。

The A-bomb ヒロシマで何が起ったか

原爆による被害を、「熱線」被害、「爆風」被害、混乱の中で行われた「救護活動」、長期にわたる「放射線」被害の4項目に分け、当事者の証言インタビューを交えながら、わかりやすく伝えています。

おすすめ3選

- アゲハがとんだ -1945・3・10東京大空襲-**
皆さんは、どんなときに平和を感じますか。昭和20年3月10日。卒業式間近に起こった「東京大空襲」。この出来事によって、主人公の平和が一瞬で形を変えていきます。このアニメを見て、戦争を起こさず平和をつくるためにできることは何かを考えてみましょう。
- 原爆ヒロシマ 被爆の街と被爆建物**
被爆建造物も、今なお残る歴史の証言者です。爆心地からの距離によって、建造物の様子に違いを感じることができます。直接広島に行くことは難しいですが、実際訪れている感覚を味わえる作品となっています。建造物から、原爆とは何か、平和とは何かを考えてみてください。

募集 消防吏員

来年4月に採用する消防吏員を募集します。

来年4月に採用する消防吏員を募集します。

来年4月に採用する消防吏員を募集します。

募集 市職員

来年4月に採用する市職員と、今年10月に採用する福祉・保健師、任期付職員を募集します。

来年4月に採用する市職員と、今年10月に採用する福祉・保健師、任期付職員を募集します。

来年4月に採用する市職員と、今年10月に採用する福祉・保健師、任期付職員を募集します。

令和2年 10月1日採用 福祉・保健師

10月1日に採用する福祉・保健師の採用予定人数などは表のとおりです。

10月1日に採用する福祉・保健師の採用予定人数などは表のとおりです。

10月1日に採用する福祉・保健師の採用予定人数などは表のとおりです。

市職員 採用担当者からのメッセージ

コロナ禍で大変な日々が続きますが、こんな時代だからこそ変革を恐れずにチャレンジ精神をもって、いっしょに明るい未来を切り拓いていきましょう。採用に関する情報は、市ウェブサイト「採用試験情報ページ」をチェックしてください。8月上旬には先輩職員の座談会の様子を動画配信する予定です。職員の仕事ぶりや熱い思いなど、身近に感じていただける絶好の機会ですので、ぜひご覧ください。



行政管理部人事課 西尾宏

消防吏員 先輩からのメッセージ

私は平成23年度に採用され、「東消一筋!」、現在は特殊隊(梯子車)の隊長として、昼夜問わず起こる災害に向けて日々訓練を行っています。消防の仕事は、「火災」などへの災害対応はもちろんのこと、火災を未然に防ぐ「予防業務」や、急病人や傷病者を搬送する「救急業務」など多種多様ではありますが、いずれも人のために役立つことができる素晴らしい仕事です。「市民生活の安全確保」のためにいっしょにがんばる熱意のある方を待っています。



消防局中消防署 畠山司

その他のつづき

盗難被害に遭わないために
自転車には必ず鍵を

大阪で最も被害の多い犯罪は自転車の盗難で、昨年は2万4907件の被害がありました。自転車の盗難の約半数は鍵をかけないことで被害に遭っています。大切な財産を守るため、自転車をとめるときは短時間でも必ず鍵をかけましょう。シリンダー錠やディンプル錠など防犯性能の高い鍵を取り付ける、またはワイヤー錠などで二重にロックをするとより効果的です。

また自転車防犯登録は法律で義務付けられています。盗難予防と早期発見に役立ちますので防犯登録にご協力ください。



防犯登録について詳しくは、府自転車防犯協会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)、お問合せください。

▶自転車防犯登録について＝大阪府自転車防犯協会 06(6629)0750 ▶自転車盗難被害防止について＝府治安対策課 06(6944)6512、FAX06(6944)6649 ▶危機管理室 06(4309)3130、FAX06(4309)3858

Jアラート全国一斉情報伝達試験

地震やミサイルなどによる武力攻撃の発生時に備え、政府によるJアラート(全国瞬時警報システム)の全国一斉情報伝達試験が実施されます。この試験では、市内206か所に設置している屋外スピーカーからテスト放送が流れます。理解と協力をお願いします。8月5日(水)11時ごろ ※屋外スピーカーからの放送内容は、24時間以内であれば「06(4309)3010」に電話をすると確認できます。なお、状況により試験を中止する場合があります。その際は、市ウェブサイトなどでお知らせします。

▶危機管理室 06(4309)3130、FAX06(4309)3858

受け取っていない方はいませんか
出産記念品を贈呈しています

市では、次世代を担う子どもの誕生のお祝いに、出産記念品として、バスタオル(写真)とスタイ(よだれかけ)のセットを贈呈しています。まだ贈呈を受けていない方は、施設給付課までお越しください。



▶昨年8月1日以降に本市に出生届を提出した保護者または他市で出生届を提出した市民 ▶母子健康手帳

▶子どもすこやか部施設給付課 06(4309)3302、FAX06(4309)3817

子育て支援センター・つどいの広場
開館日

子育て支援センターは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、引き続き自由来館を2部制(要申込み。定員あり)で実施しています。開館日は通常どおりです。

各子育て支援センターの開館日や自由来館の申込方法など、詳しくは市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)、お問合せください。

▶各子育て支援センター ▶あさひっこ(旭町) 072(980)8871、FAX072(985)1055 ▶ももっこ(楠根) 06(4306)4151、FAX06(4306)3080 ▶ゆめっこ(布施) 06(6748)0210、FAX06(6748)0257 ▶鴻池 06(6748)8251、FAX06(6743)0577 ▶荒本 06(6788)1055、FAX06(6788)2597 ▶長瀬 06(6728)1800、FAX06(6728)2413

【つどいの広場】

つどいの広場は、受入れ人数の制限など感染予防に努めながら開設しています。

▶各つどいの広場(問合せ先は市ウェブサイトに掲載)

◆ ◆ 今後の状況により変更になる場合があります。その際は市ウェブサイトなどでお知らせします。

▶子どもすこやか部施設給付課 06(4309)3302、FAX06(4309)3817

おれんじ通信 35
知って支える認知症

認知症と口腔ケア

認知症が進行していくと、自分で歯磨きができなくなったり、入れ歯の管理ができなくなったりする場合があります。また、痛みに対して鈍化してしまう症状も見られます。口内の清掃状態が悪化すると、介護者や家族によるケアや歯科医師、歯科衛生士による専門的なケアが必要になります。

アルツハイマー型認知症では、初期から口内の清掃状態が悪化します。また、レビー小体型認知症では嚥下機能が低下し、飲み込む力が弱くなるため誤嚥性肺炎の危険性が高まります。

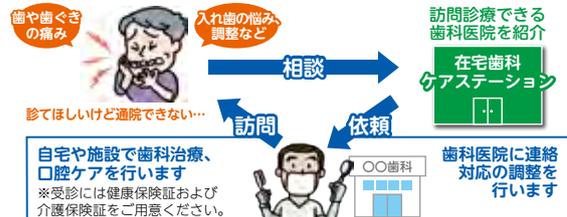
口腔状態の悪化は栄養摂取や感

染症など、全身の健康状態に影響をおよぼすため、口腔ケアは最後まで重要になります。通院が困難な高齢者の歯や口の健康で困っていることがあれば、在宅歯科ケアステーション(東・西歯科医師会)にご相談ください。

▶市東歯科医師会 072(965)1020、FAX072(965)1801(月曜日～金曜日13時～15時30分) ▶市西歯科医師会 06(6753)8808(FAX兼用。月・火・木・金曜日10時～14時(祝休日を除く))

◆ ◆ 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)3814



子ども110番の家にご協力を

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、「子ども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。「子ども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、「子ども110番の家」の目印となる小旗やプレート(写真)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。



▶青少年教育課 06(4309)3281、FAX06(4309)3835

個人事業税第1期分～納期限は8月31日

個人事業税第1期分の納期限は8月31日(月)です。8月に第1期分と第2期分の納付書を送付します(口座振替を除く)。納期限までに金融機関などで納めてください。年間の税額が1万円以下の場合は第2期分の納付書はありません。納税通知書に記載の金融機関や府内の郵便局、コンビニエンスストア、府税事務所でも納付できます。また、府税の収納を扱う金融機関(ゆうちょ銀行を除く)のPay-easy(ペイジー)やスマートフォン決済アプリ「PayB」でも納付できます。納付には便利で安心な口座振替制度もご利用ください。◆新型コロナウイルスの影響により納税が困難な場合は納税の猶予制度があります。詳しくは府ウェブサイトをご覧ください。

▶中河内府税事務所 06(6789)1221、FAX06(6789)7442



相談

離婚・養育費・ひとり親家庭に関する法律相談

8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歳未満の子どもがいる方の離婚前の相談も可。5人(申込先着順で今年度内初めての方を優先) 8月3日(月)から電話で

子どもも家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3817

訪問型助け合い・通所型つどいサービス事業 事業実施計画書の受付を開始

介護予防・日常生活支援総合事業では、地域住民や市民ボランティアなどが主体となって、簡単な生活支援を行う訪問型助け合いサービス事業や、介護予防として地域住民がつどえる場づくりを目的とした通所型つどいサービス事業を実施しています。

今回、10月1日以降に新たに訪問型助け合いサービス事業または通所型つどいサービス事業への参加を検討している団体・グループの事業実施計画書の受付を開始します。

市内に活動拠点および活動対象地域があり、2人以上で構成される自立した団体・グループ ※事業開始時点で構成員のうち、1人は担い手養成研修修了者または介護福祉士などの有資格者であることなどの要件あり。

電話連絡のうえ、7月27日(月)

不動産相談

8月21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、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。 8月3日(月)～くすのきプラザ(若江岩田駅前) 4日(火)～やまなみプラザ(四条) 5日(水)～夢広場(布施駅前) 6日(木)～はすの広場(近江堂) 7日(金)～グリーンパル(中瀬池) 19日(水)～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 地域福祉課 06(4309)3181、FAX06(4309)3815

～9月11日(金)に申請書類を直接 ※申請書類は市ウェブサイトからダウンロード可。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

【事業概要】
 ▷訪問型助け合いサービス事業＝市民ボランティアなどによる定期的な声かけや見守り、ごみ出しなど玄関先での生活支援
 ▷通所型つどいサービス事業＝地域のつどいの場で住民ボランティアなどといっしょに行う生活機能向上のための簡単な運動やレクリエーション
 ※事業はサービスの対価を受け取るものではなく、市が事業活動に関する費用を補助する仕組みとなっています。

地域包括ケア推進課 06(4309)3013、FAX06(4309)3814

配偶者からの暴力(DV)に悩む方へ まずはお電話を

専門相談員が応じます

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、12月29日～翌年1月3日を除く)。

(内閣府) 支援体制を強化! **DV相談+**

0120(279)889 SNS・メール相談は右のコードから(10か国語対応)

※24時間受付。

事業主の皆さんへ 社会保険労務士による相談会

新型コロナウイルス感染症の影響などでお困りの事業主を対象に、雇用調整助成金や休業補償などの個別相談会を実施します。働き方改革やテレワークの相談もできます。 ※雇用調整助成金の申請代行は不可。



8月3日(月)・8日(土)13時～16時＝市花園ラグビー場 ▷4日(火)17時～20時＝イコラム(男女共同参画センター) ▷5日(水)13時～16時＝産業技術支援センター ▷6日(木)17時～20時＝やまなみプラザ(四条) ▷7日(金)17時～20時＝夢広場(布施駅前) ☆いずれも申込先着順 申込書を希望日の前日16時までにファクスまたはEメールで ※申込書は市ウェブサイトからダウンロード可。

労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846、rosei@city.higashiosaka.lg.jp

行政書士・社会保険労務士による相談

【行政書士】
 8月4日(火)13時～15時30分 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】
 8月13日(木)13時～15時30分 10人 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。
 市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

その他

入浴サービス、リハビリ訓練教室

荒本障害者センターでは身体障害者を対象に次のサービスや訓練を行っています。 9月・木曜日9時30分～11時・13時30分～16時＝入浴サービス/身体および内部障害者/各6人 ▷火曜日14時～15時30分＝理学療法士の指導による機能回復訓練/肢体障害者/6人 市内在住で身体障害者手帳をお持ちの18歳～64歳の方 基本事項(10面に掲載)を電話またはファクスで ※送迎サービスあり。利用希望日の前日16時までに要申込み。

荒本障害者センター 06(6788)7577、FAX06(6782)3709

戦没者などの遺族に特別弔慰金

戦後75周年にあたり、戦没者などの尊い犠牲に弔慰の意を表して、国から遺族に特別弔慰金が支給されます。 戦没者などの死亡当時の遺族1人(戦没者と生計をともにし、今年4月1日時点で公務扶助料や遺族年金などを受ける方がいないこと)

1. 弔慰金の受給権者 2. 戦没者などの子 ※戦没者などの死亡当時、胎児であった子も含む。 3. 戦没者などの①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹 ※支給要件あり。遺族の状況(婚姻、養子縁組など)により順位が入れ替わります。 4. 上記1～3以外の戦没者などの三親等内の遺族(甥、姪など) ※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上生計をともにしていた方に限る。 支給内容 額面25万円の5年償還の記名国債 請求書を令和5年3月31日までに直接(福祉事務所でも受付)

生活福祉課 06(4309)3226、FAX06(4309)3848

学ぶのつづき

あなたにあった学びを
イコーラムの講座

【こころから講座「働く人の「アンガーマネジメント」イライラに振り回されない快適な毎日のために】怒りの感情をコントロールする方法などを身につけませんか。 時 9月5日(日)10時～11時30分 対 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 申 8月29日(土)まで

【パパと子育てを楽しもう！子どもへの言葉かけと夫婦の会話】

子どもへの言葉かけや、夫婦のコミュニケーションの取り方を学びます。 時 9月6日(日)10時～12時 対 1歳～5歳の子どものいる市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 申 8月30日(日)まで

【支援職が元気になる講座「SOGIとLGBT～性に対する固定の考えを見直す」】

時 9月9日(水)10時～12時 対 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 対 支援に必要なセクシュアリティに関する理解を深める 申 9月2日(水)まで

【防災講座～今、わたしたちがすべきことを。分散避難に備えて、在宅避難を考える】

時 9月13日(日)10時～12時 対 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 対 在宅避難のために必要な備えなど 申 9月6日(日)まで

◇ ◇
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。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、利用できない場合があります)。 申 基本事項(右に掲載)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Eメールで(電話、ファクス、直接も可。防災講座はハガキも可)

所 申 電話 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

永遠と 祈りつづける 平和な世
中学校3年生(人権作品集)

基本的なスキルを身につけよう
仕事で使えるパソコン講座

時 8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 対 15歳～49歳の求職中の方 定 各3人(申込先着順) 申 8月3日(月)から電話で
所 申 角田総合老人センター(高井田元町2) 06(6787)2008、FAX06(6787)2018
関 労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

角田総合老人センターの教室

【リフレッシュヨガ教室】

時 8月21日(金)13時30分～14時30分 所 角田総合老人センター 対 市内在住の60歳以上の方 定 30人(抽選) 対 マスク、タオル、飲み物 申 8月3日(月)～14日(金)に電話または直接

【夏の屋下がりコンサート】

時 8月29日(土)10時30分～11時30分・13時30分～14時30分 所 角田総合老人センター 対 市内在住の方 定 各30人(申込先着順) 対 市岡高校OB・OGバンドによる吹奏楽演奏 申 8月3日(月)から電話または直接

【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 8月31日(月)13時～16時 所 市民多目的センター 対 市内在住・在勤(いずれか)の方 定 20人(申込先着順) 対 500円 対 マスク、スリッパ 申 基本事項(右下に掲載)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)

【武本あずさ先生のGO! ゴー!ピラティス】

時 9月～来年3月の第3木曜日14時～15時(計7日間) 所 角田総合老人センター 対 全日程参加できる市内在住の60歳以上の方 定 25人(申込先着順) 対 マスク、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物 申 8月3日(月)から電話または直接

◇ ◇
所 申 角田総合老人センター 072(962)8011、FAX072(963)2020

8月の移動図書館

移動図書館 06(6728)0202、FAX06(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	11日(火)	岩田公園	14:10～15:00	
ダイアパレス横(西石切町2)	15:00～15:40		若江本町北公園	15:30～16:10	12日(水)
横小路メイ・トラス	13:20～13:40		東槇風狂公園稲荷神社横	13:20～14:20	
上六万寺児童遊園	14:00～14:30	14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		加納アメリカ集会所前	14:10～14:50	5日(木)
大池公園	14:00～14:30	6日(土)	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	
オーク新石切(西石切町7)	13:20～13:50		大和公園	14:00～14:40	6日(土)
豊浦公民分館	14:10～14:40	7日(日)	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		市宮島町住宅	13:20～13:50	
東体育館前	13:20～13:50		市宮島住宅集会所前	14:00～14:40	11日(火)
マンハイム石切(日下町4)	14:20～15:00	13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	
瀧北公園西側	13:20～14:00		柏田公園	14:40～15:10	4日(火)
府宮東瀧池第二住宅	14:10～14:40	4日(火)	岸田堂南公園	15:40～16:20	
メープルコート(島之内1)	15:30～16:00		西堤神社境内	13:30～14:10	
玉串西団地集会所前	13:20～14:00		川俣水みらいセンター西	14:20～14:50	13日(木)
府宮東大阪玉串住宅	14:10～14:40	7日(金)	稲田公園	15:20～16:10	
ライオンマンション(若江東町2)	15:20～16:00		御厨天神社境内	13:20～13:50	
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	14日(金)
プレジデント東大阪(岩田町6)	14:10～14:50	5日(土)	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				

子育て支援員研修

市では、保育園や認定こども園で保育士に代わって働くことができる子育て支援員を養成する研修を実施します。この研修では、保育や子育て支援事業に従事するうえで必要な知識や技能を習得します。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。 時 9月1日(火)・11日(金)・10月1日(火)・7日(木)・14日(水)・21日(水)・28日(水)＝市役所本庁舎 ▷9月5日(土)・12日(土)・26日(土)・10月3日(土)・10日(土)・20日(火)・27日(火)＝市民多目的センター ☆いずれも計7日間で1日6時間～7時間程度。講義終了後、市内保育施設で4日間実地研修を実施 対 全日程受講でき、市内在住または市内の保育施設に在勤・就職を検討している方 定 各20人程度(抽選) 対 3157円 ※別途健康診断の受診費用などが必要。 申 申込書と必要書類を8月11日(火)(必着)までに郵送または直接

所 申 電話 577-8521 市役所子どもすこやか部施設指導課 06(4309)3201、FAX06(4309)3817

姿勢改善でスタイルアップ
からだの歪み・バランス改善BB教室

時 8月5日(水)・26日(水)＝はすの広場(近江堂) ▷19日(水)＝グリーンパル(中瀬池) ☆いずれも13時30分～14時40分、14時50分～16時 定 各10人(申込先着順) 対 700円 対 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 申 電話または直接

所 申 近江堂市民プラザ 06(6730)0840 ▷中瀬池市民プラザ 06(6747)1592

●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 注 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



お知らせ コーナー 学ぶ

らくらく筋トレくらぶ

☎9月7日・14日・28日・10月5日・12日・19日・11月2日・16日・30日・12月14日の月曜日9時30分～11時(計10日間) 対 全日程参加できる、市国民健康保険加入者のうち、特定健診または人間ドックを受診した今年度69歳以下の初めて参加する方 ※医師の指示による運動制限のある方を除く。定15人(抽選) 対 レジスタンストレーニングとステップエクササイズ、講話 対 タオル、飲み物 対 基本事項(10面に掲載)を8月21日(金)までに電話で(ファクス、直接も可) 対 東保健康センター 072(982)2603、FAX072(986)2135 対 医療保険室保険管理課 06(4309)3051、FAX06(4309)3805

枚岡公園 夏休み工作

竹で知恵の輪を作ります。☎8月9日(日)9時30分～12時 対 枚岡公園内森の工作室 対 小学校高学年以上の方 ※保護者同伴。定15人(申込先着順) 対 300円 対 車手、持ち帰り用袋 対 8月1日(土)10時から電話で 対 枚岡公園管理事務所 072(981)2516、FAX072(982)8725

体を動かしませんか 東大阪アリーナの教室

【トレーニングルーム登録講習】
☎▷8月9日(日)・16日(日)=14時～14時30分・15時～15時30分 ▷10日(祝)・13日(水)・17日(月)・20日(木)=19時～19時30分 ▷12日(水)・19日(水)=13時30分～14時 ▷14日(金)・15日(土)・21日(金)・22日(土)=11時～11時30分 対 各10人(申込先着順) 対 510円 対 7月27日(月)から電話で
【プール休館日】
8月20日(水)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。
対 東大阪アリーナ 06(6726)1995、FAX06(6726)1994

東体育館・市民ふれあいホール 自主事業教室を再開

7月15日から東体育館・市民ふれあいホールの自主事業教室を再開しています。教室は表のとおりです。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、受講時は必ず当日の検温とマスクの着用をお願いします。発熱などの症状がある場

合は、受講できません。また、教室開催時は換気を行います。参加する際は、手指はこまめにアルコール消毒をしてください。
☎▷東体育館 072(982)1381、FAX072(982)2768 ▷市民ふれあいホール 072(982)6563(既兼用)

教室名	東体育館	市民ふれあいホール
スポーツ教室	バレエ、ハワイアンフラ、ヨガ、ZUMBA	ヨガ、ZUMBA、ZUMBAGOLD、姿勢改善
カルチャー教室	セルフマッサージ、アロマテラピー、美文字筆ペン	楽しいビーズレッスン
ジュニア教室	バトントワリング、バスケット、レッツダンス、将棋、硬筆	バレエ、テニス

初心者のフォークダンス

☎9月～10月の第2・第4月曜日13時30分～15時30分(計4日間) 対 市内在住・在勤(いずれか)の方 対 30人(抽選) 対 1000円 対 室内用シューズ 対 基本事項(10面に掲載)を8月31日(月)(必着)までに往復ハガキで 対 東大阪千578-0975中鴻池町2-3-13 グリーンパル(中鴻池) 06(6744)2748(FAX兼用)

老舗花屋にまなぶ発酵教室

☎所定 対 ▷8月19日(水)=グリーンパル(中鴻池) / 20人 / 17日(月)まで ▷27日(水)=くすのきプラザ(若江岩田駅前) / 24人 / 25日(火)まで ▷28日(金)=やまなみプラザ(四条) / 16人 / 26日(木)まで ☆いずれも10時30分～12時で申込先着順(6人以下の場合は中止) 対 甘酒の作り方、塩糰子作り体験(持ち帰り可) 対 3000円 対 エプロン、手ぶき 対 各申込期限までに電話または直接 対 中鴻池市民プラザ 06(6747)1592 ▷岩江岩田駅前市民プラザ 072(967)6575 ▷四条市民プラザ 072(988)3113

就活ファクトリー東大阪の講座

【知らないと「損」するビジネスマナー(入門編)】
☎8月13日(木)15時～16時30分 対 39歳以下の求職中の方
【就活に役立つ美文字セミナー】
☎8月18日(火)10時～12時 対 求職中の女性または39歳以下の男性
【あなたの夢をかなえる夢ノートの書き方】
☎8月28日(金)15時～16時30分 対 求職中の女性
◇ ◇
定10人(申込先着順) 対 電話または直接 対 就活ファクトリー東大阪 06(4306)5360、FAX06(4306)5160



糖尿病食は健康食

ヘルスアップクッキング

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。

いろいろ食べて、夏バテ予防

暑い日が続くと、体力の消耗や、胃腸の動きの衰えなどにより、冷たいそうめんなどあっさりした食事で済ませがちになります。主食に偏って主菜や副菜が少なくなり、栄養のバランスが崩れてビタミンなどの栄養素不足にならないよう注意が必要です。豚肉やうなぎ、大豆に多く含

まれているビタミンB群は、糖質をエネルギーに変え、疲労を回復させる働きがあります。また、にんにくやネギに含まれるアリシンはビタミンB群の吸収を促進し、レモンや梅などに含まれるクエン酸は胃液の分泌を促進して胃腸の動きをアップさせます。夏バテ予防を意識し、バランス良く栄養を摂取しましょう。

豚肉と豆苗のレモン蒸し

(1人分の栄養価: エネルギー 137kcal、塩分1.1g、野菜82g)
材料(2人分) 豚肉(もも)120g、豆苗60g、エリンギ80g、レタス100g、レモン20g、にんにく4g、ごま油小さじ1、塩小さじ1/4、黒こしょう少々



にんにくの酸味で食にレモンの香りと欲増進

う少々

①豚肉、エリンギ、レタスは食べやすい大きさに、豆苗は半分の長さになるように切る。レモン、にんにくは薄切りにする
②耐熱容器にレタス、エリンギ、豚肉、豆苗、塩、ごま油、レモン、にんにくの順に並べる
③ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分～4分様子を見ながら加熱する。器に盛りつけ、黒こしょうをふる
(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 072(960)3802、FAX072(960)3809

お知らせ コーナー

催し

旧河澄家の催し&教室

【おりがみ展】

8月29日(出)～9月27日(日)9時30分～16時30分(月曜日と祝休日の翌日は休館) 内折り紙作家とその生徒による作品展示 ※申込不要。

【おりがみ講習会】

8月30日(日)13時～15時 中学生以上の方 20人(申込先着順) 8月4日(出)から

【夏を楽しもう! 竹の水鉄砲作り】



8月23日(日)13時～14時30分 3歳以上の方 ※未就学児は保護者同伴。 15人(申込先着順) 竹を使った昔ながらの水鉄砲作り 100円 8月1日(出)から

各申込開始日の9時30分から電話または旧河澄家ウェブサイトです 旧河澄家(日下町7) 072(984)1640(FAX 兼用)

ドリーム21 夏休み特別展「忍者ひろば」

忍者についてのパネルや武具の展示などを行います。



8月8日(出)～15日(出)10時～16時(11日(火)は休館) ※入替制。未就学児は保護者同伴。

ドリーム21 072(962)0211、FAX 072(962)0810

はぐさ市民劇場～映画の集い

映画「若おかみは小学生!」を上映します。 8月8日(出)10時30分～12時10分 30人(抽選) マスク 基本事項(10面に掲載)を8月3日(月)(必着)までにハガキで(電話、ファクス、直接も可)

〒577-0832長瀬町3-4-3 長瀬人権文化センター 06(6720)1701、FAX06(6729)9171

文化創造館 アフタヌーンコンサート

午後のひとときに楽しめるアフタヌーンコンサートを開催します。 8月28日(金)17時開演 50人(当日先着順) 弦楽四重奏によるモーツァルト作曲「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」より第一楽章、見岳章作曲「川の流れるように」など

市文化創造館 06(4307)5772、FAX06(4307)5778(9時～18時)



①フアイオリン 橋本安弘 ②ヴァイオリン 橋本光弘 ③チェロ 諸岡拓見 ④ラヴィン 橋本光弘

市民美術 センター 特別展

みんなで選んだ版画展 / 大阪府20世紀美術コレクションより

前田藤四郎をはじめ多数の作家を輩出した大阪では、大正から昭和にかけて盛んに版画制作が行われ、府所蔵の版画作品は1300点以上におよびます。本展は、ボランティア有志と市民美術センターのスタッフが府のコレクションから選んだ約180点を紹介します。 8月6日(木)～9月6日(日)10時～17時(入館は16時30分まで。月曜日

は休館。月曜日が祝日の場合は翌日休館) 500円 ※中学生以下、65歳以上(要証明書)、障害者手帳など持参の方(介助者1人を含む)は無料。

【ギャラリートーク】

美術評論家の中塚宏行さんが昭和の版画について語ります。 8月7日(金)＝戦前の創作版画 28日(金)＝戦後の現代版画 ※いずれも14時から(開場は13時30分)。 各35人(当日先着順)

【蓄音機ミニコンサート】

8月8日(出)～9月6日(日)の土・日曜日14時～15時 各40人(当日先着順)

マスク 市民美術センター 072(964)1313、FAX072(964)1596



中辻悦子(右)と「融合2」1998年(大阪府20世紀美術コレクション)

古紙配合率70%再生紙を使用しています

募 集 公の施設の指定管理者

市では、来年4月から表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(出)以降の市ウェブサイト

をご覧ください。担当課にお問合せください。 ※募集要項などは8月3日(月)から担当課でも配布。 行財政改革課 06(4309)3105、FAX06(4309)3826

募集施設	担当課
花園図書館	社会教育課 06(4309)3279、FAX06(4309)3835
永和図書館(大連分室、移動図書館を含む)	
四条図書館(石切分室を含む)	

募 集

ゆゆうショウ学校素人名人出演者

12月13日(日)に開催する「ゆゆうショウ学校」の出演者を募集しています。 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 基本事項(10面に掲載)と演目、出演希望人数、所要時間を8月31日(月)(必着)までに往復ハガキで 〒579-8003日下町3-1-7 ゆゆうプラザ(日下) 072(986)9293(FAX兼用)

会計年度任用職員 保育士・保育教諭

保育所や子育て支援センター、幼保連携型認定こども園における保育士・保育教諭(日中・朝夕)を募集します。 保育士資格がある方 選考日 随時 選考方法 口述試験 任用期間 任用開始日～来年3月31日(更新の可能性あり) 申込書を8月31日(月)(必着)までに郵送または直接 ※郵送の場合は、返信用封筒(84円切手貼付)を同封。申込書は市ウェブサイトからダウンロード可。 〒577-8521市役所保育課 06(4309)3196、FAX06(4309)3817

市社会福祉協議会職員

昭和56年4月2日以降生まれで、普通自動車運転免許(AT限定可)と社会福祉士の資格がある方(来年3月末までに取得見込みも可) 5人 選考日 8月29日(出) 選考方法 筆記試験(小論文)、適性検査、グループ討論 申込書を7月27日(月)～8月19日(火)(消印有効)に郵送または21日(金)17時までに直接(土・日曜日、祝休日を除く) ※申込書は同協議会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。 〒577-0054高井田元町1-2-13 市社会福祉協議会総務課 06(6789)7202、FAX06(6618)4566

東大阪ぎせんこう10月入校生

東大阪ぎせんこう(府立東大阪高等職業技術専門学校)は、ものづくりに必要な知識と技能を身につけることができる専門学校です。 募集科目 機械加工技術科、機械 CAD デザイン科 選考日 9月3日(日) 選考方法 学科試験(国語、数学)、面接 願書を7月27日(月)～8月25日(火)に居住地を管轄するハローワークに直接 ※願書はハローワークで配布。見学会の開催の有無や実施日程については、東大阪ぎせんこうウェブサイトをご覧ください。お問合せください。



府立東大阪高等職業技術専門学校(菱江6) 072(964)8836、FAX072(964)8904 労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

サウンディング型市場調査を実施

市営高井田6住宅跡地および市営高井田7住宅跡地の有効活用の検討にあたり、民間事業者からの提案や意見を求めるサウンディング型市場調査を実施します。参加希望者は、実施要領を確認のうえ、お申込みください。 ※実施要領は8月3日(月)から配布。市ウェブサイトでも閲覧可。所在地 ▷市営高井田6住宅跡地＝高井田本通七丁目5番1(地積3626.35㎡) ▷市営高井田7住宅跡地＝高井田本通七丁目20番(地積1504.26㎡) 実施期間 10月12日(月)～16日(金) ※結果の公表は11月以降。 申込書を8月3日(月)～9月25日(金)(必着)にEメールで(郵送、ファクス、直接も可) ※申込書は8月3日(月)から市ウェブサイトからダウンロード可。 〒577-8521市役所住宅政策室総務管理課 06(4309)3231、FAX06(4309)3834

新型コロナウイルス感染拡大防止のため マスクの着用を



水分補給など
熱中症対策 も忘れずに



令和2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、健康づくり事業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(土)~
12月28日(月)(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可。

532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



2人

C 自動調理鍋



2人

D 防災グッズ
避難セット(リュックタイプ)



5人

E FC大阪サイン入り
公式ユニフォーム(ホーム)



1人

F FC大阪
マフラータオル



5人

G FC大阪サイン入り
公式ユニフォーム(アウェイ)



1人

H 5000円分の
全国共通百貨店商品券

15人

I 500円分の図書カード

500人

※賞品はイメージです。E・F・Gについては、デザインを変更する場合があります。
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
〒577-8521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 旭町1-1 072(982)2603、FAX072(986)2135
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(9階) 06(4309)3185、FAX06(4309)3814

楽しく、健康に！ 健康づくり 事業一覧

市では、市民の皆さんの健康づくりを促進するため、さまざまな健康づくりのための教室や検(健)診などを実施しています。

この機会に参加し、楽しく健康づくりに励みませんか。
各事業への参加の申込みは、電話でお願いします。

	事業名	とき	ところ	申込み	内容	申込み・問合せ先など
保健所・保健センター事業	COPD 講演会	11月19日(木)14時～15時30分	イコーラム (男女共同参画センター)	要	COPD について医師の講話	☎健康づくり課
	美活講座(美ママ)	11月ごろ	西保健センター	要	心と体のリフレッシュ法の実技	☎育児中の保護者 ☎西保健センター
	骨密度測定			要	骨密度測定	☎2歳児歯科健康相談時、測定を希望する保護者 ☎東・中・西保健センター
	マタニティキッチン	日程などはお問合せください。	東・中・西保健センター	要	妊婦の食生活講座	☎東・中・西保健センター
	みんなでマタニティ			要	♫沐浴体験など	☎妊婦とその家族 ☎東・中・西保健センター
	タオル体操 カラダの三管美 <small>さんかんび</small>	日程などはお問合せください。	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	☎西保健センター
	健脳&ラジオ体操講座	10月9日(金)・11月13日(金)・12月11日(金)13時30分～15時	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・ラジオ体操	※計3日間で申込先着順。☎9月15日(火)から ☎西保健センター
	カラダ若返りお役立ち講座	10月7日(木)・11月4日(木)・12月2日(木)13時30分～15時30分	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	☎市内在住の40歳～74歳の方 ※計3日間。1日のみの参加可。☎西保健センター
	あなたにもできる!健康ダイエット	10月14日(木)・28日(木)・11月11日(木)・25日(木)・12月9日(木)・23日(木)10時～11時30分	西保健センター	要	簡単なエクササイズ栄養講話	☎75歳未満の方(BMI25以上の方優先) ☎西保健センター
	血糖値を下げる教室	8月3日(月)13時～15時、17日(月)・31日(月)13時30分～15時30分	東保健センター	要	医師・栄養士・保健師の講話運動実習	☎血糖値が高めの方 ☎東保健センター
		11月19日(木)・26日(木)・12月3日(木)13時～15時	西保健センター			☎血糖値が高めの方 ☎西保健センター
	カラダ改善チャレンジ講座	8月20日(木)・9月17日(木)・10月15日(木)・11月19日(木)13時30分～15時30分	中保健センター	要	生活習慣病予防教室	※計4日間。12月スタートの講座もあり。☎中保健センター
	成人健康相談			不要	禁煙相談、血圧測定など	※行政サービスセンターでも実施。☎東・中・西保健センター
	骨密度測定			要	骨密度測定	☎市内在住の20歳以上の方 ☎東・中・西保健センター
	成人歯科健康相談	日程などはお問合せください。	東・中・西保健センター	要	歯科健診と相談	☎市内在住の40歳以上の方 ☎東・中・西保健センター
	糖尿病個別食事相談			要	糖尿病の食事について個別相談	☎血糖値が高めの方 ☎東・中・西保健センター
健康トライ21市民連絡会協働事業	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。☎中保健センター
	まちづくり応援隊と若返りへGO	9月23日(木)13時30分～15時30分	中保健センター	要	健康に関する測定・講話など	☎中保健センター
	劇団くり〜ん	毎月末の月曜日	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	☎中保健センター
	正しいラジオ体操講座	10月19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	☎中保健センター
	健康ウォーキング やまぶみ会	水曜日(月3回)	未定	要	生駒山系コースのウォーキング	☎西保健センター
	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	☎角田総合老人センター 072(962)8011、FAX072(963)2020
	連携事業	長瀬川ウォークリー	9月4日(金)・10月2日(金)・11月6日(金)・12月4日(金)10時集合	ベルクラシック大阪 駐車場(新喜多2)集合	不要	長瀬川沿いをウォーキング
生駒景観クリーンハイキング	11月14日(土)(予定)	生駒山	要	生駒山の清掃登山	☎みどり景観課 06(4309)3227、FAX06(4309)3836	

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、事業が中止になる場合があります。ご了承ください。実施の有無については、各問合せ先にご確認ください。

ロコモを防ぐ運動

「ロコトレ(ロコモーション)」で いつまでも元気な足腰を

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます。エレベーターや車を使う便利な現代社会において、人は足腰を使う機会が少なくなっていますので、全世代の方々に注意が必要です。ロコモは運動で予防と改善ができます。適度に運動をする習慣をつけましょう。

この機会に、健康づくりの取組みとして、おうちでもできる「ロコトレ」を取り入れてみませんか。

がんばりすぎず
無理せず自分のペース
で行いましょう!



ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けてみよう!

● バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

☆左右1分間ずつ
1日3回行いましょう

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片脚を上げます。



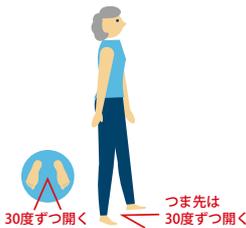
指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

● 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

● 支えが必要な人は充分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

● 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



2 膝がつま先より前にでないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体を沈めます。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

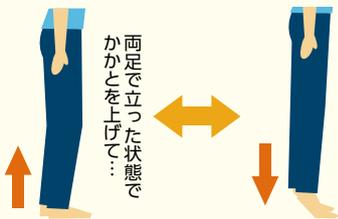
※深呼吸をするペースで5回~6回繰り返し、1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかりすぎないように、90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は充分注意して、机に手をつけて行います。

ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力にあわせてやってみよう!

ヒールレイズ(ふくらはぎの筋力をつけます)



両足で立った状態でかかとを上げて...

ゆっくり、かかとを降ろします

立位や歩行が不安定な人は、いすの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また、かかとを上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安
10回~20回(できる範囲で)
×2セット~3セット

フロントランジ(下股の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)



腰に両手をつけて両脚で立つ

脚をゆっくり大きく前に踏み出す

踏み出して腰を下げる前の姿勢



太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

ポイント

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安
5回~10回(できる範囲で)
×2セット~3セット

