



東大阪市政だより

発行日：平成29年(2017年)3月1日
毎月2回発行(1日・15日)

3月1日号
No. 1107

もくじ

- 2 東日本の復興を願う&もしもに備える
- 3 原付自転車・軽自動車などの廃車手続きは3月31日までに
- 6・7 健康な体を維持しよう
- 12~8 お知らせコーナー

発行：東大阪市長公室広報広聴室広報課 〒577-8521東大阪市長本北一丁目1番1号
電話：06(4309)3000 FAX：06(4309)3821 市ウェブサイト：http://www.city.higashiosaka.lg.jp/

人口 49万8090人 世帯数 22万3266世帯(平成29年2月1日現在)
市公式フェイスブック：https://www.facebook.com/higashiosaka.city

座談会開催 成功例に学ぶ！
モノづくりと観光との融合

モノづくり観光を考える公開座談会が1月26日、鴻池新田会所で開催されました写真。この日は、東大阪市の観光推進の大きな柱の1つである「モノづくり」で、すでに修学旅行生などに見学や体験を実施している企業や観光関連事業者などがパネリストとして出演。モノづくり観光の受入れによって社風や社員のモチベーションが変化した事例や社会的な信頼が上がり結果的に業績が向上した事例などを紹介しました。パネリストの話も聞いた来場者は「私も市

内ではモノづくりをしていますが、東大阪をもっと盛り上げるため、来訪者に自信をもって働く姿を見せたい」と話していました。

企業募集
あなたの仕事場を
ツーリズムに
生かしませんか

東大阪市への来訪者にモノづくりの見学や体験を提供できる「モノづくり観光受入企業」を募集しています。詳しくは募集要項をご覧ください。



東大阪の観光 地域の“宝”でおもてなし

東大阪の観光まちづくりが動き出しています。訪れる人たちを楽しませる東大阪独特のおもてなしをいっしょにつくっていきませんか。

申請 (一社) 東大阪ツーリズム振興機構 06(6747) 8815、FAX06(6747) 8820、✉hta-jimukyoku@higashiosakatourism.com
企画室 06(4309) 3101、FAX06(4309) 3826
※企業・市民募集にかかる募集要項などは東大阪ツーリズム振興機構ウェブサイトに掲載。



市民募集

モノづくりを体感
3月18日(土)、モニターツアーを開催

市内モノづくり企業の現場を間近で体感しませんか。あわせて、東大阪らしいスポットもめぐります。

時間 3月18日(土) ①8時30分~12時 ②近鉄布施駅町工場体感(野田金属工業) ③豆玩舎ZUNZO ④司馬遼太郎記念館 ⑤12時30分~16時30分 ⑥近鉄布施駅宮大工の技を学ぶ(鴻池新田会所) ⑦石切参道商店街河内木綿はたおり工房 **定員** 各30人(申込先着順) ※申込状況により、両方への参加も可。
基本事項 (1) 申込書(両方希望の方は希望順位を3月1日(水)からEメールで

市民募集
3月14日(火)、最優秀選定
「ラグビーめし」をお披露目

食の観点からラグビー文化を定着させ、盛り上げていこうと「おもてなしメニューラグビーめし」を募集し、60を超えたエントリーがありました。選ばれた優秀メニュー3作品の中から最優秀メニュー作品を審査員が選定するお披露目会を開催します。

時間 3月14日(火) 14時~16時 **所** 所くすのきプラザ(若江岩田駅前) **定員** 20人(申込先着順) ※一般市民の試食・投票はできません。
基本事項 (1) 面に掲載)を3月1日(水)からEメールで



昨年東大阪で約2億6000万円・98件の被害

あなたのお金を狙う「特殊詐欺」

絶対にだまされないで!

昨年、市内で発生した「還付金等詐欺」などの特殊詐欺の被害総額は約2億6000万円、認知件数も98件となりました。

合言葉は「確認」と「相談」

慌てたり不安になったりするような電話であれば、まずは相手を確認するか、いったん電話を切り、誰かに相談しよう。

不審な電話があれば、110番通報または最寄りの警察署へ連絡を。



特殊詐欺にタックル！
市長率いる「劇団スクラム」が

被害防止の寸劇を披露

特殊詐欺の発生を食い止めようと2月13日、野田市長が団長を務め、布施・河内・枚岡の3警察署の署員と市職員らで特別に結成された「劇団スクラム」が、市役所本庁舎の多目的ホールで特殊詐欺被害の防止を呼びかける寸劇を披露しました(写真右)。会場ではたくさんの方が寸劇を楽しみながら、詐欺の手口を学んでいました。寸劇後には、応援に駆けつけた近鉄ライナーズや大阪府警ラグビー部とともに「スクラム組んで特殊詐欺撲滅」と力強く宣言し、被害に遭わないよう庁舎内外で市民らに呼びかけました(写真左)。

記号の見方は11面に掲載

東日本の復興を願う&もしもに備える

防災啓発イベントを開催

平成23年に東北地方を襲った未曾有の大災害・東日本大震災からもうすぐ6年です。被災地の復旧・復興が進む一方で、震災の記憶は薄れつつあります。そこで3月10日(金)、市役所本庁舎で防災啓発イベントを開催します。震災を風化させないため、また災害への備えを確認するため、ぜひお越しください。



津波の高さを実感するコーナー(昨年)

忘れへんで3・11

東日本大震災から6年が経とうとしている今も、多くの被災者が不自由な生活を強いられ、悲しみを抱えている人がたくさんいることを忘れてはなりません。私たちにできることを私たちがすべきことを、今一度、考えてみましょう。

日本下水道事業団と 災害支援協定を締結

大規模地震などにより下水道ポンプ場に甚大な被害が発生した場合、仮設ポンプ

などの緊急措置や復旧に向けた迅速な支援が受けられるよう、このたび市は日本下水道事業団と災害支援協定を締結しました。支援の対象施設は高井田と岸田のポンプ場です。下水道は代替機能のないライフラインです。今後も引き続き、下水道施設の耐震対策を進めるとともに、自然災害の被



岸田堂ポンプ場の汚水ポンプ

災時にも迅速に対応できるように取り組んでいきます。

下水道計画課 06(4309)3247、R06(4309)3827

3月10日(金)10時～16時
市役所本庁舎1階ロビー

DVD放映「テレビカメラが見た東日本大震災」、パネル展「津波の高さを実感、非常持ち出し品の紹介、HUG(避難所運営ゲーム)体験、災害時のお風呂活用術、災害支援ボランティア相談など

市社会福祉協議会内災害ボランティアセンター 06(6789)5550、R06(6789)2924

万 one のために 万全の準備を

災害はいつ発生するかわかりません。非常時にスムーズに避難できるように、ハザードマップなどで避難所や避難経路を確認しておいてください。また、当面の生活用品などをまとめた非常持出袋を準備しておきましょう。さらに、災害時に離れている家族の安全を確認できるように、各携帯電話会社の災害用伝言サービスの使い方などを事前に確認し



心のこもった展示に見る来場者ら(昨年)

ておきましょう。

万 one の災害時に力を発揮するのは、自分の身は自分で守る「自助」と、地域住民で助けあう「共助」、そして市役所や消防・警察・自衛隊などが行う「公助」です。これらが互いに連携することで被害を最小限に食い止めることができます。

日頃から防災を意識して過ごしましょう。

危険管理室 06(4309)3130、R06(4309)3858

全国建築物防災週間

建築物の安全確認を怠らないで

3月1日からは全国建築物防災週間です。この週間は、建築物に関する防災知識の普及・啓発を行い、既存建築物の防災対策を推進することを目的に、

全国で年に2回行われます。期間中、市では不特定多数の方が利用する特殊建築物(ホテル、病院、マーケットなど)の立入調査を行い、避

避難行動要支援者名簿制度 災害時の避難行動に不安のある方は申出を

避難行動要支援者名簿制度

災害時の避難行動に不安のある方は申出を

自治会長や校区福祉委員長、民生委員などに提供し、地域での災害時の安否確認や消防局による火災時の避難支援活動に役立ちます。災害発生時の避難行動に不安があり、自身の情報を地域の支援者に提供することを希望する方は、ぜひお申出ください。ただし、この制度は災害時の支援を必ずしも保証するものではありません。

市では、大規模災害の発生時に、身体が不自由などの理由により自力または家族の支援だけでは避難することが困難な方や不安のある方の避難支援などに役立つため「避難行動要支援者名簿」を作成しています。申出により名簿に登録された方の情報は、

06(4309)3130、R06(4309)3858

市所定の封筒で郵送または直接 ※同意・登録申出書は市ウェブサイトからダウンロード可。福祉事務所、行政サービスセンター、市社会福祉協議会などでも配布。

同意・登録申出書 06(4309)3181、R06(4309)3815

避難路や防火区画などの維持管理の状況を点検し改善指導を行います。いつ起こるかわからない災害に対しては、日頃の対策が重要です。市民の皆さんも、この機会にぜひ建築物の安全を確認してください。

指導監察課 06(4309)3245、R06(4309)3834



表1 原動機付自転車、二輪車などの車両

車種区分		税額
原動機付自転車	50cc以下	2000円
	50cc超90cc以下	2000円
	90cc超125cc以下	2400円
ミニカー		3700円
軽二輪(125cc超250cc以下)		3600円
二輪の小型自動車(250cc超)		6000円
小型特殊自動車	農耕作業用	2400円
	その他(特殊作業用)	5900円

表2 三輪車、四輪以上の車両

車種	車種	税額		
		平成27年3月31日までの登録車(①)	平成27年4月1日以降の登録車(②)	登録後13年超(③)☆
軽自動車	三輪	3100円	3900円	4600円
	四輪乗用	7200円	1万8000円	1万2900円
四輪貨物	自家用	5500円	6900円	8200円
	営業用	4000円	5000円	6000円
四輪貨物	自家用	3000円	3800円	4500円
	営業用	3000円	3800円	4500円

☆動力源または内燃機関の燃料が、電気・天然ガス・メタン・ガソリン・電力併用の軽自動車、一般乗用バスおよび被けん引車を除きます。

表3 平成29年度軽自動車税軽減後の税額

車種	軽減率	平成28年4月1日～平成29年3月31日に新規登録したものに限り		
		④75%軽減	⑤50%軽減	⑥25%軽減
三輪	電気自動車、天然ガス自動車※1	1000円	2000円	3000円
	自家用	2700円	5400円	8100円
四輪乗用	自家用	1800円	3500円	5200円
	営業用	1800円	3500円	5200円
四輪貨物	自家用	1300円	2500円	3800円
	営業用	1000円	1900円	2900円

※1 天然ガス自動車は平成21年排出ガス規制に適合し、かつ平成21年排出ガス基準値より10%以上窒化酸化物の排出量が少ないもの。
※2 揮発油を内燃機関の燃料とする軽自動車に限る。

10
06(4309) 38
309(3134、PAV
06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

06(4309) 38

原動機付自転車・軽自動車などをスクラップ廃車・売却・譲渡するときや盗難に遭ったときは、必ず3月31日(金)までに手続きしてください。

※課税については、いずれも税制課へお問合せください。税制課

31日以前に新規登録済みの車(自動車検査証

の「初度検査年月」が平成27年3月以前のも

は、表2の②を適用(※)賦課日(毎年4月1日)時点で、新規登録から13年を超える車については、①または②の場合であっても、表2の③の税額を適用(除外あり)。また、中古車の販売などの場合、自動車検査証の「初度検査年月」で税額が判定されます。なお、平成28年4月1日～平成29年3月31日に新規登録した車(表2の②)には、環境性能に応じて、平成29年度の税額を軽減する特例措置(表3の④⑤⑥)の税額を適用します。

原付自転車・軽自動車などの廃車 手続きは3月31日までに

▽軽自動車＝軽自動車検査協会高槻支所高槻市大塚町4-20-1) 050(3816) 1841

地方税法の一部改正に伴い、平成28年度から軽自動車税の税額が次のとおり変わっています。

原動機付自転車、二輪車などの車両 全ての車両に表1の税額を適用

の「初度検査年月」が平成27年3月以前のもの(※)は、表2の①を適用(※)▽平成27年4月1日以降に新規登録をした車(自動車検査証の「初度検査年月」が平成27年4月以降のもの)

▽125ccを超える二輪車＝大阪運輸支局(寝屋川市高宮栄町12-1) 050(5541) 20580

軽自動車税の税額が変わっています

の2週間前から2日前まで受け付けます(祝日を除く月曜日～金

は、表2の②を適用(※)賦課日(毎年4月1日)時点で、新規登録から13年を超える車については、①または②の場合であっても、表2の③の税額を適用(除外あり)。また、中古車の販売などの場合、自動車検査証の「初度検査年月」で税額が判定されます。なお、平成28年4月1日～平成29年3月31日に新規登録した車(表2の②)には、環境性能に応じて、平成29年度の税額を軽減する特例措置(表3の④⑤⑥)の税額を適用します。

ください。手続きをしないままにすると、車両がなくても4月1日現在の所有者に引き続き軽自動車税がかかってしまいます。

での手続きには、所有者の印鑑、運転免許証などの本人確認書類、ナンバープレート、原動機付自転車申告済証(原付の売却・譲渡の場合)をお持ちください。他の手続きの場合は、各機関にご確認ください。

4月3日(月)以降に市民がごみを清掃工場(水走4)に直接搬入する場合は、電話による事前予約制となります。予約の受付は3月21日(火)に開始します。

は、表2の②を適用(※)賦課日(毎年4月1日)時点で、新規登録から13年を超える車については、①または②の場合であっても、表2の③の税額を適用(除外あり)。また、中古車の販売などの場合、自動車検査証の「初度検査年月」で税額が判定されます。なお、平成28年4月1日～平成29年3月31日に新規登録した車(表2の②)には、環境性能に応じて、平成29年度の税額を軽減する特例措置(表3の④⑤⑥)の税額を適用します。

水走清掃工場

ごみの直接搬入

4月3日分から電話予約が必要

4月3日(月)以降に市民がごみを清掃工場(水走4)に直接搬入する場合は、電話による事前予約制となります。予約の受付は3月21日(火)に開始します。

曜日(9時～16時)。ただし、3月21日(火)～31日(金)は、搬入日が4月3日(月)～7日(金)の受付をします。4月3日(月)からは搬入日が4月5日(水)以降の予約を受け付けます。

予約専用電話 072(975)5341

搬入可能日時 月曜日(9時～16時) 月曜日(15時～12時) 月曜日(12時～9時) ※土曜日の祝日9時30分～11時30分・12時45分～15時30分 ※祝日と12月29日・30日は事業系ごみの受入れはできません。

※10kgにつき90円 ※聴覚・言語障害のある方は、ファクスで



お申込みください。最大積載量2t以下の車両で、2人以上で搬入してください。市で収集・処理できないごみや他人のごみ、産業廃棄物は受入不可。詳しくは東大阪市清掃施設組合ウェブサイト(右上のコードからもアクセス)をご覧ください。か、お問合せください。

国民年金 受給資格期間 10年に短縮

これまで、老齢年金を受けるには、納付期間が原則25年以上必要でしたが、年金機能強化法の改正(平成29年8月1日施行)により、受給資格を得るための納付期間が10年に短縮されました。

日本年金機構に登録されている方で、納付期間が10年以上あり受給年齢に達している方

へは、年金請求書を2月下旬から7月にかけて順次送付する予定です。加入記録が国民年金第1号被保険者期間のみの方は国民年金課、厚生年金など(国民年金第2号被保険者)の期間をお持ちの方やその方に扶養されていた方(国民年金第3号被保険者)は、東大阪年金事務所または「街角の年金相談センター」東大阪)で相談・手続きしてください。

▽日本年金機構(ねんきんダイヤル) 0570(05)1165

▽国民年金課 06(4309) 3165、PAV 06(4309) 38

05 東大阪年金事務所 06(6722) 6001

ご協力ください
3月の献血

時間▷3月6日(月)=枚岡郵便局
▷7日(火)=イオン鴻池店 ▷15日(水)、
26日(木)=近鉄河内小阪駅前 ▷21日
(火)=市立東大阪医療センター ▷27
日(月)=イズミヤ若江岩田店 ▷30日
(木)=市役所本庁舎 ※受付時間は場
所によって異なり、日程を変更する
場合もあります。受付時に保険証な
どで本人確認をします。
場▷大阪府赤十字血液センター
06(6962)7654、FAX06(6968)4900
▷地域健康企画課 072(960)3801、
FAX072(960)3806

健康・禁煙相談広場

時間▷3月8日(水)=③中保健セン
ター ▷9日(木)=③グリーンパル(中
鴻池)、③夢広場(布施駅前) ▷14
日(火)=①東保健センター、③ももの
広場(楠根) ▷17日(金)=①市民ふ
れあいホール(鳥居町)、①中保健セ
ンター ▷21日(火)=①ゆうゆうプラ
ザ(日下)、③はすの広場(近江堂)
▷27日(月)=②大蓮公民分館 ☆①は
10時30分~11時30分、②は13時30分~
15時、③は15時~16時 **場**市内在住の
20歳以上の方 **内容**健康・禁煙相談、
血圧測定など
場東・中・西保健センター



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 (証明書の発行はありません)		2日(火)・16日(水) 9:30~11:00	8日(木)・22日(木) 9:30~11:00	13日(月)・27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〉		1日(火)・2日(水)・9日(水)・ 16日(水)・28日(火) 14:00~16:00	7日(木)・21日(木) 10:00~12:00 8日(木)・14日(木)・16日(木)・ 22日(木)・28日(木)・29日(木) 14:00~16:00	1日(火)・15日(火) 10:00~12:00 7日(木)・14日(木)・21日(木) 14:00~16:00
骨密度測定(予約制、 対象は20歳以上の方)		24日(金) 9:30~10:00		22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28年11月生まれ) ※個別に通知しています。		14日(火)・28日(火) 13:10~14:10	14日(火)・28日(火) 9:10~10:00 21日(火)(北部) 13:30~13:45	8日(木)・15日(木)・22日(木) 13:20~14:30
1歳6か月児健康診査 (平成27年8月生まれ) (幼児用歯ブラシ持参) ※個別に通知しています。		15日(水)・22日(水) 13:30~14:40	10日(金)・24日(金) 13:00~14:20 (北部は来月)	7日(木)・21日(木) 13:15~14:30
3歳6か月児健康診査 (平成25年9月生まれ) ※個別に通知しています。		10日(金)・24日(金) 13:30~14:40	3日(金)・17日(金) 13:00~14:20 8日(木)(北部)・8月生まれ対象 13:30~14:30	14日(木)・28日(木) 13:15~14:30
離乳食講習会		16日(水)13:00~15:00	15日(火)13:30~15:30	10日(金) 13:00から
糖尿病個別食事相談 (予約制)		15日(水)・22日(水) 9:30~11:00	3日(金)・17日(金) 9:30~11:00	1日(火)9:30~11:00 27日(月)13:00~16:00
B C G接種 (5か月から1歳の誕生 日の前日までの乳児)		7日(火)・21日(火) 13:45~14:30	7日(火)・21日(火) 9:10~10:00	1日(火)・13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)は唐津鴻池公民分館分室です。
▶西保健センターへの車での来所はご遠慮ください。

3月は自殺対策強化月間

一人で悩まず相談を

大阪府で平成27年、自殺で亡く
なった人の数は1295人です。
自殺は、さまざまな要因が関係
していて、その多くが「追い込ま
れた末の死」であり、「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。
身近な方の悩みに気づいたら、
寄り添いながら悩みに耳を傾け、
専門家への相談を勧めるなどして
見守りましょう。

不眠が続いていませんか

疲れ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
がわからないなど原因不明の体調不
良が続いているのは、「うつ病」の
症状かもしれません。
睡眠と食欲が損なわれると、体
調が悪くなり、気力で克服するの
は困難です。このような症状が出
た場合は、専門の相談機関か医療
機関に相談しましょう。

気軽に相談ください
専門家が応じます

【こころの健康相談】

▷統一ダイヤル(3月1日(火)9
時30分~31日(金)17時(24時間対応))
=0570(064)556 ▷東・中・西保
健センター(月曜日~金曜日9時
~17時30分(祝休日を除く))

【電話相談】

▷関西いの
ちの電話(24
時間365日対
応)=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(783)556 ▷若者
専用電話わかまぢダイヤル(水曜日
9時30分~17時(祝休日を除く))=
06(6607)8814



【妊娠中や産後の不安に】

▷大阪府妊産婦こころの相談セ
ンター(月曜日~金曜日10時~16
時)=0725(57)5225

【借金の返済に困ったら】

▷借金の悩み相談室(月曜日~
金曜日9時~18時)=06(6210)9512
▷市生活福祉室「生活さいけん相
談室」(月曜日~金曜日9時~17時
30分(祝休日を除く))=06(4309)
3182

【自死遺族相談(予約制)】

▷大阪府こころの健康総合セン
ター(月曜日~金曜日9時~17時
45分)=06(6691)2818

◇
◇
◇
◇
◇
◇
場健康づくり課

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)	7日(火) 21日(火) 9:30 ~ 11:00	2,640円	環境衛生検査 センター 06(6788)4483 FAX06(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)	13日(月)	平常項目16,800円	06(6787)5004 FAX06(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。車での来場はご注意ください。

乳幼児健康相談

【所】▷ 3月3日(金)10時～11時＝あさひっこ(旭町子育て支援センター)
 ▷ 8日(木)10時～11時＝繩手南公民分館
 ▷ 10日(金)9時30分～10時30分＝西保健センター
 ▷ 15日(木)10時～11時＝はすの広場(近江堂)
 ▷ 16日(木)9時30分～10時30分＝中保健センター
 ▷ 22日(木)10時～11時＝ももっこ(楠根子育て支援センター) 【注】3歳未満の乳幼児 【内】身体測定、育児・栄養相談など 【母】母子健康手帳 【東・中・西】保健センター

骨密度測定検査

【時】4月6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】電話で
 【所】中保健センター

歯科医師による成人歯科健康相談

【所】▷ 3月22日(木)＝西保健センター
 ▷ 24日(金)＝東保健センター ☆いずれも9時30分～11時30分 【市】市内在住の20歳以上の方 【定】各12人(申込先着順) 【申】電話で
 【東・西】保健センター

栄養士研修会

【時】3月15日(木)10時～12時 【所】保健所大会議室 【対】栄養士免許がある市内在住の方 【内】講演「公認スポーツ栄養士として、仕事の内容及び必要なスキル」、東大阪地域活動栄養士会の活動案内 【申】基本事項(11面に掲載)を電話で(ファクス、Eメールも可) 【申】健康づくり課 【E】kenkodukuri@city.higashiosaka.lg.jp

■ かかりつけ
医・歯科医・薬局を
 もちましょう

肺がん・結核エックス線検診

【時】▷ 3月21日(木)9時10分から・10時から＝西保健センター ▷ 23日(木)9時30分から・10時15分から＝東保健センター 【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
 【東・西】保健センター

やまなみ歩こう会報告会 会員も募集

【時】3月28日(木)13時～15時 【所】市民ふれあいホール(鳥居町) 【内】活動実績と活動計画の報告、入会受付 ※活動は月3回(1回は健脚向け)のウォーキングです。 【対】個人・夫婦入会とも年1000円 ※新規入会は別途、備品代として1人800円が必要。
 【東】保健センター

いっしょに歩きませんかやまぶみ会の会員を募集

月3回、水曜日に生駒山系を中心にウォーキングをします。 【市】市内在住の20歳以上の方 【年】2500円 【申】3月22日(木)9時15分～10時に料金を持って直接
 【西】保健センター

ノルディックウォーキング 全身を使って有酸素運動を

【時】3月17日(金)・24日(金)9時30分～11時30分(計2日間) 【対】運動制限のない市内在住の40歳～69歳の方 【定】30人(申込先着順) 【内】ノルディックウォーキングの実践、体内年齢・血圧測定 【申】タオル、飲み物 【申】3月1日(木)から電話で
 【中】保健センター

早期発見・治療のために乳がん(マンモグラフィ)検診

【時】【所】【定】▷ 3月23日(木)9時10分から・9時30分から・10時から・13時から・13時30分から・14時から＝中保健センター/65人/電話で ▷ 4月20日(木)9時15分～10時15分・13時～14時＝市役所荒川庁舎(旧教育委員会) /午前・午後各30人/3月8日(木)から西保健センターへ電話または直接 ▷ 4月24日(月)9時30分から＝東保健センター/30人/3月1日(木)から電話で ▷ 4月27日(木)13時から・13時30分から・14時から＝中保健センター/35人/3月1日(木)から電話で ※いずれも申込先着順。
 【平】平成29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 ※3月23日実施分のみ平成28年4月1日現在。 【料】800円 ※後期高齢者医療被保険者証または高齢受給者証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。 【申】問診票、東大阪がん検診受診証、健康手帳、バスタオル
 【東・中・西】保健センター



糖尿病食は健康食

このコーナーでは、糖尿病を予防するため、また糖尿病と上手につきあっていくうえで役立つ献立を紹介しています。

糖尿病食は健康食ですので、体重が気になる方にもおすすめです。

主食・主菜・副菜 栄養バランスのとれた食事を

栄養バランスのとれた食事とは、主食(ご飯・パン・めん類など)と主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海藻・きのこ)をそろえたものです。主食に含まれる炭水化物には、エネルギーとなる糖質とエネルギーにならない食物繊維があります。糖質は速やかな血糖上昇につながり、食べ過ぎると高血糖になります。一方、食物繊維には血糖上昇を抑える働きがあります。また、極端

に炭水化物を制限すると脂質やたんぱく質の摂取が増え、腎症や動脈硬化の進行などにつながります。

朝食の欠食や夕食のドカ食いは食後の高血糖を招きます。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を1日3食心がけ、ゆっくりよく噛んで食べましょう。糖尿病の方は必ず主治医の指示に従いましょう。

今回紹介する「鮭とキャベツのフライパン蒸し」(写真)は、野菜がたくさん摂れ、油を使わず蒸し焼きにすることでエネルギーを抑えられます。また青じそや酢で、塩分も抑えながら、おいしく食べられます。

鮭とキャベツのフライパン蒸し

(1人分の栄養価：エネルギー) 150kcal、塩分1.2g、野菜107g
 材料(2人分) 生鮭160g、キャ



ベツ100g、たまねぎ60g、にんじん50g、酒大さじ1、だし汁½カップ、青じそ4g、A(酢大さじ1、だし汁大さじ1、塩小さじ½)

- ①鮭は皮を取って骨を抜き、3・4等分に切る
- ②キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする
- ③青じそはせん切りにする
- ④フライパンに②の野菜を入れ、鮭をのせて酒、だし汁を回し入れ、蓋をして約7分蒸し煮する
- ⑤皿に盛り、青じそを散らしてAをかけ、完成
 (東大阪地域活動栄養士会糖尿病食献立集より)

◇ ◇
 【申】健康づくり課

市社会福祉事業団の職員を募集

児童指導員、保育士、看護師など

4月に開設する市立障害児者支援センターで勤務する職員を募集します。

勤務条件や申込方法など詳しくは募集要項をご覧ください。お問合わせください。募集要項は市社会福祉事業団ウェブサイトからダウンロード可。

【園(社)福】市社会福祉事業団本部事務局
06(6789)035
0、FAX06(6789)2151
【園】家庭課 06(4309)3817

職 種	採用予定人数	資 格	雇用開始日	業務内容
看護師(正規職員)	2人程度	看護師資格がある45歳までの方	4月1日	センター内診療所、短期入所事業、福祉型・医療型児童発達支援センター、障害者通所事業における業務
看護師(契約職員)	3人程度(うち1人は産休代替)	看護師資格がある方	随時	
児童指導員または保育士(契約職員)	10人程度	4年制大学で心理・教育・社会福祉のいずれかを専攻し、卒業した方(卒業見込みを含む)または保育士資格がある方(取得見込みを含む)	4月1日	就学前の発達に障害をもった子どもを生活場面や遊びの場において援助し、発達を促す
支援員(契約職員)	2人程度	高校卒業以上の方	随時	一般就労をめざしている障害者の相談支援または重度身体障害者に対する生活支援などを行う
理学療法士(契約職員)	1人(産休代替)	理学療法士資格がある方	随時	センター内診療所、福祉型・医療型児童発達支援センターにおける業務

子育て支援センターの催し

※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。



鴻池子育て支援センター

【み〜んなあ・そ・ぼ】
3月3日(金)13時30分〜16時、6日(月)9時30分〜16時 就学前乳幼児
【入園おめでとう会】
マジックやバルーンショーを楽しみませんか。3月17日(金)10時〜11時 今年4月に幼稚園や保育施設などに入園予定の乳幼児 25組(申込先着順) 3月6日(月)13時から電話で

【まんぼーりとみっこ】
3月15日(木)10時30分〜11時15分 歩ける1歳児 12組(申込先着順) 3月1日(日)10時から電話で
【まんぼーり】
3月6日(月)10時から電話で

ももっこ

【川俣スカイランドで遊ぼう】
3月6日(月)10時30分〜11時30分 ※雨天中止。川俣スカイランド 就学前乳幼児

【まんぼーりとみっこ】
3月15日(木)10時30分〜11時15分 歩ける1歳児 12組(申込先着順) 3月1日(日)10時から電話で
【まんぼーり】
3月6日(月)10時から電話で

長瀬子育て支援センター

【みんなみんなよっといで /】
3月6日(月)10時〜室内砂遊び
3月13日(月)10時〜室内砂遊び
3月27日(月)10時〜室内砂遊び
【人形劇団「大福」による演劇】
3月13日(月)10時30分〜11時30分 1歳6か月以上の乳幼児 25組(申込先着順) 3月1日(日)13時から電話で
【ベビーピクス&アフターピクス】
3月17日(金)13時30分〜14時30分 首の座った乳児〜未歩行児 25組(申込先着順) 3月3日(日)13時から電話で
【長瀬子育て支援センター】
06(6728) 1800、FAX06(6728) 2413

主に就労している保護者が、保育所(園)に入れない場合や不定期の就労などを行う場合に、一時的に預けたいときにご利用できます。

【出産】
35歳以上で第一子を産んだ
3500g以上の子どもを産んだ
子どもを3人以上産んだ
妊娠中や出産後にしばらく尿もれがあった

【排尿・排便】
尿意がなくても急のためトイレに行くことが多い
排尿の際、腹部に力を入れて出す癖がある
排尿後、もう一度きんで残っていないか確認することが多い
便秘がちで、排便の際いきむ必要がある

【生活習慣】
20歳のときより10kg以上体重が増加した
体を締めつける下着を着用することが多い

【就労型】
主に就労している保護者が、保育所(園)に入れない場合や不定期の就労などを行う場合に、一時的に預けたいときにご利用できます。

【リフレッシュ型】
主に在宅で子育てをしている方でリフレッシュや冠婚葬祭など保護者の私的利用に、一時的に預けたいときにご利用できます。

【就労型】
認定を受ける必要があり、平成29年度の申請受付は3月1日(月)に開始します。昨年度に取得している方も引き続き利用する場合は継続申請が必要です。市役所本庁舎7階子育て支援課または福祉事務所子育て支援課または福祉事務所子育て支援課まで申請してください。

【リフレッシュ型】
主に在宅で子育てをしている方でリフレッシュや冠婚葬祭など保護者の私的利用に、一時的に預けたいときにご利用できます。

荒本子育て支援センター

【入園おめでとうの会&桜井じゅんさんのミニコンサート】
3月10日(金)10時〜11時30分 今年4月に幼稚園や保育施設などに入園予定の3歳以上の幼児 20組(申込先着順) 3月1日(日)13時から電話で
【げんきっこ〜室内砂遊び】
3月17日(金)13時30分〜15時 3歳以上の幼児
【あいあいプラス〜折り紙遊び】
3月24日(金)9時30分〜11時30分 就学前乳幼児
【あさひっこ】
3月15日(木)10時30分〜11時30分 1歳以上の乳幼児 20組(申込先着順) 3月1日(日)10時から電話で
【人形劇団「大福」による演劇】
3月15日(木)11時〜11時45分 就学前乳幼児
【縄手南でふれあい&ダンス】
3月16日(木)10時〜11時 縄手南公民分館 0歳児 10組(申込先着順) 3月2日(日)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

あさひっこ

【ゆうゆうプラザで遊ぼう】
3月15日(木)10時30分〜11時30分 ゆうゆうプラザ(日下) 1歳以上の乳幼児 20組(申込先着順) 3月1日(日)10時から電話で
【人形劇団「大福」による演劇】
3月15日(木)11時〜11時45分 就学前乳幼児
【縄手南でふれあい&ダンス】
3月16日(木)10時〜11時 縄手南公民分館 0歳児 10組(申込先着順) 3月2日(日)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

未就学児の一時預かり事業 就労型は利用認定申請手続きを

市では、在宅の子育てを支援するため、未就学児の一時預かり事業を実施しています。

一時預かりには「就労型」と「リフレッシュ型」があります。

【就労型】
認定を受ける必要があり、平成29年度の申請受付は3月1日(月)に開始します。昨年度に取得している方も引き続き利用する場合は継続申請が必要です。市役所本庁舎7階子育て支援課または福祉事務所子育て支援課または福祉事務所子育て支援課まで申請してください。

【リフレッシュ型】
主に在宅で子育てをしている方でリフレッシュや冠婚葬祭など保護者の私的利用に、一時的に預けたいときにご利用できます。



今すぐチェック！あなたの骨盤底筋は大丈夫？

合計で5つ以上該当すると、尿もれの危険が高いとされています。

【出産】
出産経験がある
35歳以上で第一子を産んだ
3500g以上の子どもを産んだ
子どもを3人以上産んだ
妊娠中や出産後にしばらく尿もれがあった

【排尿・排便】
咳やくしゃみをすることが多い
重いものを持つ仕事や立ち仕事が多い
尿意がなくても急のためトイレに行くことが多い
排尿の際、腹部に力を入れて出す癖がある
排尿後、もう一度きんで残っていないか確認することが多い
便秘がちで、排便の際いきむ必要がある

【生活習慣】
20歳のときより10kg以上体重が増加した
体を締めつける下着を着用することが多い

骨盤底筋を鍛えるには、骨盤底筋をギュッと締める動作と緩める動作を繰り返す。

【骨盤底筋を鍛える】
27日(月)13時30分〜15時

【骨盤底筋を緩める】
27日(月)13時30分〜15時

市民セミナー

【アルコールとアンチエイジングを考える 酒は百薬の長されど万病のもと】
酒は「百薬の長」といわれますが、「百厄の長」ともいわれています。全国のアルコール依存症者は109万人、その予備群をあわせると294万人といわれています(平成25年厚生労働省研究班)。

アルコールは生活に豊かさや潤いを与えてくれますが、不適切な飲酒は本人の健康障害だけでなく、暴力や飲酒運転、虐待、自殺といった家族への深刻な影響をもたらす危険性があります。

「アルコール健康障害対策基本法」には、国民の責務として「アルコール関連問題に関する関心と理解を深め、アルコール健康障害の予防に必要な注意を払うよう努めなければならない」とされてお

健康な体を維持しよう!!

【骨盤底筋の緩み】
最近の生活様式の変化の影響で、尿もれに「あつ」となる女性が増えています。

骨盤底筋を鍛えるには、骨盤底筋をギュッと締める動作と緩める動作を繰り返す。

【骨盤底筋を鍛える】
27日(月)13時30分〜15時

【骨盤底筋を緩める】
27日(月)13時30分〜15時

市立東大阪医療センターでは、市民の皆さんが安心して元気に日常生活を送れるようさまざまな取り組みを行っています。

3月1日からは女性の健康週間です。長く健康を維持し、快適な生活を送るために、少し意識を高めてみませんか。

市立東大阪医療センター

【妊婦健診は紹介状が必要ありません】
市立東大阪医療センターは、500床以上の病院であり、紹介状を持たずに来院した初診患者は選定療養費の支払いが必要となりませんが、妊婦健診など保険診療とは関係のない検査を受けたい場合は、初診でも選定療養費は必要ありません。

また、妊婦健診は初診費用が3,400円必要となりますが、妊娠が確定した方は市役所に妊娠届を提出した際、母子健康手帳とつしよに発行される妊婦健診補助券が使用できます。妊婦健診は受診可能ですので、産婦人科にご相談ください。

市立東大阪医療センター事務局総務課
06(6781) 5101、FAX06(6781) 2194

市民会議プランニング・チームが市長に提言書を提出 日本一美しいまち東大阪へ

昨年7月「日本一美しいまち東大阪」をメインテーマに希求里で開催された市民会議での意見を市民会議プランニング・チーム(代表幹事・中西英二さん、写真奥)がまとめ、このほど市に提言しました。

提言の主な内容は次のとおりです(全文は市ウェブサイトに掲載)。

行政関係
(1)ゴミナナーデーを決めて条例化して

学校・地域関係
(1)ペットの糞尿の処理など、自治会単位でペットの飼い方のマナー向上について話し合いましょう。
(2)子どもたちが親といっしょに受けられる環境教育システムを構築してください。
(3)2019年のラグビーワールドカップに向けて、小・中学校の

市民の皆さんへ
(1)ポイ捨ての問題など公共マナーを守るように各家庭でも話し合いましょう。
(2)住みやすく、訪れたいまちになるよう市民全体で啓発活動を行いましょう。
(3)ラグビーのルールや歴史、魅力などを市民の皆さんが自ら学ぶという意識をもちましょう。
(4)花と緑の増加に伴う落ち葉や毛虫などを掃除するように心がけましょう。

【地域コミュニケーション支援室】
06(4309) 3161、06(4309) 3812



催しのつづき

市民文化芸術祭

【3月3日(金)～5日(日)10時～17時
(開場は9時30分)】
 東大阪アリーナ
 展示＝絵画、書道、華道、文芸、手芸、切り絵、工芸、写真など
 舞台＝邦楽、詩吟、音頭、太鼓、新舞踊など
 特別企画＝マジック・ペンシルパルーンショーと風船プレゼント、簡単布小物・針山作り体験、紙彫形刻の実演、折り紙などで作る小物たち
 特別展示＝I KOMA MOUNTAIN BOATSのカヌー
 友情出演＝大阪商業大学ストリートダンス部・吹奏楽部・ギタークラブ、ケントカイト(ジャグリング)、SAILING(セーリング)、日舞と三味線の会

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

市民美術センターの催し&教室

【ひるさがりロビーコンサート】

4月1日(日)13時30分～14時15分
 市民美術センター 定110人(抽選)
 BIRTHの皆さんによる「行きはワクワク! 帰りはノリノリ! ～プレイ・ザ・パーカッション」 ※2歳～就学前幼児の保育あり。基本事項(11面に掲載)と参加希望人数(3人まで)・全員の氏名、保育が必要な方は子どもの年齢を3月20日(祝)消印有効)までに往復ハガキで

【夢をかたちに展】

1月から3月までの創作講座修了生によるパステル画や鉛筆デッサンを展示します。
 3月29日(水)～4月2日(日)10時～17時(2日は16時まで)
 市民美術センター ※申込不要。

【はじめてのデッサン・水彩画教室～静物画など】

デッサン＝5月10日～7月5日の水曜日
 水彩画＝5月11日～7月13日の木曜日(6月1日を除く)
 ※いずれも13時～16時で計9日間。
 ドリーム21 全日程受講できる18歳以上の初心者 各12人(抽選) 各2000円程度
 「夢をかたちに展」開催中、会場にある申込用紙を直接

〒578-0924吉田6-7-22 市民美術センター 072(964)1313、FAX072(964)1596

ドリーム21の催し

【星をみる会】

3月11日(土)18時30分～20時 ※雨天・曇天時は中止。小学生以下のみの参加不可。

【子ども教室発表会】

3月19日(日)13時～15時30分＝草遊びや顕微鏡などの体験コーナー
 13時30分～16時＝ハンドベル・バレエなどの舞台発表
 舞台発表のみ189人(当日先着順)

【子ども文化祭】

3月20日(祝)10時～16時15分 定189人(当日先着順)
 ダンス・バレエなどの舞台発表

〒072(962)0211、FAX072(962)0810

夢広場まつり

3月12日(日)10時～16時 定170人(当日先着順)
 出演者 いっぺん笑おう会、長堂珍喜劇、6ノイズ、睦会、Remmy musica など

〒06(6784)2014 (FAX兼用)

四条図書館リサイクルフェア

使用しなくなった図書などを図書リサイクルとして配布します。
 3月20日(祝)9時から ※1人10冊まで。なくなり次第終了。
 市内在住の方 持ち帰り用袋
 四条図書館 072(982)1235、FAX072(984)6079

角田総合老人センターの催し&教室

【クラブ活動発表会～弥生祭り】

3月10日(金)9時30分～15時＝舞台発表
 11日(土)10時～15時＝お茶席、介護予防体操など ※伝承おもち作り、鉄道模型展示、マッサージ体験などもあります。申込不要。

【初心者囲碁教室】

4月～来年3月の金曜日10時～12時
 市内在住の60歳以上の初心者 定20人(申込先着順)
 3月1日(日)から電話または直接

【メロディうどん教室】

3月2日(水)・22日(土)13時30分～15時
 市内在住の60歳以上の方
 タオル、飲み物 ※申込不要。

〒072(962)8011、FAX072(963)2020

学びを楽しもう!

長瀬青少年センターの教室

【ハングル講座】

ハングル文字の読み書きや会話、朝鮮半島の文化や風習などを学びます。
 4月18日～7月11日の火曜日
 18時～19時15分＝入門/中学生以上の方/15人(抽選)
 19時30分～20時45分＝中級/中学生以上でハングルの読み書きができる方/若干名(抽選)
 ※各計13日間。料8000円 冊スリッパ 申3月31日(金)まで

【エクセルの便利技集】

3月18日(土)・25日(土)14時30分～16時30分(計2日間)
 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3000円 申3月10日(金)まで



基本事項(11面に掲載)とハングル講座は希望コースを各申込期限(必着)までにハガキまたはファクスで
 〒577-0832長瀬町3-7-40 長瀬青少年センター 06 (6727) 1200、FAX06 (6729) 9787

在宅高齢者介護者

ほっとひと息リフレッシュ

エキスポシティ内ニフレル(水族館)の見学と食事会をします。
 3月23日(木)10時～16時 万博記念公園 自宅で認知症高齢者や常時介護が必要な高齢者を介護している市内在住の方 定25人(抽選) 料1000円
 基本事項(11面に掲載)と性別、介護期間を3月1日(水)～15日(火)に電話またはファクスで
 角田総合老人センター内基幹型地域包括支援センター社協角田 072(963)6663、FAX072(963)2020

ヘルシーウォーキング

井手町(京都府)玉川兩岸に咲き乱れる桜と、傍らに咲く山吹の花とのコントラストは圧巻です(約7km)。
 4月1日(土) ☆JR三山木駅に10時集合、15時ごろ解散 ※雨天中止。
 市内在住・在勤(いずれか)の方 定40人(抽選) 料100円
 弁当、飲み物、敷物など
 基本事項(11面に掲載)を3月17日(金)必着)までに往復ハガキで
 〒578-0975中鴻池町2-3-13 グリーンパル(中鴻池) 06 (6744) 2748 (FAX兼用)

その他

納税は安全で便利な口座振替で

納期限までに税務署または金融機関へ預貯金口座振替依頼書を提出すると、口座振替が利用できます。
 振替納付日 所得税＝4月20日(木) 消費税＝4月25日(火)
 東大阪税務署 06 (6724) 0001 (自動音声案内に従って、「0」を選択してください)

鴻池新田会所の臨時休館

カビや害虫から建物を守る作業を行うため、3月1日(水)～10日(金)は臨時休館します。
 鴻池新田会所 06(6745)6409、FAX06 (6744) 7498

郷土博物館の休館

テーマ展と常設展示の準備のため、3月6日(月)～15日(水)は休館します。なお、16日(木)からはテーマ展「武士のみた東大阪の風景」と常設展示「かわちのくに」を同時開催します。
 郷土博物館 072(984)6341、FAX072(986)1432



ラグビーカーニバル

時内▷3月18日(土)=中学生・高校生交流戦 ▷19日(日)=中学生・スクール交流戦、7人制大会など ☆いずれも8時30分から 所トライスタジアム(花園中央公園多目的球技広場) 園トラグビーフットボール協会「吉金」06(6728)2564 (R兼用)▷花園ラグビーワールドカップ2019推進室 06(4309)3020、R06(4309)3847

ブランドーリにおえくエストアイテム集めて宝袋をゲットしよう!

マップに描かれた似顔絵と同じ絵が貼られたお店を6店舗探してアイテム(お菓子)を集めましょう。アイテムに書かれた文字を並べてキーワードを完成させると、宝袋(景品)がもらえます。時3月4日(土)14時~15時・15時~16時 所布施駅北三番街・四番街商店街周辺(受付はえびすビッコハウスで) 知小学生以下の子どもとその保護者 定各30組(申込先着順) 申電話で 申園三・四会事務局(やまと生花店)06(6781)5074、R06(6781)5019 園商業課 06(4309)3176、R06(4309)3846

石切さんで手づくり市

時3月19日(日)9時~16時 ※雨天時は20日(祝)に順延。所石切剣箭神社境内(絵馬殿周辺) 内手作り雑貨やクラフト、細工品などの出店 園▷石切参道商店街振興組合 072(986)8660 (R兼用)▷商業課 06(4309)3176、R06(4309)3846

やまなみ祭り

時内3月12日(日)▷10時~16時=書道、絵手紙、フラワーアレンジメントなどの展示 ▷11時~15時=日本舞踊、フラダンス、大道芸、河内音頭、大正琴などの舞台 所園やまなみプラザ(四条) 072(988)3107 (R兼用)

日新高校吹奏楽部定期演奏会

孔舎衛中学校吹奏楽部との合同演奏なども企画しています。時3月24日(金)16時30分から(開場は16時) 所府立中央図書館ライティホール 園日新高校吹奏楽部 072(985)5551、R072(985)3276

くすのきプラザの催し&教室

【おもちゃの病院】 壊れたおもちゃを修理します(特殊部品は要実費)。時4月~来年3月の第1水曜日15時~16時30分・第3土曜日13時~15時30分 ※申込不要。 【絵本で遊ぼう】 時4月~来年3月の第1水曜日15時~16時30分 内絵本の読み聞かせ、紙芝居、季節のイベントなど ※申込不要。 【フラダンス】 時4月~来年3月の原則第1・3金曜日10時~11時30分(計20日間) 定40人(抽選) 料1回300円(当初に10回分) 【リラックスヨガ】 時4月~来年3月の第1または第3金曜日15時30分~16時30分(各計12日間) 定各30人(抽選) 料3000円 所室内用シューズ、タオル 【囲碁入門教室】 時4月~来年3月の原則第2・4日曜日14時~16時30分(計22日間) 定25人(抽選) 料1回200円(当初に11回分) ※別途、教材費1500円が必要。 【健康づくり講座】 時4月8日(土)14時~15時30分 対20歳以上の方 定40人(申込先着順) 内講演「日頃よく見られるお腹の病気」

東大阪アリーナ 催し&教室

【バスケットボール大会】 時4月1日(土)・15日(日)10時~20時30分 対18歳以上の方 定16チーム(申込先着順) 料1チーム1万7600円 申電話または東大阪アリーナウェブサイトから

【水泳教室体験会】 時内3月23日(木)・24日(金)・27日(月)・29日(水)~31日(金) ※各計3日間。▷14時30分~15時20分=幼児(平成23年4月2日~平成25年4月1日生まれ)▷15時30分~16時20分=小学校新1・2年生 定各10人(申込先着順) 料3000円 各開催初日の1週間前までに電話または直接

【トレーニングルーム登録講習】 時3月20日(祝)・23日(木)13時30分~15時 対高校生以上の方 定各50人(抽選) 料500円 申基本事項(11面に掲載)と性別、希望日(第2希望まで)を3月5日(日)(必着)までに往復ハガキで ※1人での受講・利用が困難な場合は事前にお問合せください。 【休館日の確認を】 3月4日(土)・5日(日)は水泳大会開催のため、終日プールの一般利用ができません。

◇ ※持ち物など詳しくは東大阪アリーナウェブサイトをご覧ください。 所申園〒577-0804中小阪4-7-60 東大阪アリーナ 06(6726)1995、R06(6726)1994

ゆうゆうプラザ文化祭

時3月18日(土)・19日(日)10時~16時 内サークルの作品展示、芸能演技など 所園ゆうゆうプラザ(日下) 072(986)9283 (R兼用)

論語の素読会

時第2・4土曜日13時~14時 対3歳以上の方 ※未就学児は保護者同伴。 定30人(申込先着順) 内論語・漢詩の素読(声に出して読む)、古代中国や日下地域の講話 申電話で(直接、旧河澄家ウェブサイトからも可) 所申園旧河澄家(日下町7) 072(984)1640 (R兼用)

3月の移動図書館

園移動図書館 06(6728)0202、R06(6730)7337

Table with 4 columns: Location, Time, Day, and Contact Info. Lists various libraries and their schedules for March.

学ぶのつづき

発達障害の人の世界を知ろう

発達障害の人の見え方・聞こえ方の違い、言葉の理解の仕方を疑似体験します。 時 3月24日(金)10時30分～12時 所 市役所本庁舎 1階多目的ホール 対 市内在住の方 定 50人 (申込先着順) 申 基本事項 (11面に掲載) をファクスまたはEメールで 申 発達障害相談支援センタービュー 06(7161)3661、FAX06(4981)2419、Eshien-pure@hct.zaq.ne.jp 関 障害者支援室 06(4309)3183、FAX06(4309)3813

東体育館の教室

【ZUMBA】

時 火曜日13時30分～14時20分 対 18歳以上の女性 定 30人 料 4回3240円 申 3月31日(金)まで

【やさしいヨガ】

時 金曜日15時15分～16時15分 対 18歳以上の方 定 18人 料 4回3240円 申 3月31日(金)まで

【ジュニアバントワリング】

時 火曜日▷16時10分～17時=4歳以上の幼児 ▷18時15分～19時5分=小学生 ▷19時10分～20時=小・中学生 定 各20人 料 8回8640円 申 3月31日(金)まで

【Jr.バスケットボール】

時 水曜日▷15時～16時20分=5歳～小学校低学年 ▷16時30分～17時50分=小学校高学年 定 各30人 料 4回6480円 申 4月30日(日)まで

【7・8月臨時開館日の利用申込み】

7・8月の休館日臨時開館に伴い、3月1日(日)から利用申込みを受け付けます(抽選)。臨時開館日 7月3日～8月28日の月曜日9時～12時・13時～17時(8月14日を除く) 申▷競技場=オーパスシステムで▷貸室=4か月前の同日に料金を持って直接

◇ ◇

※教室はいずれも申込先着順。学年は新学年。無料体験あり。詳しくはお問合せください。申 基本事項 (11面に掲載) と希望時間帯 (バントワリング、バスケットボールのみ) を各申込期限 (必着) までにハガキで (電話、ファクス可)

所 申 関 千579-8036 鷹殿町1-2 東体育館 072(982)1381、FAX072(982)2768

ビーズ&陶器でネックレス作り

時 3月13日(月)13時～15時 対 市内在住の60歳以上の方 定 10人 (申込先着順) 料 600円 所 フェルト (30cm四方)、ピンセット、楊枝、マニキュア・ポイントに付けたい物(あれば) 申 3月1日(日)から電話または直接 所 申 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 教室&催し

【カラオケ指導教室】

時 3月9日(日)10時～12時 定 30人 料 300円 申 3月8日(日)まで

【粘土のバラでこ飾り】

時 3月9日(日)・23日(日)13時～15時 (計2日間) 定 15人 料 2000円 申 3月7日(日)まで

【お気楽筆文字体験】

時 3月12日(日)10時～11時30分 定 15人 内感謝と祝福の言葉 料 1000円 申 3月8日(日)まで

【バッグ型ポーチを作ろう】

時 3月12日(日)10時～12時 定 15人 料 1000円 申 3月8日(日)まで

【初めてのWindows10】



時 3月14日(火)10時～12時 定 15人 料 1300円 申 3月12日(日)まで

【書道教室】

時 3月19日(日)10時～12時 定 20人 料 1300円 申 3月17日(金)まで

【大人のピアノ教室】

時 3月19日(日)10時～12時 定 10人 料 600円 申 3月16日(日)まで

【行燈作り】

藤つるや古布、和紙を使って作ります。時 3月26日(日)10時～12時 定 20人 料 1800円 申 3月24日(金)まで

【絵画展と香りの名曲ピアノコンサート】

時 3月18日(日)12時45分～13時45分 定 20人 料 1000円 申 3月16日(日)まで

◇ ◇

※いずれも申込先着順。持ち物など詳しくはお問合せください。申 各申込期限までに電話で ※月曜日は休館。

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

若者サポートステーションの講座

【仕事で使えるパソコン講座】

時 3月8日(日)10時～13時=ワード ▷8日(日)13時30分～16時30分=パワーポイント ▷10日(金)10時～15時=エクセル 定 各6人 (申込先着順)

【ビジネスマナーセミナー】

時 3月22日(日)14時～16時 定 6人 (申込先着順)

◇ ◇

対 15歳～39歳の求職中の方 申 3月1日(日)から電話で

所 申 関 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 関 労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

ゆうゆうプラザの教室

【シニアピアノ教室】

時 4月～来年3月の第1・2・4月曜日9時～12時(8月、1月を除く) 定 16人 料 月2000円 ※別途、当初に教材費1000円が必要。

【初めてのウクレレ教室】

時 4月～来年3月の第1・3金曜日10時～10時45分・11時～11時45分 ※10月から第4金曜日に追加講習あり。 定 16人 料 月1000円(当初に6か月分) ※10月から月1500円。

【詩吟教室】

時 4月～9月の第1～第4火曜日13時～16時45分 定 5人 料 月2000円

【盆踊り教室】

時 4月～9月の最終月曜日18時30分～21時 定 10人 料 月200円

【書道教室】

時 4月～9月の第1・3木曜日9時10分～10時10分 定 16人 料 月1000円 ※別途、当初に教材費2500円が必要。

【男の料理教室】

時 4月～来年3月の第1日曜日11時～14時(8月、1月を除く) 対 男性 定 16人 料 月1000円(当初に5か月分) ※別途、材料費が必要。

【地域のやさしい歴史教室】

時 4月～来年3月の第4火曜日19時～21時(8月、1月を除く) ※7月23日(日)と10月15日(日)に歴史探索をします。 定 30人 料 1回500円(当初に半期分)

【井山裕太七冠記念ゆうゆう囲碁教室】

時 4月～来年3月の第2・4土曜日13時～16時 定 20人 料 月500円(当初に6か月分) ※子どもは半額。

【パソコン教室】

時 4月～9月の第1・3木曜日9時10分～10時10分 定 10人 料 1万円

【家庭料理教室】

時 4月～9月の第1土曜日9時30分～12時(8月を除く) 定 6人 料 月2500円

◇ ◇

対 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 ※いずれも抽選。持ち物など詳しくはお問合せください。

申 基本事項 (11面に掲載) と性別を3月10日(日) (必着) までに往復ハガキで (1枚に1教室のみ)

所 申 関 千579-8003 日下町3-1-7 ゆうゆうプラザ(日下) 072(986)9293 (FAX兼用)

3月10日(金) 合同企業説明会

就活スタート 支援イベント カフェトーク

QUOカード
1000円分
プレゼント
(限定50人)

若者がモノづくり企業をはじめとする市内企業の魅力を知るための交流イベントです。市が誇る企業12社が参加し、企業説明&座談会や各種セミナー、就職活動相談ブースなど盛りだくさん。ぜひご参加ください。

時 3月10日(金)10時～17時 所 パソナグループビル(大阪市中央区淡路町4) 対 大学・大学院・短期大学・専門学校生、卒業後3年以内の方など 申 基本事項 (11面に掲載) をEメールで 申 関 市若者就活応援事務局 070(3174)0987、Einfo@higashiosaka-pr.jp 関 労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

こちらのコードからイベントのウェブサイトへアクセス可(申込みもできます)



古代体験

ミニチュア埴輪を作る

時 3月25日(土)10時~12時 対 小学
生以上の方 ※低学年は保護者同伴。
定 20組 (申込先着順) 料 120円
申 3月1日(火)9時30分から電話で
所 申 発掘ふれあい館 (埋蔵文化
財センター) 072(983)2340、FAX072
(982)9411

楠根市民プラザの教室

【ストレッチヨガ】

時 3月8日(木)・22日(木)13時30分~
14時30分(計2日間) 定 30人(申込
先着順) 持 パスタオル、フェイス
タオル、ヨガマット(あれば)、飲み
物

【機能改善体操】

時 3月14日(火)・28日(火)10時~11時
30分(計2日間) 定 15人(申込先着
順) 持 運動靴、タオル、飲み物
◇ ◇
料 1000円 申 電話または直接
所 申 楠根市民プラザ 06(6745)
9147 (FAX兼用)

●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

初めてのマジック教室

時 3月10日(金)・24日(金)10時~12時
(計2日間) 定 15人(申込先着順)
料 1500円 申 電話または直接
所 申 岡 日下市民プラザ 072(986)
9284 (FAX兼用)

まちづくりの想いをカタチにする講座
ツールとチームづくり

まちづくりへの想いをチームの理
念・事業計画に落とし込むツールと、
チームの力を引き出すリーダーシッ
プについて学びます。 時 3月25日
(土)13時~15時 所 申 ユトリート東大阪
定 50人(申込先着順) 申 基本事項
(左下に掲載)とEメールアドレスを
3月22日(水)(必着)までにハガキ
で(電話、ファクス、Eメール、直
接も可)

申 577-8521市役所市民協働室
06(4309)3319、FAX06(4309)3812、
E machikai@city.higashiosaka.lg.jp

野菜づくり講座~コツと裏ワザ

時 3月16
日(木)14時~
15時30分
対 20歳以上
の方 定 50
人(当日先
着順)



所 申 花園図書館 072(965)7700、
FAX072(965)9212

手話教室(入門・基礎)

時 所 申 ▷Aコース=5月9日~来
年2月27日の火曜日13時30分~15時
30分/神田町自治会館/25人 ▷B
コース=4月25日~来年2月13日の
火曜日19時~21時/総合福祉センタ
ー/30人 ※いずれも抽選で、8月
15日、12月26日、来年1月2日を除く
計40日間。4月18日(火)19時~20時45分
に総合福祉センターで開講記念講演
会を開催。手話通訳あり。 対 全日
程受講できる市内在住・在勤・在学
(いずれか)の18歳以上の初心者
料 3500円 申 基本事項(左に掲載)と
希望コース、受講動機を3月31日(金)
(必着)までに往復ハガキで(1人
1枚。1コースのみ)
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

大阪芸術大学との産学連携事業

参加企業募集

大阪芸術大学のプロダクト・グラ
フィックコースなどの学生といっ
しょに製品の魅力を引き出し、お客
様の購入に結びつけていく製品や
PRツールづくりに取り組みます。
対象分野 家具や工業製品など
のパッケージ・チラシ・ポスター

・ロゴマーク・ブースデザイン・
オリジナルキャラクターなど 定
3社 時 3月24日(金)まで ※詳し
くは市ウェブサイトをご覧ください。
申 問 モノづくり支援室 06(4309)
3177、FAX06(4309)3846

ベビーヨガ

時 3月10日(金)・24日(金)13時30分~
14時30分(計2日間) 対 2か月~1
歳6か月の乳児とその保護者 定 10
組(申込先着順) 料 1000円 持 パス
タオル、飲み物 申 電話または直接
所 申 岡 近江堂市民プラザ 06(6730)
0840 (FAX兼用)

市民ふれあいホールの教室

【機能改善~KaQiLa】

時 火曜日10時~10時45分 定 15人

【リラックスヨガ】

時 火曜日13時~14時・19時15分~
20時15分、金曜日10時~11時 定 各30
人

【やさしいダンス】

時 水曜日13時~13時50分 定 30人

【ZUMBA】

時 水曜日14時~14時50分 定 30人

【ZUMBA GOLD】

時 金曜日11時10分~12時 定 30人

【キッズチア】

時 火曜日16時30分~17時30分 対
5歳~小学校2年生 定 30人

【ジュニアテニス】

時 所 土曜日▷9時~10時=幼稚園
児、小学校低学年 ▷10時~11時、11
時~12時=小学生 定 各15人

対 18歳以上の女性(キッズチア、
ジュニアテニスは新学年) ※いづれ
も申込先着順。無料体験あり。詳し
くはお問合せください。 料 各月3240
円(キッズチアは4320円) 申 基本事
項(左に掲載)を3月31日(金)(必着)
までにハガキで(電話、ファクスも
可)

所 申 岡 579-8035鳥居町3-3 市民
ふれあいホール 072(982)6563 (FAX
兼用)

はすの広場の教室

【男の料理教室】

春の惣菜を作ります。 時 4月9日
(日)10時30分~14時 定 12人 料 1000円
持 エプロン、三角巾、タオル 申 3
月25日(土)まで

【将棋教室】

時 4月~来年3月の第1・3土曜
日13時~17時 定 若干名 料 大人月
1000円、子ども月500円(当初に3か
月分) 申 3月21日(火)まで

【優遊会~学ぶこと・話すこと・
行動することは健康の源】

時 4月~来年3月の第2火曜日13
時~15時 定 若干名 料 月300円(当
初に6か月分) ※別途教材費が必要。
申 3月21日(火)まで

【英語・中国語会話教室】

時 4月~来年3月 ▷英語初級=
第1・3火曜日 ▷英語中級=第2
・4火曜日 ▷中国語初級=第2・
4火曜日 ▷中国語中級=第1・3
火曜日 ☆いずれも19時~20時30分
定 各若干名 料 各月1500円(当初に4
か月分) ※別途テキスト代が必要。
申 3月21日(火)まで

【パソコン入門教室】

時 5月~10月の日曜日14時~16時
(月2回) 定 若干名 料 月2000円
(当初に3か月分) 申 3月21日(火)
まで

対 市内在住・在勤(いずれか)の
20歳以上の方(将棋のみ小学生以上
の方) ※いずれも抽選。 申 基本
事項(左に掲載)とクラス(英語・
中国語会話のみ)を各申込期限(必
着)までに往復ハガキで

所 申 岡 577-0817近江堂3-12-15
はすの広場(近江堂) 06(6730)5723
(FAX兼用)



市民環境フェスティバル出展者

5月28日(日)に花園中央公園で開催する市民環境フェスティバルの出展者を募集します。

【出展者説明会】

出展希望者は必ず出席してください。

環境フェスティバル実行委員会「の場」 090(1951)7180、FAX06(6787)4694、E.kanfes@gmail.com

市税徴収業務(財産調査)

専門嘱託職員

昭和28年4月2日~平成7年4月1日生まれで、不動産や預貯金などに関する知識と、パソコン操作などの一般的な事務処理能力があり、電話応対業務の実務経験が3年以上ある方

〒577-8521市役所納税課 06(4309)3147、FAX06(4309)3808

市立学校園ケアアシスタント

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)を募集します。

〒06(4309)3269、FAX06(4309)3838

自衛官

一般・飛行(パイロット)要員などの自衛隊幹部候補生を募集します。

モノづくりに挑戦しよう!

少年少女発明クラブ員を募集

アイデア工作やロボット・絵画製作などモノづくりの楽しさを体験しませんか。

4月~来年3月の原則第2・4土曜日13時~16時 市内在住の小学校新5年生~中学校新2年生



産業技術支援センター内少年少女発明クラブ事務局 06(6785)3325、FAX06(6785)3363、E.sangi@techsupport.jp

配偶者からの暴力(DV)に悩む方へ まずはお電話を

専門相談員が応じます

専用ダイヤル

06(4309)3191

月曜日~金曜日9時~12時・12時45分~17時(祝休日、12月29日~翌年1月3日を除く)

相談

困りごとを解決しませんか 行政書士による相談

3月7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

税理士による税務相談

3月8日(水)・22日(水)9時~12時(1人30分) 市役所本庁舎1階相談室

不動産・建物の相談

【不動産相談】 3月10日(金)10時~12時 【建築士による相談】 3月21日(水)13時~16時

特設人権相談

3月9日(水)~角田総合老人センター 16日(水)~夢広場(布施駅前)

ひとり親家庭のための出張就業相談

求人情報の提供やハローワークへの紹介、履歴書の書き方などのアドバイスをします。

参加しませんか?

花とみどりのまちづくり

みどりの景観まちづくりコンテスト

公共的な場所や道行く人たちの目にふれる場所で取り組む「公園の緑」「学校の緑」「街角の緑」「庭先の緑」の4部門で実施します。

みどりの写真を募集

みどりの美しさや大切さ、みどりと人とのふれあいなどをテーマに写真を募集します。



昨年の「みどりの写真」優秀賞作品

切り 作品の裏面にタイトルと基本事項(11面に掲載、職業(学校名)を書いて7月31日(月)(消印有効)までに郵送または直接

花とみどりいっぱい講座

種から花苗を育てる方法や土作りなどを学び、園芸の基本を身につけます。

花とみどりの相談室

3月14日(火)13時30分~16時30分 市役所本庁舎1階相談室

助成します

民有地の植樹資金

工事に着手する前にお問合せください。なお、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 助成額 1件1万円以上かかる植樹費用の2分の1(上限20万円)

【事業所】

職場と住居が同じ場合は職場に比重が大きいもの ※工場立地法に規定する特定工場(製造業で敷地面積が9000㎡以上または建築面積が3000㎡以上)を除く。

【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 助成額 1件10万円以上かかる植樹費用の3分の1(上限50万円) ※低木類を除く。

〒577-8521市役所みどり景観課 06(4309)3227、FAX06(4309)3831