

9月1日は防災の日



自主防災組織による防災訓練

命を守る地域の絆と市の備え

消火用ポンプの動作点検

今年も梅雨前線による豪雨が各地で多大な被害をもたらし、9月には台風が到来する季節を迎えます。また、本市では生駒断層による大規模地震の発生も想定されています。市では、さまざまな防災対策に努めていますが、いざというときに落ち着いて行動できるよう、一人ひとりが災害に備えておく必要があります。9月1日は防災の日です。この機会に災害に対する備えを充実させ、防災対策に努めましょう。

大正12年9月1日、震度7の大地震が関東地方を襲い、多くの尊い命が失われました。防災の日はこの関東大震災を教訓に災害の知識を深め、備えを充実・強化するために制定されました。

災害時の「自助」「共助」
戦後最大の被害となった阪神・淡路大震災で私たちは教訓として学んだのは、自分の身は自分で守る。「自助」と地域住民やボランティアなど人と人が助け合い

「共助」の大切さです。また、災害時に備えて防災意識と防災知識をもち、いざというときに行動できる「防災力」を身につけておくことが必要です。一人ひとりの防災力を高めることは、地域の防災力の向上にもつながります。

家庭で防災会議を
家庭で災害時の役割分担や安否確認の手段、避難場所などについて話し合います。

防災週間中の取組み
8月30日(月)から9月5日(日)までは防災週間です。市役所本庁舎1階ロビーで、阪神・淡路大震災の状況や避難場所などのパネル展示をします。

身を守るために マップの活用を

日頃からマップを読んでいざというときに備えましょう



危険管理室や市政情報コーナー、行政サービスセンターで配布しています。活用してください。
【防災マップ】
避難場所や非常持出品の一覧、地震対策の心得など
【洪水ハザードマップ】
浸水しやすい場所や台風・洪水から身を守る心得など
【洪水・土砂災害ハザードマップ】
大和川・淀川のはん藍による浸水想定区域や土砂災害にあわないための心得など

地域防災力の強化へ
自主防災組織
災害時に隣近所の安否の確認や初期消火、救出救護

◇問合せ先 危機管理室
06(4309)3130
FAX 06(4309)3820

◇問合せ先 指導監査課
06(4309)3245
FAX 06(4309)3824

大規模災害に備えて 福祉避難所

市では、大規模災害時に避難所生活の長期化が予測される場合、第1次避難所で生活を続けることが困難な高齢者や障害者などの要援護者のために「福祉避難所」を設置します。現在、社会福祉施設(市立14か所と民間21か所)などと協定を締結し、大規模

災害に備えています(福祉避難所は初めから避難所として利用できるものではありません)。今後市では、福祉避難所の拡充に努めていきます。

■問合せ先 健康福祉企画課 06(4309)3181、FAX 06(4309)3815

国民健康保険・後期高齢者医療

医療保険は助け合いの制度

保険料は必ず納めましょう

保険料は、病気やケガの医療費や高額療養費の支給など、医療制度を支える大切な財源です。保険料を滞納すると、これらの支払いに支障をきたすだけでなく、きちんと納めている方との公平を欠くことにもなります。必ず納めましょう。

滞納を長期継続すると、「催告書」や「資格証明書交付事前通知」を送付します。その後、納付相談(特別の事情の届出書の提出がない場合や、納期限から1年経っても納付がない場合は、医療費がたいたん全額自己負担となる「資格証

明書を交付します。ただし、負担いただいた医療費は申請により認められると自己負担限度額を除く保険診療相当額を払い戻します。

また、相談もなく滞納を続ける方は、国税徴収法に基づき、財産についての調査や差押えが行われることとなります。理解と協力をお願いします。

納付相談はお早めに

納付相談は、医療保険室保険料課で常時行っています。

また、次の日程で休日・夜間納付相談を行います。

納付相談は、医療保険室
保険料課で常時行っています。

また、次の日程で休日・夜間納付相談を行います。

このほど完成した「東大阪市第2次総合計画中期基本計画」を広く市民に知ってもらうため、7月21日から8月4日まで、市内7か所のリージョンセンターでシンポジウムを開催しました。

後期基本計画は、平成23年以降10年間のまっつくりの計画として、近畿大学教授の石田栄仁郎さんをコーディネーターにゲスト、ネーラー野田市長がまっつくりの課題などについて討論しました。

7地域で合計780人の市民が参加し、参加者は、将来の東大阪のまっつくりの計画を熱心に聞き入っていました。



後期基本計画シンポジウムを市内7か所で開催

7地域で合計780人の市民が参加し、参加者は、将来の東大阪のまっつくりの計画を熱心に聞き入っていました。

該当者は手続きを

国民健康保険退職者医療制度

一定期間会社に勤め、社会保険など被用者保険の被保険者だった方が、退職後に国民健康保険に加入し、厚生年金や共済年金を受給すると、本人とその扶養家族は退職者医療制度で診療を受けることとなります。

退職者医療制度は、本人の自己負担と保険料のほか、会社の健康保険などからの拠出金が財源です。みなさんの国民健康保険料を減らすためにも、退職者医療制度への手続きをお願いします。

対象は、次の条件すべてに該当する方です。

- ▽国民健康保険被保険者
- ▽65歳未満
- ▽高齢年金受給者(年金加入期間が通算

市職員を募集

市立総合病院では、急性期を担う地域中核病院としての機能の充実とより手厚い看護を提供するため、入院患者7人に対する看護師1人の体制で看護を実施していきます。

これに伴い、助産師・看護師の採用試験を次のとおり行います。日本国籍の有無にかかわらず受験できます。

◇受験資格 昭和40年4月2日以降生まれ、助産師・看護師の免許をすでに取得し、11月1日または12月1日から勤務可能な方

◇採用予定人数 あわせて40人程度

◇試験日 10月3日(日)

◇試験科目 適性検査

・口述試験
◇合格発表(予定) 10月15日(日)
◇受付期間 9月1日(水)～29日(水)
※申込書は8月30日(月)から人事課 市政情報コーナー、行政サービスセンター、市立総合病院総務課で交付。市ホームページからダウンロードできます。申込時の請求に基づき、不合格者のみ試験成績を開示します。

◇申込み・問合せ先 人事課 06(4309)3117、FAX 06(4309)38019

交通事故で国保を

使うときは届出を

第三者の行為によって受けた傷病の医療費は、原則として加害者側が全額負担すべきものです。ただし、国保加入者が「第三者行為による傷病届」を提出すれば、保険証を使って国保で治療を受けることができます。この場合、国保が一時的に医療費を立て替えた後、加害者側に費用を請求します。

交通事故などでケガをした、やむを得ず国保を使って治療を受ける場合は、必ず警察に届出をし、「交通事故証明書(人身事故)」をもらって「第三者行為による傷病届」に添付して、医療保険室資格付課または行政サービスセンターで手続きしてください。

届出の前に加害者側から治療費を受け取り、示談を済ませたりしてしまうと、国保が使えなくなる場合がありますので、示談の前に必ず医療保険室資格付課へ相談してください。

届出書一式は、医療保険室資格付課または行政サービスセンターにあります。

◇届出に必要なもの
▽第三者行為による傷病届一式
▽交通事故証明書
▽国民健康保険証
▽印鑑 など

◇問合せ先 医療保険室資格付課 06(4309)3167、FAX 06(4309)3804

◇問合せ先 医療保険室 06(4309)3168、FAX 06(4309)3807

ご協力ください

口座振替は、年度途中からでも開始することができ、口座振替の開始月から来年3月の第10期分までを連続して納めると、来年5月に口座振替で納めた保険料の1%を奨励金としてお返しします。

申込みは、保険料決定通知書、預貯金通帳、印鑑(通帳印)を持って、銀行などの金融機関や郵便局または医療保険室保険料課、行政サービスセンターで手続きしてください。

◇問合せ先 医療保険室 06(4309)3168、FAX 06(4309)3807

9月は健康増進普及月間です

毎日の生活習慣を見直そう

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。そのため軽い異常でも、それが重なる大きな異常を招くことにつながります。

9月は健康増進普及月間です。この機会に毎日の生活習慣を見直しましょう。

健康を脅かすがん、心臓病、脳卒中などの病気は、偏った食事や運動不足、喫煙などの生活習慣が大きな影響を与えるため、生活習慣病と呼ばれる。生活習慣病は死因の多くを占め、特に心臓病や脳卒中などの循環器病は障害や寝たきりの原因にもなります。

生活習慣病は死因の多くを占め、特に心臓病や脳卒中などの循環器病は障害や寝たきりの原因にもなります。

生活習慣病にならないためには、一歩手前のメタボリックシンドロームを予防・改善することが大切です。無意識に続けている毎日の生活を見直し、健康に良い習慣があれば少しずつでも変えていく必要があります。できそうなことから続けられそうなおことから、取り組んでみましょう。

【野菜を食べよう】一日に必要な野菜は大人で350gとされています。今、日本人の野菜摂取量は平均250g程度で、あと

始める/続ける/健康習慣
【朝食習慣をつけよう】朝食は充実した一日を過ごすための大切なエネルギー源です。ちよつとした時間でも食べられるおにぎりや喫茶店で手軽に朝食を食べる、または「朝食を食べる」という習慣をつけることから始めましょう。

一皿分の野菜が足りません。お浸しや野菜炒め、野菜の炊き合わせなど、もう一皿野菜料理を加えましょう。生野菜よりも温野菜なら同じ量でもかさが減り、簡単に食べることが出来ます。【自分にあつた運動習慣を】通勤通学や移動では皆しくない程度に速度を上げて歩いたり、ラジオ体操も毎日続けてしたりすることで運動になります。また、家から10分くらいのあるところまで歩いて行ふようにすることで、生活習慣病の予防に効果があります。

活用してください 豊かな環境創造基金

市では、地球環境への負荷の低減や地域環境の改善など豊かな環境を創造するため、豊かな環境創造基金を活用し、市民団体などが行う環境に関する活動に対し補助金を交付します。

【対象】①公共的な施設に事業者団体などが太陽光発電設備などの環境に配慮した設備を設置する事業 ②市内の小、中学校、幼稚園、保育所が単独（市立は除く）または地域住民などと協働で行う環境教育事業 ③市民団体や事業者団体などが実施する環境に関する啓発イベントや河川浄化活動などの先進的な事業 ※個人や企業の単独申請はできません。

【補助額・募集件数】①上限50万円（対象経費の1/2以内の額）②1団体20万円以内で1回限度・2件程度 ③1団体20万円以内で1回限度・あわせて3件程度 ※書類の審査およびプレゼンテーションのうえ決定します。 【申込方法】申請書に必要事項を書いて、9月1日（水）30日（木）までに直接 ※申請書などは環境企

【生活リズムを見直そう】決まった時間に寝て、決まった時間に起きることから始めましょう。30分早く寝るだけでも生活リズムは良くなります。朝早く目覚めることで、時間的にも精神的にも余裕が出来ます。【禁煙準備を始めよう】たばこに含まれる有害物質は体内に蓄積され、体内や美容面にも悪影響をおよぼします。一人で禁煙できないと思ったら、禁煙サポートを利用しましょう。保健センターでは禁煙相談に応じます。また、ニコチン依存度が高いと診

断された場合は、医療保険でニコチンパッチや飲み薬を使った禁煙治療をしている医療機関も紹介しています。【特定健診・がん検診で病気を早期発見】特定健診は近くの医療機関で受けられますが、特定健康診査受診券が必須です。くわしくは、医療保険者へお問合せください。がん検診は、胃がん・乳がん・子宮がん・大腸がん・肺がん検診を市内医療機関や保健センターで受けることができます。（一部自己負担金が必要。）

食生活を考えてほしい
健康な食生活と運動を考えませんか。
◇とき 10月8日（金正午）午後4時
◇ところ イコーム男女共同参画センター）など
◇内容 食育講演会（笑いと健康と日本笑い学会副会長・昇幹夫さん、伝承料理の展示・試食コーナー）など
◇問合せ先 健康づくり課 072（960）3802、R072（960）3809

心のサインに気づいていますか

9月10日～16日は「自殺予防週間」です



自殺で亡くなる人の数は、全国で年間3万人を超え、府内でも2000人を超えています。自殺は、健康問題や多量債務、家族や人間関係などさまざまな要因が複雑に関係しています。このような自殺は、心理的に追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的な問題であると考えられます。悩みがある方は一人で悩まず、専門の相談機関に相談してください。また、周囲の人も身近な方の悩みに気づいたら温かく寄り添いながら悩みに耳を傾け、相談を勧めて見守っていきましょう。

【このころの健康相談】
◇東保健センター 07（982）2603
◇中保健センター 07（960）6411
◇西保健センター 06

断された場合は、医療保険でニコチンパッチや飲み薬を使った禁煙治療をしている医療機関も紹介しています。【特定健診・がん検診で病気を早期発見】特定健診は近くの医療機関で受けられますが、特定健康診査受診券が必須です。くわしくは、医療保険者へお問合せください。がん検診は、胃がん・乳がん・子宮がん・大腸がん・肺がん検診を市内医療機関や保健センターで受けることができます。（一部自己負担金が必要。）

【24時間電話相談】
◇関西のいのちの電話 06（6309）1121
◇大阪自殺防止センター 06（6260）4343
【サラ金・クレジットの返済に困ったら】
◇多重債務者相談室 06（6941）0837
☆月々金曜日の午前9時15分～午後5時
【自死遺族相談 わかちあいの会】
大切な方を自死で亡くされた方のために開催しています。
◇とき 毎月第3土曜日 午後2時～4時（9月は午後1時～3時）
◇ところ イコーム男女共同参画センター）
◇問合せ先 健康づくり



地元野菜を食べる⑬

地元の野菜を使ったヘルスメイトおすすめの料理を紹介しています。

なすは、吉田・花園・三島地区などで栽培されています。濃い紫色で光沢があり、へたはみずみずしくてトゲが硬いものを選びましょう。

地元で採れた新鮮野菜は、農協の直売所などで購入できます。

【なすとチーズのピカタ (1人分の栄養価: エネルギー138kcal、塩分0.8g)】

①なすはへたを取り、縦半分に切っただけに2等分にし、切り込みを入れ、4等分にしたチーズをはさむ。

②①に塩・こしょうをし、小麦粉を



薄くまぶす。卵を割りほぐし、こしょうを入れて混ぜる。

③フライパンを熱し、油をなじませて溶き卵にくぐらせたなすを並べる。中火でふたをして表面に焼き色が付いたら返し、火を弱めて中まで火を通す。

④③を皿に盛り、サラダ菜とミニトマトを添える。

材料(4人分) なす2本(300g)、スライスチーズ(溶けるタイプ)2枚、塩小さじ1/3、こしょう少々、小麦粉大さじ1、卵1個、サラダ油大さじ2、ミニトマト(付合せ)8個、サラダ菜(付合せ)適宜

健康づくり課 072(960)3802、FAX 072(960)3809

9月 保健センターのごあんない

行事	東保健センター (072-982-2603)	中保健センター (072-965-6411)	西保健センター (06-6788-0085)
専門相談 〔クラミジア・梅毒・ エイズ検査など (一部有料) C型肝炎抗体検査 (一部 有料) 風しん抗体検査 (有料)	2日休、16日休 9・30~11・00	8日休、22日休 9・30~11・00	13日休、27日休 9・30~11・00
こころの健康相談 (予約 制)〔アルコール依存症・ 認知症の相談を含む〕	1日休、2日休、13日休、 14日休、16日休、27日休 14・00~16・00 28日休 10・00~12・00	8日休、14日休、16日休、 21日休、22日休、28日休 14・00~16・00	7日休、14日休、21日休、 28日休 14・00~16・00 1日休、15日休 10・00~12・00
結核相談		2日休、16日休 14・00~15・00	6日休、27日休 14・00~15・00
骨密度測定 (予約制で、 対象は20歳以上の方)	9日休 9・30~10・00	2日休 9・10~10・30	22日休 9・20~10・00
電話健康相談	月~金曜日 9・00~12・00、12・45~17・30		
4か月児健康診査 (平成22年5月生まれ) ※個別に通知しています。	14日休、28日休 13・10~14・00	7日休、14日休、28日休 9・10開始 21日休 (北部) 9・30開始	8日休、15日休、22日休 13・00~14・10
1歳6か月児健康診査 (平成21年2月生まれ) (幼児用歯ブラシ持参) ※個別に通知しています。	15日休、22日休 13・40~14・30	10日休、24日休 13・00開始 (北部は来月)	7日休、21日休 13・15~14・15
3歳6か月児健康診査 (平成19年3月生まれ) ※個別に通知しています。	10日休、24日休 13・30~14・20	1日休、17日休 13・00開始 8日休(北部・19年2月 生まれを含む) 13・30開始	14日休、28日休 13・15~14・15
離乳食講習会	7日休 13・00開始	15日休 13・30開始	10日休 13・00開始
乳幼児健康相談(3歳未満)	6日休10・00~11・00	16日休9・30~10・30	3日休9・30~10・30
BCC接種 (3か月~6か月未満児)	14日休、28日休 14・00~14・30	7日休、14日休、28日休、 21日休 (北部) 9・30~10・00	8日休、15日休、22日休 13・30~14・00

▶太字は有料です(検査内容によって金額が異なりますので、くわしくはお問合せください)。
▶飼えなくなった犬・猫の引取りは、動物指導センター(072・963・6211)まで。▶一般健康相談は
廃止しました。就職などのための健康診断は医療機関のご利用を。▶24か月児むし歯予防検査は昨
年4月から廃止になりました。▶(北部)は、盾津嶋池公民館分室です。

早期発見・正しい治療を

9月24日~30日は「結核予防週間」です

かつて、国民病と言われた結核も医療や生活水準の向上により、きちんと治療すれば完治する時代になりました。しかし、結核は今もわが国最大の感染症です。結核は人から人へうつる病気です。結核の新しい知識を身につけることは自分だけでなく、家族や周りの人の健康を守ることにつながります。

【結核とは】

結核とは、おもに結核菌によって肺に炎症を起こす病気です。結核患者がせきやくしゃみをしたときに飛び散るしぶきの中の結核菌が空気中に浮いていて、その空気を吸い込むことによって感染します。結核菌を吸い込んでも身体の免疫機能により、体内に結核菌が閉じ込められた状態を「感染」といいます。発病するのは感染した人の1割程度で、一生発病しない人もいます。

長引くせきや微熱、たなどの症状はかぜに似ているため、かぜと判断することがありますが、症状が長引く場合は医療機関に受診しましょう。

【服薬すれば治ります】

万一、結核になっても約6か月間、規則的に服薬すれば治ります。不規則な服用を続けると菌が薬に耐性をもち、薬が効かない耐性菌ができてしまいます。薬は医師の指示どおり、適切に服用しましょう。

肺がん・結核エックス線検査

保健センターでは、肺がん・結核エックス線検査を定期的を実施しています。早期発見のためにもぜひ受診してください。また相談にも随時応じています。 9月17日(金)午後1時30分、午後2時=東診療所(申込みは東保健センターへ) 28日(木)午前9時20分~10時=西保健センター 9月24日(金)肺がん検査=市内在住の40歳以上の方 結核検査=市内在住の65歳以上の方 各30人(申込先着順)

東・西保健センター

健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)3809

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) 寄生虫卵検査 (寄生虫卵検査、ぎょう虫卵検査)	7日休 28日休 9・30 11・00	2,320円 各432円	FAX 06(6)7888(4)483 環境衛生検査センター
水道法にもとづく 飲用水水質検査	〔予約制 06(6787)5004〕 FAX06(6787)7404 13日(月)	平常項目16,800円 全項目 181,700円	

保健所・センターだより

※車での来場はご遠慮ください

東：TEL 072(982)2603 FAX 072(986)2135
中：TEL 072(965)6411 FAX 072(966)6527
西：TEL 06(6788)0085 FAX 06(6788)2916

乳幼児健康相談



【西】▷9月3日(金)午前9時30分～10時30分＝西保健センター ▷6日(月)午前10時～11時＝東保健センター ▷8日(水)午前10時～11時＝縄手南公民分館 ▷15日(水)午前10時～11時＝はすの広場(近江堂) ▷16日(木)午前9時30分～10時30分＝中保健センター ▷22日(木)午前10時～11時＝ももの広場(楠根) 【3歳未満の乳幼児 因身体測定、育児相談など

【東・中・西保健センター

お昼ごはんのつどい
バランスよく食べて、楽しく動いて！

【西】9月9日(木)午前10時15分～午後2時 【市内在住の65歳以上の方 30人(申込先着順) 因調理実習と試食、健康学習、体操実習など 500円 ※保険料が別途必要。 【エプロン、手ふき、三角巾、筆記用具、動きやすい服・靴 【東保健センター

気軽にご利用を 福祉なんでも相談



市では、地域で援護が必要な高齢者や障害者、子育て中の方の相談に応じるコミュニティソーシャルワーカーを社会福祉施設などの「いきいきネット相談支援センター」に配置しています。

次のとおりコミュニティソーシャルワーカーが市民プラザへ出張して、福祉なんでも相談を行います。気軽にご利用ください。

【西】▷夢広場(布施駅前)＝9月

早期のがんも発見！ 乳がん(マンモグラフィ)検診

【西】9月27日(月)午前9時30分～10時30分 【平成22年4月1日現在、40歳以上の偶数年齢の女性または乳がん検診のクーポン券がある方 30人(申込先着順) 800円(クーポン券も可) 【東保健センター

介護予防教室

【転倒防止講座～足腰の弱い方のための筋筋体操】

【西】9月15日(木)午後1時30分～3時30分 【グリーンパル(中鴻池) 因筋筋体操、体脂肪・筋肉量・体内年齢などの測定

【楽しくからだを動かして元気はつらつ！】

音楽にあわせた体操や骨盤体操をします。 【10月25日(月)、11月8日(月)、22日(月)、12月13日(月)、来年1月17日(月)、31日(月)午前9時30分～11時30分(受付は午前9時15分から) 【中保健センター

◇ ◇
【西】全日程参加できる市内在住の運動制限のない方 各30人(申込先着順) 【健康運動指導士・吉村一子さん 因お茶、タオル、動きやすい服・靴(転倒防止講座は上靴) 【中保健センター

【東保健センター

1日(木)▷はすの広場(近江堂)＝9月2日(木)▷グリーンパル(中鴻池)＝9月3日(金)▷くすのきプラザ(若江岩田駅前)＝9月6日(月)▷やまなみプラザ(四条)＝9月7日(火)▷ゆうゆうプラザ(日下)＝9月15日(水)▷ももの広場(楠根)＝9月16日(木) ☆いずれも午後1時30分～4時

【健康福祉企画課 06(4309)3181、06(4309)3815

記号の見方

【西】とき 【中】ところ 【対】対象 【定】定員・定数 【内】内容 【講】講師
【料】料金(表示のないものは無料) 【持】持ち物 【申】申込方法・応募方法など
【申】申込み先・応募先 【問】問合せ先 【メ】メールアドレス

中高年のための -3kgらくらくダイエット

楽しく簡単にダイエットを成功させる秘けつを紹介します。 【西】9月13日(月)、30日(木)、10月18日(月)、11月15日(月)、12月13日(月)午前9時30分～11時45時 【全日程参加できる市内在住でBMIが23.0以上の70歳未満の方 30人(申込先着順)

【東保健センター

健康相談・禁煙相談広場

【西】▷9月8日(水)＝②中保健センター ▷9日(木)＝②夢広場(布施駅前)▷14日(水)＝①東保健センター、②ももの広場(楠根)▷17日(土)＝①やまなみプラザ(四条)、②中保健センター▷21日(火)＝①ゆうゆうプラザ(日下)、②はすの広場(近江堂)▷30日(木)＝②グリーンパル(中鴻池) ☆①は午前10時30分～11時30分、②は午後3時～4時 【成人 因健康・禁煙相談、女性の健康相談、血圧測定など 【健康づくり課 072(960)3802、072(960)3809

マタニティ歯科健診

歯科医師による健診と歯科衛生士によるアドバイスをします。 【西】9月30日(木)午後1時30分から 【市内在住のおおむね妊娠16週以降の妊婦 15人(申込先着順) 【東保健センター

愛の献血

400mL献血にご協力ください。 【西】▷9月2日(木)＝英田南小学校▷8日(水)＝市役所本庁舎▷9日(木)＝菱江ショッピングプラザ▷13日(月)＝近鉄河内小阪駅前▷16日(木)＝コーナン外環新石切店▷17日(金)＝東大阪大発ビル(西堤本通東1)、郵便事業柳枝岡支店▷22日(水)＝㈱三和鋳造製作所(吉田本町2)▷24日(金)＝近鉄瓢箪山駅南側▷28日(火)＝イトーヨーカドー東大阪店▷29日(水)＝スーパー万代御厨店 ※受付時間は場所によって異なり、日程を変更する場合があります。受付時に保険証などで本人確認をします。 【▷大阪府赤十字血液センター 06(6962)7654、06(6968)4900▷地域健康企画課 072(960)3801、072(960)3806

男の食と健康講座



【西】▷9月21日(水)＝調理実習と試食「一番だして吸い物をつくる」、食事バランスガイドの使い方▷29日(木)＝調理実習と試食「ヘルシーお昼ご飯づくり」など▷10月13日(水)＝調理実習と試食「ヘルシーおやつづくり」、運動習慣を取り入れて生活習慣病予防▷19日(火)＝調理実習と試食「市販惣菜に一工夫～簡単レンジクッキング」 ☆いずれも午後1時～4時(29日は午前10時30分～午後3時) 【全日程参加できる市内在住の60歳以上の方 20人(申込先着順) 【1,100円 【エプロン、手ふき、三角巾、筆記用具、動きやすい服・靴 【東保健センター

体内年齢若返りへGO! 骨盤体操で内臓脂肪燃焼

日常生活でできる内臓脂肪の燃焼に有効な体操を学びませんか。 【西】9月29日(木)午後1時30分から 30人(申込先着順) 【健康運動指導士・吉村一子さん 因お茶、タオル、動きやすい服・靴 【中保健センター

健康ウォーキング やまぶみ会の会員を募集

月3回程度、定例ウォーキングを行います。あなたも健康のために始めませんか。 【西】9月15日(木)午前10時～午後0時30分 【成人 900円 【西保健センター

鶏肉などは生食せず充分加熱を

近年、カンピロバクター菌を原因とする食中毒が増加しています。鶏肉の約70%にはカンピロバクター菌が付着しており、鶏肉の生食または不十分な加熱調理が食中毒の原因です。

細菌は加熱により死滅します。鶏肉の生食は避け、十分に加熱してから食べましょう。

【食品衛生課 072(960)3803、072(960)3807

その他

東大阪アリーナのプール休館

9月1日(水)～4日(土)は清掃など、18日(土)は水泳大会開催のため、終日プールの利用はできません。

☎東大阪アリーナ 06(6726)1995、FAX06(6726)1994

補助金制度を創設 吹付アスベストの分析調査

市では、建築物に吹き付けられたアスベストなどの飛散による健康被害の防止を図るため、既存民間建築物における吹付アスベストなどの分析調査に対して、補助金を交付します。

アスベストなどの分析調査とは、建築物の壁、柱、天井などに吹き付けられた建材に含有しているアスベストの有無および含有量を調べるものです。

補助対象 市内の民間建築物の所有者等※区分所有の場合は、建物の区分所有等に関する法律第3条に規定する団体。

補助内容 アスベスト含有の有無および含有量の調査費用(上限25万円)※申請前にお問合せください。

☎指導監察課 06(4309)3245、FAX06(4309)3834

市民バレーボール大会抽選会 一般女子・ママさん・シニアの部

大会は9月20日(木)午前9時から東大阪アリーナで開催します。☎9月9日(木)午後7時15分から(受付は午後7時から) ☎市民会館大集会室 ☎市内在住、在勤の方(高校生を除く) ☎1チーム(9人制)3,000円

☎市バレーボール協会「松澤」072(963)6021 ▷青少年スポーツ室06(4309)3282、FAX06(4309)3835

敬老祝品を贈呈

9月15日現在、88歳または100歳で、6月1日から引き続き本市に在住している方に敬老祝品を贈呈します(申込不要)。



☎因▷88歳(大正10年9月16日～大正11年9月15日生まれ)＝綿ポアシート(9月20日(木)までに自宅へ配達)▷100歳(明治42年9月16日～明治43年9月15日生まれ)の方＝品物を選んでいただき送付(別途案内しています)

☎高齢介護課 06(4309)3185、FAX06(4309)3848

違法簡易屋外広告物 追放クリーン作戦

市では、9月1日(水)から10日(金)までを「屋外広告物美化旬間」として、違法簡易屋外広告物追放クリーン作戦を実施します。期間中の5日(水)には、違法簡易屋外広告物追放推進団体「まちをきれいにしていこう隊」のみなさんとともに市内をパトロールし、違法な広告物を撤去しますので、理解と協力をお願いします。また、違法な屋外広告物を発見された場合はご連絡ください。

☎土木環境課 06(4309)3218、FAX06(4309)3836

市税の口座振替にご協力を

市税(個人住民税の普通徴収分、固定資産税・都市計画税)の納付には、口座振替をご利用ください。

手続きは、預貯金口座のある市税取扱金融機関(阿波・徳島銀行を除く)または郵便局に、通帳、口座届出印、納税通知書を持参のうえで行うことができます。なお、口座振替依頼書は市内の上記金融機関にあります。また、市ホームページからダウンロードもできます。

☎納税課 06(4309)3147、FAX06(4309)3808

お済みですか 子ども手当現況届の提出

3月まで児童手当を受給し、現在子ども手当を受給している方へ更新のための「子ども手当現況届」を6月に送付しました。まだ提出していない方は、早急に郵送するか、国民年金課または行政サービスセンターに提出してください。9月22日(木)までに提出のない場合は、10月支給分の手当が一時的に差し止めになりますのでご注意ください。

なお、厚生年金などに加入している方は、受給者本人の健康保険証の写しも提出してください。

【子ども手当の申請はお早めに】

法施行により、子ども手当の対象となった方には申請書を送付しています。まだ手続きがお済みでない方は、9月30日(木)までに国民年金課または行政サービスセンターに申請してください。10月以降に申請すると申請月の翌月分からの支給となり、4月分からの受給ができません。また、4月以降に出生、転入し子ども手当の対象となられた方は、申請月の翌月分からの支給となりますので、忘れず申請してください。

☎国民年金課 06(4309)3165、FAX06(4309)3805

未来を切り開け

東大阪ブランド

ナンバーワン・オンリーワン・プラスアルファ



市内企業の優れた製品をPRする「東大阪ブランド」は、販路拡大などに利用していただいています。東大阪ブランドの認定は、ナンバーワン・オンリーワン・プラスアルファ(高付加価値)製品を基準に審査。現在、認定している製品を企業名50音順で紹介していきます。

【(株)出業商事】

▷所在地=花園東町2
▷問合せ先=072(963)5051
防災用品の開発、販売およびグラフィック製品販売など。

①レスキュー

シート(プラスアルファ製品) 担ぎ棒を使用

せずに手首にひっかけて運ぶ担架で、狭いところや曲がった道でもすばやく安全に搬出できます。ほかに、ホディケアシート(プラスアルファ

製品)を認定しています。

【東方工業㈱】

▷所在地=高井田中3
▷問合せ先=06(6784)4777
ミニカセットコンロとスケルトンボトルの製造など。

②ななかまど

(オンリーワン製品) 固形燃料を使用せず、ミニガスボンベを使った業界初の一人鍋用ミニコンロ。固形燃料よりも火力が強く、長く燃やせて火の調節が可能です。



認定には条件がありますので、くわしくは東大阪ブランド推進機構ホームページ(<http://www.higashiosakabrand.jp/>)をご覧ください。

☎モノづくり支援室内東大阪ブランド推進機構事務局 06(4309)3177、FAX06(4309)3846

9月の移動図書館

☎永和図書館 06(6781)5500 FAX06(6784)5630

日下町丹波神社東	13:40~14:10	14日(火)	花園西町公園	13:30~14:10	8日(水)
上石切町2・駅前公園	14:20~14:50	28日(火)	若江北町北公園	14:20~15:00	22日(水)
西石切町2・ダイヤパレス横	15:20~16:00		イズミヤ若江岩田店	15:40~16:30	
横小路メイ・トラス	13:30~14:00	10日(金)	中鴻池町2・三島温泉前	13:30~14:10	8日(木)
東大阪養護老人ホーム	14:20~14:50	24日(金)	東楠風荘公園稲荷神社横	14:20~15:00	22日(木)
桜井児童遊園	15:30~16:00		鴻池町・寺嶋公園	15:30~16:10	
瓢箪山稲荷神社東駐車場	13:40~14:10		加納アメリア集会所前	14:00~15:00	1日(水)
上四条町大池公園	14:20~14:50	2日(水)	府営加納住宅集会所前	15:30~16:10	15日(水)
新池島町児童遊園	15:30~16:10	16日(水)	三ノ瀬公民館	13:10~13:50	
西石切町7・オーク新石切	13:40~14:20		中小阪・大和公園	14:00~14:30	2日(木)
豊浦公民館	14:30~15:00	3日(木)	近江堂行政サービスセンター北	14:40~15:10	16日(木)
シャルマンコーポ枚岡公園	15:30~16:00	17日(木)	八戸の里公園相撲場西	15:40~16:30	
善根寺町4・NTT社宅	13:40~14:10		市営島町住宅	13:20~14:00	14日(火)
日下町4・マンハイム石切	14:20~15:00	9日(火)	市営島町住宅集会所前	14:10~14:50	28日(火)
日下町6・JA礼舎街	15:30~16:10		新喜多公園	15:30~16:20	
鴻池公園西	13:30~14:10		金岡公園	13:20~14:10	
府営東鴻池第二住宅	14:20~14:50	7日(火)	柏田公園	14:20~14:50	7日(火)
島之内・メーブルコート	15:40~16:10	21日(火)	岸田堂南公園	15:40~16:20	21日(火)
玉串西団地集会所前	13:30~14:10		西堤神社境内	13:30~14:10	
府営東大阪玉串住宅	14:20~14:50	3日(金)	川俣処理場東	14:20~15:00	9日(火)
若江東町2・ライオンズマンション	15:30~16:10	17日(金)	稲田公園	15:30~16:30	
横枝・春光園	13:30~14:00		御厨天神社境内	13:30~14:00	
高齢者サービスセンター	14:10~14:40	1日(水)	新家西町第2公園	14:10~14:40	10日(金)
若田町6・プレジデント東大阪	15:30~16:10	15日(水)	御厨東・五百石公園	15:40~16:30	24日(金)

お知らせコーナー

募集

福祉農園の利用者

60歳以上の方や障害者(児)に、土に親しみながら農作物を収穫する喜びを知ってもらうため、福祉農園の利用者を募集します。**利用期間** 10月1日(金)～来年8月31日(木) ①吉田下島福祉農園(吉田下島) ②1区画(抽選)※年3,000円程度の園芸クラブ会費が必要。今年度の福祉農園の当選者または補欠者は申込不可(1世帯1農園1区画)。③60歳以上の方(平成22年9月1日現在)は健康保険証など、障害者(児)は身体障害者手帳などを持って、9月1日(木)～10日(金)に直接 ④中福祉事務所福祉係 072(960)9275、FAX072(960)9278

東診療所 医療職嘱託員(看護師)

⑤原則65歳以下で看護師の資格を取得している方 ⑥1人 **勤務時間** 午前8時30分～午後5時 ⑦東診療所 072(982)3821、072(982)3825

ふれあいのついで ステージ出演者・サポーター

障害がある人もない人も楽しく交流できる「ふれあいのついで」を11月13日(土)に東大阪アリーナと八戸の里公園で開催します。当日は、スポーツ体験やバザー、吹奏楽、遊びコーナーなどの催しを企画しています。ステージ出演者やサポーターとして参加しませんか。⑧ハガキに行事名、ステージ出演(内容)またはサポーター(前日または当日の希望日)、住所、氏名、電話番号を書いて、10月15日(金)(必着)までに郵送(ファクス可) ⑨〒577・8521市役所障害者支援室 06(4309)3184、FAX06(4309)3815

市民文化芸術祭 展示と舞台の参加者

来年3月4日(金)から6日(日)まで市民会館で開催する東大阪市民文化芸術祭の参加者を募集します。⑩市内在住、在勤、在学の方または団体 ⑪展示＝絵画、書道、拓本、華道、俳句、川柳、短歌、文芸、手芸、工芸、写真、押し花、折り紙、陶芸、その他創作による美術作品など(1人1点で団体は16点以内)▷舞台＝邦楽、洋楽、民謡、詩吟、合唱、合奏、太鼓、日舞、新舞踊、洋舞、バレエ、ダンス、伝統芸能、マジック、演劇など(出演時間は原則個人5分以内、団体20分以内)※応募多数の場合は抽選。同一部門内の重複申込不可。⑫応募用紙に必要事項を書いて、9月24日(金)～26日(日)午前10時～午後7時(26日は午後4時まで)に本人または代表者が直接 ※応募用紙は行政サービスセンター、公民館、市民会館、社会教育センターなどで配布。⑬社会教育センター 06(6789)4100、FAX06(6789)5212

地域密着型サービス事業者

市では、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう「地域密着型サービス」の基盤整備を進めており、このほど次のサービスを提供する事業者を追加募集します。⑭社会福祉法人(平成22年度中に法人設立に必要な条件を整えられる法人設立予定者を含む)⑮▷地域密着型介護老人福祉施設入居者生活介護(小規模特養)＝5か所 ※認知症対応型生活介護の併設が基本で、希望により認知症対応型通所介護を併設することもできます。▷小規模多機能型居宅介護＝7か所 ▷夜間対応型訪問介護＝1か所 ⑯10月4日(月)～8日(金)に直接 ※応募関係書類の様式は9月1日(木)～8日(水)に高齢介護課で配布。9月1日(木)から市ホームページでダウンロードもできます。⑰高齢介護課 06(4309)3187、FAX06(4309)3848

消費生活展

ファッションショー参加者と展示作品

10月23日(土)に開催する「消費生活展」で、自分が製作した作品を着てファッションショーに参加しませんか。また、着物や帯、傘の布地、タオルを防災グッズにリフォームした作品も募集します。説明会を10月15日(金)午後2時から消費生活センターで開催しますので、作品を持参のうえお越しください。⑱消費生活センター 072(965)6002、FAX072(962)9385



東大阪アリーナ

会員を募集します スポーツ&カルチャー教室

9月から12月まで開催する教室の会員を募集します。開催教室、とき、定員などは表のとおりです。なお、第2期水泳・スポーツ教室

の会員募集もしています。くわしくは、市ホームページをご覧になるかお問合せください。⑳18歳以上の方(バスケット教室

は小学生) ※ロッカー、駐車場代は別途必要。応募多数の場合は抽選し、応募が少ない教室は中止する場合があります。㉑往復ハガキ(1人1枚)に教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月12日(日)(成人卓球Bは5日(日)・必着)までに郵送 ㉒〒577・0804中大阪4-7-60 東大阪アリーナ 06(6726)1995、FAX06(6726)1994

教室名	と き	定員	回数	料 金	持 ち 物
健康フラダンス	金曜日午前10時～11時30分	50人	8回	8,000円	動きやすい服、上履き、タオル、飲料水
ストレッチ&リズム体操	水曜日午前10時～11時	30人	8回	8,000円	動きやすい服、上履き、靴下
美と健康のヨガ	水曜日午前11時15分～午後0時15分	30人	8回	8,000円	動きやすい服、ヨガマットまたはバスタオル、飲料水
太極拳	水曜日午前11時～正午	30人	5回	5,000円	動きやすい服、上履き、タオル、飲料水
大阪エヴェッサバスケット	小学校1年生～3年生	金曜日午後6時～7時20分	9回	14,175円	動きやすい服、上履き、あればマイボール
	小学校4年生～6年生	金曜日午後7時30分～8時30分			
成人卓球B	木曜日午前10時～11時30分	50人	10回	10,000円	動きやすい服、上履き、ラケット
クレイアート(粘土工芸)	水曜日午前10時～正午	20人	6回	10,800円	エプロン、タオル、袋(13cm×24cm以上)
ゼロからの経理事務入門	木曜日午前10時30分～午後0時15分	20人	10回	10,900円	筆記用具
坂本龍馬の生涯	金曜日午前10時～11時30分	50人	5回	5,500円	筆記用具
フランス語	金曜日午前10時30分～正午	20人	10回	15,000円	筆記用具

ひとり暮らし高齢者等訪問調査嘱託員

一人暮らしの高齢者などの家庭を訪問し、実態調査を行う専門嘱託員を募集します。㉓介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士、看護師、保健師、社会福祉主事のいずれかの資格を取得し、ワード・エクセルができる失業中の方 ②若干名 **選考日** 9月18日(土) ③9月15日(水)までにハローワークへ直接 ※応募資格や要領などくわしくは9月1日(木)から市ホームページに掲載します。④高齢介護課 06(4309)3185、FAX06(4309)3848

催しの続き

敬老大会

9月30日(休)午後1時～3時45分
市内在住の60歳以上の方 園どるんちゅによる三線とビュアコーラスあじさいによるコーラス・演奏、カラオケ、民謡、ダンス、フラダンス、新舞踊
5条老人センター 072 (985) 3751、FAX072 (986) 7592

やまなみプラザの催し

【敬老ウエディング】

ウエディングドレスを着て写真撮影をしてみませんか。



9月7日(休)午後1時から 65歳以上の女性 7人(抽選) 往復ハガキに行事名、住所、氏名、年齢、電話番号、身長・体重・服のサイズを書いて、9月3日(金) (必着) までに郵送

【えほんの部屋】

毎月第3土曜日に開催しています。
9月18日(休)午前10時30分～11時30分
小学生以下の子どもとその保護者 20組(当日先着順)
絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊び、わらべうたなど

【えほんの部屋】

9月7日(休)午後1時から 65歳以上の女性 7人(抽選) 往復ハガキに行事名、住所、氏名、年齢、電話番号、身長・体重・服のサイズを書いて、9月3日(金) (必着) までに郵送

相談

司法書士による相談

9月16日(休)午後2時～4時 8人(当日先着順)
相続・売買・贈与などの登記や供託、訴訟、調停などの裁判手続き
市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

女性のための相談

【法律相談】

女性の弁護士が相談に応じます。
9月1日(休)、10月6日(休)、11月10日(休)、19日(休)午後1時～4時(1人30分以内)
各6人(申込先着順)
相談日2週間前の火曜日～日曜日午前10時～午後5時に電話で

【労働相談】

女性の社会保険労務士が解雇やパワハラメントなどの相談に応じます。電話での相談もできます。
9月11日(休)、10月9日(休)、11月13日(休)午後1時30分～4時20分(1人50分)
各3人(申込先着順)
火曜日～日曜日午前10時～午後5時に電話で

市内在住、在勤、在学の女性 ※1歳6か月～就学前幼児の保育あり(1人200円で1週間前までに要予約)。

イコーラム(男女共同参画センター) 072(960)9205、FAX072(960)9208

もっとまががスキになる

地域まちづくり活動助成金交付団体①

平成22年度のまちづくり活動助成団体を紹介します。

東大阪フォレストクラブ

東大阪フォレストクラブは、生駒山の自然環境を次世代に引き継ぐため、平成19年度に結成されました。同クラブでは、森林の持つ治水機能や動植物の多様性などをより高めるため、毎月第3日曜日午前9時30



分から上石切会館に集合して、生駒山で整備活動をしています。薄暗かった放置人工林内を整備して明るくなったことにより、下草(シダ類)や常緑の陰樹が生え出すなど、地道な活動は定着しつつあります。

また、秋には森林整備体験講座も予定しており、今後も自然環境の保全活動が継続・発展していくことを期待します。

東大阪フォレストクラブ【豆井】
072(981)1047
まちづくり支援課
06(4309)3350、FAX06(4309)3812

マンション管理士による相談会

9月19日(休)午後1時30分～3時
市民会館第2会議室 30人(申込先着順)
マンション管理士・木村一夫さん
行事名、住所(マンション名)、氏名、参加人数、電話番号、相談概要を電話またはファクスで
NPO法人南大阪マンション管理士会 06(6773)8311(FAX兼用)
住宅政策課 06(4309)3232、FAX06(4309)3834

多重債務者法律相談

弁護士と司法書士が相談に応じます。
9月21日(休)午前10時～正午、午後1時～4時(1人30分以内)
市内在住の方 10人(申込先着順)
9月1日(休)午前9時から電話で
消費生活センター 072(965)6002、FAX072(962)9885

花とみどりの相談室

専門の相談員が身近な植物の育て方などの相談に応じます(予約不要)。
9月14日(休)午後1時30分～4時30分
市役所本庁舎1階相談室
みどり対策課 06(4309)3227、FAX06(4309)3836

特設人権相談

9月9日(休)＝総合福祉センター
16日(休)＝夢広場(布施駅前)
いずれも午後2時～4時
社会福祉協議会内人権擁護委員会
06(6789)7201、FAX06(6789)2924

高齢者・障害者の人権あしん相談

高齢者や障害者に対するいじめ、いやがらせ、虐待などの人権問題の相談に人権擁護委員が応じます(秘密厳守)。
9月6日(休)～12日(休)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)
相談電話 06(6942)9496
大阪法務局人権擁護部 06(6942)9492
人権啓発課 06(4309)3156、FAX06(4309)3823

障害者のための文化・スポーツ教室

10月から来年3月まで(3B体操教室とスポーツ教室は12月まで)の教室の受講生を募集します。

【ししゅう教室】

第1・3火曜日午前10時～正午
10人(抽選) ※材料費が必要。
園針、はさみ

【すこやかヨガ教室】

第1・3火曜日午後2時30分～4時
20人(抽選) 園バスタオル

【かんたんエクササイズ教室】

第1・3水曜日午後7時～8時
15人(抽選) 園タオル

【軽スポーツ教室】

第2水曜日午後6時30分～8時

10人(抽選) 園タオル

【グロウアップ体操教室】

第1・3木曜日午後6時～7時
10人(抽選) 園タオル

【3B体操教室】

第2木曜日午後3時～4時
20人(抽選) 園各50円

【色えんぴつ教室】

第2・4木曜日午後6時30分～8時
10人(抽選)

【コーラス教室】

第4木曜日午後1時30分～2時30分
20人(抽選)

【絵手紙教室】

第1・3金曜日午後6時30分～

8時 10人(抽選) 園240円

【書道教室】

第2・4金曜日午前10時～11時30分
20人(抽選) 園100円
園筆、文鎮、下敷き

【手芸教室】

第2・4金曜日午後1時30分～4時
10人(抽選) ※材料費が必要。
園はさみ、竹串など

【ポッチャ教室】

第2土曜日午前10時30分～正午
10人(抽選)

【スポーツ教室】

第4日曜日午後2時～4時
15人(抽選)

※スポーツ教室のみ市民ふれあいホールで開催。
市内在住の障害者 9月18日(休)まで

高井田障害者センター 06(6789)0131、FAX06(6789)2870

お知らせコーナー

まなぶ

東大阪アリーナトレーニングルーム 新規登録者講習会

9月15日(木)～18日(日)午後1時30分～3時30分 ▷午後3時30分～5時30分
 ※16歳以上の方 定各10人(抽選)
 ※機械器具の使い方やトレーニングの注意点 料300円 持室内シューズ、トレーニングウェア 往復ハガキ(1人1枚)に講習名、希望日時、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、9月5日(日) (必着) までに郵送
 申込 577・0804 中小阪4-7-60 東大阪アリーナ 06 (6726) 1995、FAX06 (6726) 1994

やまなみプラザの教室

【歯科保健講座～中高年の歯・口の健康アップ】

歯科衛生士が歯周病予防のためにブラッシングを指導します。9月11日(土)午後2時～3時30分 定30人(抽選)
 ※歯ブラシ、手鏡、筆記用具、動きやすい服 9月8日(木)まで

【子どもおもちゃ手作り教室】

風車小屋や二色サイコロを作ります。9月25日(土)午後2時～4時 小学校低学年以下の子どもとその保護者 定20組(抽選) 9月17日(日)まで

往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、各申込期限(必着) までに郵送
 申込 579・8054 南四条町1-7 やまなみプラザ(四条) 072 (988) 3107 (FAX兼用)

リラックスヨガ講座

9月14日(木)、28日(木)、10月5日(火)、19日(火)、11月2日(火)、16日(土)午後6時30分～8時(計6日間) 定30人(申込先着順) ヨガインストラクター・山下真須美さん 料3,000円 ※ヨガマットまたはバスタオル 9月1日(木)から電話で
 申込 ウトリート東大阪 06 (6721) 6000、FAX06 (6721) 1212

ホームヘルパー公開研修会 発達障害によりそう心

9月22日(木)午後6時～8時(受付は午後5時から) 料イコラーム(男女共同参画センター) 福祉サービス事業者または市内在住の方 定244人(申込先着順) 御国立病院機構肥前精神医療センター医師・須藤徹さん ※手話通訳、要約筆記あり。 行事名、氏名、電話・ファクス番号を電話またはファクスで
 申込 社会福祉協議会ヘルプステーション 072 (962) 8022、FAX072 (963) 2020
 障害者支援室 06 (4309) 3184、FAX06 (4309) 3815

ドリーム21の教室

【どきどき生物教室】

顕微鏡を使った実習や屋外観察など、生物について学びます。10月～来年3月の第2日曜日午前10時～正午(計6日間) 市内在住、在学の小学校3年生～6年生 定20人(抽選)

【ものづくり教室】

親子で陶芸にチャレンジしませんか。▷Aコース=10月9日(土)、10日(日)、30日(土)午前10時～正午(30日は午後2時～4時) ▷Bコース=10月9日(土)、10日(日)、31日(日)午後2時～4時 ※全日程受講できる小学生とその保護者 定各10組20人(抽選)

料各1,000円 往復ハガキに教室名(ものづくり教室はコース名も)、住所、氏名、学校名、学年、電話番号を書いて、9月24日(日) (必着) までに郵送(Eメールも可)

申込 578・0923 松原南2-7-21 ドリーム21 072 (962) 0211、FAX072 (962) 0810、E kyositu@dream21.higashiosaka.osaka.jp

母子家庭の母・寡婦のための 就業支援講習会

【パソコン初級講座】

10月16日～12月18日の毎週土曜日午前9時30分～午後3時30分 谷町福祉センター(大阪市中央区) 定20人(抽選) ※ワード・エクセルの基本操作 料10,000円 9月16日(木)まで

【介護事務講座】

10月30日～12月11日の毎週土曜日午前10時～午後3時 二子イ学館京橋教室(大阪市中央区) 定24人(抽選) ※ケアアーク技能認定試験対応講座 料6,000円 9月30日(木)まで

全日程受講できる市内在住の母子家庭の母または寡婦 ※2歳～就学前幼児の保育あり。 往復ハガキに講座名、受講動機、以前受講した方はその講座名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、保育の有無(必要な場合は子どもの氏名、年齢も)を書いて、各申込期限(消印有効) までに郵送
 申込 540・0012 大阪市中央区谷町5-4-13 母子家庭等就業・自立支援センター 06 (6762) 9498、FAX06 (6762) 3796
 こども家庭課 06 (4309) 3194、FAX06 (4309) 3817

入門ボランティアスクール

ボランティア活動の魅力を探ります。9月25日(土)、10月16日(土)午後1時～4時15分 総合福祉センター 講演「ボランティアって何?」 四天王寺大学准教授・笠原幸子さん、講演「傾聴のスキルで高めよう、ボランティアのチカラ」 京都ノートルダム女子大学教授・山本智也さん、車いす体験、座談会など ※初めてボランティア活動する方 定20人(抽選) ※10人以下の場合は中止。 料500円 9月17日(日)までに電話またはファクスで
 申込 ボランティア・市民活動センター 06 (6789) 5550、FAX06 (6789) 2924

記号の見方

○とき ○ところ ※対象 定定員・定数 内内容 講講師
 料料金(表示のないものは無料) 持持ち物 申申込方法・応募方法など
 申申込み先・応募先 問問合せ先 送メールアドレス

スポーツの祭典

市民陸上競技大会の参加者を募集

市民陸上競技大会の参加者を表のとおり募集します(1人1種目)。
 10月11日(日)午前8時30分から(雨天決行) トライスタジアム(花園中央公園多目的球技広場) 市内在住、在勤、在学の方と市陸協が認めた他市の中高校生 ▷小学生=無料 ▷中学生以上=300円 ▷リレー=500円(1チーム) ▷中学生=選手一覧をフロッピーに入れて、9月17日(日) (必着) までに「市川」

へ郵送(Eメールも可) ▷中学生以外=申込用紙に必要事項を書き、料金を添えて、9月17日(日)までに青少年スポーツ室へ直接 ※登記競技者の部は3位まで表彰し、登記競技者以外の部は参加者に記録証を進呈。
 申込 ▷中学生=〒578・0966 三島2-4-1 陸上競技協会「市川」 E hirosan@hct.zaq.ne.jp ▷中学生以外=青少年スポーツ室 06 (4309) 3282、FAX06 (4309) 3835

種別		男子			女子					
		種目			種目					
登録競技者の部	中学生	1年生	100m	1500m	4×100mリレー	100m	800m	4×100mリレー		
		2年生								
		3年生								
以外記の競技者	一般(高校・大学生、社会人)	共通	200m	800m	3000m	200m	1500m			
			110m	ミドルハードル		100m	ジュニアハードル			
			走幅跳	(4m50)	走高跳	(1m40)	走幅跳	(3m50)	走高跳	(1m20)
	100m	200m	800m	1500m	5000m	100m	200m	800m	1500m	
	110m	ハードル	4×100m	リレー	走幅跳	走高跳	100m	ハードル	4×100m	リレー
	走幅跳	走高跳			走幅跳	走高跳				
小学生	100m	800m	4×100m	リレー	100m	800m	4×100m	リレー		
年次別	100m	1500m			100m	1500m				

※1 中学生は学校登録で日本陸連に登録されているため、すべて登記競技者です。
 ※2 走幅跳と走高跳は、() 以内の記録をもつのみ参加できます。
 ※3 リレーは参加制限があります。中学生は男女各学年1チームのみ、高校生は男女各3チーム以内。
 (注) 芝生特別養成期間のため、投擲競技は行いません。

子育て講座～ストレッチ体操

9月9日(木)午前10時～11時30分 料くすのきプラザ(若江岩田駅前) ※子育て中または子育て支援に関心のある市内在住の方 定15人(申込先着順) 講師 りんごのほっぺ代表・南京子さん 動きやすい服、バスタオル1枚 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を9月7日(火)午後5時までに電話またはファクスで
 申込 ファミリー・サポート・センター 06 (6785) 2625、FAX06 (6789) 5611

クレイクラフト体験教室

樹脂粘土を使ってアクセサリーなどを作ります。9月19日(日)午前10時～正午 市内在住、在勤、在学の方 定16人(抽選) 料500円 往復ハガキに教室名、住所、氏名(ふりがなも)、年齢、電話番号を書いて、9月11日(日) (必着) までに郵送
 申込 577・0054 高井田元町1-11-17 青少年女性センター 06 (6789) 5746、FAX06 (6789) 2049

バランス健康体操教室

体を動かしませんか。9月21日(火)、10月19日(火)、11月16日(火)午前10時～11時30分 ※全日程受講できる市内在住の60歳以上の方 定25人(申込先着順) ※メディックスインストラクター・菅沼裕子さん 体操ができる服、タオル、飲み物 9月1日(日)から電話または直接
 申込 高齢者サービスセンター 072 (962) 8011、FAX072 (963) 2020

みんなでつくろう / 木のおもちゃ

9月12日(日)午前10時～午後3時 枚岡公園多目的広場 定50人(当日先着順) 木のおもちゃ作家・青木宏子さん 料100円
 申込 枚岡公園管理事務所 072 (981) 2516 ▷商業課 06 (4309) 3176、FAX06 (4309) 3846

9月は中小企業振興月間 講演会やセミナー

「成長戦略はこう描け!～独自路線にこそ未来がある」をテーマに東大阪商工会議所で開催します。定員や料金などくわしくはお問合せください。

【記念講演会】

9月8日(木)午後2時30分～4時 講演「独自戦略にこそ未来がある～21世紀型職人集団」 東海パネ工業㈱代表取締役・渡辺良機さん

【視察会】

9月14日(火)午前8時30分～午後5時30分 貸切バスで大昭和精機(株)淡路工場とアワジダイヤモンド工業㈱を視察

【セミナー】

9月16日(木)午後2時～3時30分 ①「ゾウを倒すアリとしての強いDNAを創造する～百社以上の成功企業から学ぶ、小さな会社の戦い方」 コンセプトデザイン研究所所長・廣川川州さん
 申込 東大阪商工会議所振興部 06 (6722) 1151、FAX06 (6725) 3611
 ②モノづくり支援室 06 (4309) 3177、FAX06 (4309) 3846