

接種方法

接種方法	東大阪市	東大阪市	大阪府	自衛隊
個別接種	市内の各医療機関	集団接種 市内の接種会場	コロナワクチン接種センター Maidoーム おおさか	大阪大規模接種センター 府立国際会議場
予約方法	各医療機関へ直接	接種予約サイトまたは 新型コロナウイルスコールセンターへ電話	府ウェブサイトまたは「LINE」で	大阪大規模接種センター専用問合せ・予約窓口へ電話または「LINE」または防衛省ウェブサイト
使用するワクチン	ファイザー社製	ファイザー社製	武田/モデルナ社製	武田/モデルナ社製

※接種方法によって使用するワクチンの種類が異なります。1回目と2回目は必ず同じ種類のワクチンの接種を受けてください。通常1回目の接種から、ファイザー社製は3週間後、武田/モデルナ社製は4週間後に2回目の接種が必要です。
※武田/モデルナ社製は、18歳以上が対象です(7月18日現在)。

東大阪市新型コロナウイルスコールセンター

06 (7668) 0485 ※かけ間違いにご注意ください。

ワクチン接種の予約や接種券(クーポン券)についての問合せは、コールセンターまでお願いします。

開設時間 月曜日～金曜日9時～20時、土・日曜日・祝休日9時～17時30分

※電話による問合せが困難な聴覚障害などのある方は
ファクス(072-929-8239)でご相談ください。

▽接種券(クーポン券)をお持ちの全ての方(一般接種)は8月10日(火)9時から(接種は8月16日(月)から)

▽集団接種会場を縮小
市役所本庁舎を閉鎖
市役所本庁舎を閉鎖
市役所本庁舎を閉鎖

▽市花園ラグビー場
市役所本庁舎を閉鎖

▽市花園ラグビー場
市役所本庁舎を閉鎖

▽市花園ラグビー場
市役所本庁舎を閉鎖

▽接種券(クーポン券)をお持ちの全ての方(一般接種)は8月10日(火)9時から(接種は8月16日(月)から)

▽集団接種会場を縮小
市役所本庁舎を閉鎖
市役所本庁舎を閉鎖

▽市花園ラグビー場
市役所本庁舎を閉鎖

▽市花園ラグビー場
市役所本庁舎を閉鎖

▽市花園ラグビー場
市役所本庁舎を閉鎖

市政だより7月15日号掲載 ワクチン接種予約受付 休止のお詫び

市政だより7月15日号1・2面において新型コロナウイルスのワクチン接種予約の日程などを掲載しましたが、国から配分されるファイザー社製ワクチンの供給量が少なくなることが示されたことから、急遽、予約受付を休止しました。市民の皆様には多大なご迷惑をおかけして申し訳ありません。

今後の予約受付日程などにつきましては、国から配分されるワクチン供給量を見定め、市ウェブサイトや市政だよりなどでお知らせしていきます。

市では、市民の皆さんへの新型コロナウイルス

新規予約受付の再開

7月3日以前に接種予約を済ませている方の対応

ワクチン供給量減少に伴う対応
新規予約受付の再開

7月3日以前に接種予約を済ませている方の対応

7月3日以前に接種予約を済ませている方の対応

7月3日から休止していましたが、ワクチン接種の新規予約受付について、個別接種は7月下旬から順次再開します。また集団接種については、基礎疾患がある方などの優先接種の予約受付を8月3日(火)から、一般接種の予約受付を8月10日(火)から再開します。

7月中旬以降、国から配分されるワクチンの供給量が少なくなることから、急遽、7月3日から個別接種および集団接種の新規予約受付を休止しました。

7月下旬から順次、新規予約受付を再開します。接種は8月9日(休)以降となります(下表参照)。詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。

7月3日以前に接種予約を済ませている方の対応

7月3日以前に接種予約を済ませている方の対応

新規予約受付を再開します

新型コロナウイルスワクチン接種

個別接種の予約受付日程

対象	予約受付再開日時	接種日(1回目)	接種場所
接種券(クーポン券)をお持ちの全ての方	7月下旬から順次	8月9日(休)から	市内医療機関

※予約受付再開日時など、詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

集団接種の予約受付日程

対象	予約受付再開日時	接種日(1回目)	接種場所
優先接種 ・65歳以上の方 ・基礎疾患がある方 ・高齢者入所施設等に就労する市民	8月3日(火)9時から	8月9日(休)～15日(日)	四条図書館2階、ヴェル・ノール布施
一般接種 ・接種券(クーポン券)をお持ちの全ての方(★)	8月10日(火)9時から	8月16日(月)～22日(日)	

※基礎疾患がある方はお薬手帳など、高齢者入所施設等に就労する市民は施設が発行する証明書が必要です。
※8月3日(火)からの優先接種については、予約の空きが多い場合は対象を拡大する場合があります。
★予約受付再開以降、毎週火曜日9時から、翌週月曜日～日曜日の接種分の予約受付を行います(2回目接種の期間を除く)。ただし、国からのワクチン供給量が充分でない場合は変更する場合があります。

市で行う接種の 予約方法

集団接種

接種予約サイト
(右のコードから
アクセス可)
または
新型コロナウイルス
コールセンターへ電話
☎ 06 (7668) 0485



個別接種

各医療機関へ
直接予約

新型コロナ ワクチン

65歳以上の高齢者 約7割が1回目接種済

市では、これまで65歳以上の高齢者などを対象にワクチン接種を実施してきましたが、7月18日時点で、約12万8000人が1回目の接種を終えており、そのうち約8万1000人が2回目の接種も完了しています。65歳

以上の高齢者の接種率は、1回目が76・8%、2回目が56%となっています。

なお、個別接種、集団接種の接種割合は、個別接種が約75%、集団接種が約25%となっており、多くの市民がかりつけ医などの自

宅近くの医療機関においてワクチン接種を受けています。

12歳～15歳の方へ
7月15日に
接種券を送付

12歳～15歳の方へ、7月15日に接種券（クーポン券）を送付しました。これから12歳になる方については12歳の誕生日の翌月に順次送付します。

市では、12歳～15歳の方の接種は、かかりつけ医での接種を推奨しています。かかりつけ医に相談のうえ、接種を受けてください。なお、本市では学校での集団接種は実施しません。

また、12歳～15歳の方の接種については保護者の同意が必要で、予診票の保護者自己署名欄に署名を忘れないよう、ご注意ください。接種可能な医療機関は2・3面に掲載されています。

新型コロナウイルスコールセンター
06 (7668) 0485

ワクチン最新情報

ワクチン接種に関する最新情報は
こちらから



5、FAX 072(929)82399

ワクチン

7月26日から発行
接種証明書

市では、海外渡航予定がある方を対象に、7月26日(月)からワクチン接種証明書を発行します。ワクチン接種証明書は、諸外国への入国時に提示を求められた際の利用が想定されています。

証明書発行の申請および交付については、郵送のみの対応として、必要書類や申請方法など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。



〒571-8521 市役所新型コロナウイルス接種事業課ワクチン接種証明書発行担当
新型コロナウイルスコールセンター
06 (7668) 0485、FAX 06(43009)38815

ワクチン接種が可能な医療機関・集団接種会場一覧

令和3年
7月20日現在

個別接種

各医療機関の対応

- ① = かかりつけ患者以外の方も接種可能
- ② = かかりつけ患者のみ接種可能

東地域

※郵便番号579の地域。

(町名50音順)

医療機関名	所在地	電話番号
② 五島整形外科クリニック	旭町3-5	072 (984) 3600
② 枚岡病院	出雲井本町3-25	072 (982) 1125
② 門脇医院	神田町3-11	072 (984) 0330
② 松浦医院	喜里川町1-24	072 (988) 0788
② 内科・泌尿器科さとうクリニック	喜里川町3-13阪田屋ビル 1階	072 (984) 3101
① 藤戸小児科	日下町3-2-35	070 (1265) 8831
② 中川内科クリニック	日下町3-5-30	072 (982) 7714
② 佐々木整形外科	四条町1-14フォーチュンコート 2階	072 (986) 8288
② 福田クリニック	四条町1-14フォーチュンコート 4階南	072 (980) 5585
① 浅川クリニック	下六万寺町1-1-5	072 (981) 1008
② 溝畑クリニック	下六万寺町2-2-10	072 (985) 0032
① しんいけクリニック	新池島町2-13-21	072 (987) 0505
② こばやし内科呼吸器クリニック	末広町3-7ファースト瓢箪山100号室	072 (940) 7072
② 横内内科	鷹殿町2-5	072 (986) 2780

医療機関名	所在地	電話番号
① 杉岡医院	豊浦町14-1	072 (984) 9386
② いわさきクリニック内科呼吸器科	鳥居町8-6	072 (986) 1400
① 田邊整形外科医院	中石切町1-9-18	072 (988) 5557
① 森外科・内科クリニック	中石切町2-4-29	072 (984) 0777
② 金澤クリニック	西石切町1-11-18	072 (985) 6951
① 大久保小児科医院	西石切町1-11-20新石切出口正ビル 2階	072 (984) 1118
① 西川クリニック	箱殿町5-1	072 (983) 7088
① 田淵クリニック	東山町1-10	072 (988) 5727
② 和田診療所	東山町4-8W・S 百光ビル 1階B	072 (986) 0900
① たけしま耳鼻咽喉科医院	瓢箪山町3-20コスモス瓢箪山 2階	072 (986) 3341
② はる診療所	瓢箪山町4-26ツインコスモス瓢箪山201	072 (970) 6625
① 松下内科リハビリクリニック	瓢箪山町6-21	072 (984) 4371
② 蛭沼耳鼻咽喉科医院	瓢箪山町11-24	072 (981) 3517
② 坂本医院	御幸町11-3	080 (6107) 5354

中地域

※郵便番号578の地域。

(町名50音順)

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists medical facilities in the middle region.

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists medical facilities in the middle region.

西地域

※郵便番号577の地域。

(町名50音順)

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists medical facilities in the western region.

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists medical facilities in the western region.

集団接種

各会場とも駐車場の駐車台数が少ないため、公共交通機関の利用にご協力ください

Table with 2 columns: 施設名, 所在地. Lists mass vaccination sites.

※8月9日(休)から閉鎖します。

掲載されていない医療機関でもかかりつけ患者のみを接種対象としている場合がありますので、詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

8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(予約制) [クラミジア・梅毒 ・エイズ検査 (証明書の発行はありません)]		20日(金) 9:30~11:00	25日(水) 9:30~11:00	23日(月) 9:30~11:00
精神保健相談(予約制) (アルコール依存症、 認知症の相談を含む)		4日(水)・5日(木)・ 19日(水) 14:00~16:00	2日(月)・24日(水) 14:00~16:00	3日(火)・12日(水)・ 17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)		27日(金) 9:30~10:00		25日(水) 9:10~10:40
電話健康相談		月曜日~金曜日 9:00~12:00・ 12:45~17:30	月曜日~金曜日 9:00~12:00・ 12:45~17:00	月曜日~金曜日 9:00~12:00・ 12:45~17:30
4か月児健康診査 (令和3年4月生まれ) (予約制)		10日(水)・24日(水) 午後(※)	10日(水)・24日(水) 午前(※)	11日(水)・18日(水)・ 25日(水) 13:20~14:30(※)
1歳6か月児健康診査 (令和2年1月生まれ) (予約制)		18日(水)・25日(水) 午後(※)	13日(金)・27日(金) 午後(※)	3日(火)・17日(水) 13:15~14:30(※)
3歳6か月児健康診査 (平成30年2月生まれ) (予約制)		20日(金)・27日(金) 午後(※)	6日(金)・20日(金) 午後(※)	10日(水)・24日(水) 13:15~14:30(※)
BCG接種 (5か月から1歳の誕生 日の前日までの乳児) (予約制)		3日(水)・17日(水) 午後(※)	3日(水)・17日(水) 午前(※)	4日(水)・16日(月) 13:20~14:20(※)
離乳食講習会(予約制)				26日(水) (初期)13:30~14:10 (中期・後期) 15:00~15:40
糖尿病個別食事相談 (予約制)		6日(金)13:00~15:00 18日(水)9:30~11:00	12日(水)9:30~11:00 24日(水)13:00~15:00	13日(金)13:00~15:00 24日(水)9:30~11:00

(※)受付時間は個別通知に記載。
▶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。
▶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、サルモネラ属菌、大腸菌 O157)	3日(水) 24日(水) 9:30 11:00	2640円	06(6788)4483 FAX06(6787)7404
水道法に基づく 飲用水水質検査(予約制)	2日(月)	平常項目 1万6800円	環境衛生検査センター 06(6787)5021 FAX06(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。

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。催しは各子育て支援センターで開催。全て保護者が同伴してください。 **定**▷あさひっこ・ももっこ=各催しにより異なる(自由来館は15組30人)▷ゆめっこ=各15組30人▷鴻池・長瀬・荒本子育て支援センター=各10組20人 ※いずれも申込先着順。
掲載の催しへの参加には申込みが必要です。各実施日(利用希望日)の1週間前から電話で各子育て支援センターに申し込んでください。 **受付時間**▷あさひっこ=9時30分~15時30分(火曜日~土曜日、第2・4日曜日)▷ももっこ=9時30分~15時30分(月曜日~土曜日)▷ゆめっこ=9時30分~15時30分(月曜日~日曜日、祝休日)▷鴻池・長瀬・荒本子育て支援センター=9時30分~11時30分・13時30分~15時30分(月曜日~金曜日)

ゆめっこ

【身体測定】
時 8月4日(水)・16日(月)9時30分~11時30分・13時30分~15時30分
【栄養士による相談】
時 8月5日(水)14時~15時
【絵の具でペタペタひまわり作り】
時 8月6日(金)・31日(水)9時30分~11時30分・13時30分~15時30分
◇ ◇
対 就学前乳幼児(未就園児)
甲 園 ゆめっこ(布施子育て支援センター) 06(6748)0210、FAX06(6748)0257

ももっこ

【身体測定】
時 8月6日(金)・25日(水)10時~11時・14時~15時 対 就学前乳幼児(未就園児) 定 各15組30人
【子育てサポーターによる相談】
時 8月20日(金)14時~15時30分 対 就学前乳幼児(未就園児) 定 15組30人
【赤ちゃんタイム】
時 毎週金曜日13時30分~15時30分、8月23日(月)9時30分~11時30分 対 未歩行児(未就園児) 定 各5組10人
◇ ◇
甲 園 ももっこ(楠根子育て支援センター) 06(4306)4151、FAX06(4306)3080

荒本子育て支援センター

【園庭で遊ぼう(水遊び)】
時 8月3日(水)・10日(水)・18日(水)・25日(水)10時~11時
【壁面制作「風鈴」を作ろう】
時 8月5日(水)11時~11時30分・14時30分~15時
◇ ◇
対 就学前乳幼児(未就園児)
甲 園 荒本子育て支援センター 06(6788)1055、FAX06(6788)2597

鴻池子育て支援センター

【子育てサポーターによる相談】
時 8月3日(水)10時~11時30分 対 就学前乳幼児(未就園児)
【テラスで水遊び】
時 対 ▷ 8月6日(金)=就学前乳幼児(未就園児)▷18日(水)=よちよち歩きの1歳児(未就園児) ☆いずれも10時~11時で気温が低いときは室内遊び
【栄養士による離乳食相談】
時 8月11日(水)14時~15時 対 未歩行児(未就園児)
◇ ◇
甲 園 鴻池子育て支援センター 06(6748)8251、FAX06(6743)0577

長瀬子育て支援センター

【子育てサポーターによる相談】
時 8月3日(水)10時~11時30分 対 就学前乳幼児(未就園児)
【赤ちゃんタイム de 名札作り】
時 8月4日(水)13時30分~15時30分 対 未歩行児(未就園児)
【よっといで~手形アート】
時 8月11日(水)・12日(水)9時30分~11時30分 対 就学前乳幼児(未就園児)
◇ ◇
甲 園 長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、FAX06(6728)2413

あさひっこ

【身体測定】
時 8月10日(水)10時45分~11時15分・14時45分~15時15分 定 各15組30人
【心理職による相談】
時 8月18日(水)13時30分~15時30分 定 2組
◇ ◇
対 就学前乳幼児(未就園児)
甲 園 あさひっこ(旭町子育て支援センター) 072(980)8871、FAX072(985)1055

保健所・センターだより

東保健センター：TEL072(982)2603 FAX072(986)2135
 中保健センター：TEL072(965)6411 FAX072(966)6527
 西保健センター：TEL06(6788)0085 FAX06(6788)2916
 健康づくり課：TEL072(960)3802 FAX072(970)5821

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

健康・禁煙相談広場

時間▷8月10日(火)＝①やまなみプラザ(四条)、②ももの広場(楠根)
 ▷11日(水)＝②中保健センター ▷12日(木)＝②グリーンパル(中鴻池)、②夢広場(布施駅前) ▷16日(月)＝①中保健センター ▷17日(火)＝①ゆうゆうプラザ(日下)、②はすの広場(近江堂) ▷20日(金)＝①東保健センター ☆①は11時～12時、②は15時～16時
 市内在住の20歳以上の方 健康・禁煙相談、血圧測定など
 東・中・西保健センター

ご協力ください 8月の献血

時間▷8月13日(金)10時～16時30分＝市役所本庁舎 ▷22日(木)10時～12時30分・13時30分～16時＝石切刃筋神社 ※日程は変更する場合があります。受付時に保険証などで本人確認をします。
 大阪府赤十字血液センター 06(6962)7654、FAX06(6968)4900 ▷地域健康企画課 072(960)3801、FAX072(960)3806

研究段階にある不育症検査 費用の一部を助成

不育症に悩む方の経済的な負担を軽減するため、研究段階にある不育症検査(流産検体を用いた染色体検査)のうち、保険適用を見据えた先進医療として実施される不育症検査の費用の一部を助成します。
 検査実施日時点で市内に住所があり、2回以上の流産・死産の既往がある方 助成対象検査 先進医療として告示されている不育症検査を実施しており、管轄の厚生局に届出を行い承認されている

保険医療機関で、令和3年4月1日以降に実施した不育症検査 助成額 1回5万円まで(保険適用されている不育症に関する治療・検査を保険診療として実施している医療機関で実施した検査の先進医療部分に限る) ※申請方法など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。
 東・中・西保健センター▷母子保健・感染症課 072(970)5820、FAX072(970)5821

受診ください 石綿(アスベスト)検診

時間▷9月1日(水)＝中保健センター ▷10月5日(火)＝西保健センター ☆いずれも10時10分から 過去に石綿(アスベスト)にばく露した可能性のある方で、次の全てにあてはまる方 ▷市内在住 ▷今年度の肺がん・結核検診を受診していない ▷石綿に関わる仕事をしていた、またはその家族もしくは石綿を扱う工場などの近くに住んでいた ▷環境省の石綿読影の精度確保等調査事業の内容を理解し、調査の協力に同意する ※石綿健康手帳所持者、職場などで石綿に関する特殊健康診断を受診できる方、呼吸器疾患で医療機関を受診している方は対象外。過去に石綿ばく露者の健康にかかる試行調査で石綿検診を受診したことのない方を優先。 各10人(申込先着順) 問診、胸部エックス線検査、胸部エックス線画像の読影 各実施日の1週間前までに電話または直接 健康づくり課

食中毒にご注意!

鶏肉などは生食せず充分加熱を

近年、カンピロバクターという細菌を原因とする食中毒が増加しています。鶏肉の約70%には、カンピロバクターが付着しているとわかっており、鶏肉の生食や不十分な加熱調理が食中毒の原因となります。細菌は加熱により死滅します。鶏肉の生食は避け、中心部まで充分に加熱してから食べるようにしましょう。また、乳幼児や高齢者、

抵抗力の弱っている方は症状が重くなる可能性がありますので、決して生食はしないでください。
 食品衛生課 072(960)3803、FAX072(960)3807



あらしうな 二度とつかうな 核兵器 中学校1年生(人権作品集)

肺がん・結核エックス線検診

時間▷8月17日(火)9時10分から＝西保健センター ▷20日(金)9時20分から＝中保健センター 肺がん検診＝市内在住の40歳以上の方 結核検診＝市内在住の65歳以上の方 各20人(申込先着順) 各実施日の2日前までに電話または直接 中・西保健センター



乳がん(マンモグラフィ)検診

時間定申▷9月8日(水)13時から＝東保健センター/30人/電話または直接 ▷9日(木)13時15分～15時45分＝西保健センター/30人/電話または直接 ▷30日(水)13時～15時45分＝中保健センター/35人/電話で ※いずれも申込先着順。令和3年4月1日現在、市内在住の40歳以上の偶数年齢の女性(前年度受診していない場合に限り、奇数年齢の方も受診可) 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。 マスク、問診票、市がん検診受診証、バスタオル 東・中・西保健センター

マタニティキッチン

8月25日(水)13時30分～14時30分 市内在住の妊婦 4人(申込先着順) 妊娠期の食事バランスなどについての講話(調理はありません) 母子健康手帳 基本事項(11面に掲載)を電話またはファクスで 中保健センター

成人歯科健康相談

8月25日(水)＝西保健センター ▷27日(金)＝東保健センター ☆いずれも9時30分～11時30分 市内在住の20歳以上の方 各10人(申込先着順) 電話で 東・西保健センター

男の食と健康講座

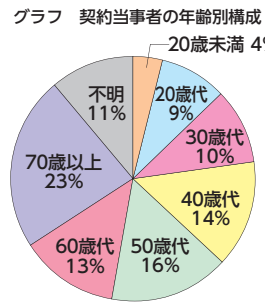
8月26日(水)＝食材の切り方や調味料の量り方など ▷9月6日(月)＝食事の選び方や食べ方のコツを学ぶ ☆いずれも9時30分～11時30分で計2日間。調理実習・試食はありません 市内在住の60歳以上の男性 8人(申込先着順) エプロン、三角巾、手ふき2枚 8月25日(水)までに電話または直接 東保健センター

表① 販売購入形態別相談件数

販売購入形態	件数
通信販売	1516 (1233)
店舗購入	882 (1033)
訪問販売	352 (449)
電話勧誘販売	113 (174)
マルチ・マルチまい取引	44 (42)
訪問購入	20 (13)
その他無店舗販売	25 (10)
ネガティブ・オプション	25 (6)
不明・無関係	980 (682)
計	3957 (3642)

表② 相談の多い上位5品目

順位	品目	件数
1	商品一般	348 (214)
2	他の健康食品	202 (168)
3	賃貸アパート	183 (158)
4	携帯電話サービス	118 (88)
5	保健衛生品その他	99 (25)



※表①②の()は令和元年度の件数。



～緊急レベル★★★★☆
身に覚えのない
SMS に気を付けて!

事例① 大手通販サイト会社から「有料映像配信サービスの料金が支払われていない。今日中に連絡がない場合は法的手続きに移行する」というSMS(ショートメッセージサービス)が届いた。有料サービスには加入しているが、料金は支払っていないはずだ。

事例② 宅配業者から「お客様の荷物をお届けに来ましたが不在のため持ち帰りました。記載しているURLよりご連絡ください」というSMSが届いた。URLにアクセスするとIDやパスワードを入力する画面になった。

解説 事例①のように、実在する

大手通販サイトを名乗り、身に覚えのない料金を請求する架空請求の相談が後を絶ちません。法的手続きをとるなどの文言で不安をあおり、請求金額や内容などを記載せずに連絡させる手口もあります。また、連絡をすると個人情報を知られたり、高額請求をされたりすることがあり注意が必要です。

事例②は、宅配業者の不在通知を装って送られるSMSです。偽のウェブサイトに誘導するためのURLが記載されており、アクセスすると不審なアプリがダウンロードされます。自身のスマートフォンが不正に使用されたり、アプリに入力したID

やパスワード、カード情報などが不正に利用されたりする被害が起きています。こういったSMSが届いた場合は、次のように対処してください。

- ▷本日中に連絡するように記載されている場合でも、身に覚えのない請求や内容に不明な点がある場合は連絡をしない ▷SMSで不在通知が届いても記載されているURLにアクセスせず、公式のウェブサイトや電話窓口などで正式なサービスかどうかを確認する ▷URLにアクセスした場合は、不審なアプリがインストールされていないかを確認する ▷IDやパスワード、暗証番号などの個人情報は入力しない
- 不安に思うことや判断に迷うことがあれば、相手に連絡をする前にご相談ください。

消費生活センター 072(965)0102、FAX072(962)9385

令和2年度に消費生活センターで受けた相談件数は3957件で前年度より315件増加しました。新型コロナウイルス感染症の影響もあり例年よりも多くの相談が寄せられました。

「高年齢者からの相談が依然として高水準」70歳以上の方の契約に関する相談は923件で全体の約23%を占めています(グラフ参照)。前年度より54件増加しており、依然として高い割合です。

「高齢者からの相談が依然として高水準」70歳以上の方の契約に関する相談は923件で全体の約23%を占めています(グラフ参照)。前年度より54件増加しており、依然として高い割合です。

令和2年度消費生活相談
新型コロナウイルス感染症関連の
相談が増加

価格・届かない」「注文した覚えのないマスクが届いた」というコロナ禍の影響を受けた相談が多く寄せられました。

東大阪市 平和都市宣言

平和は、人間として生きるための基本であり、全世界共通の願いです。私たちの生活も、本市のまちづくりの理念である「人権尊重に根ざした市民都市の創造」の実現も真の恒久平和なくしては望まれません。

このため、私たちは平和の重要性とこれを脅かす核兵器の廃絶を全世界に訴えるとともに、本市が非核「平和都市」であることをここに宣言します。

1985年11月1日

戦争の本展

市立図書館で平和や戦争に関する本を展示します。

8月7日(土)15時～15時30分 花園図書館
8月21日(土)10時～12時 50人(抽選) マスク 基本事項(11面に掲載)を8月6日(金)(必着)までにハガキで(電話、ファクス、直接も可)

〒577-0832長瀬町3-4-3 長瀬人権文化センター 06(6720)1701、FAX06(6729)9171

はぐさ市民劇場 映画の集い

映画「ヒックとドラゴン 聖地への冒険」を上映します。

8月21日(土)10時～12時 50人(抽選) マスク 基本事項(11面に掲載)を8月6日(金)(必着)までにハガキで(電話、ファクス、直接も可)

〒577-0832長瀬町3-4-3 長瀬人権文化センター 06(6720)1701、FAX06(6729)9171

再びあの悲劇を繰り返さないために
21世紀を「人権の世紀」に

私たちは20世紀に2度わたる世界大戦を経験しました。戦争では多くの尊い命が犠牲になり、悲劇と破壊をもたらしました。そして、これらの反省から世界的な平和と人権の尊厳を求める機運が高まり、再びあの悲劇を繰り返してはならないと、私たちは戦争の放棄と平和への願いを込めた「日本国憲法」を制定し、恒久平和の確立をめざしています。

しかし、世界では、テロや地域紛争などが今も絶えることがありません。また、核実験や核兵器開発においても、平和とはかけ離れた厳しい状況にあります。「平和」とは、人間が人間らしく生きるための基本であり、毎日の生活を安全と安心して暮らせることが私たちの願いです。

平和の灯・平和の女神像

「平和の灯」は、平成5年に平和なまちづくりのシンボルとして広島、長崎の灯火からの分火を受け、「平和の女神像」とともに市民会館前に設置し、核兵器の廃絶と世界の恒久平和を訴えてきました。平成27年9月に、市役所本庁舎前の春宮公園内へ移設されました。

マイクロ水力発電とは

水力を利用した発電設備で、発電出力1万kW以下の設備を「小水力発電」、そのうち100kW以下の小規模な水力発電設備を「マイクロ水力発電」といいます。水走配水場の発電設備はマイクロ水力発電に分類されます。

発電には、水圧を利用するため、天候に左右される太陽光発電や風力発電と違い、常に一定の発電ができ、95%以上の高い発電効率を求めています。

マイクロ水力発電システム

(出典) 株式会社DK-POWER ウェブサイトより

**環境にもやさしい
水走配水場
マイクロ水力発電を実施**

市の基幹配水施設である水走配水場では、マイクロ水力発電設備を民間企業との連携で導入し、4月から運用を開始しました。

水走配水場は村野浄水場(大阪府城東区)から送られてきた浄水を市内に配水しており、配水池へ流入する水圧を利用して水力発電を実施しています。

再生可能エネルギーを利用した発電を行うことで、二酸化炭素の排出量を削減し、環境負荷が低減されます。また、民間企業が発電設備を設置・維持管理

市は、市が所有する水走配水場では、マイクロ水力発電設備を民間企業との連携で導入し、4月から運用を開始しました。

水走配水場は村野浄水場(大阪府城東区)から送られてきた浄水を市内に配水しており、配水池へ流入する水圧を利用して水力発電を実施しています。

再生可能エネルギーを利用した発電を行うことで、二酸化炭素の排出量を削減し、環境負荷が低減されます。また、民間企業が発電設備を設置・維持管理

**ご利用ください
ひとり親家庭のための
相談窓口を開設**

ひとり親家庭への総合的な支援のための相談窓口を次のとおり開設します。ぜひ、ご利用ください。

8月26日(土)10時～16時 市役所本庁舎1階相談室 8月2日(日)から電話で

求人情報の提供や面接のアドバイス、履歴書の書き方などの相談に専門の相談員が応じます。

8月26日(土)10時～16時 市役所本庁舎1階相談室 8月2日(日)から電話で

母子・父子自立支援 0264 27264

**児童扶養手当と特別児童扶養手当
現況届・所得状況届の提出を**

児童扶養手当を受けられている方は8月中旬に現況届を、特別児童扶養手当を受けている方は9月13日(月)までに所得状況届を提出してください。

対象者には、受付日時と場所を記載したお知らせを送付しますので、必要書類などを持って必ず届出してください。届出がないと、児童扶養手当は11月分以降、特別児童扶養手当は8月分以降の手当が停止されます。

受付日時と場所

市役所本庁舎7階会議室 8月26日(土) 市役所本庁舎1階相談室 8月2日(日) 10時～15時50分(1人30分程度) 各日5人(申込先着順)

8月2日(日)から電話で

母子・父子自立支援 0264 27264

相談のつづき

行政書士・社会保険労務士による相談

【行政書士】

☎ 8月3日(火)13時～15時 ④遺言・相続・内容証明・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】

☎ 8月12日(木)13時～15時30分 ④10人 ④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 ※当日先着順。

☎ 市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

福祉なんでも相談

☎ 8月3日(火)＝やまなみプラザ(四条)、イコラーム(男女共同参画センター) ▷4日(水)＝夢広場(布施駅前) ▷5日(木)＝はすの広場(近江堂) ▷6日(金)＝グリーンパル(中鴻池) ▷18日(水)＝ゆうゆうプラザ(日下) ▷19日(木)＝ももの広場(楠根) ☆いずれも13時30分～16時

☎ 地域福祉課 06(4309)3181、FAX06(4309)3815

その他

子ども110番の家にご協力を

市では、地域の子どもの安心して暮らせる環境を確保するため、「子ども110番の家」を設置し、子どもを犯罪から守る運動を推進しています。「子ども110番の家」とは、子どもがトラブルに巻き込まれそうになったときに、助けを求めて駆け込むことができる家のことです。この運動に協力いただける家庭や会社などには、「子ども110番の家」の目印となる小旗やプレート(画像)を配布します。随時登録を受け付けていますので、お問合せください。なお、活動中に被害に遭われたときのため、市で災害見舞金保険に加入しています。



☎ 青少年教育課 06(4309)3281、FAX06(4309)3835

ちびっこ消防士集まれ!

市消防局オリジナル 消防資器材セットをプレゼント

市消防局では、子どもたちに消防を身近に感じてもらうために、ミニ空気呼吸器セット(ミニ呼吸器・ミニ面体・ミニ防火帽)の作成マニュアルをつくり、市ウェブサイトや市消防局公式YouTubeで公開しています。

このほどミニ空気呼吸器セットを自作し、持参した子どもに市消防局オリジナル消防資器材セットをプレゼントします(先着20人)。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください



ミニ空気呼吸器セット完成見本

たたくか、お問合せください。受

付期間 11月30日(火)まで

受付場所 ④消防局予防広報課 072(966)9663、FAX072(966)9669 ▷防災学習センター 072(966)9998、FAX072(966)9990

盗難被害に遭わないために 自転車には必ず鍵を

大阪で最も被害の多い犯罪は自転車の盗難で、昨年は1万8677件の被害がありました。自転車の盗難の約半数は鍵をかけないことで被害に遭っています。大切な自転車を守るために、自転車をとめるときは短時間でも必ず鍵をかけましょう。シリンダー錠やディンプル錠など、防犯性能の高い錠を取り付ける、またはワイヤー錠などで二重にロックをするより効果的です。

また、自転車防犯登録は法律で義務付けられています。盗難予防と盗難自転車の早期発見に役立ちますので防犯登録にご協力ください。

☎▷自転車防犯登録について＝府自転車商防犯協会 06(6629)0750 ▷危機管理室 06(4309)3130、FAX06(4309)3858

保育のお仕事合同説明会

保育教諭や保育士、幼稚園教諭、子育て支援員の資格がある方(取得見込み含む)の就労支援を目的に、認定こども園、保育所がブースを出展し直接話を聞くことができる合同説明会を開催します。今年度は八尾市と合同で開催します。☎9月5日(日)13時～16時 ④難波御堂筋ホール(大阪市中央区難波4) ※新型コロナウイルスの影響で中止になる場合あり。

☎子どもすこやか部施設指導課 06(4309)3201、FAX06(4309)3817

都市計画についての公聴会

府では、東部大阪都市計画の変更案を作成するにあたり公聴会を開催します。なお、案の概要は市役所本庁舎13階都市計画室でも閲覧できます。☎9月2日(木)13時から ④大阪府庁別館7階都市計画室分室 ※傍聴者は定員10人(申込先着順)。④都市再開発の方針、防災街区の整備の方針 ④公述希望者は公述申出書(様式指定)を8月2日(月)～16日(月)(必着)に郵送または直接、傍聴希望者は基本事項(11面に掲載)を同期間にハガキまたはEメールで

☎〒540-8570大阪府計画推進課 06(6944)6776、✉keikakuusin@inbox.pref.osaka.lg.jp

☎都市計画室 06(4309)3211、FAX06(4309)3831

お詫びと訂正

7月15日号の市政だより5面に掲載しました介護保険高額介護(予防)サービス費負担上限額の見直しの記事に誤りがありました。表内の利用者負担段階が現役並み所得者の利用者負担上限額(月額)について、見直し前の額および課税所得145万円(年収約383万円)以上課税所得380万円(年収約770万円)未満の方の額を「4万4000円」と掲載しましたが、正しくは「4万4400円」です。お詫びして訂正します。

☎高齢介護室給付管理課 06(4309)3186、FAX06(4309)3814

市消防局

火災調査隊が

大阪の消防大賞を受賞

市消防局火災調査隊が、府内の消防本部や消防団などで顕著な活動を行った者に贈られる「大阪の消防大賞」を受賞しました(写真)。

今回の受賞では、高齢者宅の火災を発生させない環境づくりをめざし、火災被害をなくすための日々の広報・啓発活動が高く評価されました。

近年、高齢者宅での火災では、死者が発生したり、全焼にまで発展したりするケースが多くなって

います。これらの理由は高齢者の老化に伴う体力や判断力の低下で火災の発見が遅れたり、通報や初期消火ができなかったりするため、身体の不自由な高齢者本人には火災の予防が難しいと考えられます。

火災調査隊は、高齢者宅の火災予防には周りの家族や介護者の役割が大きいことに着目し、ホームヘルパーなどを対象にした火災予防講習を開催しました。講習の参加者からは「高齢者宅を訪問する際の注意点がわかった」「高齢者だけでなく、自分の家を守る方法も学べた」などの感想が聞かれ、実際に高齢者宅の火災予防に大きく貢献しました。

☎消防局予防広報課 072(966)9663、FAX072(966)9669





催し

中学・高校生のための 魅力ある企業の仕事説明会

中河内地域の企業40社が集まり、展示会形式で企業の魅力を伝えます。**日** 8月7日(土)13時~16時30分(受付は16時まで) **所** 夢工場(布施駅前) **対** 中学校・高校の生徒や教員、生徒の保護者

問▷大阪府中小企業家同友会 06(6944)1251、FAX06(6941)8352 ▷労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

8月の移動図書館

問移動図書館 06(6728)0202、FAX06(6730)7337

日下町丹波神社西側	13:20~13:50		花園西町公園	13:20~13:50	
駅前公園(上石切町2)	14:00~14:30	10日(火)	岩田公園	14:10~15:00	
ダイアパレス横(西石切町2)	15:00~15:40		若江本町北公園	15:30~16:10	11日(水)
横小路メイ・トラス	13:20~13:40		東楠風狂公園稲荷神社横	13:20~14:20	
上六万寺児童遊園	14:00~14:30	13日(金)	寺嶋公園	15:00~16:00	
桜井児童遊園	15:00~15:40		春光園(横枕)	13:20~13:50	
瓢箪山稲荷神社東駐車場	13:20~13:50		加納アメリカ集会所前	14:10~14:50	4日(水)
大池公園	14:00~14:30	5日(木)	府営加納住宅集会所前	15:10~15:50	
新池島町児童遊園	15:10~15:50		三ノ瀬公民分館	13:10~13:50	5日(木)
オーク新石切(西石切町7)	13:20~13:50		大和公園	14:00~14:40	
豊浦公民分館	14:10~14:40	6日(金)	はずの広場(近江堂)北側	15:20~16:00	
シャルマンコーポ校岡公園	15:10~15:40		市営島町住宅	13:20~13:50	10日(火)
東体育館前	13:20~13:50		市営島島住宅集会所前	14:00~14:40	
マンハイム石切(日下町4)	14:20~15:00	12日(水)	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	
鴻北公園西側	13:20~14:00		柏田公園	14:40~15:10	3日(水)
府営東鴻池第二住宅	14:10~14:40	3日(水)	岸田堂南公園	15:40~16:20	
メープルコート(島之内1)	15:30~16:00		西堤神社境内	13:30~14:10	
玉串西団地集会所前	13:20~14:00		川俣水みらいセンター西	14:20~14:50	12日(木)
府営東大阪玉串住宅	14:10~14:40	6日(金)	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		御厨天神社境内	13:20~13:50	
角田総合老人センター	13:20~13:50		新家西町第2公園	14:00~14:30	13日(金)
プレゼント東大阪(岩田町6)	14:10~14:50	4日(水)	五百石公園(御厨東2)	15:30~16:10	
八戸の里公園相撲場西側	15:30~16:20				

やまなみロビーコンサート

日 9月18日(土)13時30分~14時30分 **所** 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 **定** 40人(抽選) **内** マンドリンやギターなどの演奏 **持** マスク **基** 基本事項(11面に掲載)を8月27日(金)(必着)までに往復ハガキで

所 **問** **問** 〒579-8054南四条町1-7 やまなみプラザ(四条) 072(988)3107(FAX兼用)

司馬遼太郎記念館 夏の館長トーク

司馬遼太郎記念館館長の上村洋行さんが、奈良市内の4つの場所について語る司馬遼太郎の視点について語ります。**日** 8月21日(土)14時から **定** 80人(申込先着順) **※** 入館料(一般500円、中学・高校生300円、小学生200円)が必要。 **持** マスク **基** 基本事項(11面に掲載)と参加希望人数を電話またはファクスで

所 **問** **問** 司馬遼太郎記念館(下小阪3) 06(6726)3860、FAX06(6726)3856

問 文化のまち推進課 06(4309)3155、FAX06(4309)3823

四条奇席~花園で笑おう

日 8月12日(木)14時~15時 **所** 花園図書館 **対** 小学生以上の方 **定** 50人(申込先着順) **内** 桂紋四郎さんによる落語会 **※** 途中入場不可。 **料** 500円 **持** 電話または直接

問 **問** 四条図書館 072(982)1235、FAX072(984)6079

旧河澄家の催し

【暑い夏も楽しもう!バスボム作り&夏祭り体験】

日 8月22日(土)13時~15時 **対** 3歳以上の方 **※** 未就学児は保護者同伴。 **定** 15人 **料** 100円 **持** マスク、帽子、タオル、飲み物 **日** 8月3日(火)から

【郷土の人々紙芝居画展】

日 8月27日(金)~9月26日(日)9時30分~16時30分 **※** 申込不要。

【郷土の人々紙芝居公演会】

観念寺住職の宮本直樹さんによる紙芝居を公演します。**日** 8月29日(日)13時~15時 **定** 20人 **持** マスク **日** 8月4日(水)から

◇ **※** いずれも申込先着順。 **日** 各申込開始日の9時30分から電話または旧河澄家ウェブサイト

所 **問** **問** 旧河澄家(日下町7) 072(984)1640(FAX兼用)

中鴻池市民プラザの催し&教室

【大紙相撲~グリーンパル場所】

型紙で作製した力士でトーナメント戦を戦います。**日** 8月28日(土)13時30分~15時30分 **所** 中鴻池市民プラザ **定** 20人 **料** 300円 **持** マスク **日** 電話または直接 **※** 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入場制限を実施する場合あり。

【夏の疲れを残さない!セルフケア】

疲れた体をヨガで癒やします。**日** 8月31日(火)14時30分~15時30分 **定** 50人 **日** 8月29日(日)までに市民プラザウェブサイトで(24時間。右のコードからアクセス可) **※** オンライン開催のためインターネット環境などが必要(Zoomを使用)。

◇ **※** いずれも申込先着順。
問 **問** 中鴻池市民プラザ 06(6747)1592

ひゅっか王からのちょうせんじょう

本や図書館内のヒントを手掛かりにクイズを解いていき、ゴールした人には記念グッズをプレゼントします。**日** 8月9日(木)から **所** 永和図書館、花園図書館、四条図書館 **対** 小学生 **定** 全館あわせて150人(当日先着順)

問 **問** 永和図書館 06(6730)6877、FAX06(6727)5568

相談

建築士による相談

日 8月17日(火)13時~16時 **所** 市役所本庁舎1階相談室 **定** 6人(申込先着順) **内** 住宅の新築や耐震、工事トラブル、消防法に関する事など

日 8月17日(火)14時までに電話で

問 **問** 建築安全課 06(4309)3245、FAX06(4309)3829

不動産相談

日 8月20日(金)10時~12時(受付は11時30分まで) **所** 市役所本庁舎1階相談室 **※** 当日先着順。 **内** 土地、建物など **※** 新型コロナウイルスの影響で中止になる場合あり。

問 **問** 空家対策課 06(4309)3244、FAX06(4309)3829

司法書士による相談

日 8月19日(木)10時~11時40分(1人25分) **所** 市役所本庁舎1階相談室 **定** 10人(申込先着順) **内** 相続・売買・贈与の登記や供託など **日** 8月12日(水)から電話または直接

問 **問** 市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

税理士による税務相談

日 8月11日(水)、25日(水)9時~12時(受付は11時30分まで。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) **※** 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入室は1人のみ。 **内** 新規開業、相続、贈与 **※** 近畿税理士会東大阪支部(永和2)では、木曜日の午後(祝休日を除く)に税務相談会を実施しています(電話で要申込み)。

問▷近畿税理士会東大阪支部 06(6725)7708、FAX06(6722)2170 ▷税制課 06(4309)3131、FAX06(4309)3810



学ぶのつづき

みんなで楽しくレッツダンス

☎9月～11月の第1・3木曜日13時30分～15時 ☎市内在住・在勤(いずれか)の20歳以上の方 ☎各30人(当日先着順) ☎マスク、タオル、飲み物

☎場所はすの広場(近江堂) 06(6730)5723(ℒ兼用)

バランス健康体操

☎8月25日(水)10時～11時30分・13時～14時30分 ☎市内在住の60歳以上の方 ☎各15人(申込先着順) ☎ボールを利用したストレッチ体操 ☎マスク、タオル、5本指の靴下、飲み物 ☎8月2日(月)から電話または直接 ※体温測定・来館時の健康チェックシートの記入をお願いします。

☎☎五条老人センター 072(985)3751、ℒ072(986)7592

むかししごとのワークショップ
藍染めチャレンジ

☎8月21日(土)10時～11時・11時30分～12時30分・14時～15時 ☎未就学児～中学生 ※小学校3年生以下は保護者同伴。☎各8人(申込先着順) ※入館料(一般300円、小・中学生200円)が必要。☎木綿のハンカチ ☎8月7日(土)10時から鴻池新田会所ウェブサイト

☎☎鴻池新田会所 06(6745)6409、ℒ06(6744)7498

はじめてのスマホ/キャッシュレス教室

スマートフォンでキャッシュレス決済サービスを利用したことがない方に向けて、アプリの追加方法やキャッシュレス決済サービス (au PAY) の利用方法を伝えます。また、最後に au PAY チャージカード(200円分)を渡します。☎8月24日(水)・26日(木)14時～15時30分 ☎ローソニアカバ西鴻池町二丁目店(西鴻池町2) ☎各8人(申込先着順) ☎マスク、スマートフォン(貸出し可) ☎基本事項(11面に掲載)と希望日、スマートフォン所有の有無を8月2日(月)9時から市ウェブサイト(24時間。右のコードからアクセス可)または電話で



☎☎情報政策課 06(4309)3108、ℒ06(4309)3816

夏休みみんな集まれ!キッズ考古学者
古代人の文様を写し取る

本物の土器の文様を写し取ります。☎8月28日(土)10時30分～12時・13時30分～15時 ☎小学生とその保護者 ☎各8人(申込先着順) ※入館料(一般50円、高校・大学生30円、小・中学生20円)が必要。☎マスク、飲み物 ☎8月3日(火)から電話で ☎☎郷土博物館 072(984)6341、ℒ072(986)1432

イコーラムの講座&催し

【いこう!らむ塾「女性のための起業入門セミナー」】

☎☎9月5日(日)10時～12時=何を仕事にするの?自分を分析 ▷5日(日)13時～15時=仕事をカタチにする方法 ▷12日(日)10時～12時=起業プランをスタートしよう ▷12日(日)13時～15時=起業に必要なお金の知識 ※計4回。オンライン開催になる場合あり。☎女性 ☎8月28日(土)まで

【いこう!らむカレッジ「ちょっと待って!その書き込み～SNSトラブルについて考えよう!」】

☎9月11日(土)14時～16時 ☎9月4日(土)まで

【いこう!らむシネマ】

認知症になった母親と介護にあたるその家族の絆を描いた作品「折り梅」(字幕付き)を鑑賞します。☎9月15日(水)10時～12時15分・14時～16時15分 ☎9月8日(水)まで

☎各20人(全日程参加できる方(いこう!らむ塾のみ)、市内在住・在勤・在学(いずれか)の方を優先して抽選) ※1歳6か月以上の就学前幼児の保育あり(定員各5人で申込先着順。1人200円(いこう!らむシネマは1人300円)。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、利用できない場合あり)。☎基本事項(11面に掲載)とEメールアドレス、受講動機(いこう!らむ塾、いこう!らむカレッジのみ)、希望時間(いこう!らむシネマのみ)、保育が必要な方は子どもの氏名・生年月日を各申込期限までにEメールで(電話、ファクス、直接也可)

☎☎イコーラム(男女共同参画センター) 072(960)9201、ℒ072(960)9207、✉ikoramu@nifty.com

楽しい教室がいっぱい
東大阪アリーナの教室

【トレーニングルーム登録講習】

☎▷8月8日(水)・15日(水)=11時～11時30分・15時～15時30分 ▷9日(木)・12日(木)・16日(月)・19日(木)=19時～19時30分 ▷11日(水)・18日(水)=13時30分～14時 ▷13日(金)・14日(土)・20日(金)・21日(土)=11時～11時30分 ☎高校生以上の方 ☎各10人 ☎510円 ☎7月26日(月)から電話で

【日本代表トレーナーに聞く街のスポーツ健康プロジェクト～肩こり予防体操と公園散歩(ウォーキング)】

バランス体力チェックの紹介や質問タイムもあります。☎8月16日(月)14時～15時 ☎医師から運動を禁止されていない40歳以上の方 ☎40人 ☎マスク、室内用シューズ、タオル、飲み物 ☎電話または直接

【親子で学ぶ「私たちの生活にかかのお金」】

ゲームをしながら、お金の仕組みや使い方を学びます。☎8月22日(日)10時～11時30分 ☎小学生とその保護者 ☎10組 ☎1020円(子ども2人目以降は1人510円追加) ☎色鉛筆、ハサミ、のり ☎電話予約のうえ、料金を直接

【水泳プライベートレッスン】

☎☎▷9月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)13時30分～14時30分、9月5日(日)・26日(日)10時～11時・11時～12時=18歳以上の方 ▷9月5日(日)・26日(日)13時～14時=小学校4年生以上の方 ☎各1人～3人 ☎日頃使うことのできない道具を使ったレッスンやビデオ撮影 ☎▷1人コース=4000円 ▷2人コース=7000円 ▷3人コース=9000円 ※別途ロッカー代100円が必要。☎水着、水泳帽、ゴーグル、タオル ☎8月16日(月)～各開催日の2日前に電話または直接

【HOS バスケット教室】

☎☎9月3日～11月19日の金曜日

▷18時～19時20分=初級 ▷19時30分～20時50分=中級 ☆いずれも9月17日・24日、11月12日を除く計9日間 ☎小・中学生 ☎各10人 ☎1万4490円 ☎室内用シューズ、タオル、マイボール(あれば)、飲み物 ☎電話予約のうえ、1週間以内に料金を直接

【8月の営業日】

東大阪アリーナは、8月は休館日なしで営業します。営業時間は9時～21時です。なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、各施設で利用人数や使用方法に制限を設けています。詳しくは東大阪アリーナウェブサイトをご覧ください。お問い合わせください。

利用の際には、次の感染防止対策にご協力ください。▷発熱・咳など体調不良の方は利用を控える ▷3密(密閉、密集、密接)を避け一定の距離(2m)を保つ ▷感染リスクの高い(飛沫、接触、大声を発する)運動種目は禁止 ▷運動時を除き、無理のない範囲でマスクを着用する▷利用開始前・終了後に手を洗う▷利用者の連絡先を記載する

【室内プールの利用料金】

8月は室内プールの個人利用料金が変わります。☎▷大人=500円 ▷4歳以上の子ども=250円 ※2時間以上の利用は30分ごとに超過料金100円(子どもは50円)が必要。

利用の際は、次のことに注意してください。▷大きな浮き具(直径1m以上)やビーチボールは使用禁止 ▷小学校3年生以下の子どもは18歳以上の保護者の付き添いが必要(保護者1人につき子ども2人まで)▷オムツ(プール用オムツを含む)着用の方は利用不可

【プールの休館日】

8月21日(土)は水泳大会のため、終日一般利用ができません。

※いずれも申込先着順。詳しくは東大阪アリーナウェブサイトをご覧ください。お問い合わせください。

☎☎東大阪アリーナ 06(6726)1995、ℒ06(6726)1994

代表
トレーナー
泉建史さん





学ぶ

夏休み工作～竹で作る知恵の輪

8月8日(祝)9時30分～12時 所 枚岡公園内森の工作室 小学生以上の方 定20人(申込先着順) 料300円 持マ

緑化ボランティア入門講座

9月26日(日)・10月7日(木)・14日(木)・11月4日(木)・18日(木)・12月2日(木)・来年1月20日(木)・2月17日(木)・3月10日(木)・27日(日)10時～12時30分(計10日間) 所 花園中央公園内東側温室

●記号の見方

時とき 所とこ 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

ノルディックウォーキング教室

第1・3火曜日10時30分～12時 小学生以上の方 定20人(申込先着順) 料一般1000円、高校生以下の方500円 ※ポールの貸出しあり(500円) 申電話または直接 所 花園中央公園管理事務所 072(960)3426、FAX072(960)3427

相撲教室

8月～9月の土曜日10時～12時30分(計8日間) 所 市立相撲場(東大阪アリーナ南側) 市内在住・在学(いずれか)の小・中学生 料800円 申基本事項(左下に掲載)と性別、学校名、学年を往復ハガキで 申 577-8521市役所市民スポーツ支援課 06(4309)3282、FAX06(4309)3849 園市相撲協会「千葉」090(1222)7524

仕事で使えるパソコン講座

8月20日(金)10時～13時=ワード 20日(金)13時30分～16時30分=パワーポイント 27日(金)10時～15時=エクセル 15歳～49歳の求職中の方 定各3人(申込先着順) 申 8月2日(月)10時から電話で 所 甲 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 園 労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

就活ファクトリー東大阪の講座

【就活の進め方講座】 8月2日(月)10時～11時30分 ※オンラインで実施(ZOOMを使用)。 【エントリーシート対策講座(自己PR&ガクチカ編)】 8月2日(月)14時～15時30分 【今から始めよう!インターンシップ準備編】 8月11日(水)10時～11時30分 【必ず身につく面接力アップセミナー】 8月11日(水)14時～15時30分 大学・大学院・短大・専門学校の学生 定10人(申込先着順) 申電話で(就活ファクトリー東大阪ウェブサイト、直接も可) 所 甲 就活ファクトリー東大阪 06(4306)5360、FAX06(4306)5160

オープンファクトリー こーばへ行こう!

参加企業を募集

市では、平成30年度からモノづくりのまち東大阪を体感できるイベント「こーばへ行こう!」を開催しています。工場を一般公開し、見学ツアーやモノづくりワークショップを行う企業を募集します。 10月8日(金)・9日(土) 市内モノづくり企業 ※会費が必要。 8月6日(金)17時まで ※申込方

法など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。 右のコードからアクセス可、お問合せください。 所 市役所 実行委員会事務局((株)盛光SCM内) 06(6727)2855、FAX06(6729)0660 10月8日(金)・9日(土) 市内モノづくり企業 ※会費が必要。 8月6日(金)17時まで ※申込方



レジンを使ったキーホルダー作り

9月2日(水)13時30分～15時 市内在住の60歳以上の方 定20人(申込先着順) 型の中に花を入れたキーホルダー作り 料200円 持マスク、ウェットティッシュ、飲み物 申 8月2日(月)から電話または直接 所 甲 市社会福祉協議会内高井田老人センター 06(6789)3751、FAX06(6789)9174

アロマテラピー教室

8月20日(金)=虫よけスプレー&虫さされ後ジェル 9月17日(金)=オリジナル香水 10月15日(金)=石けん 11月19日(金)=ボディークリーム&マスキスプレー 12月17日(金)=ミルクの濁り湯&ローズマリー軟膏 ☆いずれも10時～11時40分 定各15人(申込先着順) 料1回3060円 申電話で 所 甲 東区体育館 072(982)1381、FAX072(982)2768

角田総合老人センターの教室

【ユッキーズ・ダンス教室】 8月18日(水)13時30分～15時 内 ストレッチ、筋トレ、ダンス 持マスク、タオル、飲み物 申 8月4日(水)～12日(水) 【リフレッシュヨガ教室】 8月27日(金)13時30分～15時 持マスク、タオル、ヨガマット、飲み物 申 8月10日(水)～20日(金) 市内在住の60歳以上の方 定20人(抽選) 申各申込期間に電話または直接 所 甲 角田総合老人センター 072(962)8011、FAX072(963)2020

少年少女発明クラブ～工作教室

クラックを回すとコインが坂を上がり、中へ貯金される木工作品を作ります(写真)。 8月23日(月)・24日(火)13時～16時 市内在住の小学校4年生～6年生 定各15人(申込先着順) ※重複申込不可。 持鉛筆またはクレヨン、持ち帰り用袋 申基本事項(左下に掲載)と学校名、学年、保護者氏名を8月4日(水)～13日(金)9時～17時(必着)にハガキで(ファクス、Eメール、直接も可) 所 甲 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



一般向け創業塾

8月21日～9月11日の土曜日10時～15時(計4日間) 所 クリエイション・コア東大阪南館3階研修室BC 所 創業をめざしているまたは創業して間もない方 定30人(申込先着順) 内 ビジネスプランの作成、先輩起業家の事例発表、資金調達、税務・労務に関する知識、販売促進戦略 料2000円 ※全日程受講すると「特定創業支援等事業」の支援を受けたことの証明書を市で発行します。 申 申込用紙をファクスで ※ 申込用紙は東大阪商工会議所ウェブサイトからダウンロード可。 所 甲 東大阪商工会議所 06(6722)1151、FAX06(6725)3611 園 産業総務課 06(4309)3174、FAX06(4309)3846

お知らせ コーナー

募集

アートdeハロウィンパーティーイラスト

人が集まる代わりに絵が集まるパーティーを飾るイラストを募集します。**■**10月23日(土)～11月初旬予定**■**ハガキサイズの用紙に好きな衣装をした自分を描いて8月1日(日)～10月15日(金)(必着)に郵送または直接**※**返却希望の方はイラスト裏面に氏名、連絡先を記入。詳しくは市民多目的センターウェブサイトをご覧ください。

■〒577-0054高井田元町1-2-13 市民多目的センター 06(4307)4690、FAX06(4307)4691

ゆうゆうショウ学校 素人名人出演者

12月12日(日)に開催する「ゆうゆうショウ学校」の出演者を募集します。**■**市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 **■**15組程度(抽選) **■**基本事項(11面に掲載)と演目、出演希望人数、所要時間を8月31日(火)(必着)までに回復ハガキで

■〒579-8003日下町3-1-7 ゆうゆうプラザ(日下) 072(986)9293(既兼用)

HIGASHIOSAKA FACTORies

デザイナーと協働で新製品開発に取り組むプロジェクト「HIGASHIOSAKA FACTORies」の参加企業を募集します。**■**市内に事業所があるモノづくり企業 **■**会社名と電話番号、担当者氏名、Eメールアドレス、開発したい製品や加工の種類、デザイナーに求めることを11月12日(金)までにEメールで **※**件名に「HIGASHIOSAKA FACTORies申込み」と記入。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

■〒577-0054高井田元町1-2-13 市民多目的センター 06(4307)4690、FAX06(4307)4691

会計年度任用職員 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。**■**看護師または准看護師の資格がある方 **■**1人 **■**選考日 随時

■選考方法 口述試験 **■**勤務時間 月曜日～金曜日 8時30分～15時15分 **■**勤務地 市立学校園 **■**勤務条件 給与月額18万1393円、通勤・期末手当別途支給、各種社会保険完備など **■**任用期間 任用開始日～来年3月31日(更新の可能性あり) **■**申込書と返信用封筒(84円切手貼付)を郵送または直接 **※**申込書や募集要項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。

■〒577-8521市役所学校教育推進室 06(4309)3269、FAX06(4309)3838



多文化共生情報プラザ 外国人のための 1日相談サービス in 東大阪

外国人のための1日相談サービスでは、在留外国人に対し、弁護士による法律相談をはじめ、専門家や市職員による生活に関する相談・情報提供を多言語で行います。

■とき 8月28日(土)9時～12時(受付は11時30分まで)

■ところ 市役所本庁舎11階 食堂

■内容 法律相談、ビザ・帰化、年金・社会保険、市・府民税、国民

健康保険、児童手当・児童扶養手当、公営住宅など

■対応言語 日本語、英語、韓国語、朝鮮語、中国語、ベトナム語 **■**タガログ語、スペイン語、ポルトガル語、タイ語、インドネシア語、ネパール語などは翻訳機で対応。

■問合せ先 多文化共生・男女共同参画課多文化共生情報プラザ

06(4309)3311、FAX06(4309)3823

市社会福祉協議会職員

■昭和57年4月2日以降生まれで、普通自動車運転免許(AT限定可)と社会福祉士の資格がある方(来年3月末までに取得見込みも可) **■**4人 **■**選考日 9月4日(土) **■**選考方法 筆記試験(小論文)、適性検査、3分間スピーチ **■**雇用開始日 来年4月1日 **■**申込書を8月2日(日)～25日(火)(消印有効)に郵送または27日(金)17時までに直接 **※**申込書や要項は同協議会ウェブサイトからダウンロード可。勤務条件など、詳しくは同協議会ウェブサイトをご覧ください。

■〒577-0054高井田元町1-2-13 市社会福祉協議会総務課 06(6789)7202、FAX06(6618)4566

公の施設の指定管理者

市では、来年4月から次の市立の施設を管理する指定管理者を募集します。個人での応募はできません。応募期間・方法や説明会日時など、詳しくは8月1日(日)以降の市ウェブサイトをご覧ください。**■**募集要項などは8月2日(日)から各担当課でも配布 **■**募集施設 市営住宅、自由の森なるかわ(市立野外活動センター)

■市営住宅＝住宅改良室 06(4309)3233、FAX06(4309)3834 **■**自由の森なるかわ＝社会教育センター(月曜日休館) 06(6789)4100、FAX06(6789)5212

■行財政改革課 06(4309)3105、FAX06(4309)3826

9月で開館2周年

音楽を体感しましょう 文化創造館の催し&講座

【関西フィルハーモニー管弦楽団 特別演奏会】

開館2周年を記念して、市の特別顧問を務める藤岡幸夫さんを指揮に迎え、関西フィルハーモニー管弦楽団による特別演奏会を開催します。

■8月29日(日)15時開演 **■**市文化創造館 Dream House 大ホール **■**ヴァイオリニストの松岡井菜さんとともにチャイコフスキーのヴァイオリン協奏曲、「新世界より」など **■**3500円 **■**※全席指定。未就学児入場不可。 **■**市文化創造館チケットセンター 0570(08)1515(11時～16時) **■**市文化創造館オンラインチケット(右のコードからアクセス可) **■**市文化創造館窓口(第2火曜日を除く10時～17時) **■**チケットぴあ 0570(02)9999(Pコード195-762) **■**ローソンチケット(Lコード51859) **■**CN

プレイガイド 0570(08)9999 **■**イープラス(右のコードからアクセス可) **■**市文化創造館オンラインチケットは、システムメンテナンスのため2時～6時のチケット申込み不可。車いすで来場する場合はチケット購入後にキョードーインフォメーション(0570-200-888(月曜日～土曜日11時～16時))にご連絡ください。新型コロナウイルスの影響で中止・延期・内容変更になる場合は、市文化創造館ウェブサイトでお知らせします。

■【スタインウェイを弾いてみませんか】
世界最高峰のスタインウェイピアノD-274を市文化創造館のステージで演奏してみませんか。 **■**9月7日(火)・8日(水)10時・11時・13時・14時・15時・16時・17時・18時から **■**市文化創造館ジャットハーモニー小ホール **■**小学生以上の方 **■**小学生は保護者同伴。 **■**各時間1枠(抽選) **■**※連弾や他楽器との共演も可(合唱は不可)。ピアノ位置の移動と発表会など営利目的の利用は不可。 **■**1枠55分2000円 **■**※利用時間には準備・後片付けを含む。 **■**申込書を7月28日(日)9時～8月16日(月)17時にファクスまたは直接(市文化創造館ウェブサイトからも可)

■【アフタヌーンコンサート】



■10月8日(金)14時～15時 **■**市文化創造館多目的室 **■**60人(市内在住・在勤・在学「いずれか」の方を優先して抽選) **■**河内仁志さん(写真)によるピアノ演奏 **■**基本事項(11面に掲載)と市外在住の方は勤務先または学校名、同伴者の氏名・年齢を8月1日(日)～27日(金)(必着)に往復ハガキで **■**※1枚につき2人まで。重複申込不可。車いす席や子ど

もの膝上鑑賞を希望する方は明記してください。

■【ミュージカル基礎講座】
ミュージカルに必要な3要素の全てを基礎から学べます。 **■**8月10日(水)・13日(土)・20日(水)・27日(水)＝演技 **■**11月5日(金)・6日(土)・10日(水)・24日(水)＝歌 **■**来月1月26日(水)～29日(土)＝ダンス **■**いずれも19時～21時 **■**市文化創造館創造支援室D1 **■**小学生5年生以上の方 **■**小学生は保護者同伴。 **■**各30人(全講座参加できる方を優先して選考) **■**料全講座1万円、1講座4000円 **■**申込書を8月15日(日)9時～9月15日(水)17時にファクスまたは直接(市文化創造館ウェブサイトからも可)

■詳しくは市文化創造館ウェブサイトをご覧ください。

■〒577-0034御厨南2-3-4 市文化創造館 06(4307)5772、FAX06(4307)5778(9時～18時)

■チケット販売については市文化創造館チケットセンター 0570(08)1515(11時～16時) **■**その他イベントについては市文化創造館

古紙配合率70%再生紙を使用しています

令和3年度
保存版

東大阪健康・長寿マイレージ



ポイントをためて、

得 賞品と健康をゲットしよう！

検(健)診を受けたり、健康づくり・介護予防事業に参加したりすることでポイントをためて応募すると、抽選で賞品がもらえます。楽しみながら、健康づくりに取り組みましょう！

① ためる！

次の4つの方法でポイントをためよう！

- 検(健)診を受ける
- 健康づくり・介護予防事業に参加
- 健康づくりに取り組む
- 健康情報をチェックする

応募用紙の最後に
ボーナスポイント
もあるで!!



実施・応募期間

応募用紙を8月13日(金)～
12月28日(火)(消印有効)に郵送または直接

対象

市内在住・在勤(いずれか)の18歳以上の方

② 応募する！

50ポイントたまったら、応募用紙(保存版4面)
に必要事項を記入し、郵送または持参しよう！

※応募用紙は保存版4面をコピーまたは市ウェブ
サイトからダウンロード可。

昨年度当選者の声

- 健康づくりの励みになる
- 来年も取り組みたい
- 家族や知人にも勧めたい

548人に
素敵な賞品が
当たるで!!



③ 当たる！

賞品発送時期は来年3月ごろを予定しています。

A 4K大型テレビ
(50型程度)



1人

B 炊飯器



2人

C オーブントースター



2人

D 体組成計



5人

E 防災グッズ
避難セット
(リュックタイプ)



5人

F 06ブルズ
サイン入りユニフォーム



1人

G 06ブルズ
サイン入りキャップ



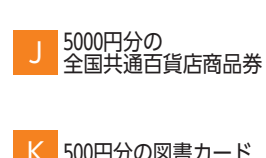
2人

H 06ブルズ
06BULLS タオル



5人

I クリスマスローズ苗木
(提供: 命の輝き共生の森
計画推進協議会)



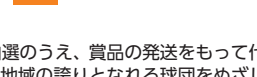
10人

J 5000円分の
全国共通百貨店商品券



15人

K 500円分の図書カード



500人

※賞品はイメージです。F・G・Hについては、デザインを変更する場合があります。当選者の発表は厳正なる抽選のうえ、賞品の発送をもって代えさせていただきます。 ※06ブルズは東大阪市を本拠地とする野球独立リーグ球団です。「東大阪から世界へ」をテーマに地域の誇りとなれる球団をめざしています。

郵送・問合せ先

〒578-0941 岩田町4-3-22-300 保健所健康づくり課マイレージ担当宛て
〒577-8521 荒本北1-1-1 市役所高齢介護課マイレージ担当宛て

持参先

健康づくり課 岩田町4-3-22-300 072(960)3802、FAX072(970)5821
東保健センター 旭町1-1 072(982)2603、FAX072(986)2135
中保健センター 岩田町4-3-22-300 072(965)6411、FAX072(966)6527
西保健センター 高井田元町2-8-27 06(6788)0085、FAX06(6788)2916
市役所高齢介護課 荒本北1-1-1(9階) 06(4309)3185、FAX06(4309)3814

楽しく、健康に！

健康づくり・介護予防事業一覧

市では、市民の皆さんの健康づくりや介護予防を促進するため、さまざまな教室や検(健)診などを実施しています。この機会に参加し、楽しく健康づくりや介護予防に励みませんか。各事業への参加の申込みは、電話でお願いします。

健康づくり

	事業名	とき	ところ	申込み	内容	申込み・問合せ先など
保健所・保健センター事業	食育のつどい	11月ごろ	未定	要	食育の啓発	☎健康づくり課
	美活講座(美ママ)	11月ごろ	西保健センター	要	健康講座	☎子育て中の方 ☎西保健センター
	骨密度測定	日程などはお問合せください。	東・中・西保健センター	要	骨密度測定	☎2歳児歯科健康相談時希望の保護者 ☎東・中・西保健センター
	マタニティキッチン		東・西保健センター	要	妊娠中の食事についての講話	☎東・西保健センター
	みんなでマタニティ		東・中・西保健センター	要	沐浴体験など	☎妊婦とその家族 ☎東・中・西保健センター
	カラダ若返りお役立ち講座	9月15日(水)・10月20日(水)または11月17日(水)・12月15日(水)13時30分～15時(各計2日間)	西保健センター	要	詳しくはお問合せください。	☎市内在住の40歳～74歳の方 ※1回のみ参加可。 ☎西保健センター
	あなたにもできる！健康ダイエット	9月8日・22日・10月13日・11月10日・12月1日・22日の水曜日10時～11時30分(計6日間)	西保健センター	要	簡単なエクササイズ、栄養講話	☎69歳以下の方(BMI25以上の方優先) ☎西保健センター
	血糖値を下げる教室	①10月4日・11日・18日または②11月1日・8日・15日の月曜日13時30分～15時30分(各計3日間)	①東保健センター、②西保健センター	要	医師・栄養士・保健師の講話、運動実習	☎血糖値が高めの方 ☎東・西保健センター
	マイナス5kgダイエット	8月～12月の第4金曜日午前中(計5日間)	東保健センター	要	簡単なエクササイズ、栄養講話	☎75歳未満でBMI23以上の方 ☎東保健センター
	からだ改善チャレンジ講座	未定	中保健センター	要	詳しくはお問合せください。	☎市内在住の生活習慣病に関心のある40歳以上の方 ☎中保健センター
	成人健康相談	日程などはお問合せください。	東・中・西保健センター	不要	健康に関する相談	☎東・中・西保健センター
	骨密度測定			要	骨密度測定	☎市内在住の20歳以上の方 ☎東・中・西保健センター
	成人歯科健康相談			要	歯科健診と相談	☎市内在住の40歳以上の方 ☎東・中・西保健センター
	糖尿病個別食事相談会			要	糖尿病の食事について個別相談	☎血糖値が高めの方 ☎東・中・西保健センター
	糖尿病食事学習会			11月8日(月)13時30分～15時	中保健センター	要
	からだによい食べ方講座	10月27日(水)13時30分～15時	中保健センター	要	運動、講話	☎65歳以上の方 ☎中保健センター
	カラダによい食べ方&運動講座	①9月29日(水)または②11月25日(水)13時30分～15時30分	①ゆうゆうプラザ(日下)、②東保健センター	要	運動、講話	☎65歳以上の方 ☎東保健センター
	カラダによい食べ方講座(フレイル予防)	10月7日(水)・11月18日(水)・12月2日(水)13時30分～15時(計3日間)	未定	要	運動、講話	☎65歳以上の方 ☎西保健センター
	男の食と健康講座	①8月26日(水)・9月6日(月)9時30分～11時30分(計2日間)または②9月14日(火)・21日(火)・10月5日(火)13時30分～15時(計3日間)	①東保健センター、②中保健センター	要	講話	☎60歳以上の男性 ☎東・中保健センター
	健康トライ21市民連絡会協働事業	食育メイトの食育講座	未定	東・中・西保健センター	要	食育体験と栄養講話
若さを保つ秘訣法		東保健センター		要	骨密度・握力・体組成・血流・血圧の測定	☎20歳以上の方 ☎東保健センター
まちかど測定		未定		不要	体組成測定と結果説明	
公開ラジオ体操、竹踏み体操		東保健センター		不要	ラジオ体操、竹踏み体操	
リフレッシュ21と健口講座		東保健センター		要	歯科医師の講話、歯磨き指導、口腔体操	
リフレッシュ21 公開口腔体操		東保健センター		不要	口腔体操	
そよかぜの会		9月21日(火)・10月19日(火)・11月16日(火)10時～11時30分	五条老人センター	不要	つんく体操、脳トレ、ハーモニカ演奏鑑賞など	☎65歳以上の方 ☎東保健センター
やまなみ歩こう会例会、コースお試し		月2回	未定	要	らくらく登山道健康ウォーキング	※保険は未加入のため自己責任。 ☎東保健センター
きらりウォーク 短距離		未定	未定	不要	身近で楽しく安全なウォーキング	※保険料50円が必要。 ☎中保健センター
まちづくり応援隊と若返りへGO			中保健センター	要	未定	☎中保健センター
劇団くり〜ん			中保健センター	要	禁煙、認知症、生活習慣病予防の啓発活動	
健康ウォーキング やまびみ会		水曜日(月3回)	未定	要	生駒山系コースのウォーキング	☎西保健センター
健康トライ応援隊の健康講座	未定	西保健センター	要	つんく体操	☎角田総合老人センター 072(962)8011、FAX072(963)2020	
ニコニコ体操	第1水曜日10時～11時30分	角田総合老人センター	要	みんなで楽しく、健康づくり		
関係機関連携事業	盾津フェスタ	未定	盾津中学校	不要	未定	☎中保健センター
	がん講演会	11月17日(水)13時30分から	イコーラム(男女共同参画センター)	要	がんに関する講演	☎健康づくり課
	生駒景観クリーンハイキング	未定	石切駅前公園集合	要	生駒山の清掃登山	☎みどり景観課 06(4309)3227、FAX06(4309)3836
	長瀬川ウォークリー	9月～12月の第1金曜日10時から	ベルクラシック大阪駐車場(新喜多2)集合	要	長瀬川沿いをウォーキング	☎西保健センター

介護予防

	事業名	とき	ところ	申込み	内容	申込み・問合せ先など
地域包括支援センター事業	きんこんかんサークル	第4水曜日11時～12時	中石切自治会館	要	太極拳やヨガの技法を取り入れた健康体操	☑65歳以上の方 ☑10人(申込先着順で石切中学校区在住の方を優先) ☑510円 ☑☑地域包括支援センター布市福寿苑 072(987)8012、FAX072(987)8014
	介護予防・健康体操教室 けんこう乾杯クラブⅡ	10月14日(木)・11月11日(木)14時～15時(計2日間)	東体育館	要	健康運動、体力測定など	☑65歳以上の方 ☑5人(申込先着順) ☑☑地域包括支援センター千寿園 072(983)7725、FAX072(983)7701
	手づくりクラブ	10月21日(木)13時30分～14時30分	やまなみプラザ(四条)	要	編み物(アクリルたわし作り)	☑65歳以上の方 ☑10人(申込先着順) ☑100円 ☑10月14日(木)10時から ☑☑地域包括支援センター四条 072(940)7568、FAX072(940)7578
	リボン広場(北)	第4金曜日14時～15時	島之内住宅集会所(島之内2)	不要	認知症予防など介護予防に関連する催し	☑☑地域包括支援センターアーバンケア島之内 072(960)6072、FAX072(960)6080
	あおぞらラジオ体操	8月16日(月)・9月20日(木)・10月18日(月)9時30分～10時30分(計3日間) ※雨天中止。	玉串府営団地(玉串町東1)	要	ラジオ体操と脳トレーニング	☑65歳以上の方 ☑10人(申込先着順) ☑☑地域包括支援センター向日葵 072(966)2018、FAX072(966)5015
	介護予防ラジオ体操教室	第2月曜日8時30分～9時30分	若江本町北公園(若江本町2) ※屋外で実施。	不要	ラジオ体操と脳トレーニング	☑65歳以上の方 ☑☑地域包括支援センターアンパス東大阪 06(4307)0165、FAX06(4307)0444
	体幹トレーニング教室	第1土曜日9時30分～10時30分・10時45分～11時45分	五百石公園(御厨東2)	要	体幹トレーニング	☑65歳以上の方 ☑6人(抽選) ☑☑地域包括支援センターサンホーム 06(7670)3700、FAX06(6787)3885
	アーバンケア稲田リボンカフェ	第2土曜日14時～15時	アーバンケア稲田(稲田新町1)	不要	認知症に関する相談、勉強会、地域の集いの場	☑☑地域包括支援センターアーバンケア稲田 06(6748)8009、FAX06(6748)8010
	アーバンケア新喜多リボンカフェ	第3土曜日13時30分～14時30分	御厨会館	要	認知症の相談、認知症予防の体操、物作り、体組成測定	☑☑☑地域包括支援センターアーバンケア新喜多 06(6784)0001、FAX06(6784)7771
	健康教室	第4水曜日	レーベズラウム(高井田元町1)	要	映像を見ながら簡単な体操や脳トレ	☑65歳以上の方 ☑14人(申込先着順) ☑☑☑地域包括支援センターレーベズラウム 06(6782)1313、FAX06(6782)1314
	おなか元気教室	10月16日(土)13時30分～14時30分	総合事業センターイースタンピラ(柏田本町)	要	体の健康と乳酸菌	☑65歳以上の方 ☑10人(申込先着順で柏田・長瀬中学校区在住の方を優先) ☑☑☑地域包括支援センターイースタンピラ 06(6728)3099、FAX06(6728)3092
	おさんぽラリー	第3木曜日	地域包括支援センター上小阪(新上小阪)	要	ウォーキングと脳トレ	☑65歳以上の方 ☑10人(申込先着順) ☑☑☑地域包括支援センター上小阪 06(6726)3040、FAX06(6730)7168
老人センター事業	健康のつどい	9月29日(水)	八戸の里老人センター	要	転倒予防のための簡単な体操	☑60歳以上の方 ☑20人(申込先着順) ☑☑☑八戸の里老人センター 06(6724)6220、FAX06(6724)6738
	健康体操教室	第1・3金曜日(8月を除く)13時30分～15時30分	長瀬老人センター	要	簡単なストレッチや体操	☑60歳以上の方 ☑12人(申込先着順) ☑☑☑バスアールまたはヨガマット、フェイスタオル ☑☑☑長瀬老人センター 06(6720)5653、FAX06(6724)9869
	元気体操教室	第3・4土曜日(8月、12月を除く)13時30分～15時	荒本老人センター	要	筋力や柔軟性の低下を抑え体の運動機能を向上させる体操	☑60歳以上の方 ☑各10人(申込先着順) ※実費負担あり。 ☑☑☑荒本老人センター 06(6788)2214、FAX06(6788)3353
	楽しくトライ体操	9月～11月の第3木曜日10時～11時30分	高井田老人センター	要	脳トレ・筋トレ・ストレッチをバランス良く取り入れた介護予防教室	☑60歳以上の方 ☑20人(申込先着順) ☑☑☑高井田老人センター 06(6789)3751、FAX06(6789)9174

新型コロナウイルスの感染拡大などの状況により、事業が中止になる場合があります。最新の情報については、各問合せ先にご確認ください。

東大阪健康・長寿マイレージ応募用紙 (1人1回限り。50ポイント以上応募可)

希望賞品を1面より選び、アルファベットで記入してください。

希望賞品	A～Kのアルファベットを記入してください。 第1希望() 第2希望() 第3希望()	総合計 ポイント	ポイント
------	--	-------------	------

氏名、生年月日、電話番号、住所など記入漏れのないようお願いします。

氏名	フリガナ	年 月 日	電話	(日中連絡のつく番号をご記入ください)
		歳		
住所	〒 - ※いずれかに○を⇒自宅・職場(会社名)			職業
	(東大阪市内の賞品の送り先住所をご記入ください)			
東大阪市				

※本事業で集めた個人情報は、目的外で使いません。

1. 検(健)診受診ポイント (合計: ポイント) ※受診日を記入してください。

がん検診を受診すると10ポイント、特定・職場健診を受診すると20ポイント、人間ドックを受診すると最大40ポイントゲット！受診期間は今年1月1日～12月28日のものが有効です。必ず受診日、受診内容のわかるものを添付してください。

今年 月 日受診	今年 月 日受診	今年 月 日受診
()がん検診 10ポイント ※東大阪市内がん検診以外を受けた方は、受診日がわかる書類(結果または領収書のコピーなど)を添付してください。	特定健診 20ポイント	職場健診 20ポイント
()がん検診 10ポイント ※東大阪市内がん検診以外を受けた方は、受診日がわかる書類(結果または領収書のコピーなど)を添付してください。	※後期高齢や社会保険など東大阪市内国保以外の特定健診を受けた方は、受診日がわかる書類(結果または領収書のコピーなど)を添付してください。	※受診日がわかる書類(結果または領収書のコピーなど)を添付してください。

※健診の受診方法についてはお問合せください。人間ドックは、がん検診・特定健診が含まれている場合は両方の欄に日付を記入してください。

2. 健康づくり・介護予防事業参加ポイント (合計: ポイント)

2・3面に掲載している健康づくり・介護予防事業に参加すると、スタンプ1つにつき10ポイントゲット！

※参加時に応募用紙を持参して、スタンプを押してもらってください。

見本	スタンプ押印①	スタンプ押印②	スタンプ押印③	スタンプ押印④
○月△日	月 日	月 日	月 日	月 日

ポイントの集め方(例) ポイントの集め方はたくさんあります。

〈例1〉50歳代男性の場合 特定健診 20ポイント + がん検診(大腸・肺) 20ポイント + アンケート 10ポイント	〈例2〉20歳代女性の場合 がん検診(子宮) 10ポイント + 健康づくりの取組み(30日分) 30ポイント + 健康づくり事業に参加 10ポイント	〈例3〉40歳代在勤者の場合 職場健診 20ポイント + 健康づくりの取組み(20日分) 20ポイント + アンケート 10ポイント
---	---	---

3. 健康づくりポイント (合計: ポイント) ※取組期間は8月13日(金)～12月28日(火)。

健康づくりの取組内容を書いて、10日間(連続でなくても可)取り組むと、10ポイントゲット！自分の目標を下の [] に書いて、実施した日付を四角枠に記入してください。

- 《目標例》・1日30分歩く ・毎食野菜を食べる ・23時までに寝る
 ・アルコールは1日1合までにする ・禁煙する
 ・ラジオ体操に毎日参加する ・公園にある健康遊具を活用するなど
 ※ラジオ体操拠点マップ、健康遊具マップは市ウェブサイトに掲載。

楽しくトライ
体操もあるよ！
詳しくはYouTube
を見てね。



私の健康づくりの取組みは

[] です！

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント

最大40ポイント!!

4. 健康情報チェックポイント (ポイント)

市公式YouTube、保健所Facebookのいずれか(右のコードからアクセス可)を登録・フォローのうえ、健康に関する動画や記事をチェックすると、10ポイントゲット！登録・フォローしたSNSにチェックマークを記入してください。

市公式YouTube 保健所Facebook



市公式 YouTube 保健所 Facebook

★★★★ボーナスポイント★★★★ (ボーナスポイント: ポイント)

今後の事業のために、以下のアンケートにご協力ください。アンケートに回答すると、10ポイントゲット！

- 東大阪健康・長寿マイレージに参加したきっかけは何ですか(複数回答可)。
 ①市政だよりを見て ②市ウェブサイトを見て ③友人・家族にすすめられて ④賞品がもらえるから
 ⑤保健所等事業ですすすめられて ⑥地域包括支援センターですすすめられて ⑦その他()
- この事業をきっかけに、初めてがん検診や特定健診を受けましたか。
 ①はい ②いいえ ③以前から検(健)診は受けていた
 「①はい」と答えた方に質問です。
 今後がん検診や特定健診を受けようと思いますか。
 ①定期的に受けようと思う ②ときどき受けようと思う ③受けないと思う
- この事業をきっかけに、初めて保健所などの教室に参加しましたか。 ①はい ②いいえ
- あなたは健康や健康づくり・介護予防に関して、どれくらい関心がありますか。
 ①大変関心がある ②割と関心がある ③ふつう ④あまり関心がない ⑤全く関心がない
- この事業に参加したことで、ご自身の健康意識が高まりましたか。 ①高まった ②変わらない
- 今後実施して欲しいまたは必要な健康づくりに関する事業はどのようなものですか。
()
- あなたのこれからの健康宣言をご記入ください。
 []