

アウトドア

観光ガイドと巡る 交野の名所

星田の里を巡ります。
 とき 5月20日(水)午後1時30分〜4時(小雨決行)
 集合 星田駅前
 内容 半尺口大師堂・薬師寺・光林寺・善林寺・徳川家康宿陣の跡・星田神社・星田寺・旗掛け松跡・星田駅(解散)
 参加費 200円(保険・資料代など)

人権

あなたの人権 守られていますか

6月1日は「人権擁護委員の日」です。
 人権擁護委員が特設人権相談をしますので、職場・近所・家庭などでの問題や困っていることをご相談ください。
 とき 6月1日(月)午前10時〜正午
 ところ ゆうゆうセンター2階 集団指導室
 問い合わせ 市人権擁護委員会事務局(人権と暮らしの相談課内)

スポーツ

ソフトテニス教室

ラケットの持ち方からフォームまで、楽しくテニスを学びます。
 とき 5月26日、6月9日

文化

音楽紙芝居 カエル劇場

「石川浩とその仲間」による、楽しい紙芝居と生演奏です。
 とき 6月7日(日)午後1時〜2時30分
 ところ 第1児童センター

福祉

ひとり親家庭などの就業支援講習会

内容 下表のとおり
 対象 母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦
 ※いずれも受講料無料
 申し込み 往復はがき(当日消印有効)に、希望の講座名、住所、名前、年齢、職業

電話番号案内

市役所本館	TEL 892・0121
秘書・政策企画課、財務課、財産管理課、総務課、人事課、情報課、税務室、市民課、医療保険課、パスポートコーナー、会計室、行政委員会事務局(選挙管理委員会事務局)、議会事務局、土地開発公社、臨時福祉金・子育て世帯臨時特例給付金給付事業推進室	TEL 892・0121
市役所別館	TEL 892・0121
都市計画課、開発調整課、土木建設課、下水道課、環境衛生課、農業委員会事務局	TEL 892・0121
市役所第2別館	TEL 892・0121
みんなの活力課、地域安心課	TEL 892・0121
星田出張所	TEL 891・2031
ゆうゆうセンター	TEL 893・6400
福祉総務課、生活福祉課、障がい福祉課、高齢介護課、消費生活センター	TEL 893・6400
人権と暮らしの相談課	TEL 817・0997
健康増進課	TEL 893・6405
子育て支援課	TEL 893・6406
こども園課	TEL 893・6407
社会福祉協議会	TEL 895・1185
地域包括支援センター	TEL 893・6426
こどもゆうゆうセンター	TEL 892・3077
ボランティアセンター	TEL 894・3737
環境事業所(ごみ)	TEL 892・2471
粗大ごみ予約受付センター	TEL 891・5374
乙辺浄化センター(し尿)	TEL 892・2472
リサイクルセンター	TEL 893・8651
青年の家	TEL 892・7721
社会教育課、青少年育成課	TEL 892・7721
社会教育課文化財係	TEL 893・8111
教育総務室	TEL 810・0530
学校管理課、学校給食課	TEL 810・8010
指導課	TEL 810・0522
青年の家図書室	TEL 893・4881
体育文化協会	TEL 891・3456
星の里いわふね	TEL 893・3131
星田西体育施設	TEL 893・7721
第1児童センター	TEL 893・1144
いきいきランド交野	TEL 894・1181
倉治図書館	TEL 891・1825
歴史民俗資料展示室	TEL 810・6667
いきものふれあいセンター	TEL 893・6520
消防本部・署	TEL 892・0119
総務課、予防課、警備課、通信指令室	TEL 892・0119
水道局	TEL 891・0016
総務課、工務課、浄水課、新浄水施設整備室	TEL 891・0016
水道サービス株式会社	TEL 894・0105
シルバー人材センター	TEL 893・0430
ファミリー・サポート・センター	TEL 893・0757

文化財の一般公開

気持ちの良い季節、文化財に出会う旅に出かけてみませんか。



公開する文化財
 ①国指定重要文化財北田家住宅
 ②国指定重要文化財阿弥陀如来立像(八葉蓮華寺)
 ③市指定文化財聖観音立像・如意輪観音坐像(廃千手寺)
 ※いずれも職員の見学付きです。
 公開日・集合場所
 ①5月10日(日)午前11時に北田家
 ②5月10日(日)午後1時に八葉蓮華寺
 ③5月10日(日)午後2時30分に廃千手寺
 定員
 ①③先着40人
 ②先着20人
 ※いずれも予約制
 ※①③の重複申し込みもできません。
 参加費 ②のみ300円(保存協力金)
 申し込み・問い合わせ 5月1日(金)から、社会教育課文化財係
 ※土・日曜日、祝・休日はファクス(892・1700)で受け付けます。



相談日 月〜土曜日午前10時〜午後4時
 ※要予約・保育あり
 ところ 谷町福祉センター
 申し込み・問い合わせ 同センター(TEL 06・6762・9498)

講座名(定員)	受講期間(回数)	教材費(検定料)	申込期間	会場
①パソコン初級〜3級資格取得講座(20人)	6月20日(土)〜9月26日(土)〈全14回〉	9,000円	4月20日(月)〜5月20日(水)	谷町福祉センター
②パソコン初・中級講座(25人)	10月4日(日)〜12月13日(日)〈全10回〉	7,000円	8月4日(火)〜9月4日(金)	高槻市立総合市民交流センター
③PC検定3級資格取得講座(20人)	28年1月16日(土)〜2月20日(土)〈全5回〉	7,500円	11月16日(月)〜12月16日(水)	谷町福祉センター
④介護職員初任者研修(20人)	9月5日(土)〜12月19日(土)〈全16回〉	10,000円	7月5日(日)〜8月5日(水)	関西看護医療予備校寺田校
⑤介護職員初任者研修(20人)	10月11日(日)〜28年2月28日(日)〈全16回〉	10,000円	8月11日(火)〜9月11日(金)	東大阪市立男女共同参画センター・イコラム他
⑥簿記3級受験講座(30人)	8月29日(土)〜11月7日(土)〈全11回〉	5,500円	6月29日(月)〜7月29日(水)	リンクアカデミー大栄梅田会場
⑦調剤事務管理士講座(23人)	10月4日(日)〜11月15日(日)〈全8回〉	12,000円	8月4日(火)〜9月4日(金)	東大阪市立男女共同参画センター・イコラム

※各問い合わせ電話番号は、12ページの「電話番号案内」を参照してください。

間違い電話が増えています。おかけ間違いのないようご注意ください。



経済面で生活に
お困りの方の相談窓口

市生活困窮者自立相談支援事業として、経済面などで生活の不安や心配のある人の総合的な相談窓口を開設しています。

専門の相談員が、相談内容の解決に向けて関係機関と連携し、生活の自立に向けた支援や就労の支援を行います。秘密厳守です。お気軽にご相談ください。相談料は無料です。

受付時間 月～金曜日午前9時～午後5時30分(祝・休日、年末年始を除く)
ところ ゆうゆうセンター

1階
※窓口は市の委託により、社会福祉協議会に設置しています。

問い合わせ 社会福祉協議会

自発的活動支援事業

市は、障がいのある人たち

が日常生活や社会生活を営むことができるように、その家族や地域住民で行う自発的な取り組みに、補助金を交付します。

対象 市内の障がい者やその家族、または地域住民が

自発的に活動を行う、おおむね10人以上の団体

補助額 3万円(4事業に交付予定)
※事業完了後に交付します。

対象事業内容
▽悩みを共有することや情報交換ができる交流活動

▽自らの権利や自立のために、社会に働きかける活動の支援や障がい者の社会復帰活動

▽地域で孤立することがないよう見守る活動

▽地域における災害対策活動

事業実施期間 決定通知後から28年3月31日(木)
※6月中旬に選定委員会を開催し、決定します。

申請用紙配布 5月1日(金)から障がい福祉課か、ホームページ

(<http://www.city.katano.osaka.jp/soshiki/hukusi/>)でダウンロード

申し込み 5月29日(金)消

老人クラブに
入りませんか

市内各地区の老人クラブは、随時、会員を募集しています。

軽スポーツや文化活動、趣味の集まりなど、健康づくりや仲間づくりの活動場所として、ぜひご入会ください。

対象 市内在住でおおむね60歳以上の人

問い合わせ 高齢介護課

みんなあつまれ!
ファミリーフェスタ

家族みんなで、楽しく遊び

ましよう。



昨年の様子

とき 5月10日(日)午後1時～3時30分

ところ ゆうゆうセンター4階 多目的ホール

内容 「おいで」による人形劇(オープニング)、バザー、バルーンアート、スパーボールすくいなど

看護小規模多機能
居宅介護事業所が開設

25年12月の公募により選定された、交野市初の看護小規模多機能居宅介護事業所が開設されました。

看護小規模多機能居宅介護

登録利用者に、デイサービス、ショートステイ(泊まり)、ヘルパー・看護師などの訪問サービスの介護と看護のサービスを一体的に提供する地域密着型サービスです。

対象 原則、交野市に居住する人で、介護保険の要介護認定を受けている人
事業所 ケアタウン交野(郡津3-11-10、TEL 845-5149)

問い合わせ 福祉総務課

印有効)までに、障がい福祉課に持参か郵送(〒576-0003 天野が原町5-15-11)
問い合わせ 障がい福祉課

献血にご協力を

次のとおり献血活動を行います。みなさんのご協力をお願いします。
とき 5月27日(水) 午前10時～正午、午後1時～4時30分
ところ イズミヤ交野店
問い合わせ 福祉総務課



母子家庭の母などの
職業訓練

母子家庭の母などを対象とした、職業訓練の受講生を募集します。受講中は、託児サービスが付いています。

医療事務科

受講資格 ハローワークに求職の申込みで、ハローワーク所長の受講指示、受講推薦、支援指示を受けることができる人で、次のいずれかに該当する人

第10回特別弔慰金

※オープニングは、2階体験学習室で行います。

参加費 無料

主催 市民生委員児童委員協議会

申し込み 当日直接会場
問い合わせ 福祉総務課

戦後70年にあたり、国として戦没者等の尊い犠牲にあらためて弔意を表するため、戦没者等の遺族に特別弔慰金を支給します。また、今回の弔慰金では、償還額を年5万円に増額するとともに、5年ごとに国債を交付します。

対象 戦没者等の死亡当時の遺族で、27年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受け

る人(戦没者等の妻や父母など)がない場合に、次の順番による先順位の遺族一人に支給

(ア)27年4月1日までに、戦傷病者戦没者遺族等援護法に

①生活保護受給者または児童扶養手当受給者で、市福祉事務所などを通して受講を希望する母子家庭の母など
②就労経験のない、または就労経験に乏しい母子家庭の母など

定員 20人

訓練期間

▽準備講習 7月24日(金)～30日(木)

▽本訓練 7月31日(金)～9月30日(水)

訓練場所 KEC介護福祉学院 寝屋川教室(寝屋川市八坂町15-10)

受講費 無料(ただし、教材費1万円は自己負担)

申し込み 5月21日(木)～6月12日(金)までに、ハローワーク枚方

※申込者多数の場合は受講資格①の人を優先し、受講資格②の人の中から抽選で受講者を決定します。

※詳しくは、ホームページ(<http://www.pref.osaka.lg.jp/nokai/kyuusjyoku/c300-bj27.html>)をご覧ください。
問い合わせ 府人材育成課委託訓練グループ(TEL 06・6210・9531)

よる弔慰金の受給権を取得した人

(イ)戦没者等の子

(ウ)戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

(エ)ア～ウ以外の戦没者等の三親等内の親族(おい、めいなど)

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人に限ります。

支給額 25万円、5年償還の記名国債

請求期限 平成30年4月2日まで

請求窓口 ゆうゆうセンター1階 福祉総務課

※関係書類の提出が必要ですので、申請の前には電話でのご確認の上、お越しくたさい。

※平成32年4月1日を基準日とする特別弔慰金は、32年4月1日から請求受付を開始する予定です。
問い合わせ 福祉総務課

[広告]

[広告]

[広告]

保険・年金

国民年金保険料の免除申請

大学・短大・専門学校などを卒業し、引き続き国民年金加入中の人で、国民年金保険料の支払いが困難な場合は、30歳未満が対象の免除制度(若年者納付猶予)が申請できます。年金手帳と印鑑を持参し、ご相談ください。

また、学校を卒業後、別の学校(大学院など)に変わった場合は、再度学生特例制度の申請ができますので、4月以降の有効な学生証などを持参し、ご相談ください。

申し込み・問い合わせ 枚方年金事務所(TEL846・5011)か、医療保険課

老人医療の一部負担金助成申請

次のいずれかに該当する人は、老人医療制度(医療費の窓口負担の一部助成)の受給資格を取得する申請ができます

- ① 自立支援医療費(精神通院)に該当する人(自立支援医療受給者証所持の人)
 - ② 結核に関する医療を受けている人(患者票所持の人)
 - ③ 特定疾患治療研究事業実施要綱(平成26年4月1日現在)に規定する疾患のうち、国の難病としての公費負担医療の対象となる疾患を有する人
- ※対象疾患については、ホームページ(<http://www.city.katano.osaka.jp/docs/2013062700014>)でご確認ください。
- ④ ひとり親家庭医療制度に該当する人
 - ⑤ 身体障がい者手帳1・2級に該当する人
 - ⑥ 療育手帳Aを持っている人
 - ⑦ 療育手帳B1を持っている人で、身体障がい者手帳3〜6級に該当する人
 - ※所得制限があります。
 - ※「老人医療(一部負担金相当額等一部助成)医療証」(黄色)を持っている人は、申請の必要はありません。

自動車税の納期限



■大阪府からのお知らせ
自動車税の納期限は6月1日(月)です。納税通知書に記載の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、クレジッ トカード(インターネット)による手続き(納期限までに納めてください)。
問い合わせ 府自動車税コールセンター(TEL0570・020156)

大阪府域地方税徴収機構

25年度末の府税および市町村税の収入未済額は約940億円にのぼり、税の滞納圧縮は交野市においても喫緊の課題です。

そのため、27年度から府域地方税徴収機構を設置し、交野市をはじめ府内27市町と府が共同徴収をして、より積極

ので、医療証の交付申請にお越しください(代理申請可)。
▽65歳以上の人で

※①〜③は誕生日を過ぎると、申請日からの受給資格となります。
持ち物 健康保険証、印鑑、それぞれの該当を証明するもの(受給者証など)
申し込み・問い合わせ 障がい福祉課

27年度市税の納期

27年度の市税の納期限などは下表のとおりです。

■市税の減免
火災などの災害、生活保護の受給などの特別な事情により納税が困難になった場合は、一定の要件により、市税の負担が軽減される場合があります。

- 対象となる特別な事情
- ▽市・府民税II火災などの災害、生活保護の受給、失業(自己都合含まず)や休業など
- ▽固定資産税・都市計画税II火災などの災害、生活保護の受給など

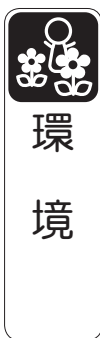
税目	市・府民税(普通徴収)	固定資産税 都市計画税	軽自動車税
納税通知書 発送時期	6月 5日(金)	5月 1日(金)	5月 1日(金)
第1期納期	6月 30日(火)	6月 1日(月)	6月 1日(月)
第2期納期	8月 31日(月)	7月 31日(金)	—
第3期納期	11月 2日(月)	9月 30日(水)	—
第4期納期	12月 25日(金)	11月 30日(月)	—

▽軽自動車税II生活保護の受給、障がい者の認定、公益専用車両など
※申請期限(納期限の7日前)までに、所定の申請書を提出してください。申請期限を過ぎると、その納期限以前の減免は受けられません。また、すでに納められた税額は、減免の対象になりません。
問い合わせ 税務室

的な滞納整理を行います。取り扱い事案 長期間納税が滞っている。納税資力があ るにも関わらず完納して いない。高額な税を滞納して いる。など
※納税に関する相談などは、税務室納税管理係にご連絡 ください。
問い合わせ 税務室納税管理 係

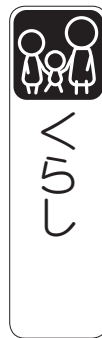
固定資産税 都市計画税の納期月 軽自動車税

5月は、固定資産税・都市計画税第1期分と軽自動車税の納期月です。 期限の6月1日(月)までに納めてください。 問い合わせ 税務室



市環境基本計画

環境基本計画は、どんな目的で、いつ運用されているのかを



春の地域安全運動

5月21日(木)から30日(土)まで、春の地域安全運動が実施されます。

この運動は、地域のみならずと一体になって犯罪をなくし、安全を守っていくことです。

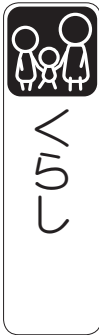
市有地駐車場 設置事業者を募集

市有地を駐車場として使用する事業者を募集します。 ところ 青山3丁目22006番51、52
面積 406・40㎡(舗装 済み面積377㎡)
期間 契約日から28年3月 31日(木)(更新可能)
最低使用料 年額98万円

※詳しくは、市ホームページか財産管理課で配布している募集要項をご覧ください。
申し込み・問い合わせ 5月 1日(金)〜15日(金)(土・日曜日、祝・休日除く)までに、財産管理課

[広告]

[広告]



まちづくり

市民提案型事業の募集

市民提案型事業は、地域で身近に起こるさまざまな課題について、行政の視点にない市民活動団体などの発想で、地域特性を生かしながら解決を図るための事業に、初期的経費の一部を補助するものです。

対象となる団体

- ▽原則、次のア～エのすべてに該当する市民団体など
- ア)市内に主たる活動拠点がある(法人の場合は、登記地が市内に限る)
- イ)原則、一年以上継続して活動している
- ウ)構成員が5人以上で、かつ2人以上が市内に在住している

(エ)市民団体などの定款または会則などを設けている

対象とならない団体

- ▽政治、宗教または営利を目的としている団体
- ▽活動内容などから、不適当と認められる団体

木造住宅耐震補助制度

市は、昭和56年5月以前に建築された木造住宅耐震診断・改修補助制度に加え、耐震シエルトの設置に係る費用の一部を補助する制度を設けました。

耐震診断補助制度

対象 昭和56年5月以前に建築された木造住宅の所有者(な)

補助限度額 1戸あたり4万5000円

耐震改修(設計・工事)補助制度

対象 昭和56年5月以前に建築された木造住宅で、耐震診断をした後に行う耐震改修(設計・工事)をする所有者などで、市民税所得割額が30万4200円未満の人の補助額 1戸あたり、耐震設計に要する費用の7割(上限10万円)と、耐震改修工事に要する費用の40万円(所得に応じて60万円)を加算した額

対象 昭和56年5月以前

対象事業と募集要件

- ▽原則として継続的に実施し、自主的に取り組む事業
- ▽補助率 対象経費の100%
- ▽補助限度額 20万円
- ※対象とならない事業もありますので、ご相談ください。
- 募集期間 5月1日(金)～22日(金)
- 提出書類 5月から市ホームページでダウンロードか、みんなの活力課窓口で配布
- ※書面審査やプレゼンテーションなどの選考があります。
- 申し込み・問い合わせ みんなの活力課

春の全国交通安全運動

5月11日(月)から20日(水)まで、春の全国交通安全運動が実施されます。

ドライバーのみなさんは、この機会に自分の運転を見直し、安全運転の重要性を考え、交通事故のない安全な社会をつくりましょう。

運動の基本と重点

- ▽子どもと高齢者の交通事故防止

全国重点

- ▽自転車の安全利用の推進
- ▽全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ▽飲酒運転の根絶
- スローガン
- ▽「ちよっとだけ」ちよっとで済まない 飲酒事故
- 問い合わせ 地域安心課、交野警察署(TEL891・1234)

ハチの駆除

春は、ハチの巣作りが活発になる季節です。巣が大きくなる前に駆除しましょう。

市では、ハチの駆除は行っていませんので、各家庭で駆除をお願いします。自分で駆除できない場合は、専門業者を紹介しています。

アシナガバチの巣の駆除方法

- ▽夕方や日の出前など、気温が低い時間帯を選ぶ
- ▽ハチ専用のジェット式殺虫剤を使う
- ▽殺虫剤は、1〜2分離れた風上から5〜10秒程度噴霧する
- ▽肌が露出しない白っぽい服

装を着用し、頭を白いタオルなどで覆う

- ▽化粧や香水をつけない
- ▽夜間に電灯を照らす場合は、赤いセロハンをかぶせる
- ▽ハチがいなくなったらすぐに巣を取り除く
- ※スズメバチの巣の駆除は危険性が高いため、専門業者に依頼することをお勧めします。

アシナガバチとスズメバチの巣の見分け方



アシナガバチの巣

アシナガバチの巣は、シヨロヤシヤワーの先のような形で穴がたくさんあります。スズメバチの巣は、丸い球形カラグビーボールのような丸の球形でしま模様があり、穴が1つだけです。



スズメバチの巣

駆除中、駆除後の注意

問い合わせ 環境衛生課

更案の縦覧を行います。

意見のある人は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

縦覧と意見書の提出期間 5月25日(月)～6月8日(月)

午前9時～午後5時30分まで(土・日曜日を除く)

縦覧場所 都市計画課

意見書の提出先 意見書には意見の提出者名・住所・対象となる計画案の名称・意見および理由を記載し、持参か郵送(〒576-18501(住所記入不要))で都市計画課

問い合わせ 都市計画課

寝屋川流域協議会 施設見学会

とき 5月10日(日)午前10時～午後4時

※見学会は雨水貯留施設のため、当日以前の雨水を貯留している場合や大雨洪水注意報などの発令で危険がある場合は、見学を中止することがあります。

ところ 松原南調節池(東大阪花園中央公園 花園ラ

グビー場東側)

内容 25リットル約110杯分の水を地下に貯めることができる松原南調節池を見学する

※見学は、階段の上り下りがあります。動きやすい服装・靴でお越しください。

参加費 無料

申し込み 当日直接会場

※子どもには、保護者が同伴してください。

※当日は東大阪市民ふれあい祭りも同時開催しているため、公共交通機関を利用してお越しください。

問い合わせ 大東市水政課 (TEL072-21181)

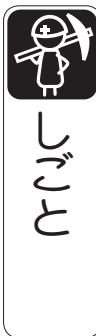
まちづくり ラウンドテーブル

意見交換し合う井戸端会議です。気軽にお越しください。

とき 5月27日(水)午後1時～3時

ところ 市役所別館1階 市民活動ルーム「わいわいネット」

※当日受付・自由参加



職場の労働問題で悩んでいませんか

大阪労働局では、労働問題に関するあらゆる分野(解雇、労働条件、配置転換、いじめ、嫌がらせなど)の相談を受け付けています。

相談内容に応じて、関係法令や裁判例などの情報提供や関係機関などの案内をします。また、労働局長による助言・指導や紛争調整委員会によるあっせんの説明・受け付けなどを行っており、労働者や事業主が利用できます。

■総合労働相談ダイヤル

▽開設時間 平日午前9時～午後6時
▽電話番号 0120・939・0009(通話料無料)
※府内固定電話から利用可能。携帯電話、IP電話などからは利用不可。
▽電話番号 06・7660・0072(府外・携帯電話など)

■北大阪総合労働相談コー

対象 50歳くらいまでで、子どもと接することが好きな人
勤務内容 児童会指導員の補助
※指導員が休暇を取得するときなどに、代替指導員として勤務してもらうことになるので、不規則な勤務になります。
勤務時間 午後1時～6時30分



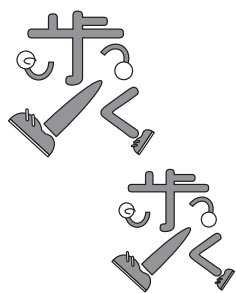
放課後児童会 フリー指導員登録者

詳しくは、ホームページ
(<http://osaka-roudoukyoku.jp>)をご覧ください。
お問い合わせ 大阪労働局企画室(TEL 06・6949・6050)



健康

分の間で、3時間程度
※長期休業期間は、時間変更があります。
勤務場所 市内の児童会
賃金 時給900円
申し込み・問い合わせ 履歴書を持って、青少年育成課



星のまち 歩く歩くDAY

健康づくりのためのウォーキングを始めてみませんか。すでにウォーキングをしている人も、健康に効果的なウォーキング法を再確認できます。
とき 5月15日(金)午前9時15分～11時30分(小雨決行)
集合 午前9時15分に、ゆうゆうセンター1階 健康増進課

健康もりもり教室

動脈硬化の原因となる高血圧、高血糖、脂質異常、肥満を見直し、生活習慣の改善目標を見つけてみませんか。
とき 5月29日(金)午前9時(受付開始)～11時40分
ところ ゆうゆうセンター2階 体験学習室・お年寄り健康教室
内容

最高血圧	130mmHg 以上
最低血圧	85mmHg 以上
中性脂肪	150mg/dl 以上
LDL	120mg/dl 以上
HDL	40mg/dl 未満
空腹時血糖	100mg/dl 以上
HbA1c	5.6% 以上 (NGSP 値)
腹囲	男性 85 釐・女性 90 釐以上
BMI	25 以上
AST・ALT	31 IU/l 以上
γ-GTP	51 IU/l 以上

▽自分の生活習慣を振り返り見直すための講義
▽運動の簡単な実技
▽改善のポイント
▽汁物の塩分測定
対象 16～74歳で、1年以上の健診・血液検査の結果が右表のいずれかに該当する市民
定員 先着25人
参加費 無料
持ち物 1年以内の健診または血液検査の結果、筆記用具、健康手帳、みそ汁などの汁物
申し込み・問い合わせ 5月1日(金)～22日(金)までに、健康増進課

元気度知ろう会 「体力測定」

5つの種目を用いた体力チェックです。
とき・内容
▽5月18日(月) 測定の実施
▽5月25日(月) 測定結果の返却、体力アップに関する取り組みの紹介
時間 午前9時40分～10時40分
ところ ゆうゆうセンター1階 審査会室
対象 65歳以上の市民
定員 先着15人
参加費 無料
持ち物 飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

ところ・とき
①ゆうゆうセンター 5月1日(金)・15日(金)いずれも午前10時30分～11時30分
②武道館 5月14日(木)・28日(木)いずれも午後1時30分～2時30分
定員 各50人程度
※参加者多数のときは、入場制限をする場合があります。
持ち物 水などの飲み物、②は上履き
服装 動きやすい服装
申し込み 当日直接会場
問い合わせ 高齢介護課

元気アップメイト 養成講座



体操などを通じて、高齢者の健康づくりを応援するボランティアです。
とき 6月2日(火)～8月4日(火)までの毎週火曜日(全10回)午後1時30分～3時40分

センター健(検)診の 申し込み

5月分の追加募集(若干名)
▽5月29日(金)
申し込み 5月1日(金)から先着順で、窓口か電話で健康増進課
※空きのない項目もあります。ご了承ください。
8・9月分の申し込みを受け付けます
▽8月19日(水)・27日(木)
▽9月11日(火)・17日(木)

耳より健康コラム

妊産婦の喫煙 ～5月31日は世界禁煙デー～

妊娠中の喫煙は、たばこの煙が胎盤を通じて胎児に悪影響を与え、子宮内での発達が遅れたり、先天異常や早産・死産、分娩時の異常などの危険性が高まるといわれています。また、妊娠中は禁煙をしていても、産後再喫煙をした場合、子どもは受動喫煙によって、気管支炎やぜんそくなど、いろいろな病気にかかりやすくなります。その他にも、たばこが身近にある環境で育つと、将来子どもが喫煙する可能性が高くなります。家族みんなの健康のため、生まれてくる赤ちゃんのためにも禁煙し、環境の良い中で子育てをしましょう。市では、禁煙相談や禁煙外来の紹介を行っていますので、気軽にご相談ください。
問い合わせ 健康増進課

※健(検)診日の指定はできません。
ところ ゆうゆうセンター1階 健康増進センター
健(検)診項目 特定健診(国保加入者のみ)、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸)、肝炎ウイルス検診、結核検診、びびち健診
※胃がん検診受診者のみ追加で、胃リスク検診(血液検査)が受診可能
※健(検)診項目により、定員数が異なります。
申し込み 5月13日(水)～6月30日(火)までに健康増進課に電話(893・6405)、ファクス(892・0525)、eメール(kankou@city.katano.osaka.jp)または郵送(T576-0034 天野が原町5-1-1)で、ゆうゆうセンター2階 健康増進課か、市役所本館1階 医療保険課の窓口
※対象・費用などの詳細は、「わが家の健康管理」を参照してください。
問い合わせ 健康増進課