



観光ガイドと巡る 交野の名所

神宮寺近辺を巡ります。  
とき 7月15日(水)午後1時30分〜4時(小雨決行)  
集合 津田駅前  
内容 東倉治遺跡―清水谷古墳―古墳塚―源氏の滝―神宮寺遺跡―石仏の道(①現地解散②津田駅で解散)  
参加費 200円(保険・資料代など)

わらぞうり作り

楽しい夏休みの思い出に、家族と一緒にわらぞうりを作ってみませんか。  
布きれを使ったぞうりも作れますので、希望する人は布きれを持参してください。  
とき 7月25日(土)午前9時30分〜午後3時  
※完成した人から順次終了とします。正午までに完成できなかった人は、午後1時から再開します(昼食は各自でご用意ください)。  
ところ ゆうゆうセンター1階 ロビー  
定員  
▽わらぞうりII先着15人  
▽布ぞうりII先着15人  
参加費 無料  
持ち物 はさみ、ぞうりを持ち帰る袋  
※わらは準備します。  
※布ぞうりを希望する人は、3.5センチ幅の布(木綿地を推奨)を片足で10枚、鼻緒で4枚持参してください。  
服装 作業ができる服装  
指導 交野古文化同好会

案内 星のまち観光協会認定ガイド  
申し込み 直接集合場所  
問い合わせ 星のまち観光協会(TL0500・3740・7262)

交野の山の樹木を知ろう 観察ハイキング

とき 7月12日(日)午前9時〜午後3時(雨天中止)  
集合 午前9時に機物神社西入口鳥居前  
内容 機物神社から、いきものふれあいセンターまでを交野の山に多い樹木を観察しながら歩く(初心者向け)

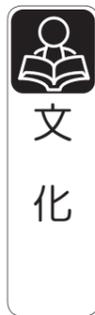
申し込み・問い合わせ 7月6日(月)から、高齢介護課

星の里いわふね 米朝一門会



桂南光、桂ざこば

豪華な顔ぶれです。生の落語をぜひお楽しみください。  
とき 11月14日(土)午後1時30分(開場)・2時(開演)  
ところ 星の里いわふね  
出演者 桂ざこば、桂南光、桂南天、桂吉弥、桂ひろば、桂團治郎  
定員 750人(全席指定)  
入場料  
▽前売り券II A席(1階) 3000円・B席(2階) 2500円  
▽当日券II A席3500円・B席3000円



ステンシルでオリジナルTシャツを作ろう!

好きな色のTシャツに型紙



の上からスポンジでインクを乗せて、自分だけのオリジナルTシャツを作りましょう。

とき 8月12日(水)  
①午前9時30分〜午後0時30分  
②午後1時30分〜4時30分  
※完成した人から随時終了  
ところ 青年の家 学びの館 1・2号館  
対象 市内在住の2歳以上

の人(小学校2年生以下は保護者同伴)  
参加費 1人1500円、2人2500円  
※Tシャツ1枚と材料費含む  
定員 ①②各20人(①②合わせて最小催行人数13人)  
持ち物 牛乳パックを開いたもの2枚、新聞紙  
※プリントしたい布製品がある人は、持ち込み可能です。  
服装 汚れてもよい服、またはエプロン  
申し込み 7月4日(土)〜19日(日)(月曜日を除く)までに参加費を添えて、青年の家受付窓口  
問い合わせ 体育文化協会

青少年コーナー 水に親しむ

6月からプールの授業が始まり、子どもたちは元気な歓声を上げ、泳ぎの練習をしています。小さい頃から水に親しむことで、泳げない子どもも少なくなりました。  
しかし、池や川などへ遊びに行き、事故に遭ってしまった子どもの多くは、服や靴を身に付けたままです。水を吸収した衣類などは重くなり浮かぶことも困難で、いくら泳ぎが得意でも、危険な状態になります。  
夏休みも近くなり、水に親しむ機会が多くなります。子どもたちには、危険が潜む水辺には十分注意するように言い聞かせ、大人も目配り・気配りをしながら、楽しい夏を過ごしてもらいたいと思っています。  
問い合わせ 青少年育成課

※駐車場には限りがあります。公共交通機関でお越しください。  
内容  
▽ワードソフトを使って絵がきを作成しよう  
▽子ども向け短編動物映画の上映

生涯学習大学 摂南大学 交野セミナー

親子で学ぶパソコン教室  
とき 8月11日(火)午前10時30分〜午後3時(10時から受け付け)  
ところ 摂南大学寝屋川キャンパス 情報メディアセンター(現地集合)

▽大学図書館の見学  
持ち物 弁当(学生食堂利用可)、絵はがきに使用したい画像データがあれば数枚を保存したUSBメモリ  
対象 小学生と保護者  
定員 先着40組(きょうだ

いの同伴可)  
参加費 無料  
申し込み 7月6日(月)午前9時から、電話(892・7721)か、ファクス(892・1700)の場合は92・1700の場合  
①住所②参加するすべての子どもと保護者の名前(ふりがな)③電話番号④ファクス番号⑤子どもが通っている学校名・学年⑥車で来場の有無⑦学生食堂利用(有料)の有無を記入し、社会教育課  
問い合わせ 社会教育課



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
環境事業課(ごみ)、環境総務課	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

段ボールで作ろう  
ポキポキ人形

動物、宇宙人など、手足が動く「ポキポキ人形」を作り、同時に物語の創造力も養います。とき 7月30日(木)午前10時～正午  
ところ 青年の家 203号 研修室  
対象 市内在住の未就学児(保護者同伴)～小学生  
定員 先着30人  
参加費 900円(材料費含む)  
講師 つくつく造形教室  
菊川法子さん、西口旬子さん  
申し込み・問い合わせ 7月4日(土)～26日(日) 8月曜日を除くまで、青年の家受付窓口

人権

「平和の礎第4集」が完成

市「平和と人権を守る都市

緊急通報装置の  
取り扱いを変更

一人暮らしの高齢者などに貸し出している緊急通報装置の取り扱いが変更になりました。従来は、NTTアナログ回線を契約していない人は利用ができませんでしたが、回線の利用で予測される音声不良・各電話会社のメンテナンスや故障発生時、停電時の不通などの障害に承諾いただくことで、NTTアナログ回線以外でも利用が可能となりました。なお、回線品質上で利用できない回線もありますので、お問い合わせください。お問い合わせ 社会福祉協議会

ボランティアサロン

ボランティア情報の探し方や活動内容が分からない人、すでに活動中での活動にも興味がある人、誰でも気軽に集まれるボランティアセンターに遊びに来ませんか。とき 毎月第2木曜日午前

宣言を進める実行委員会が、平和と人権を語り継ぐ事業として取り組んでいた冊子「平和の礎第4集」が完成しました。内容は、市内在住の戦争および終戦直後を体験した人の寄稿と聞き取りなどを収録したものです。

冊子を希望する人は、ゆうゆうセンター1階人権と暮らしの相談課までお越しください。なお、数には限りがあります。問い合わせ 同委員会事務局(人権と暮らしの相談課内)

平和の輪の  
お菓子づくり



とき 8月8日(土)午前10時～正午  
ところ ゆうゆうセンター3階 調理実習室1  
内容 平和のパウムクーヘン作り、紙芝居の鑑賞  
対象 小学校4年生以上の

里親・はぐくみホーム  
相談会

10時～正午  
ところ ボランティアセンター  
内容 活動紹介DVD上映、ミニ講座、ボランティア相談など  
対象 ボランティア活動に興味がある市民  
定員 20人  
参加費 無料  
申し込み・問い合わせ ボランティアセンター  
とき 7月22日(水)正午～午後3時  
ところ 門真市役所4階 第9・10会議室(門真市中町1-1)  
内容 里親や子ども家庭センター職員による養子里親および、はぐくみホームに関する相談  
相談料 無料  
申し込み 当日直接会場  
※子どもが遊べるスペースがあります。  
問い合わせ 府中央子ども家庭センター(TEL828・0

福祉

ボランティア体験  
プログラム

夏祭りなどのイベントや、施設の利用者と一緒に過ごすさまざまなプログラムがあります。市内の福祉施設でボランティア活動を体験してみませんか。とき 7月1日(水)～8月31日(月)の間で、1～3日程度  
対象 小学生以上でボランティアに興味・関心がある

献血にご協力を  
7月は「愛の血液助け合い運動月間」です。  
とき 7月15日(水) 午前10時～正午、午後1時～4時30分  
ところ 市役所別館前  
問い合わせ 福祉総務課

俳句大会の  
参加者・投句を募集

■俳句大会  
とき 9月17日(木)午後1時30分～  
ところ ゆうゆうセンター4階 多目的ホール  
参加費 無料  
選者 谷村祐治さん  
■投句募集  
対象 市内在住の60歳以上の  
兼題 自由題2句  
※自作で未発表のものに限り、ます。二重投稿・類作のないようにしてください。

障がい者グループホーム  
世話人研修会

とき 7月22日(水)午後0時30分～3時30分(正午から受け付け)  
ところ ゆうゆうセンター3階 展示活用室  
内容 世話人業務における体験談(成功例、失敗例など)の発表  
対象 世話人の仕事をしている人、興味・関心がある人  
問い合わせ 医療法人長尾会グループホーム担当(TEL812・1771)

※施設によって受け入れの活動期間や対象が違います。

- ▽介護老人保健施設 青山
- ▽介護老人保健施設 逢々館
- ▽特別養護老人ホーム 天の川明星
- ▽特別養護老人ホーム あおやま
- ▽特別養護老人ホーム 美来
- ▽きんもくせい特別養護老人ホーム
- ▽デイサービスセンター あおやま
- ▽デイサービスセンター 天の川
- ▽デイサービス いわふねの森
- ▽きんもくせいデイサービスセンター
- ▽デイサービスセンター 美来
- ▽グループホーム 希望
- ▽くらしワークセンター
- ▽生活介護 てらサポート
- ▽地域活動支援センター みのり
- ▽交野保育園



税務署からの  
お知らせ

■所得税及び復興特別所得税の予定納税(第1期分)  
前年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告などに基つき、予定納税が必要な人には、6月中旬に予定納税額の通知書を送付しています。  
納付期間 7月1日(水)～31日(金)

■国外転出をする場合の譲渡所得等の特例  
27年度税制改正により、「国外転出をする場合の譲渡所得等の特例」が創設され、27年7月1日以後に国外転出をする一定の居住者が1億円以上の有価証券などを所有などしている場合には、その対象資産の含み益に所得税(復興特別所得税を含む)が課税されることとなり、確定申告などの手続きが必要となります。  
※詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ 枚方税務署(TEL)

障がい基礎年金  
受給者のみなさんへ

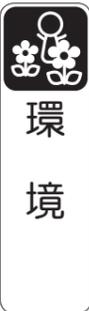
■現況届の提出  
20歳前の障がいによる障がい基礎年金や、福祉年金から切り替わった障がい基礎年金を受けている人は、毎年7月に現況届の提出が必要となります。  
7月初旬に日本年金機構から、現況届が送られてきますので、同封の説明チラシをよく読んでから必要事項を記入し、7月中旬に住民票のある市区町村の国民年金担当に提出してください。

※27年1月2日以降に市外から交野市に転入してきた人は、前住所地の27年度(26年分)の所得などに関する証明書を添付する必要があります。  
※現況届の提出がなかったり遅れたりした場合は、年金の支払いが一時差し止めになりますので、ご注意ください。

■子加算の届け出  
障がい年金を受ける権利が発生した後でも、子どもの出

固定資産税  
都市計画税  
の納期月

7月は、固定資産税・都市計画税第2期分の納期月です。  
期限の7月31日(金)までに納めましょう。  
問い合わせ 税務室



かたの環境講座2015



第1回のテーマは「スパイダー・ウォッチング」です。  
毎年、環境講座でたくさんクモが見つかっています。今年も、キシノウエトタテグ

をみんなで調べましょう。  
とき 7月18日(土)午前10時～午後0時30分  
ところ 大阪市立大学理学部附属植物園 講義室  
※雨天の場合は、室内でクモのお話を聞きます。

夏休み環境教室

とき 7月29日(水)午前9時30分～午後3時  
ところ いきものふれあいセンター  
対象 市内在住で小学校2年生以上の小学生  
定員 先着20人  
テーマ 「森と植物の博士になろう！」  
参加費 無料  
講師 都市近郊の森を育て

保険・年金

老人医療の  
一部負担金助成申請

■更新申請について  
現在、「老人医療(一部負担金相当額等一部助成)医療証」を持っている人は、7月31日(金)で有効期限が切れます。  
更新手続きについては、7月初旬に通知をします。  
※8月からは「青色」に変わります。

■新規申請について  
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級に該当する人  
※所得制限があります。  
※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

生などで要件を満たす場合は、一定額が受給額に加算されます。  
該当する場合は届け出が必要で、必要書類などの詳細は、お問い合わせください。ただし、児童扶養手当との調整があります。  
問い合わせ 医療保険課国民年金担当

国民年金保険料の  
一般免除申請受付

経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合は、免除申請をして承認されることにより、保険料の納付が全額または一部免除される制度があります。ただし、所得審査があり、審査対象は本人・配偶者・世帯主となります。  
27年度(27年7月～28年6月分)の保険料免除申請は、7月1日(水)から受け付けます。

なお、制度改正により2年1か月前の月分まで、さかのぼって免除申請ができるようになります。失業などで保険料の納付が経済的に困難に

国民健康保険からの  
お知らせ



■国民健康保険の特別徴収  
10月から新たに特別徴収に

該当する人で、年金天引きを希望されない人は、7月末までに中止申請書を提出する必要があります。申請書は医療保険課にあります。  
なお、保険料の納付状況により、中止の申請ができない場合があります。

高齢受給者証を送ります

■高齢受給者証を送ります  
現在お持ちの高齢受給者証の有効期限は、7月末日です。8月以降の受給者証は、7月末までに送ります。  
■限度額適用認定証をご利用ください  
入院や高額な外来診療を受けたとき、限度額適用認定証を提示すれば、1か月の医療機関での窓口の支払いが、その世帯の自己負担限度額までとなります。

70歳未満の人と、70歳以上の非課税世帯の人で必要な場合は、事前に限度額適用認定証の申請にお越しください。  
現在、交付している限度額適用認定証の有効期限は、7月末日です。引き続き必要な人は、8月中旬に申請をしていただくこと、8月1日(土)から有効の認定証を発行します。

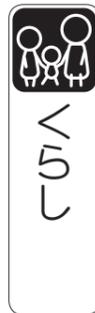


星田コミュニティセンターの貸し出し

星田コミュニティセンターでは、部屋の貸し出しを行っています。  
地域でのサークル活動や集会などにご利用ください。駐車場はありません。  
貸出施設 会議室、和室、ホール  
申し込み 利用日の2か月前から3日前までに星田出張所

※営利目的での利用はできません。  
※利用料金などの詳しくは、ホームページ( <http://www.city.katano.osaka.jp/docs/2011080500357/> )またはお問い合わせください。  
申し込み・問い合わせ 星田出張所





### 北河内4市リサイクル施設組合臨時会

北河内4市リサイクル施設組合の議会臨時会を傍聴することが出来ます。  
とき 7月21日(火) 午後2時  
ところ 北河内4市リサイクルプラザ3階 研修室(寝屋川市寝屋南1-7-1)  
定員 先着20人  
申し込み 当日直接会場  
※日時などは、議事の都合で変更となる場合があります。詳しくはホームページ(<http://kazaguruma.or.jp/>)をご覧ください。

### 府内中小企業者の設備投資

①設備投資応援融資(保証協会保証付き)  
融資限度額 2億円(うち無担保8000万円)

### サマージャンボ宝くじ

この宝くじの収益金は、町村の明るく住みよまじくくりに使われます。当せん金は1等・前後賞合わせて7億円です。  
発売期間 7月8日(水)～31日(金)  
抽選日 8月11日(火)  
※サマージャンボミニ7000万も同時発売  
問い合わせ (公財)大阪府市町村振興協会(Tel.06・6941・7441)



### アルバイト 保育士の募集

市内幼稚園で勤務するアルバイト保育士を募集しています。  
勤務場所 あまたのみや幼稚園、あさひ幼稚園、くらやま幼稚園  
対象 保育士資格・幼稚園教諭免許の両方または、い

融資期間 10年以内  
金利 年1.2%以下の固定など

②金融機関提案型(設備投資特別枠)  
▽金融機関が自らの強みなどを生かして設計する融資制度  
③設備貸与制度  
小規模企業者などが希望する設備を、(公財)大阪産業振興機構が購入し、長期かつ低利で割賦販売(ローン)またはリースする制度です。  
※詳しくは、ホームページ(<http://www.pref.osaka.lg.jp/kinyushien/setubou/en/index.html>) (<http://www.mydome.jp/equipme>)をご覧ください。

### 地方創生に係るアンケートの実施

6月下旬から、「交野市まち・ひと・しごと創生総合戦略」に係るアンケートを対象者に送付しています。これからの人口減少を見据えたまちづくりについて、重要なアンケートです。みなさんのご理解とご協力をお願いします。  
対象者 市内在住で18歳以上の男女(無作為抽出2000人)

### 涼み処



今夏の節電と熱中症予防対策として、市内事業者や福祉施設などの協力を得て、「涼み処」を開設します。また、市役所などの公共施設も開所時間内は利用できますので、みなさんぜひご利用ください。  
期間 7月1日(水)～9月30日(水)  
※詳しくは、ホームページ(<http://www.city.katano.osaka.jp/sosniki/kikaku/>)をご覧ください。



### 元気度知ろう会 「脳力測定」

ファイブ・コグ(集団認知検査)を用いた脳力チェックです。  
とき・内容  
▽7月13日(月) 測定の実施  
▽7月27日(月) 測定結果の返却、脳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  
申し込み・問い合わせ 7月1日(水)から、高齢介護課

### 元気アップ体操体験会

市オリジナルの元気アップ体操

### 交野ものづくり工場巡り、参加者募集

市産業振興基本計画推進会議では、地域産業と市民の相互理解を深めるため、バスで巡る「交野ものづくり工場巡り」の参加者を募集します。応募者多数の場合は、抽選となります。  
集合 8月7日(金)、下表①～⑩の出発時間20分前に、ゆうゆうセンター  
対象 (一般コース)小学生以上の市民(小学生は保護者同伴)(就活コース)就職活動中の人員  
コース 下表のとおり(①～⑩の参加したい場所を指定できます。)

	コース	出発時間	内容	出発時間	内容
一般コース	幾野地区	① 9:20	ローバル株-市内観光	② 13:00	島田化成株-市内観光
	星田北地区	③ 10:00	有田中企画-新関西製鐵株	④ 13:40	ジョブラックス株
		⑤ 11:00	有田中企画	⑥ 13:40	新関西製鐵株-向井鉄工株
	就活コース	幾野地区	⑦ 9:20	市内観光-ジュラロン工業株	⑧ 13:00
星田北地区		⑨ 10:00	ジョブラックス株-向井鉄工株	⑩ 13:40	株不二鉄工所-有田中企画

※一部工場内ではクラフト体験や木工指導、夏休みの自由課題に最適な子ども向けワークショップなどを開催します。また、市内観光では、歴史民俗資料展示室や機物神社をガイド付きで案内します。

申込書の配布 北大阪商工会議所交野支所、工業会ホームページ(<http://www.katano-kogyoukai.com/>)か織姫ねっと(<http://katano.myp1.net/>)からダウンロード  
申し込み 申込書に必要事項を記入し、7月1日(水)～15日(水)午前10時～午後4時までに、ファクス(893・3380)かeメール([info@katano-kogyoukai.com](mailto:info@katano-kogyoukai.com))で北大阪商工会議所交野支所  
問い合わせ 交野市工業会事務局(北大阪商工会議所内、Tel.892・6700)か、みんなの活力課

「ブ体操」を体験するイベントです。  
ところ・とき  
①ゆうゆうセンター 7月3日(金)・17日(金)いずれも午前10時30分～11時30分  
②武道館 7月9日(木)・23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  
※動きやすい服装で、お越しください。  
申し込み 当日直接会場  
問い合わせ 高齢介護課

### センター健(検)診の申し込み



がん検診は健康な人が対象です。  
▽10月16日(金)・20日(火)・29日(木)

▽11月15日(木)・17日(火)センター健(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)、肝炎ウイルス検査、結核検査、びちびち健診  
※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 7月1日(水)～8月31日(月)までに健康増進課に電話(893・6405)、ファクス(892・0520)、eメール([kenk@city.katano.osaka.jp](mailto:kenk@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12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



### 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ませんか。

とき 7月30日(木)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

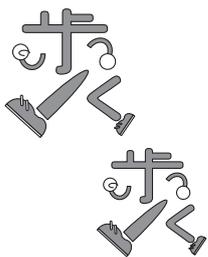
内容 自分の生活習慣を振り返り見直すための講義と運動の簡単な実技、改善のポイント、汁物の塩分測定  
対象 16～74歳で、1年以内の健診・血液検査の結果が下表のいずれかに該当する市民

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 7月

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

3日(金)～23日(木)までに、健康増進課

### 星のまち 歩く歩くDAY



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 7月17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 健康増進センター(休日診療側)  
内容 ストレッチ、体操、寺方面へのウォーキング  
対象 ウォーキングに興味がある人

※体力、体調をチェックした上で参加してください。健康状態がすぐれない人は、参加を遠慮ください。  
服装 歩きやすい服装・靴  
持ち物 健康手帳、飲み物、タオル、帽子、雨具など

※健康手帳がない人には、当日お渡しします。

参加費 無料  
申し込み 直接集合場所  
問い合わせ 健康増進課

### 保健所だより (7月分)

■肝炎検査(無料・予約制)  
とき 第2火曜日午前9時30分～10時30分

■風しん抗体検査(無料・予約制)  
とき 第2火曜日午前10時30分～11時30分

■HIV即日検査(無料)

とき 第2火曜日午前10時30分～11時30分

### 耳より健康コラム ～夏に多発する脳梗塞～

脳卒中は、血圧が上昇しやすい冬に多いというイメージがありますが、国立循環器病センターの調査では、脳梗塞に限っては夏に多いことが分かっています。

脳梗塞が集中して発症する時間帯は、睡眠中と朝の起床後2時間以内です。寝ている間に汗をかいて体内の水分が不足し、血液の流れが悪化するため、血管が詰まりやすくなるのです。

夏の脳梗塞予防には、水分補給が大切です。起床時には血圧が上昇するので、就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲みましょう。また、適度な水分補給は脱水を防ぎ、脳梗塞だけでなく熱中症予防にもなります。喉が渴かなくても、こまめに水分補給をしましょう。問い合わせ 健康増進課

とき 第1月曜日午前9時30分～10時30分

※結果は即日、要確認検査の場合1週間後

■骨髄ドナー登録(無料・予約制)  
とき 第1月曜日午前9時30分

■こころの健康相談(予約制)  
内容 精神疾患、アルコール依存症、認知症、ひきこもりなど

■結核相談(予約制)  
とき 随時

■指定難病・小児慢性特定疾病などの相談(予約制)

問い合わせ 四條畷保健所 (TEL 878・1021)

とき 随時

■飲料水(井戸水)の検査(有料)  
とき 毎週火曜日午前9時30分～11時30分

■検便(腸内細菌・寄生虫卵)  
とき 毎週火曜日午前9時30分～11時30分

■室内空気検査(ホルムアルデヒドなど)(有料・予約制)

■医療機関などに関する相談

とき 毎週月～金曜日午前9時～正午、午後1時～4時

問い合わせ 四條畷保健所 (TEL 878・1021)