

予防と対策を～新型インフル 発熱相談センター 072 (965) 0521

新型インフルエンザ(H1N1)に対して、市では市民のみならずからの相談に応えるため、「発熱相談センター」を開設しています(6月2日現在)。

新型インフルエンザの感染が疑わしい場合は、発熱相談センターへご連絡ください。また、感染の拡大を防ぐため、引き続き十分な予防と対策に努めましょう。

◇東大阪市発熱相談センター 072 (965) 0521

◇聴覚障害者専用ダイヤル 072 (960) 3806

☆いずれも午前9時～午後5時30分(土・日曜日、祝日を除く)

※6月12日(金)までは、午前9時～午後7時(土・日曜日を含む)です。ただし、感染状況や事態の変化により、開設日時に変更が生じる場合があります。なお、時間外については、大阪府の発熱相談センターをご利用ください。

◇大阪府発熱相談センター 06 (6944) 6791

※くわしくは、市ホームページ(保健所)をご覧ください。

■問合せ先 健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)

3809



次代につながる モノづくりを応援

補助金を交付します 製品化促進事業

市では、市内中小企業の付加価値の高い製品の製造を促進するため、製品化に向けた試作品の製作など、製品の事業化に取り組み中小企業者に対し、補助金を交付します。

ぜひご利用ください。
なお、この補助金の交付を受けるためには、事業計画などをご提案いただく必要があり、対象 市内に本社または工場があり、引き続き1年以上事業を営んでいる中小企業者



◇補助内容 製品化に向けた試作品の製作にかかる経費の一部を助成

◇補助額 事業経費にかかると合計額の2分の1以内で、1事業者あたり上限50万円

◇提案方法 所定の提案書類および添付書類などを6月15日(月)～7月3日(金)に持参(郵送でも可)

※所定の書類はモノづくり支援室で配布、市ホームページ(モノづくり支援室)からダウンロードもできます。

新たに表彰制度を創設
東大阪テクノスター

市では、本市企業のモノづくりに携わる従業員で、高度な技術を持ち、その技術を活かして企業貢献することにも、ほかの従業員にも元気を与えられる人を表彰する「東大阪テクノスター」を新たに創設しました。

企業の代表者は、ぜひ、推薦してください。

表彰資格とは次のとおりです(表彰は来年2月下旬の予定)。

◇表彰資格 モノづくりに相当期間携わり、市内の同一企業に引き続き3年以上勤務する従業員

◇審査基準 次の条件のいずれかにより、企業業績向上に大きく貢献した従業員

▽作業工程・工法を短縮し、また、既存機械を改良・整備するなど、納期短縮やコストダウン、品質向上を実現した
▽製品の設計・開発を担い、高付加価値化の実現に寄与した
▽卓越した技術を持ち、その技術を活かした

※表彰者には「東大阪テクノスター」の称号を授与し、副賞を贈呈します。

◇推薦方法 申請書に必要事項を書いて、8月31日(月)(必着)までに郵送または持参

※申請書は、モノづくり支援室で配布。市ホームページ(モノづくり支援室)または東大阪市技術交流プラザホームページ(<http://www.techplaza.city.higashiosaka.osaka.jp/>)からダウンロードできます。

◇くわしくは、ホームページをご覧ください。

◇応募・問合せ先 工務課 06(4309)3177、FAX06(4309)3177、06(4309)3177、FAX06(4309)3177

06(4309)3177

新たに4社7製品を認定

東大阪ブランド

市内企業の優れた製品を広くPRする「東大阪ブランド」に、次の4社7製品を新たに認定しました。

東大阪ブランド認定製品とは、ナンバーワン・オンリーワン・プラスアルファ(高付加価値)などの要件を満たし、評議会で審査して認定された製品で、現在、市内製造業51社98製品あります。

認定製品 ①②③④⑤はナンバーワン、⑥⑦はプラスアルファ(高付

加価値)製品として認定

①プーライン(駐車場用の白線)(グラス・ファイバー工研株)＝いつでもどこでもすぐに張れる、グラス・ファイバーで強化した丈夫な駐車場用のライン。

②メールブロック(㈱サンクレスト)＝携帯電話のメールをのぞき見

防止する液晶保護フィルム。

③ディフィール ジュエリーシール(同社)＝携帯電話にシールを張るだけで簡単に装飾ができるキラキララインストーン付シール。

④ケイタイモッパー(同社)＝何度でも張ってはがせる吸着タイプのひもなし携帯用クリーナー。

⑤マジックフィルム(同社)＝携帯電話・ゲーム機の傷が消える液晶画面保護フィルム。

⑥ペンデメクルン(㈱創信工業)＝ペンで紙めくりが簡単にできる筆記具に取り付ける紙めくり具。

⑦自動串刺し機 M K006(㈱ライズンテック)＝時間と手間がかかり、熟練度のいる焼き鳥の串刺し作業を簡単にできる機械。あらゆる具材に対応します。



【申請を随時受け付け】

東大阪ブランド推進機構では、新規の東大阪ブランド申請を随時受け付けています。

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。

■問合せ先 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

薄味でおいしくトライ!



素材の味を楽しみながら主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

【夏の焼き野菜どんぶりの作り方(1人分の栄養価: エネルギー366kcal、塩分1.9g)】
①米は炊く30分前にとぎ、ざるに上げる。炊飯器の内釜に米を入れ、分量どおりの水を加減して炊く。
②青じそとみょうがは千切りにする。
③アスパラガスは根元を2cmぐらい切り落とし、オクラはへたを切り落とし、ガクの部分をひとむきする。
④なすとピーマンは焼き網を直火にかけて直接強火にかざして焼き、全体の皮がチリチリと焦げるまで焼く。
⑤④を水にとって粗熱をとり、焦げた皮をむき食べやすい大きさに切る。

親子で楽しく遊ぼうよ 子育て支援センターの催し



※車でのお来場はご遠慮ください

鴻池子育て支援センター

【おでかけ講座～親子で遊ぼう】
ふれあい遊びや簡単な製作をします。
とき 6月26日(金)午前10時～11時
ところ ゆうゆうプラザ(日下)
対象 1歳6か月～3歳未満の乳幼児とその保護者 定員 20組(申込先着順) 申込方法 6月19日(金)午前10時30分～午後5時に電話で
【おでかけホッと広場】
おもちゃや楽しい遊びを用意しています。
とき 7月3日(金)午前10時～11時30分
ところ ゆうゆうプラザ(日下)
対象 就学前乳幼児とその保護者 ※申込不要。
◆ 申込み・問合せ先 鴻池子育て支援センター 06(6748)8251、FAX06(6743)0577

荒本子育て支援センター

【ひよこっこ広場】
とき 6月22日(月)、29日(月)、7月6日(月)午後1時30分～3時30分、7月8日(水)午前9時30分～11時30分
対象 ヨチヨチ歩きができる1歳11か月までの乳児とその保護者 ※申込不要。
【おむつはずれ講座】
とき 6月26日(金)午前10時～11時30分
午後1時30分～3時
対象 1歳6か月以上の乳幼児とその保護者 定員 各12組
申込方法 6月15日(月)午後1時30分～22日(月)午後5時に電話で ※当選者には6月23日(火)に連絡。
【七夕飾りをつくらう】
とき 7月1日(水)午前10時～11時30分
対象 2歳6か月以上の幼児とその保護者 定員 20組(申込先着順)
申込方法 6月19日(金)午後1時30分から電話で
◆ 申込み・問合せ先 荒本子育て支援センター 06(6788)1055、FAX06(6788)2597

長瀬子育て支援センター

【七夕笹かざり作り】
とき 6月30日(火)午前10時～11時30分
対象 2歳以上の幼児とその保護者とその保護者 定員 15組(申込先着順)
申込方法 6月19日(金)午後1時から電話で
【おむつはずれ講座】
とき 7月7日(火)午前10時～11時
対象 2歳以上の幼児とその保護者 定員 15組(申込先着順)
申込方法 6月26日(金)午前10時から電話で
【親子クッキング】
わらびもちを作ります。
とき 7月7日(火)午後2時～3時30分
対象 2歳以上の幼児とその保護者 定員 12組(申込先着順)
申込方法 6月30日(火)午後1時から電話で
◆ 申込み・問合せ先 長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、FAX06(6728)2413



食事を楽しむ高齢者

生活習慣病と食生活、若い女性の健康指標と栄養摂取などを研究している大阪樟蔭女子大学大学院教授・瓦家千代子さんにお話をうかがいました。

Q1 高齢者の食生活について研究されているそうですが、どんなことがわかっていますか。
A1 高齢者に高血圧者が多く、塩分の摂取が多いことは、多くの調査から明らかになっています。そこで、高血圧者の高血圧と高血圧でない人の食事内容を調べました。
高血圧者は、塩分の摂取だけでなく、たんぱく質、カルシウム、鉄、カリウム、ビタミンなどの摂取も少なく、体に必要な栄養素まで減らしてしまっている結果となっています。それは、塩分を摂ってはいけないと思うあまりに食べる量が減って、豆類、果物、野菜、海藻などの摂取量が少なくなっている結果を現れています。
また、調査から高齢者は煮物を多く食べていることがわかりました。

食事はバランス

～主食・主菜・副菜を組み合わせて

大阪樟蔭女子大学大学院教授・瓦家千代子さん

煮物に用いられる食材の種類は魚、肉、芋、野菜など幅広く、使用する分量もさまざまです。たんぱく質も使っても、煮ることでたんぱく質が壊れ、繊維が軟らかくなって、食べやすくなります。煮物は現代人に不足している食物繊維を多く摂取できる料理で、伝統料理としてぜひ伝えたい料理の一つです。ところがその煮物を使う調味料は砂糖、しょうゆ、残念ながら煮物をたくさん食べることで塩分も塩分の摂りすぎにつながります。



瓦家千代子さん
【プロフィール】
2007年 東大大阪市食育推進計画策定に関する懇話会会長
2008年 東大大阪市食育推進ネットワーク会議議長、東大大阪市農政懇話会委員
栄養教育・指導員(共済会)、介護福祉士(ためた)にも役立つ「食育トライくん」を食

Q2 バランスのとれた食事をとるには、何を意識すればいいですか。
A2 「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで、栄養バランスがとれます。主食はごはん、パン、めんなど、主菜は肉、魚、卵など、副菜は野菜を中心に和え物、サラダ、煮物などです。副菜に汁物を添えるとよい良くなります。

Q3 「東大阪には、大阪よりも、野菜がおいしい」といいますが、どうしてですか。
A3 東大阪には、大阪よりも、野菜がおいしい理由があります。この郷土料理を日常の食事に登場させることは、栄養バランスを良くすることに繋がります。学校給食のメニューにできるだけ種類の多い野菜を盛り込んでいくことが、子どもたちも郷土料理を身につけていきたいと思います。

Q4 煮物の減塩について、何かアドバイスはありますか。
A4 煮物の減塩には、調味料の減塩を研究課題としています。煮物はお惣菜としてスーパー、コンビニなどで売っていますが、これも調査すると手作りの惣菜に比べて市販の惣菜には塩分が多く含まれていることがわかりました。

Q5 食育推進計画について、何か期待はありますか。
A5 食育推進計画は、市民の健康と生活の質を向上させるために、食育の重要性を認識し、食育の推進を図ることを目的としています。食育推進計画は、食育の重要性を認識し、食育の推進を図ることを目的としています。



食育推進シンボルマーク

近年、栄養の偏り不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など、食生活をめぐる環境が大きく変化しています。このような問題を解決するため、平成17年に食育基本法が施行され、さまざまな試験を通じて食に関する知識と食を摂る力を習得し、健全な食生活を営むことができるよう人間を育てる食育を推進することが求められています。

食育推進シンボルマークのイメージは、「食育」の文字をモチーフに、食育の重要性を表現しています。また、食育推進計画は、食育の重要性を認識し、食育の推進を図ることを目的としています。

食を楽しむ健やかな生活を

生涯にわたって健康的な生活を送るためには、食に関する正しい知識を身につけることが大切です。6月は「食育月間」、毎月18日は「食育の日」です。ぜひこの機会に「食育」について考えてみましょう。

市職員を募集
消防吏員・助産師・看護師
【消防吏員】
消防吏員の採用試験を次のとおり行います。
【助産師・看護師】
市立総合病院では、助産師・看護師の採用試験を次のとおり行います。

7月は「人権尊重のまちづくり強化月間」
講演「外国籍住民の人権を考える」
市では、だれもが住みやすいまちづくりを進めていくため、7月を「人権尊重のまちづくり強化月間」と定め、発着活動に取り組んでいます。

市民美術センター特別展
パリを愛した画家たち
3時 定員 80人(抽選)
内容 講演「南海コレクションについて」
大分県立芸術会館主幹学芸員・加藤康彦さん ※入館料が必要。
申込方法 往復ハガキ(1人1枚)に講演名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、6月24日(水)消印有効までに郵送

その他

納期限は6月30日 市・府民税第1期分

市民税・府民税第1期分の納期限は6月30日(火)です。納期限までに市税取扱金融機関または郵便局で納めてください。

市民税・府民税は、その年の1月1日現在に居住していた市町村で、前年中の所得により課税されます。1年分の税金を一括納付する全期前納報奨金制度を利用すると、年税額から報奨金を差し引いた額で納付できます。なお、取扱期限は6月30日(火)までです。口座振替利用者は残高確認してください。

【休日納付相談】

納付が困難な方を対象に、休日納付相談を行います。来庁または電話でご相談ください。 ☎ 6月20日(土)、21日(日)午前9時～午後4時 ☎ 納税課 ☎ 納税通知書、印鑑

☎ 課税内容について＝市民税課 06(4309)3135、R06(4309)3809 ▷ 納付について＝納税課(郵便番号が577の方)＝06(4309)3150～1) (郵便番号が578の方)＝06(4309)3149) (郵便番号が579の方)＝06(4309)3148、R06(4309)3808

現況届の提出を

児童手当・特例給付受給者

児童手当・特例給付を受けている方に「児童手当・特例給付現況届」の用紙を6月中旬に送付します。

この届は、受給者の6月1日現在の状況を把握し、手当を引き続き受ける要件に該当するかどうかを確認するためのものです。6月30日(火)までに郵送または国民年金課および行政サービスセンターに提出してください。届を出さない場合、6月分以降の手当はいったん停止しますのでご注意ください。

なお、所得の申告をしていない方で、後日申告によって所得制限額を超える所得が判明したときは、手当を返していただくことになります。

☎ 国民年金課 06(4309)3165、R06(4309)3805

更新手続きはお済みですか 自立支援障害福祉サービス

地域生活支援事業の適用は、すべての方が6月30日(火)で終了します。利用継続を希望される場合は、必ず更新手続きをしてください。また、自立支援給付の受給者証の認定有効、支給決定、適用期間のいずれかが6月30日(火)までの方で更新手続きをされていない場合は、至急手続きをしてください。

☎ 障害者支援室 06(4309)3184、R06(4309)3815

介護支援専門員実務研修受講試験

試験日 10月25日(日)午前10時から
受験資格 医師、看護師、介護福祉士など、保健・医療・福祉の各分野で5年以上かつ900日以上(介護業務で国家資格などを取得していない場合は10年かつ1,800日以上)の実務経験がある方
料9,000円 申込書に必要事項を書いて、7月13日(月)(消印有効)までに簡易書留により郵送 ※試験要領(申込書)は高齢介護課、保健所、保健センター、福祉事務所まで6月19日(金)から7月13日(月)まで配布。

☎ 財団大阪府地域福祉推進財団 06(6763)8044、R06(4304)2941
☎ 高齢介護課 06(4309)3185・3187、R06(4309)3848

職場や家庭でも消灯を

CO₂削減/ライトダウンキャンペーン

環境省では、地球温暖化防止のため、2003年から夏至の日にライトアップ施設や職場、家庭での消灯を呼びかける「CO₂削減/ライトダウンキャンペーン」を実施しています。

市では、6月20日(土)から7月7日(火)まで、市役所本庁舎のライトアップを消灯します。また、6月21日(日)(夏至)の「ブラックイルミネーション2009」と7月7日(火)(クールアースデー)の「7タライトダウン」では、職場や家庭でのライトダウン(一斉消灯)を午後8時から10時まで広く呼びかけています。ご協力ください。

☎ 環境企画課 06(4309)3198、R06(4309)3818

補助します 幼稚園の保育料

市内に住所があり、子どもを幼稚園に就園させている保護者を対象に保育料などを補助します。

各幼稚園から「お知らせ」を6月下旬までに配布しますので、各幼稚園へ申し込んでください。なお、対象者は平成21年度の補助基準に基づき決定します。

【市立幼稚園】

対象・補助額(年額) 生活保護を受けている方、市民税非課税または市民税所得割非課税の方＝2万円～7万7,000円

【私立幼稚園】

対象・補助額(年額) ▷ 生活保護を受けている方および市民税非課税の方＝15万3,500円～29万4,000円 ▷ 市民税所得割非課税の方＝11万6,300円～29万4,000円 ▷ 市民税所得割課税額が3万4,500円以下の方＝8万8,400

円～29万4,000円 ▷ 市民税所得割課税額が3万4,501円～18万3,000円の方＝6万2,200円～29万4,000円 ※市民税所得割課税額とは住宅借入金等特別税額控除などの適用前の額です。

◇

同一世帯で2人以上の子どもを同時に就園させている場合や小学校1年生から3年生までの兄・姉がいる場合、保育所・認定こども園または障害児通園施設に在園している兄・姉がいる場合は、第1子から第3子以降に応じて補助額が異なります。

また、4・5歳児を私立幼稚園に就園している保護者を対象に園児1人あたり2万円または2万2,000円の保護者負担軽減制度がありますので、あわせてお申込みください。

☎ 各幼稚園 ▷ 学事課 06(4309)3272、R06(4309)3838

自治会ほっとニュース

～住みよいまちをみんなの手で～

市政だよりでは、東大阪市自治協議会(会長・松浦隆さん)に加盟されている自治会のみなさんが、地域で取り組まれている活動を紹介する新コーナー「自治会ほっとニュース」を企画しています。

自治協議会は、市内45校区390の自治会により構成。地域住民の協力と創意工夫に満ちた自主的な活動によって維持されています。

今年度も「さわやか挨拶運動」の展開を強化し、「気づき、目くばり、思いやりの心をもったまちづくり」の推進、運動を契機に本会活動の一層の充実発展をめざすなど、12の活動目標を掲げられています。

心の通い合うまちづくりが叫ばれる今、自主防災訓練や美化・清掃活動、古紙回収やごみの分別、リサイクル運動、お年寄りへの訪問や子どもたちを見守る愛ガード運動、安心

安全パトロールなど、地域の自治会では住民の親睦も含めたさまざまな共同活動が行われています。

住みよいまちを築いていくため取り組んでいる「自治会活動」。市内のあまち、このまちで、笑顔で活動する市民のみなさんの「ほっと」な姿を紹介していきます。お楽しみに。

自治会加入のご案内

今、心の通いあったまちづくりが叫ばれています。地域住民で住みよいまちをめざすためにも、自治会に加入されることをお勧めします。加入の申込みは、お住まいの自治会の会長または役員・班長までご連絡ください。

自治会がわからない方は、地域振興室までお問合せください。

☎ 地域振興室 06(4309)3161、R06(4309)3861

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

大麻やシンナー、覚せい剤、麻薬、違法ドラッグなどの薬物の乱用は、乱用者自身の体や人生を壊すだけでなく、周りの人にも危害をおよぼしてしまいます。「ほんの1回ぐらいなら…」という安易な気持ちで命取りです。甘い誘惑をきっぱりと断る勇気を持ち、薬物の乱用は絶対にやめましょう。

6月20日(土)から7月19日(火)まで、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動が全国的に行われます。市では、啓発ビデオの貸出しや啓発物品の配布を行っていますので、ご利用ください。

☎ 環境業務課 072(960)3804、R06(960)3807

セアカゴケグモにご注意を

毒グモの一種「セアカゴケグモ」が本市でも見つかっています。攻撃性はありませんが、夏になると活発になり、素手で触るとかまれることがあります。セアカゴケグモは、排水溝の側面、マンホールのふたの裏、屋外のブロックやプランターなどに生息しています。溝掃除や草花の植替えなどをするとき、特に注意してください。

もしかまれたときは、傷口を水で洗うなど清潔にし、できるだけ早く病院で治療を受けてください。クモを殺して持参すると、より適切な治療につながります。特徴 体長約1cm、全体が黒く、背に赤い帯状の模様がある
駆除方法 市販の殺虫剤(ピレスロイド系)を噴霧する

☎ 環境業務課 072(960)3804、R06(960)3807

7月1日から変更します

建築確認申請・検査の手数料

建築確認申請・検査(中間検査・完了検査)などの申請を市に提出する場合、7月1日(火)から手数料を変更します。金額などくわしくは、市ホームページ(建築審査課)をご覧ください。

☎ 建築審査課 06(4309)3241、R06(4309)3834

日本脳炎予防接種

積極的勧奨を控えていた日本脳炎予防接種が、6月2日から新ワクチンにより接種ができるようになりました。対象は第1期(3歳以上7歳6か月未満)です。ワクチン接種を希望される場合は、各医療機関でご確認ください。

☎ 健康づくり課 072(960)3802、R06(960)3809

肺がん・結核エックス線検診

☎ 7月1日(火)午前9時30分～10時30分、14日(土)午後1時30分～2時30分＝中保健センター ▷ 2日(火)午後1時30分～2時＝東診療所(申込みは東保健センター) ▷ 7日(土)午前9時30分～10時30分＝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3人(申込先着順)

☎ 東・中・西保健センター ▷ 東＝072(982)2603、R06(986)2135 ▷ 中＝072(965)6411、R06(966)6527 ▷ 西＝06(6788)0085、R06(6788)2916

経済センサス・基礎調査を実施

商店や工場、営業所、病院など、すべての事業所を対象に、6月下旬から調査票を配布し、調査を実施します。

統計調査の結果は、国や都道府県、市区町村などがこれからの行政を考える重要な基礎資料として活用します。調査に協力をお願いします。

☎ 統計課 06(4309)3113、R06(4309)3849

緊急専用窓口を設置

府内各ハローワーク

このほど、「雇用調整助成金」「中小企業緊急雇用安定助成金」の緊急専用窓口を府内の各ハローワークにも設置しました。受付期間 来年3月31日までの月曜日～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)

☎ ハローワーク布施 06(6782)4221、R06(6783)6768 ▷ 労働雇用政策室 06(4309)3178、R06(4309)3846

お知らせコーナー

催し

七夕まつり

【夢広場 (布施駅前)】

7月3日(金)～5日(日)午前10時～午後4時 ④ 幼稚園児の絵画展▷七夕の笹飾り、犬の小物づくり(5日を除く)▷サークルTUTTIによる人形劇やペンシルパルーンなど(5日午後1時から)

④ ④ 夢広場 06(6784)2014 (R兼用)

【はすの広場 (近江堂)】

7月5日(日)午前10時～午後0時30分 ④ 落下傘作り、昔遊び(お手玉やおはじき)、ゲーム、ロープ結び、クラフトなど ※手作りお菓子も進呈。

④ ④ はすの広場 06(6730)0840、R 06(6730)5723

七夕親子の集い

親子で七夕の笹飾りを作ります。

7月5日(日)午後2時～4時 ④ 子どもとその保護者 ④ 30組(当日先着順)

④ ④ やまなみプラザ (四条) 072(988)3107 (R兼用)

ももの実祭り

7月4日(土)、5日(日)午前10時～午後4時 ④ ▷作品展示、舞台発表▷フリーマーケット(4日)▷模擬店(5日)

④ ④ ももの広場 06(6745)9141 (R兼用)

あじさいまつり ぬかた園地



2万5,000株、30品種以上のあじさいが咲き誇る府民の森ぬかた園地あじさい園(近鉄生駒ケーブル生駒山上駅から徒歩35分)で、6月20日(土)から7月12日(日)まであじさいまつりを開催します。

【あじさいの茶店】

7月3日(金)～5日(日) ※午前10時開店で商品がなくなり次第閉店。

【入門水彩画～あじさいをスケッチしよう!】

7月4日(土)午前11時から、午後1時30分から ④ 各20人(申込先着順) ④ ④ ボタニカルアート katsura ④ 500円

【あじさい教室】

7月5日(日)午前11時から、午後1時30分から(各30分前から受付) ④ 各20人(当日先着順) ④ 300円

このほか、「ハイキング」や「剪定作業体験」(いずれも要申込)なども開催。くわしくはみどり公社ホームページ(<http://www.osaka-midori.jp/>)またはお問合せください。

④ ④ ④ 大阪府みどり公社緑化部 06(6266)8665

④ ④ ④ みどり対策課 06(4309)3227、R 06(4309)3836

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

集まれ花園に!

U20世界ラグビー 選手権開催中

近鉄花園ラグビー場では、6月5日から「U20世界ラグビー選手権」を開催しています(有料)。世界16の国と地域のU20(20歳以下)ラグビー代表チームが日本に集結し、迫力あるプレーを展開しています。ぜひ、間近で体感してください。

④ (キックオフ) ▷ 6月17日(土)午後1時から、午後3時から▷ 21日(日)正午から、午後2時から ④ 順位決定戦 ※チケット情報など、くわしくは日本ラグビーフットボール協会

ホームページ (<http://www.rugby-japan.jp/>) をご覧ください。

④ ▷ ④ 日本ラグビーフットボール協会 03(3401)3290 ▷ 政策推進室 06(4309)3101、R 06(4309)3826



アジサイハイキング

慈光寺やぬかた園地を訪ねます。

7月4日(土)(小雨決行) ☆グリーンガーデンひらおかに午前10時集合 ④ 20人(抽選) ④ 生駒ネイチャークラブ・石水久夫さん ④ 300円 ④ 弁当、水筒、雨具、滑らない靴、着替え ④ 行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を7月1日(木)までに電話またはファクスで ④ ④ グリーンガーデンひらおか 072(982)9920、R 072(982)9921

ビデオな1日

再婚とグループホーム造りに奮闘する老人の生き方をユーモアに描く「老いてこそわが道をゆくみたらし団子」を上映します。7月9日(日)午後1時30分から ④ 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7月2日(日)までに要予約・定員10人)。

④ ④ イコーラム(男女共同参画センター) 072(960)9201、R 072(960)9207

くすのき歌声喫茶

7月19日(日)午後2時～4時30分 ④ 100人(抽選) ④ 500円(飲み物付) ④ 往復ハガキに行事名、住所、氏名、電話番号を書いて、6月25日(日)必着)までに郵送

④ ④ ④ 〒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 (R兼用)

相談

緊急出張相談

厳しい経済・雇用状況に対し、市と日本政策金融公庫、中小企業診断士、東大阪商工会議所が合同で市内事業所などを対象に金融、労働、経営の相談に応じます。ぜひ、ご利用ください。

6月16日(日)午前10時～午後4時 ④ はすの広場(近江堂) ④ 中小企業・緊急保証融資相談、経営相談・指導、労働相談など

④ ▷ ④ 経済総務課 06(4309)3174、R 06(4309)3846 ▷ 東大阪商工会議所中小企業相談所 06(6722)1151、R 06(6725)3611

1人で悩まないで

「子どもの人権110番」強化週間 0120(007)110 (フリーダイヤル)

いじめや不登校、体罰、児童虐待など子どもの人権に関する相談に子どもの人権専門委員(人権擁護委員)が応じます(秘密厳守)。④ 6月28日(日)～7月4日(土)午前8時30分～午後7時 ☆土・日曜日は午前10時～午後5時

④ ▷ ④ 大阪府法務局人権擁護部第3課 06(6942)9492 ▷ 人権啓発課 06(4309)3156、R 06(4309)3823

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。7月1日(日)、8月5日(日)、22日(日)、9月2日(日) ☆いずれも午後1時～4時 ④ 各6人(1人30分で申込先着順)

【労働相談】

女性の社会保険労務士が相談に応じます。7月11日(日)、8月8日(日)、9月12日(日) ☆いずれも午後1時30分～4時20分 ④ 各3人(1人50分で申込先着順)

④ ④ ④ 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)。

④ ④ ④ 火～日曜日の午前10時～午後5時に電話で(法律相談は相談日の2週間前から受付)

④ ④ ④ イコーラム(男女共同参画センター) 072(960)9205、R 072(960)9207

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、資格取得のための就業支援講習(パソコン初級など)、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)。7月16日(日)午前10時～午後4時 ④ イコーラム(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7月7日(日)までに要予約・定員あり)。

④ ④ ④ 母子家庭等就業・自立支援センター 06(6762)9995、R 06(6762)3796 ④ ④ ④ こども家庭課 06(4309)3194、R 06(4309)3817

★ ドリーム21 ★ 七夕週間の催し

ドリーム21では、6月16日(日)から7月7日(日)までを七夕週間とし、プラネタリウム七夕番組の投影や星のグッズづくり、楽しいコンサートを行います。ぜひお越しください。

なお、七夕週間(日曜日を除く)の午前は、プラネタリウム一般番組の投影はありません。7月5日(日)は午前中2回と午後4時から投影します。

ものづくり教室

七夕と星のグッズをつくろう

7月27日(日)午後1時30分～3時30分(受付は30分前から) ④ 4歳以上の方 ④ 30人(当日先着順) ④ 100円

星空・七夕コンサート

うたっておどろごもどろうた

～みんなも知ってる世界の童謡

歌ったり、体を動かしたりして遊びます。プラネタリウムの美しい星空や演出もお楽しみください。7月5日(日)午後2時から ④ ④ ④ マンミーナ&パッパリオほか ④ 事前予約400円、当日500円(大人子ども同額) ※電話予約も可。

ドリーム21の教室

プラネタリウム教室

夏の星座をさがそう!

7月25日(日)午後2時～4時 ④ ④ ④ 市内在住の小学生とその家族 ④ 15組(抽選・1組3人まで) ※小学校2年生以下は保護者同伴。④ 1組500円

一輪車教室

日本一輪車協会の指導で基本から楽しく学びます。7月29日(木)～31日(土)(計3日間)▷①コース=午前10時～正午▷②コース=午後1時～3時 ④ ④ ④ 市内在住、在学の小学生 ④ 各20人(抽選) ④ 1,000円

④ ④ ④ 往復ハガキ(1人1枚)に教室名(一輪車は希望コース、プラネタリウム教室は参加人数も)、住所、氏名、学校名、学年、電話番号を書いて、7月8日(日)必着)までに郵送(Eメールでも可)

④ ④ ④ 〒578・0923松原南2-7-21 ドリーム21 072(962)0211、R 072(962)0810、④ ④ kyositu@dream21.higashiosaka.osaka.jp



40歳・50歳・60歳・70歳の節目には成人歯科健診を受けましょう

壮年期以降で歯を失う原因となる歯周疾患は、40歳代を境に急増しています。

東大阪市では、40歳・50歳・60歳・70歳になる方を対象に『節目健診』として成人歯科健診を実施しています。ぜひ、受診してください。

成人歯科健診

1.対象

東大阪市在住で、満40・50・60・70歳になる節目の方

2.健診内容

問診・口腔内診査・歯科保健指導

3.健診費用

無料(満40・50・60・70歳の方 年1回)

4.実施場所

市内の取り扱い歯科医療機関

5.受診方法

市内の取り扱い歯科医療機関へ直接お申込みください。
受付に「市の成人歯科健診を受けたい」とお伝えください。



健康で長生きは みんなのねがい

長寿の秘けつは、よく食べ、よく話し、よく笑うことです。そのためには、いつも歯と口の健康に気をつけることが大切です。

東大阪市では、ハチマルニイマル8020運動を推進しています。

8020運動とは、国や地方自治体、歯科医師会が中心となって進めている「80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標に、歯や口の健康管理に気をつけよう」という運動です。



むし歯予防と歯周病予防を行い、80歳になっても20本の歯が残るように口の中の健康を保ちましょう。

かかりつけ歯科医を 持ちましょう

気軽に相談にのってくれたり、指導してくれたりするかかりつけ歯科医を持ちましょう。

かかりつけ歯科医とは、痛いときだけに行く近くの歯科医療機関のことではありません。

かかりつけ歯科医の特徴は、次のとおりです。

かかりつけ歯科医の特徴

- 長期にわたる歯科診療により、患者の治療履歴がわかります。
- 定期的な歯科健康診査により、むし歯や歯周病のチェックで8020運動を応援しています。
- 専門医や病院などと連携しています。
- 寝たきりで通院できない方の相談や往診にも対応します。

【問合せ先】

東大阪市保健所 健康づくり課 TEL : 072-960-3802 FAX : 072-960-3809

成人歯科健康診査実施医療機関一覧表 (町名50音順)

※医療機関では、その後変更が生じる場合がありますので、受診の際は再度ご確認ください。

東 歯 科 医 師 会

西 歯 科 医 師 会

歯科医療機関名	所在地	電話
尾崎歯科医院	旭町3-1	072-981-6474
山下歯科	旭町3-4	072-981-2632
仁木歯科	稲葉3-10-15	072-965-5066
明石歯科医院	稲葉3-12-27-2F	072-965-8241
植村歯科医院	今米1-2-1	072-962-2680
秋山歯科医院	岩田町3-2-27	06-6730-1011
たつみ歯科クリニック	岩田町4-3-10	072-968-1800
中原歯科医院	岩田町4-9-3	072-961-0120
木村歯科医院	岩田町4-15-20	072-961-2243
乾歯科医院	岩田町4-16-13	072-964-8028
金子若江岩田歯科	瓜生堂1-3-6	072-963-0888
松田歯科医院	瓜生堂1-5-7	072-964-0331
ヒロタ歯科医院	瓜生堂1-9-38	072-965-4541
デンタルワイス山形歯科医院	瓜生堂2-7-15	06-6723-8241
クモン歯科医院	加納1-5-13	072-961-6480
堤歯科小児歯科	加納3-5-10	072-966-6471
小谷歯科医院	加納7-25-7-26	072-872-1165
歯科・松村クリニック	上石切町1-12-29	072-987-6480
溝畑歯科クリニック	神田町3-12	072-982-6471
元島歯科医院	神田町3-26	072-981-3334
植田歯科医院	神田町15-18	072-987-5202
樋口歯科医院	北石切町13-8	072-981-0030
しが歯科医院	日下町3-1-5-102	072-986-8870
鈴木歯科	日下町4-1-42-138	072-982-6362
川上歯科医院	日下町4-4-8	072-988-3370
藤島歯科	日下町6-1-8	072-988-4658
平田歯科医院	鴻池町2-1-2	06-6745-0118
山形歯科医院	鴻池町2-4-3	06-6744-2348
福住歯科医院	鴻池本町1-27	06-6744-1278
西田歯科医院	鴻池元町2-2	06-6745-0983
大枝歯科医院	鴻池元町9-15	06-6745-0763
山林歯科医院	四条町1-14	072-981-8108
橋本歯科クリニック	島之内2-3-20エスクード1F	072-960-5511
井上歯科医院	昭和町2-6	072-984-8861
貴島歯科	昭和町4-8	072-985-3981
石堂歯科医院	昭和町22-2	072-982-0906
金子新池島歯科医院	新池島町2-7-29	072-987-2334
近江歯科医院	新池島町2-21-1	072-987-8199
かわすみ歯科医院	新池島町2-4-20-102	072-982-8005
安部歯科医院	新庄2-8-13	06-6744-4114
くまざき歯科	末広町2-6	072-981-5436
和田歯科医院	末広町8-8	072-981-5571
後藤歯科医院	善根寺町2-2-3	072-987-1200
小川歯科医院	鷹殿町1-33	072-987-1127
まえた歯科クリニック	玉串町東2-1-5	072-968-0003
服部歯科医院	玉串元町1-1-10	072-962-8109
大谷歯科	玉串元町2-2-26	072-962-8049
杉岡歯科	豊浦町14-1	072-986-6480
松村歯科医院	豊浦町15-19	072-981-2567
小寺歯科医院	中石切町3-1-9	072-987-3078
橋本歯科医院	中石切町4-1-8	072-981-9753
東野歯科クリニック	中新開1-2-19	072-965-7933
西村歯科医院	中野2-9-14	072-961-2034
西村歯科口腔外科クリニック	南荘町1-17	072-982-7111
いのうえ歯科	西石切町1-5-37	072-982-4182
ハート小児歯科	西石切町1-11-30	072-986-1188

歯科医療機関名	所在地	電話
やまだ矯正歯科クリニック	西石切町1-11-30	072-986-1220
岩本歯科医院	西石切町3-4-27	072-987-0808
やぎ歯科医院	西鴻池町1-2-26	06-6746-6662
青木歯科医院	西鴻池町2-4-20	06-6746-1948
タナダ歯科医院	花園東町1-2-15	072-965-2356
ヨシナガ歯科医院	花園東町2-7-28	072-965-8049
植田歯科医院	花園東町2-13-4	072-962-5437
花園歯科診療所	花園本町1-1森内ビル	072-961-0020
たけべ歯科医院	花園本町1-5-16	072-966-4469
津田歯科医院	花園本町1-5-47	072-963-0041
ヨリタ歯科クリニック	花園本町1-6-22	072-966-1128
久保歯科医院	花園本町2-3-4	072-962-7076
中田歯科診療所	花園本町2-8-26	072-966-2373
鈴木歯科医院	東石切町4-1-48	072-980-4000
歯科山崎	東石切町5-5-20	072-982-2231
今井歯科医院	東鴻池町5-1-58	072-963-3422
渡辺歯科医院	東山町4-12	072-984-2350
石橋歯科医院	東山町15-11	072-981-3521
土本歯科	東山町18-6	072-987-2418
山本歯科医院	菱江1-2-14	072-962-5714
藤戸歯科医院	菱江2-2-37	072-967-1666
太田歯科医院	瓢箪山町1-19	072-981-4728
山畑歯科医院	瓢箪山町1-30	072-981-1599
中谷歯科医院	瓢箪山町2-7	072-987-8103
松村歯科医院	瓢箪山町3-20	072-981-8110
原田歯科	本町7-12	072-982-1203
岸井歯科医院	本町10-11	072-984-3472
菊池歯科医院	本町15-2	072-981-3139
唐津歯科医院	南鴻池町2-1-23	06-6744-5518
伊藤歯科医院	南鴻池町2-7-23	06-6744-1417
八木歯科医院	南四条町7-14	072-981-5138
小倉歯科医院	横小路町4-4-8	072-981-4987
あだち歯科クリニック	横小路町4-8-37	072-988-4618
増永歯科クリニック	横小路町5-4-8	072-981-6497
横田歯科医院	横枕2-27	072-966-8211
久保デンタルクリニック	横枕西6-2	072-968-4618
大橋歯科医院	吉田1-4-11	072-961-2535
松前歯科医院	吉田4-2-22	072-964-5605
今井歯科医院	吉田5-4-4	072-961-2174
富田歯科診療所	吉田5-10-30	072-966-6474
今井歯科医院	吉田6-2-45	072-961-0780
山本歯科医院	吉田7-1-9	072-964-7633
さかい歯科	吉田8-7-29	072-965-4618
さえき歯科医院	吉田下島25-37	072-965-0819
清水歯科	吉田本町2-5-10	072-965-1594
青木歯科医院	吉田本町3-4-44	072-964-8871
のざき歯科	吉田本町3-5-4	072-960-2611
多賀歯科医院	吉田本町3-14-19	072-961-0005
平井歯科クリニック	吉原1-12-13	072-961-2400
六万寺おぐら歯科	六万寺町3-11-45	072-986-4832
きど歯科	若江北町3-3-28-101	06-6736-7183
田幡歯科医院	若江北町1-1-35	06-6724-2021
西村歯科医院	若江北町2-5-10	06-6724-3838
西川歯科医院	若江北町4-4-4	06-6722-5840
藤原歯科医院	若江北町4-7-34	06-4307-0678

歯科医療機関名	所在地	電話
森田歯科医院	足代1-12-29	06-6736-0184
寺澤デンタルクリニック	足代1-14-3	06-6224-1118
大島歯科医院	足代2-2-15	06-6721-7275
尼歯科医院	足代2-3-6	06-6727-3729
肥田歯科医院	足代2-6-8	06-6721-0397
藤田歯科医院	足代2-7-20	06-6721-0389
奥谷歯科医院	足代3-4-4	06-6720-4853
小橋歯科医院	足代北2-15-2	06-6782-5377
伊藤歯科医院	足代新町16-8	06-6782-4918
下池歯科医院	足代新町24-21	06-6783-7060
安井歯科医院	足代南1-3-23	06-6728-6198
加藤歯科医院	足代南2-3-15	06-6721-6493
大山歯科医院	荒川12-24-8	06-6720-0076
徳山歯科医院	荒川13-11-8	06-6729-8099
荒本平和診療所	荒本2-6-21	06-6787-1571
橋田歯科医院	荒本北1-3-6-106	06-6745-7180
北埜歯科医院	荒本北2-2-11	06-6746-2188
おかもと歯科	荒本新町4-13	06-6781-6474
平井歯科医院	荒本西4-3-30	06-6789-8100
カワイ歯科医院	稲田上町1-16-11	06-6745-9623
寺野歯科医院	稲田新町1-16-12	06-6745-1595
キムデンタルクリニック	稲田新町2-2-29	06-6744-1114
さとう歯科	稲田新町2-29-16	06-6745-9662
久保田歯科医院	稲田本町3-1-10	06-6747-4182
林歯科医院	稲田本町3-5-17	06-6745-2162
やの歯科医院	稲田本町3-15-9 IKコート1F	06-6744-8395
渡辺歯科医院	永和1-3-2	06-6725-2120
今井歯科医院	永和1-7-23	06-6730-3520
池田歯科医院	永和1-23-3	06-6721-8620
石堂歯科医院	永和1-26-20	06-6724-7087
高田歯科医院	永和1-26-22	06-6721-8148
中辻歯科	永和2-2-31中辻ビル2F	06-6725-5888
内田歯科医院	永和2-24-17	06-6721-9077
太田歯科医院	永和3-13-18	06-6721-0069
木田歯科医院	近江堂1-6-33	06-6721-3760
野入歯科クリニック	近江堂2-10-13	06-6727-4182
岩見歯科クリニック	近江堂2-10-49	06-6724-0811
坂下歯科医院	近江堂3-14-10	06-6723-4377
紙谷歯科医院	大蓮北1-2-13	06-6727-5140
山之内歯科医院	大蓮北2-6-9	06-6728-8800
福田歯科	大蓮北3-7-23	06-6727-8544
瀬浦歯科医院	大蓮東2-19-27	06-6720-4182
やの歯科医院	大蓮東3-14-1	06-6722-8848
堤歯科	大蓮東3-16-6	06-6720-5151
福井歯科医院	大蓮南1-21-25	06-6224-5518
増田歯科医院	金岡1-20-24	06-6721-3721
木下歯科医院	金岡2-2-8	06-6728-1615
布施歯科医院	金岡2-16-15	06-6721-4661
森本歯科医院	上小阪3-1-3	06-6732-0615
杉原歯科医院	上小阪3-14-22	06-6722-8601
飯田歯科医院	衣摺2-11-19	06-6728-4182
栗山歯科医院	衣摺4-23-19	06-6720-0558
三井歯科矯正歯科	楠根2-11-12	06-6748-1551
奥田歯科医院	楠根2-12-12	06-6745-7527
岩堀歯科医院	源氏ヶ丘1-27	06-6728-7598
甲斐歯科	源氏ヶ丘6-6	06-6724-7770

歯科医療機関名	所在地	電話
光歯科医院	源氏ヶ丘14-9	06-6728-4954
木田歯科医院	小阪1-2-14	06-6781-0171
片岡歯科	小阪1-5-11	06-6787-4618
小西歯科	小阪1-9-1	06-6787-8800
塚本歯科医院	小阪2-15-1	06-6789-8118
平賀歯科医院	小阪2-19-8	06-6788-0282
菰池歯科診療所	小阪3-2-29	06-6789-5680
水野歯科	小阪3-4-51	06-6788-0666
小阪奥田歯科医院	小阪本町1-2-8-400	06-6724-4406
大家歯科医院	小阪本町1-4-2	06-6721-1921
川本歯科医院	小阪本町1-5-24	06-6721-0565
本多歯科医院	小阪本町1-8-3	06-6721-1843
小笹歯科医院	小阪本町1-9-24	06-6721-1765
広田歯科	小阪本町1-11-14	06-6725-5800
山田歯科医院	寿町2-2-2	06-6736-3228
肥田歯科医院	寿町3-18-3	06-6729-0122
木全歯科医院	寿町3-25-2	06-6736-1088
石上歯科医院	小若江1-1-11	06-6727-1717
いわた歯科医院	小若江2-12-1	06-6721-6480
稲本歯科	小若江3-13-26	06-6722-3178
うえおか歯科医院	小若江4-11-26	06-6723-8341
宮本歯科医院	渋川町2-4-25	06-6736-1285
西田歯科医院	下小阪1-5-7	06-6724-5828
小泉歯科医院	下小阪1-23-5	06-6721-2144
小山内歯科医院	下小阪3-4-18	06-6721-5274
小林歯科	下小阪5-1-19	06-6724-1190
小井歯科医院	下小阪5-6-5	06-6725-1825
森田歯科医院	新家中町2-10	06-6788-7846
つじもと歯科	太平寺1-1-17	06-6736-4182
岡本歯科医院	高井田10-7	06-6788-3968
飯田歯科医院	高井田28-15	06-6787-1355
デンタルクリニック本館	高井田本通7-2-26	06-6781-2864
中澤歯科医院	高井田本通7-4-14	06-6781-5658
大住歯科医院	高井田本通7-7-19	06-6784-8049
河野歯科医院	高井田元町1-2-4	06-6788-3809
堀ノ内歯科	高井田元町1-3-1	06-6781-6070
栢原歯科医院	高井田元町1-7-32	06-6781-0475
菅歯科医院	高井田元町2-6-19	06-6788-4194
鈴木歯科医院	高井田元町2-10-14	06-6781-8241
平井歯科医院	高井田元町2-15-15	06-6788-0587
久川歯科	長栄寺3-6-201	06-6787-0056
塚本歯科医院	長栄寺21-3	06-6783-3312
百間谷歯科	長堂1-8-37	06-6784-8811
松村歯科医院	長堂2-1-1	06-6782-0600
大間知歯科医院	長堂2-3-14	06-6781-2880
窪田歯科	長堂2-9-15	06-6783-6488
菱田歯科医院	長堂2-17-13ノレイユ長堂	06-6783-0167
阪本歯科	徳庵本町1-12	06-6744-1300
奥歯科医院	友井1-4-12	06-6724-6480
藤野歯科医院	友井2-3-2	06-6725-8041
龍田歯科医院	友井2-13-19	06-6722-3328
吉村歯科医院	友井2-23-1	06-6725-1506
石垣歯科医院	友井3-2-41	06-6724-4590
伊藤歯科医院	中小阪1-2-1	06-6724-7138
壺内歯科診療所	中小阪2-10-24	06-6721-9208
杉岡歯科医院	中小阪5-7-30	06-6724-8811

歯科医療機関名	所在地	電話
松村歯科医院	中小阪5-11-13	06-6721-0118
長瀬診療所	長瀬町3-1-48	06-6736-3791
生内歯科診療所	長田中1-4-17-210	06-6787-6404
中塚歯科医院	長田中1-5-22	06-6787-8388
ヒラヤマ歯科医院	西堤本通西1-1-27	06-6788-4508
鈴木歯科	西堤本通東1-1-1	06-6787-3455
中村歯科医院	菱屋西1-1-5	06-6721-2096
三木歯科医院	菱屋西1-9-4	06-6723-5571
菱田歯科医院	菱屋西1-18-6/ビルティール1F	06-6721-9703
今西歯科医院	菱屋西1-18-15	06-6723-4182
加藤歯科医院	菱屋西3-1-5	06-6725-4188
山本歯科医院	菱屋西3-1-13	06-6730-0002
杉山歯科医院	菱屋西5-4-3	06-6788-0780
富岡歯科医院	菱屋西5-12-13	06-6781-0512
奥田歯科診療所	菱屋東2-1-26	072-961-3793
中村歯科	菱屋東2-4-21	072-964-7552
三田歯科医院	菱屋東2-15-2	072-961-4054
南郷谷歯科医院	宝持3-4-2	06-6724-1881
川本歯科医院	宝持3-8-10	06-6725-1838
すぎはら歯科クリニック	宝持9-16ファミールSK1F	06-6726-6074
岡歯科	御厨栄町1-3-13	06-6781-0010
龍田歯科医院	御厨栄町2-11-24	06-6788-9248
水野歯科医院	御厨栄町3-4-10	06-6782-2017
城使歯科医院	御厨中1-18-38	06-6784-5581
うしくぼ歯科	御厨東2-5-18	06-6784-6480
三田歯科医院	御厨東2-10-21	06-6788-2330
前田歯科	御厨南2-2-9	06-6782-4182
太地歯科医院	御厨南3-2-31	06-6782-4866
藤井歯科医院	南上小阪10-18	06-6724-2200
上田歯科医院	森河内西1-26-26	06-6789-3251
甲田歯科医院	森河内西2-9-22	06-6782-4986
野村歯科	森河内西2-31-16	06-6781-2751
段野歯科診療所	森河内西2-33-14	06-6781-2964
りょうき歯科クリニック	森河内東1-29-9	06-6781-4181
清水歯科医院	横沼町1-13-16	06-6725-5100
福本歯科医院	横沼町2-4-7	06-6722-4045
東野歯科医院	横沼町3-12-15	06-6730-3456
寺坂歯科医院	吉松1-11-11	06-6720-2874
高須歯科医院	吉松2-3-20	06-673

国民年金保険料の免除制度



こんなに違う / 免除と未納

	免除	未納
老後の年金を受けるための資格期間として	認められる	認められない
老後の年金額は	算入できる	ゼロ
もしものときの障害年金や遺族年金の保障は	ある	ない

国民年金は、日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方が加入し、25年以上保険料を納付または免除されていると、将来、基礎年金を受け取ることが出来ます。自営業や学生、無職の方など国民年金1号被保険者は、平成21年度国民年金保険料の納付書が社会保険庁から送付されます。納期限までに納めましょう。平成21年度の国民年金保険料は1万4,660円(月額)ですが、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な方には、保険料免除制度があります。この制度を利用する方は、毎年申請が必要です。7月1日(水)から受け付けますので申請してください。免除された期間は、老齢基礎年金や万が一のときの障害基礎年金などの受給資格期間に含まれるため安心です。保険料を納めることが難しい方は、必ず相談してください。

1. 経済的な理由で保険料を納めることが困難な方に ➔ 保険料免除・一部納付(免除)制度

経済的な理由などで保険料を納めることが困難な方には、保険料免除・一部納付(免除)制度があります。

免除の対象

1. 所得(収入)が一定基準を下回る方
所得基準のめやす

世帯構成	全額免除	4分の1納付	半額免除	4分の3納付
4人世帯 (夫婦・子ども2人)	162万円	217万円	257万円	297万円
2人世帯 (夫婦のみ)	92万円	116万円	156万円	196万円
単身世帯	57万円	78万円	118万円	158万円

- 2. 障害者または寡婦で、前年の所得が125万円以下の方
- 3. 生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けている方
- 4. 特例的な事由による場合
 - ① 震災や風水害、火災などで損失を受けた場合
 - ② 失業により納付が困難な方
 - ③ 事業の休止や廃止により離職者支援貸付制度の貸付金を交付された方

免除された場合の将来の老齢基礎年金の計算

免除(全額免除期間や一部納付期間)された場合の将来の老齢基礎年金の計算は、保険料を全額納付した場合と比較して次のとおりです。

全額免除	➔ 2分の1
4分の1納付	➔ 8分の5
半額免除	➔ 4分の3
4分の3納付	➔ 8分の7

平成21年度の1か月の保険料

全額免除	0円
4分の1納付	3,670円
半額免除	7,330円
4分の3納付	11,000円

毎年、免除の継続を希望する方
所得が恒常的に一定基準を下回る方は、「継続」を希望する申請により、毎年、免除の申請をする必要はありません。

失業により免除申請を希望する方
前年の所得が免除申請の所得制限を超えている方で、失業、廃業により免除申請を希望する場合は、次の添付書類が必要です。
 <添付書類>
 ◇ 離職票
 ◇ 雇用保険受給資格者証
 ◇ 退職証明書+市民税の納税通知書
 ◇ 離職者支援資金貸付決定通知書
 ◇ 個人事業廃業届出書(税務署受付印)
 ◇ 破産宣告決定書(裁判所発行)
 なお、他市からの転入者は対象年度の所得証明が必要です。

2. 所得の低い若者のために ➔ 若年者(30歳未満)納付猶予制度

所得の低い若者には、若年者(30歳未満)納付猶予制度があります。
 ● 本人と配偶者の所得のみで所得要件を審査(所得基準は全額免除と同じ)
 ● 障害・遺族基礎年金を受け取ることが出来る
 ● 猶予された期間は、資格期間に算入しますが、追納しなければ年金額に反映されません

3. 学生のために所得が少ない場合は ➔ 学生納付特例制度

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校在学する学生などで所得が少ない場合は、学生納付特例制度があります。
 ● 本人の所得のみで所得要件を審査(所得基準は半額免除と同じ)
 ● 障害・遺族基礎年金を受け取ることが出来る
 ● 猶予された期間は、資格期間に算入しますが、追納しなければ年金額に反映されません

「追納」で年金を満額に近づけましょう
 免除や納付猶予、学生納付特例期間分の保険料は、10年以内であれば追納する(さかのぼって納める)ことができます。追納すると、当時納めていたことと同じ扱いになり、老後の年金を満額に近づけることができます。
 ただし、承認を受けた年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、免除された保険料額に経過期間に応じた追納額が上乘せされます。

年金相談・国民年金保険料納付(免除)相談

東大阪社会保険事務所では、国民年金保険料の納付(免除)相談およびねんきん定期便の相談を行います。
 国民年金保険料を未納のまま放置されると、将来年金が受給できないことにもなりかねません。この機会に、最寄りの会場でご相談ください。相談には、国民年金手帳または基礎年金番号のわかるものをお持ちください。

とき	ところ
7月11日(土)	やまなみプラザ(四条)
7月22日(水)	ゆうゆうプラザ(目下)
10月10日(土)	夢広場(布施駅前)
10月20日(火)	ももの広場(楠根)
11月14日(土)	はずの広場(近江堂)
11月24日(火)	くすのきプラザ(若江岩田駅前)
12月12日(土)	グリーンパル(中鴻池)
12月22日(火)	やまなみプラザ(四条)
来年1月20日(水)	ゆうゆうプラザ(目下)
2月13日(土)	ももの広場(楠根)
2月24日(火)	はずの広場(近江堂)
3月13日(土)	くすのきプラザ(若江岩田駅前)
3月24日(火)	グリーンパル(中鴻池)

☆いずれも午前10時～午後4時

問合せ先
 東大阪社会保険事務所国民年金担当課 ☎06-6722-6001
 東大阪市国民年金課 ☎06-4309-3165 FAX06-4309-3805

免除申請はこちらへ 受付は7月1日(水)から

国民年金課	荒北1-1-1	☎06-4309-3165
目下行政サービスセンター	目下町3-1-7	☎072-986-9282
四条行政サービスセンター	南四条町1-7	☎072-988-3111
中鴻池行政サービスセンター	中鴻池町2-3-13	☎06-6747-1590
若江岩田駅前行政サービスセンター	岩田町4-3-22-500	☎072-967-6530
楠根行政サービスセンター	楠根1-12-12	☎06-6745-9144
布施駅前行政サービスセンター	長堂1-8-37	☎06-6784-2000
近江堂行政サービスセンター	近江堂3-12-15	☎06-6730-5718

問合せ先 **国民年金課**
 ☎06-4309-3165 FAX06-4309-3805