

2	休日急病診療所 12月29日火 ～1月3日日は診療します
3	新型コロナに伴う傷病手当金
8・9	忘れない1・17 災害に備えて
16	新型コロナウイルス感染症 年末年 始も感染防止対策にご協力ください

発行：東大阪市長公室広報広聴室広報課 〒577-8521東大阪市荒木北一丁目1番1号 人口 49万1951人 ■ 世帯数 23万2406世帯(令和2年12月1日現在)
電話 06(4309)3000 ■ FAX 06(4309)3821 ■ 市ウェブサイト <https://www.city.higashiosaka.lg.jp/> ■ 市公式フェイスブック <https://www.facebook.com/higashiosaka.city>

車いすソフトボールを楽しむ選手ら(①②)、ソフトボール日本代表OGに車いす操作のコツを教わる子どもたち(③)



日本初!

屋外ウィルチェア

スポーツコートが完成



市では、障害の有無にかかわらず誰もがともにウィルチェアスポーツをはじめとするスポーツをおよびレクリエーションを楽しむ機会の創出と、ウィルチェアスポーツの振興および普及

このほど、ウィルチェアスポーツコートが花園中央公園内に完成しました。コートの供用開始は2月からです。ぜひご利用ください。

(一社)日本車椅子ソフトボール協会とパートナーシップ協定を締結



11月13日、ウィルチェアスポーツの推進を図るため、(一社)日本車椅子ソフトボール協会とパートナーシップ協定を締結しました(写真)。この協定は、障害の有無、性別、国籍、年齢などの枠を超えて共生社会の実現に寄与することを目的としています。市では今後、より一層、同協会と連携した取り組みを進めていきます。

及を図るため、花園中央公園内にウィルチェアスポーツコートを整備しました。

同コートは、2月から利用でき、利用予約の開始は1月18日(月)の予定です。同コートでは、車いすソフトボールやテニス、バスケットボールなどさまざまなウィルチェアスポーツを楽しむことができます。コートの概要や利用予約など、詳しくは市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。お問い合わせください。

竣工記念式典を開催

完成に伴い、12月5

日、ウィルチェアスポーツコート竣工記念式典を開催しました。式典で野田市長は、「スポーツは生きる楽しさを与えてくれます。ぜひ、たくさんの方に活用してもらいたい」と話していました。この日は、ソフトボール日本代表OGチームと東大阪連合女子ソフトボールチームホープスター(子ども会)による車いすソフトボールの交流試合も行われ、たくさん市民らがウィルチェアスポーツを楽しみました。

◆ スポーツビジネス戦略課 06(4300)3019、FAX 06(4300)3849

新年のごあいさつ



市長 野田義和

明けましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、健康やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。まず、昨年の新型コロナウイルス感染症の影響を受けられた皆様にお見舞い申し上げます。また、新しい生活様式を守り、感染拡大防止にご協力いただきましたことを心よりお礼申し上げます。コロナ禍の中で、多くの市民や企業などから本市に対して寄付をいただきました。また、多くの市内モノづくり企業が、感染拡大防止に役立つ製品の開発、生産に取り組ま



議長 山崎毅海

明けましておめでとうございます。さて、昨年より世界中に広がりをみせております、新型コロナウイルス感染症の終息のめどが立たないなか、市民の皆様におかれましては、新しい生活様式を取り入れていただきながら、新年をお迎えのことと存じます。現在のコロナ禍が一日も早く終息し、穏やかな日常生活が戻ることを願いますとともに、きめ細かい生活支援や経済対策など喫緊の課題につきましましては、引き続き、迅速かつ的確に対応してまいります。

り組まれております。困難にあっても助けあい、共に乗り越えようという皆様の姿に、市長として大変心強く、また誇らしいと感じております。本市としましては、国や府の動向を注視しながら、感染拡大防止と経済活動の両立を続け、市民の皆様が安心して暮らしていただけるよう全力を尽くしてまいります。また、昨年には、ウィルチェアスポーツコートが完成しました。年齢や障害の有無にかかわらず、共にスポーツを楽しめるような、スポーツのまちを掲げる本市を象徴する場所にしていきたいと考えております。結びに、本年がコロナ禍を乗り越え、皆様方にとって、飛躍の一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。新年の挨拶といたします。

また昨年、大規模災害など、市民の皆様方の生命、身体、財産に被害をおよぼす事象が発生した際に、迅速かつ適切な活動と議会運営ができるよう、東大阪市議会BCP(業務継続計画)を策定いたしました。市議会といたしましては、議会の機能の充実強化をさらに図りますとともに、市民の皆様が安全で安心して暮らせるまちづくりに、なお一層取り組んでまいりますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。結びにあたり、市民の皆様にとりまして、本年が健康やかで美り多い年となりますよう心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

1月15日号の発行はありません

新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、かかりつけ医または新型コロナ受診相談センター(072-963-9393)へご相談ください(2面参照)。

記号の見方は15面に掲載

休日急病診療所 12月29日(火)～1月3日(日)は診療します

発熱などで新型コロナウイルスの感染を疑うときは、まず新型
コロナ受診相談センター (072-963-9393) へご連絡ください。

年末年始は市内の多くの医療機関が休診になるため、市では、医師会・歯科医師会・薬剤師会の協力により、休日急病診療所で診療を行います。

診療日時 12月29日(火)～1月3日(日)10時～11時30分・13時～16時30分

診療科目 内科、小児科、歯科

新型コロナウイルスの院内感染防止対策

▽新型コロナウイルスに関するPCR検査やインフルエンザに関する検査も含め、検体採取を要する検査は、

令和3年度 0歳児保育施設 入所児童を募集 郵送で申込みを受付

来年度の0歳児の保育施設への入所児童を募集します。申込みは新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、郵送で受け付けます。

窓口での受付は実施しません。市役所本庁舎7階に相談窓口を開設していますが、相談などは可能な限り電話でお願いします。

対令和2年4月2日可(右下のコードからア

飛沫発生防止のため行っていません
▽抗インフルエンザ薬の処方ではタミフルを原則とし、吸入薬(イナビルなど)の処方は実施していません
▽診療所内での滞在時間短縮のため、原則点滴処置を実施していません
▽診療時以外の施設への立入りを制限しています。診察室への付添いも最小限の人数に控えてください
▽可能な限り自動車でお越しのうえ、診察までの時間は自動車内でお待ちいただくようご協力ください。自動車以外でお越しの方はクセス可。
申込書類は返却不可。
申込書には日中連絡が取れる連絡先をご記入ください。不足書類などがあると受付できないことがありますので、余裕をもって申し込んでください。申込書到着から1週間程度で受付控えを発送しますので、届かない場合は連絡をお願いします。
申請先 〒585-0851 市役所子ども子育て部施設利用相談課 06(4309)3202、PAW06(4309)38017

新型コロナウイルス感染症 症状があれば 早めの相談・受診を

まずはかかりつけ医に相談を
年末年始は新型コロナ受診相談センターへ相談を

息苦しさや発熱など、新型コロナウイルスの感染を疑う症状が出た場合は、相談・受診の目安を参考に、まずはかかりつけ医などの身近な医療機関に相談してください。
夜間・休日やかかりつけ医がいない方などは、新型コロナ受診相談センター(保健所)へご相談ください。なお、年末年始についても、新型コロナ受診相談センターは終日つながります。

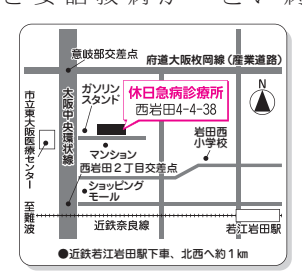
新型コロナ受診相談センター
専用電話 072(963)9393、FAW072(960)3809
専用電話は、土・日曜日、祝休日を含めた終日つながりますが、ファクスは、月曜日～金曜日9時～17時30分の回答となります。

相談・受診の目安
▷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がる方
▷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がる方
※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、妊婦の方。
▷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
◇ 母子保健・感染症課 072(960)3805、FAW072(960)3809

待合場所が限られるため、屋外でお待ちいただくことがあります
▽診療所内は窓やドアを開放し、できる限り換気を行っています
▽診療所に入るときは必ずマスクを着用し、手指消毒を実施してください
受診の際はご協力を
診療が円滑に行えるよう、次のことにご協力ください。
▽必ず診療受付時間内にお越しください
▽公費で受診する方

は、健康保険証や子ども医療証(生活保護受給者は医療券など)などを必ず持参してください(提示のない場合は自費診療になります)
▽治療費は休日加算されますので、平日の診療に比べて割高になります
▽往診はできません
▽電話での予約はできません
▽混雑が予想されますので、あらかじめご了承ください
緊急時の電話相談
病気がけがで迷ったときや、どの病院へ行ったらいいのかわからないときなどは、医師、看護師、相談員が24時間体制で、病院内の案内および救急医療相談に電話で応じる「救急安心センター」があります。

救急安心センター
おさが #7119 または06(65882)7119
また、夜間(20時～翌日8時)の子どもの急病時に、看護師が相談に応じる「小児救急電話相談」があります。
小児救急電話相談
#8000 または06(6763)3650
所属休日急病診療所
(西岩田4) 06(6789)1121、FAW06(6789)0178



商品券が残っている方は 早めの使用を！



お手持ちの東大阪市ウルトラプレミアム商品券の使用期間は1月31日(日)までです。使用期間を過ぎると、使用できません。

未使用であっても、払戻しはできませんので、商品券が残っている方は、早めに使用してください。

使用可能店舗は、購入時にお渡しした冊子またはチームひがしおおさか商品券事業特設

ウルトラプレミアム商品券 使用期間は1月31日(日)まで

ウェブサイト(左のコードからアクセス可)などをご覧ください。



▽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(43009)3000
▽新型コロナウイルス感染症対策事業室 06(43009)3007、FAX 06(43009)3881-5

期間延長

新型コロナに伴う傷病手当金 令和3年1月～3月も対象期間に

市国民健康保険および府後期高齢者医療制度の被保険者が、新型コロナウイルスに感染した場合または発熱などの症状があり感染が疑われた場合に、その療養のため労務に服することができなかった期間(一定の要件を満たした場合に限る)、傷病手当金を支給します。

このたびは支給対象期間が延長され令和3年1月1日～3月31日も支給対象になりました。支給を受けるには、申請が必要で、申請を希望する場合は、必ず事前に電話でお問合

せてください。
市国民健康保険被保険者・府後期高齢者医療制度被保険者である被用者(給与の支払いを受けている者に限る)で、療養のため労務に服することができない方(新型コロナウイルスに感染した場合または発熱などの症状があり感染が疑われる場合に限る)

給与の一部を受けられる場合で、給与額が支給額より少ない場合は差額を支給。
支給額 直近の継続した3か月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×3分の2×日数
適用期間 令和2年1月1日～令和3年3月31日の間に感染し、療養のため労務に服することができない期間(入院が継続する場合などは最長1年6か月まで)

労働に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間(給与の全部または一部を受けることができる期間を除く)
医療保険室資格付課 06(43009)3167、FAX 06(43009)3804

市内中小・小規模事業者対象

無料経営相談をご活用ください



市では、新型コロナウイルス感染症の影響でお困りの市内の中小・小規模事業者を対象に、支援策の活用や経営特(資金繰り)などにかかる相談に専門家が応じる相談窓口を開設しています。木曜日には会社などを訪問する出張相談もあります。

■基本事項(15面に掲載)と希望日時を希望日の前日16時までに電話で(ファクス、Eメールも可) ※複数回利用可。日中連絡が取れる連絡先をご記入ください。

【日替わり窓口相談メニュー】
日業務効率化、原価管理、物流改善
出張相談メニュー
観光・飲食店相談、IT導入などもプラスして相談できます。

■3月31日(水)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) ※出張相談は木曜日の10時～12時・14時～16時。
■所市役所本庁舎14階
■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。

※詳しくはウェブサイトをご覧ください(左下のコードからアクセス可)、お問合せてください。
■産業総務課 06(43009)3074、FAX 06(43009)3881-5
4階 ■sangyosomu@city.higashiosaka.lg.jp

ウェブサイト(左のコードからアクセス可)などをご覧ください。

ウェブサイト(左のコードからアクセス可)などをご覧ください。

市では、新型コロナウイルス感染症の市内感染動向や市民・事業者向けの支援制度などの情報を市ウェブサイトに掲載しています。内容は随時更新されるため、最新の情報については、市ウェブサイトでご確認ください(下のコードからアクセス可)。



募集 パブリックコメント 意見を募集します

次の計画などを策定するにあたり、意見を募集します。

阪市情報化推進計画2021(案)への意見を募集します。

支援を総合的、計画的に推進するための「第4次東大阪市ひとり親家庭自立促進計画」(案)への意見を募集します。

市の環境保全および創造に関する施策を総合的、計画的に推進するための「東大阪市第3次環境基本計画」(案)への意見を募集します。

今後の市の水道事業がめざす姿・取組みの指針となる「ひがしおおさか水道ビジョン2030(令和3年度、令和12年度)(素案)への意見を募集します。

市内在住・在勤・在学(いずれか)の方、市内に事業所がある事業者・法人・その他団体 提出方法 意見書に意見と住所、氏名(団体は団体名、所在地、代表者名)、電話番号を書いて各提出期限(必着)までに郵送(フックス、Eメール、直接も可) ※来庁による閲覧・提出は土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日)～1月3日(日)を除く9時～17時30分。意見書の書式は問いませんが、閲覧場所にひな形を用意しています。

ICITの活用による市民の利便性と業務効率向上のための「東大

提出先・国〒571-8521市役所情報政策課 06(4309)3108、FAX06(4309)0606、Eメール info@city.higashiosaka.jp

提出先・国〒571-8521市役所子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3801、Eメール kodomokai@city.higashiosaka.jp

提出先・国〒571-8521市役所環境企画課 06(4309)3108、FAX06(4309)0606、Eメール info@city.higashiosaka.jp

提出先・国〒571-8521市役所環境企画課 06(4309)3108、FAX06(4309)0606、Eメール info@city.higashiosaka.jp

提出先・国〒571-8521市役所環境企画課 06(4309)3108、FAX06(4309)0606、Eメール info@city.higashiosaka.jp

介護保険の要介護認定を受けている方・ご家族の方へ 障害者控除対象者認定 確定申告前に申請を

要介護認定を受けているまたは寝たきりの65歳以上の方は、所得税や住民税の確定申告の際に障害者手帳などを持っていないでも「障害者に準するもの」として認められた場合に、本人とその扶養者が障害者控除・特別障害者控除を受けられることがあります。

次の対象に該当する方は、確定申告前に申請してください。なお、認定書の発行までには2週間～3週間必要となります。また確定申告をする必要がない方や障害者手帳などの交付を受けている方は申請は不要です。

知的障害者または1級・2級の身体障害者と同程度 甲岡東・中・西福祉事務所高齢・障害福祉係 ▼東11072(988)6617、FAX06(988)6671 ▼中11072(960)9275、FAX072(964)7110 ▼西1106(6784)7981、FAX06(6784)7677

知的障害者または1級・2級の身体障害者と同程度 甲岡東・中・西福祉事務所高齢・障害福祉係 ▼東11072(988)6617、FAX06(988)6671 ▼中11072(960)9275、FAX072(964)7110 ▼西1106(6784)7981、FAX06(6784)7677

知的障害者または1級・2級の身体障害者と同程度 甲岡東・中・西福祉事務所高齢・障害福祉係 ▼東11072(988)6617、FAX06(988)6671 ▼中11072(960)9275、FAX072(964)7110 ▼西1106(6784)7981、FAX06(6784)7677

知的障害者または1級・2級の身体障害者と同程度 甲岡東・中・西福祉事務所高齢・障害福祉係 ▼東11072(988)6617、FAX06(988)6671 ▼中11072(960)9275、FAX072(964)7110 ▼西1106(6784)7981、FAX06(6784)7677

知的障害者または1級・2級の身体障害者と同程度 甲岡東・中・西福祉事務所高齢・障害福祉係 ▼東11072(988)6617、FAX06(988)6671 ▼中11072(960)9275、FAX072(964)7110 ▼西1106(6784)7981、FAX06(6784)7677

知的障害者または1級・2級の身体障害者と同程度 甲岡東・中・西福祉事務所高齢・障害福祉係 ▼東11072(988)6617、FAX06(988)6671 ▼中11072(960)9275、FAX072(964)7110 ▼西1106(6784)7981、FAX06(6784)7677



国保・後期高齢者医療保険 保険料の納付が 困難な方は相談を 保険料の納期限は 毎月末

令和2年分の確定申告 e-Tax の利用にご協力を 新型コロナ 感染防止

東大阪フォント キーワードは「つながり」

東大阪フォントは、近畿大学とデンマークのデザインエージェンシー・Kontrapunkt社が協働して生み出した東大阪のモノづくりの精神を表したオリジナルの書体です。東大阪の企業が相互に協力しあって製品を作りあげることや、東大阪で生まれる部品群がつながりあうことでさまざまな製品となり世界をつなげていることから、「つながり」をキーワードに書体をデザイン。自動で文字と文字がつながる他に例を見ない書体です。「つながり」の特徴を表現する映像を市ウェブサイト(右のコードからアクセス可)に公開していますので、ぜひご覧ください。



HIGASHIOSAKA

WHERE THE ANSWER IS

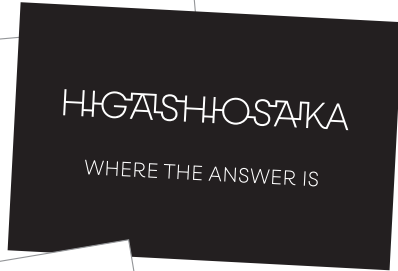
タグライン 『WHERE THE ANSWER IS』

東大阪のモノづくり企業とのワークショップの中から出てきたキーワードをもとに、市内のモノづくり技術で「どんな課題でも東大阪なら解決できる」ことから、『答えがある場所』という意味の『WHERE THE ANSWER IS』を採用しています。

※「タグライン」とは企業名や団体名とともに表示されるスローガンのようなもので、そこには企業や団体の理念や思いが込められています。



ぜひご活用
ください



ロゴはこの3種類
あります。各種類に
背景が白と黒のもの
があり、計6パターン
あります。



このほど、東大阪のオリジナルフォントを活用した「東大阪ロゴ」を作成しました。申請をすれば、どなたでも使用することが出来ます。ぜひご活用ください。

市では、モノづくりのまち東大阪として都市イメージの確立と認知度向上を図るため、平成30年に都市オリジナルの書体「東大阪フォント」と「タグライン」を制作し、このほ

オリジナルフォントを活用した

東大阪ロゴを作成

ど、この東大阪フォントを活用した「東大阪ロゴ」(3種類6パターン)を作成しました。東大阪ロゴについては、申請をすればどなたでも無料で使用できます。ぜひご活用ください。

要件や注意事項など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。お気軽にアクセス可、お問い合わせください。



◆ 申請書は郵送または直接(メールも可)
◆ 申請書は市ウェブサイトからダウンロード可。審査のうえ、承認後、画像データを提供します。

市政だよりの欄外にも掲載

東大阪ブランド推進機構 公式 Twitter で プレゼントキャンペーンを実施!

抽選で
当たる!

モノづくりのまち東大阪から「少しでも安心安全を届けたい」との思いから、東大阪ブランド推進機構公式 Twitter(アカウント「Higashiosaka_BJ」)で「感染症対策グッズ」のプレゼントキャンペーンを実施します。グッズの詳細は公式 Twitter または東大阪ブランドウェブサイトをご確認ください(Twitter で「東大阪ブランド」と検索または右のコードからアクセス可)。たくさんの応募、お待ちしております。



応募期間 12月21日(月)12時~1月11日(木)23時59分
応募方法 同機構公式 Twitter アカウントをフォローし、キャンペーンツイートの引用ツイートに欲しい製品を書いてツイートしてください
東大阪ブランド推進機構 06(6748)1140、FAX06(4309)2303 ▶モノづくり支援室

〒571-8621 市役所モノづくり支援室 06(4309)3177、FAX06(4309)3846、monodukuri@city.higashiosaka.jp

一人に一台のタブレットを 「GIGAスクール構想」 が始まります

4月
から

市では、「GIGAスクール構想」に基づき、現在、市立小・中・義務教育学

校への情報端末(タブレット)の整備を進めています。「GIGAスクール構想」とは、国が進めている計画で、学校に高速大容量の通信ネットワークを整備し、児童・生徒が一人につき一台のタブレットを使用する学習を可能とする教育ICT環境の実現をめざすものです。一人一台のタブレットを使用することで、情報活用能力の育成と、個別的な学習を充実させることともに、協働的対話的な深い学びを進めることが出来ます。当初は令和5年までに整備する計画だ

たものが、国が今年度内に完了する方針を決めたことから前倒しして整備を進めています。11月25日には、桜橋小学校の2年1組の国語の授業で、このタブレットを使った授業が行われました。授業では、実際にタブレットを使って自分が作った詩を撮影し写真で提出。タブレットを通してその場で共有しながら他の人の詩を参考に自分の詩を吟味する学習が行われました。

国学校教育推進室 06(4309)3269、FAX06(4309)3888



タブレットを活用した桜橋小学校の授業の様子



**妊娠期の食事を学ぼう
マタニティキッチン**

■ 1月27日(水)13時30分～14時30分
■ 市内在住の妊婦 定4人(申込先着順) ■ 食事バランスのチェック、妊娠期の食事についての講話(調理はありません) ■ 母子健康手帳、マスク ■ 電話で
■ 東・中・西保健センター

2歳児歯科健康相談

■ 2月9日(火)=中保健センター
▷15日(月)=東保健センター ▷18日(水)=西保健センター ※時間は申込み時に伝えます。■ 市内在住の2歳～2歳6か月の幼児 定各24人(申込先着順) ■ 母子健康手帳、バスタオル、歯ブラシ ■ 電話で
■ 東・中・西保健センター

**風しん抗体検査・予防接種
クーポン券の有効期限は
令和4年3月31日**

風しんの追加的対策として、令和2年3月1日時点で本市に住民登録があり、令和元年12月時点で本市で受検・接種履歴のない昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、令和2年3月末に風しん抗体検査・予防接種のクーポン券を発送しています。クーポン券の有効期限は令和4年3月31日です。全国の委託医療機関で原則無料で受検・接種できます。風しんの予防には、予防接種により免疫を得ることが有効です。まずは抗体検査を受けましょう。

クーポン券を持参せずに受検・接種した場合は有料になります。償還払いはできませんので、必ずクーポン券を持参してください。なお、クーポン券を紛失した方および市内に転入した方は再発行しますので、ご連絡ください。

■ 東・中・西保健センター ▷母子保健・感染症課 072(960)3805、FAW072(960)3809

成人歯科健康相談

■ 1月22日(金)=東保健センター
▷27日(水)=西保健センター ▷2月4日(水)=中保健センター ☆いずれも9時30分～11時30分 ■ 市内在住の20歳以上の方 定各10人(申込先着順) ■ 電話で
■ 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倍で、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こし、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、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。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、FAW072(960)3807

**1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)]	15日(金) 9:30～11:00	13日(水)・27日(水) 9:30～11:00	25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)	6日(水)・7日(木)・21日(木) 14:00～16:00	26日(水)・28日(木) 14:00～16:00	5日(水)・19日(水)・21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)	22日(金) 9:30～10:00 (予約受付は 1月4日(月)から)	14日(水) 9:20～10:45	
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9月生まれ〉 予約制)	12日(水)・26日(水) 午後(※)	12日(水)・26日(水) 午前(※)	13日(水)・20日(水)・ 27日(水) 午後(※)
1歳6か月児健康診査 (〈令和元年6月生まれ〉 予約制)	20日(水)・27日(水) 午後(※)	8日(金)・22日(金) 午後(※)	5日(水)・19日(水) 午後(※)
3歳6か月児健康診査 (〈平成29年7月生まれ〉 予約制)	8日(金)・22日(金) 午後(※)	15日(金)・29日(金) 午後(※)	12日(水)・26日(水) 午後(※)
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)	5日(水)・19日(水) 午後(※)	5日(水)・19日(水) 午前(※)	6日(水)・18日(月) 13:20～14:20
離乳食講習会(予約制)	21日(木) (初期)13:30～14:10 (中期・後期) 15:00～15:40	20日(水) (初期)13:30～14:10 (中期・後期) 15:00～15:40	8日(金) (初期)13:30～14:10 (中期・後期) 15:00～15:40
糖尿病個別食事相談 (予約制)	7日(木)13:00～15:00 20日(水)9:30～11:00	8日(金)9:30～12:00 26日(水)13:00～15:00	6日(水)9:30～11:00 18日(月)13:00～15:00

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)	5日(水) 19日(水) 9:30 11:00	2640円	環境衛生検査センター
水道法に基づく 飲用水水質検査(予約制)	4日(月)	平常項目 1万6800円	06(6787)5021 FAW06(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

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。

骨密度測定検査

時 2月4日(水)9時20分～10時45分
 市内在住の20歳以上の方 30人(申込先着順) ①マスク ②電話で
 ③中保健センター

医療従事者届をご提出ください

市内在住の医師・歯科医師・薬剤師、市内で勤務している保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士の方は2年ごとに各従事者届の提出が必要です。今年の提出期限は1月15日(金)です。提出方法など、詳しくは厚生労働省または大阪府ウェブサイトをご覧ください。



④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

時 2月10日(水)13時20分～15時
 東保健センター/30人/電話または直接 25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。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。 ⑤問診票、市がん検診受診証、バスタオル、マスク ⑥東・中保健センター



かしこく食べて健康に! 男の食と健康講座

血圧・体組成測定で自分の体を知り、バランスの良い食事の基本と調味料の量り方、包丁の使い方の基本を学びます。 時 1月29日(金)・2月5日(金)13時30分～15時30分(計2日間) 市内在住のおおむね60歳以上の男性 8人(申込先着順) ①基本事項(15面に掲載)を1月25日(月)までに電話で(ファクス、直接も可)

②西保健センター

ご利用ください 健康・禁煙相談場

健康・禁煙に関する相談や血圧測定なども行います。 時 1月12日(水)①やまなみプラザ(四条)、③ももの広場(楠根) 13日(木)③中保健センター 14日(木)③グリーンパル(中鴻池)、③夢広場(布施駅前) 15日(金)①東保健センター 18日(月)①中保健センター 19日(火)①ゆうゆうプラザ(日下)、③はすの広場(近江堂) 25日(月)②大蓮公民分館 ☆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 ④東・中・西保健センター

ご協力ください 1月の献血

時 1月8日(金)10時～16時30分
 市役所本庁舎 27日(水)10時～12時30分・13時30分～16時30分
 菱江ショッピングプラザ ※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。



⑤大阪府赤十字血液センター 06(6962)7654、FAX06(6968)4900 ⑥地域健康企画課 072(960)3801、FAX072(960)3806

薬と塩と生活習慣で 血圧コントロール

毎年2月は生活習慣病予防月間です。高血圧対策をして大きな病気を予防しましょう。 時 2月3日(水)13時30分～15時30分 市内在住・在勤(いずれか)の方 15人(申込先着順) ⑦薬剤師・栄養士の講話 ⑧基本事項(15面に掲載)を電話またはファクスで

⑨東保健センター

カラダの三管美 タオル体操で、 カラダすみずみストレッチ

時 1月18日～3月15日の第1・3月曜日10時～11時(計5日間) 全日程参加できる介護保険を利用していない、床に座って体操ができる市内在住の65歳以上の方 10人(初めての方を優先して抽選) ⑩フェイスタオル、飲み物 ⑪基本事項(15面に掲載)を1月4日(月)～12日(火)に電話で(ファクス、直接も可)

⑫西保健センター

肺がん・結核エックス線検診

時 1月13日(水)14時から
 東保健センター 15日(金)・2月3日(水)9時20分から
 中保健センター 1月19日(火)・2月2日(火)9時10分から
 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20人(申込先着順) ⑬各実施日の2日前までに電話または直接 ⑭東・中・西保健センター



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。

年末年始も栄養バランスに 注意しましょう!

新型コロナウイルス感染症の影響で、年末年始は外出を控えて自宅で過ごすことが多くなり、さらに冬の寒さもあって運動不足になりがちです。忘年会や新年会が自粛になっても、正月にはおせち料理や鍋物など

をついつい食べ過ぎる場合があります。生活リズムも不規則になりがちで、血糖コントロールが乱れやすくなります。

主菜に偏りがちなこの時期は、野菜をしっかりと摂ることを意識しましょう。毎食野菜を食べ、食事の前半に野菜やきのこなどを使った副菜をよく噛んで食べることで、血糖値の急な上昇を抑えることができます。年末年始も栄養バランスに注意しましょう。

白菜とエリンギのスープ

(1人分の栄養価：エネルギー15kcal、塩分0.8g、野菜55g)
 材料(2人分) 白菜70g、エリンギ



味の白とセロリの食感も旨味のスープです

50g、セロリ30g、セロリの葉10g、水1カップと1/2、固形スープの素2/3個、こしょう少々

①白菜は4cmの太めのせん切り、エリンギは短冊切りにする

②セロリは筋を取って薄切りにし、葉は太めのせん切りにする

③鍋に水と固形スープの素を入れて火にかけ、①とセロリを入れて煮る

④野菜が柔らかくなったら、セロリの葉を加え、こしょうで味を調える

(東大阪地域活動栄養士会糖尿病食献立集より)

◇ 健康づくり課 ◇

今からできる 家庭での 備え

CHECK 1

「非常持ち出し袋」を備えよう

避難場所での生活に最低限必要な物品をリュックなどに詰めて、いつでも持ち出せるように準備しておきましょう。また、ライフラインの停止に備え、最低3日から7日分の食料品や飲料水、物資などを備えておきましょう。

【非常持出品の一例】

食料品、飲料水、応急医薬品、マスク、アルコール消毒液、体温計、石けん、上履き(新型コロナウイルスなどの床からの感染防止のため)、携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、笛、衣類、生理用品、赤ちゃん用品、現金(小銭は多めに)、保険証(写し)、預貯金通帳、印鑑、ライター、軍手、ロープ、タオル、カイロ、老眼鏡など



非常持出品の一例



市内で発生した浸水被害(左)、土砂災害(右)



1月15日からは 「防災とボランティア週間」

阪神・淡路大震災では、全国から駆けつけた多数のボランティアが復興の大きな力となりました。災害時のボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深めるとともに、災害への備えの充実強化を図ることを目的として、1月17日を「防災とボランティアの日」、1月15日からを「防災とボランティア週間」と定められています。



写真提供：神戸市

忘れない1・17

災害に備えて

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、多くの尊い命が奪われ、甚大な被害がもたらされました。災害はいつ起こるかわかりません。過去の災害を忘れることなく、日頃から災害への備えをしておきましょう。

☎危機管理室 06(4309)3130、FAX 06(4309)3858

地域の力と きずなで減災

市をはじめとする各防災関係機関は、災害の被害を最小限に抑えるため、さまざまな対策をしています。しかし、阪神・淡路大震災や東日本大震災のような大規模災害が発生したときには、公的な力だけでは十分な支援をすることができません。阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊により閉じ込められた人のうち、約8割が家族や近所の住民によって救出されたという調査結果があります。被害を最小限に食い止めるためには、地域の皆さんの協力が不可欠となります。

あなたは次の巨大地震に どう備えますか？

阪神・淡路大震災では、家族や近隣の人の助け合いによって、多くの人の命が救われました。この震災から私たちが教訓として学んだことは、自分の身は自分で守る「自助」の大切さ、地域住民やボランティアなど、人と人が助けあう「共助」の大切さです。人と人の助けあいは、救助だけでなく、火災が発生したときの初期消火活動や被災後の生活でも重要なになります。いざというときこうした共助の力を発揮するために、日頃から地域住民が主体となった防災活動を行い、地域の防災力を高めておきましょう。

CHECK 3 家具の転倒防止

阪神・淡路大震災で亡くなった人の約8割が住宅の倒壊、家具の転倒によるものといわれています。日頃から次の対策をしておきましょう。
▶本棚やタンスなどの家具は転倒しないよう、L字型金具などを使って固定する
▶寝ているときに家具が倒れてきたり、上に置いたものが落ちてきたりしないよう、家具などの配置を工夫する
▶食器棚などのガラスにはガラス飛散防止フィルムを貼る

CHECK 2 家庭で事前に防災会議

家庭で、災害時の役割分担、安否確認の手段、避難場所などについて話しあい、防災意識を高めましょう。
▶役割分担＝予防対策、災害時の役割の確認
▶安否確認の手段＝災害用伝言ダイヤルの使用方法などの確認
▶避難場所＝家族が離れはなれなくなったときの集合場所の確認



自主防災組織の 育成強化

市内では、全校区で自主防災会が結成されています。自主防災会では、平常時から防災に対する啓発や訓練、災害発生時の未然防止のための地域活動などを行っています。災害時には、救出活動の初期対応や、展開期での避難所運営など地域の中心となります。

啓発イベント 防災パネル展を開催

☎1月15日(金)9時～16時 所市役所本庁舎1階多目的ホール
阪神・淡路大震災や東日本大震災の状況および教訓、地震の備えについてなどのパネル展示、災害用備蓄物資や発電機・投光器などの資機材の展示、震災関連ビデオ・DVDの上映



防災パネル展の様子

CHECK 4 分散避難や避難所での感染防止対策を

市では、市立小・中学校・義務教育学校、教育センターの78か所を第1次避難所に指定しています。しかし、避難所に多くの方が集中すると、新型コロナウイルスなどの感染が拡大する恐れがあります。自宅で安全確保が可能な方は在宅避難、頼れる親戚や知人がいる方は避難先として受入れをお願いしておくなど、公的な避難所以外への分散避難の検討をお願いします。避難所に避難する場合は、従来の持出品だけでなく、マスクやアルコール消毒液、体温計、石けん、上履きなど、感染症対策の用品も可能な限り持参してください。また、避難所内でのこまめな手洗いや手指消毒、マスクの着用、咳エチケットなど、基本的な感染症対策の徹底をお願いします。

新型コロナウイルス
対策

1月15日 制度の周知とネットワーク強化へ 成年後見 サポートセンターを開設

認知症や知的障害、精神障害などの理由で、判断能力が不十分な方の権利を守るために、成年後見制度があります。市では、1月15日(金)、成年後見制度を適切に利用できる仕組みづくりと関係機関のネットワーク化を進めるため、市社

会福祉協議会内に「東大阪市成年後見サポートセンター」を開設します。当センターでは、パンフレットなどのさまざまな媒体による成年後見制度の情報発信や、市民、地域の支援者などを対象とした研修会などを開催し、制度の周知を図ります。また、弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門職と連携を密にし、市内の成年後見制度に関する相談窓口のスキル向上を図ります。

おれんじ通信 知って支える認知症

若年性認知症を「ご存じですか？」今回は、若年性認知症のBさん(60歳代女性)に話を聞きました。Bさんは就労継続支援事業所に併設のカフェで働いています。タフレットで手順を確認しながらコーヒーをひいてお湯を注ぎ、コーヒーを淹れます。そして職員に確認しながらコーヒーをトレイに乗せ、お客様のテーブルへと運びます。食品関係の仕事を長年続けていたBさんは、認知症の症状の進行により、昨年からこの事業所で勤務するようになったそうです。「家でいっしょにやらねん性分やから、こころ働かせてもらっています。周りの人が教えてくれますから助かっています」と、カフェの仕事や事業所での作業も行う動き者のBさんは笑顔で話してくれました。



ACPP 人生会議

自ら希望する医療やケアを受けるために「人生会議」を始めてみませんか

誰もが、いつ命に関わる大きなケガや病気になるかわかりません。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるという現実があります。自ら希望する医療やケアを受けるために、どこでどのような医療やケアを受けるかを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちに話しあう「人生会議」(ACP: Advance Care Planning)です。人生会議に「いつから」という決まり

その他のつづき

市民ソフトボール大会説明会

4月4日(日)に花園セントラルスタジアム(花園中央公園野球場)などで開催する市民ソフトボール大会(一般男子・女子)の説明会を行います。参加希望者は出席してください。

① 2月6日(日)19時から(受付は18時30分から) ② エトリート東大阪 ③ 市内在住・在勤(いずれか)の方
④▷市ソフトボール協会「西田」090(8120)6870 ▷市民スポーツ支援課 06(4309)3282、FAX06(4309)3849

中小企業設備投資補助金 申請は2月28日(日)まで

中小企業設備投資支援事業の公募締切は2月28日(日)17時です。申請を希望する方は早めに提出をお願いします。3月末までに、対象設備の発注・納入・検収・支払いなどの全ての手続きを完了させる必要があります。なお、生産性向上特別措置法に基づく固定資産税の特例措置を利用するには、工業会の証明書の写しの提出が必要です。①申請書と必要書類を2月28日(日)17時までにEメールで ※申請書は市ウェブサイトからダウンロード可(下のコードからアクセス可)。公募要件など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。



②③④モノづくり支援室 06(4309)3177、FAX06(4309)3846、✉ setsubidonyu@city.higashiosaka.lg.jp

聖地花園名物ラグビーグッズ カタログサイトはじまります!

全国高校ラグビー大会の開催にあわせて、ラグビーをモチーフにした菓子や衣料、雑貨などをインターネットで販売します。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年は市花園ラグビー場での販売はありません。 ※詳しくは12月20日(日)以降のラグズウェブサイトをご覧ください。お問合せください。



⑤▷東大阪商工会議所 06(6722)1151、FAX06(6725)3611 ▷モノづくり支援室 06(4309)3177、FAX06(4309)3846

傍聴しませんか 社会福祉審議会 高齢者福祉専門分科会

① 1月26日(火)15時から ② 市役所本庁舎1階多目的ホール ③ 5人(抽選) ④ 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の審議 ⑤ 基本事項(15面に掲載)を1月15日(金)までにハガキで(ファクス、Eメールも可) ※当選者にはのみ通知。
⑥⑦⑧〒577-8521市役所高齢介護課 06(4309)3185、FAX06(4309)3814、✉ koreikaigo@city.higashiosaka.lg.jp

コンビニ交付が一時停止

マイナンバーカード(個人番号カード)を利用して、全国のコンビニエンスストアなどに設置しているマルチコピー機で各種証明書(住民票の写しなど)が取得できるコンビニ交付サービスを、次の期間メンテナンス作業のため一時停止します。停止期間中は、セブン・イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、イオンリテールなどのいずれの店舗でも各種証明書を取得することができません。理解のほどよろしくお願い申し上げます。停止期間 1月26日(火)23時~30日(土)6時30分
① 市民室 06(4309)3163、FAX06(4309)3012

体を動かしませんか

東大阪アリーナの教室

【新春初泳ぎ~プール無料開放】

① 1月10日(日)9時~18時 ※利用は1人2時間まで。② 3歳以上の方(おむつ着用の方は不可) ※小学校3年生以下は保護者同伴。保護者1人につき子ども2人まで。③ 200人 ※ロッカー代100円が必要。④ 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル ※申込不要。

【アクアビクス】

① 2月~3月の水曜日または金曜日10時~10時45分(各計7日間) ② 18歳以上の方 ③ 各30人 ④ 1万2300円 ⑤ 1月6日(木)から電話または直接(東大阪アリーナウェブサイトからも可)

【肩こり予防体操と公園散歩】

① 2月15日(月)14時~15時・15時~16時 ② 医師から運動を禁止されていない65歳以上の方 ③ 各20人 ④ 日本代表チームのトレーナー・泉建史さん(写真)に



聞く簡単健康体操、肩こり予防体操とウォーキングの紹介、バランス体チェック、質問タイムなど ④ マスク、室内用シューズ、タオル、飲み物 ⑤ 12月25日(金)から電話または直接

【トレーニングルーム登録講習】

①▷1月10日(日)・17日(日)=11時~11時30分・15時~15時30分▷11日(月)・14日(木)・18日(月)・21日(木)=19時~19時30分▷13日(水)・20日(水)=13時30分~14時▷15日(金)・16日(土)・22日(金)・23日(土)=11時~11時30分 ② 各10人 ③ 510円 ④ 12月28日(月)から電話で

【営業日・休館日】

12月29日(火)~1月5日(火)は休館し、年始は1月6日(水)から開館します。また、1月23日(土)・24日(日)は水泳競技大会のため、終日プールの一般利用ができません。

◇ ◇

※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。お問合せください。

①②③④東大阪アリーナ 06(6726)1995、FAX06(6726)1994

市役所本庁舎の一部窓口業務

1月23日(土)9時~12時に開設

1月23日(土)9時~12時に市役所本庁舎2階・3階の一部窓口業務を開設します。手続きの際には、運転免許証やパスポート、健康保険証など本人確認ができる書類をお持ちください。また、住所の変更や戸籍の届出により氏名が変更になる場合は、マイナンバーカード(個人番号カード)の記載変更手続きが必要になりますので、当該カードを持参してください。他市町村や警察署などへの確認や問合せが必要な場合は、取扱いができないことや手続きが完了しないことがありますので、詳しくは担当課へお問合せください。

【住民関係】

戸籍届、住民異動届、印鑑登録な

どの届出や住民票、印鑑証明などの各種証明書交付など

① 市民課 06(4309)3172、FAX06(4309)3804

【国民健康保険・後期高齢者医療保険関係】

加入・脱退・変更の申請や各種療養費の給付申請、保険料の納付・相談など

①▷医療保険室資格給付課 06(4309)3167、FAX06(4309)3804▷医療保険室保険料課 06(4309)3168、FAX06(4309)3807

【医療助成関係】

子どもや重度障害者などの医療費助成にかかる医療証の申請、医療費の払戻しの申請など

① 医療助成課 06(4309)3166、FAX06(4309)3805

【児童手当などの関係】

児童手当や児童扶養手当などの申請

① 国民年金課 06(4309)3165、FAX06(4309)3805

【市税関係】

市税の各種証明書発行や納付・相談・申告受付・申請受付・閲覧・届出、原動機付自転車および小型特殊自動車の登録・廃車

①▷税制課 06(4309)3131、FAX06(4309)3810▷市民税課 06(4309)3135、FAX06(4309)3809▷固定資産税課 06(4309)3143~3144、FAX06(4309)3811▷納税課 06(4309)3147~3152、FAX06(4309)3808

◇ ◇

① 政策調整室 06(4309)3016、FAX06(4309)3847



相談

税理士による税務相談

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入室は1人のみとします。
 1月13日(水)・27日(水) 9時～12時 (受付は11時30分まで。1人30分)
 市役所本庁舎1階相談室 各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(永和2)では、毎週木曜日の午後(1月7日、祝休日を除く)に税務相談会を実施しています(近畿税理士会へ電話で要申込み)。
 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

離婚・養育費・ひとり親家庭に関する法律相談

離婚・養育費・ひとり親家庭に関する問題に精通した弁護士が応じます。
 1月28日(水)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20歳未満の子どものいる離婚前の方、ひとり親家庭の母・父、寡婦 5人(申込先着順で今年度内初めての方を優先) 1月4日(月)から電話で
 子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3817

司法書士による相談

1月21日(水)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) 市役所本庁舎1階相談室 10人(当日先着順) 相続・売買・贈与の登記や供託、訴訟・調停の裁判手続き、成年後見など
 市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

行政書士・社会保険労務士による相談

【行政書士】
 1月5日(水)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】
 1月14日(水)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

人権相談

【特設相談】
 人権擁護委員が相談に応じます。
 1月12日(水)14時～16時 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】
 人権擁護委員または法務局職員が相談に応じます。月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(祝休日、年末年始(12月29日(水)～1月3日(日))を除く)
 大阪法務局東大阪支局 06(6782)5563
 人権啓発課 06(4309)3156、FAX06(4309)3823

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～17時30分(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)



建築士による相談

1月19日(水)13時～16時 市役所本庁舎1階相談室 6人(申込先着順) 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) 1月19日(水)14時までに電話で
 建築安全課 06(4309)3245、FAX06(4309)3829

不動産相談

1月15日(土)10時～12時、26日(火)10時～14時(受付は各終了時間の30分前まで) 市役所本庁舎1階相談室 ※いずれも当日先着順で、26日のみ10人まで。
 空家対策課 06(4309)3244、FAX06(4309)3829

ひとり親家庭のための就業相談

1月28日(水)10時～16時 市役所本庁舎1階相談室 市内在住のひとり親家庭の母・父、寡婦 5人(申込先着順) 求人情報の提供、履歴書の書き方など 1月4日(月)から電話で
 母子家庭等就業・自立支援センター 06(6748)0263、FAX06(6748)0264
 子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3817

納期限は2月1日 市・府民税第4期分

市民税・府民税第4期分の納期限は2月1日(月)です。納期限までに市税取扱金融機関や郵便局、コンビニエンスストア(バーコードの印字されている納付書に限る)で納めてください。なお、納付書を紛失した場合は再発行しますので、ご連絡ください。口座振替の場合は、1月29日(金)までに口座の残高確認をお願いします。残高不足などで引落しができなかった場合、後日納付書(督促状)を送付します。この場合延滞金がかかることがあります。
 納税課 06(4309)3148、FAX06(4309)3808

95歳以上の元気な高齢者にいきいき長寿表彰



市内在住の95歳以上で、要介護認定などを受けていない元気な高齢者60人を表彰しました。受賞者の「健康の秘訣」など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。日頃から健康に気をつけ、健康寿命を延ばしていきましょう。
 高齢介護課 06(4309)3185、FAX06(4309)3814

その他

図書返却ポスト 設置場所を変更

1月20日(水)から、現在三菱UFJ銀行花園支店前に設置している図書返却ポストを瓜生堂会館(瓜生堂1)に移動します。理解と協力をお願いします。
 永和図書館 06(6730)6677、FAX06(6727)5568

110番は緊急時だけ 1月10日は110番の日

110番は事件事故の緊急通報です。困りごとや相談は警察相談専用電話「#9110」または近くの警察署へご連絡ください。
 布施警察署 06(6727)1234
 河内警察署 072(965)1234 枚岡警察署 072(987)1234 丹波警察署 06(6941)1022



マチイロ

東大阪市政だよりがいつでも読める!

ダウンロードはこちら



問合せ先: 広報課 06(4309)3102、FAX06(4309)3821

募集のつづき

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～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、FAV06(4309)3838

会計年度任用職員
多文化共生情報プラザ専門員

主に外国人住民を対象とした情報提供・相談業務です。ワード・エクセルの基本的なパソコン操作ができ、日本語と外国語でのコミュニケーション能力がある方 各言語担当1人(韓国・朝鮮語、中国語、英語) 選考日・因 1月24日(日)筆記試験、小論文 2月6日(出)・7日(出)・13日(出)のいずれか1日面接 勤務時間 9時～17時30分(週4日) 勤務条件 給与月額24万328円、通勤手当別途支給、各種社会保険完備など 任用期間 4月1日～来年3月31日 申込書と返信用封筒(84円切手貼付)を1月5日(火)～14日(水)消印有効)に郵送または15日(金)までに直接 ※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市役所多文化共生・男女共同参画課 06(4309)3300、FAV06(4309)3823

会計年度任用職員
スクールヘルパー登録者

市立小・中学校で障害のある子どもを支援するスクールヘルパーを募集します。3人 選考日 随時 選考方法 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、FAV06(4309)3838

東大阪ぎせんこう
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学校です。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 2月19日(金) 選考方法 学科試験(国語、数学)、面接 願書を1月29日(金)まで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ください。 申込書 府立東大阪高等職業技術専門学校(菱江6) 072(964)8836、FAV072(964)8904 労働雇用政策室 06(4309)3178、FAV06(4309)3846

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。 申込書 学校教育推進室 06(4309)3270、FAV06(4309)3838

市政だよりに広告を載せてみませんか

市では、毎月2回(1月は1日号のみ)発行している市政だよりのうち、毎月1日号に広告を掲載しています。市政だよりへ掲載する広告を募集していますので、希望する事業者はお問合せください。 広告掲載について=大光宣伝(株) 0120(540)888 市政だより発行について=広報課 06(4309)3102、FAV06(4309)3821

1月の移動図書館

移動図書館 06(6728)0202、FAV06(6730)7337

Table with 4 columns: Location, Time, Day, and Contact Info. Lists various library branches and their schedules for January.

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。

来館には申込みが必要です(申込みが不要なものは申込不要と記載)。各実施日(利用希望日)の1週間前から電話で各支援センターに申し込んでください。受付時間 10時～15時30分(月曜日～土曜日) 10時～15時30分(月曜日～金曜日)

荒本子育て支援センター

壁面制作「雪だるま」 1月14日(水)11時から・14時30分 30分から
ミニ制作「鬼のお面」 1月22日(金)11時から・14時30分 30分から
就学前乳幼児(未就園児) 定各10組20人(申込先着順)
申込書 荒本子育て支援センター 06(6788)1055、FAV06(6788)2597

ももっこ

身体測定 1月8日(金)・27日(水)10時～11時・14時～15時
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。 1月14日(水)13時30分～15時30分

子育てサポーターによる相談

1月15日(金)14時～15時30分 子育て、認定こども園・保育園の入園や一時預かりなど
就学前乳幼児(未就園児) 定各15組30人(申込先着順)
申込書 ももっこ(楠根子育て支援センター) 06(4306)4151、FAV06(4306)3080

長瀬子育て支援センター

お正月あそびをしよう! 1月6日(水)・8日(金)=風あげ 13日(水)・15日(金)=こま遊び ☆いずれも9時30分～11時30分 就学前乳幼児(未就園児)
あかちゃんおもちゃ作り 1月13日(水)・20日(水)=未歩行児(未就園児) 15日(金)=5か月までの乳児(未就園児) ☆いずれも13時30分～15時30分

【作ってあそぼう!～さかなつり】

1月18日(月)・20日(水)9時30分～11時30分、22日(金)9時30分～11時30分・13時30分～15時30分 就学前乳幼児(未就園児)

定各7組14人(申込先着順)
申込書 長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、FAV06(6728)2413

ゆめっこ

身体測定 1月4日(月)・12日(火)・18日(月)・26日(水)9時30分～11時30分・13時30分～15時30分

栄養士による相談会 1月7日(水)14時～15時
心理職による発達相談 1月15日(金)13時30分～15時30分
就学前乳幼児(未就園児) 定各15組30人(申込先着順)
申込書 ゆめっこ(布施子育て支援センター) 06(6748)0210、FAV06(6748)0257

鴻池子育て支援センター

アーリー赤ちゃんタイム～おもちゃ&名札作り 1月13日(水)9時30分～11時30分 5か月までの乳児(未就園児)

【よちよちタイム～カバン作り】

牛乳パックでカバンを作ります。 1月15日(金)・22日(金)9時30分～11時30分 1歳児(未就園児)

定各7組14人(申込先着順)
申込書 鴻池子育て支援センター 06(6748)8251、FAV06(6743)0577

あさひっこ

心理職による発達相談 子どもの発達や子育ての不安などの相談に応じます。 1月20日(水)13時30分～15時30分 就学前乳幼児(未就園児)

栄養士による離乳食相談 個別に相談できます。 1月22日(金)14時～15時 0歳の未就園児 定8組

子育てサポーターによる相談

1月26日(水)10時～11時30分 保育所・認定こども園・幼稚園の入所(園)や一時預かりなど 就学前乳幼児(未就園児)
※いずれも申込先着順。
申込書 あさひっこ(旭町子育て支援センター) 072(980)8871、FAV072(985)1055

お知らせ コーナー

催し

田辺聖子ジョゼと虎と魚たちの世界

1月20日(休)14時から 定10人(申込先着順) 田辺聖子文学館館長によるミニ講義、大阪樟蔭女子大学の学生による研究発表、読書会 1月1日(祝)から電話または直接 永和図書館 06(6730)6677、FAX06(6727)5568

なるかわもりあそびクラブ

2月20日(土)10時30分～15時 所 枚岡公園 定 年中児～小学校1年生とその保護者 定20組(申込先着順) 自然体感ゲーム、自然クラブト、生き物の痕跡探しなど 料1800円 持タオル、帽子、軍手、弁当、飲み物 1月6日(水)から電話で 自由の森なるかわ(市立野外活動センター) 072(986)1551、FAX072(986)1550

こま回し大会

初心者から参加できます。 1月23日(土)14時30分～15時 定 幼児～小学生とその保護者 定10人(当日先着順) 永和図書館大蓮分室 06(6728)0200、FAX06(6730)7337

郷土博物館の催し

【冬の体験イベント～節分を楽しむ】

鬼の張り子の面を作ります。 1月17日(日)10時30分～12時 小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。 定8人 料マスク、飲み物

【記念講演会】

冬季企画展示「昭和の暮らしの知恵」に関連して講演会「昭和の東大阪のまち工場を語る」を開催します。

1月24日(日)13時30分～14時30分 定20歳以上の方 定15人 料マスク

※いずれも申込先着順。入館料(一般50円、高校・大学生30円、小・中学生20円)が必要。 1月6日(水)から電話で

郷土博物館 072(984)6341、FAX072(986)1432

スタインウェイを

弾いてみませんか2021

in ジャターハーモニー小ホール

世界最高峰のスタインウェイピアノD-274を市文化創造館のステージで演奏してみませんか。 2月4日(水)・5日(金)10時・11時・13時・14時・15時・16時・17時・18時から 所 市文化創造館ジャターハーモニー小ホール 小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。 各時間1枠(抽選) ※連弾や他楽器との共演も可。ピアノ位置の移動と発表会など営利目的の利用は不可。 料1枠55分2000円 ※利用時間には準備・後片付けを含む。 申込書を1月4日(月)9時～20日(水)17時にファクスまたは直接(市文化創造館ウェブサイトからも可) ※申込みは1人1枠まで。

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

【記念樹をプレゼント】

入園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、令和元年9月1日～令和2年9月30日に結婚または結婚記念日(銀婚・金婚・ダイヤモンド婚)がある方、令和2年4月1日～令和3年3月31日に入園(保育園・幼稚園・こども園)・入学(中学校)・新成人の記念日がある方 ※抽選。3月28日(日)に花園中央公園内東側温室で配付。 申込書と返信用封筒(切手貼付)を1月31日(日)(消印有効)までに郵送 ※申込書は市ウェブサイトからダウンロード可。

と森林保全について学べる資料のセットを自宅へ郵送します。 市内在住の子ども(小学校低学年程度) 定50人(申込先着順) 申込用紙を1月31日(日)までにEメールで(ファクス、直接も可) ※申込用紙は市ウェブサイトからダウンロード可。

人々の 差別をなくして ともに生きる

中学校2年生(人権作品集)

アナログレコードコンサート

音楽室でレコードを聴きながら、その曲にまつわる思い出を話しあいます。 1月16日(土)＝ゆうゆうプラザ(日下) 1月24日(日)＝ももの広場(楠根) ☆いずれも14時～15時30分 定各15人(申込先着順) 料マスク、思い出のレコード1枚(あれば) 1月4日(月)から電話または直接 ※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。

1月4日(月)から電話または直接 ※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。

1月4日(月)から電話または直接 ※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。

四条図書館の催し

【四条寄席～花園で笑おう】

1月14日(木)14時～15時 所 花園図書館 小学生以上の方 定50人 桂紋四郎さんによる落語会 ※途中入場不可。 料500円 随時

【子育て支援ほっこりライブ러리】

1月19日(火)10時30分～11時30分 所 四条図書館 4か月以上の就学前乳幼児とその保護者 定4組 内ベビーマッサージ、ふれあい遊び、読み聞かせ、子育ての相談など 持 バスタオル、飲み物 1月1日(祝)から

※いずれも申込先着順。 各申込期間に電話または直接

四条図書館 072(982)1235、FAX072(984)6079

ード可。樹木の種類など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

【園芸スキルアップ講座】

1月14日(水)＝苔玉作り/300円 1月28日(木)＝宿根草の寄せ植え/400円 2月4日(水)＝ツタ植物を使った寄せ植え/300円 ☆いずれも10時～12時 所 花園中央公園内東側温室 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定各25人(抽選) 持 マスク、軍手 各開催日の8日前までに電話で

1月28日(木)＝宿根草の寄せ植え/400円 2月4日(水)＝ツタ植物を使った寄せ植え/300円 ☆いずれも10時～12時 所 花園中央公園内東側温室 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定各25人(抽選) 持 マスク、軍手 各開催日の8日前までに電話で

1月28日(木)＝宿根草の寄せ植え/400円 2月4日(水)＝ツタ植物を使った寄せ植え/300円 ☆いずれも10時～12時 所 花園中央公園内東側温室 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定各25人(抽選) 持 マスク、軍手 各開催日の8日前までに電話で

募集

市立小・中学校任期付講師

4月採用の市立小・中学校で働ける任期付講師を募集します。 小学校または中学校教諭普通免許がある方 小学校＝15人程度 中学校＝25人程度 選考日 1月16日(土) 選考方法 面接 合格発表 2月上旬(予定) 勤務時間 8時30分～17時 雇用期間 4月1日～来年3月31日 申込書と必要書類を1月8日(金)(消印有効)までに郵送または直接 ※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。郵送による請求も可(封筒の表に「任期付講師採用選考申込書請求」と朱書きし、返信用封筒(切手貼付、宛先明記)を同封して郵送)。勤務条件など、詳しくは募集要項をご覧ください。 問合せ先 06(4309)3273、FAX06(4309)3838

会計年度任用職員 保育士・保育教諭、調理員

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)と調理員を募集します。 保育士・保育教諭＝保育士資格がある方 調理員＝不問 選考日 随時 選考方法 口述試験 任用期間 任用開始日～3月31日(更新の可能性あり) 申込書は1月29日(金)(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。勤務条件など、詳しくは問合せ先。 06(4309)3196、FAX06(4309)3817

会計年度任用職員 生活保護関係

精神障害者退院促進等支援業務＝1人 面接相談員＝1人 ※それぞれに必要な資格を有する方 選考日 1月23日(土) 選考方法 筆記試験、面接 勤務時間 9時～17時30分(週4日) 勤務地 東・中・西福祉事務所、市役所本庁舎生活福祉課 勤務条件 給与月額18万1280円、通勤手当別途支給、各種社会保険完備など 任用期間 2月1日～3月31日(更新の可能性あり) 申込書は12月21日(月)～1月19日(火)(必着)までに郵送または直接 ※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。資格など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。 06(4309)3226、FAX06(4309)3848

みどりの教室&催し

【花づくり学習会】

種から花を育て、市内の公道など多くの人が観賞できる場所にグループで花を飾ってみませんか。学習会に参加していただくと、後日、園芸資材を配布します。 自治会、地域緑化団体、公園愛護会などの緑化グループ 定10組(抽選) ※完了時には活動報告書(写真添付)の提出が必要です。 申込書を1月29日(金)(必着)までに郵送または直接 ※申込書は市ウェブサイトからダウンロード可。応募するグループは、3月10日(水)10時～12時に花園中央公園内東側温室(地図参照)で開催する学習会に必ず各グループにつき1人が参加してください(マスク着用)。新型コロナウイルスの影響で中止になる場合があります。

【自然素材のクラフトキットをプレゼント】

自然素材を使ったクラフトキット



06(4309)3227、FAX06(4309)3836、midorikeikan@city.higashiiosaka.lg.jp

学ぶのつづき

健康講座

高血圧予防～減塩の工夫

時 1月22日(金)13時30分～14時30分
 対 市内在住の60歳以上の方 定 15人
 (申込先着順) 持 マスク、飲み物
 所 1月4日(月)から電話または直接
 所 甲 園 八戸の里老人センター 06
 (6724)6220、FA06(6724)6738

市花園ラグビー場の教室

【サッカー強化練習会】

時 1月15日～3月26日の金曜日
 (2月12日を除く)18時20分～20時
 対 小・中学生(経験者のみ) 定 各24人
 料 1回1650円

【HOSラグビー教室】

時 1月15日～29日の金曜日または
 2月5日(金)・19日(金)・26日(金)(各
 計3日間)=4950円 ▷3月5日～
 26日の金曜日(計4日間)=6600円
 ☆いずれも18時15分～19時15分 対
 小学校1・2年生(初心者も可) 定
 各20人 持 スパイク、タオル、飲み物

※いずれも申込先着順。 甲 電話で
 所 甲 園 市花園ラグビー場 072
 (961)3668、FA072(961)3661

ドリーム21の教室

【バルーン教室】

時 固定 1月10日(日)・11日(祝)▷10時
 30分～11時30分=未就学児とその
 保護者/15組 ▷13時～14時・15時
 ～16時=小学生/各30人 ☆いずれ
 も申込先着順で各計2日間 料 500
 円 持 飲み物 甲 電話で ※フォト
 スポットあり(入場料100円が必要
 <入館チケット提示の方は無料>。

【親子陶芸教室】

時 1月23
 日(出)・24日
 (日)・2月14
 日(日)10時～
 12時または13時30分～15時30分(各
 計3日間) 対 全日程参加できる小
 ・中学生とその保護者 定 各8組
 (抽選) 料 2000円 持 飲み物 甲 基
 本事項(15面に掲載)を1月7日(休)
 (必着)までに往復ハガキで



所 甲 園 〒578-0923松原南2-7-21
 ドリーム21 072(962)0211、FA072
 (962)0810

学生向け就活支援
 就活ファクトリー東大阪の講座

【実践!エントリーシート対策講
 座(ガクチカ編)】

時 1月12日(火)10時～11時30分
 【ここで差がつく!就活の進め方
 講座】

時 1月12日(火)13時～13時45分

【就活なんでも相談会】

時 1月12日(火)14時～15時30分

対 大学・大学院・短大・専門学校の
 学生 定 10人(申込先着順) 甲 電
 話または直接
 所 甲 園 就活ファクトリー東大阪
 06(4306)5360、FA06(4306)5160

アロマセラピー教室

さまざまな効能があるアロマを毎
 月テーマに沿って作ります。 時 1
 月15日(金)=空気清浄スプレー&
 ミルクのにごり湯 ▷2月19日(金)=
 柚子の化粧水&美容オイル ▷3月
 19日(金)=PMS(月経前症候群)や更
 年期障害など女性のためのアロマ
 ▷4月16日(金)=華やかなアロマをま
 とうオリジナル香水 ▷5月21日(金)
 =泡の出るバスボム&ハーブのクレ
 イパック ▷6月18日(金)=虫よけス
 プレー&虫刺され後対策クリーム
 ☆いずれも10時～11時40分で計6日
 間 定 15人(申込先着順) 料 1回
 3060円 甲 電話で

所 甲 園 東体育館 072(982)1381、
 FA072(982)2768

ヨガストレッチ教室

ストレッチポールとボールを使っ
 たストレッチで体幹を鍛え、瞑想を
 用いて心も整えます。 時 1月23日
 ～3月13日の土曜日10時～11時(2
 月6日、3月6日を除く計6日間)
 対 全日程参加できる市内在住・在勤
 ・在学(いずれか)の方 定 12人(抽
 選) 料 1000円 持 フェイスタオル、
 パスタオル(100cm)2枚、飲み物
 甲 基本事項(15面に掲載)を1月15日
 (金)(必着)までにハガキで(電話、ファ
 クス、直接も可) ※新型コロナウイ
 ルスの影響で中止になる場合あり。
 講師の都合で日程を変更する場合あ
 り。

所 甲 園 〒577-0832長瀬町3-4-3
 長瀬人権文化センター 06(6720)
 1701、FA06(6729)9171

市政だより「ふれあいの広場」

1月4日～15日に受付

市政だよりで趣味のクラブやサ
 ークルなどの会員募集や定期的な
 会合(月例会など)を案内する「ふ
 れあいの広場」のコーナーを3月
 15日号に設けます。

なお、「ふれあいの広場」と、イ
 ベント情報などを掲載する「揭示
 板」(偶数月の15日号に掲載)の併

用はできませんので、ご注意ください。

甲 申込書を1月4日(月)～15日(金)
 (必着)にファクスで(郵送、直接も
 可) ※申込書は市ウェブサイト
 からダウンロード可。

甲 園 〒577-8521市役所広報課
 06(4309)3102、FA06(4309)3821

子育て教室
 子育ての輪

少人数のグループで子育ての悩み
 などを話します。 時 1月13日(水)・
 27日(水)10時～11時45分(12時以降に
 個別相談あり)、15日(金)19時～20時45
 分(18時～19時に個別相談あり) ※
 個別相談は要予約。 対 子育て中の
 方

所 甲 園 長瀬青少年センター 06
 (6727)1200、FA06(6729)9787

五条老人センターの教室

【バランス健康体操】

時 1月27日(水)10時～11時30分 定
 15人 持 マスク、タオル、飲み物、
 5本指の靴下

【和風照明器具(あんどん)作り】



木枠と布製のあんどん
 (作例)

時 2月10日(水)13時30分～15時30分
 定 18人 料 1800円 ※ランプは別途
 1300円が必要。 持 マスク、タオル

【ミックスみゅーじっく体操】

時 2月12日(金)・19日(金)10時～11時
 30分(計2日間) 定 20人 持 マス
 ク、手拭い、5本指の靴下(あれば)

対 市内在住の60歳以上の方 ※い
 ずれも申込先着順。 甲 1月5日(火)
 から電話または直接 ※体温測定・
 来館時の健康チェックシートの記入
 をお願いします。

所 甲 園 五条老人センター 072
 (985)3751、FA072(986)7592

角田総合老人センターの教室

【笑っていこうや!楽しくトライ
 体操】

時 1月15日(金)10時～11時 所 角田
 総合老人センター 対 市内在住の60
 歳以上の方 定 25人(申込先着順)
 持 マスク、タオル、飲み物 甲 1月
 5日(火)から

【健康長い生体操教室】

時 1月20日(水)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 25人(抽選)
 持 マスク、タオル、飲み物 甲 1月
 6日(水)～15日(金)

【みんなの体操ひろば(ヨガ)】

時 1月22日(金)10時～11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 20人(申込先着
 順) 持 マスク、ヨガマットまたはバ
 スタオル、タオル、飲み物 甲 1月
 7日(木)から

【シニア地域活動実践塾「悠友塾」
 シンポジウム・市民公開講座】

時 1月28日(水)13時30分～15時30分
 所 エトリート東大阪 対 市内在住・
 在勤(いずれか)の方 定 40人(申込
 先着順) 内 講話「ウィズコロナ社
 会におけるアクティブシニアのスス
 メ～楽しく、お互いに元気になる生
 き方・新しいボランティアライフ」、
 活動発表 甲 1月4日(月)～22日(金)

【ニコニコ体操】

時 2月3日(水)10時～11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 25人(申込先着
 順) 持 マスク、タオル、飲み物 甲
 1月20日(火)から

甲 各申込期間に電話または直接
 甲 園 角田総合老人センター 072
 (962)8011、FA072(963)2020

お知らせ コーナー

学ぶ

ひきこもり支援セミナー 関係づくりから始める支援の方法

ひきこもりの人たちへの理解の仕方や関わり方を学びます。Zoomによる同時オンライン配信も実施します。

時 2月3日(木)13時30分～16時
所 市役所本庁舎18階大会議室 定 市内在住・在勤(いずれか)の方または当事者・家族・支援者など 定40人(申込先着順) 内 助け上手助けられ上手のススメ～多様な自立に向けて私たちができること、ひきこもり支援のポイント～最大のコツは温かい人間関係 持 マスク 申 基本事項(下に掲載)を12月24日(木)～1月21日(木)に電話またはEメールで ※ Zoomによる配信を希望する場合はEメールで申込み。新型コロナウイルスの影響で中止になる場合あり。

申 関 機アソウ・ヒューマニーセンター 06(6748)0102、✉ tunasawa-u01@ahc-net.jp
関 生活支援課 06(4309)3182、FAX 06(4309)3848

●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 送 Eメールアドレス

●申込みの基本事項

- ▷行先名または教室名
 - ▷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

多文化理解講座 中国の古箏を楽しみませんか

飛鳥時代から、日本と音楽文化の交流があった中国から古箏の演奏家・戴西さん(写真)を迎えて、演奏やお話を通じて交流します。



時 1月23日(土)14時～15時30分 所 イコーラム(男女共同参画センター)
定 120人(申込先着順) 申 基本事項(左下に掲載)と参加者全員の氏名を12月21日(月)～1月20日(木)に電話またはEメールで
申 関 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、✉ bunkoku.plaza@city.higashiosaka.lg.jp

イコーラムの講座&催し

【本を好きになる講座「読みたい本の見つけ方～本屋さんに聞いてみよう」】

時 2月11日(木)10時～12時 申 2月4日(木)まで

【いこう!らむシネマ】

周囲の反対にあいながらも、書店を開こうと奮闘する女性の姿を描いた「マイ・ブックショップ」(字幕付き)を鑑賞します。時 2月17日(木)10時～12時15分・14時～16時15分 申 2月10日(木)まで

定 各20人(市内在住・在勤・在学(いずれか)の方を優先して抽選) ※1歳6か月以上の就学前幼児の保育あり。定員各5人で申込先着順。本を好きになる講座は1人200円、いこう!らむシネマは1人300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。申 基本事項(左に掲載)とEメールアドレス、受講動機(本を好きになる講座のみ)、希望時間(いこう!らむシネマのみ)、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)

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

NPO支援セミナー これで使えるWeb会議システム

コロナ禍で需要が高まるWeb会議について、ツールの選び方やオンラインミーティングの進め方を学ぶ入門講座です。時 2月20日(土)9時30分～12時、21日(日)10時～12時(計2日間) 所 市民多目的センター ※21日は自宅からオンラインで参加(Zoomを使用)。定 全日程参加できる市民活動団体で活動している方 定20人(申込先着順) 持 Wi-Fi接続が可能なパソコンまたはスマートフォン、マスク 申 基本事項(左下に掲載)と所属団体名(加入者のみ)、Eメールアドレス、質問事項、受講動機を2月18日(木)までに電話で(ファクス、Eメール、直接も可)
申 関 地域活動支援室 06(4309)3161、FAX06(4309)3812、✉ chiikika tsudo@city.higashiosaka.lg.jp

からだの歪み・バランス改善 BB教室

時 1月6日・20日・2月3日・3月3日・17日・31日の水曜日13時30分～14時40分または14時50分～16時(各計6日間) 定 各若干名(申込先着順) 料 4200円 持 マスク、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 関 中鴻池市民プラザ 06(6747)1592

女性向け創業塾

時 2月の土曜日 10時～15時(計4日間) 所 クリエイション・コア東大阪南館3階研修室BC 定 創業をめざしているまたは創業間もない方 ※男性の参加も可。定35人(申込先着順) 内 ビジネスプラン作成、先輩起業家の事例発表、女性のための相談窓口のサービス紹介など 料 2000円 ※全日程受講すると「特定創業支援等事業」の支援を受けたことの証明書を市で発行します。申 申込用紙をファクスで ※申込用紙は東大阪商工会議所ウェブサイトからダウンロード可。
申 関 東大阪商工会議所 06(6722)1151、FAX06(6725)3611
関 産業総務課 06(4309)3174、FAX06(4309)3846



仕事で使えるパソコン講座

時 内 ▷1月18日(月)10時～13時=ワード ▷18日(月)13時30分～16時30分=パワーポイント ▷22日(金)10時～15時=エクセル 定 15歳～49歳の求職中の方 定 各3人(申込先着順) 申 1月4日(月)10時から電話で
所 申 関 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
関 労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

木目込みでお節句「兜」作り

時 2月15日(月)・3月1日(月)13時30分～16時(計2日間) 定 全日程参加できる市内在住・在勤(いずれか)の方 定15人(抽選) 料 4700円 持 マスク、木目込み用平目打ち(貸出しあり)、先の切れるハサミ、手ふき 申 基本事項(左下に掲載)を1月14日(木)(必着)までに往復ハガキで
所 申 関 〒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)



作品例

やまなみプラザの講座

【健康講座】

時 2月16日(木)13時30分～15時 定 25人 内 健美操による健康体操 持 マスク、バスタオル、フェイスタオル、飲み物 申 1月22日(金)まで

【歴史講座】

時 2月20日(土)14時～15時30分 定 12人 内 東高野街道と四条の文化財 持 マスク 申 1月29日(金)まで

【着物リメイク】

夏用ロングコートを作ります。時 2月21日(日)13時～15時 定 12人 料 500円 持 マスク、反物にした着物、裁縫道具 申 1月29日(金)まで
申 関 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 ※いずれも抽選。申 基本事項(左に掲載)を各申込期限(必着)までに往復ハガキで
所 申 関 〒579-8054南四条町1-7 やまなみプラザ(四条) 072(988)3107(FAX兼用)

新型コロナウイルス感染症 年末年始も感染防止対策に ご協力ください

新型コロナウイルスの新規感染者が全国的に増加し、医療体制の逼迫も懸念されています。年末年始は人が集う行事がたくさんあります。年末年始においても新型コロナウイルスの基本的な感染防止対策などの取組みをお願いします。

☎ 母子保健・感染症課 072 (960) 3805、FAX072 (960) 3809

基本的な感染防止対策の徹底を

- まめに手洗い・手指消毒
- 3つの密を避ける
- 症状がなくてもマスクの着用
- 人との間隔は、できる限り2m(最低1m)空ける
- 働き方の新しいスタイル
- 接触確認アプリの登録・利用



感染リスクが高まる「5つの場面」
右のコードからアクセス可



冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法



右のコードからアクセス可

新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」

感染者と1m以内15分以上接触した可能性がある場合、通知が届きます(右のコードからアクセス可)。※詳しくは厚生労働省ウェブサイトをご覧ください。



トライくんの新型コロナ啓発動画

市では、「新型コロナウイルスの予防をトライくんと学ぼう」をテーマに市マスコットキャラクター・トライくんが出演する4本の啓発動画を作成しています。ぜひご覧ください(右のコードからアクセス可)。



忘年会・新年会、成人式および帰省 など 年末年始は静かに過ごしましょう

このほど、新型コロナウイルス感染症対策分科会が、年末年始を前にマスクの着用や感染リスクが高まる「5つの場面」を避けるなどの感染防止対策の徹底と、年末年始を静かに過ごすよう呼びかけました。

一歩踏み込んだ工夫を

- 特に大人数の「忘年会・新年会」は見送り、オンライン忘年会・新年会を検討する
- 「年末年始の帰省」は、時期の分散のみならず、延期も含め慎重に検討する

忘年会・新年会

なるべく普段からいっしょにいる人と少人数で、次の「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」をして開催しましょう。
▷ガイドラインを遵守している飲食店を選ぶ ▷体調が悪い人は参加しない
▷席の配置は斜め向かい(正面や真横はなるべく避ける) ▷会話するときには必ずマスクを着用 ▷深酒やはしこ酒などは控え、短時間で、適度な酒量で ▷お猪口やコップは使い回さず、一人ひとり

初詣・カウントダウンイベントなど

初詣については、混雑する時期を避けてください。境内での3密や、参拝後の混雑をできる限り避けるなど、感染防止対策の徹底をお願いします。カウントダウンイベントなどでは、基本的な感染防止対策の徹底を。

成人式

「3密」や感染リスクが高まる「5つの場面」が生じやすい機会でもあります。次のことに注意しましょう。
▷体調が悪い人は参加しない ▷会場やその周囲では密集をしない ▷式典の前には飲食を控える ▷仮に飲食をする場合には左上の忘年会・新年会の工夫を参照する

年末年始の帰省

3密回避を含め基本的な感染防止対策を徹底するとともに、特に大人数の会食を控えるなど、高齢者などへの感染につながらないように注意をお願いします。そうした対応が難しいと判断される場合は、帰省について慎重に検討をお願いします。特に発熱などの症状がある方などは、帰省を控えてください。

帰省する場合には、年末年始の休暇を分散して取得するなど、混雑する時期を避けていただくようお願いします。

新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、かかりつけ医または新型コロナ受診相談センター(072-963-9393)へご相談ください(2面参照)。