

- 2 住民票の写しなどの交付申請がオンラインで可能に
- 3 人事行政の運営状況
- 8・9 楽しいイベント  
あなたも参加してみませんか
- 16 65歳からもグレイエイ進もう  
トルクひがしおおさか

発行：東大阪市長公室広報聴取室広報課 〒577-8521東大阪市荒本北一丁目1番1号

電話 06 (4309) 3000 ■ FAX 06 (4309) 3822 ■ 人口 48万7999人 ■ 世帯数 23万5588世帯(令和4年10月1日現在)

市ウェブサイト



市LINE公式アカウント



秋が深まり、市内農園ではお米や芋の収穫の時期を迎えました。心地よい秋晴れの中、農業体験に参加した親子らが楽しそうに作業する姿が見られました。

本格的な冬を迎える前のこの時期は、スポーツや芸術、読書などに取り組みやすい季節です。市内ではさまざまなイベントを行っていますので、ぜひご参加ください。

※新型コロナウイルスの感染防止対策も忘れずをお願いします。

# 実りの秋



※写真は東大阪市農業振興啓発協議会主催「いも」「THE 米」の様子です。



# 市電子申請システム クレジットカード決済対応 住民票の写しなどの交付申請が オンラインで可能に



電子申請システムのトップページ



スマートフォンやパソコンで簡単に手続きできます

市では、市役所にいかなくてもオンラインで行政手続きができる「東大阪市電子申請システム」を導入しています。このほど、クレジットカード決済の取扱いを開始し、交付手数料などが必要な交付

## 新たにオンラインからできる手続き

- ▽住民票の写し
- ▽住民票記載事項証明書
- ▽戸籍証明書
- ▽戸籍

## 対象決済サービス

クレジットカード(VISA、Master、JCB、AMEX、Diners)

- ◇ ICT推進課 06(4309)3111、FAX06(4309)3816
- ◇ 期限までに提出していただき、障害状態確認届(診断書)の作成期間は、提出期限の3か月以内です。

# ひとり親家庭・障害年金 受給者は確認を

## ひとり親家庭 児童扶養手当 受給要件の確認を

次の年金などの月額が児童扶養手当の月額を下回るときは、その差額分の手当を受給できます。

- ▽障害基礎年金など
- ▽障害年金の子の加算部分の額
- ▽遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など
- ▽公的年金などの額

児童(18歳に達する日以降の最初の3月31日までの子ども)がひとり親家庭(20歳未満)を監護するひとり親家庭の父・母または父母に代わって養育している方は、公的年金などを受給している場合でも

## 障害年金

障害状態確認届・所得状況届の提出を

- ◇ (4309)3165、FAX06(4309)3805
- ◇ 障害状態確認届(診断書など)の提出期限は誕生日の末日です。誕生日の3か月前の月末に日本年金機構から用紙を送付しますの

所得制限やその他の要件もあります。詳しくはお問合せください。国民年金課 06

▽東大阪年金事務所 06(6772)6001

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の納期限は毎月末です。納め忘れていた方は、

# 国保・後期高齢 保険料の納付が困難な方は相談を

速やかに医療保険室保険料課または行政サービスセンターで納めてください。保険料を滞納すると、滞納している方の財産(預貯金、給与、不動産など)に対して差押えなどの滞納処分を行います。特別な事情により保険料を納めることが困難な方は、必ず医療保険室保険料課にご相談ください。

医療保険室保険料課では、月曜日～金曜日9時～17時30分(祝休日を除く)に納付相談を行っています。保険料決定通知書(納付書)または被保険者証を持ってお越しください。相談の際は、収入・支出の状況などをお聞きします。なお、行政サービスセンターでの納付相談はできません。月曜日～金曜日の相

談が困難な方は、休日納付相談をご利用ください。

【休日納付相談】 11月26日(日)9時～12時 市役所本庁舎2階医療保険室保険料課

【Web口座振替受付サービス】 パソコンやスマートフォンから口座振替の申込手続きができます。申込方法は、市ウェブサイトをご覧ください(下のQRコードからアクセス可)。

【後期高齢に移した再度申込み】 国民健康保険料を口座振替で納めていた方でも、後期高齢者医療保険に移行すると、再度口座振替の申込みが必要となります。

【納付方法を口座振替に変更できます】 今年度中に後期高齢者医療保険の資格を取得した方または取得する方は、原則、来年度からは年金からの特別徴収となりますが、手続きをすると口座振替に変更できます。

【納付方法の変更は、後期高齢者医療被保険者証、預貯金通帳、通帳印を持って銀行などの金融機関や郵便局で口座振替の手続きのうえ、必ず口座振替依頼書(申込人・お父様控)を持って、医療保険室保険料課または行政サービスセンターで手続きをしてください。

納付方法の変更は、後期高齢者医療被保険者証、預貯金通帳、通帳印を持って銀行などの金融機関や郵便局で口座振替の手続きのうえ、必ず口座振替依頼書(申込人・お父様控)を持って、医療保険室保険料課または行政サービスセンターで手続きをしてください。



# 登録方法

こちらから



- 1 電子申請システムのトップページ「新規登録」からEメールアドレスを登録
- 2 登録したEメールアドレスに届くEメールに記載されているURLにアクセス
- 3 パスワード、氏名、電話番号、生年月日など必要事項を入力
- 4 入力した内容を確認し、登録完了

# 今年度上半期

# 市長交際費を公開

令和4年度上半期(4月～9月)に使用した市長交際費は、次のとおりです。

項目・金額・件数  
 △会費など 4万円 (7件)  
 △敬弔費 1万6500円 (1件)  
 △賛助金など 11万円 (1件)

※詳しくは市役所本庁舎1階市政情報コーナーで公開しています。閲覧時間は

土・日曜日、祝休日、年末年始を除く9時～17時30分です。

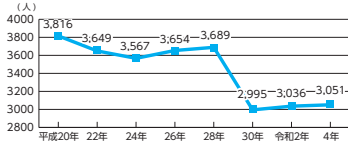
秘書課 06(4309)3110  
 FAX06(4309)3847

# 人事行政の運営状況

令和3年度の市職員の人数や給与などの概要は次のとおりです。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

職員課 06(4309)3114、FAX06(4309)3819

## ○常勤職員数の推移 (各年4月1日現在)



※市立総合病院は、平成28年10月から地方独立行政法人へ移行し、本市の組織から分離して市立東大阪医療センターとなったことから、平成29年以降の職員数から除いています。

## ○採用・退職 (令和3年4月1日～令和4年3月31日)

区分	一般職員	再任用職員	任期付職員
採用者数	97人	62人 (うち短時間7人)	26人 (うち短時間26人)
退職者数	定年退職	85人	17人
	勤奨退職	0人	
	普通退職	48人	
	その他	1人	

※一般職員は再任用職員、任期付職員を除く常勤職員です。  
※他団体への派遣などについては退職数に含まれません。  
※教育公務員を除きます。  
※任期の更新による採用および退職は含みません。

## ○職員給与費 (令和3年度普通会計決算)

常勤職員数 (A)	給与費				(参考) 1人当たり給与 (B/A)	短時間勤務職員数 (C)	(参考) 1人当たり給与 (B/(A+C))
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)			
2774人	101億8547万6千	33億6903万2千	43億8513万7千	179億5964万5千	647万4千	178人	608万4千

※職員数は、令和3年4月1日現在の人数です。(A)には再任用短時間勤務職員および任期付短時間勤務職員、会計年度任用職員は含みません。  
※職員手当には退職手当を含みません。  
※給与費には、再任用短時間勤務職員および任期付短時間勤務職員の給与費を含みますが、会計年度任用職員の給与費は含みません。

(参考:一般職非常勤職員の給与費)

職員数 (D)	給与費				(参考) 1人当たり給与 (E/D)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (E)	
273人	6億6134万	1億2851万1千	2億6939万	10億5924万1千	388万

※保育に従事する一般職非常勤職員を除きます。

## 【参考:会計年度任用職員数】 (令和4年4月1日現在)

区分	職員数
会計年度任用職員	1267人
うち一般職非常勤職員	315人

※教職員を除きます。

## ○人件費 (令和3年度普通会計決算) (単位:千円)

歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 令和2年度の人件費率
2296億3543万6千	284億551万9千	12.4%	10.8%

(参考:上記のうち再任用短時間勤務職員および任期付短時間勤務職員・一般職非常勤職員の人件費)

区分	人件費 (C)	人件費率 (C/A)
再任用短時間勤務職員および任期付短時間勤務職員	5億6550万2千	0.2%
一般職非常勤職員	13億7810万6千	0.6%

## ○一般行政職の平均年齢および平均給料月額

(令和3年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額
東大阪市	41.3歳	31万 3円
大阪府	42.1歳	31万7435円
国	43.0歳	32万5827円
類似団体	41.9歳	31万8657円

## ○一般行政職の初任給

(令和4年4月1日現在)

区分	東大阪市	国
大学卒	18万8700円	18万2200円
高校卒	16万 100円	15万 600円

## ○手当の主な内訳 (令和4年4月1日現在)

項目	内容		
扶養手当	扶養親族のある職員に支給 ▷配偶者・父母など=6500円(行政職8級3500円、9級支給なし)▷子=1万円 ※15歳に達する日後の最初の4月1日から22歳に達する日以後の最初の3月31日までの子1人につき、5000円加算。		
地域手当	給与の地域間格差を調整するために支給するもの ▷給料、扶養手当、管理職手当の10%(医師および歯科医師については16%)の額		
通勤手当	▷交通機関利用者一定期待相当額 ▷交通用具利用者一定通勤距離に応じて支給 2000円~3万1600円		
住居手当	家賃額に応じて借家の居住者に支給 ▷限度額 2万4500円		
期末・勤勉手当	民間企業のボーナスに相当し、職務上の段階や職務の級などによる加算措置あり		
	令和3年度支給割合	期末	勤勉
	一般職員	2.55月分	1.9月分
	再任用職員	1.45月分	0.9月分
退職手当	一般職非常勤職員	4.45月分	
	支給率	自己都合	勤奨・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	
勤続35年	39.7575月分	47.709月分	
再任用職員および任期付短時間勤務職員については、退職手当を支給していません。			

※職員手当はほかに管理職手当、時間外勤務手当、特殊勤務手当などがあります。なお、各種職員手当は、職によって支給しない場合があります。  
※令和3年12月期末手当引下げ相当分を、令和4年6月期末手当で調整しました。

## ○人事評価

本市では、能力に応じた職員の適正配置や人材育成などに活用するため、人事評価を実施しています。

平成28年度に人事評価制度の全面的見直しを行い、平成29年度からは評価結果を給与などに反映し、能力および実績に基づく人事管理を行っています。

## ○職員研修の状況 (令和3年4月1日～令和4年3月31日)

区分	主な研修など	受講人数
基本研修	新規採用職員研修、新任係長・総括主任職・課長職研修など	2385人
特別・自主的参加研修	全職員普通教員講習履修事業など	1081人
派遣研修	市町村職員中央研修所で実施する研修など	325人
職場集合研修	各職場単位で実施した研修	686人

## ○勤務時間 (令和4年4月1日現在)

月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く)9時～17時30分(うち休憩45分) ※変則勤務などの場合を除きます。

## ○分限および懲戒処分

(令和3年4月1日～令和4年3月31日)

**分限処分** ▷降任=常勤職員1人(職に必要な適格性を欠く)、休職=常勤職員18人・再任用短時間勤務職員2人・任期付短時間勤務職員1人(心身の故障) **懲戒処分** ▷免職=常勤職員1人(信用失墜行為の禁止違反) ▷停職=常勤職員2人(信用失墜行為の禁止違反) ▷戒告=常勤職員1人(職務専念義務違反)

## ○退職管理

地方公務員法および本市条例などにより、退職した職員のうち営利企業などへ再就職した者による現職職員への働きかけの規制などが定められており、適切な退職管理の確保を図っています。

## ○職員の福利厚生

地方公務員法により、職員の福利厚生の計画を樹立し、実施することが義務づけられており、本市では職員厚済会において福利厚生事業を行っています。

## ○公平委員会

公平委員会は、地方公務員法第7条第2項の規定により設置されており、その権限は同法第8条第2項で定められています。主な内容は次のとおりです。

▷職員の給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求を審査・判定し、必要な措置を執ること  
▷職員に対する不利益な処分についての審査請求に対する裁決または決定をすること  
▷職員からの苦情を処理すること

なお、令和3年度の処理件数は、勤務条件に関する措置の要求が0件、不利益処分に関する審査請求が1件でした。

## 市役所本庁舎の一部窓口業務

# 11月26日(土)9時～12時に開設

11月26日(土)9時～12時に市役所本庁舎2階・3階の一部窓口業務を開設します。手続きの際には、運転免許証やパスポート、健康保険証など本人確認ができる書類をお持ちください。また、住所の変更や戸籍の届出により氏名が変更になる場合は、マイナンバーカード(個人番号カード)の記載変更手続きが必要になりますので、当該カードを持参してください。他市町村や警察署などへの

確認や問合せが必要な場合は、取扱いができないことや手続きが完了しないことがあります。

### 【住民関係】

戸籍届、住民異動届、印鑑登録などの届出や住民票、印鑑証明などの各種証明書交付など

市民課 06(4309)3172、FAX06(4309)3618

【国民健康保険・後期高齢者医療保険関係】

加入・脱退・変更の申請や各種療養費の給付申請、保険料の納付・相談など

医療保険室資格給付課 06(4309)3167、FAX06(4309)3804 ▷医療保険室保険料課 06(4309)3168、FAX06(4309)3807

### 【医療助成関係】

子どもや重度障害者などの医療費助成にかかる医療証の申請、医療費の払戻しの申請など

医療助成課 06(4309)3166、FAX06(4309)3805

### 【児童手当などの関係】

児童手当や児童扶養手当などの申請

国民年金課 06(4309)3165、FAX06(4309)3805

### 【市税関係】

市税の各種証明書発行や納付・相談・申告受付・申請受付・閲覧・届出、原動機付自転車および小型特殊自動車の登録・廃車

税制課 06(4309)3131、FAX06(4309)3810 ▷市民税課 06(4309)3135、FAX06(4309)3809 ▷固定資産税課 06(4309)3143～3144、FAX06(4309)3811 ▷納税課 06(4309)3147～3152、FAX06(4309)3808

政策調整室 06(4309)3016、FAX06(4309)3847



表1 4・5回目接種券の発送スケジュール

Table with 2 columns: 3・4回目接種日, 接種券の発送日. Rows show dates from 7/31 to 8/21 and corresponding voucher distribution dates.

※到着までに1週間程度かかることがあります。
※3・4回目接種後に本市へ転入した方は申請が必要です。

表2 集団接種会場の開設日時

Table with 2 columns: 施設名, 開設日時. Lists various locations like 四条図書館 and 市花園ラグビー場 with their respective operating hours.

※最終受付時間は開設終了時間の1時間前です。
※接種状況や会場の都合により、開設日時を変更する場合があります。
※集団接種会場への問合せはご遠慮ください。

市では、オミクロン株対応ワクチンの接種を進めており、B.A. 4・5対応型ワクチンに順次切り替えています。接種対象は新型コロナウイルスワクチン(従来株ワクチン)の接種を2回以上受け、前回接種から3か月を経過した12歳以上の方です。従来株ワクチンの4回目接種を受けた方も対象になります。ファイザー社製は12歳以上、モデルナ社製は18歳以上の方に使用します。なお、オミクロン株対応ワクチンの接種は現時点では1回限りです。接種券は前回接種から3か月後を基準として順次発送しています。3回目または4回目の接種券がすでに届いている方は、お持ちの接種券で接種してください。

オミクロン株対応ワクチン

接種間隔が3か月に短縮

年内の接種をご検討ください

接種券でオミクロン株対応ワクチンの接種を受けることができます。【次の場合はご確認ください】
前回接種後に本市へ転入した方は、発行申請が必要です。また、次の場合は接種券の発送が遅れることがあります。▽本市の接種券を用いて他市町村で接種した▽医療機関などにおいて、誤登録や登録漏れなど、接種記録に不備があった▽予診票の記載(特に接種日など)に誤りがあった

【個別接種】
個別接種は市内の医療機関で行っています(4・5面参照)。各医療機関の受付時間内に合わせてのうえ、予約をしてください。
【集団接種】
集団接種は市内3か所の施設で行っています。11月7日(月)からファイザー社製オミクロン株(B.A. 4・5)対応ワクチンを使用します。なお、集団接種会場で4回目接種を受けた65歳以上の高齢者は、あらかじめ接種会場と日時を指定した接種券を順次発送しています。指定した日時を変更する場合は接種を希望しない場合は新型コロナウイルスワクチンコールセンターへご連絡ください。集団接種会場の予約受付開始日時については、市ウェブサイトをご覧ください(下のQRコードから)



※最新のワクチン接種が可能な医療機関・集団接種会場一覧は市ウェブサイト(下のQRコード)からアクセス可または厚生労働省ウェブサイト「コロナワクチンナビ」(下のQRコード)からアクセス可です。

6か月〜4歳の子どもの接種
6か月〜4歳の子どものワクチン接種を開始します。接種券は11月中旬に発送します。接種は強制ではありません。接種が可能な医療機関一覧や予防接種の効果、副反応のリスクなど、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください(下のQRコードからアクセス可)。
※ほかの予防接種(インフルエンザワクチンを除く)を受ける場合は、原則として13日以上の間隔を空けてください。

ワクチン接種が可能な医療機関一覧 令和4年10月1日現在

12歳以上の方

かかりつけ患者のみ接種可能

Table for '東地域' (East Area) with columns for medical facility name, location, and vaccination status. Includes facilities like すぎやま整形外科 and 和田診療所.

Table for '西地域' (West Area) with columns for medical facility name, location, and vaccination status. Includes facilities like 杉原小児科 and 朝川医院.

かかりつけ患者以外の方も接種可能

Table for '東地域' (East Area) listing medical facilities and their vaccination details. Includes facilities like 枚岡病院 and おしかわ内科医院.

中地域 ※郵便番号578の地域。 (町名50音順)								
医療機関名	所在地	電話番号	追加接種 (3・4・5回目)	初回接種 (1・2回目)	ファイザー	モデルナ	ノババックス	備考
東大阪山路病院	稲葉1	072(961)3700	○	○	○	○		予約 月曜日～金曜日13時～14時(祝休日を除く)に電話で
みどりクリニック	稲葉1	072(967)0160	○	○	○	○		
香山整形外科	稲葉3	072(967)5501	○	○	○	○		
竹村こどもクリニック	岩田町1	072(960)7807	○	○	○	○		接種 第3木曜日15時～16時 予約 電話で
なごみクリニック	岩田町4	072(960)3323	○	○	○	○		
篠原クリニック	岩田町5	072(962)0077	○	○	○	○		接種 火・金曜日15時30分～18時(第4金曜日は5歳～11歳の接種のみ) 予約 月曜日～金曜日9時～11時・15時～17時(祝休日を除く)、土曜日9時～11時に接種券を持って直接
みらいクリニック	鴻池本町	06(6748)3113	○	○	○	○		16歳以上の方
南野産婦人科クリニック	鴻池本町	06(6744)1131	○	○	○	○		接種 火・水曜日午後 ※初回接種は電話で要確認。
鴻池クリニック	鴻池元町	06(6745)6762	○	○	○	○		
東野医院	鴻池元町	06(6744)1210	○	○	○	○		接種 はせがわ整形外科ウェブサイトを確認
はせがわ整形外科	鴻池元町	06(6746)6000	○	○	○	○		
大平耳鼻咽喉科	玉串元町2	072(961)3387	○	○	○	○		
ウズクリニック	中新開2	072(967)3202	○	○	○	○		予約 留守番電話に名前・電話番号を残してください
長谷川クリニック	西鴻池町1	06(6745)2057	○	○	○	○		
公文医院	西鴻池町1	06(6744)5086	○	○	○	○		接種 月・木・金曜日午前
小泉内科小児科医院	西鴻池町2	06(6744)1310	○	○	○	○		接種 月・木曜日午前、火・金曜日午後
東大阪徳洲会病院	菱江3	072(965)0021	○	○	○	○		予約 月曜日～土曜日9時～17時(祝休日を除く)に電話で
長谷川医院	松原1	072(961)2074	○	○	○	○		予約 月・火・水・金曜日10時～12時・17時～19時(祝休日を除く)
森上内科糖尿病クリニック	南鴻池町2	06(6746)0555	○	○	○	○		予約 森上内科糖尿病クリニックウェブサイト
河内総合病院	横枕	0120(5489)92	○	○	○	○		接種 火・金曜日14時～15時30分(祝休日を除く)
西岡医院	吉田4	072(963)2233	○	○	○	○		
松本クリニック	若江北町1	06(6723)4103	○	○	○	○		16歳以上の方 予約 電話で
津森医院	若江東町4	06(6729)6020	○	○	○	○		
坪倉産婦人科	若江北町1	06(6722)8558	○	○	○	○		接種 火曜日9時～11時30分、金曜日9時～11時30分・17時～19時30分
大友医院	若江北町1	06(6721)8632	○	○	○	○		
にしおかクリニック	若江北町3	06(6730)6151	○	○	○	○		予約 にしおかクリニックウェブサイト ※初回接種は18歳以上で、ノババックスワクチンのみ。

西地域 ※郵便番号577の地域。 (町名50音順)								
医療機関名	所在地	電話番号	追加接種 (3・4・5回目)	初回接種 (1・2回目)	ファイザー	モデルナ	ノババックス	備考
ゆうあいクリニック	定代2	06(4307)6012	○	○	○	○		予約 電話または直接
大熊内科医院	荒川12	06(6721)1905	○	○	○	○		
柏井医院	荒北北1	06(6746)0011	○	○	○	○		
そばじまクリニック	荒北北2	06(4309)5141	○	○	○	○		予約 月曜日～金曜日9時～15時
妻鹿整形外科	稲田新町2	06(6745)4143	○	○	○	○		予約 妻鹿整形外科ウェブサイト
内田医院	永和1	06(6721)0091	○	○	○	○		
平松医院	永和1	090(4837)5670	○	○	○	○		予約 月曜日～金曜日9時～10時(祝休日を除く)
いけだクリニック	永和2	06(6727)2160	○	○	○	○		18歳以上の方
左谷医院	大連北2	06(6722)2957	○	○	○	○		
長岡診療所	大連北3	06(6728)1960	○	○	○	○		
すざわ内科小児科クリニック	上小阪2	06(6720)4095	○	○	○	○		
楠根診療所	楠根2	06(6746)1313	○	○	○	○		予約 電話または接種券を持って直接
みさきクリニック	小阪1	06(6782)7707	○	○	○	○		
二永麻酔科クリニック	小阪1	090(8980)3412	○	○	○	○		接種 土曜日14時30分～18時(11月最終週は日曜日14時30分～17時) 予約 月曜日～金曜日10時～19時(祝休日を除く)に電話または二永麻酔科クリニックウェブサイト
ふじもとクリニック	小阪本町1	06(6720)0721	○	○	○	○		
さかもと内科クリニック	小若江1	06(6721)0491	○	○	○	○		16歳以上の方 接種を受けた方
ささきクリニック	小若江2	06(6729)2102	○	○	○	○		予約 ささきクリニックウェブサイト
森下外科	小若江3	06(6724)6163	○	○	○	○		
飯田内視鏡内科	下小阪3	06(6730)7070	○	○	○	○		予約 飯田内視鏡内科ウェブサイト
すが医院	高井田	06(6781)0363	○	○	○	○		
竹井病院	長堂1	06(6781)0603	○	○	○	○		18歳以上の方 予約 月曜日～金曜日9時～17時(祝休日を除く)
徳野クリニック	徳庵本町	06(6744)0083	○	○	○	○		
南谷クリニック	徳庵本町	06(6747)2436	○	○	○	○		16歳以上の方
おくだ内科医院	長田中1	06(6787)6055	○	○	○	○		※予約状況により、かかりつけ患者のみとなる場合あり。
城野内科医院	長田中1	06(6618)0567	○	○	○	○		
長田クリニック	長田中4	06(6744)2366	○	○	○	○		
ながはら病院	長田西4	06(6744)0111	○	○	○	○		予約 ながはら病院ウェブサイト
山崎診療所	菱屋西1	06(6721)1677	○	○	○	○		予約 電話で ※初回接種はファイザーのみ。
竹村小児科	菱屋西3	06(6725)4130	○	○	○	○		接種 土曜日午後 予約 電話で
いわさきクリニック	森河内東1	06(6782)3132	○	○	○	○		

5歳～11歳の方

かかりつけ患者のみ接種可能

各医療機関の受付時間内にご予約ください。

中地域 ※郵便番号578の地域。 (町名50音順)				
医療機関名	所在地	追加接種 (3回目)	初回接種 (1・2回目)	備考
高丘医院	古真輪1	○	○	※インフルエンザワクチンとの同時接種は行っていません。

西地域 ※郵便番号577の地域。 (町名50音順)				
医療機関名	所在地	追加接種 (3回目)	初回接種 (1・2回目)	備考
杉原小児科	近江堂2	○	○	
すざわ内科小児科クリニック	上小阪2	○	○	
とくの耳鼻咽喉科	徳庵本町	○	○	17歳以上の方
酒井医院	菱屋西2	○	○	接種 9時～12時・16時～19時 16歳以上の方 接種を受けた方

かかりつけ患者以外の方も接種可能

各医療機関の受付時間内にご予約ください。

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	追加接種 (3回目)	初回接種 (1・2回目)	備考
藤戸小児科	日下町3	072(985)1218	○	○	予約 電話で
渡辺病院	四条町	072(982)2012	○	○	予約 渡辺病院ウェブサイト
福田クリニック	四条町	072(980)5585	○	○	
大久保小児科医院	西石切町1	072(984)1118	○	○	
たけしま耳鼻咽喉科医院	瓢箪山町	072(986)3341	○	○	

中地域 ※郵便番号578の地域。 (町名50音順)					
医療機関名	所在地	電話番号	追加接種 (3回目)	初回接種 (1・2回目)	備考
篠原クリニック	岩田町5	072(962)0077	○	○	接種 第4金曜日15時30分～18時 予約 月曜日～金曜日9時～11時・15時～17時(祝休日を除く)、土曜日9時～11時
鴻池クリニック	鴻池元町	06(6745)6762	○	○	接種 3週間ごとの金曜日午後(予約状況による)
大平耳鼻咽喉科	玉串元町2	072(961)3387	○	○	
長谷川医院	松原1	072(961)2074	○	○	予約 月・火・水・金曜日10時～12時・17時～19時(祝休日を除く)に電話で
森上内科糖尿病クリニック	南鴻池町2	06(6746)0555	○	○	予約 森上内科糖尿病クリニックウェブサイトまたはLINEで ※初回接種は要相談。
河内総合病院	横枕	0120(5489)92	○	○	接種 水曜日14時～14時30分(祝休日を除く)

西地域 ※郵便番号577の地域。 (町名50音順)					
医療機関名	所在地	電話番号	追加接種 (3回目)	初回接種 (1・2回目)	備考
東條医院	定代北1	06(6781)0076	○	○	予約 月・火・水・金・土曜日午前
二永麻酔科クリニック	小阪1	090(8980)3412	○	○	接種 土曜日14時30分～18時(11月最終週は日曜日14時30分～17時) 予約 月曜日～金曜日10時～19時(祝休日を除く)に電話または二永麻酔科クリニックウェブサイト
徳野クリニック	徳庵本町	06(6744)0083	○	○	
長田クリニック	長田中4	06(6744)2366	○	○	
山崎診療所	菱屋西1	06(6721)1677	○	○	予約 電話で
竹村小児科	菱屋西3	06(6725)4130	○	○	接種 土曜日午後



### 特定健診の申込みの流れ

- 1 医療機関を選び、電話で予約する**  
※健診が受診できる医療機関は特定健康診査受診券に同封のちらしまたは市ウェブサイト(右のコードからアクセス可)をご覧ください。
- 2 医療機関へ行き、受診する**  
■国民健康保険証、特定健康診査受診券
- 3 後日、医療機関で健診結果を受け取る**  
※結果によっては治療(保険診療(有料))につながることもあります。念のため、国民健康保険証を持参してください。
- 4 対象者は特定保健指導を受ける**  
※健診結果で生活習慣病のリスクの高い方には、特定保健指導の案内が届きます。希望する実施機関に申し込み、特定保健指導を受けてください。



健診にかかる時間 **約1時間**

※混雑状況により前後する場合があります。

健診にかかる費用 **0円**

**受診券の有効期限**  
来年3月31日

特定健診では、800円相当の検査が、年に1回無料で受けられます。対象者は、4月～5月に特定健康診査受診券を送付しています。封筒には特定健康

特定健康診査(特定健診)は、血液検査と尿検査を中心とした自身の健康状態を把握するための大切な健診です。高血圧症や糖尿病をはじめとする「生活習慣病」の兆候を調べ、血管の状態、動脈硬化の進行度がわかります。生活習慣病は日本人の死因の約半数を占めています。早期発見・治療のために、必ず健診を受けましょう。

約3人に1人が受けています

## 特定健診

年に一度、健康診査を受けましょう



封筒



受診券

診査受診券と健診が受診できる医療機関一覧表を同封しています。受診券の有効期限は来年3月31日(金)です。受診券が手元ない方は、医療保険審査管理課へご連絡ください。

課へご連絡ください。  
※今年度40歳～74歳の東大阪市国民健康保険に加入の方  
■血液検査、血圧測定、検尿、身体計測、問診

### 日曜日に健(検)診を受けられます

医療機関名	住所	電話番号	健(検)診日時(受付時間)	健(検)診内容(定員)							
				特定	大腸	肺	乳	子宮	胃	肝炎	
宮崎医院★	大連東 5-12-18	06(6728)3295	毎週日曜日(8時～11時30分)	●(10)	●(10)	●(10)					●(10)
楠根診療所☆	楠根 2-7-8	06(6746)1313	11月20日、12月18日、来年1月15日、2月5日・19日、3月5日・19日(8時30分～11時)	●(60)	●(60)	●(60)	●(40)	●(40)	●(60)	●(60)	
なかもろ内科・内視鏡クリニック★	源氏ヶ丘 6-5	06(6728)0073	毎週日曜日(9時～11時30分)	●(5)	●(5)				○(3)	●(5)	
東大阪生協病院☆	長瀬町 1-7-7	06(6727)3072	11月20日・27日、12月11日、来年1月22日、2月12日・26日、3月5日・12日・26日(9時～11時)(注)	●(30)	●(30)	●(30)	●(30)	●(20)	●○(30)	●(30)	
生協加納診療所☆	加納 3-5-1	072(968)3577	11月27日、12月18日、来年1月15日、2月19日(8時30分～10時30分)	●(80)	●(80)	●(80)	●(80)	●(40)	●(80)	●(80)	
はなぞの生協診療所☆	玉串町西 1-4-40	072(963)4360	12月11日、来年1月22日、2月26日、3月26日(8時45分～11時15分)	●(90)	●(90)	●(90)	●(50)	●(50)	●(60)	●(90)	
東大阪徳洲会病院	菱江 3-6-11	072(962)2280	12月11日、来年3月12日(9時～10時30分)	●(30)	●(30)	●(30)			●(8)	●(30)	
おさかクリニック	吉田 6-1-27	072(940)7777	来年2月26日(9時30分～11時30分)	●(20)	●(20)						
松浦医院★	喜里川町 1-24	072(988)0788(予約不要)	第2・4・5日曜日(10時～16時。第5日曜日は10時～12時30分)	●(無)	●(無)					●(無)	
福田クリニック★	四条町 1-14 フォーチュンコート 4階	072(980)5585(予約不要)	毎週日曜日(10時～12時)	●(無)	●(無)					●(無)	
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 1階	072(940)7072(当日9時予約)	第2・4日曜日(10時～11時30分)	●(2)	●(2)	●(2)				●(2)	
いわずさクリニック内科呼吸器科★	鳥居町 8-6	072(986)1400	第1・3日曜日(9時～11時)	●(5)	●(5)	●(5)				●(5)	
和田診療所	東山町 4-8 W.5百光ビル 1階B号	072(986)0900	12月4日(9時～11時30分)	●(20)	●(20)					●(20)	

(注)下線のついている日のみ、胃がん検診(内視鏡)を実施。

※★は毎月定期、☆は毎月不定期に実施。

※特定健診は無料、がん検診は有料。

※胃の●はエックス線、○は内視鏡。

【注意事項】  
▽社会保険など他の保険に加入した日以降は、東大阪市国保の受診券は使用できません。▽同一年度に2度受診した方や国保の資格喪失後に受診した方の健診費用は実費払いになります。▽同一年度内には特定健診か人間ドック(東大阪市国保人間ドック助成制度)のいずれか一方しか受診できません。



平日に健診を受ける時間がない方を対象に日曜健診を実施しています(左表参照)。

◇ 医療保険審査管理課 06(43009)3051、FAX06(43009)3009

## 新型コロナウイルスの感染を疑うときは

### 検査前の方へ

新型コロナウイルスの感染を疑う症状がある場合、重症化リスクの高い(4類型に該当する)方は医療機関を受診してください。重症化リスクの低い(4類型に該当しない)方は自己検査ができるよう抗原定性検査キットの配布を行っています(下参照)。

このような場合は	このように対応
<input type="checkbox"/> 息苦しい、呼吸がしづらい <input type="checkbox"/> 10歳未満または65歳以上 <input type="checkbox"/> 重症化リスクに該当する基礎疾患などがある <input type="checkbox"/> 妊娠している ※濃厚接触者であるかどうかは問いません。	<b>■症状がある場合は、診療・検査医療機関を受診しましょう</b>  診療・検査医療機関
<input type="checkbox"/> 上記以外の軽症 ※無症状の方は対象ではありません。	<b>■大阪府検査キット配布センターに申込み</b> ※受診を希望する場合は診療・検査医療機関を受診できます。  大阪府検査キット配布センター

### 陽性と判明したら

医療機関を受診または検査キットなどによる自己検査で陽性と判明した場合、4類型に該当しない方はご自身で「大阪府陽性者登録センター」への登録が必要です(下参照)。

### 4類型とは

- 65歳以上の方
- 入院が必要な方
- 新型コロナウイルス感染症の治療が必要な重症化リスクのある方
- 妊婦

### ご自身で大阪府陽性者登録センターへ登録(24時間受付)

登録には氏名・性別・生年月日・住所・電話番号・Eメールアドレスなどの入力、本人確認書類・検査キットなどの写真の添付が必要です。  
※ウェブサイトでの登録ができない方のみ、電話による登録ができます。  
専用電話 06(4400)0923(9時～17時)



登録はこちら

### 体調悪化・不安時の相談

かかりつけ医にご相談ください。夜間・休日、かかりつけ医がない場合は下の相談窓口へお電話ください(24時間受付)。

### 相談窓口

- ▷大阪府自宅待機 SOS 0570(055221)、FAX06(4560)9037
- ▷東大阪市新型コロナ受診相談センター 072(963)9393、FAX072(960)3809

■新型コロナウイルス感染症課 072(960)3805、FAX072(960)3809

# 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。

## カラダ若返りお役立ち講座

■11月30日(水)9時30分～11時30分  
 市内在住の40歳～74歳の方 定12人(申込先着順) 図体組成測定、高血圧や脂質異常症についての講話  
 持タオル、飲み物 中基本事項(11面に掲載)を11月15日(火)から電話で(フアックス、直接も可)

所 西保健センター

## 人も猫も幸せに暮らせるまにに TNR 活動をご存じですか

TNR とは、野良猫を捕獲 (Trap) して不妊 (避妊去勢) 手術 (Neuter) を行い、元の場所に戻す (Return) ことで、新たな子猫が生まれないようにする活動のことです。猫の繁殖力は非常に強く、年に2回～4回妊娠し、1回の出産で4匹～8匹の子猫を産むことがあります。野良猫が増えすぎると、糞尿や発情期の鳴き声など、地域の困りごとになります。こういった被害を軽減するには、野良猫に不妊手術を行う TNR 活動が効果的です。不妊手術をした猫には外見からわかるよう耳先カットを施しています。



市では、地域における猫の被害軽減と不幸な命を増やさないために、野良猫の不妊手術費用の一部を助成しています。また、1匹でも多くの野良猫の不妊手術に助成できるよう、クラウドファンディングを実施しています。クラウドファンディングについて、詳しくはふるさとチョイス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)。



▶食品衛生課 072(960)3803、FAX072(960)3807 ▶動物指導センター 072(963)6211、FAX072(963)1644

## 冬は特に注意！ 食中毒に気をつけましょう

### 【ふぐの素人調理は危険】

ふぐがもつテトロドトキシンという毒はキモ(肝臓)やマコ(卵巣)、腸などに含まれ、ふぐの種類によっては皮や身の部分にも含まれる場合があります。毒力は青酸カリの約1000倍といわれ、加熱してもなくなりません。ふぐの食中毒は呼吸困難を起こし、高い確率で死亡する怖いものです。店でふぐを処理するには、「ふぐの処理が可能な営業の許可」と「ふぐ処理登録者」の資格が必要で、家庭で食べる場合は、店で適切に処理されたふぐを使用してください。釣ってきたふぐを素人が調理することは絶対にやめましょう。また、豆アジなどの小魚にふぐの稚魚が混入している場合もありますので、購入した魚の中に、形の異なる魚が混じっていないか確認してから調理しましょう。

### 【カキの生食に注意】

冬はカキの生食による食中毒が増加します。これはノロウイルスに汚染された二枚貝を生で食べたり、充分に加熱調理せずに食べた場合にも起こります。潜伏期間は1日～2日で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などが起こり、2日～3日で回復に向かいます。カキは生食用でもノロウイルスが含まれていないという保証はありません。特に加熱用は絶対に生で食べずに充分加熱してください。調理するときは手洗いを入念に行い、専用のまな板やボウルなどを使用し、使用した調理器具は洗浄後に熱湯か塩素系漂白剤で消毒してください。

▶食品衛生課 072(960)3803、FAX072(960)3807



市立東大阪医療センター 消化器外科

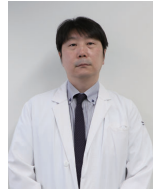
中田 健 部長

## 大腸がんの早期発見のために 40歳を過ぎたら便潜血検査を

大腸がんは日本人の中で最も多いがんです。40歳ごろから年齢が上がるにつれ増加し、女性のがんによる死亡数の第1位、男性では第3位です。早期に発見し治療すれば、治癒が可能ながんの1つであり、ステージ1であれば、5年生存率は94.4%といわれています。

大腸がん検診では便潜血検査(検便)を行います。これは便に混じっている目に見えない血液を調べる検査で、陽性となった場合には大腸内視鏡検査を行います。大腸がんは早期では自覚症状がほとんどないため、40歳を過ぎたら年に1回の大腸がん検診の受診をお

すすめします。大腸がんと診断されたら、がんの進行度や患者の全身の状態を見て手術の可否を判断し、手術が難しい場合は放射線療法・薬物療法・免疫療法などを患者と相談しながら行います。最近では、がんの遺伝子異常を探り、がんの原因に着目した個別化医療も進んできています。



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

## 健脳エクササイズ&ラジオ体操講座

■12月9日(金)13時30分～15時 定12人(申込先着順) 持タオル、飲み物  
 ■12月2日(金)までに電話または直接 所 西保健センター

## ヘルシー外食コンテスト オンライン人気投票を実施中

府内の飲食店などを対象として、健康に配慮した野菜たっぷりのランチメニューコンテストを開催しています。市内の飲食店も応募していますので、食べてみたいメニューに投票してください。投票した方には府の健康アプリ「アスマイル」のポイントが500ポイント付与されます。詳しくは大阪ヘルシー外食推進協議会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)。



昨年の入賞メニュー



▶東・中・西保健センター ▶健康づくり課

## 歯科医師が応じます 成人歯科健康相談



■12月1日(水)9時30分～11時30分 定10人(申込先着順) 持電話  
 所 中保健センター

## 肺がん・結核エックス線検診

所 西保健センター 12月6日(水)9時10分から 30人 / 2日(金)まで ▶7日(水) 16日(金)9時20分から 中保健センター / 各40人 / 各実施日の2日前まで ▶7日(水)14時から 東保健センター / 35人 / 11月30日(水)まで ☆いずれも申込先着順 ▶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 各申込期限までに電話で

所 東・中・西保健センター

## 東大阪健康・長寿マイレージ 締切りは12月28日

東大阪健康・長寿マイレージは、検(健)診を受けたり、健康づくり・介護予防教室に参加したりすることでポイントをためて応募すると、抽選で賞品が当たるお得な健康づくりイベントです。まだ間にありますので、楽しく健康づくりに励みませんか。 市内在住・在勤(いずれか)の18歳以上の方 応募用紙を12月28日(水)消印有効)までに郵送(東・中・西保健センターを除く)または直接 ※応募用紙は市政だより8月15日号保存版に掲載。市ウェブサイトからダウンロード可。

所 ▶〒578-0941岩田町4-3-22-300 保健所健康づくり課 ▶東・中・西保健センター ▶〒577-8521市役所高齢介護課 06(4309)3185、FAX06(4309)3814

## HIV 感染を確認できるのは検査だけ

### あなた自身のためにまず検査を

エイズ(後天性免疫不全症候群)とは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染により免疫機能が破壊されてさまざまな病気を発症する状態のことをいいます。一人ひとりが感染予防の行動をとり、検査を受けることで感染拡大を防ぐことができます。

【HIV・エイズの流行は終わっています】

新規 HIV 感染者数は、前年より減少傾向にありますが、予断を許さない状況です。HIV に感染していても自覚症状はほとんどないため、感染

に気づかず生活を送ることで二次感染による感染者の潜在的増加が懸念されています。感染を確認する方法は検査しかありません。早期に発見し、適切な治療を受けましょう。

### 【夜間即日エイズ抗原抗体検査】

匿名・無料で検査でき、その日に結果がわかります。 12月6日(水)18時～19時30分 所 中保健センター 定30人(申込先着順) 母子保健・感染症課へ電話で ※希望者には同時に梅毒検査、クラミジア検査も実施(結果は1週間後、中保健センター

で返却)。クラミジア検査は尿検査ですので、検査前1時間は排尿を控えてください。

### 【専門相談】

保健センターでは、エイズ抗原抗体検査、梅毒検査、クラミジア検査を実施しています。いずれも匿名・無料で検査できます(結果は1週間後、保健センターで返却)。 各保健センターへ電話で

※夜間即日エイズ抗原抗体検査と専門相談は予約制(匿名可)で実施します。なお、検査についての証明書は発行はありません。

所 ▶母子保健・感染症課 072(970)5820、FAX072(970)5821 ▶東・中・西保健センター

すべての人間は、生れながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である

世界人権宣言 第1条



昨年の展示作品

市内小学校園の園児・児童・生徒の人権作品(標語)

はぐさ市民劇場 人権週間記念講演会 映画監督の井筒和幸

基本事項(11面に掲載)と参加人数、保育・手話通訳の要否

申込先・〒571-0823 06(4309)3177

申込先・〒571-0823 06(4309)3177

身近な人権を考えませんか

12月4日からは人権週間

12月10日は人権デー

世界人権宣言が国際連合で採択されたことを記念して、12月4日から人権週間、12月10日は人権デーと定められています。

市では、人権週間にあわせ、さまざまなイベントを開催します。この機会に身近にある人権について考えてみませんか。

ボスター、書写、新聞など、や識字連絡会の団体による作品を展示します。

12月3日(日)・4日(月) 9時30分〜16時30分

12月3日(日) 14時〜15時30分



井筒和幸さん

井筒和幸さんが「差別のない社会へ」人権問題について熱く語る」と題して講演を行います。ぜひお越しください。

申込先・〒571-0823 06(4309)3177

匠の技を体感 オープンファクトリーコーバへ行く！を開催

モノづくりの現場である工場など19か所を舞台に、工場ガイドツアーや端材を使ったワークショップ、飲食コーナー、ライブなど、幅広い世代の方が楽しめるイベントを開催します。

11月18日(金)・19日(土)10時〜16時 藤盛光 SCM ほか18会場 ※各工場の開催日や所在地など、詳しくはコーバへ行く！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。



過去の様子

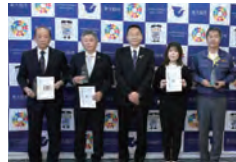
コーバへ行く！実行委員会事務局(藤盛光 SCM内) 06(6727)2855、FAX06(6729)0660

東大阪ブランド認定式 新たに3社3製品を認定

このほど、市内の事業者が製造した優れた製品を認定する「東大阪ブランド」の認定製品が新たに3製品誕生しました。

認定されたのは、(株)オークマ工塗の1枚の金属板で作った壁掛け時計「SPAZIO(スパツィオ)」、(株)フォレストパックスの紙包装で長期保存が可能な「アイスドリンクシュガー-5g(スティックタイプ)」、(有)マグライフの滑り止め塗料「セーフティペイント」の3社3製品です。今回の認定を含め、東大阪ブランドの認定製品は81社141製品となりました。

10月31日に市役所で行われた認定式では、野田市長から認定証とトロフィーが手渡され、野田市長は「さらに磨きをかけてバージョンアップされることを期待しています」と激励の言葉を贈りました(写真)。



認定された製品は、東大阪ブランドのシンボルマークの使用や各種展示会への出展などのPR活動により、販路拡大などにつなげることができます。 認定式 06(4309)3177、FAX06(4309)3846

女性に対する暴力をなくす運動 パープル・ライトアップ

「女性に対する暴力をなくす運動」(11月12日〜25日)の期間中、市花園ラグビー場を紫色にライトアップします(日没後〜20時。写真)。パープル・ライトアップには、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して「一人でも悩まず、



まずは相談をしてください」というメッセージが込められています。 ※新型コロナウイルスの影響で中止になる場合あり。 多文化共生・男女共同参画課 06(4309)3300、FAX06(4309)3823

魅力発信マガジン Hi!DIGITAL 配信中!

まだ知られていない本市の魅力スマートフォンなどから見る事ができるデジタルブック「Hi!DIGITAL」(写真)を配信しています。イベントやモノづくり、スポーツ、食、産業、観光などの情報をお届けします。また、12月中旬にはスポーツ施設、行政による支援策を中心に掲載する紙冊子「Hi!」も発行予定です。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)。



産業総務課 06(4309)3174、FAX06(4309)3846

婚活イベント in 東大阪 魅力一杯 ひがしおおさかコーヒー婚

有名建築家が手掛けたおしゃれな建物内のカフェ(写真)で、参加者同士でブレンドしたコーヒーを飲みながら会話と体験を楽しみます。

12月17日(土)17時30分〜20時30分 藤田珈琲 the ROASTERY Lab.(高井田) 市内在住または市内での居住を検討している25歳〜39歳の独身男女(12月17日現在) 男女各12人(申込先着順) 3000円 年齢確認ができる身分証明書など

11月17日(土)10時〜12月12日(月)16時に特設ウェブサイトで(右のコードからアクセス可)

お問い合わせ 06(4802)1392(月曜日〜金曜日10時〜17時(祝日を除く)) 国際観光室 06(4309)3230、FAX06(4309)3849



あなたも参加してみませんか 楽しいイベント

市内では、さまざまなイベントが開催されます。興味のあるイベントに参加してみませんか。



Jリーグ昇格に向けて FC大阪リーグ最終戦にご招待

FC大阪対MIOびわこ滋賀のJFL公式戦に、東大阪市民応援デーとして市民の皆さんを無料で招待します。FC大阪のJリーグ昇格を懸けた熱い戦いを現地で応援しませんか。あなたの入場がJリーグ昇格を後押しします。

11月20日(日)13時から 市花園ラグビー場第1グラウンド 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 申込専用ウェブサイトで(右のコードからアクセス可)



過去の試合の様子

当日の入場方法など、詳しくは申込み後に送付されるEメールをご確認ください。 FC大阪 06(6264)2411、FAX06(6105)5159 花園・スポーツビジネス戦略課 06(4309)3019、FAX06(4309)3849



昨年の様子

申込先・〒571-0823 06(4309)3177

識字展

読み書きを学ぶ

仲間の輪を広げよう

本市では、蛇草識字学級や荒本識字学級、意岐部中学校夜間学級、布施中学校夜間学級、NPO東大阪日本語教室、よみかき教室などで、多くの人が文字の読み書きを学んでいます。

市民の皆さんに「識字」に対する理解と認識を深めたい。 ※新型コロナウイルスの影響で中止になる場合があります。

申込先・〒571-0823 06(4309)3177

内容を充実させて リニューアル



おれんじ通信 53 知って支える認知症

リニューアルしました 認知症あんしんガイドブック 市では認知症になって、も、ならなくても、住み慣れた地域で元気で安心して暮らすことができるまちづくりをめざしています。 認知症への理解をすすめる、早期発見・治療につながるよう認知症の基礎知識や認知症に関するサービス・相談医などを掲載する「認知症あんしんガイドブック」をリニューアルしました。相談医一覧

意見を募集します パネル展

次の条例や計画を策定するにあたり、意見を募集します。 申込先・〒571-0823 06(4309)3177





その他のつづき

大阪府商店街魅力発見サイト  
ええやん!大阪商店街

府では、府内商店街の魅力を知ってもらうキャンペーンとして「ええやん!大阪商店街」Yahoo!ショッピング特設ウェブサイトで使えるお得なクーポンを発行しています。また、人気家電や商店街おすすめギフトなどが当たる SNS キャンペーンも実施しています。詳しくは、大阪府商店街魅力発見サイトをご覧ください(右のコードからアクセス可)。



▶(株)産経アドス内大阪府商店街店舗魅力向上支援事業事務局 06(6636)1034、FAX06(6636)1489 ▶商業課 06(4309)3176、FAX06(4309)3846

生活のしづらさなどに関する  
調査にご協力

市では、12月から一部の世帯を対象に「生活のしづらさなどに関する調査(全国在宅障害児・者等実態調査)」を行います。この調査は、障害児・者など(障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳)所持者、難病等患者およびこれまで法の制度では支援の対象とならないが、長引く病気やけがなどにより生活のしづらさがある者)を対象に、障害児・者の福祉施策を改善するための基礎資料を得ることを目的として厚生労働省が実施するものです。

調査員証を携帯した調査員が調査地区内の世帯を訪問し、趣旨などを説明のうえ、調査対象者の有無を確認します。調査対象者がいる場合は、調査票を配付しますので、記入のうえ郵送で返送してください。協力をお願いします。

■障害施策推進課 06(4309)3183、FAX06(4309)3856

ご協力ください～市税の口座振替

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。

なお、市ウェブサイトから手続きができる「市税Web 口座振替受付サービス」を利用すると、申込書の提出や届出印は不要です。また、市役所本庁舎3階納税課では、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。いずれも一部取扱いのできない金融機関があります。

口座振替の申込方法など、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。



■納税課 06(4309)3147、FAX06(4309)3808

市役所本庁舎に  
サンタリーボックスを設置

男性用トイレへのサンタリーボックスの設置が全国的に進んでいます。本市においても、市役所本庁舎地下1階～3階・22階の男性用個室トイレと多機能トイレにサンタリーボックスを設置しました(写真①)。



サンタリーボックスや設置場所(個室トイレの入り口付近や扉)にはステッカーを貼っています(写真②)。

■管理課 06(4309)3125、FAX06(4309)3826

ご利用ください  
録音・点字図書<sup>の貸出し、対面朗読</sup>

市立図書館では、朗読ボランティアグループ「やまびこ」が製作した録音図書(デジター図書)、点字図書などの貸出しを行っています。また、対面で図書館の本や雑誌のほか、持参した資料やパンフレットなどを読み、対面朗読も行っていきます。対面朗読の利用希望日の2週間前までに基本事項(11面に掲載)と希望日時・図書館名、朗読してほしい資料名を電話で(ファクス、直接も可)※事前に市立図書館の障害者サービスの利用登録をしてください。利用登録には、名前・住所・生年月日が確認できるもの(健康保険証やマイナンバーカード〈個人番号カード〉、障害者手帳など)が必要(代理申込みも可(要委任状))。

■市立図書館 06(6730)6677、FAX06(6727)5568



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ために役立つ献立を紹介します。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。

アルコールと上手に付きあいましう

年末年始はお酒を飲む機会が増えやすい時期です。アルコールは食欲を増進させる働きがあり、食べ過ぎによる体重増加に注意が必要です。体重増加やアルコールの摂りすぎなどにより、内臓脂肪が増えてインスリンが効きにくくなることで、食後の血糖値が下がりにくくなります。また、体重が増えないようにお酒を飲むときに食事を抜いてしまうと、健康維持に必要なビタミン・ミネラルなどの栄養素が補えません。薬物療法中の方は、薬の種類により低血糖を起こすおそれがあります。

11月30日は人生会議の日  
話しあってみませんか

もしものときの医療・ケア

「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」とは、これから受ける医療やケアについて、自分の考えや希望を親しい方やかかりつけ医、訪問看護師、ケア関係者(ケアマネージャー、ヘルパーなど)と話しあう機会をもったり、共有したりしておくことです。

人生会議に「いつから」という決まりはありません。年齢や健康状態を問わず、まずは家族や友人などと、人生の最終段階におけるケアの在り方や在宅での看取りなどについて話しあってみましょう。

詳しくは市ウェブサイトをご覧ください



ください(右のコードからアクセス可)。



※なお、人生会議は主体的な行いによって考えを進めるものです。知りたくない方や考えたくない方への十分な配慮が必要です。

■地域包括ケア推進課 06(4309)3013、FAX06(4309)3814

募集

会計年度任用職員

次のとおり令和4年度会計年度任用職員を募集します。資格が必要な職種もありますので、対象や選考方法、勤務条件など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。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できます(右のコードからアクセス可)。

【保育士・保育教諭(日中・支援センター業務・一時預かり)】

保育所、子育て支援センターなどにおける保育・子育て支援業務です。■12月28日(木)(必着)まで  
■保育課 06(4309)3196、FAX06(4309)3817

【子育てサポーター(基本型)】

保護者に対して子育ての相談支援や情報提供を行う業務です。■1人  
■子どもすこやか部施設給付課 06(4309)3302、FAX06(4309)3817

【学校運動部活動等補助職員】

市立中学校、高校における運動部活動の技術指導、保健体育学習の補助などの業務です。■2人  
■学校教育推進室 06(4309)3269、FAX06(4309)3838

【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の健康管理などの業務です。■1人  
■学校教育推進室 06(4309)3269、FAX06(4309)3838



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ために役立つ献立を紹介します。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。

アルコールと上手に付きあいましう

年末年始はお酒を飲む機会が増えやすい時期です。アルコールは食欲を増進させる働きがあり、食べ過ぎによる体重増加に注意が必要です。体重増加やアルコールの摂りすぎなどにより、内臓脂肪が増えてインスリンが効きにくくなることで、食後の血糖値が下がりにくくなります。また、体重が増えないようにお酒を飲むときに食事を抜いてしまうと、健康維持に必要なビタミン・ミネラルなどの栄養素が補えません。薬物療法中の方は、薬の種類により低血糖を起こすおそれがあります。

飲酒時も主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事が基本です。

お酒を飲まない「休肝日」は週に2日以上設ける、おつまみは野菜を多めに、脂肪分控えめの料理にするなど、おいしく楽しくアルコールと付きあいましう。

シャリアピン風ステーキ

(1人分の栄養価: エネルギー 164kcal、塩分0.5g、野菜130g)  
材料(2人分) 牛肉(赤身)120g、こしょう少々、植物油小さじ2、たまねぎ40g、青ねぎ10g、生しいたけ20g、にんにく少々、なす80g、しょうゆ小さじ1、酢小さじ1/2、生パン粉小さじ1、プロッコリー40g、もやし40g、サニーレタス20g、ミニトマト30g、マスタード少々  
①牛肉は軽くこしょうをして、たいたいのばし、2等分に切る  
②たまねぎ、青ねぎ、生しいたけ、



たいたいでやわらかく、肉のシャリアピン風な仕上がりが、ソースをかけた満足感のある主菜です。

にんにくはみじん切りにし、なすは粗みじん切りにする

③プロッコリーともやしは耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱する

④フライパンに油(小さじ1)を熱して②を炒め、しょうゆと酢を入れて混ぜあわせ、火からおろして生パン粉を加え2等分にする

⑤フライパンに油(小さじ1)を熱し、①を入れて片面をさっと焼き、裏返したらその上に④をのせてさらに約30秒焼く

⑥皿に③と⑤、サニーレタス、ミニトマトを盛り、お好みでマスタードを添える

(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 072(960)3802、FAX072(970)5821

# お知らせコーナー

## 募集

### 技術交流プラザ登録企業

技術交流プラザは、市内製造業者の情報発信や販路開拓支援の1つとして、市が運営する市内製造業検索ウェブサイトです。現在約1200社の市内企業の技術や製品情報を掲載しており、加工依頼、部品調達、試作品作りなどビジネスパートナー探しに活用されています。☑製造業者

☑技術交流プラザウェブサイトで(右のコードからアクセス可)



☑モノづくり支援室 06(4309)3177、FAX06(4309)3846

#### ●記号の見方

🕒とき 📍所とところ 🎯対象 📄定  
 定員・定数 📄内容 📄料金(表示のないものは無料) 📄持ち物  
 ☑申込方法・申込み先など ☑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

### 体を動かしませんか

## 東大阪アリーナの教室

#### 【成人バドミントン教室】

🕒12月1日～来年3月16日の木曜日 9時30分～11時・19時～20時30分(12月29日、来年1月5日・12日、2月9日・23日を除く各計11日間) 🎯16歳以上の方 📄定5人 📄料1万2320円 持室内用シューズ、ラケット ☑11月18日(金)から電話予約のうえ、料金を直接

#### 【HOS バスケット教室】

🕒12月2日～来年3月24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12月23日・30日、来年1月6日・13日・27日、2月24日、3月17日を除く各計10日間 🎯小・中学生 📄定各10人 📄料1万6100円 持室内用シューズ、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

#### 【ハワイアンフラダンス教室】

🕒12月3日～来年3月25日の土曜日10時～11時15分(12月31日、来年1月14日、2月11日・25日、3月11日・18日を除く計11日間) 🎯16歳以上の女性 📄定5人 📄料1万1220円 持スカート(初回のみ貸出し可) ☑電話予約のうえ、料金を直接

#### 【水泳教室】

来年1月～3月の水泳教室の会員を募集します。☑▷継続の方=11月30日(木)までに申込用紙を直接 ▷新規の方=12月1日(木)から電話または直接(東大阪アリーナウェブサイトからも可) ※定員や料金など、詳しくは東大阪アリーナウェブサイトをご覧ください(右のコードからアクセス可)。



### 市立幼稚園・幼稚園型認定こども園講師登録者

市立幼稚園・幼稚園型認定こども園で講師として勤務できる方を募集します。☑幼稚園教諭免許がある方 ☑電話連絡のうえ、履歴書を直接 ※申込みの際に簡単な面接あり。☑学校教育推進室 06(4309)3270、FAX06(4309)3838

### ゆとりーと共済会員

「ゆとりーと共済」は、市内の中小企業で働く方の福利厚生を支援するために、市が出資して設立した(公財)東大阪市産業創造労働者支援機構が運営する公の共済制度です。1人月600円の会費で、働く方のゆとりある豊かな生活を総合的にサポートします。福利厚生の充実を考えている事業主はご利用ください。給付金(一例)▷結婚祝金=3万円(1回のみ)▷出産祝金=1万円▷傷病保険金=3万円以内 一般健康診断・人間ドックなどの補助 1万円以内 生活サポート(一例)▷宿泊補助=3000円(年間2泊まで) ※その他宿泊・レジャー施設・チケット割引などの特典があります。

☑▷(公財)東大阪市産業創造労働者支援機構ゆとりーと共済事務局 06(4309)2315、FAX06(4309)2314 ▷労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

## 相談

### 特設人権相談

🕒12月1日(木)・2日(金)14時～16時 ☑市社会福祉協議会 ☑▷市社会福祉協議会内人権擁護委員会 06(6789)7201、FAX06(6789)2924 ▷人権啓発課 06(4309)3156、FAX06(4309)3823

### 配偶者などからの暴力(DV)に悩む方へ まずはお電話を

専門相談員が  
応じます

専用ダイヤル  
**06(4309)3191**

※月曜日～金曜日9時～17時30分(祝休日、12月29日～翌年1月3日を除く)。

(内閣府)支援体制を強化!  
DV相談+

**0120(279)889**

※24時間受付。

SNS・メール相談は右のコードから(10か国語対応)



はじめまして

1  
左手の甲に右手のひらを重ね、上に上げながら人差し指以外を握る。(「はじめて」を表現)

2  
両手の人差し指が向かい合うように立て、左右から近づける。(「会う」を表現)

☑障害施策推進課 06(4309)3183、FAX06(4309)3815

### 不動産相談



🕒11月22日(水)10時～14時(受付は13時30分まで) ☑市役所本庁舎1階相談室 📄10人(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。☑空家対策課 06(4309)3244、FAX06(4309)3829

### 事件・事故の被害に遭った方へ 犯罪被害者週間電話相談

11月25日からは「犯罪被害者週間」です。大阪府公安委員会指定犯罪被害者等早期援助団体「認定NPO法人大阪被害者支援アドボカシーセンター」では事件・事故の被害に遭った方の相談、付添いなどの支援を行っています。相談ダイヤル 06(6774)6365(月曜日～金曜日10時～16時(祝休日、年末年始を除く)) ☑市政情報相談課 06(4309)3104、FAX06(4309)3801

## その他

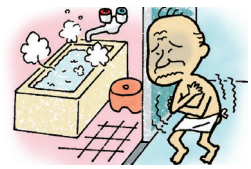
### いつまでも元気で健康に いきいき長寿表彰

市内在住の満95歳(9月1日時点)で、要介護認定などを受けていない元気な高齢者21人を表彰しました。受賞者の「健康の秘訣」などを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)。



☑高齢介護課 06(4309)3185、FAX06(4309)3814

### 浴室やトイレは要注意! ヒートショック



「ヒートショック」とは、寒暖差によって血圧が変動し、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす症状のことです。寒い脱衣場で血圧が上がった直後、熱い風呂に浸かって血圧が下がるとヒートショックが起こりやすくなります。また、トイレでは排便でいきむと血圧が上昇し、排便後急激に血圧が低下するため、ヒートショックが起こりやすくなります。

#### 【入浴時の注意点】

- ▷入浴前後に水分を補給する
- ▷食後1時間以上空けてから入浴する
- ▷お酒を飲むなら入浴後にする
- ▷部屋間の温度差をなくす
- ▷長湯をしないようにする
- ▷入浴中にほかの人が声かけをする

#### 【トイレでの注意点】

- ▷寒い廊下を経ないよう寝室はトイレの近くに設定する
- ▷暖房器具や便座カバーでトイレを温める
- ▷いきみすぎない
- ▷風呂場やトイレは人目につきにくく、発見が遅れる傾向があります。家族や周りの方が気にかけてあげることが大切です。

### 【コーディネーショントレーニング～遊びを通じた運動能力向上】

🕒12月1日(木)17時30分～18時30分 🎯運動初心者の小学校1年生～3年生 📄定10人 📄料1000円 持室内用シューズ、飲み物 ☑電話予約のうえ、料金を直接

#### 【はじめてのヨガ教室】

🕒12月12日～来年3月20日の月曜日11時15分～12時15分(12月26日、来年1月2日・9日、2月6日を除く計11日間) 🎯18歳以上の方 📄定10人 📄料1万1220円 ☑11月9日(木)から電話予約のうえ、1週間以内に料金を直接

#### 【親子で作ろう!クリスマスフラワーアレンジメント】

🕒12月17日(土)13時30分～14時30分 🎯3歳以上の子どもとその保護者 📄定5組 📄料1組1020円 持ハサミ、持ち帰り用袋 ☑電話予約のうえ、料金を直接

◇ ※いずれも申込先着順。

☑市東大阪アリーナ 06(6726)1995、FAX06(6726)1994

◇ ☑消防局警備課 072(966)9664、FAX072(966)9669



催しのつづき

女性向け東大阪就職フェスタ

市内企業が一堂に会する合同就職面接会を開催します。12月2日(金)10時～13時 夢広場(布施駅前) 女性 履歴書
東大阪商工会議所 06(6722)1151、PA06(6725)3611 労働雇用政策室 06(4309)3178、PA06(4309)3846

映画鑑賞しませんか いろいろむシネマ

アニメ映画「呷のマヨイガ」(字幕付き)を上映します。12月25日(日)10時～12時・14時～16時 各20人(市内在住・在勤・在学(いずれか)の方を優先して抽選) ※中学生以下は保護者の同意が必要。小学生以下の子どものみの参加不可(付き添いの方1人につき子ども4人まで)。1歳6か月以上の就学前幼児の保育あり(定員各10人で申込先着順。1人200円)。基本事項(11面に掲載)とEメールアドレス、希望時間、保育が必要な方は子どもの氏名・生年月日を12月17日(土)までにEメールで(電話、ファクス、直接も可)
男女共同参画センター 072(960)9201、PA072(960)9207、ikoramu@nifty.com

しめ飾りワークショップ

生花とドライフラワーのしめ飾りを作ります。12月1日(日)10時～11時30分 市内在住・在勤(いずれか)の18歳以上の方 10人(申込先着順) 3800円 マスク、持ち帰り用袋、花切ハサミ(あれば)
若江岩田駅前市民プラザ 072(967)6575(汎兼用)

車椅子ソフトボール 東大阪花園大会

全国から集結した6チームによる車椅子ソフトボールの全国大会を開催します。観戦は無料ですので、ぜひお越しください。また、大会期間中に参加できるスポーツ用車いす体験ブースも設置します。



昨年開催した大会の様子

11月26日(土)・27日(日)9時～17時 所ウィルチェアスポーツコート ※出場チームなど、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。
花園・スポーツビジネス戦略課 06(4309)3019、PA06(4309)3849

定例相談

いずれも無料。原則休日は行いません。

弁護士による法律相談

1週間前から予約が可能。1人30分。相談できる回数は内容を問わず同月内に1回限り。

【本庁1階相談室】月・水・金曜13時～16時30分、第2火曜17時～19時55分、第4土曜9時～11時55分 06(4309)3104、PA06(4309)3801

【リージョンセンター】いずれも13時～16時 06(4309)3104、PA06(4309)3801(市政情報相談課)
日下=奇数月の第2火曜>四条=第2・4木曜>中瀬池=偶数月の第4火曜>若江岩田駅前=第1・3木曜>橋根=偶数月の第2火曜>布施駅前=第1・3火曜>近江堂=奇数月の第4火曜

司法書士による相談

【本庁1階相談室】相続登記、裁判手続き、成年後見など。第3木曜10時～11時40分(1週間前から予約が可能。申込先着順10人) 06(4309)3104、PA06(4309)3801

行政書士による相談

【本庁1階相談室】相続、遺言の書類作成など。第1火曜13時～15時(当日先着順) 06(4309)3104、PA06(4309)3801
社会保険労務士による労働・年金相談
【本庁1階相談室】各種社会保険の手続き、労働トラブルなど。第2木曜13時～15時30分(当日先着順10人) 06(4309)3104、PA06(4309)3801

救急車の要請相談

【救急安心センターおおさか】病気やケガで救急車を呼ぶかどうか迷った場合などに。24時間365日対応 #7119または06(6582)7119

ひきこもり相談

【くろみ東大阪(荒川3)】ひきこもり状態にある方とその家族などのための電話・来所相談。月～金曜9時～17時30分で予約制 06(6727)0535

【生活支援課】くろみ東大阪の巡回相談。月曜10時～17時で予約制 06(4309)3182、PA06(4309)3848

教育・子育て相談など

【子育て相談ダイヤル】24時間365日対応 0800(300)7920

【すこやかテレホン】火～土曜10時～16時 06(6721)9174、PA06(6721)9874 ※Eメールや留守番電話(時間外)でも受付可。詳しくは東大阪市青少年補導センターウェブサイトをご覧ください。

【教育センター(来所相談)】月～金曜・第2・3土曜9時～17時30分(初回は月～金曜のみ)で予約制 06(6727)0113、PA06(6729)8261

【子どもの悩み相談(保護者・市民専用電話相談)】月～金曜9時～17時30分 06(6720)7867

【いじめ・悩み110番(子ども専用電話相談)】月～金曜9時～17時30分 06(6732)0110

【子育て支援センター】来所・個別相談(予約制)=月～土曜9時30分～11時30分・13時30分～15時30分(鴻池、長瀬、荒本は土曜は午前のみ)
電話相談(随時)=月～土曜9時～17時 ※年末年始を除く。発達相談(予約制)・子育てサポートセンター相談は月1回。
鴻池=06(6748)8251、PA06(6743)0577
あさひっこ(月曜は休館)=072(980)8871、PA072(985)1055
長瀬=06(6728)1800、PA06(6728)2413
荒本=06(6788)1055、PA06(6788)2597
ももっこ=06(4306)4151、PA06(4306)3080
ゆめっこ(祝日も開館)=06(6748)0210、PA06(6748)0257
そらっこ=072(940)7009、PA072(940)7014

市民主体の魅力あるまちづくりを応援 地域まちづくり活動助成金

市民主体の魅力あるまちづくり活動に対し、地域まちづくり活動助成金を交付します。

助成の種類
スタート支援部門=団体が活動基盤を整え、新たに始める事業を支援
事業チャレンジ部門=団体が将来にわたって自立・継続して活動するための事業を支援
※助成内容などは表のとおりです。

助成内容など

Table with columns: 部門, 対象団体, 助成額, 助成回数

※スタート支援は助成回数によって助成の割合が異なります。

対象の全てに当てはまる団体
市内に活動拠点があり、構成員の過半数が市内在住・在勤・在学(いずれか)
地域のまちづくりに貢献する、非営利の公益的な活動を行っている
会則などを定めて、計画的、継続的に活動を行っている
企画した事業の完了まで責任をもって遂行できる

対象事業
市内を対象に実施
地域課題を具体的に解決できる
会員の親睦を主な目的としていない

宗教的または政治的な活動を目的としていない
法令に適合している
同一年度にほかの公的な助成金や補助金を受けていない

提案書と必要書類を来年1月26日(木)までに直接
※提案書は市ウェブサイトからダウンロード可。内容の確認・修正などに時間を要しますので、申込期間中に事前にご相談ください。

【助成金の説明会・事業提案&助成金活用のおこづ伝授講座】

地域まちづくり活動助成金の概要や事業提案にあたって大切なこと、助成金を活動に生かすためのヒントなどを説明します。

12月11日(日)10時～12時 市役所本庁舎18階大会議室 30人(申込先着順)
基本事項(11面に掲載)と所属団体名、Eメールアドレスを12月6日(木)までに電話で(ファクス、Eメール、市ウェブサイトからも可)

※本事業の実施は、令和5年度予算案が東大阪市議会で議決され、成立することを条件としています。

申請地域活動支援室 06(4309)3161、PA06(4309)3812、machi-joseikin@city.higashiosaka.lg.jp

総合生活・人権・進路選択支援相談

【人権文化センター】いずれも月～金曜9時～17時で予約不要
荒本=06(6788)7424、PA06(6788)2456
長瀬=06(6720)1701、PA06(6729)9171

弁護士による人権法律相談

【人権文化センター】いずれも13時～16時で予約制
荒本=第2火曜 06(6788)7424、PA06(6788)2456
長瀬=第4火曜 06(6720)1701、PA06(6729)9171

コミュニティソーシャルワーカーによる福祉なんでも相談

【市民プラザ】いずれも13時30分～16時で予約不要 06(4309)3181、PA06(4309)3815(地域福祉課)
日下=第3水曜>四条=第1火曜>中瀬池=第1金曜>橋根=第3木曜>布施駅前=第1水曜>近江堂=第1木曜
イコーラム=第1火曜

医療相談

【地域健康企画課】医療機関利用のための相談。月～金曜10時～16時 072(960)3801、PA072(960)3806

【市立東大阪医療センターがん相談支援センター】がんに関する不安や悩み、療養生活への疑問や相談。9時～17時(受付は16時30分まで) 06(6783)3466

消費生活相談

【消費生活センター】月～金曜9時30分～16時(来所相談は予約制) 072(965)0102、PA072(962)9385

労働問題の相談

職業紹介や斡旋は行いません。
【労働雇用政策室】月～金曜9時～12時・13時～16時 06(4309)3179、PA06(4309)3846
【ユトリート東大阪】火・水・金・土・日曜9時～17時(土・日曜は火・水・金曜に要予約) 06(6721)6000、PA06(6721)1212

女性のための相談

【イコーラム】月曜休館(祝休日の場合は翌平日が休館)
電話相談=火～日曜10時～16時(第4火曜は18時～20時も。休館の場合第3火曜) 072(960)9206
面接相談(予約制)=火・木・土曜(5週目を除く)10時～12時・13時～16時(第4火曜は18時～20時も。休館の場合第3火曜) 072(960)9205
労働相談(予約制)=第2土曜13時30分～16時20分 072(960)9205
法律相談(予約制)=原則第1水曜13時～16時 072(960)9205

男性のための電話相談

【イコーラム】第1土曜13時～17時、第3水曜19時～21時 072(966)5002

39歳以下の若者・女性の就労相談

【就活ファクトリー東大阪】職業紹介や斡旋は行いません。月～金曜9時～17時30分 06(4306)5360、PA06(4306)5160

若者の自立・就労相談

職業紹介や斡旋は行いません。
【中河内地域若者サポートステーション】月～金曜10時～17時(受付は16時まで)

【イコーラム】第2水曜13時～17時 06(6787)2008、PA06(6787)2018(中河内地域若者サポートステーション)

就職が困難な方の雇用・就労相談

【就労支援センター】職業紹介や斡旋は行いません。受付日は各センターにお問合せください
意岐部=06(6784)5811、PA06(6784)5822
永和=06(6727)1920、PA06(6727)1925

交通事故相談

【道路管理室】月・火・水・金曜9時～16時で予約制 06(4309)3223、PA06(4309)3836



# お知らせ コーナー

## 催し

### Quatre saisons Concert 四季を彩るコンサート

来年1月7日(土)14時～15時 定員70人(申込先着順)  
フルートとピアノの演奏  
マスク 電話で  
市田布駅前市民プラザ 06(6784)2018(兼用)



### 差別や偏見のない社会へ 共に生きる障がい者展

11月19日(土)＝知的障害・発達障害と合理的配慮をテーマとしたフォーラム、縁日など 20日(日)＝府障害者芸術・文化コンテストなど 10時～16時、音楽フェスティバルやキッチンカーの出店などあり 国際障害者交流センター(堺市南区茶山台1)  
府民お問合せセンター 06(6910)8001、06(6910)8005 障害者施策推進課 06(4309)3183、06(4309)3815

### 楽しいひとときを…

## 文化創造館の催し&講座

### 【吉田兄弟2022-極生-】



日本を代表する津軽三味線奏者吉田兄弟(写真)が津軽三味線の魅力をスピーカーを使用せず、楽器とホールの響きだけで伝えます。12月16日(金)18時開演 市文化創造館 ジャットハーモニー小ホール 吉田兄弟が直接指導する津軽三味線体験付きプレミアムシート=9000円 指定席=4500円 ※全席指定。未就学児入場不可。販売中

### 【市民サポーター養成講座】

公共文化施設でのボランティアに

### 八戸の里老人センター文化祭



11月30日(木)・12月1日(木)10時～12時・13時～16時＝舞台発表、作品展示(1日の作品展示は15時まで) 13時～15時＝茶席(写真) ※茶菓子がなくなり次第終了。  
市田布駅前市民プラザ 06(6724)6220、06(6724)6738

### はたらく・くらすフォーラム 障害者就職面接会・講演会

12月2日(金)10時～13時＝障害者就職面接会/11月7日(月)から電話で 13時30分～15時30分＝講演会(来場またはオンライン(ZOOM)で受講。来場は定員80人で申込先着順) / 基本事項(11面に掲載)と受講方法、Eメールアドレス(ZOOM参加のみ)を電話またはファクスで(レピラく市障害者支援センター)ウェブサイトからも可(右のコードからアクセス可) ※手話通訳あり。クリエイション・コア東大阪南館3階クリエイターズプラザ 履歴書(面接を希望する企業数分)、障害者手帳またはその写し(面接会参加者のみ)  
市田布駅前市民プラザ 06(6782)4221(43#)、06(4308)7860 講演会＝障害者就業・生活支援センターJ-WAT 072(975)5711、06(4309)5718 労働雇用政策室 06(4309)3178、06(4309)3846



### えほんとおりがみ

11月19日(土)10時30分～11時 幼児～小学生 ※幼児は保護者同伴。4組(当日先着順) 絵本の読み聞かせ、折り紙でふくろう作り  
永和図書館大蓮分室 06(6728)0200、06(6730)7337

### 旧河澄家の催し&教室

【書道展】  
書家2人と生徒の作品を展示します。12月1日(木)～20日(木)＝川上佳香さん 12月23日(金)～来年1月15日(日)＝深川秀鳳さん ※申込不要。

### 【立体切紙 Kirittai を作ろう!】

12月11日(日)13時～15時 小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。15人 立体切紙の実演と作品作り体験 500円 11月15日(火)から



作品例

### 【書道教室】

12月17日(土)・来年1月8日(日)13時～15時 小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。各10人 300円 11月17日(火)から

### 【クリスマス会～手作り工作とリクリエーション】

12月18日(日)13時～15時 3歳以上の方 ※未就学児は保護者同伴。15人 11月16日(火)から  
※いずれも申込先着順。各申込開始日9時30分から電話または旧河澄家ウェブサイト  
市田布駅前市民プラザ 072(984)1640(兼用)

### どんぐり拾いを楽しむ

11月26日(土)11時～12時 小学生とその保護者 8人(当日先着順) 100円袋  
郷土博物館 072(984)6341、072(986)1432

### ひとり親家庭の親子の交流 親子クッキング

12月18日(日)10時・13時30分から すすきのプラザ(若江岩田駅前) 市内在住のひとり親家庭の小学生～中学生の子どもとその保護者 各6組(抽選) チキンマカロニグラタンなど エプロン、三角巾、ふせん 基本事項(11面に掲載)と子どもの氏名・小学校名・学年・年齢、希望時間(第2希望まで)を12月9日(金)(消印有効)までにハガキで  
〒577-0054高井田元町1-2-13 市社会福祉協議会内母子寡婦福祉会 06(6789)7201、06(6789)2924  
子ども家庭課 06(4309)3194、06(4309)3817

### 市民美術センターの催し

### 【大人と子どものためのワークショップ「アッサンブラージュに挑戦!」】

身近な雑貨や日用品をグルーガンで接着し、立体作品を作ります(写真)。



12月10日(土)10時～12時・14時～16時 小学生以上の方 ※小学生は保護者も要参加。各10人(抽選) 500円 不要な日用品(最低1点) ※汚れてもよい服装で参加してください。基本事項(11面に掲載)と希望時間、参加者全員の氏名・年齢を11月27日(日)(消印有効)までに往復ハガキで(1枚に1組のみ。申込専用ウェブサイト(右のコードからアクセス可)からも可)

### 【施設利用申込み受付】

来年4月4日(火)～7月30日(日)(特別展などの期間を除く。月曜日は休館)の施設の貸出受付を行います。美術、書道、工芸、文学、茶花道、手芸などの発表・展示会、茶会の開催 第1～第3展示室、特別室、和室、茶室、会議室 12月1日(木)～7日(水)10時～17時に直接 抽選。申込締切後に空き施設がある場合は、来年1月4日(火)から再度受付(申込先着順)。利用料金など、詳しくは市民美術センター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)。

市田布駅前市民プラザ 072(964)1313、072(964)1596

400人(市内在住・在勤・在学「いずれか」の方を優先して抽選) ※未就学児入場不可。近畿大学吹奏楽部と市内中学校吹奏楽部12校による合同演奏、近畿大学吹奏楽部によるマーチングステージ 基本事項(11面に掲載)と希望人数、市外在住の方は勤務先または学校名、同伴者の方は勤務先または学校名、同伴者の氏名を11月15日(火)～12月22日(木)(必着)までに往復ハガキで(1枚に4人まで) ※車いす席を希望する場合は明記してください。

新型コロナウイルス感染症などの影響で中止・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。詳しくは、市文化創造館ウェブサイトをご覧ください(それぞれのコードからアクセス可)、お問合せください。

〒577-0034御厨南2-3-4 市文化創造館 06(4307)5772、06(4307)5778(9時～20時)

チケット販売について＝市文化創造館チケットセンター 0570(08)1515(10時～18時) ほかイベントについては市文化創造館



来年2月19日(日)14時30分開演 市文化創造館 Dream House 大ホール

一昨年のリハサルの様子

学ぶのつづき

手作り教室

レジ袋の収納袋とペットボトルの簡単オープナーを作ります。...

歴史体験「お伊勢参りへ行こう！」

江戸時代の人々の暮らしを知るため「お伊勢参り」を想定した旅をゲーム感覚で体験します。...

園芸スキルアップ講座

お正月の寄せ植えの育て方や増やし方を学びます。...

東体育館 教室&催し

【エヴェッサ ジュニアバスケットボールスクール】...

苔テラリウム教室

苔、石、流木を使ってガラス容器の中に自然の風景を作ります。...

企業向けセミナー in MOBIO-Cafe

【企業向けセミナー in MOBIO-Cafe】...

リフレッシュヨガ教室

12月9日(金)13時30分～15時 市内在住の60歳以上の方...

ジュニアチアダンス

毎週火曜日16時30分～17時30分 5歳児～小学校低学年の子ども...

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...

みんなで楽しく！遊びにおいでよ！ 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。所の記載のない催しは、各子育て支援センターで開催。...

掲載の催しへの参加には申込みが必要です。の記載のない催しは各実施日(利用希望日)の1週間前から電話で各支援センターに申し込んでください。...

あさひっこ

【心理職による相談】 11月16日(木)9時30分～11時30分 就学前乳幼児(未就園児)...

そらっこ

【身体測定】 11月17日(木)10時～11時・14時～15時 就学前乳幼児...

ももっこ

【森河内公民館で赤ちゃんタイム】 11月18日(金)10時30分～11時30分...

【川俣スカイランドで遊ぼう】

11月21日(月)10時30分～11時30分 ※雨天中止。...

【クリスマスコンサート】

12月5日(月)10時30分～11時30分 子どもの広場(楠根)...

【ママの指編みリース作り】

11月25日(金)5か月までの乳児、プレママ・プレパパ...

【荒本子育て支援センター】

【ミニ制作～くまちゃんポシェットを作ろう】...

【体動かして遊ぼう】

11月22日(火)11時～11時30分 【みんなでお絵描き】...

【子育てサポーターによる相談】

11月25日(金)13時30分～15時30分 定数組...

【クリスマス会】

12月8日(木)・9日(金)9時30分～11時30分・13時30分～15時30分...

【よちよち de ツリー作り】

11月21日(月)9時30分～11時30分 歩き始め～1歳11か月の乳幼児...

【長瀬 de フレンズ】

11月22日(火)・29日(火)9時30分～11時30分(計2日間)...

【クリスマスコンサート】

12月5日(月)10時30分～11時30分 子どもの広場(楠根)...

【ママの指編みリース作り】

11月25日(金)5か月までの乳児、プレママ・プレパパ...

【荒本子育て支援センター】

【ミニ制作～くまちゃんポシェットを作ろう】...

【体動かして遊ぼう】

11月22日(火)11時～11時30分 【みんなでお絵描き】...

【子育てサポーターによる相談】

11月25日(金)13時30分～15時30分 定数組...

【クリスマス会】

12月8日(木)・9日(金)9時30分～11時30分・13時30分～15時30分...

【よちよち de ツリー作り】

11月21日(月)9時30分～11時30分 歩き始め～1歳11か月の乳幼児...

【長瀬 de フレンズ】

11月22日(火)・29日(火)9時30分～11時30分(計2日間)...

# お知らせコーナー

## 学ぶ

### 歌う篠笛教室

📅 来年4月～令和6年1月の第2火曜日19時～20時30分(計10日間)  
 定20人(申込先着順) 料1回1500円  
 📄 マスク、飲み物 申込用紙を直接  
 ※申込用紙は市民プラザで配布(市民プラザウェブサイトからダウンロードも可)  
 所 申込 布施駅前市民プラザ 06(6784)2018(汎兼用)

### 企業・事業を営む方向け ロボット&AIセミナー・体感会

📅 11月29日(火)14時～17時 所 クリエイション・コア東大阪 定 市内モノづくり企業に勤めている方 定30人(申込先着順) ※個別相談会あり(要申込み)。基本事項(11面に掲載)を11月25日(金)までにファクスで(Eメール、市ウェブサイト(右のコードからアクセス可)、直接も可)  
 申 関 HCI 0725(90)6206、FAV 0725(90)6207、info@hci-ltd.co.jp  
 関 モノづくり支援室 06(4309)3177、FAV06(4309)3846



### 長瀬老人センターの教室

#### 【押絵豆色紙「吉兆うさぎ」】

ちりめん生地で来年の干支のうさぎを作ります(写真)。📅 11月28日～12月19日の月曜日10時～12時(計4日間) 定16人 申 11月15日(火)～25日(金)



#### 【お正月のしめ縄作り】

📅 12月8日(木)13時30分～15時30分 定8人 申 11月17日(木)～26日(土)

市内在住の60歳以上の方 ※いずれも申込先着順。料1000円 申 各申込期間に直接  
 所 申 関 長瀬老人センター 06(6720)5653、FAV06(6724)9869

### パソコン初級

#### ワード基礎とエクセル3級試験対策

📅 来年1月12日～3月9日の木曜日10時～16時(2月23日を除く計8日間) 定 全日程受講できる市内在住のひとり親家庭の母・父、寡婦で、求職中またはスキルアップをめざす方 定20人(抽選) 料7000円 ※2歳以上の就学前幼児の保育あり。  
 基本事項(11面に掲載)と職業、受講動機、以前受講した方はその講座名、保育の可否を12月12日(月)(消印有効)までに往復ハガキまたは府立母子・父子福祉センターウェブサイト  
 申 申 関 〒537-0025大阪府東成区中道1-3-59 府立母子・父子福祉センター 06(6748)0263、FAV06(6748)0264  
 関 子ども家庭課 06(4309)3194、FAV06(4309)3817



～緊急度レベル★★★★☆

## 退去時の「修繕費」トラブルに注意!!

**事例1** 賃貸アパートの退去時に、貸主から高額な修理代を請求されたが、納得できないので支払いを拒んでいると「損害賠償請求する」と言われた。

**事例2** 賃貸マンションの退去時に、タバコを吸っていたので「壁紙が黄ばんでいる」と全面張替えの代金を請求された。また、洗面台が割れていたため、新品の洗面台の料金を請求された。

**解説** 原状回復とは、借りた当時の状態に戻すという意味ではありませんが、故意や過失による傷や汚れは、借主に修理義務があり

ます。契約時には契約書や重要事項説明書を確認し、退去時には貸主と部屋の状況を確認しあいましょう。また、入居時と退去時に部屋の写真を撮っておくとよいでしょう。

借主負担や貸主負担の割合は、国土交通省が公表している「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考にしてください。貸主との話し合いによる解決が難しい場合は、民事調停や少額訴訟などの手続きもあります。

消費生活センター 072(965)0102、FAV072(962)9385

### 高井田老人センターの教室&催し

#### 【レクリエーションボランティア養成講座】

📅 11月28日(月)13時～15時 定20人(申込先着順) 申 11月15日(火)から

#### 【映画鑑賞会「釣りバカ日誌 瀬戸の約束」】

📅 11月29日(火)9時30分～11時30分・13時30分～15時30分 定各30人(申込先着順) 申 11月15日(火)から

#### 【とっても簡単!しめ縄作り】

📅 12月7日(木)13時30分～14時30分 定20人(抽選) 料500円 持持ち帰り用袋 申 11月15日(火)9時～21日(月)17時



作品例

市内在住の60歳以上の方 申 各申込期間に電話または直接  
 所 申 関 市社会福祉協議会内高井田老人センター 06(6789)3751、FAV06(6789)9174

### 鴻池新田会所 むかしごとのワークショップ

**【正月飾り(子ども向け)】**  
 自然素材とペーパーラフィア(紙製のリボン)でしめ縄を作ります。  
 📅 12月3日(土)10時～11時・11時30分～12時30分・14時～15時 定 幼児～中学生 ※小学校3年生以下は保護者同伴。 定各8人(抽選) 申 11月18日(金)～20日(日)に鴻池新田会所ウェブサイトで

**【正月飾り(大人向け)】**  
 稲藁を使って昔ながらのしめ縄を作ります。📅 12月4日(日)10時～11時・11時30分～12時30分・14時～15時 定 高校生以上の方 定各10人(申込先着順) 申 11月19日(土)10時から電話で

※入館料300円(中学生以下は無料)が必要。  
 所 申 関 鴻池新田会所 06(6745)6409、FAV06(6744)7498

### 就活ファクトリー東大阪の講座

#### 【幸運を引き寄せる「ブランド・ハッパンスタンス」を学ぼう!】



📅 11月21日(月)13時30分～15時 定25人 ※託児あり。

#### 【今から始めよう!インターンシップ準備編】

📅 11月22日(火)14時～15時30分 定 大学・大学院・短大・専門学校の学生 定20人 ※オンラインで実施(ZOOMを使用)。

#### 【好印象就活メイクセミナー】

📅 11月24日(木)14時～15時30分 定 求職中の女性 定12人 持 手鏡、メイク道具一式

#### 【リアル模擬面接会】

📅 11月28日(月)13時～16時 定 大学・大学院・短大・専門学校の学生 定6人 ※スーツ着用。

※いずれも申込先着順。 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)  
 所 申 関 ▶ブランド・ハッパンスタンス=ハローワーク布施 06(6782)4221(45#)、FAV06(6783)6788 ▶その他=就活ファクトリー東大阪 06(4306)5360、FAV06(4306)5160

### 55歳以上のシニア向け就職支援

**【面接対策セミナー】**  
 📅 11月25日(金)14時～15時40分

**【仕事説明会】**  
 📅 11月29日(火)13時30分～15時30分

所 夢広場(布施駅前) 定 求職中の55歳以上の方 定30人(申込先着順) 申 電話または市ウェブサイト  
 申 関 就活ファクトリー東大阪内シニア向け就職支援事務局 06(4306)5360、FAV06(4306)5160



## ご存じですか? ヤングケアラー

### Vol.1 ヤングケアラーが抱える問題

子どもが家族の世話や家事をすることは、普通のことだと思われるかもしれませんが、ヤングケアラーは年齢などに見あわない重い責任や負担により「勉強に励む時間」「友人との他愛ない時間」など、本当なら経験できたはずの「子どもとしての時間」をもつことができず、日々を過ごしています。

#### 【こんな問題を抱えています】

**学校生活への影響** 遅刻・早退・欠席が増える、宿題を忘れる、勉強や部活動の時間がとれないなど

**進学や就職への影響** 希望の進学先や就職先を優先できず変更する、諦めるなど

**友人関係への影響** 友人と遊ぶ時間がないため、交友関係が築きにくい、孤立しやすいなど

**健康面への影響** 家族の世話や家事を日常的に行うことで、倦怠

感や睡眠不足、ストレスの増加など、心や体に不調を感じる

「家族の世話や家事で大変」などの困りごと、または気になる子どもがいる場合は、子ども見守り相談センター子ども相談課へご相談ください。

※「ヤングケアラー」とは、本来大人が担う家族の世話や家事などを日常的に行っている子どものことだ。

所 関 子ども見守り相談センター 子ども相談課 06(4309)3197、FAV 06(4309)3818



学業への影響



健康面への影響



友人関係への影響

出典:厚生労働省ウェブサイト



65歳からの新しい人生は

学びのワクワクで満ちている



## 新たな趣味や仲間と出会う 「トルクひがしおおさか」がスタート

65歳からもグイグイ進もう



「トルク」では、仲間といっしょに続けられるプログラム、プロから専門的な知識や技術を学ぶ講座など、ワクワクする6か月間のプログラムを来年1月からスタートします。また、6か月間のプログラムに先立ち、全国各地のかっこいいシニアを紹介するトークイベントや健康計測、コーヒーやクラフトなどのプログラム体験会など、さまざまな催しを実施するトルクフェスタを開催します。

📍▶トルクひがしおおさか事務局（緑いきいきライフ阪急阪神内）06(6373)5377(月曜日～金曜日10時～17時〈祝休日を除く〉) ▶地域包括ケア推進課 06(4309)3013、FAX06(4309)3814

65歳からもグイグイ進もう

# トルクフェスタ

HIGASHIOSAKA

📅12月5日(月)10時30分～16時30分 📍市文化創造館 対  
市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族 ※参加自由。事前申込みの方優先のプログラムあり（電話または申込専用ウェブサイトで〈右のコードからアクセス可〉）。



📞📍トルクひがしおおさか事務局（緑いきいきライフ阪急阪神内）  
📍地域包括ケア推進課

### 今後の予定

男性向けにプロから本気で学ぶコーヒー教室やレーザークラフト教室、男女問わずに参加できるパレエの要素を取り入れた姿勢改善＆筋力アップ教室、遊びながら脳トレもできるボードゲーム体験など、複数の教室を実施します。学んで終わりではなく、友だちと、家庭や地域の中で学んだ内容を活用する機会を参加者の皆さんといっしょに創っていくことをめざします。  
プログラムなど詳しくは12月1日号の市政だよりに掲載します。

### トルクフェスタ プログラム

場所	種類	時間	内容
多目的室	トーク&ステージ 学びのプログラム体験	10時45分から	説明会
		11時～11時40分	トーク「健やかになる食事習慣～バランスのコツ」
		11時30分～14時30分	★クラフト体験(写真①)
		12時から	説明会&チアダンスショー
		12時30分～13時30分	トーク「シニア世代・新たな趣味の楽しみ方」
		13時30分～14時	みんなでTANO大会
創造支援室 D1	身体を動かすプログラム	14時30分から	説明会
		14時45分～15時15分	みんなでTANO大会
		11時～12時	★美姿勢&筋力アップストレッチ
創造支援室 C1・C2	健康チェック体験ブース 学びのプログラム体験	12時30分～13時30分	★チアダンスショー&プチ体験
		14時～15時30分	★チャンバラショー&シニア向け侍体験(写真②)
		10時30分～16時30分	健康チェック、★脳健康チェック ボードゲーム体験(写真③)
		13時～16時30分	食事&栄養チェック
		13時30分～14時30分	★コーヒー教室体験会(写真④)

(注)★は事前申込みの方優先のプログラムです。



1270 古紙配合率70%再生紙を使用しています



子育て情報 | ごみの案内 | 防災情報 | 行政手続き

# LINE公式アカウント

登録はこちら



あなたにあった  
情報をお届け!

問合せを  
チャットボットで

道路・公園の  
損傷を通報

