

アウトドア

**初冬の
バードウォッチング**

とき 11月20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 ハイキング道を歩き
ながら、渡ってきた冬鳥を
観察する
コース 河内磐船駅一俣示
の里いきものふれあい
センター
参加費 無料
服装 歩きやすい服装・靴

持ち物 弁当、飲み物、雨具、
あれば双眼鏡と野鳥図鑑
指導 交野野鳥の会
申し込み 当日集合場所
問い合わせ いきものふれあ
いセンター

**星のまち巡り
秋の紅葉を楽しむ**



とき 12月3日(土)午前
9時〜午後3時30分(雨天
中止)

集合 午前9時に星田駅前
コース 茄子石山一北山師岳
一井財天山ーやまびこ広
場ー星のプランナー焼き
芋ー星田駅(解散:約11時)
参加費 300円(保険・資
料・焼き芋代)
服装 歩きやすい服装・靴
申し込み 直接集合場所
問い合わせ 星のまち観光協
会(Tel 050・3740・
7262)

**里山大好き
ウォークラリー**

とき 12月3日(土)(雨天
中止・事前申込不要)

▽Aコース 午前9時30分
から、私市駅前公園で受け付け
▽Bコース 午前9時45分
から、ほした園地駐車場で受
け付け
※受付終了後、随時スタート。
ゴール終了は、午後2時30分
内容 ほした園地内で、課
題を解決しながらコースを
進む(高得点を取った人
には景品あり)。クイズやゲ
ーム、工作など
対象 ウォーキングを楽し
む個人・グループ・家族
※子どものみの参加は小学校
5年生以上。幼児・低学年
は保護者同伴
定員 各コース先着30名

ループ
参加費 無料
持ち物 弁当、飲み物、雨具、
筆記用具など
服装 歩きやすい服装・靴
■ウォークラリー助っ人募集
交野みどりネットでは、「里
山大好きウォークラリー」の
協力者を募集しています。事
前にお申し込みください。
説明会 11月19日(土)午前
10時30分
ところ 市役所別館1階
みんかフェ
内容 担当箇所の割り当
て、仕事内容など
問い合わせ 交野みどりネッ
ト事務局(環境衛生課内)

**生駒・高安山
花屏風ハイキング**

おおさか「山の日」に、花屏
風ハイキングを行います。
とき 11月12日(土)(雨天
時は13日(日)に延期)
集合 午前8時30分〜9時
に、服部川八丁目児童遊園(近
鉄服部川駅から徒歩5分)
コース 高安千塚古墳群ー
玉相神社ー水呑地藏尊ー
ケーブル高安山駅(一歩解
散、約8分)ー恩智神社(中
級・上級向け、約13分)
定員 300人
参加費 無料
服装 動きやすい服装・靴
持ち物 弁当、飲み物、タオ
ル、雨具、敷物
申し込み 直接集合場所
問い合わせ 八尾市みどり課
(Tel 072・624・3886)

として、「語りによるおはなし
会」を開催します。
とき 11月13日(日)午後
1時30分〜2時30分(こ
ころ 倉治図書館2階 視
聴覚室
※駐車場には限りがあります。
定員 50人程度
入場料 無料
主催 おはなしへるーぷK
ーRARA
申し込み 当日直接会場
問い合わせ 倉治図書館

**子ども・若者
育成支援強調月間**

11月は「子ども・若者育成
支援強調月間」です。
青少年指導員会では、強調
月間中のPR活動用の標語を
市民のみなさんから募集した
結果、16件の応募がありまし
た。当会で審査した結果、花
田稔行さん(幾野)の「出会う
子へ 笑顔を向ける 星のま
ち」を優秀作品に決定しまし
た。同作品は強調月間の啓発
ポスターに使い、地域に掲示
します。
未来をつくる青少年が健や

指定文化財の一般公開

重要文化財や市指定文化財
の公開を行います。
とき 11月25日(金)(現地
集合)
①北田家住宅 午前10時
②聖観音立像・如意輪観音坐
像(廃千手寺収蔵庫) 午後
1時30分



如意輪観音坐像



とき 11月27日(日)(現地
集合)
③快慶作阿弥陀如来立像(八葉
蓮華寺) 午前10時30分
④十一面観音立像(星田寺)

**青少年コーナー
交野市民まつりと子どもたち**

今年の交野市民まつりは、11月
に行われることになりました。
私たち青少年指導員会は、スーパ
ーボールすくいと、初挑戦するフライド
ポテトの模擬店や場内警備で、まつり
に参加します。今から、たくさんの子
どもたちが来てくれることを楽しみに
しています。
このような行事を通して子どもた
ちと触れ合い、また、社会づくりのお
手伝い的一端を担うことで、子ども
たちが健やかでのびのびと、明るく育つ
環境づくりに寄与していきたいと思
っています。
問い合わせ 青少年育成課

企画展「交野の鬼瓦」

交野の寺社や民家の屋根を
飾ってきた鬼瓦を展示しま
す。室町時代から江戸時代の
鬼をお楽しみください。
とき 29年2月5日(日)
まで(月・火曜日、祝日・
年末年始は休館、入場無料)
時間 午前10時〜午後5時
(入室は4時30分まで)
ところ 教育文化会館(歴史
民俗資料展示室)
展示品 須弥寺などの鬼瓦
問い合わせ 社会教育課文化
財係



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、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、臨時福祉給付金推進室	Tel 892・0121
市役所別館	Tel 892・0121
都市計画課、第二京阪道路沿道まちづくり推進室、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、学校規模適正化室	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
学校給食センター	Tel 891・0098
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

子どものための フラワーアレンジメント

クリスマスリースを作り、家に飾ってみませんか。
 とき 12月11日(日)午前10時～正午
 ところ 青年の家 2003号 研修室
 対象 市内在住の小学生
 定員 先着30人
 参加費 800円(材料費含む)
 講師 熊谷祥子さん
 申し込み・問い合わせ 11月10日(木)～12月8日(木)〈月曜日を除く〉までに参加費を添えて、青年の家受付窓口に

星の里いわふね 落語会「桂南天の会」

間近で生の落語をぜひお楽しみください。
 とき 29年1月28日(土)午後1時30分(開場)・2時(開演)

星の里いわふね ピラティス体験・教室

体のゆがみを整え、肩凝りや腰痛などの改善に期待ができるスポーツです。
 時間 午後8時10分～9時10分
 ところ 星の里いわふね 体育室
 対象 16歳以上の市内在住・在勤者
 持ち物 運動のできる服装、上履き、飲み物、タオル、バスタオルまたはブランケット、あればヨガマット

ところ 星の里いわふね
 ※駐車場には限りがありません。
 出演者 桂南天、桂しん吉、桂慶治朗
 定員 先着50人
 入場料
 ▽前売り券11000円
 ▽当日券11500円
 ※前売りで完売の場合は、当日券の販売はありません。
 ※小学生未満の入場は遠慮ください。

ミニ門松作り 体験教室



子どもから大人まで楽しめます。ぜひ、ご参加ください。
 とき 12月18日(日)午前10時～正午
 ところ 星田西体育施設 多

スタオルまたはブランケット、あればヨガマット
 指導者 ピラティス有資格者 和田紗織さん
 ■体験(木曜日)
 とき 12月1日・8日・15日
 定員 先着各25人
 参加費 1回600円
 ■教室(全11回・木曜日)
 とき 29年1月12日・19日・26日
 ▽2月2日・9日・16日・23日
 ▽3月2日・9日・16日・23日
 定員 先着25人

Ring of Red 交野市チャリティーマラソンの終了について

交野マラソンは、これまで市・市体育協会・民間事業者の共催で実施してきました。これからのスポーツ振興は、市民が主体的に運営するスポーツ団体などが実施し、市がその支援を行うことが望ましいと三者で合意し、市体育協会が主体として、次回大会に向けて民間事業者と調整をしてきました。しかし、調整が整わず、第5回をもって大会は終了することとなりました。
 本大会は全国のランナーを迎え入れ、多くの人に愛される大会として開催してきました。今までご協力・応援いただいたみなさまに深く感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。
 今後は、市体育協会がこれまでのノウハウを生かし、市民マラソンなどの新たな取り組みを検討しています。市も必要な支援をしていきますので、今後もみなさまの応援とご協力をお願いします。
 問い合わせ 秘書・政策企画課(企画担当)

目的室
 対象 市内在住・在勤の親子
 ※子どもだけの参加可能。ただし、未就学児は親子で参加してください。

市民教養講座 「歴史自然講座」

河内守護畠山氏が造った最大の城「高屋城」と、楠木正成伝説の「烏帽子形城」を巡ります。
 とき 12月21日(水)〈雨天決行〉
 集合 午前9時(出発)に青年の家(マイクロバス使用)ところ 羽曳野市・河内長野市
 テーマ 高屋城・烏帽子形城
 対象 市内在住・在勤者
 定員 20人
 ※応募者多数の場合は、11月15日(火)午前9時30分から、青年の家で公開抽選を行います。

なわとび教室



リズムやバランスなどを鍛える「なわとび教室」です。
 とき 12月23日(祝)

■星田西体育施設
 ▽初心者Aコース11月10時～11時
 ▽ステップアップBコース11月11時～正午
 ■第1児童センター
 ▽初心者Cコース11月1時～2時
 ▽ステップアップDコース11月2時～3時
 対象 市内在住の小学生および保護者
 定員 各コース先着20人
 参加費 1500円(保険代含む)
 持ち物 使い慣れたなわと

15日(火)午前9時30分から、青年の家で公開抽選を行います。
 受講料 13000円(個人にかかる費用は別途自己負担)
 講師 交野山の会 佃肇さん
 申し込み はがき(往復でない)に①名前(必ずふりがな)②郵便番号・住所③電話番号を記入し、11月14日(月)〈必着〉までに、〒576-0052 私部2-1-29-11 社会教育課「歴史自然講座・高屋城」係
 ※応募は、1枚のはがきに2人までです。はがきには、参加者全員の①～③を記入してください。
 ※参加者決定後に、詳しい案内を送付します。バス座席は、支払い時に希望席を選んでいただきます。
 問い合わせ 社会教育課

スポーツ ZUMBA

ZUMBAは、ラテン系のダンス
 ■第3期(全11回・木曜日)
 ▽29年1月12日・19日・26日
 ▽2月2日・9日・16日・23日
 ▽3月2日・9日・16日・23日
 定員 先着30人
 参加費 5500円(全11回)申し込み 11月24日(木)から直接、星の里いわふね窓口に
 問い合わせ 星の里いわふね

体育協会が 優秀選手を表彰

市体育協会は、大会で顕著な成績を収めた個人や団体を表彰しています。
 次に該当する個人・団体は申請してください。
 表彰基準
 ▽大阪府大会1個人・団体とも優勝
 ▽近畿・西日本・全国大会1個人3位・団体2位以上
 ※各大会については、上部団体が主催する大会で、各連盟の代表として参加したものに限ります。
 対象期間 27年4月1日～28年3月31日
 申請に必要なもの 推薦書(社会教育課で配布)、賞状

人権 第64回中学生人権作文 コンテスト表彰式

の写し、大会要項、名簿(団体のみ)
 ※表彰基準に当てはまる推薦書の提出後、協会役員が選考して後日結果・式典日程を連絡します。
 申し込み・問い合わせ 11月18日(金)午後5時までに、社会教育課
 とき 12月4日(日)午後1時30分
 ところ 阿倍野区民センター小ホール(大阪市阿倍野区阿部野筋4-19-118)
 内容
 ▽表彰式1賞状・副賞の授与、作文朗読他
 ▽ミニコンサート11府下中学生による合奏と合唱
 定員 300人(入場無料)申し込み 当日直接会場
 問い合わせ 大阪法務局人権擁護部第三課(TL06・6942・9492)

※各問い合わせ電話番号は、14ページの「電話番号案内」を参照してください。





女性の人權
ホットライン

11月14日(月)～20日(日)
は、「女性に対する暴力をなくす運動」の強化週間です。相談は無料で、秘密厳守です。

▽11月14日(月)～18日(金)
午前8時30分～午後7時
▽11月19日(土)・20日(日)
午前10時～午後5時
電話番号 0570-070-810

内容 夫・パートナーからの暴力、セクシュアルハラメント、ストーカー行為などの人權問題
相談員 人權擁護委員、法務局職員
問い合わせ 大阪法務局人權擁護部(Tel 06・6942・9496)

人權週間記念事業
映画「そして父になる」

6年間育てた息子は、病院

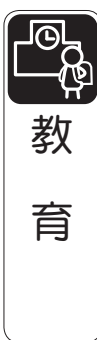
で取り違えられた他人の子でもでした。家族に起きたことを通して、その愛と絆を描いた衝撃の感動作を上映します。



とき 12月3日(土)午後1時30分～3時50分(午後0時30分開場)

ところ ゆうゆうセンター4階 交流ホール
上映作品 映画「そして父になる」(120分)
定員 当日先着450人
入場料 無料(申込不要)

問い合わせ 市人權協会事務局(人權と暮らしの相談課内)



おりひめ教育ローン

「おりひめ教育ローン」は、高校や大学などの進学を応援する教育貸付金です。

市と提携する金融機関の教育ローンを利用する場合は、事前に申請することで教育貸付金の年利0.2%相当を市が補助します。
対象 提携金融機関に教育貸付金を申し込む人で、次の(ウ)を満たす場合
(ア)平成29年4月以降に進学を予定している人のための貸付金であること
(イ)高等学校以上の学校に進学するための貸付金であること
(ウ)貸付金の借入人となる人またはこの制度を利用して進学予定の人のどちらかが市に居住し、住民登録を行っていること
※この制度は、進学を予定している人、1人につき2回まで利用できます。
受付期間 29年3月31日(金)まで
※定員300人になり次第、28年度の受け付けは終了
提携金融機関
▽池田泉州銀行
▽京都信用金庫
▽京都銀行
▽近畿大阪銀行
▽枚方信用金庫
▽JA北河内各支店

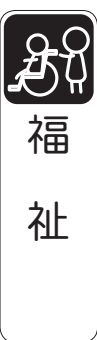
※近畿大阪銀行、JA北河内は市内の各支店、その他の金融機関は交野支店のみでの取り扱いです。
※この制度の利用対象者となったことで、金融機関からの融資実行が保証されるものではありません。融資実行の可否は、各金融機関で審査されます。
利用の流れ
①申請者は市に申請書を提出
②市は申請者に認定証を発行
③申請者は金融機関に申し込み
④金融機関は審査後、申請者に結果通知を発行
⑤申請者は市に結果申告
⑥市が申請者に利子補給
■おりひめ教育ローン制度
28～31年度の4年間、各年300人を対象に、市は1融資100万円・10年間で限度として、年0.2%相当の利子補給を行い、全期間分を一括交付します。
なお、「教育資金貸付金」の引き下げとなる利率や対象となる借入期間など、個別商品内容については、各提携金融機関にお問い合わせください。
申し込み・問い合わせ 学校管理課

パブリックコメントを実施

教育委員会は、学校教育審議会にて審議している「学校規模適正化基本方針」望ましい小・中学校の在り方(素案)について公表し、市民のみなさんからの意見を募集します。
提出期間 11月6日(水)～12月8日(木)

素案の閲覧場所 青年の家2階 教育総務室、市役所本館2階 情報公開コーナー、市ホームページ
意見を提出できる人
▽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
意見の提出方法 意見書(様式自由)に住所、名前(団体名)を記入し、12月8日(木)〈消印有効〉までに、直接持参・郵送(〒576-0005 2 私部2-29-1)、ファクス(06-6942-6575)、eメール(kyoyiku@city.kata



ボランティアサロン

誰でも気軽に参加できるボランティアサロンを、毎月開催しています。

11月は体の不自由な人が着やすいように、服を改良したり手作りする、介護衣料手づくり活動を見学します。ぜひ気軽にご参加ください。
とき 11月22日(火)午後1時～3時

ところ ボランティアセンター
対象 市内および市内周辺在住・在勤・在学者
参加費 無料
申込期限 11月21日(月)までにボランティアセンター(〒100受付可能)

知ってる? アルコールのこと = 11月10日～16日は啓発週間 =

日本の伝統や文化において、酒類は生活に豊かさや潤いを与えるものとして、深く浸透しています。一方で、飲酒が引き起こす生活習慣病には肝障害、高血圧症、痛風、食道がんなど、さまざまな病気があります。

そこで、平成26年に「アルコール健康障害対策基本法」が施行され、対策の基本理念と国・地方公共団体などの責務が明らかになりました。11月10日～16日は、アルコール関連問題啓発週間です。市民のみなさんもアルコール健康障害について理解を深め、予防に取り組みましょう。
相談・問い合わせ 四條畷保健所精神チーム(Tel 878・1021)

[広告]

介護者向け講座 & 座談会



問い合わせ ボランティアセンター

対象 認知症の人の介護をしている人、講座内容に興味がある人
※座談会は、現在在宅で介護をしている人のみ対象
定員 50人(参加費無料)
講師 (株)はいつ総合研究所 所むつき庵 認定講師 茨木素景子さん
申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター

認知症の人によく見られる排せつトラブルと、その解決方法についての講座を開催します。
とき 12月15日(木)午後1時30分～3時30分
ところ ゆうゆうセンター2

体験学習室
テーマ 介護者向け講座「認知症の方の排せつケアについて」&座談会
対象 認知症の人の介護をしている人、講座内容に興味がある人
※座談会は、現在在宅で介護をしている人のみ対象
定員 50人(参加費無料)
講師 (株)はいつ総合研究所 所むつき庵 認定講師 茨木素景子さん
申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター

スタッフ募集! 障がい者グループホームと一緒に働きませんか?
★職種: ①夜間支援員 ②世話人(買物、調理、入浴、排泄など)
★就業時間: ①19:00～翌朝8:00(実働8時間) ②7:30～11:00、15:30～20:00 ※土日・祝日は変則勤務
★給与: ①日給¥9,275 ②時給¥905 ※①②共に試用期間あり
興味のある方は、ご連絡ください★ <http://www.h-myjo.or.jp>
072(894)3029 大阪府交野市藤が尾2-5-22
社会福祉法人 豊年福祉会 担当: 北島

H29.2月 新規オープン

登録看護師・正社員・パート募集!! ①看護師 ②介護職員 ③保育士 ④居宅ヘルパー
重症心身障がい者(児)通所施設です
登録看護師とは、ご自身の好きな時間帯や好きな曜日に働くことができる働き方。家事・育児との両立やWワークをしたい方にもおすすめです。
給与 ① 正看▶1,800円~/時 准看▶1,500円~/時
②③④正社▶190,722円~/月 パ▶1,050円~/時 ※無資格の方は930円~/時
勤務時間▶正看・准看・正社/9:00～18:00 パート/8:30～17:30 10:00～19:00(短時間もOK)
オールケアライフは、多くの方々のお役に立てるよう常に学び、共に働く仲間を大切に、日々成長を目指しています。
明るく笑顔で介護と福祉
株式会社 **オールケアライフ**
TEL.072-811-5521(代表)
寝屋川市宇谷町1番21号
ホームページで一度私たちの職場をご覧ください。
<http://www.allcare.co.jp/>

[広告]



福祉

第14回共に生きる 障がい者展

とき 11月12日(土)・13日 (日) 午前10時～午後5時
(日) 午前10時～午後5時
ところ 国際障害者交流センター「ビッグ・アイ」(堺市南区茶山台1-8-1)



復師による施術や、はり・灸・あんま・マッサージは、健康保険を受けられるケースが限られています。適切な受診をすることが医療費の適正化につながりますので、ご理解とご協力を願います。

内容(入場無料)
▽12日 元阪神タイガース 関本賢太郎さんとパラスポーツ選手のトークイベント
▽13日 「府障がい者芸術・文化コンテスト2016」
では、花*花によるミニライブ、オーケストラ「響」(ゆら)による「コンサート」
問い合わせ 府民お問合せセンター「ピット」(TEL 06・6910・8000)



保険・年金

整骨院・接骨院などのかかり方

整骨院や接骨院での柔道整

Table with 4 columns: 保険対象の症状, 全額自己負担となる症状, 注意点, 保険対象の症状. Rows include 骨折・脱臼・打撲・捻挫・肉離れなど and 骨折・脱臼・打撲・捻挫・肉離れなど.

国民年金からのお知らせ

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合、

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ださい。

- 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

- 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



税

源泉所得税の年末調整説明会

平成28年分の年末調整の仕方や法定調書、給与支払報告書などの作成・提出方法について、次のとおり説明会を開催します。

年末調整は、給与受給者にとつて重要な所得税の精算手続きとなりますので、事業を営み役員や従業員に給与を支



府広報担当副知事「もずやん」

個人事業税の納期限

払っている人は、ぜひご参加ください。
とき 11月22日(火) 午後1時30分
ところ 枚方市市民会館大ホール(枚方市岡東町8-33)
問い合わせ 税務室か、枚方税務署(TEL 844・9521)

固定資産税の納期月都市計画税

11月は、固定資産税・都市計画税第4期分の納期月です。
期限の11月30日(水)までに納めましょう。
問い合わせ 税務室

小学生の税についての習字展

11月11日(金)・17日(木)は、「税を考える週間」です。市内ではこの期間内に、小学生の税についての習字展を開催します。
とき 11月11日(金)・17日(木) 午前9時～午後5時30分(土・日曜日除く)
ところ 市役所本館1階 税務室前
問い合わせ 税務室か、枚方税務署(TEL 844・9521)

広報紙に広告を載せませんか

「広報かたの」は事業所や自営業者のみなさんから有料広告を募集します。希望する広告主は、次の取り扱い業者に直接お問い合わせください。
広告の大きさ 1枠=縦45cm×横84cm
※2枠を一体的に使うこともできます。
問い合わせ (株)宣成社 (TEL 06・6222・6888)

かなでホール 飛天苑 無料会員募集中!! 告別式のみを行う 一日葬プラン 23万円 (税別) 28万円 (税別) 見学歓迎 相談・見積無料 故人さまの搬送・安置24時間対応 0120-38-7676 京阪交野線「郡津」駅徒歩1分 駐車場完備

TOTO ビュアレストQR 手洗い付 55% OFF 価格に絶対の自信アリ!! 使用感、節水効果 バツグン!! TOTOビュアレストQR手洗い付き(写真)+TOTOウォシュレットセット、メーカー希望小売価格15万8600円が55%OFF!! 既存便器撤去、処分、便器&ウォシュレット取付費3万3330円!! TOTOウォシュレット付きトイレセット工事費込の読者特別価格 10万4700円(税別) 2016年12月末まで 住まいの倶楽部 河内馨船店 0120-640-740

相続手続き、遺言書作成 法人設立(NPOなど) 建設業他各種許認可 契約書内容証明等各種相談 お気軽にお問合せください。 塩谷行政書士事務所 代表 塩谷(えん)秀勝 大阪府行政書士会 大阪府行政書士会 京阪交野市駅すぐイズミヤ交野店 北隣・交野市私部西1-33-16 電話 072-808-6355

環境

環境マネジメント システム市民監査員募集

市は、28年度から市独自の環境マネジメントシステム（KEMS）を運用しています。全庁舎を対象に、この運用が適正に取り組んでいるかを市民・専門家からなる監査チームの監査を受けることとしています。

今回、この市民監査員として協力していただける人を募集します。

応募資格 次のすべてを満たす人

- ▽平成28年11月1日時点で満20歳以上の人
- ▽市内在住または在勤者
- ▽市の環境への取り組みに関心がある人
- ▽平日昼間に市役所に来て、監査に協力できる人
- ▽監査員研修（12月ごろ）に参加できる人

募集人数 5〜6人
 ※応募多数の場合は、お断りする可能性があります。

かたの環境講座2016

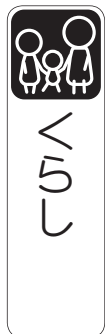
講座では、紅葉の仕組みや植物の不思議を学びます。

とき 11月19日（土）午前10時〜午後0時30分
 ところ 大阪市立大学理学部 附属植物園園内・展示室
 ※雨天の場合は、室内で話をします。

テーマ 「紅葉の魔術師」
 定員 先着30人
 ※小学生以下は、保護者が同伴してください。

参加費 無料
 入園料 350円（中学生以下は無料）
 講師 大阪市立大学大学院 理学研究科准教授 名波哲さん

申し込み・問い合わせ 11月1日（火）から、環境衛生課



北河内4市リサイクル施設組合議会定例会

北河内4市リサイクル施設

監査日 29年1月ごろ
 監査内容 市職員への面接、市施設での現地調査

申込書の配布 11月1日（火）から、市ホームページから市役所別館2階 環境衛生課
 申し込み 11月28日（月）までに、直接持参・ファクス（0603-2636）・メール（kankyou-eisai@city.katano.osaka.jp）、環境衛生課
 問い合わせ 環境衛生課

生ごみダイエット

家庭から排出される普通ごみの約40%は「生ごみ」です。生ごみの約70%が、悪臭や腐敗の原因となる水分です。生ごみを捨てる際に、ギョウツとひと絞りすることで、約10%の生ごみを減らすことができ、ごみ出しも楽になります。

また、収集車の運搬効率も上がることで、ごみと二酸化炭素の削減になります。家庭で簡単にできる生ごみダイエットを、今日から始めましょう。

生ごみを減らすポイント

組合の議会定例会を傍聴することができます。

とき 11月24日（木）午後2時〜午後1時30分から受け付け

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。

※駐車場はありません。

問い合わせ 同施設組合事務局（TEL0603-20308）

犬&猫の飼い方教室



とき 11月20日（日）午後2時〜3時30分
 ところ 市役所別館3階 中会議室

①余分な買い物や衝動買いをしない
 ②生ごみに水分を含ませないよう、洗う前にへたや皮などを切り取る
 ③水切りネットやペットボトルの底などを使って、しっかりと水分を切る
 ④天日干しで乾燥させるなど、一晩置いて水を切る

エコ川柳を募集



地球の環境や身近なエコを川柳にしてご応募ください。応募作品は、環境フェスタの会場で掲示します。

募集作品 自作で未発表のもの（1人2作品まで）

申込期間 29年1月20日（金）まで

申し込み 持参かほかき（〒576-1850-1住所記入不要）・eメール（katanokankyo-vent@nifty.com）で①住所②名

内容

▽講演「犬や猫を飼うときの決まりや健康管理について」
 △犬・猫の病気や健康管理についての相談

対象 犬・猫を飼っている人、これから飼おうと思っている人

講師（公社）府獣医師会 交野支部 交野動物病院院長 中村昭仁さん

定員 先着30人
 ※犬猫の同伴はできません。

申し込み・問い合わせ 11月1日（火）から、環境衛生課

野焼きは 周辺に配慮を

害虫駆除のためのモミがら・ワラくすの焼却やキャノンファイヤー、たき火を行う際の木くすの焼却などを除き、草刈りを含む廃棄物の野焼きは、例外を除き法律で禁止されています。

野焼きにより周辺住民からの苦情が寄せられるなど、生活環境に影響を及ぼす場合は、行政指導の対象となります。特にこれからの時期、稲



「ECO☆環境かべ新聞」作り参加者募集

完成した「かべ新聞」は、コンクールに応募します。興味のある子どもたちは、ぜひ参加してください。参加は無料です。

とき・時間 下表のとおり
 ところ 市役所別館1階 みんなフェ
 ※場所を変更する場合があります。
 対象 市内在住の小学生と保護者

申し込み・問い合わせ 11月1日（火）から、交野みどりネット事務局（環境衛生課内）
 ※申し込みの際は、参加者名・人数・住所・電話番号・学年をお聞かせください。

とき	内容
① 11月23日（祝）午前10時〜正午	▷「かべ新聞」の作り方を学ぶ ▷環境・生き物・植物などのエコをテーマに活動をしている団体の紹介
② 11月24日〜12月10日の間で1日	▷①の紹介で、興味を持った団体の活動体験（日程は①でお知らせします）
③ 12月11日（日）午前10時〜正午	▷テーマを決めて、新聞を作る

前③年齢④電話番号⑤川柳（2作品まで）⑥川柳ネーム（希望者のみ）を記入し、環境衛生課
 ※eメールで応募の場合は、到着確認のため、事務局からの返信メールをご確認ください。

※作品の著作権は、かたの環境フェスタ市民会議に属します。

問い合わせ かたの環境フェスタ市民会議事務局（環境衛生課内）

水の旅〜地下河川・下水処理場見学〜

地下河川と排水機場、下水処理場を見学し、降った雨と汚れた水はどこに行くのかを学びます。

とき 11月27日（日）
 ▽午前の部 午前9時（集合）〜午後0時30分
 ▽午後の部 午後1時30分（集合）〜5時ごろ

集合場所 菅島駅（菅島駅からバス移動）

見学先
 ①なわて水みらいセンター（四條畷市砂4丁目）
 ②寝屋川市北部地下河川讚良立坑（南寝屋川公園内）
 ③太閤排水機場（寝屋川市太閤町18）

※解散は、なわて水みらいセンターか菅島駅
 定員 午前・午後の部とも

判りの後のモミがら・ワラくすの焼却をする場合は、風向きなどに十分注意してください。みなさんのご協力をお願いします。

問い合わせ 環境衛生課

に先着各30人
 ※小学生以下は、保護者が同伴してください。

参加費 無料
 服装 動きやすい服（スカート不可）
 ※ヘルメットを着用（貸与）します。

申し込み 11月1日（火）〜18日（金）まで、参加者全員の名前・年齢・性別・住所・電話番号・希望コース（午後の部が午後の部）・駐車の有無を記入の上、電話（0677-2121）平日午前9時〜午後5時まで、ファクス（063-2026）、eメール（kensetu@city.shionawate.lg.jp）、四條畷市役所都市整備部建設課
 ※応募結果は、11月19日（土）以降にお知らせします。

※①に直接、車で集合することも可能です。その場合は、申し込み時に問い合わせさせていただきます。

※大雨洪水注意報の発令や天候により中止する場合があります。

問い合わせ 四條畷市建設課（TEL077-2121）



55

水質試験成績書の公開

水道局では、安全でおいしい水を供給するため、定期的な水質検査を行っています。水質検査項目や検査結果などの詳細を記した「27年度水質試験成績書」を11月から公開しています。

金融・経済講演会

とき 12月16日(金)午後2時～3時30分
ところ 大阪銀行協会7階 大会議室(大阪市中央区谷町3-3-5)
テーマ「弁護士は見た！消費者をねらう悪質業者の手口」
講師 弁護士 田村康正さん

第83回NAISTサイエンス塾の参加者募集

酸とアルカリの指示薬を使って、色が変わる人工イクラを作製し、性質を計測します。色の変化する「焼きそば」も作ってみましょう。
とき 12月10日(土)
時間 ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分
ところ 高山サイエンスプラザ4階(生駒市高山町)
対象 小学生(保護者同伴)
テーマ「科学知識で謎を解け！色が変わるイクラの謎」
参加費 500円
定員 ①②各20人(抽選)
※当選通知は、11月28日(月)までに行います。
申し込み eメール (kaga.ku@science-plaza.or.jp)、ファクス(0743・72・5819)、はがき(〒633-0101 生駒市高山町8916-12)で、①テーマ②希望時間(第2希望まで)③参加者名(フリガナ)④学校名・学年⑤住所(郵便番号)⑥メールアドレス

定員 200人(参加無料)
※申込者多数の場合は、抽選となります。

申し込み はがき(〒530-0860 大阪市北区中之島2-1-45)か、ファクス(06・6233・6080)、eメール(ssb.ka@shinporito.net.jp)で、
①12月16日②郵便番号③住所④名前(フリガナ)⑤年齢⑥電話番号⑦同伴者の名前・年代⑧この講演会を何で知ったかを記入し、日本銀行大阪支店内 大阪府金融広報委員会事務局
問い合わせ 同事務局(TEL 06・6206・7748)

11月は「こころの再生」府民運動推進月間



「こころの再生」府民運動は、府民一人ひとりが「生命を大切に」「思いやる」「感謝する」「努力する」「ルールやマナーを守る」など、時代

ドレス・ファクス・電話番号を記入し、11月1日(火)～22日(火)(必着)までに、奈良先端大支援財団
問い合わせ 同財団(TEL 0743・72・5815)

けいはんな情報通信フェア2016

けいはんな学研都市にある研究機関や大学・企業に関連する研究成果を、講演や展示で分かりやすく紹介します。
とき・内容
①11月10日(木)午後1時～5時II基調講演「極端に考えよう」
②11月11日(金)・12日(土)午前10時～午後5時(12日は4時30分まで)IIオーロラ観測の話、脳神経科学の話などの講演
※①②で、最先端技術に関する約50件の展示やデモンストラーションがあります。
ところ けいはんなプラザ(京都府相楽郡精華町光台1-17)

や社会がどのように変化しても決して忘れてはならない大切な5つの「こころ」を見つめ直し、「あいさつする」などを呼びかけています。
みなさんも5つの「こころ」や「あいさつ」を意識して、実践してみませんか。
問い合わせ 府教育総務企画課(TEL 06・6944・8042)

犯罪被害者週間

11月25日(金)から12月1日(木)は、「犯罪被害者週間」です。

府では、犯罪被害者などに関する問題を社会全体で考え、誰もが安心して暮らすことができる大阪の実現を目指し、各所で啓発事業を行います。

■キャンペーン
とき 11月20日(日)午後2時～3時
ところ イオンモール堺北花田1階 センターコート(堺市北区東浅香山町4-1-12)
内容 府立泉陽高校軽音楽

部の演奏、犯罪被害者の手記朗読、被害者支援に関する高校生とのミニトーク、啓発グッズの配布

■啓発パネル展
とき 11月22日(火)～12月1日(木)午前9時～午後5時30分(土・日曜日、祝日除く)
ところ 大阪府役所正面玄関ホール(大阪市北区中之島1-3-20)

内容 パネルなどの展示
■被害者支援シンポジウム2016
とき 11月26日(土)午後1時30分～4時30分
ところ 阿倍野区民センター小ホール(大阪市阿倍野区阿倍野筋4-19-118)

テーマ「もし被害にあったら、みんなに知ってほしい、被害者支援センターのこころ」
問い合わせ 府治安対策課 地域防犯推進グループ(TEL 06・6941・0351)

大阪被害者支援アドボカシーセンター

事件・事故の被害に遭われた人への、相談や付き添いな

営を行う実践的な訓練を行います。

いざという時の対応を知り、防災意識を高めましょう。
とき 11月20日(日)午前10時～午後1時(参加自由)
※雨天決行(大雨警報発令時などは中止)

ところ 市立第二中学校
問い合わせ 地域安心課

みんなカフェ交流フェスタ



とき 12月4日(日)
ところ (第1部)市役所別館3階 中会議室(第2部)市役所別館1階みんなカフェ

第1部II市民活動団体の交流会
講師を招いて、みなで市民活動について考えます。
時間 午前10時～正午
対象 現在市民活動をしている人、これから活動したい人、話だけでも聞いてみたい人
申し込み ファクス(8993・

どの支援を行っています。相談・支援はすべて無料で、秘密厳守です。

相談 平日の午前10時～午後4時(祝日、年末年始を除く)
※11月28日(月)は午後8時まで延長して受け付け
※詳しくは、ホームページ(http://www.ovsac.jp)をご覧ください。
相談・問い合わせ 認定NPO 法人大阪被害者支援アドボカシーセンター(TEL 06・6774・6365)

借金問題解決のための「土・日」無料相談会

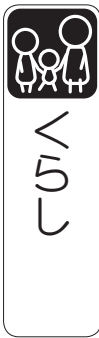
借金問題にお悩みの人はこの機会にぜひ相談ください。
とき 12月3日(土)・4日(日)午前10時～午後4時
ところ 近畿財務局(大阪市中央区大手前4-1-76)
相談方法 面談か電話(06・6949・6523)

※面談は弁護士が対応し、事前予約が可能です。
問い合わせ 近畿財務局多重債務相談窓口(TEL 06・6949・6523)

..... 市防災行政無線の試験放送を実施します
市は全国瞬時警報システム(Jアラート)の運用試験を兼ねて、防災行政無線で訓練情報の発信を行います。
当日は大音量での放送となります。あくまでも訓練放送なので、慌てず、いざという時のために何をすべきかを考えてみましょう。
とき 11月29日(火)午前11時ごろ
Jアラート 大規模災害や武力攻撃事態が発生した際に、通信衛星を利用して、必要な情報を国から地方公共団体に瞬時に伝達するとともに、防災行政無線を自動起動させ、サイレンや放送で市民に緊急情報を伝達するシステム
問い合わせ 地域安心課

20636)か、eメール(mn.katu@city.katano.osaka.jp)に、①名前②住所③電話番号④活動している団体名を記入し、みんなの活力課
第2部IIわいわいネット登録団体によるコンサート・マジック(申込不要)
時間 午後1時30分
参加費 無料
問い合わせ みんなの活力課

※各問い合わせ電話番号は、14ページの「電話番号案内」を参照してください。



秋の全国火災予防運動

全国一斉に秋の火災予防運動が、11月9日(水)～15日(火)まで展開されます。

消防本部(署)では、「消しましよう その火その時」その場所でのスローガンに、防火指導、消火訓練、防火対象物の立入査察などを行います。

また、老朽化した消火器の破裂による事故を防ぐため、家庭などで不用になった消火器を有料で引き取り処分してくれる業者を紹介します。

■住宅防火 いのちを守る7つのポイント

- 「3つの習慣」
- ▽寝たばは絶対やめる
- ▽ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ▽ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
- 「4つの対策」
- ▽逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- ▽寝具や衣類、カーテンから

財産区議会議員選挙

29年2月9日任期満了となる、大字私部財産区議会議員選挙を次のとおり行います。

■告示(立候補受付)のとき

- 29年1月24日(火)～25日(水)
- ▽市役所本館3階 第2委員会室(午前8時30分～10時)
- ▽市役所本館2階 選挙管理委員会事務局(午前10時～午後5時)
- 投票日 1月29日(日)午前7時～午後8時
- 開票 1月29日(日)午後9時～
- 問い合わせ 選挙管理委員会事務局



マタニティ・ハラスメント

事業主から「産休・育休は認めない」「退職していただく」「早く帰るせいで、周りは迷惑し

の火災を防ぐために、防災品を使用する

▽火災を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器などを備える

▽お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

問い合わせ 消防本部予防課



IHクッキングヒーターの火災に注意

近年、ガスこんろに代わって多くの家庭で使用されている、IHクッキングヒーターが普及した理由の一つに「火を使わず安全」ということが挙げられます。

火を使わず調理ができるという点では、確かに安全といえますが、使い方を誤ると火災や事故が起こる危険性があります。炎が見えないからといって油断せず、火災に対する警戒心を忘れないようにし

てください。

■火災などを防ぐために、次のことに注意しましょう

- ①周囲に物を置かない金属と天板が1センチ程離れていても、金属は発熱する
- ②主電源は切る。誤って加熱スイッチを押してしまうことによる火災や事故を防ぐ
- ③揚げ物は規定量の油で行う。揚げ物モードを使用
- ④専用の調理器具を使用する
- ⑤鍋の予熱は慎重に行う。加熱する力が非常に強いため、発火する可能性を防ぐ

住宅用火災警報器の設置

住宅火災による死者を減らすため、一般住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。既存住宅についても、23年6月1日から設置義務が適用されました。火災から命を守るため、早期の設置をお願いします。

ている」などと、言われたこととはありませんか。

マタニティ・ハラスメント

(いわゆる「マタハラ」とは、妊娠・出産・育児休業・介護休業などを理由とする不利益な取り扱いを受けること)で、法律で禁止されています。

■ハラスメントを受けたときは…

▽はつきりと思いを伝えましょう。状況は改善されません。黙って我慢していると事態をさらに悪化させてしまうことがあります。「やめてください」「嫌です」と、はっきり伝えましょう。

マタニティ・ハラスメント 特別相談窓口を設置

とき 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)



ハローワーク枚方 2016介護デイ

電話 06・6941・8940

■介護就職面接会&施設説明会

枚方市・寝屋川市・交野市の介護施設による就職面接会です。12施設参加予定の施設説明や、施設見学申し込みもできます。

大切です。すでに設置した住宅用火災警報器の電池の確認や、正常に作動するかを確認しましょう。

問い合わせ 消防本部予防課

府立北大阪高等職業技術専門校の見学説明会

実践的な技術を学び、就職に必要な知識や技能を身に付けませんか。

- 4月入校科目 ものづくり基礎技術科、建築設計科、住宅設備科、インテリア木工科
- とき
- ▽11月22日(火)
- ▽12月5日(月)・13日(火)
- ▽29年1月11日(水)・19日(木)・31日(火)
- ▽2月8日(水)・23日(木)
- ▽3月3日(金)・8日(水)

※ものづくり基礎技術科のみ、3月24日(金)・28日(火)、4月6日(木)に実施

問い合わせ 同校総務課(TEL

大阪府 最低賃金の改正

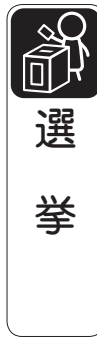
10月から、大阪府最低賃金が改正されました。



ごみ収集スタッフ募集

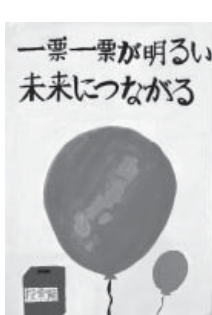
対象 18歳以上(高校生不可)

808・2151)



明るい選挙啓発ポスター入賞作品決まる

明るい選挙推進協議会は、明るい選挙啓発ポスターコンクール審査を行い、市内の小・中学校から応募のあった作品の中から、最優秀賞と優秀賞を選出しました。



これら作品は、府で行われる2次審査に応募します。

問い合わせ 選挙管理委員会事務局

非常勤保健師募集

対象 60歳までで、保健師の資格がある人





任期付き
小学校講師を募集

対象 昭和32年4月2日以
降生まれで、小学校教諭免
許(取得見込み可)を有す
る人
雇用期間 29年4月1日～30
年3月31日
勤務日程 平日午前8時30分
～午後5時
試験日 11月26日(土)
申込書配布 青年の家2階
指導課か、市ホームページ
申し込み 11月11日(金)消
印有効)までに、指導課に
持参か、郵送(〒576-1
0052 私部2-29-1
1)
問い合わせ 指導課



特別児童扶養手当

20歳未満で、政令に指定さ

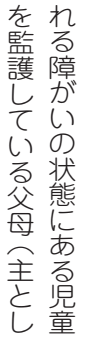


センター健(検)診の
申し込み

がん検診は、健康な人が対
象です。
▽29年2月11日(水)・16
日(木)・17日(金)・27日(月)
▽29年3月11日(木)・14
日(火)・15日(水)・24日(金)
※健(検)診日の指定はでき
ません。
ところ ゆつゆセンター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 11月1日(火)～
29年1月11日(水)までに、
健康増進課に電話(893・
6405)、ファクス(89
2・0525)、eメール
(kenkou@city.katano.osa
ka.jp)、または郵送(〒57
6-0034 天野が原



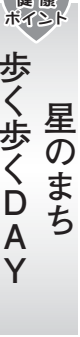
元気度知ろう会
「体力測定」

5つの種目を用いた体力
チェックです。
とき・内容
▽11月21日(月)測定の実
施

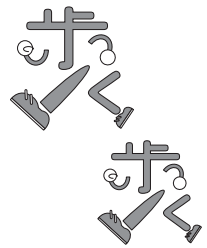


健康

町5-5-1)で、ゆつゆ
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



星のまち
歩く歩くDAY

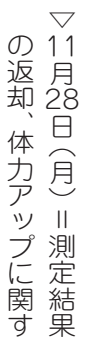


健康づくりのためのウォー
キングを、仲間と一緒に始め
てみませんか。
すでにウォーキングをして
いる人も、健康に効果的なウ
ォーキング法を再確認できま
す。

とき 11月18日(金)午前
9時15分～11時30分(小雨
決行)

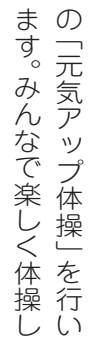
集合 午前9時15分に、健
康増進センター1階(ゆつ
ゆセンター・休日診療側)

内容 ストレッチ、体操



元気アップ
体操クラブ

シルバース代の健康づくり
のために作った市オリジナル
の「元気アップ体操」を行
います。みんなで楽しく体操し
ましょう。
ところ・とき
① ゆつゆセンター11月2
日(水)・16日(水) いずれ
も午前10時30分～11時30分
② 武道館11月10日(木)・
24日(木) いずれも午後1
時30分～2時30分
③ いきいきランド交野11月

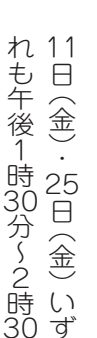


健康

自然の里私市コースへのウ
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、
参加をご遠慮ください。
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

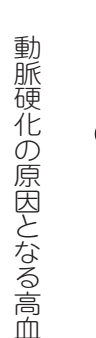
保健所だより
(11月分)

■ 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
～11時30分
■ 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
※結果は即日、要確認検査の



からだスッキリ
大作戦!!

11日(金)・25日(金) 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
③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



健康

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。
とき 11月29日(火)午前
9時～正午
ところ ゆつゆセンター2
階 体験学習室
▽自分の生活習慣を振り返り

耳より健康コラム
～子育てサポーター・
祖父母のががわり～

子育て中のお母さんは、誰もが多かれ少な
かれ、育児に関するストレスを抱えています。ス
トレスを発散できないまま、家事や育児に奮闘
し、心身ともに疲れてしまうと、子どもを怒鳴
ったり、たたいてしまうこともあります。
そんな時は助っ人として、祖父母は心強い子
育ての応援者です。しかし、祖父母の世代と現
在の子育てに関する常識の違いもあります。ま
た、祖父母が育児に口を出し過ぎると、お母
さんのストレスが増える要因になりかねません。
祖父母は、子育てを見守りつつ、困っているこ
とに手を差し伸べてあげてください。
お母さんは、身近な地域で遊べる場に出か
けたり、子育て支援事業などを活用して、子育
ての応援者を増やしていきましょう。
問い合わせ 健康増進課

場合は1週間後
■ 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
■ 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)
とき 随時
■ 飲料水(井戸水)の検査(有
料)
とき 毎週火曜日(一部予
約制)午前9時30分～11時
30分
■ 検便(有料)
とき 毎週火曜日午前9時
30分～11時30分
内容 寄生虫卵(予約制)、
腸内細菌
■ 医療機関などに関する相談
とき 毎週月～金曜日(祝
日除く)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)

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

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、電卓、飲み物、ス
リーの袋
申し込み・問い合わせ 11月
2日(水)～22日(火)まで
に、健康増進課

※各問い合わせ電話番号は、14ページの「電話番号案内」を参照してください。

このマークは、「おりひめ健康ポイント」対象の講座などです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。