



## 目標額 25億円

## ラグビーのまち東大阪基金

# 寄附金の募集を開始

9月18日、いよいよラグビーワールドカップイングランド大会が開幕します。そして、4年後そのワールドカップが花園にやってくる。

市ではこのほど、ラグビーのまち東大阪基金への寄附金の募集を開始しました。集まった寄附金は、ワールドカップ2019花園開催の成功と「ラグビーのまち東大阪」の推進のための費用として活用します。理解と協力をお願いします。

「ラグビーのまち東大阪基金条例」の施行に伴い、8月10日から同基金への寄附金の募集を開始しました。この基金は、ラグビーワールドカップ2019の花園開催を成功させるための運営や花園ラグビー場を日本ラグビーの拠点としてふさわしい施設にするための改修にかかる費用、さらにはラグビーの普及および育成に充てることを目的とし、このほど目標金額を25億円と決定しました。



2年前に花園ラグビー場で開催された日本対ウェールズ戦には海外から多くのファンが訪れました

制度をご利用ください。  
▽法人へ寄附された金額は、法人税法上、全てが損金算入額となります。

※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

お問い合わせください。

東大阪基金および寄附に関するお問い合わせ先  
ラグビーワールドカップ2019推進室 06(4309)3020、06(4309)3020、06(4309)3020、06(4309)3020

納付書を送付します。

【寄附のポイント】  
▽個人へ寄附は「ふるさと納税」として行うことができます。所得税や住民税から寄附金控除を受けることができます。寄附金控除を受けるには、確定申告またはワンストップ特例

【寄附の方法】  
寄附申込書をダウンロード

## 国勢調査にご協力を

スマホやパソコンからインターネット回答もできます！

インターネットによる回答

パソコン、スマートフォン、タブレット端末を利用し、インターネット調査用IDでアクセスして回答してください。

調査期間 9月10日(日)～20日(日)

調査票記入による回答

インターネット回答がなかった方には、9月26日(土)以降に調査員が調査票を配布しますので、記入のうえ、郵送してください。(調査員による訪問回収も可。)

※詳しくは総務省の国勢調査2015キャンペーンサイトをご覧ください。左のコードからもアクセスできます。



統計課 06(4309)3113、06(4309)3113、06(4309)3851

記号の見方は4面に掲載

# あなたの行動で 救える命があります

## 受けましょう！応急手当や運転者講習

9月9日は救急の日



あなたの目の前で事故や病気で誰かが突然倒れたり、一刻を争う状況になったりしたとき、あなたほどのような対応ができますか。9月9日は救急の日、9月6日から12日まで救急医療週間です。

応急手当の知識を深め、いざというときに備えましょう。

消防局では救急の日にあわせて次のフェアを開催します。また救急医療週間中には、救急キャンペーンとして、救急手当のリーフレットなどを配布します。

トなどを配布します。キャンペーンの詳細は最寄りの消防署へお問合わせください。

【救急フェア】  
AED（自動体外式除細動器）の講習や広報物の配布を行います。

【時所】▽9月3日(木)10時30分～11時30分

### 秋の一般運転者安全講習会

- 【布施警察署】  
時所▽9月1日(火)エトリート東大阪 ▷3日(木)はすの広場(近江堂) ▷7日(月)夢広場(布施駅前)▷9日(水)楠根公民分館 ▷11日(金)東大阪交通会館(下小阪3) ☆いずれも19時から
- 【河内警察署】  
時所▽9月7日(月)成和小学校 ▷8日(火)イコーラム(男女共同参画センター) ▷9日(水)北宮小学校▷10日(木)花園小学校 ☆いずれも19時から
- 【枚岡警察署】  
時 9月3日(木)19時から、4日(金)14時から・19時から、7日(月)14時から・19時から 所 枚岡交通安全自動車協会
- ◇  
※受付は30分前から。車での来場はご遠慮ください。
- 【時所】▽布施警察署 06(6727)1234、FAX06(6727)7578  
▷河内警察署 072(965)1234、FAX072(963)4823 ▷枚岡警察署 072(987)1234、FAX072(981)0377 ▷道路管理室 06(4309)3220、FAX06(4309)3836

### 任期付職員を募集

## マイナンバー制度 関係業務

マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)に関する業務に従事する任期付職員を募集します。

日本国籍の有無にかかわらず受験でき、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。

【昭和27年4月2日～平成9年4月1日】に生まれ、義務教育修了以上または同等程度の学力があり、パソコンの基本操作

(文書作成や表計算処理など)ができる方  
採用人数(予定) 22人  
任用期間 平成27年12月1日～平成30年3月31日 試験日▽第1次(SPI) 3月9日(土)▽第2次(口述試験) 10月8日(木) 試験会場 市役所本庁舎

【合格発表(予定)】  
▽第1次 10月2日(金)▽第2次 10月20日(火) 申込書は9月1日(火)～14日(消印有効)に郵送または16日(木)までに直接 ※申込書は8月24日(月)から市ウェブサイトでダウンロード可。本庁人事課・市政情報コーナー、行政サービスセンターでも交付。

【甲種】▽5778521 市役所人事課 06(4309)3117、FAX06(4309)3819

身だけじゃなく、心も大切にしよう。応急手当WEB講習をどうぞ！

【時所】▽7日(月)10時～12時 近鉄布施駅前側▽8日(火)13時～16時 ニトリモール東大阪

### 身だけじゃなく、心も大切にしよう。応急手当WEB講習をどうぞ！

市ウェブサイトで応急手当WEB講習が受けられます。救命に必要な応急手当をパソコンやスマートフォンを使っていつでも学習することができ、受講すると救命講習(3時間)の受講時間を1時間短縮することができます。詳しくは市ウェブサイトを覗いてください。

救急相談は救急安心センターにおおさかへ

救急車を呼ぶか迷ったときや、病气やケガ

### 平成28年度

### 保育施設入所児童を募集

## 申込みは 10月30日(金)までに

来年度の保育施設入所児童を募集しています。入所希望者は10月30日(金)までに申し込んでください。今年3月以前に申し込んでいない方も再度申込みが必要です。ご注意ください。

また、書類の不足などにより受付できない場合もありますので、余裕をもって申し込んでください。

【就学前の子ども】  
がおり、保育が必要な事情のある方 甲 申込書と必要書類を10月30日(金)までに直接 ※ただし、今年4月2日～来年2月

4日(に生まれた0歳児については、来年2月18日(木)まで受付。申込書は市ウェブサイトでダウンロード可。

【甲種】▽東・中・西福祉事務所子育て支援係(東)07298816619、FAX07298816607298816671 中07296019274、FAX0729641710 西06678417982、FAX06678417677)▽子ども応援課 06(4309)3202、FAX06(4309)3817

でどうしたらいいかわからないときは、24時間365日、救急相談に応じる救急安心センターにおおさか#7119(な)がらな場合は066666627119(へ)電話してください。医師や看護師などが相談に応じます。なお、健康相談や介護相談、現在かかっている病気の治療方針や

【甲種】▽消防局警備課 072(966)9664、FAX072(966)9669 ▽東消防署 072(988)0119 ▽中消防署 072(966)0119 ▽西消防署 06(6788)0119

# 日頃の成果を発表しませんか 市民文化祭 参加者募集

### 【秋季吟詠大会】

※詩吟吟詠1人2分以内 ※応募多数の場合は抽選。基本事項(4面に掲載)と吟題、本数を9月9日(木)(必着)までにハガキで ④〒577-0808横沼町1-1-11「森」 06(6721)0270

### 【民謡・新舞踊大会】

2人以上で1曲5分以内 ④曲名、出演人数、代表者氏名、電話番号を9月20日(日)(必着)までにハガキで ④〒578-0981島之内2-11-4-806 民舞協「山野井」090(9256)8827

### 【市民川柳大会】

旗、まさか、ほどほど、迷う、光る、古いを課題に各題2句 ④2,000円 ④9月26日(土)12時~13時に社会教育センターへ直接 ④川柳同好会「片岡」072(965)1341

### 【工芸展】

④金属工芸、木竹工芸、陶芸、漆芸、人形、染織など工芸全般 ④1点2,000円(2点目から1点1,000円加算) ④10月1日(木)15時~16時に社会教育センターへ直接 ④工芸協会「角谷」090(9287)2093

### 【書道展】

④15歳以上の方 ④漢字、かな、調和体、篆刻、刻字など(半切以上16平方尺以内(2尺×8尺)。縦・横は自由。半切は軸装も可。ガラス入りの額縁は不可。1人1点で未発表のもの) ④3,000円 ④10月14日(木)9時~10時に市民美術センターへ直接 ④書道協会「村上」072(981)7222

### 【市民俳句大会】

④当季雑詠の2句1組、投句は3組まで可(未発表のもの) ④1組1,000円 ④10月25日(日)10時~11時45分に社会教育センターへ直接 ④市民俳句会「切石」06(6782)6880

### 【秋季公募美術展】

④15歳以上の方 ④洋画、日本画、水彩画(20号~50号。未発表のもの) ④2点まで4,000円(3点目から1点1,000円加算) ④9月13日(日)10時~13時に市民美術センターへ直接 ④美術協会「甲村」090(7356)9828

④社会教育センター 06(6789)4100、FAX06(6789)5212

### 市民文化祭日程表

種 目	と き	と ころ
秋季吟詠大会	9月23日(木) 9時~17時	大阪商業大学ユニバーシティホール蒼天
秋季公募美術展	9月23日(木)~27日(日) 10時~17時(27日は15時まで)	市民美術センター
秋の山野草展	9月26日(土)・27日(日) 10時~16時	ユトリート東大阪
川柳大会	9月26日(土) 11時~17時	社会教育センター
工芸展	10月2日(土)・3日(日) 9時~17時(3日は16時30分まで)	社会教育センター
茶花道大会	10月3日(日)・4日(日) 10時~17時	市民美術センター
書道展	10月16日(金)~18日(日) 10時~17時(18日は15時まで)	市民美術センター
自然の美 水石展	10月17日(土)・18日(日) 9時~17時(18日は15時まで)	婦美会館(大阪市東成区)
民謡大会	10月18日(日) 9時30分~18時	ユトリート東大阪
民謡・新舞踊大会	10月18日(日) 11時~17時	八尾市文化会館
市民俳句大会	10月25日(日) 10時~16時	社会教育センター
合唱祭	10月25日(日) 12時30分~17時	府立中央図書館ライティホール
大正琴演奏会	11月15日(日) 13時~16時	クリアホール・ふせ
三曲演奏会	11月29日(日) 11時~17時	八尾市文化会館
吟詠歌謡を楽しむ大会	11月29日(日) 12時30分~16時	大阪商業大学ユニバーシティホール蒼天
ニットプロアショー&手芸作品展	12月5日(土) 11時~15時	社会教育センター

## 正しいウォーキングフォーム



## 延ばそう!“健康寿命”

▽普段身体を動かしていませんか。今より毎日10分多く身体を動かす「+10」の習慣で健康寿命を延ばせると言われています。

▽次の取組みを参考に、普段より10分多く身体を動かしてみましよう。まとめて10分ではなく、あわせて10分でも効果があります。

▽「生活運動で+10」

▽通勤を自転車に

▽歩いて買い物へ

▽エレベーターより階段

▽電車をバスでは立つ

▽テレビを見ながら筋トレ

▽運動で+10

▽ラジオ体操

▽ジョギング

▽ダンベル体操

▽ゴルフ

▽サイクリング

▽水中ウォーキング

正しいウォーキングフォームで効果アップ

ウォーキングは、背筋を伸ばして腕を引くように振り、かかとから着地しましょう。正しい

しいウォーキングがつかめたら、いつもより遠く、足を出す感じが歩きましょう。歩幅が広くなり、速度が自然とアップします。運動量も増えてダイエットにもつながります。さらに、きつと感じる程度の早歩きを取り入れると体力がアップします。

また、遠回りして帰宅したり、一つ手前の駅で降りて歩いたりすると新しい発見があるかもしれません。

仲間と歩こう!

仲間や家族といっしょ

### ウォーキングを楽しく続けよう やまぶみ会会員を募集

月3回、水曜日に生駒山系を中心にウォーキングをしています。市内在住の50歳以上の方 ④1,600円(6か月分) ④9月16日(木)9時~12時に料金を持って直接 ④西保健センター 06(6788)0085、FAX06(6788)2916

詳しくは保健センターへお問合せください(問合せ先は5面に掲載)。

健康診断を受けてから何年もたっていないか。年齢を重ねると身体は変化していきます。生活習慣を見直すとともに、ぜひ定期的に特定健診などを受診しましょう。

なお、特定健診については各医療保険者へお問合せください。

健康づくりの課 072(9660)3802、FAX072(9660)3809

# +10の生活習慣を

9月は健康増進普及月間

**9月10日からは自殺予防週間  
大切な命を守ろう**

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間約25,000人、大阪府では約1,400人です。自殺は、さまざまな要因が複雑に関係しています。また、多くは防ぐことのできる社会的な問題であるといわれています。

市や府などでは、さまざまな相談窓口を設けています。一人で悩まずにご相談ください。また、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、専門家への相談を勧めましょう。



一人で悩まず相談を

**【不眠が続いていませんか】**

「寝ているのに眠れない日」が2週間以上続いている「食欲がなく体重が減っている」「だるくて意欲がわかない」「原因不明の体調不良が続く」などの症状はないですか。これは「うつ病」の症状かもしれません。

睡眠と食欲という生きていく基本が損なわれると、体調がどんどん悪くなり、気力ががんばりで克服するのは困難です。専門の相談機関や医療機関に相談してください。

**【こころの健康相談統一ダイヤル】**

全国共通番号 0570 (064) 556

※9月1日(火)9時30分～30日(木)17時は24時間受付。10月以降も月曜日～金曜日9時30分～17時は相談可。

**【こころの健康相談】**

▷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  
※月曜日～金曜日9時～17時30分。

**【電話相談】**

▷関西いのちの電話(24時間365日) 06(6309)1121 ▷大阪自殺防止センター(金曜日13時～日曜日22時) 06(6260)4343 ▷こころの救急箱(月曜日20時～火曜日3時) 06(6942)9090 ▷自殺予防いのちの電話(毎月10日8時～翌日8時) 0120(738)556

**【借金の悩み相談】**

▷大阪府債務整理サポートプラザ(平日9時～18時) 06(6210)9512  
▷生活福祉室(平日9時～17時30分) 06(4309)3182

**【わかちあいの会】**

毎月第3土曜日14時～16時(9月は19日) 花園生活支援センター(岩田町2) ※2人以下の場合、自死遺族相談に変更。

◇ ◆  
健康づくり課

**ご協力ください  
9月の献血日程**

場所▷9月9日(火)=枚岡郵便局  
▷10日(水)=菱江ショッピングプラザ  
▷14日(月)=近鉄河内小阪駅前 ▷18日(金)=近鉄瓢箪山駅南側 ▷29日(火)=市立総合病院 ※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、RNO6(6968)4900  
▷地域健康企画課 072(960)3801、RNO72(960)3806

**健康・禁煙相談広場**

場所▷9月8日(火)=①東保健センター、②ももの広場(楠根)▷9日(水)=②中保健センター▷10日(木)=②グリーンパル(中鴻池)、②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  
☆①は10時30分～11時30分、②は15時～16時 市内在住の20歳以上の方

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 料 料金(表示のないものは無料) 持 持ち物 申 申込方法・申込み先など 問 問合せ先 Eメールアドレス

**●申込みの基本事項**

- ▷行事名または教室名
- ▷住所
- ▷氏名(ふりがなも)
- ▷年齢
- ▷電話・ファクス番号

以上をそれぞれの申込み先へ



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ん)」		3日(水)・17日(木) 9:30～11:00	9日(水) 9:30～11:00	14日(月)・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〉		2日(水)・3日(木)・17日(木) 14:00～16:00	1日(火)・15日(火) 10:00～12:00 8日(水)・9日(木)・17日(木)・30日(木) 14:00～16:00	1日(火)・8日(水)・15日(火) 14:00～16:00 2日(水)・16日(水) 10:00～12:00
骨密度測定(予約制、対象は20歳以上の方)		10日(水) 9:30～10:00		30日(木) 9:10～10:00
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27年5月生まれ) ※個別に通知しています。		8日(水)・29日(火) 13:10～14:10	8日(水)・29日(火) 9:10～10:00 15日(水) (北部) 13:15～13:30	9日(木)・16日(木)・30日(木) 13:00～14:10
1歳6か月児健康診査 (平成26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。		16日(水)・30日(木) 13:30～14:40	11日(金)・25日(金) 13:00～14:20 (北部は来月)	1日(火)・15日(火) 13:15～14:15
3歳6か月児健康診査 (平成24年3月生まれ) ※個別に通知しています。		11日(金)・25日(金) 13:30～14:40	4日(金)・18日(金) 13:00～14:20 9日(水) (北部) 13:30～14:30	8日(水)・29日(火) 13:15～14:15
離乳食講習会		17日(木) 13:00～15:00	16日(水) 13:30から	11日(金) 13:00から
BCG接種 (5か月から1歳の誕生日の前日までの乳児)		1日(火)・15日(火) 13:45～14:30	1日(火)・15日(火) 9:10～10:00	2日(水)・14日(月) 13:20～14:20

- ▷犬・猫に関する相談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)は唐津鴻池公民館分室です。
- ▷西保健センターへの車での来所はご遠慮ください。

検査の種類	受付日・時間	料 金	受付場所
検便(赤痢菌、サルモネラ菌、大腸菌O157)	1日(火) 15日(火) 9:30 11:00	2,480円	環境衛生検査センター 06(6788)4483 RNO6(6788)2064
寄生虫卵検査、 ぎょう虫卵検査		各432円	
水道法に基づく 飲用水水質検査(予約制)	7日(月)	平常項目16,800円 全項目181,700円	06(6787)5004 RNO6(6787)7404

# 保健所・センターだより

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

※番号を確認のうえ、かけ間違いのないようお願いします。車での来場はご遠慮ください。

## ヘルスマイトおすすめクッキング 男性料理教室～旬菜で懐かしい味

9月14日(月)10時30分～13時30分  
 所 グリーンパル(中鴻池) 対 市内在住の男性 定16人(申込先着順)  
 料500円 備 エプロン、三角巾、手ふき2枚 申基本事項(4面に掲載)を9月11日(金)までに電話で(ファクス、直接も可)  
 所 中保健センター

## 生活習慣病を撃退 楽しい運動スタート教室

9月30日(木)・10月7日(木)・28日(木)・11月4日(木)・25日(木)・12月2日(木)13時30分～16時(計6日間) 対 全日程参加できる血糖値・コレステロール値・高血圧が気になる40歳～69歳の方 ※運動制限のある方は除く。定20人(抽選) 内 生活習慣病の予防や改善の講話、ステップ台やバランスディスクなどの有酸素運動 備 運動ができる服・靴、バスタオル、タオル、飲み物 申9月17日(木)までに電話または直接  
 所 西保健センター

## 糖尿病食事学習会

9月18日(金)10時30分～14時 対 糖尿病食事療法をしている65歳以上の方またはその家族 定10人(申込先着順) 内 調理実習、講話「夏～秋の食事で気をつけたいこと」、血糖値を下げる運動 料700円 備 運動ができる服・靴、エプロン、三角巾、手ふき、飲み物 申9月14日(月)までに電話または直接  
 所 東保健センター

## 骨密度測定検査

10月1日(木)9時20分～10時30分 対 20歳以上の方 定35人(申込先着順) 申9月1日(火)から電話で  
 所 中保健センター

## 正しいラジオ体操をマスターしよう!

9月16日(木)13時30分～15時30分 所 グリーンパル(中鴻池) 対 市内在住の方 定40人(申込先着順) 備 運動ができる服、室内用シューズ、バスタオル、タオル、飲み物 申9月1日(火)から電話で  
 所 中保健センター

## 乳幼児健康相談

9月7日(月)10時～11時＝東保健センター 9日(水)10時～11時＝繩手南公民館 11日(金)9時30分～10時30分＝西保健センター 16日(木)10時～11時＝はすの広場(近江堂) 17日(金)9時30分～10時30分＝中保健センター 30日(木)10時～11時＝ももの広場(楠根) 対 3歳未満の乳幼児 内 身体測定、育児・栄養相談など  
 所 東・中・西保健センター

## 乳がん(マンモグラフィ)検診

10月22日(木)13時から・13時45分から・14時30分から＝中保健センター/55人/9月1日(火)から電話で 10月26日(月)9時30分から＝東保健センター/30人/9月1日(火)から電話で 10月29日(木)9時15分から・9時45分から・10時15分から＝市役所荒川庁舎(旧教育委員会)/30人/9月9日(木)から西保健センターへ電話または直接 ※いずれも申込先着順。対平成27年4月1日現在、40歳以上の偶数年齢の女性または無料クーポン券対象者 備 東大阪乳がん検診受診証、健康手帳、バスタオル 料800円 ※後期高齢者医療被保険者証、高齢受給者証またはクーポン券をお持ちの方は無料。なお、生活保護受給者または市民税非課税世帯の方は事前に保健センターで無料受診券の交付を受けてください。  
 所 東・中・西保健センター

## 9月24日からは結核予防週間 「長引く咳」は結核かも!

かつて国民病といわれた結核も、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。結核の正しい知識を身につけ、自分や大切な人を守りましょう。

### 【結核とは】

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核患者の咳やくしゃみで飛び散る結核菌を吸い込むことによって感染します。たんの中に菌を出していない軽症の場合も、他人にうつる恐れはありません。

### 【感染と発病】

体の免疫機能により、体内に結核菌が閉じ込められている状態を「感染」といいます。そこから発病に至るのは1割程度で、一生発病しない人もいます。長引く咳や微熱、たんなどの症状は風邪に似ているため風邪と自己判断しがちですが、症状が長引く場合は医療機関を受診してください。

### 【服薬すれば治ります】

万一、発病しても6か月から9か月間、定期的に服薬すれば治ります。薬は不規則な服用をすると効かなくなってしまうため、医師の指示どおり適切に服用しましょう。検診の実施医療機関など詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。



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

## 肺がん・結核エックス線検診

9月24日(木)9時30分から・10時15分から＝東保健センター 29日(木)9時10分から・10時から＝西保健センター 対 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 定各日40人(申込先着順) 申電話または直接  
 所 東・西保健センター

## 成人歯科健康相談

9月30日(木)9時30分～11時30分 対 市内在住の20歳以上の方 定12人(申込先着順) 申電話で  
 所 西保健センター

## 9月は食生活改善普及運動月間

# 野菜を1日350g食べて 生活習慣病を予防しよう

生活習慣病を予防し、健康を維持していくために、1日350gの野菜を食べ、朝食も毎日しっかりと摂るようにしましょう。

### あなたの食生活は大丈夫? チェックしてみましょう

当てはまるものをチェックし、日頃の食生活を見直してみましょう。

- 朝食を食べていますか?
- 主食、主菜、副菜のそろった食

事をしていますか?

- 野菜を毎食食べていますか?
- 緑黄色野菜とその他の野菜をバランス良く食べていますか?
- ドレッシングやマヨネーズなどをかけ過ぎていませんか?
- 漬物やしょうゆなどの調味料に気をつけていますか?

### 【プラス70gの野菜を】

日本人は、野菜の摂取量をあと70gプラスすることで推奨量の350gになり、カリウムの摂取量も140

mg増加し、収縮期血圧約2.3mmHgの低下が期待できます。野菜をプラスするコツは、夕食ではなく朝食や昼食で摂ることです。栄養バランスもよくなり、理想的な食生活になります。

## 食生活改善キャンペーン 毎日プラス1皿の野菜で健康アップ

血管年齢測定や減塩チェック、野菜レシビの配布をします。申込不要ですので気軽にお越しください。 9月10日(木)10時～12時 所 希来里(若江岩田駅前)1階

健康づくり課 072(960)3802、FAX 072(960)3809



その他のつづき

児童手当の現況届  
提出はお済みですか

平成27年6月に送付しました児童手当・特例給付現況届を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へ提出してください。現況届の提出がない場合は、6月分以降の支給が停止されます。また、そのまま2年が経過すると、受給権がなくなりますので、必ず提出してください。

国民年金課 06(4309)3165、FAX 06(4309)3805

傍聴しませんか～文化芸術審議会

9月7日(月)10時から(受付は9時45分から) 市役所本庁舎18階研修室 定10人(抽選) 文化芸術振興に関する審議など

文化国際課 06(4309)3155、FAX 06(4309)3823

お詫びと訂正

平成28年度幼稚園児募集

市政だより8月15日号の4面に掲載しました平成28年度幼稚園児募集の記事で、表②の私立幼稚園に花園幼稚園が欠落していました。正しくは下表のとおりです。また公立幼稚園の若江幼稚園4歳児の募集定員は35人(1学級)ではなく、70人(2学級)です。

お詫びして訂正します。

学事課 06(4309)3271、FAX06(4309)3838

表② 私立幼稚園

幼稚園名	電話番号
恵徳	072(981)2393
四葉	072(982)4875
枚岡カトリック	072(981)5316
石切山手	072(982)4343
青葉	06(6721)5028
徳庵愛和	06(6745)7806
進修	06(6781)2786
大阪樟蔭女子大学附属	06(6723)8189
西堤	06(6781)7820
八戸の里	06(6721)7038
森河内	06(6783)6345
東大阪大学附属	06(6788)8100
進修第二	06(6721)8224
長栄	06(6781)4747
大阪商業大学附属	06(6782)1600
桃の里	06(6746)7091
花園	072(962)4748

楽しく遊ぼう!!

子育て支援センター&保育所の催し

※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。は子どもについてのみ記載していますが、全て保護者が同伴してください。申込方法の記載のない催しは申込不要です。

荒本子育て支援センター

【公園で体操をしよう】

9月7日(月)=川俣スカイランド 17日(木)=五百石公園 28日(月)=花園中央公園 ☆いずれも10時30分～11時30分で雨天中止 就学前乳幼児 電話で

【ボールやベルタで親子体操】

9月16日(木)10時～11時30分 対2歳以上の幼児 定20組(申込先着順) 9月2日(木)13時から電話で

【親子広場】

9月30日～10月28日の水曜日10時～11時(計5日間) 対2歳児 定15組(抽選) 9月7日(月)13時～15日(火)17時に電話で

荒本子育て支援センター 06(6788)1055、FAX06(6788)2597

あさひっこ

【絵本の広場】

9月16日(木)10時30分～16時 ピアノやオカリナの演奏、大型紙芝居など 17日(木)9時30分～16時 =たぐさんの絵本 ※2日間おもちゃはありません。17日のみ就学前乳幼児が対象。

【ふれあい&ダンス】

9月17日(木)10時～11時 所 繩手南公民館 対0歳児 定10組(申込先着順) 抱っこひも 9月1日(火)10時から電話で

【おむつはずれの話】

9月30日(木)10時～10時45分 対1歳6か月～2歳11か月の乳幼児 定15組(申込先着順) 9月8日(火)10時から電話で

あさひっこ(旭町子育て支援センター) 072(980)8871、FAX072(985)1055

鴻池子育て支援センター

【み～んなあ・そ・ぼ】

9月11日(金)9時30分～11時30分、14日(月)13時30分～16時

【城東工科高校で赤ちゃんタイム】

9月11日(金)15時15分～16時30分 所 府立城東工科高校ガラスの実験棟 対 未歩行の0歳児

【スクラップブック】

9月18日(金)10時～11時30分 対 就学前乳幼児 定10組(申込先着順) 対 写真3・4枚、名札、飲み物 9月4日(金)13時から電話で

鴻池子育て支援センター 06(6748)8251、FAX06(6743)0577

長瀬子育て支援センター

【手形 de ポン!】

9月9日(木)・16日(木)10時～11時30分 対 2歳以上の幼児 各20組(申込先着順) 9月1日(火)13時から電話で

【牛乳パック de イス or テーブル作り】

9月14日(月)13時30分～15時 対 就学前乳幼児 定10組(申込先着順) で初めての方を優先) 9月4日(金)13時から電話で

【ホットケーキミックス de 手作りパン】

9月17日(木)14時～15時 対 2歳以上の幼児 定12組(申込先着順) 対 100円 9月7日(月)13時から電話で

長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、FAX06(6728)2413

ももっこ

【離乳食講座】

9月25日(金)10時～11時 対 0歳児 定10組(申込先着順) 対 100円

9月1日(火)10時から電話で

【ももっこ運動会】

9月29日(火)10時30分～11時30分 所 ももの広場(楠根)4階 対 就学前乳幼児 定45組(申込先着順)

9月3日(木)10時から電話で

ももっこ(楠根子育て支援センター) 06(4306)4151、FAX06(4306)3080

保育所

【赤ちゃん広場ベビーマッサージ】

助産師による赤ちゃんとお母さんのふれあいマッサージをします。

9月9日(木)13時30分～14時30分 所 大連公民館 対 未歩行の0歳児 定30組(申込先着順) 9月1日(火)10時から電話で 大連保育所 06(6720)0800、FAX06(6720)5095

【子育てのつどい親子で楽しもう】

絵本や金魚すくい、シャボン玉などを楽しみます。 9月17日(木)10時～11時30分 所 加納西公園(雨天時は自治会館。葬儀がある場合は18日(金)に順延) 対 就学前乳幼児 鴻池子育て支援センター内保育所 06(6748)8280、FAX06(6743)0788

【親子で楽しく遊ぼう】

10月2日(金)10時～11時30分 所 くすのきプラザ(若江岩田駅前) 対 就学前乳幼児 定35組(申込先着順) 対 フェイスタオル 9月1日(火)10時から電話で 岩田保育所 072(962)8600、FAX072(962)8647

情報満載 ぜひ登録を

子育てハッピーメール

配信中!

スマートフォン



hgso\_12107tmp@fofa.jp

携帯電話用



hgso\_12108tmp@fofa.jp

親子で気軽に遊びに行けるイベントや子育て講演会、保育園の園庭開放などの情報、子育てのワンポイントアドバイスなどをお届けします。スマートフォンや携帯電話で上のコードを読み取り、また

はアドレスを入力し、空メールを送信すると登録用メールが届きます。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

子育て支援課 06(4309)3302、FAX06(4309)3817

# お知らせコーナー

## 催し

### パネル展「若江合戦400年」

本市の若江一帯が戦場となった若江合戦から400年。若江は木村重成が奮戦し最期を遂げた場所です。今回は、若江合戦を中心に東大阪からみた大坂の陣をパネルで紹介いたします。

時 9月7日(月)～10日(水)9時30分～17時  
所 市役所本庁舎1階多目的ホール

関文化財課 06(4309)3283、FAX06(4309)3835

### 角田総合老人センターの催し&教室

#### 【私が歩んだ青春の集い】

時 9月26日(土)13時30分～15時30分  
定 80人(申込先着順) 内音楽鑑賞、介護予防体操 申基本事項(4面に掲載)を9月1日(火)から電話で(ファクス、直接も可)

【手作り作品教室～葉入れを作ろう】

時 9月28日(月)13時30分～15時30分  
定 20人(抽選) 料600円 申 9月1日(火)～15日(水)に電話または直接

#### 【ニコニコ体操】

時 9月9日(水)10時～11時30分 ※申込不要。

#### 【メロディうんどう教室】

時 9月10日(水)・30日(水)13時30分～15時 ※申込不要。

#### 【みんなの体操ひろば】

時 9月24日(水)13時30分～15時 内転倒予防体操など ※申込不要。

◇ ◇  
市内在住の60歳以上の方 ※持ち物など詳しくはお問合せください。

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

### 耐震・防災を身近に 防災イベント

時 9月6日(日)11時から 所 イオン東大阪店 内ストローハウス作り、水消火器での当てゲーム、無料耐震相談、耐震改修パネル展示など  
関指導監察課 06(4309)3245、FAX06(4309)3834

### 重陽の集い

時 9月29日(水)13時30分～15時30分  
所 市内在住の60歳以上の方 定 50人(申込先着順) 内どじょうすくい、南京玉すだれ、皿回し、エイサー  
申 9月1日(火)から電話または直接  
所 関五条老人センター 072(985)3751、FAX072(986)7592

### グリーンガーデンひらおか 催し&教室

#### 【ロビーギャラリー】

時 9月1日(火)～30日(水)9時～21時  
内 市川健さんの絵画展 ※申込不要。

#### 【公募作品展示会】

時 10月17日(土)～31日(日)9時～19時  
内 絵画、写真、書道、木工、手芸など ※作品の応募は10月10日(土)までに直接。1人2点まで。

#### 【パソコンスクール～応用】

時 9月8日(水)10時～12時 定 30人(申込先着順) 料1,300円 申 9月6日(日)まで

#### 【カラオケ指導教室】

時 9月10日(水)10時～12時 定 30人(申込先着順) 料300円 申 9月6日(日)まで

#### 【苔玉作りと呼吸による健康法】

時 9月12日(土)10時30分～12時 定 20人(申込先着順) 料1,500円 申 9月10日(水)まで

#### 【お気軽筆文字体験】

時 9月13日(日)10時～11時30分 定 20人(申込先着順) 内メッセージカード作り 料1,000円 申 9月11日(金)まで

#### 【一閑張り体験教室】

時 9月20日(日)10時～15時 定 30人(申込先着順) 内和風インテリア作り 料1,000円 申 9月17日(水)まで

◇ ◇  
申各申込期限までに電話で ※月曜日は休館。持ち物は申込時にご確認ください。

所 関グリーンガーデンひらおか 072(982)9920、FAX072(982)9921

## その他

### 若者のための合同面接・説明会

市内のモノづくり企業15社が参加する合同面接と説明会です。就活なんでも相談や労働相談、就労支援、若者サポートステーションコーナーなどもあります。時 9月16日(水)13時～16時 所 夢広場(布施駅前) 内 大学・短大などの来年3月新卒者、卒業後3年以内の既卒者、おおむね40歳未満の求職者 内 面接希望者は履歴書  
関ハローワーク布施 06(6782)4221、FAX06(6783)6768 内 労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

### 補助金交付団体決まる 豊かな環境創造基金

市では、公共施設の整備や環境教育・啓発、環境改善活動を行う団体などに対し、豊かな環境創造基金を活用して補助金を交付しています。

今年度の交付団体は次の6団体に決定しました。内 命の輝き共生の森計画推進協議会 内 花とみどりいっばいに会 内 若宮森の子保育園 内 東大阪市民環境会議 内 瀬西小学校校庭芝生化実行委員会 内 東大阪立小阪幼稚園PTA ※活動内容など、詳しくは市ウェブサイトに掲載。来年4月に活動成果発表会を開催する予定です。  
関環境企画課 06(4309)3198、FAX06(4309)3818

### 一般男子9人制 市民バレーボール大会抽選会

大会は9月21日(水)に東大阪アリーナで開催します。



時 9月11日(金)19時15分から(受付は19時から) 所 東大阪アリーナ 内 市内在住・在勤(いずれか)の男性(高校生以下の方を除く) 料1チーム3,000円

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

## 9月の移動図書館

関移動図書館 06(6728)0202、FAX06(6730)7337

日下町丹波社西側	13:20～13:50	花園西町公園	13:20～13:50
駅前公園(上石切町2)	14:00～14:30	若江本町北公園	14:00～14:40
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	東楠風荘公園稲荷神社横	13:20～14:20
上六万寺児童遊園	14:00～14:30	寺嶋公園	15:00～16:00
桜井児童遊園	15:00～15:40	春光園(横枕)	13:20～13:50
瓢箪山稲荷神社東駐車場	13:20～13:50	加納アヌリア集会所前	14:10～14:50
大池公園	14:00～14:30	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
オーク新石切(西石切町7)	13:20～13:50	大和公園	14:00～14:40
豊浦公民分館	14:10～14:40	はすの広場(近江堂)北側	15:20～16:00
シ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
マンハイム石切(日下町4)	14:00～14:40	市営島町住宅集会所前	14:00～14:40
J A孔舎街(日下町6)	15:10～15:50	新喜多公園	15:20～16:00
鴻北公園西側	13:20～14:00	金岡公園	13:40～14:30
府営東鴻池第二住宅	14:10～14:40	柏田公園	14:40～15:10
メーブルコート(島之内1)	15:30～16:00	岸田堂南公園	15:40～16:20
玉串西団地集会所前	13:20～14:00	西堤神社境内	13:30～14:10
府営東大阪玉串住宅	14:10～14:40	川俣処理場東側	14:20～14:50
ライオンズマンション(若江東町2)	15:20～16:00	稲田公園	15:20～16:10
角田総合老人センター	13:20～13:50	御厨天神社境内	13:20～13:50
プレジデント東大阪(岩田町6)	14:10～14:50	新家西町第2公園	14:00～14:30
八戸の里公園相撲場西側	15:30～16:20	五百石公園(御厨東2)	15:30～16:10

学ぶのつづき

市民福祉講座～貧困が生む貧困  
子どもが抱える心の隙間

【講義】9月28日(月)＝講演「貧困が生む貧困～子どもが抱えるしんどさ」  
▷10月5日(月)＝講演「子どもの笑顔が多い地域へ」、実践報告「貧困が生む子どもの生きづらさ」 ※いずれも13時30分～15時30分で計2日間。手話通訳あり。【定】全日程参加できる方 【定】80人(申込先着順) 【料】500円 【基】基本事項(4面に掲載)と職業を9月24日(木)(必着)までにハガキで(電話、ファクス、直接も可)  
【申】〒577-0054高井田元町1-2-13 総合福祉センター内ボランティア・市民活動センター 06 (6789) 5550、FAX06 (6789) 2924

イコーラムの教室

【女性のための起業入門セミナー】

【講義】▷10月3日(土)＝好き！を仕事にする“ぶち”起業 ▷10日(土)＝“ぶち”起業のためのお金の話 ▷24日(土)＝実現するための手法・プラン ▷31日(土)＝一歩踏み出そう！～発表と交流 ☆いずれも14時～16時 【定】市内在住・在勤・在学(いずれか)の女性 【定】各20人(全日程受講できる方を優先して抽選) 【申】9月26日(土)(必着)まで

【こころから講座】

更年期におとずれる女性と男性の心と体の変化を知り、パートナーとの良い関係について考えませんか。  
【申】10月6日(火)18時30分～20時30分 【定】市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 【定】20人(抽選) 【申】9月29日(火)(必着)まで

◇ ◇

※1歳6か月～就学前幼児の保育あり(定員10人で申込先着順。1人200円。各開催日の1週間前までに要予約)。

【基】基本事項(4面に掲載)と受講動機、保育が必要な方は子どもの氏名と生年月日を各申込期限までにハガキで(電話、ファクス、Eメール、直接も可)

【申】〒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

体育の日 スポーツの祭典

市民陸上競技大会 参加者を募集

種別		男子の種目	女子の種目
登録競技者の部	学年ごと	100m 1500m 4×100mリレー	100m 800m 4×100mリレー
	中学生 共通	200m 800m 3000m 110mミドルハードル 走幅跳(4m50) 走高跳(1m40) 砲丸投(8m00)	200m 1500m 100mジュニアハードル 走幅跳(3m50) 走高跳(1m20) 砲丸投(8m00)
	一般 (高校・大学生・社会人)	100m 200m 800m 1500m 5000m 110mハードル 4×100mリレー 走幅跳 走高跳 砲丸投	100m 200m 800m 1500m 100mハードル 4×100mリレー 走幅跳 走高跳 砲丸投
登録競技者以外の部	小学生	100m 800m 4×100mリレー	100m 800m 4×100mリレー
	年代別	100m 1500m	100m 1500m
その他	小学生	陸上競技教室(申込不要) ※開始時間など詳しくは大会1週間前に掲載予定の市ウェブサイトをご覧ください。	

※登録競技者の部中学生の走幅跳、走高跳、砲丸投は、( )内以上の記録をもつ方のみ参加できます。リレーは小学生が男女各校1チームのみ、中学生が男女各学年1チームのみ、一般が男女各3チーム以内。芝生特別養生期間のため、円盤投は行いません。

市民陸上競技大会の参加者を表のとおり募集します。なお、リレーを除いて1人1種目に限ります。

【申】10月12日(木)8時30分から 【所】トライスタジアム 【定】市内在住・在勤・在学(いずれか)の方、市陸協が認めた他市の中学・高校生 ※中学校陸上部は日本陸連に学校登録されているため、全て登録競技者の部で申し込んでください。  
【料】中学生以上300円(リレーは1チーム500円) 【申】▷団体＝申込書を9月14日(月)17時までに原則Eメールで送信のうえ、18日(金)17時までに料金を持って直接▷個人＝申込書と料金を9月18日(金)17時までに直接 ※申込方法がこれまでと大きく変わっていますので、必ず市ウェブサイトをご確認のうえお申込みください。

【申】青少年スポーツ室 06 (4309) 3282、FAX06 (4309) 3835

やまなみ歴史講座

【申】9月26日(土)13時30分～15時30分 【定】40人(抽選) 【所】生駒西麓の水車と産業 【料】200円 【基】基本事項(4面に掲載)を9月11日(金)(消印有効)までに往復ハガキで  
【申】〒579-8054南四条町1-7 やまなみプラザ(四条) 072 (988) 3107 (FAX兼用)

若者サポートステーション  
就職につなげよう！

【仕事で使えるパソコン講座】  
【申】9月11日(金)10時～15時＝エクセル ▷15日(火)10時～13時＝ワード ▷15日(火)13時30分～16時30分＝パワーポイント 【定】各6人(申込先着順)

【ホンキの就職1DaySeminar】  
面接通過力をアップさせる体験型セミナーです。 【申】9月18日(金)13時～16時 【定】10人(申込先着順)

◇ ◇  
【申】15歳～39歳の求職中の方 【申】9月1日(火)から各開催日の前日までに電話で

【申】〒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

【申】労働雇用政策室 06 (4309) 3178、FAX06 (4309) 3846

秋の労働講座

労働法改正の動きについて学びませんか。 【申】9月18日(金)18時30分～20時15分 【定】60人(申込先着順) 【基】基本事項(4面に掲載)を電話で(ファクス、Eメールも可)  
【申】〒〒ユトリート東大阪 06 (6721) 6000、FAX06 (6721) 1212、✉soudan@hispa.biz-web.jp

古文書講座～入門編

河内屋南新田・深野南新田の古文書をテキストに、くずし字解読の基礎を学びます。 【申】9月16日(木)・23日(火)・30日(水)・10月7日(水)・14日(水)14時～15時30分(計5日間) 【定】20人(申込先着順) 【料】500円 【申】9月1日(火)10時から電話で  
【申】〒〒鴻池新田会所 06 (6745) 6409、FAX06 (6744) 7498

くらしの情報セミナー  
お葬式の基本とエンディングノート

エンディングノートの書き方やお葬式の基礎知識を腹話術人形を使ってわかりやすくお話しします。 【申】9月30日(木)13時30分～15時30分 【定】市内在住の方 【定】50人(申込先着順) 【申】9月1日(火)から電話で  
【申】〒〒消費生活センター 072 (965) 6002、FAX072 (962) 9385

ムービーメーカーで  
スライドショーを作ろう

【申】9月19日(土)・26日(土)14時30分～16時30分(計2日間) 【定】市内在住・在勤・在学(いずれか)の高校生以上の方 【定】12人(抽選) 【料】3,000円 【所】USBメモリなどの記録メディア 【基】基本事項(4面に掲載)を9月10日(木)(必着)までにハガキまたはファクスで  
【申】〒〒577-0832長瀬町3-7-40 長瀬青少年センター 06 (6727) 1200、FAX06 (6729) 9787

盲ろう者通訳・介助者養成研修

【申】11月5日(木)～来年1月26日(火)(うち計19日間) 【定】点字等コース、手話コース(手話の技術がある方に限る) 【定】各30人(申込先着順) 【申】申込書を9月1日(火)～10月9日(金)(必着)に郵送(ファクス、Eメールも可) ※テキスト代などが必要。申込書は9月1日(火)から障害者支援室、福祉事務所障害福祉係で配布。

【申】〒〒543-0072大阪市天王寺区生玉町5-33 (社福)大阪障害者自立支援協会 06 (6775) 9115、FAX06 (6775) 9116、✉haken@daisyokyo.or.jp

【申】障害者支援室 06 (4309) 3183、FAX06 (4309) 3813



# 学ぶ

## ウォーキング教室

時 10月14日(水)13時30分～15時30分  
 対 市内在住・在勤(いずれか)の方  
 定 50人(抽選) 持 運動ができる服・靴、飲み物 甲 基本事項(4面に掲載)を10月2日(必着)までに往復ハガキで  
 所 甲 578-0975中鴻池町2-3-13 グリーンパル(中鴻池) 06(6747)1592、RNV06(6744)2748

## 自由の森なるかわの教室

【アーチェリークラブ】  
 時 10月18日(日)9時～16時 対 小学生以上の初心者 定 20人(申込先着順) 料 2,500円(小学生2,300円) 持 運動ができる服・靴、帽子、タオル、飲み物 甲 9月2日(日)9時から電話で

【なるかわオータムキャンプ】  
 時 10月31日(土)～11月1日(日)(1泊2日) 対 小学校1年生～4年生 定 40人(申込先着順) 料 10,000円 甲 9月3日(日)9時から電話で  
 所 甲 自由の森なるかわ(市立野外活動センター) 072(986)1551、RNV072(986)1550

## 骨格調整ヨガ体験

時 9月8日(火)・22日(水)10時～11時30分(計2日間) 対 全日程参加できる方 定 20人(申込先着順) 持 バスタオル、フェイスタオル、飲み物、ヨガマット(あれば) 甲 9月4日(金)までに電話または直接  
 所 甲 楠根市民プラザ 06(6745)9147、RNV06(6745)9141

## ドリーム21の教室

【ものづくり教室～親子で陶芸】  
 時 〉Aコース=10月17日(土)・18日(日)10時～12時、11月14日(土)14時～16時 〉Bコース=10月17日(土)・18日(日)・11月15日(日)14時～16時 ※各計3日間。 対 全日程参加できる小学生とその保護者 定 各10組20人(抽選) 料 1,000円 甲 9月23日(木)必着まで

【どきどき生物教室】  
 顕微鏡を使った実習や屋外観察などをします。 時 10月～来年3月の第2日曜日10時～12時(計6日間) 対 全日程参加できる小学校3年生～6年生 定 24人(抽選) 料 2,000円 甲 9月27日(日)必着まで

甲 基本事項(4面に掲載)とコース(ものづくり教室のみ)、学校名、学年を各申込期限までにハガキで(Eメール、直接も可)  
 所 甲 578-0923松原南2-7-21 ドリーム21 072(962)0211、RNV072(962)0810、kyositu@dream21.higashiosaka.osaka.jp

## パソコン教室

個別指導のエクセル入門講座です(1時間1,200円(税別)で月謝制。他講座もあり)。まずは説明会にお越しください。 説明会 火・木曜日12時から・16時から、土曜日12時から  
 所 甲 東大阪商工会議所 06(6224)4300、RNV06(6725)3611 甲 モノづくり支援室 06(4309)3177、RNV06(4309)3846

## 近江堂市民プラザの教室

【料理教室】  
 時 内 〉9月3日(日)=薩摩の郷土料理 〉17日(日)=初めての男料理 ☆いずれも10時30分～13時で計2日間 対 全日程参加できる方 料 1,700円 持 エプロン、ハンドタオル 甲 9月2日(日)までに電話または直接

【女性のための若返りセルフケア体験】  
 時 9月11日(金)・25日(金)10時30分～12時(計2日間) 対 全日程参加できる女性 持 バスタオル、飲み物 甲 9月8日(火)までに電話または直接  
 定 各15人(申込先着順)  
 所 甲 近江堂市民プラザ 06(6730)0840、RNV06(6730)5723

## 障害者のための文化・スポーツ教室

10月から来年3月までの教室です。  
 【自主訓練】  
 理学療法士のアドバイスを受けながら自身でリハビリに取り組みます。  
 時 〉月曜日(第5を除く)13時30分～15時 〉第1・3土曜日9時30分～11時30分 定 各15人 ※見学と医師の意見書が必要。

【ししゅう】  
 時 第1・3火曜日10時～12時 定 15人 料 1,000円程度 持 針、ハサミ  
 【すこやかヨガ】  
 時 第1・3火曜日14時30分～16時 定 30人

【3B体操】  
 時 第2・4火曜日13時30分～14時30分 定 30人 料 1回50円

【卓球】  
 時 第1・3水曜日18時～19時30分 定 30人

【けんこう体操】  
 時 第2・4水曜日17時～18時30分 定 20人

【あみもの雑貨】  
 時 第3木曜日10時～11時30分 定 8人 持 編み針など ※材料費が必要。

【コーラス】  
 時 第4木曜日13時30分～14時30分 定 30人

【絵手紙】  
 時 第1・3金曜日14時～15時30分 定 15人 料 300円

【色えんぴつ】  
 時 第1・3金曜日18時～19時30分 定 30人

【書芸(書道)】  
 時 第2・4金曜日10時～11時30分 定 30人 持 筆、文鎮、下敷き、半紙

【手芸】  
 時 第2・4金曜日13時30分～16時 定 10人 料 1作品2,000円程度 持 ハサミ、竹串

【みんなでフィットネス】  
 時 第1・3土曜日13時～14時 定 30人

【レクリエーション・ポッチャ】  
 時 第1・3土曜日14時30分～16時 定 30人

【太極拳】  
 時 第2・4土曜日13時～14時 定 20人

【パソコン】  
 時 第4土曜日10時～12時 定 5人

【障害者スポーツ】  
 時 10月25日(日)・11月22日(日)・12月27日(日)13時30分～15時30分 定 各30人  
 対 市内在住の障害者 ※いずれも抽選。 甲 基本事項(4面に掲載)を9月19日(土)までに電話で(ファクス、直接も可) ※高井田障害者センターウェブサイトからも申込み可。  
 所 甲 総合福祉センター内高井田障害者センター 06(6789)0131、RNV06(6789)2870

## 日下市民プラザの教室

【女性のための若返りセルフケア体験】  
 時 9月9日(火)・30日(水)13時30分～15時(計2日間) 対 全日程参加できる女性 定 15人(申込先着順) 持 バスタオル、飲み物 甲 9月7日(月)までに電話または直接

【カラオケ教室】  
 時 9月11日(金)・30日(日)9時30分～11時30分 定 20人(申込先着順)  
 甲 9月8日(火)までに電話または直接

所 甲 日下市民プラザ 072(986)9284、RNV072(986)9293

## 東大阪アリーナ トレーニングルーム登録講習

時 9月18日(金)・19日(土)・27日(日)・30日(水) 〉13時30分～15時30分 〉15時30分～17時30分 対 16歳以上の方 定 各10人(抽選) 料 500円 持 運動ができる服、室内用シューズ、タオルなど 甲 基本事項(4面に掲載)と性別、希望日時(第2希望まで)を9月5日(日)必着までに往復ハガキで  
 所 甲 577-0804中小阪4-7-60 東大阪アリーナ 06(6726)1995、RNV06(6726)1994

## 創業応援セミナー

時 9月17日(日)15時～17時30分 所 東大阪商工会議所 対 創業予定の方、近年創業した方 定 40人(申込先着順) 甲 申込書を9月14日(月)までにファクスで ※申込書は日本政策金融公庫ウェブサイトからダウンロード可。  
 甲 日本政策金融公庫東大阪支店 国民生活事業 06(6782)1324、RNV06(6788)2694  
 甲 経済総務課 06(4309)3174、RNV06(4309)3846

# お知らせコーナー

## 募集

### 市民文化芸術祭の参加者

来年3月4日(金)～6日(日)に開催する市民文化芸術祭の参加者を募集します。前回までは市民会館で開催していましたが、建替えのため、今回は東大阪アリーナ(展示)とユトリート東大阪(舞台)に分かれて開催します。**※**市内在住・在勤・在学(いずれか)の個人または団体 **※**展示＝絵画、書道、拓本、華道、俳句、川柳、短歌、文芸、手芸、工芸、陶芸、写真、押し花、折り紙、その他創作による美術作品など(1人1点、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) **※**抽選。同一部門内の重複申込不可。 **※**申込用紙を9月25日(金)～27日(日)10時～19時(27日は16時まで)に直接 **※**申込用紙は社会教育センター、市政情報コーナー、市民プラザ、公民館、公民分館、市立図書館、青少年女性センターで配布。  
**※**社会教育センター 06(6789) 4100、FAX06 (6789) 5212

### ECOファミリーフェスタ2015 リユースコーナーの不用品

10月4日(日)に市役所本庁舎1階で開催するECOファミリーフェスタ2015でリユースコーナーを設置します。再使用の促進のために、家庭でなくなった子ども用の衣服、おもちゃ、絵本などを提供ください。**※**衣服は洗濯済みのもの。制服や下着は不可。 **※**9月1日(火)～25日(金)に電話連絡のうえ直接 **※**詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。  
**※**循環社会推進課 06 (4309) 3199、FAX06 (4309) 3818

## 相談

### 特設人権相談

**※**9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14時～16時  
**※**人権啓発課 06(4309)3156、FAX06 (4309) 3823

### ひとり親家庭の母・父、寡婦が対象 出張就業相談

求人情報の提供や履歴書の書き方などの相談に応じます。 **※**9月17日(木)10時～16時 **※**イコラム(男女共同参画センター) **※**市内在住のひとり親家庭の母・父、寡婦 **定**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。9月8日(火)までに要予約)。  
**※**9月1日(火)～16日(木)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

## 88歳・100歳の方に 敬老祝品を贈呈



4月1日～来年3月31日の間に88歳または100歳を迎え、今年の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。なお、申込みの必要はありません。  
**※**88歳(昭和2年4月1日～昭和3年3月31日生まれ)の方

＝シール織綿ひざ掛け毛布(9月21日ごろに送付) **▷**100歳(大正4年4月1日～大正5年3月31日生まれ)の方＝品物を選んでいただきます(別途案内)  
**※**高齢介護課 06(4309)3185、FAX06 (4309) 3848

### 税理士による税務相談

**※**9月9日(火)9時～12時(1人30分) **※**市役所本庁舎1階相談室 **定**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

### 行政書士による相談

**※**9月1日(火)13時～16時(受付は15時30分まで) **※**市役所本庁舎1階相談室 **※**遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成 **※**当日先着順。  
**※**市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06 (4309) 3801

### ひきこもりの青少年のための出張相談

**※**9月1日(火)13時～16時(受付は15時30分まで) **※**市役所本庁舎1階相談室 **※**遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成 **※**当日先着順。  
**※**市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06 (4309) 3801

### 不動産・建物の相談

**【不動産相談】**  
**※**9月11日(金)10時～12時 **定**5人(当日先着順)  
**【建築士による相談】**  
**※**9月15日(火)13時～16時 **※**住宅の設計、耐震診断・改修補助制度など  
**※**市役所本庁舎1階相談室  
**※**指導監察課 06(4309)3245、FAX06 (4309) 3834

### 花とみどりの相談室

**※**9月8日(火)13時30分～16時30分 **※**市役所本庁舎1階相談室 **※**身近な植物の育て方など  
**※**みどり景観課 06(4309)3227、FAX06 (4309) 3831

### 高齢者・障害者の人権あんしん相談 相談電話 0570 (003) 110

高齢者や障害者に対するいじめや虐待などの相談に応じます。 **※**9月7日(月)～11日(金)8時30分～19時、12日(土)・13日(日)10時～17時  
**※**大阪府事務局人権擁護部 06(6942)9496 **▷**人権啓発課 06(4309)3156、FAX06 (4309) 3823

## 市内最大級のグラウンドを誇る 池島市民広場オープン!



8月10日、大阪府恩智川治水緑地内に池島市民広場がオープンしました。敷地

は約3万㎡、グラウンドは約1万8000㎡の広さを誇ります。オープンに先立ち、5日に開催された記念式典では、日新高校吹奏楽部による演奏(写真上)や、市長・地元関係者らによるグラウンドゴルフ始球式、打上げ花火などが行われました。この広場は、多くの市民に利用してもらってほしいと、オープンスポーツ施設情報

システムによる抽選申込制となっています。利用可能種目や利用時間・料金など詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。  
**※**青少年スポーツ室 06(4309)662822、FAX06(4309)66335



早速、池島市民広場でグラウンドゴルフを楽しむ市民

## 地域のみんなで大切に 長瀬西小学校の芝生が 大阪府から表彰



8月10日には実行委員会のメンバーが市役所を訪れ、野田市長に受賞の喜びを報告(写真上)。実行委員会会長の中田保さんは「再来年、創立50周年と芝生化10周年を迎えるので、さらにきれいな芝生にしていきたいです」と話していました。

長瀬西小学校の芝生は、子どもたちに芝生の上で遊ぶ機会を多く提供し、地域のみなさんで大切に育てられています。長瀬西小学校の芝生は、大阪府から表彰されました。この賞は、芝生の活用や功績のある団体を大阪府が表彰するもので、市内からは、平成25年度の小学校、26年度の花園小学校に続き、3年連続の受賞です。

長瀬西小学校校庭芝生化実行委員会がこのほど、「おおさか芝生優秀賞」を受賞しました。この賞は、芝生の活用や功績のある団体を大阪府が表彰するもので、市内からは、平成25年度の小学校、26年度の花園小学校に続き、3年連続の受賞です。長瀬西小学校の芝生は、子どもたちに芝生の上で遊ぶ機会を多く提供し、地域のみなさんで大切に育てられています。長瀬西小学校の芝生は、大阪府から表彰されました。この賞は、芝生の活用や功績のある団体を大阪府が表彰するもので、市内からは、平成25年度の小学校、26年度の花園小学校に続き、3年連続の受賞です。



# マイナンバー制度

## 社会保障・税番号制度

平成27年10月からいよいよマイナンバー制度が始まります。マイナンバーは、複数の機関に存在する個人の情報が同一人の情報であることを確認するために活用され、社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するための社会基盤となります。

### マイナンバー制度とは

マイナンバーとは、国民一人ひとりがかつ12桁の個人番号です。個人が特定されないように、住所地や生年月日などと関係のない番号が割り当てられます。マイナンバーは生涯にわたって使うものです。住所が変わっても、マイナンバーは原則変わりませんので、大切にしてください。また、法人には1法人に1つの法人番号（13桁）が指定されます。

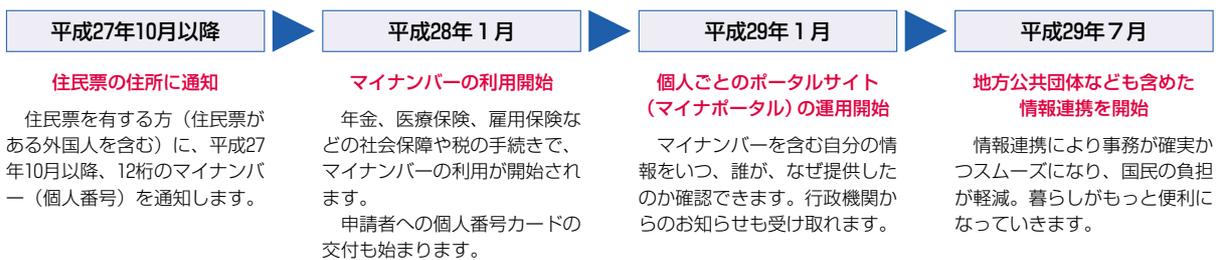
#### 3つのメリット

**1 公平・公正な社会の実現**  
マイナンバーの活用により、所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなります。負担を不当に免れることや不正な受給の防止に役立ちます。

**2 国民の利便性の向上**  
年金や福祉などの申請をする際に、用意しなければならない書類が減ります。これにより、行政手続きも簡素化され、国民の負担が軽減されます。

**3 行政の効率化**  
行政事務が効率化され、国民の行政ニーズに、これまで以上にに対応できるようになります。被災者台帳の作成などにマイナンバーを活用することで、迅速な行政支援が期待できます。

### マイナンバー制度のスケジュール



### マイナンバーを利用する場面

平成28年1月から、マイナンバーは国の行政機関や地方公共団体などにおいて、社会保障、税、災害対策の分野で利用されます。

- ▷ 社会保障、税、災害対策の手続きの際は、申請書などへマイナンバーの記載が必要となります。
- ▷ 事業主は従業員のマイナンバーの提示を受けて、税や社会保障の手続きを行うことになります。
- ▷ 税の手続きにおいて、証券会社、保険会社などの金融機関からもマイナンバーの提出を求められる場合があります。

社会保障	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年金の資格取得や確認、給付</li> <li>● 雇用保険の資格取得や確認、給付</li> <li>● 医療保険の給付の請求</li> <li>● 福祉分野の給付、生活保護 など</li> </ul>
税	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 税務署に提出する確定申告書、届出書、調書などに記載</li> <li>● 税務署の内部事務 など</li> </ul>
災害対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 被災者生活再建支援金の支給</li> <li>● 被災者台帳の作成事務 など</li> </ul>

# マイナンバーをきちんと受け取って活用しましょう

あなたのマイナンバーは平成27年10月以降に送付されます。  
4つのポイントを確認して確実に受け取り、有効に利用しましょう。

## マイナンバー受取りの流れ

平成27年10月まで

### ポイント① 住所を確認

原則として、マイナンバーは住民票の世帯ごとを送付します。現在お住まいの住所と住民票の住所が異なる場合は、受け取ることができない可能性があります。住民票の住所を確認のうえ、異なるところにお住まいの方は住民票を移してください。



平成27年10月以降

### ポイント② 書留の中身を確認

マイナンバーは簡易書留で届きます。次の3つが入っているか確かめてください。

- マイナンバーの通知カード
- 個人番号カードの申請書と返信用封筒
- 説明書

※「通知カード」は今後窓口であなたのマイナンバーを確認するとても大切なカードです。確実に保管してください。

平成28年1月以降

### ポイント④ 個人番号カードを受け取る

本人が市役所の所定の窓口において受け取れます。なお、その際「パスワードの設定」が必要です。受取りの際には次の3つが必要となります。

- 通知カード
- 個人番号カードの準備ができたことを知らせる交付通知書
- 運転免許証など本人確認書類

※住民基本台帳カードをお持ちの方は、個人番号カードの受取りの際、必要となります。あわせて持参してください。

## 個人番号カード

個人番号カードは無料（初回）で取得でき、本人確認に利用できる公的身分証明書です。

マイナンバーを記載した書類を提出する際、通知カードなど番号が正しいことを確認するための書類の提示も求められますが、通知カードだけでは法律上義務づけられている本人確認は完了できず、運転免許証などの本人確認書類を用意する必要があります。

マイナンバーが記載された個人番号カードなら、顔写真があるので本人確認が1枚で完了します。



### 個人番号カードで利用できるさまざまなサービス

- ▷ ICチップに記録される電子証明書を用いて、e-Taxなどの電子申請ができます。
- ▷ コンビニなどで、住民票などの証明書が取得できます（東大阪市では平成28年2月開始予定）。

### 検討されている将来的な利用方法

- ▷ 各種民間オンライン取引・口座開設  
オンラインバンキングをはじめ、各種民間のオンライン取引での利用
- ▷ 引越して必要な手続きのワンストップ化  
行政機関への各種届出に加え、電気、ガス、水道など民間サービスへの届出ワンストップ化

## マイナンバーを通知～居所情報登録の申請期間・方法

10月以降、住民票の住所にご自身のマイナンバーが記載された通知カードを世帯ごとを送付します。

なお、東日本大震災による被災者やDV・ストーカー行為等・児童虐待等の被害者、長期間医療機関・施設に入院・入所している方など、やむを得ない理由で住民票の住所で受け取れない方は、住民票のある市区町村に現在お住まいの住所（居所）を登録申請することができます。住民票のある市区町村に登録申請を行い、申請が認められた方には、現在お住まいの居所に通知カードを送付します。

■申請書類を8月24日（月）～9月25日（金）（必着）に住民票のある市区町村の通知カード担当へ郵送 ※住民票のある市区町村へ直接も可。東大阪市の場合は市民室市民課（本庁舎2階3番窓口）へ。

※申請書は総務省または市のウェブサイトからダウンロードできます。本庁市政情報コーナー・市民室・市民室市民課、行政サービスセンターでも配布。詳しくは同ウェブサイトをご覧ください。

■公式サイト [マイナンバー](#) [検索](#)

▷ コールセンター

0570 (20) 0178

9時30分～17時30分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

※IP電話などでつながらない場合は、050 (3816) 9405へ。外国語（英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語）対応は0570 (20) 0291へ。通話料がかかります。

▷ 市民室 06 (4309) 3163、FAX06 (4309) 3812

# 民間事業者もマイナンバーを扱います

マイナンバー制度が始まることにより、民間事業者の皆さんもさまざまな書類に従業員などのマイナンバーを記載する必要が出てきます。

マイナンバーの利用・提供・保管制限や特定個人情報の安全管理の内容・方法については、全従業員への研修などにより、ガイドラインの理解と遵守の徹底をお願いします。

## 民間事業者は社会保障や税の手続きで従業員などのマイナンバーの記載が必要（平成28年1月以降）

### ●マイナンバーの取扱いにあたっては、ガイドラインを踏まえた対応が必要です。

マイナンバーをその内容に含む個人情報の適切な取扱いのために、民間事業者が最低限守るべきことや、より万全な対応が望ましいことを示したガイドラインを特定個人情報保護委員会が作成しました。

マイナンバーの利用・提供・保管制限や特定個人情報の安全管理の内容・方法について、全従業員への研修などによるガイドラインの理解と遵守の徹底をお願いします。

ガイドラインのダウンロードはこちら

特定個人情報保護委員会 検索

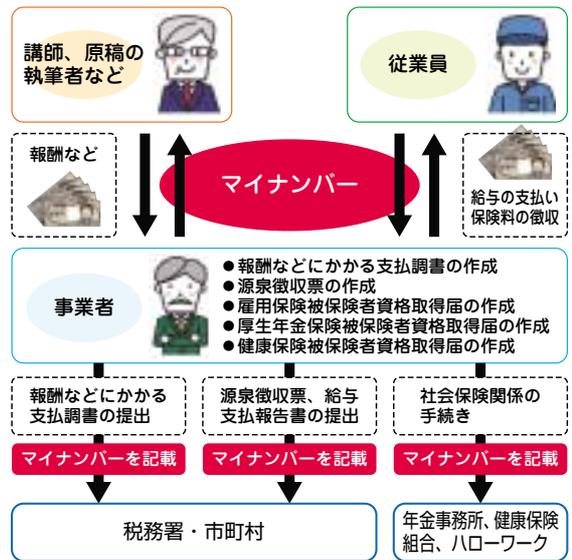
### ●法人には法人番号が通知されます。

平成27年10月から、1法人に1つの法人番号（13桁）が指定され、登記上の所在地に通知されます。マイナンバーとは異なり、法人番号はどなたでも自由に利用できます。

法人番号について詳しくはこちら

法人番号 国税庁 検索

## マイナンバーの利用例（平成28年1月以降）



## 民間事業者がマイナンバーを利用するときの注意点

### 注意点1 収集

マイナンバーの収集は法令で定められた場合だけです。

- ▷法律の範囲内で利用目的を特定して明示しておく必要があります。
- ▷マイナンバーを収集する際は本人確認を厳格に行います。

収集の際は他人のなりすましなどを防止するため、厳格な本人確認を行います。

本人確認には「身元確認」と「番号確認」が必要です

#### 個人番号カードを持っている場合

個人番号カード1枚で身元確認と番号確認が可能です



個人番号カード

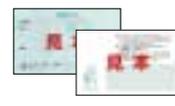
#### 個人番号カードを持っていない場合

以下のもので、身元確認と番号確認を行ってください

身元確認 + 番号確認



運転免許証またはパスポートなど



通知カードまたは住民票(マイナンバー付き)など

### 注意点2 利用・提供

民間事業者は社会保障や税に関する手続書類に従業員などのマイナンバーを記載しなければなりません。

▷目的以外の利用・提供はできません。

マイナンバーの利用・提供例

税関係	源泉徴収票、給与支払報告書、支払調書など
雇用保険関係	雇用保険被保険者資格取得（喪失）届など
健康保険・厚生年金関係	健康保険・厚生年金保険被保険者資格取得（喪失）届など

### 注意点3 保管・廃棄

マイナンバーが記載された書類の保管は、必要がある場合だけに留めなくてはなりません。

- ▷翌年度以降も継続的に雇用契約がある場合や、所管法令によって一定期間保存が義務づけられている場合など、必要がある場合に限り、保管し続けることができます。
- ▷マイナンバーを事務で利用しなくなった場合や、保存期間を経過した場合など、不必要になったら、できるだけ速やかに廃棄・削除しなければなりません。

## マイナンバー制度は安心・安全の仕組み

国では、マイナンバー制度の安心・安全を確保するため、制度面とシステム面の両方から個人情報保護の措置を講じています。

### マイナンバー制度における個人情報保護の仕組み



#### 個人番号カードの安全性について

- ▷個人番号カードのICチップには、所得情報や健康情報などのプライバシー性の高い個人情報は記録されません。
- ▷万一、紛失や盗難にあった場合には、24時間365日専用ダイヤルで対応します。
- ▷顔写真やパスワードが設定されていますので、もともと不正利用されるリスクは限定的です。

#### 制度面

- ▷法律に定めがある場合を除き、マイナンバーの収集・保管を禁止しています。
- ▷なりすまし防止のため、マイナンバーを収集する際には本人確認が義務づけられています。
- ▷マイナンバーが適切に管理されているかを、第三者機関である特定個人情報保護委員会が監視・監督します。
- ▷法律に違反した場合の罰則を、従来に比べて強化しています。

#### システム面

- ▷個人情報は従来どおり、年金の情報は年金事務所、税の情報は税務署といったように分散して管理します。分散管理することで、芋づる式の情報漏えいを防ぎます。
- ▷行政機関間の情報のやりとりには、マイナンバーを直接使用しません。
- ▷システムにアクセス可能な者を制限・管理し、通信する場合は暗号化します。
- ▷平成29年1月から「情報提供等記録開示システム」（マイナポータル）が稼働予定です。マイナンバーを含む自分の個人情報をいつ、誰が、なぜ提供したのか、不正・不適切な照会・提供が行われていないかを自身で確認することが可能になります。

## FAQ

**Q** 「個人情報を一元管理する」と言われますが、本当ですか？

**A** 情報の管理にあたっては、今まで各機関で管理していた個人情報は引き続き当該機関で管理してもらい、必要な情報を必要なときだけやりとりする「分散管理」の仕組みを採用しています。

マイナンバー（個人番号）をもとに特定の機関に共通のデータベースを構築することではなく、そこから個人情報がまとめて漏れるようなこともありません。

**Q** 個人番号カードは、いつから交付を受けられるのですか？

**A** 個人番号カードは、通知カードとともに送付される申請書を郵送するなどして、平成28年1月以降に交付を受けることができます。個人番号カードの交付を受けるときは、通知カードを市区町村に返納することになります。

**Q** 個人番号カードに有効期限はありますか？

**A** 20歳以上の方は10年、20歳未満の方は容姿の変化を考慮し5年としています。

## 問合せ先

### 内閣官房

- ▷公式サイト [マイナンバー 検索](#)
- ▷コールセンター  
0570 (20) 0178  
0570 (20) 0291 (外国語対応〈英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語〉)  
9時30分～17時30分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）  
※IP電話などでつながらない場合は、050 (3816) 9405へ。通話料がかかります。

### 企画室

06 (4309) 3101、FAX06 (4309) 3826