

## 第1回 東大阪市民マラソン大会 in Hanazono



### ゲストランナー



**佐藤 友佳**  
2020日本陸上競技選手権大会  
女子やり投 優勝  
東大阪大敬愛高校卒業  
東大阪大学卒業  
ニコニコのり所属  
元日本高校記録保持者



**津田 シェリアイ**  
2020日本陸上競技選手権大会  
女子走高跳 優勝  
東大阪大敬愛高校卒業  
東大阪大学卒業  
築地銀だこAC 所属



**川田 朱夏**  
2020日本陸上競技選手権大会  
女子800m 優勝  
東大阪大敬愛高校卒業  
東大阪大学在学

スポーツのまちづくりの拠点である花園中央公園で、青少年の健全育成および市民の健康増進、体力向上を図るため、市民参加型のマラソン大会を開催します。

当日は、今年の日本陸上競技選手権大会で優勝した本市に縁のある選手もレースに参加します(左参照)。

時 12月13日(日)10時から(開会式は9時から)

所 花園中央公園多目的芝生広場、公園周回道路、トライスタジアム(花園中央公園多目的球技広場)

種目 一般男子5km、一般女子5km、高校男子5km、高校女子5km、中学男子5km、中学女子5km、小学男子3km、小学女子3km ※合計1000人(申込先着順)。各種目6位まで表彰します。

料 一般2000円、中学1000円、高校生1500円、小学生1000円

参加賞 オリジナルTシャツ、オリジナルマスコット(下のQRコードからアクセス可)または申込用紙を直接※申込用紙は市民スポーツ支援課で配布。コースやタイムスケジュールなど、詳しくは東大阪市民マラソン大会ウェブサイトをご覧ください。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、種目・人数別にスタート時間をずらすなどの感染防止対策を行います。競技時間以外のマスクの着用や手指消毒などに協力をお願いします。

甲南市民スポーツ支援課  
06(4309)3282、  
06(4309)3849

11月1日(日)0時~13日(金)17時に東大阪市民マラソン大会ウェブサイト

市内の全世帯を対象としたプレミアム率50%の東大阪市ウルトラプレミアム商品券を販売しています。

商品券は、1冊額面7500円(15枚つづり)で小売店専用券7枚、全店共通券8枚)のものが5000円で購入でき、50%もお得に買えます(1世帯最大4冊まで)。

販売期間は、12月28日(月)まで、使用期限は来年1月31日(日)まで、月曜日(金曜日)9時~17時(祝休日を除く)に、市内郵便局で購入できます。使用可能店舗は、購入時にお渡しする冊子または市政だより9月1日号・15日号・10月1日号・15日号、チームひがしおほか商品券事業特設ウェブサイトをご覧ください。

▽東大阪市ウルトラプレミアム商品券事業コールセンター 06(4309)3006

▽新型コロナウイルス感染症対策事業室 06(4309)3007、06(4309)3815

市政だより10月15日号の取扱店舗一覧に掲載した「イオン東大阪店 JAY」について、最寄り駅を布施駅・河内永和駅と掲載しましたが、正しくは荒本駅・吉田駅です。

**50%もお得!**

**販売は12月28日まで**

**ウルトラプレミアム商品券**

**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(午後)の時間帯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  
▷発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続いている方 ※強い症状と思う場合や、解熱剤を飲み続けている場合はすぐにご相談ください。

【妊婦の方へ】  
妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に早めにご相談ください。

【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。

記号の見方は13面に掲載

例えば…

1泊2日の旅行で1人当たりの  
旅行代金1万円の場合こんなにお得!



通常旅行代金1万円 (100%) が

市内の宿泊施設  
利用プランで **60%OFF!**

国の割引**35%**

Go Toトラベル割引 **3500円**

市の割引**25%**

東大阪キャンペーン割引 **2500円**

自己負担  
**4000円**

さらに

国の**15%**相当額のクーポン

Go Toトラベル地域共通クーポン  
**2000円**分もらえる!

※旅行代金1万円×15%=1500円  
1000円未満四捨五入。



食事や  
買い物に  
使える!

※旅行先の都道府県と隣接都道府県で使用できます(宿泊日とその翌日に限る)。

※本キャンペーンは、(一社)東大阪ツーリズム振興機構および提携宿泊施設が企画販売する対象旅行商品に適用。



## 東大阪観光宿泊キャンペーン

Go Toトラベルがさらにお得に!

市内の提携宿泊施設に泊まると

国35%+市独自25%の割引

市では、国のGo Toトラベル事業に市独自の補助を上乗せし、コロナ禍で大きな影響を受けている宿泊施設などの観光関連事業者を支援します。

ぜひこの機会に市内の宿泊施設に泊まって、お得に旅行気分を味わいませんか。なお、本キャンペーンを利用する際は新型コロナウイルスの感染予防対策の実施をお願いします。

補助内容 (一社)東大阪ツーリズム振興機構

および提携宿泊施設(ホテルセイリュウリッチモンドホテル東大阪)

対象期間

10月31日  
(出) 来年1月31日(日)  
(補助金が無くなり次第終了)

載します。



SEKAI HOTEL 布施などが企画販売する本キャンペーン対象旅行商品(宿泊を含むものに限る)に対し、税込み1人当たり販売価格の25%(上限5000円)を補助 ※各本キャンペーン対象旅行商品は数に限りあり。提携宿泊施設など詳しくは、決まり次第、キャンペーン特設ウェブサイト(左のコードからアクセス可)に掲載します。

※内容については、新しい情報を随時更新しますので、詳しくは同特設ウェブサイトをご覧ください。お問い合わせは、お問合せください。

国(一社)東大阪ツーリズム振興機構 06(4309)8083、FAX06(4309)8084

▽国際観光室 06(4309)3230、FAX06(4309)3849

## 車両内の新型コロナ対策を行った公共交通事業者に補助金を交付

公共交通事業者(路線バスとタクシー)が実施する車両内の新型コロナウイルスの感染

防止措置費用に対して補助金を交付します。

対象事業者 市内に営業所のある路線バス事業者およびタクシー事業者(福祉事業者を除く) 補助対象経費 4月1日以降に実施した運転席の隔離、社内消毒などの感染拡大防止のための経費 補助額 ▽バス1台につき5万円まで ▽タクシー1台につき1万円まで ※必要書類や申込方法など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。お問い合わせは、

公共交通戦略室 06(4309)3216、FAX06(4309)3831

## 申請を忘れずに

### 児童・生徒に

### 図書カードを配布

市では、子どもたちが家で過ごす時間を少しでも有意義に使い、家庭学習や学びの機会を提供できるように図書カード(1人につき2000円)を配布しています。まだ申請をしていない方は、期日までに申請してください。

国府で実施している図書カード配布事業の対象外で、府外の小・中学校、高校

へ通う市内在住の児童・生徒 申請書類と必要書類を12月28日(月)消印有効までに郵送で(ファックス直接も可) ※未就学児は配布済。申請書は市ウェブサイトからダウンロード可能。

申請 電話 06(4309)3194、FAX06(4309)3854

ご活用  
ください

## 市内中小・小規模事業者

### 対象の経営相談窓口

新型コロナウイルス感染症の影響によりお困りの中小・小規模事業者を対象に、支援策の活用や経営相談(特に資金繰り)などにかかる専門家による相談窓口を開設しています。 国 来年3月31日までの9時~12時・13時~17時30分(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く) 国 市役所本庁舎14階 国 国の令和2年度第2次補正予算で実施されている事業の活用に関する相談 ※各種助成金などの申請代行は不可。1回50分程度。 国 基本事項(13面に掲載)を電話またはファクスで(Eメールも可)

【日替わり相談メニューもあります】

次の相談内容をプラスして相談できます。 ▽木曜日=IT導入、テレワークなどの活用、システムによる業務効率化 ▽火曜日=創業サポート、ものづくり補助金などの活用、各種許可の申請手続きサポート ▽水曜日=製造業における事業継承・生産性向上・企業診断 ▽木曜日=経営戦略策定、資金繰り、経営改善 ▽金曜日=業務効率化、原価管理、物流改善 ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。 国 国

国 産業総務課 06(4309)3174、FAX06(4309)3846、sangyoso@city.higashiosaka.lg.jp

### アドラー心理学から学ぶ 就活中の子どもとの関わり方

就活のアドバイスに悩む保護者向けに、アドラー心理学の「勇気づけ」で子どもの「やる気」と「自信」を引き出す方法を学びます。

📅11月26日(休)15時～17時 ④大学・大学院・短大・専門学校の学生から第二卒までの保護者 定10人(申込先着順)  
☎電話または就活ファクトリー東大阪ウェブサイト(直接も可)  
📍④就活ファクトリー東大阪

### 保護者向け セミナー



### 毎週火曜日は「学生 DAY」

毎週火曜日は、学生を対象にエントリーシートの書き方や就活の進め方講座、就活なんでも相談会を開催しています。また、施設内にある「就活スペース」のパソコンで、企業の情報検索や応募書類の作成もできます。経験豊富なスタッフが、納得がいく内定が出るまで全力でサポートします。講座内容や申込方法など、詳しくは就活ファクトリー東大阪ウェブサイトをご覧ください。

#### 【実践！エントリーシート対策講座(自己PR編)】

📅11月10日(火)10時～11時30分

#### 【ここで差がつく！就活の進め方講座】

📅11月10日(火)13時～13時45分

#### 【就活なんでも相談会】

📅11月10日(火)14時～15時30分

📍大学・大学院・短大・専門学校の学生 定10人  
(申込先着順) ☎電話または直接  
📍④就活ファクトリー東大阪

### 学生向け 就活支援 メニュー



## 就活ファクトリー東大阪 プレゼンツ

# 「ONE TEAM」で成功させる

## 親と子の 就活

就活ファクトリー東大阪は、39歳以下の若者や女性(女性は年齢不問)を対象に、就職活動のスタートから就職決定後までをマンツーマンでサポートする、市が運営する就職支援施設です。

採用が大混乱の中、必要な情報が得られず不安になっている就活生がたくさんいます。また、コロナ禍の中で、キャリアチェンジを考えている方もいます。就活ファクトリー東大阪では、新卒の就活をサポートする「学生DAY」や仕事の適性診断なども実施しています。また、11月を親活月間として、保護者からの相談も受け付けています。コロナ禍の今だからこそ、親と子、そして就活ファクトリー東大阪で「ONE TEAM

M」となり、就活を成功させましょう。なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、受付での体温確認や検温を実施します。詳しくは就活ファクトリー東大阪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)お問合せください。



## 東大阪ブランド

### 新規認定製品を募集



東大阪ブランド製品は、モノづくりのまち東大阪を代表する優れた製品です。市内の事業者が製造した製品を、さまざまな分野の専門家に

よる認定審査を経たのち、市長が「東大阪ブランド」として認定します。

認定された製品は、東大阪ブランドのシンボルマーク(画像)の使用や各種展示会への出展などのPR活動が可能となり、販路拡大などにつなげていただけます。

📍④モノづくり支援室 06(4309)3177、FAX 06(4309)3846

## 公園の利用は マナーとルールを 守って快適に



公園は、誰もが自由に遊び、散策できる憩いの場です。ところが、近隣にお住まいの方からは、さまざまな苦情が寄せられています。

お互いに気持ち良く利用できるよう、次のことに気をつけましょう。

#### マナー

- ▽夜間・深夜にたむろしない
- ▽早朝に大きな声で会話しない
- ▽家庭ごみは捨てず、ごみのポイ捨てはしない
- ▽トイレはきれいに使う

ルール

- ▽野球やサッカーなど危険な球技をしない
- ▽遊具を故意に壊したり、汚したりしない
- ▽遊具で危険な遊びをしない
- ▽花火や爆竹、バーベキューなど、他の利用者や近隣住民に迷惑となる利用はしない
- ▽鳩や猫などに餌付けをしない
- ▽飼犬のリードを離さず、フンを放置しない

また、遊具が壊れているなど、危険な箇所を見かけた際はすぐにご連絡ください。

📍公園課 06(4309)3228、FAX 06(4309)3836

# あなたの薬の飲み方、大丈夫？ 薬剤師が健康維持・ 増進を支援します！

かかりつけ薬剤師やかかりつけ薬局はもっていますか。かかりつけの薬剤師や薬局をもっと、健康や栄養などに関する心配りを気軽に相談できます。

日常生活において薬を服用する機会は多いと思います。処方時に医師や薬剤師から説明があるものの、なんとなく聞き流して適当に飲んでしまったり、自己判断で服用量を増減したりしていませんか。その判断が大きな健康被害につながることもあります。薬剤師は薬や健康のプロです。わからないことや

## かかりつけ薬剤師・薬局をもちましよう

不安なことがあれば、遠慮なく相談してください。また、かかりつけ薬剤師・薬局の基本的な機能に加え、地域住民による主体的な健康の維持・増進を積極的に支援する機能を備えた「健康サポート薬局」(右下表)もあります。

## 薬局ではこんなことができる！ かかりつけ薬局があると メリットがたくさん

- 薬がうまく飲み込めない場合に、飲み込みやすいように工夫してもらえます
- 家に薬がたくさん残っている場合、薬を整理してもらえます
- 健康食品や市販薬などと薬の飲み合わせなどについてアドバイスがもらえます
- 在宅対応や健康、生活などに関する相談をすることができます



## 増進を支援します！

は、利用者の体質や薬の履歴などを記録した「薬歴」を管理しています。それぞれの医療機関の近くの薬局で薬をもらうのではなく、かかりつけ薬剤師・薬局を決めておくと、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認してもらえます。

## ポスターカレンダーを配布

「薬と健康の週間」がテーマのポスター原画応募作品を使用した来年のカレンダーを11月1日(日)から配布します。※数に限りあり。保健センターでは配布しませんのでご注意ください。

市内の健康サポート薬局 (令和2年9月8日時点)

	薬局名	所在地
東地区	新石切薬局	西石切町1-11-20
	枚岡プラザ薬局	六万寺町2-1-1
	ドクトル薬局	喜里川町2-4
中地区	あき薬局	菱江1-2-36
	タキヤ薬局	小阪本町1-3-2
西地区	グリーンライフ薬局 荒川店	荒川1-14-19
	ドクトル薬局	定代3-1-7
	エムハート薬局 おおはす店	大蓮北3-17-24
	カイセイ薬局	長田西2-6-30

## 市立東大阪医療センター 千足 浩久 部長

## 骨粗しょう症と口腔衛生



高年齢になると骨の強度が低下して骨折しやすくなります。このような病態が「骨粗しょう症」です。老年期の骨折は健康寿命の低下をきたす重大な問題であり、多くの人が骨粗

しょう症の治療薬を服用しています。抜歯などの歯科治療から骨髄炎になる場合もあります。血糖コントロールの悪い糖尿病やリウマチなどの全身疾患も発症のリスクを高めます。顎骨骨髄炎が進行すると腫れたり、うみが出たりします。骨内部の血流が途絶して骨組織が壊死に陥る場合もあります。このような状態になれば壊死した骨組織を除去する手術が必要となります。

骨粗しょう症は老年期に誰もが経験する問題です。定期的に歯科を受診することで口腔の健康に配慮して健康寿命を保ちましょう。

骨粗しょう症は老年期に誰もが経験する問題です。定期的に歯科を受診することで口腔の健康に配慮して健康寿命を保ちましょう。

## 電子マネーやクーポンが当たる！

# おおさか健活マイレージ「アスマイル」

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージ「アスマイル」」は、府民の健康づくりをサポートするアプリで、昨年10月から府内全域で実施しています。

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージ「アスマイル」」は、府民の健康づくりをサポートするアプリで、昨年10月から府内全域で実施しています。

## 利用の流れ

- ①申し込み**  
【スマートフォンアプリで参加】アスマイル公式ウェブサイトからアプリをダウンロードして登録。登録方法については、アスマイル公式ウェブサイトの「よくあるご質問」よりご確認ください。  
【スマートフォンをお持ちでない方は専用の歩数計で参加できます】申込書を郵送すると、専用の歩数計が着払いで届きます(郵送先: 〒530-8692日本郵便大阪北郵便局私書箱386号おおさか健活マイレージアスマイル事務局)。専用リーダーにかざすと歩数が記録され、抽選ポイントが貯まります(専用リーダーは保険管理課窓口やローソン(Loppi端末)に設置)。  
※申込書はアスマイル公式ウェブサイトからダウンロード可。歩数計のみで参加する場合は、取得できるポイント項目に制限あり。申込みには本人確認書類が必要です。
- ②ポイントを貯める**  
毎日の生活習慣を記録するだけで、毎日ポイントが貯まります。
- ③毎週、毎月抽選!**  
貯めたポイントに応じて、抽選で特典を獲得できます。抽選には毎週1回の抽選と、毎月1回の抽選の2種類があります。
- ④特典がもらえる!**  
目標ポイントに到達すると、抽選に参加、または特典と交換することができます。コンビニのスムージーやコーヒー、電子マネーなどがもらえます。



大阪府が提供する「おおさか健活マイレージ「アスマイル」」は、府民の健康づくりをサポートするアプリで、昨年10月から府内全域で実施しています。

### 重度障害者医療費助成制度

市内に居住する健康保険加入者のうち、所得が所得制限額以下で、次のいずれかに該当する方  
 ▶身体障害者手帳1級または2級所持者 ▶療育手帳(A)所持者 ▶療育手帳(B1)と身体障害者手帳の両手帳所持者 ▶精神障害者保健福祉手帳1級所持者 ▶特定医療費(指定難病)受給者証または特定疾患医療受給者証をお持ちの方で、障害年金1級または特別児童扶養手当1級該当者 ※生活保護受給者を除く。

**注意** 身体障害者手帳の「再認定年月」、療育手帳の「次の判定年月」、精神障害者保健福祉手帳の「有効期限」が過ぎている重度障害者医療受給者で、手帳の更新をしていない方は、医療証を送付することができません。至急更新手続きをしてください。

### ひとり親家庭医療費助成制度

市内に居住する健康保険加入者のうち、次のいずれかに該当する18歳に達した日以降の最初の3月31日までの子と、その子を監護する父・母またはその子の養育者で、所得が所得制限額未満の方  
 ▶父母が婚姻を解消した子または母が婚姻によらないで出産した子  
 ▶父または母が死亡した子 ▶父または母が重度障害の状態にある子  
 ▶父または母が生死不明である子 ▶父または母から引き続き1年以上遺棄されている子 ▶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子 ▶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ている子 ※生活保護受給者を除く。

## 重度障害者医療証・ひとり親家庭医療証

# 10月下旬に対象者に送付



重度障害者医療証とひとり親家庭医療証が、11月1日から新しくなります。引き続き対象となる方に、新しい医療証を送付しました。

### 重度障害者医療証 ひとり親家庭医療証

#### オレンジ色 もも色

古く医療証は、市役所本庁舎2階医療助成課または行政サービスセンターに返却してください。(医療助成課への郵送も可)。

重度障害者医療証・ひとり親家庭医療証は、健康保険証などとあわせて医療機関の窓口にて提示すると、保険診療の自己負担金の一部助成が受けられます。各制度の要件(左参照)に該当する場合は申請してください。

**【次の場合は必ず届出を】**  
 次の場合は医療証を  
 持参のうえ、必ず届出をしてください。  
 ▶転出または転居した  
 ▶氏名が変わった  
 ▶加入している健康保険が変わった(記号番号などが変わった場合も)  
 ▶死亡した  
 ▶生活保護を受給した  
 ▶交通事故など第三者の行為により病気がケガをして健康保険と医療証で治療を受ける▽世帯構成が変わった(ひとり親家庭医療)など

申請・届出は医療助成課および行政サービスセンターで受け付けています。ただし、ひとり親家庭医療の新規・更新申請は医療助成課のみの受付となります。

来年4月1日から福祉医療費助成制度が一部改正

重度障害者医療証とひとり親家庭医療証を所持する全の方の精神病床への入院が助成対象になります。

また、重度障害者医療の住所地特別の対象施設と取扱いが、国民健康保険と同じ考え方に変わります。

詳しくはお問合せください。

甲園医療助成課 06(4309)3166、PA06(4309)3805

## 国民健康保険・後期高齢者医療保険

### 整骨院や接骨院、はり・灸・あんま・マッサージのかかり方

**【健康保険が適用される場合】**  
 ▶骨折 ▶脱臼 ▶打撲および捻挫など(肉離れを含む) ※骨折・脱臼は、応急手当をする場合を除き、事前に医師の同意が必要です。

**整骨院・接骨院で柔道整復師による施術を受けるとき**

整骨院や接骨院で柔道整復師による施術を受ける場合や、はり・灸・あんま・マッサージを受ける場合は、適切な受診に協力をお願いします。

**【健康保険が適用される場合】**  
 ▶はり・灸 ▶神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症、その他慢性的な疼痛を主症とする疾患 ▶あんま・マッサージ ▶筋麻痺、筋萎縮、関節拘縮などで医療上マッサージを必要とする症例 ※いずれもあらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。

**【注意事項】**  
 単なる疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのマッサージなどは健康保険の対象とならず、全額自己負担になります。

**【注意事項】**  
 単なる疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのマッサージなどは健康保険の対象とならず、全額自己負担になります。

**【注意事項】**  
 単なる疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのマッサージなどは健康保険の対象とならず、全額自己負担になります。

甲園医療助成課 06(4309)3166、PA06(4309)3805

甲園医療助成課 06(4309)3166、PA06(4309)3805

## おれんじ通信

38

知って支える認知症

**作業療法士の関わり**  
 私たちの生活は、食事や着替え、家事、労働、趣味活動などの「作業」にあふれています。そうした「作業」を通じてリハビリを行うのが「作業療法」です。作業療法では、認知症によってできなくなった作業を、改めて反復練習を行ったり、また、その人が今までの生活で得意だったことや好きなことを取り入れてリハビリを行うことで、「できること」を認識し、自尊心を回復する手助けをします。

認知症があっても、住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるように、作業療法士は認知症の方を支援します。

おれんじ通信への意見を寄せたいです。

甲園地域包括ケア推進課 06(4309)3013、PA06(4309)3814



ご協力ください  
11月の献血

献血 ▶11月8日(日)10時～16時＝JR長瀬駅 ▶10日(火)10時～16時30分＝ニトリモール東大阪 ▶13日(金)10時～12時・13時～16時30分＝フレスポ東大阪 ▶17日(火)10時～16時30分＝イオン鴻池店(400mL限定) ▶22日(日)10時～16時＝大阪シティ信用金庫枚岡支店 ▶23日(月)10時～12時30分・13時30分～16時＝石切劔箭神社 ※日程は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。

献血 ▶大阪府赤十字血液センター 06(6962)7654、FAX06(6968)4900 ▶地域健康企画課 072(960)3801、FAX072(960)3806

乳がん(マンモグラフィ)検診

定期検診 ▶12月9日(火)13時20分からは東保健センター/30人/電話または直接 ▶24日(木)13時～15時30分＝中保健センター/35人/電話で ※いずれも申込先着順。令和2年4月1日現在、市内在住の40歳以上の偶数年齢の女性(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) ※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、バスタオル、マスク

申込 東・中保健センター

11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)
行事			
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)]	20日(金) 9:30～11:00	11日(水)・25日(水) 9:30～11:00	9日(月)・30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)	4日(水)・5日(木)・19日(木) 14:00～16:00	24日(火)・26日(木) 14:00～16:00	17日(火)・19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)	27日(金) 9:30～10:00	12日(木) 9:20～10:30	25日(水) 10:00～10:40
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 (令和2年7月生まれ) (予約制)	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、対象者に個別に通知します。詳しくはお問合せください。		
1歳6か月児健康診査 (平成31年4月生まれ) (予約制)			
3歳6か月児健康診査 (平成29年5月生まれ) (予約制)			
BCG接種 (5か月から1歳の誕生日の前日までの乳児) (予約制)			
離乳食講習会(予約制)	19日(木) (初期)13:00～13:40 (中期・後期)15:00～15:40	18日(水) (初期)13:00～13:40 (中期・後期)15:00～15:40	13日(金) (初期)13:00～13:40 (中期・後期)15:00～15:40
糖尿病個別食事相談 (予約制)	6日(金)13:00～15:00 18日(水)9:30～11:00	13日(金)9:30～11:00 24日(火)13:00～15:00	4日(水)9:30～11:00 16日(月)13:00～15:00
▶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の来所はご遠慮ください。			



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つ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。



蒸し  
品を  
し  
感抑  
焼が  
えき  
あて  
ても  
エ  
手ボ  
軽  
りル  
なユ  
ギ

50g、しめじ50g、ミニトマト2個、しょうゆ小さじ1、オイスターソース小さじ1と1/3、バター10g、かいわれ大根10g

- ①牛肉は2cm幅に切る
- ②生しいたけは石づきを除去、5mm幅に切る。えのきたけは根元を除去、長さを3等分に切る。しめじも根元を除去、ばらばらにほぐす
- ③ミニトマトは半分に切る
- ④かいわれ大根は根元を除去、1cmの長さに切る
- ⑤ボウルに①と②を入れ、しょうゆとオイスターソースを加えて混ぜる

⑥アルミホイルに③と⑤、バターを載せてきっちり包む

⑦フライパンに⑥を入れて蓋をして火にかけ、約10分蒸し焼きにする

⑧焼き上がれば皿に盛り、アルミホイルを開けて④を散らす  
(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

主菜の量も適量を守りましょう

ダイエットや血糖値改善のために主食を減らして主菜のおかずを食べ過ぎると、たんぱく質や塩分・脂質の過剰摂取になりがちです。

主菜の肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や皮膚、体の中で働くホルモンや抗体を作るものになる、人間の体にとって必要なものです。しかし、肉・魚には、脂質も多く、摂り過ぎると体重増加の要因にもなります。肉・魚・豆腐は片手のひらに乗るサイズ、卵は1個を目安に、毎食いずれか1つを食べましょう。早食いはせず、主食・主菜・副菜をそろえ、バランス良く食べて健康を維持しましょう。

牛肉ときのこの包み焼き

(1人分の栄養価: エネルギー173kcal、塩分1.1g、野菜15g)

材料(2人分) 牛肉(もも薄切り)100g、生しいたけ1枚、えのきたけ

# 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。

## 11月10日からは アルコール関連問題啓発週間

お酒を「やめたいのにやめられない」、それは依存症かもしれません。アルコール依存症は、飲酒のコントロールができなくなる病気です。誰でもなる可能性があります。回復が可能です。専門の医療機関もありますし、お酒をやめ続けている仲間もたくさんいます。

あなたもつらい日々を終わりにしませんか。一人だけ、家族だけで抱え込まず、保健センターや専門の医療機関へ相談してください。府ウェブサイトには、相談窓口や医療機関などを掲載しています(右のコードからアクセス可)。



### 【休日相談】

月曜日～金曜日に相談をする時間がない方は、「おおさか依存症土日ホットライン」をご利用ください。ホットライン 0570(061)999(土・日曜日13時～17時)

◇ ◇

健康づくり課

## 11月14日は世界糖尿病デー

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病は、血糖を下げるインスリンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き(耐糖能)が低下し、高血糖が慢性的に続く病気です。血糖値が高くても自覚症状がないため、気づかないうちに神経障害などの合併症を引き起こします。糖尿病は血液検査でわかりますので、特定健康診査などを受診して、自分の体の状態を把握しましょう。

糖尿病は上手につきあえば、健康な人と同じように生活ができます。「血糖値が高い」と言われたら放置せず、糖尿病の発症リスクを減らしましょう。市では、市政だよりの「ヘルスアップクッキング」で糖尿病を予防する献立の紹介や保健センターで「血糖値を下げる教室」「個別食事相談」を実施しています。詳しくは市政だよりをご覧ください。お問い合わせください。

健康づくり課 ▶東・中・西保健センター

## 肺がん・結核エックス線検診

肺がん検診は11月11日(水)・20日(金)14時から東保健センター ▶17日(水)9時10分から西保健センター ▶20日(金)9時20分から中保健センター  
 結核検診は市内在住の40歳以上の方 ▶結核検診は市内在住の65歳以上の方 各20人(申込先着順)  
 各実施日の2日前までに電話または直接

東・中・西保健センター

## 安心・安全・清潔を約束 Sマークをご存じですか

11月はSマーク(標準営業約款制度)の普及登録促進月間です。標準営業約款制度は、法律で定められた消費者(利用者)擁護に資するための制度です。厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した「理容所」「美容所」「クリーニング所」「めん類飲食店」「一般飲食店」では、店頭でSマーク(画像)を掲げています。Sマーク登録店は、安心・安全・清潔を約束する信頼できる店です。



(公財)大阪府生活衛生営業指導センター 06(6943)5603、FAX06(6946)9306 ▶環境業務課 072(960)3804、食品衛生課 072(960)3803 ☆FAXはいずれも072(960)3807

## 健康・禁煙相談広場

11月10日(水)①やまなみプラザ(四条)、③ももの広場(楠根) ▶11日(木)③中保健センター ▶12日(木)③グリーンパル(中鴻池)、③夢広場(布施駅前) ▶16日(月)①中保健センター ▶17日(水)①ゆうゆうプラザ(日下)、③はすの広場(近江堂) ▶20日(金)①東保健センター ▶30日(月)②大蓮公民館 ☆①は11時～12時、②は13時30分～15時、③は15時～16時 市内在住の20歳以上の方 健康・禁煙相談、血圧測定など 東・中・西保健センター

## 食中毒にご注意を

### 【ふぐの素人調理は危険】

ふぐがもつテトロドトキシンという毒はキモ(肝臓)やマコ(卵巣)、腸などに含まれ、ふぐの種類によっては皮や身の部分にも含まれる場合があります。毒力は青酸カリの約1000倍といわれ、加熱してもなくなりません。ふぐの食中毒は呼吸困難を起し、高い確率で死亡する怖いものです。店でふぐを処理するには、「ふぐ処理業」の許可と「ふぐ処理登録者」の資格が必要です。家庭で食べる場合は、店で適切に処理されたふぐを使用してください。釣ってきたふぐを素人が調理することは絶対にやめましょう。また、豆アジなどの小魚にふぐの稚魚が混入している場合もありますので、購入した魚の中に、形の異なる魚が混じっていないか確認してから調理しましょう。

### 【カキの生食に注意】

冬はカキの生食による食中毒が増加します。これはノロウイルスに汚染された二枚貝を生で食べたり、充分に加熱調理せずに食べたりした場合に起こります。潜伏期間は1日～2日で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などが起こり、2日～3日後に回復に向かいます。生食用でもノロウイルスが含まれていないという保証はありません。特に加熱用は絶対に生で食べずに充分加熱してください。調理時は手洗いを入念に行い、専用のまな板やボウルなどを使用しましょう。使用した調理器具は洗浄後に熱湯か塩素系漂白剤で消毒してください。

◇ ◇

食品衛生課 072(960)3803、FAX 072(960)3807

## 11月8日は いい歯の日

# 歯の健康を 守りましょう

【成人歯科健診を受けましょう】市では、30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の市内在住の方を対象に成人歯科健診を実施しています(75歳・80歳は生活保護受給中の方に限る)。該当年齢期間中(次の誕生日の前日まで)1回に限り無料です。市内成人歯科健診実施医療機関へ直接予約のうえ受診してください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、歯科受診をためらう方が多いかもしれませんが、歯周病の早期発見・治療には健診が有効です。歯

科医療機関では、感染予防対策を行いながら、健診を実施していますので、ぜひ受診してください。成人歯科健診実施医療機関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。

### 【かかりつけ歯科医をもちましょう】

かかりつけ歯科医とは、気軽に相談にのったり、指導してくれたりする歯科医師のことです。歯が痛いときにだけ行く歯科医療機関のことはありません。歯の健康を守るためには、正しい歯磨きの指導を受け、



定期的な歯科健診の受診による予防と早期の治療が重要です。

## 成人歯科健康相談

歯科医師がお口のケアを考えます。11月25日(水)西保健センター ▶27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20歳以上の方 各10人(申込先着順) 電話で

東・西保健センター

◇ ◇

健康づくり課

# DV

## 11月12日～25日 「女性に対する暴力をなくす運動」期間

### なくす運動」期間

DV(配偶者などから)  
の暴力や性犯罪、売  
買春、人身取引、セクシ  
ユアルハラスメント、  
ストーカー行為など、女  
性に対する暴力は、女性  
の権利を著しく侵害す  
るものです。新刊「コナ  
ウイルス」の感染拡大に  
よる外出自粛や休業な  
どによる生活不安、スト  
レスからのDVや性暴力  
の増加深刻化が懸念  
されています。

イコーラム(男女共  
同参加センター)では、  
女性に対する暴力をな  
くす運動期間にあわせ  
て、11月14日(土)に講演や  
ギャラリィ展示などを  
開催します(詳しくは市  
政だより10月15日号9  
面参照)。

### DVの種類と特徴

DVには次のような  
種類と特徴があります。  
▽身体的暴力(殴る、蹴  
る、突き飛ばすなど)  
▽精神的暴力(大声で  
怒鳴る、無視する、脅  
かすなど) ▽経済的  
暴力(生活費を渡さな  
い、お金を取り上げる  
仕事させないなど)  
▽性的暴力(性行為の  
強要、避妊に協力しな  
いなど) ▽社会的暴  
力(行動を制限する、  
交友関係を細かく  
監視するなど)  
DVには「緊張の蓄  
積期」「暴力の爆発期」  
「ハネムーン期」のサ  
イクルがあり、ハネム  
ーン期に加害者から謝  
罪されたり、優しくさ  
れたりすることで、被  
害者が暴力を許してし  
まってしまうことがあ  
ります。しかし、しばら  
くするとまた暴力が起  
こる。このサイクルを重  
ねることで、暴力がエス  
カレートする傾向があ  
ります。また、暴力を振  
るう加害者は、人当た  
りが良く社会的信用も  
ある人もいれば、アル  
コール依存や精神障害  
などが関連して暴力を  
振るっていると考えら  
れる人も多種多様です。  
このように暴力の特  
徴を知り、絶対に暴力  
を許さないことが大切  
です。

### デートDVを知っていますか?

DVは若い世代の間  
にも起こっています。  
若者の恋人間で起る  
暴力は「デートDV」と  
呼ばれています。好き  
な人と交際しているほ  
うなのに、相手のこと  
を怖く感じたり、い  
っしょにいたいことが  
つらいと感じたりす  
ることがあれば、それ  
は「気がないうち」に  
二人の関係性が対等  
ではなくなっているか  
らにも起こっています。

## DV被害を我慢しないで

支援機関連絡先  
▷市DV専門相談電話 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～1月3日を除く) ▷府東大阪子ども家庭センター(DV相談専用電話) 06(6721)2077(月曜日～金曜日9時～17時45分。祝休日、12月29日～1月3日を除く) ▷府女性相談センター 06(6949)6022、06(6946)7890(月曜日～金曜日9時～20時。祝休日、12月29日～1月3日を除く) ▷男性相談窓口・イコーラム(男女共同参加センター) 072(966)5002(第1土曜日13時～17時、第3水曜日19時～21時)

「女性の人権ホットライン」強化週間 0570(070)810  
11月12日(木)～18日(水)8時30分～19時(女性のみ) 女性のさまざまな人権問題の相談に人権擁護委員などが応じます  
(14日(土)・15日(日)は10時～17時)

# DV・児童虐待

コロナ禍で家で過ごす時間が増え、家族や子育てに関することなど悩みや不安を抱えていますか。一人で悩みを抱え込まず、ぜひご相談ください。

# 一人で悩まず相談を

## 児童虐待

児童虐待は子どもの心身の発達や人格の形成に重大な影響を与えます。子どもたちを守るためには、より早く虐待に気づき支援しなくてはいけません。

児童虐待は子どもの心身の発達や人格の形成に重大な影響を与えます。子どもたちを守るためには、より早く虐待に気づき支援しなくてはいけません。

### 子育て・子どもに関する相談 児童虐待の相談・通告先

▷児童相談所虐待対応ダイヤル(24時間365日) 189(いち・はやく) ▷府東大阪子ども家庭センター(月曜日～金曜日9時～17時45分。祝休日、12月29日～1月3日を除く) 06(6721)1966、FAX06(6720)3411 ▷市子ども見守り相談センター(月曜日～金曜日9時～17時30分。祝休日、12月29日～1月3日を除く) 06(4309)3197、FAX06(4309)3818 ※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)。

## 火災原因トップは「たばこ」

今年9月末までの火災件数は1155件で、昨年の同時期より10件減少しています。原因別の見ると「たばこ」の19件が最も多く、「放火(疑いを含む)」の16件、「こんろ」の14件と続いています。喫煙者は減っているものの、市内のたばこおりに「たばこ」が火災原因のトップとなつています。

11月9日は「119番通報は慌てずに!」  
11月9日は「119番」の日です。通報の際は、まずは安全な場所へ移動し、自身の安全を最優先して「たばこ」を安全に処分してください。また、救急車や消防車が到着するまでの応急処置を電話で伝えることがあります。落ち着いて通信指令室

11月9日から開始 秋の全国火災予防運動 その火事を防ぐあなたに金メダル  
2位の「放火」も引き続き件数が多くなつています。家の周りに燃えやすいものは置かない、夜間帯にゴミを出さないなど、放火されにくい環境をつくりましょう。

11月9日は「119番通報は慌てずに!」  
11月9日は「119番」の日です。通報の際は、まずは安全な場所へ移動し、自身の安全を最優先して「たばこ」を安全に処分してください。また、救急車や消防車が到着するまでの応急処置を電話で伝えることがあります。落ち着いて通信指令室

## 秋の全国火災予防運動

11月9日から秋の全国火災予防運動が始まります。この時期は空気が乾燥するうえ、暖房器具を使用し始めるため、火災が多く発生します。本格的な寒さを前に、火災への備えも確実にしましょう。

11月9日は「119番通報は慌てずに!」  
11月9日は「119番」の日です。通報の際は、まずは安全な場所へ移動し、自身の安全を最優先して「たばこ」を安全に処分してください。また、救急車や消防車が到着するまでの応急処置を電話で伝えることがあります。落ち着いて通信指令室

11月9日は「119番通報は慌てずに!」  
11月9日は「119番」の日です。通報の際は、まずは安全な場所へ移動し、自身の安全を最優先して「たばこ」を安全に処分してください。また、救急車や消防車が到着するまでの応急処置を電話で伝えることがあります。落ち着いて通信指令室

11月9日は「119番通報は慌てずに!」  
11月9日は「119番」の日です。通報の際は、まずは安全な場所へ移動し、自身の安全を最優先して「たばこ」を安全に処分してください。また、救急車や消防車が到着するまでの応急処置を電話で伝えることがあります。落ち着いて通信指令室

## 令和3年市成人祭

### 市花園ラグビー場で開催

新成人を祝う成人祭を市花園ラグビー場で開催します。対象者には、12月上旬に案内状を送付します。ぜひ、ご参加ください。

※市外へ転出した方で参加希望の方は、お問合せください。また、会場周辺への路上駐停車は近

平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方(今年11月30日現在、市内に住居登録している方) ※市外へ転出した方で参加希望の方は、お問合せください。また、会場周辺への路上駐停車は近

## 今年も販売します! オリジナル年賀ハガキ

市では、今年も東大阪商工会議所の協力で市マスコットキャラクター「トライくん」をあしらったオリジナルデザインの年賀ハガキ(画像)を販売します。市の魅力発信に、ぜひご利用ください。

市では、後を絶たない重大な児童虐待事件を踏まえ、虐待の未然防止や早期発見対応を行うため、児童虐待防止月間にあわせてさまざまな取り組みを行います。

市では、後を絶たない重大な児童虐待事件を踏まえ、虐待の未然防止や早期発見対応を行うため、児童虐待防止月間にあわせてさまざまな取り組みを行います。

## 児童虐待

児童虐待は子どもの心身の発達や人格の形成に重大な影響を与えます。子どもたちを守るためには、より早く虐待に気づき支援しなくてはいけません。

児童虐待は子どもの心身の発達や人格の形成に重大な影響を与えます。子どもたちを守るためには、より早く虐待に気づき支援しなくてはいけません。

## 11月は子ども虐待防止月間

いちやく 189 知らせて守る 子どもの未来

児童虐待は子どもの心身の発達や人格の形成に重大な影響を与えます。子どもたちを守るためには、より早く虐待に気づき支援しなくてはいけません。

## 「気づき」が大事な命を 守ります

児童虐待は子どもの心身の発達や人格の形成に重大な影響を与えます。子どもたちを守るためには、より早く虐待に気づき支援しなくてはいけません。

児童虐待は子どもの心身の発達や人格の形成に重大な影響を与えます。子どもたちを守るためには、より早く虐待に気づき支援しなくてはいけません。

その他のつづき

市花園ラグビー場  
利用料金体系が変更されました

10月1日から、花園中央公園エリアの施設を一体的に管理する指定管理者制度を導入しました。これに伴い、市花園ラグビー場条例を改正し、市花園ラグビー場の料金体系も一部変更になりました。

多目的室やラグビーワールドカップ2019ルームの諸室のみでの利用も可能になりましたので、会議やセミナーなどでも利用できます。利用料金など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。



市花園ラグビー場 072(961)3668、FAX072(961)3661  
花園ラグビー場活性化推進課 06(4309)3020、FAX06(4309)3849

個人事業税第2期分  
納期限は11月30日

個人事業税第2期分の納期限は11月30日(月)です。8月に第1期分とあわせて送付している第2期分の納付書で納めてください。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。

府税収納を取り扱う金融機関や府内の郵便局のほか、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、府税収納を取り扱う金融機関(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「PayJ」で納付することもできます。納付には便利で安心な口座振替をご利用ください。※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

多文化共生情報プラザ  
外国人のための  
1日相談サービス in 東大阪

多文化共生情報プラザでは、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専門家・市職員が多言語で行います。ぜひご利用ください。

とき 11月28日(出)9時～12時(受付は11時30分まで)

ところ 市役所本庁舎1階多目的ホール

内容 ビザ・帰化、年金・社会保険、市・府民税、国民健康保険、

児童手当・児童扶養手当、公営住宅など

対応言語 日本語、英語、韓国語、朝鮮語、中国語、ベトナム語、タガログ語 ※スペイン語、ポルトガル語、タイ語、インドネシア語、ネパール語などは翻訳機で対応。

問合せ先 多文化共生・男女共同参画課多文化共生情報プラザ 06(4309)3311、FAX06(4309)3823

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。①の記載のない催しは、各子育て支援センターで開催。②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。申込みが不要なものは、申込不要と記載しています。

申込みが必要なものは各実施日(利用希望日)の1週間前から電話(9時30分～11時30分・13時30分～15時30分)で各支援センターに申し込んでください。

ももっこ

【心理職による相談】  
子どもの発達や子育ての不安などの相談に応じます。 時11月12日(木)13時30分～15時30分

【保育士による相談】  
時月曜日～土曜日 ※来所・電話相談は随時受け付けています。面接相談の希望者は、申込み時にお伝えください。

【身体測定】  
時11月13日(金)10時～11時・14時～15時(受付は各30分前から) 時バスタオル(乳児のみ)

時就学前乳幼児(未就園児) 各15組30人(申込先着順)

時園ももっこ(楠根子育て支援センター) 06(4306)4151、FAX06(4306)3080

あさひっこ

【自由来館】  
時火曜日～土曜日・第2・4日曜日9時30分～11時30分・13時30分～15時30分 ※2回まで予約可。

【身体測定】  
時第2火曜日10時45分～11時15分・14時45分～15時15分 ※自由来館の申込みが必要。

時就学前乳幼児(未就園児) 各15組30人(申込先着順)

時園あさひっこ(旭町子育て支援センター) 072(980)8871、FAX072(985)1055

ゆめっこ

【身体測定】  
時11月2日(月)・10日(水)9時30分～11時30分・13時30分～15時30分

【離乳食相談】  
時11月5日(木)14時～15時

【発達相談】  
時11月20日(金)13時30分～15時30分

時就学前乳幼児(未就園児) 各15組30人(申込先着順)

時園ゆめっこ(布施子育て支援センター) 06(6748)0210、FAX06(6748)0257

荒本子育て支援センター

【子育てサポーターによる相談日】

時11月6日(金)10時～11時30分 内 保育所・こども園の入所や子育ての悩みなど

【心理職による発達相談日】

時11月17日(水)13時30分～15時30分 内 子どもの発達面や行動面など

時就学前乳幼児(未就園児) 各10組20人(申込先着順)

時園荒本子育て支援センター 06(6788)1055、FAX06(6788)2597

鴻池子育て支援センター

【アーリー赤ちゃんタイム～簡単おもちゃ作り】

時11月11日(水)9時30分～11時30分 内 5か月までの乳児

【赤ちゃんタイム・健康相談デー】  
栄養士、保健師が相談に応じます。

時11月18日(水)13時30分～15時30分 内 未歩行児(未就園児)

【臨時休館】  
11月7日(出)と9日(月)9時30分～11時30分は保育所事業のため休館します。

時7組14人(申込先着順)  
時園鴻池子育て支援センター 06(6748)8251、FAX06(6743)0577

長瀬子育て支援センター

【身体測定 & 健康相談】  
時11月2日(月)14時～15時30分 = 未歩行児 > 5日(木)10時～11時30分 = 就学前乳幼児(未就園児)

【よっといで+X'masリース作り】  
時11月9日(月)・11日(水)・13日(金)9時30分～11時30分 内 就学前乳幼児(未就園児)

【子育てサポーター相談日】  
保育所・認定こども園・幼稚園への入所や一時預かり、遊び場所などの相談に応じます。 時11月10日(火)10時～11時30分 内 就学前乳幼児(未就園児)

時各7組14人(申込先着順)  
時園長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、FAX06(6728)2413

# お知らせ コーナー その他

## 傍聴しませんか 市男女共同参画審議会

11月6日(金)10時～12時 市役所本庁舎18階大会議室 5人(申込先着順) 男女共同参画に関する政策や重要事項についての調査審議 基本事項(13面に掲載)を電話で(ファクス、Eメール、直接も可)

多文化共生・男女共同参画課 06(4309)3300、FAX06(4309)3823、danjokyodo@city.higashiosaka.lg.jp

## 税を考える週間 くらしを支える税

国税庁は、租税の意義や役割、税務行政の知識と理解を深めてもらうために、11月11日から「税を考える週間」として各種の取組みを行い、国税庁ウェブサイトなどで情報を提供しています。詳しくは国税庁ウェブサイト(右のコードからアクセス可)をご覧ください。



## 【税に関する中学・高校生の作文を展示】

「中学生の税についての作文・税に関する高校生の作文」の展示を行います。11月11日(水)～23日(木)9時～21時 市役所本庁舎22階市民ギャラリー

東大阪税務署 06(6724)0001 税制課 06(4309)3131、FAX06(4309)3810

## インターネット公売

市税の確保と納税の公平性を図るため、ヤフー(株)が提供する官公庁オークションシステム上でインターネット公売を実施します。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。公売物件 不動産 公売方法 せり売り方式 参加申込期間 11月5日(水)13時～20日(金)23時 入札期間 11月27日(金)13時～29日(日)23時 売却決定日 12月7日(月)10時 買受代金納付期限 12月7日(月)14時30分 ※下見会は実施しません。下見を希望する方は権利関係者と調整のうえ行ってください。

納税課 06(4309)3153、FAX06(4309)3808

## 青少年健全育成強調月間

本市は未来を担う青少年が健やかに育つまちづくりを進めていくため、昭和60年11月に「青少年健全育成都市」を宣言しました。また、毎年11月を青少年健全育成強調月間として、さまざまな事業を実施しています。地域が一体となり、未来を担う青少年が心身ともに健やかに育つまちづくりに、より一層の協力をお願いします。

## 【青少年健全育成都市宣言】

あすの社会を担い、未来の平和と繁栄を築くものは青少年です。

青少年が誇りと責任を自覚し、たくましく健やかに成長することは、市民すべての願いです。

この願いを実現するため、青少年自らの努力を期待するとともに、家庭、学校をはじめ地域社会が一体となり、市民の総力をあけて青少年が健やかに育つまちづくりを進めることを決意し、本市を「青少年健全育成都市」とすることをここに宣言します。

昭和60年11月1日

青少年教育課 06(4309)3281、FAX06(4309)3835

## 長瀬川ウォークリー 中止します

市政だより8月1日号保存版に掲載した、11月6日(金)・12月4日(金)の長瀬川ウォークリーを中止します。

西保健センター 06(6788)0085、FAX06(6788)2916

## 保育所(園)および公立認定こども園の保育料 児童手当から特別徴収

市の歳入と利用者の公平性を確保するため、市では保育料の滞納が続く方を対象に、児童手当からの特別徴収を実施しています。対象者には12月中旬に特別徴収予告通知書を送付し、来年2月の振込み分から特別徴収を行います。

保育料について=子どもすこやか部施設給付課 06(4309)3195、FAX06(4309)3817 児童手当について=国民年金課 06(4309)3165、FAX06(4309)3805

## 自転車に安全に利用しよう! 11月は自転車マナーアップ強化月間

自転車は便利に環境にも優しい乗り物ですが、自転車に関係した事故も多数発生しています。

11月は自転車マナーアップ強化月間です。自転車に乗るときは、「一時停止の標識がある交差点では一時停止し、左右を確認する」「信号は必ず守り、青信号でも周囲を確認する」など、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけましょう。また、夜間は必ずライトを点灯し、明るい色の服の着用と反射材の活用にご協力ください。

市内では、自転車の利用者に自転車保険への加入が義務付けられています。万一の事故に備え、自転車保険に加入しましょう。

## 【なくそう放置自転車】

駅前などに放置された自転車やミニバイクは、まちの景観を悪くするうえ、歩行者や緊急車両などの通行の妨げになります。駅を利用する場合など自転車を駐車するときは、自転車駐車場をご利用ください。

安全調整課 06(4309)3223、FAX06(4309)3836

## お詫びと訂正

10月15日号の市政だより2面に掲載しましたパブリックコメント(意見募集)「みどりの基本計画」の記事に誤りがありました。提出期限を「11月30日(月)」と掲載しましたが、正しくは「12月2日(水)」です。お詫びして訂正します。

みどり景観課 06(4309)3227、FAX06(4309)3836

## 11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	10日(火) 24日(水)	花園西町公園	13:20~13:50	
駅前公園(上石切町2)	14:00~14:30		岩田公園	14:10~15:00	11日(水) 25日(木)
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	
横小路メイ・トラス	13:20~13:40		東楠風荘公園稲荷神社横	13:20~14:20	
上六万寺児童遊園	14:00~14:30	13日(金) 27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	4日(水) 18日(水)
瓢箪山稲荷神社東駐車場	13:20~13:50	5日(木) 19日(木)	加納アメリア集会所前	14:10~14:50	
大池公園	14:00~14:30		府営加納住宅集会所前	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	5日(木) 19日(木)
オーク新石切(西石切町7)	13:20~13:50	6日(金) 20日(金)	大和公園	14:00~14:40	
豊浦公民分館	14:10~14:40		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	10日(火) 24日(火)
東体育館前	13:20~13:50		市営鷺島住宅集会所前	14:00~14:40	
マンハイム石切(日下町4)	14:20~15:00	12日(水) 26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	17日(火)
鴻北公園西側	13:20~14:00		栢田公園	14:40~15:10	
府営東鴻池第二住宅	14:10~14:40	17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	12日(水) 26日(水)
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	
府営東大阪玉串住宅	14:10~14:40	6日(金) 20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	13日(金) 27日(金)
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	
プレジデント東大阪(岩田町6)	14:10~14:50	4日(水) 18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				

学ぶのつづき

健康講座  
おうちでできる健康体操

【11月17日(水)13時30分～14時30分】  
市内在住の60歳以上の方 定20人  
(申込先着順) 定マスク、タオル、  
飲み物 定11月2日(月)から電話または直接  
所定 定八戸の里老人センター 06  
(6724)6220、FAV06(6724)6738

バランス健康体操

【11月25日(水)10時～11時30分】  
市内在住の60歳以上の方 定10人  
(申込先着順) 定ボールを利用して  
ストレッチを意識した体操 定マスク、  
タオル、飲み物、5本指の靴下  
定11月2日(月)から電話または直接  
所定 定五条老人センター 072  
(985)3751、FAV072(986)7592

鴻池新田会所の教室

【むかししごとのワークショップ  
「縮しごと」】  
鴻池新田会所で収穫した綿から糸  
車を使って糸を紡ぎます。 定11月  
14日(土)・15日(日)10時～15時30分 ※  
当日先着順に整理券配布。関西文化  
の日に伴い、入館無料。

【超入門～植木剪定講座】

【11月25日(水)～27日(金)10時30分～  
12時(計3日間)】 定全日程参加でき  
る方 定5人(申込先着順) ※初回  
のみ入館料(300円)が必要。 定マスク、  
帽子、手袋 定11月11日(水)10時  
から電話で

所定 定鴻池新田会所 06(6745)  
6409、FAV06(6744)7498

東体育館の教室

【ゆったりヨガ】

【毎週火曜日15時45分～16時30分】  
定18歳以上の女性 定20人 定3300  
円(月4回) 定ヨガマットまたはバス  
タオル、タオル、飲み物

【ロコモ予防体操&ひもトレ】

【毎週水曜日10時～11時15分】  
女性 定8人 定3960円(月4回)  
定ヨガマットまたはバスタオル、タ  
オル

【子ども将棋教室】



【毎週金曜日18時～19時30分】  
小学生～高校生 定10人 定6600円  
(月4回)

※いずれも申込先着順。体験1回  
500円。 定電話で

所定 定東体育館 072(982)1381、  
FAV072(982)2768

スマイルカレッジ

【11月13日(金)＝部落差別と私  
生活】 定20日(金)＝ジェンダー、セクシュア  
リティを巡る人権課題 ☆いずれも  
15時～16時30分 定イコラーム(男  
女共同企画センター) 定市内在住  
の方 定各20人(申込先着順) 定マ  
スク ※一時保育と手話通訳あり  
(いずれも開催日の10日前までに要  
予約)。 定基本事項(13面に掲載)と  
保育が必要な方は子どもの氏名・年  
齢をハガキで(電話、ファクス、Eメ  
ール、直接も可) ※新型コロナウイルス  
の影響で延期・中止になる場合  
あり。

【11月17日(水)＝市役所人権啓発課  
06(4309)3156、FAV06(4309)3823、  
jinkenkeihatsu@city.higashiosaka.  
lg.jp

園芸スキルアップ講座

植えた植物は持ち帰れます。 定  
【11月11日(水)＝宿根草の寄せ  
植え/400円/11月4日(木)まで  
▷20日(金)＝ツタ植物を使った寄せ  
植え/300円/11月12日(木)まで  
▷12月3日(水)＝多肉植物の寄せ植え/  
400円/11月25日(木)まで ☆いずれ  
も10時～12時 定花園中央公園内温  
室(地図参照) 定市内在住・在勤・  
在学(いずれか)の方 定各25人(抽  
選) 定軍手、マスク 定各申込期限  
までに電話で



所定 定みどり景観課 06(4309)  
3227、FAV06(4309)3836

近江堂市民プラザの講座

【空き家対策セミナー～空き家を  
考える】

【11月8日(日)13時～15時】 定80人  
定事例紹介、長瀬の長屋見学会 定  
マスク 定10月27日(水)～11月7日(土)  
※新型コロナウイルスの感染拡大防  
止のため、入場制限を実施する場  
合あり。

【からだの歪み・バランス改善  
BB教室】

【11月25日～来年3月10日の第2  
・4水曜日14時50分～16時(計8日  
間)】 定若干名 定体の歪み・バ  
ランス測定など 定5600円 定マス  
ク、ヨガマットまたはバスタオル、  
飲み物 定11月24日(木)まで

※いずれも申込先着順。 定各申  
込期間に電話または直接

所定 定近江堂市民プラザ 06  
(6730)0840

定例相談

弁護士による法律相談

1週間先までの予約が可能。1人30  
分。同一内容の相談は1か月以上あ  
けてください。

【本庁1階相談室】月・水・金曜13  
時～16時30分、第2火曜17時～20時  
06(4309)3104、FAV06(4309)3801

【リージョンセンター】いずれも13  
時～16時 06(4309)3104、FAV06(4309)  
3801(市政情報相談課)▷日下＝奇  
数月の第2火曜▷四条＝第2・4木曜  
▷中鴻池＝偶数月の第4火曜▷若江岩  
田駅前＝第1・3木曜▷楠根＝偶数月  
の第2火曜▷布施駅前＝第1・3火曜  
▷近江堂＝奇数月の第4火曜

司法書士による相談

【本庁1階相談室】相続登記、裁判  
手続き、成年後見など。第3木曜10時～  
11時40分(9時30分から市役所本庁舎1  
階相談室前に受付表を設置。当日先着10  
人) 06(4309)3104、FAV06(4309)3801

行政書士による相談

【本庁1階相談室】相続、遺言の書  
類作成など。第1火曜13時～15時30分  
(当日先着順) 06(4309)3104、FAV06  
(4309)3801

社会保険労務士による労働・年金相談

【本庁1階相談室】各種社会保険の  
手続き、労働トラブルなど。第2木曜  
13時～15時30分(当日先着10人) 06  
(4309)3104、FAV06(4309)3801

コミュニティソーシャルワーカーに  
よる福祉なんでも相談

【市民プラザ】いずれも13時30分～  
16時で予約不要 06(4309)3181、FAV06  
(4309)3815(地域福祉課)▷日下＝第  
3火曜▷四条＝第1火曜▷中鴻池＝第  
1金曜▷若江岩田駅前＝第1月曜▷楠  
根＝第3木曜▷布施駅前＝第1水曜▷  
近江堂＝第1木曜

女性のための相談

【イコラーム】月曜休館(祝休日の場  
合は翌平日が休館)▷電話相談＝火  
～日曜10時～16時 072(960)9206▷面  
接相談(予約制)＝火・木・土曜(5週  
目を除く)10時～12時・13時～16時(第  
4火曜は18時～20時も。休館の場合第  
3火曜)072(960)9205▷労働相談(予約  
制)＝第2土曜13時30分～16時20分  
072(960)9205▷法律相談(予約制)＝  
原則第1水曜13時～16時 072(960)  
9205

男性のための電話相談

第1土曜13時～17時、第3水曜19時  
～21時 072(966)5002

交通事故相談

【道路管理室】月・火・水・金曜9  
時～16時で予約制 06(4309)3223、FAV  
06(4309)3836

救急車の要請相談

【救急安心センターおおさか】病気  
やケガで救急車を呼ぶかどうか迷った  
場合などに。24時間365日対応 #7119  
または06(6582)7119

教育・子育て相談など

【子育て相談ダイヤル】24時間365日  
対応 072(961)0178

【すこやかテレホン】火～土曜10時  
～16時 06(6721)9174、FAV06(6721)9874  
※Eメールや留守番電話(時間外)でも  
受付可。詳しくは東大阪市青少年補導  
センターウェブサイトをご覧ください。

【教育センター(来所相談)】月～金  
曜・第2・3土曜9時～17時30分で予  
約制 06(6727)0113、FAV06(6729)8261

【子どもの悩み相談(保護者・市民  
専用電話相談)】月～金曜9時～17時30  
分 06(6720)7887

【いじめ・悩み110番(子ども専用電  
話相談)】月～金曜9時～17時30分 06  
(6732)0110

【子育て支援センター】▷来所・個別  
相談(予約制)＝月～土曜9時30分～11  
時30分・13時30分～15時30分(鴻池、長  
瀬、荒本は土曜は午前のみ)▷電話相談  
(随時)＝月～土曜9時～17時 ※発達  
相談(予約制)・子育てサポーター相談  
は月1回。▷鴻池＝06(6748)8251、FAV  
06(6748)0577▷あさひっこ(月曜は休  
館)＝072(980)8871、FAV072(985)1055▷  
長瀬＝06(6728)1800、FAV06(6728)2413  
▷荒本＝06(6788)1055、FAV06(6788)  
2597▷ももっこ＝06(4306)4151、FAV06  
(4306)3080▷ゆめっこ(年末年始以外)  
＝06(6748)0210、FAV06(6748)0257

医療相談

【地域健康企画課】医療機関利用の  
ための相談。月～金曜10時～16時 072  
(960)3801、FAV072(960)3806

【市立東大阪医療センターがん相談  
支援センター】がんに関する不安や悩  
み、療養生活への疑問や相談。9時～17  
時(受付は16時30分まで) 06(6783)3466  
39歳以下の若者・女性の就労相談

【就活ファクトリー東大阪】職業紹  
介や斡旋は行いません。月～金曜9時  
～17時30分 06(4306)5360、FAV06  
(4306)5160

若者の自立・就労相談

職業紹介や斡旋は行いません。  
【中河内地域若者サポートステーシ  
ョン】月～金曜10時～17時(受付は16  
時まで)

【イコラーム】第2水曜13時～17時  
06(6787)2008、FAV06(6787)2018(中河  
内地域若者サポートステーション)

ひきこもり相談

【くろみ東大阪(荒川3)】ひきこも  
りなどの状態にある子どもと若者のた  
めの電話・来所相談(本人・家族)。月  
・火・水・金曜10時～16時で予約制  
06(6727)0535

就職が困難な方の雇用・就労相談

【就労支援センター】職業紹介や斡  
旋は行いません。受付曜日は各センタ  
ーにお問合せください▷意岐部＝06  
(6784)5811、FAV06(6784)5822▷永和＝  
06(6727)1920、FAV06(6727)1925

労働問題の相談

職業紹介や斡旋は行いません。  
【労働雇用政策室】月～金曜9時～  
12時・13時～16時 06(4309)3179、FAV  
06(4309)3846

【ユトリート東大阪】火・水・金・  
土・日曜9時～17時(土・日曜は火・  
水・金曜に要予約) 06(6721)6000、FAV  
06(6721)1212

消費生活相談

【消費生活センター】月～金曜9時  
30分～16時(来所相談は予約制) 072  
(965)0102、FAV072(962)9385

【総合生活・人権・進路選択支援相談  
人権文化センター】いずれも月～  
金曜9時～17時で予約不要▷荒本＝  
06(6788)7424、FAV06(6788)2456▷長瀬  
＝06(6720)1701、FAV06(6729)9171

弁護士による人権法律相談

【人権文化センター】いずれも13時  
～16時で予約制▷荒本＝第2火曜  
06(6788)7424、FAV06(6788)2456▷長瀬  
＝第4火曜 06(6720)1701、FAV06  
(6729)9171

認め合い 人との違い 大切に  
中学校2年生(人権作品集)

# お知らせ コーナー

## 学ぶ

### 仕事で使えるパソコン講座

●●▷  
11月20日(金)10時～13時＝ワード▷  
20日(金)13時30分～16時30分＝パワーポイント▷27日(金)10時～15時＝エクセル▷15歳～49歳の求職中の方◎各3人(申込先着順)●11月2日(月)10時から電話で  
●●●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

### 東大阪アリーナの教室

#### 【ケーキ(子ども)フラダンス教室】

●11月20日(金)・12月4日(金)・来年1月8日(金)・22日(金)17時30分～18時20分(計4日間)▷年長児～小学校6年生◎20人◎4920円●フレアスカート、タオル、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】

●▷11月8日(日)・15日(日)＝11時～11時30分・15時～15時30分▷9日(月)・12日(木)・16日(月)・19日(木)＝19時～19時30分▷11日(木)・18日(木)＝13時30分～14時▷13日(金)・14日(土)・20日(金)・21日(土)＝11時～11時30分◎各10人◎510円●10月26日(月)から電話で

◇ ◇

※いずれも申込先着順。詳しくは東大阪アリーナウェブサイトをご覧ください。

●●●東大阪アリーナ06(6726)1995、FAX06(6726)1994

#### ●記号の見方

●とき ●ところ ●対象 ●定員・定数 ●内容 ●料金(表示のないものは無料) ●持ち物 ●申込方法・申込み先など ●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

### フレイクラフト教室

樹脂粘土で干支の「丑」を作ります。



作品例

●11月28日(土)10時～12時・13時30分～15時30分 ●市内在住・在勤(いずれか)の方 ◎各18人(抽選)◎1000円 ●マスク ●基本事項(左下に掲載)と希望時間(またはどちらでも可と明記)を11月9日(月)(必着)までに往復ハガキで

●●●〒578-0941岩田町4-3-22-500 くすのきプラザ(若江岩田駅前)072(967)6565(FAX兼用)

### 角田総合老人センターの教室&催し

#### 【来年の干支「丑」を作りました】

陶芸体験教室です。●11月11日(水)13時30分～15時30分 ●角田総合老人センター ●市内在住の60歳以上の方 ◎6人(申込先着順)◎1000円 ●エプロン、タオル ●11月2日(月)から電話または直接

#### 【歴史探訪ウォーク】

歴史探訪をしながらウォーキングを楽しみます。●11月16日(月)☆近鉄石切駅北改札口前に9時集合、近鉄新石切駅で12時ごろ解散 ●市内在住の60歳以上の方 ◎20人(申込先着順) ●マスク、タオル、飲み物、帽子、雨具 ●11月2日(月)から電話または直接

#### 【健康長い生体操教室】

●11月18日(水)13時30分～14時30分 ●角田総合老人センター ●市内在住の60歳以上の方 ◎25人(抽選) ●マスク、タオル、飲み物 ●11月2日(月)～13日(金)に電話または直接

#### 【笑ってこよう! 楽らくトライ体操】

●11月20日(金)10時～11時 ●角田総合老人センター ●市内在住の60歳以上の方 ◎25人(申込先着順) ●マスク、タオル、飲み物 ●11月4日(水)から電話または直接

#### 【手作り作品教室】

干支の「丑」の絵馬を作ります。●11月30日(月)・12月7日(月)13時30分～15時30分 ●角田総合老人センター ●市内在住の60歳以上の方 ◎各10人(申込先着順) ◎1320円 ●ハサミ、手芸用接着剤、目打ち、セロハンテープ ●11月6日(金)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。●12月1日(火)13時～16時 ●角田総合老人センター ●市内在住・在勤(いずれか)の方 ◎20人(申込先着順) ◎500円 ●マスク ●基本事項(左に掲載)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)

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

## 粗大ごみピットで火災が発生!!

## 火災発生防止にご協力ください

ごみが適切に分別されていないと、火災や爆発事故の原因になります。東大阪都市清掃施設組合では、ライターやスプレー缶、カセットボンベ、暖房器具の残油、充電式電池(リチウムイオン電池など)が原因と推測される粗大ごみピットでの火災が平成29年3月の竣工以来5件発生しています。

施設での火災は作業員や近隣住民に大きな被害をおよぼす恐れがあります。火災や爆発事故の発生を防ぐためにも、ごみの分別に協力をお願いします。

**分別方法**▷スプレー缶、カセットボンベ＝中身を使い切って「あきかん・あきびん」の回収▷ライター＝中身を使い切って「もえない小物(不燃の小物)」の



粗大ごみピットで発生した火災の様子

回収へ▷充電式電池＝本体から取り外せるものは取り外して回収拠点へ◎回収拠点は(一社)JBRCウェブサイトを確認できます(右のコードからアクセス可)。詳しくは、東大阪都市清掃施設組合ウェブサイトをご覧くださいか、お問合せください。

●▷東大阪都市清掃施設組合072(962)6021、FAX072(962)6125▷環境事業課06(4309)3200、FAX06(4309)3829

### ストレッチヨガ

●▷水曜コース＝11月11日(水)・25日(水)▷金曜コース＝11月6日(金)・20日(金) ☆いずれも13時30分～14時30分まで計2日間 ◎各20人(申込先着順) ●1回500円 ●マスク、ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物 ●電話または直接 ●●●楠根市民プラザ06(6745)9147

### イコーラムの講座

【いこう!らむカレッジ「わたしたちの暮らしと男女共同参画」をコロナで気づいた「私」と家族の関係】 ●11月28日(土)14時～16時 ●イコーラム(男女共同参画センター) ◎20人(市内在住・在勤・在学(いずれか)の方を優先して抽選) ●11月21日(土)まで

#### 【パパといっしょにわくわくキッチン! スコーン&チャイ】

●12月6日(日)10時～12時 ●くすのきプラザ(若江岩田駅前) ◎5歳児～小学校4年生の子どもとその男性保護者(祖父も可) ◎5組(1組につき子ども2人まで。市内在住・在勤(いずれか)の方を優先して抽選) ◎500円(子ども2人目は300円追加) ●エプロン、三角巾、手ふき、タオル ●11月29日(日)まで

◇ ◇  
※1歳6か月以上の就学前乳幼児の保育あり(定員5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、利用できない場合あり)。●基本事項(左に掲載)とEメールアドレス、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までにEメールで(電話、ファクス、直接も可)

●●●イコーラム(男女共同参画センター)072(960)9201、FAX072(960)9207、✉ikoramu@nifty.com

### 言ろう者通訳・介助者養成研修

●12月9日(水)～来年3月10日(水)(うち計16日間) ●府立福祉情報コミュニケーションセンター(大阪市東成区中道1) ◎全日程受講できる方 ◎60人 ◎テキスト代などが必要。●申込書を11月25日(水)(必着)までに郵送(ファクス、Eメールも可) ◎申込書は障害施策推進課、福祉事務所高齢・障害福祉係で配布。詳しくはお問合せください。

●●●〒537-0025大阪市東成区中道1-3-59(社)大阪障害者自立支援協会(言ろう者等社会参加支援センター)06(6748)0587、FAX06(6748)0589、✉haken@daisyokyo.or.jp

●障害施策推進課06(4309)3183、FAX06(4309)3813

### 長瀬青少年センターの教室

#### 【子育て教室～子育ての輪】

少人数のグループで子育ての不安や悩みを話します。●11月11日(水)・25日(水)10時～11時45分(12時以降に個別相談あり)、20日(金)19時～20時45分(18時～19時に個別相談あり) ◎申込不要。個別相談は要予約。●子育て中の方

#### 【Microsoft Office入門】

●11月～来年2月の第2・3土曜日と来年3月の第1・2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 ◎12人(抽選) ●ワード、エクセル、パワーポイントの使い方 ◎1万5000円 ●USBメモリなどの記録媒体 ●基本事項(左に掲載)を11月6日(水)(必着)までにハガキまたはファクスで

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

募集のつづき

東大阪ぎせんこう  
来年4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校です。来年4月の入校生を募集します。募集科目



機械加工・営業科、機械CADデザイン科、ものづくり基礎科、溶接・板金技術科、電気工事科 選考日 12月15日(火) 選考方法 学科試験(国語、数学)、面接 ④願書を11月2日(月)～30日(月)に居住地を管轄するハローワークに直接 ※願書は東大阪ぎせんこう、ハローワークで配布。見学会の実施日程や開催の有無については、東大阪ぎせんこうウェブサイトをご覧いただくか、お問合せください。

⑤府立東大阪高等職業技術専門学校(菱江6) 072(964)8836、FAX072(964)8904

⑥労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

説明会を実施  
大阪府講師登録者

学校現場で講師としての勤務に興味をもつ方に向けた講師登録説明会を実施します。当日は個別相談にも応じます。⑦⑧⑨▷11月12日(木)＝北河内府民センター(枚方市大垣内町2) /各50人 ▷13日(金)＝三島府民センター(茨木市中穂積1) /各50人 ▷16日(月)＝岸和田市役所 /各50人 ▷17日(火)＝ユトリート東大阪 /各65人 ▷19日(木)＝松原市役所 /各50人 ▷20日(金)＝泉北府民センター(堺市西区鳳東町4) /各45人 ☆いずれも13時～14時・15時～16時で申込先着順 ⑩マスク ⑪大阪府ウェブサイトで ※会場へは公共交通機関をご利用ください。その場で登録を希望する方は証明用写真(4cm×3cm)をご持参ください。講師登録は随時受付しています。教員免許取得見込みの方については11月ごろから受付する予定です。

⑫▷府教育庁教職員人事課 06(6941)0351 ▷教職員課 06(4309)3273、FAX06(4309)3838

市立幼稚園  
一時預かり保育協力登録者

⑬幼稚園教諭免許または保育士資格がある方 活動時間 月曜日～金曜日9時～17時(1日8時間) 謝金1時間1200円(交通費含む) ⑭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 ※詳しくはお問合せください。

⑮⑯学校教育推進室 06(4309)3270、FAX06(4309)3838

ひとり親家庭の就労機会の確保を  
市が発注する業務に対応する  
随意契約可能事業者

市では、地方自治法の規定に基づき、母子・父子福祉団体などに準ずる随意契約が可能な事業者を募集します。市が発注する業務の実施の際に、ひとり親家庭の方へ就労機会の確保をしていただきます。⑰母子・父子福祉団体には該当しないが、同等の実態を有する団体として母子・父子、寡婦に対し就労機会の確保などの活動を行っている事業者 発注対象業務 屋内外の清掃など ⑱申請書と必要書類を11月2日(月)～30日(月)に直接 ※申請書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。

⑲⑳子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3817

相 談

不動産相談

㉑11月13日(金)10時～12時(受付は11時30分まで) ㉒市役所本庁舎1階相談室 ※当日先着順。㉓土地、建物など

㉔空家対策課 06(4309)3244、FAX06(4309)3829

建築士による相談

㉕11月17日(火)13時～16時 ㉖市役所本庁舎1階相談室 ㉗6人(申込先着順) ㉘住宅の設計やリフォーム、欠陥住宅など(耐震診断・改修補助の受付も可) ㉙11月17日(火)14時までに電話で

㉚⑳建築安全課 06(4309)3245、FAX06(4309)3829

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

※24時間受付。

SNS・メール  
相談は右のコードから(10  
か国語対応)



社会保険労務士による相談

㉛11月12日(木)13時～15時30分 ㉜市役所本庁舎1階相談室 ㉝10人(当日先着順) ㉞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

㉟市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

税理士による税務相談

㊱11月11日(水)・25日(火)9時～12時(受付は11時30分まで。1人30分) ㊲市役所本庁舎1階相談室 ㊳10人(当日先着順) ㊴新規開業、相続、贈与 ※近畿税理士会東大阪支部(永和2)では、毎週木曜日の午後(祝休日を除く)に税務相談会を実施しています(電話で申込み)。

㊵▷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

福祉なんでも相談

㊶▷11月2日(月)＝くすのきプラザ(若江岩田駅前) ▷4日(水)＝夢広場(布施駅前) ▷5日(木)＝やまなみプラザ(四条)、はすの広場(近江堂) ▷6日(金)＝グリーンパル(中鴻池) ▷18日(水)＝ゆうゆうプラザ(日下) ▷19日(木)＝ももの広場(楠根) ☆いずれも13時30分～16時

㊷⑳地域福祉課 06(4309)3181、FAX06(4309)3815

ひとり親家庭のための就業相談

㊸11月26日(木)10時～16時 ㊹市役所本庁舎1階相談室 ㊺市内在住のひとり親家庭の母・父、寡婦 ㊻5人(申込先着順) ㊼求人情報の提供、履歴書の書き方など ㊽11月2日(月)から電話で

㊾⑳母子家庭等就業・自立支援センター 06(6748)0263、FAX06(6748)0264

㊿⑳子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3817

離婚・養育費・ひとり親家庭  
に関する法律相談

ひとり親家庭の問題に精通した弁護士が応じます。㊿▷11月17日(火)＝市役所本庁舎7階会議室 ▷26日(水)＝市役所本庁舎1階相談室 ☆いずれも13時～15時50分(1人30分) ㊽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。㊾各5人(申込先着順で今年度内初めての方を優先) ㊿11月2日(月)から電話で ㊿⑳子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3817

人権相談

【特設相談】

人権擁護委員が相談に応じます。㊿11月10日(火)14時～16時 ㊿市社会福祉協議会

㊿市社会福祉協議会内人権擁護委員会 06(6789)7201、FAX06(6789)2924

【常設相談】

人権擁護委員(火・水・木曜日)と法務局職員(月・金曜日)が相談に応じます。㊿月曜日～金曜日9時～16時(祝休日、年末年始を除く)

㊿⑳大阪法務局東大阪支局 06(6782)5563

【人権擁護委員をご存じですか】

人権擁護委員は、人権侵害があった場合に相談相手になり、適切な処置を講ずることによって救済を図ります。また、人権思想の普及高揚にも努めています。

このほど、本市の人権擁護委員の池田静江さんが、永年その職にあり、職務上の功績が顕著であったとして、法務大臣表彰を受賞しました。また、祝前俊宏さんが、多年その職にあり、職務上の功績があったとして、法務大臣から感謝状が贈呈されました。

㊿⑳人権啓発課 06(4309)3156、FAX06(4309)3823

# お知らせ コーナー

## 募集

### 会計年度任用職員 幼稚園型認定こども園パート保育士

幼稚園型認定こども園における早朝または延長保育業務です。保育士資格または幼稚園教諭免許がある方 2人 選考方法 口述試験 任用期間 任用開始日～来年3月31日 申込書を郵送または直接 ※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。

申込書 〒577-8521市役所学校教育推進室 06(4309)3270、FAX06(4309)3838

### 会計年度任用職員 スクールヘルパー登録者

3人 市立小・中学校での障害のある子どもの支援 選考日 随時 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 申込書を郵送または直接 ※申込書や募集要項は市ウェブサイトからダウンロード可。

申込書 〒577-8521市役所学校教育推進室 06(4309)3269、FAX06(4309)3838

### 会計年度任用職員 教職員課事務補助員

ワード・エクセルの基本的なパソコン操作ができる方 1人 選考日 随時 選考方法 口述試験 勤務時間 9時～17時30分(週4日) 勤務条件 給与月額12万8568円、通勤手当別途支給、各種社会保険完備など 任用期間 任用開始日～来年3月31日 申込書を11月6日(金)(必着)までに郵送または直接 ※申込書や募集要項など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。

申込書 〒577-8521市役所教職員課 06(4309)3273、FAX06(4309)3838

### 市立幼稚園・幼稚園型認定こども園 講師登録者

市立幼稚園・幼稚園型認定こども園で欠員が生じたときに講師として勤務できる方を募集しています。幼稚園教諭免許がある方 電話連絡のうえ、履歴書を直接 ※申込みの際に簡単な面接あり。登録者が全員採用されるとは限りません。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

申込書 学校教育推進室 06(4309)3270、FAX06(4309)3838

### 会計年度任用職員 保育士・保育教諭(日中・朝夕)

保育士資格がある方 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業務 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11月30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。

申込書 〒577-8521市役所保育課 06(4309)3196、FAX06(4309)3817

### 会計年度任用職員 市立学校園ケアアシスタント

医療的ケアが必要な子どもを支援するケアアシスタント(医療介助員)を募集します。看護師または准看護師の資格がある方 1人 勤務時間 月曜日～金曜日8時30分～15時15分 勤務地 市立学校園 勤務条件 各種社会保険完備など ※令和3年度から勤務できる方も募集しています。詳しくはお問合せください。



申込書 学校教育推進室 06(4309)3269、FAX06(4309)3838

### 舞台上立ってみませんか 市民オペラ合唱団員・児童合唱団員

来年5月30日(日)に本市出身のテノール歌手・谷浩一郎さんを芸術監督に迎え開催予定の「東大阪市民オペラ第1回公演～プッチーニ作曲・歌劇『ラ・ボエーム(イタリア語上演)・日本語字幕付』」に出演する合唱団と児童合唱団の団員を募集します。



合唱団＝稽古の8割以上に参加できる高校生以上の方/ソプラノ20人、アルト20人、テノール10人、バス10人/5000円 児童合唱団＝稽古の8割以上に参加できる小学生～高校生/20人/無料 ☆いずれも申込先着順。稽古は約20日間。来年3月14日(日)、5月24日(月)・25日(火)・27日(木)・28日(金)・30日(日)の稽古は参加必須 練習場所 市文化創造館 申込書を12月15日(火)17時までに直接 ※申込書は市文化創造館ウェブサイトからダウンロード可。練習日や参加資格など、詳しくは市文化創造館ウェブサイトまたは市文化創造館、行政サービスセンターなどに配架される募集要項をご覧ください。

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

# 募集 市営住宅(空き家) 入居者

応募可能区分や間取りは世帯構成により異なります(表参照)。詳しくは応募用紙に添付のしおりをご覧ください。

応募資格 次の要件を全て満たす方 市内在住(住民登録)または在勤 同居親族がいる(婚約者、内縁者またはパートナーシップ関係者も

区分	期限付き若年者世帯向け住宅※1	一般世帯向け住宅	シルバーハウジング	車いす常用者世帯向け住宅
対象	ともに35歳以下の夫婦、ともに35歳以下の夫婦と子、または子がいる35歳以下のひとり親の世帯 3DKは3人以上	応募資格を満たす単身者以上	65歳以上となる2人以上の世帯(配偶者の場合は60歳以上)	下肢や体幹に程度の高い機能障害があり、身体障害者手帳または戦傷病者手帳をもつ車いす常用者がいる3人以上
高井田	2DK(2戸) 3DK(1戸)	1DK(2戸) 2DK(3戸) 3DK(3戸)	—	—
稲田鷺島	2DK(1戸) 3DK(2戸)	2DK(2戸) 3DK(3戸)	2DK(1戸)	—
若宮	—	—	—	3DK(1戸)

※1 入居承認から10年後に返還が必要です。  
☆家賃は住宅と収入により異なり、敷金は家賃の3か月分です  
(家賃の例) 高井田住宅 2万1400円～6万1200円程度、稲田鷺島住宅 2万4700円～5万8800円程度、若宮住宅 3万600円～6万100円程度

可) ※単身者でも60歳以上や障害者などの条件を満たせば可。 住宅に困っている(持家がある方は原則不可) 所得が基準額以内(一般階層15万8000円以下、裁量階層21万4000円以下) 期限付き若年者・一般世帯の応募可能間取り 単身者=1DK、2DK 2人以上世帯=2DK 3人以上世帯=2DK、3DK 応募用紙と必要書類を11月2日(月)～16日(月)(消印有効)に所定の封筒で郵送(1世帯1通のみ) ※年齢などの要件は令和2年11月16日現在。重複および暴力団員の応募不可。12月7日(月)10時から夢広場(布施駅前)で公開抽選のうえ仮当選者を決定し、後日入居審査(新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、抽選会場への来場不可の場合あり)。応募用紙は11月2日(月)から市営住宅管理センター、市役所本庁舎15階住宅政策室総務管理課・1階市政情報コーナー、行政サービスセンター、福祉事務所で配布。

申込書 市営住宅管理センター 06(6788)8001、FAX06(6788)8005

