

# 東大阪市政だより

発行日：令和5年(2023年)6月1日  
毎月2回発行(1日・15日)

6月1日号  
No.1251

もくじ

- 2 国民健康保険料  
6月中旬に決定通知書を発送
- 3 緊急時のご利用を  
休日急病診療所
- 8-9 食べることは生きること  
6月は食育月間
- 12-16 お知らせコーナー

発行：東大阪市市長公室広報広聴室広報課 〒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 48万6561人 世帯数 23万6797世帯(令和5年5月1日現在)

市ウェブサイト



市LINE公式アカウント



## 8月号から 市政だより、変わります



どう  
かわるの？

### POINT 1

配布事業者により  
直接ポストへ！

### POINT 2

全世帯+全事業所へ  
お届け！

### POINT 3

毎月2回発行から  
月1回(毎月1日)発行へ！

### POINT 4

紙面を  
大幅リニューアル！

## Q & A

Q いつから配布事業者による配布が開始？

A 8月号から開始します  
※7月15日号は発行しません。

Q どこに、どのように届くの？

A 全世帯と全事業所へポスト投函します。  
マンションなどの集合住宅などには、  
原則集合ポストに投函します。  
老人ホーム・介護施設などには、配布  
員が施設に必要な部数を確認しお渡し  
します



Q いつごろ届くの？

A 発行号の前月の21日～29日にお届けします  
(例)8月号であれば、7月21日～29日にお届けします

Q 空き家へは？

A 空き家へは投函しません

Q 紙面の大きさは？

A 引き続きタブロイド版となります



Q 届かない時、投函を止めた時は？

A 配布に関するお問い合わせ用コールセンタ  
ーを設置します。届かない時、投函を止め  
たい時などにご連絡いただきましたら対応  
します。コールセンターについては準備が  
でき次第ご案内します



Q 「掲示板」はどのようなの？

A 偶数月の15日号に掲載している「掲示板」は、偶数月に  
発行する号への掲載となります。申込締切りは掲載号の  
前々月の15日に変更となりますのでご注意ください  
(例)8月号であれば、6月15日締切です

広報課 06 (4309) 3102, FAX06 (4309) 3822

# 令和5年度 国民健康保険料 6月中旬に決定通知書を発送

## 保険料の減免

保険料の減免には、市独自基準の減免と、府内共通基準の減免があります。

決定通知書が届いてから約1か月間は窓口が大変混雑しますので、郵送での手続きにご協力ください。

## 減免の条件

▽世帯の令和5年1月1日時点で19歳以上の被保険者全員が税務署・市民税課・医療保険室保険料課のいずれかに所得申告している▽国民健康保険料の滞納がない

## 市独自基準の減免

令和5年度の国民健康保険料決定通知書を6月中旬に発送します。必ず納期限までに納めてください。

(表) 令和5年度減免所得基準額(市独自)

世帯人数	高齢者	障害者	ひとり親家庭
1人	135万円	191万円	
2人	178万円	234万円	204万円
3人	221万円	277万円	247万円

※1人増えるごとに43万円を加算。  
※昭和33年1月1日以前生まれの公的年金受給者は、年金の雑所得金額より最大15万円控除した後の金額で判定します(高齢者減免)。

決定通知書と添付書類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へお越しください。高齢者のみの世帯の減免を除き添付書類が必要ですので、決定通知書の裏面をご覧ください。お問い合わせください。

減免の対象となる方は次のとおりです。  
▽世帯に障害者(身体障害者手帳1・2級、療育手帳A・B)、精神障害者保健福祉手帳1級、障害者控除対象者(特別障害者)がいる  
▽ひとり親世帯で中学生以下の子どもを扶養している(18歳以上65歳未満の被保険者がいる場合を除く)  
▽昭和34年(1)以前生まれの方のみの世帯、または高齢者のみの所得でほかの者を扶養している

▽市独自基準の減免は令和5年度限りで終了します。  
【府内共通基準の減免申請はお早め】  
震災、風水害、火災その他これらに類する災害により、居住する住宅について著しい損害を受けた場合や、事業又は業務の不振、休業、失業等により、所得が著しく減少し、世帯総所得について、必要はありませんが、

決定には、収入がなくとも所得申告が必要です。また所得申告をしていない世帯主は、必ず申告してください。  
◇ 保険料の決め方など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください(下のコードからアクセス可)。  
◇ お問い合わせ。医療保険室保険料課 06(43309) 3168、R06(4309) 3807

### 令和5年度 国民健康保険料の 激変緩和措置

平成30年度から国民健康保険制度は、市町村の運営から大阪府城での運営に変わり、大阪府で「一つの国保」となっています。

新制度では、府内のどこに住んでも「同じ所得、同じ世帯構成」であれば同じ保険料額となる「統一保険料率」が導入され、減免についても府内共通基準が設定されました。

これにより、府内の全市町村は、新制度に完全統一される令和6年度までに、統一保険料率と減免の共通基準に合わせるようになります。

本市独自の 保険料緩和措置

府から示された令和5年度の統一保険料率は、令和3年度までは、令和3年度までは国民健康保険財政調整基金などを活用することで保険料率を一定抑制したうえで、令和4年度からは府の統一保険料率を導入し、令和6年度の国民健康保険府内完全統一に向け取り組んでいきます。

5年度の統一保険料率は、令和4年度と比較して大幅に上昇しています。

保険料の急激な負担増が見込まれたことから、昨今の物価高騰などの厳しい社会情勢の中、被保険者の負担を減らすため、市国民健康保険運営協議会の答申を受け、緊急的に令和5年度保険料の急激な上昇を抑制しました。

■ 保険管理課 06(43309) 3051、R06(4309) 3806

## 令和5年度 個人住民税(市・府民税) 6月上旬に納税通知書を発送

令和5年度個人住民税の納税通知書を6月上旬に発送します。個人住民税を給与から引落ししている方は、税額決定通知書を5月中旬に勤務先へ発送しています。

中緩和を図るため、電話での問合せにご協力ください。

証明書の取得  
市民税・府民税証明書はマイナンバーカードを使って、全国のコピーエンスストアなどに設置しているマルチコピー機でも取得ができます。また、郵送やマイナンバーカードを利用した電子申請もできます。ただし、郵送や電子申請については、

【引落しの方法】  
前年度の特別徴収税額の2分の1に相当する額の3分の1ずつを4月・6月・8月に仮徴収します。仮徴収税額を差し引いた残りの税額の3分の1ずつを10月・12月・翌年2月に本徴収します。特別徴収を開始する初年度については、10月から特別徴収を行います。6月と8月は納付書または口座振替で納めてください。

【引落し対象年金】  
引落しの対象は、老齢基礎年金または昭和60年以前の制度による老齢年金、退職年金などです。障害年金や遺族年金などの非課税所得に該当する年金からは、個人住民税を引き落とすことはありません。

■ 市民税課 06(43309) 3135、R06(4309) 3809





# 住民税非課税世帯など

## 物価高騰対策給付金を支給

電力やガス、食料品などの物価高騰により、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯に対して給付金を支給します。また、本市独自事業として住民税均等割のみ課税世帯も支給対象としています。

対象の世帯や給付手続き・申請の有無は、左図をご覧ください。

なお、家計急変世帯は対象ではありません。

**支給額** 1世帯当たり3万円

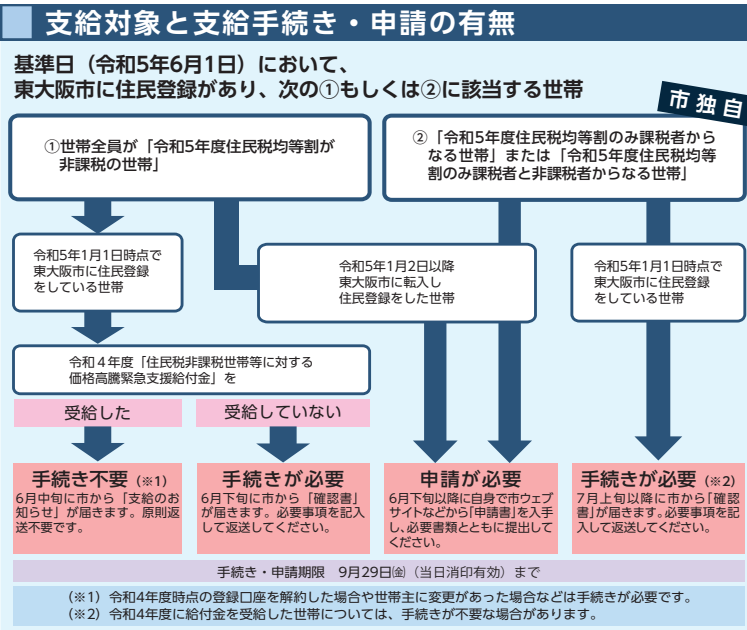
**支給日** ▽手続きが不要な方 6月29日(木) ▽手続き・申請が必要な方 確認書または申請書を受付後、約2週間〜4週間後

※申請書は6月20日(火)以降の市ウェブサイトからダウンロード可。窓口は混雑が予想されます。郵送での申請にご協力ください。必要書類など

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。

東大阪市住民税非課税世帯等物価高騰対策給付金支給事務センター  
06(4300)3003、FAX06(4300)3025



## 低所得の子育て世帯など 子育て世帯生活支援 特別給付金を支給

食費などの物価高騰により、家計への影響が大きい低所得の子育て世帯などに対して給

付金を支給します。

▽①児童扶養手当受給資格者 ▽②以外の住民税が非課税の子育て世帯

**対象年齢** 平成17年4月2日(特別児童扶養手当の対象児童は、20歳未満) から令和6年2月29日までの間に出生した児童

**給付額** 児童1人当たり5万円

**【お知らせの送付】**  
5月中旬に、今年3月分の児童扶養手当を受給しているひとり親世帯および昨年度の低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ふたり親世帯分)を受給した世帯へ給付のお知らせを送付しています。

※両方に該当する場合はひとり親世帯分のみの支給となります。

**【給付手続き】**  
お知らせを受け取った方には、5月下旬に給付します(申請不要)。

**【申請が必要な方】**  
6月1日(木)から申請の受け付けを開始します。次のような方は申請が必要です。

▽児童扶養手当受給資格者の方で食費などの物価高騰の影響により、児童扶養手当の所得制限相当額まで家計が急変している方

▽年金受給により児童扶養手当を受けていない方

▽住民税が課税されている子育て世帯の方で食費などの物価高騰

ひとり親世帯  
ふたり親世帯

市子育て世帯生活支援特別給付金コールセンター  
06(4300)3224、FAX06(4300)3225



## 提出は原則不要に 児童手当・特例給付現況届

昨年度から児童手当・特例給付受給者は毎年6月の現況届の提出が不要になりました。更新の手続きには公簿などで受給者の現況を確認します。

ただし、引き続き提出が必要な方には6月上旬に現況届を送りますので、届いた方は6月30日(金)までに郵送するか、国民年金課または行政サービスセンターに提出してください。

現況届の提出が必要な方から提出がない場合は、6月以降の支給がいったん停止となります。ご注意ください。

詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

国民年金課  
06(4300)3165、FAX06(4300)3005



# 子どもらしい日常を ヤングケアラーを支援



「ご存じですか？  
ヤングケアラー」  
ヤングケアラーとは、法令上の定義はありませんが、市では「本来大人が担うような家族のケアなどを日常的に行っていることにより、子ども自身の権利が守られていないと思われる原則18歳未満の子ども」と定義づけています。

## ヤングケアラーとは、例えばこんな子どもたちです



障がいや病気のある家族に代わり、重い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている  
障がいや病気のある家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている  
障がいや病気のある家族の身の世話をしている  
目を離せない家族の見守りや声かけなどの気がかりをしている  
日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



障がいや病気のある家族の世話をしている  
障がいや病気のある家族の身の世話をしている  
障がいや病気のある家族の身の世話をしている  
障がいや病気のある家族の身の世話をしている  
障がいや病気のある家族の身の世話をしている

出典：厚生労働省ウェブサイト

悩みや困りごとがあれば相談を  
詳しくは市ウェブサイトをご覧ください  
ご覧いただくためのQRコード  
からアクセス可、お問い合わせください。  
子ども見守り相談センター 子ども相談課  
06(4309)3197、FAX 06(4309)3197、FAX 06(4309)3818

**ヤングケアラーに関する相談窓口**  
子ども見守り相談センター子ども相談課  
☎ 06 (4309) 3197  
FAX 06 (4309) 3818

## 6月23日からは男女共同参画週間 誰もが生き生きと暮らせる社会をめざして

男女共同参画社会とは性別にかかわらず、誰もが生き生きと自分らしく個性と能力を十分に発揮できる社会のことです。

6月23日からは男女共同参画週間です。期間中は、「無くそう思い込み、守ろう個性」をテーマに、映画「最高の人生の見つけ方」(字幕付き)の上映会と、毎日新聞客員編集委員・畑律江さんによるトークを行います。また、「男女共同参画社会に向けて」のこととメッセージの入選作品を紹介します。

### 実現に向けた市の取組み

市では、平成16年に定めた「男女共同参画推進条例」で、誰もが暮らしやすい社会の実現に向けた「男女共同参画推進計画」を策定し、施策を推進しています。また、男女共同参画を進める市の拠点施設としてイコラム(男女共同参画センター)を設置し、男女共同参画に関する正しい理解と認識をもってもらうようなイベントや講座の開催などを実施しています。

ウエブサイトをご覧ください  
(下のコードからアクセス可)。  
QRコード

### 記念イベント

「一人ひとりの個性と能力を發揮できる社会へ」のテーマで、映画「最高の人生の見つけ方」(字幕付き)の上映会と、毎日新聞客員編集委員・畑律江さんによるトークを行います。また、「男女共同参画社会に向けて」のこととメッセージの入選作品を紹介します。

6月17日(出)7月1日(出)9時~21時30分  
※月曜日は休館。申込不要。

◆ 所申イコラム(男女共同参画センター) 072(960)9201、FAX 072(960)9207

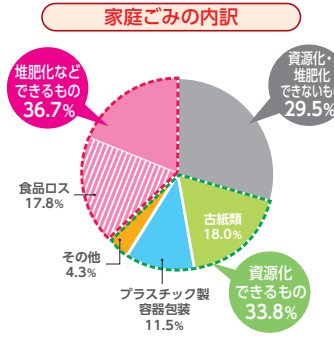
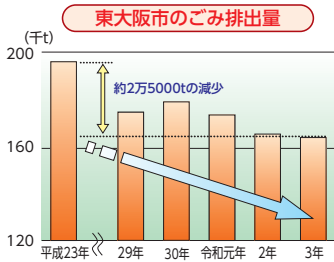
◆ 多文化共生・男女共同参画課 06(4309)3300、FAX 06(4309)3803



©2019「最高の人生の見つけ方」製作委員会



# 一人ひとりの取組みで ごみの減量にご協力を



毎日の暮らしの中で、ごみは必ず出るものです。ごみの減量に向けて各家庭でできることを、この機会に考えましょう。

令和3年度に本市で排出されたごみの量は約16万8000tで、平成23年度に比べ、約2万5000t減少しました。ごみの排出量は25mプールに換算すると約300杯分になり、1人当たりに換算すると年間約345kgになります。

令和元年度に実施したごみ調査によると、家庭ごみ(燃えるもの)中に資源化できるものが33.8%、資源化できないものが29.5%、堆肥化などできるものが36.7%です。

**ごみの量は減少傾向**  
令和3年度に本市で排出されたごみの量は約16万8000tで、平成23年度に比べ、約2万5000t減少しました。ごみの排出量は25mプールに換算すると約300杯分になり、1人当たりに換算すると年間約345kgになります。

**古紙類は資源です**  
家庭ごみに含まれていた資源化できるものうち、古紙類が17.9%を占めています。古紙類は、自治会や子ども会が行う古紙の回収活動(集団回収)に出してください。集団回収された古紙はリサイクル業者に引き渡され、再び紙資源として利用されます。

**古紙類は資源です**  
家庭ごみに含まれていた資源化できるものうち、古紙類が17.9%を占めています。古紙類は、自治会や子ども会が行う古紙の回収活動(集団回収)に出してください。集団回収された古紙はリサイクル業者に引き渡され、再び紙資源として利用されます。

**古紙類は資源です**  
家庭ごみに含まれていた資源化できるものうち、古紙類が17.9%を占めています。古紙類は、自治会や子ども会が行う古紙の回収活動(集団回収)に出してください。集団回収された古紙はリサイクル業者に引き渡され、再び紙資源として利用されます。

**フードドライブで食品ロスを減らしましょう**  
フードドライブとは、食品ロス削減を目的とした取り組みです。詳しくは市ウェブサイトを覗いてください。

**電池類の分別回収拠点や回収協力店へ**  
電池類の分別回収は、環境にやさしい取り組みです。詳しくは市ウェブサイトを覗いてください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。詳しくは市ウェブサイトを覗いてください。

奨励金を交付しています。奨励金は団体の活動費に充てられるなど、地域の活性化に役立てられています。

電池類の分別回収は、環境にやさしい取り組みです。詳しくは市ウェブサイトを覗いてください。

事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。詳しくは市ウェブサイトを覗いてください。

**市民向け**  
今年度は新たにZEHが補助対象となっています。補助対象者の要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**太陽光発電設備**  
140件程度 補助金額 発電出力1kW当たり2万円(上限8万円)

**蓄電池**  
140件程度 補助金額 蓄電容量1kWh当たり1万円(上限6万円)

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

なお、補助を受けた方は、市の地球温暖化防止に関する取り組みへの参加などにご協力ください。

**蓄電池**  
140件程度 補助金額 蓄電容量1kWh当たり1万円(上限6万円)

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

**事業者向け**  
事業者が事業所に太陽光発電設備を設置する際の費用の一部補助があります。要件など、補助金交付要綱で必ず確認のうえ申請してください。

昭和56年以前に建てられた木造住宅対象

大地震に備えて

耐震改修に最大100万円補助

市では、大地震に備えて耐震性が不十分な建築物の耐震改修を進めていくため、耐震診断・改修に対する補助や耐震診断員を派遣しています。

耐震診断・改修などの補助制度は次のとおりです。対象はいずれも昭和56年5月31日以前に市内に建てられた木造住宅です。なお、補助申請には一定の要件を満たす必要があります。また、すべての補助制度は「事前」に申請が必要で、必ず「事前」にご連絡ください。

耐震診断・改修などして耐震診断や耐震補強のアドバイスを行います。負担額など、詳しくはお問合せください。

【木造住宅耐震診断員派遣制度】市から専門家を派遣

STEP1 耐震診断で住まいの安全を確かめよう



問合せください。

STEP2 耐震設計改修で安全安心な住まいを

【耐震改修設計補助改修補助】耐震設計や改修工事に対し、耐震改修設計費用や耐震改修工事費用の一部を補助します。

【設計改修補助】※設計改修補助あり。リフォームなどは

除く。

補助対象建築物 地上2階建て以下の木造の戸建、長屋、共同または兼用住宅

補助限度額 耐震診断および工事監理費用を除く(の7割)上限10万円 ※耐震改修工事は条件により、50万円、90万円を補助します。詳しくはお問合せください。

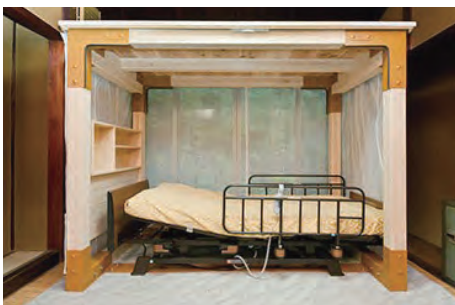
その他の

耐震補助制度

【耐震ベッド・シエルト】など設置工事補助

耐震ベッドおよびシエルトなど設置工事の設置費用の一部を補助します。

補助対象建築物 地上2階建て以下の木造の戸建、長屋、共同または兼用住宅



補助限度額 耐震ベッド設置工事費用の2分の1(最大30万円)、シエルトなど設置工事費用と40万円(低所得者、高齢者には加算あり、最大70万円)を比較して低い額

【解体(除却)工事補助】耐震性が不足する木造住宅の解体工事をする場合に費用の一部を補助します。

補助対象建築物 地上3階建て以下の木造の戸建、長屋、共同または兼用住宅

【個人所有者】▽世帯の月額

所得が21万4000円以下、▽資産が1000万円以下

補助限度額 ▽戸建住宅 ▽解体工事に要する費用と40万円のいずれか低い額 ▽長屋・共同住宅 ▽解体工事に要する費用と100万円のいずれか低い額 ☆いずれも1戸あたり70000円以内

第3次地球温暖化対策実行計画(区域施策編)

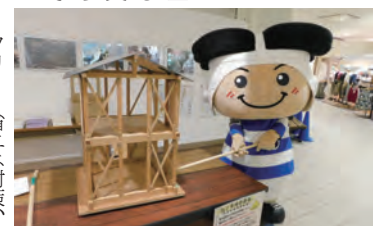
実行計画の一部改定

代理受領制度が利用できます

代理受領制度とは、申請者は申請者が、「支払う費用の全額」から「受領する補助金額」をあらかじめ差し引いた額を事業者へ支払うことで、申請者の負担を軽減する制度です。

まずは耐震診断セミナーにご参加を

6月24日(土)10時~12時 所市役所本庁舎1階多目的ホール 地域の防災対策、耐震診断セミナー、バリア



フリー・省エネ対策、個別相談会など 甲電

甲園建築安全課 06(4309)324 5、甲園(4309)30029

日常生活でできる取組み例

- 照明はLEDタイプに切り替え、こまめな消灯を心がける
●冷蔵庫に物を詰め込みすぎない
●エアコンを使用するときは、適切な温度を設定する。扇風機と併用する など



(下のコードからアクセス可) 環境企画課 06(4309)3190、06(4309)30029

改定した内容について、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください

# 子育て支援センター& 子育てのつどいの催し

車での来場はご遠慮ください。記事の記載のない催しは、各子育て支援センターで開催。記事には子どもについてのみ記載してありますが、全て保護者が同伴してください。申込方法のない催しは申込不要です。申込みが必要な催しは電子申請システム(右のコードからアクセス可)で申込みください。



- そらっこ**
  - 【子育てサポーターによる相談】
    - 6月5日(月)10時～11時30分
    - 【おりひめ・ひこぼしを作ろう】
      - 6月15日(木)10時～11時30分・14時～15時30分
      - 【心理職による相談】
        - 6月16日(金)9時30分から・10時30分から 各2組
        - 6月13日(火)までに電話または直接
        - 就学前乳幼児
        - そらっこ(石切子育て支援センター) 072(940)7009、PA072(940)7014
- 鴻池子育て支援センター**
  - 【壁面飾り～あじさいを作ろう】
    - 6月1日(木)・2日(金)9時30分～11時30分
    - 就学前乳幼児
    - 【子育てサポーターによる相談】
      - 6月6日(火)10時～12時
      - 就学前乳幼児
      - 【城東工科高等学校で赤ちゃんタイム】
        - 6月9日(金)15時15分～16時30分
        - 城東工科高等学校 未歩行児
        - 鴻池子育て支援センター 06(6748)8251、PA06(6743)0577

- あさひっこ**
  - 【親子で遊ぼう・ふ・ふ】
    - お話やわらべうた遊びをします。
    - 6月8日(木)10時30分から
    - 就学前乳幼児
    - 【縄手南公民館でふれあい&ダンス】
      - 6月15日(木)10時～11時
      - 縄手南公民館 0歳児
      - 6月1日(休)から
      - 10組
      - あさひっこ(旭町子育て支援センター) 072(980)8871、PA072(985)1055
- ゆめっこ**
  - 【三ノ瀬公園で遊ぼう】
    - いっしょに遊んだり体操をしたりして楽しませよう。
    - 6月5日(月)10時30分～11時 ※雨天中止。
    - 三ノ瀬公園 就学前乳幼児
    - 【心理職による相談】
      - 6月16日(金)13時30分から・14時30分から 各2組
      - 6月13日(火)までに電話または直接
      - ゆめっこ(布施子育て支援センター) 06(6748)0210、PA06(6748)0257

- ゆめっこ**
  - 【三ノ瀬公園で遊ぼう】
    - いっしょに遊んだり体操をしたりして楽しませよう。
    - 6月5日(月)10時30分～11時 ※雨天中止。
    - 三ノ瀬公園 就学前乳幼児
    - 【心理職による相談】
      - 6月16日(金)13時30分から・14時30分から 各2組
      - 6月13日(火)までに電話または直接
      - ゆめっこ(布施子育て支援センター) 06(6748)0210、PA06(6748)0257
- ゆめっこ**
  - 【三ノ瀬公園で遊ぼう】
    - いっしょに遊んだり体操をしたりして楽しませよう。
    - 6月5日(月)10時30分～11時 ※雨天中止。
    - 三ノ瀬公園 就学前乳幼児
    - 【心理職による相談】
      - 6月16日(金)13時30分から・14時30分から 各2組
      - 6月13日(火)までに電話または直接
      - ゆめっこ(布施子育て支援センター) 06(6748)0210、PA06(6748)0257

- ゆめっこ**
  - 【三ノ瀬公園で遊ぼう】
    - いっしょに遊んだり体操をしたりして楽しませよう。
    - 6月5日(月)10時30分～11時 ※雨天中止。
    - 三ノ瀬公園 就学前乳幼児
    - 【心理職による相談】
      - 6月16日(金)13時30分から・14時30分から 各2組
      - 6月13日(火)までに電話または直接
      - ゆめっこ(布施子育て支援センター) 06(6748)0210、PA06(6748)0257
- ゆめっこ**
  - 【三ノ瀬公園で遊ぼう】
    - いっしょに遊んだり体操をしたりして楽しませよう。
    - 6月5日(月)10時30分～11時 ※雨天中止。
    - 三ノ瀬公園 就学前乳幼児
    - 【心理職による相談】
      - 6月16日(金)13時30分から・14時30分から 各2組
      - 6月13日(火)までに電話または直接
      - ゆめっこ(布施子育て支援センター) 06(6748)0210、PA06(6748)0257

# 6月「食育月間推進」キャンペーン一覧

## 第1回 食育フェスタ

健康づくりのための食をはじめ、歯・口腔の健康、食品ロス、食品表示、防災食などが体験できます。市立英田南小学校の児童が作成した啓発ポップの展示も行います。

- 6月18日(日)10時～16時
- ニトリモール東大阪(西岩田2)

## 市内スーパーなどでの食育イベント

手のひらで野菜摂取量を推定できるベジチェックなどが体験できます。

- 6月1日(木)10時～12時=プレスコ瓢箪山店
- 7日(水)10時～12時=そらっこ(石切子育て支援センター)
- 14日(水)10時～11時=ももっこ(楠根子育て支援センター)
- 21日(水)11時～13時=コープ若江店

## 野菜を食べよう！ 市内コンビニなど 英田南小学校 5・6年生が作成 啓発ポップを掲示

食育の授業を受けた市立英田南小学校5年生・6年生が、「野菜を食べよう！」をテーマとした啓発ポップを作成しました。優秀作品4点を掲示します。

- 6月1日(木)～30日(金)
- セブン-イレブン東大阪市内店舗
- 一部店舗では掲示していない場合があります。
- JA朝市・直売所
- 万代ニトリモール東大阪店・花園店
- 近商東花園店・若江岩田店
- ファミリーマート若江岩田店
- コープ若江店
- プレスコ瓢箪山店



# 食べることは生きること 6月は食育月間

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。また、食育月間推進のキャンペーンも開催します。

**野菜を食べよう！ プラス1皿**

厚生労働省が定めた健康日本21(第9次)では、成人1人あたりの野菜の目標摂取量を「350g」としていますが、成人の平均摂取量は約200g程度、約70g不足しています。また、市で実施した食育アンケート調査では、「野菜を1日1食、またはほとんど食べない」と回答した方は、29.5%でした。

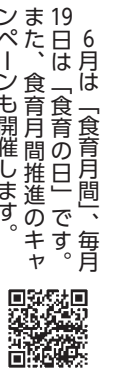
野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、体の調子を

整え、便秘予防や血糖値の上昇を緩やかにするなど、健康づくりに役立つ食品です。不足する野菜70gは小鉢1皿程度です。いつもの食事に野菜を1皿足して、バランスのよい食事をめざしましょう。

※市ウェブサイトでは、簡単に作れる野菜料理のレシピを掲載しています

(下のコードからアクセス可)

健康づくりの課 072(960)3800、PA072(970)50021



## 布施臨時交付窓口

（足代北2-2-18）

●クレアホール ●布施駅前行政サービスセンター ●布施駅

## 布施にマイナンバーカード 臨時交付窓口を開設

布施に臨時交付窓口を開設しました(地図参照)。これまでの市役所本庁舎に加え、布施の臨時交付窓口でマイナンバーカードの受け取りが可能です。臨時交付窓口での受け取りは完全予約制(予約は来庁希望日の3日前まで)となっています。

6月1日(木)から、市役所本庁舎1階でマイナンバーカード申請窓口を再開

6月1日(木)から、市役所本庁舎1階でマイナンバーカード申請窓口を再開

### 6月のマイナポイント 申込支援窓口実施日時

実施場所	実施日	開設時間
市役所本庁舎1階ロビー	24日(土)	9時～16時
ゆうゆうプラザ(日下)	月曜日～金曜日(祝日を除く)	
やまなみプラザ(四条)	7日(木)、15日(水)、19日(日)、28日(木)	
グリーンパル(中嶋池)	6日(水)、13日(水)、14日(木)、27日(水)、30日(金)	
くすのきプラザ(若江岩田駅前)	2日(金)、8日(木)、21日(水)、23日(金)	
ももの広場(楠根)	12日(水)、29日(木)	
夢広場(布施駅前)	月曜日～金曜日(14日(水)、28日(水)を除く)	
はすの広場(近江堂)	1日(木)、5日(月)、16日(金)、20日(火)、26日(月)	

(注)申込支援窓口は行政サービスセンターとは別の窓口になりますので、ご注意ください。行政サービスセンターでは、マイナポイントの質問にお答えできません。各施設の駐車台数には限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力ください。

## マイナポイント ポイント申込期限は 9月末まで

役所本庁舎1階にてマイナンバーカードの申請期限が令和5年9月末のため、ポイント申込期限間際には、窓口が大変混雑することが予想されます。交付通知書が届きましたらお早めに受け取りをお願いします。

※詳しくは市ウェブサイト(下のコードからアクセス可)をご覧ください。

お早めに手続きください。混雑状況は市ウェブサイト(下のコードからアクセス可)をご覧ください。

申請に必要な書類など、詳しくは市ウェブサイト(下のコードからアクセス可)をご覧ください。

申請期限は9月末まで

## 「トルクひがしおおさか」は、65歳以上の方が新たな趣味や仲間を見つけることができるプロジェクトです。

好奇心をくすぐる2つの連続講座の参加者を募集します。

※全日程参加できる市内在住の65歳以上の方(ヨガ教室は男性のみ) 30人 6月20日(火)までに電話または申込専用ウェブサイト(下のコードからアクセス可) ※いずれも抽選。申込みは1人1講座のみ。講座内容など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

申込トルクひがしおおさか事務局(興味ある方) 06(637)3530(637)5307(月曜日・金曜日10時～17時(祝日を除く))

地域包括ケア推進課 06(430)93013、PA06(430)9309(430)9309

## 男・本気のヨガ教室

椅子に座ってできるヨガから始めるので初心者の方も安心です。

6月28日・7月12日・7月26日・8月9日・8月23日・9月6日・9月20日・10月4日・10月25日・11月8日の水曜日9時30分～11時30分(計10日間) 市文化創造館 3000円(ヨガマットつき) タオル、飲み物

## 懐かしの音楽を語り合う 音楽鑑賞ワークショップ

懐かしの曲について近畿大学の学生を交えて語り合う音楽ワークショップです。

7月6日・7月27日・8月31日・9月28日・10月26日・11月30日の木曜日10時30分～12時30分(計6日間) MACHICOCO CAFE(御厨2) 2000円

## 講座内容

懐かしの音楽を語り合う音楽ワークショップ

7月6日・7月27日・8月31日・9月28日・10月26日・11月30日の木曜日10時30分～12時30分(計6日間) MACHICOCO CAFE(御厨2) 2000円



6月の献血



献血 ▶ 6月4日(日)10時～16時＝四条図書館 ▶ 5日(月)10時～12時30分・13時30分～16時30分＝菱江ショッピングプラザ(コーナン) ▶ 17日(土)10時～13時・14時～16時＝ダイエー東大阪店 ▶ 18日(日)10時～16時＝JR長瀬駅前 ※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。

献血 ▶ 大阪府赤十字血液センター 06(8962)7654、FAX06(8968)4900 ▶ 地域健康企画課 072(960)3801、FAX072(960)3806

6月はゴキブリ駆除強調月間

ゴキブリは感染症や食中毒の病原体を運ぶ害虫です。日頃から次のことを心がけましょう。▶食品を保存するときは容器に入れ、きっちり蓋をする ▶残飯やごみ類は蓋付きのごみ箱に入れる ▶台所はいつも清潔にする ▶黒い砂粒のようなゴキブリの排泄物は取り除く

環境業務課 072(960)3804、FAX072(960)3807

野山に出かけるときは マダニにご注意

野山や草むらには細菌やウイルスなどの病原体をもったマダニ類が生息していることがあり、咬まれるとSFTS(重症熱性血小板減少症候群)などを発症するおそれがあります。

マダニ類が生息しそうな場所に出かけるときは次のことに注意しましょう。▶露出の少ない服装(虫のつきにくいつつるした素材が良い)で、虫よけ剤を使用する ▶マダニが肌についているのを見つけたら、無理にとらず、医療機関に相談するなど

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)。



環境業務課 072(960)3804、FAX072(960)3807 ▶ 母子保健・感染症課 072(970)5820、FAX072(970)5821

ふたごの教室

ふたごの教室 ▶ 6月2日(金)9時45分～11時15分＝西保健センター/おしゃべり会 ▶ 14日(水)9時45分～11時＝中保健センター/栄養士・保育所のお話 ▶ 16日(金)10時～11時＝東保健センター/子育てを語ろう ※市内在住のふたご、みつごを妊娠・出産している方とその子ども ※各実施日の前日までに電話で

申込 東・中・西保健センター

健康・禁煙相談広場



健康・禁煙相談 ▶ 6月8日(水)＝②グリーンパル(中瀬池) ▶ 13日(火)＝①やまみプラザ(四条)、②ももの広場(楠根) ▶ 14日(水)＝②中保健センター ▶ 19日(月)＝①東保健センター ▶ 19日(月)＝①中保健センター ▶ 20日(火)＝①ゆうゆうプラザ(日下)、②はすの広場(近江堂) ☆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 ※各実施日の1週間前までに電話またはファクスで

申込 東・中・西保健センター

石綿(アスベスト)検診

石綿(アスベスト)検診 ▶ 7月5日(水)・8月2日(水)＝中保健センター ▶ 8月1日(水)・9月5日(水)＝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がある方で、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きた、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。 ※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

申込 健康づくり課

6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(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)]	16日(金) 9:30～11:00	14日(水)・28日(水) 9:30～11:00	12日(月)・26日(月) 9:30～11:00
精神保健相談(予約制) (アルコール依存症、認知症の相談を含む)	1日(水)・7日(水)・15日(水) 14:00～16:00	6日(火)・12日(月) 14:00～16:00	6日(火)・8日(水)・20日(火) 14:00～16:00
骨密度測定(予約制) (市内在住の20歳以上の方)	7月4日(火) 9:30・9:50・10:10・10:30 (予約開始は6月15日(休)から)	1日(水) 9:20～10:45	28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		
4か月児健康診査 (令和5年2月生まれ) (予約制)	13日(火)・27日(火) 午後(※)	13日(火)・27日(火) 午前(※)	14日(水)・21日(水)・28日(水) 13:20～14:30(※)
1歳6か月児健康診査 (令和5年11月生まれ) (予約制)	21日(水)・28日(水) 午後(※)	9日(金)・23日(金) 午後(※)	6日(火)・20日(火) 13:15～14:30(※)
3歳6か月児健康診査 (令和元年12月生まれ) (予約制)	9日(金)・23日(金) 午後(※)	2日(金)・16日(金) 午後(※)	13日(火)・27日(火) 13:15～14:30(※)
離乳食講習会(予約制)	15日(水) (初期)13:00～14:00 (中期・後期) 14:30～15:30	21日(水) (初期)13:00～14:00 (中期・後期) 14:30～15:30	22日(水) 13:30～15:30 (オンラインで開催 (Zoomを使用))
糖尿病個別食事相談 (予約制)	2日(金)13:30・14:30 21日(水)9:30・10:30	8日(木)13:30・14:30 28日(水)9:30・10:30	12日(月)13:30・14:30 27日(水)9:30・10:30
2歳児歯科健康相談 (市内在住の令和3年6月生まれの幼児) (各実施日の前日までに電話で (申込先着順))	19日(月)(※)	27日(火)(※)	15日(水)(※)

(※)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。  
▶新型コロナウイルス感染症の影響により、事業が中止になる場合があります。  
▶保健センターでのBCGワクチンの集団接種は終了しました。委託医療機関で接種してください。

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 0157・026・0111)(※)	6日(水)・20日(水) 9:30 11:00	2720円	環境衛生 検査センター 06(6787)5021 FAX06(6787)7404
水道法に基づく 飲用水水質検査(予約制)	5日(月)	平常項目 1万6800円	

(※)大腸菌 026・0111は検査を希望する方のみ。  
▶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：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。

## 建物の所有者・管理者は 飲み水の衛生管理を

安全な飲み水を確保するため、建物の所有者・管理者は次の管理基準を守り、飲み水の衛生管理に気を付けましょう。

**管理基準**▷貯水槽の清掃は定期的に行う(年1回以上)▷設備に不備があれば速やかに改善する▷水の色・濁り・におい・味などに注意し、異常があれば水質検査を行う▷貯水槽の水が健康を害するおそれがあるときは、直ちに給水を停止し、利用者や保健所、上下水道局などに連絡する ※受水槽の有効容量が10㎡を超えるものは、保健所への簡易専用水道の届出と年1回の定期検査(厚生労働大臣の登録を受けた検査機関による検査)が必要です。

▷環境業務課 072(960)3804、FAX072(960)3807▷上下水道局給水課 06(6724)1221、FAX06(6721)2374

## 乳がん(マンモグラフィ)検診

**箇所定申**▷7月3日(月)10時~12時・13時~15時=池島学園(前期課程)/各30人/東保健センターへ電話で▷12日(水)13時20分~東保健センター/30人/電話で▷13日(木)13時15分~15時30分=西保健センター/35人/電話または直接▷27日(水)9時10分~15時30分=中保健センター/56人/電話で ☆いずれも申込先着順 令和5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。 問診票、市がん検診受診証、バスタオル

申 岡東・中・西保健センター

## 成人歯科健康相談



**箇所**▷6月23日(金)=東保健センター▷28日(水)=西保健センター ☆いずれも9時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 申 岡東・西保健センター

## 肺がん・結核エックス線検診



検診の様子

**箇所定申**▷6月14日(水)・7月12日(水)14時から=東保健センター/各35人/各実施日の1週間前まで▷6月16日(金)・7月5日(水)9時20分~中保健センター/各40人/各実施日の2日前まで▷6月20日(水)・7月4日(水)9時10分~西保健センター/各35人/各実施日の4日前まで ☆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 申 各申込期限までに電話で 申 岡東・中・西保健センター

## オンライン離乳食講習会



**箇所**6月22日(木)13時30分~15時30分 ※オンラインで開催(Zoomを使用)。 離乳開始前~11か月ごろの乳児の保護者 講話、調理実演など 申 市電子申請システムで(右のコードからアクセス可)



申 西保健センター

## 6月1日からは水道週間 水道水 安心・安全 これからも

6月1日からは水道週間です。水は限りある資源です。水の大切さについて、改めて考えてみましょう。

【市花園ラグビー場でライトアップ】



水道週間にあわせて、市花園ラグビー場を水色にライトアップします。 6月1日(水)~7日(日)夜後~22時ごろ(4日(木)を除く)

【イベント出展】



FC大阪公式戦にあわせてPRブースを出展します。 6月4日(日)11時~17時 市花園ラグビー場

※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)。



申 水道総務部企画課 06(6724)1221、FAX06(6721)2374



## 糖尿病食は健康食

# ヘルスアップクッキング



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。

## 主食の食べ過ぎに気をつけよう

血糖管理のためには、毎食の炭水化物の量を一定にすることが大切です。炭水化物は主食に多く含まれており、食パン4枚切り1枚やゆでうどん1玉(200g)には、ごはん約120g相当の炭水化物が含まれています。

主食のみ(おにぎりのみなど)の食事で済ませたり、主食の重ね食い(ラーメンとチャーハンなど)は、食後の

血糖値が急激に上昇し、血糖管理に悪影響を及ぼします。主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事、血糖管理をしましょう。

## 夏野菜たっぷりそば

(1人分の栄養価：エネルギー) 299kcal、塩分2.3g、野菜118g  
**材料(2人分)** そば(干し)120g、水菜40g、青じそ8枚~10枚(6g)、みょうが10g、トマト80g、オクラ4本(60g)、大根40g、ツナ缶(油)1缶、いりごま小さじ2/3、きざみのり小さじ2、だし汁60ml、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2

①水菜は3cmの長さ、青じそはたて半分に切り、千切りにする



清と麺に野菜をプラスがポイントです

- ②みょうがは千切りにして水にさらす
- ③トマトはくし切りに、オクラはゆでて斜め半分に切る。大根はすりおろす
- ④ツナ缶の油を切る
- ⑤そばは、ゆでたあと流水でよく冷やし、ぬめりを取り水気を切る
- ⑥ボウルに①、②、④、⑤、だし汁、めんつゆを入れてよく混ぜ、器に盛る。さらに③を彩りよく盛り、ごま、のりを散らす

(東大阪地域活動栄養士会糖尿病食献立集より)

申 健康づくり課



## 募集

市立幼稚園・幼稚園型認定こども園  
講師登録者

☑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。

☑園学校教育推進室 06 (4309) 3270、FAX06(4309)3838

語ろう 学ぼう 楽しもう  
消費生活展出張グループ

11月11日(土)に消費生活センターで開催する消費生活展の出張グループを募集します。テーマは「語ろう 学ぼう 楽しもう〜かしこい消費者になるために!」です。

☑消費生活に関することで、子どもが参加・体験できるもの ※審査あり。 ☑6月9日(金)まで ※詳しくはお問合せください。

☑消費生活センター 072(965) 6002、FAX072(962)9385

東大阪ブランド  
新規認定製品を募集

東大阪ブランド製品は、モノづくりのまち東大阪を代表する優れた製品です。市内の事業者が製造した製品を、さまざまな分野の専門家が認定審査を行い、「東大阪ブランド」として市長が認定します。

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活動が可能となり、販路拡大などにつなげていただけます。

自社最終製品について認定を考えている方は、市ウェブサイトを確認のうえ、ぜひご応募ください。 ※認定後は東大阪ブランド推進機構への加入が条件となります。 ☑6月1日(木)~30日(金)

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



## 6月・9月に実施

## ペットボトル夏季特別収集

夏季はペットボトルの排出量が多くなるため、特別収集を実施します。通常のペットボトルの収集は月2回の水曜日ですが、月1回土曜日にも収集を行います。今年度は6月と9月が実施日となります。

☑6月3日(土)・9月2日(土)=第1・3水曜日収集の地域 ☑6月10日(土)・9月9日(土)=第2・



4水曜日収集の地域

☑環境事業課 06(4309)3200、FAX06(4309)3829

「水量のお知らせ」  
広告掲載する広告主

「水量のお知らせ」(検針票)裏面に掲載する広告主を募集します。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)。



☑水道総務部サービス課 06(6724)1221、FAX06(6721)2374

園庭開放・赤ちゃんタイム・  
おでかけ事業

公立保育所・公立認定こども園では、在宅で子育てをしている親子を対象に、遊びの場を提供しています。日程や詳細については「子育て情報(5月~9月版)」をご覧ください(右のコードからアクセス可)。



☑施設給付課 06(4309)3302、FAX06(4309)3817

## 新增築家屋評価調査にご協力を

住宅や工場など建物を新築・増築すると、固定資産税と都市計画税が課税されます。現在、評価額などを決めるため、固定資産評価補助員証を持った調査員が調査をしています。図面などを提出いただくことがありますので、協力をお願いします。

☑固定資産税課 06(4309)3141~3144、FAX06(4309)3811

## インターネット公表

市税の確保と納税の公平性を図るため、インターネット公表を実施します。公表物件 不動産 公表方法 入札形式 参加申込期間 6月9日(金)13時~27日(火)23時 入札期間 7月4日(火)13時~11日(火)13時 売却決定日 8月1日(火)10時 買受代金納付期限 8月1日(火)14時30分 ※下見会は実施しません。下見を希望する方は権利関係者と調整のうえ行ってください。



☑納税課 06(4309)3153、FAX06(4309)3808

## その他

## 4月から年金額を改定します

今年4月分からの年金額は、法律の規定により昨年度から67歳以下の方は2.2%、68歳以上の方は1.9%それぞれプラスで改定されることになりました。年金額は6月に日本年金機構から送付される年金額改定通知書などでお知らせします。

☑トねんきんダイヤル 0570(05) 1165 ☑東大阪年金事務所 06(6722)6001、FAX06(6725)0838 ☑国民年金課 06(4309)3165、FAX06(4309)3805

## 出張図書館 in リージョンセンター

☑6月2日(金)・16日(金)=夢広場(布施駅前) ☑9日(金)・23日(金)=ももの広場(楠根) ☆いずれも14時~16時 ☑幼児以上の方 ☑利用カード(貸出しの場合のみ) ※利用カードの新規登録・再発行をする場合は、本人確認書類と在任・在勤・在学(いずれか)が確認できる書類が必要。

☑永和図書館 06(6730)6677、FAX06(6727)5568

## 6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	13日(火)	花園西町公園	13:20~13:50	14日(水)
駅前公園(上石切町2)	14:00~14:30	27日(火)	岩田公園	14:10~15:00	
タイアパレス横(西石切町2)	15:00~15:40	9日(金)	若江本町北公園	15:30~16:10	28日(火)
横小路メイ・トラス	13:20~13:40		東楠風荘公園稲荷神社横	13:20~14:20	
上六万寺児童遊園	14:00~14:30	23日(金)	寺嶋公園	15:00~16:00	7日(水)
桜井児童遊園	15:00~15:40		春光園(横枕)	13:20~13:50	
瓢箪山稲荷神社東駐車場	13:20~13:50	1日(木)	加納アメリカ集会所前	14:10~14:50	21日(水)
大池公園	14:00~14:30		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	15日(木)	三ノ瀬公民分館	13:10~13:50	1日(木)
オーク新石切(西石切町7)	13:20~13:50		大和公園	14:00~14:40	
豊浦公民分館	14:10~14:40	2日(金)	はすの広場(近江堂)北側	15:20~16:00	15日(木)
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	
東体育館前	13:20~13:50	8日(木)	市営島町住宅集会所前	14:00~14:40	27日(火)
マンハイム石切(日下町4)	14:20~15:00		新喜多公園	15:20~16:00	
J A 孔舎衛(日下町6)	15:30~16:00	22日(木)	金岡公園	13:40~14:30	6日(火)
浦北公園西側	13:20~14:00		柏田公園	14:40~15:10	
府宮東瀧池第二住宅	14:10~14:40	20日(火)	岸田堂南公園	15:40~16:20	20日(火)
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	2日(金)	川俣水みらいセンター西	14:20~14:50	8日(木)
府宮東大阪玉串住宅	14:10~14:40		稲田公園	15:20~16:10	
ライオンズマンション(若江東町2)	15:20~16:00	16日(金)	御厨天神社境内	13:20~13:50	22日(木)
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	
プレジデント東大阪(岩田町6)	14:10~14:50	7日(水)	五百石公園(御厨東2)	15:30~16:10	9日(金)
八戸の里公園相撲場西側	15:30~16:20				



# 相談

## 不動産相談

6月9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 ※当日先着順。土地、建物など  
空家対策課 06(4309)3244、FAV06(4309)3829

## 離婚・養育費・ひとり親家庭に関する法律相談

6月22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20歳未満の子どもがいる離婚前の方、ひとり親家庭の母・父、寡婦 5人(申込先着順) 6月1日(休)から電話で  
子ども家庭課 06(4309)3194、FAV06(4309)3817

## 司法書士による相談

6月15日(休)10時~11時40分(1人25分) 市役所本庁舎1階相談室 10人(申込先着順) 相続・遺言・成年後見など 6月8日(休)から電話で  
市政情報相談課 06(4309)3104、FAV06(4309)3801

## 人権相談

人権擁護委員または法務局職員が相談に応じます。 月曜日~金曜日 8時30分~17時15分(祝休日を除く)

大阪府法務局東大阪支局 06(6782)5563

人権啓発課 06(4309)3156、FAV06(4309)3823

## 行政書士・社会保険労務士による相談

### 【行政書士】

6月6日(火)13時~15時 遺言・相続・各種契約書の作成、会社設立、外国人の帰化など

### 【社会保険労務士】

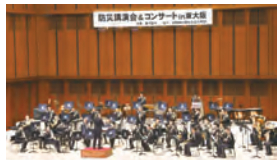
6月8日(木)13時~15時30分 10人 年金・健康保険・労災保険・雇用保険の手続き、労働トラブルなど

市役所本庁舎1階相談室 ※いずれも当日先着順。

市政情報相談課 06(4309)3104、FAV06(4309)3801

# 防災講演会&コンサート

in 東大阪



面に代表者の郵便番号・住所・氏名を記入。車いす席を希望する方は明記してください。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

〒577-8521市役所危機管理室 06(4309)3130、FAV06(4309)3858

防災をテーマとした講演会と陸上自衛隊中部方面音楽隊によるコンサートを開催します。 7月23日(日)15時開演 市文化創造館 Dream House 大ホール 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 1400人(抽選) ※全席指定。 代表者の基本事項(14面に掲載)と参加希望人数(1枚4人まで)、市外在住の方は勤務先・学校名、同伴者全員の氏名・年齢を6月12日(用)(消印有効)までに市電子申請システムまたは往復ハガキで。 ※重複申込不可。返信用ハガキの表

# 初心者から中級者向け スマホ教室

市役所本庁舎6階OAルーム 市内在住の方 各10人(申込先着順) 6月15日(休)までに電話で  
情報政策課 06(4309)3108、FAV06(4309)3816

実施日	時間	講座内容
6月20日(火)	10:00~12:00	初めて触る!スマートフォン体験講座
	14:00~16:00	LINEとスマホ決済を活用しよう
6月22日(木)	10:00~12:00	LINEとスマホ決済を活用しよう
	14:00~16:00	LINEとGoogleレンズを活用しよう
6月23日(金)	10:00~12:00	LINEとGoogleレンズを活用しよう
	14:00~16:00	スマホで始めよう!災害の備え

## ひとり親家庭のための就業相談

6月22日(休)10時~16時 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 5人(申込先着順) 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 6月1日(休)から電話で

母子家庭等就業・自立支援センター 06(6748)0263、FAV06(6748)0264

子ども家庭課 06(4309)3194、FAV06(4309)3817

## 福祉なんでも相談

6月1日(休)=はすの広場(近江堂) 2日(金)=グリーンパル(中鴻池) 6日(火)=やまなみプラザ(四条)、イコーラム(男女共同参画センター) 7日(水)=夢広場(布施駅前) 15日(休)=ももの広場(楠根) 21日(水)=ゆうゆうプラザ(日下) ☆いずれも13時30分~16時 ※申込不要。

地域福祉課 06(4309)3181、FAV06(4309)3815

## 建築士による相談

6月20日(火)13時~16時 市役所本庁舎1階相談室 6人(申込先着順) 住宅の新築や耐震、リフォーム、消防法に関することなど(耐震診断・改修補助の受付も可) 6月15日(休)23時59分までに市電子申請システム(右のコードからアクセス可)または20日(火)14時までに電話で

建築安全課 06(4309)3245、FAV06(4309)3829

## 税理士による税務相談

6月14日(水)・28日(水)9時~12時(受付は11時30分まで。1人30分) 市役所本庁舎1階相談室 各10人(当日先着順) ※入室は1人のみ。 新規開業、相続、贈与 ※近畿税理士会東大阪支部(永和2)では、火・木曜日の午後(祝休日を除く)に税全般の相談会を実施しています(電話で要申込み)。

近畿税理士会東大阪支部 06(6725)7708、FAV06(6722)2170

税制課 06(4309)3131、FAV06(4309)3810

## 家庭の省エネ相談会 住まいの省エネをお手軽診断

生活に関するアンケートに回答いただき、作成した診断書を



もとに、アドバイザーが省エネについて助言し、相談に応じます。受診した方にはエコグッズをプレゼントします。今後の相談会の日程など、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。 診断項目例 家庭の光熱費・ガソリン代を同じ世帯人数の家庭の平均と比較 生活シーンに応じた省エネの取組み度合い 省エネ方法の提案など

また、オンライン版の省エネ診断を大阪府地球温暖化防止活動推進センターウェブサイトに掲載しています。

環境企画課 06(4309)3198、FAV06(4309)3829

## みんな違って当たり前

色んな色があった方が綺麗でしょ  
小学校6年生(人権作品集)

学ぶのつづき

いこう!らむ塾

聴き上手、話し上手になる講座

【7月15日(出)10時~15時 定20人(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10人で申込先着順。1人400円)】
【基本事項(右下に掲載)とEメールアドレス、受講動機、保育が必要な方は子どもの氏名・生年月日を7月8日(出)までにEメールで(電話、ファクス、直接も可)
【中】関イココラム(男女共同参画センター) 072(960)9201、FAX072(960)9207、✉ikoramu@nifty.com

東大阪アリーナの教室&催し

【トレーニングルーム登録講習】
【6月11日(出)~24日(出) 高高校生以上の方 料510円
【5月29日(出)から電話で ※日程など詳しくは、東大阪アリーナウェブサイトをご覧ください。
【ハイアンフラダンス体験会】
【7月8日(出)10時~11時15分 対16歳以上の女性 定5人 料500円
【電話予約のうえ、料金を直接
【アリーナカップ卓球大会(ダブルス)】
【7月15日(出)9時~18時 対中学生以上の卓球経験者の方 定100組
【クラス別によるリーグ戦 料1組2000円
【電話で

【7月15日(出)9時~18時 対中学生以上の卓球経験者の方 定100組
【クラス別によるリーグ戦 料1組2000円
【電話で

【7月15日(出)9時~18時 対中学生以上の卓球経験者の方 定100組
【クラス別によるリーグ戦 料1組2000円
【電話で

※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。
【中】関東大阪アリーナ 06(8726)1995、FAX06(8726)1994

長瀬老人センターの教室

【eスポーツでボウリングゲーム体験】

【6月2日(金)14時30分~15時30分・5日(月)14時30分~15時30分・6日(火)10時30分~11時30分 ※申込不要。
【歩行分析と改善体操】
【6月27日(火)13時30分~15時30分 定25人(申込先着順)
【6月7日(水)~6月21日(水)に電話または直接
【趣味を見つけませんか 長瀬老人センターの教室】
活動期間は4月から1年間です。
【生け花、民謡 ※申込先着順。別途教材費などが必要な場合があります。
【直接 ※日曜日・祝日は休館。
◇ ◇
【市内在住の60歳以上の方
【中】関長瀬老人センター 06(8720)5853、FAX06(8724)9869

【6月27日(火)13時30分~15時30分 定25人(申込先着順)
【6月7日(水)~6月21日(水)に電話または直接

【趣味を見つけませんか 長瀬老人センターの教室】
活動期間は4月から1年間です。
【生け花、民謡 ※申込先着順。別途教材費などが必要な場合があります。
【直接 ※日曜日・祝日は休館。

◇ ◇
【市内在住の60歳以上の方
【中】関長瀬老人センター 06(8720)5853、FAX06(8724)9869

若江岩田駅前市民プラザの教室

【老舗糀屋に学ぶ発酵教室】
生の糀を使った味噌を作ります。
【6月9日(出)10時30分~12時・13時~14時30分 定各12人 ※6人未満の場合は中止。 料3500円 持味噌(2kg)が入る容器(650円で購入も可)、エプロン、手ふき
【体巡り心整うオーガニックハーブティー作り】
試飲しながらハーブを選び4、5杯分作ります。
【6月21日(出)11時~12時30分 定8人 料2000円 持エプロン、手ふき
◇ ◇
【市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 ※いずれも申込先着順。
【中】関岩江岩田駅前市民プラザ 072(967)6575(既兼用)

【老舗糀屋に学ぶ発酵教室】
生の糀を使った味噌を作ります。
【6月9日(出)10時30分~12時・13時~14時30分 定各12人 ※6人未満の場合は中止。 料3500円 持味噌(2kg)が入る容器(650円で購入も可)、エプロン、手ふき

◇ ◇
【市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 ※いずれも申込先着順。
【中】関岩江岩田駅前市民プラザ 072(967)6575(既兼用)

いきいきと生きるためにスマイルカレッジ

【6月14日(水)いきいきと生きるためのストレスマネジメント
【29日(水)言葉の力で、自分も元気、周りも元気に いきいずれも15時~16時30分
【市役所本庁舎18階会議室
【市内在住の方 定各30人(申込先着順)
【一時保育と手話通訳あり(開催日の10日前までに要予約)。
【基本事項(右下に掲載)と保育が必要な方は子どもの氏名・年齢を電話で(ファクス、Eメールも可)
【中】関人権啓発課 06(4309)3156、FAX06(4309)3823、✉jinkenkeihatsu@city.higashiosaka.lg.jp

就活ファクトリー東大阪の講座

【ポジティブシンキング】
【6月6日(水)14時~15時 対求職中の女性 定20人 ※オンラインで実施(Zoomを使用)。
【CADの操作に触れてみよう~製造事務編】
【6月7日(水)14時~15時30分 対求職中の女性または39歳以下の男性 定8人
【今から始めよう!インターシッップ準備編】
【6月9日(金)14時~15時30分 対大学・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)。
【正しい敬語セミナー】
【6月12日(月)14時~15時30分 対大学・大学院・短大・専門学校の学生 定12人
◇ ◇
【いずれも申込先着順。
【中】関電話または直接(就活ファクトリー東大阪ウェブサイトからも可)
【中】関就活ファクトリー東大阪 06(4306)5360、FAX06(4306)5160

【6月6日(水)14時~15時 対求職中の女性 定20人 ※オンラインで実施(Zoomを使用)。
【CADの操作に触れてみよう~製造事務編】
【6月7日(水)14時~15時30分 対求職中の女性または39歳以下の男性 定8人

【今から始めよう!インターシッップ準備編】
【6月9日(金)14時~15時30分 対大学・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)。

【正しい敬語セミナー】
【6月12日(月)14時~15時30分 対大学・大学院・短大・専門学校の学生 定12人

◇ ◇
【いずれも申込先着順。
【中】関電話または直接(就活ファクトリー東大阪ウェブサイトからも可)
【中】関就活ファクトリー東大阪 06(4306)5360、FAX06(4306)5160

角田総合老人センターの教室

【ワンコイン生活サポーター養成講座】

日常生活の困りごとを手伝う援助者の養成講座です。
【6月9日(金)13時~16時 対市内在住・在勤(いずれか)の方 定20人(申込先着順)
【500円
【基本事項(下に掲載)と市内在勤の方は勤務先・住所を電話で(ファクス、直接も可)
【楽しくトライ体操】
【6月16日(金)10時~11時 対市内在住の60歳以上の方 定35人(抽選)
【6月5日(月)~9日(金)に電話または直接

【6月16日(金)10時~11時 対市内在住の60歳以上の方 定35人(抽選)
【6月5日(月)~9日(金)に電話または直接

【鍼灸師が教える健康運動】
【6月19日(月)13時~14時 対市内在住の60歳以上の方 定25人(申込先着順)
【6月7日(水)から電話または直接

【姿勢改善教室】
【6月21日(水)・7月12日(水)・8月23日(水)・9月13日(水)10時30分~11時30分(計4日間)
【市内在住の60歳以上の方 定16人(抽選) 料300円
【6月1日(水)~14日(水)に電話または直接

【みんなの体操ひろば(ヨガ)】
【6月23日(金)・7月28日(金)10時~11時30分
【市内在住の60歳以上の方 定各25人(申込先着順)
【6月2日(金)から電話または直接

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

高井田老人センターの教室

【レクリエーションボランティア実践講座(色々々棒編)】

棒を使ったレクリエーションを学びます。
【6月14日(水)13時~14時 定10人

【牛乳パックトレイ】

牛乳パックを使ってアクセサリなどを入れるトレイを作ります。
【6月21日(水)13時30分~15時 定20人(申込先着順)
【50円
◇ ◇
【市内在住の60歳以上の方 ※いずれも申込先着順。
【6月1日(水)から電話または直接

【中】関市社会福祉協議会内高井田老人センター 06(8789)3751、FAX06(8789)9174



●記号の見方

【時】とき 【所】ところ 【対】対象 【定】定員・定数 【内】内容 【料】料金(表示のないものは無料) 【持】持ち物 【申】申込方法、申込み先など 【問】問合せ先 【E】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

募集

会計年度任用職員

次のとおり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。任用開始時期や対象、選考方法、勤務条件、申込方法など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。
各担当課へお問合せください。

【各申込期限までに郵送または直接
※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)。



【幼稚園型認定こども園パート保育士】

幼稚園型認定こども園における延長保育業務です。
【1人
【中】関学校 06(4309)3270、FAX06(4309)3838

【部活動指導員】

市立中学校、義務教育学校後期課程の部活動の指導、大会などの引率、用具・施設の点検・整理などの業務です。
【3人
【中】関学校 06(4309)3269、FAX06(4309)3838

【スクールヘルパー】

市立小・中学校における障害のある子どもの支援業務です。
【12人
【中】関学校 06(4309)3269、FAX06(4309)3838

【生活保護関係職員 医療扶助適正化推進員】

生活福祉課または福祉事務所での業務です。
【1人
【中】関生活福祉課 06(4309)3226、FAX06(4309)3848

【高度専門業務員(薬学・獣医師)】

食品衛生に関する業務です。
【1人
【6月5日(月)(必着)まで
【中】関保健所食品衛生課 072(960)3803、FAX072(960)3807

【スクラム作業員】

文書を折る・封入やデータ入力などの事務補助業務です。
【療育手帳を持っている方
【1人
【6月16日(金)(必着)まで
【中】関人事課 06(4309)3116、FAX06(4309)3819

【保育士・保育教諭(日中・支援・朝夕)】

保育所、子育て支援センターおよび幼保連携型認定こども園における日中の保育・子育て支援業務および朝夕延長保育業務です(一時預かり含む)。
【若干名
【6月30日(金)(必着)まで
【中】関保育課 06(4309)3196、FAX06(4309)3817



# お知らせ コーナー

## 学ぶ

### 八戸の里老人センターの教室

#### 【キャッシュレスってなに】

6月14日(水)13時30分～14時30分  
5月24日(水)から

#### 【健康講座「らくらく体操」】

6月28日(水)13時～14時 6月1日(木)から 持タオル

市内在住の60歳以上の方 20人 ※いずれも申込先着順。各申込開始日から電話または直接  
〒806-6220、FAX06(6724)6738

### 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。

6月21日～7月19日・9月13日の水曜日10時～11時30分(計6日間)  
市役所本庁舎7階会議室 全日程参加でき、市内在住の発達に課題のある4歳児～6歳児の保護者 6人(申込先着順) ※就学前乳幼児の保育あり(要予約)。6月13日(水)までに電話で ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。お問合わせください。

地域支援課 06(4309)3252、FAX06(4309)3818

### 長瀬青少年センターの教室

#### 【子育て教室～子育ての輪】

少人数のグループで子育ての不安や悩みを話しあいます。

6月14日(水)・28日(水)10時～11時45分(12時以降に個別相談あり) ※個別相談は要予約。子育て中の方

#### 【手話歌教室】

6月17日～来年1月の土曜日15時30分～17時(原則月1回で計10日間) 小学生以上の方 15人(抽選) 1000円 基本事項(14面に掲載)を6月10日(出)(必着)までにハガキまたはファクスで

〒577-0832長瀬町3-7-40 長瀬青少年センター 06(6727)1200、FAX06(6729)9787

### 創業支援&起業家交流会

#### 【創業塾】

7月8日～29日の土曜日10時～15時(計4日間) ビジネスプラン作成、販売促進戦略、事例発表、資金調達、税務・労務に関する知識 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。

#### 【悩みを解決・仲間を作る起業家交流会】

8月5日(土)13時～17時 講義、グループワーク、起業の悩み解決策発表 1000円

市民多目的センター 創業をめざしているまたは創業して間もない方 30人(申込先着順) 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。

東大阪商工会議所 06(6722)1151、FAX06(6725)3611 産業総務課 06(4309)3174、FAX06(4309)3846



### くらしの～緊急度レベル★★★★★

## 緊急「定期購入」に関する トラブルが急増!

**事例** インターネット広告で「初回格安」と表示のあった化粧品を購入した。一度だけのお試しのつもりが定期購入だった。

**解説** インターネット通販のサブプリメントや化粧品の定期購入の相談が後を絶ちません。

最近では、「いつでも解約できると表示があるので定期購入の契約をしたが、いざ解約しようとする、解約専用電話がつかまらない」という相談のほか、「次回発送日の10日前までに連絡が必要」、「約1万円の解約手数料が必要」といった解約条件がつけられたという相談が多いです。ウェブサ

イトでは、「定期縛りなし」、「いつでも解約できる」と広告に表示されていても、実際には容易に解約できないケースもあります。

通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。インターネット通販の場合は、「特定商取引法に基づく表示」として詳しい契約条件をウェブサイト上に必ず記載するよう法律で定められています。契約する前に「特定商取引法に基づく表示」を確認し、内容を十分に吟味したうえで購入しましょう。

消費生活センター 072(965)0102、FAX072(962)9385

### 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 20人(申込先着順) 一般1000円、高校生以下の方500円 ※ボールの貸出しあり(500円)。電話または直接  
花園中央公園管理事務所(8時30分～17時30分) 072(960)3426、FAX072(960)3427

### 農業体験プログラム～THE米

田植えや収穫、調理を通して、農業を体験します。

6月25日(日)10時～12時 ※12月中旬までに計3日間程度実施予定。  
市内農地など 市内在住の小学生以下の子どもの保護者 15組(抽選) ※最大50人。1組1500円(収穫した白米5kg付き) 着替え、手袋、タオル、帽子、飲み物 基本事項(14面に掲載)と参加者全員の氏名・年齢、保護者の携帯電話番号を6月12日(月)(消印有効)までに往復ハガキで

〒577-8521市役所農政課 06(4309)3180、FAX06(4309)3846

### 五条老人センターの催し&教室

#### 【ミックスみゅーじっく体操】

6月9日(金)・23日(金)・7月14日(金)・28日(金)10時～11時30分(計4日間) 20人

#### 【エンジョイ～体操とゲーム】

6月12日(月)・7月10日(月)10時～11時30分(計2日間) 21人

【楽しくトライ体操(ダンシングフローバー)】

6月19日(月)10時～11時30分 20人

#### 【みんなの体操ひろば なかよし】

6月26日(月)・7月24日(月)10時～11時30分(計2日間) 20人

市内在住の60歳以上の方 ※いずれも抽選。6月1日(水)～6日(火)に電話または直接

〒572-0725五条老人センター 072(985)3751、FAX072(986)7592

### 市民ふれあいホールの教室

#### 【ZUMBA GOLD】

毎週金曜日11時10分～12時 18歳以上の女性 30人 3960円(月4回)

#### 【JAZZ HIP HOP (KAEDEクラス)】

7月1日から毎週土曜日9時30分～10時30分 小学生～中学生 20人 4400円(月4回)

#### 【JAZZダンス(KAEDEクラス)】

7月1日から毎週土曜日10時45分～11時45分 16歳以上の方 20人 4400円(月4回)

※いずれも申込先着順で体験1回500円(JAZZ HIP HOPとJAZZダンスの体験会は6月17日(出)・24日(出))。電話  
市民ふれあいホール 072(982)6563(FAX兼用)

### 中河内地域若者サポートステーションの教室

#### 【面接の受け方セミナー】

6月13日(火)14時～17時 10人 6月12日(月)までに電話で

#### 【仕事で使えるパソコン講座】

6月21日(水)10時～13時＝ワード 21日(水)14時～16時30分＝パワーポイント 30日(金)10時～15時＝エクセル 中河内地域若者サポートステーション(高井田元町2) 各3人 6月1日(水)～各実施日の前日に電話で

#### 【ビジネスマナーを身につけるセミナー】

6月27日(火)14時～16時 10人 6月12日(月)までに電話で

※いずれも申込先着順。  
中河内地域若者サポートステーション 06(6787)2008、FAX06(6787)2018 労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

79



市立東大阪医療センター  
腎臓内科

藤村 龍太 部長代理

## まなぼう腎臓 まもろう腎臓

「おしっこ」を作る地味な臓器。それが腎臓の一般的な印象でしょうか。普段意識しない「腎臓」に世界中の研究者が今熱い注目を集めており、腎臓はあなた自身の寿命を決める人体の「司令塔」であることがわかってきました。その中でもノーベル賞になったオートファジーという機構は腎臓を長持ちさせる上で非常に重要です。オートファジーとは細胞内のゴミ処理や資源のリサイクルを行うのに役立っており、細胞を若く保とうとします。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病ではオートファジーが適切に稼働せず、結果的に腎臓の細胞にダメージを与えて、老化を加速させます。超高齢社会の今、慢性腎臓病(CKD)は成人の8人に1人が罹患

しており、生活習慣病が増加する中、現代の新たな国民病として認知されています。CKDのごく初期は自覚症状がなく、検尿や採血検査で初めて気づくことがほとんどです。早期発見・早期介入により食事や運動などの生活習慣を是正して腎臓を守ることが健康長寿の秘訣です。健診などで異常を指摘されましたら、速やかに医療機関を受診してください。



(地独)市立東大阪医療センター事務局地域医療連携室 06(6781)5101、FAX06(6781)2194



# 催し

## ゆうゆう倶楽部

6月17日(日)13時～15時30分 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定60人(当日先着順) 唱歌・アコーディオン・ピアノの共演

6月17日(日)13時～15時30分 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定60人(当日先着順) 唱歌・アコーディオン・ピアノの共演

6月17日(日)13時～15時30分 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定60人(当日先着順) 唱歌・アコーディオン・ピアノの共演

6月17日(日)13時～15時30分 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定60人(当日先着順) 唱歌・アコーディオン・ピアノの共演

6月17日(日)13時～15時30分 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定60人(当日先着順) 唱歌・アコーディオン・ピアノの共演



6月24日(日)10時～12時・14時～16時 小学生以上の方 ※小学生は保護者要参加。定各10人(抽選) ※汚れてもよい服装で参加してください。500円 基本事項(14面に掲載)と希望時間、参加者全員の氏名・年齢を6月10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からも可) ※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。

6月24日(日)10時～12時・14時～16時 小学生以上の方 ※小学生は保護者要参加。定各10人(抽選) ※汚れてもよい服装で参加してください。500円 基本事項(14面に掲載)と希望時間、参加者全員の氏名・年齢を6月10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からも可) ※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。



## 草花らんまんハイキング

枚岡公園からアジサイ園をたどり、草花を楽しみます(往復約8km)。

6月24日(日)9時30分～16時 ※前日17時の天気予報で当日の降水確率が60%以上の場合は中止。定15人(申込先着順) 中学生以上の方=300円 小学生以下の方=100円 弁当、飲み物、雨具 6月1日(日)10時から電話で

6月24日(日)9時30分～16時 ※前日17時の天気予報で当日の降水確率が60%以上の場合は中止。定15人(申込先着順) 中学生以上の方=300円 小学生以下の方=100円 弁当、飲み物、雨具 6月1日(日)10時から電話で

## 夏季市民グラウンド・ゴルフ大会

7月21日(金) (受付は8時15分から) ※雨天時は28日(金)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60人(申込先着順) 300円 6月22日(日)10時～11時に市文化創造館に直接

7月21日(金) (受付は8時15分から) ※雨天時は28日(金)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60人(申込先着順) 300円 6月22日(日)10時～11時に市文化創造館に直接

## 市民バレーボール大会 9人制女子の部

7月2日(日) =東大阪アリーナ/ママさんの部 1日目・シニアの部・一般女子の部 9日(日)=東体育館/ママさんの部 2日目 ☆いずれも9時～21時 市内在住・在勤(いずれか)の女性(高校生以下を除く)または市バレーボール協会登録者 1000円 6月16日(金)までに電話で ※6月22日(日)19時30分から東体育館で抽選会を開催。

7月2日(日) =東大阪アリーナ/ママさんの部 1日目・シニアの部・一般女子の部 9日(日)=東体育館/ママさんの部 2日目 ☆いずれも9時～21時 市内在住・在勤(いずれか)の女性(高校生以下を除く)または市バレーボール協会登録者 1000円 6月16日(金)までに電話で ※6月22日(日)19時30分から東体育館で抽選会を開催。



# FC大阪 ホームゲームに無料招待

明治安田生命J3リーグのホームゲーム(FC大阪対FC琉球戦)に市民の皆さんを無料で招待します。

6月18日(日)17時から 市花園ラグビー場 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定500人(抽選)

6月11日(日)23時59分までに申込専用ウェブサイトから(右のコードからアクセス可) ※JリーグID利用登録(無料)が必要。



6月18日(日)17時から 市花園ラグビー場 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定500人(抽選)

6月18日(日)17時から 市花園ラグビー場 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定500人(抽選)



## 55歳以上のシニア向け仕事説明会

6月16日(金)13時30分～15時30分 夢広場(布施駅前) 求職中の55歳以上の方 定30人(申込先着順) 電話または市ウェブサイト

6月16日(金)13時30分～15時30分 夢広場(布施駅前) 求職中の55歳以上の方 定30人(申込先着順) 電話または市ウェブサイト

## 旧河澄家の催し

6月22日(日)～7月17日(日)9時30分～16時30分 ※申込不要。

6月22日(日)～7月17日(日)9時30分～16時30分 ※申込不要。

6月22日(日)～7月17日(日)9時30分～16時30分 ※申込不要。

6月22日(日)～7月17日(日)9時30分～16時30分 ※申込不要。



## 四条図書館の催し

### 【四条寄席～花園で笑おう】

6月8日(木)14時～15時 花園図書館 小学生以上の方 定50人(申込先着順) 桂紋四郎さんによる落語会 ※途中入場不可。500円 電話または直接



6月8日(木)14時～15時 花園図書館 小学生以上の方 定50人(申込先着順) 桂紋四郎さんによる落語会 ※途中入場不可。500円 電話または直接

## 【けいそう土コースターを作る】



7月29日(日)11時～12時40分・13時～14時40分・14時～15時40分・15時～16時40分 市文化創造館創造支援室 ※小学生以下は保護者同伴。定各20人(申込先着順) 300円 絵具 パックスまたは直接(文化創造館ウェブサイトからも可) ※1申込み4人まで。

7月29日(日)11時～12時40分・13時～14時40分・14時～15時40分・15時～16時40分 市文化創造館創造支援室 ※小学生以下は保護者同伴。定各20人(申込先着順) 300円 絵具 パックスまたは直接(文化創造館ウェブサイトからも可) ※1申込み4人まで。

7月29日(日)11時～12時40分・13時～14時40分・14時～15時40分・15時～16時40分 市文化創造館創造支援室 ※小学生以下は保護者同伴。定各20人(申込先着順) 300円 絵具 パックスまたは直接(文化創造館ウェブサイトからも可) ※1申込み4人まで。



7月29日(日)11時～12時40分・13時～14時40分・14時～15時40分・15時～16時40分 市文化創造館創造支援室 ※小学生以下は保護者同伴。定各20人(申込先着順) 300円 絵具 パックスまたは直接(文化創造館ウェブサイトからも可) ※1申込み4人まで。

7月29日(日)11時～12時40分・13時～14時40分・14時～15時40分・15時～16時40分 市文化創造館創造支援室 ※小学生以下は保護者同伴。定各20人(申込先着順) 300円 絵具 パックスまたは直接(文化創造館ウェブサイトからも可) ※1申込み4人まで。



# 楽しい催しがいっぱい！ 文化創造館の催し&講座

【アフタヌーンコンサートvol.19】 マリンバのコンサートを開催します。 7月22日(日)14時開演 市文化創造館多目的室 定80人(抽選) ※未就学児入場不可。 基本事項(14面に掲載)と希望人数、同伴者の氏名を6月23日(金)(必着)までに往復ハガキで ※1申込み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。

7月22日(日)14時開演 市文化創造館多目的室 定80人(抽選) ※未就学児入場不可。 基本事項(14面に掲載)と希望人数、同伴者の氏名を6月23日(金)(必着)までに往復ハガキで ※1申込み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。

7月22日(日)14時開演 市文化創造館多目的室 定80人(抽選) ※未就学児入場不可。 基本事項(14面に掲載)と希望人数、同伴者の氏名を6月23日(金)(必着)までに往復ハガキで ※1申込み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。

