



特集
ひがしおおさか
地方創生ラウンドテーブル

新年のごあいさつ



市長
野田 義和

明けましておめでとうございます。

昨年は大阪・関西万博が開催され、春、夏、秋の大坂ウィークでは、「ALL 東大阪 まちの誇り～みんなが主役、つなぐ未来へ、めざすウェルビーイング～」をテーマにさまざまな魅力あふれるコンテンツを発信し、大きな反響がありました。また72社の市内企業が大阪ヘルスケアパビリオン内の「リボーンチャレンジ」に出演し、未来社会を見据えた製品や技術などを国内外に広く発信する貴重な機会となりました。

本市では、次世代の投資を加速させるため、東大阪版子どもファーストロードマップを策定しております。令和8年4月からは2歳児の保育料無償化を実施し、子育て家庭の負担を軽減することで、子どもファーストの理念をさらに具体化してまいります。

これからも子どもや高齢者が安心して暮らせる福祉や防災体制の充実に努め、市民一人ひとりが暮らしやすさを感じられるまちづくりを進めるとともに、全ての世代が健やかに成長・活動できる環境を整え、活力あふれる東大阪の実現に向けて全力で取り組んでまいります。

結びに、本年が皆様にとりまして実り多く、飛躍の一年となりますことを心より祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

明けましておめでとうございます。

市民の皆さんにおかれましては、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年も長期化する円安やコメ価格をはじめとする物価の高騰などにより、市民生活は引き続き厳しい一年となりました。また、全国各地で地震や大型台風、集中豪雨などの自然災害が相次ぎました。

本年3月11日には東日本大震災から15年を迎えます。この教訓を胸に市民の皆さんには防災意識の向上をはじめ、災害に対する日頃からの備えや避難所の再確認などをお願い申し上げます。

市民の皆さんおひとりの声こそがまちを前に進める原動力です。市議会をいたしましても、その声をしっかりと受けとめながら安全で安心して暮らせるまちづくりに向け、行政と協調し、ときには意見交換しながら、市政の発展に誠心誠意取り組んでまいります。

結びにあたり、今年の干支である「丙午」は新たな挑戦に向けて力強く踏み出す年といわれています。本年が皆様にとりまして希望に満ちた飛躍の一年となりますよう心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



議長
松川 啓子

Topic

- 休日急病診療所 12月28日(日)~1月4日(日)も診療します ————— 4
- 電子母子手帳アプリ「おやこ手帳」 東大阪市 みんなではぐく～む ————— 5
- あなたのチカラが、未来をつくる 市職員を募集 ————— 6

市政だよりのタイトルには、東大阪フォントを使用しています。東大阪フォントは、企業同士のつながりや東大阪で生まれる部品がつながることでさまざまな製品となり、世界をつなげていることをイメージした、オリジナルのフォントです。





「未来のまち」の会と

市では、まちのことを「自分ごと化」して、話しあう市民参加型の会議「ひがしおおさか地方創生ラウンドテーブル」を令和5年度から開催しています。

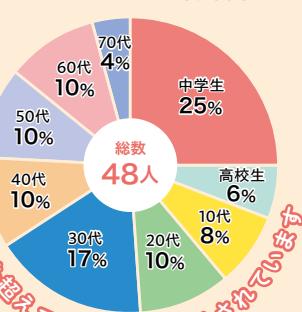
会議でいただいた意見は市政の運営に活用し、市民と市による、よりよいまちづくりが進んでいます。

問い合わせ課 06(4309)3101、FAX06(4309)3826

ひがしおおさか地方創生ラウンドテーブルって？

ひがしおおさか地方創生ラウンドテーブルは、住民基本台帳から無作為抽出により選ばれた市民と、公募により参加していただいた市内在住・在学の中学生・高校生からなる会議体です。地域の課題を市民一人ひとりが「自分ごと化」して考えることで、個人・地域・行政それぞれができることを見つけ、みんなが共創しながら、よりよいまちとなるよう解決策を探ります。

参加委員の構成(今年度)



まだを超えて出た意見が反映されています



市民からの提案で取組みが実現

市民委員からいただいた意見を市の施策へ反映し、さまざまな取組みが実現しています。会議で提案のあった「子ども・若者居場所づくりの推進」については、市が今後新たに集中的に取り組む施策の1つとして、「子どもファーストロードマップ」へ掲載しました。



多世代の人たちが
自由に過ごせる
場所があるといいな



交通ルールを
身に付けて
安全なまちにしたい



子どもが楽しく
安全に遊べる
公園だといいな



市役所本庁舎22階展望フロアを
リニューアル



スクールマン交通安全教室の充実



八戸の里公園をリニューアル

幼稚向け遊具を配置した芝生広場エリアを設けるなど、子どもから大人まで、それぞれの過ごし方・楽しみ方を見つけてもらえる空間にリニューアルしました(24面参照)。

交通安全の啓発を目的に、市立中学校・高校で実施するスクールマン交通安全教室の実施頻度を増やし、全ての生徒が学校在籍中に受講できるようになりました。

八戸の里公園に大型複合遊具を新設し、砂場や遊具のある子ども広場も全面リニューアルしました。子どもたちがのびのび遊べる空間となっています。

▶▶▶ほかにも

市立図書館やイコラム(男女共同参画センター)に自習スペースを設置、駅前広場を活用したイベントを開催など



今年度のテーマは「子ども・若者が夢を叶えられるまちづくり」

例

年「子どもファースト」をテーマの軸としており、今年度は「子ども・若者が夢や希望をもつためには何が必要か?」「まち全体での子育て・若者支援とは?」という内容について、市民委員の間で意見交換しながら議論を深めました。さまざまな視点で多角的に考えることで、子ども・若者当事者だけでなく、参加した市民一人ひとりが、自分ごととしてテーマと向きあいました。

今年度の会議で出た意見をまとめた提案書は完成次第、市ウェブサイトに掲載予定です(4月ごろ掲載予定)。



市ウェブサイト



これまでのテーマ

令和5年度 「子どもファースト」なまちづくり

令和6年度 子どもファースト実現と高齢者のウェルビーイング(生きがいや幸福感)向上の両立をめざしたまちづくり

Interview 市民委員の声

松野 優寿稀さん
高校生自分の意見を
言える場所

最初はとても緊張しましたが、会議はアットホームな雰囲気なので、人前で自分の意見を言うことにも慣れました。価値観の違う人が集まっているため、自分の当たり前が覆されることもあり、おもしろいです。自分が経験していないことは現実味がわきづらいけれど、この会議を通じてさまざまな背景をもつ方と出会い、以前よりも身近なことのように感じます。

子どものころから行政について知れる機会があればいいなと思ったし、東大阪市に住んでいる人が、今後も住み続けたいと思えるまちになればいいなと思います。

子育て世代が
住みやすいまちになれば

市政や行政は“お堅い”イメージがあり、距離を感じていましたが、実際会議に参加してみると、そのイメージが変わりました。自分と同じ子育て中の方や若い方もしっかりした意見をもっていて、「まちを変えたい・よりよくしたい」という意気込みを感じます。子育て支援のためには、補助金など金銭的な面も大切だとは思いますが、子どもの遊び場を増やすなど、環境面も整備して子育て世代が住みやすいまちになればほしいです。

植田 瑞季さん
30代露口 義則さん
60代“人生が変わる”
経験に

昨年仕事を定年退職し、これから的人生で新たな発見・体験をしたいと思い参加しました。会議では不登校の問題など、自分の知らなかつた現状を知りました。また、夢を叶えるには環境が大事だけれど、なかなか夢を叶えられない若者たちがいるなかで、どんな支援ができるのかを考えるきっかけになりました。

学生や若い世代の方から、自分ではもっていない考え方や価値観を聞いて、刺激になっています。住んでいてよかったと思えるまち、子どもや若者をバックアップできるまちになるために、少しでも自分の意見が役に立てばと思っています。

対談

子どもたちが“ふるさと”と思える東大阪に

ひがしおおさか地方創生ラウンドテーブルでコーディネーターを務める伊藤伸理事と、

野田市長が東大阪の未来について語りあいました。

当事者の生の声を聞く

伊藤理事 50万人規模の都市で、抽選で誰が来るかわからない状況で、多様な年齢・性別・属性の市民から意見を聞こうとされたことが最大の特徴だと思います。加えて、テーマ軸を変えずに会議をしている自治体は初めて。あえて継続的に取り上げることで深掘りし、さらに新たにつくる「(仮称)東大阪市子ども・若者計画」に会議で出た議論や提案を盛り込もうとしている、これも大きな特徴です。

野田市長 「子どもファースト」というテーマ軸で3年続けて会議をしたことは、本当にすごくよかったです。参加委員にも自分ごととして考えていただき、さまざまなご意見により、市としても深掘りすることができました。次に続く大きな財産になったと思います。

伊藤理事 「子どもファースト」に関して議論するうえで当事者の意見を聞くために、市からの提案で中高生の委員を公募しました。当事者の生の声というのが、実はそんなに聞けていなかったなど。会議に参加している子が、この場を自分の夢や目標につなげられたという話を聞いて、まさに子どもが参加することの大きなメリットを感じました。参加市民に地域課題を自分ごととして捉えていただき、市民・地域・行政で解決する、その両方を今後も実現してもらいたいです。

これからのまちづくり

野田市長 子どもたちはみんな生まれたときに1本の“わらしへ”を持っている。ただ世の中には自分の手でわらしへ持てない子もいる。まず我々はそのわらしへを落すことのないようにしてあげる。そしてそのわらしへを持って、どこにでも行けるような社会の仕組みをつくるのが大人の仕事だと思っています。もう1つ、子どもたちが大人になっても「自分のふるさとは東大阪だ」と思えるようなまちづくりをこれからできればと考えています。

伊藤理事 せっかく市の計画に市民の意見を入れ込むことを目的として会議をしているので、行政っぽくない計画にしてほしいですね。会議の場で、その瞬間に出てくる言葉の方が本質に近いなと感じます。それができているのが今の東大阪な気がしますし、それをうまく引き取ってもらいたいですね。会議に対する市の前のめり感、これは市民に寄り添う1つの証だと思います。この姿勢は市全体でもち続続けることが重要だと思います。

野田市長 中学生ぐらいの子どもたちにも読んで感想を口に出してもらえる、そんな計画にしたいです。今回の会議では子どもたちからたくさんの気づきをもらったし、これからまちづくりに必要不可欠な1つのツールになってきました。ずっと積み重ねていくと、とてつもない行政力を生み出すものになるとと思います。子ども以外にもいろんなテーマを考えながら、この会議は続けていきたいと思っています。

(一社)構想日本 総括ディレクター

伊藤 伸理事



東大阪市長

野田 義和



休日急病診療所

12月28日(日)～1月4日(日)も診療します

年末年始は市内の多くの医療機関が休診になるため、市では、医師会・歯科医師会・薬剤師会の協力により、休日急病診療所で診療を行います。

診療日時 12月28日(日)～1月4日(日)10時～11時30分・13時～16時30分
診療科目 内科、小児科、歯科
※1月3日は土曜日ですが、年末年始の診療体制となるため夜間診療(18時～20時30分)は行いません。

◆院内感染防止対策

△待合場所が限られるため自家用車内や屋外でお待ちいただくことがあります △診療所に入ることは必ずマスクを着用してください(乳幼児を除く)

◆受診の際はご協力を

診療が円滑に行えるよう、次のことにご協力ください。

△必ず診療受付時間内にお越し下さい △マイナ保険証や資格確認書、子ども医療証などを必ず

持参してください。提示がない場合は10割診療になります △治療費は休日加算されるため、平日の診療に比べて割高になります △支払いは現金払いのみです △往診はできません △事前予約はできません △混雑が予想されますので、あらかじめご了承ください △近隣の迷惑になるので、路上駐車はおやめください

△ 所間休日急病診療所(西岩田4)

06(6789)1121、FAX06(6789)0178

年末年始期間の医療体制

◆小児二次救急

市では、各病院間で診療日を調整し、休日急病診療所とも連携をとりながら、小児科の救急医療に対応します。12月27日(土)～1月4日(日)の中河内地域の小児二次救急医療体制は表のとおりです。※各医療機関へ事前に問合せのう

え、受診してください。

◆外来医療機関

12月27日(土)～1月4日(日)の期間中に外来受診ができる医療機関一覧を12月26日(金)に市ウェブサイトで掲載します。



※受診の際は必ず事前に電話などで受付時間などを確認し、マスクを着用したうえで受診してください(乳幼児を除く)。

問地域健康企画課 072(960)3801、FAX072(960)3806

緊急時の電話相談

救急安心センターおおさか

#7119 または 06(6582)7119

病気やケガで迷ったときや、どこの病院へ行ったらいいのかわからないときは、医師、看護師、相談員が24時間体制で病院の案内および救急医療相談に応じます

小児救急電話相談

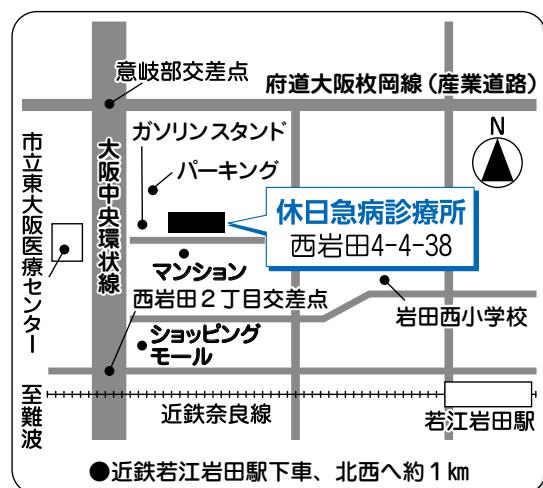
#8000 または 06(6765)3650

夜間(19時～翌日8時)の子どもの急病時に看護師が相談に応じます

表 年末年始の中河内地域での小児二次救急医療体制

医療機関	12月					1月			
	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
市立東大阪医療センター (西岩田3-4-5) 06(6781)5101		◇			◇		◇		◇
河内総合病院 (横枕1-31) 072(965)0731						○			
八尾市立病院 (八尾市龍華町1-3-1) 072(922)0881	○			○				○	
若草第一病院 (若草町1-6) 072(988)1409				▲					
大阪旭ごども病院 (大阪市旭区新森4-13-17) 06(6952)4771		●	▲		●	●	●		●

※診療時間は ◇印=19時～翌日8時、 ○印=9時～翌日8時、 ●印=9時～19時、 ▲印=9時～翌日9時。



申請はお済みですか

医療費助成制度

医療証の申請はお済みですか。次に該当する方は申請してください。※生活保護受給者は除く。

子ども医療費助成制度

市内在住の健康保険加入者のうち、18歳到達後の最初の3ヶ月31日までの子ども

ひとり親家庭医療費助成制度

市内在住の健康保険加入者のうち、次に掲げる子で、18歳到達後の最初の3ヶ月31日までの子ども

オレオレ詐欺対策～電話で警察官を名乗る者でも、お金を要求する話があれば、まずは電話を切り、家族や警察に相談しましょう 一東大阪市治安対策本部一

その子を監護している父、母またはその子を養育している養育者で、所得が所得制限額未満の方



△父母が婚姻を解消した子または母が婚姻によらないで出産した子 △父または母が死亡した子 △父または母が重度障害の状態にある子 △父または母が生死不明である子 △父または母から引き続き1年以上遺棄されている子 △父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている子 △

父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた子

重度障害者医療費助成制度

市内に住所を有している(住所地特例制度あり)健保加入者のうち、所得が所得制限額以下でのいずれかに該当する方



△身体障害者手帳1級または2級をお持ちの方 △療育手帳(A)をお持ちの方 △療育手帳(B1)と身体障害者手帳の両方をお持ち

の方 △精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方 △障害年金1級または特別児童扶養手当1級に相当する方で、特定医療費(指定難病)受給者証または特定疾患医療受給者証をお持ちの方



詳しくは、市ウェブサイトをご覧いただか、お問合せください。

問医療助成課 06(4309)3166、FAX06(4309)3805



1/5 スタート！

電子母子手帳アプリ「おやこ手帳」 東大阪市 みんなではぐく～む



※1月5日(月)からダウンロードできます。

市では1月から、妊婦健康診査や乳幼児健康診査の記録、予防接種のスケジュール管理、地域の子育てイベント情報などをひと目で確認できる電子母子手帳アプリ「おやこ手帳」の提供を開始します。紙の母子健康手帳も引き続き交付しますので、あわせてご活用ください。

なお、妊婦健康診査・乳幼児健康診査の受診時や予防接種時には紙の母子健康手帳の持参が必要です。

おやこ手帳ではこんなことができます！

● 母子健康手帳の記録をスマホで管理

妊婦健康診査や乳幼児健康診査の結果をアプリ内に登録することで、妊娠中の体重や乳幼児の発育曲線を記録・管理でき、ひと目で成長がわかります。

○母子保健課 072(970)5820、FAX072(960)3809

● 産後ケア事業のデジタルクーポンが使える

これまで、産後ケア事業の利用申請を行う場合、保健センターの窓口で申請情報の記入が必要でしたが、事前にスマートフォンから申請を行うことができるようになります（申請後、保健センターでの面談が必要です）。面談後、スマートフォンに産後ケア施設で使用できるデジタルクーポンが届きます。

○母子保健課

● 予防接種スケジュールを自動で作成

登録した子どもの生年月日にあわせて最適な予防接種のスケジュールを自動で作成し、種類の多い予防接種のスケジュール管理をサポートします。※接種を受けるためには医療機関への予約が必要。

○感染症対策課 072(960)3805、FAX072(960)3809

● 公立教育・保育施設の一時預かり予約ができる

1月19日(月)8時から、公立教育・保育施設の一時預かりの予約がアプリからでもできるようになります。予約を行うためには、必ず各保育施設での事前登録(面接)が必要です。※電話での予約も可能。

区分	施設	予約受付
保育	●保育所 ●幼保連携型認定こども園 ●子育て支援センター	利用日の2週間前の8時から ※2月2日(月)利用分以降。
教育	●幼稚園型認定こども園	利用日の1か月前の8時から ※2月18日(月)利用分以降。

○保育 = 保育課 06(4309)3196、FAX06(4309)3225 ○教育 = 学校教育推進室 06(4309)3270、FAX06(4309)3838

● 子育てイベントや講座などの情報を検索、予約もできる

子育て支援センターなどで行われるイベントや講座の情報がアプリから検索できます。予約が必要なイベントなどはそのまま予約ができます。

○子どもすこやか部施設給付課 06(4309)3302、FAX06(4309)3817

アプリのダウンロードは[こちら](#)から



iPhone



Android

※1月5日(月)からダウンロードできます。



小児定期予防接種 デジタル予診票サービスが 始まります

1月から一部の医療機関で小児定期予防接種の予診票をスマートフォンで作成し提出できるようになります。対象の子どもがいる世帯には、登録用の二次元コードを記載した案内通知を12月中旬から順次送付しています(1月～3月は、令和7年11月～令和8年1月生まれの子どもが利用対象です)。

※デジタル予診票が使用できる医療機関など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。



○感染症対策課

令和8年度保育施設入所児童を募集 申込みは郵送で



令和8年度の保育施設への入所児童(0歳児)を募集します。同時に1歳児～5歳児の追加選考も受け付けます。

昨年までに申込みをしている方再度申込みが必要です。転園する場合も同期間に内に申込みが必要ですので、ご注意ください。

なお、市外の保育施設への入所を希望する場合は、希望年度ごとに申込みが必要です。また、書類

の不足などにより受付できない場合もありますので、余裕をもって申し込んでください。

■令和7年4月2日～令和8年2月3日に生まれた子どもがいて、保育を必要とする事情がある方※1歳児～5歳児で申込む方は、6歳未満(就学前教育)の子どもがいて保育を必要とする事情がある方が対象。

■申込書と必要書類を1月5日

(月)～2月6日(金)(必着)に郵送または施設利用相談課・福祉事務所に設置している提出ボックスへ投函(市電子申請システムも可)※市電子申請システムで申請する場合、別途原本の提出が必要な書類があります。申込書は市ウェブサイトからダウンロード可。施設利用相談課、福祉事務所でも配付。申込書には日

中連絡が取れる連絡先を記入してください。また、申込み者全員に受付控えを送付しますので、届かない場合はご連絡ください。相談は、可能な限り電話でお願いします。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

○〒577-8521市役所子どもすこやか部施設利用相談課 06(4309)3202、FAX06(4309)3817

あなたのチカラが、未来をつくる 市職員を募集



令和8年4月に採用する市職員を募集します。
各職種に必要な資格などは、必ず募集要項をご確認ください。
日本国籍の有無にかかわらず受験できます。申込みは原則としてインターネットでのみ受け付けます。



機械職の現場業務風景

心理職の相談業務風景



福祉・土木・建築・機械・心理・保健師

試験日 内▶1月11日(日)~25日(日)=基礎能力検査・事務能力検査(テストセンター方式) ▶1月25日(日)=集団討論 ▶1月26日(月)~30日(金)=性格検査(WEB方式) ▶2月上旬=個別面接

職種	採用予定人数	年齢
上級福祉	8人	昭和50年4月2日以降に生まれた方
上級土木	3人	
上級建築	3人	昭和50年4月2日~平成16年4月1日に生まれた方
上級機械	2人	
心理	2人	昭和50年4月2日以降に生まれた方
保健師	2人	平成3年4月2日以降に生まれた方

任期付短時間勤務職員

任用期間 令和8年4月1日~令和11年3月31日

◆事務(育児休業等欠員代替・マイナンバー制度に関する業務)

試験日 内▶1月11日(日)~25日(日)=基礎能力検査(テストセンター方式)

▶1月31日(土)・2月8日(日)=個別面接

◆学校給食調理員

試験日 内▶1月17日(土)=業務適性検査・体力測定 ▶2月3日(火)=個別面接

職種	採用予定人数	勤務形態
事務(育児休業等欠員代替)	21人	週31時間勤務(週4日)
事務(マイナンバー制度に関する業務)	6人	
学校給食調理員	4人	週30時間勤務(週5日)

*年齢は問いません。

一般職非常勤職員

任用期間 令和8年4月1日~令和9年3月31日 ※勤務成績に応じて1年を超えない範囲で再度任用することがあります。ただし、65歳に達する日以後の最初の3月31日を超えて再度の任用はできません。

試験日 内▶1月17日(土)=業務適性検査・体力測定 ▶2月2日(月)・3日(火)・4日(水)=個別面接

職種	採用予定人数	年齢	勤務形態
炊事作業員	3人	昭和36年4月2日~平成20年4月1日に生まれた方	週35時間勤務(週5日)
清掃作業員	8人		
学校校務員	3人		

全職種共通事項

合格発表(予定) 2月13日(金)

①1月7日(火)17時30分までに市ウェブサイトで

※個別面接の日程は、後日個別に通知します。募集要項は市ウェブサイトからダウンロード可。市役所本庁舎12階人事課・1階市政情報コーナー、行政サービスセンターでも交付。詳しくは、市ウェブサイトをご覧いただき、お問合せください。

問人事課 06(4309)3116、FAX06(4309)3819

AIオンデマンド乗合ライドシェア 「まいどトライド」運行中



市内東部エリアでAIオンデマンド乗合ライドシェア「まいどトライド」が運行しています。

「まいどトライド」は、運行エリア内の乗降スポット間を配車依頼に応じてAI(人工知能)が設定したルートで効率的に乗合運行を行うサービスです。

運行時間 月曜日~金曜日9時~18時(祝休日、年末年始(12月29日(月)~1月3日(土))を除く) ▶大人=500円 ▶小学生=250円 ▶未就学児=同乗者1人につき1人まで無料(2人目以降は小学生料金) **利用方法** MITT公式LINEまたは電話(050-1725-4453)で ※詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

問交通戦略室 06(4309)3216、FAX06(4309)3831



がんばれ、受験生 合格祈願マンホールカード台紙&缶バッジを配布

マンホールのふたは、丸い形状から落ちることはなく、また物事が「丸く収まる」ともいわれます。縁起のいいマンホールのふたをカードにしたマンホールカードをお守りとして持ち歩けるようにマンホールカード台紙を作成しました。受験生の皆さんにはぜひゲットしていただき、みんなで合格をめざしましょう。

配布時間 月曜日~金曜日9時~17時30分 **配布場所** 市役所本庁舎13階下水道部計画課 **配布予定部数** 300セット ※1人1セットのみ。なくなり次第終了。

問下水道部総務契約課 06(4309)3246、FAX06(4309)3827

ポイント1

表紙にオリジナルのマンホールスタンプを押せます！

合格を祈って、気持ちを込めて押してください。



ポイント2

トライくんが飛び出します！

台紙を開けると、「合格祈願」の旗を持ったトライくんが飛び出します。



ポイント3

今年は缶バッジも配布

今年はマンホールスタンプと同じデザインの缶バッジも配布します。



忘れない1・17 もしものときの、いつもの備え

1月15日から 防災とボランティア週間

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、多数のボランティアが復興の大きな力となり、ボランティアの重要性が認識されました。災害時のボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深めるとともに、災害への備えの充実強化を図ることを目的として、1月17日を「防災とボランティアの日」、1月15日からを「防災とボランティア週間」と定められています。

地域の力ときずなで減災

大規模災害が発生したときは、公的な力だけでは充分な支援をすることできません。被害を最小限に食い止めるには、地域の皆さんとの共助が必要です。

日頃から、近所の方同士で挨拶や声かけを心がけ、災害が起きたときにはスムーズに助けあいができるような顔の見える関係をつくりおきましょう。

自主防災組織の育成強化

市内の全校区で自主防災会が結成されており、平常時から防災に対する啓発や訓練、災害発生の未然防止のための地域活動などを行っています。

市では、自主防災会が行う防災訓練や防災講演会への協力、自主防災組織のリーダー育成研修への参加の案内など、自主防災会の活動の支援を行っています。

防災パネル展

1月15日(木)10時～16時 所市役所本庁舎1階多目的ホール
▷能登半島地震などの状況および教訓、地震の備えなどについての展示
▷災害用備蓄物資、発電機・投光器などの資機材の展示
▷防災学習動画の上映
◇ 危機管理室 06(4309)3130、FAX06(4309)3858

非常持出品の確認を

避難場所での生活に最低限必要な物品をリュックなどに詰めて、いつでも持ち出せるように準備しておきましょう。

非常に必要なものは一人ひとり違います。各自が必要とするものをそろえておきましょう。



非常持出品の一例

- 食料品 飲料水 応急医薬品 マスク アルコール消毒液
- 体温計 石けん 上履き 歯ブラシ モバイルバッテリー
- 携帯ラジオ 懐中電灯 乾電池 笛 衣類 生理用品
- 赤ちゃん用品 現金(小銭は多めに) 預貯金通帳 印鑑
- マイナンバーカード(資格確認書の写し) ライター 軍手
- ロープ タオル カイロ 老眼鏡 簡易トイレなど



家具の転倒防止を

阪神・淡路大震災で亡くなった人の約8割が住宅の倒壊、家具の転倒によるものだといわれています。日頃から次のような対策をしておきましょう。

▷本棚やタンスなどの家具は転倒しないよう、L字型金具などを使って固定する
▷寝ているときに家具が倒れてきたり、上に置いたものが落ちてきたりしないよう、家具などの配置を工夫する
▷食器棚などのガラスにはガラス飛散防止フィルムを張る



事業主の方へ 毎年1月は償却資産の申告月です



償却資産とは、自動車税や軽自動車税の対象となるものなどを除き、事業のために使用する構築物

や機械、備品などで、土地や家屋と同様に固定資産税の課税対象です(表参照)。

表 業種別の主な償却資産の例

業種	主な償却資産の例
各業種共通	扉、門、舗装路面、看板、駐車場設備、受変電設備、パソコン、コピー機、自己所有家屋の場合を除く内装工事など
飲食業	厨房設備、接客用家具、冷蔵庫、冷凍庫、什器など
製造業	製造機械、金型、旋盤、プレス機、溶接機など
印刷業	各種印刷機、断裁機など
小売業	商品陳列ケース・陳列棚、冷蔵庫、冷凍庫など
不動産賃貸業	ルームエアコン、花壇、外周フェンス、外灯、太陽光発電設備など

工場・商店を営んでいる方や駐車場・共同住宅を貸し付けている方など、市内で事業を行っている法人または個人は、確定申告とは別に、毎年1月1日時点の市内に所有している償却資産の状況を市へ申告する必要があります。

昨年度までに申告をした方は、12月中旬以降に順次、申告書類を送付しています。2月2日(月)までに資産の所有状況を申告してください。新規に事業を開始した方などで申告書類が届かない場合

はお問い合わせください。

また、適正な申告内容であるかを確認するため、調査を実施しています。不申告や虚偽申告に対しては罰則の制度もありますので、適正な申告をお願いします。詳しくは、償却資産申告のしおりをご覧ください。



固 定 資 産 税 課 06(4309)3145、FAX06(4309)3810

12/27
開幕

全国高等学校ラグビーフットボール大会

毎年、熱戦が繰り広げられる全国高等学校ラグビーフットボール大会が12月27日(土)に開幕します。花園ラグビー場周辺では、キッチンカー・やラグビーグッズ販売のほか、フォトフレームの貸出しやフェイスペイントブースなど、大会を盛り上げるイベントを開催します。

とき	内 容
12月27日(土)10時から	開会式
12月27日(土)12時から、 12月28日(日)9時30分から	1回戦
12月30日(火)9時30分から	2回戦
1月1日(祝)10時30分から	3回戦
1月3日(土)10時30分から	準々決勝
1月5日(月)12時45分から	準決勝、3位表彰式
1月7日(水)14時から	決勝、閉会式

◆1月1日・3日・5日・7日は70歳以上の方を無料招待

市内在住の70歳以上の方を全国高等学校ラグビーフットボール大会に無料招待します。

■1月1日(祝)・3日(土)・5日(月)・7日(火) ※3日(土)の準々決勝のみ第1グラウンドメインスタンドのメイン中央指定席(C・D・Eエリア)での観戦不可。12月中の開催日は招待事業の対象ではありませんので、ご注意ください。 ■市内在住の70歳以上の方(昭和31年4月1日以前に生まれた方) ※申込不要。受付でアンケートの回答と本人確認書類の提示が必要です。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、FAX06(4309)3849

ハイライト番組 「KOBELCO スポーツスペシャル 花園魂!」



大会開催日の深夜にMBS毎日放送で、大会のハイライトを放送。※決勝戦前夜のみJNN系全国ネットで放送。



HANAZONO LIVE

WEB情報

「HANAZONO LIVE」では全試合無料ライブ中継のほか、試合結果やリアルタイム速報など、大会情報が満載。



テレビ放送(中継)

準決勝および決勝を次のとおりMBS毎日放送で放送します。

■1月5日(月)13時55分から
△決勝放送=7日(火)13時55分から

◆ J SPORTS では全試合生中継

J SPORTS では全試合の生中継を放送します。オンデマンドでは見逃し配信も。

テーマソング

今大会のテーマソングは、この大会のために書き下ろされたSaucy Dog「オレンジ」に決定!



全国うまいもの街道グルメスタンプラリー

大会期間中に、花園ラグビー場噴水広場で開催される全国うまいもの街道内の飲食店で購入金額に応じてもらえるシールを集めると、豪華景品や記念グッズが当たる抽選に参加できます。



新春とともに防災意識を新たに 消防出初式

新春を彩る消防出初式を開催します。

■1月11日(日)10時～11時30分(広報・啓発コーナーは12時30分まで)

■花園中央公園多目的芝生広場

■消防ヘリコプターの着陸、一斉放水、消防車両のパレード、救助訓練、消防団ポンプ車操法訓練、幼年消防クラブの演技、各種展示

※車での来場はご遠慮ください。

■消防局総務課 072(966)9660、FAX072(966)9669



防災イベントも開催!

楽しみながら防災知識を学ぶことができる体感型アトラクション「防災ヒーロー入団試験」を開催します。スタンプラリー形式で「防災クイズ」や「防災リュック間違い探し」、「オリジナルホイッスル作り」などのワークショップを体験し、スタンプを集める
と缶バッジをプレゼントします。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。



■1月11日(日)9時～13時 ■花園中央公園多目的芝生広場
■危機管理室 06(4309)3130、FAX06(4309)3858



楽しいイベントいっぱい

ドリーム21



凧揚げ大会

全国高等学校ラグビーフットボール大会の決勝戦にあわせて、トライステージアム(花園中央公園多目的球技広場)で凧揚げをします。■1月7日(水)14時～15時30分 定100人(当日先着順) ※凧の配布あり(数量限定)。ヒール靴や革靴、ベビーカーなどで入場不可。

モノづくり東大阪×ドリーム21 サブローごまづくり

■1月11日(日)10時～15時 所ドリーム21 定70人(当日先着順) ■550円

ピアニカの魔術師星空コンサート

■1月31日(土)13時40分から 所ドリーム21 プラネタリウム
定180人(申込先着順) □大人=1000円 □高校生=700円
□4歳～中学生=600円 ※3歳以下無料。 ■電話で



ドローンをつくろう!

■1月31日(土)15時から・17時から、2月1日(日)9時から・11時から・13時から・15時から 所ドリーム21
■小・中学生 定各10人(申込先着順) ■6600円 ■1月6日(火)から電話で



※詳しくは、ドリーム21ウェブサイトをご覧いただき、お問合せください。

■ドリーム21 072(962)0211、FAX072(962)0810





市内口ケ地3か所も掲載

映画『国宝』関西広域口ケ地マップが完成

(一社) 東大阪ツーリズム振興機構や滋賀ロケーションオフィスなどが共同で製作した「映画『国宝』のロケ地を巡る関西広域ロケ地マップ」が完成しました。

実写邦画興行収入歴代1位の記録を22年ぶりに更新した同作品は市内でも撮影され、往生院六萬寺(六万寺町1)、日新高校(日下町7)、安戸文化住宅(御厨東2)がロケ地となりました。100年に1度といわれる傑作の名場面を彩った関西ロケ地のうち10か所を紹介するマップでは、市内ロケ地3か所も掲載されています。

マップを片手に、ぜひロケ地巡りを楽しんでください。

配布場所 市役所本庁舎1階市政情報相談課・14階国際観光室

問 ▷ (一社) 東大阪ツーリズム振興機構 06(4309)8083、FAX06(4309)8084 ▷ 国際観光室 06(4309)3230、FAX06(4309)3849



市内ロケ地



往生院六萬寺



日新高校



安戸文化住宅

ここから始まる、あなたの未来

街ぶら婚活&フォトウェディング

冬の街ぶら婚活in布施商店街
街を歩いて、恋が始まる



にぎわいのある布施商店街を舞台に、グループミッションに挑戦したり、食べ歩きをしたりしながら、参加者同士で交流を深めます。
毎月21日(土)14時～17時 在住または市内での居住を検討している25歳～36歳の独身男女(2月21日現在) 定男女各18人(申込先着順) 1500円 領写真付

き本人確認書類、スマートフォン

申 1月16日(金)12時～2



月17日(火)に特設ウェ



ブサイトまたは電話

で

問 (株)トータルマリアージュサポート 050(1744)6111(月曜日～金曜日(水曜日を除く)11時～20時、土曜日10時～20時、日曜日・祝日10時～19時)

問 国際観光室 06(4309)3230、FAX06(4309)3849

日本庭園フォトウェディング
歴史薫る鴻池新田会所にて、
結びの姿を記す

結婚の記念に残る写真をプロの
フォトグラファーが撮影します。

問 3月1日(日)9時45分～16時30分
※雨天決行。 鴻池新田会所



※イメージ

対 令和4年度以降に本市に婚姻届を出した夫婦(令和7年度中に婚姻予定も含む) 15組(今年度中に婚姻届を出した夫婦および市内在住の方を優先して抽選) 領写真付き本人確認書類、カメラやスマートフォンなど

申 1月16日(金)12時～



2月16日(月)17時に特
設ウェブサイトで

問 (株)トータルマリアージュサ
ポート 06(4309)3230、FAX06(4309)3849

過去に婚活イベントに参加した方対象
成婚記念品をプレゼント



対 市主催の婚活イベントに参加して結婚し、現在市内在住の夫婦
内トライくん特大ぬいぐるみ、ホテルセイリュウ食事招待券 申
請書と領写真付き本人確認書類を3月31日(火)までに直
接 ※申請書は市ウェブサイトからダウ
ンロード可。

問 国際観光室

運転免許の自主返納奨励金 出張申請窓口を開設



市では、運転免許証を自主返納した75歳以上の市民に、返納後に利用した公共交通機関にかかる費用5000円分を交付しています。1月は表のとおり出張申請窓口を開設します(予約不要)。

表 出張申請窓口一覧

ところ	とき
夢広場(布施駅前)	1月16日(金)
くすのきプラザ(若江岩田駅前)	1月19日(月)
ゆうゆうプラザ(日下)	1月20日(火)
ももの広場(楠根)	1月23日(金) 13時～16時
やまなみプラザ(四条)	1月26日(月)
はすの広場(近江堂)	1月27日(火)
グリーンパル(中鴻池)	1月30日(金)

※上記以外の日はリージョンセンターでは受け付けていません。
※運転免許返納手続きは警察署で行うため、出張申請窓口ではできませんのでご注意ください。

令和7年4月以降に運転免許証を自主返納した市内在住の75歳以上の方
●必要書類▷
令和7年4月以降に新規発行した運転経歴証明書または運転免許取消通知書▷免許証返納後に購入・チャージした交通系ICカード(ICOCAなど)または公共交通機関利用にかかる各種領収書5000円分以上※複数の領収書の合算で5000円以上になれば申請可。▷
申請者の氏名・住所・生年月日が確認できる本人確認書類(マイナンバーカードなど)※運転経歴証明書を提出した場合は不要。▷
振込口座が確認できるもの※口座名義は申請者本人に限る。

安全調整課 06(4309)3223、FAX06(4309)3836

ひきこもり支援セミナー

ひきこもり当事者
の野間俊行さん(写真⑤)とひきこもりの家族を支える日花睦子さん(写真⑥)を講師に迎え、ひきこもり支援セミナーを開催します。



時 1月22日(木)13時30分～15時30分 場市役所本庁舎18階大会議室 市内在住・在勤(いざれか)の方 定50人(当日先着順) 内講演「当事者と家族から聞く、ひきこもりともに生きるということ」

問 (社福)つむぎ福祉会くるみ東大阪(荒川13)06(6727)0535 生活支援課 06(4309)3182、FAX06(4309)3848

マイナンバーカード 手続きはお早めに



◆市役所本庁舎などでマイナンバーカードの申込みができます

マイナンバーカードは、郵送またはオンライン申請のほか、予約のうえ、次の窓口で申込みができます(表参照)。予約は来庁希望日の前日(祝休日を除く)までです。また、一定の要件を満たした場合、郵送でマイナンバーカードを受け取ることができます。詳しくは、市ウェブサイトをご覧いただぐか、お問合せください。

予約受付電話番号 06(4309)3163

表 マイナンバーカードの申込みができる窓口一覧(1月)

開設場所	開設日	開設時間
市役所本庁舎別館1階および布施駅前臨時窓口	月曜日～金曜日(祝休日を除く) 第4土曜日	9時～16時30分 9時～15時
くすのきプラザ(若江岩田駅前)	20日(火)	
ゆうゆうプラザ(日下)	21日(水)	
やまなみプラザ(四条)	22日(木)	
はすの広場(近江堂)	28日(木)	
グリーンパル(中鴻池)	29日(木)	

※カード作成の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。
※旭町庁舎臨時窓口では、マイナンバーカードの作成は受け付けていません。

◆マイナンバーカードの受取り・電子証明書の更新はお早めに(予約制)

マイナンバーカードの受取りおよび電子証明書の更新手続きは、市役所本庁舎別館1階、布施駅前臨時窓口、旭町庁舎臨時窓口で行っています(要予約)。受取りの予約は来庁希望日の3日前まで、電子証明書の更新手続きの予約は来庁希望日の2日前までです(いずれも祝休日を除く)。

受取り・電子証明書更新予約電話番号 0570(066)605

◆1月17日(土)、2月1日(日)、3月15日(日)も窓口を開設

土曜開庁日に加え、次の日程もカードの作成・受取り・電子証明書更新手続きができます。時 1月17日(土)=受付中 2月1日(日)=1月9日(金)から 3月15日(日)=2月13日(金)から ☆窓口開設はいずれも9時～16時 所市役所本庁舎別館1階 ※要予約(電子証明書に関する手続きのうち、更新以外の手続きは予約不要)。布施駅前・旭町庁舎臨時窓口は開設しません。

作成手続き予約電話番号 06(4309)3163

受取り・電子証明書更新予約電話番号 0570(066)605または予約用ウェブサイトで

◆コンビニ交付サービスが一時停止

マイナンバーカードを利用したコンビニ交付のサービスを一時停止します。停止期間中は、全ての証明書を取得することができません。

停止期間 12月28日(日)23時～1月19日(月)6時30分



受取り

電子証明書更新

気軽にご参加ください！ スマホ教室・相談会

◆スマホ教室

市役所本庁舎6階OAルーム 市内在住の方 定各15人(申込先着順) ※日時、内容は表1のとおり。 電話で

表1 スマホ教室

実施日	時間	講座名
1月6日(火)	10時～12時	スマホに触れてみよう！(マップ、カメラ、天気、Google検索)
	13時30分～15時30分	もっと知りたい！スマホでできること(YouTube、PayPay、Googleレンズ)
1月19日(月)	10時～12時	便利！LINEを学ぼう(文字や写真の送信、グループトーク)
	13時30分～15時30分	知っておきたい！スマホで安全対策や健康管理(セキュリティ(座学)、脳トレ、体操)

※参加者全員にスマートフォン(体験機)を貸し出します。

問 情報政策課 06(4309)3108、FAX06(4309)3816

◆スマホ個別相談会

市内在住の方 定各1人(申込先着順) ※日時、場所は表2のとおり。 持スマートフォン(あれば) 電話で

表2 1月のスマホ個別相談会実施場所

実施場所	実施日	時間
市役所本庁舎1階ロビー	8日(火)、20日(木)、28日(金)	
ゆうゆうプラザ(日下)	5日(月)	
やまなみプラザ(四条)	14日(火)、24日(土)	
グリーンパル(中鴻池)	7日(水)	①9時～9時40分 ②9時50分～10時30分
くすのきプラザ(若江岩田駅前)	13日(火)、22日(木)	③10時40分～11時20分 ④11時30分～12時10分 ⑤13時10分～13時50分 ⑥14時～14時40分 ⑦14時50分～15時30分
ももの広場(楠根)	27日(火)	⑧15時40分～16時20分 ※1人40分間。
夢広場(布施駅前)	9日(金)	
はすの広場(近江堂)	19日(日)	
永和図書館1階マルチホール	6日(火)、15日(木)、26日(金)	
花園図書館3階視聴覚室	23日(金)	
東大阪アリーナ1階ロビー	29日(木)	

◆相談員が希望の場所へ伺います！スマホ出張相談会

1月16日(金)・21日(水)・30日(金)・2月16日(月)・20日(金)・27日(金)9時～18時 場市内の公共・民間施設や地域の集会所など ※受講者で確保してください。個人宅は不可。 3人以上の市民グループ・団体など ※申込先着順。 持スマートフォン(あれば) 電話で



問 市スマホ相談コールセンター 0120(953)726(月曜日～金曜日9時～17時30分(祝休日、年末年始を除く))

市民室 06(4309)3163、FAX06(4309)3012





モノづくり企業の皆さんへ 住工共生のまちづくりにかかる補助金

市では、市民の良好な住環境とモノづくり企業の操業環境を保全・創出する「住工共生のまちづくり」に向け、モノづくり企業のための補助金を設けています。

◆住工共生モノづくり立地促進補助金

工場を新築・増築・賃借・取得するときに、土地・家屋の固定資産税・都市計画税を3年間補助します(上限なし)。



◆工場移転支援補助金

工場を移転するときに、設備移転にかかる経費の半額を補助します(上限500万円)。



◆相隣環境対策支援補助金

騒音・振動対策にかかる経費の半額を補助します(上限300万円)。



◆事業用地継承支援対策補助金

モノづくり企業に土地を売却するとき、売買金額の3%を補助します(上限500万円)。



各補助金の申請には要件があります。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

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



ウォームビズでエコろがけ！

市では、2050年に温室効果ガスの排出量実質ゼロをめざす「ゼロカーボンシティ」を2020年に表明し、2023年に改定した「東大阪市地球温暖化対策実行計画区域施策編」に基づいて温暖化防止に努めています。

また、環境省が主体となる「デコ活」の推進に賛同し、市でも「デコ活宣言」を行いました。

※「デコ活」とは、「CO₂を減らす (Decarbonization : 脱炭素)」「環境によりエコ(Eco)」を含む「デコ」と、「活動・生活」の「活」を組みあわせた、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしをつくる国民運動の愛称です。「デコ活」の一環として、「ウォームビズ」を推進しています。

問環境企画課 06(4309)3198、FAX06(4309)3829

デコ活アクション まずはここから！

- デ 電気も省エネ 断熱住宅
- コ こだわる楽しさ エコグッズ
- カ 感謝の心 食べ残しそれぞれ
- ツ つながるオフィス テレワーク

補助金を活用して設置しませんか 再生可能エネルギー設備

家庭向け補助制度

再生可能エネルギーなどの普及促進のため、太陽光発電などの設備設置にかかる費用の一部を補助します。対象設備および補助金額については、右表をご覧ください。



対象設備	補助金額
太陽光発電設備	上限8万円 (2万円／kW × 4kWまで)
エネファーム	上限4万円
家庭用蓄電池	上限5万円
ZEH	上限25万円

※補助金額はいずれも上限額が対象経費の2分の1の金額の低い額。

事業者用太陽光発電設備補助制度

事業者が太陽光発電設備を設置するための費用の一部を補助します。

補助金額 上限200万円(2万円／kW × 100kWまで)



①2月27日㈮までに市電子申請システムで※いずれも申込先着順。予算を上回った場合は受付終了。申込期限を延長する場合は市ウェブサイトでお知らせします。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

〈市電子申請システム〉



家庭向け



事業者用
(工事着手前)



事業者用
(設置完了後)

問環境企画課 06(4309)3198、FAX06(4309)3829

ウォームビズでほっとしよう！

「ウォームビズ」とは、暖房に頼りすぎず、服装などを工夫して快適に暮らす生活スタイルです。地球温暖化を防止するためには、一人ひとりの協力が必要不可欠です。身近に始められることから取り組みませんか。

マフラー、手袋、レッグウォーマーを活用

太い血管のある部分を重点的に温めることでからだ全体が温まり、冷え性などの改善にも役立ちます。



窓は断熱シート、複層ガラス、二重サッシなどを活用

家全体のあたたかい空気の約50%は窓から流出していきます。断熱シート、複層ガラス、二重サッシや厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない工夫をしましょう。



お風呂上がりには1枚多く

羽織り、寝るときも、首にタオルで温かく
お風呂上がりにいつものパジャマの上にもう1枚羽織り、寝るときには布団の隙間から入ってくる冷気から首もとを守りましょう。



ええもんみつけ！ 第13回 東大阪歴史手帳

今回の「ええもん」は枚岡観光協会が発行した「枚岡」の絵葉書です。

旅行先の土産物屋でもよく販売されている絵葉書。吉本市などに赴くと、さまざまな地域の名所や行事の記念品として発行されたものなど、古い葉書を目にする人も多いと思います。

「枚岡」の絵葉書の詳しい発行年代は不明ですが、枚岡市が誕生した昭和30年から40年ごろに発行されたと考えられます。1組8枚入りで、枚岡市内でも有数の寺社・自然・工業などが写されています。

なかでも、鉄線などを製造する工場群や製品も絵葉書として作成されており、当時のまちなみが思

い起こされます。生駒山の水車を動力として始まった伸線業は、大阪電気軌道(現在の近鉄)の開通による電力供給に伴い、徐々に平地でも伸線工場が建てられ、枚岡市を代表する産業となりました。

昭和42年に布施・河内・枚岡の三市が合併し、その後のおよそ60年の経過のなかで、景観自体は絵葉書の中の時代から大きく変化しましたが、地域の面影をたどる貴重な史料となります。

花園図書館で伸線業を中心に生駒山の水車産業に関連した展示を行っていますので、ぜひご覧ください。

□文化財課 06(4309)3283、FAX 06(4309)3823



Post Card



リージョンセンターの催し



■の記載のない催しは、各リージョンセンター、各市民プラザで開催。■のない催しは、市内在住・在勤・在学(いずれか)の方が対象。申込方法のない催しは申込不要です。

ももの広場(楠根)

◆ももの花祭り 出展者・出演者募集

3月22日(日)(雨天時は3月29日(日))に楠根小学校で開催する「ももの花祭り」の出展者・出演者を募集します。■ステージ、模擬店、展示啓発、フリーマーケット■基本事項(16面に掲載)と内容を1月31日(土)(必着)までにファックスまたはEメールで

■問ももの広場 06(6745)9141(FAX兼用)、✉ cpcvk303@hct.zaq.ne.jp

◆ゆめ講座 絵本の読み聞かせとホットケーキ作り

移動する小さな図書館「LIBOON」もやってきます(雨天中止)。時2月1日(日)10時～12時対未就学児とその保護者 定6組(申込先着順) 600円 ■エプロン、手ふき、飲み物
■1月4日(日)から申込専用ウェブサイトで(電話、直接も可)

■問楠根市民プラザ 06(6745)9147(FAX兼用)

グリーンパル(中鴻池)

◆グリーンパルフェスタ

時2月15日(日)10時～16時30分

配偶者からの暴力(DV)に悩む方のための専用ダイヤル 06(4309)3191(月曜日～金曜日9時～17時30分 〈祝休日・12月29日～1月3日を除く〉)

◆健康づくり講座～知って得する膳構成便益

時2月21日(土)13時30分～15時

定40人 ■2月2日(月)まで

◆史跡めぐり(約6km)

河内寺跡から枚岡へ歩きます。

時3月1日(日) ☆近鉄瓢箪山駅南側に9時30分集合、12時過ぎ解散

※小雨決行。 定20人 600円

■飲み物 ■2月12日(木)まで



※いづれも抽選。 ■基本事項(16面に掲載)を各申込期限(必着)までに往復ハガキで(ファックス、Eメールも可)

■問〒578-0975中鴻池町2-3-13
グリーンパル 06(6744)2748(FAX兼用)、✉ cpcuv406@hct.zaq.ne.jp

◆海洋プラスチックを活用～オリジナルのアンブレラマーカーを作ろう

時2月10日(火)10時30分～12時

■小学生以上の方 ※小学生は保護者を同伴。 定12人

(申込先着順) 600円

■申込専用ウェブサイトで(電話、直接も可)

■問中鴻池市民プラザ 06(6747)1592(FAX兼用)

くすのきプラザ(若江岩田駅前)

◆クレイクラフト教室

桜の盆栽を作ります。 時2月

7日(土)13時30分～16時 定24人

600円 ■持ち帰り用袋 ■1

月15日(木)まで

■基本事項(16面に掲載)を各申

込期限(必着)までに往復ハガキで

■問〒579-8054南四条町1-7

やまなみプラザ 072(988)3107

(FAX兼用)

◆海洋プラスチックを活用～オリジナルのアンブレラマーカーを作ろう

時1月10日(土)10時30分～12時

■小学生以上の方 ※小学生は保護者を同伴。 定12人

(申込先着順) 600円

■申込専用ウェブサイトで(電話、直接も可)

◆本の譲渡会

時1月10日(土)14時～17時 ※申込不要。

◇
■問四条市民プラザ 072(988)3113(FAX兼用)

ゆうゆうプラザ(日下)

◆わが町ウォーキング

カップヌードルミュージアム、落語ミュージアム、五月公園を巡ります。 時1月25日(日) ☆ダイエー池田駅前店(池田市)前に10時集合、13時解散 定50人(当日先着順)
■歴史教室(約4km)

稻田から徳庵を散策します。 時2月7日(土) ☆JR高井田中央駅改札付近に9時45分集合、12時解散 ※当日7時の天気予報で降水確率60%以上で中止。 定20人(申込先着順) 600円 ■タオル、飲み物、雨具 ■基本事項(16面に掲載)を2月2日(月)(必着)までにハガキで(ファックス、Eメール、電話も可)

◇
■問〒579-8003下町3-1-7
ゆうゆうプラザ 072(986)9293(FAX兼用)、✉ kusakrc@hct.zaq.ne.jp



1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	
駅前公園(上石切町2)	14:00~14:30	27日(水)	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	14日(火)
横小路メイ・トーラス	13:20~13:40	9日(金)	東橋風呂公園(稲荷神社横)	13:20~14:20	28日(水)
上六万寺児童遊園	14:00~14:30	23日(金)	寺崎公園	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		加納アメリア集会所前	14:10~14:50	7日(火)
大池公園	14:00~14:30	15日(木)	府営加納住宅集会所前	15:10~15:50	21日(木)
新池島町児童遊園	15:10~15:50		三ノ瀬公民分館	13:10~13:50	
オーク新石切(西石切町7)	13:20~13:50		大和公園	14:00~14:40	15日(木)
豊浦公民分館	14:10~14:40	16日(金)	はずの広場(近江堂)北側	15:20~16:00	
シャルマンコーポ松岡公園	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(火)	市営鷺島住宅集会所前	14:00~14:40	13日(水)
マンハイム石切(日下町4)	14:20~15:00	22日(木)	新喜多公園	15:20~16:00	27日(水)
J A孔舎街(日下町6)	15:30~16:00		金岡公園	13:40~14:30	6日(火)
鴻北公園西側	13:20~14:00		柏田公園	14:40~15:10	6日(火)
府営東端池第二住宅	14:10~14:40	20日(木)	岸田堂南公園	15:40~16:20	20日(木)
メープルコード(島之内1)	15:30~16:00		西堤神社境内	13:30~14:10	
玉串西団地集合会所前	13:20~14:00		川俣水みらいセンター西	14:20~14:50	8日(火)
府営東大阪玉串住宅	14:10~14:40	16日(金)	稻田公園	15:20~16:10	22日(木)
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	9日(金)
プレジデント東大阪(岩田町6)	14:10~14:50	7日(火)	五百石公園(御厨東2)	15:30~16:10	23日(金)
八戸の里公園相撲場西側	15:30~16:20	21日(木)			

くらしの緊急情報

緊急度レベル ★★★★☆

インターネット通販の
「定期縛りなし」は要注意!!

事例1 スマートフォンで動画を視聴していると、「飲めば痩せる」と書かれたサプリの広告が表示された。初回お試し価格500円で「定期縛りなし」と書いていたため、ダイエットサプリを購入。定期購入ではないと思っていたが、納品書に次回お届け予定日が書かれており、定期購入だとわかった。

事例2 SNSに「定期縛りなし」と表示された特別割引価格の育毛剤の広告が出てきた。購入すると、商品が届き、代金はコンビニ後払いでの支払った。翌月、身に覚えのない荷物が届いたので受取りを拒否したが、後日育毛剤の販売業者から1万円を請求された。

解説 「定期縛りなし」という記載は「1回限り」という意味ではなく、「最低購入回数の指定がない定期購入」という意味です。解約の連絡をするまで商品が届くため注意が必要です。インターネット通販では、注文する前に販売サイトで定期購入が条件となっているいか、最低購入回数に縛りがないか、解約の条件などを必ず確認しましょう。また、契約時の最終確認画面のスクリーンショットは証拠になるため保存しましょう。不安に思った場合は消費生活センターへ相談してください。

□消費生活センター 072(965)0102、FAX072(962)9385



子育て支援センター＆子育てのつどいの催し



車での来場はご遠慮ください。□の記載のない催しは、各子育て支援センターで開催。□は子どもについてのみ記載している場合も、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市電子申請システムで申込みください(申込先着順)。



市電子申請システム

そらっこ

◆心理職による相談

□1月16日(金)9時30分～11時30分 対就学前乳幼児 ※別室希望の方は電話で予約ください。

◆おやこ広場～ひよこぐみ

□1月19日～2月16日の月曜日 10時～11時(計5日間) 対令和5年10月～令和6年3月生まれの幼児 定7組 申1月5日(月)～18日(日)

◆ねんねのおはなし

□1月30日(金)10時～11時 11か月までの乳児 定8組 申1月16日(金)～29日(木)



問そらっこ(石切子育て支援センター) 072(940)7009、FAX072(940)7014

ももっこ

◆リトミック

□1月21日(火)10時～10時45分 対お座りができる1歳3か月までの乳幼児 定12組 申1月7日(火)から

◆季節の制作をしよう

□1月28日(火)10時から・10時30分から・14時から・14時30分から 対就学前乳幼児 定各5組 申1月14日(火)から

◆ベビービックス＆ママヨガ

□2月9日(月)10時～11時 対もの広場(楠根) 首のすわった11か月までの乳児 定15組 申1月26日(月)から



問ももっこ(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

◆ちぎり紙で遊ぼう

□1月22日(木)10時～11時 対就学前乳幼児

◆ベビーマッサージ

□1月27日(火)14時～15時 対未歩行児 定8組 申1月13日(火)から

◆おやこ広場～あ・そ・ば

□2月3日～24日の火曜日10時～11時(計4日間) 対令和6年1月1日～12月1日生まれの未就園児 定10組 申1月20日(火)から



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

長瀬子育て支援センター

◆親子で楽しむ運動遊び

□1月19日(月)10時～11時 対歩行ができる就学前乳幼児 定15組 申1月5日(月)から

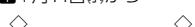
たくさんの 笑顔あふれる 平和な未来へ

◆おやこ広場 スキスキクラス

□1月23日～2月20日の金曜日 13時45時～15時(計5日間) 対4か月～11か月の乳児 定8組 申1月9日(金)から

◆ワイワイランチタイム～給食試食会

□1月28日(火)11時～12時 対6歳6か月以上の就学前幼児 定8組 申1月14日(火)から



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

ゆめっこ

◆離乳食相談

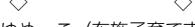
□1月14日(火)13時30分～15時 対未歩行児

◆おやこ広場 ひよこ組

□1月29日～2月26日の木曜日 10時～11時(計5日間) 対令和6年10月～令和7年3月生まれの乳幼児 定7組 申1月15日(火)から

◆ベビーマッサージ

□1月30日(金)10時～10時45分・11時15分～12時 対6か月までの乳児 定各10組 申1月16日(金)から



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

鴻池子育て支援センター

◆おでかけ赤ちゃんタイム

□1月8日(火)13時30分～15時 対城東工科高校 20日(火)13時30分～15時 対加納小学校 対未歩行児

問英田公民館北分室 20組 申基本事項(16面に掲載)を1月13日(火)～2月9日(火)に

◆音楽で楽しく遊ぼう

□2月2日(月)10時～11時 対6歳6か月～3歳6か月の乳児 定10組 申1月19日(月)から

◆栄養士による離乳食相談

□2月4日(火)14時～15時 対未歩行児

あさひっこ

◆五条老人センターであそぼう

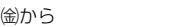
□1月14日(火)10時～11時 対五条老人センター 就学前乳幼児 定10組 申1月1日(火)から

◆赤ちゃんの足形をとろう

□1月14日(火)14時～14時40分 対6か月までの乳児 定6組 申1月1日(火)から

◆つくってあそぼう～親子で節分制作

□1月23日(金)10時～10時40分 対2歳以上の乳児 定10組 申1月9日(金)から



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

子育てのつどい

くりの木楽団さんと音楽を楽しもう

□2月10日(火)10時～11時 対英田公民館北分室 就学前乳幼児 定20組 申基本事項(16面に掲載)を1月13日(火)～2月9日(火)に

問岩田保育所 072(962)8600、FAX072(962)8647

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。

まちづくり応援隊と若返りへGo! 教室 運動指導士による骨盤体操

1月28日(水)13時30分～15時
 市内在住の運動制限のない方
 定25人(申込先着順) 飲み物、
 タオル 申込1月6日(火)から電話ま
 たは直接

申込中保健センター

食育メイトと作る! はじめての味噌作り

時所 ▶ 1月21日(木)・29日(木)=西
 保健センター ▶ 22日(木)・29日(木)
 =東・中保健センター ☆いずれも13時30分～14時30分で計2日間
 市内在住の方 定各10人(申込先着順) 2000円 指工プロン、
 三角巾、手ふき、味噌(約3kg)が入る容器 申込1月7日(火)から電話で
 申込中・東・中・西保健センター

小児慢性特定疾病講演会・交流会

ID43026

1月31日(土)10時～11時30分
 中保健センター ※オンライン
 参加も可。市内在住の小児慢性特定疾病などをもつ子どもとその家族 15組(申込先着順) 内就学前の相談・準備についての講演会・交流会 ※保育あり(定員10人)。申込1月22日(木)17時までに市電子申請システムまたは電話で

申込母子保健課 072(970) 5820、FAX072(960) 3809

歯科健康相談

時所 ▶ 1月28日(木)=西保健センター
 ▶ 1月29日(木)・2月5日(木)=中保健センター
 ▶ 2月3日(木)=東保健センター ☆いずれも9時30分～11時30分 市内在住の15歳以上の方 定各10人(申込先着順) 電話で

申込東・中・西保健センター

血糖値を下げる教室

時所 ▶ 1月3日(火)・10日(火)・24日(火)13時30分～15時30分(計3日間)
 血糖値が高め(HbA1c 6.5%以上)の方とその家族 12人(申込先着順) 内医師などの講話、運動実習など 最近の血液検査結果 基本事項(16面に掲載)を市電子申請システムで(ファックス、電話で)

申込中保健センター

1月の献血

時所 ▶ 1月16日(金)=市役所本庁舎 ▶ 21日(木)=菱江ショッピングプラザ(コーナン) ☆いずれも10時～16時30分 ※日程は変更する場合があります。受付時に本人確認書類が必要です。

時所 ▶ 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

がん相談支援センター 手編み乳房パッド講習会

2月9日(月)13時30分～15時30分 定30人(申込先着順) かぎ針(5号)など(あれば) 電話または直接

申込市立東大阪医療センター がん相談支援センター 06(6783) 3466、FAX06(6781) 2322

健康長寿の基本～つまずかない、こけないためのブチ筋トレ講座

2月9日(月)10時～11時30分 市内在住の運動制限のない方 定30人(申込先着順) 飲み物、タオル 基本事項(16面に掲載)を1月6日(火)～30日(金)に電話で(ファックス、直接も可)

申込中保健センター

健康運動指導士による転倒予防教室 ラジオ体操の会といっしょに

1月26日(月)10時～11時30分 くすのきプラザ(若江岩田駅前) 市内在住の方 定15人(申込先着順) 飲み物、タオル、上靴 基本事項(16面に掲載)を1月22日(木)までに電話で(ファックス、直接も可)

申込中保健センター

肺がん・結核エックス線検診

時所 定申込 ▶ 1月15日(木)・2月19日(木)14時30分から=東保健センター／各35人／1月15日(木)は12月24日(木)、2月19日(木)は2月4日(木)まで ▶ 1月16日(金)・2月4日(木)・20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 ▶ 1月20日(火)・2月17日(火)9時10分から=西保健センター／各35人／各実施日の5日前まで ☆いずれも申込先着順 市内在住の40歳以上の方 各申込期限までに電話で

申込東・中・西保健センター

オレンジカモミール 大切な赤ちゃんとお別れしたママのためのお話会

市内在住の流産・死産(自然・人工)、出産後に小さな赤ちゃんを亡くしたママが対象のお話会です。
 2月4日(火)13時～14時30分 所くすのきプラザ(若江岩田駅前) 子どものいるママ 定4人(申込先着順) ※保育あり。

1月28日(木)17時までに市電子申請システムまたは電話で

申込母子保健課 072(970) 5820、FAX072(960) 3809 ▶ 東・中・西保健センター

ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は冬場に多く発生します。ノロウイルスは感染力が強く、汚染された食品からの感染や患者の便・嘔吐物からの二次感染で広がることがあります。

感染すると1日～2日の潜伏期間を経て、嘔吐や下痢、腹痛などの急性胃腸炎の症状がみられます。

次のことに注意し、予防してください。嘔吐物の処理やトイレの清掃などには、使い捨て手袋とマスクを着用し、塩素系漂白剤で殺菌する。帰宅後やトイレの後、調理の前後、食事前は必ず石けんで手を洗う。嘔吐や下痢など体調が悪いときは、できるだけ食品に直接触れない。カキなどの二枚貝を調理したときは、使用した調理器具をよく洗净し、熱湯または漂白剤で殺菌する。生食用力キでも、できるだけ加熱調理する。

申込食品衛生課 072(960) 3803、FAX072(960) 3807 ▶ 感染症対策課 072(960) 3805、FAX072(960) 3809

従業員の健康づくりに取り組む 健康経営を支援



健康経営[®]とは、従業員の健康づくりに積極的に取り組むことで、生産性の向上や企業価値の向上、離職防止や求人にも有効であるといわれています。市では、健康経営に取り組む企業を「健康経営認定事業所」として認定し支援する取組みを行っており、昨年12月10日現在で5社が認定されています。

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



企業の成長

生産性の向上

- 欠勤率の改善
- 業務効率の向上

負担軽減

- 健康保険料負担の抑制

イメージアップ

- 企業ブランド価値の向上

リスクマネジメント

- 労災予防
- 事故・不祥事の予防

今年度の取組み

ザ・コーポレートゲームズジャパン in 東大阪と連携

昨年10月に開催されたコーポレートゲームズで、健康経営認定事業所として認定された井藤漢方製薬㈱を「健康経営チャレンジアワード」として表彰しました。

「健康経営の普及促進および健康づくりの推進に関する連携協定」を締結

東大阪商工会議所、明治安田生命保険(相)、アクサ生命保険(相)と連携協定を結び、市内企業の健康経営支援と市民の健康づくりを推進しています。



認定および支援を希望する企業は申請を

認定を希望する企業は申請が必要です。申請方法など、詳しくは市ウェブサイトをご覗いただぐか、お問合せください。

△
健康づくり課

オンライン離乳食講習会

■ 1月21日(木)13時30分～15時
※オンラインで開催 (Zoomを使用)。
■ 締切前
～11か月ごろの乳児
の保護者 ■ 市電子申請システムで
■ 開催中保健センター

**いま知りたい！食を学ぶ講座
最近の食生活事情**

■ 2月5日(木)13時30分～15時
■ 市内在住の方 ■ 20人 (申込先着順) ■ 1月1日(祝)
から市電子申請システムで (1月5日(月)から電話、直接も可)



■ 開催中保健センター

乳がん(マンモグラフィ)検診

■ 所定申込 ■ 2月12日(木)13時30分～14時45分 = 西保健センター/35人／電話または直接
19日(木)13時20分から = 東保健センター/30人／電話で
26日(木)13時～15時15分 = 中保健センター/35人／電話で
☆いずれも申込先着順
■ 令和7年4月1日現在、市内在住の40歳以上の偶数年齢の女性 ■ 800円 ■ 開診票、市がん検診受診証、バスタオル

■ 開催東・中・西保健センター

ふたごの教室

■ 1月9日(金)9時45分～11時15分 =
西保健センター ■ 14日(木)9時45分～11時30分 = 中保健センター
■ 16日(金)10時～11時 = 東保健センター ■ 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 ■ 電話で

■ 開催東・中・西保健センター

難病講演会

◆重症筋無力症
■ 1月20日(火)14時～15時30分 ■ 重症筋無力症の患者とその家族、支援者

◆ 後継靭帯骨化症・黄色靭帯骨化症

■ 2月6日(金)14時～15時30分 ■ 後継靭帯骨化症・黄色靭帯骨化症の患者とその家族、支援者

◇ ◇

■ イコーラム (男女共同参画センター) ■ 200人 (申込先着順)
■ 治療と日常生活の工夫 ■ 基本事項 (16面に掲載) をファクスで(Eメール、電話も可)

■ 開催健康づくり課 ■ rouseijinkendu@city.higashiosaka.lg.jp

**HPV(子宮頸がん予防)ワクチン接種
期間延長措置は3月31日まで**

延長措置が行われていたHPVワクチンの公費による無料接種期間が3月31日で終了します。希望する方は早めに接種を検討してください。

■ 次のいずれかに該当し、かつ令和4年4月1日～令和7年3月31日に少なくとも1回目の接種が済んでいる方 ■ 定期接種対象者の

うち令和6年度に高校1年生相当(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)の女性 ■ キャッチアップ接種対象者(平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性)

■ 感染症対策課 072(960)3805、FAX072(960)3809



市立東大阪医療センター
眼科

点眼は難しい

皆さんは点眼方法を習ったことはありますか。患者さんに点眼方法を実演してもらうと、点眼の先端がまつ毛や指に当たっている方、点眼の先端が眼に当たっている方、眼をつぶってしまい液が入っていない方、大量の点眼液を眼にかけている方などさまざまな点眼方法が見受けられます。しかし、これらは全て不適切な使用方法です。

内服と比べると点眼は難易度が高く、年を重ねるほど視力低下などの理由から点眼の難易度は上がっています。

もし点眼先が指や眼、まつ毛に当たっていれば、適切に点眼を行う工夫として、まぶたの上にこぶしを軽くあてて固定し、目を開きやすくして点眼する「げんこつ法」という手技や「らくらく点眼」という補助器具がありますので、活用してみてください。

■ 開(地独)市立東大阪医療センター地域医療連携室 06(6781)5101、FAX06(6781)2194

**1月**

January

**保健センターの
ごあんない**

行事	ところ	東保健センター	中保健センター	西保健センター
専門相談 【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(木)・28日(木) 9:30～11:00	26日(木) 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)	7日(火)・15日(木) 14:00～16:00	6日(火)・13日(火) 14:00～16:00	6日(火)・8日(木) 20日(木) 14:00～16:00	
糖尿病個別食事相談 (予約制)	14日(木)13:30・14:30 27日(木)9:30・10:30	8日(木)13:30・14:30 28日(木)9:30・10:30	19日(木)13:30・14:30 27日(木)9:30・10:30	
骨密度測定(予約制) <市内在住の20歳以上の方> (骨粗しょう症治療中の方は受けられません)	2月3日(火) 9:30・9:50 10:10・10:30 (予約開始は1月15日(木)から)	29日(木) 9:20～10:45	28日(木) 9:10～10:40	
健康相談 禁煙相談			月曜日～金曜日 9:00～12:00・12:45～17:30	
4か月児健康診査 <令和7年9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(木)・21日(木) 28日(木) 13:20～14:30(※)	
1歳6か月児健康診査 <令和6年6月生まれ> (予約制)	21日(木)・28日(木) 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4年7月生まれ> (予約制)	9日(金)・23日(金) 午後(※)	16日(金)・30日(金) 午後(※)	13日(火)・27日(火) 13:15～14:30(※)	
2歳児歯科健康相談 <市内在住の令和6年1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(木)	27日(火)	15日(木)	
離乳食講習会(予約制)	15日(木) 13:30～15:00	21日(木)13:30～15:00 (オンラインで開催 (Zoomを使用))	22日(木) 13:30～15:00	

(※)受付時間は個別通知に記載。

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・O26・O111)(※)	6日(火) 20日(火) 9:30 11:30	2800円	環境衛生検査センター 06(6787)5021、 FAX06(6787)7404

(※)大腸菌O26・O111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。

**糖尿病は健康食
ヘルスアップグッキング**

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。

年末年始の暴飲暴食に注意！

アルコール1g当たりのエネルギーは約7kcalであり、缶ビール1缶(350ml)を飲むと、食事とは別に約140kcalを摂取することになります。そのため、飲酒の機会が増える年末年始は、体重増加や血糖コントロールの悪化のリスクが高まります。アルコール飲料と水やお茶などを交互に飲む、おつまみは野菜が多く油脂の少ない料理を選ぶなどの工夫でエネルギーの過剰摂取を防ぎ、健康的で楽しい年末年始を過ごしましょう。糖尿病の方は主治医の指示に従いましょう。

ごま風味サラダ

1人分の栄養価：エネルギー64kcal、塩分0.6g、野菜70g

材料(2人分) 鶏ささみ40g、酒小さじ2、レタス60g、赤パプリカ30g、きゅうり50g、A【ごま油・砂糖・醤油各小さじ1、練りからし少々】

①鶏ささみを鍋に入れ、酒とひたひたになるくらいの水を入れて火にかける。沸騰したら中火で、5分くらい茹で、冷めたら細かくさく

②レタスは食べやすい大きさにちぎる。赤パプリカは薄切りにする。きゅうりは縦半分に切ってから斜めに薄く切る

③Aの調味料で、ささみ、レタス、きゅうりをあえる
(東大阪地域活動栄養士会糖尿病食献立集より)

◇

■ 開催西保健センター



お知らせ コーナー



新春かるた大会

時 1月10日(土)13時30分～15時
所 幼児～小学生 ※小学校2年生までは保護者要同伴。 定15人(当日先着順)

所 永和図書館 06(6730)6677、FAX06(6727)5568

市教育フォーラム

時 1月24日(土)13時30分～16時50分 所 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 定50人(申込先着順) 内講演、ディスカッション 申 1月5日(月)～16日(金)に申込専用ウェブサイトで
学校教育推進室 06(4309)3268、FAX06(4309)3838

母子寡婦福祉会主催 新春ボウリング大会

時 1月25日(日)10時から 所 ボウリングスペース hit (小阪2) 対 市内在住のひとり親家庭の親子(子どもは小学生～高校生) 定10組(抽選) 申基本事項(上に掲載)と子どもの氏名(ふりがなも)・学年・年齢・性別を1月9日(金)(必着)までにハガキまたはファックスで
所 〒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、FAX06(6789)2924
所 子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3225

記号の見方

□とき □ところ □対象 □定員・定数
内 内容 □料金(表示のないものは無料)
持 □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 □記事ID
申 □申込みの基本事項
△行事名または教室名 □住所(郵便番号)
△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
※電話・FAX番号のかけ間違いにご注意ください。



新春かるた大会

時 1月17日(土)10時30分～11時
所 幼児～小学生とその保護者 定10組(当日先着順)
所 永和図書館大蓮分室 06(6728)0200、FAX06(6730)7337

四条寄席～花園で笑おう

時 1月8日(木)14時～15時 所 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。 申500円
申電話または直接

所 花園図書館 072(965)7700、FAX072(965)9212

映画鑑賞会「ステキな金縛り」

時 1月29日(木)9時30分～12時・13時30分～16時 所 市内在住の60歳以上の方 定各40人(申込先着順)
申1月7日(火)から電話または直接
所 水市社会福祉協議会内高井田老人センター 06(6789)3751、FAX06(6789)9174

市民ソフトボール大会説明会

4月5日(日)に花園セントラルスタジアム(花園中央公園野球場)などで開催する市民ソフトボール大会(一般男子・女子)の説明会を行います。参加希望者は必ず出席してください。 時 2月1日(日)19時から(受付は18時30分から) 所 ユトリート東大阪 所 市内在住・在勤(いざれか)の方

△市ソフトボール協会「西田」 090(8120)6870 △市民スポーツ支援課 06(4309)3282、FAX06(4309)3849

楽café～若年性認知症本人交流会

ID30559
時 1月27日(火)10時30分～11時45分 所 やまなみプラザ(四条) 内 若年性認知症の方とその家族 定100円
申 地域包括ケア推進課 06(4309)3013、FAX06(4309)3814

冬季市民グラウンド・ゴルフ大会

時 2月27日(金)8時45分から ※雨天時は3月2日(月)に延期。 所 吉田春日グラウンド 所 グラウンド・ゴルフ協会登録者以外の市内在住・在勤(いざれか)の方 定60人(申込先着順) 申300円 申1月15日(木)10時～11時30分に文化創造館2階へ直接

△市グラウンド・ゴルフ協会 「大西」 06(4980)8184 △市民スポーツ支援課 06(4309)3282、FAX06(4309)3849

ジョブマッチング東大阪

時 1月25日(日)13時～16時 所 市社会福祉協議会 内 来春卒業予定・第二新卒の方、求職中の方 内 福祉・保育職の合同相談会
所 市社会福祉協議会内ボランティア・市民活動センター 06(6789)7201、FAX06(6789)2924

講座・教室

八戸の里老人センターの教室&催し

◆教室クラブの作品展示会

時 1月7日(水)～9日(金)10時～16時(9日は12時まで) 所 市役所本庁舎1階多目的ホール ※申込不要。

◆健康講座「らくらく体操」

時 2月25日(木)13時～14時 所 八戸の里老人センター 内 市内在住の60歳以上の方 定20人(申込先着順) 申1月14日(水)から電話または直接



△八戸の里老人センター 06(6724)6220、FAX06(6724)6738

くらしの情報セミナー 麺マスターによる麺のおはなしと しょうゆ麹のワークショップ



時 1月22日(木)13時30分～15時30分 所 市内在住の方 定40人(申込先着順) 所 持ち帰り用袋 申1月5日(月)から電話で
所 消費生活センター 072(962)9385

連携6大学公開講座



時 内 △2月17日(火)10時30分～12時=チームプレイスポーツから現代に応用するリーダーシップ(大阪経済法科大学) △17日(火)13時30分～15時=最適な食事とは?(大阪樟蔭女子大学) △18日(水)10時30分～12時=いざ!というときに備える(近畿大学) △18日(水)13時30分～15時=公園はまちの資源になりうるか!?(大阪産業大学) △19日(木)10時30分～12時=ジャズにおける緊張と緩和(大阪商業大学) △19日(木)13時30分～15時=こどもたちから学んだ特別支援教育(東大阪大学) 所 イコラム(男女共同参画センター) 定各100人(申込先着順) 申基本事項(左上に掲載)を2月10日(火)(消印有効)までにハガキまたは申込専用ウェブサイトで

申 〒577-0056長堂1-17-29 社会教育センター 06(6789)4100、FAX06(6789)5212

長瀬老人センターの教室&催し

- ◆新春演芸会 時 1月27日(火)13時30分～15時
定80人 申 1月7日(水)から

◆初心者向け和太鼓教室 時 ▷ 2月3日(火)～24日(火)の火曜
日 ▷ 2月6日(金)～27日(金)の金曜
日 ▷ 3月3日(火)～24日(火)の火曜
日 ☆いずれも10時～11時で各計
4日間 定各10人 特動きやすい
服装、飲み物、タオル 申 1月19
日(月)から

◆スクラッチアート 時 2月10日(火)・12日(木)・17日(火)
・19日(木)13時30分～15時30分 定
各5人 申 1月5日(月)～24日(土)

◇ ◇
※市内在住の60歳以上の方 ※
いずれも申込先着順。 申各申込
期間に電話または直接
所 申 國長瀬老人センター 06
(6720) 5653、FAX06(6724) 9869

鴻池新田会所の教室&催し

- ### ◆鬼のお面をつくろう



時 1月25日(日)10時～11時・13時
～14時・15時～16時 対小学生以
上の方 定各10人 料300円 持
のり、ハサミ、タオル 申1月9
日㈮から

◆冬季古文書入門教室

時 2月14日(土)・3月7日(土)・14日(土)13時30分～15時30分（計3回）
間） 対 中学生以上の方 定20人
料900円 申 1月16日(金)から

◆河内木綿体验会

時 2月15日(日)13時～15時 対小
学生以上の方 定15人 料300円
申 1月15日(木)から

◇
※いずれも申込先
着順。 **■**各申込開
始日10時から申込専
用ウェブサイトで

所申間鴻池新田会所 06(6745)
6409(FAX兼用)

就活ファクトリー東大阪の講座

- ◆失敗しない！ホワイト企業の選び方

時 1月7日(水)14時～15時 対求職中の方 定20人 ※オンラインで実施（Zoomを使用）。

◆すぐに役立つ！再就職をめざす人の応募書類の書き方

時 1月21日(水)10時～11時30分 対求職中の方 定12人

◆他大学合同実践！グループディスカッション講座

時 1月28日(水)14時～15時30分 対大学生、短大生、専門学校生 定12人

◇ ◇

※いずれも申込先着順。 ☎ 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)

所申込就活ファクトリー東大阪
06(4306) 5360、FAX06(4306) 5160

保育ボランティア養成講座

子育て支援センターでボランティアとして活動する方を養成する講座です。 **会場** ▶ 2月3日(火)・17日(火)=市役所本庁舎7階会議室 ▶ 10日(火)=ももっこ(楠根子育て支援センター) ☆いずれも10時~12時で計3日間 **対象** 市内在住の方 **申込** 本事項(16面に掲載)を1月8日(木)~2月2日(金)にファックスまたは電話で
申込 子どもすこやか部施設給付課 06(4309)3302,FAX06(4309)3817

イコーラムの講座&催し

- ◆イコーラム寄席
■ 1月17日(土)・2月21日(土)10時
30分～11時45分 定各200人(申込
先着順) 内露の都さんらによる
落語会

連続労務管理セミナー

■ 2月3日(火)13時15分～16時40分、10日(火)13時30分～16時40分、17日(火)13時30分～16時40分(計3日間)。1日のみの受講も可) 所クリエイション・コア東大阪南館3階クリエイターズプラザ 對企業の人事・労務・総務担当者 定各72人(申込先着順) 内ハラスマント・メンタルヘルス対策、育児休業給付関係など 申基本事項(16面に掲載)を東大阪労働基準協会ウェブサイトで(電話、ファックスも可)

申問(一社)東大阪労働基準協会
06(6723)3450、FAX06(6723)3451
問労働雇用政策室 06(4309)
3178、FAX06(4309)3846

みどりの講座

- ◆園芸スキルアップ講座
ID:28709

■ 2月 5日
日(休)10時～
12時・13時
～15時 対
市内在住の方 定各25人 内冬の寄せ植え
料500円 特別手 申1月7日㈬～
21日㈫に電話で
◆花づくり学習会
ID:33363

種から花を育てる方法を学び、市内で多くの人が観賞できる場所に花を飾りませんか。受講後、園芸資材を提供します。 時 2月20日(金)10時～11時(予定) 対自治会など地域の緑化グループ 定10組
■申請書を1月16日(必着)までに郵送(Eメール、市電子申請システム、直接也可) ※
申請書は市ウェブサイトからダウンロード可。

◇ ◇
閉花園中央公園内東側温室 ※
いずれも抽選。
申込〒577-8521市役所みどり景
観課 06(4309) 3227、FAX06(4309)
3836、✉ midorikeikan@city.hig
ashiosaka.lg.jp

講座・教室のつづき

登校しぶりなどで困っていますか?
子育ての悩みを話す会

1月14日(水)・28日(水)10時~11時45分、16日(金)19時~20時45分 ※申込不要。個別相談は要予約。 小学生以上の子がいる子育て中の方

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

ミックスみゅーじっく体操

2月13日(金)・27日(金)・3月13日(金)10時~11時30分(計3回)
市内在住の60歳以上の方 定20人(抽選) 手拭い、5本指靴下(あれば) 1月6日(火)~14日(木)に電話または直接

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

旧河澄家の教室&催し

◆福を呼ぶ! かまどで味わう豚汁とおにぎり

1月24日(土) 11時~13時 対3歳以上の方
※未就学児は保護者同伴。 定20人 料300円
エプロン、三角巾、タオル 申込開始日から

◆ワークショップ 鬼のお面作りとチョコレート豆まさき!

2月1日(日)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200円 申込開始日から

◆Hina-Stick作り&スプリングコンサート

2月22日(日)13時~15時 小学生以上の方 定15人 料500円 申込開始日から

※いずれも申込先着順。 各申込開始日の9時30分から旧河澄家ウェブサイトまたは電話で

申込専用 072(984) 1640(FAX兼用)

東体育館の教室

◆ボディメイクヨガ

毎週火曜日19時30分~20時30分 対16歳以上の女性 定12人 料3960円 ※体験1回500円。
ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 申込開始日から

◆体幹シェイプトレ

毎週水曜日15時45分~16時30分 対16歳以上の方 定14人 料3960円 ※体験1回500円。 持ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 申込開始日から

◆四柱推命学

1月~4月の第2水曜日13時30分~15時30分(計4回) 対16歳以上の方 定10人 料1万円
※一括払い1950円。 別途教材費1700円が必要。 初回のみ体験1回2500円。 申込開始日から



※いずれも申込先着順。

申込専用 東体育館 072(982) 1381、FAX072(982) 2768

東大阪アリーナ

◆トレーニングルーム登録講習

1月14日(日)~21日(日)=13時30分~14時・19時~19時30分~15時30分 対15人 申込開始日から



◆プール休館日

1月17日(土)・18日(日)は水泳大会のためプールは終日休館します。



※詳しくは、東大

阪アリーナウェブサイトをご覧いただき、お問い合わせください。
申込専用 東大阪アリーナ 06(6726) 1995、FAX06(6726) 1994

市民人権講座
スマイルカレッジ

内定 1月20日(火)=若者と働くことから考える人権 2月5日(木)=自分らしい顔で、自分らしい生き方を楽しもう ☆いずれも13時30分~15時10分 所イコラム(男女共同参画センター) 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(各開催日の2週間前までに要予約)。

申込専用(16面に掲載)と保育が必要な方は子どもの名前・年齢を

ファックスで(Eメール、電話も可)

申込専用 人権啓発課 06(4309) 3156、FAX06(4309) 3823、
jinkeihatsu@city.higashiosaka.lg.jp

認知症サポーター養成講座

申込専用

1月13日(火) 14時~15時 30分=やまなみプラザ(4条)/10人/地域包括支援センター四条 072(940) 7568、FAX072(940) 7578 28日(木)13時30分~15時/ながせのながや(菱屋西1)/15人/地域包括支援センター上小阪 06(6726) 3040、FAX06(6730) 7168 ☆いずれも申込先着順 申込専用



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

市民ふれあいホールの教室

◆リラックスヨガ

毎週火曜日13時~14時、金曜日10時~11時 定各30人

◆ZUMBA

毎週水曜日14時10分~15時 定30人

◆エイシング美エクササイズ

毎週金曜日9時45分~10時40分~10時50分~11時45分 定各10人



対18歳以上の方 ☆いずれも申込先着順。 料3960円(月4回)
※体験1回500円。 申込専用

申込専用 市民ふれあいホール 072(982) 6563(併用)

ボランティア・市民活動センターの教室

◆初めての手話



1月20日(火)~27日(火)・2月3日(火)~14時~16時(計3回) 市内在住・在勤・在学(いずれか)の手話を初めて学ぶ方 定20人 申込開始日から17時まで

◆市民福祉講座

2月6日(金)13時~16時 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定50人 内講演「地域共生社会の実現をめざした福祉教育」、グループワークなど 申込専用 2月2日(月)17時まで



※いずれも申込先着順。 申込専用(16面に掲載)を各申込期限までにファックスで(Eメール、電話、直接も可)

申込専用 市社会福祉協議会内ボランティア・市民活動センター 06(6789) 5550、FAX06(6789) 2924、hosoi01@cap.ocn.ne.jp

申込専用 地域福祉課 06(4309) 3181、FAX06(4309) 3815

ID43262

「幕末期の東大阪の社会と村の人々」をテーマに、古文書を通して東大阪の歴史や魅力について考えます。古文書展示も行います。

1月24日(土)13時~16時30分 所市役所本庁舎18階大会議室 定50人(申込先着順) ※手話通訳あり(1月9日(金)までに要予約)。 申込専用 月6日(火)10時から申込専用ウェブサイトで(ファックス、電話も可)



申込専用 文化財課 06(4309) 3283、FAX06(4309) 3823

トランポリンエクササイズ



原則1月21日～3月25日の水曜日10時～11時（計7日間）
市内在住・在勤・在学（いずれか）の方 定20人（抽選） 2000円
申込事項（16面に掲載）を1月7日㈫（必着）までにハガキで（ファクス、電話、直接も可）

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

相談

司法書士による相談

ID14914

1月15日㈭10時～11時40分（1人25分）
市役所本庁舎1階相談室 定10人（申込先着順）
内相続、遺言、成年後見、不動産などの登記など 1月8日㈭から電話で
問 市政情報相談課 06(4309)
3104、FAX06(4309)3801

ひとり親家庭のための就業相談

ID18619



1月22日㈭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 定5人（申込先着順） 1月5日㈪から電話で
問 母子家庭等就業・自立支援センター 06(6748)0263、FAX06(6748)0264
問 子ども家庭課 06(4309)
3194、FAX06(4309)3225

不動産相談

1月8日㈭10時～14時＝大阪府宅地建物取引業協会東大阪八尾支部（長堂1） 9日㈮10時～12時・27日㈯10時～14時＝市役所本庁舎1階相談室 紹介は各終了時間の30分前まで。いずれも当日先着順。

問 空家対策課 06(4309)3244、
FAX06(4309)3829

行政書士・社会保険労務士による相談

◆行政書士 ID14917

1月6日㈭13時～15時 内遺言・相続・各種契約書の作成など

問 大阪府行政書士会東大阪支部
担当事務所 06(7777)3643

◆社会保険労務士 ID16997

1月8日㈭13時～15時30分
定10人 内年金・健康保険・労災保険・雇用保険の手続きなど

◇ 市役所本庁舎1階相談室 ※

いずれも当日先着順。
問 市政情報相談課 06(4309)
3104、FAX06(4309)3801

弁護士による離婚・養育費・ひとり親家庭に関する法律相談

ID30541

1月22日㈭13時～15時50分（1人30分）
市役所本庁舎1階相談室 定5人（申込先着順）で今年度内初めての方を優先） 1月5日㈪から電話で

◆オンラインでも実施 ID42531

1月21日㈭13時・14時・15時、
25日㈮10時・11時・12時、27日㈯17時・18時 ※各回40分。オンラインで開催（Zoomを使用）。
定各1人（申込先着順）
問 1月5日㈪から申込専用ウェブサイト



◇ 市内在住で20歳未満の子どもがいる離婚の方、ひとり親家庭の母・父

問 子ども家庭課 06(4309)
3194、FAX06(4309)3225

外国人のための1日相談サービス

ID43046

1月24日㈯9時～12時 ところ市役所本庁舎1階多目的ホール
相談内容 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・児童扶養手当など

対応言語 日本語、英語、韓国・朝鮮語、中国語、ベトナム語 ※その他の言語については翻訳機で対応。

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

人権相談

◆特設相談 ID2734

人権擁護委員が相談に応じます。
問 1月13日㈯14時～16時

問 市社会福祉協議会内人権擁護委員会 06(6789)7201、FAX06(6789)2924

◆常設相談 ID2732

月曜日～金曜日8時30分～17時15分（祝休日を除く）

問 大阪法務局東大阪支局 06(6782)5563
◇ 人権啓発課 06(4309)3156、
FAX06(4309)3823

税理士による税務相談

ID38773

1月14日㈬・28日㈰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 定各10人（当日先着順）
新規開業、相続、贈与 ※近畿税理士会東大阪支部（高井田元町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（近畿税理士会東大阪支部へ電話で要申込み）。

問 近畿税理士会東大阪支部 06(7898)6002、FAX06(7177)3326
税制課 06(4309)3131、FAX06(4309)3810

建築士による相談

1月20日㈭13時～16時 市役所本庁舎1階相談室 定6人（申込先着順）
住宅の新築や耐震、消防法に関することなど 1月20日㈭12時までに
電話または15日㈭23時59分までに市電子申請システムで

問 建築安全課 06(4309)
3245、FAX06(4309)3829

募集



会計年度任用職員

各申込期限までに郵送または直接 ※必要な資格など、詳しくは、市ウェブサイトをご覗いてください。
各担当課へお問合せください。

◆医療介助員ケアアシスタント

定1人 随時
問 学校教育推進室 06(4309)
3268、FAX06(4309)3838

◆幼稚園・こども園ヘルパー

定1人 随時
問 学校教育推進室 06(4309)
3268、FAX06(4309)3838

◆こども園特別支援教育アシスタント

定1人 隨時
問 学校教育推進室 06(4309)
3269、FAX06(4309)3838
◆保育士・保育教諭（預かり支援員）



若干名 申2月27日㈮（必着）まで

問 保育課 06(4309)3196、
06(4309)3225

◆特別支援員（幼保連携型認定こども園）

定1人 申2月27日㈮（必着）まで

問 保育課 06(4309)3196、
06(4309)3225

募集のつづき

東大阪市民ふれあい祭り
出店・出演者

5月10日(日)開催予定の市民ふれあい祭りの出店および出演者を募集します。説明会に欠席するとふれあい祭りに参加できません。参加希望者は必ず説明会に出席してください。

◆説明会

時 ▷ 出店 = 1月23日(金)14時・19時から ※手話通訳あり。 ▷ パレード = 28日(水)14時・19時から ▷ ステージ = 28日(水)19時から ☆ いずれかに出席 (男女共同参画センター) 内市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 ※出席は原則1団体1人のみ。車での来場はご遠慮ください。市役所での申込書の配布は行いません。詳しくは、東大阪市民

ふれあい祭りウェブサイトをご覧いただくか、お問合せください。



△ 東大阪市民ふれあい祭り実行委員会 06(6618)4146、FAX06(7492)5444 ▷ 地域活動支援室 06(4309)3161、FAX06(4309)3812

登録統計調査員

□ 38663

国や府が実施する各種統計調査に従事する「統計調査員」を募集します。統計調査員は、調査の都度、総務大臣または府知事から任命される非常勤の国家公務員または地方公務員です。 内調査の対象となる事業所や世帯などを訪問し、調査票の配布・回収・点検など 報酬 約5万3000円～約13万円(調査の種類や件数により異なります) 申基本事項(16面に掲載)を市電子申請システムで(Eメール、電話も可) ※詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。



△ 情報政策課 06(4309)3113、FAX06(6105)5157、✉ joho-tokei@city.higashiosaka.lg.jp

子どもの権利に関する条例
制定審議会公募委員

□ 43341

市では子どもたちの権利が守られ、子どもたちが夢をもって育つことができるまちをめざして条例を制定するにあたり、検討を行う審議会の市民委員を募集します。
内市内在住で子どもを養育している方=2人 ▷ 市内在住・在学(いずれか)の18歳～25歳の方=2人 選考方法 書類選考 任期 約2年(条例制定にかかる審議が終了するまで) ※会議は年4回～5回開催。 報酬 1日8000円 申応募用紙と「子どもの権利が守られ、子どもが夢をもって育つまち」をテーマにした小論文(800字程度)を1月16日(金)(必着)までに郵送で(Eメール、直接も可) ※応募用紙は市ウェブサイトからダウンロード可。

申 内 〒577-8521市役所子ども家庭課 06(4309)3194、FAX06(4309)3225、✉ kodomokatei@city.higashiosaka.lg.jp

義務教育学校講師

義務教育学校(池島学園、くすは縄手南校)の講師を募集します。

採用期間 3月31日まで 内 小学校または中学校教諭普通免許がある方 定若干名 申 基本事項(16面に掲載)をEメールまたは電話で
申 内 みらい教育室 06(4309)3267、FAX06(4309)3837、✉ mirai_kyoiku@city.higashiosaka.lg.jp

市社会福祉協議会
常勤嘱託職員

定 ▷ 日常生活自立支援センター専門員=3人 ▷ 生活支援員=3人 募集期間 随時 ※申込方法など、詳しくは同協議会ウェブサイトをご覧いただきか、お問い合わせください。

申 内 市社会福祉協議会総務課 06(6789)7202、FAX06(6618)4566
内 高齢介護課 06(4309)3185、FAX06(4309)3814

くらし・行政

教育委員会
公式SNSアカウントを開設

教育委員会では、公式SNS(X・Instagram)アカウントを開設しました。

市立学校園の魅力的な取組みや、教育委員会が関わるさまざまな業務について発信しています。ぜひフォローをお願いします。



X



Instagram

内 みらい教育室 06(4309)3267、FAX06(4309)3837

市民税・府民税・森林環境税
第4期分納期限は2月2日

□ 1926

市民税・府民税・森林環境税は、納期限までに市税取扱金融機関や郵便局、コンビニエンスストア(バーコード印字があるものに限る)で納めてください。eL-QRの利用も可能です。残高不足などで引落しができなかった場合、後日納付書(督促状)を送付します。この場合延滞金がかかることがありますので、ご注意ください。

また、納付が困難な方を対象に、休日・夜間納付相談を行います。

◆窓口での相談

時 1月24日(土)9時～12時 所 市役所本庁舎3階納税課 内 納税通知書、本人確認書類

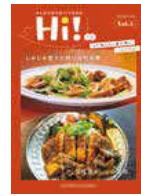
◆電話による相談

時 1月22日(木)17時30分～20時、24日(土)9時～12時・13時～16時



内 納税課 06(4309)3148、FAX06(4309)3808

都市魅力PR情報誌 Hi!



知られざる本市の魅力や利便性の高い施設情報などを取り上げ、楽しく読めて活用できる情報誌「Hi!」のVol.5を発行し市内公共施設で配布しています。

また、イベントや季節ごとに旬の情報を掲載する「Hi! DIGITAL」もあわせてご覧ください。

内 産業総務課 06(4309)3174、FAX06(4309)3846



令和7年分の確定申告

令和7年分の確定申告は、自宅などからマイナンバーカードを利用した電子申告で提出してください。申告書の送信には、スマートフォンとマイナンバーカード(2種類のパスワード)が必要です。

税務署の確定申告会場の開設は、2月16日(月)からです。入場には入場整理券が必要です。 内 国税庁 LINE公式アカウントで※税務署には駐車場がありません。また、駐輪場は狭いため、公共交通機関をご利用ください。



1月10日は110番の日

110番は事件事故の緊急通報です。困りごとや相談は警察相談専用電話「#9110」または近くの警察署へご連絡ください。

内 布施警察署 06(6727)1234
内 枚岡警察署 072(987)1234
内 河内警察署 072(965)1234



パブリックコメント 意見を募集

次の計画などを策定するにあたり、意見を募集します。案は各閲覧開始日から、市ウェブサイトのパブリックコメント（意見募集）および市役所本庁舎各担当課・1階市政情報相談課で閲覧できます。



第4次男女共同参画推進計画 改定案

閲覧開始日 12月26日(金)
提出期限 1月26日(月)
提出先 国 〒577-8521市役所多文化共生・男女共同参画課 06(4309) 3300、FAX06(4309) 3823、
danjokyodo@city.higashiosaka.lg.jp

街路樹維持管理方針(案)

閲覧開始日 1月5日(月)
提出期限 2月5日(木)
提出先 国 〒577-8521市役所土木環境課 06(4309) 3218、FAX06(4309) 3836、
dobokukankyo@city.higashiosaka.lg.jp



市内在住・在勤・在学（いざれか）の方、市内に事業所がある事業者・法人・その他団体

提出方法 意見書（様式自由。閲覧場所にひな形を用意しています）に意見と住所、氏名（団体は団体名、所在地、代表者名）、電話番号を書いて、各提出期限（必着）までに郵送（ファックス、Eメール、直接も可）

恋愛感情や親近感を利用する ロマンス詐欺に注意

ロマンス詐欺とは、犯人側が海外居住者を名乗るなどして、SNSやマッチングアプリなどのやりとりを通じ、恋愛感情や親近感を抱かせ、金銭などをだまし取る詐欺をいいます。おかしいなど感じたときは、一人で判断せず、家族や警察に相談してください。

国 危機管理室 06(4309) 3130、
FAX06(4309) 3858

災害時協力井戸制度

ID43272

災害により断水状態になった場合、所有者などの協力により無償で生活用水を確保するため、市内にある井戸の登録制度を1月から開始します。

※申込書は市ウェブサイトからダウンロード可。登録要件など、詳しくは1月1日以降の市ウェブサイトをご覧ください。

国 危機管理室 06(4309) 3130、
FAX06(4309) 3858

訪問型助け合い・通所型つどいサービス 事業実施計画書の受付を開始

ID43378

4月1日(木)以降に新たに実施する訪問型助け合い・通所型つどいサービス事業の受付を開始します。

国 市内に活動拠点および活動対象地域があり、2人以上で構成される自立した団体・グループ 申電話予約のうえ、申請書と必要書類を1月5日(月)～2月6日(金)に直接

◆介護予防・日常生活支援総合事業サービス従事者養成研修

ID41995

「訪問型生活援助サービス」「訪問型助け合いサービス」「通所型つどいサービス」は、訪問介護員などの資格以外に、市が実施する養成研修を修了した方もサービスの提供に従事できます。国 2月10日(火)・12日(木)9時30分～17時(計2日間) 国 イコーラム(男女共同参画センター) 国 市内在住・在勤(いざれか)の方 ※市外在住であっても市内のボランティアグループなどで活動している方は可。 定30人(事業に参入予定の方を優先して抽選) 申込書と本人確認書類(運転免許証など)の写しを1月23日(金)(必着)までに郵送



※必要書類などは市ウェブサイトからダウンロード可。申込要件など、詳しくは市ウェブサイトをご覧いただけます。

国 〒577-8521市役所地域包括ケア推進課 06(4309) 3013、FAX06(4309) 3814

文化芸術人材バンクを 活用しませんか

ID1533

市文化芸術人材バンクでは、市内で音楽や美術、演劇などの活動をするアーティストの情報を公開しており、イベント出演など直接依頼することができます。また、アーティスト同士の情報交換や交流もできます。登録者も随時募集中です。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

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

水道管の凍結にご注意ください

ID21537

気温がマイナス3度～4度を下回ると水道管が凍ったり、破裂したりすることがあります。屋外でもむき出しになっていたり、日中日陰になっていたりする場合は注意が必要です。

◆事前の対策

水道管を保温材などで保護してください。使い古しの毛布やタオルをビニールテープで巻きつけるのも有効です。



◆水道管が凍り、水が出ないとき

自然に溶けるのを待つか、タオルなどをかぶせ、ゆっくりとぬるま湯をかけて溶かします。急に熱湯をかけると水道管が破裂したり、ひび割れしたりすることがありますので、充分に注意してください。



◆水道管が破裂したら

慌てて水道メーターボックス付近にある止水栓を閉め、破損部分に布やテープを巻くなどの応急処置をして指定給水装置工事事業者や近くの水道工事事業者へ修繕を依頼してください(有料)。なお、水道メーターより外側にある配管の破裂や水道メーターの破損は、市が無料で修理・交換します。



国 上下水道局企画課 06(6724) 1221、FAX06(6721) 2374

国民健康保険・後期高齢者医療保険 所得がなくても申告を

医療保険料は前年中の所得額をもとに決定しています。1月1日時点での被保険者は申告が必要になり、申告がない場合は国民健康保険料が正しく計算されません。

収入(所得)がない場合や、障害年金や遺族年金のみを受給している場合も申告が必要です。なお、確定申告や市・府民税申告をした方、老齢基礎年金または老齢厚生年金のみを受給している方は所得申告の必要はありません。

納付相談はお早めに

保険料の納期限は毎月末です。必ず納期限までに納めてください。



特別な理由がなく滞納している世帯は、財産(預貯金、給与、年金、不動産など)調査や財産の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できない方は、必ずご相談ください。国 月曜日～金曜日 9時～17時30分(祝日を除く) 所 市役所本庁舎2階医療保険室保険料課 ※保険料決定通知書(納付書)またはマイナンバーカードなどの本人確認書類を持ってお越し下さい。

◆夜間・休日納付相談

国 1月23日(金)17時30分～19時・24日(土)9時～12時 国 市役所本庁舎2階医療保険室保険料課



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

市役所本庁舎の窓口業務の 一部を開設します 毎月第4土曜日の9時～12時

住民票などの証明発行、転出入届、市税関係など
※詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。



花園ラグビー場

所申込〒578-0923松原南1-1-1
072(961)3668、FAX072(961)3661



■ 高齢者招待事業 70歳以上の方を無料招待 花園近鉄ライナーズホストゲーム

時 1月10日(土)12時から 市内在住の70歳以上の方（昭和31年4月1日以前に生まれた方） 対 日野レッドドルフィンズ戦 席種 A自由席（メインスタンド・バックスタンド）※申込不要。受付で本人確認書類が必要です。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、FAX06(4309)3849

■ 花園ラグビー場の教室

◆ HOS 花園ラグビー場フットサルスクール

時 内対毎週月曜日△16時30分～17時30分=小学生クラス／小学生 △16時50分～17時50分=チャレンジクラス／小学校2年生～6年生のフットサルまたはサッカー経験者 各15人 料月7700円

◆ HOS 陸上教室花園ラグビー場校

時 内対毎週火曜日・金曜日△16時30分～17時30分=初級クラス／4歳児～小学校2年生／10人 △17時30分～18時30分=小学生クラス／小学生／15人 料月7700円

◆ パレエ教室

時 内対毎週木曜日△16時30分～17時30分=キッズクラス／3歳児～小学校1年生／月6600円 △17時30分～18時50分=児童クラス／小学校2年生～6年生／月8800円 △18時50分～20時10分=大人クラス／中学生以上の方／月8800円 各20人

文化創造館

申込〒577-0034御厨南2-3-4
06(4307)5772、FAX06(4307)5778(9時～20時)



■ 第2回東大阪市オリジナル市民ミュージカル2026『100-ONE hundred 2026』出演者募集

東大阪を舞台にした、完全オリジナル脚本・楽曲のミュージカルの第2回公演(11月28日(土)・29日(日)開催)の出演者を募集します。

稽古開始時期 5月から 所文化創造館 Dream House 大ホール・多目的室 小学生以上の方 定50人程度 申込書を1月5日(月)9時～2月28日(土)20時に直接 ※申込書は文化創造館ウェブサイトからダウンロード可。

■ 宮本笑里リサイタルツアー2025-2026

時 1月24日(土)14時開演 所文化創造館ジャトーハーモニールーム 6500円 ※全席指定。未就学児入場不可。文化創造館ウェブサイトまたは電話で ※1申込み4枚まで。



市民美術センター

所申込〒578-0924吉田6-7-22
072(964)1313、FAX072(964)1596



■ 新春書初め～今年のひとことを書こう

時 1月10日(土)13時30分～15時30分 定20人(抽選) 料500円
申込1月3日(土)までに申込専用ウェブサイトで ※1申込み4人まで。

■ みんな de びじゅつぶ(後期)④ 美術のみかた～日本画ってなに？

時 1月24日(土)10時～12時 小学生以上の方 ※小学生は保護者を参加。定12人(抽選) 料500円 申込1月15日(木)までに申込専用ウェブサイトで ※1申込み4人まで。

■ clearance アカペラライブ in 東大阪

時 3月29日(日)14時開演 定100人(申込先着順) 料2500円 申込1月16日(金)～2月8日(日)に申込専用ウェブサイトで ※1申込み4人まで。



■ 市民美術センターの施設利用申込みを受付

8月4日(火)～11月29日(日)の施設の利用申込みを受け付けます。

※特別展などの期間を除く。 美術、書道、工芸、文学、茶花道、手芸などの発表・展覧会、茶会の開催 第1～第3展示室、特別室、和室、茶室、会議室 申込1月1日(日)～7日(土)9時～17時に直接 ※締切後に空き施設がある場合は、3月1日(日)から再度受付(申込先着順)。



※月曜日(月曜日が祝休日の場合は翌平日)は休館。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。

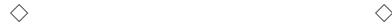


■ 文化のまち応援団～ひがしおさかアートコーディネーター入門

時 1月31日(土)14時～15時30分 文化創造館創造支援室C1・C2 高校生以上の方 定30人(申込先着順) 申込受付中 ※1申込み1人まで。

■ 桂南光 独演会

時 5月5日(祝)13時・17時開演 文化創造館ジャトーハーモニールーム 4500円 ※全席指定。未就学児入場不可。 市民先行=1月4日(日)までに申込専用ウェブサイトまたは電話(0570-08-9920〈自動音声〉)で ※Cコード(255-149)の入力が必要。一般=1月10日(土)10時から ※1申込み4枚まで。窓口は一般販売日翌日10時から残席がある場合のみ販売。



チケットの購入方法など、詳しくは文化創造館ウェブサイトをご覧いただけます。

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



Town Topics

世界体操で金・銅メダル

杉原愛子さんが東大阪市役所で報告会

世界体操2025ジャカルタ大会において、種目別ゆかで金メダル、平均台で銅メダルを獲得された本市出身の杉原愛子さんが、昨年11月18日に市役所を訪れ、大会の報告会を開催しました。

杉原さんは、2022年に競技の第一線から退き、後進の育成、体操の普及活動に取り組んでいましたが、翌年に現役復帰。今回の世界体操では日本女子史上2人目となる金メダルを獲得し完全復活を果たしました。

市スポーツみらいアンバサダーを務める杉原さんは「地元の東大阪からこうして世界で活躍できているのは皆さんへの応援やサポートのおかけです。これからも感謝の気持ちを忘れず、大好きな体操を楽しみながら取り組むとともに、その魅力を伝えていきたいです」と話していました。



全国少年少女レスリング選手権大会優勝

中村兄弟にスポーツ表彰を授与

昨年7月に東京で開催された第42回全国少年少女レスリング選手権大会で、ともに優勝を飾った上小阪小学校6年生の中村葵志さんと3年生の中村大志さんに、市からスポーツ表彰を授与しました。

葵志さんは小学生の部6年生46kg級で優勝し、3年生で初出場した2022年から4連覇の快挙となりました。大志さんは今回初めて大会に出場し、小学生の部3年生28kg級で見事優勝しました。

今後の目標について葵志さんは「オリンピックで金メダルを取りたいです」と話し、大志さんは「次の全国大会で優勝したいです」と抱負を語っていました。



恩智川クリーン・リバープロジェクト

昨年10月25日、近鉄東花園駅南側の恩智川沿いで恩智川クリーン・リバープロジェクト美化活動が行われました。

この取組みは恩智川の景観を保つために、毎年住民の皆さんと市・府が連携して行っています。当日は約80人が参加し、ごみ拾いと菜の花の種まきを実施。参加者の美化活動によって30袋分のゴミが回収されました。

春には恩智川の両岸に菜の花が咲き誇ります。きれいな恩智川を保つために、ごみのポイ捨てをしないなど、協力をお願いします。

□公害対策課 06(4309)3204、FAX06(4309)3829 □美化推進課 072(961)2100、FAX072(961)2418





芝生広場エリア
幼児向け遊具を設置し、
のびのびと過ごせます



落ち着いた空間で
ストリートピアノ
「sorairo piano」の
演奏が楽しめます
※演奏可能時間は9時～
21時。



「日本夜景遺産」に認定された
眺望を楽しめます



予約不要 フリーWi-Fiサービスあり

会議室開放時間 月曜日～金曜日18時～22時、土・日曜日・祝休日10時～22時

平日夜間や閉庁日は原則一般開放し、夜景観賞や憩いの場として利用できます。また、学習スペースとしても活用できます

※営利活動、勧誘活動などはできません。開放時間であっても、市の事業で使用する場合があります。使用状況は、市公共施設予約システムの「施設で確認」のページから確認できます。



市役所本庁舎22階 展望フロア

リニューアル オープン

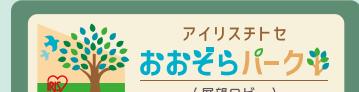
展望ロビー開放時間 9時～23時

※12月29日(月)～1月3日(火)は入場できません。
会議室エリアの開放時間は下記参照。

市役所本庁舎は「広く市民に
親しまれる庁舎」として、特に
22階は「市民の憩い
の空間」となるよう
整備しています。



■ 管理課 06(4309)3125、
FAX 06(4309)3826



アイリストセ
おおぞらパーク
(展望ロビー)

リニューアルにあわせて、展望ロビー
にネーミングライツを導入し、愛称が
「アイリストセ おおぞらパーク」に
決まりました。

ネーミングライツ・パートナー アイリストセ株

広報紙の記事中のID検索方法

下図のように市政だよりの記事中にIDを掲載します。市ウェブサイトの検索ボタンにIDを入力すると、関連するページを見ることができます。



いつでもどこでも気軽に！

市政だよりは市ウェブサイトでも閲覧できます。



市政だよりの配布に関するお問合せはこちら

配布事業者 NTTタウンページコールセンター

☎ 0120(586)986

月曜日～金曜日9時～17時(祝休日、年末年始
(12月27日(土)～1月4日(日))を除く)

〒577-8521 東大阪市荒本北一丁目1番1号
06(4309)3000、FAX 06(4309)3822
発行：東大阪市市長公室広報広聴室広報課
発行日：毎月1日

HIGASHIOSAKA



市ウェブサイト



市LINE公式アカウント



市の人口と世帯(令和7年11月30日現在)
人口：47万8595人
世帯：25万5437世帯

古紙配合率70%再生紙を使用しています