

健康  
ポイント

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。  
詳細は、市ホームページをご覧ください。

## 電話番号案内

市外局番 072

市役所	TEL 892-0121
【本館】秘書広報課、政策企画課、財務課、財産管理課、総務課、人事課、地域振興課、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、公共施設等再配置準備室	
【別館】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、営繕課、道路河川課、下水道課、緑地公園課、環境衛生課、農政課・農業委員会	
【第2別館】危機管理室	
【環境事業所内】環境総務課	
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	
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
ファミリー・サポート・センター	TEL 893-0757
ボランティアセンター	TEL 894-3737
シルバー人材センター	TEL 893-0430

環境事業課(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
青年の家	TEL 892-7721
社会教育課、青少年育成課	
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
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	
水道局	TEL 891-0016
総務課、工務課、新浄水施設整備室	
星の里浄水場	TEL 893-6281
浄水課	
水道サービス株式会社	TEL 894-0105

おかけ間違いのないようご注意ください。



自然

### 交野の冬鳥を 見に行こう

時 2月3日(日)午前9時～午後  
2時30分(雨天中止)

集合場所 私市駅前

行程 傍示の里方面6<sup>km</sup>

¥ 無料

持 弁当、飲み物、敷物、双眼鏡、必  
要な人はストック

申 当日集合場所

問 交野みどりネット事務局(環  
境衛生課内)

### 交野の生き物を 調査しよう

時 1月22日(火)午前9時～午後  
3時(雨天中止)

集合場所 市役所別館前

内 白旗池から見晴台までの生き  
物を調べる

コース バスで白旗池↓徒歩で  
倉治公園付近

定 約15人

¥ 無料

持 弁当、飲み物、敷物、筆記用具、あ  
れば双眼鏡、バイナダー

申 問 1月7日(月)から、交野み  
どりネット事務局(環境衛生課内)

〔広告〕

### 冬の樹木観察ハイキング

時 1月20日(日)午前9時〜午後3時(雨天中止)  
集合場所 河内磐船駅前

コース 傍示の里↓いきものふれあいセンター↓倉治公園

¥無料

講師 森林インストラクター 渡辺晋一 郎さん

持 弁当、飲み物、雨具、筆記用具、あればルーペ

備 歩きやすい服装、靴

申 当日集合場所

問 いきものふれあいセンター

### きさいち植物園でウオーケラリー

時 2月23日(土)午前11時〜午後4時  
場 大阪市立大学理学部附属植物園

対 市内在住の小学4〜6年生 60人(多数の場合は抽選)

定 5000円

持 弁当、飲み物

申 問 ①氏名②生年月日③小学校名④学年⑤住所⑥電話番号を1月8日(火)〜18日(金)に、電話・メールで青少年育成課

(kusei@city.katano.osaka.jp)

### 文化

#### きさいち植物園の桜のイロハとサギソウ守り

時 2月8日(金)午前10時〜正午  
場 青年の家学びの館  
内 植物園の桜の紹介。お話を希望植物サギソウの鉢植え

定 20人 ¥2000円

申 問 社会教育課

#### 「手編み教室」講師募集

時 4月〜32年3月末の毎月第2・4水曜日、午前10時〜正午、午後1時〜3時

場 青年の家

申 問 社会教育課



#### 第六回 星の里いわふね和太鼓フェスタ

時 2月16日(土)(学校の部)・17日(日)(アマチュアの部)とゲストによるコラボ演奏  
両日午後0時30分開演

#### 場 星の里いわふね

ゲスト奏者 和楽器演奏集団 独桑 佐伯篤宣さん、米谷大輔さん

対 小学生以上 定 700人

¥ 16日(土):無料、17日(日):1000円(中学生以下無料)

申 問 1月10日(木)から、星の里いわふね窓口

#### 図書館(室)の臨時休館(室)

蔵書点検のため、次のとおり休館(室)します。

倉治図書館、第1児童センター  
こども図書館: 1月22日(火)〜1月27日(日)

青年の家図書室、星田コミュニティセンター図書室: 1月29日(火)〜2月3日(日)

問 倉治図書館、青年の家図書室

#### 少年少女発明クラブ 指導員募集

時 毎月第2・4土曜日、午前9時30分〜午後0時30分

場 星の里いわふね

対 理科工作が得意な人(年齢不問)

報 償 1日3000円

申 問 青少年育成課

### スポーツ

#### 第5回 ノルディック・ウォーク

時 2月6日(水)午前9時30分〜午後0時30分(雨天中止)  
集合場所 いきいきランド交野

コース 春日神社まで往復約6km

定 30人 ¥無料

持 飲み物、タオル、帽子など

備 動きやすい服装、靴

申 1月4日(金)〜1月30日(水)に、青年の家窓口

#### 第68回北河内地区駅伝競走大会

時 2月3日(日)午前9時30分開会(少雨決行)  
場 淀川河川公園枚方地区周回コース

対 一般(15歳以上中学生除く)・シニア(中学生)

チ ャーム構成

男子の部: 監督1人・選手6人

補 欠3人以内

女子の部: 監督1人・選手5人

補 欠3人以内

申 問 1月11日(金)までに、社会教育課

### 人権

#### 男女共同参画フェスティバル2019

時 2月2日(土)正午(開場)午後1時(開演)〜3時  
場 ゆうゆうセンター4階 交流ホール

内 市女性活躍推進優良事業者表彰式、歌手の山本かずみさんによるトーク&コンサート(手話通訳あり)



定 450人(先着順)

※ 保育(1〜3歳、先着8人、1月10日(木)〜17日(木)に要申込)があります。

¥ 無料

申 問 人権と暮らしの相談課

市政のいき

トピックス

お知らせ

育児情報

まちなか in katano

きさいち植物園 に行こう!

相談室

図書日より、ごみ収集日

サークルボード



# 福祉

## ボランティアセンター について知ろう

時 1月21日(月)午後1時30分～3時

場 ボランティアセンター **¥**無料

申 問 ボランティアセンター



## 点字広報 ヘルシーおおさか21

府は、健康・医療に関する点字広報を年2回発行しています。

今回のテーマ 第3次大阪府食育推進計画 おおさか・元気な食プラン

閲覧場所 市役所・ゆうゆうセンター・星田出張所・ボランティアセンター・青年の家・倉治図書館 ※ルビ版や音声読み上げ用は府ホームページ(<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjiko/index.html>)

問 四條畷保健所企画調整課(☎878・1021)

## 31年度の登録手話 通訳者を募集

登録には判定試験を行います。

一次試験(次のうち市が指定)

時 2月1日(金)午後5時～9時

時 2月2日(土)午前10時～正午

時 2月2日(土)午後1時～5時

内 筆記試験、読み取り通訳実技

※筆記試験の問題は申し込み時に配布しますので、試験日当日に提出してください。

二次試験(次のうち市が指定)

時 3月1日(金)午後5時～9時

時 3月2日(土)午前10時～正午

時 3月2日(土)午後1時～5時

内 聞き取り通訳実技、面接

場 ゆうゆうセンター3階 団体共用ルーム

申 込 書の 配 布 障がい福祉課

申 問 申込書に必要事項を記入し、1月18日(金)(必着)までに持参・郵送で障がい福祉課(〒576-0033 天野が原町5-5-1)

## 重度障がい者医療助成

対 次のいずれかに該当する人

①身体障がい者手帳1・2級を保持している

②療育手帳Aを持っている

③療育手帳B1と身体障がい者手帳3～6級を保持している

④精神障がい者保健福祉手帳1級を保持している

⑤難病等の受給者証を保持しており、障がい年金(または特別児童扶養手当)1級に該当する

※所得制限があります。

※助成開始は申請月から。

申 問 障がい福祉課

## 障がい者地域生活支援 事業者の公募

次の3事業の運営について、31年度から3年間の業務委託事業者を公募します。

①障がい者相談支援事業、3事業者

②基幹相談支援センター事業：1事業者

③地域活動支援センターI型事業：1事業者(①または②を併せて運営すること)

申 込 書の 配 布 障がい福祉課、ホームページ

(<https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2018120700012/>)

申 問 1月7日(月)～25日(金)に障がい福祉課(申込最終日の受け付けは午後5時まで)



# 保険・年金

## 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を受けている人に、1月末までに平成30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、30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、印鑑と本人確認できる写真付証明を持って、お近くの年金事務所で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。

申 問 枚方年金事務所(☎846・5011)

## 交野市国民健康保険 運営協議会委員募集

この協議会は、保険料率など事業運営の重要な事項を審議する機関です。今回、被保険者から広く意見を聞くため、次のとおり公募します。

募集人数 1人  
任期 4月1日から3年  
協議会開催 年に2回程度  
報酬 1回9500円

応募資格 1月1日現在20歳以上の市国民健康保険加入者

選考方法 小論文、面接  
小論文「国民健康保険に関すること」をテーマに800字以内。

申 1月7日(月)～25日(金)(必着)までに、所定の応募用紙と小論文を医療保険課(郵送可)

問 医療保険課  
※応募用紙は、市ホームページ(<https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2018121000043/>)または、医療保険課。

## 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となります。

30年中に普通徴収(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。

市政のしくみ

イベント

お知らせ

育児情報

まがひのまち in katano

きささの植物園 に行こう！

相談室

図書だより・ごみ収集日

サークルボード

▽特別徴収(年金天引き)で納入された保険料は、日本年金機構から送られる年金の源泉徴収票でご確認ください。

▽障害年金や遺族年金などから特別徴収されている人は、源泉徴収票が送られませんので、保険料納付済額確認書が必要な人は、担当課に申請してください。

▽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** 国民健康保険・後期高齢者医療Ⅱ医療保険課、介護保険Ⅱ高齢介護課



### 里山ボランティア募集

**時** 1月16日(水)・27日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)

**場** 奄山ふれあいの森(星田9丁目)

**内** 里山の整備活動

**対** 中学生以上 **定** 10人

**料** 無料 **持** 飲み物、タオル、帽子

**備** 長袖、長ズボン、作業できる靴(道具は貸与します)

**申** 1月7日(月)から、交野みどりネット事務局(環境衛生課内)

### 里山の講演会

**時** 1月19日(土)午後1時30分～3時30分

**場** 市役所別館3階 中会議室

**内** 交野の里山のこれからを考える **講師** 大阪市立自然史博物館学芸員 佐久間大輔さん

**料** 無料 **申** 直接会場

**問** 環境衛生課

### 交野みどりネット講座 公共施設見学編パート2

**時** 1月30日(水)

**集合** 午前9時15分にゆうゆうセンターが、9時45分におりひめ給食センター(車来場不可)

**内** 施設が行う環境配慮の学習と学び、試食会

**対** 市民 **定** 25人(先着順)

**料** 270円 **持** 筆記用具、飲み物、箸、ナフキン、スリッパ

**申** 1月7日(月)～15日(火)に交野みどりネット事務局(環境衛生課内)

### 冬のエコなクッキング

**時** 2月7日(木)午前10時30分～午後1時

**場** ゆうゆうセンター3階 調理実習室 **内** 冬野菜を使った料理(のっぺい汁・ふろふき大根など)

**対** 市民

**定** 30人(多数の場合は抽選)

**料** 無料 **持** 飲み物、エプロン、三角巾、ふきん、箸

**申** 1月7日(月)～17日(木)に交野みどりネット事務局(環境衛生課内)



### ひったくり防止カバー 取り付けキャンペーン

自転車の前カゴに「ひったくり防止カバー」を取り付けます。 ※自転車で来られなかった人への配布はありません。

**時** 1月11日(金)午前10時30分～

**場** 星田会館 **料** 無料

**問** 危機管理室、交野警察署生活安全課(☎891・1234)

### 入札参加資格審査の新規申請

建設工事にかかる新たな入札参加資格審査の申請を受け付けます。

市および市水道局が発注する工事の入札に参加を希望する業者は、この審査を受け、名簿に登録される必要があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

※現在の登録20・30年度は、3月31日(日)をもって終了しますので、引き続き登録を希望する場合は、必ず申請をしてください。 ※建設コンサルタント等一般委託役務提供・物品購入等で登録している場合は、有効期間が2021年3月31日までのため、今回の手続きは必要ありません。

**申** 1月21日(月)～2月20日(水)に郵送で財務課

### マイナンバーカード 土曜日受け付け・交付

マイナンバーカードの交付通知書を持ち、平日来庁できない人は、手続きにお越しください。また、申請時来庁方式による受け付けも

### 住民基本台帳カードの電子証明書

行っていますので、必要な持ち物を確認のうえ、ご利用ください。 ※必ず本人がお越しください。 ※混み具合により、お待ちいただくことがあります。 ※申請時来庁方式については、市ホームページまたは市民課までお問い合わせください。

**時** 1月26日(土)午前9時～正午

**場** 市役所本館1階 市民課

**問** 市民課



住民基本台帳カードが有効期限内であっても、氏名・住所などの変更や、電子証明書の有効期限が満了すると電子証明書は使えなくなり、更新もできません。引き続き確定申告などで電子証明書をご利用する場合は、マイナンバーカードを申請してください。 ※交付には申請から1か月程度の時間を要します。

**場** 市役所本館1階 市民課

**問** 市民課





くらし

甲種防火管理新規講習会

消防法令により防火管理者の選任が必要な事業所で、異動などで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。

時 2月14日(木)・15日(金)

場 枚方寝屋川消防組合消防本部5階多目的ホール等

対 市内在住・在勤で、防火管理の資格取得を希望する人

定 5人(先着順) ￥4000円

持 甲種防火管理新規講習受講申込書兼受講票

申 1月21日(月)～25日(金)に消防本部予防課(☎892・0012)

行政書士による日曜無料相談会

時 1月20日(日)午後1時～3時
場 ゆうゆうセンター2階 集団指導室

内 遺言・相続、成年後見、内容証明の作成などの相談

問 行政書士会枚方支部(☎814・9920)

都市計画の縦覧

東部大阪都市計画地区計画(私部南第2地区)の案の縦覧を行います。案に対して意見を述べたい人は意見書を提出することができます。

時 1月29日(火)～2月12日(火)

場 都市計画課

意見書の提出期限 2月12日(火)

計画位置 私部南4丁目地内

提出にあたっての注意事項 意見書に氏名、住所、対象となる都市計画案の名称区計画、意見および理由を記入し、持参・郵送

申 501 住所記入不要
申 501 住所記入不要

広報レポーター募集

市内の催しや話題を取材する広報レポーターを募集します。対 市内各地に自力で行ける15歳以上(中学生を除く)

募集人数 5人

活動期間 4月～翌年3月

内 ①レポーター会議の出席(月1回)②地域の催しや話題の取材(月3回程度)③原稿と写真の提出

※レポーター会議への出席が難しい場合、相談に応じます。

※カメラの貸与あり。

申 1月31日(木)消印有効)までに、①住所②氏名③年齢④電話番号⑤自分で撮った写真3枚程度⑥簡単な応募動機を持参・郵送(〒576-8501住所記入不要)。(kouhou@city.katano.osaka.jp)

※後日、面接日などを連絡します。



しごと・求人

アルバイト・パート 保育士募集

4月から市立認定こども園で勤務する、アルバイト・パート保育士を募集します。

採用予定日 4月1日(月)

場 市立第1～3認定こども園

対 4月現在64歳までの保育士資格および幼稚園教諭免許保持者

業務内容 保育業務・保育補助業務

アルバイト保育士

定 5人程度

勤務時間

・月～金曜日：午前8時45分～午後5時
・土曜日(月1回程度)：午前9時～午後1時

～午後1時

日額 8475円(土曜日は、時給1180円)

延長保育時間等パート保育士

定 各園2～5人程度

勤務時間

・月～金曜日：午前6時50分～9時5分のうち1時間30分～2時間

午後4時45分～7時15分のうち1時間30分～2時間

・土曜日：午前9時～午後7時のうち4～7時間

※時間帯は相談に応じます。

時給 1070～1130円

申 写真付き履歴書を持ってこども園課



31年度非常勤学校校務員登録者募集

登録期間 2020年3月末まで

採用予定日 31年4月1日以降

※登録しても採用されるとは限りません。雇用の必要がある時に登録者の中から面接のうえ、条件

に合った人を採用します。

申 登録申請書(ホームページからダウンロード)と履歴書を2月28日(木)までに持参・郵送で学校管理課

(〒576-0052 私部2-29-1)

就職活動を応援します

時 1月30日(水)午前10時～午後0時30分 場 ゆうゆうセンター

内 厚生労働省一般職業能力適性検査による適性測定

対 市内在住の15～39歳で就労をめざしている人

定 4人(先着順) ￥無料

申 1月4日(金)から、人権と暮らしの相談課

創業支援セミナー

時 2月16日(土)午前9時30分～正午 場 ゆうゆうセンター

対 創業を考えている人、創業後間もない人

テーマ 人材育成とコミュニケーション

内 経営者に必要な能力や、従業員に思いを伝えるためのコミュニケーションなどの課題解決に向けた講演

## 青少年コーナー

大切なこと

平成は携帯電話の普及と進化の時代でした。初期の携帯電話は通話のみでしたが、やがてEメールでのやり取りができるようになり、今ではスマートフォンでSNSでの交流が中心になるなど、コミュニケーション方法が大きく変化しています。

便利になった反面、顔が見えないための誤解も少なくありません。どんな時でも「言葉で話す」ということの大切さは変わりませんし、相手に会って目や表情を見ることで気持ちが分かり誤解が解けることもあります。

登下校時、子どもたちへの挨拶や話しかけで、そんなコミュニケーションの大切さを伝えることができればと思います。

**問** 青少年育成課

**¥** 無料 **定** 20人  
 ※保育(無料)。2月6日(水)までに要申込)があります。  
**申** 2月8日(金)までに電話・FAX・Eメールで地域振興課  
**(FAX)** 891・5046  
 sinkou@city.katano.osaka.jp



**講師** 経営相談アドバイザー  
 堀越昭夫さん

※詳細は、市ホームページ  
 (<https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2018110900033/>)

### 任期付常勤職員・短時間勤務職員募集

職種、受験資格、採用予定人数などは下表のとおりです。国籍・性別は問いません。

**対** 下表の受験資格に該当する人  
**採用予定日** 4月1日(月)  
**甲** 1月7日(月)〜23日(水)に市役所本館2階 人事課  
 ※詳細は市ホームページをご覧ください。

区分	職種・募集人数	受験資格
任期付常勤職員	保育士(1人程度)	保育士資格と幼稚園教諭免許の両方を有する人
任期付短時間勤務職員	保育士(早朝担当3人程度) (薄暮担当3人程度)	保育士資格と幼稚園教諭免許の両方を有する人
	看護師(週4日勤務1人程度) (週3日勤務2人程度)	看護師免許を有する人

**問** 人事課  
 ※免許、資格は31年3月末までに資格取得見込みの人を含みます。

### 放課後児童会指導員募集

**内** 放課後、児童会で児童を預かり、見守り、安全確保、遊びの提供など

**場** 市内小学校、児童会

**時** 週5日午後1時〜6時30分の5時間30分(勤務開始日は要相談)

・土曜勤務や研修などがあります。長期休業期間などは勤務時間に変更があります。

**対** 指導員は、放課後児童会または保育園などでの勤務経験がある人 **定** 若干名

**報酬** 月額18万6100円

**申・問** 青少年育成課

※各都道府県認定放課後児童支援員認定資格研修修了者、保育士、社会福祉士、教職員免許法第4条に規定する免許状を有する人は履歴書に記入してください。



### 教育

#### 就学援助制度の一部改正

就学援助制度において、小学1年生の8月に支給していた「新入小学児童学用品費」を、小学校入学前年度の3月に「小学校準備金」として支給します。

※「小学校入学準備金」を受給した場合は、翌年度の就学援助制度において、「新入小学児童学用品費」は受給できません。

**支給額** 4万6000円

**対** 新小学1年生の保護者のうち、2月1日(金)時点の就学援助制度認定者

※制度の詳細は、1月上旬に、新小学1年生のいる家庭に案内を送付しますのでご確認ください。

※すでに兄・姉が市立小・中学校に通い、就学援助制度認定を受けている場合も、新たに申請が必要です。

**申・問** 学校管理課



市政のいき

トピックス

お知らせ

育児情報

まがふた

きさいち

相談室

図書だより

サークルボード

**教育**

**市奨学金貸付申請受付**

経済的な理由で高校・大学などへの就学が困難な人を対象に、学費の一部の貸し付け制度を設けています。※借家・持家別の所得制限があります。

**※**市に居住で住民票を有し、学校教育法に規定する学校に進学または就学中の本人(保護者ではありません)

**必要書類**

- ▽普通奨学金貸付申請書(学校管理課で配布)
- ▽合格通知書
- ▽住民票(世帯全員・全部事項記載分)
- ▽30年度(29年分)所得証明書(世帯員で扶養に入っていない18歳以上の全員分)

▽世帯が保護者名義の借家(賃貸)に居住の場合、賃貸契約書や家賃決定通知書(府営住宅)など、所在地、貸主、借主、家賃の記載がある書類の写し

※借家証明の提出が無い場合は、持家基準による審査となります。

▽ひとり親家庭の世帯の人は、ひとり親家庭医療証や児童扶養手当証

書など、ひとり親家庭の世帯であることが分かる書類の写し

**貸付額**

▽高校・高専・支援学校高等部など  
 Ⅱ在学中年間4万円(特別貸付6万円)

▽大学・短大などⅡ在学中年間6万円(特別貸付9万円)

※31年度に高校・大学に進学する人は、特別貸付の申請ができます。

**申請期限** 3月29日(金)

**返還** 在籍学校卒業後、奨学生自身による返還となります。お

おむね高校等は月5千円、大学等は月1万5千円となります。ただし、奨学生自身が進学する場合、その在籍期間中は返還猶予となります(別途申請および証明が必要)。

**申・問** 学校管理課

**健康**

**おりひめ健康ポイント  
 応募締め切り迫る**

おりひめ健康ポイントの応募受付は1月31日(木)までです。まだ応募していない人は、ぜひ応募してください。参加賞のQUOカードの使用期限はありません

が、「おりか」カードは、3月31日(日)まで利用できます。

**問** 健康増進課

**働く世代のための  
 土曜センター健(検)診**

**時** 2月23日(土)

**場** ゆうゆうセンター1階 休日診療所

**内** 特定健診(国保加入者のみ)、  
 びちびち健診各がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸)、  
 肺炎ウイルス検診、結核検診

※胃がん検診受診者のみ追加で胃リスク検診が受診可能です。

**対・¥** 詳細は「わが家の健康管理」  
**申・問** 16・64歳は1月4日(金)から、  
 65歳以上は2月1日(金)から、健康増進課(先着順、窓口・電話のみ)

**健康ポイント**

**知って得る健康幸術**

**時** 1月31日(木)午前9時~正午  
**場** ゆうゆうセンター2階 体験学習室

**対** 16歳~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人 **定** 35人 **¥** 無料

**内** 生活習慣病予防のための講義と実技、味噌汁の塩分測定

**持** 筆記用具、電卓、スーパリーの袋  
 1枚、飲み物、みそ汁などの汁物(100cc程度)、健診結果

**申・問** 1月24日(木)までに、健康増進課

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



**健康ポイント**

**成人歯科健診**

受診期限は2月28日(木)です。早めに受診してください。

**場・申** 市内実施歯科医院

**対** 30年度中に40・50・60・70歳になる市民

**¥** 500円

**持** 個別通知のはがき、または年齢・住所が確認できるもの(運転免許証など)、健康手帳(持っている人のみ)

**問** 健康増進課

**介護予防・健康応援セミナー  
 ～今日から始める健康づくり～**

**時** 2月6日(水)午後2時~4時  
**場** ゆうゆうセンター4階 交流ホール

**テーマ** 「知っておきたい、介護につながりやすい病気とその予防方法について」

**講師** 一般社団法人介護予防ネットワーク協会 医学博士 宮田重樹さん

**定** 約200人

**¥** 無料

**申** 直接会場

**問** 高齢介護課

市政のいき

トピックス

お知らせ

育児情報

まちフォト in katano

きさいち植物園 に行こう！

相談室

図書だより・ごみ収集日

サークルボード



健康ポイント  
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ませんか。  
**時** 1月18日(金)午前9時15分～11時30分  
**場** ゆうゆうセンター1階 健康増進センター  
**コース** 家康ゆかりの星田  
**¥** 無料  
**持** 健康手帳(ない人は当日お渡しします。)飲み物、タオル、帽子、雨具など  
**備** 歩きやすい服装、靴  
**申** 直接集合場所  
**問** 健康増進課

健康ポイント  
元気アップ体操クラブ

**時** ①1月16日(水)午前10時30分～11時30分、ゆうゆうセンター多目的ホール  
 ②1月10日・24日(木)午後1時30分～2時30分、青年の家 武道施設  
 ③1月11日・25日(金)午前10時30分～11時30分、いきいきランド交野 サブアリーナ  
**受** 付 各開始時間の15分前から  
**対** おおむね65歳以上  
**¥** 無料  
**定** 各80人(多数の場合は、入場制限を行う場合があります)  
**持** 飲み物、②③は上履き  
**備** 動きやすい服装  
**問** 高齢介護課

健康ポイント  
元気度知ろう会「脳力測定」

①1月21日(月)ファイブ・コグの測定 ②1月28日(月)結果の返却、および脳力アップに関する取り組みの紹介など、各回午前9時40分～10時40分  
**場** ゆうゆうセンター1階 審査会室

健康ポイント  
介護予防・高齢者スポーツ講習会「筋力アップ体操と吹矢」

**時** 場 2月18日(月)・19日(火)：ゆうゆうセンター3階 研修室、21日(木)・22日(金)：ゆうゆうセンター12階 体験学習室、各回午後1時45分～3時15分  
**対** 市内在住の65歳以上  
**定** 40人(先着順) **¥** 無料  
**講** 師 松田京子さん  
**持** 飲み物  
**申** 問 1月7日(月)から、高齢介護課



1月健康コラム「子どものスキンケア」

問 健康増進課

皮膚は私たちが生きていくために、重要な役割を担っています。皮膚が持つバリア機能の最も大事な役割は、体の中から水分の蒸発を防ぐことと、細菌やウイルスなどの異物侵入を防ぐことです。子どもの肌は実はとてもデリケートで、角質層が薄く皮脂の分泌量が少ないため、バリア機能が未熟です。そのため乾燥肌を放っておくと、ちょっとしたことで湿疹や皮膚炎が生じてしまいます。健やかな肌をつくる秘訣は、きちんと汚れを落とすことと保湿を徹底することです。ただし、洗いすぎは禁物です。手のひらで優しく、しっかり泡立てたせっけんで洗い、すすぎ残しのないように。保湿剤はその子に合う物をたっぷりと全身に塗りましょう。

(広告)