

もしものときの備えを

火災や地震などの災害によって、毎年多くの人命が失われています。建築物の適正な維持保全や耐震性の確認は、事故の防止や災害時の被害が軽減されると同時に、建築物を長持ちさせることにもつながります。

3月1日(月)から7日(日)までは、「全国建築物防災週間」です。

ぜひこの機会に、災害時の避難経路や安全対策について確認してください。

(2面にも掲載)

避難のための廊下・階段・通路に障害物はありますか



安全で安心なまちへ

3月1日～7日は「全国建築物防災週間」です

防火戸が円滑に開閉できるように補修・調整していますか



避難経路に障害物はありますか

火災は、建物のどの場所が発生するか、また煙がどのような経路で広がるか予測できません。いざというときのために、建物内の避難経路を確保しましょう。

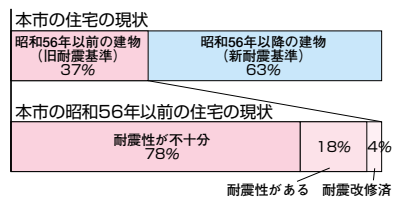
家庭や施設、店舗などは、延焼防止や避難を確実にする防火戸の開閉が円滑にできるよう、補修や調整を定期的にしてください。

また、廊下や階段などの出入口をふさぐ物を積まないようにしましょう。

安全性を確認していますか

阪神・淡路大地震の犠牲者の約8割の人が住宅の倒壊などによる圧死でした。その被害は、特に旧耐震基準(昭和56年5月以前)の建築物に集中。それらの建築物が密集した地域では、道路の閉塞や火災の拡大などを招き、地震による被害をより一層拡大させました。

本市では、生駒断層帯地震や上町断層帯地震、東南海・南海地震の発生が大きな被害をおよぼす想定されています。とりわけ東南海・南海地震は今後30年以上



内50～70%の確率で起こると予測されています。

現在、本市の旧耐震基準の建物の約8割は耐震性が不十分(右表参照)であると推計されるため、大多数を占める木造住宅などへの耐震化が大きな課題となっています。

3月1日から7日までの「全国建築物防災週間」に合わせて市では、多くの人が利用する既存建築物を消防部局と連携して防災視察を行うほか、建築物防災相談コーナーを市役所本庁舎15階指導課に開設します。ぜひご相談ください。

◇ 問合せ先 指導課 06(4309)3245、06(4309)3246、06(4309)3248、06(4309)3244

市民のみなさまへ

国民健康保険料(介護分)の過大賦課について

市長 野田義和

国民健康保険料(介護分)を過大に賦課していることについて、市民のみなさまに多大なご迷惑をおかけすることになり、心からお詫び申し上げます。

今回の誤りは、平成12年4月の介護保険制度の開始に伴うプログラム構

築の際の検証に不備があり、誤った被保険者数の報告をしたため起こったもので、

介護保険制度の開始により国民健康保険では、介護保険制度の第2号被保険者にあたる40歳～64歳の方から介護分を医療分とあわせて徴収し、社

会保険診療報酬支払基金へ納付しています。算定には、介護保険制度の第2号被保険者数を基礎に行っているわけですが、この第2号被保険者数の報告が、長年にわたり実数と乖離していたため、過大に賦課する結果となってまいりました。

この事態を重く受けとめ、市として「みなさま国民健康保険問題対策本部」を設置し、全力で過去の保険料の調査作業を進めております。一日も早い原因の究明と再発防止に努め、今後の対応も含めて、市民のみなさまに改めて報告させていただきます。みなさまのご理解をお願いたします。

◇ 問合せ先 医療保険室 06(4309)3168、06(4309)3248



2007年の新潟県中越沖地震で倒壊した家

みなさんの真心を被災地へ

ハイチ地震災害の救援金

市では、1月12日に発生したハイチ地震の被災者を支援するため、市内10か所の公共施設に募金箱を設置していただき、計10万2063円(その他50銭と72セント)の救援金が集まりました。

集まった救援金は、日本赤十字社を通して全額を被災地へ送金します。みなさんのご協力ありがとうございました。

◇ 問合せ先 ▼ 政策推進室 06(4309)3101、06(4309)0903、06(4309)3130、06(4309)32260

自死遺族支援のつどい

語り合い、わかちあい、寄り添う心

3月18日(休)午後2時～4時

地域における自死遺族の支援について考えていくため、府下で先駆的に自死遺族の会を主催されている方々を招き、体験談などを話していただきます(手話通訳あり)。

◇ 日時 3月18日(休)午後2時～4時

◇ ところ イコラム(男女共同参画センター)

◇ 内容 ▼ 講演「自死遺族の立場から」▼ パネルディスカッション「自死遺族支援について考える」

◇ 講師 大阪自殺防止センター所長・澤井登志さん、ぬくもりの会代表・田内やすひろさん、ふきのとうの会代表・竹井京子さん、親の自殺を語る会・吉田まゆかさん

◇ 問合せ先 健康づくり課 072(960)3802、072(960)6003

もしものときに備えて 住まいの健康診断を



耐震診断を受けるには
まずはお電話を

し、天井裏や床下の基礎な
どを調べます。
これにより、建物の老朽
化や劣化の程度をはじめ、
その建物の新築時の強度が
どれだけ維持できているか
を判断します。

耐震診断は、建物の耐震
補強の必要性を判定する「住
まいの健康診断」です。
耐震診断では、専門の建
築士が建物周囲の地盤や基
礎、屋根などの状況を確認

また、調査結果を総合的
に計算することで、その建
物の強度を数値で表すこと

耐震の専門家が解説

『なっ得!』

耐震診断セミナー

地震を取り巻く最近の
状況から耐震診断の手順
まで、耐震の専門家が「耐
震診断」に焦点を当てて、
解説します。
また、本市の耐震診断
補助制度についても説明
します。

- ◇とき 4月18日(日)午
前10時~正午
- ◇ところ やまなみプ
ラザ(四条)
- ◇定員 30人(申込先
着順)
- ◇申込・問合せ先
指導監察課

上部構造評点	イメージ	判定	解説
1.5以上		◎倒壊しない	国が求める耐震性能の1.5倍以上の耐震性能がある。
1.0~1.5未満		○一応倒壊しない	国が求める耐震性能の1~1.5倍未満の耐震性能がある。
0.7~1.0未満		△倒壊する可能性がある	阪神・淡路大震災クラスの地震が発生した場合、即時倒壊を防ぎ逃げる時間を確保することが期待できる。
0.7未満		×倒壊する可能性が高い	昭和56年5月以前着工の旧耐震基準木造住宅の95%以上がこの評点になる。

ができます。この数値のこ
とを「上部構造評点」とい
い、上部構造評点「1.0以上」
は国が求めている耐震性能
以上の建物です。「0.7以上1.0
未満」は倒壊する可能性は
あるものの即時倒壊を防い
で避難できる可能性が高い
建物で、「0.7未満」は即時倒
壊する可能性が高い建物に
わかれます(右表参照)。
もしものときに備えて耐
震診断を受けてみませんか。

**不審な訪問や電話に
ご注意を**
最近、市内において「国
土交通省から委託を受けた」
と名のる業者が「無料で耐
震診断を行います」と言ひ、営
業活動をする不審な事例が
発生しています。
国土交通省では、無料で
耐震診断などの業務は一切
行っておりません。また、市
職員が訪問する際は、必ず
名札を着用しています。
もし、自宅への不審な訪
問や電話があった場合は、
その場で応じず、市役所本
庁舎指導監察課までお問合
せください。

補助します

耐震診断・改修

市では、一定の要件を満
たす住宅やビルに対し耐震
診断の費用の一部を、木造
住宅については耐震改修の
一部も補助しています。
補助制度など「くわし」は、
お問合せください。

06(4309)3245、
06(4309)3245、
06(4309)3245、
06(4309)3245

平成21年2月~平成22年2月設置の方対象 太陽光発電設備設置費用の補助

申請は3月15日まで

市では、国(J-PE
C)の補助を受け、太陽
光発電設備を設置した方
にその費用の一部を補助
します。
申請は3月15日(月)まで
です。申請がまだの方は
早めに申請してください。
◇補助要件 J-PE
テムの最大出力×3万円
◇補助金額 発電シス
テムの最大出力×3万円
◇申請・問合せ先 環
境企画課 06(43
09)3198、06
(4309)3018

(上限12万円・4kWまで)
◇申請方法 申請書に
必要事項を書いて、3月15
日(月)まで、土曜日を除
く午後1時~5時に直接
※申請書類は市ホーム
ページ(環境企画課)か
らダウンロードできます。
郵送希望の場合は、環境
企画課まで請求してくだ
さい。補助要件なくわ
しくは、市ホームページ
をご覧ください。お問
合せください。

対象者は申請を

児童扶養手当・特別児童扶養手当

【児童扶養手当】
児童扶養手当とは、父
と生計を同じくしていな
い(父が政令で定める程
度の障害者である場合に
限る)の母または母に代
わってその児童を養育し
ている方に支給します。
月額額は、全部支給の場
合1人4万1720円、
2人目5000円、3人
目3000円ですが、所
得制限により、1人目の
月額額は一部停止されま
す。
支給期間は、対象児童
が18歳に達する日以後の
最初の3月31日までで、
対象児童に政令で定める
程度の障害があるときは
20歳までとなります。
ただし、母、養育者、
児童が公的年金を受ける
ことができる場合は請求
できません。
また、請求期限(受給
資格が発生して5年)は
廃止されましたが、平成
15年3月31日まで請求
期限の時効が成立してい
る方は請求できません。

◇申請・問合せ先 国
民年金課 06(43
09)3110、06
(4309)3005

【特別児童扶養手当】

特別児童扶養手当とは、
20歳未満の心身に政令で
定める程度の障害がある
児童を養育している父も
しくは母または父母に代
わって、その児童を養育
している方に支給しま
す。
ただし、児童が公的年
金を受けている場合は支
給されません。

◇申請・問合せ先 国
民年金課 06(43
09)3110、06
(4309)3005

健康で明るく充実した日々を過ごすぞう

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

平成20年から国では、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことを支援するため、3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。

女性の体は、思春期から老年期へと年齢を重ねるたびに、体調に大きな変化がみられます。

特に更年期は、体の不調が始め、辛いときには人と話すことさえできなくなるときがあります。更年期だからと我慢せず、自分の健康状態を知り、必要な治療を受けましょう。

更年期指数チェックシート

	よくある	ある	少しある	ない
①顔がほてる				
②汗をかきやすい				
③腰や手足が冷えやすい				
④息切れ、動悸がする				
⑤寝つきが悪い、眠りが浅い				
⑥怒りやすく、イライラする				
⑦くよくよしたり、憂うつになったりする				
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある				
⑨疲れやすい				
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある				

合計	合計点数による自己採点の評価法
点	0点～25点…異常なし
	26点～50点…食事、運動に注意を
	51点～65点…更年期・閉経外来の受診を
	66点～80点…長期の計画的な治療が必要
	81点～100点…各種の精密検査、長期の計画的な対応が必要

女性の体は、思春期から性成熟期、更年期、老年期と大きく変化していきます。更年期は、女性が女性らしい体つきになると同時に、月経が始まり女性としての体の機能を発揮します。そして、性成熟期の18歳ごろから40歳ごろまでは、ホルモンの分泌が安定的に行われ、正常な月経周期が保たれています。

更年期は閉経をはさんだ前後10年間を言いますが、この時期にならなかたかたちで起こる不調は「更年期症状」と呼ばれています。その症状がひどく、仕事や家事など日常生活に影響するほどの状態になると「更年期障害」とは

更年期障害とは

更年期は閉経をはさんだ前後10年間を言いますが、この時期にならなかたかたちで起こる不調は「更年期症状」と呼ばれています。その症状がひどく、仕事や家事など日常生活に影響するほどの状態になると「更年期障害」とは

必要な治療を

更年期だからと我慢するのではなく、更年期外来や心療内科などで相談し、必要な治療を受けましょう。同時に、ほかの病気にかかっていることもありますので、健康診断などを定期的に受け、健康管理を行うことが大切です。



国保 子育て支援金を交付 18歳未満の子ども3人以上養育者対象

市では、18歳未満の子どもの3人以上を養育している方が当該年度の国民健康保険料を完納されると「子育て支援金」を交付しています。完納とは3月末までに当該年度分を納付することです。完納が確認できた対象世帯へは、18歳未満の子どもの1人目から人数に応じて均等割額（軽減適用後）の2分の1を子育て支援金として支給します。4月に振込先を確認する通知を対象世帯に送り、5月に指定の口座へ振り込みます。10期の納期限までに完納された方が対象となりますので、期限内納付をお願いします。

講演会 女性の健康を考える 更年期をさわやかに

女性の健康について関心を高めていただくため、更年期の症状や病気、その治療について、笠原産婦人科医院院長の笠原幹司さんに講演していただきます。ぜひ、お越しください。

◇日時 3月11日(木) 午後2時～3時30分

◇ところ 中保健センター

◇申込み・問合せ先 健康づくり課

この世代の女性は、家庭や職場でのストレスにさらされることも多いので、悩みを親しい人に相談したり、趣味の時間を取ったりするなど、うまくストレスを解消する方法を見つけましょう。

◇問合せ先 健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)3809

参考・平成21年度

18歳未満の子どもの3人いる世帯で、ほかに軽減などがない場合Ⅱ均等割(子ども1人分)2万9400円(医療分)18760円

国保加入者の健康づくりに 保健師が訪問します

国保加入者の健康づくりを目的に、保健師が一部のご家庭を訪問し、健康や生活、受療状況などを直接伺います。ご協力ください。訪問期間は2月末から3月末までです。訪問する保健師は、市が

発行する証明書を携帯しています。不審な点があるときは、医療保険室保険管理課までお問合せください。

◇問合せ先 医療保険室 保険管理課 06(4309)6001、FAX06(4309)3805



地元野菜を食べる⑫

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。葉ごぼう(若ごぼう)は3月ごろに収穫します。市内では吉田、本庄、横小路地区で盛んに栽培されています。

春を呼ぶ野菜として親しまれ、食物繊維やビタミン類、鉄分、カルシウムなどが豊富に含まれています。

地元で採れた新鮮野菜は、農協の朝市直売所などで購入できます。

【葉ごぼうの和風ピリ辛パスタ(1人分の栄養価: エネルギー494kcal、塩分2.2g)】

①葉ごぼうの根はささがきにし、軸は斜め薄切りにし、水につけてあく抜きをする。

②パプリカは細切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。水菜は4〜5



cmの長さに切る。

③スパゲッティは塩を加えたたっぷりの熱湯に入れて、表示時間どおりにゆでる。

④フライパンにオリーブ油、赤唐辛子を入れて弱火で炒める。葉ごぼう、パプリカ、汁ごとツナ缶を加えて炒め、酒、しょうゆ、みりん、昆布茶で調味する。

⑤④に水気を切った③を加え、手早く混ぜ合わせて器に盛り、水菜ともみりを飾る。

材料(4人分) 葉ごぼう150g、パプリカ(赤)50g、赤唐辛子2〜3本、水菜40g、スパゲッティ(乾)320g、塩大さじ1、ツナ缶(水煮)小2缶、オリーブ油大さじ2、酒大さじ2、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2・1/2、昆布茶(粉末)2g、もみりの適量
健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)3809

3月

保健センターのごあんない

行事	東保健センター	中保健センター	西保健センター
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)	5日(金)、19日(金) 9:30~11:00	10日(水)、24日(水) 9:30~11:00	8日(月)、29日(月) 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)	3日(水)、4日(木)、8日(月)、9日(火)、18日(水) 14:00~16:00 23日(火) 10:00~12:00	4日(木)、9日(火)、10日(水)、16日(火)、23日(火)、24日(水)、31日(火) 14:00~16:00	3日(水)、17日(水) 10:00~12:00 2日(火)、16日(火)、23日(火) 14:00~16:00
結核相談		4日(木)、18日(水) 14:00~15:00	1日(月)、15日(月) 14:00~15:00
骨密度測定(予約制で、対象は20歳以上の方)	11日(水) 9:20~10:00	4日(木) 9:10~10:30	24日(火) 9:30~10:30
電話健康相談	月曜日~金曜日 9:00~12:00、12:45~17:30		
4か月児健康診査 (平成21年11月生まれ) ※個別に通知しています。	9日(火)、23日(火) 13:10~14:00	2日(水)、9日(火)、23日(火) 9:10開始 16日(水)(北部) 9:30開始	10日(水)、17日(水)、24日(水) 13:00~14:10
1歳6か月児健康診査 (平成20年8月生まれ) (幼児用歯プラン持参) ※個別に通知しています。	17日(水)、24日(水) 13:40~14:30	12日(金)、26日(金) 13:00開始 (北部は来月)	2日(火)、16日(火) 13:15~14:15
3歳6か月児健康診査 (平成18年9月生まれ) ※個別に通知しています。	12日(金)、26日(金) 13:30~14:20	3日(水)、19日(金) 13:00開始 10日(水)(北部) 13:30開始	9日(火)、23日(火) 13:15~14:15
マタニティクラス		2日(水)、9日(火)、16日(火)、23日(火) 13:30~15:30	
離乳食講習会	2日(水) 13:00開始	17日(水) 13:30開始	12日(金) 13:00開始
乳幼児健康相談	1日(月)10:00~11:00	18日(水)9:30~10:30	5日(金)9:30~10:30
B・C・G接種 (3か月~6か月未満児)	9日(火)、23日(火) 14:00~14:30	2日(水)、9日(火)、23日(火) 16日(水)(北部) 9:30~10:00	10日(水)、17日(水)、24日(水) 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か月児むし歯予備検査は昨年4月から廃止になりました。▶(北部)は、盾津池公民館分室です。

自立支援医療費(精神通院医療) 診断書の提出が2年に1度へ

自立支援医療費(精神通院医療)の支給認定申請は、4月の支給認定の申請から病状の変化や治療方針の変更がない場合に限り、診断書の提出が2年に1度となります。

健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)3809 ▶東・中・西保健センター

心が軽くなる講座

毎日しんどいと思っている方、心が軽くなる方法を教えます。 3月16日(火)、30日(火)午後1時~3時(計2日間) ストレスがあり、やる気が出ない方 30人(申込先着順) 東保健センター

心の元気づくり教室

3月23日(火)午後1時~2時30分 79歳以下の方 40人(申込先着順) 臨床心理士による講話「加齢による心の変化と向き合い方」 3月2日(火)から 西保健センター

健康相談

3月1日(月)午前10時~11時=東保健センター▶5日(金)午前9時30分~10時30分=西保健センター(乳幼児のみ)▶10日(水)午前10時~11時=繩手南公民館▶17日(水)午前10時~11時=はすの広場(近江堂・乳幼児のみ)▶18日(木)午前9時30分~10時30分=中保健センター▶24日(火)午前10時~11時=ももの広場(楠根・乳幼児のみ) 乳幼児=身体計測、育児相談など▶ 老人=健康相談、血圧測定など 東・中・西保健センター

AEDを貸し出します

市内の自治会や公的団体が行う催しなどにAED(自動体外式除細動器)を貸し出します。貸出期間は3日以内です。市内の公的団体が行う催しで参加者がおおむね10人以上いる医療従事者または救命講習を受講した方が常駐している地域健康企画課にある申請書に救命講習の修了証(写し)を添付のうえ、使用する1週間前までに直接 地域健康企画課 072(960)3801、FAX072(960)3806

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)	2日(火) 23日(火) 9:30 11:00	2,240円 各432円	FAX 06(6788)2064 環境衛生検査
水道法にもとづく 飲用 waters 質検査	8日(月)	平常項目16,800円 全項目 181,700円	FAX 06(6787)7404

保健所・センターだより

※車でのお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

マナーを守って飼いましよう ペットの犬や猫



ペットの飼い主は次のマナーを守り、ほかの方に迷惑をかけないように飼いましよう。▷犬のフンは責任をもって処理する▷不幸な命を増やさないために避妊・去勢手術を考える▷犬の放し飼いや放し散歩は絶対にやめる▷猫は室内飼育を心がける▷最後まで愛情をもって飼う

動物指導センター 072(963)6211、RX072(963)1644

健康・禁煙相談広場

東部 3月9日(火)＝①東保健センター、②ももの広場(楠根)▷11日(水)＝②夢広場(布施駅前)▷16日(水)＝①ゆうゆうプラザ(日下)、②はすの広場(近江堂)▷19日(金)＝①やまなみプラザ(四條)▷23日(火)＝②くすのきプラザ(若江岩田駅前)▷25日(木)＝②グリーンパル(中瀬池) ☆①が午前10時30分～11時30分、②が午後3時～4時 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、RX072(960)3809

お酒に悩む家族のつらい

家族のお酒の悩みを語ります。東部▷3月13日(土)＝総合福祉センター▷4月10日(土)＝高井田障害者センター ☆いずれも午後2時～4時 各100円
西保健センター

乳がん(マンモグラフィ)検診

早期のがんも発見できます。東部▷3月25日(木)午後1時～2時＝中保健センター・50人▷29日(月)午前9時30分～10時30分＝東保健センター・30人 ※申込先着順。40歳以上の女性で平成21年4月1日現在偶数年齢の方 各800円(クーポンも可) ※個別検診は恵生会病院(072・982・5101)、石切生喜病院(072・988・3121)、若草第一病院(072・988・1409)、森本記念クリニック(072・966・8166)、東大阪山路病院(072・961・3700)、池田病院(06・6721・0151)、東大阪生協病院(06・6727・3131) で実施。
東・中保健センター

マタニティ歯科健診

歯科医師による健診と歯科衛生士のアドバイスを行います。東部▷3月5日(金)＝西保健センター▷25日(木)＝東保健センター▷29日(月)＝中保健センター ☆いずれも午後1時30分から おおむね妊娠16週以降の妊婦 各15人(申込先着順)
東・中・西保健センター

新型インフル接種費用軽減対象者 実費払いした方は申請を

新型インフルエンザワクチンの接種費用は1回目が3,600円で2回目2,550円ですが、生活保護世帯や市民税非課税世帯の方、1歳から小学校3年生に相当する年齢までの方には費用負担を軽減しています。

1歳から小学校3年生に相当する年齢までの方の接種期限と払い戻し期限は3月31日(木)までです。必ず払

い戻し期限までに申請してください。なお、生活保護世帯や市民税非課税世帯の方で実費払いした方も早めに申請してください。
申請書、予防接種済証または母子健康手帳の記録、振込み先がわかるもの(通帳)、印鑑を持って直接
東・中・西保健センター

記号の見方

時 とき 所 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 電 メールアドレス

マタニティ教室

プレママ仲間をつくりませんか。
東部▷3月3日(水)午後1時30分～3時30分 妊婦とそのパートナー 因もうすぐ会えるね赤ちゃん編～助産師に聞いてみよう、出産を迎える心構えなど
東保健センター

肺がん・結核エックス線検診

東部▷3月19日(金)午後1時30分～2時 東診療所 西部▷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30人(申込先着順)
東保健センター

愛の献血

400mL 献血にご協力を

東部▷3月1日(月)＝福山通運(東大阪支店(新庄4))▷4日(木)＝枚岡郵便局、佛小松製作所(加納4)、フジ矢(加納工場(加納4))▷6日(土)＝近鉄花園ラグビー場▷7日(日)、10日(水)＝近鉄河内小阪駅前▷8日(月)＝東大阪大発ビル(西堤本通東1)▷11日(木)＝市立総合病院▷24日(水)＝スーパー万代加納店▷26日(金)＝イトーヨーカドー東大阪店、近鉄布施駅北側パステラリー▷29日(月)＝市役所本庁舎▷30日(火)＝イズミヤ若江岩田店▷31日(水)＝鴻池サティ ☆いずれも午前10時からで昼の休憩・終了時間は場所によって異なります。受付時に本人確認をします。
地域健康企画課 072(960)3801、RX072(960)3806

骨盤ストレッチ体操&アロマセラピー

東部▷3月15日(月)午前10時～11時30分 65歳未満で体重が気になる方 各30人(抽選) 因運動指導のプロによる骨盤ストレッチ実技講習など
東保健センター

脱メタボ//ハッピー教室

少しの工夫でメタボを予防しませんか。東部▷4月2日(金)、5月7日(金)、6月4日(金)、7月2日(金)午後1時～3時30分(計4日間) 64歳以下でメタボや肥満、高血圧、血糖値が気になる方(治療の方を除く) 各24人(申込先着順) 因メタボ撃退の講話など
西保健センター

まちづくり応援隊と 体内年齢若返りへGO!

東部▷3月24日(水)午後1時30分～3時30分 各30人(申込先着順) 因体力測定(ジャンピング、握力など) 因タオル、お茶、運動しやすい服装
中保健センター

むくみスッキリ セルフリンパマッサージ

東部▷3月30日(水)午前10時～11時30分 ゆうゆうプラザ(日下) 40歳～59歳の女性 各30人(抽選) フェイスタオル
東保健センター

おもしろ健康楽会

東部▷3月18日(水)午後1時30分～3時30分 70歳未満でメタボが気になるまたは痩せられない方 各30人(申込先着順) 因室内でできる有酸素運動など 因お茶、運動しやすい服装
中保健センター

歯の健康でカラダもアタマも すっきり/しゃっきり!

東部▷3月24日(水)午後1時30分～3時30分 保健所大会議室 各40人(申込先着順) 因歯周病チェック(歯垢検査)、ブラッシング実習、講演「お口の健康～噛むことと歯周病について」、口腔体操
健康づくり課 072(960)3802、RX072(960)3809

ウォーキングで健康に

毎月水曜日(月3回)に活動している「やまぶみ会」の会員を募集します。市内在住の方 各年1,500円 各3月31日(水)午前9時～9時30分に直接(総会に出席)
西保健センター

地域活動栄養士研修会 会員を募集します

栄養士の資格をいかしませんか。東部▷3月2日(水)午前10時～正午 保健所大会議室 市内在住で栄養士免許をもつ方 因講演「高齢者の低栄養の予防と食事支援」介護老人保健施設・喜馬真由美さん▷東大阪地域活動栄養士の活動説明
健康づくり課 072(960)3802、RX072(960)3809

その他

東大阪アリーナのプール休館

3月13日(土)、14日(日)は水泳大会開催のため、プールの終日一般利用はできません。

☎東大阪アリーナ 06(6726)1995、
RX06(6726)1994

郷土博物館の臨時休館

郷土博物館では常設展示開催のため、3月8日(月)から20日(土)まで臨時休館します。なお、21日(日)から常設展示「かわちのくに」展とテーマ展示「B地域の文化財」展を開催します。

☎郷土博物館 072(984)6341、RX072(986)1432

証明書自動交付機

3月7日は使用できません

3月7日(日)は市役所本庁舎の電気設備点検作業のため、市役所本庁舎とリージョンセンターに設置している証明書自動交付機は終日使用できません。

☎市市民課 06(4309)3172、RX06(4309)3804 ▶行政サービスセンター

生垣などの植樹資金を助成



工事に着手する前にお問合せください。助成額▶個人住宅=1件1万円以上の植樹にかかる費用の2分の1(上限20万円)▶事業所、住宅団地など=1件10万円以上の植樹にかかる費用の3分の1(上限50万円)※助成を受けた植栽は5年間変更できません。

【個人住宅】

道路に面している長さが3m以上の生垣に植樹する場合に限りです。

【事業所】

規模は問いませんが職場と住居が1つしよの場合は、職場に比重が多いものに限りです。ただし工場立地法に規定する特定工場(製造業で敷地面積が9,000㎡以上または建築面積が3,000㎡以上)は除きます。※低木類の植樹は不可。

【住宅団地など】

住宅団地などの共有地または自治会が借りている私有地で、植栽地として永続性のあるものに限りです。

☎みどり対策課 06(4309)3227、
RX06(4309)3836

産業技術支援センター 新規試験装置を導入

産業技術支援センターでは、市内製造業の新技術・新製品の開発や試験・評価を支援するため、㈱JKAから補助を受け、「荷重変動型摩擦・摩耗試験装置」(有料)を導入しました。次のとおり新規導入装置の機器利用講習会を開催しますので、利用希望者はご参加ください。

☎3月16日(火)午後1時30分~4時
定員60人(申込先着順) 団会社名、所属、氏名、電話・ファクス番号を書いて、3月9日(木)までにファクスで
☎産業技術支援センター 06(6785)3325、RX06(6785)3363

地域密着型介護老人福祉施設 事業者募集説明会

市では、地域密着型介護老人福祉施設事業者を募集するにあたり説明会を開催します。☎3月8日(月)午前10時~正午 市役所本庁舎18階会議室
☎平成23年度事業として小規模(29人以下)介護老人福祉施設の開設を検討している社会福祉法人(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) 申込書に必要事項を書いて、3月5日(金)までに直接(ファクス、Eメールでも可) ※申込書は高齢介護課で配布。市ホームページからダウンロードもできます。

☎高齢介護課 06(4309)3187、RX06(4309)3848、☎koreikaigo@city.higashiosaka.lg.jp

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)、郵便局に、通帳、通帳印、納税通知書を持参のうえで行うことができます。

なお、口座振替依頼書は上記金融機関の窓口にあります。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、RX06(4309)3808

3月は税込確保重点月間

府では、税の公平性の確保と自主財源である府税収入の確保が必要なことから3月を「税込確保重点月間」と定め、貴重な税込の確保に努めています。納税がお済みでない方は、必ず納税してください。

☎大阪府中河内府税事務所 06(6789)1221、RX06(6789)7442

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。

【白井ブラシ製造所】

▶所在地=柏田西3
▶問合せ先=06(6721)0483
電車など洗浄ブラシ、牛馬畜産ペット用ブラシなどの製造販売。

①牛馬畜産ブラシ(プラスアルファ製品)

① 手植え製法による、最高級天然毛ブラシです。丈夫で毛が抜けにくく、コシが強いのでしっかりブラッシングすることができます。

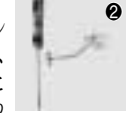


【新亀製作所】

▶所在地=角田2
▶問合せ先=072(962)6061
ドライバー、電動ドライバービットなど作業工具の製造販売。

②ベンリーキャッチ(オンリーワン製品)

操作性の高いフレキシブルシャフトで、機械の中などに落としたりしたビスなどを拾うことができます。また、「強力フレキシビット」(オンリーワン製品)、「TTB テーパースリムトーションビット(両頭タイプ)」「BTB テーパースリムトーションビット(段付タイプ)」(いずれもプラスアルファ製品)も認定しています。



☎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、RX06(4309)3846

3月の移動図書館

※新喜多公園は河川改修工事のため、3月まで巡回を中止します。

☎永和図書館 06(6781)5500 FAX06(6784)5630

日下町丹波神社東	13:40~14:10	9日(火)	花園西町公園	13:20~14:00	10日(水)
上石切町2・駅前公園	14:20~14:50	23日(火)	若江本町北公園	14:20~15:00	10日(水)
西石切町2・ダイアパレス横	15:20~16:00		イズミヤ若江岩田店	15:40~16:30	24日(水)
横小路メイ・トラス	13:30~14:00	12日(金)	中瀬池町2・三島温泉前	13:30~14:10	10日(水)
東大阪養護老人ホーム	14:20~14:50	26日(金)	東楠風荘公園稲荷神社横	14:20~15:00	24日(水)
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		川中岡崎医院南	13:30~14:00	3日(水)
上四条町大池公園	14:20~14:50	4日(木)	加納アメリア集会所前	14:10~15:00	17日(水)
新池島町児童遊園	15:30~16:10	18日(木)	府営加納住宅集会所前	15:30~16:10	
西石切町7・オーク新石切	13:40~14:10		三ノ瀬公民分館	13:10~13:50	4日(木)
豊浦公民分館	14:20~15:00	5日(金)	中小阪・大和公園	14:00~14:30	4日(木)
ジャルマンコーポ枚岡公園	15:30~16:00	19日(金)	八戸の里公園相撲場西	15:40~16:30	18日(水)
善根寺町4・NTT社宅	13:40~14:10		近江堂行政サービスセンター北	14:40~15:10	
日下町4・マンハイム石切	14:20~15:00	11日(土)	市営島町住宅	13:30~14:10	9日(火)
日下町6・JA孔舎衝	15:30~16:10	25日(土)	市営島町住宅集会所前	14:20~14:50	23日(火)
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	2日(火)	柏田公園	14:20~14:50	2日(火)
島之内・メーブルコート	15:40~16:10	16日(火)	岸田堂南公園	15:40~16:20	16日(火)
玉串西団地集会所前	13:20~14:00		西堤神社境内	13:30~14:10	11日(水)
府営東大阪玉串住宅	14:20~14:50	5日(金)	川俣処理場東	14:20~15:00	25日(水)
若江東町2・ライオンズマンション	15:30~16:10	19日(金)	稲田公園	15:30~16:30	
横枕・春光園	13:30~14:00		御厨天神社境内	13:30~14:00	12日(金)
高齢者サービスセンター	14:10~14:40	3日(水)	新家西町第2公園	14:10~14:40	26日(金)
若田町6・プレジデント東大阪	15:30~16:10	17日(水)	御厨東・五百石公園	15:40~16:30	

お知らせコーナー

相談

気軽に相談を 多重債務者法律相談

借金の返済や多重債務の相談に弁護士・司法書士が応じます。 ☎3月16日(木)▷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) ☎3月1日(月)午前9時から電話で ☎消費生活センター 072(965)6002、℡072(962)9385

特設人権相談

☎▷3月11日(木)=高齢者サービスセンター▷18日(木)=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、℡06(6789)2924

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⑥

鳩まめ倶楽部

鳩まめ倶楽部は、市内の自然や文化、歴史などを本市の宝としてとらえ、また地域で活躍されている多くの方の情報を広く伝えるため、ホームページ「鳩まめ通信」を発信しています。

このほど「素敵なまちづくり」「健康に暮らせるまちづくり」に取り組む地域の人々や賛同者と力を合わせ、まちづくりの輪が広がることを願っ



て、次のとおり楽しい催しを企画しています。

【いのちの輝きフェスティバル~健康づくり2010】

☎3月7日(日)午前10時~午後3時 ☎やまなみプラザ(四条) ☎まちづくりパネルディスカッション、瓢箪山寄席、健康チェック、歌声広場、子ども手作りコーナー、セラピー犬・盲導犬ふれあいコーナーなど ※くわしくは鳩まめ倶楽部ホームページ (<http://www.do-natteruno.com/>) をご覧ください。

☎▷いのちの輝きフェスティバル実行委員会 06(6783)8485(℡兼用)▷まちづくり支援課 06(4309)3350、℡06(4309)3812

出張就業相談

母子家庭の母と寡婦を対象に、専門の相談員が就職・転職の求人情報の提供やハローワークへの紹介、履歴書の書き方、面接のアドバイスなどを行います(前日までに要予約・定員あり)。 ☎3月25日(休)午前10時~午後4時 ☎イコラム(男女共同参画センター) ※1歳6か月~就学前幼児の保育あり(1人200円で3月16日(休)までに要予約・定員あり)。

☎母子家庭等就業・自立支援センター 06(6762)9995、℡06(6762)3796 ☎こども家庭課 06(4309)3194、℡06(4309)3817

マンション管理士による相談会

☎3月14日(日)午後1時30分から ☎市民会館第3会議室 ☎行事名、マンション名、氏名、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(℡兼用) ☎住宅政策課 06(4309)3232、℡06(4309)3834

記号の見方

☎とき ☎ところ ☎対象 ☎定員・定数 ☎内容 ☎講師
☎料金(表示のないものは無料) ☎持ち物 ☎申込方法・応募方法など
☎申込み先・応募先 ☎問合せ先 ☎メールアドレス

募集

自動販売機の設置事業者

市施設に自動販売機を設置する事業者を募集します。募集要項や物件の一览、申込書は2月25日(木)から管財課で配布。市ホームページからダウンロードもできます。

☎管財課 06(4309)3125、℡06(4309)3820

アルバイト・パート保育士 アルバイト調理員・保健師



市立保育所で働くアルバイト・パート保育士とアルバイト調理員、アルバイト保健師の登録者を募集します。

☎保育士登録証または保健師の資格がある方 ☎勤務時間 ▷アルバイト=原則午前8時45分~午後5時15分▷パート=朝または夕方の2時間程度

☎保育課 06(4309)3195、℡06(4309)3817

校務員パートの登録者

市立小・中学校、高等学校、幼稚園の環境整備業務などに従事する校務員パートの登録者を募集します。

☎教育総務部総務課 06(4309)3266、℡06(4309)3837

障害者自立支援専門嘱託調査員

障害程度区分認定調査やサービス利用意向聞き取り調査などをします。

☎昭和20年4月2日以降生まれで次の資格のいずれかをもち、ワード、エクセルができる方 ▷ホームヘルパー養成研修2級、保健師または看護師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員、精神保健福祉士、大学または大学院で社会福祉学を専攻 ☎1人 ☎応募用紙に必要事項を書いて、3月2日(火)~12日(金)に直接 ※応募用紙は障害者支援室で配布。選考日は3月20日(土)です。

☎障害者支援室 06(4309)3184、℡06(4309)3815

文化会館「みんなで絵を描こう」参加者

1枚の大きな紙にみんなで絵を描き、館内の階段側面に展示します。 ☎3月21日(木)午後1時30分~3時 ☎市内在住、在勤、在学の方 ☎20人(申込先着順) ※汚れてもいい服装で参加。 ☎3月2日(火)午前9時から電話で ☎文化会館 072(965)1501、℡072(965)7147

大阪府障がい者スポーツ大会の選手

全国障害者スポーツ大会の選手選考会も兼ねています。 ☎開催▷5月16日(日)=万博記念競技場(吹田市)・陸上競技▷22日(土)=なみはやドーム(門真市)・水泳競技と卓球競技▷23日(日)=フライングディスク競技、浜寺公園アーチェリー場(堺市西区)・アーチェリー競技(身体障害者のみ)▷29日(土)=新大阪イーグルホール(大阪府淀川区)・ボウリング競技(知的障害者のみ) ☎申込書に必要事項を書いて、3月18日(木)までに障害者支援室または福祉事務所へ直接 ※申込書は障害者支援室、福祉事務所で配布。

☎障害者支援室 06(4309)3184、℡06(4309)3815

東大阪水泳学校の生徒

☎3月25日(木)~4月2日(金)午前9時~11時30分(3月30日(火)を除く計8日間) ☎東大阪アリーナ ☎小学校3年生以上の初心者▷東大阪水泳学校「中3級」以上の方 ☎60人(申込先着順) ☎8,000円 ☎3月20日(土)午前10時~11時30分に東大阪アリーナロビーで料金、印鑑、筆記用具、中級の方は中級証明書を持って直接

☎俊徳中学校「津塩」 06(6728)1945 ▷市水泳協会「中田」 06(6721)3939 ▷青少年スポーツ室 06(4309)3282、℡06(4309)3835

大阪府警察官

試験日 5月9日(日)(第1回第1次選考) 採用予定人数 男性410人、女性50人 ☎3月1日(月)~4月7日(火) ※くわしくは大阪府警察ホームページ (<http://www.police.pref.osaka.jp/>) をご覧ください。

☎大阪府警察官採用センター 0120(370)314

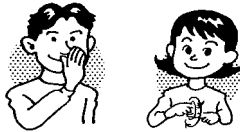
まなぶのつづき

東大阪アリーナトレーニングルーム
新規登録者講習会

●3月20日(土)午後3時30分～5時30分
●16歳以上の方 定員30人(抽選)
●機械器具の使い方やトレーニングの注意点 定員300円 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、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、3月8日(月)必着までに郵送 ※複数申込不可。結果は12日(金)ごろ通知。

●申込先 577・0804 中大阪4-7-60 東大阪アリーナ 06(6726)1995、FAX06(6726)1994

入門・基礎手話教室



●開講先 Aコース=4月14日～来年2月16日の原則水曜日午後0時45分～2時45分(計40日間)・イコーラム(男女共同参画センター)・30人 Bコース=4月13日～来年2月15日の原則火曜日午後7時～9時(計40日間)・ゆうゆうプラザ(日下)・40人 Cコース=4月14日～来年2月16日の原則水曜日午後7時～9時(計40日間)・総合福祉センター・40人 ●市内在住、在勤で全回受講できる中学生以上の初心者 定員各6,000円 往復ハガキ(1人1枚)に教室名とコース名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月19日(金)必着までに郵送 ※重複申込み不可。

●申込先 A・Cコース=〒577・0054 高井田元町1-2-13 ホランティア・市民活動センター 06(6789)5550、FAX06(6789)2924 Bコース=〒579・8003 日下町3-1-7 ゆうゆうプラザ 072(986)9284、FAX072(986)9293

若者サポートステーション学習会

さまざまな理由で就労していない方やその家族の方、ぜひお越しください。
●3月14日(日)午後1時30分～4時30分(開場は30分前) ●市民会館第5会議室 定員50人(申込先着順) ●「就労への取り組み」キャリアカウンセラー・橋本美佳さん、心理カウンセラー・岡崎剛さん

●申込先 東大阪若者サポートステーション 06(6787)2008

●労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

グリーンガーデンひらおか
早春の教室

【手作り首輪を作ろう】

●3月7日(日)午前10時～正午 定員30人(抽選) ●ドッグショップミンテ・ムラカチズルさん 定員2,000円(大型犬は2,300円) ●首輪またはサイズのわかるもの ●3月4日(木)まで

【カラオケ指導教室】

●3月11日(木)午前10時～正午 定員20人(抽選) ●若葉カラオケ同好会・荒木和典さん 定員200円 ●3月5日(金)まで

【親子・初心者囲碁教室】

●3月13日(土)午後3時30分～5時 定員5組(1人でも可・抽選) ●趣味の会・荒木和典さん 定員1組200円 ●3月11日(木)まで

【アンチエイジング・エステ体験教室】

肌の老化を和らげます。 ●3月16日(火)午前10時～正午 定員10人(抽選) ●Beauty shop Green・山形宜紀さん 定員1,000円(プレゼント付) ●3月10日(木)まで

【パソコン教室】

デジカメからパソコンに画像を取り込みます。 ●3月16日(火)午前10時～正午 定員15人(抽選) ●エンジョイパソコンクラブ・坂上やよひさん 定員1,000円 ●ノート型パソコン、デジカメの付属品(USBケーブルなど) ※無い方は応相談。 ●3月10日(木)まで

【押し花教室】

壁掛けに押し花を作ります。 ●3月27日(土)午前10時～正午 定員15人(抽選) ●Junna・辻淳子さん 定員1,300円 ●3月23日(木)まで

【春の小川をのぞいてみよう】

豊浦川上流に棲む生き物を観察します。 ●3月28日(日)午前10時～午後2時 定員40人(抽選) ●岡牧ネイチャークラブ 定員大人300円、小人100円 ●弁当、水筒、雨具、小さいザル、濡れてもいい服装 ●3月18日(木)まで

【一閑張り体験教室】

竹の器に和紙を張り、柿渋を塗って固めた花器や飾り籠を作ります。 ●3月28日(日)午前10時30分～午後3時 定員30人(抽選) ●生駒ネイチャーラフト・吉岡一成さん 定員500円 ●ゴム手袋、エプロン、弁当 ●3月23日(木)まで

◇
●教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を各申込期限までに電話またはファクスで(月曜日は休館)

●申込先 グリーンガーデンひらおか 072(982)9920、FAX072(982)9921



くすのきプラザ(若江岩田駅前)

4月から来年3月まで(「ハングル」へようこそは7月まで)開講します。

【歌・コーラス教室】

発声の基礎を学び、唱歌などを歌います。 ●原則第1・3月曜日(計24日間)▷午前9時30分～10時30分▷午前10時40分～11時40分 定員各10人(抽選) ●1回750円(8回分前納) 【「ハングル」へようこそ】

●原則火曜日午後7時～8時30分(計11日間) ●20歳以上の方 定員20人(抽選) ※教材費1,000円が必要。

【いきいき歌体操】

●原則第1・3金曜日午後1時30分～3時(計18日間) ●60歳以上の方 定員50人(抽選)

【氣功法】

自然波動法や腹式呼吸法を学びます。 ●原則第1・3金曜日午後3時10分～4時30分(計18日間) ●30人(抽選) ●現代レイキ法認定ヒーリングマスター・喜田一夫さん

【気ままに生け花】

●原則第2金曜日午後6時30分～7時30分(計12日間) 定員20人(抽選) ●御室流・梅原洲風さん 定員1回1,000円(4回分前納)

【気楽に始められる生け花】

●原則第2土曜日午後1時～2時30分(計8日間) 定員16人(抽選) ●小原流家元教授・南本豊勝さん 定員1回1,000円(4回分前納)

【初めての方の囲碁教室】

●原則第2・4日曜日午後2時～4時30分(計22日間) ●20歳以上の初心者 定員20人(抽選) ●1回200円(12回分前納・テキスト代か別途必要)

◇
●往復ハガキに教室名(歌・コーラスは時間帯も)、住所、氏名、電話番号を書いて、3月11日(木)必着までに郵送

●申込先 578・0941 岩田町4-3-22-500 くすのきプラザ 072(967)6565 (FAX兼用)

はすの広場(近江堂)

4月から来年3月まで(英語・中国語会話教室は5月から来年2月まで)開講します。

【ひまわりくらぶ】

いろいろなことを話したり、運動したりします。 ●第1火曜日午後1時～3時(計12日間) ●月300円(6か月分前納で教材費が別途必要)

【英語会話教室】

●▷初級=第1・3火曜日▷中級=第2・4火曜日 ☆いずれも午後7時～8時30分で計20日間 ●月1,500円(3か月分前納でテキスト代が別途必要)

【中国語会話教室】

●▷初級=第2・4火曜日▷中級=第1・3火曜日 ☆いずれも午後7時～8時30分で計20日間 ●月1,500円(3か月分前納でテキスト代が別途必要)

【将棋教室】

●第1・3土曜日午後1時～5時(計24日間) ●大人月1,000円、子ども月500円(3か月分前納)

◇
●定員若干名(抽選) ●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、3月15日(月)必着までに郵送

●申込先 577・0817 近江堂3-12-15 はすの広場 06(6730)0840、FAX06(6730)5723

やまなみプラザ(四条)

【将棋教室】

みんなで楽しく将棋をしませんか。 ●4月から原則第2・4日曜日午後1時～4時30分 定員20人(抽選)

●月500円 ●往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月12日(金)必着までに郵送

●申込先 579・8054 南四条町1-7 やまなみプラザ 072(988)3107 (FAX兼用)

お知らせコーナー

まなぶ

くすのきプラザの講座

【健康づくり講座】

④4月3日(土)午後2時～3時30分
④40人(抽選) ④講話「転倒のリスクと予防～足腰丈夫で長生きを」尼崎中央病院部長・新谷慎太郎さん

【史跡めぐり】

大阪市東淀川区の史跡を徒歩で訪ねます。④4月22日(木) (小雨決行)
☆阪急上新庄駅北改札口に午前9時15分集合 ④40人(抽選) ④500円

④往復ハガキに講座名、住所、氏名、電話番号を書いて、3月11日(木)必着までに郵送

④④〒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)

長瀬青少年センターの教室

【実践/フォトストーリー】



④3月13日(土)、20日(土)午後2時30分～4時30分(計2日間) ④文字入力とウィンドウズの基本操作ができる高校生以上の方 ④12人(抽選) ④2,000円 ④3月6日(土)まで

【ハンゲル講座入門】

④4月16日～7月30日の毎週金曜日午後7時～8時30分(計15日間) ④初心者 ④12人(抽選) ④8,000円 ④3月27日(土)まで

④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(ファクスでも可) ※当選者には連絡します。

④④〒577・0832長瀬町3-7-40 長瀬青少年センター 06(6727)1200、FAX 06(6729)9787

いっしょに学びませんか

障害者のための教室

市内在住の障害者を対象に、4月から9月まで(ボウリング・初級パソコン教室は7月まで)開講します。

【ししゅう教室】

④第1・3火曜日午前10時～正午(計11日間) ④10人 ※材料費が必要。④はさみ、針

【すこやかヨガ教室】

④第1・3火曜日午後2時30分～4時(計11日間) ④20人 ④バスタオル

【かんたんエクササイズ】

エアロビや筋力トレーニングをします。④第1・3水曜日午後7時～8時(計11日間) ④15人 ④タオル

【軽スポーツ教室】

ゲートボールやポッチャなどをします。④第2水曜日午後6時30分～8時(計6日間) ④10人 ④タオル

【ボウリング教室】

④第4水曜日午後6時～7時(計4日間) ④ボウリングスペースヒット(小阪2) ④12人 ④500円

【グロウアップ】

体操を通してスムーズな体の動かし方を学びます。④第1・3木曜日午後6時～7時(計12日間) ④10人 ④タオル

【色えんぴつ教室】

水彩色えんぴつを使って絵を描きます。④第2・4木曜日午後6時30分～8時(計11日間) ④10人

【ポッチャ教室】

④第2土曜日午前10時30分～正午(計6日間) ④10人

【初級パソコン教室】

④第4土曜日午前10時～正午(計4日間) ④5人

記号の見方

④とき ④ところ ④対象 ④定員・定数 ④内容 ④講師
④料金(表示のないものは無料) ④持ち物 ④申込方法・応募方法など
④申込み先・応募先 ④問合せ先 ④メールアドレス

お買い物は 東大阪市内で



五条老人センターの講座

市内在住の60歳以上の方が対象です。

【いきいきボランティア学習講座】

楽しくボランティア活動をするために、活動の基礎を学びませんか。④3月29日(月)午前10時～正午 ④30人(申込先着順) ④講話「はじめよう!ボランティア活動」大阪教育大学准教授・新崎国広さん

【健康のつよい「真向法」】

4つの基本動作で関節や筋肉を柔軟にし、心と体を整える健康法を学びます。④3月31日(木)午後1時30分～3時 ④50人(申込先着順) ④真向法協会・吉崎幸孝さん ※体操のできる服装で参加。

④3月1日(月)から

④④五条老人センター 072(985)3751、FAX072(986)7592

春季ゲートボール教室

春から始めてみませんか。



④4月～6月の毎週日曜日午前10時～11時30分(計12日間) ④スポーツホールかがやき(角田2) ④30人(申込先着順) ④3,000円 ④往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、3月19日(金)必着)までに郵送 ④④〒577・8521市役所青少年スポーツ室 06(4309)3282、FAX06(4309)3835

歴史講演会

④④3月6日(土)＝「大名の墓と亀の碑」元大手前大学教授・藤井直正さん ④13日(土)＝「河内古代寺院華ひらく」府立近つ飛鳥博物館・市本芳三さん ☆いずれも午後1時30分～3時 ④各90人(当日先着順)

④④埋蔵文化財センター 072(983)2340、FAX072(982)9411

介護予防教室



市内在住の60歳以上の方が対象です。

④④④3月10日(木)午後1時30分～3時＝トレーニング教室(足腰を鍛える筋力トレーニングなど)・15人 ④11日(木)、24日(木)午後1時30分～3時＝メロディうんどう教室(運動と生活指導など)・各25人 ※両日の申込不可。④17日(木)午前10時～11時30分＝健康体操教室(簡単なストレッチ体操など)・25人 ※各教室の重複申込不可。申込先着順。④3月1日(月)から電話または直接 ④④高齢者サービスセンター 072(962)8011、FAX072(963)2020

【絵手紙教室】

④第1・3金曜日午後6時30分～8時(計12日間) ④10人 ※240円(ハガキ代)が必要。

【書道教室】

④第2・4金曜日午前10時～11時30分(計12日間) ④20人 ※100円(半紙代)が必要。④習字道具

【手芸教室】

④第2・4金曜日午後1時30分～4時(計12日間) ④10人 ※材料費が必要。④竹串

スポーツ教室

④4月25日(月)、5月23日(月)、6月20日(月)午後2時～4時(計3日間) ④市民ふれあいホール(鳥居町) ④15人

④ボウリングとスポーツ教室以外は高井田障害者センターでします。申込多数の場合は抽選。④3月26日(金)までに電話で

④④高井田障害者センター 06(6789)0131、FAX06(6789)2870

お知らせコーナー

催し

青少年女性センター教室

【初歩のボールペン字体験教室】

3月13日(出)、20日(出)午後1時30分～3時30分(計2日間) 定20人(抽選) 料1,000円 3月8日(月)まで

【春休み親子マジック教室】

3月27日(出)午後1時30分～3時30分 定親子10組(抽選) 料1組2,000円 3月15日(月)まで

市内在住、在勤、在学の方 往復ハガキに教室名、住所、氏名(ふりがな)、マジックは保護者名も、年齢、電話番号を書いて、各申込期限(必着)までに郵送

〒577-0054高井田元町1-11-17 青少年女性センター 06(6789)5746、06(6789)2049

夢劇場14周年企画～夢2010

3月14日(日)午後1時～4時 定170人(当日先着順) 内オヤジバンドによる楽器演奏、プリマベラによるコーラス、マジックショー、フラダンス 夢劇場(布施駅前) 06(6784)2014 (R兼用)

現代アートの世界に輝く新星展

障害者が制作した魅力とエネルギーにあふれる現代アート作品の展覧会を開催します。 3月9日(火)～25日(休) 午前10時～午後6時(日曜日は休館) 府庁新別館内府立現代美術センター 大阪府自立支援課 06(6944)9176、06(6942)7215 障害者支援室 06(4309)3184、06(4309)3815

「こころの再生」音楽祭2010

府教育委員会では「人と人とのつながり、絆」をテーマに音楽祭を開催します。府立夕陽丘高等学校音楽科によるジブリや四季の童謡メドレーのオーケストラ演奏、シンガーソングライターの寺尾仁志さんと human note による歌もあります。「こころの再生」府民運動テーマソング「みんなトモダチ」を通して、音楽を楽しみませんか。

3月27日(出)午後1時30分～3時15分(開場は30分前) 府立中央図書館ライティホール ※小学生以下は保護者同伴。 定330人(抽選) ハガキに行事名、代表者の住所、参加者の氏名・年齢、電話番号を書いて、3月12日(金)(消印有効)までに郵送(ファクスでも可)

〒540-8570府民お問合せセンター #8001または06(6910)8001、06(6910)8005 学校教育推進室 06(4309)3268～69、06(4309)3838

社会教育センター ロビーコンサート

心に響く魅惑のサウンドで癒しのひとときを過ごしませんか。

3月28日(日)午後1時30分から 定90人(抽選) 内山口万里カルテットライブ(サクソ・山口万里さん(写真)、ピアノ・宮川真由美さん、ベース・西川和一郎さん、ドラム・梶原大志郎さん) 往復ハガキに行事名、住所、氏名(ふりがな)も、年齢、電話番号を書いて、3月13日(出)(必着)までに郵送 ※結果は17日(日)ころ通知。 〒577-0056長堂1-17-29 社会教育センター 06(6789)4100、06(6789)5212



ドリーム21 子ども教室発表会

ドリーム21の教室で活動している子どもたちが日ごろの成果を発表します(申込不要)。 3月21日(日)午後1時30分～3時30分=ハンドベル、パイオリン、リコーダーの演奏 午後1時～4時=生物教室、科学クラブの子どもたちによる手作りコーナーや観察体験、研究発表

子ども文化フェスティバル

ジャズダンス・バレエ・楽器演奏など、市内のグループや教室で活動している子どもたちが日ごろの成果を発表します。(申込不要) 3月22日(日)午前10時～午後4時

プラネタリウム操作体験教室

プラネタリウムの機械操作の体験と投影を見学します。 3月27日

(出)午後1時～3時30分 小学校3年生～中学生 定8人(抽選) 料500円 往復ハガキ(1人1枚)に教室名、住所、氏名、学校名、学年、電話番号を書いて3月12日(金)(必着)までに郵送(Eメールでも可)

ドリーム21の臨時休館

機器の点検とプラネタリウムソフト入れ替えのため、3月2日(火)、3日(水)は臨時休館します。プラネタリウムは引き続き5日(木)まで休止し、6日(金)から春の新春組「ガンダム新体験-0087 グリーンダイバース」を投影します。

〒578-0923松原南2-7-21 ドリーム21 072(962)0211、06(962)0810、kyositu@dream21.higashiosaka.osaka.jp

記号の見方

時 とき 所 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 送 メールアドレス

稲田桃を見に行こう
春爛漫まち遊びツアー

江戸時代に栄えた稲田桃を復活させようと地域住民の手によって蘇った稲田桃は、今では東大阪の風物詩のひとつでもあり、大阪ミュージアムにも登録されています。稲田桃の花見をしながら春を楽しみませんか。 3月28日(日) ☆ J R 高井田中央駅前広場に午前9時30分集合、楠根小学校で正午ごろ

解散 定100人(抽選) 料500円(お土産付) 往復ハガキに行事名、住所、氏名、電話番号を書いて、3月15日(月)(必着)までに郵送
〒579-8011東石切町2-3-33 めつけもんもっけもんまいど! 東大阪 072(981)0111、06(940)6679 商業課 06(4309)3176、06(4309)3846

高齢者サービスセンター クラブ活動発表会(弥生祭)

3月5日(日)=クラブ活動発表会(詩吟、謡曲、民謡、民謡踊り、社交ダンス、カラオケ)など 6日(出)=お茶席、介護予防体操など ☆いずれも午前10時～午後3時 ※両日、作品展示会(手芸、陶芸、書道、華道、美術など)、テイスサービス利用者の作品展示や案内、福祉なんでも相談もあります。 高齢者サービスセンター 072(962)8011、06(962)963)2020

ビデオな1日

在日韓国人の女性が本名を名のり、看護師として明るく生きる生活を描いた作品「ホームタウン 朴英美のまち」(日本語字幕あり)を上映します。 3月11日(日)午後7時～8時 定40人(当日先着順) ※1歳6か月～就学前幼児の保育あり(1人200円で定員10人・3月4日(日)までに要予約)。 イコラーム(男女共同参画センター) 072(960)9201、06(962)9207

ヘルシーウォーキング

4月4日(日)(雨天中止) ☆京阪私市駅に午前9時集合、J R 星田駅で午後3時ごろ解散 コース 星の里いわふね-森林鉄道歩道橋-ピトンの小屋-星のプラパークやまびこ広場(昼食)-妙見坂の桜 料500円 往復ハガキ(1人1枚)に行事名、住所、氏名、電話番号を書いて、3月15日(月)(必着)までに郵送
〒578-0975中鴻池町2-3-13 グリーンパル(中鴻池) 06(6747)1592、06(6744)2748

やまなみまつり

3月14日(日)午前10時～午後4時 展示=書道、絵画、絵手紙、アートフラワー、ちぎり絵、木目込み人形など 舞台(午後1時から)=新舞踊、日本舞踊、童謡、大正琴、かくし芸、民謡など
やまなみプラザ(四条) 072(988)3107 (R兼用)

くらしの緊急情報

ネットやテレビ通販は クーリング・オフができない?

～緊急度レベル★★★★☆

「肌着をインターネット通販で買ったが、着てみるとサイズが大きい。クーリング・オフできるか? ネットで間違えて遠い会場の分のコンサートチケットを注文してしまった」というような相談が増えています。

最近ではインターネット、電話、ファクスなどの通信手段によって契約する通信販売の利用が増えています。

しかし、カタログやインターネット、テレビショッピングによる通信販売は、クーリング・オフ(無条件解約)ができません。多くは返品特約がっていますが、返品ができないものにはできないことをわたりやすく表示しなければなりません。 昨年12月1日から特定商取引法改

正により、広告に返品特約が書かれていない場合は、商品が届いてから8日以内であれば送料を消費者負担で返品ができることになりました。通信販売を利用する場合は、広告表示をよく読んでから次のことに注意して利用しましょう。

ショップの所在地や連絡先、担当者などを確認し、カタログやサイトの記録を残しておく。前払いには避ける。返品規定は必ず確認する。商品が届いたら中身をすぐに確認する。契約する際は、内容をしっかり確認し、おかしいと思ったら消費生活センターへ相談してください。 消費生活センター 072(965)0102、06(962)9385