

アウトドア

里山大好き観鳥会
冬鳥を観察しよう

とき 2月7日(日)午前
9時〜午後2時30分(雨天
中止)
集合 午前9時に、河内磐
船駅前
コース 天田神社一傍示の
里一白旗池(昼食)一倉治
公園(解散)
講師 交野野鳥の会 田上
信博さん
参加費 無料
持ち物 弁当、飲み物、あれ

私部公園・倉治公園の
一般開放中止

交野市チャリティーマラソ
ン開催のため、次のとおり一
般利用を中止します。
みなさんのご協力をお願い
します。

介護予防・高齢者スポーツ
講習会「吹矢」

身近なものでできる筋力
アップ体操と腹式呼吸を使う
吹矢で、健康レベルの向上を
図る初心者向けの講習です。
気軽ににご参加ください。
とき 2月22日(月)・23
日(火)・25日(木)・26日(金)
午後1時45分〜3時15分
ところ ゆうゆうセンター3
階 団体共用ルーム2
対象 市内在住で65歳以上
の人
定員 先着40人
参加費 無料

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、子供課、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

水鳥ミニ観察会

とき 1月17日(日)午前
10時〜正午
集合 午前10時に、いきものふれあいセンター前
内容 白旗池の水鳥の種類と数を調べ、特徴を観察する
参加費 無料
持ち物 あれば双眼鏡
申し込み 直接集合場所

冬の樹木観察
ハイキング

とき 1月24日(日)午前
9時〜午後3時(雨天中止)
集合 午前9時に、河内磐船駅前
内容 交野の冬の里山と、樹木を観察しながら歩く
コース 傍示の里一野外活動センターいきものふれあいセンター一倉治公園
参加費 無料
服装 歩きやすい服装・靴

北河内地区
駅伝競走大会



持ち物 タオル1枚、飲み物
申し込み・問い合わせ 1月
4日(月)から、高齢介護課

とき 2月7日(日)午前
9時30分(開会・小雨決行)
コース 淀川左岸河川管理用
道路

対象 27年9月1日時点で
市内在住・在職者(大学生
全日制高校生は除く)で、
一般は15歳以上、ジュニア
は中学生
種別
①一般男子(6区間20*)
②一般女子(5区間17*)
③ジュニア男子(6区間18*)
④ジュニア女子(5区間15*)
監督1人、選手6人、補欠
3人以内
監督1人、選手5人、補欠
3人以内
①一般男子(6区間20*)
②一般女子(5区間17*)
③ジュニア男子(6区間18*)
④ジュニア女子(5区間15*)
監督1人、選手6人、補欠
3人以内

文化

図書館(室)の
臨時休館(室)

蔵書点検およびシステムメ
ンテナンスのため、市内全館
(室)を次のとおり一斉にお
休みします。
ご迷惑をおかけしますが、
ご協力をお願いします。
とき 1月23日(土)〜31
日(日)まで
対象施設
▽倉治図書館
▽青年の家図書室
▽星田コミュニティセン
ター図書室
▽第1児童センター図書室
問い合わせ 倉治図書館、青
年の家図書室

スポーツ

トリプルボール
ゲーム教室

とき 2月21日(日)午後
1時〜4時
ところ 星田西体育施設
内容 3種類のボールを使



対象 市内在住で小学校1
〜4年生の児童
定員 15人(最小催行人数
10人)
参加費 500円(保険代含
む)
申し込み・問い合わせ 1月
12日(火)〜2月18日(木)
(月曜日除く)までに参加
費を添えて、星田西体育施
設

**青少年コーナー
新年**

新年明けまして、おめでとうございます。
この時期は、家で過ごす機会も
多いと思います。自然と子どもたちの
コミュニケーションも増えるこの時期、
食卓を囲んでいろいろな話題に花が咲
くことでしょう。また、年頭にあたり、今
年1年の夢や目標など、新たな年に向か
う良い指針を見つけられることと思いま
す。
目標を持ち、地道に実行していくこと
が、充実した人生を送るための礎となる
ことを願い、青少年指導員会は本年も新
たな決意で、1年間活動していきたいと
思います。
問い合わせ 青少年育成課

交野オープンカレッジ
製鉄工場と酒蔵見学

私たちの身近にある「鉄」が
どのようにして作られている
のか、製鉄所で鋼を熱延する
工程を中心に見学します。ま
た、姫路城の麓にある西灘の
酒蔵で酒造りを見学します。
とき 1月27日(水)
集合 午前7時30分(出発)
に青年の家貸切バス使用
コース 新日鉄住金広畑製
鉄所一イグレひめじ(昼
食)一灘菊酒造一交野市
(解散)

※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。

放課後児童会の入会申請受付

28年度の放課後児童会新規入会申請を受け付けます。申請用紙の配布 青少年育成課と各児童会

受付期限 1月5日(火)～15日(金)まで(期日厳守)
受付時間
▽火～土曜日 午前9時～午後9時
▽日曜日 午前9時～午後5時(祝日の受け付けはありません)

※火～金曜日の午後5時30分以降と土・日曜日は書類の受け取りのみとなり、記入内容などの審査は行いません。書類不備の場合は、受け付けできないことがあります。また、不備による再提出で期限を過ぎた場合は、新規入会申請期間後の随時受け付けとなります。
※定員に達した児童会の高学年は、入会申請をしても新規・継続入会にかかわらず、

入会待機となる場合があります。

※受付期間終了後は、随時受け付けとなります。また、定員に達した児童会では、低学年でも待機となる場合がありますので、ご注意ください。

申し込み・問い合わせ 青少年育成課

高校・大学などの奨学金

市は、経済的な理由で高校・大学などへの修学が困難な人に、学費の貸し付け制度を設けています。

※所得制限があります。
対象 学校教育法に規定する学校に進学または修学中の人で、交野市に住民票があり、実際に住んでいる人
必要書類
▽合格通知書
▽交野市在住を証明する住民票など(世帯全員の写しして詳しく記載されているもの)
▽27年度の所得証明書(世帯の中で所得のある人全員分)
▽普通奨学金貸付申請書(学校管理課で配布)

▽借家(保護者名義)に住んでいる人は、賃貸契約書や家賃決定通知書(府営住宅)の写しなど、所在地、貸主、借主、家賃の記載がある書類
※提出がない場合は、持ち家世帯の認定所得基準での審査となります。
▽ひとり親家庭の世帯は、ひとり親家庭医療証や児童扶養手当証など、ひとり親家庭と分かる書類の写し
貸付額
▽高校・高専・支援教育諸学校など 年額4万円(特別貸付6万円)
▽大学・短大など 年額6万円(特別貸付9万円)
※高校・大学などの第1学年の人については、特別貸付の申請もできます。
申し込み・問い合わせ 3月31日(木)までに、学校管理課

障がい者地域生活支援事業者の公募

■公募内容
実施年度 28～30年度
▽地域活動支援センターI型事業 11か所
▽相談支援事業II3か所
▽基幹相談支援センター事業 11か所

■申請書類の配布
1月4日(月)から
▽ホームページからダウンロード (<http://www.city.katano.osaka.jp/soshiki/hukusi/>)
▽ゆうゆうセンター1階 障がい福祉課

※質問は1月4日(月)～15日(金)に、所定の質問票で受け付けます。
申し込み・問い合わせ 1月4日(月)～22日(金) 午後5時まで(事前予約の上、障がい福祉課)

登録要約筆記者

市は、聴覚や言語に障がいがある人に登録要約筆記者



要約筆記者を派遣しています。今回、28年度に活動していた人を探しています。登録に際しては、試験を次のとおり行います。

登録要約筆記者

対象 登録要約筆記者として活動できる人
▽聞き取り通訳の実技と面接試験日 ①2月12日(金)午後6時～9時 ②2月13日(土)午前10時～正午
※①②のうち、指定した日時で15分程度
▽読み取り通訳の実技と筆記試験

試験日 ①3月11日(金)午後1時30分～3時30分 ②同日午後7時～9時 ③3月12日(土)午前10時～正午
※①③のうち、指定した日時で実技(45分)・筆記試験(45分)
※「手話通訳士」の資格がある人は、面接のみ
申込期限 1月22日(金)まで



人権

ひとりでも悩まず相談してみませんか?

■人権なんでも相談
身近な人権問題についての



相談に、人権相談員が応じます。
とき 月・水・金曜日(祝日を除く)午後1時～3時
ところ ゆうゆうセンター1階 人権と暮らしの相談課
■人権擁護委員による相談

人権侵害などをはじめとする人権問題について、人権擁護委員が応じます。
とき 毎月第3木曜日、午前10時～正午
ところ ゆうゆうセンター2階 個別指導室

女性相談員による女性のための相談

DVや離婚などの問題に相談員が答えます。
とき 毎月第1水曜日、午後2時～4時30分(予約制)
ところ ゆうゆうセンター2階 個別指導室

進路選択支援相談

高校・大学・専門学校などに進学したいけれど、学費などの事情で悩んでいる人の相談窓口です。



福祉

災害ボランティア

被災地で、支援を必要とする人々の実際の様子と支援の状況を知り、ネットワークづくりの大切さを考えます。
とき 1月15日(金) 午後2時～4時
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

対 象 市災害ボランティア登録者、災害ボランティアに関心がある市内在住者
申し込み・問い合わせ 1月12日(火)までに、ボランティアセンター(Tel: FAX 894・3737)

部を公表することがあります。また、個別の回答はしません。
問い合わせ 福祉総務課



保険・年金

高額医療・高額介護合算制度

この制度は、世帯内の後期高齢者医療制度の加入者全員が1年間(8月1日～翌年7月31日)に支払った医療保険と介護保険の自己負担額を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた分を支給するものです。
1月下旬に、支給対象者にお知らせと支給申請書を郵送しますので、必要事項を記入・押印の上、同封の封筒で返送してください。

なお、今回対象となるのは、26年8月1日～27年7月31日に支払った自己負担額となります。
お問い合わせ 府後期高齢者医療広域連合給付課(Tel 06・4790・2031)

市の計画にご意見を

市は、次の計画の策定に向けた作業をしています。
今回、計画の素案を公表し、市民のみなさんからの意見を

■申込方法
申込書の配布 障がい福祉課
申し込み 申込書に必要事項を記入し、各申込期限(必着)までに持参か郵送(T57610034 天野が原町5-1-1)で、障がい福祉課
問い合わせ 障がい福祉課 (FAX 895・6065)

■登録要約筆記者
対象 84時間以上の要約筆記者養成講座を受講済みで、登録要約筆記者として活動できる人
▽要約筆記の実技と筆記試験
試験日 ①3月1日(火)午前10時～11時30分 ②3月2日(水)午後1時30分～3時
※①②のうち、どちらかの日時で実技(30分)・筆記試験(45分)

申込期限 1月29日(金)まで
提出期間 1月21日(木)まで
素案の閲覧場所 市ホームページ、市役所本館2階情報公開コーナー、ゆうゆうセンター1階 コピー・福祉総務課
意見書提出できる人
▽市内在住・在勤・在学者
▽市内に事業所(事務所)がある人や法人・団体
▽市税の納税義務がある人や法人・団体
▽この案件に利害関係がある人や法人・団体
意見書の提出方法 意見書(様式自由)に住所、名前(団体名)を記入し、1月21日(木)〈消印有効〉までに、直接持参・郵送(T57610034 天野が原町5-1-1)、ファクス(895・6065)・eメール(hukusi-sounmu@city.katano.osaka.jp)で、福祉総務課
※提出された意見の全部が一



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ので、医療証の交付申請にお越しく下さい(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
- ※対象疾患は、市ホームページでご確認ください。
- 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。

※「老人医療(一部負担金相当額等一部助成)医療証」(青色)を持っている人は、申請の必要はありません。
※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

源泉徴収票を送ります

国民年金や厚生年金などのうち、老齢を支給事由とする年金(老齢基礎年金・老齢厚生年金・老齢年金・通算老齢年金など)を受けている人に、1月未だに「平成27年分公的年金等の源泉徴収票」を送ります。

この源泉徴収票は、27年中に受けた年金額、源泉徴収された所得税額、特別徴収された介護保険料などが記載されて

いますので、所得税の確定申告をする際に添付してください。

紛失や未着、2枚以上必要な場合は、年金証書と印鑑を持って、お近くの年金事務所へ交付の申請をしてください。
なお、障害年金や遺族年金などは、課税対象となっていないため、源泉徴収票は送られてきませんので、ご注意ください。

問い合わせ 枚方年金事務所 (TEL 846・5011)

保険料納付済額 確認書を送ります

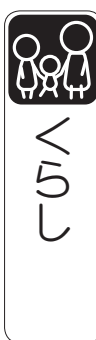
国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料は、確定申告などで社会保険料控除の対象になります。

27年1月から12月までに普通徴収(口座振替や金融機関など)で納付した人には、1月下旬に確定申告用の保険料納付済額確認書を送ります。

▽特別徴収(年金天引き)で納入された保険料は、同確認書を送りませんので、日本年金機構から送られる年金の源泉徴収票をご確認ください。

▽普通徴収分と特別徴収分を合計した確認書が必要な人は、担当課に申請してください。

問い合わせ 国民健康保険・後期高齢者医療保険Ⅱ医療保険課、介護保険Ⅱ高齢介護課



自宅の周りは 大丈夫ですか？

11月に市内で、コンクリートブロックを道路上に放置する事件が発生しました。通行に支障を及ぼす次のような行為は、法律で禁止されています。道路はみんなのもので、安全で使いやすい道路にするために、今一度自宅などの周りを確認ください。

- 道路ではいけないこと
 - ▽置き看板・広告塔の設置
 - ▽庭木のみだし
 - ▽プランターの設置
 - ▽乗り上げブロックなどの常時設置
 - ▽ガードレール・ガードパイプへの広告物の設置
- 問い合わせ 土木建設課

広報セミナー ～広報の役割と効果～

団体や組織にとっての「広報」の役割とはどういうものかを知り、より効果的＆魅力的に展開するためのスキルアップを目的とします。
とき 1月30日(土)午後1時30分～3時30分
ところ ゆうゆうセンター3階 研修室
対象 市民活動に関わっている人、広報に興味がある人

定員 先着30人
参加費 無料
講師 認定NPO法人環境市民事務局 有川真理子さん
申し込み・問い合わせ 1月5日(火)から、交野みどりネット事務局(環境衛生課内)

甲種防火管理 新規講習会

枚方寝屋川消防組合消防本部と交野市消防本部の合同で実施します。

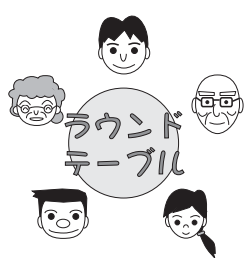
とき 2月23日(火)・24日(水)

ところ 枚方寝屋川消防組合消防本部5階 講堂
対象 市内在住・在職で、防火管理者の資格取得を希望する人

受講料 4000円
定員 先着5人
※法令により防火管理者の選任が必要な事業所で、異動などにより防火管理者が不在となる場合には、必ず受講してください。

申し込み・問い合わせ 1月25日(月)～29日(金)までの午前9時～午後5時に、市消防本部予防課

まちづくり ラウンドテーブル



みんなでテーマを持ち寄って、自分が知っている情報を提供したり課題を投げかけた

110番の日

1月10日は「110番の日」です。110番通報は、事件・事故の緊急通報電話です。いたずら110番は絶対にやめましょう。

また、急を要しない要望や相談は「#9110」におかけください。

■キャンペーン
とき 1月10日(日)午前10時～11時
ところ イズミヤ交野店前

内容
▽110番の正しいかけ方の広報用ティッシュなどの配布
▽自転車の前かご「ひったく

り防止カバー」無料取り付け(先着50個)

※カバーは、当日乗って来られた自転車に取り付けます。また、自転車で来られなかった人には、カバーのお渡しはできません。
問い合わせ 交野警察署 (TEL 891・1234)

28年度入札参加資格 審査の追加申請

市と水道局が発注する工事や業務委託、物品購入などの入札に参加を希望する業者は、入札参加資格審査を受け、名簿登録する必要があります。

申請書類などの詳しくは、市ホームページをご覧ください。

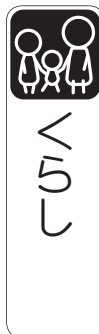
申請期間 2月1日(月)～12日(金)
申請方法 郵送(T57618501(住所記入不要))で、財務課

※すでに27・28年度の登録が済んでいる場合は、追加申請する必要はありません。
問い合わせ 財務課

[広告]

[広告]

[広告]



防災行政無線の
電話自動応答サービス

平成26年4月から運用を開始している防災行政無線の放送内容を聞き逃したり、聞き取れなかった場合に、放送内容が確認できる電話自動応答サービスが、1月からフリーダイヤルになります。
新電話番号 0120・779990(通話料無料)
旧電話番号 810・5188
問い合わせ 地域安心課

学研都市線で行こう！
スタンプラリー

学研都市線でスタンプラリーを行います。
応募シートに学研都市線京橋駅から木津駅に設置している駅スタンプを、3駅分(同一駅は不可)押し、必要事項を記入の上、切手を貼って応募してください。
応募シート配布場所



大阪府知事選挙の結果

27年11月22日(日)に行われた、大阪府知事選挙の交野市の結果は次のとおりです。
当日有権者数 6万1816人
投票総数 2万9772人
投票率 48・16%
有効投票数 2万9372票
無効投票数 400票
候補者の得票数
▽松井一郎(大阪維新の会) 11万8351票
▽くりはら貴子(無所属) 11万3933票
▽美馬幸則(無所属) 11628票
問い合わせ 選挙管理委員会事務局

明るい選挙啓発
ポスター展示会

今年度、郡津小学校と第一中学校から応募があったポスターを展示します。
とき 1月25日(月)午後

▽沿線各駅
▽市役所本館1階 ロビー
※駅スタンプの利用は、各駅営業時間内に限ります。なお、対象外の駅もありますので、ご注意ください。
※応募者の中から27人に沿線自治体の特産品を、10人にJR西日本から賞品をプレゼントします。
申し込み 2月15日(月)必着まで、〒619-0286(住所記入不要)片町線複線化促進期成同盟会事務局(木津川市学研企画課内)
※応募は1人1回限り
※詳細は、ホームページ
(http://web.kyoto-inet.or.jp/org/gakensei/)をご覧ください。
問い合わせ 同事務局(TEL 0774・75・1201)



放課後児童会
フリー指導員登録者

対象 50歳くらいまでで、子どもと接することが好き



がん検診推進事業の
無料クーポン券



対象者には、5月下旬に対象検診の無料クーポン券と検診手帳を送っています。
有効期限前は混み合ったため、早めに利用ください。

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。



小・中学校の講師募集

教育委員会は、市立小・中学校の講師を募集しています。
対象 教員免許を有する人(年齢・経験不問)
申し込み 履歴書を持って、指導課で随時受け付け
問い合わせ 指導課

検診費用の払い戻し

対象者で、27年4月1日から無料クーポン券到着前に、市民検診の子宮頸がん、乳がん、大腸がん検診を受診した人には、申請により検診費用の払い戻しがあります。申請手続きは、送付している詳細案内をご確認ください。
問い合わせ 健康増進課

3月末接種期限の
予防接種

次の予防接種は、3月31日

年齢	接種対象者
65歳	昭和25年4月2日～ 昭和26年4月1日生まれ
70歳	昭和20年4月2日～ 昭和21年4月1日生まれ
75歳	昭和15年4月2日～ 昭和16年4月1日生まれ
80歳	昭和10年4月2日～ 昭和11年4月1日生まれ
85歳	昭和5年4月2日～ 昭和6年4月1日生まれ
90歳	大正14年4月2日～ 大正15年4月1日生まれ
95歳	大正9年4月2日～ 大正10年4月1日生まれ
100歳	大正4年4月2日～ 大正5年4月1日生まれ

高年齢者肺炎球菌の予防接種対象者

(木)が接種期限です。まだ接種していない対象者は、早めに接種しましょう。

■MR(麻しん・風しん)
2期対象者 平成21年4月2日～22年4月1日生まれの子ども
接種回数 1回
※1期末接種の人も接種可
■高齢者肺炎球菌予防接種
対象者 左表の生年月日で、過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのない人
接種回数 1回
費用 2000円
※生活保護世帯の人は、健康増進課で事前申請すると「無料券」が発行され、費用が免除されます。
■実施医療機関
いずれも、わが家の健康管理を参照の上、直接予約してください(高齢者肺炎球菌は、「広報かたの」10月号にも掲載)。
入院などで他市の医療機関で接種する人は、接種前に依頼書の申請が必要です。事前申請がない場合は、全額自己負担となり、費用の払い戻しはありません。
問い合わせ 健康増進課

交野市チャリティーマラソン 2016 応援ポスター募集
～市内外から参加するランナーを、応援ポスターで盛り上げましょう！～

テーマ 交野マラソン・交野市に関すること
対象 市内の小中学生
受付期間 1月4日(月)～29日(金)まで
作品規格 四つ切りの画用紙(38センチ×54センチ)
※市内各小学校では、希望者に1人1枚画用紙を配布しています。
※画用紙の縦・横向きは、問いません。
画用紙配布期間 1月22日(金)まで
画材 絵の具、色鉛筆、クレヨン、マジックなど
応募方法 ①名前②小学校名③学年を記載した紙を作品裏面(右下)に貼り付け、所属の小

学校に提出
審査員 交野市長、体育協会会長、赤星大会実行委員長他
表彰 最優秀賞1人、優秀賞3人、努力賞5人などをマラソンの当日、掲示にて発表
※賞状と賞品(赤星憲広さんのサイン入りTシャツ、おりひめちゃん・星のあまんグッズなど)を後日お渡しします。
※作品は大会終了後、各小学校に返却します。
申し込み・問い合わせ 秘書・政策企画課企画担当

かたのチャレンジ

このチャレンジに取り組むことで、高血圧や動脈硬化などの予防につながります。家族や近所の人と、身近な健康づくりを始めましょう。

①食事チャレンジ 健康ならだは「バランスのよい食事」から11日3回の食事を規則正しく食べる・野菜を1日4〜5皿食べるなど

②運動チャレンジ ウォーキングの旅11歩数を毎日つける・ウォーキングに挑戦する・1日7000歩以上歩くなど

③睡眠チャレンジ 目覚めスッキリで毎日生まれ変わる11睡眠日記をつけて、自分の睡眠パターンを知る・睡眠と生活習慣を見直す

④禁煙チャレンジ 禁煙で手に入れよう、新しい身体11ニコチン依存度チェックで弱点を知り、禁煙開始日を決める・禁煙で新しい身体を手に入れる

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。

▽1月18日(月)11測定の実施
▽1月25日(月)11測定結果の返却、脳力アップに関する取り組みの紹介

元気アップ体操体験会

シルバー世代の健康づくりのために作った、市オリジナルの「元気アップ体操」を体験するイベントです。

①ゆうゆうセンター11月15

決める・禁煙で新しい身体を手に入れる

参加方法
▽窓口でチャレンジシートをお渡しします。ホームページ(<http://www.city.katano.osaka.jp/sosiki/kenkou>)からダウンロードもできます。

▽最後まで終了すると、チャレンジ項目の中から選択し、取り組みます。

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ませんか。

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ませんか。

日(金)午前10時30分〜11時30分

②武道館11月14日(木)・28日(木)いずれも午後1時30分〜2時30分

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。

保健所だより (1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

とき 1月15日(金)午前9時15分〜11時30分(小雨)

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年以上の健診・血液検査の結果が左表のいずれかに該当する市民

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 ㎝・女性 90 ㎝以上
BMI	25 以上
AST・ALT	31 IU/l 以上
γ-GTP	51 IU/l 以上

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

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

内容 ストレッチ、体操
対象 ウォーキングに興味がある人

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

保健所だより (1月分)

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

とき 2月29日(月)午後2時〜4時

アルコールに関する 市民講座



大腸・前立腺・乳・子宮頸、肝炎ウイルス検査
※胃がん検診受診者のみ追加で、胃リスク検診(血液検査)が受診可能です。

がん検診受診期間
がん検診(胃・肺)

医療機関での
がん検診受診期間

目より健康コラム

健康増進課では、市民一人ひとりの自主的な健康づくりを促すために、「健康リーダー」や「星のまち歩く歩く隊」を養成しています。

HIV即日検査(無料)
とき 第1・3月曜日午前9時30分〜10時30分

このころの健康相談(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

とき 第1・3月曜日午前9時30分〜10時30分

骨髄ドナー登録(無料・予約制)
とき 第1・3月曜日午前9時30分〜10時30分

結核相談(予約制)
とき 随時

指定難病・小児慢性特定疾患
とき 随時

※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。

