■1面

いいとこみつけた城東区

城東区広報誌　ふれあい城東

2019年4月号　No.275

※墨字版には特別折込として城東区ふれあいマップ簡易版が入っています。

■2面・3面

クローズアップマイタウンJOTO

城東区を歩いてみよう！

●楽しく運動しましょう！

　運動は、生活習慣病の予防やストレス解消など、さまざまな効果があります。また、運動不足によって筋肉が衰えると、基礎代謝の低下につながり、太りやすい体になっていきます。わかっていても、運動を継続するのはなかなか大変ですよね。継続するためには「楽しむ」ことが大切です。今回、特別付録のふれあいマップを片手に歩き、生活の中に楽しく運動することを取り入れてみませんか？手軽にできる運動からはじめましょう！

・歩数計をつける

・徒歩で買い物に行く

・なるべく階段を使う

・バスを一駅前でおりる

・1日1000歩多く歩くようにする

・家事で積極的にからだを動かす

・毎日、ストレッチや体操をする

・1日30分以上の運動を週2回以上する

・筋トレを週に3回以上する

・スポーツ施設（ジム・プールなど）を週1回以上利用する

・スポーツクラブやサークルで週1回以上運動する

●運動前には次の点に注意しましょう。

・持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全に運動を実践するようにしましょう。体調が優れない場合は運動を中止してください。

・その日の体調に合わせて、行う運動量や強度を調節しましょう。

・夏場に屋外や気温の高い場所で運動する場合には、脱水や熱中症に十分注意しましょう。予防のために、運動前や運動中、運動後に水分をとるようにしましょう。

●自宅でできるストレッチとエクササイズ

ストレッチ（脚）：ふくらはぎ、大腿部背面、大腿部前面、大腿部内側

ポイント

１．呼吸は止めないようにしましょう。

２．20秒～30秒程度、ゆっくりのばしましょう。

３．痛いと感じない程度に適度にのばしましょう。

４．ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。

５．反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。

椅子を使った運動

椅子に座り脚上げ：片方の膝に手をおき、足は上へ、手は下に力を込め、手足で押し合う。全力で７秒間ずつ。左右ともに行う。

膝の屈伸：主に太もも前面の筋肉を鍛えます。

チューブトレーニング ※ゴムがない場合はタオルなどを代用しましょう。

背中の筋力を高める運動

１．背筋を伸ばして、軽く膝を曲げて座りましょう。

２．腕を伸ばした状態から、ひじを背中に引きつけるようにゴムを伸ばしましょう。

足の筋力を高める運動

１．足を肩幅に開いて立ち、膝を曲げ腰を沈めてゴムを握りましょう。

２．膝を伸ばし、ゴムを引っ張って立ち上がりましょう。

●取り組めそうなことはありましたか？

自分の健康状態を正しく知り、健康を維持するために特定健診・特定保健指導を上手に役立てましょう。

●特定健診・特定保健指導の受け方

１．受診機関を決める

取り扱い医療機関で受ける　または　区役所等で実施する集団健診で受ける

２．健診を受診

保険証（資格証明書）・受診券・個人票を必ずお持ちください。

３．結果の確認

健診機関から健診結果を受け取ります。 詳しい検査や治療が必要な場合は、医療機関を受診してください。

特定健診の結果、対象となられた方は、特定保健指導を無料で受けられます

問合せ：保健福祉センター 保健福祉課（保健活動）

電話6930-9968 　ファックス6930-9936

●特別折込ふれあいマップ簡易版のこの時期おすすめスポット

・城東区マスコットキャラクターコスモちゃん

　区役所北側の蒲生公園に案内板と花壇を設置しています。花壇には、はなびとコスモスタッフの会の皆さんが種から育てたお花がきれいに咲いていて見ごろを迎えています♪

・城北川日新製糖今福工場の艀（はしけ）

　キャンドルナイト㏌城北川、泳ぐこいのぼり大作戦、桜まつりなどでおなじみの城北川。 　こちらの桜も見ごたえがあり、お散歩コースにピッタリです♪

・中浜下水処理場の桜

　桜並木の通り抜けが出来ます♪（6:00～18:00まで）※工事中のため、せせらぎの里（芝生広場）には入れません。

問合せ：区役所総務課（総合企画） 電話6930-9095 　ファックス6932-0979

区役所庁舎の駐車場は有料です。収容台数が少ないため、ご来庁の際はできるかぎり公共交通機関をご利用ください 区役所総務課　 電話：6930-9625

区公式ツイッター(@cosmos\_JOTO)からもイベント・緊急情報など随時発信中！

■4面

トピックス

４月７日（日）は市会・府会・市長・知事選挙の投票日です！

投票時間　朝 7：00から夜 8：00まで

　地方選挙は、私たちの生活に密着した最も身近な選挙であり、今後の市政・府政の進路を決める重要な選択の機会です。有権者の皆さん、必ず投票しましょう！

●投票できる方

日本国籍を有し、城東区の住民基本台帳に登録されている方で、次の要件を満たしている方

年齢要件：投票日現在満18歳以上の方（平成13年4月8日までに生まれた方）

住所要件：平成30年12月28日までに当区へ住民登録の届出をしている方

※詳しくは区選挙管理委員会までお問い合わせください。

●投票案内状を投票所へ

　世帯ごとにまとめて封書で投票案内状をお送りしていますので、ご自身の投票案内状を投票所へお持ちください。また、投票案内状がなくても投票はできますので、受付の係員にお申し出ください。（投票案内状をご持参いただいた方もご本人確認はさせていただきます。）

●投票日に仕事やレジャーなどの予定がある方は、区役所で期日前投票ができます

とき：3月31日(日)まで　朝8:30～夜8:00まで

4月1日(月)〜4月6日(土)　朝8:30～夜9:00まで

ところ：区役所1階（中央3-5-45）南側出入口 入ってすぐ

※駐車場は有料です。（障がい者用無料駐車スペースがあります）

期日前投票宣誓書を投票案内状の裏面に印刷しています。

期日前投票の際に受付で記入していただく「期日前投票宣誓書」を投票案内状の裏面に印刷しています。事前に記入して期日前投票所にお越しいただくと、手続きがスムーズになります。なお、「期日前投票宣誓書」は、期日前投票所にも置いています。

●次の要件にあてはまる方は、不在者投票ができます

・出張等の都合により区役所で期日前投票ができない方は、滞在先の市区町村選挙管理委員会で不在者投票ができます。

・不在者投票の施設として指定された病院等の施設に入院・入所されている方は、その施設で不在者投票ができます。

・身体に一定の重度の障がい等のある方は、郵便等による不在者投票ができますので、あらかじめ郵便等投票証明書の交付を受けてください。

※あらかじめ手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

●点字投票・代理投票

　視覚に障がいのある方は、点字で投票することができます。また、ご自身で用紙への記入が困難な場合は、代理投票ができます。各投票所でお気軽にお申し出ください。

●安心して投票所へ

　障がいのある方も不自由なく投票できるように、各投票所に車いす用の投票記載台や段差解消のためのスロープなどを設置しています。

問合せ：城東区選挙管理委員会（城東区役所内）電話:6930-9626　 ファックス:6932-0979

■5面

トピックス

平成31年度 城東区役所予算額

区長自由経費・・・・・・・・3億6615万4千円

区CM自由経費※・・・・・・7億4521万円

総額・・・・・・・・・・・11億1136万4千円

※区長が本市各局の事業執行を指揮監督する「区CM（シティ・マネージャー）」の立場で、編成した各局所管予算

　城東区では、本予算と併せて作成する城東区運営方針に基づいた取組みを積極的に進め、『城東区の皆さんが、住んでよかったと思えるまちづくり』をめざします。

　本予算の基本的な方針と主な取組内容については、「ふれあい城東」5月号で運営方針と合わせてご紹介します。

問合せ：区役所総務課　 電話 6930-9625 ファックス 6932-0979

城北川 泳ぐこいのぼり大作戦！

申込不要　無料

　お子さんの健やかな成長を祈り、こいのぼりを城北川遊歩道に飾ります。

　暖かな春の日差しのもと、鮮やかに彩られたこいのぼりを眺めながら城北川を散策してみませんか？

とき：4月25日（木）～5月6日（月・休）

ところ：城北川遊歩道（関目東小学校・鯰江東小学校・鯰江中学校のフェンスほか）

問合せ：区役所市民協働課（市民活動支援）　電話 6930‐9041 ファックス 6931‐9999

■5面

お知らせ

区内の小中学校で活動するボランティア等の募集について

　区内の小中学校で活動するボランティア等を募集しています。申込み・お問い合わせは、次の各学校の連絡先までお願いします。なお、申込みやお問い合わせをいただく時期によっては、募集を終了している場合があります。

学校名　榎並小学校

連絡先 電話 6931-7373

名称　特別支援教育サポーター

内容・時間　個別支援の必要な児童の学習補助

期間　4月8日～翌年3月24日まで

報酬　有

学校名　榎並小学校

連絡先 電話:6931-7373

名称　発達障がいサポーター

内容・時間　行動面での支援の必要な児童に対する活動のサポート

期間　4月8日～翌年3月24日まで

報酬　有

学校名　聖賢小学校

連絡先 電話6932-5025

名称　発達障がいサポーターおよび特別支援教育サポーター

内容・時間　授業中の入り込み学習支援および特別支援学級に在籍している児童の学習支援

期間　〜翌年3月31日まで

報酬　有

学校名　聖賢小学校

連絡先 電話 6932-5025

名称　 学習ボランティア

内容・時間　放課後学習支援

期間　〜翌年3月31日まで

報酬　有

学校名　鯰江東小学校

連絡先　電話 6933-6403

名称　学習ボランティア

内容・時間　授業時間中の児童への学習支援

期間　〜翌年3月31日まで

報酬　有

学校名　城陽中学校

連絡先　電話 6961-3366

名称　学習ボランティア

内容・時間　放課後学習の監督

期間　5月11日～翌年3月31日まで

報酬　有

学校名　城陽中学校

連絡先　電話 6961-3366

名称　図書館ボランティア

内容・時間　開閉館および貸出業務等

期間　5月11日～翌年3月31日まで

報酬　無

問合せ：区役所保健福祉課（子育て教育） 電話:6930-9136 ファックス:6932-1295

区の人口：167,103人、世帯数：79,742世帯　＜平成31年3月1日現在推計＞

交通事故（人身事故）件数68件（概数）、火災件数5件、救急件数2,276件＜平成31年1〜2月累計＞

「ふれあい城東」4月号は95,000部発行し、1部あたり発行単価（配布費用を含む）は約20.2円です。そのうち約2.2円を広告収入で賄っています。

■6面

お知らせ

国民年金保険料の改定と免除申請

　国民年金の平成31年度保険料は月額16,410円に改定されました。

　学生納付特例の対象となる学校に在学中の方は、申請により保険料納付が猶予される制度があります。希望される方は「年金手帳」「学生証または在籍証明書（平成31年度の在籍が確認できるもの）」「印かん」を持参し、区役所1階 15 番窓口にて申請してください。

　新たに国民年金保険料の免除を希望される方は「年金手帳」「印かん」を、退職された方は「免除を受けようとする期間にかかる雇用保険受給資格者証または離職票」を持参し、区役所1階 15 番窓口にて申請してください。

問合せ：区役所窓口サービス課（保険年金：保険）電話 6930-9956 ファックス 6932-0979

特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の手当月額の改定

　手当の月額は、毎年の物価の変動に応じて改定されます。

　平成30年の全国消費者物価指数の変動により、平成31年4月分からの手当月額が次のとおり改定されました。

・特別児童扶養手当（1級）

旧手当月額51,700円　　新手当月額52,200円

・特別児童扶養手当（2級）

旧手当月額34,430円 新手当月額34,770円

・特別障がい者手当

旧手当月額26,940円 新手当月額27,200円

・障がい児福祉手当

旧手当月額14,650円 新手当月額14,790円

・経過的福祉手当

旧手当月額14,650円 新手当月額14,790円

問合せ：保健福祉センター保健福祉課（福祉）電話:6930-9857 　ファックス:6932-1295

平成31年度の国民健康保険料は6月に決定します

　4月から翌年3月までの国民健康保険料を6月に決定し、6月中旬に区役所から世帯主の方へ「国民健康保険料決定通知書」を送付します。

　保険料については、6月から翌年3月までの10回で納付していただくため、特別徴収の世帯（年金からあらかじめお支払いただいている世帯）を除き、4月・5月に納付していただく新年度相当分の保険料はありませんのでご注意ください。

問合せ：区役所窓口サービス課（保険年金：保険）

電話:6930-9956 　ファックス:6932-0979

固定資産税（土地・家屋）に関する縦覧を行います

　区内に土地または家屋をお持ちの方は、平成31年度の土地または家屋の価格等を記載した縦覧帳簿を縦覧できます。（所有資産の所在する区の縦覧帳簿に限る。）

　本人確認ができるもの（運転免許証など）または納税通知書をご持参ください。代理人が縦覧を希望する場合は委任状が必要です。なお、区役所での縦覧はできません。

とき：4月1日（月）～5月7日（火）（平日のみ）

ところ：京橋市税事務所10階窓口（都島区片町2-2-48 JEI京橋ビル）

問合せ：京橋市税事務所　固定資産税グループ

電話:4801-2957（土地）、4801-2958（家屋）　ファックス:4801-2905

固定資産税・都市計画税（第1期分）の納期限は、5月7日（火）です。

後期高齢者医療歯科健診・健康診査の実施、人間ドック費用の助成について

●後期高齢者医療歯科健康診査について

　大阪府後期高齢者医療広域連合では、歯や歯肉の状態、口腔衛生状態等をチェックし、口腔機能の低下や肺炎等を予防するため、歯科健診を実施しています。4月下旬から5月上旬にかけて「歯科医院リスト」をお送りします。（年度途中に新たに７５歳になられる方には、誕生月の翌月上旬から順次お送りします。）

　広域連合が指定する歯科医院等において、年度中（翌年3月31日まで）に1回、無料で受診することができます。受診の際は、事前に歯科医院等へお問い合わせのうえ、被保険者証を忘れずにお持ちください。

●後期高齢者医療健康診査について

　大阪府後期高齢者医療広域連合では、糖尿病等の生活習慣病の早期発見のため、健康診査を実施しています。4月下旬から5月上旬にかけて「健康診査受診券」を「受診券在中」の記載のある封筒にてお送りします。（年度途中に新たに７５歳になられる方には、誕生月の翌月上旬から順次お送りします。）

　受診券がお手元に届きましたら、広域連合が指定する医療機関等において、年度中（翌年3月31日まで）に1回、無料で受診することができます。受診の際は、事前に医療機関等へお問い合わせのうえ、受診券と被保険者証を忘れずにお持ちください。

●人間ドック費用の一部助成について

　大阪府後期高齢者医療広域連合では、人間ドックを受診された場合の費用の一部を助成しております。

　費用の助成を受ける際は、区役所1階 15 番窓口に、被保険者証・人間ドックの領収書および検査結果通知書の写し・口座情報のわかるもの・印かんをお持ちいただき、申請する必要があります。なお、各年度中（4月1日から翌年3月31日まで）１回の受診に対し、

26,000円を上限として費用の一部を助成します。

問合せ：大阪府後期高齢者医療広域連合給付課　 電話:4790-2031 ファックス:4790-2030

区役所窓口サービス課（保険年金：保険）電話:6930-9956 ファックス:6932-0979

■７面

お知らせ

児童扶養手当の支給回数の変更・支給月額の改定

①「児童扶養手当」が本年11月支払分から支払回数が「4か月分ずつ年3回」→「2か月分ずつ年6回」に変更されます。

　支払月が変わる11月の支払分は、8～10月分の3か月分が支払われます。これ以降は、1・3・5・7・9・11月の年6回、それぞれの支払月の前月までの2か月分が支払われます。

　毎年8月の現況届時に、前年所得により手当額の変更を行い、12月支払分から手当額が変更されていましたが、平成31年度からは翌年1月支払分から手当額が変更されます。

②児童扶養手当月額は、「児童扶養手当法」および「児童扶養手当法による児童扶養手当の額等の改定の特例に関する法律」に基づき、全国消費者物価指数をもとに手当額が改定されます。

平成31年４月分から以下のとおり改定されます。現在児童扶養手当を受給中の方については、7月末までに、改定後手当額のお知らせを送付します。

児童1人目

全部支給　　　旧手当月額42,500円 　　　　新手当月額42,910円

一部支給　　　旧手当月額42,490円～10,030円 新手当月額42,900円～10,120円

児童2人目

全部支給　　　旧手当月額10,040円 　　　　新手当月額10,140円

一部支給　　　旧手当月額10,030円～5,020円 新手当月額10,130円～5,070円

児童3人目

全部支給　　　旧手当月額6,020円 　　　　新手当月額6,080円

一部支給　　　旧手当月額6,010円～3,010円 新手当月額6,070円～3,040円

問合せ　保健福祉センター保健福祉課（児童扶養手当）

電話:6930-9065 ファックス:6932-1295

4月より城東区体育厚生協会は「城東区スポーツ・レクリエーション協会」に名称を変更します

　昭和23年に設立されて以来、城東区民のスポーツとレクリエーションの普及奨励活動を続けてまいりました。

　このたび、結成70周年を迎えるにあたり、なお一層、区民の方々の健康と体力の増進と楽しい生きがいを感じていただける明るいまちづくりをめざして、名称を変更します。

　今後も引き続きのご支援ご協力をよろしくお願いします。

春の全国交通安全運動 5月11日（土）～20日（月）交通安全講習会

申込不要　無料

　講話とビデオ上映を行います。ぜひご参加ください。

実施日：4月 8日（月）　　　ところ：榎並会館（野江4-3-27）

実施日：4月15日（月）　　　ところ：関目小学校（関目6-5-5）

実施日：4月16日（火）　　　ところ：諏訪会館（諏訪3-6-15）

実施日：4月25日（木）　　　ところ：城東小学校（鴫野東3-16-41）

講習時間：18:30～ 1時間程度（受付18:00～18:30）

※駐車場はありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。

問合せ：城東警察署交通課 　電話:6934-1234

飼い犬の登録と狂犬病予防注射のご案内

申込不要　有料

　飼い犬の登録（生涯1回）と狂犬病予防注射（毎年1回）、鑑札・注射済票の装着は狂犬病予防法で定められた飼い主の義務です。下記の集合注射会場または動物病院で、狂犬病予防注射を受けてください。

●集合注射会場

とき：４月23日（火）　ところ：鴫野コミュニティ広場（鴫野西3-6 全愛幼稚園東隣）

とき：４月24日（水）　ところ：中浜公園（中浜1-6）

とき：４月25日（木）　ところ：東中浜公園（東中浜5-3）

※雨天決行。ただし、午前11時時点で大阪管区気象台が大阪市内に「特別警報」「暴風警報」を発表している場合は中止させていただきます。

時間：いずれも13：30～16：00

費用：1頭につき、注射料金（2,700円）と注射済票交付手数料（550円）を別々にお支払いいただきます。新規登録（生涯1回）の場合は、上記料金に加え、登録・鑑札交付手数料（3,000円）が必要です。

※飼い犬の首輪等は外れないよう適切に着け、犬を制御できる方が連れてきてください。

※飼い犬の体調が悪い場合やアレルギーがある場合等は、注射を打てないことがあります。

※登録済みの飼い犬については、３月に飼い主様あてに狂犬病予防注射案内通知書を送付しています。注射会場へは通知書をご持参ください。

●動物病院

料金および診察日時等については、直接動物病院にお問い合わせください。

※大阪市委託動物病院では鑑札および注射済票の交付手続きが行えます。

問合せ：保健福祉センター保健福祉課（生活環境）

電話:6930-9973 ファックス:6930-9936

区役所の日曜開庁は4月28日（日）9:00～17:30です。＜窓口サービス課(住民情報・保険年金)＞なお、選挙が執行される場合等は、閉庁することがあります。

4月27日（土）からの10連休中の戸籍および住民票関係の届出・証明書発行については、区ホームページをご覧ください。

区役所窓口のお呼び出し状況は、区ホームページでいつでも確認できます！

〈窓口サービス課（住民情報・保険年金）〉

■8面

お知らせ

スプレー缶・カセットボンベ類の出し方について

収集品目：スプレー缶・カセットボンベ類

出し方

・必ず中身を使いきってください。

・穴をあけないでください。

・資源ごみ収集日にお出しください。

・「資源ごみ」とは別の袋でお出しください。

※塗料スプレー（ラッカー等）については、中身を使いきり、穴をあけずに「普通ごみ」の収集日にお出しください。

●容器包装プラスチックをもっと分別しましょう！

　大阪市では資源の有効活用や地域環境保全のために、市民の皆さまにごみの分別にご協力いただいております。しかし、分別方法がわかりにくいのが容器包装プラスチックで、普通ごみの中に容器包装プラスチックが混ざっている割合がまだまだ高い状況です。

　区の分別目標としまして、トレイ１枚分相当量を普通ごみから容器包装プラスチックに出していただくよう、お願いをしております。

　容器包装プラスチックを資源として有効活用できるよう、皆さまのご協力をお願いいたします。

容器包装プラスチック：商品を入れている「容器」や「包装材」でプラスチック製のものです。※ プラマークが目印です。

間違えやすいもの

プラスチック製品そのものは容器包装プラスチックではありません。

これらのプラスチック製品は普通ごみとしてお出しください。

問合せ：城北環境事業センター　電話:6913-3960 　ファックス:6913-3674

■8面

子育て

「にこにこ広場」を開催します！

申込要　無料

　赤ちゃんの成長や育児のことで気になっていることをお話しませんか？

とき：4月11日（木）または5月22日（水）いずれも13:30～15:00まで

ところ：区役所2階 22 番窓口

対象：区内在住の概ね生後2か月（3か月児健診を受ける前）のお子さんと保護者（はじめてママ・パパになった方に限る）

内容：身長・体重測定、手遊び、保健師のお話、参加者との交流

定員：各日20組（先着順）※1組1回限り

問合せ：保健福祉センター保健福祉課(保健活動）

電話:6930-9968　ファックス:6930-9936

シリーズ子育て支援施設

～みんなで子育て！みんなで応援！つどいの広場　フレンドリーせいいく～

　親子ともに「ほっ！」とできて、安心して遊べるつどいの広場です。３か月前後の月齢から来られる方も多く、お子さんの遊びを見守りながら親同士はおしゃべりも楽しみ、子育てはもちろん、その他の情報交換も盛んです。毎月、誕生会や身体測定、子育て講座（「離乳食」「子育て座談会」「机やイス作り」「こどもの健康」等）を行い、大勢の方にご参加いただいています。

　楽しく子育てができるようスタッフ一同応援しています。初めての方も気軽に遊びにいらしてください。

とき：月～金曜日（祝日は休み）10：00～15：00

ところ：つどいの広場フレンドリーせいいく（成育2-2-21 ナニワランド野江1階）

電話:6935-6800

問合せ：保健福祉センター保健福祉課（子育て教育）

電話:6930-9065　 ファックス:6932-1295

オレンジリボンは、「子どもの虐待のない社会の実現」をめざす市民運動のシンボルマークです。

城東区子育て情報メールマガジン配信中！osaka.entry18@mmag.city-osaka.lg.jp

■9面

健康

予防接種・結核健診・各種がん検診等の日程

●ＢＣＧ接種　　　予約不要

とき：4月18日（木）・5月16日（木）13:30～15:00

ところ：区役所2階　保健福祉センター

対象：生後12か月未満の乳児　※１歳の誕生日前日まで（標準は5～8か月児）

費用：無料

その他：予防接種手帳の説明をよく読み、予診票に記入し、母子健康手帳とともにご持参ください。

●結核健診　　　　予約不要

とき：4月17日（水）・5月14日（火）10：00～11：00

ところ：区役所2階　保健福祉センター

対象：15歳以上の市民の方

※結核は早期発見、早期治療が大切です。年１回は健診を受けましょう。

費用：胸部エックス線撮影　無料

●胃・大腸・肺がん検診　　予約要

とき：5月10日（金）・6月15日（土）9:30～10:30

ところ：区役所2階　保健福祉センター

対象：40歳以上の市民の方（条件あり）

費用：胃がん…500円、大腸がん…300円、肺がん（エックス線）…無料

（条件により、たんの検査…400円）

●乳がん検診・骨粗しょう症検診　予約要

とき：4月21日（日）9：30～10：30

5月14日（火）13：30～14：30

ところ：区役所2階　保健福祉センター

対象：マンモグラフィ：昭和・大正の偶数年生まれで４０歳以上の女性で市民の方（条件あり）

骨粗しょう症検診：１８歳以上の市民の方

費用：マンモグラフィ…1,500円、骨粗しょう症検診…無料

●歯科相談　　予約不要

とき：5月10日（金）９：３０～１０：３０

5月14日（火）　13：３０～１4：３０

ところ：区役所2階　保健福祉センター

対象：市民の方

費用：　無料

●乳がん検診　予約要

とき：5月26日（日）9：３０～１0：３０

ところ：鴫野小学校 （鴫野西4-11-48）

対象：マンモグラフィ：昭和・大正の偶数年生まれで４０歳以上の女性で市民の方（条件あり）

費用：マンモグラフィ…1,500円

問合せ：保健福祉センター保健福祉課(保健)　電話:6930-9882 ファックス:6930-9936

保健事業のご案内（保存版）を作成しました！

　平成31年度に城東区で実施する各種健診・がん検診等のご案内（保存版）を作成しました。

3月27日（水）の新聞折込（朝日・大阪日日・産経・日本経済・毎日・読売）でお届けしたほか、区役所・区民センター等に設置しています。また、区ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

　上記のほか、区広報誌や区ホームページで毎月直近の各種健診等の実施予定をお知らせします。

問合せ：保健福祉センター保健福祉課（保健）電話：6930-9882 ファックス:6930-9936

こころと向き合う川柳㉘

～老いとの向き合い方、自分らしい生き方を共に考える川柳～

今月のテーマ「長寿・長生き」

年老いて シワはふえるが 口へらず

村上　映子（むらかみ　えいこ）様（蒲生在住）より

お医者さん 何を聞いても 『加齢』です

城東区医師会より

　年間を通じて次のお題（テーマ）で川柳を募集します。どのお題に沿ったものでも構いません。ふるってのご応募をお待ちしております。

お題：『長寿・長生き』、『食・たべる』、『老いと薬』、『明るい未来』、『つながり』、

『よりそう』、『笑顔』、『ささえあい』、『リハビリ』、『心の病』、『お別れ』、『結ぶ』

５月のお題は「老いと薬」（出題：城東区薬剤師会）

申込み・問合せ：保健福祉センター保健福祉課（保健）

電話:6930-9882 ファックス:6930-9936

市政・区政に対するご意見・ご要望は　区役所総務課

電話:6930-9683　 ファックス：6932-0979

HP：https://www.city.osaka.lg.jp/seisakukikakushitsu/page/0000006578.html

違法民泊かな？と思ったら「違法民泊通報窓口」へ。

電話:6647-0835（平日9:00～17:30）　 ファックス:6647-0733

■10面

相談

城東区役所での専門相談

予約要　相談無料　市民対象

ところ：いずれも区役所 3階法律相談室

●弁護士による相談

土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権などの相談

とき：4月10日（水）・17日（水）・24日（水）13:00～17:00

定員（先着順）：24名 17日のみ16名（相談時間：30分以内）

申込み：相談日前日12：30より電話受付

予約専用電話　06-6930-9097（申込み時に電話が混み合い繋がりにくい場合があります。）

●司法書士による相談

不動産登記、相続、成年後見などの相談

とき：」4月3日（水）・6月5日(水) 13:00～16:00 ※5月1日は祝日のため実施しません。

定員（先着順）：8名（相談時間：45分以内）

申込み：相談日前日12：30より電話受付

予約専用電話　06-6930-9097（申込み時に電話が混み合い繋がりにくい場合があります。）

●行政書士による相談

遺言や相続などの書類作成や手続きの相談

とき：4月9日（火）・6月11日(火) 13:00～16:00

定員（先着順）：8名（相談時間：40分以内）

申込み：相談日当日9：00より電話受付

　　　　予約専用電話　06-6930-9097

●社会保険労務士による相談

年金や労働問題、職場でのトラブルなどの相談

とき：4月4日（木）・6月6日(木) 13:00～16:00 ※5月2日は祝日のため実施しません。

定員（先着順）：4名（相談時間：45分以内）

申込み：相談日当日9：00より電話受付

予約専用電話　06-6930-9097

●宅地建物取引士による相談

住宅購入の契約や手付金、賃貸マンションの申込みや契約など、不動産に関する一般的な相談

とき：4月12日（金）・5月10日（金）13:00～16:00

定員：（先着順）6名（相談時間：30分以内）

申込み：相談日当日9：00より電話受付

予約専用電話　06-6930-9097

問合せ　区役所総務課（総合企画）電話 6930-9683 ファックス 6932-0979

行政相談

予約不要　相談無料　市民対象

とき： 4月23日（火） 13:00～16:00

内容： 国の行政活動全般に関する苦情や相談

申込み：当日先着順（受付は15：00まで）

ところ：区役所 3階法律相談室

問合せ：区役所総務課（総合企画）　電話: 6930-9683 　ファックス: 6932-0979

就労相談

相談無料　市民対象

とき 4月11日（木）13:30～17:00

内容：就労に関する助言や情報の提供

定員：13:30～16:00　5名（相談時間：30分以内）

申込み：予約不要当日受付順

定員：16:00～17:00　2名（相談時間：30分以内）

申込み：予約要 当日11:00までに地域就労支援センターへ

ところ：区役所 3階法律相談室

問合せ ：地域就労支援センター 電話: 0120-939-783 　ファックス:6567-6891

市民法律相談

予約要　相談無料　市民対象

弁護士による日曜法律相談

とき： 4月28日(日) 9:30～13:30

ところ：中央区役所（中央区久太郎町1-2-27）

鶴見区役所（鶴見区横堤5-4-19）

定員：各16名

申込み：4月25日(木)・26日(金) 9:30～12:00

予約専用電話電話:06-6208-8805

問合せ：大阪市総合コールセンター　電話: 4301-7285　 ファックス: 6373-3302

※4月はナイター法律相談を実施しません。

精神科医師による相談

予約要　相談無料　区民対象

とき：4月5日（金）、19日（金）14：00～15：30

4月25日(木)10:00～11:30

ところ：区役所2階 22 番窓口

内容：心の問題でお悩みの方や、そのご家族からの相談に応じます。

申込み：下記問合せ先まで

問合せ：保健福祉センター保健福祉課（保健活動）

電話：6930-9968 ファックス：6930-9936

■11面

イベント・講座

城東区ゆめ～まち～未来会議 第11回 JOTO合唱祭参加グループ募集

申込要　有料

とき：8月4日（日）12:00～（予定）

ところ：区民センター2階 城東KADO-YAがもよんホール（中央3-5-45）

参加資格： 5名以上の合唱グループ、合唱団

演奏時間 ：7分以内（入退場時間は含まない）

※ピアノまたは持ち込みの楽器(アコースティック)以外は使用不可。マイクの使用、CDなどによる伴奏も不可。

費用：300円×人数分（高校生以下100円×人数分）

※説明会（5月18日（土）19：00～）にて集めます。

申込み：申込用紙に必要事項を記入し、ファックス、メール（ホームページ内より送信できます）または直接下記問合せ先まで（ファックスの場合送信確認の電話要）。

申込用紙は区役所3階 33 番窓口で配布もしくは区ホームページからもダウンロード可。　 （4月26日（金）必着）

問合せ ：区役所市民協働課（市民活動支援） 電話:6930-9041 　ファックス:6931-9999

能楽教室　受講者募集！

申込要 有料

　お稽古事としての能楽。能は「習う」ことができます。お気軽にお越しください。

とき： 5月12日（日）、18日（土）、25日（土）、 6月1日（土）、16日（日）、29日（土）、

7月7日（日）、13日（土） 9:00～（全8回 うち１回 発表会）

ところ：区民センター4階 多目的室（中央3-5-45）

発表会　とき：７月13日（土）19:00～　ところ： 区民センター4階 大会議室

講師：観世流能楽師 シテ方 水田雄晤 先生

定員：25名（先着順）

費用：4,000円

申込み：4月8日（月）10:00より区民センター２階窓口またはファックスにて

問合せ：区民センター 電話:6932-2000 ファックス:6932-2030

城東ファミリーコンサート2019 ～池田先生の「音楽夢授業」～

申込要 　有料

とき：5月12日（日）14:00～（開場13:30）

ところ：区民センター２階 城東KADO-YAがもよんホール（中央3-5-45）

指揮：池田正宏　　　出演：フロンティア管弦楽団

曲目：カルメン前奏曲、となりのトトロ、アナと雪の女王、ドラゴンクエスト　ほか

定員：773名（先着順）

費用：1,000円　申込み 4月1日（月）10:00〜区民センター２階窓口にて

問合せ 区民センター 電話:6932-2000 ファックス:6932-2030

緑のカーテン 区民モニター募集

申込要　 無料

　自宅や事業所などでゴーヤを栽培し、カーテンのように覆うことで日差しを和らげる「緑のカーテンづくり」に取り組んでいただく区民モニターを募集します。

　区民モニターにはゴーヤの苗と堆肥をお渡しし、「緑のカーテン取組報告書」を提出いただきます。

募集期間：4月2日（火）～19日（金）

定員：個人50名・団体10組（先着順）

申込み：はがき・ファックス・メールに住所・氏名（ふりがな）・電話番号（あればメールアドレスまたはファックス番号も）をご記入のうえ、下記問い合わせ先まで。

対象：区内の自宅・学校・事業所等において近隣に迷惑をかけずに栽培し、取組報告書を提出いただける方、下記モニター説明会へご参加いただける方。

【モニター説明会】

とき：5月11日（土）10：00～11：00（受付9：30〜）

ところ： 区役所1階 101会議室

内容：モニターの役割、育て方の説明など

※モニターにはゴーヤの苗（個人2株・団体6株）・堆肥・取組報告書をお渡しします。

問合せ 区役所市民協働課（市民活動支援）（〒536-8510中央3-5-45）

電話:6930-9743 　ファックス:6931-9999 メール:joto-events@city.osaka.lg.jp

申込みの必要な事業において、いただいた個人情報は当該事業でのみ使用し、目的外に使用することはありません。

「ふれあい城東」は、区内の全てのご家庭・事業所へ配布事業者によりお届けしています。配布日／毎月１～３日（4月号は１～5日）

届いていない方はご連絡をお願いいたします。

株式会社ラパンプラス電話:4256-8915（平日9時～17時）

今月号から事業者（連絡先）が変更となりました。

■12面

イベント・講座

咲くやこの花館 イベント情報

申込不要 有料

①サボテン&多肉植物展

風変わり、愛らしい姿で、若い人を中心に人気が上昇中のサボテン＆多肉植物！愛好家の個性あふれる愛培品の数々をご覧いただけます。

②第52回 春のハンギングバスケット展

植えこむお庭がなくても、お洒落に、華やかに草花や観葉植物を飾ることができるハンギングバスケット。世界でもトップクラスの日本のハンギングバスケットが大集合します。

③熱帯フルーツ展

　なかなか目にすることができないマンゴー、スターフルーツ、レイシなどの実る植物の姿を大温室で観察しよう！料理用バナナの試食やタイ・バリの舞踊ショーなど熱帯地域の食や文化を楽しめる盛りだくさんの内容となっております。

とき：①4月9日（火）～14日（日） ②4月9日（火）～21日（日）③4月27日（土）～5月6日（月・休） いずれも10：00～17：00 (入館は16：30まで)

　　 ※毎週月曜日休館（休日の場合は翌平日）

ところ：咲くやこの花館（鶴見区緑地公園2-163）

①、③1Fフラワーホール ②屋外ロータリー

費用：入館料 大人500円

※中学生以下、障がい者手帳等をお持ちの方（介護者1名を含む）、市内在住の65歳以上の方は無料【要証明】

問合せ：咲くやこの花館 　電話:6912-0055 　ファックス:6913-8711

午後クラス　ルーシーダットン〜タイ式ヨガ〜

申込要 有料

　独自の呼吸法とポーズをとることで身体が軽くなりリラックスできます。気分転換にぴったりです。

とき： 5月21日(火)～７月9日(火)13：30～14：30（全7回） ※6月11日(火)は休講

ところ：クレオ大阪東(鴫野西2-1-21)

対象：女性の方 　定員：20名(先着順)

費用：7,700円

問合せ：クレオ大阪東 電話:6965-1200 ファックス:6965-1500

まちかど号移動図書館

移動図書館まちかど号では、約3,000冊の本を載せて貸し出しを行っています。

・諏訪小学校分校跡グランド4月10日(水)10:15～11:20

・市営鴫野住宅 2号棟と3号棟の間 4月11日(木)14:10～15:10

・中浜小学校南門 4月16日(火)10:10～11:10

・城東小学校東門 4月16日(火)11:35～12:15

・森之宮団地4号棟西側 4月16日(火)14:00～15:10

・放出福祉会館南側 4月19日(金)10:20～11:00

・市営今福南第3住宅集会所前 4月20日(土)14:30～15：00

・市営古市東住宅1号館北側集会所前 4月26日(金)13:00～13:50

問合せ：中央図書館自動車文庫 電話: 6539-3305 　ファックス: 6539-3336

城東図書館の催し物

いずれも無料

●水曜おたのしみ会

とき：4月3日・10日・17日・24日いずれも水曜日 15:30～16:00

内容：「城東おはなしの会」の皆さんによるおはなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居など

申込み：不要

定員：60名(当日先着順)

●土曜おたのしみ会　えほんのひろば

とき：4月13日（土）14:00～14:30

内容：「城東えほんの会」の皆さんによる絵本の読み聞かせ、手あそびなど

申込み：不要

定員：60名(当日先着順)

●こども読書の日記念事業　城東おはなしの会の「春のおはなし会」

とき ：4月20日（土） 第1部 14:00～14：30、第2部 14：40～15：40

内容：絵本などを使わずに、おはなし（ストーリーテリング）を聞いて楽しんでいただきます。こどもたちのための第1部と大人の方も楽しめる少し長めのおはなしの第2部の2部構成です。

申込み：不要

定員：各部60名(当日先着順)

●絵本でにっこり(^^)

とき：4月23日（火）10：30～11:00

内容：0歳から楽しめる読み聞かせや手あそびなど

申込み：不要

対象：乳幼児とその保護者

定員 30組(当日先着順)

●こども読書の日記念事業 春のこども会

とき：4月27日（土）14:00～15：00

内容：「城東絵本の会」の皆さんによる、大型絵本の読み聞かせやパネルシアターなど、楽しいプログラムがいっぱい！

申込み：不要

定員：60名(当日先着順)

ところ：上記いずれも城東図書館多目的室

問合せ 城東図書館 中央3-5-45（城東区複合施設4階）

電話:6933-0350 ファックス:6933-0351

休館日：月曜日・第3木曜日（ともに祝日は開館）、年末年始、蔵書点検期間

大阪市立図書館ホームページ：https://www.oml.city.osaka.lg.jp/

「ふれあい城東」は点字版・SPコード対応版もあります。ご希望の方は、区役所総務課 電話:6930-9095へ。

CD版の貸出しも行っています。区ホームページにデジタルブック版、PDF版、音声版を掲載しています。

■13面

城東区通信

松本区長の城東大好記

●2月15日(金)　セレッソ大阪 森島社長が区役所に来訪されました

　昨年１２月にセレッソ大阪の代表取締役に就任された森島寛晃社長が、チームキャラクターのロビーくんとともに、「好きやねんおおさか！好きやねんセレッソ！宣言」キャラバンとして、城東区役所に来訪されました。

　城東区はさまざまなイベントを通してセレッソ大阪を応援していきます！

　皆さんもいっしょに応援しましょう！

●城東区表彰を行いました

　優秀な成績を修めた皆さんを表彰しました！（敬称略）

・放出中学校

上田 夏也人（うえだ　かやと） 第49回全国中学校柔道大会　男子73kg級　ベスト16

梅垣 寛太（うめがき　かんた）第49回全国中学校柔道大会　男子66kg級　出場

山本 空（やまもと　そら）　 第49回全国中学校柔道大会　女子48kg級　ベスト16

柔道部男子団体 第49回全国中学校柔道大会　男子団体戦　出場

・関目小学校

矢田 隼也（やた　しゅんや）

2018年度 ピティナ・ピアノコンペティション 全国決勝大会　連弾初級Ａ　銅賞

地域活動協議会だより

2月17日 地活協まちづくりフォーラムが開催されました

　各区の地域活動協議会で活動されている皆さんが、他区・他地域の方の活動事例を知り、区を越えた意見交換を行うことで、今後の活動に役立つつながりをつくり、自分たちの地域活動協議会の活動を活性化することを目的に、2月17日阿倍野区役所で開催されました。

　約200名が参加され、城東区からは代表として６人の方に参加いただきました。

　第１部では市役所担当者より、地域活動協議会がもつ「準行政的機能」や「総意形成機能」などについて説明があり、第２部では「防災」「担い手の確保」「自主財源の確保」の3テーマで3地域より地域事例の紹介があり、その後各テーブルにて意見交換が行われました。

　事例提供地域の取組みをもっと詳しく聞きたいという意見もあり、名刺交換も活発に行われるなど、新たな連携が生まれ、今後の活動の大きなエネルギーとなるフォーラムでした。

地域活動協議会（地活協）を支える町会に加入しましょう！

問合せ： 区役所市民協働課　 電話6930-9734　ファックス 6931-9999

城東区安全なまちづくり推進協議会からのお知らせ

百貨店店員、警察、銀行協会等をかたって「あなたのカードが悪用されている」などと言い、カードを求める詐欺の電話が多発しています。『キャッシュカード 求める電話 すべて詐欺！』すぐに城東警察署（6934-1234）まで。