

ひがしおおさか子育て応援アプリ「すくすくトライ」ができました。3月1日から配信スタートします。子育てに必要な情報や役立つお知らせをスマートフォンなどで早く、簡単に入手することができます。ぜひ、ご利用ください。

ひがしおおさか子育て応援アプリ

すくすくトライ
配信スタート!

3月1日から

特徴

- ユーザーの登録内容(出産予定日、子どもの年齢、住まいの地域)に応じた情報を受信できる
- 市から定期的に子育て情報(保健師などからののお知らせ、子育てイベントなど)をプッシュ通知
- 種類が多い予防接種を簡単に管理できる

※詳しい使用方法などは、市の子育てサイト「子育て応援なび」をご覧ください。なお、「すくすくトライメール」は3月31日で終了しますので、市からの情報配信を希望の方はこのアプリに登録をしてください。

▶子育て支援課 06(4309)3302、℡06(4309)3817
▶母子保健・感染症課 072(960)3805、℡072(960)3809

アプリ画面



ダウンロード方法

スマートフォンなどからインターネットに接続して、iPhoneを利用の方はApp Storeで、Androidを利用の方はGoogle Playで「ひがしおおさか子育て応援アプリ」または「すくすくトライ」と検索してダウンロードしてください。右のコードを読み取ると簡単にアクセスできます。

※3月1日からダウンロード可。



App Store



Google Play

※7面に子育て関連記事あり。



左から井山裕太氏、安倍晋三首相、羽生善治氏(出典：首相官邸ウェブサイト)

2月13日、首相官邸で本市名誉市民の囲碁棋士・井山裕太氏に国民栄誉賞が贈呈されました。

国民栄誉賞は、広く国民に敬愛され、社会に明るい希望を与えた人に贈る賞として昭和52年に創設され、これまで文化やスポーツ、芸能関係者の23人と1団体が受賞。囲碁棋士の受賞は今回が初めてとなります。

井山氏は、2月8日に日本棋院で行われた国際棋戦LG杯朝鮮日報棋王戦の決勝戦で中国の謝爾豪氏に惜しくも敗れましたが、井山氏の世界戦での活躍に今後も期待が高まります。

囲碁棋士・井山裕太氏が 国民栄誉賞を受賞

市民ギャラリーに 作品を展示しませんか

市役所本庁舎22階にはレストランのほか、絵画や写真などを無料で展示できる市民ギャラリーを設けています(写真。地上100mからの

景色とともに作品を楽しむことができます。ぜひ、作品のPRなどに活用しませんか。
市内で創作活動を行っている市民または団体
使用可能期間 連続14日間(2月29日)

※申請書は市ウェブサイトからダウンロード可。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。
合せてください。
申請受付室 06(4309)3112
5、℡06(4309)3820



翌年1月3日を除く
※申請書を直接

表① 対象者の範囲

区分	制度改革前 (3月31日まで)	制度改革後 (4月1日から)
障害者医療 (65歳未満)	・身体障害者手帳1級または2級所持者 ・療育手帳(A)所持者 ・療育手帳(B1)および身体障害者手帳所持者	・改正前の障害者医療対象者 ・65歳以上の障害者医療対象者 【拡充】 ・精神障害者保健福祉手帳1級所持者 ・重度の難病患者(障害年金1級または特別児童扶養手当1級該当者)
老人医療 (65歳以上)	・障害者医療対象者 ・ひとり親家庭医療対象者 ・精神通院医療対象者 ・難病患者 ・結核患者	・改正前のひとり親家庭医療対象者 ・65歳以上のひとり親家庭医療対象者 【拡充】 ・裁判所から配偶者暴力など(DV)に関する保護命令が出されたDV被害者
ひとり親家庭医療	・ひとり親家庭の18歳に到達した年度の3月31日までの子 ・上記の子を監護する父または母 ・上記の子を養育する養育者	・子ども医療 ・(3年間の経過措置) ・精神障害者保健福祉手帳1級以外の精神通院医療対象者 ・重度以外の難病患者 ・結核患者
子ども医療	・中学校卒業までの子ども	・対象外

4月から「老人・障害者・ひとり親家庭・子ども医療費助成制度」が変わります。なお、4月以降も医療証に記載された有効期間内

は、現在お持ちの医療証をお使いください。

対象者の変更点

重度の精神障害者・難病

4月から

老人・障害者・ひとり親家庭・子ども

医療費助成制度が変わります

表② 老人医療・障害者医療の一部自己負担額(制度改革前後比較)

区分	制度改革前 (3月31日まで)	制度改革後 (4月1日から)
1日当たりの負担額	500円以内	変更なし
院外調剤	負担なし	1日500円以内
治療用器具	負担なし	1意見書当たり500円以内
同一医療機関の負担上限額	月2日まで (1000円以内)	3日目を降も負担 (3000円以内)
月額上限額	2500円	3000円(自動償還)

患者へ助成対象を拡充し、重度以外の精神障害者・難病患者と結核患者の老人医療対象者は助成対象外となります(ただし、3年間の経過措置あり)。

また、ひとり親家庭医療において、裁判所から配偶者暴力など(DV)に関する保護命令が出されたDV被害者も助成対象となります。

国民健康保険・後期高齢者医療保険

所得がなくとも申告を

国民健康保険・後期高齢者医療保険の保険料は、前年中の所得金額の合計をもとに算定しています。

所得申告がない場合、保険料の算定や軽減の判定が行えず、また高額療養費の限度額判定にも影響します。確定申告や市・府民税の申告をした方以外は、医療保険室保険料課または行政サービスセンターで必ず申告をしてください。

【口座振替にご協力を】

保険料の納付には、納期ごとに指定口座から引き落とされる口座振替をご利用ください。口座振替の申込みは、保険料決定通知書、預貯金通帳、通帳印を持って、金融機関または医療保険室保険料課、行政サービスセンターで手続きをしてください。

☎医療保険室保険料課 06(4309)3168、FAX06(4309)3807

国民健康保険

保険証を持たずに受診したときは申請を

やむを得ず保険証を提示せずに受診し、医療費を全額自己負担したときは、申請により本来国保が負担する分の療養費の給付を受けることができます(医師の診療報酬明細書と領収書が必要)。なお、健康診断や予防注射、美容整形、歯の矯正など病気とみなされないものや、業務上のけが・病気、医師の指示に従わないとき、けんかなどによる傷病などは全額自己負担となります。

☎医療保険室資格給付課 06(4309)3167、FAX06(4309)3804

制度改革後の対象者の範囲については、表①のとおりです。なお、所得制限に変更はありません。

制度改革後の対象者の範囲については、表①のとおり一部自己負担額に変更があります。

なお、ひとり親家庭医療、子ども医療においては、一部自己負担額の変更はありません。

療分からは、受給者の負担を軽減できるよう、月額上限額3000円を超過した自己負担額について市で確認を行い、該当者に超過分を振り込む方法(自動償還)へ変更します。初回の振込みには口座などの確認のため申請が必要となり、該当者へは、振込み手続きの案内を送付する予定です。

4つの医療費助成制度において、新たに訪問看護ステーションが行う訪問看護(医療保険分)が助成対象となり、精神病床への入院費が助成対象外となります。ただし、制度改革前に資格がある方については、経過措置により3年間は助成対象となります。

現行、一部自己負担額の月額上限額を超過した場合、申請により超過分を払い戻していますが、4月診

た場合や医療証交付前に受診した場合、およびひとり親家庭医療・子ども医療対象者は、今までどおり払戻しの申請が必要となります。

◆ 医療助成課 06(4309)3166、FAX06(4309)3805



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

避難行動要支援者名簿制度

災害時の避難に不安がある方は申出を

ただ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てるため「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

申出をすると、自治会長や校区福祉委員、民生委員などに名簿情報として提供し、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てられます。

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、お申出ください。一度申出をすると、身体の状態に変化

が生じない限り再度申出の必要はありません。ただし、この制度は災害時の支援を保証するものではありません。日頃から地域の方々と交流する機会を増やし、災害に備えましょう。

【申出】同意・登録申出書を郵送または直接 ※同意・登録申出書は市ウェブサイトでダウンロード可。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。

【申請】〒578-8521 市役所福祉企画課 06(4309)3181、FAX 06(4309)3815



3月1日から

建築物防災週間

安全確認していますか

今年1月、北海道札幌市の自立支援施設で火災による被害がありました。火災など、いつ起こるかわからない災害に対しては、日頃からの維持管理が非常に大切です。

3月1日からは、建築物防災週間です。建築物に関する防災知識の普及・啓発を行い、既存建築物の総合的な防災対策の推進を目的

に全国で年2回行われています。

期間中は、市でも不特定多数の方が利用する建築物（ホテル、病院、マーケット、老人

ホームなど）に立入調査を行い、避難経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。ぜひこの機会に、皆さんも建築物の安全を確認しましょう。

【指導】監察課 06(4309)3245、FAX 06(4309)3829

防災啓発イベント 3・11を忘れない つながる・そなえる・ささえあう

東日本大震災からもうすぐ7年が過ぎようとしています。昨年は市内でも、台風や大雨により一部の地域で浸水・土砂崩れなどの被害がありました。いつ起こるかわからない災害とう向きあうべきか、自分が何ができるか、いっしょに考えましょう。

【時】3月9日(金)10時～16時

【所】市役所本庁舎1階

ロビー

【内容】DVD放映、防災パネル展、身近にあるもので応急手当、段ボールで作ってみようなど

【問い合わせ】市社会福祉協議会内災害ボランティアセンター 06(6789)7204、FAX 06(6789)2920、FAX 06(4309)3130、FAX 06(4309)3858

3月14日

Jアラート



全国一斉情報伝達訓練

地震やミサイルなどによる武力攻撃の発生時に備え、政府により情報伝達訓練が実施されます。

この訓練は、Jアラート（全国瞬時警報システム）を使用した訓練となり、市内206か所に設置している屋外スピーカーからテスト放送が流れます。理解と協力をお願いします。

【時】3月14日(水)11時ごろ 放送内容（チャイム音）「これは、Jアラートのテストです（3回繰返し）」「こちらは、ほうさいひがしおおさかしです」

※大雨などでスピーカーからの音声が聞こえにくかった場合には、06(4309)3010に電話すると放送内容を確認することができます。なお、電話で確認できる期間は放送から24時間以内です。

【問い合わせ】危機管理室 06(4309)3130、FAX 06(4309)3858

ナンバープレート盗難防止ネジ 取付けキャンペーンを実施

昨年、市内では自動車関連犯罪が自動車盗147件、車上ねらい809件、部品ねらい535件と多発しました。特に布施警察署管内（西地区）では、3手口全てにおいて認知件数が府内警察署のワースト1でした。この深刻な状況を受けて2月8日、市役所本庁舎駐車場でナンバープレート盗難防止ネジの取付けキャンペーンを市と布施警察署の合同で実施。取付けの希望があった約50台の車両に盗難防止ネジが設置されました（写真）。



盗難防止ネジ



乳幼児健康相談

【場所】3月2日(金)10時～11時＝あさひっこ(旭町子育て支援センター)
 ▷9日(金)9時30分～10時30分＝西保健センター
 ▷14日(水)10時～11時＝縄手南公民分館、はすの広場(近江堂)
 ▷15日(木)9時30分～10時30分＝中保健センター
 ▷28日(水)10時～11時＝ももの広場(楠根) ③3歳未満の乳幼児 ④身体測定、育児・栄養相談など ⑤母子健康手帳
 ⑥東・中・西保健センター

歯科医師による成人歯科健康相談

【場所】3月23日(金)＝東保健センター
 ▷28日(水)＝西保健センター ☆いずれも9時10分～10時 ⑦市内在住の20歳以上の方 ⑧各12人(申込先着順) ⑨電話で
 ⑩東・西保健センター

骨密度測定検査

【場所】4月5日(木)9時20分～10時30分
 ⑪市内在住の20歳以上の方 ⑫35人(申込先着順) ⑬電話で
 ⑭市岡中保健センター

3月の献血

【場所】3月6日(火)＝イオン鴻池店
 ▷7日(水)＝近鉄布施駅北側パソロジー
 ▷15日(木)＝枚岡郵便局
 ▷20日(火)＝市立東大阪医療センター
 ▷25日(日)＝近鉄八戸ノ里駅前 ▷29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。
 ⑮大阪府赤十字血液センター
 06(6962)7654、RHO6(6968)4900
 ▷地域健康企画課 072(960)3801、RHO72(960)3806

3月 保健センターの ごあんない

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)」		1日(木)・15日(木) 9:30～11:00	14日(水)・28日(水) 9:30～11:00	12日(月)・26日(月) 9:30～11:00
精神保健相談(予約制)		1日(木)・7日(水)・8日(木)・15日(木)・27日(木) 14:00～16:00	6日(水)・20日(水) 10:00～12:00 13日(火)・14日(水)・15日(木)・27日(木)・28日(金) 14:00～16:00	6日(水)・13日(水)・20日(水) 14:00～16:00
骨密度測定(予約制) (市内在住の20歳以上の方)		23日(金) 9:30～10:00		28日(水) 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29年11月生まれ) ※個別に通知しています。		13日(水)・27日(水) 13:10～14:10	13日(水)・27日(水) 9:10～10:00 20日(水) (北部) 13:30～13:45	7日(月)・14日(水)・28日(水) 13:20～14:30
1歳6か月児健康診査 (平成28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。		14日(木)・28日(木) 13:15～14:40	9日(金)・23日(金) 13:00～14:20 (北部は来月)	6日(水)・20日(水) 13:15～14:30
3歳6か月児健康診査 (平成26年9月生まれ) ※個別に通知しています。		9日(金)・23日(金) 13:15～14:40	2日(金)・16日(金) 13:00～14:20 14日(水) (北部・8月生まれも対象) 13:30～14:30	13日(水)・27日(水) 13:15～14:30
離乳食講習会		15日(木)13:00～15:00	14日(水)13:30～15:30	9日(金) 13:00から
糖尿病個別食事相談 (予約制)		14日(水)・28日(水) 9:30～11:00	2日(金)・16日(金) 9:30～11:00	7日(水)9:30～11:00 26日(月)13:00～16:00
BCG接種 (5か月から1歳の誕生日の前日までの乳児)		6日(水)・20日(水) 13:45～14:30	6日(水)・20日(水) 9:10～10:00	5日(月)・19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。
 ▶就職などのための健康診断は医療機関のご利用を。
 ▶(北部)は府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。

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)	6日(水)・27日(水) 9:30～11:00	2640円	環境衛生検査センター
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)	5日(月)	平常項目 1万6800円	06(6787)5004 RHO6(6787)7404



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付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。なお、糖尿病の方は必ず主治医の指示に従いましょう。

糖尿病治療の食事のポイント

糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法の3つがあり、いずれの治療をしている人でも食事療法は必要です。1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をして、自分にあったエネルギー量を摂取しましょう。また、野菜からゆっくりに噛んで食べ、薄味を心がけましょう。

これらを継続することで、血糖コントロールが良くなり、合併症を予防できます。

鮭のロールキャベツ

(1人分の栄養価:エネルギー157kcal、塩分1.7g、野菜105g)
 材料(2人分) 生鮭120g、ロ



ースハム20g、キャベツ140g(4枚)、玉ねぎ50g、A(固形スープの素½個、白みそ大さじ1、薄口しょうゆ小さじ½、酒小さじ½、水140ml)、にんじん20g

①鮭は皮と骨を取り、二等分する
 ②キャベツの葉はゆでて芯を薄くそぎ取り、玉ねぎは薄切りにする。ロールハムは半分に切って細切りにし、にんじんは花型に抜いてゆでておく
 ③キャベツを広げて、鮭とロールハム、玉ねぎを順にのせて包み、楊枝でとめる

④鍋に③を並べ、Aを加えて火にかける。煮立ったら弱火にし、20分くらい煮込み、楊枝を外して器に盛り、花ににんじんを飾る

(東大阪地域活動栄養士会糖尿病食献立集より)
 ◇ ◇

健康づくり課



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。

3月1日からは 子ども予防接種週間

病気を予防するためには、接種を受けられる年齢のできるだけ早い時期に接種することをお勧めします。入園・入学などの集団生活を始める前に、予防接種の受け忘れがないかを母子健康手帳などで確認しましょう。特に麻疹風しん混合ワクチン定期接種の2期対象者（平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ）については、3月31日を過ぎると自己負担となります。予防接種週間中の3月3日（土）と4日（日）に接種できる医療機関もあります。詳しくはお問合せください。

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

難病患者のためのわかりやすい iPS細胞研究講演会

■3月16日（金）14時～15時30分 所
イコラーム（男女共同参画センター）
■市内在住の難病患者とその家族など 定200人（申込先着順） 所京都大学 iPS細胞研究所の高須直子さんによる講演 申電話または直接 申健康づくり課

筋ジストロフィー講演会

■3月24日（土）15時～16時30分 所
保健所大会議室 所市内在住の筋ジストロフィー患者とその家族、在宅療養支援者など 定80人（申込先着順） 申電話または直接 申健康づくり課

3月は自殺対策強化月間

自分と周りに今より少しだけ やさしくなってください

自殺で亡くなる人は、全国で年間約2万2000人、府内で約1250人もいます。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係していて、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。

悩みを抱えている方は、専門の機関にご相談ください。また、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」「原因不明の体調不

良が続く」…。これは「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、気力ががんばりで克服するのは困難です。このような症状がある場合は、専門の相談機関や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（木）9時30分～31日（土）17時（24時間対応））＝0570（064）556

▷こころの電話相談（月・火・木・金曜日（祝日を除く）9時30分～17時）＝06（6607）8814

▷若者専用電話相談わかぽちダイヤル（水曜日（祝日を除く）9時30分～17時）＝06（6607）8814

▷東・中・西保健センター（月



■かかりつけ

医・歯科医・薬局を
もちましよう

胃がん講演会

■3月14日（木）13時30分～15時30分
所イコラーム（男女共同参画センター） 定240人（当日先着順） 所講演「胃がんのお話～胃の内視鏡検査ってどんなの？」、コンサート ※手話通訳あり。

■NPO法人東大阪エイフボランティアネットワーク 06(6722)0977
▷健康づくり課

ヘルスメイトの 栄養バランス料理教室

雑穀米や豆乳を使ってお手軽料理を作ります。 所3月14日（木）13時～15時30分 定20人（申込先着順） 料350円 持エプロン、三角巾、手ふき2枚 申電話で 所申健康づくり課

肺がん・結核エックス線検診

■所▷3月20日（火）9時10分から・10時から＝西保健センター ▷22日（木）9時30分から・10時15分から＝東保健センター 所▷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） 申電話で 申健康づくり課

お昼ごはんのつどい

■所定申▷3月23日（金）10時～13時30分＝西保健センター／15人／基本事項（12面に掲載）を3月15日（木）までに電話で（ファクス、直接も可）▷3月29日（木）10時30分～14時＝東保健センター／20人／3月26日（月）までに電話または直接 ※いずれも申込先着順。 所市内在住の65歳以上の方 所調理実習と試食、健康学習など 料500円 持エプロン、三角巾、手ふき2枚

申健康づくり課

健康・禁煙相談広場

■所▷3月8日（木）＝③グリーンパル（中鴻池）、③夢広場（布施駅前）▷13日（火）＝①東保健センター、③ももの広場（楠根）▷14日（水）＝③中保健センター▷16日（金）＝①東体育館、①中保健センター▷20日（火）＝①ゆうゆうプラザ（日下）、③はすの広場（近江堂）▷26日（月）＝②大連公民館 ☆①は11時～12時、②は13時30分～15時、③は15時～16時 所市内在住の20歳以上の方 所健康・禁煙相談、血圧測定など 申健康づくり課

やまなみ歩こう会総会

■3月27日（火）14時～16時 所市民ふれあいホール（鳥居町） 所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。 所個人・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。 申健康づくり課

曜日～金曜日（祝日を除く）9時～17時30分）

▷関西いのちの電話（24時間365日対応）＝06（6309）1121

▷大阪府自殺防止センター（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5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

【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（祝日を除く）10時～16時）＝0725（57）5225

【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（祝日を除く）9時～17時45分）＝06（6691）2818 ※「自死遺族相談」とお伝えください。

◇

◇

右のコードからさまざまな相談機関の情報にアクセスできます。

申健康づくり課



気軽にご利用を 未就学児の一時預かり

在宅の子育てを支援するため、民間保育園や認定こども園などで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

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、一時的に子どもを預けることができます。

利用要件 主たる保護者が就労などによる支給認定証（2・3号）または一時預かり利用認定証を取得していること
■▷0歳児～2歳児＝4時間未満1200円、4時間超2400円
▷3歳児＝4時間未満600円、4時間超1200円
▷4歳児以上＝4時間未満500円、4時間超1000円 **利用可能**

時間 1日最大8時間

【利用認定証の申請手続きを】

就労型は事前に利用認定を受ける必要があります。平成30年度の一時的預かり利用認定証の申請受付は3月1日休に開始します。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の申請が必要です。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係で申請してください。必要書類は利用する理由によって異なります。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。申請先にお問合せください。

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理由により、一時的に子ども



を預けたいときに利用できます。

■▷0歳児～2歳児＝400円 ▷3歳児＝250円 ▷4歳児以上＝200円
※いずれも1時間当たり **利用可能時間** 1日原則4時間

◇ ◇

いずれも事前登録が必要です。利用料金は一部異なる施設もあります。受入状況など詳しくは各実施施設へお問合せください。実施施設は市ウェブサイトに掲載しています。

■子育て支援課 06(4309)3302、FAX06(4309)3817

ゆめっこ

【大ちゃん with みんなのうた】

■3月5日(月)11時30分～45分 ■就学前乳幼児

【教えて離乳食】

栄養士が相談に応じます。 ■3月5日(月)14時～15時

【ミニミニマジックショー】

■3月13日(火)11時30分～45分 ■就学前乳幼児

◇ ◇

■ゆめっこ（布施子育て支援センター） 06(6748)0210、FAX06(6748)0257

長瀬子育て支援センター

【ベビーピクス&アフターピクス】

■3月16日(金)13時30分～14時30分 ■3月22日(金)13時30分～14時30分

■3月2日(金)13時から電話で

【赤ちゃん人形劇だん「大福」】

■3月23日(金)13時30分～14時30分 ■3か月～1歳2か月の乳児 ■25組（申込先着順） ■3月5日(月)13時から電話で

【マジック&ペンシルパルーン】

■3月26日(月)10時～11時30分 ■1歳6か月以上の乳幼児 ■25組（申込先着順） ■3月9日(金)13時から電話で

◇ ◇

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

子育てのつどい

みんなで遊びましょう

■3月14日(水)10時～11時 ■太平寺公民分館 ■就学前乳幼児 ■30組（申込先着順） ■マジックとパルーンのショー ■3月1日(水)から電話で

■大連保育所 06(6720)0800、FAX06(6720)5095

子育て支援センター& 子育てのつどいの催し

※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～んな遊ば（自由来館）】

■3月5日(月)9時30分～11時30分 ■就学前乳幼児 ■名札、お茶

【赤ちゃんタイム・健康相談日】

■3月7日(水)13時30分～16時 ■未歩行児 ■身体測定、離乳食の展示、栄養士・保健師による相談 ■名札、お茶

【サークル活動部屋のご利用を】

市内在住の子育て中の親子が3組以上集まるとサークルをつくることができ、活動部屋を利用できます。

■金曜日（不定期）または土曜日13時～14時30分・15時～16時30分

◇ ◇

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

荒本子育て支援センター

【あいあい広場内で遊ぼう！】

■3月9日(金)11時～11時30分・14時～14時30分＝ミニ制作 ▷13日(水)13時30分～15時30分＝室内砂遊び ▷16日(金)11時～11時30分＝音楽遊び

【心理職による発達相談】

■3月15日(水)13時～16時

【花園中央公園でミニ運動会】

■3月28日(水)10時30分～11時30分 ※雨天中止。 ■3月13日(水)10時から電話で

◇ ◇

■就学前乳幼児 ■荒本子育て支援センター 06(6788)1055、FAX06(6788)2597

ももっこ

【川俣スカイランドで遊ぼう】

■3月5日(月)10時30分～11時30分 ※雨天中止。 ■川俣スカイランド

【ピノキオによる抱っこで絵本】

■3月14日(水)11時～11時15分 ■就学前乳幼児

【パースディカードを作ろう】

■3月19日(月)10時30分～11時30分 ■4月生まれの乳幼児 ■写真

◇ ◇

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

あさひっこ

【ふれあい&ダンス】

■3月15日(水)＝縄手南公民分館 ▷20日(水)＝孔舎衛公民分館 ☆いずれも10時～11時 ■0歳児 ■各10組（申込先着順） ■3月1日(水)14時から電話で

【赤ちゃんタイム】

絵本やふれあい遊びの紹介などをします。 ■火曜日13時30分～16時 ■未歩行児

【自由来館】

広いホールにたくさんのおもちゃや絵本があります。 ■火曜日～土曜日・第2・4日曜日9時30分～16時 ■就学前乳幼児

◇ ◇

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

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、尿もれの危険性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1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

【【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

■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

【【排尿・排便】】

■尿意がなくても念のためトイレに行くことが多い
■排尿の際、腹筋に力を入れて出す癖がある
■排尿後、もう一度い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

■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交互に繰り返すことが有効です。ただし、効果が出るわけではなく、効果を実感するには1か月から3か月程度かかるというわれています。右のキウキウス教室に参加して、正しい骨盤底筋の鍛え方や毎日続けるポイントを学びませんか。

骨盤底筋の 緩みが気になる

最近の生活様式の変化が影響して、尿もれを経験す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交互に繰り返すことが有効です。ただし、効果が出るわけではなく、効果を実感するには1か月から3か月程度かかるというわれています。右のキウキウス教室に参加して、正しい骨盤底筋の鍛え方や毎日続けるポイントを学びませんか。

尿もれに「あっ」となっていますか？

いつまでも
わたしらしく
いきいきと！

3月1日からは女性の健康週間

3月1日からは女性の健康週間です。生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるように、セルフケアから始めてみませんか。

■健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)3809



むくみや冷えが 気になる

冷えは万病のもと!?

寒い時期に特に気になるむくみは、筋肉の動きが関係しています。筋肉には、血液循環やリンパの流れを助ける働きがあります。この働きが弱くなると、つまり筋肉量が少なくなると、むくみや冷え、冷えやすいと感じるようになります。筋肉量をアップして血流・リンパの流れを良くしましょう。

下のリンパデトックス講座に参加して、長年の悩みにさよならしませんか。

冷えに伴って起こる主な症状

- くすみ、たるみ、のぼせ、シワ、シミ、クマ
- イライラ、不眠、不安感
- ドライアイ、老眼、近視、疲れ目、かすみ
- 肩こり、腰痛、頭痛、だるさ、疲れ、関節痛、めまい、耳鳴り、月経痛、月経不順、アレルギー、便秘、下痢、動悸、ほてり、むくみ、肥満
- ニキビ、乾燥肌、かゆみ
- 歯周病、歯肉の変色・萎縮・腫れ
- 抜け毛、白髪、薄毛

※「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」より引用。

中保健センター 別室保育あり 西保健センター 赤ちゃんといっしょに キウキウスと教室

自分で気軽に行える尿もれ予防・改善の骨盤底筋トレーニングをします。

■3月12日(月)・26日(月)13時30分～15時30分＝中保健センター／市内在住の女性／30人（初めての方を優先）

▷15日(水)・29日(水)9時30分～11時30分＝西保健センター／2か月～6か月の乳児がいる市内在住の女性／20人 ※各計2日間で申込先着順。

■タオル、飲み物 ※中保健センターは保育あり（定員6人で要予約）。西保健センターは乳児同伴可。

■基本事項（12面に掲載）と希望会場を3月1日(水)から電話で（ファクス、直接も可）

■中・西保健センター

選べる!! 女性のセルフケア講座

こちらのコードから女性の健康に関する情報が満載の「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」にアクセスできます



リンパデトックスで むくみ、冷えにさよなら

■3月8日(水)・12日(月)9時30分～11時30分 ■市内在住の方 ■定員20人（申込先着順）

■講話、ストレッチなど ■基本事項（12面に掲載）と希望日を3月1日(水)から電話で（ファクス、Eメール、直接も可）

■中・西保健センター

■中・西保健センター



スポーツを通じた健康づくりへ

大塚製薬(株)と連携協定を締結

市と大塚製薬(株)は、相互に連携・協力し、市民に対するスポーツを通じた健康づくりに関する取組市民の実践的な生活の実現を図ることを目的に協定を締結しました(写真)。大塚製薬(株)との協定は府内市町村で2例目となります。

協定の主な内容は次のとおりです。▽スポーツにおける熱中症防止活動に関すること▽食生活を通じたスポーツの推進に関すること▽災害に関すること▽障害者も健常者も楽しめるスポーツおよび各種競技のサポートや発展に関すること▽その他スポーツ振興および市民の健康増進に関すること

2月13日の締結式で、野田市長が「今後、スポーツを通じた健康づくりに力を入れて取り組んでいくうえで、市民の生活に身近な商品がある大塚製薬と協定を締結でき、市の未来に大きな期待ができる」と話すと、同社大阪支店長の藤原康宏さんは「一市で行われるさまざまなスポーツイベントなど



市と大塚製薬(株)は、相互に連携・協力し、市民に対するスポーツを通じた健康づくりに関する取組市民の実践的な生活の実現を図ることを目的に協定を締結しました(写真)。大塚製薬(株)との協定は府内市町村で2例目となります。

協定の主な内容は次のとおりです。▽スポーツにおける熱中症防止活動に関すること▽食生活を通じたスポーツの推進に関すること▽災害に関すること▽障害者も健常者も楽しめるスポーツおよび各種競技のサポートや発展に関すること▽その他スポーツ振興および市民の健康増進に関すること

2月13日の締結式で、野田市長が「今後、スポーツを通じた健康づくりに力を入れて取り組んでいくうえで、市民の生活に身近な商品がある大塚製薬と協定を締結でき、市の未来に大きな期待ができる」と話すと、同社大阪支店長の藤原康宏さんは「一市で行われるさまざまなスポーツイベントなど



市民生活に一層の安心を 市内郵便局と包括連携協定を締結

市では、地域活性化と市民サービスの向上を図るため、ラグビーのまち東大阪のPRに際して、や高齢者・障害者の支援に際して、などを盛り込んだ包括連携協定を、市内郵便局と締結しました(写真)。この協定に基づき、市社会福祉協議会と郵便局が連携し、地域受け合いセンター事業における高齢者の見守り活動の基盤を強化していきます。

2月6日の締結式で、野田市長が「市民と密接な関わりのある郵便局との協定は、市民生活の安心安全につながるものと期待しています」



と話す。布施郵便局長の鈴木郁男さんは「郵便局の機動力を活かして高齢者や子どもたちの見守りを強化します」と応えていました。市社会福祉協議会会長の江浦保さん「この協定はたいへん大きな力になる」と期待を寄せています。

■問合せ 06(4309)3101、FAX06(4309)38226

催しのつづき

クラブ活動発表会

時 3月8日(日)9時30分～15時
＝舞台発表 ▶14日(水)10時～16時、15日(木)10時～15時＝作品展 ▶14日(木)13時30分～15時30分＝健康相談
▶15日(木)10時～11時30分・13時30分～15時＝福祉なんでも相談 ▶15日(木)11時～15時＝茶席 **所** 市内在住の60歳以上の方

所 市社会福祉協議会内高井田老人センター 06(6789)3751、RX06(6789)9174

やまなみ祭り

時 3月11日(日)10時～16時＝書道、絵手紙などの展示 ▶11時30分～15時30分＝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 間やまなみプラザ(四条) 072(988)3107(RX兼用)

ゆうゆうプラザの催し&教室

【文化祭】

時 3月17日(土)・18日(日)10時～16時
内 サークルの作品展示、芸能演技など ※申込不要。

【和紙ちぎり絵教室】

時 4月～9月の第2・4水曜日13時～16時30分(計12日間) **定** 5人
料 月1000円 ※別途教材費が必要。

【らくらくピアノ教室】

時 4月～9月の第2・4火曜日9時15分～10時(計12日間) **定** 6人
料 月1000円(当初に6か月分) ※別途当初に教材費1620円が必要。

【3歳からのダンス教室】

時 4月～9月の第1・3月曜日13時15分～14時15分(計12日間) **定** 10人
料 月1000円(当初に6か月分) ※別途当初に教材費2500円が必要。

【週末子ども英語教室】

時 4月～9月の第4土曜日9時15分～11時45分(計6日間) **定** 4歳～6歳児 **定** 20人 **料** 500円

◇ ◇

所 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 ※いずれも抽選。詳しくはお問合せください。**基本事項**(12面に掲載)と性別を3月19日(日)(必着)までに往復ハガキで(1枚に1教室のみ)
所 間〒579-8003日下町3-1-7 ゆうゆうプラザ(日下) 072(986)9293(RX兼用)

東大阪ふれあい夢フェスティバル

世代や障害の壁を超えた交流を楽しみませんか。**時** 3月24日(土)11時～15時 **所** 市社会福祉協議会1階 **定** 50人(申込先着順) **基本事項**(12面に掲載)を3月1日(木)～15日(木)に電話で(ファクス、直接も可)

所 ボランティア・市民活動センター 06(6789)5550、RX06(6789)2924

ひるさがりロビーコンサート

時 3月24日(土)13時30分～14時15分 **定** 110人(抽選) **内** ソプラノ&ピアノコンサート ※2歳以上の就学前幼児の保育あり。**基本事項**(12面に掲載)と希望人数(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12日(月)(消印有効)までに往復ハガキで

所 間〒578-0924吉田6-7-22 市民美術センター 072(964)1313、RX072(964)1596

相談

ひとり親家庭のための出張就業相談

時 3月22日(木)10時～16時 **所** 市役所本庁舎1階相談室 **内** 市内在住のひとり親家庭の母・父、寡婦 **定** 5人(申込先着順) **所** 3月1日(木)から電話で

所 母子家庭等就業・自立支援センター 06(6762)9498、RX06(6762)3796

所 子ども家庭課 06(4309)3194、RX06(4309)3817

行政書士・社会保険労務士による相談

【行政書士】

時 3月6日(火)13時～16時 **内** 遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成、建築業などの許可申請、会社設立、外国人の帰化など

【社会保険労務士】

時 3月8日(木)13時～16時 **定** 10人 **内** 年金・健康保険・労災保険・雇用保険の手続き、労働トラブルなど

◇ ◇

所 市役所本庁舎1階相談室 ※受付は15時30分まで。当日先着順。

所 市政情報相談課 06(4309)3104、RX06(4309)3801

3月の移動図書館

間移動図書館 06(6728)0202、RX06(6730)7337

日下町丹波神社西側	13:20～13:50	13日(火)	花園西町公園	13:20～13:50	14日(水)
駅前公園(上石切町2)	14:00～14:30	27日(火)	若江本町北公園	14:00～14:40	28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	9日(金)	東楠風荘公園稲荷神社横	13:20～14:20	14日(木)
上六万寺児童遊園	14:00～14:30	23日(金)	寺嶋公園	15:00～16:00	28日(木)
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	1日(木)	加納アメリカ集会所前	14:10～14:50	7日(木)
大池公園	14:00～14:30	15日(木)	府宮加納住宅集会所前	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	1日(木)
オーク新石切(西石切町7)	13:20～13:50	2日(金)	大和公園	14:00～14:40	15日(木)
豊浦公民分館	14:10～14:40	16日(金)	はすの広場(近江堂)北側	15:20～16:00	
シャルマンコーポ牧岡公園	15:10～15:40		市宮島町住宅	13:20～13:50	13日(木)
東体育館前	13:20～13:50	8日(木)	市宮島町住宅集会所前	14:00～14:40	27日(木)
マンハイム石切(日下町4)	14:20～15:00	22日(木)	新喜多公園	15:20～16:00	
J.A孔舎街(日下町6)	15:30～16:00		金岡公園	13:40～14:30	6日(木)
鴻北公園西側	13:20～14:00	6日(木)	柏田公園	14:40～15:10	20日(木)
府宮東瀬池第二住宅	14:10～14:40	20日(木)	岸田堂南公園	15:40～16:20	
メーブルコート(島之内1)	15:30～16:00	2日(金)	西堤神社境内	13:30～14:10	8日(木)
玉串西団地集会所前	13:20～14:00	16日(金)	川俣処理場東側	14:20～14:50	22日(木)
府宮東大阪玉串住宅	14:10～14:40		稲田公園	15:20～16:10	
ライオンズマンション(若江東町2)	15:20～16:00	7日(木)	御厨天神社境内	13:20～13:50	9日(金)
角田総合老人センター	13:20～13:50		新家西町第2公園	14:00～14:30	23日(金)
プレジデント東大阪(若江町6)	14:10～14:50		五百石公園(御厨東2)	15:30～16:10	
八戸の里公園相撲場西側	15:30～16:20				

建築士による相談

時 3月20日(火)13時～16時 **所** 市役所本庁舎1階相談室 **内** 住宅の設計やリフォーム、欠陥住宅など ※当日先着順。

所 指導監察課 06(4309)3245、RX06(4309)3829

特設人権相談

人権擁護委員が相談に応じます。

所 3月8日(木)＝角田総合老人センター ▶15日(木)＝夢広場(布施駅前) ☆いずれも14時～16時

所 市社会福祉協議会内人権擁護委員会 06(6789)7201、RX06(6789)2924 ▶人権啓発課 06(4309)3156、RX06(4309)3823

税理士による税務相談

時 3月14日(火)・28日(火)9時～12時(1人30分) **所** 市役所本庁舎1階相談室 **定** 各10人(当日先着順)

内 新規開業、相続、贈与

所 近畿税理士会東大阪支部 06(6725)7708、RX06(6722)2170 ▶税制課 06(4309)3131、RX06(4309)3810

不動産相談

時 3月9日(金)10時～12時 **所** 市役所本庁舎1階相談室 **内** 土地、建物など ※当日先着順。

所 空家対策課 06(4309)3244、RX06(4309)3829

その他

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5日(月)～14日(水)は休館します。なお、15日(木)からはテーマ展「ものづくりのまち～米づくりのあゆみ」と常設展示「かわちのくに」を同時開催します。

所 郷土博物館 072(984)6341、RX072(986)1432

鴻池新田会所の臨時休館

重要文化財古建築の燻蒸・清掃と庭園などの保守作業のため、3月1日(火)～9日(金)は臨時休館します。

所 鴻池新田会所 06(6745)6409、RX06(6744)7498



催し

石切さんで手づくり市

【時】3月17日(日)9時～16時 ※雨天時は18日(日)に順延。【所】石切剣術神社境内(絵馬殿周辺) 【内】手作り雑貨やクラフトなどの出店(約60店舗) 【問】石切参道商店街振興組合 072(986)8660 (FAX兼用) ▶商業課 06(4309)3176、FAX06(4309)3846

ラグビーカーニバル

【時】3月17日(日)9時から＝中学校交流戦、高校交流戦 ▶18日(日)9時から＝開会式、近鉄ライナーズクリニック、タッチフット大会、東大阪セブンス大会、模擬店 ▶24日(日)13時から、25日(日)9時から＝高校生大会 【所】トライスタジアム(花園中央公園多目的球技広場) 【問】市ラグビーフットボール協会 06(6728)2564 ▶花園ラグビーワールドカップ2019推進室 06(4309)3020、FAX06(4309)3847

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】

【時】3月9日(金)＝舞台発表 ▶10日(土)＝お茶席、介護予防体操、福祉なんでも相談、模擬店など ☆いずれも10時～15時 ※手芸や書道などの作品展示やフラダンス、伝承おもちゃ作りなどもあります。申込不要。

【メロディうんどう教室】



【時】3月1日(木)・28日(木)13時30分～15時 【所】市内在住の60歳以上の方 【料】タオル、飲み物 ※申込不要。

【カーリンコン初心者体験教室】

【時】3月13日(水)13時30分～15時30分 【所】市内在住の60歳以上の初心者 【定】40人(申込先着順) 【申】電話または直接

【手作り作品教室】

かわいい巾着を作ります。【時】3月16日(金)13時30分～15時30分 【所】市内在住の60歳以上の方 【定】20人(抽選) 【料】680円 【持】ハサミ、セロハンテープ、手芸用接着剤 【申】3月1日(木)～7日(水)に電話または直接

【美脚歩行～インナーマッスル体操】

【時】3月22日(木)10時～11時30分 【所】市内在住の60歳以上の方 【定】50人(抽選) 【持】タオル、飲み物 【申】3月1日(木)～9日(金)に電話または直接

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

芽を摘まないで！

思いが込められた菜の花です



司馬遼太郎記念館の周辺地域に飾られた菜の花の芽が2月初旬、大量に切り取られました(写真)。この菜の花は、司馬遼太郎さんの命日「菜の花忌」(2月12日)を前に、毎年市民ボランティアや地元高校生の皆さんが大切に育て、飾っているものです。

今年の菜の花は、寒さの影響で生育が悪く、それだけに大切に育てた市民の皆さんや、道行く人々も花が咲くのを楽しみにしていたはず。今回のような行為がなされ、たいへん残念です。菜の

花に込められた皆さんの思いを踏みにじることのないよう、理解と協力をお願いします。

【問】司馬遼太郎記念館 06(6726)3860、FAX06(6726)3856 ▶文化国際課 06(4309)3155、FAX06(4309)3823

市民文化芸術祭

【時】3月2日(金)～4日(日)10時～17時(開場は9時30分) 【所】東大阪アリーナ 【内】展示＝絵画、書道、華道、文芸、切り紙、工芸など ▶舞台＝邦楽、詩吟、合唱、合奏、日舞など ▶特別企画＝マジック・ペンシルパルーションと風船プレゼント、簡単布小物作り体験、紙形彫刻の実演 ▶友情出演＝大阪商業大学吹奏楽部・ギタークラブ・ストリートダンス部、正岡莉奈さん(ギター演奏)、SAILING(バンド演奏)、サチコ・ナ・プアラニ・フラネットワーク(フラダンス) 【問】社会教育センター 06(6789)4100、FAX06(6789)5212

ドリーム21教室発表会

【時】3月18日(日)10時30分～15時45分＝ハンドベル・児童劇団・バレエなどの舞台発表 ▶13時～15時＝草遊びや顕微鏡などの体験 【定】舞台のみ189人(当日先着順) 【所】ドリーム21 072(962)0211、FAX072(962)0810

夢広場まつり

【時】3月11日(日)10時～16時 【内】バンド演奏、フラダンス教室、長堂珍喜劇、河内小梅による南京玉すだれ、Duo Malletsによるマリンバ演奏、つくく体操(愛称) 【定】170人(当日先着順) 【所】夢広場(布施駅前) 06(6784)2014 (FAX兼用)

新しいこと始めてみませんか

スポーツ・文化教室

4月から開催するスポーツ・文化教室(表参照)の会員を募集します。開講日や料金、申込方法など詳しくは東体育館ウェブサイトをご覧ください。

東体育館作品展

【時】3月4日(日)9時～17時 【所】東体育館 【内】絵画、手芸品など ※申込不要。

【問】東体育館 072(982)1381、FAX072(982)2768



スポーツ・文化教室 (いずれも料金が必要)

教室名	対象	ところ
ヨガ	18歳以上の女性	市民ふれあいホール
やさしいダンス	18歳以上の女性	
ズンバ	18歳以上の女性	
ズンバゴールド	18歳以上の女性	
姿勢改善	18歳以上の女性	
チアダンス	5歳児～小学生	
ジュニア・テニス	幼稚園児～小学生	
ジュニア・バレエ	未就学児以上の子ども	
ズンバ	18歳以上の女性	
ジュニア・パトロン	4歳児～中学生	
ジュニア・バスケットボール	小学生	東体育館
やさしいヨガ	18歳以上の女性	
文化系 筆文字アート	18歳以上の方	

地域まちづくり活動
成果報告会

今年度、市から助成をした26の地域まちづくり活動団体が事業成果を発表する報告会(プレゼンテーション)を開催します。【時】3月21日(木)13時～17時 【所】市役所本庁舎18階大会議室 【内】市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 【申】基本事項(12面に掲載)と団体加入者は団体名・所在地(活動場所)を3月12日(月)(必着)までにハガキで(電話、ファクス、Eメール、直接も可)

【問】〒577-8521市役所市民協働室 06(4309)3319、FAX06(4309)3812、✉machikai@city.higashiosaka.lg.jp

学ぶのつづき

くすのきプラザの教室&催し

【ボイストレーニング&コーラス】
 時 4月～来年3月の原則第1・3
 月曜日9時30分～10時30分・10時40分
 ～11時40分(各計22日間) 定各15人
 (抽選) 料1回600円(当初に8回分)

【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20分～16時50分(各計12
 日間) 定各30人(抽選) 料8000円
 持室内用シューズ、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。

【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 対親子 対絵本の読
 み聞かせ、季節のイベントなど ※
 申込不要。

【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。

【健康づくり講座】
 時 4月14日(土)14時～15時30分 対
 20歳以上の方 定40人(申込先着順)
 対講演「大腸とおしりの病気について」

◇ ◇
 対市内在住・在勤(いずれか)の
 方 基本事項(12面に掲載)と希望
 時間帯(ボイストレーニング)、希
 望日(リラックスヨガ・第1または
 第3)を3月12日(月)(必着)までに
 往復ハガキで ※健康づくり講座は
 ファクス可。

所 申 問 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(内兼用)

河内寺廃寺跡発掘調査報告会

時 3月18日(日)13時30分～15時 所
 発掘ふれあい館(埋蔵文化財センタ
 ー) 定90人(当日先着順)
 問 文化財課 06(4309)3283、内06
 (4309)3835

歴史講演会

時 3月4日(日)13時30分～15時30分
 定90人(当日先着順) 内 東大阪市
 の古墳・古墳群
 所 問 発掘ふれあい館(埋蔵文化財
 センター) 072(983)2340、内072
 (982)9411

企業が元気になれる
はたらき方改善セミナー

ワークライフバランスの仕組みを
 お伝えします。 時 3月8日(木)14時
 ～16時10分 所 クリエイション・コ
 ア東大阪南館 対 市内在住・在勤・
 在学(いずれか)の方 定100人(当
 日先着順)
 問 東大阪高等職業技術専門学校
 072(964)8836、内072(964)8904
 労働雇用政策室 06(4309)3178、
 内06(4309)3846

若者サポートステーションの講座

【就活準備/自己理解セミナー】
 時 3月7日(木)14時～15時30分
 【仕事で使えるパソコン講座】
 時 3月15日(木)10時～13時＝ワ
 ード 15日(木)13時30分～16時30分
 ＝パワーポイント 16日(金)10時～15
 時＝エクセル

◇ ◇
 対15歳～39歳の求職中の方 定各
 6人(申込先着順) 申 3月1日(木)
 から電話で
 所 申 問 中河内地域若者サポートス
 テーション(高井田元町2) 06(6787)
 2008、内06(6787)2018
 労働雇用政策室 06(4309)3178、
 内06(4309)3846

すぐ使える/男性のための
コミュニケーション講座

時 3月24日(土)10時～12時 対 市内
 在住・在勤・在学(いずれか)の男
 性 定20人(抽選) ※1歳6か月
 以上の就学前乳幼児の保育あり(定
 員10人で申込先着順。1人200円)。
 基本事項(12面に掲載)と受講動
 機、保育が必要な方は子どもの氏名
 ・生年月日を3月17日(土)(必着)ま
 でにハガキで(電話、ファクス、E
 メール、直接も可)
 所 申 問 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、内072(960)
 9207、✉ikoram@nifty.com

東大阪アリーナ
スポーツ・文化教室

4月～7月に開催するスポーツ・
 文化教室(表参照)の会員を募集し
 ます。 基本事項(12面に掲載)
 と小・中学生は新学年を3月3日(土)
 (必着)までに往復ハガキで ※い
 ずれも抽選で、応募が少ない教室は
 中止する場合があります。

【水泳教室体験会】
 時 3月22日(木)・3月29日(木)・30日(金)15時30分～16
 時30分/各5人 水中ウォーキン
 グ＝22日(木)11時30分～12時30分/20
 人 1はじめてスイミング＝22日(木)
 14時～15時/20人 2バタフライ＝23
 日(金)11時30分～12時30分/10人 3
 背泳ぎ＝23日(金)14時～15時/10人 4
 平泳ぎ＝29日(木)14時～15時/10人 5
 クロール＝30日(金)14時～15時/10人
 ※いずれも申込先着順。 対 3月2日～平成
 28年4月1日生まれの方/1000円
 対 幼児クラス以外＝16歳以上の方/

スポーツ・文化教室(いずれも料金が必要)

教室名	と き	対 象
成人女子バスケット	月曜 10時～11時30分	16歳以上の方
成人バドミントン	月曜 17時10分～18時40分	16歳以上の方
成人バドミントンA	木曜 19時～20時30分	16歳以上の方
成人バドミントンB	木曜 10時～11時30分	16歳以上の方
成人卓球A	水曜 19時～20時30分	16歳以上の方
成人卓球B	木曜 10時～11時30分	16歳以上の方
ソフトテニス	月曜 19時～20時30分	中学生以上の方
操体法	月曜 10時～11時	18歳以上の方
はじめてのヨガ	月曜 11時30分～12時30分	18歳以上の方
ズンパゴールド	月曜 11時45分～12時45分	18歳以上の方
太極拳	水曜 10時15分～11時15分	18歳以上の方
ママのエアロビクス	水曜 11時30分～12時30分	出産後、1か月検診を終了している方
姿勢改善ピラティス	木曜 10時～11時10分	18歳以上の女性
ハワイアンフラ	金曜 10時～11時30分	16歳以上の方
はじめてのハワイアンフラ	金曜 19時～20時15分	中学生以上の女性
HOS バスケット	初 級 金曜 18時～19時20分 中・上級 19時30分～20時50分	小・中学生
ミニバスケット	木曜 17時10分～18時40分	小学校新3年生～新6年生
子どもフラワーレ ンジメント	土曜 13時30分～14時30分	3歳以上の子ども(保護者同伴可)
少年少女バドミントン	月曜 17時10分～18時40分	小学校新3年生～中学生
親子バドミントン	月曜 17時10分～18時40分	小学校3年生以上の子どもとその保護者
四柱推命	水曜 10時～11時	18歳以上の方
半紙に描く「書と季節絵」	水曜 10時～11時30分	16歳以上の方
写真教室	土曜 13時～16時 講義 9時～17時 外部実習	一眼レフカメラを使いこなしたい方
韓国語	初 級 12時20分～13時20分 中 級 13時30分～14時30分 やさしい会話 14時40分～15時40分	これから韓国語を始める方 文字の仕組みがわかる方 基本的な会話ができる方

各1200円 各開催日の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25日(日)9時30分～11時、28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 基本
 事項(12面に掲載)と性別、希望
 日(第2希望まで)を3月5日(月)
 (必着)までに往復ハガキで(1人
 1枚) ※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。

【プールからのお知らせ】
 3月10日(土)・11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。

◇ ◇
 ※教室の内容、持ち物など詳しく
 は東大阪アリーナウェブサイトをご
 覧いただくか、お問合せください。
 所 申 問 577-0804 中小阪4-7-60
 東大阪アリーナ 06(6726)1995、内
 06(6726)1994



お知らせ コーナー 学 ぶ

旧河澄家の教室&催し

【陶芸体験】

鯉のぼりのオブジェを作ります。作品は陶芸展で展示します。時 3月18日(日)13時～14時30分 対 3歳以上の方 ※未就学児は保護者同伴。定15人(申込先着順) 持エプロン、タオル 申 3月1日(木)9時30分から電話で

【陶芸展】

石切工房校陶庵陶芸教室の作品などを展示します。時 3月18日(日)～4月15日(日)9時30分～16時30分 ※月曜日と3月22日(木)は休館。申込不要。

【歴史講座～ふるさと日下の古代史探索】

時 3月25日(日)13時～15時 対 中学生以上の方 定40人(申込先着順) 申 3月1日(木)9時30分から電話または旧河澄家ウェブサイト

◇

◇

所 申 旧河澄家(日下町7) 072(984) 1640 (FAX兼用)

グリーンガーデンひらおか教室&催し

【水彩画・不透明水彩画】

時 3月10日(土)9時30分～12時 定10人 料1800円 申 3月8日(木)まで

【初めての大人の水彩画】

時 3月15日(木)10時～12時 定10人 料1500円 申 3月13日(火)まで

【お気軽筆文字体験】

時 3月11日(日)10時～11時30分 定15人 料1000円 申 3月7日(木)まで

【インターネットを楽しむ】

時 3月13日(火)10時～12時 定15人 料1300円 申 3月11日(日)まで

【絵画と音と香りの友情ピアノコンサート】

時 3月17日(土)12時30分～13時30分 定20人 料1000円 申 3月15日(木)まで

【蔓筆作り】

時 3月25日(日)10時～12時 定30人 料1000円

【ロビーギャラリー】

時 3月1日(木)～25日(日)9時～19時(25日は15時まで) 内 美術クラブ・パレットの皆さんの美術展 ※申込不要。

◇

◇

※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。なお、グリーンガーデンひらおかは、3月31日(土)をもって閉館します。ご利用ありがとうございました。

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

就活ファクトリー東大阪の講座

【面接突破のためのセルフプレゼンテーション】

時 3月5日(月)14時～15時30分、20日(火)10時～11時30分 対 大学などの学生・卒業後3年以内の方 定15人

【就活に役立つ美文字セミナー】

時 3月6日(火)10時～12時 対 求職中の女性・39歳以下の男性 定15人

【自己PR・志望動機の書き方】

時 3月8日(木)10時～11時30分 対 求職中の女性・39歳以下の男性 定15人

【ビジネスマナーの超基本】

時 3月14日(木)10時～12時 対 39歳以下の求職中の方 定12人

【今日から始めるポジティブシンキング】

時 3月23日(金)14時～15時 対 求職中の女性 定15人

◇

◇

※いずれも申込先着順。申 電話または直接

所 申 園就活ファクトリー東大阪 06(4306) 5360、FAX06(4306) 5160

子育て教室～子育ての輪

子育ての不安や悩みをカウンセラーと話しあいます。時 3月14日(木)10時～11時45分、16日(金)19時～20時45分 ※個別相談にも応じます(1週間前までに電話で要予約)。

所 申 園長瀬青少年センター 06(6727) 1200、FAX06(6729) 9787

手話教室(入門・基礎)

時 5月8日～来年2月26日の火曜日 13時30分～15時30分＝神田町自治会館 19時～21時＝市社会福祉協議会 ※いずれも8月14日、12月25日、来年1月1日を除く計40日間。4月24日(火)19時～20時45分に市社会福祉協議会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 定各25人(抽選) 料3500円 申 基本事項(12面に掲載)と職業、希望会場、受講動機を3月30日(金)(必着)までに往復ハガキで(1人1枚。1会場のみ)

申 園 577-0054高井田元町1-2-13市社会福祉協議会内ボランティア・市民活動センター 06(6789) 5550、FAX06(6789) 2924

つみたてNISAとiDeCo活用セミナー

節税しながら資産形成ができるお得な制度について、わかりやすく伝えます。時 3月23日(金)18時30分～20時 対 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定50人(申込先着順) 申 基本事項(12面に掲載)を電話またはファクスで

所 申 園エトリート東大阪 06(6721) 6000、FAX06(6721) 1212

はすの広場の教室

【こころとからだの養生訓講座】

時 3月2日(金)13時30分～15時30分 対 市内在住・在勤(いずれか)の20歳以上の方 定40人(当日先着順) 内 健康講座「筋力の衰えによるロコモティブシンドロームとつらく体操(愛称)」、運動実技 持 タオル、飲み物

【英語・中国語会話教室】

時 4月～来年3月 1 英語入門＝第2・4火曜日 2 英語初級＝第1・3火曜日 3 中国語初級＝第2・4火曜日 4 中国語中級＝第1・3火曜日 ☆いずれも19時～20時30分 対 市内在住・在勤(いずれか)の18歳以上の方 定各若干名(抽選) 料 各月1500円(当初に3か月分) ※別途テキスト代が必要。

【将棋教室】

時 4月～来年3月の第1・3土曜日13時～17時 対 市内在住・在勤(いずれか)の小中学生または20歳以上の方 定各若干名(抽選) 料 小学生月500円・大人月1000円(当初に3か月分)

【優遊会】

健康のためにさまざまなことを楽しく学びます。時 4月～来年3月の第2火曜日13時30分～15時30分 対 市内在住・在勤(いずれか)の20歳以上の方 定各若干名(抽選) 料 月300円

【パソコン入門教室】

時 5月～10月の日曜日(月2回)14時～16時 対 市内在住・在勤(いずれか)の20歳以上の方 定12人(抽選) 料 月2000円(当初に3か月分) 持 ワード・エクセルがインストールされたWindows7以上のノートパソコン

◇

◇

申 基本事項(12面に掲載)とクラス(英語・中国語会話のみ)を3月21日(金)(必着)までに往復ハガキで 所 申 園 577-0817近江堂3-12-15(はすの広場(近江堂)) 06(6730) 5723 (FAX兼用)

募集

モノづくりの楽しさを体験しよう！ 少年少女 発明クラブ

アイデア工作やロボット・絵画制作などを通じてモノづくりの楽しさを体験しませんか。

時 4月～来年3月の原則第2・4土曜日13時～16時(初回は4月7日) 対 全日程参加できる市内在住の小学校新5年生～中学校新2年生 定30人(抽選) 料5000円

申 基本事項(12面に掲載)と学校名、新学年、保護者の氏名を3月1日(木)～9日(金)(必着)にハガキ



で(ファクス、Eメール、直接も可)

所 申 園 577-0065高井田中1-5-3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

お知らせ コーナーで 募集

市民環境フェスティバル 出展・出店者

5月27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に参加しませんか。企業や団体の環境に関する展示ブース、不用品などのリユース(再使用)を目的としたフリーマーケット、手作り作品の展示販売など120組(申込先着順)1000円 ※出展者説明会に持参。雨天中止時の返金はありません。

【出展者説明会】

出展には説明会への出席が必要です。4月21日(土)14時～16時 所 市役所本庁舎22階会議室 基本事項(右上に掲載)と参加形態(ブース・マーケット・手作りのいずれか)を3月30日(金)までにファクスまたはEメールで

◇ ◇

環境フェスティバル実行委員会「的場」090(1951)7180、06(6787)4694、E.kanfes@gmail.com

循環社会推進課 06(4309)3199、06(4309)3818

ケースワーク補助員など 生活保護関係非常勤嘱託職員

ケースワーク補助員、面接相談員、中国残留邦人支援相談員、医療扶助適正化推進員、介護扶助適正化推進員、債権管理適正化推進員、自立相談支援員兼就労支援員を募集します。選考日 3月17日(土) 応募用紙を3月6日(火)(必着)までに郵送または8日(木)までに直接 ※応募用紙や募集要項は市ウェブサイトからダウンロード可。

06(4309)3182、06(4309)3815

保育料徴収業務非常勤嘱託

昭和28年4月2日以降生まれで、収納事務に関する知識と電話・窓口での接遇経験があり、基本的なパソコン操作ができる方 1人 選考日 3月11日(日) 選考方法 筆記試験、面接 雇用期間 4月～来年3月 履歴書(写真貼付)を3月7日(木)(必着)までに郵送または9日(土)までに直接 ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

06(4309)3195、06(4309)3817

介護保険給付管理業務専門嘱託員

昭和28年4月2日以降生まれで、介護支援専門員の資格があり、ワード・エクセルができる方 1人 介護保険に関する適正化を含む給付管理業務 3月5日(月)まで ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。どうか、お問合せください。

06(4309)3186、06(4309)3814

高齢福祉業務専門嘱託職員

【高齢者の権利擁護などに関する業務】

昭和28年4月2日以降生まれで、介護支援専門員・社会福祉士・保健師・看護師・精神保健福祉士(いずれか)の資格がある方 選考日 3月16日(金) 3月8日(木)まで

【ひとり暮らしの高齢者などの家庭訪問・実態調査を行う業務】

昭和28年4月2日以降生まれで、介護支援専門員・社会福祉士・介護福祉士・保健師・看護師(いずれか)の資格または社会福祉主事の任用資格があり、ワード・エクセルができる方 選考日 3月17日(土) 3月12日(月)まで

◇ ◇

各1人 応募用紙を各応募期限(必着)までに郵送または直接 ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。どうか、お問合せください。

06(4309)577-8521市役所高齢介護課 06(4309)3185、06(4309)3848

公立保育所・幼保連携型認定こども園 アルバイト・パート保育士登録者



保育士の資格がある方 勤務時間 1パート＝原則8時45分～17時15分 2パート＝朝または夕の2時間程度 雇用期間 4月～来年3月 ※短期間もあり。履歴書(写真貼付)と保育士証の写し(お持ちの方は幼稚園教諭免許も)を直接 06(4309)3196、06(4309)3817

医療助成資格給付専門嘱託員

1人程度 選考日 3月10日(土) 申込書を3月1日(木)から直接 ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。どうか、お問合せください。 06(4309)3166、06(4309)3805

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(医療助成員)を募集します。看護師または准看護師の資格がある20歳～64歳の方 勤務時間 8時30分～15時15分 ※詳しくはお問合せください。

06(4309)577-8521学校教育推進室 06(4309)3269、06(4309)3838

●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(郵便番号も)
▷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

学校給食短期パート配膳員登録者

勤務時間 10時30分～14時30分または11時～15時 市立小学校に配送される給食を学年・クラス別に仕分ける作業など 履歴書(写真貼付)を郵送または直接 06(4309)577-8521市役所学校給食課 06(4309)3276、06(4309)3867

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。

平成31年4月1日現在、22歳～25歳(大学院卒は27歳まで)の男女 3月1日(土)～5月1日(火) ※詳しくはお問合せください。

防衛省・自衛隊東大阪地域事務所 06(6727)2558 (兼兼用)

法務文書課 06(4309)3121、06(4309)3819

参加してみませんか？

みどりいっぱいのもちづくり

春の生駒山で小鳥が集まる森づくり 里山保全活動体験

3月18日(日)10時～15時 ☆近鉄石切駅北口東側に9時50分集合 15歳以上の健康な方 20人(申込先着順) 講義、実習(間伐や草刈り) ※雨天時は講義とクラフト。雨具、軍手(滑り止め付き)、タオル、弁当、飲み物 基本事項(右上に掲載)を3月12日(月)までに電話で(ファクス、Eメール可)

花とみどりいっぱい講座

種から花苗を育てるコツを学びます。3月26日(月)14時～16時 所 市役所本庁舎1階相談室 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 30人(抽選) 軍手 3月1日(土)～20日(火)に電話で 花とみどりの相談室 3月13日(火)13時30分～16時30分 市役所本庁舎1階相談室 市内在住の方 植物の育て方など ※当日先着順。

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。入選作品は東大阪グリーンフェスタで展示し、賞状と記念品を贈呈。市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 規格 A4サイズまたは4つ切り ※作品の著作権は市に帰属し、返却しません。作品の裏面にタイトルと基本事項(右上に掲載)、職業または学校名を書いて7月31日(火)(消印有効)までに郵送または直接

みどりの景観まちづくりコンテスト 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。入選作品は東大阪グリーンフェスタで表彰し、賞状と記念品を贈呈。市内で活動している団体・事業所・個人 ※現地審査あり。応募用紙と活動状況がわかる写真を5月1日(火)(消印有効)までに郵送または直接 ※応募用紙は3月1日(土)から市ウェブサイトダウンロード可。

みどりの景観まちづくり コンテスト

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。入選作品は東大阪グリーンフェスタで表彰し、賞状と記念品を贈呈。市内で活動している団体・事業所・個人 ※現地審査あり。応募用紙と活動状況がわかる写真を5月1日(火)(消印有効)までに郵送または直接 ※応募用紙は3月1日(土)から市ウェブサイトダウンロード可。

民有地の植樹資金を助成

工事の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(規模不問) ※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。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。

【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)

◇ ◇

06(4309)577-8521市役所みどり景観課 06(4309)3227、06(4309)3831、midorikeikan@city.higashiosaka.lg.jp