

特集 15日からは防災とボランティア週間

毎年、防災訓練を行っている菱屋西校区自主防災会



平成7年に発生した阪神・淡路大震災で、地域の人たちの力によってたくさんの命が助けられたことから、自分たちの地域を自分たちで守る「自主防災組織」に大きな期待が寄せられています。

1月15日から21日までの防災とボランティア週間は、阪神・淡路大震災の被害を教訓に、災害時におけるボランティア活動の大切さや自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えの充実強化を図ることを目的として設けられました。万が一の災害に備えるため、今、自分でできることから始めてみませんか。

※6・7面にも掲載。

地域の力と絆を結集 できることから始めよう

平成7年の阪神・淡路大震災、また平成23年の東日本震災から学んだ教訓は、自分の身は自分で守る「自助」、そして、地域住民やボランティアなど、人と人が助け合う「共助」の大切さです。

いざというとき「共助」の力を発揮するためには、日ごろから地域の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おく必要があります。

自主防災組織の強化へ

平成19年12月に市内全校区で自主防災会が結成されました。市では、自主防災リーダー研修を実施し、自主防災会の充実強化を図るなど、地域住民のさらなる防災意識の向上をめざしています。自主防災会では、次のような活動をしています。

- ▽平常時：防災に対する心構えの啓発、消火・避難などの訓練、機材や備蓄品の管理など
- ▽災害時：情報の収集伝達・周知、初期消火活動、避難誘導活動、救出救護活動、給食給水活動など

一人ひとりが地震などの災害に対する意識と知識をもち、いざというときに行動できるよう、防災力を身につけておくことは、個々の家庭だけでなく、地域全体の防災力を強化することにもつながります。

災害時に助け合うためには、まず、自分の身を守ることを大前提です。

次の項目を確認し、できることから備えを充実させましょう。

- ▽自分の身の安全を確保できる行動がとれる
- ▽家具の転倒や落下物などでケガをしないよう対策をしている
- ▽安全に避難場所まで行くことができる
- ▽家族との連絡手段を確保している
- ▽食料や水など当面の避難生活に必要な物を準備し、すぐに持ち出せるようになっている

平成19年12月に市内全校区で自主防災会が結成されました。市では、自主防災リーダー研修を実施し、自主防災会の充実強化を図るなど、地域住民のさらなる防災意識の向上をめざしています。自主防災会では、次のような活動をしています。

- ▽平常時：防災に対する心構えの啓発、消火・避難などの訓練、機材や備蓄品の管理など
- ▽災害時：情報の収集伝達・周知、初期消火活動、避難誘導活動、救出救護活動、給食給水活動など

一人ひとりが地震などの災害に対する意識と知識をもち、いざというときに行動できるよう、防災力を身につけておくことは、個々の家庭だけでなく、地域全体の防災力を強化することにもつながります。

災害時に助け合うためには、まず、自分の身を守ることを大前提です。

次の項目を確認し、できることから備えを充実させましょう。

- ▽自分の身の安全を確保できる行動がとれる
- ▽家具の転倒や落下物などでケガをしないよう対策をしている
- ▽安全に避難場所まで行くことができる
- ▽家族との連絡手段を確保している
- ▽食料や水など当面の避難生活に必要な物を準備し、すぐに持ち出せるようになっている

- 講演会**
- 災害現場から見た自助・共助
- ◇とき 1月23日(水) 午後1時30分～4時(開場は午後1時)
 - ◇ところ イコラーム(男女共同参画センター)
 - ◇定員 244人(当日先着)
- 防災パネル展**
- ◇とき 1月15日(火) 21日(月)午前10時～午後4時(土・日曜日を除く)
 - ◇ところ 市役所本庁室
- ◆内容 ▽大阪府警察音楽隊による防災コンサート ▽兵庫県広域防災センターの田中健一さんによる講演「災害現場から見た自助・共助」
- ◆問合せ先 危機管理室
- ◆問合せ先 危機管理室

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。

市政運営を任せられ早や六年目を迎えました。引き続き、本年もスピード感をもって各施策に取り組みまいります。

持続可能な市民サービスを提供していくことは地方自治体に課せられた使命です。このため、公共施設マネジメント推進基本方針を策定し、適正な公共施設の整備・維持・運営に努めてまいります。

また、地域が元気なまちの実現に向けて、まちづくりにおめでとうございます。

皆様には、健康で、希望に満ちた初春を迎えられましたこととお慶び申し上げます。

昨年中は、皆様のご支援により、後顧の憂いなく公務に精励することができましたことを心から御礼申し上げます。

己決定・自己責任による自治体運営が求められるなど、まさに地方自治体の真価が問われている時代といっても過言ではありません。

このような状況の中、市議会では、議会がもつ権能の強化に取り組まながら、これまで以上に市民の皆様多様なご意見を適切に市政に反映させることができるよう全力を尽くしてまいります。

また、市民の皆様が市議会に対して、関心をもっていただき、より身近なものとして感じていただくために、市議会の情報を知りやすく発信し、市民の皆様方との情報共有を第一層進めてまいります。

結び、本年が市民の皆様にとりまして、素晴らしい年となりますよう、心からご祈念申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ

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。

市政運営を任せられ早や六年目を迎えました。引き続き、本年もスピード感をもって各施策に取り組みまいります。

持続可能な市民サービスを提供していくことは地方自治体に課せられた使命です。このため、公共施設マネジメント推進基本方針を策定し、適正な公共施設の整備・維持・運営に努めてまいります。

また、地域が元気なまちの実現に向けて、まちづくりにおめでとうございます。

皆様には、健康で、希望に満ちた初春を迎えられましたこととお慶び申し上げます。

昨年中は、皆様のご支援により、後顧の憂いなく公務に精励することができましたことを心から御礼申し上げます。

己決定・自己責任による自治体運営が求められるなど、まさに地方自治体の真価が問われている時代といっても過言ではありません。

このような状況の中、市議会では、議会がもつ権能の強化に取り組まながら、これまで以上に市民の皆様多様なご意見を適切に市政に反映させることができるよう全力を尽くしてまいります。

また、市民の皆様が市議会に対して、関心をもっていただき、より身近なものとして感じていただくために、市議会の情報を知りやすく発信し、市民の皆様方との情報共有を第一層進めてまいります。

結び、本年が市民の皆様にとりまして、素晴らしい年となりますよう、心からご祈念申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

※1月15日号はありません。

メタボを解消!!

毎年受けよう！特定健診

特定健康診査・特定保健指導は、メタボリックシンドロームや予備群の人を早期に見つけ、その進行と病気の発症を防ぐことを目的としています。

メタボリックシンドロームは、なぜいけないの？

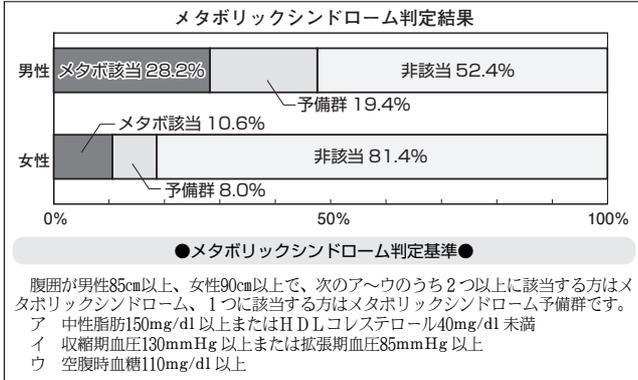
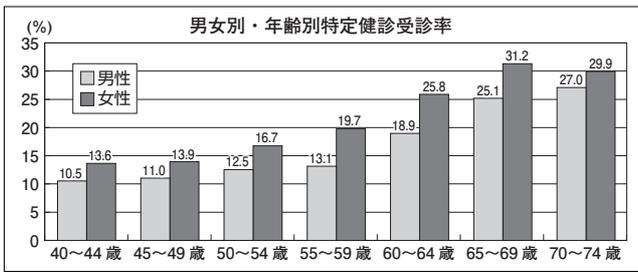
メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がたまり、脂質異常、高血圧、高血糖のいずれか2つ以上に該当する状態のことです。日本人の死因の第2位と

第3位はそれぞれ心疾患、脳血管疾患ですが、心筋梗塞や脳卒中は、ある日突然起るものではないです。高血圧や血糖値などが少し高い状態が長期継続することにより、徐々に血管が傷ついて起るのです。しかし、発症するまで自覚症状はほとんどありません。

健診で今の状態をチェック！

平成23年度東大阪市民健康保険の特定健診受診者は2万1179人で受診率は22.5%でした。また、女性

に比べて男性の受診率は低く、特に40歳と50歳の男性の受診率が低いという結果になっています。左図上参照。さらに、男性は受診者の約半数がメタボ該当または予備群でした。左図下参照。毎年の健康診査を受けることで、血管の状態の変化を知ることができます。その検査データを生活習慣の改善や病気の予防に活かし、健康寿命を延ばすことに役立てることができます。今までも一度も受診したことのない方も、ぜひ、この機会に受けましょう。



健診は受診券を持って

受診券が手元ない方や4月2日以降国民健康保険に加入し、受診を希望する方は医療保険室保険管理課へご連絡ください。また、特定健診の受診結果に応じて医師・保健師・管理栄養士などから、メタ

国民健康保険・後期高齢者医療保険

納付が困難な方は相談を

納付相談

平日・昼間の納付相談が困難な方は、保険料決定通知書(納付書)など通知書番号または被保険者番号がわかるものを持って、休日・夜間納付相談へお越しください。また、出張納付相談も行います。

なお、電話での相談はできません。

【休日・夜間納付相談】
 ◇とき ▽休日 1月26日(日)午前9時～午後4時、27日(日)午前10時～午後4時
 ▽夜間 1月28日(月)・29日(火)午後5時30分～8時
 ◇ところ 市役所本庁舎2階医療保険室保険料課

【年金特別徴収済額】
 障害年金や遺族年金から国民健康保険料や後期高齢者医療保険料を特別徴収(年金からの引落し)された方も特別徴収した保険料額をお知らせする「特別徴収額通知書」を1月中旬に送付します。

【子育て支援 奨励金を交付】
 市では、平成24年度分の国民健康保険料を完納した

ポの予防・改善(役立つ)「特定保健指導」を受けることができます。市から「特定保健指導利用券」が届いた方は、市の保健センターまたは指定医療機関で利用し、生活習慣病予防に役立ててください。

◇問合せ先 医療保険室 保険管理課 06(4309)3051、FAX06(4309)3805

高額医療・高額介護合算制度 対象者は申請を

高額医療・高額介護合算制度の算定基準額(限度額)

所得区分	【後期高齢者医療保険+介護保険】の自己負担限度額(年額)
現役並み所得者(上位所得者)	67万円
一般	56万円
低所得者	31万円
	19万円

◇問合せ先 ▽大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課 06(4790)2031、FAX06(4790)2030 ▽医療保険室資格付課 06(4309)3167、FAX06(4309)3804

1月末ごろに医療費通知を送付します。今回は平成24年8月と9月の診療(請求)分です。

医療費通知は、被保険者の皆さんに医療費の実情を理解し、健康に対する認識を深めていただくため、年6回送付しています。

安定した国保制度を守るためにも日ごろから健康管理に気を配り、医療費を抑えましょう。

◇問合せ先 医療保険室資格付課

口座振替済額を通知

平成24年1月から12月までに口座振替した保険料額をお知らせする「取納済通知書」を1月中旬に送付します。1年間の保険料納付額は、所得申告のときに社会保険料控除の対象となります。

【年金特別徴収済額】
 障害年金や遺族年金から国民健康保険料や後期高齢者医療保険料を特別徴収(年金からの引落し)された方も特別徴収した保険料額をお知らせする「特別徴収額通知書」を1月中旬に送付します。

【子育て支援 奨励金を交付】
 市では、平成24年度分の国民健康保険料を完納した

18歳未満の子とも3人以上を養育している方に「多子世帯」に係る子育て支援奨励金を交付します。

18歳未満の子とも3人以上を養育している方に「多子世帯」に係る子育て支援奨励金を交付します。

◇問合せ先 医療保険室資格付課 06(4309)3168、FAX06(4309)3807

◇とき 1月25日(金)午前10時～午後4時
 ◇ところ 夢広場(布施駅前)

◇問合せ先 医療保険室 資格付課 06(4309)3168、FAX06(4309)3807



市職員を募集

任期付職員(生活保護ケースワーカー)

福祉事務所生活保護課などに基づくケースワーカー業務に従事する任期付職員を募集します。なお、日本国籍の有無に関わらず受験できます。また、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。

◇任用期間 4月1日～平成27年3月31日

◇受験資格 昭和24年4月2日以降に生まれ、社会福祉主事の任用資格を取得している方

※社会福祉主事の任用資格を取得するには、次のいずれかに該当する必要がある。

▽厚生労働大臣の指定する科目のうち、大学などで3科目以上履修し卒業すること

▽厚生労働大臣の指定する養成機関または講習会の課

福祉事務所生活保護課などに基づくケースワーカー業務に従事する任期付職員を募集します。なお、日本国籍の有無に関わらず受験できます。また、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。

◇任用期間 4月1日～平成27年3月31日

◇受験資格 昭和24年4月2日以降に生まれ、社会福祉主事の任用資格を取得している方

※申込書は市ウェブサイ

市立総合病院では、より一層の看護実践していくため、助産師、看護師、上級事務(福祉)、初級事務(診療情報管理士)を募集します。

【助産師・看護師】
病棟、手術室、救急外来いずれかの勤務となります。

◇受験資格 昭和42年4月2日以降生まれ、助産



市立総合病院

市職員を募集

助産師・看護師
上級事務(福祉)
初級事務(診療情報管理士)

市立総合病院では、より一層の看護実践していくため、助産師、看護師、上級事務(福祉)、初級事務(診療情報管理士)を募集します。

【助産師・看護師】
病棟、手術室、救急外来いずれかの勤務となります。

◇受験資格 昭和42年4月2日以降生まれ、助産

上級事務(福祉)・初級事務(診療情報管理士)

◇受験資格 上級事務(福祉)は社会福祉士の資格があり、医療機関または福祉施設で10年以上実務経験のある方

◇初級事務(診療情報管理士)は診療情報管理士の資格があり、病院で5年以上がん登録の実務経験のある方

◇採用予定人数 各1人

◇採用予定時期 4月

◇試験日・科目 第1次 1月20日(日)、筆記試験 第2次 2月10日(日)、口述試験

◇合格発表(予定) 第1次 2月4日(日) 第2次 2月中旬

◇受付期間 1月7日(日)～17日(木) 郵送は15日(火)消印有効(まで)

◇申込書は市ウェブサイ

表1 国民健康保険料移管債権(平成24年10月末現在)

実施状況	
移管未収金額	961,291,406円
未収金現在高	741,029,118円
未収金削減額(率)	220,262,288円 (22.9%)
滞納処分の執行状況	
差押件数	5件
差押金額	6,150,878円

表2 国民健康保険料の新規移管(平成24年12月1日現在)

	金額	件数
12月1日新規移管	9,792,385円	13件
未収金特別対策室への移管債権合計	971,083,791円	1,206件

未収金特別対策室では、国民健康保険料の未収金のうち、高額滞納や長期滞納のものについて医療保険室保険料課から債権の移管を受け、積極的な徴収を進めています。

債権移管の対象者には未収金特別対策室から移管決定通知を送付するとともに、支払いの催告と納付交渉を行います。

特に、資力があるにも関わらず何ら理由もなく滞納している方へは、滞納処分などの措置を進めていきます。理解と協力をお願いします。

未収金特別対策室では、平成24年10月末現在の実施状況は表1のとおりです。

また、新たに医療保険室保険料課から保険料未収金の移管を受けました。12月1日現在、未収金特別対策室で徴収を実施している国民健康保険料は表2のとおりです。

◇問合せ先 未収金特別対策室 06(4309)3019、FAX06(4309)3168、FAX06(4309)3807

積極的な徴収を進めています

国民健康保険料の未収金

住宅困窮度評定による

市営住宅(空き家)の入居者を募集

応募資格は次の要件をすべて満たす方です。

▷市内在住(住民登録)または在勤 ▷婚約者、内縁者を含む同居親族がいる(単身者でも昭和31年4月1日以前生まれなどの条件を満たせば可)

▷住宅に困っている(持ち家がある方は原則不可)

▷所得が基準額以内(応募家族の月収額が公営住宅は15万8,000円、改良住宅は11万4,000円を超えると応募不可)

募集住宅・戸数 ▷北蛇草住宅=3戸(公営)、8戸(改良) ▷荒本住宅=4戸(公営)、12戸(改良)

※家賃は住宅と収入によって異なります(北蛇草=1万1,700円~5万100円程度、荒本=1万400円~4万8,000円程度)

敷金は家賃の3か月分。

応募方法 応募用紙(1世帯1通)に必要事項を書き、必要書類を添えて所定の封筒で1月31日(日)(消印有効)までに郵送 ※応募用紙は1月21日(日)から本庁住宅改良室・市政情報コーナー、行政サービスセンター、人権文化センターで配布。重複および暴力団員の応募不可。現在居住の住宅や世帯の状況を審査し、結果を3月上旬に通知。後日、実態調査と入居審査を行って入居者を決定します。

くわしくは応募用紙に添付している「しおり」をご覧ください。

■問合せ先 住宅改良室 06(4309)3233、FAX06(4309)3834

妊婦健康診査を受けましょう

市では、母子健康手帳の交付とあわせて「妊婦健康診査受診券」(14回分、総額10万円)

をお渡ししています。妊娠中は母体にいろいろな変化が起こります。定期的に健診を受けて、経過をみていくことが大変重要です。安全に出産し、元気な赤ちゃんに会うために、妊娠中の健康管理をきちんと行いましょう。



妊娠が判明したら、お近くの保健センターなどの窓口にてできるだけ早く妊娠届出書を提出し、母子健康手帳の交付を受け、妊婦健康診査を受けましょう。

健康づくり課

早期のがんも発見！
乳がん(マンモグラフィ)検診

1月21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) 2月14日(木)午前9時15分～午前9時50分＝市民会館展示室、34人(申込先着順、申込みは西保健センターへ) 2月28日(木)午後1時から・午後1時45分から・午後2時30分から＝中保健センター、50人(申込先着順) 平成24年4月1日現在、40歳以上の偶数年齢の女性またはクーポン券対象者 800円 ※生活保護受給者と市民税非課税世帯の方で、事前に保健センターで無料受診券の交付を受けた場合は無料。

東・中・西保健センター

肺がん・結核ウィックス線検診

1月18日(金)・2月7日(木)午後1時30分から・午後2時15分から＝東診療所(申込みは東保健センターへ) 1月22日(火)・2月5日(火)午前9時10分から・午前10時から＝西保健センター 2月6日(木)午前9時10分～10時20分、12日(火)午後1時～2時20分＝中保健センター 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 各日40人(申込先着順)

東・中・西保健センター

大切な人を自死で亡くされた方へ
わかちあいの会

遺族の方中心の安心できる場です。 1月19日(日)午後2時～4時 花園生活支援センター(岩田町2) 健康づくり課

成人歯科健康相談

口の中の状態を知ったうえで、必要なケアを考えます。 1月10日(木)＝東保健センター 23日(木)＝西保健センター 2月7日(木)＝中保健センター ☆いずれも午前9時30分～11時30分 20歳以上の方 各12人(申込先着順) 歯科医師による相談 東・中・西保健センター

献血にご協力を

1月15日(木)＝近商ストア東花園店 24日(木)＝菱江ショッピングプラザ 25日(金)＝近鉄瓢箪山駅南側 ※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。

【「はたちの献血」キャンペーン】

日本赤十字社では、若い世代に献血に対する理解と協力を求めるため、「はたちの献血」キャンペーンを1月から2月まで行います。あわせて、冬季の輸血用血液の安定供給を図るため、厚生労働省、都道府県、日本赤十字社によるキャンペーンも実施します。協力をお願いします。

大阪府赤十字血液センター 06(6962)7654、R106(6968)4900 地域健康企画課 072(960)3801、R1072(960)3806

1月15日から2月28日までは
総合ねずみ駆除運動期間

ねずみは、食中毒や感染症の病原体を運んだり、食物や衣類、家具などに被害をおよぼしたりする有害な動物です。外の餌がなくなり、家に侵入してくるこの時期が駆除に最適です。次の方法を参考にしてください。

【ねずみの住めない環境をつくる】

生ごみや残飯など餌になるようなものを放置しない 巣の材料になる紙くずや布きれ、ビニール類、枯れ葉などの整理・清掃をする 巣を見つけたらすぐに取り除く 下水管や流しの排水溝などに金網を取り付け、ねずみの出入口や通路をふさぐ

【器具を使う】

ねずみの出没箇所を調べ、粘着シートなどを仕掛ける

【薬剤を使う】

乳幼児やペットが誤食しないように注意し、ねずみの出没箇所に殺そ剤を置く

環境業務課 072(960)3804、R1072(960)3807



行事	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)
専門相談 [クラミジア・梅毒・エイズ検査 B型・C型肝炎ウイルス検査 (証明書発行はありませぬ)]		17日(木) 9:30~11:00	9日(火)・23日(木) 9:30~11:00	28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)		15日(火)・17日(木) 14:00~16:00 22日(火) 10:00~12:00	8日(火)・9日(水)・17日(木)・22日(火)・23日(水)・30日(火) 14:00~16:00	16日(火) 10:00~12:00 15日(火)・22日(火) 14:00~16:00
結核相談			17日(木) 14:00~15:00	7日(月)・21日(月) 14:00~15:00
骨密度測定(予約制、対象は20歳以上の方)		10日(木) 9:30~10:00		23日(火) 9:20~10:00
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24年9月生まれ) ※個別に通知しています。		8日(火)・22日(火) 13:10~14:00	8日(火)・22日(火)・29日(火) 9:10開始 15日(火)(北部) 9:30開始	9日(水)・16日(水)・23日(水) 13:00~14:10
1歳6か月児健康診査 (平成23年6月生まれ) (幼児用歯ブラシ持参) ※個別に通知しています。		16日(木)・23日(木) 13:40~14:30	11日(金)・25日(金) 13:00開始 (北部は来月)	15日(火)・29日(火) 13:15~14:15
3歳6か月児健康診査 (平成21年7月生まれ) ※個別に通知しています。		11日(金)・25日(金) 13:30~14:20	16日(木)・18日(金) 13:00開始 9日(火)(北部) 13:30開始	8日(火)・22日(火) 13:15~14:15
離乳食講習会		15日(火) 13:00開始	30日(火) 13:30開始	11日(金) 13:00開始
B・C・G接種 (3か月～6か月未満児)		8日(火)・22日(火) 14:00~14:30	8日(火)・22日(火)・29日(火) 15日(火)(北部) 9:30~10:00	9日(水)・16日(水)・23日(水) 13:30~14:00

▶ 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。
▶ (北部)は眉津鴻池公民館分室です。

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)	8日(火) 22日(火)	2,480円	R106(6788)443 環境衛生検査センター
寄生虫卵検査、ぎょう虫卵検査	9:30 11:00	各432円	
水道法に基づく(予約制) 06(6787)5004 飲用山水質検査 R106(6787)7404	7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

※番号をよく確認のうえ、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

東保健センター：TEL 072(982)2603 FAX 072(986)2135
中保健センター：TEL 072(965)6411 FAX 072(966)6527
西保健センター：TEL 06(6788)0085 FAX 06(6788)2916
健康づくり課：TEL 072(960)3802 FAX 072(960)3809

みんなが知っているラジオ体操 目からうろこで効果倍増！

☎1月29日(火)・2月5日(火)・12日(火)
・26日(火)・3月12日(火)午後1時30分～
3時30分(計5日間) ☎全日程参加
できる市内在住の65歳以下の方 ☎20
人(申込先着順) ☎効果のある正しい
ラジオ体操についての講話と実技、口
腔体操 ☎日本ラジオ体操連盟の小川
達二さん、運動指導士の吉村一二子さ
ん ☎運動ができる服・靴、飲み物、
タオル ☎1月10日(火)から電話で
☎☎☎中保健センター

乳幼児健康相談

☎☎☎1月8日(火)午前10時～11時＝
東保健センター ▷9日(水)午前10時～
11時＝繩手南公民分館 ▷11日(金)午前
9時30分～10時30分＝西保健センター
▷16日(水)午前10時～11時＝はすの広場
(近江堂) ▷17日(木)午前9時30分～
10時30分＝中保健センター ▷23日(水)
午前10時～11時＝ももの広場(楠根)
☎3歳未満の乳幼児 ☎身体測定、育
児・栄養相談など
☎☎☎東・中・西保健センター

血糖値をコントロールする教室

☎▷2月4日(月)・18日(月)・25日(月)午
後1時～4時(計3日間) ☎糖尿病の
方とその家族または血糖値が高めとい
われている方 ☎20人(申込先着順)
☎医師による講演「糖尿病を知る」、室
内のできる簡単な運動、簡単なカロリー計
算法と食生活ワンポイントアドバイス
☎健康手帳、検査結果
☎☎☎西保健センター

ヘルスメイトといっしょに作る 簡単/手作り味噌

☎☎☎1月11日(金)・16日(火)午後2時
30分～3時30分＝東保健センター ▷
17日(水)・24日(水)午後1時～2時＝西保
健センター ▷25日(金)・31日(水)午後2
時30分～3時30分＝中保健センター
※いずれも計2日間。☎2日とも受
講できる市内在住の方 ☎各10人(申
込先着順) ☎お話し「減塩手作り味噌
について」、減塩味噌汁の試飲、実習
「味噌作り」☎1,300円 ☎エプロン、
手ふき、三角巾、筆記用具 ☎1月7
日(月)から電話で
☎☎☎東・中・西保健センター

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・応募先など ☎問合せ先 ☎メールアドレス

「劇団くり〜ん」団員募集！

仲間と楽しく劇や人形劇をやってみ
ませんか。初心者や裏方(衣装、大道
員、小道具、音響、照明)希望者も大
歓迎です。演じることで、脳の活性化
や若返り効果もあります。

【見学会】

活動を見学しませんか。☎1月28
日(月)・2月25日(月)・3月25日(月)午後1時
30分～4時 ☎市内在住の方 ☎各10
人(申込先着順) ☎運動ができる服・
靴、飲み物 ☎1月9日(火)から電話で
◇ ◇

☎☎☎中保健センター

体内年齢若返りへGO！ 体内年齢を知り、つくく体操で若返ろう

☎1月23日(火)午後1時30分～3時30
分 ☎運動制限のない方 ☎30人(申込
先着順) ☎身体組成測定、握力測定、
体操 ☎運動ができる服・靴、飲み物、
タオル ☎1月8日(火)から電話で
☎☎☎中保健センター

3日坊主のあなたもできる 血糖値を下げる教室

☎1月31日(水)・2月13日(水)・28日(水)
午後1時～4時(計3日間) ☎血糖
値が高めまたは軽症糖尿病の方とその
家族 ☎20人(申込先着順) ☎運動
ができる服・靴、筆記用具
☎☎☎東保健センター

骨密度測定検査

☎2月7日(月)午前9時10分～10時30
分 ☎20歳以上の方 ☎35人(申込先
着順) ☎骨密度測定検査、骨粗しょう
病予防の話
☎☎☎中保健センター

知ってよかったロコモ予防 腰痛予防コース

☎☎☎1月18日(金)午前9時15分～11
時30分＝講話「ロコモティブシンドロ
ームを知り、なぜ、予防が必要か？」
畿央大学准教授で理学療法士の福本貴
彦さん、ロコモ予防体操 ▷31日(火)午
後1時30分～3時30分＝骨粗しょう
病予防について、食事や転倒予防の話、
骨密度測定(計2日間) ☎全日程受
講でき、腰や膝に痛みや心配のある市
内在住の方 ☎20人(申込先着順)
☎1月7日(月)から電話で
☎☎☎中保健センター

知っているようで知らない 葉知らずの血圧低下術

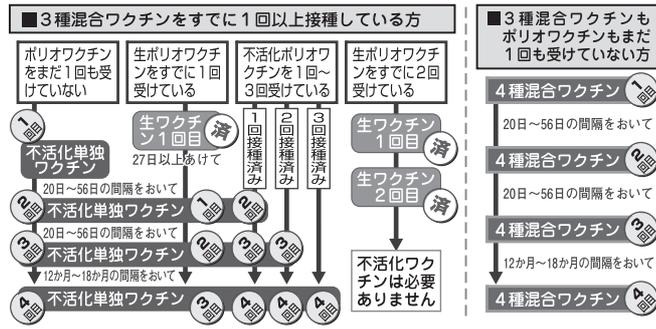
☎☎☎1月30日(水)＝医師講話「知っ
ているようで知らない血圧の不思議」、
血圧の正しい測り方など ▷2月12日
(火)＝講話・実習「高血圧に効果的な減
塩術」、味覚チェックなど ▷3月5日
(火)＝運動実習「運動でリラックス！効
果的な降圧術」など ▷3月26日(水)＝
血圧・身体組成測定、振り返り「あなた
の血圧は？」 ☆いずれも午後1時30
分～3時30分(1月30日は午後1時から)
で計4日間 ☎血圧が高めの方と
その家族 ☎30人(抽選) ☎筆記用
具 ☎1月21日(月)までに電話またはフ
ァクスで(直接も可)
☎☎☎中保健センター

健康・禁煙相談広場

☎☎☎1月8日(火)＝①東保健センタ
ー、②ももの広場(楠根) ▷9日(水)
＝③中保健センター ▷10日(木)＝④夢
広場(布施駅前) ▷15日(火)＝①ゆう
ゆうプラザ(日下)、②はすの広場(近
江堂) ▷18日(金)＝①やまなみプラザ
(四条)、①中保健センター ▷24日(水)
＝①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 ☎20歳以上の方 ☎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

ポリオワクチンの 接種は完了していますか

どうすればいいの？ポリオワクチン



催しのつづき

くすのきプラザ
催し & 教室

【くすのき歌声広場】

懐かしのメロディーをみんなで歌います。 ㊦2月17日(日)午後2時～4時30分 定100人(抽選) ㊦500円 ㊦飲み物

【クレイクラフト教室】

粘土でぶどうのプローチを作ります。 ㊦2月23日(土)午後1時30分～3時30分 定20人(抽選) ㊦1,000円

◇ ◇

㊦市内在住・在勤(いずれか)の方 ㊦往復ハガキに行事名、住所、氏名、電話番号を書いて1月18日(金)(必着)までに郵送

㊦㊦㊦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(㊦兼用)

市民劇場
ラテン&ジャズコンサート

ニューファイブライズ(写真)結成40周年を記念して、ゲストにベティ沢田さん(ボーカル)を迎え、ラテン&ジャズコンサートを開催します。



NEW FIVE LINES

㊦2月3日(日)午後2時30分から(開場は午後1時30分) ㊦市民会館市民ホール ※駐車場はありません。 ㊦前売券1,000円、当日券1,200円 ※全席指定席で、前売券は市民会館、ローソクチケット(Lコード58218)で発売中。

㊦市民会館 06(6722)9001、㊦06(6722)9007

社会福祉事業団
設立記念集会

㊦㊦1月20日(日)午前10時30分～11時＝記念式典 ㊦午前11時～午後0時30分＝講演「人によさしい地域づくり、街づくり」パリアフリーコンサルタントの鈴木ひとみさん ㊦午後1時30分～4時＝実践報告 ※手話通訳あり。

㊦府立中央図書館ライティホール ㊦380人(当日先着順)

㊦社会福祉事業団 06(6789)0350、㊦06(6789)2151 ㊦子ども家庭課 06(4309)3194、㊦06(4309)3817

近畿夜間中学校連絡協議会
連合作品展

近畿の夜間中学校に通う10代～90代の生徒たちが日ごろの学習の成果として作成した作品を展示します。 ㊦2月10日(日)午前9時～午後2時 ㊦大阪市立栄小学校(浪速区) ㊦太平寺中学校「重松」 06(6722)6850、㊦06(6722)6969

在宅高齢者介護者
リフレッシュ事業

㊦1月30日(日)午前10時～午後3時 ㊦ホテルアウィーナ大阪(大阪市天王寺区) ㊦自宅で寝たきりや認知症の高齢者を介護している市内在住の方 ㊦30人(抽選) ㊦体験型喜劇講座「上本町で笑いSHOW」、食事会 ㊦1,000円 ㊦ハガキに行事名、介護期間、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて1月21日(月)(消印有効)までに郵送(ファクスも可)

㊦㊦㊦577-0843荒川13-4-23 基幹型地域包括支援センター社協荒川 06(6726)2533、㊦06(6726)2544

㊦高齢介護課 06(4309)3185、㊦06(4309)3848

その他

自由の森なるかわ
夏期のテント利用申込み

8月にテントの利用を希望する団体の申込みを受け付けます。 ㊦第3希望までの日程を1月10日(木)～24日(木)に電話で ※抽選。7月利用分は1月5日(土)から、8月のパンガロー利用は2月1日(金)から受付(申込先着順)。利用料が必要。

㊦㊦自由の森なるかわ(野外活動センター) 072(986)1551、㊦072(986)1550

お好み焼きグランプリ
グランプリ決定への投票を

グランプリに参加している店舗でお好み焼きを食べて、各店舗で配布する用紙で投票してください。投票者には抽選でプレゼントもあります。 ㊦1月31日(木)まで ㊦グランプリ参加店(市内39店舗) ※参加店舗など、くわしくは商工会議所ホームページ(<http://www.hocci.or.jp/>)をご覧ください。

㊦㊦大阪商工会議所振興部 06(6722)1151、㊦06(6725)3611

㊦商業課 06(4309)3176、㊦06(4309)3846

1月の移動図書館

㊦永和図書館(暫定施設) 06(6781)5500、㊦06(6784)5630

日下町丹波神社西	13:20～13:50	15日(火)	花園西町公園	13:20～13:50	16日(水)
駅前公園(上石切町2)	14:00～14:30	29日(火)	若江本町北公園	14:00～14:40	30日(水)
ダイアパレス横(西石切町2)	15:00～15:40		イズミヤ若江岩田店	15:20～16:10	
横小路メイ・トラス	13:20～13:40	18日(金)	東楠風荘公園稲荷神社横	13:20～14:20	16日(水)
東大阪養護老人ホーム	14:00～14:30		寺嶋公園	15:00～16:00	30日(水)
桜井児童遊園	15:00～15:40		春光園(横枕)	13:20～13:50	9日(水)
鳳雛山稲荷神社東駐車場	13:20～13:50	10日(木)	加納アメリカ集会所前	14:10～14:50	23日(水)
大池公園	14:00～14:30	24日(木)	府営加納住宅集会所前	15:10～15:50	
新池島町児童遊園	15:10～15:50		三ノ瀬公民分館	13:10～13:50	10日(木)
オーク新石切(西石切町7)	13:20～13:50	11日(金)	大和公園	14:00～14:40	24日(木)
豊浦公民分館	14:00～14:30	25日(金)	はすの広場(近江堂)北	15:20～16:00	
ジャルマンコーポ枚岡公園	15:10～15:40		市営島町住宅	13:20～13:50	15日(火)
N T T社(善根寺町4)	13:20～13:50	17日(水)	市営島住宅集会所前	14:00～14:40	29日(火)
マンハイム石切(日下町4)	14:00～14:40		新喜多公園	15:20～16:00	
J A 孔倉衛(日下町6)	15:20～16:00		金岡公園	13:30～14:20	8日(火)
鴻池公園西	13:20～14:00	8日(火)	柏田公園	14:30～15:00	22日(火)
府営東鴻池第二住宅	14:10～14:40	22日(火)	岸田堂南公園	15:40～16:20	
メープルコート(島之内1)	15:30～16:00		西堤神社境内	13:30～14:10	
玉串西団地集会所前	13:20～14:00	11日(金)	川俣処理場東	14:20～15:00	17日(水)
府営東大阪玉串住宅	14:10～14:40	25日(金)	稲田公園	15:30～16:10	
ライオンマンション(若江東町2)	15:20～16:00		御厨天神社境内	13:20～13:50	
角田総合老人センター	13:20～13:50	9日(水)	新家西町第2公園	14:00～14:30	18日(金)
プレジデント東大阪(若江町6)	14:10～14:50	23日(水)	五百石公園(御厨東2)	15:30～16:10	
八戸の里公園相撲場西	15:30～16:20				

希望者は出席を
市民ソフトボール大会説明会

4月に開幕する市民ソフトボール大会の参加希望者説明会を行います。 ㊦2月3日(日)午後7時から(受付は午後6時30分から) ㊦ユトリート東大阪 ㊦市内在住・在勤(いずれか)の方 ㊦市ソフトボール協会「西田」 090(8120)6870 ㊦青少年スポーツ室 06(4309)3282、㊦06(4309)3835

平成25・26年度入札参加資格審査
申請を受付中

建設工事や測量・コンサルタント業務、物品販売および役務の提供などで、市と契約を希望する業者は、必ず入札参加資格審査申請をしてください。なお、申請する業者は引き続き2年以上その事業を営んでいることが必要です。㊦申請書に必要事項を書き、関係書類を添えて1月18日(金)(消印有効)までに簡易書留または一般書留で郵送 ※申請書などは市ウェブサイトからダウンロード可。調度課でも配布。

㊦㊦㊦577-8521市役所調度課 ㊦工事、コンサルタント＝06(4309)3128 ㊦物品、役務＝06(4309)3129 ☆ファクスはいずれも06(4309)3819

納期限は1月31日
市・府民税第4期分

市民税・府民税第4期分の納期限は1月31日(木)です。納期限までに市税取扱金融機関や郵便局または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。また、口座振替をご利用の方は預金残高の確認をお願いします。

なお、納付書を紛失した方は再発行しますのでご連絡ください。

㊦納税課 06(4309)3148、㊦06(4309)3808

展示室・和室・茶室などを貸出
市民美術センター

㊦8月6日(木)～12月1日(日)(特別展などの期間を除く) ㊦美術、書道、工芸、文学、茶花道、手芸などの発表・展示会 ㊦第1～3展示室、和室、茶室、会議室 ※抽選。使用料が必要。会議室のみの利用は不可。 ㊦2月1日(金)～7日(木)午前10時～午後5時に直接 ※月曜日は休館。申込締切後に空き施設があるときは、3月1日(金)から再度受付(申込先着順)。

㊦市民美術センター 072(964)1313、㊦072(964)1596

お知らせコーナー

募集

市民ふれあい祭り参加者

5月12日(日)に近鉄布施駅から八戸ノ里駅沿道と花園中央公園で開催する東大阪市民ふれあい祭りのパレードやステージ、模擬店などの参加者を募集します。参加希望者は必ず説明会に出席してください。

【説明会】

■1月21日(月)午後2時から・午後7時から ※いずれかに出席。手話通訳あり。■市民会館 ※駐車場はありません。■市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 ※パレードやステージの出演希望者は欠席するとふれあい祭りに参加できません。出店希望者(出店料が必要)で説明会に出席できない場合は、1月22日(火)から地域コミュニティ支援室、行政サービスセンターで配布する申込用紙に必要事項を書いて2月6日(木)(必着)までに直接申し込んでください(ファクス、郵送可)。

くわしくは東大阪市民ふれあい祭りホームページ (<http://www.fureai-matsuri.com/>) をご覧ください。

■〒577-0801小阪2-1-6 東大阪市民ふれあい祭り実行委員会 06(6618)4146、FAX06(7492)5444

■地域コミュニティ支援室 06(4309)3161、FAX06(4309)3812

笑顔の写真 イコーラムフェスタで展示

「集まってつながって広げよう笑顔の輪」をテーマに、イコーラムフェスタを2月に開催します。テーマにちなみ「笑顔」の写真を募集します。1人1点で未発表作品に限ります(データも可)。応募作品は返却しません。応募写真はイコーラムフェスタ来場者の投票により笑顔大賞と笑顔賞を決定し、受賞者には賞状と記念品を贈呈します。■市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 ■作品の裏面に住所、氏名、電話番号を書いて1月31日(木)(必着)までに郵送または直接(Eメールも可) ■〒578-0941岩田町4-3-22-600 イコーラム(男女共同参画センター) 072(960)9201、FAX072(960)9207、✉ikoramu@nifty.com

すこやか綱引大会参加者

■3月3日(日)午前10時～午後3時 ■東大阪アリーナ 西■▷一般男子・女子・混合=中学生以上の方 ▷小学校高学年=小学校4年生～6年生 ▷小学校低学年=小学校1年生～3年生 ※いずれも市内在住で、1チームの登録選手は12人以内、競技人数は8人。■申込書に必要事項を書いて2月1日(金)(必着)までに郵送または直接 ※まずはご連絡ください。

【説明会・抽選】

2月中旬に競技説明会および組合せ抽選を行います。出場チームの代表者は、必ず出席してください。

■青少年スポーツ室 06(4309)3281、FAX06(4309)3835

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・応募先など ■問合せ先 ■メールアドレス

ケアアシスタントの登録者

医療的ケアが必要な子どもを支援するケアアシスタント(医療介助員)として、市立小・中学校で勤務できる登録者を募集します。くわしくはお問合せください。■看護師免許を取得している方 ■■学校教育推進室 06(4309)3269、FAX06(4309)3838

大会参加者 冬季市民グラウンドゴルフ

2月13日(日)に吉田春日グラウンドで開催する市民グラウンドゴルフ大会の参加者を募集します。■市グラウンドゴルフ協会登録者以外の市内在住・在勤(いずれか)の方 ■60人(申込先着順) ■300円 ■1月16日(日)午前10時30分～11時45分に市民会館4会議室に料金を持って直接 ■市グラウンドゴルフ協会「金光」 072(987)1834 ▷青少年スポーツ室 06(4309)3282、FAX06(4309)3835

催し

支援教育研究会 支援学級児童・生徒作品展

市内小・中学校の支援学級の子どもたちによる絵画や工作の作品を展示します。■1月26日(土)～28日(月)午前9時30分～午後4時 ■市役所本庁舎1階多目的ホール ■俊徳中学校「谷」 06(6728)1945、FAX06(6728)0975

成人祭

新成人を祝って、成人祭を開催します。ぜひ参加してください。■1月14日(日)午前11時～正午 ■東大阪アリーナ ※車での来場はご遠慮ください。当日、会場周辺で交通規制を行います。■平成4年4月2日～平成5年4月1日に生まれた方(平成24年11月30日現在、市内に住民登録している方) ■記念式典、アトラクション ※参加者には記念品があります。案内状に同封の引換券を必ずお持ちください。案内状が届いていない場合はお問合せください。■青少年スポーツ室 06(4309)3281、FAX06(4309)3835

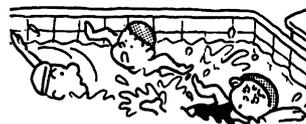
ひろさがりロビーコンサート

■1月19日(土)午後1時30分～2時15分(開場は午後1時) ■110人(抽選) ■琴・大西会の方々による琴と尺八の演奏「六段の調」「春の海」など ■往復ハガキ(1枚で3人まで)に行事名、代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数と全員の氏名を書いて1月8日(火)(消印有効)までに郵送 ■〒578-0924吉田6-7-22 市民美術センター 072(964)1313、FAX072(964)1596

東大阪アリーナの催しと教室

【新春初泳ぎ会】

プール無料開放と50m計測を行います。参加賞があります。



■1月6日(日)午前9時30分～正午(プール利用は午前11時30分まで) ■100人(当日先着順) ■水着、水泳帽 ※浮輪は1m未満のものに限る。小学校3年生以下の方は保護者同伴(保護者1人につき2人まで)。

【トレーニングルーム新規登録者講習会】

■1月20日(日)・23日(水)・26日(土)・28日(月)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 ■各10人(抽選) ■300円 ■運動ができる服、室内用シューズ ■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1月6日(日)(必着)までに郵送

【施設の休館】

東大阪アリーナは、1月5日(土)から通常営業しますが、6日(日)は新春初泳ぎ会のため通常営業は午後1時からです。また、14日(水)は成人祭のため体育館およびプールを終日休館し、19日(土)・20日(日)は大阪府ジュニア水泳競技大会のためプールを終日休館します。

くわしくは東大阪アリーナホームページ (<http://www.hos-arena.com/>) をご覧ください。

■〒577-0804小阪4-7-60 東大阪アリーナ 06(6726)1995、FAX06(6726)1994

市政だより「ふれあいの広場」 1月7日(月)～21日(月)に受付

市政だより3月15日号の「ふれあいの広場」に、趣味のクラブやサークルなどの会員募集、定期的な会合(月例会など)の案内を掲載しませんか。

掲載申込みは1月7日(月)から21日(月)まで受け付けます。なお、「ふれあいの広場」と、イベント情報などを

掲載する「掲示板(偶数月の15日号に掲載)」との併用はできません。

■申込書に必要事項を書いて受付期間内に直接(郵送またはファクスも可) ※申込書は市ウェブサイトからダウンロード可。広報課でも配布。

■〒577-8521市役所広報課 06(4309)3102、FAX06(4309)3821

お知らせコーナー

相談

税理士による税務相談

1月9日(木)午前9時～正午(1人30分) 市役所本庁舎1階相談室 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 06(6725)7708、FAX06(6722)2170 税制課 06(4309)3131、FAX06(4309)3810

多重債務(借金問題) 法律相談

司法書士や弁護士が借金の返済・多重債務などの相談に応じます。 1月8日(木)午前10時～正午、4人 1月22日(火)午後1時～4時、6人 ※いずれも申込先着順。 市内在住の方

消費生活センター 072(965)6002、FAX072(962)9385

建築士による相談

住宅の設計やリフォームなどの悩みに専門家がお答えします。住宅の耐震診断・改修補助の申込みも受け付けます。 1月15日(火)午後1時～4時 市役所本庁舎1階相談室 建築替え、耐震、アスベスト、シックハウス、欠陥住宅など

指導監察課 06(4309)3245、FAX06(4309)3834

年金相談・国民年金保険料納付(免除)相談

国民年金相談員が国民年金保険料の納付や免除の相談に応じます。国民年金保険料を未納のまま放置すると、将来年金が受給できないこともあります。 1月29日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 市役所本庁舎1階相談室 国民年金手帳または基礎年金番号のわかるもの ※ねんきん定期便を持参するとより具体的な相談に応じることができます。

国民年金課 06(4309)3165、FAX06(4309)3805

不動産・宅建相談



1月11日(金)午前10時～正午、5人 1月22日(火)午前10時～午後2時、10人 ※いずれも当日先着順。 市役所本庁舎1階相談室 不動産に関すること

市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

人権相談

【特設人権相談】 1月10日(木)=総合福祉センター 17日(木)=夢広場(布施駅前) ☆いずれも午後2時～4時

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

【常設人権相談】 月曜日～金曜日午前9時～午後4時(祝日を除く)

大阪法務局東大阪支局 06(6782)5563

人権啓発課 06(4309)3156、FAX06(4309)3823

司法書士による日曜法律相談

2月3日(日)午前10時～午後4時 クリアホール・ふせ(足代北2) 登記、相続、裁判手続き、成年後見など

大阪司法書士会 06(6941)5351、FAX06(6941)7767 市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

出張就業相談

市内在住の母子家庭の母と寡婦を対象に、就職・転職の求人情報の提供や履歴書の書き方、面接のアドバイスなどを行います。 1月31日(木)午前10時～午後4時 イコーラム(男女共同参画センター) 5人(申込先着順) ※1歳6か月～就学前幼児の保育あり(1人200円で定員あり。1月22日(火)までに要予約)。 1月30日(水)までに電話で

母子家庭等就業・自立支援センター 06(6762)9498、FAX06(6762)3796

子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3817

記号の見方

◎とき ①ところ ②対象 ③定員・定数 ④内容 ⑤講師
⑥料金(表示のないものは無料) ⑦持ち物 ⑧申込方法・応募方法など
⑨申込み先・応募先など ⑩問合せ先 ⑪メールアドレス

まなぶ

みんなの体操ひろば

介護予防と健康増進のために、体を動かしませんか。 1月24日(火)午後1時30分～3時 市内在住の60歳以上の方 転倒予防体操など 運動ができる服・靴、飲み物、タオル

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

絵手紙教室

1月23日(水)・2月6日(水)・27日(水)・3月6日(水)・27日(水)午後1時30分～3時30分(計5日間) 全日程参加できる市内在住の60歳以上の方 15人(申込先着順) 1,000円 身分証明書を持って直接

長瀬老人センター 06(6720)5653、FAX06(6724)9869

スポーツエリア花園クラブ スポーツ教室

【サッカースクール】 毎週火曜日(祝日を除く) 午後3時45分～4時55分=5歳以上の園児 午後4時～5時15分=小学校1年生～3年生 午後4時15分～5時30分=小学校4年生～6年生 近鉄花園ラグビー場人工芝グラウンド 月4,500円(年会費1,500円が必要) ※スタッフも募集しています。くわしくはお問合せください。

クラブマネージャー「梶田」 080(2483)7790 ①スポーツエリア花園クラブ ②sa-hanazono@sn-osa.ka.com

【グラウンドゴルフ練習会】

毎週月・木曜日午前9時～11時(祝日を除く) 花園中央公園 市内在住の方 月1,000円(年会費3,000円が必要)

スポーツエリア花園クラブハウス 072(962)8889 (FAX兼用、月曜日の午前10時～午後1時) ①グラウンドゴルフ担当「荒井」 072(988)3889

②教室名、氏名、年齢(学年)、電話番号を電話またはファクス、Eメールで ③青少年スポーツ室 06(4309)3282、FAX06(4309)3835

就職につなげよう！ パソコン基礎講座

ワード、エクセル、パワーポイントの実務活用方法を学びます。 1月15日(火)～17日(木)・21日(月)午前10時～午後5時(計4日間) 全日程受講でき、ビジネス文書作成がある程度できる15歳～39歳の求職中の方 8人(申込先着順) 1月11日(金)までに電話で

東大阪若者サポートステーション(高井田元町2) 06(6787)2008、FAX06(6787)2018

労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

イコーラムの講座

【一歩セミナー～毎日を頑張るあなたへ】

毎日を忙しく過ごす女性が自分らしい生き方を選択し、生き生きと過ごすことができるようになるための気づきの講座です。 1月19日(土)=「私流・ライフスタイルを作ろう」キャリアコンサルティング技能士の村沢祐子さん 26日(土)=「自分のココロと上手に付き合う」シニア産業カウンセラーの井上泰世さん ☆いずれも午後2時～4時で計2日間 全日程受講できる市内在住・在勤・在学(いずれか)の女性 1月12日(日)(必着)まで

【男性講座～男のコミュニケーション術】

男性が、職場や家庭、地域活動の場で、自分も相手も気持ち良い関係を作るためのコミュニケーションスキルを学びませんか。 2月3日(日)午後2時～4時 市内在住・在勤・在学(いずれか)の男性 1月27日(日)(必着)まで

各20人(抽選) ※1歳6か月～就学前幼児の保育あり(1人200円で定員10人。申込先着順)。 ①ハガキに講座名、受講動機、住所、氏名、電話・ファクス番号、保育の有無(必要な場合は子どもの氏名と生年月日)を書いて各申込期限までに郵送(電話、ファクス、Eメール、直接も可)

〒578-0941岩田町4-3-22-600 イコーラム(男女共同参画センター) 072(960)9201、FAX072(960)9207、✉ikoramu@nifty.com

あさひっこ

【親子でふれあい&ダンス】
1月17日(休)午前10時~11時
手南公民館 0歳児とその保護者
定10組(申込先着順) 抱っこひも
1月8日(休)午前10時から電話で

【大人のメニューから離乳食】
1月23日(休)午前10時~11時
9か月未満の乳児とその保護者
定10組(申込先着順) 50円
1月15日(休)午前10時から電話で

【親子でレッツリトミック】
1月25日(休)午前10時~11時
しっかり歩ける1歳~3歳未満の乳幼児とその保護者
定15組(申込先着順)
1月15日(休)午前10時から電話で

【楽器を作って遊ぼう!】
1月30日(休)午前10時~11時
1歳以上の乳幼児とその保護者
定12組(申込先着順)
1月22日(休)午前10時から電話で

【外国籍のお父さんお母さん集って】
1月31日(休)午前10時~11時
就学前乳幼児とその保護者
1月8日(休)午前10時から電話で

【親子でふれあい&ベビーマッサージ】
2月6日(休)午前10時~11時
0歳児とその保護者
定12組(申込先着順)
1月29日(休)午前10時から電話で

【フェルトで作るアンパンマンのネームプレート】
2月7日(休)午前10時~11時
2歳以上の幼児とその保護者
定10組(抽選)
100円
1月29日(休)午前10時~正午に電話で

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

荒本子育て支援センター

【お面を作って遊ぼう】
1月18日(休)午後1時30分~2時30分
1歳6か月以上の乳幼児とその保護者
定30組(申込先着順)
1月7日(休)午前10時から電話で

【お楽しみ会】
スタッフが指人形劇などをします。
1月28日(休)≪もの広場(楠根)≫
30日(休)≪荒本子育て支援センター≫
いずれも午前10時~11時30分
就学前乳幼児とその保護者
1月11日(休)午前10時から電話で

新たにチャレンジ!

グリーンガーデンひらおかの催し&教室

【ロビーギャラリー】
美術クラブレットによる展示会をします。
1月5日(休)~31日(休)
午前10時~午後7時 ※申込不要。

【カラオケ教室】
1月10日(休)午前10時~正午
定15人(抽選)
250円
1月6日(休)まで

【パソコンスクール~初心者コース】
文字入力の基礎を学びます。
1月16日(休)午後1時~2時30分
定20人(抽選)
150円
ノートパソコン ※レンタル(100円)あり。
1月11日(休)まで

【初心者囲碁教室】
1月12日(休)午後3時30分~5時
定10人(抽選)
250円
1月8日(休)まで

【書道教室】
1月20日(休)午前10時30分~午後0時30分
定20人(抽選)
1,050円
書道用具、半紙
1月16日(休)まで

【トロッケンゲビンデ作り】
木の実でトロッケンゲビンデ(ドイツ民芸装飾品)を作ります。
1月20日(休)午前10時~午後1時
定30人(抽選)
1,050円
1月16日(休)まで

みんなで遊ぼう♪

子育て支援センター&子育てのつどい&つどいの広場の催し

※車での来場はご遠慮ください。の記載のない催しは、各子育て支援センターで開催。

【よちよちタイム】
1月18日(休)・2月1日(休)午前9時30分~11時30分、1月25日(休)・28日(休)・2月8日(休)午後1時30分~3時30分
よちよち歩きの1歳児とその保護者 ※申込不要。

【テーブルシアターとミニ制作】
1月25日(休)午前10時~11時30分
2歳以上の幼児とその保護者
定15組(申込先着順)
1月9日(休)午後1時から電話で

【絵本広場】
1月28日(休)午前10時~11時、2月1日(休)午後1時30分~2時30分
2歳6か月以上の幼児とその保護者 ※申込不要。

【リボンさんのテーブルシアター】
2月8日(休)午前10時~11時30分
1歳6か月以上の乳幼児とその保護者
定35組(申込先着順)
1月30日(休)午後1時から電話で

【長瀬子育て支援センター】
06(6788)1055、06(6788)2597

長瀬子育て支援センター

【みんなみんなよつといで】
1月11日(休)午後0時30分~3時30分
就学前乳幼児とその保護者 ※申込不要。

【簡単スイートポテト de おやつタイム】
1月17日(休)午後2時~3時
2歳以上の幼児とその保護者
定12組(申込先着順) ※材料費が必要。
1月9日(休)午後1時から電話で

【手作りコーナー遊び】
1月21日(休)午前10時~11時30分
はすの広場(近江堂)
就学前乳幼児とその保護者
定30組(申込先着順)
1月11日(休)午後1時から電話で

【鬼は外/福は内!】
豆まきをして遊びます。
1月25日(休)午前10時~11時
2歳6か月以上の幼児とその保護者
定20組(申込先着順)
1月16日(休)午後1時から電話で

【よちよちタイム de 鬼は外!】
1月28日(休)午前10時~11時30分
1歳児とその保護者
定20組(申込先着順)
1月18日(休)午前10時から電話で

【ママといっしょに楽しむ絵本タイム】
1月28日(休)午後2時~3時30分
2歳以上の幼児とその保護者 ※申込不要。

【親子ヨガ de リフレッシュ!】
2月4日(休)午前10時~11時
1歳6か月以上の乳幼児とその保護者
定20組(申込先着順)
1月21日(休)午後1時から電話で

【ワイワイランチタイム】
保育所の給食を試しながら交流します。アレルギーのある方は申込時に相談してください。
2月4日(休)正午~午後1時30分
1歳6か月以上の乳幼児とその保護者
定10組(申込先着順)
1人150円
1月23日(休)午後1時から電話で

【長瀬子育て支援センター】
06(6728)1800、06(6728)2413

鴻池子育て支援センター

【お出かけ赤ちゃんタイム】
1月10日(休)午後3時15分~4時30分
府立城東工科高校ガラスの実験棟
未歩行の0歳児とその保護者 ※申込不要。

【お出かけホット広場】
凧を作って、あげます。
1月21日(休)≪緩衝緑地公園(加納高校跡地付近)≫
28日(休)≪鴻池スカイランド≫
いずれも午前10時30分~11時30分 ※申込不要。

【みんなで楽しくランチタイム】
保育所の給食を試しながら交流します。
2月8日(休)午前10時30分~正午
3歳以上の幼児とその保護者
定10組(初参加者を優先して抽選)
1人150円
飲み物、コップ、大人用の箸
1月25日(休)午後1時30分~5時に電話で

【骨格健康ヨガ教室】
1月13日(休)午前10時~11時30分
定30人(抽選)
550円
タオル
1月9日(休)まで

【樹木観察会】
枚岡神社と枚岡梅林で生駒の樹木を観察します。
1月26日(休) ☆枚岡神社鳥居下に午前10時集合、午後3時解散
定25人(抽選)
弁当、飲み物、雨具、防寒グッズ
1月20日(休)まで

【パッチワーク教室】
ギャザーボーチを作ります。
1月26日(休)午前10時~正午
定30人(抽選)
850円
裁縫道具、筆記用具
1月22日(休)まで

【社交ダンス入門】
1月27日(休)午前10時30分~午後0時30分
定20人(抽選)
350円
1月23日(休)まで

【よちよちタイム】
1月7日(休)・25日(休)午前9時30分~11時30分、18日(休)午後1時30分~4時
よちよち歩きの1歳児とその保護者 ※申込不要。

【鴻池子育て支援センター】
06(6748)8252、06(6743)0577

子育てのつどい

【親子のふれあい遊びと絵本】
1月16日(休)午前10時~11時
太平寺公民館
就学前乳幼児とその保護者
定20組(申込先着順)
1月7日(休)午前9時から電話で

【親子でリズム遊びを楽しもう!】
1月21日(休)午前10時~11時30分
所長瀬北公民館
就学前乳幼児とその保護者
定25組(申込先着順)
1月8日(休)午前9時から電話で

【親子でリズムを楽しもう】
楽しく動いて心も身体もホカホカになりませんか。
2月13日(休)午前10時~11時
はすの広場(近江堂)
就学前乳幼児とその保護者
定40組(申込先着順)
1月15日(休)午前9時から電話で

【友井保育所】
06(6723)0070、06(6722)4888

つどいの広場

【子ども応援ひろば~講演「異文化から見た日本の子育て」】
京都外国語大学・大学院教授のジェフ・パークランドさんが、アメリカ人から見た日本の子育てなどを講演します。
1月19日(休)午前10時30分~正午(開場は午前10時)
定160人(当日先着順)

【親子で楽しむ音楽会】
親子でマリパピオネットを楽しみませんか。
2月16日(休)午前10時30分~11時30分(開場は午前10時)
定300人(申込先着順)
1月16日(休)から電話で

【東大阪大学こども研究センター(西堤学園町3)】
06(6782)2821(06)兼用)
子育て支援課
06(4309)3302、06(4309)3817

【ファンタスティックマジック教室】
1月19日(休)午前10時30分~正午
高校生以上の方
定20人(抽選)
やさしいコインマジック、お札の変化、カードマジック
1,550円
500円玉、千円札、はさみ、筆記用具
1月14日(休)まで

【パソコンスクール~応用コース】
インターネットを楽しみます。
1月22日(休)午前10時~正午
定20人(抽選)
1,050円
無線LAN対応ノートパソコン ※レンタル(100円)あり。
1月17日(休)まで

【教室名、住所、氏名、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】
072(982)9920、06(072)9921