



市花園ラグビー場の完成が迫っています。このほど、スクラムをモチーフにした格子状の正面ゲートが完成しました。

10月26日(金)、市花園ラグビー場のオープニングマッチとして「日本代表VS世界選抜」を開催します。世界選抜は、世界のラグビー界から名だたる有力選手を集め、各国の代表と最高レベルの試合を行うチームです。

今回の試合は、花園初となるナイターゲームとして開催するだけでなく、新設した大型ビジョンを使用するなど試合以外にも見所が満載です。座席は、個別シートになっており、

市花園ラグビー場はまもなく完成予定で、生まれ変わった「ラグビーの聖地」が姿を現わします。  
完成にあわせてオープニングマッチを開催しますので、ぜひ新しい市花園ラグビー場で観戦しましょう。

指定席で観戦ができるため、ゆったりと観戦したい方や試合開催時間まで予定がある方も観戦しやすくなっています。ぜひ新しくなった市花園ラグビー場で、ラグビー日本代表の応援をしましょう。

チケットは、9月1日(土)10時から一般販売されます。学生は通常よりも安い金額で試合を観戦できます。購入方法など詳しくは、日本ラグビーフットボール協会ウェブサイトから



こちらのコードを読み取ると日本ラグビー協会ウェブサイトへアクセスできます

## ラグビーワールドカップ2019日本大会 応援記念切手を販売



来年のラグビーワールドカップ2019日本大会の開催に向けて、優勝トロフィーや公式マスコット「レノジー」などが描かれた記念切手「ラグビーワールドカップ2019(寄附金付)」(写真)を全国の郵便局で販売しています。販売は10月22日(月)までです。なお、寄附金は大会の運営に役立てられます。

■920円 (92円(寄附金10円を含む)×10枚)  
■東大阪金岡郵便局 06(6727)7388、FAX06(6727)0439

ラグビーワールドカップ2019日本大会に出場するアフリカ地区代表がナミビアに決定し、市花園ラグビー場で試合をする7ヶ国が確定しました(下図参照)。どのチームも見ごたえのある世界屈指の強豪国です。来年は、市花園ラグビー場で熱い戦いを観戦しましょう。

チケットの購入方法など詳しくは、公式ウェブサイト(右下のコー

らご確認ください。  
アフリカ地区代表が決定  
花園開催4試合が確定

9/22(日) 14時15分～	イタリア×ナミビア	
9/28(土) 13時45分～	アルゼンチン×トンガ	
10/3(木) 14時15分～	ジョージア×フィジー	
10/13(日) 14時45分～	アメリカ×トンガ	

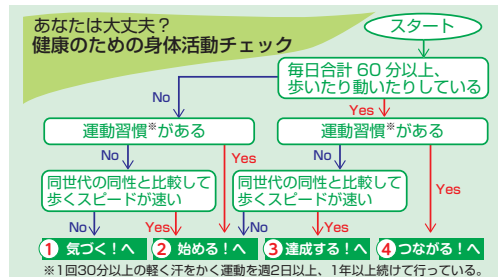
ドからアクセス可)からご確認ください。  
市花園ラグビーワールドカップ2019推進室 06(4309)3020、FAX06(4309)3847





## 9月は健康増進普及月間

# ちょっとした工夫で 伸ばそう！健康寿命



**健康寿命を  
知っていますか？**  
健康寿命とは、「一生のうちで日常生活が制限されることなく生活できる期間」をいいます。

つと工夫するだけで、健康寿命を延ばせる方法を紹介。まずは、あなたの身体活動を左のフローチャートでチェックしてみよう。

ココカラ+10

**フローチャート**  
トの結果から、自分が今の段階で何をすべきか確認しよう。

【1 気づく！】  
体を動かす機会や環境は、身の周りにたくさんあります。それが「いつ・どこなのか」振り返ってみよう。例えば、自分が1日どのくらい歩いている

か知っていますか。歩数計や携帯電話の歩数記録機能などで、まず自分がどのくらい歩いているか知ることから始めてみましょう。

【2 始める！】  
少しでも長く、体を動かすことが健康増進への第一歩です。次のことを心がけ、今より+10分体を動かしましょう。

▽自転車通勤する  
▽駅や買い物に歩いて行く  
▽エレベーターより階段を使う  
▽電車やバスでは立つ  
▽ラジオ体操に挑戦するなど

【3 達成する！】  
目標は1日合計60分、元気に体を動かすことです。歩行では1日8,000歩が目安です。日本人の平均歩数は男

## 9月は食生活改善普及運動月間

# 食事をおいしく、バランス良く

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は食生活改善の第一歩です。体に必要な栄養素をバランス良く摂るためには、毎日の食事で主食・主菜・副菜をそろえて食べることです。生活習慣病予防のために次の項目を工夫してみよう。

**毎日プラス一皿の野菜を**

野菜摂取量は350g  
大人が1日に必要なのは

※主食はごはんやパン・めん類など、主菜は肉や魚・卵・大豆製品のおかず、副菜は野菜などを使った料理です。

ですが、平均して1日に小皿一つ分(70g)ほど足りていません。朝食にプラス70gの野菜を食べることで、栄養バランスが良くなり、活動的な食生活がスタートします。毎日の朝食で不足している野菜を補うように心がけましょう。

おいしく減塩  
1日マイナス2g



食塩摂取量の目標値は男性で1日8g未満

## 健康ウォーキング やまぶみ会会員募集

ウォーキングをこれから始めようと思っている人、健康のためにいっしょに歩きませんか。  
市内在住の20歳以上の方 会費1600円(6か月分) 9月12日(木)9時30分～11時に料金を直接  
西保健センター 06(6788)0085、RWO6 (6788) 2916



性が約7,200歩、女性が約6,200歩で、男女とも足りていません(平成28年「国民健康・栄養調査」より)。  
10分のウォーキングを歩数に置き換えると約1,000歩です。まずは1日+10分を心がけましょう。

【4 つながる！】  
1人でも多くの家族や仲間と+10を共有しよう。

女性で7g未満です。だしや柑橘類、香辛料を使って、現在の摂取量からマイナス2gをめざして減塩生活に取り組みましょう。

加工食品の栄養成分表示が義務化され、エネルギーや食塩などが表示された食品が増えています。栄養情報を上手に活用しましょう。

毎日の暮らしに  
Withミルク

カルシウムは日本人

## 9月10日からは自殺予防週間

# 一人で悩まないで

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間約2万1300人、大阪府でも約1200人です。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係し、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが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、1人で悩まずに専門の相談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、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、優しく見守りましょう。

【こころの健康相談統一ダイヤル】

0570(064)556 ※9月1日(土)9時30分～30日(日)17時は、24時間体制で相談を受け付けます。なお、一部のIP電話などからは接続できません。

【こころのLINE 電話相談】

右のコードからLINEの「友だち」登録のうえ、無料通話機能をご利用ください。「友だち」登録直後は、手続きのためすぐに電話が繋がらないことがあります。



※「トーク」による相談は行っていない。運用上、「既読」になることがあります。相談員には「トーク」の内容が伝わっていませんのでご了承ください。

【こころの電話相談】

06(6607)8814 ※月・火・木・金曜日(祝休日を除く)9時30分～17時。

【若者専用電話相談(わかぼちダイヤル)】

06(6607)8814 ※水曜日(祝休日を除く)9時30分～17時。

【保健センターの精神保健福祉相談】

▷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。

【妊娠中や産後のこころの相談】

▷大阪府妊産婦こころの相談セ

ンター 0725(57)5225 ※月曜日～金曜日10時～16時。

【自死遺族相談】

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

【電話相談】

▷関西のいのちの電話(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(783)556

【相談機関の情報】

右のコードからさまざまな悩みの相談窓口へアクセスできます。



健康づくり課





## 就活セミナー強化WEEK

プラス  
+ワン・ステップ

1周年を記念し、「+ワン・ステップ」＝「一歩前へ踏み出せる」就職活動に役立つ好評＆人気の5つのセミナーや職場見学会、グループワークを厳選して開催します。下のイベント以外にも、開催を予定していますので、ぜひこの機会をお見逃しなく！

親活のススメ  
今の就活事情を知ろう！

イチオシセミナー

就職を控えた子どもをもつ保護者向けに、若者を取り巻く最新の就活事情と労働市場の動向などを伝えます。親世代と異なる就活の流れについて学びながら、“今”親としてできることをいっしょに考えませんか。

時 9月14日(金)10時～12時

対 就職を控えた子どもをもつ保護者

オープンファクトリー  
職場のリアルを体感しよう！

職場見学会

普段は目にすることができないオフィスや工場を見学し、職場のリアルな雰囲気を体感しませんか。仕事の流れを知ることでも今後の就活の可能性が広がります。

時 9月20日(木)14時～15時30分

対 求職中の女性、39歳以下の男性

内 ㈱CHAMPION CORPORATION(横枕西3)の見学

◇ ◇  
申 電話または直接(就活ファクトリー東大阪ウェブサイトからも可)

申 間 就活ファクトリー東大阪

「若者・女性の未来を創る」就活応援スポット  
就活ファクトリー東大阪

就活ファクトリーでは就職に役立つさまざまなセミナーを開催しています

当施設は、39歳以下の若者や女性(女性は年齢不問)を対象としています。何から始めれば良いか分からないといった相談から、書類の書き方や面接対策まで、就職活動のホッ

プ・ステップ・ジャンプ(就活スタートから就職決定後まで)をサポートします。また当施設は、近鉄布施駅前ヴェル・ノール布施4階にあります。中は明るくて落ち

就活ファクトリー東大阪では、楽しみながら就活力を身につけることができるよう、面接や履歴書の対策だけでなく、ボイストレーニングや美文字などユニークな企画もたくさん用意しています。ぜひ気軽にお越しください。

## オープン1周年！

就活ファクトリー東大阪がオープン1周年を迎え、これを記念してセミナーや職場見学会などを開催します。ぜひご参加ください。

話しやすい雰囲気のカウンセリングスペース



問 就活ファクトリー東大阪 06(4306)5360、FAX 06(4306)5160



詳しくは就活ファクトリー東大阪ウェブサイトをご覧ください。

## 開館時間

9時～17時30分

## 休館日

土・日曜日、祝休日



就活ファクトリー東大阪マネージャーの仲井宏治さん

## 簡易型感震ブレーカー



簡単に取り付け可能です！



簡易型は、ブレーカーを重りの落下で切るタイプ(上写真)やセンサーが揺れを感じてハネの力で切るタイプ(左写真)などがあり、既存の分電盤に取り付け可能です

自然災害時は、電気による火災に注意が必要です。避難をする際は、必ずブレーカーを切ってから避難して火災を防ぎましょう。地震時、水害時はそれぞれ次のことに注意して避難しましょう。

## 【地震時】

地震のときは、電気機器や配線の損傷、倒れた電気ストープなどが原因で火災が発生することがあります。実際に、東日本大震災のときに発生した火災のうち、原因が特定できた火災の過半数は、電気によるものでした。震災時、何より怖いのは地震発生直後に停電となり、そのまま避難することです。電気が復旧すると、損傷した機器や配線、倒れた電気ストープに電気が流れて火災が発生することがあります。避難するときは、忘れずにブレーカーを切ってください。

## 【水害時】

水害のときは、電気機器や屋内配線が水に浸かると漏電の危険があります。ブレーカーを切っておくことももちろん、専門家に点検してもらってから復旧しましょう。また、水没した自動車も電気系統の異常などが考えられますので、無理にエンジンをかけようとしてください。

最近では、地震を感じると自動的にブレーカーを切る「感震ブレーカー」も販売されています。感震ブレーカーは、外出中など無人のときでも自動的に電気を切り、火災を防ぐことができますので、設置をお勧めします。感震ブレーカーが分電盤に内蔵されているもの

問 消防局予防広報課 072(966)9662、FAX 062(966)9663、072(966)9669

## 自然災害時はご注意！

## 電気による火災

自然災害時は、電気による火災に注意が必要です。避難をする際は、必ずブレーカーを切ってから避難して火災を防ぎましょう。

電となり、そのまま避難することです。電気が復旧すると、損傷した機器や配線、倒れた電気ストープに電気が流れて火災が発生することがあります。避難するときは、忘れずにブレーカーを切ってください。

の以外に、既存の分電盤に取り付け可能な簡易型もあります。



# 知っていますか

## ヘルプマーク・ヘルプカード

ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病のある方、妊娠初期の方など、見た目にはわかりにくくとも、援助や配慮を必要としている方が周りの人に配慮を必要としていることを知らせ、援助を得やすくなるように作

成されたマークです。また、ヘルプカード(写真)は、氏名や病名、緊急連絡先などを記載し、障害のある方などが緊急時や災害時、また外出時に困りごとが起こった際に、周りの人に伝え、手助けや配慮を受けやすくなるためのカードです。ヘルプマークとあわせて、普段から身につけておくようにしてください。

「ヘルプマークを持ってた人を見かけたら、電車内で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。ヘルプマークを持っている方が困っているところを見かけたら「何かお困りですか。お手伝いできることはありますか?」と声をかけてください。ご本人が支援の内容をうまく伝えられない場合は、ヘルプカードに記載されている内容を確認してから配慮や支援をお願いします。



ヘルプマークはカバンなど、目立つ所につけましょう。



「ヘルプマークを持ってた人を見かけたらヘルプマークを持つ」

・ヘルプマーク・ヘルプカード配布場所  
市役所本庁舎8階障害施策推進課 東・中・西福祉事務所、東・中・西保健センター

※ヘルプカードは市ウェブサイトでダウンロードし、印刷のうえ利用できます。障害種別、等級、病名などによる条件はありません。配布は無料です。

## 楽しい行楽シーズンです 食中毒にご注意

まだまだ暑い日が続きますが、徐々に秋も近づき、楽しい行楽シーズンがやってきます。この季節は、真夏に比べて気温は低くなりますが、食中毒菌が増えるには十分な温度です。また、夏の暑さで体力や抵抗力が落ちているため、食中毒が発生しやすくなっています。せっかくの行楽を食中毒で台無しにしないよう、運動会やバーベキューなど屋外で食事をするときは、次のことに注意してください。

**弁当**▷当日に作り、充分冷ましてから弁当箱に詰める▷車内など高温になる場所に放置しない

**屋外での調理**▷食材はクーラーボックスなどで低温保管する▷生肉などは中心部まで充分に加熱する▷箸は調理用と食事用に分ける

**その他**▷調理前や食事前には手を洗う▷調理後はなるべく早く食べ、食べ残しを持ち帰って食べない▷山菜やきのこを見つけてもむやみに食べない▷わき水などの生水は飲まない

食品衛生課 072 (960) 3803、FAX072 (960) 3807

## 人間ドックで健康をチェック! 健診費用を半額助成 脳MR検査も助成対象

人間ドックは、日頃の生活習慣を振り返る良い機会となります。また、病気の早期発見・治療のためにもぜひご利用ください。

市では受診後に費用の一部を助成しています。指定医療機関に「国保の人間ドック」と予約のうえ、受診してください。

**指定医療機関**▽池田病院 06 (672) 10151▽石切生喜病院 072 (988) 3121▽市立東大阪医療センター 06 (6781) 5105

01▽ながはら病院(脳MR検査は不可) 06 (6744) 0111▽森本記念クリニック健診センター 072 (966) 8166▽大阪警察病院付属人間ドッククリニック 06 (6775) 3131▽中之島クリニック 06 (6451) 6100▽大野クリニック(10月から) 06 (6213) 7230▽アムスニユーオータニクリニック(10月から・脳MR検査は不可) 06 (6949) 0305▽あけぼのGMクリニック(10月から・脳MR検査は不可) 06 (6323) 2650▽飯島クリニック(10月から・脳MR検査は不可) 06 (6401) 5401

※若草第一病院(072 (988) 1409)は人間ドックの実施を休止しています。受診時に納期がきている保険料を完納している市国民健康保険加入者



助成額▽人間ドック日帰りコース受診費用の2分の1(上限2万1000円)▽人間ドックと同時受診の脳MR検査費用の2分の1(上限1万3000円)

受診後2年以内に領収書、国民健康保険証、印鑑、振込先金融機関の通帳を持って、医療保険室資格付課または行政サービスセンターに直接

申請助成について医療保険室資格付課 06 (4309) 3167、FAX06 (4309) 3804

指定医療機関契約について医療保険室資格付課 06 (4309) 3051、FAX06 (4309) 3805





## 楽しい催しがいっぱい！ 子育て支援センター

子育て中の親子が気軽に出会い、交流できる子育て支援センターは、市内に6か所あり、親子で楽しめる催しをたくさん開催しています。  
ぜひ一度、ご利用ください。

### 鴻池子育て支援センター

東鴻池町4-5-8

#### 【びよびよタイム】

時 9月3日(月)9時30分～11時30分 対 5か月までの乳児 対 名札、お茶

#### 【身体を使って楽しく遊ぼう】

時 9月21日(金)10時～11時 対 2歳以上の幼児  
定 15組 (申込先着順) 申 9月7日(金)13時から電話で

#### 【秋の音楽会】

時 9月28日(金)10時30分～11時30分 対 就学前乳幼児 定 20組 (申込先着順)  
申 9月14日(金)13時から電話で

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



### ゆめっこ(布施子育て支援センター)

長堂1-8-37ヴェル・ノール布施4階



#### 【教えて離乳食】

栄養士に相談できます。時 9月3日(月)14時～15時

#### 【き・き・きのこのシール貼り】

時 9月6日(木)10時30分～11時 対 就学前乳幼児

#### 【子育てわくわく作戦会議】

イヤイヤ期についてお話ししましょう。  
時 9月18日(木)10時～11時 対 就学前乳幼児

定 6組 (抽選) 申 9月4日(木)10時～10日(月)17時に電話で ※保育あり。

申 ゆめっこ 06 (6748) 0210、FAX06 (6748) 0257

### 荒本子育て支援センター

荒本2-6-35

#### 【親子広場 (おひさま広場)】

時 9月19日～10月17日の水曜日10時～11時(計5日間)  
対 3歳以上の幼児 定 15組 (抽選) 料 100円 申 9月3日(月)10時～13日(木)17時に電話で

#### 【赤ちゃんタイム内～離乳食相談会】

時 9月19日(木)14時～15時 対 未歩行児

#### 【閉館のお知らせ】

9月7日(金)12時～17時は連携事業のため、あいあい広場は閉館します。

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



### ももっこ(楠根子育て支援センター)

楠根1-12-12

#### 【子育てサポーターによる相談】

時 9月3日(月)10時～12時 対 保育園・認定こども園の入園や一時預かりなど

#### 【ももっこ運動会】

時 9月14日(金) 1歳6か月以上の乳幼児/45組 対 28日(金)はお座りができる1歳6か月までの乳児/30組 ☆いずれも10時30分～11時30分で申込先着順 申 9月3日(月)10時から電話で

#### 【深谷先生のリトミック】

時 9月19日(木)10時30分～11時15分 対 8か月以上の未歩行児 定 12組 (申込先着順) 申 9月5日(木)10時から電話で

申 ももっこ 06 (4306) 4151、FAX06 (4306) 3080



### 長瀬子育て支援センター

長瀬町3-6-3

#### 【簡単スクラップブック】

時 9月19日(木)10時～11時30分 対 就学前乳幼児  
定 10組 (初めての方を優先して抽選) 料 100円  
申 9月5日(木)13時から電話で

#### 【親子広場 0歳】

時 9月21日～10月19日の金曜日13時45分～15時(計5日間) 対 5か月～11か月の乳児 定 12組 (抽選) 料 208円 申 9月3日(月)～14日(金)9時30分～17時に電話で

#### 【人形劇団「大福」】

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

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



### あさひっこ(旭町子育て支援センター)

旭町1-5

#### 【今日は絵本とおはなしのひろば】

時 9月20日(木)10時15分～12時 ※自由来館は9時30分～16時に実施。 対 就学前乳幼児、地域の大人の方

#### 【おむつはずれの話】

時 9月27日(木)10時～10時45分 対 1歳6か月～2歳11か月の乳幼児 定 8組 (申込先着順) 申 9月13日(木)14時から電話で

#### 【五条老人センターのみなさんと いっしょに作って遊ぼう】

時 9月28日(金)10時～11時 対 五条老人センター 対 就学前乳幼児  
定 10組 (申込先着順) 申 9月7日(金)14時から電話で

申 あさひっこ 072 (980) 8871、  
FAX072 (985) 1055



※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。



## 国保の健康講座 体を動かしてみませんか

いつでも・どこでも・だれにでもできる  
らくらく筋トレくらぶ

時10月1日～12月10日の月曜日  
9時30分～11時30分(10月8日を除く計10日間) ④全日程参加できる市国民健康保険加入者のうち、特定健診または人間ドックを受診した39歳～68歳(平成30年4月1日現在)の方 ⑤30人 ⑥レジスタンストレーニングとステップエクササイズ、講話 ⑦タオル、飲み物 ⑧9月18日(金)まで ⑨東保健センター

全身を使って効果的な有酸素運動を  
ノルディックウォーキング

時10月15日(月)・12月3日(月)  
＝中保健センター 10月22日～  
11月26日の月曜日は花園中央公園  
☆いずれも13時15分～16時で計8  
日間 ④全日程参加できる市国民  
健康保険加入者のうち、特定健診



または人間ドックを受診した39歳  
～72歳(平成30年4月1日現在)の  
方 ⑤25人 ⑥ノルディックウォ  
ーキング、講話、代謝アップの栄  
養講座 ⑦タオル、飲み物 ⑧10  
月5日(金)まで ⑨中保健センター

※いずれも抽選。⑨基本事項  
(14面に掲載)を各申込期限まで  
に電話で(ファクス、直接も可)  
※今年度水中ウォーキング教室に  
参加した方は申込不可。両教室へ  
の重複申込不可。 ⑩医療保険室保険管理課 06  
(4309) 3051、R06 (4309) 3805

### 乳幼児健康相談

時10月7日(金)10時～11時＝あ  
さひつこ(旭町子育て支援センター)  
12日(水)10時～11時＝縄手南公民分  
館 14日(金)9時30分～10時30分＝  
西保健センター 19日(水)10時～11  
時＝はすの広場(近江堂) 20日  
(木)9時30分～10時30分＝中保健セン  
ター 26日(水)10時～11時＝ももの  
広場(楠根) 10月1日(月)13時30分  
～14時30分＝大蓮公民分館 ④3歳  
未満の乳幼児 ⑤身体測定、育児・  
栄養相談など ⑥母子健康手帳  
⑦東・中・西保健センター

### まちづくり応援隊と若返りへGO!教室 救命救急蘇生法を学ぼう

救命救急蘇生法やAED(自動体外  
式除細動器)の使用方法を学びま  
す。 時9月26日(水)13時30分～15時  
30分 ④市内在住の方 ⑤30人(申  
込先着順) ⑥運動靴、タオル、飲  
み物 ⑧9月3日(月)から電話または  
直接 ⑨中保健センター

### ご存じですか? ジェネリック医薬品

医療機関で処方される薬には、メ  
ーカーが特許を取得し、独占的に製  
造・販売している先発医薬品と、ジ  
ェネリック医薬品と呼ばれる後発医  
薬品があります。

ジェネリック医薬品は、先発医薬  
品の特許期間終了後、他のメーカー  
が製造した同じ成分・効果の薬です。  
製品によっては、先発医薬品よりも  
飲みやすくするために薬の大きさや  
味、においが改良されたものや、湿  
気・光に弱いなどの品質面の改善に  
よって保存性が向上したものがあり  
ます。また、ジェネリック医薬品は  
先発医薬品に比べて開発費などがか  
かっていないため、安価で購入でき  
ます。

全ての医薬品にジェネリック医薬  
品があるわけではありません。希望  
する場合は、医師・薬剤師に相談し  
ましょう。

⑩環境薬務課 072(960)3804、R0  
072(960)3807

## 9月 保健センターの ごあんない

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)
行事			
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)」	7日(金)・21日(金) 9:30～11:00	12日(木)・26日(木) 9:30～11:00	10日(月) 9:30～11:00
精神保健相談(予約制)	5日(木)・6日(木)・14日(金)・ 20日(木)・25日(火) 14:00～16:00	11日(水)・12日(水)・20日(木)・ 25日(火)・27日(木) 14:00～16:00	4日(水)・11日(水)・18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)	28日(金) 9:30～10:00	13日(木) 9:20～10:30	26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30年5月生まれ) ※個別に通知しています。	11日(水)・25日(火) 13:10～14:10	11日(水)・25日(火) 9:10～10:00 18日(水) (北部) 13:30～13:45	12日(木)・19日(水)・26日(水) 13:20～14:30
1歳6か月児健康診査 (平成29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。	19日(木)・26日(木) 13:15～14:30	14日(金)・28日(金) 13:00～14:20	4日(水)・18日(水) 13:15～14:30
3歳6か月児健康診査 (平成27年3月生まれ) ※個別に通知しています。	14日(金)・28日(金) 13:15～14:30	7日(金)・21日(金) 13:00～14:20 12日(水) (北部・2月生まれも対象) 13:30～14:30	11日(水)・25日(火) 13:15～14:30
離乳食講習会	20日(木)13:00～15:00	19日(水)13:30～15:30	14日(水)13:00から
糖尿病個別食事相談 (予約制)	19日(木)・26日(木) 9:30～11:00	7日(金)・21日(金) 9:30～12:00	5日(水)9:30～11:00 10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)	4日(水)・18日(火) 13:45～14:30	4日(水)・18日(火) 9:10～10:00	5日(水)・20日(水) 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)は唐津湧池公民分館分室です。  
▶西保健センターへの車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 ラ属菌、大腸菌O157)	4日(水) 18日(火) 9:30 11:00	2640円	環境衛生検査 センター 06(6788)4483 R06(6788)2064
水道法に基づく 飲用水水質検査(予約制)	3日(月)	平常項目 1万6800円	06(6787)5004 R06(6787)7404

▶受付日は都合により変更になる場合があります。その他詳細はお問合せください。





# 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いたします。車での来場はご遠慮ください。

## なりたい自分をデザインする 体重コントロール教室

【期】10月12日(金)・26日(金)・11月30日(金)・12月21日(金)・来年1月25日(金) 9時15分～11時30分(計5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BMIが25以上25以上の40歳～69歳の方 ※運動制限のある方は除く。 【定】15人(抽選) 【内】講話と運動実習 【持】タオル、飲み物 【申】9月28日(金)までに電話で 【申】西保健センター

## お昼ごはんのついで

【期】9月27日(木)10時30分～14時 【対】市内在住の65歳以上の方 【定】20人(申込先着順) 【内】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、飲み物 【申】9月3日(月)～25日(木)に電話または直接 【申】東保健センター

## 食育メイトのおすすめ料理講習会 骨を食べて骨を元気に

【期】9月20日(木)13時～15時30分 【定】20人(申込先着順) 【内】調理実習と試食 【料】350円 【持】エプロン、三角巾、手ふき2枚 【申】9月14日(金)までに電話で 【申】西保健センター

## 健康・禁煙相談広場

【期】9月11日(木)①東保健センター、②ももの広場(楠根) ▶12日(木)②中保健センター ▶13日(木)②グリーンパル(中鴻池)、②夢広場(布施駅前) ▶18日(木)①ゆうゆうプラザ(日下)、②はすの広場(近江堂) ▶21日(日)①東体育館、①中保健センター ☆①は11時～12時、②は15時～16時 【対】市内在住の20歳以上の方 【内】健康・禁煙相談、血圧測定など 【申】東・中・西保健センター

## 生まれてくる子どものために 風しん抗体検査

妊娠中(特に妊娠初期)に風しんに感染すると、生まれてくる子どもが心疾患や白内障、聴力障害など「先天性風しん症候群」になる可能性が高くなります。風しんの予防には、予防接種により免疫を得ることが有効です。まずは、十分な免疫があるかどうかを調べる抗体検査(無料)を受けましょう。結果は後日郵送します。

### 【平日の抗体検査】

【期】10月3日(木)＝西保健センター ▶19日(金)＝中保健センター ☆いずれも9時30分～11時 【定】各15人

### 【平日夜間の抗体検査】

【期】9月26日(木)18時～19時30分 【所】保健所母子保健・感染症課 【定】30人

※いずれも申込先着順。 【申】各実施場所へ電話で ※対象など詳しくは市ウェブサイトをご覧ください(右のコードからアクセス可)、お問合せください。

【申】中・西保健センター ▶母子保健・感染症課 072(960)3805、FAX 072(960)3809



## お口の元気づくり リフレッシュ21と健口講座

【期】9月20日(木)＝歯科医師による講話、市民グループによる口腔体操 ▶10月18日(木)＝歯科衛生士による歯磨き指導、市民グループによる口腔体操 ☆いずれも10時～11時30分(計2日間) 【対】市内在住の20歳以上の方 【定】20人(申込先着順) 【申】基本事項(14面に掲載)を電話で(ファクス、直接も可) 【申】東保健センター

## 歯科医師による成人歯科健康相談

【期】9月26日(木)＝西保健センター ▶28日(金)＝東保健センター ☆いずれも9時10分～10時 【対】市内在住の20歳以上の方 【定】各12人(申込先着順) 【申】電話で 【申】東・西保健センター

## 乳がん(マンモグラフィ)検診

【期】10月18日(木)13時30分から・14時から・14時30分から＝夢広場(布施駅前) / 30人 / 西保健センターへ電話または直接 ▶10月23日(木)9時30分から＝東保健センター / 30人 / 電話または直接 ▶10月25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 / 電話で ※いずれも申込先着順。 【期】平成30年4月1日現在、40歳以上の偶数年齢の女性 【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。 【期】問診票、市がん検診受診証、健康手帳、パスツール 【申】東・中・西保健センター

## 9月の献血

【期】9月3日(月)＝菱江ショッピングプラザ ▶7日(金)＝枚岡郵便局 ▶21日(金)＝市立東大阪医療センター ▶24日(木)＝八戸の里公園 ▶25日(木)＝近鉄瓢箪山駅南側 ※受付時間は場所によって異なり、日程を変更する場合もあります。受付時に健康保険証などで本人確認をします。 【期】大阪府赤十字血液センター 06(6962)7654、FAX 06(6968)4900 ▶地域健康企画課 072(960)3801、FAX 072(960)3806

## 9月24日からは結核予防週間

## 結核は日本の重大な感染症です

結核は治療できる病気になり、発生率も年々減り続けています。しかしながら結核がかつて国民病であった時代に感染した方が、高齢化による免疫力の低下によって発病するケースが多くなっています。結核は高齢者が最も警戒すべき病気の一つであり、大阪府の発生率は全国ワースト1です。結核は人から人へうつる病気です。一人ひとりが結核の正しい知識を身につけ、自分だけではなく、家族や周りの人の健康を守ることに努めましょう。

### 【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。結核患者のせき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は、他人にうつる恐れはありません。

### 【感染と発病】

結核菌を吸い込んでも、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。そこから結核菌が活動を始める「発病」に至るのは感染者の1割程度で、一生発病しない人もいます。

### 【風邪のようで風邪じゃない】

長引くせきや微熱、たんなどの症状は風邪に似ているため風邪と自己判断する場合があります。症状が長引く場合は医療機関で診てもらいましょう。

### 【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、規則的に服薬すれば治ります。しかし、不規則な服薬を続けると、菌がその薬に対して耐性をもつことになります。

この機会にまずは検診を受けましょう。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。か、お問合せください。

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

## 早期発見・治療のために 肺がん・結核エックス線検診

【期】9月21日(金)9時20分から・10時10分から＝中保健センター ▶21日(金)13時15分から・14時から＝東保健センター ▶25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 【申】東・中・西保健センター





## 安全安心なまちづくり

# 大雨による浸水被害から

# まちを全力で守ります！

平成30年7月豪雨では市内の治水施設の効果により、東大阪市においては大きな被害が発生しませんでした。市では、今後も安全安心なまちづくりに取り組んでいきます。

今年7月、台風7号や梅雨前線の影響により、西日本を中心に全国的に広い範囲で記録的な豪雨となりました。この豪雨により、多くの地域で河川の氾濫や浸水害、土砂災害が発生し、人的被害に加え、全壊を含む住宅被害など大きな被害が出ました。本市でも7月4日から7日にかけて連続雨量約250mmを記録し、河川の水位が上昇して、大規模な被害の発生が心配されましたが、治水施設が効果を発揮し、幸いにも大きな被害が発生しませんでした。

### 総合的な治水対策

東大阪市が含まれる寝屋川流域は、東に生駒山、西に上町台地、南に大和川、北に淀川を境界としたすり鉢状の地形となっています。さらにその流域面積の約4分の3が河川よりも地盤が低いため、雨水が自然に河川に流れ込まないので、下水道によって雨水を集め、ポンプ場から強制的に河川へ排水するという厳しい地形となっています。

そこで、寝屋川流域内の関係市11市や国・府からなる「寝屋川流域協議会」では、河川と下水道の整備に加え、流域全体で流出抑制に取り組み総合的な治水対策を進めています。

### 市の治水施設が効果を発揮

市内には、下水道を中心とした雨水を「流す」施設（増補幹線や地下河川）や、河川施設（二ノ河川）と、

## “貯める”

### 遊水地・治水緑地

遊水地・治水緑地は、河川の水位が上がったときに雨水を一時的に貯留することで下流河川の負担を軽減させ、水位の上昇を抑えるための施設です。平時は、都市の貴重なオープンスペースとして公園などに利用されています。



花園多目的遊水地の平常時



平成30年7月豪雨時

東大阪市内では、池島町に恩智川治水緑地、松原南地区の花園中央公園に花園多目的遊水地が整備されています。平成30年7月豪雨では、恩智川治水緑地の現在の貯留能力117万mlに対し、114万ml、花園多目的遊水地では貯留能力32万mlに対し、14万mlの雨水が貯留され、恩智川の水位の上昇を抑えることができました。

## “流す”

市街化の進展した地域では、河川の旧や新たな河川の開削は難しいため、各などの地下に新たな雨水を流す施設として地下河川の建設が進められて

大阪中央環状線の地下で整備された箇所を暫定的に貯留運用して

整備している流域下水道増補幹線地下河川と流域下水道増補幹線をあ

は、約47万mlの雨水が貯留されまし

### 雨水増補幹線

市では、おおむね時間雨量50mmに対応した下水道整備が進められています。

第二寝屋川以西では、早くから下水道の整備が進められたこともあり、整備水準が低い下水道の能力を増強するため、雨水増補幹線の整備を進めています。雨水増補幹線は全体計画の90%が整備されており、現在は茨川町から柏田西地区で新岸田堂幹線の整備を進めているところです。

平成30年7月豪雨では、集中的な豪雨を流すこと、また貯留することで浸水被害を軽減することができました。



整備中の新岸田堂幹線

### 保水・遊水機能を取り戻す

緑地や農地など雨水が染み込みやすい土地の割合が減少し、都市化によるコンクリートやアスファルトといった舗装面が増えたことで、「都市型水害」と呼ばれる浸水被害の危険性が高まっています。そこで、これまで土地がもっていた雨水の保水・遊水機能を人工的に取り戻すことを目的として、学校や公園といった公共施設はもとより、民間の開発において雨水流出抑制施設の設置を促進しています。

### 雨水対策アクションプラン

近年、ゲリラ豪雨と呼ばれる局所的集中豪雨の増加や大型台風（フィリピン）の影響で、

### 浸水対策に協力を

市や関係機関では、浸水被害からまちを守るためにさまざまな対策に取り組んでいます。皆さんに次のことを協力していただくことで、さらなる浸水被害の軽減につながります。

▽道路側溝や雨水ますをいつもきれいにする  
▽大雨のときに風呂や洗濯の排水など、大量の水を流すのを控える  
▽日頃から気象情報に注意し、万一の災害に備える

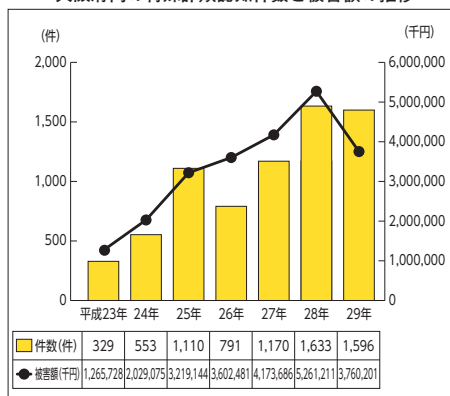
## 9月10日は下水道の日

「下水道の日」は、昭和36年に「全国下水道促進デー」として始まりました。9月10日と定められたのは、下水道の大きな役割の1つである「雨水の排除」を念頭に、これから迎える台風シーズンに注意を喚起するうえでも適当であると考えたことによるものです。その後平成13年に、より親しみのある名称として「下水道の日」に変更されました。

現在市の下水道普及率は99%を超え、早期に100%を達成できるよう努力しています。また、既設下水管の流下能力を新たな下水管で補う雨水増補幹線の整備や、増加する老朽施設の再構築にも積極的に取り組んでいます。



### 大阪府内の特殊詐欺認知件数と被害額の推移



被害に遭わないための  
4つのポイント

あなた自身だけでなく、周りの大切な人を守るために次のポイントを伝えましょう。

▽信用できそうな人

を決めておくのも良い方法です ▽振り込む前に、必ず誰かに相談する。身内や親友など、身近な人に相談できない

オレオレ詐欺とは、電話を利用して親族や警察官、弁護士などを装い、親族が起こした事件や事故に関する示談金などを名目に現金を預金口座に振り込ませる詐欺で、被害者は高齢の女性が多いのが特徴です。

被害に遭わないために対策を  
オレオレ詐欺が多発！

から「お金を振り込ん

度は電話を切って、親族や公的機関の窓口にて相談してください。

電話をかけた直し、事実を確認する。▽子どもや孫などと、身内であるとか果って送金を依頼された場合は、電話に思ったら、金融機関職

## 特殊詐欺の未然防止

特殊詐欺の電話を受けた人が自ら詐欺に気

家族や市役所、金融機関などに相談や確認をすることで、被害に遭わずに済んだケースが多数あります。被害を防ぐために、次のことに普段から取り組みましょう。

▽両親や祖父母と電話をしたり、訪問して様子を確認したりするなどのコミュニケーションをしっかりとつておく▽携帯電話で



として、雨水を一時的に貯める。流域調節池、河川に流れる水を貯留する遊水地など、さまざまな治水施設が整備されています。

# 子どもを 犯罪から守る 5つの約束

親の目が届かない場所には、危険がたくさん潜んでいます。子どもたちにも防犯意識を身につけさせ、被害に遭わないよう次のことにご注意ください。

▽屋外で幼児などを一人遊ばせない▽  
幼児などの遊び場や、

## 5つの約束

約束 1  
1人で遊ばない

**約束2**  
知らない人に、  
ついて行かない

**約束3**  
連れて行かれそうになったら、大声で知らせる

約束 4  
「誰と」「どこで」  
「いつ帰る」を、  
お家の人に言って  
から出かける

友達などをよく把握しておく▽通学はグループ単位で集団登下校させる▽家庭で子どもたちに「5つの約束」を繰り返し話す

地域の子どもをもつ保護者同士が気をつけあひながら、地域ぐるみで子どもたちを守りましょう。

**危険機管理室**

**問** 危機管理室



**約束5**  
友達が連れて行  
かれそうになっ  
たら、すぐに大人  
に知らせる



振り込め詐欺等防止対策機器  
無料貸出し

市では、高齢者の方を振り込め詐欺などの被害から守るために、自宅の固定電話に取り付ける防止対策機器を無料で貸し出します。

※市内在住の65歳以上の方が居住する世帯 定200世帯(申込先着順) 貸与期間 決定日から来年3月31日まで 申請書を角田総合老人センターまたは各地域包括支援センターに郵送または直接 ※申請書は市ウェブサイトからダウンロード可。申請先でも配布。

**申問**▷〒578-0912角田2-3-8 角田総合老人センター  
 72 (962) 8011、FAX72 (963) 2020 ▷各地域包括支援  
 センター  
**問**高齡介護課 06 (4309) 3185、FAX06 (4309) 3848

地下  
河川

います。  
東大阪市域では、  
ており、現在は完  
います。  
地下河川には府力  
が接続されており、  
わけて、現在、96万  
平成30年7月豪雨で  
た。

### 地下河川の平常時



9月9日は救急の日

TRY! 「T」適正 「R」利用  
「Y」やろうよ!

9月9日は救急の日、9月9日からは救急救急医療週間です。

昨年、救急搬送された人のうち約64%が軽症者で、大ケガなどで本当に救急車が必要な人の救命処置の遅れが懸念されています。救急車の適正利用をお願いします。

【呼ばないだけで適正利用じゃない】

緊急の症状のときは、すぐに救急車を呼ぶことも大切な適正利用です。多量の

「救急車を呼ぶべきか迷ったとき」  
▽救急安心センタ  
ーおおさかⅡ応急手  
当や診察可能な医療  
機関を案内するだけ  
でなく、緊急性があ  
ると判断した場合に  
直ちに救急車を出勤  
させます。 #71-  
19または06(6)  
582) 71119  
※24時間365日。  
【府内の診察可能  
な医療機関を知りた  
い】  
▽大阪府救急医療  
情報センタ 06

「小児救急支援アプリ(大阪府版)」が便利です。年齢や性別、症状などを入力すると、緊急性の判断や近くの医療機関(大阪府内)を地図上に表示します。 ※App Store または Google Play で「小児救急支援」と検索するとダウンロードできます。

◇ ◇

消防局警備課  
072(966)9664、EX072(966)9669

出血「呼吸や意識状態が悪い」「急な激しい頭痛」などの症状は一刻を争うので、すぐに救急車を呼んでください。

8時。  
『子どもの症状、  
アプリで簡単判断』  
スマートフォンを  
使用している方は、  
24時間利用可能な



ケガ人を救急車に運ぶ救急隊員

浸水被害の発生は危険性が高まっています。昨今の気象状況を考えると、さまざまな対策により、浸水被害の防止

◇ ◇

問 下水道計画総務室

06(4309)32  
47、FAX 06(430  
9)3827



## 募集のつづき

### あなたの魅力的な店舗を Google®マイビジネスで発信しよう

大手ウェブ検索サイト「Google®」の商業向けサービス「マイビジネス」への登録と店内360°カメラ撮影、マイビジネス活用の支援をします。

市内小売業、飲食業、個人向けサービス業を営む方 30店舗（申込先着順） 実施期間 9月～来年2月（予定） 申込書を9月3日（月）から郵送で（ファクス、Eメールも可） ※詳しくは9月3日（月）以降の市ウェブサイトをご覧ください（右のコードからアクセス可）、お問合せください。

申込商業課 06(4309)3176、FAX06(4309)3846、shogyo@city.higashiosaka.lg.jp

## その他

### 児童手当・特例給付現況届 提出は済んでいますか

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と、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、時効となり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、FAX06(4309)3805

### 協力をお願いします 住宅・土地統計調査

今年10月1日現在を基準日として、総務省管轄の住宅・土地統計調査が実施されます。この調査は、住宅などの実態について、全国約370万世帯を対象に行われ、調査結果は、各種行政施策はもとより、企業や団体などの基礎資料として利用されます。

調査員が訪問した際は、調査票への記入、またはインターネットでの回答にご協力ください。

情報化推進室 06(4309)3113、FAX06(4309)3816

### ECO ファミリーフェスタ2018 不用になった子ども服を募集します

9月30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2018でリユースコーナーを設置します。再使用の促進のため、家庭で不用になった子ども用の衣服、おもちゃ、絵本などをご提供ください。※衣服は洗濯済みのものに限る。制服や下着は不可。品物の量や状態によっては、お断りする場合があります。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。9月3日（月）～21日（金）に直接

環境事業課 06(4309)3200  
産業廃棄物対策課 06(4309)3208  
※いずれも06(4309)3818

### 屋外広告物適正化旬間

9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間です。屋外広告物を掲出・表示する場合は、市に届出が必要です（自家用は7㎡を超える場合）。

屋外広告物の管理者は安全に管理する義務があります。雨や風により老朽化しやすいので、定期的な点検を心がけましょう。看板の落下により、歩行者などに危害をおよぼした場合は、看板の設置者や管理者の責任が問われます。

市では点検義務のない広告物は近接目視や打音検査などによる専門家の安全点検を推奨しています。この機会に、定期的な点検を心がけましょう。

みどり景観課 06(4309)3227、FAX06(4309)3831

### コンビニ交付が一時停止

マイナンバーカード（個人番号カード）を利用して、全国のコンビニエンスストアに設置しているマルチコピー機で各種証明書（住民票の写しなど）が取得できるコンビニ交付サービスを次の期間、設備更新のため一時停止します。停止期間中は、セブン-イレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマート、ミニストップ、イオンリテールのいずれの店舗でも各種証明書を取得することができません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

停止期間 9月13日（木）9時～17時30分

市民室 06(4309)3163、FAX06(4309)3012

### 交通事故の治療で 国保を使うときは届出を

交通事故のように、第三者の行為によって受けた傷病の医療費は、原則として加害者側が全額負担すべきものです。ただし、国保の被保険者が「第三者行為による傷病届」を提出すると、保険証を使って国保で治療を受けることができます。この場合、国保が一時的に医療費を立て替えた後、加害者側に費用を請求します。

このように、交通事故などでケガをして、やむを得ず国保を使って治療を受ける場合は、「第三者行為による傷病届」と「交通事故証明書（人身事故）」、国民健康保険証、印鑑を持って、医療保険室資格給付課または行政サービスセンターで必ず届出をしてください。届出書類は窓口にあります。

届出の前に、加害者側から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりしてしまうと、国保が使えなくなることがありますので、ご注意ください。

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

### 市税の口座振替にご協力を

市税（市・府民税の普通徴収分、固定資産税・都市計画税）の納付には、口座振替の利用をお願いします。

口座振替は、預貯金口座のある市税取扱金融機関（阿波・徳島銀行を除く）または郵便局に、通帳、届出印、納税通知書を持参すると手続きすることができます。口座振替依頼書は市ウェブサイトからダウンロードでき、市内の市税取扱金融機関などにもあります。

また市ウェブサイトから「市税Web口座振替受付サービス」を利用すると、金融機関で口座振替の手続きをする際に必要な申込書の提出や届出印は不要です。そのほか納税課では、金融機関のキャッシュカード（届出印不要）で口座振替の申込みができる「ペイジー口座振替受付サービス」を実施しています。なお、いずれも一部取扱いのできない金融機関がありますので、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。お問合せください。

納税課 06(4309)3147、FAX06(4309)3808

## 9月の移動図書館

移動図書館 06(6728) 0202、FAX06(6730) 7337

日下町丹波神社西側	13:20～13:50	11日（木）	花園西町公園	13:20～13:50	12日（木）
駅前公園（上石切町2）	14:00～14:30	25日（木）	若江本町北公園	14:00～14:40	26日（木）
タイパバレス横（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	14日（金）	東楠風荘公園稲荷神社横	13:20～14:20	12日（木）
上六万寺児童遊園	14:00～14:30	28日（金）	寺嶋公園	15:00～16:00	26日（木）
桜井児童遊園	15:00～15:40		春光園（横枕）	13:20～13:50	5日（木）
瓢箪山稲荷神社東駐車場	13:20～13:50	6日（木）	加納アメリア集会所前	14:10～14:50	19日（木）
大池公園	14:00～14:30	20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	6日（木）
オーク新石切（西石切町7）	13:20～13:50	7日（金）	大和公園	14:00～14:40	20日（木）
豊浦公民分館	14:10～14:40	21日（金）	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	11日（木）
東体育館前	13:20～13:50	13日（木）	市営鷺島住宅集会所前	14:00～14:40	25日（木）
マンハイム石切（日下町4）	14:20～15:00	27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	4日（木）
鴻北公園西側	13:20～14:00	4日（木）	柏田公園	14:40～15:10	18日（木）
府営東鴻池第二住宅	14:10～14:40	18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		西堤神社境内	13:30～14:10	13日（木）
玉串西団地集会所前	13:20～14:00	7日（金）	川俣処理場東側	14:20～14:50	27日（木）
府営東大阪玉串住宅	14:10～14:40	21日（金）	稲田公園	15:20～16:10	
ライオンズマンション（若江町2）	15:20～16:00		御厨天神社境内	13:20～13:50	14日（金）
角田総合老人センター	13:20～13:50	5日（木）	新家西町第2公園	14:00～14:30	28日（木）
プレジデント東大阪（若江町6）	14:10～14:50	19日（木）	五百石公園（御厨東2）	15:30～16:10	
八戸の里公園相模場西側	15:30～16:20				





# お知らせ コーナー

## 募集

保育士・調理員・看護師  
アルバイト・パート登録者



☎保育士＝保育士資格のある方  
▷調理員＝不問 ▷看護師＝看護師資格のある方  
勤務時間 ▷アルバイト保育士・調理員・看護師＝原則8時45分～17時15分 ▷パート保育士＝朝または夕の2時間程度 雇用期間 勤務可能日～来年3月31日  
☎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）または看護師免許の写しを直接  
☎☎保育室 06(4309)3196、℡06(4309)3817

### 司馬遼太郎記念館ボランティア

本市の名誉市民である作家・司馬遼太郎さんの功績を後世に伝える司馬遼太郎記念館で、受付や監視、庭の手入れ、カフェでの作業などのボランティアとして活動しませんか。  
☎若干名 選考方法 10月8日㈫に面談 ☎応募用紙を10月5日㈫（必着）までに郵送またはファクスで ※応募用紙は同記念館で配布（月曜日は休館。月曜日が祝休日の場合は翌日が休館。9月1日㈫～10日㈫は休館）。  
☎☎〒577-0803下小阪3-11-18 司馬遼太郎記念館 06(6726)3860、℡06(6726)3856  
☎文化国際課 06(4309)3155、℡06(4309)3823

### 市社会福祉協議会職員

☎昭和48年4月2日以降生まれで、保健師の資格があり、11月1日から勤務できる方 ☎1人 選考日 10月6日(㈬) ☎申込書を9月3日(月)～26日(㈬)(消印有効)に郵送または28日(㈬)17時までに直接 ※申込書は同協議会ウェブサイトからダウンロード可。  
☎☎〒577-0054高井田元町1-2-13 市社会福祉協議会総務課 06(6789)7202、℡06(6618)4566  
☎福祉企画課 06(4309)3181、℡06(4309)3815

### 東大阪都市清掃施設組合職員

来年4月採用予定の職員(上級機械・化学)を募集します。日本国籍の有無にかかわらず受験できます。交替制で夜間勤務があります。☎平成元年4月2日以降生まれで、学校教育法による大学(短大を除く)の専門課程を修了または来年3月修了見込みの方、または高等専門学校(専修学校・専門学校を除く)の専攻科をすでに卒業または来年3月卒業見込みの方 ☎▷上級機械＝2人 ▷上級化学＝1人  
選考日 ▷第1次＝10月21日(㈬) ▷第2次＝11月16日(㈬)(予定) ▷第3次＝12月6日(㈬)(予定) 合格発表 ▷第1次＝11月2日(㈬) ▷第2次＝11月30日(㈬)(予定) ▷第3次＝12月20日(㈬)(予定) ☎申込書を10月1日(月)～11日(㈬)の8時30分～16時45分に直接(土・日曜日、祝日を除く) ※申込書は東大阪都市清掃施設組合ウェブサイトからダウンロード可。  
☎☎東大阪都市清掃施設組合総務課(水走4-6-25) 072(962)6021、℡072(962)6125

### 大阪府都市競艇企業団職員

☎平成5年4月2日～平成13年4月1日生まれで、学校教育法による大学、短期大学、高等専門学校、高等学校をすでに卒業または来年3月卒業見込みの方 ☎申込書を10月1日(月)～9日(㈬)(消印有効)に郵送 ※申込書はポートレース住之江ウェブサイトからダウンロード可。  
☎☎〒559-0023大阪市住之江区泉1-1-71 ポートレース住之江内大阪府都市競艇企業団総務課 06(6682)6230、℡06(6683)0152  
☎財政課 06(4309)3124、℡06(4309)3820

## 体育の日 市民スポーツの祭典

### 市民陸上競技大会 参加者を募集

市民陸上競技大会の参加者を表のとおり募集します。☎10月8日(㈬)8時30分から ☎トライスタジアム(花園中央公園多目的球技広場) ☎市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 ※日本陸連に登録されていない中学生は事前に

ご相談ください。☎中学生以上300円(リレーは1チーム500円) ☎9月10日(月)まで ※申込方法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)3282、℡06(4309)3835

種別		男子の種目	女子の種目
登録競技者の部	中学生	100m 1500m 4×100mリレー	100m 800m 4×100mリレー
	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

※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。陸上競技教室(小学生対象)は行いません。芝生特別養生期間のため、円盤投は9月22日(㈬)に行います。

### 市立東大阪医療センター 嘱託員(医師事務作業補助者)

☎パソコン(ワード・エクセル)操作のできる方 ※有資格者および経験者優遇。☎若干名 ☎診断書などの文書作成補助業務、診療記録への代行入力など 選考方法 書類選考、面接 勤務日 週5日(31時間) 勤務条件 給与月額16万円 ※講習終了の6か月後に1万円加算。 ☎履歴書(写真貼付)を郵送  
☎☎〒578-8588西岩田3-4-5(地独)市立東大阪医療センター事務局医療情報管理課 06(6781)5101、℡06(6781)2194

### 認可保育園施設整備事業者

今年度中に施設整備(工事)に着手できる法人を募集します。設置数 1か所 開園時期 平成32年4月 ☎必要書類を10月9日(㈬)～12日(㈬)に直接 ※詳しくは募集要項をご覧ください。募集要項は9月1日(㈬)～10月5日(㈬)に配布。  
☎☎子どもすこやか部施設指導課 06(4309)3201、℡06(4309)3817

### 日頃の文化芸術活動の成果を発揮しよう 市民文化芸術祭の参加者

来年3月1日(㈬)～3日(㈬)に開催する市民文化芸術祭の参加者を募集します。☎東大阪アリーナ ☎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、写真、押し花、折り紙、陶芸、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、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21日(㈬)～23日(㈬)10時～19時(23日は16時まで)に直接 ※申込用紙は社会教育センター、市民プラザ、公民分館、市立図書館、東大阪アリーナ、ユトリート東大阪、東体育館、市役所本庁舎1階市政情報相談コーナーで配布。  
☎☎社会教育センター 06(6789)4100、℡06(6789)5212



※1 30日は16時まで。 ※2 6日は12時から。 ※3 14日は15時まで。  
※4 21日は15時まで。





催し

### ボランティアあいあいサロン

視覚障害のある方といっしょにゲームをしたり、お話を聞いたりして交流します。【時】9月29日(土)13時30分～15時30分 【定】30人(申込先着順)

【申】基本事項(14面に掲載)を9月3日(月)から電話で(ファクス、直接も可)

【所】東大阪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

【問】福祉企画課 06(4309)3181、FAX06(4309)3815

### こちら花園図書館出張所

児童書を中心とした本の展示、貸出しサービス、新規登録会を行います。【時】9月9日(日)13時～16時 ※奇数月第2日曜日開催。【所】ドリーム21【市】市立図書館利用カード ※当日作成も可(中学生以上は身分証明が必要)。

【問】花園図書館 072(965)7700、FAX072(965)9212

### 古代体験会 古代人の生活を学ぶ



【時】9月23日(木)13時～15時 【対】3歳以上の方 ※未就学児は保護者同伴。【定】20人(申込先着順) 【内】勾玉作り、古代衣装体験 【料】100円 【持】タオル 【申】9月4日(火)9時30分から電話または旧河澄家ウェブサイト

【所】東岡田河澄家(日下町7) 072(984)1640 (FAX兼用)

### 四条図書館の催し

#### 【四条寄席】

【時】9月13日(木)14時～15時 【対】小学生以上の方 【定】38人(申込先着順) 【内】桂紋四郎さんによる落語会 【料】500円 【申】9月4日(火)から電話または直接

#### 【子育て支援ほっこりライブラリ】

【時】9月18日(火)10時30分～11時30分 【対】4か月以上の就学前乳幼児とその保護者 【定】15組(当日先着順) 【内】ベビーマッサージ、ふれあい遊び、読み聞かせ、子育ての悩み相談など 【持】バスタオル、飲み物

◇ 所 東岡田四条図書館 072(982)1235、FAX072(984)6079 ◇

### やまなみロビーコンサート

【時】9月15日(土)13時30分～14時30分 【対】市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 【定】70人(当日先着順) 【内】縄手南中学校吹奏楽部の演奏と TER A Saxophone Ensemble のサクソホンの演奏

【所】岡やまなみプラザ(四条) 072(988)3107 (FAX兼用)

### 五条老人センターの催し

#### 【フレイル予防体操】

介護予防をめざした体操です。【時】9月14日(金)10時～11時30分 【定】30人(申込先着順) 【持】タオル、飲み物 【問】9月3日(月)から電話または直接

#### 【庭園清掃】

自然を楽しみながら、五条老人センターの庭園(写真)をきれいにしませんか。



【時】9月27日(木)・10月29日(月)・11月27日(火)9時～10時 ※申込不要。

◇ 【対】市内在住の60歳以上の方 【所】東岡田五条老人センター 072(985)3751、FAX072(986)7592 ◇

### 子育てのつどい

車での来場はご遠慮ください。

【音楽にあわせて体を動かしてみよう】

【時】9月18日(火)10時～11時 【所】加納西公園 【対】未就学児とその保護者 【定】30組(申込先着順) 【申】9月3日(月)～12日(木)に電話で

【問】東岡田子育て支援センター保育所 06(6748)8280、FAX06(6743)0788

### 【らら／リズム遊びを楽しもう】

【時】9月20日(木)10時～11時 【所】くすのきプラザ(若江岩田駅前) 【対】10か月以上の就学前乳幼児とその保護者 【定】35組(申込先着順) 【申】9月3日(月)9時30分～17時に電話で

【問】東岡田保育所 072(962)8600、FAX072(962)8647

### ワールドカップ花園開催記念 親善グラウンド・ゴルフ大会予選

【時】11月6日(火)(受付は8時30分から) ※雨天時は10日(土)に順延。

【所】吉田春日グラウンド 【対】市グラウンド・ゴルフ協会登録者以外の市内在住・在勤(いずれか)の方 【定】300人(申込先着順) 【料】300円 【申】10月4日(木)10時～11時30分に料金を東大阪アリーナに直接

【問】市グラウンド・ゴルフ協会「金光」 072(987)1834 ▶青少年スポーツ室 06(4309)3282、FAX06(4309)3835



### 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。

### 残暑バテに注意

夏の終わりに「残暑バテ」を起こすことがあります。酷暑疲れの蓄積や屋内外の温度差による自律神経への負担などで、この時期は体調不良を起こしやすくなります。疲労予防や体力回復には、ビタミン類が多いバランスの取れた食事を規則正しく食べ、良い睡眠を取ることが大切です。レモンや梅などに含まれるクエン酸は胃液の分泌を促進し、胃腸の働きを活発にさせ、食欲を回復させ

ます。豚肉やうなぎ、トウモロコシ、枝豆、玄米などに多く含まれているビタミンB群は疲労回復に有効です。上手に組みあわせてバランスよく摂取しましょう。

### 和風ラタトゥイユ

野菜たっぷりの煮物(写真)です。生のトマトとだし汁で煮込むので、くせがなく、どの年代の方にも食べやすくなっています。

(1人分の栄養価：エネルギー57kcal、塩分0.8g、野菜131g)

【材料(2人分)】玉ねぎ60g、なす80g、トマト80g、きゅうり20g、オクラ20g、昆布2cm角、油小さじ1、青じそ2枚、酒小さじ2、だし汁60g、しょうゆ大さじ1/2、こしょう少々



①玉ねぎ、なす、トマト、きゅうりは2cm角に切る

②オクラはゆでて1cmの輪切りにする

③青じそはせん切りにし、昆布はハサミで細切りにする

④油を熱した鍋に①と③の昆布を入れて炒め、油がなじんだら酒とだし汁を加えて煮る

⑤煮たったら弱火にし、蓋をして10分程度煮る。しょうゆ、オクラを加えて汁気がほとんどなくなるまで再び煮る。仕上げに、こしょう少々をふって器に盛り、青じそを散らす(東大阪地域活動栄養士会糖尿病食献立集より)

◇ 問 健康づくり課 072(960)3802、FAX072(960)3809 ◇



## 学ぶのつづき

## はじめてのヨガ教室



9月5日から毎週水曜日13時～14時 18歳以上の方 定20人(申込先着順) 料3240円(月4回) ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物 1週間前までに電話予約のうえ、料金を直接 市川市民ふれあいホール 072 (982) 6563 (R兼用)

## ストレッチヨガ(金曜コース)

10月5日(金)・19日(金)13時30分～14時30分(計2日間) 定30人(申込先着順) 料1000円 ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物 10月4日(木)までに電話または直接

市川市民ふれあいホール 06(6745) 9147 (R兼用)

郷土博物館  
教室&催し

## 【土曜講座「ものづくりと流通」】

9月15日(土)＝ものづくりと水害とのたたかい 22日(土)＝生産基盤をまもる～堤防のあゆみ 29日(土)＝生駒山西麓産の土製移動式 竈と羽釜の生産と流通 ☆いずれも13時30分～15時で計3日間 発掘ふれあい館(埋蔵文化財センター) 各80人(当日先着順)

## 【特別展示～海の幸 山の幸】

自然の恵みを活用した郷土の人々の暮らしを紹介。 9月13日(木)～12月2日(日)9時30分～16時30分 ※月曜日と祝休日の翌日は休館。 郷土博物館 料一般100円、高校・大学生50円、小・中学生30円 ※11月17日(土)・18日(日)は関西文化の日のため無料。

## 【郷土博物館の休館】

9月3日(月)～12日(木)は展示替えのため休館します。

郷土博物館 072(984)6341、R 072(986)1432

## 元気にトライ/ステップアップ教室

9月26日～10月24日・11月28日～12月26日の水曜日10時～12時(計10日間) 市川総合老人センター 立ったり座ったりの動作や階段の昇降、転倒などに不安のある65歳以上の方 ※病気治療中の方は、必ず主治医に教室参加の適否を確認してください。 定30人(抽選) 持タオル、飲み物 基本事項(右に掲載)と性別、参加動機、教室に期待することを9月18日(必着)までにハガキで

市川〒577-8521市役所地域包括ケア推進課 06(4309)3013、R 06(4309) 3848

## 健康講座

## 筋力アップトレーニング

10月10日(木)13時30分～15時30分 市内在住・在勤(いずれか)の方 定30人(抽選) 持飲み物 基本事項(右下に掲載)を9月28日(必着)までに往復ハガキで 市川〒578-0975中鴻池町2-3-13グリーンパル(中鴻池) 06(6744) 2748 (R兼用)

## カラダにいい食べ方講座

健康づくりに役立つ食事の紹介や体組成計による測定をします。 9月21日(金)10時～12時 市内在住の60歳以上の方 定40人(申込先着順) 9月3日(月)～14日(金)に電話または直接 ※ストックなど脱着しにくい服装は不可。

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

## 角田総合老人センターの教室

## 【体操・運動教室】

9月12日(木)10時～11時30分＝ニコニコ体操 13日(木)・26日(木)13時30分～15時＝メロディうんどう 市内在住の60歳以上の方 持タオル、飲み物 ※申込不要。

## 【青春のつどい】

9月21日(金)13時30分～15時10分 市内在住の60歳以上の方 定80人(申込先着順) 詐欺被害についてのミニ講座、エイサー 9月3日(月)から

## 【武本あずさ先生のGO ゴー/ピラティス】

10月～3月の第1火曜日10時30分～11時30分(1月を除く計5日間) 全日程参加できる市内在住の60歳以上の方 定40人(抽選) 持バスタオル、タオル、飲み物 9月5日(木)～21日(金)

各申込期間に電話または直接 市川角田総合老人センター 072(962)8011、R 072(963)2020

くらしの情報セミナー  
アロマテラピーで心身をリフレッシュ

アロマオイルを使って上半身のセルフリンパケアを体験します。 9月25日(木)13時30分～15時30分 市内在住の方 定30人(申込先着順) 9月3日(月)から電話で 市川消費生活センター 072(965)6002、R 072(962)9385

## 健康のつどい 食の話と体操

9月26日(木)13時30分～15時 市内在住の60歳以上の方 定35人(申込先着順) 骨や筋肉を強くする食生活のコツ 持タオル 9月10日(月)から電話または直接 市川八戸の里老人センター 06(6724)6220、R 06(6724)6738

## 8月1日発生の濁り水

## 使用水量の相談を受け付けます

8月1日に発生した停電により、市内で断水および濁り水が発生しました。水道を利用している方には多大なご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。

水道水の濁りの解消のため、水を流し続けた方を対象に使用水量についての相談を受け付けます。

濁りの解消のため水を流し続けた方

9月18日(木)までに電話で(月曜日～金曜日9時～17時30分(祝休日を除く))

上下水道局お客様サービス課 06(6724)1221～1222、R 06(6721) 2374

## ペアレント・トレーニング

発達に課題のある子どもに行動変容を促す方法を学びます。 10月1日(月)・10月15日～11月5日の月曜日・来月1月21日(月)10時～11時30分(計6日間) 市川保健センター 全日程参加でき、市内在住の発達に課題のある4歳～6歳児の保護者 定6人(申込先着順) ※就学前乳幼児の保育あり(要予約)。 9月3日(月)～21日(金)に電話で ※詳しくは9月1日(土)以降の市ウェブサイトをご覧ください。 市川中福祉事務所家庭児童相談室 072(960)9274、R 072(964)7110

## 相談

## 人権相談

## 【特設人権相談】

9月13日(木)14時～16時 市川市社会福祉協議会

市川市社会福祉協議会内人権擁護委員会 06(6789)7201、R 06(6789)2924

## 【常設人権相談】

人権擁護委員(火・水・木)と法務局職員(月・金)が相談に応じます。 月曜日～金曜日9時～16時(祝休日、年末年始を除く) 市川大阪法務局東大阪支局 06(6782)5563

人権啓発課 06(4309)3156、R 06(4309)3823

## 税理士による税務相談

9月12日(木)・26日(木)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(永和2)では、月曜日～金曜日午後1時から常設相談会を実施しています。

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

## 建築士による相談

9月18日(木)13時～16時 市役所本庁舎1階相談室 住宅の設計やリフォーム、欠陥住宅など ※当日先着順。

指導監察課 06(4309)3245、R 06(4309)3829

## 離婚・養育費・ひとり親家庭のための法律相談

9月27日(木)13時～15時50分(1人30分) 市役所本庁舎1階相談室 市内在住のひとり親家庭の母・父、寡婦 ※20歳未満の子どもがいる方の離婚前の相談も可。 定5人(申込先着順) 9月3日(月)から電話で 市川子ども家庭課 06(4309)3194、R 06(4309)3817

## 不動産相談

9月14日(金)10時～12時(受付は11時30分まで) 市役所本庁舎1階相談室 土地、建物など ※当日先着順。

空家対策課 06(4309)3244、R 06(4309)3829

## 花とみどりの相談

9月11日(木)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 身近な植物の育て方、管理方法など ※当日先着順。 花みどり景観課 06(4309)3227、R 06(4309)3831

## 行政書士・社会保険労務士による相談

## 【行政書士】

9月4日(木)13時～16時 遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成、建築業などの許認可申請、会社設立、外国人の帰化など

## 【社会保険労務士】

9月13日(木)13時～16時 定10人 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

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。 市川市情報相談課 06(4309)3104、R 06(4309)3801

## ●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 申申込み方法・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





# お知らせコーナー

## 学ぶ

### 支援職が元気になる講座 災害時にどう動く？ 知っておきたい防災知識

【申込】9月29日(土)＝緊急時に慌てない！～防災ゲーム「クロスロード」で現場の意思疎通を図ろう ▶10月6日(土)＝災害時に柔軟に対応できる力を身につけよう！～みんなで考える避難所のつくり方 ▶13日(土)＝被災して傷ついた心とどう向きあう？～ストレスを抱えた人たちとのコミュニケーション法を学ぶ ☆いずれも10時～12時で計3日間 【市内在住・在勤・在学（いずれか）の方】定20人（全日程受講できる方を優先して抽選）※1歳6か月以上の就学前乳幼児の保育あり（定員各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）。【基本事項（14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9月22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）】

【申込】〒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

### 仕事で使えるパソコン講座

【申込】9月20日(木)10時～13時＝ワード ▶20日(木)13時30分～16時30分＝パワーポイント ▶21日(金)10時～15時＝エクセル 【15歳～39歳の求職中の方】定各6人（申込先着順）【9月3日(月)から電話で】所【申込】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、FAX06（6787）2018 【労働雇用政策室】 06（4309）3178、FAX06（4309）3846

### 東体育館の教室

#### 【Let's dance 教室】

ジャズやヒップホップの要素を基礎から練習します。【9月5日から毎週水曜日17時30分～18時30分】定4歳～小学校6年生 定20人 料4320円（月4回）【室内用シューズ、タオル、飲み物】

#### 【染々旬菜ご飯教室】

【9月27日から毎月第4木曜日11時～13時30分】定16歳以上の方 定12人 料月3160円 【エプロン、三角巾、手ふき】

#### 【姿勢改善教室】

【10月2日から毎週火曜日15時～16時】定18歳以上の女性 定15人 料3240円（月4回）【室内用シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物】

#### 【ゆったりヨガ教室】

【10月2日から毎週火曜日16時15分～17時】定18歳以上の女性 定15人 料3240円（月4回）【ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物】

※いずれも申込先着順。【各開催日の1週間前までに電話予約のうえ、料金を直接】

【申込】東体育館 072（982）1381、FAX072（982）2768

### レビラの教室

10月～来年3月の教室です。

#### 【ししゅう】

【第1・3火曜日10時20分～11時50分】定15人 料針、針山、ハサミ

#### 【すこやかヨガ】

【第1・3火曜日14時～15時30分】定15人 料バスタオル

#### 【3B体操】

【第2・4火曜日13時30分～14時30分】定20人 料1回50円

#### 【絵手紙】

【第1・3金曜日14時～15時30分】定10人 料半紙、文鎮、6B鉛筆

#### 【色えんぴつ】

【第1・3金曜日18時～19時30分】定15人

#### 【けんこう体操】

【第1・3金曜日16時45分～17時45分】定10人

#### 【卓球】

【第1・3土曜日10時～11時30分（11月は24日のみ）】▶第2・4水曜日18時～19時30分 定各15人 ※重複不可。

#### 【レクリエーションボッチャ】

【第1・3土曜日14時30分～16時（11月は24日のみ）】定15人

#### 【オカリナ】

【第2・4水曜日14時～15時30分】定10人 料オカリナ

#### 【ノボラ】

【第3木曜日14時～15時30分】定10人

#### 【コーラス】

【第4木曜日14時～15時15分】定10人

#### 【書芸】

【第2・4木曜日10時～11時30分】定15人 料書道道具

#### 【かんたん生け花】

【第4月曜日10時～11時30分】定5人 料花切りハサミ、持ち帰り用袋

【市内在住の障害児者】※いずれも抽選。別途材料費が必要な教室もあります。【基本事項（14面に掲載）を9月14日(金)（必着）までにハガキで（電話、ファクス、直接も可）】

【申込】〒578-0984菱江5-2-34 レビラ（市立障害児者支援センター） 072（975）5713、FAX072（975）5719

### ArtPlanet 東大阪 子ども楽器体験ワークショップ 音楽キッズラボ

関西フィルハーモニー管弦楽団の団員を講師に迎え、演奏を聞いたり、楽器に触れて鳴らしてみたりするワークショップです。【10月14日(日)10時～12時】所【市民美術センター】定5歳～小学校3年生（市内在住・在学・在園の方優先）定24人（抽選）【基本事項（14面に掲載）と参加者全員の氏名・生年月日、市外の方は「在学・在園」を9月26日(消)印有効）までに往復ハガキまたはEメールで ※未就学児は保護者同伴。

【申込】〒577-8521市役所文化国際課 06（4309）3155、FAX06（4309）3823、✉bunkoku@city.higashiosaka.lg.jp

### 東大阪アリーナの教室

#### 【トレーニングルーム登録講習】

【9月23日(祝)9時30分～11時、26日(祝)13時30分～15時】定高校生以上の方 定各50人（抽選）料500円【基本事項（14面に掲載）と性別、希望日（第2希望まで）を9月5日(祝)（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。

#### 【室内プール 9月の営業時間と料金】

室内プールの9月の営業時間・料金は次のとおりです。【月曜日～土曜日9時～21時（火曜日は休館）、日曜日・祝休日9時～18時】▶一般＝2時間まで800円（超過料金30分200円）▶中学生以下の方＝2時間まで400円（超過料金30分100円）※大きな浮き具（1m以上）やビーチボールの使用は禁止。混雑時は小さな浮き具もご遠慮いただく場合があります。

#### 【9月のプール休館日】

9月1日(土)～4日(火)はプールメンテナンスのため、15日(土)は水泳大会のため、終日プールの一般利用ができません。

※詳しくは東大阪アリーナウェブサイトをご覧ください。

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

### ファミリー・サポート・センター 子育て援助会員養成講座

【10月5日(金)・12日(金)・19日(金)13時～17時（計3日間）】所【市役所本庁舎22階会議室】自宅での保育や送迎ができる、または依頼会員の自宅を訪問し新生児の育児補助ができる心身ともに健康な20歳～70歳の市内または近隣市在住の方（子育て中の方でも可）定30人（申込先着順）

【交通安全講習、普通救命講習、子どもの生活のケア・食生活など】200円 ※持ち物など詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。【基本事項（14面に掲載）を10月4日(木)までに電話またはファクスで（Eメール、直接も可）】

【申込】ファミリー・サポート・センター 06（6785）2625、FAX06（6789）5611、✉famisapo@heartnet-hoshakyo.org

### ビジネスセミナー 医療機器分野への参入をサポート

医療機器市場において業績を伸ばしているモノづくり企業によるセミナーです。【9月14日(金)17時～19時】所【クリエイション・コア東大阪南館3階】市内モノづくり企業・支援機関など 定30人（申込先着順）内展示会（商談会）を最大限に活用し業績を伸ばす方法 【申込書】をファクスで ※詳しくはお問合せください。

【申込】モノづくり支援室 06（4309）3177、FAX06（4309）3846

## おれんじ通信

知って支える認知症

### 寄り添い、支える⑩ 認知症の人への対応の心得 3つの「ない」をご存じですか？

認知症の人が精神的に安定した生活が送れるように、次の3つの「ない」を心がけて対応していきましょう。

#### 1. 驚かせない

高齢者は視野が狭く、耳が聞こえにくい、周りの状況を把握しにくい特徴があります。声をかけるときは視界に入って、穏やかにはっきりした口調で話しましょう。

#### 2. 急がせない

認知症になると、先のことを考えて段取りよく物事を進めることが難しくなり、また高齢になると身体を思うように動かしくくなります。時間をかけて本人ができるように見守ってあげましょう。



### 3. 自尊心を傷つけない

日常生活の中で失敗することが増えると自信を喪失し、不安や緊張が高まります。できないことを指摘するのではなく、できるように支援することで残された力が発揮され、喜びや自信につながります。

◇ ◇  
次回は「かかりつけ医のアドバイス」です。なお、おれんじ通信への意見をお寄せください。

【地域包括ケア推進課】 06（4309）3013、FAX06（4309）3848



## (株)レイズに市長賞詞を贈呈 世界最高峰のル・マン24時間耐久レースで 「トヨタ」の優勝に貢献

8月9日、高度な加工技術により、モノづくりのまち東大阪の認知度向上に大きく貢献した市内モノづくり企業の(株)レイズへ市長賞詞を贈呈しました。

(株)レイズは市販ホイールから WEC(FIA 世界耐久選手権)、スーパー GT 選手権などのレース用まであらゆるホイールを企画から開発、製造、そして検品までを自社一貫体制で行っています。

このほど、6月に行われたモータースポーツ界の世界3大レースの一つ「ル・マン24時間耐久レース」で優勝したトヨタのホイールの開発・製作を行い、優勝に貢献しました。(株)レイズがトヨタと共同開発し、高度な加工技術などにより極めて高性能なホイールを作り上げたことが勝利の一因だといわれています。

この日、(株)レイズ代表取締役会長の斯波眞澄さんと代表取締役社長の三根茂留さん



**(株)レイズ**  
所在地 東大阪市長田西2-4-7  
電話 06 (6787) 1110  
業務内容 自動車用ホイールの製造・販売

が市役所に訪れ、野田市長から賞詞と記念品が手渡されました(上写真)。式典で野田市長は「世界的なレースで優勝を支えたその技術力はとても誇らしいです。今後も市内モノづくり企業として活躍を期待しています」と祝福の言葉を述べました。また三根さんは「このような賞をいただくことができ、非常に光栄です。東大阪を活性できるように元気ある企業づくりがまちの繁栄に寄与できるのではと思っています」と笑顔で話していました。



市役所本庁舎1階に展示された(株)レイズのレース用ホイールを手にする野田市長(右)と(株)レイズ代表取締役社長の三根さん(左)

## 金曜日はラガーシャツ Day

### 郵便局社員が市オリジナルラガーシャツで勤務

市内の郵便局とゆうちょ銀行布施店窓口では、「ラグビーのまち東大阪」を盛り上げようと、毎週金曜日に市オリジナルラガーシャツを社員が着用し勤務しています。

市と市内郵便局は相互に連携し、地域の活性化と市民サービスの向上を図ることを目的として、今年2月に包括連携協定を締結。今回の取組みはこの協定に基づくもので、来客が一番多い毎週金曜日をラガーシャツ Day と定め、市内の56郵便局とゆうちょ銀行布施店で窓口を担当する社員の約300人が、9月28日までラガーシャツを着用して勤務を行い「ラグビーのまち東大阪」を PR します。

大阪府河内中部地区連絡会統括局長の中辻義人さんは、「市内の郵便局とゆうちょ銀行布施店の窓口で、ラガーシャツを着用して勤務している様子をお客さんに見てもらい、ラグビーのまち東大阪を盛り上げたい」と話していました。



布施郵便局でラガーシャツを着用して勤務する社員ら

では9月28日までラガーシャツ

## Town Topics Higashiosaka City

### 市役所本庁舎22階展望ロビー

日本夜景遺産に認定



(一社) 夜景観光コンベンション・ビューローが認定している日本夜景遺産(施設型夜景遺産)に、このほど市役所本庁舎22階展望ロビーが新たに認定されました。

日本夜景遺産とは、日本各地に埋もれている美夜景を再発見し、観光資源としての夜景をアピールするもので、平成16年度以降、毎年10か所〜20か所の夜景遺産が誕生しています。

22階の展望ロビーからは、大阪市全域から生駒山まで360度全ての景色を眺めることができます。特に西側は、東大阪ジャンクションの高速道路の明かりと車のライトなどにより、幻想的な夜景を楽しめます(写真)。今年度は、全国の夜景鑑賞士や自治体、事業者などから全国約100か所を超えるエントリーがあり、1級夜景鑑賞士(夜景マイスター)の投票などにより選ばれました。

10月5日(金)には、「夜景サミット in 札幌」で日本夜景遺産の認定授与式が行われます。

### 10年ぶり 夏の甲子園出場!

#### 近畿大学附属高校野球部が市長を表敬訪問

8月3日、夏の甲子園出場を決めた近畿大学附属高校の野球部が野田市長を表敬訪問しました(写真)。

近畿大学附属高校は、7月28日に開催された第100回全国高校野球選手権記念南大阪大会の決勝戦において、大阪商業大学堺高校を降して優勝。10年ぶり5度目の夏の甲子園出場を見事決めました。

この日は、近畿大学附属高校野球部監督の藤本博国さんと部長の寺林千恵子さ

ん、甲子園に出場する選手18人とその関係者らが市役所を訪れました。

野田市長は「第100回大会という記念すべき大会で、東大阪にある近畿大学附属高校が出場することは大変うれしいことです。強豪ぞろいの大会ですが、1つでも上の勝利をめざし、がんばってください」と選手を激励。市長から大会への意気込みを聞かれた主将の花田大晟さんは、「全国という舞台で強い相手と試合できるのはとても楽しみで、1戦1戦を全力でプレーしたいです」と話しました。

近畿大学附属高校は8月7日、群馬県代表の前橋育英高校に0-2で敗れ、25年ぶりの勝利とはなりませんでしたが、白熱した試合となり最後まで全力で戦い抜きました。

