

特集「これからも健康であるために」

- ▶ 柏原市の新しいアプリの名称を募集します！
- ▶ 空き店舗や空き家で出店してみませんか

健康特集

これから健康であるために

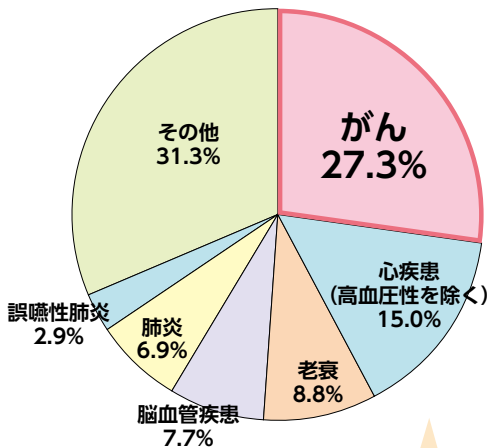
「行こう、がん検診」

市では無料でがん検診を受けられます

皆さんは、「がん検診」を受診したことはありますか。「健康診断を受診したから必要ない」「何も症状が出てないので大丈夫」という方もいらっしゃるかもしれません。日本人の死因の1位は「がん」です。そして、その割合は年々増加傾向にあります。がんは早期の段階だと自覚症状がないこともあり、発見・治療が遅れてしまうことが多

く、また、病状が進めば進むほど完治が難しくなります。がん検診は、通常の健康診断や人間ドックと比べ、特定のがんの発見に特化したものです。がんの早期発見ができれば、その分早く完治に向けて動くことができます。これからますます元気で健康に過ごしていくために、定期的に、がん検診を受診しましょう。

死因別死亡数の割合



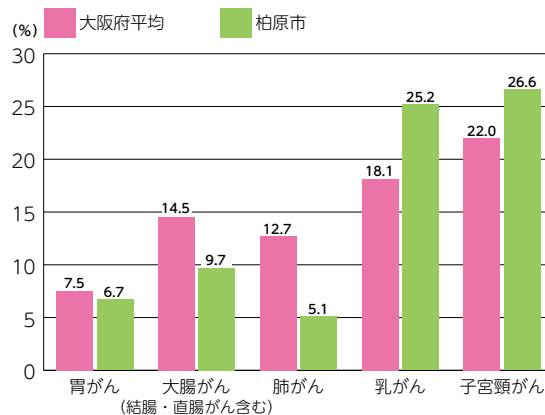
がんは昭和56年以降、日本人の死因順位1位の病気。全死亡者のおよそ3.7人に1人はがんで亡くなっているのです。

※厚生労働省「令和元年（2019）人口動態統計月報年計（概数）の概況」より

柏原市のがん検診の受診率

国は、がん検診の受診率を50%以上にすることを目標に掲げていますが、大阪府の平均は目標に届いていないのが現状です。さらに、大阪府全体と柏原市のがん検診の受診率を比べると、**胃・大腸・肺がん検診の受診率は府の平均を下回る結果**となっています。

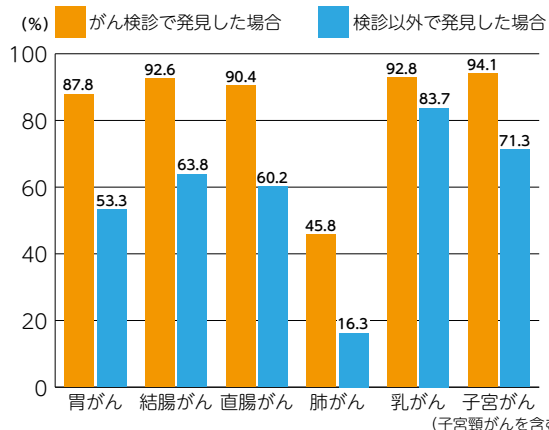
※大阪府におけるがん検診受診率（平成29年度）



がん発見から5年間の相対生存率

がんを、がん検診で発見した場合と、検診以外で発見した場合とで比べると、**いずれのがんも、がん検診で発見した場合の方が生存率が高い**ことが分かります。例えば胃がんと肺がんを見ると、それぞれ30%近く差があることが分かります。

※がん研究振興財団「がんの統計'05」より



問合せ
保健センター

☎ 973・5516

お話を伺いました！

柏原市立保健センター
管理医師 いしかわ さんじ 石川 欽司先生



7月31日に行われた「わいわい健康大作戦」の講座では、胃がんについてのお話もありました。「ピロリ菌陽性の場合、胃がんの発生リスクは5倍ほど高くなります。このとき、薬を服用して陰性にすれば、胃がん発生を大幅に低下させることができます」



→講座の様子は6ページで詳しく紹介しています。

恵まれた日本の「がん検診制度」
国民の二人に一人が「がん」になり、三人に一人が「がん」で死ぬ。
この思まわしい現実を改善しようとする「がん検診制度」(無料)が進行中です。
でも、なぜか検査を受ける人が少ない。テレビでも、たびたび「がん検診」を受ける

よう体験談などを放映しています。これによると、「自分だけは大丈夫」「何も症状がないから」「怖いから」などが検査を受けない理由のようです。
しかし、検査はどれも苦しくはありません。
それに医学は進歩しました。検診で見つかるような無症状のがんは、早期がんが大

部分で、多くの場合、完治させることができます。
あとは、あなたの決断です。「がん検診」を受けましょう。

早期発見・治療のために、定期的に検診を受けましょう。



がん検診の悩みを解決! Q&A



Q.

がん検診は毎年受ける必要があるので
すか

A.

胃がん・大腸がん・肺がんは1年に1回、
乳がん・子宮頸がんは2年に1回、受
診することが望ましいです。

Q.

もしがん検診で異常が見つかったら、
どうすればよいのでしょうか

A.

がんだけでなく、その他の病気が見つ
かることもあります。必ず精密検査を
行う医療機関を受診してください。

Q.

がんが見つかるかもしれないと思うと、怖くて受診できません

A.

誰でも怖いのです。「検査を受けようか、どうしよう」と悩むものです。でも、検査を受け
て「大丈夫です」と言われて胸をなでおろす^{あんど}安堵感はまた格別です。もし、がんが見つ
つても、多くは早期がんではほぼ完治します。「早く見つけて良かった」という気持ちになります。



全部無料で受けられます。受診の流れをちょこっと見てみよう 「がん検診」って何をするの？



「がん検診」の大まかな流れを見てみましょう。日程によっては、複数の検査を受けられたり、女性スタッフによるレディース検診を行う日もあります。集団検診の日程や個別検診の実施機関、予約方法などは28ページまたは市ウェブサイトをご確認ください。



胃がん 【対象】 30 歳以上の男女 【検査方法】 胃部 X 線間接撮影（レントゲン検査）

＼検査までに知っとこポイント／

- 検査前日は食事制限あり。
- バリウムはコップ1杯分（200ml）。
- 検査時間は10分程度。

①胃の粘膜を見やすくするため、造影剤のバリウムと胃を膨らませる発泡剤を飲む。



②バリウムを胃の粘膜に付着させながら撮影するため、技師の指示に従い体を回転させる。



大腸がん 【対象】 40 歳以上の男女 【検査方法】 便潜血検査 2 日法（検便）

＼検査までに知っとこポイント／

- 自宅で簡単に検査を行える。
- 食事制限は必要なし。

検査キットで2日分の便を採取し、提出。



！大腸がんやポリープがあると、便と組織がこすれて血が付着するため、大腸内の異変に気付くことができます。

肺がん 【対象】 40 歳以上の男女 【検査方法】 胸部 X 線撮影（レントゲン検査）

＼検査までに知っとこポイント／

- 非喫煙者でも肺がんになる可能性があります。吸う吸わないを問わず受診を。
- 検査時間は5分程度。

①技師の指示に従い、指定の場所に立って力を抜く。



②肺を膨らませた状態で撮影するため、ゆっくりと、できるだけ大きく息を吸い込んで、数秒間息を止める。

乳がん 【対象】 30 歳以上の女性 【検査方法】 視触診・マンモグラフィ（レントゲン検査）

＼検査までに知っとこポイント／

- 月経前だと検査中に痛みを感じやすいので、月経後の受診がおすすめ。
- 上半身を着替えるので、上下の分かれた着脱しやすい服装にする。

①視触診で、皮膚の陥没やただれ、脇の下のリンパ節の腫れ、乳房にしこりはないかなどを診てもらおう。

②しこりになる前の乳がんを発見するため、検査機材の2枚の板に乳房を挟み、平たくして全体を撮影する。



子宮頸がん 【対象】 20 歳以上の女性 【検査方法】 頸部細胞診（子宮の入口の細胞を診る検査）

＼検査までに知っとこポイント／

- 月経周期や直近の月経の様子、閉経した年齢などをメモしておく。
- 検査当日はスカートがおすすめ。

①生理痛の有無や妊娠歴などの質問に答える。他に気になることがあれば質問してOK。



②視診・細胞診・触診を行うので、専用のいすに座って力を抜く。細胞診は専用のブラシを使って細胞を採取する。



これからも健康であるためには、がん検診を受診するだけでなく、日々の健康づくりも大切です。特別なことをしなくても少し意識するだけで、生活習慣病の予防になります。まずは毎日3ポイント、試してみましょう！

はじめよう！／毎日3ポイント健康法

①野菜を毎日+1皿

＼プラス／

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、毎日しっかり食べることが大切です。炒めたり茹でたりして熱を加えると、かさばらずに食べやすくなります。調理する際は、塩分の取りすぎに注意しましょう。



②塩分を毎日-2g

＼マイナス／

出汁・かんきつ類・香辛料などを使って、おいしく減塩できます。商品を購入する際に栄養表示を見て、塩分量を確認してみましょう。



例えば…

- 食パン6枚切りをごはんに変えると-0.8g
- 味噌汁を具たくさんにして汁を飲む量を減らすと-1g
- 麺類の汁を飲まないようにすると-2～3g
- 漬物を食べすぎないように控えると-0.5～1g

③運動を毎日+10分

＼プラス／



「忙しくて運動する暇がない」「時間を決めて運動するのは苦手」という方も、日常生活の中で簡単にできる「ながら運動」で、気軽にできることから始めましょう。

まずは気軽に「ながら運動」

○階段移動でストレッチ

背筋を伸ばし、おなかをへこませ力を込め、上体をやや前傾させる。意識して膝をやや高く上げ、階段から足半分くらいを外してつま先で着地し、太ももに力を込めて上る。



○テレビを見ながらストレッチ

いすに浅く座って顎を引き、背中を少しだけ丸め、おなかをへこませて力を込める。上体を背もたれにつく寸前までゆっくり倒したところで10秒キープし、ゆっくり戻す。



体の健康は、お口から。実践しよう、口腔ケア



歯周病は、口の中だけの病気ではありません。口腔ケアをおろそかにすると、生活習慣病の一因になったり、誤嚥性肺炎の原因になったりします。また、妊娠中の方は体調や生活の変化により、虫歯や歯周病にかかりやすくなります。自覚症状がなくても定期的に検診を受け、歯と体の健康を守りましょう。

市で受けられる歯の検診

【実施機関】市内歯科医院 【費用】無料（治療費は有料）

歯周疾患検診

とき 9月1日(火)～11月30日(月)
対象 令和2年4月1日時点で、満40・45・50・55・60・65・70歳の方
持ち物 送付される桃色のはがき、健康保険証
申込み 各市内歯科医院へ



妊婦歯科健康診査

つわりが落ち着き、体調の良い時期に受診してください。
持ち物 妊婦歯科健康診査受診票、母子健康手帳
 ※予約が必要な場合があるので、事前に市内の歯科医院へご確認ください。

自分の健康は 自分で守る！

健康について学び、楽しく運動習慣を身に付けられるよう、市では講座「わいわい健康大作戦」を開催しています。7月31日、保健センターで行われた講座取材しました。

まずは、保健センター管理医師の石川先生による、生活習慣病についてのお話。生活習慣病は、その名にもあるように生活習慣（食事・暮らし方）を改善することで予防できると言います。例えば、

食事で減塩やコレステロールを気にしたり、禁煙や適度な運動をしたりすることで、予防につながります。

では、健康に良い運動には、どのようなものがあるのでしょうか。お話の次は、市内でヨガ教室の講師を務める宗元さんによる、ペットボトルを使ったストレッチ。水を入れたペットボトルで皮膚をなでるようにマッサージすることで筋肉を柔らかくし、老廃物を流します。特に高齢の方には「激しい運動より、固まった筋肉をほぐして血の巡りを良くする運動をして欲しい」とのこと。少し強めにマッサージすることがポイント。

仲間と一緒に学び、楽しく運動しながら健康を守ることができ、まさに一石二鳥な講座です。ぜひ、皆さんも参加してみませんか。

→次回は9月24日(木)開催です。詳しくは、28ページをご覧ください。

INTERVIEW

仲間と一緒に健康づくり！

市内ボランティアグループ、「健康づくり応援団」の3組に伺いました。



河内音頭ふれあいの会

活動期間：17年 参加人数：10人



立たずにできる『座って踊れる河内音頭』を通じて健康づくり活動をしています。「足が悪くてもできる」「河内音頭が大好きなので仲間と踊れて楽しい」と、元気いっぱいに語ってくださった皆さん。グループで行う練習時間とは別に、高齢者福祉施設や幼稚園などで年間60日ほど出前講座を開いており、市内外を問わず依頼があるそうです。「座りながら無理なくでき、音楽で気分が明るく、笑顔になれる。ぜひ一緒に踊りましょう！」



かしわら万歩会

活動期間：16年 参加人数：34人

河内国分駅周辺の清掃や、市内や近隣市の史跡などを巡るウォーキングを通じて健康づくりを行いながら、参加者の皆さんと交流し、歴史を学ぶ活動をされています。「仲間と一緒にその地の歴史を知ったり、楽しみを共有できることがうれしい」と皆さん。史跡を訪れる際は、事前に歴史を調べてルートを下見し、当日は仲間と知識を深め合います。「運動しながら知識も深まり、人と繋がりを持てる。毎月の活動日がとても楽しみです」



ヘルスMかしわら

活動期間：20年 参加人数：24人



『子どもの料理教室』と『男の栄養教室』を開催したり、保育園で食育のお手伝いをしたり、食に関する活動をされています。参加者の中には、活動するうちに「食生活が変わり自然と減塩している」という方が多いのだとか。料理教室で「子どもが苦手な野菜を『美味しい』と言ってくれた時は、やりがいを感じた」とにっこり。「食べ物とは体の一部。食を学ぶと自然と健康に気を配れます。料理が苦手な方も、参加してみませんか」

自身の健康を守りながら、みんなで一緒に学んだり運動したりしませんか。市では、健康づくりを広めるボランティアになるための「健康づくり応援団養成講座」を行っています。詳しくは保健センター（☎ 973-5516）へ。

参加
無料

市民のための
健康づくり
プログラム

自分の健康、自分で選ぼう！

KASHIWARA

セレクト・ウェルネス

令和2年度
後期募集

新規参加者歓迎！

セレクト・ウェルネス柏原は、健康づくりに役立つプログラムを各自で選ぶものです。

番号	強度	教室名	対象	日程	時間	場所	定員	問合せ
1	中	生活習慣病予防と こころのリフレッシュ体操	40 歳以上	10 月 15 日～3 月 4 日 (木曜日 10 回)	午前	オアシス	60	保健センター ☎ 973-5516
2	強			10 月 22 日～3 月 11 日 (木曜日 10 回)			60	
3	中	リズムストレッチ教室	40 歳以上	10 月 19 日～2 月 22 日 (月曜日 10 回)	午前		50	
4					午後		50	
5	中	リズム筋トレ教室	30 歳以上	10 月 21 日～1 月 27 日 (水曜日 10 回)	午前		50	
6	中	はわいあん Yoga ♪	30 歳以上	10 月 22 日～2 月 4 日 (木曜日 10 回)	午後		50	
7	強	エンジョイエアロ教室	30 ～ 69 歳 (4 月 1 日現在) ※ 65 歳～は経験者のみ	10 月 23 日～1 月 29 日 (金曜日 10 回)	午前		50	
8	中	NEW ステキにボディメイク	30 歳以上	10 月 23 日～2 月 5 日 (金曜日 10 回)	午後		50	
9	中 強	楽しく代謝アップ♪	40 ～ 74 歳	12 月 1 日～3 月 2 日 (火曜日 7 回)	午前		50	
10	中	健康道場！男組！！	40 歳 以上 の 男性	11 月 7 日～1 月 23 日 (土曜日 8 回)	10 時～ 11 時 30 分	市民 プラザ	25	
11	中	NEW 短期集中！初めての セルフトレーニング	40 歳以上	10 月 13 日・20 日 (火曜日)	19 時～ 20 時 30 分		10	
12				10 月 27 日、11 月 10 日 (火曜日)			10	
13				11 月 17 日・24 日 (火曜日)			10	
14				12 月 8 日・15 日 (火曜日)			10	

※強度・曜日などをご確認の上お申し込みください。※番号「1～9」の開催時間は返信はがきで通知。

※番号「1・2」「3・4」「11～14」はいずれか一つ。

▶**申込み** 往復はがきに右のとおり記入し、**9月14日(月)【必着】**でお送りください(1枚につき1教室)。

▶**抽選について** 応募多数時は、9月17日(木)10時に保健センターで公開抽選します(過去1年間に応募した教室に参加していない方優先。8時の時点で警報発令時は翌日に行います)。結果など、詳しくは9月28日(月)発送予定の返信はがきで通知します。

※発送前の当選結果などのお問い合わせはご遠慮ください。

▶**注意** 持病をお持ちの方は、必ず申込み前に主治医にご相談ください。また、体調チェックの結果によっては、教室参加をお断りする場合があります。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止・延期する場合があります。

63 〒582-8555 往信 安堂町 1-55 柏原市役所 セレクト・ウェルネス 柏原 宛 【往信・表】	(白紙のまま) 【返信・裏】
63 〒郵便番号 返信 申込者住所 申込者氏名(様) 【返信・表】	①住所 ②氏名・ふりがな・性別 ③生年月日・年齢 ④電話番号 ⑤教室番号・教室名 【往信・裏】

Q・出店したきっかけは？
 オーナーの石川奈美さんは、「産後で精神的に不安定になった時期がありました。その時、友人からプレゼントしてもらったお花を使ったハーバリウムにとっても癒され、元気を取り戻すことができました。私のようにお花で癒される方が増えてくれたらいいなと考え、また自分の好きなことをゆるく長く続けられたらと思う、昨年7月に開業しました」と話されました。

Q・地域の方の反応は？
 「女性のお客様が多いですね。お店の近くにお住まいのお客様のちょっとした憩いの場にもなっていて、85歳のお客様は『家では一人なので、ここで地域の方と話せるのがうれしい。亡くなった主人との恋の話をしながらのお花のリース作りはとても楽しくて』と、地域の方々に喜んでいただいております」と笑顔で話されました。

↑
 優しく包み込んでくれるオーナーの存在が
 ホッとできる地域の憩いの場に
 ↓



ドライフラワー
 レッスン
 しています♪



▲国分 de マルシェにも出店 ▲ドライブーケ ▲生花アレンジ



12時～18時
 休 木・日曜日
 ☎ 090-9716-3867
 📍 国分西 2-2-35



空き店舗リフレッシュ術

Q・出店したきっかけは？
 サンドイッチが好きでたまらないというオーナーの北村真弓さんは「お店に来ていただいたお客様を『元気な笑顔にしたい』と思い、自分のお店を出す長年の夢を、今年の3月に実現しました。店内の木の温かみや香りで、リラックスしていただるとうれしいです」と話されました。

Q・地域の方の反応は？
 「コロナ禍の時期にオープンしたため、不安もありまし

↑
 作りたてのサンドイッチを提供
 お腹も心も、オーナーにも癒され満足度120%
 ↓



その場で焼いて
 くれる玉子は絶品！



▲厚焼き玉子サンド

▲女性向けの洋服も販売



9時～17時
 休 水曜日
 ☎ 080-2469-0870
 📍 本郷 2-1-21



持ち帰りOK！

「まだ食べられるのに捨てられる」食品ロス
「宝探しのような感覚」で面白い物ができるお店

Q・出店したきっかけは？

エコイト柏原店は、食品衛生上問題のない廃棄予定の食品を事業者から引き取り、通常価格より安値で販売する食料品店です。地域の皆様に、それらを安価で提供する事で地域貢献にもつながるのではと考え昨年11月に開業されました。その商品をご購入いただく事で、多くの食品ロスを減らす事ができると考えておられます。食品ロスは今、大変注目されており、昨年マ

スコミにもエコイトの取り組みが取り上げられています。店長の吉田さんは、「賞味期限と消費期限の違い」や『店内の商品の安全性』について説明できるよう研修を受けています」と話されています。

Q・地域の方の反応は？

「お客様からは、市場価格の6〜7割引きの食品もあり家計がとても助かっています」と喜んでいただいています。



eco eat 柏原店
～エコイト～
【食品ロス削減ショップ】



▲地元野菜も販売



▲飲料水コーナー



①10時30分～18時30分

休不定休（要確認）

☎940-6880

📍平野 1-12-8



市民の方の力は、活気あふれるまちづくりに欠かせません。

今回、市の補助制度を活用し、市内の空き店舗を利用してオープンされた3店舗取材しました。空き店舗対策の事例としてご紹介します。

空き店舗や空き家で出店してみませんか

市では空き店舗または空き家を減らし、地域商業の活性化および商工業の振興を図るため、新規出店者の補助事業を実施します！市外在住の方も応募可能です。

■募集業種 中小企業基本法に基づく小売業またはサービス業のうち市が別に定める業種

■募集要件 以下の要件を全て満たす方

- ・今年度中に柏原市内の空き店舗または空き家を活用して新規出店をしようとする方
- ・2年以上継続して事業を行う方
- ・1週間あたり4日以上かつ20時間以上の営業を行う方

▶1カ月に1回、業務報告書の提出を行っていただきます（次年度以降2年間は、半年ごとに業務報告書を提出）。また、市の要請に応じて柏原市商工会による経営指導を受けていただくことがあります。

■応募期限 10月9日（金）17時まで

■補助対象・補助額

- ・店舗改装費の2分の1
- ・最大60万円

※令和2年4月1日～3年3月31日までに支払いを行った経費が対象です。

■採択件数 2件

詳しくは、市ウェブサイトまたは産業振興課（☎972-1554）までお問い合わせください。



新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

[令和2年8月12日時点]

新型コロナウイルス感染症に関連する最新のお知らせは、
市ウェブサイトまたは Facebook をご確認ください



◀市ウェブ
サイト



◀ Facebook



引き続き「**3密（密閉・密集・密接）**」で唾液の飛び交う環境を避けるとともに、「マスクの着用」や「まめに手洗い・手指消毒」、「人と人との距離の確保」、「こまめな換気」などの基本的な感染予防対策に努め、一人一人が感染拡大を予防する「新しい生活様式」を心掛けましょう。

厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ **COCOA**



◀アプリのインストールや詳しい情報は、
こちらから

自分を守り、大切な人を守り、地域と社会を守るために、
新型コロナウイルス接触確認アプリをインストールしましょう

このアプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用し、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。

利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。



次の症状がある方は、
「**新型コロナ受診相談センター**
(帰国者・接触者相談センター)」へ。

▼以下の症状がある方は必ず相談

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある方
- ②妊婦、高齢者、基礎疾患がある、透析を受けている、免疫抑制剤・抗がん剤を使用している方で発熱、咳などの比較的軽い風邪症状がある方
- ③強い症状や解熱剤などを飲み続けている方、①・②以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪症状が4日以上続いている方

☎ **06-7166-9911**

FAX **06-6944-7579**

終日相談可能

避難所での新型コロナ ウイルス感染症対策

問合せ 危機管理課 ☎ 972-1529

感染症予防にご協力を お願いします

新型コロナウイルス感染症がまん延する状況で自然災害が発生した場合、避難所には不特定多数の方が避難して生活するため、密閉・密集・密接の「3つの密」が発生し、感染拡大が非常に生じやすい環境となります。避難所運営においても、換気や避難者同士の距離の確保、消毒などの対応を行います。皆さんの自助により少しでも感染リスクが軽減されるようご協力をお願いします。

避難所へ避難するときのお願い

1. できる限りマスク・消毒液・体温計のご持参をお願いします

マスク・消毒液・体温計が不足しています。できる限りご持参ください。また、水や食料などの一般的な非常持出品もできる限りご持参をお願いします。

2. 手洗いや手指消毒、マスクの着用をお願いします

感染拡大防止のため、頻繁な手洗いや手指消毒、マスクの着用をお願いします。

3. 避難所での健康状態の確認にご協力をお願いします

受付時や滞在時に行う体温測定などの健康状態の確認にご協力をお願いします。また、発熱や咳などの症状がある場合や体調が悪くなった場合は、速やかに避難所担当職員にご報告ください。その際は、専用スペースに移動していただく場合があります。

4. 十分な換気と避難者同士の距離の確保にご理解をお願いします

避難所内では、十分な換気を行うとともに、避難者同士の距離（2m程度）の確保を行いますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

柏原市のアプリが誕生します！

(11月リリース予定)

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける飲食店の支援策の一環として、市内飲食店の紹介と、お得に飲食代金先払いできるアプリケーションを配信します。利用者はアプリの電子決済でクーポンを購入すると、購入代金の10%分お得にお買い物ができ、飲食店はお客さまが来店する前にクーポンの売上金が入ります。



私の「名付け親」になってください。

アプリの名称を募集します！

- テーマ 市民に親しみやすく、柏原市のアプリと分かる名称
- 文字数制限 漢字かな 7文字程度(空白含む)
アルファベット 15文字程度(空白含む)
- 募集期間 9月25日迄まで
- 応募条件 柏原市民に限る
- 賞品 採用された方にQUOカード+副賞プレゼント(1名)(受託事業者より)
- 結果発表 広報かしわら11月号で
※採用された方には市長から賞状授与あり

柏原市内の飲食店の皆さまへ

登録加盟店大募集!!

2021年3月末日までは
加盟店登録費用が

無料!!

「名付け親募集」「加盟店募集」については、柏原市のウェブサイトをご覧ください。

問合せ

【この取り組みに関して】産業振興課 ☎ 972-1554
【アプリの名称・加盟店募集に関して】
外食産業アプリケーション開発運用事業 受託事業者
古賀印刷㈱ ☎ 972-0361 ✉ info@kogaprinting.co.jp



新型コロナウイルス感染防止のための ごみの出し方

いっぱいにしたごみ袋や空気を含んだごみ袋は、収集作業中に破裂する恐れがあるため、収集員の感染リスクを高めます。市民の皆さまやごみ収集員の感染防止のため、次のことに注意してください。

■ 家庭ごみを出すときに心がける5つのこと ■

- その1 ごみ袋はしっかり縛って封をしましょう！
- その2 ごみ袋の空気を抜いて出しましょう！
- その3 ごみ袋をいっぱいにならないで出しましょう！
- その4 生ごみは水切りをしましょう！
- その5 普段からごみの減量を心がけましょう！
- 詳しくは、環境省のウェブサイトをご覧ください。

問合せ 環境対策課 ☎ 972-1534





星のソムリエ®の資格を持つスタッフがお手伝いします！

のソムリエ®とスターウォッチング

スマイルランドで天体観測プログラムを実施します。各家族（グループ）に1台、天体望遠鏡を実際に操作しながら、月や星をご覧ください。星が見えない空模様の場合、プラネタリウムや天体に関する工作を行います。

と き 9月26日(土) 19時～20時30分

ところ スマイルランド（竜田古道の里山公園）

費用 1人500円（小学生以上）

対象 どなたでも参加可能

定員 5家族（グループ）

申込み 9月1日(火) 9時以降に電話でスマイルランド（☎979-0504）へ。

公民館講座受講生の募集

対象 18歳以上の市内在住・在勤・在学の初心者の方 ※ 以前に受講された方も申込み可。ただし、定員を超えた場合は初めての方優先。先着順、10人以上で開講。

申込み 9月7日(月)～30日(火)の9時～17時に電話で公民館（☎971-0013）へ。※1人1講座のみ。

費用 3,600円(初回に徴収)。途中退講時の払い戻し不可(他に教材費・材料費別途必要になる場合有)。

秋期講座（全12回） ところ 文化センター公民館（上市4-1-27）

講座名	内容	定員	曜日	日程・時間
①暮らしの中の書	祝儀袋、年賀状（はがき）、一筆箋書など実用の書を学びます。	15名	月	11月2日・9日・16日・30日、12月7日・14日、1月11日・18日・25日、2月1日・8日・22日 【9時30分～11時30分】
②初歩から茶道を学ぼう	茶道を初歩から学びます。	10名	火	11月10日・17日・24日、12月1日・8日・15日、1月12日・19日・26日、2月2日・9日・16日 【10時～12時】
③誰でもできるかご作り	とう 藤工芸を初歩から学び、かごを作ります。	20名		11月10日・17日・24日、12月1日・8日・15日、1月12日・19日・26日、2月2日・9日・16日 【13時30分～15時30分】
④はじめて学ぶ俳句	五・七・五の俳句を基本から楽しく学びます。	15名	水	11月4日・11日・18日、12月2日・9日・16日、1月6日・13日・20日、2月3日・10日・17日 【9時30分～12時】
⑤デジタルカメラ入門	カメラの使い方を初歩から学び、野外撮影や、写真パネル作りをします。	15名	金・日	11月6日・13日、12月4日・11日・25日、1月8日・22日、2月5日・12日・26日 【19時～20時45分】 11月8日、1月24日※野外での撮影会 【13時～15時】
⑥はじめてのフラダンス	フラダンスを初歩から学びます。	20名	金	11月13日・20日・27日、12月18日・25日、1月15日・29日、2月19日・26日、3月12日・19日・26日 【10時～11時30分】

※春期の公民館講座を受講されている方も申込みできます。※都合により、日程を変更する場合があります。

9月号もくじ

特集：これから健康であるために	2
特集：空き店舗リフレッシュ術	8
新型コロナウイルス感染症に 関するお知らせ	10
柏原ニュース&イベント	12
市政情報 Pick Up	14
暮らしの情報	16
お知らせ	16
催し	19
募集・求人	20
教室・講座	20
スポーツ	23
相談	24
9月の相談	25
歴史資料館	26
図書館&体育館	27
健康ガイド	28
市立柏原病院・藤井寺保健所だより	29
子育てプラス	30
くらしに役立つくらしサプリー	32
リビエールホール	34
まちの話	35

※電話番号は、市内局番が「9」で始まる地域の市外局番「072」は省略して表記しています。

📷 今月の表紙

夏休みの楽しいひと時

夏休みにスマイルランドで行われた「夏休み小学生キャンプ」。感染症対策を行った上で開催され、子どもたちは火おこし体験やキャンプファイヤーなどを楽しみました。

市民の動き 7月末(前月比)
 人口 68,474人 (-71)
 男 32,974人 (-42)
 女 35,500人 (-29)
 世帯数 31,719世帯 (+20)

JOB・マッチング・フェア in 柏原 —会社説明会&面接会—

地元の魅力ある企業がブースで企業説明や面接を行います。多くの企業の担当者と直接話せるチャンスです！ぜひご参加ください！

- ◆と き ①9月24日(木) 14時～16時
 ②9月29日(火) 14時～16時

◆と ころ アゼリア柏原6階

◆対 象 ①年齢制限なし ②60歳以上の方

◆参加企業 ①15社(予定) ②5社(予定)

◆持 ち 物 履歴書、ハローワークカード(お持ちの方)、筆記用具

【上記会場で同時開催】

①就職支援セミナー

～チャンスをつかむための第一印象づくり～

◆と き 9月24日(木) 13時～14時

◆定 員 30名(要予約)

◆講 師 (有)ドウエドウ 柴田明佳さん

②シニア(60歳以上)セミナー

◆と き 9月29日(火) 13時～14時

◆講 師 ハローワーク藤井寺職員

※参加企業・詳細は決まり次第、ハローワーク藤井寺ウェブサイト
で公開します。

◆申込み・問合せ 産業振興課 ☎972-1554、ハロー
ワーク藤井寺 ☎955-2570(部門コード44#)



ハローワーク藤井寺 マザーズコーナー プチセミナー

「就活のい・ろ・は」を9月から毎月開催

◆と き 9月25日(金) 10時30分～11時15分

◆と ころ ハローワーク藤井寺マザーズコーナー

◆対 象 マザーズコーナーご利用の求職中の方

◆定 員 大人2名、子ども2名(事前予約必要)

◆講 師 ハローワーク藤井寺 就職支援ナビゲーター

◆問合せ ハローワーク藤井寺 ☎955-2570(部門コード44#)

お仕事体験・見学してみませんか

～相談員が二人三脚でしっかりサポート～

16歳～29歳までの働きたいけれど、はじめの一步が踏み出せない若者を対象に、市内企業・店舗でのインターン(就労体験)や見学先を用意し、アルバイト決定まで一貫してサポートする事業を実施します。

◆と き 毎月第1・第3火曜日

◆と ころ K・Iホール

◆費 用 無料

◆対 象 16歳～29歳の働きたいけれど働けない方

◆申込み・問合せ 令和3年3月31日(水)までに一般社団法人大阪
青少年支援機構ポラリス(☎0721-26-9441)へ電話で申込み。

お知らせ

**マイナンバーカード関連業務窓口の土曜日開庁と
申請用写真無料撮影（平日）をご利用ください**

対 象 柏原市民
と ころ 市役所本館 1 階 市民課窓口
問 合 せ 市民課 ☎ 929-8138・8152

**◆ 9 月 12 日(土)にマイナンバー関連業務の窓口を
開庁します**

と き 9 月 12 日(土) 9 時～12 時、13 時～16 時
※先着順となりますので、待ち時間が発生する場合があります。また、原則、本人の来庁が必要です。

【対応する業務と必要書類】

▶マイナンバーカードの交付手続き

○必要なもの 交付通知書（はがき）、通知カード、住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）、本人確認書類（15 歳未満の方などに同行する法定代理人も同様に本人確認書類が必要）、印鑑

▶マイナンバーカード申請用写真無料撮影

○必要なもの 申請書、本人確認書類（15 歳未満の方などに同行する法定代理人も同様に本人確認書類が必要）、印鑑

※写真のみのお渡しはしていません。

▶電子証明書の更新手続き（※1）

○必要なもの 有効期限通知書、マイナンバーカード、印鑑

▶マイナポイントの予約手続き（※1）

○必要なもの マイナンバーカード

※1 マイナンバーカード交付時にお渡しした設定暗証番号記載票をご持参いただければ、手続きをスムーズに行うことができます。

**◆平日に申請用写真の撮影を無料で行っています
（予約不要）**

マイナンバーカード申請用の写真撮影と書類の作成までご案内（写真のみのお渡しはしていません）。

と き 平日 9 時～12 時、13 時～16 時 30 分

○必要なもの 申請書、印鑑、本人確認書類（15 歳未満の方などに同行する法定代理人も同様に本人確認書類が必要）

本人確認書類

運転免許証、パスポート、在留カード、身体障害者手帳などの写真付き公的証明書は 1 点。それ以外の場合は健康保険証、年金手帳などの公的証明書 1 点と学生証、社員証、預金通帳などを併せて提示。

お知らせ

**大阪 880 万人訓練
防災訓練で災害発生時にどのような行動を取るか考えましょう**



災害発生時にきちんと行動するためには、正確な情報をいち早く知ることが大切です。この訓練では、携帯電話に訓練情報を送信し、地震発生時、どのように情報を入手し、どうように対応するのかを考え・行動してください。

また、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた避難行動などをご確認ください。

▶と き 9 月 4 日(金) 9 時 30 分

【訓練当日の流れ】

・訓練用の『エリアメール／緊急速報メール』が携帯電話など（対応機種のみ）に届きます。

9 時 30 分 地震発生！

9 時 33 分ごろ（大阪府から全府民にメールを発信）

9 時 40 分ごろ（柏原市から全市民にメールを発信）

【注意事項】

・マナーモードでも着信音が鳴ります。映画館などでは電源を切ってください。

・訓練当日は府内各市町村が訓練メールを発信しますので、市境付近では近隣市（八尾市、羽曳野市、藤井寺市など）のメールが届く場合がありますが、受信料は無料です。

・携帯電話の対応機種については、各携帯電話会社にお問い合わせください。

▶問 合 せ 大阪府 ☎ 06-6941-0351、府民お問合せセンター ☎ 06-6910-8001

※訓練当日は、電話がつながりにくくなる場合がありますので、なるべく事前にお問い合わせください。



お知らせ

令和2年国勢調査を実施します
日本に住む全ての方が対象です



国勢調査は、10月1日現在、日本に住んでいる全ての人および世帯を対象に5年に一度実施される統計調査です。国勢調査の結果は、災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。

▶ **配布時期** 9月中旬から、調査員がお宅を訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなどして配布します。
※新型コロナウイルス感染症防止のため、調査書類の配布などの受け取りを、できる限り調査員と対面しない非接触の方法で行うようにしています。

▶ **回答** インターネット推奨（郵送可）

▶ **問合せ** 柏原市国勢調査実施本部（地域連携支援課） ☎ 983-5270



募集

一生に一度の成人式を企画・運営してみませんか？



活動は、10月からを予定しています。仲のいいお友だち同士、同じサークルの仲間同士など、お誘いあわせの上、ご参加ください。

※成人式は、新型コロナウイルス感染症対策のため、新しい生活様式などを取りながら実施する予定です。

▶ **内容** 成人式出席者への記念品選び、当日の受付やアトラクションの企画・運営・出演など

▶ **対象** 平成12年4月2日～13年4月1日生まれの方

【成人式】

▶ **と き** 令和3年1月11日(月)祝（予定）

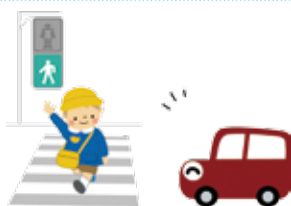
▶ **ところ** リビエールホール

▶ **問合せ** 社会教育課 ☎ 972-1688

✉ shakaikyoku@city.kashiwara.lg.jp

お知らせ

秋の全国交通安全運動
～柏原交通マナーを高めよう！～



令和2年
9月21日(月)祝 ▶ 30日(水)

【全国重点】

▶ 子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保

▶ 高齢運転者等の安全運転の励行

▶ 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止

【大阪重点】「横断歩道ハンドサイン運動」の推進

【スローガン】交差点 命のきけんが かくれんば

※今年の「秋の交通安全市民の集い」は、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため中止します。

お知らせ

養育費の保証促進助成金を
交付します

ひとり親家庭の養育費の取り決め内容の債務名義化を促進し、継続した履行確保を図るため、保証会社と養育費保証契約を締結する際に要する費用のうち、保証料として本人が負担する費用を助成します。

▶ **補助金額**

保証料または月額養育費のいずれか低い方の額（上限5万円）

▶ **対象**

令和2年9月1日以降に保証契約を締結した方

※交付にはさまざまな条件がありますので、詳細は市ウェブサイトをご覧ください。担当までお問い合わせください。

▶ **問合せ** こども政策課家庭係 ☎ 972-1563



暮らしの情報

お知らせ
催し
募集・求人
教室・講座
スポーツ
相談

information



お知らせ

ご確認ください

新型コロナウイルス感染症
対策のため、行事を中止・
延期する場合があります

開催の有無は市ウェブサイト
ト、または各行事の担当課へ
お問い合わせください。

※申込み制の催しについては
個別に連絡します。

新型コロナウイルス感染症
対策のため休館していた施
設の利用再開に関する最新
情報は、市ウェブサイト
ご確認ください

施設を利用される際は、マ
スクの着用や手洗いの徹底な
ど、感染症対策に
ご協力をお願いします。



柏原市民総合フェスティバル 中止のお知らせ

今年の「柏原市民総合フェ
スティバル」は、新型コロナ
ウイルス感染症の感染防止の
ため中止します。

市民総合フェスティバル実
行委員会

「フェスティバル全般に関す
ること」地域連携支援課 ☎
971・8305、柏原市商
工会 ☎972・0881

「スポーツフェスティバルに
関すること」スポーツ推進課
☎972・1689

9月24日～30日は結核予防 週間です

結核は過去の病気ではあり
ません。現在でも、全国で年
間約1万7千人が診断され、
大阪府では、毎年約1800
人の結核患者が発生し、結核
り患者が全国ワースト1の状
況が20年以上続いています。

症状は、最初のうちは風邪
とよく似ています。「せき」「た
ん」「発熱」「血たん」「胸痛」
の結核5大症状の他に、「だ
るさ」「寝汗」などの症状が
2週間以上続いたら要注意で
す。早めに医療機関を受診し

ましよう。

また、結核患者の約7割が
60歳以上の高齢者ですが、高
齢者の場合は特徴的な症状が
現れないこともあります。年
1回は健診などで胸部エック
ス線検査を受けるようにしま
しょう。

詳しくは、藤井寺保健所へ
お問い合わせください。

問 藤井寺保健所 地域保健課
☎955・4181
FAX 939・6479

市税および国民健康保険料 の納付は便利な口座振替で 【市税】

□ 口座振替を一度申し込むと
毎年自動継続できます。
※相続・贈与などで所有権変
更のあった固定資産税や乗り
換えした軽自動車税などは継
続されません。
持預金 □ 口座振替依頼書、預貯
金通帳、届印、納付書
申 金融機関窓口

※ 期別納付は申込みの2カ月
以上あとの納期から、全期前
納は翌年度からの取り扱いと
なります。また、過年度分や
随時課税・滞納に係る税の口
座振替はできません。

利用可能税目 市・府民税（普 通徴収のみ）、固定資産税・ 都市計画税（償却資産税を含 む）、軽自動車税（種別割）

問 納税課 管理係
☎972・1536

【国民健康保険料】

期限が気にならず手間が省
けます。一部の金融機関の手
続きは市役所でも可能です。

問 保険年金課 保険料係
☎972・1506

国民健康保険では年6回 医療費通知を送付しています

被保険者の皆さまに医療費
の実情に対する理解と、健康
に対する認識を深めていただ
くために、医療費通知（柔道
整復師分を含む）を1年間に
6回送付しています。これに
は、2カ月の間に受診された
医療機関名とその際にかかっ
た医療費を記載しています。

問 保険年金課 保険業務係
☎972・1505

11月末までに特定健康診査 を受けましょう

※ 4月1日現在、国保の加入
者で今年度40歳以上になる方
※ 75歳以上の方は後期高齢者医

療制度の健診が受診できます。

※ 11月30日（月）まで

所 大阪府内の特定健康診査実
施機関

※ 市内の実施医療機関は特定
健康診査受診券送付時のパン
フレットをご確認ください。
また、事前に実施時間や予約
の有無などを健診実施機関に
確認してください。

持 被保険者証・受診券（対象
者には5月末に郵送済み）

注 健診当日に国保の資格を喪
失している場合は受診できま
せん。また、特定健診と柏原
市国民健康保険の人間ドック
はどちらか一方しか受診でき
ません。

※ 10月、11月は、各実施機関
とも大変混雑することが予想
されます。また、新型コロナ
ウイルス感染症により健診実
施状況が変更となる場合があ
るため、計画的に受診してく
ださい。

※ 感染拡大防止のため、発熱
時や風邪症状がある場合は健
診を延期してください。また、
受診時のマスク着用や手洗
いにご協力をお願いします。

問 保険年金課 保険業務係
☎972・1505

人間ドックで健康管理を

柏原市国民健康保険の被保険者を対象に、年度内（令和2年4月～3年3月）1回に限り、人間ドックの費用の一部を助成しています。

※本市国保加入1年以上、満30歳以上で保険料を完納して、内臓・脳疾患の治療中ではない方

費用 1万1千円（脳検査付 1万6970円）

※特定健診の実施に伴い、今年度中に満40歳以上になる方は、人間ドックまたは特定健診のどちらかのみを受診となります（人間ドックを受けられる場合は、右の本人負担額からさらに助成があります）。

所下表

持被保険者証・印鑑・特定健康診査受診券（特定健診の対象者）

令和3年2月末までに、下表の実施機関に、柏原市国民健康保険であることを伝え、受診日の仮予約をしてください。その後、市役

所保険年金課保険業務係で申請書をご記入ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、健診実施状況が変更になる場合があります。詳細は各実施機関へお問い合わせください。

※①市立柏原病院は今年度の定員に達しましたので、受付を終了しました。

問 保険年金課 保険業務係

☎ 972・1505

実施機関（脳検査付きは①～③のみ）

① 市立柏原病院 ※今年度受付終了	☎ 970-2300
② 医真会八尾総合病院 健康管理センター	☎ 948-5352
③ 鳳総合健診センター	☎ 072-260-5555
④ 多根クリニック	☎ 06-6577-1881
⑤ 安田クリニック	☎ 06-6252-7010
⑥ 大野クリニック	☎ 06-6213-7230
⑦ 心斎橋クリニック	☎ 06-6243-0117
⑧ 大阪市大病院 MedCity21	☎ 06-6624-4011



▲市ウェブサイト

あなたの年金簡単便利な「ねんきんネット」で！

パソコンや携帯電話で、ご自身の年金加入記録を確認できるサービスです。利用にはねんきんネットへの登録が必要です。

問 ねんきんネット等専用ダイヤル ☎ 0570・058・555（ナビダイヤル）050で始まる電話の場合は ☎ 03・6700・1144



▲ねんきんネットウェブサイト

国民年金の任意加入被保険者の保険料納付は口座振替で

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていないため年金を受給できない場合や、納付済期間が40年に満たないために年金を満額受給できない場合があります。

このような場合でも、厚生年金・共済年金に加入していないときは、60歳の誕生日以降に、任意で国民年金に加入して保険料を納めることができる任意加入制度があります。

保険料の納付は口座振替をお願いしていますが、次のような理由があるときは、現金で納付することもできます。

【口座振替によらない事由】

- ① 預金口座を有していない
- ② 任意加入の資格を喪失するまでの期間の保険料を前納する
- ③ その他①、②に準ずる事由により、口座振替によらない正当な事由があると認められる場合

申・問 八尾年金事務所

☎ 996・7711

保険年金課 国民年金係 ☎ 972・1708

特別障害者手当・障害児福祉手当の申請はお済みですか

心身に障害のある方への手当の支給を行っています。すでに受給中の方は手続き不要です。

【特別障害者手当】

- ※常時、特別な介護が必要な20歳以上の在宅障害者の方
- ・身体障害者手帳1、2級程度の異なる障害が重複する方
- ・常時特別な介護を必要とする、最重度の知的障害（知能指数おおむね20以下）の方
- ・常時特別な介護を必要とする

る、精神の障害者の方

※ただし、施設入所（障害者支援施設、特別養護老人ホームなど）、病院などに3カ月以上入院されている方、受給資格者または配偶者もしくは扶養義務者で所得が一定以上の方は除く。

▼支給月額 2万7350円

【障害児福祉手当】

- ※常時、介護が必要な20歳未満の在宅障害児の方
- ・身体障害者手帳1、2級程度の方
- ・最重度の知的障害（知能指数おおむね20以下）の方
- ・常時特別な介護を必要とする、精神の障害者の方

※ただし、施設入所（児童福祉施設など）されている方、受給資格者または配偶者もしくは扶養義務者で所得が一定以上の方、障害を支給事由とする年金を受けている方は除く。

▼支給月額 1万4880円
 手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

問 障害福祉課 障害者支援係

☎ 972・1508

FAX 972・2200

市政情報
ピックアップ

暮らし
情報
お知らせ

催し

募集
求人

教室
講座

スポーツ
相談

歴史資料館・
図書館・体育館

保健センター
市立柏原病院

子育てプラス

くらしサブリ

まちの
話題

漏水調査を実施します

市では、水道管の漏水調査を次の通り行います。

なお、水道工務課から漏水調査に関する費用を請求することは絶対にありませんのでご注意ください。不審に思われた時は、調査員に身分証明書（発行者の確認）の提示を求めるか、水道工務課までお問い合わせください。

【調査場所】

【柏原市】 本堂、峠、雁多尾畑、青谷、国分市場、田辺、国分本町、国分東条町、旭ヶ丘、片山町、石川町、玉手町、円明町、国分西、大正の一部、古町の一部、高井田の一部、【他市】 藤井寺市川北の一部、羽曳野市駒ヶ谷の一部、誉田の一部、川向の一部

【調査期間】（予定）

9月1日～令和3年3月31日
【宅地内および道路部】 9時～17時
【道路部】 22時～5時
【調査方法】 市発行の身分証明書を持参した調査員が音聴棒などの器具により調査。お留守の場合でも調査させていただきます。

【調査後の対応】 漏水がない場合はお知らせしません。漏

水があった場合は、漏水箇所
 の修繕（無料）を行います。
 ただしメーターから宅地側の
 漏水の場合は、ご本人から市
 の指定工事に修繕（有料）
 の依頼をお願いします。

【調査業者】 ㈱コスモリサー
 千大阪支店
 ☎972・1606

9月10日は下水道の日

国土交通省では、毎年9月10日を下水道の日と定め、下水道普及の啓発活動に取り組んでいます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

なお、市の下水道普及率は87・5%（令和元年度末）となりました。

下水道事業受益者負担金の納付は納期限内に

賦課対象区域内の土地所有者など（受益者）の方に、受益者負担金決定通知書および納入通知書を郵送しますので、必ず納期限内に納付してください。

この負担金は、都市計画法第75条に基づき、下水道事業を進めるための建設費用の一

部を、その効果を受けることができる方々に負担いただくものです。

【負担額】 所有（使用）する土地1㎡当たり450円

【納期】

第1期 9月1日～9月30日
 第2期 令和3年2月1日～3月1日

【一括納付】 全額を初回の納期に一括納付すると、前納報奨金として総額の14%が差し引かれます（減免対象の土地など、適用外の場合あり）。

【分割納付】 原則、3年間で6回に分けて納付します。今回は、平成30年度～令和2年度の賦課対象区域の受益者に2回分の納入通知書を送付します。

※分割納付されている方で、売買や相続などの権利異動に伴い受益者の変更を希望されるときは、速やかに受益者異動届を提出してください。届出日以前の納期の負担金は旧受益者の負担になります。

問 経営総務課お客様サービス係
 ☎972・1645

貯水槽水道の適正管理を！

ビルやマンションなどの貯

水槽は管理基準に基づき適正に管理してください。貯水槽の有効容量が10㎡を超えるものは、設置および廃止時に届出が必要です。10㎡以下の小規模貯水槽水道も、定期検査を受けてください。

問 環境対策課
 ☎972・1534

地域の集団回収に参加しましょう

新聞紙、雑誌、段ボール、アルミ缶などは大切な資源です。市では、再資源化を目的とした集団回収に対して助成金を交付し、各地域の子ども会・自治会などの団体の協力のもと、集団回収が行われています。

回収品目・回収日については、各地域の団体にお問い合わせください。
問 環境対策課
 ☎972・1534

クリーンピア21の定期整備に伴う休館日のお知らせ

施設および温水プールのメンテナンスのため、次の期間は臨時休館します。

臨時休館期間 9月29日（火）～

10月6日（火）の8日間

クリーンピア21では新型コロナウイルス感染症予防に伴い、3密の回避や入場制限など、皆さまに安全にご利用いただけるように館内の感染予防対策を強化しています。

9月・10月入会キャンペーン中（入会金無料・特典あり）

★クリーンピア21フィットネスクラブ

★ジュニアスイミングクラブ

★キッズダンスクラブ

問 プールのこと
 ☎975・2580

▼各教室・フィットネスのこと
 ☎975・2588



献血にご協力をお願いします

今月の協力団体は国際ソロプチミスト大阪・柏原です。
時 9月18日（金）10時～12時・13時30分～16時

所 リビエールホール前

持 献血カードまたは身分証明書（運転免許証や健康保険証など）

問 献血推進協議会事務局
 ☎973・5516



不審者からの声かけに注意!

最近、柏原市内で登下校中の児童に対する声かけ事案が発生しています。

お子さんとお家の方との間で、次の約束を徹底してください。

- ①一人で遊びません
- ②知らない人についていきません
- ③連れて行かれそうになったら大声で知らせる
- ④「誰と」「どこで遊ぶ」「いつ帰る」をお家の人に言ってから出かける
- ⑤友達が連れて行かれそうになったら、すぐに大人に知らせる

不審な人物を見かけたら、すぐに警察に連絡してください。

問 柏原警察署

☎ 970・1234

自転車盗難から守りましょう

大阪で最も被害の多い犯罪は自転車の盗難です(令和元年中2万4907件)。その

約半数は鍵をかけないで被害にあっています。自転車から離れる時は短時間でも必ず鍵をかけましょう。

・シリンダー錠や、ディンプル錠など開けられにくく、防犯性能の高い鍵を取り付けましょう

▼シリンダー錠



▼ディンプル錠



・ワイヤー錠などで二重にロックをしましょう

また、自転車防犯登録は法律上の義務です。自転車防犯登録は自転車盗難の予防と早期回復に役立ちます。

問 大阪府自転車商防犯協会
 ☎ 06・6629・0750



大阪府自転車商防犯協力会ウェブサイト

高濃度PCBの処理期限が間近です!

PCBを含む電気機器(変圧器、コンデンサー、業務用蛍光灯の安定器など)は、法に基づき処分期間内(高濃度・令和2年度末、低濃度・令和8年度末まで)に処理しなければなりません。店舗や事務所、倉庫などにPCBを含む電気機器がないか、確認をお願いします。

PCB含有の判別は各メーカーに問い合わせるか、日本電機工業会や日本照明工業会のウェブサイト、または中間貯蔵・環境安全事業(株)(JESCO)ウェブサイトをご参照ください。

詳しくは大阪府ウェブサイト、またはお問い合わせください。

問 大阪府産業廃棄物指導課排出者指導グループ
 ☎ 06・6210・9570



▲大阪府ウェブサイト

就学義務猶予免除者などの中学校卒業程度認定試験

時 10月22日(木)

所 大阪府立労働センター(エール・おおさか)7階705号室
 受験案内配布および出願は9月4日(金)まで。詳しくはお問い合わせください。

問 指導課 ☎ 972・1698



おしゃべりルーム

身近な生活や社会問題などをお話ししませんか。

※1歳半〜未就学のお子さんは一時保育が利用できます。1週間前までにお申込みください。

時 9月14日(月)10時〜11時30分
 所 申・問 フローラルセンター

☎ 972・1501 (内線5301)

「コイノニアカフェ」開催

関西福祉科学大学と社会福祉法人コイノニア福祉会が協力して開催する、高齢者のためのカフェです。

時 9月12日(土)13時〜15時30分
 (開催は月1回)

所・問 旭ヶ丘コイノニアガーデン(旭ヶ丘3・2・3)
 ☎ 976・5100

「英雄・ライン・プロジェクト」河内かしわら・わたの目2020

「綿の観覧会・腰機体験(作り方講習)」

時 9月9日(水)10時30分〜16時
 (随時参加OK)

所 ふれあい館オガタ
 内 実体顕微鏡を使いながら、綿の花、実の観察を楽しみましょう。綿繰り、糸紡ぎ、機織り体験もできます。参加費無料。

申 大阪教育大学彫刻研究室
 ☎ 978・3730

✉ tyosoken@cc.osaka-kyoiku.ac.jp

高井田苑祭は中止します

例年、多くの方にご協力・ご参加いただいております高井田苑祭ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止させていただきます。

問 障害者支援施設高井田苑

☎ 975・3931

FAX 978・1781

募集・求人



**令和2年度会計
年度任用職員
時間外保育指導
員・補助員**

業務内容 時間外幼児保育および清掃業務

業務期間 採用日～令和3年3月31日

勤務時間 月～土曜日の週4～5日
平日…7時20分～9時30分ごろ、16時～18時30分ごろ

※延長保育利用児がいる場合は、19時まで勤務をお願いすることがあります。

土曜日…7時20分～19時の間の変則勤務（3～7・5時間の勤務）※月2回程度

時給 1036円（保育士資格有り）、1028円（保育士資格無し）

対象 ・保育士登録をしている方（保育所・幼稚園での勤務経験の有無は問いません）
・保育業務に意欲のある方（保育士資格がない方も応募可）

勤務場所 市立柏原保育所
申込み 履歴書・保育士証の写し（資格のある方のみ）を

こども育成課まで提出（郵送可）。随時受付。定員になり次第締め切り。

問 こども育成課

☎972・1581



放課後児童会（学童）指導員

職種・報酬

①主任支援員…クラス運営の中心となり、児童の育成支援を行う指導員。週6日（月～土曜日）の常勤勤務。月額14万2000円程度（昇給あり）。

②支援員…主任支援員とともに児童の育成支援を行う指導員。週5日程度の常勤勤務。時給1044円（昇給あり）。

③補助員登録…支援員が行う育成支援を補助する指導員。週5日程度の常勤勤務、または週2～4日程度の休暇代替勤務。時給1028円（昇給なし）。

※①、②は放課後児童支援員資格または資格要件のある方
勤務地 市内の各小学校

詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

問 こども育成課



東大阪ぎせんこう10月入校生 （9月選考）募集

ものづくり関連の仕事に就きたい方必見。大阪府立東大阪高等職業技術専門学校（東大阪ぎせんこう）は、ものづくりの知識や技能を一から身に付けることのできる府立の専門学校です。

募集科目 機械加工技術科、機械CADデザイン科

入校日 10月9日（金）

訓練期間 6カ月

対象 15歳以上の方
試験日 9月24日（木）

選考方法 学科（国語・数学）および面接試験

申込み 8月26日（水）～9月15日（火）まで居住地を管轄するハローワークで行っています。
※願書は東大阪ぎせんこうおよびハローワークで配布。

問 大阪府立東大阪高等職業技術専門学校
☎964・8836



▲大阪府ウェブサイト「東大阪高等職業技術専門学校」ページ

夜間中学校で勉強しませんか（生徒募集）

事情があつて小学校や中学校を卒業できなかった方、実質的に十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した方、夜間中学校で勉強しませんか。授業料はいりません。

受付 9月入学の受付は、各学校の2学期の始まりから9月10日（木）までです。ただし、土・日曜日、祝日は除きます。

内容 ひらがなの勉強からたいしよう
対象 府内在住の15歳以上の方※外国籍の方も含む
問合せ 柏原市教育委員会指導課
☎972・1698



教室・講座

ファミサポ研修会
「知っておきたい子どもの感染症について」

時 9月17日（木）13時30分～15時
所 オアシス3階講座室1・2
対 ファミサポ依頼会員とファミサポに興味のある方

定 20名
申・問 9月15日（火）までに電話またはFAXでかしわらファ

ミリー・サポート・センター
（☎972・6786 FAX 970・3200）へ。

令和2年度

柏原観光・歴史講座

◆第3回 講演「竹原井離宮と龍田古道」

時 9月6日（日）13時30分～15時
所 フローラルセンター

講師 市立歴史資料館館長 安村俊史

定 先着35名

◆第4回 講演「龍田大社創建の謎」

時 9月20日（日）13時30分～15時
所 フローラルセンター

講師 三郷町教育委員会主査 大塚慎也さん

定 先着35名

◆第5回 祭りウォーク

時 10月4日（日）13時30分～16時
所 近鉄河内国分駅集合

※共通事項
費 2000円（ガイドの会運営協力費）

申・問 8時～21時の間に柏原おいなぐれガイドの会 大森さん（FAX 06・6790・0434 ☎ douji72750@yahoo.co.jp）へ。

男女共同参画社会づくり講座 ～自分らしくのびやかに～（全6回）

所フローラルセンター **対**市内在住の方 **定**30名

申各講座開催日の1週間前までに、フローラルセンター（☎972-1501 内線5301）へ。

※一時保育（1歳半～未就学児）があります。希望者は1週間前までにお申込みください。

※テーマは、講師の都合により変更する場合があります。

とき	テーマ	講師
9月25日(金) 10時～11時30分	伝統・文化にみる女性問題～「冠婚葬祭」について考える～	世界人権問題研究センター 嘱託研究員 源 淳子さん
10月1日(木) 10時～11時30分	子どもの貧困問題を考えて～子どもの生き方に関わって～	大阪芸術大学短期大学部保育学科 学科長・教授 西林 幸三郎さん
10月9日(金) 13時30分～15時	自宅でできる！認知症予防に役立つ生活の工夫	大阪府立大学教授 横井 賀津志さん
10月16日(金) 10時～11時30分	古事記の楽しみ、男女共同参画の視点で	ジャーナリスト（元産経新聞記者） 細見 三英子さん
10月23日(金) 10時～11時30分	～ああ、だから話がかみ合わなかったのか！～ 「対話の図式化で伝え方を学ぼう」	会話の泉事務局長 コミュニケーション・ サポーター 横山 由紀子さん
10月30日(金) 10時～11時30分	男女共同参画意識調査から～ジェンダー平等は推進したのか～	元大阪府教育委員会主任指導主事 前帝塚山学院大学講師 布川 孝子さん

フローラルセンターの講座

OSAKA女性活躍推進月間

①「輝くあなたの応援講座」

～早めの人生設計で老後の
お金を貯めよう～

第1回「年金と家計から貯金
を増やす方法を学ぶ」

時9月10日(木)10時～11時30分

第2回「今、知っておきたい
保険と投資の基本」

時9月17日(木)10時～11時30分

所フローラルセンター

講ファイナンシャルプラン
ナー・マイライフエフピー認

定講師 渡邊有子さん

対市内在住・在勤の方

定30名

②リサイクル講座

～日常生活からでた不要物
を素敵にリサイクル～

「鼻落ちしない浴衣地マスク」

時9月9日(水)9時30分～11時

所フローラルセンター

講畠山康子さん

対市内在住の方

定先着30名

持裁縫道具一式

費100円（材料費）

※①②共通事項

申・問いずれも開催1週間前

までに、フローラルセンター

（☎972・1501 内線
5301）へ。

※一時保育（1歳半～未就学
児）があります。1週間前ま
でにお申込みください。

入門点訳ボランティア養成 講座

点訳ボランティアは視覚障
がいのある方へ、いろいろな
情報を点字でお届けする活動
です。点訳を学んでボランティア
活動を始めてみませんか。
※来場は公共交通機関の利用
をお願いします。

時10月15日～12月24日の木曜
日（火曜日の場合もあり）【全
10回】13時45分～15時30分

所オアシス3階講座室、ボラ
ンティア作業室

対市内在住・在勤で点訳ボラ
ンティアに興味のある方

定10名

費テキスト代必要

申・問10月12日(月)までに電話
でピアセンターかしわら（☎
971・2039）へ。



■ 介護予防サポーターズのサロン

対 おおむね 60 歳以上で、会場まで自分で来られる方 費 1 回 100 円 申 随時。当日参加可。

問 高齢者いきいき元気センター ☎ 970-3100

イベント	とき	ところ	内容・持ち物など
物忘れ予防サロン	9 月 7 日(月) 14:00 ~ 15:05	オアシス 3 階 地域交流ホール	介護予防サポーターズやキャラバンメイトによる脳のトレーニング。マスク着用でお越しください。
いきいきサロン ～若返り教室～	9 月 11 日(金) 14:00 ~ 15:30	今町老人会館	介護予防サポーターズと一緒に簡単な体操で若返り。お茶・タオル・上履きを持参し、動きやすい服装、マスク着用で。

■ 高齢者いきいき元気センターの催し

申 随時。当日参加可。 問 高齢者いきいき元気センター ☎ 970-3100

イベント	とき	ところ	定員	対象・内容など
柏原市いきいき百歳体操 (オアシス)	9 月 10 日(木)・28 日(月) 14:00 ~ 15:00	オアシス 2 階 機能訓練室	25 名	おおむね 65 歳以上の自分で会場まで来られる方対象。飲み物・上履きを持参し、動きやすい服装で。マスク着用で、体温測定してからお越しください。
百歳体操を始めませんか	出前講座	※人数分のいすが必要です		継続できるおおむね 65 歳以上のグループ対象。

定 30 名 申・問 高齢者いきいき元気センター ☎ 970-3100

イベント	とき	ところ	対象・内容など
国分物忘れ予防教室	9 月 17 日(木) 14:00 ~ 15:00	国分図書館 4 階 多目的室	物忘れが気になる方、予防をしたい方対象。電話で申込みが必要。「楽しく脳活教室」と共同開催。マスク着用でお越しください。

申・問 高齢者いきいき元気センター ☎ 970-3100・FAX 970-3200

イベント	とき	ところ	定員	対象・内容など
楽しく脳活教室	9 月 16 日(水) 14:00 ~ 15:00	オアシス 2 階 機能訓練室	20 名	脳トレやレクリエーションで楽しく脳を活性化しましょう。17 日(木)は「国分物忘れ予防教室」と共同開催。マスク着用で、体温測定してからお越しください。電話・FAX で申込み必要。
	9 月 17 日(木) 14:00 ~ 15:00	国分図書館 4 階 多目的室	30 名	

対 家族で認知症の方を介護されている方 費 100 円 問 高齢者いきいき元気センター ☎ 970-3100

イベント	とき	ところ	対象・内容など
認知症家族介護者の会「いどばた」	9 月 8 日(火) 14:00 ~ 15:00	ふれあい館オガタ (清州 1-3-21)	自宅で認知症の方のお世話をされている方たちでお話ししませんか。マスク着用でお越しください。
カフェほのぼの	9 月 2 日(水)・27 日(日) 13:00 ~ 16:00	問屋場亭 (国分本町 4-9-27)	物忘れが気になる方、認知症に関心がある方が集い交流する場です。マスク着用でお越しください。

■ やすらぎの園の教室

対 市内在住の 60 歳以上の方 所・問 老人福祉センター「やすらぎの園」(旭ヶ丘 1-9-30) ☎ 976-1666

イベント	とき	定員	内容など	申込み
介護レクリエーション教室	9 月 2・9・16・23 日 の水曜日 13:00 ~ 14:15	30 名 程度	音楽に合わせて、体操・踊り・ゲームなどを楽しみます。	電話、または来館で随時受付。
手芸教室	9 月 7 日(月) 10:30 ~ 12:00	20 名 程度	浴衣地で作る布マスク 裁縫道具 費 100 円	9 月 3 日(木)までに電話または来館。



体育館 令和2年度後期 「肩こり腰痛予防教室」

令和2年度後期「肩こり腰痛予防教室」の申込みが始まります。

時 10月7日(水)～令和3年3月24日(水) (全21回)

所 柏原オーエンスアリーナ (市立体育館)

定 50名

申・問 9月23日(水)～30日(水)までに柏原オーエンスアリーナ (☎977・8600) へ。

バドミントン教室

時 9月10日～10月8日の木曜日 (全5回) 10時～12時

所 柏原オーエンス第二アリーナ

対 市内在住・在勤の16歳以上の初心者・中級者

定 先着30名

費 500円

申・問 9月2・3・7・9日の10時～16時の間に、電話またはFAXで柏原市体育協会 (☎・FAX 973・3717) へ。
 ※初回参加時に、参加費と印鑑持参。



ゴルフ講習会

時 9月12日(土)17時～(1時間30分程度を予定)

所 青谷ゴルフガーデン

対 市内在住・在勤・在学の子・中級者、ジュニア (小学4年生以上)

定 20名 (申込み多数の場合抽選あり)

費 千円・18歳未満は500円 (練習場でのボール代)

申・問 9月10日(木)までに、はがき、FAX、メールのいずれかに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・FAX番号・ハンディキャップ・持参クラブの有無・ゴルフ歴を記入して、柏原市体育協会 (☎・FAX 973・3717、〒582・0016 安堂町9・20 ☒ golf@kashiwara-taikū.org) へ。

令和2年度 秋季市民体育大会開催案内

問 柏原市体育協会 ☎・FAX 973-3717 (お問い合わせは、月・水・木曜日の10時～16時)

種目	会場	開催日	参加要件	参加費	申込締め切り日
卓球	中止				
軟式野球	柏原中学校運動場他	令和3年 2月21日(日)～	一般男子	必要	
ソフトボール	柏原中学校運動場他	9月13日(日)～	一般男女	必要	
バレーボール	国分東小学校 柏原中学校	10月18日(日)	一般男子 一般女子	必要	
	柏原オーエンスアリーナ 柏原東小学校	10月11日(日)	家庭婦人		
ゲートボール	柏原東小学校	10月25日(日)	一般男女	無料	
ソフトテニス	堅下庭球場	10月18日(日) 予備日 11/1・8	一般女子 混合	必要	一般女子 10月10日(土)
		10月25日(日) 予備日 11/1・8	一般男子 男子壮年	必要	一般男子・男子壮年 10月17日(土) 堅下庭球場窓口にて受付
テニス	片山庭球場	11月29日(日) 予備日 12/6	(一般) 男子・女子 (壮年) 男子・女子	必要	11月22日(日) 15時まで 片山庭球場窓口にて受付
サッカー	平野こどもスポーツ広場	11月1日(日)	一般男子 (8人制・小ゴール)	必要	10月24日(土) サッカー協会事務局桂さん ☎ 080-1428-2641
バドミントン	柏原オーエンスアリーナ	令和3年1月24日(日)	(一般) 男子・女子	必要	
	柏原中学校	2月7日(日)			
	柏原中学校	3月7日(日)			
剣道	未定。詳細が決まり次第、協会ウェブサイトに掲載します。				
空手道	中止				
ゴルフ	中止				
グラウンド・ ゴルフ	大和川河川敷公園	10月30日(金) 予備日 11/6	(一般) 男子・女子	必要	10月15日(木) 体育協会へ☎・FAX
パークゴルフ	広陵パークゴルフ コース	10月23日(金)	(一般) 男子・女子	必要	10月12日(月) 体育協会へ☎・FAX

春季市民体育大会開催結果（7月開催）

種目	種別	優勝	準優勝
ゲートボール		きよすクラブ	古町クラブ
グラウンド・ゴルフ	一般男子の部	松井 達也	大辻 弘司
	一般女子の部	津田 逸子	門谷 涼子
サッカー	一般男子 (8人制)	玉手	FC Gradation 柏原市 SSC
パークゴルフ	一般男子の部	藤村 宗樹	谷 春生
	一般女子の部	藤村 育子	田中 知香

①小学生バレーボール教室
 時 9月7日～11月16日の月曜日（全10回）19時～20時30分
 所 堅下北中学校体育館
 対・定 小学生、40名
 ※途中からの参加も歓迎。
 持 運動のしやすい服、上履き



費 2千円（スポーツ保険料別途800円）

②バレーボール教室

時 9月5日～12月12日の土曜日（全10回）19時～21時
 所 国分東小学校
 対 市内在住・在勤の一般男女、中学生（保護者同伴）
 定 先着30名
 持 飲み物、運動のできる服、上履き

費 千円

※①・②共通事項

申・問 9月3日(木)までに電話またはFAXで柏原市体育協会（☎・FAX 973・3717、月・水・木曜日10時～16時）へ。
 ※初回参加時に、参加費と印鑑をご持参ください。



相談

大阪府労働相談センターではさまざまな労働相談をお受けしています

大阪府の労働相談センターでは、「賃金を払ってくれない」、「職場でのハラスメント

に悩んでいる」など、働く方、雇用する方からのさまざまな労働相談を電話または面談でお受けしています。

時 月～金曜日9時～18時（12時15分～13時を除く）
 所 エル・おおさか南館
 問 大阪府労働相談センター
 ☎ 06・6946・2600

アゼリア柏原で商工業者のための無料相談会

市内商工業者のための個別相談会です（要予約）。
 ※日程変更の可能性あり。

◆よろず支援拠点出張相談会

時 9月8日(火)13時～17時
 ※完全予約制

◆税務相談（税理士）

時 9月10日(木)14時～16時

◆経営相談（司法書士）

時 9月11日(金)14時～16時

◆融資相談（日本政策金融公庫担当者）

時 9月18日(金)14時～16時

※共通事項

所 商工会会議室（アゼリア5階）

申・問 柏原市商工会

☎ 972・0081

市内施設のご案内

市役所	☎ 972-1501	社会福祉協議会	☎ 972-6786	教育センター (堂島町1-22)	環境対策課	☎ 972-1534
国分合同会館	☎ 978-6001	やすらぎの園	☎ 976-1666		産業振興課	☎ 972-1554
堅下合同会館	☎ 971-6800	地域就労支援センター	☎ 972-5573		教育総務課	☎ 972-1678
堅上合同会館	☎ 979-0572	自立支援センター	☎ 971-2035		社会教育課	☎ 972-1688
文化センター（公民館）	☎ 971-0013	ピアセンターかしわら	☎ 971-2039		学務課	☎ 972-1697
市民プラザ	☎ 973-5211	柏原警察署	☎ 970-1234		指導課	☎ 972-1698
K・Iホール（勤労者センター）	☎ 972-5557	市立柏原病院	☎ 972-0885		スポーツ推進課	☎ 972-1689

9月の相談

市民（市内に住民登録がある方）対象、相談料は無料です。秘密厳守。

※新型コロナウイルス感染症対策により、相談方法などが変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

	相談名	とき	ところ	予約	連絡先
暮らし	法律相談	2・9・16・23・30日 13時～16時	市役所本館2階	要	☎ 972-1501（相談日前週水曜日の9時から電話受付※祝日の場合は直前平日。1日6名、原則1人1回）
	行政相談	第3木曜日13時～15時	市役所本館2階	要	☎ 972-1500（国・府の仕事への要望など）
	消費生活相談	月・火・木・金曜日（祝日除く）10時30分～16時	教育センター（堂島町1-22）	要	☎ 972-1554
	就労困難者のための相談（障害者の方も可）	月・火・木・金曜日（祝日除く）9時～17時	地域就労支援センター（K・Iホール）	要	☎ 972-5573・5586・5595 障害者の方は障害福祉課（☎ 972-1508）でも可
	生活困窮者相談	平日9時～17時	市役所本館1階 窓口②8番	不要	☎ 972-1507
	税理士による税務相談	第2水曜日13時～16時	産業会館1階事務室横会議室（K・Iホール）	要	☎ 991-5000（近畿税理士会。予約受付は平日9時～12時の間）
	行政書士相談	第3水曜日13時～16時（受付は15時まで）	市役所本館2階ロビー	不要	☎ 988-4686（大阪府行政書士会）
	社会保険労務士相談	第2水曜日13時～16時	市役所本館2階ロビー	不要	☎ 991-1939（大阪府社会保険労務士会）
人権	人権いろいろ相談	平日9時～17時		不要	☎ 972-6100
	人権擁護委員による相談	10日・24日14時～16時	フローラルセンター	不要	☎ 972-1544
	女性のための相談	7日・14日10時～15時		要	☎ 972-1501 内線5301 ※電話相談可
	女性・子ども電話相談	平日9時～17時 ☎ 972-0110 / 17時～21時 ☎ 090-4030-4844			
	女性の悩み電話相談	火～金曜日17時～20時 / 土・日曜日10時～16時			☎ 06-6937-7800（ドーンセンター）
	男性のための電話相談	平日9時～17時			☎ 972-1544
	配偶者からの暴力に関する電話相談	毎日9時～20時（祝日・12月29日～1月3日を除く） 大阪府女性相談センター ☎ 06-6949-6022 上記以外の夜間・祝日 ☎ 06-6946-7890			
	福祉なんでも相談	平日9時～17時 18日14時～16時	オアシス 国分合同会館1階	不要 不要	☎ 972-6786 FAX 970-3200 （社会福祉協議会くらしの相談係）
福祉	障害者就労相談	25日 時間は予約時に調整 平日9時～17時	自立支援センター 障害者就業・生活支援センター（八尾市楽音寺1-84）	要 要	☎ 940-1215 （障害者就業・生活支援センター）
	障害者相談	平日9時～17時15分		不要	☎ 971-2039 FAX 971-6801
	ピアカウンセリング	視覚：10日10時～17時	自立支援センター	要	（ピアセンターかしわら）
	障害者相談員の相談（電話またはFAX）	視覚：大野幸子 ☎ 971-7052 聴覚：田中始子 FAX 978-6324 知的：曾奈京子 ☎ 974-6591 吉原俊夫 ☎ 975-2200 精神：市役所障害福祉課 ☎ 972-1508 ※市から委嘱した相談員による相談			
	知的障害者相談	月～金曜日10時～17時	生活支援センターさんねっと（国分本町1-3-33）	不要	☎ 978-1880
	障害児相談	火～土曜日10時30分～18時30分	なにわの里地域相談・連携室（田辺1-3-16）	不要	☎ 978-2202
	精神障害者相談	月～水・金・土曜日（祝日除く）9時～17時	地域生活支援センターかしわら「くまのいえ」（田辺1-2-21）	不要	☎ 978-6073
	障害者虐待相談 ボランティア相談	24時間対応 平日9時～17時	自立支援センター オアシス3階	不要 不要	☎ 971-2039 ☎ 972-6760 FAX 970-3200
健康	健康相談（血圧測定など）	25日13時30分～15時		不要	
	こころとからだの健康相談	平日9時～17時		不要	☎ 973-5516（保健センター）
	心理士によるこころの相談	7日 時間は予約時に調整	保健センター	要	
	栄養相談	予約時に調整		要	☎ 973-5516（保健センター）※電話相談可
	子どもの健康相談（身体計測・育児相談など）	25日9時30分～10時30分	国分図書館	不要	☎ 973-5516（保健センター）※計測のみの利用可
子育て	子育て相談	平日9時～17時	家庭児童相談室	不要	☎ 943-4811 ※電話相談可
	教育・進路相談	月～金曜日（祝日除く）9時～17時	教育研究所 ※8月31日（予定）まで旧市民サービスコーナー（JR 柏原駅内）へ移転しています。	不要	☎ 970-3123（9/3～）【8/31までは☎ 972-6322】※来所の際はなるべく事前に連絡
	カウンセラーによる教育相談	予約時に調整		要	☎ 972-6322
	いじめ110番	平日9時～16時30分			☎ 0120-79-0110
	子どもの悩み相談ダイヤル	24時間365日対応			☎ 0120-728-525

救急の連絡先（119番以外）

	番号【ダイヤル回線・IP電話】	対応時間
救急安心センターおおさか（救急車を呼ぶか迷うとき）	# 7119 【06-6582-7119】	24時間365日
大阪府小児救急電話相談（子どもの急病時、病院に行くか迷うとき）	# 8000 【06-6765-3650】	午後8時～翌8時
大阪府救急医療情報センター（症状に応じた救急病院の照会）	06-6693-1199	24時間365日

秋期企画展

「大和川のつけかえ - 求める人と反対する人 -」



宝永元（1704）年に付け替えられた大和川ですが、付け替えを求める人と付け替えに反対する人との間に対立が生まれました。なぜ対立するようになったのか。付け替えに至る歴史を明らかにしたいと思います。

時 9月8日(火)～12月6日(日)

所 企画展示室



歴史資料館のご案内

問 976・3430
時 9時30分～17時
※入館は16時30分まで。祝
日を除く月曜日休館。

歴史資料館
図書館
体育館

culture & sports

特集展示

「大和川つけかえと中甚兵衛」
付け替え運動の中心人物と
される中甚兵衛について紹介
します。

時 9月8日(火)～12月20日(日)

館長と学芸員河内の古道講座
「古代の道を求めて」

日本遺産に認定された龍田
古道を中心に、河内の古道の
魅力を紹介する新企画です。

時 9月26日(土)13時30分～15時

所研修室

講 歴史資料館館長 安村俊史
定 70名
費 2000円

スガツト展示

「こんなモノをいただきました」
市民から寄贈された酒造り
の道具などを展示します。

時 10月25日(日)まで

常設展示

市内の発掘調査で出土した
考古資料や、古文書・絵図、民
俗資料などを展示しています。

お願い

お宅に眠っている江戸時代
や明治の古文書、家庭で使わ
れていた昔の道具や古い写真
などがありましたら、歴史資
料館までご一報ください。

コラム

柏原の歴史

「国勢調査100周年」

10月1日に国勢調査が実施
されます。国勢調査は日本に
居住している全ての人および
世帯を対象に人口、産業構造
などについて調査し、生活環
境の改善、防災計画など各種
行政施策の基本資料を得るこ
とを目的としています。

第1回の国勢調査が実施さ
れたのは大正9（1920）
年10月1日のこと。つまり今
年は国勢調査100周年に当
たります。第1回の調査では
わが国の人口は約5600万
人だったそうです。

当時の柏原での国勢調査の
様子を知る記録は見つかって
いませんが、児童福祉法人武
田塾（高井田）の創設者であ
る武田慎治郎が調査員として
参加したことがわかっていま
す。その時、武田は大阪府中
津町にあった修徳館（修徳学
院の前身）の館長でした。現
在の大阪市北区中津および淀
川区新北野にあたる中津町の
調査を担当しました。



▲第1回国勢調査記念写真帳
(前列左端が武田)

武田塾所蔵資料の中に第1
回国勢調査記念章と写真帳が
あります。それぞれ関係者に
記念として配られたもので
す。記念章は直径約3センチ
の青銅製で、大化年間の国司
の姿がデザインされています。
写真帳には調査地の風景
や調査員の顔写真が載ってい
ます。調査員になることはと
ても名譽なことであったこと
から、各人の顔つきも誇らし
く見えます。また武田の日記
には、夏ごろからは国勢調査
の意義を知らせる講演会が開
催されていたこと、調査を終
えた10月11日には中津町役場
で記念撮影をし、11月23日
には感謝会が開催されたこと
が記されています。

100周年の今年もご協力
よろしく願います。

図書館 柏原図書館 ☎ 971-0335 開館時間【火～土】10時～18時【日・祝】9時30分～17時
国分図書館 ☎ 975-1212 開館時間【月・水～土】10時～18時【日・祝】9時30分～17時
イベント開催可否や最新の情報は図書館ウェブサイトでご確認いただくか、各館へ直接お問い合わせください。

9月のお休みカレンダー

柏原図書館							国分図書館						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				27	28	29	30			

※○印の日はお休みです
※●印の日が学習室が使えません
(●印の日が午前中のみ使えません)

移動図書館車であなたの近くに本を届けます！

コース	巡回場所（駐車場名）	利用時間	日程
水曜日	青谷（堅上小学校グラウンド）※在校生のみ	14:50～15:50	2・16
	雁多尾畑（老人集会所前）	16:00～16:30	30
	国分市場（第8公園前）	15:20～15:50	
	府宮芝山住宅（プロパン保管場横）	16:00～16:30	9・23
木曜日	石川町（老人会館前）	15:10～15:40	
	円明（ジャンボ青葉台）	15:50～16:30	3・17
	柏翠園（老人会館前）	16:00～16:30	10
	高井田（歴史資料館駐車場）	15:10～15:40	
金曜日	高井田（青山台）	15:50～16:30	4・18
	旭ヶ丘（学校法人玉手山学園内有文館前駐車場）	14:40～15:10	
	玉手町（玉手つどいの広場「たまてばこ」駐車場）	15:40～16:10	11・25

※移動図書館も図書カード1枚で10冊貸出し

柏原 図書館のイベント 国分

※定例のおはなし会は、参加人数を制限するため、事前申込み制に変更となりました。
各開催日の1週間前から、各館窓口・電話でご本人またはご家族の分のみ受け付けます（先着順）。
※参加される方は、マスクの着用をお願いします（2歳未満のお子さんは不要です）。

▶かしわらとしょかんのおはなし会 時 9月13日(日) 14時～14時30分(工作は実施しません) 所 1階学習室 対 1歳半～小学生低学年 定 先着4組 申 9月6日(日)～窓口・電話で申込み ▶てんとう虫の会の紙芝居とおはなしの会 時・対 9月19日(出) ① 10時30分～ 3歳くらいから ② 11時～ 0～2歳 所 1階学習室 定 先着各4組(事前申込制) 申 9月12日(出)～窓口・電話で申込み 図書展示のお知らせ 「人生100年時代」9月23日(水)まで	▶絵本の会「おすすめの児童書について話そう」 時 9月3日(木) 10時～ 所 4階会議室 ※おすすめしたい児童書をご持参ください(聴講のみ可)。 ※マスクの着用をお願いします。 ▶こくぶとしょかんのおはなし会 時 9月6日(日) 14時～(工作は実施しません) 所 2階おはなしコーナー 定 先着4組(事前申込制) 申 8月30日(日)～窓口・電話で申込み 図書展示のお知らせ 「おじいちゃん・おばあちゃんの本」9月21日(月)祝まで 「月の本」10月1日(木)まで 「コーヒーと本」9月16日(水)～10月31日(出)
--	--

体育館 柏原オーエンスアリーナ（体育館）☎ 977-8600
柏原オーエンス第二アリーナ（第二体育館）☎ 971-5976

トレーニング講習会

内 健康・体力づくりのための運動
やトレーニング器具の安全かつ効
果的な使用法
時 電話で相談
所 柏原オーエンスアリーナトレー
ニング室
費 500円
対 15歳（高校生）以上の男女
定 各回2名まで
他 申込み方法や当日の持ち物など
詳しくは、柏原オーエンスアリー
ナへお問い合わせください。

こども個人開放

内 毎月一度、小・中学生だけの個
人開放を無料で行います。高校生
以上は利用不可。
時 9月12日(出) 13時～17時(1
時間の交代制)
所 柏原オーエンスアリーナ
種 バドミントン・ソフトバレー
ボール・バスケットボール
持 体育館シューズ(忘れた場合利
用不可)。
申 当日、柏原オーエンスアリーナ
で直接申込み。

体育館の個人開放

内 体育館アリーナを利用できるの
は、通常10名以上の団体ですが、
次の日は個人でも利用できます。
詳しくは、各体育館まで。
①柏原オーエンスアリーナ
時 9月20日(日) 13時～17時(空
きに依じて他日程も利用可)
②柏原オーエンス第二アリーナ
時 9月13日(日) 13時～17時
種 バドミントン、ソフトバレーボール、
卓球(柏原オーエンス第二アリーナの
み)、バスケットボール(9月20日を
除く・柏原オーエンスアリーナのみ)

記号の意味 時とき 所ところ 内内容 講講師 対対象 定定員 持持ち物 費費用 申申込み 締締め切り
種種目 問問合せ 他その他 注注意事項 。料金表示のないものは、無料です。▶保健センターへの郵送は、
〒 582-0018 大県 4-15-35、市立柏原病院への郵送は、〒 582-0005 法善寺 1-7-9 で届きます。

けんこうガイド

申・問 保健センター・子育て世代包括支援センター
☎ 973-5516 (平日 9 時～ 17 時 15 分)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、行事を中止・延期する場合があります。

▶市民対象。車での来場はご遠慮ください。▶暴風警報などにより事業は中止・縮小します。

▶手話通訳は事前に障害福祉課 (FAX 972-2200) へ。

各種検診 ※がん検診は集団検診か個別検診のどちらか一方で、年 1 回 (乳がん・子宮頸がんは 2 年に 1 回) 受診可。(下表の対象者は、①・②について無料) ※年齢は令和 3 年 3 月 31 日時点です。

対 象 者	胃がん (胃部X線間接撮影)	30歳以上
	大腸がん (便潜血検査2日法)	40歳以上
	肺がん・結核 (胸部X線)	※65歳以上の方は、年1回、結核健診を受けることが法律で義務付けられています。
	骨粗しょう症	40歳以上 (治療中の方は不可)
	乳がん (視触診・マンモグラフィ)	30歳以上の西暦偶数年生まれで、次の項目に該当しない方【授乳中・卒乳したが母乳が出る、妊娠中またはその可能性がある、豊胸手術を受けた、ペースメーカー装着】
	子宮頸がん (頸部細胞診)	20歳以上で西暦偶数年生まれの方
	肝炎ウイルス	40歳以上で今まで検査したことのない方
	歯周疾患検診	令和2年4月1日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の方

① 集団検診 無料 (予約制・先着順)

いずれも予約は保健センターまで。9・10 月分は受付中です。印刷の日程上、広報誌発行時点で募集が終了している場合があります。※ 10 月 15 日は保育付き。バス撮影中のみお子さんをお預かりします。※ 10 月 18 日は日曜日開催です。平日に受診できない方はぜひこの機会にどうぞ。

会場	保健センター				国分合同会館
日程	9/3 (木)	9/11 (金)	10/15 (木) ※	10/18 (日) ※	10/29 (木)
午前	胃 大 肺	乳 骨	胃 大 肺	乳 子	乳 骨
午後		乳 骨		乳 子	乳 骨
凡例 胃…胃がん 大…大腸がん 肺…肺がん・結核 乳…乳がん 子…子宮頸がん 骨…骨粗しょう症					

② 個別検診 無料 (受診の際に保険証を持参してください)

	項目	実施医療機関	とき	予約
市 内 医 療 機 関	乳がん	市立柏原病院	水曜日午前、木曜日午後	保健センターへ要予約
		小路医院	診療時間内 (受付は診療終了 30 分前まで)	
	子宮頸がん	市立柏原病院	月～金曜日 午前	不要
		益弘産婦人科クリニック 岡本産婦人科医院	診療時間内	
	大腸がん			医療機関で確認
	肝炎ウイルス	市内指定医療機関	医療機関で確認	保健センターへ要予約 ※今年度 40 歳になる方は、送付された案内はがきを確認し直接医療機関へ。
	歯周疾患検診	市内歯科医院	9～11 月に医療機関で確認	対象者へは個別通知。
医 療 市 機 外 関	胃がん、大腸がん、肺がん・結核、乳がん、子宮頸がん	大阪がん循環器病予防センター (大阪市城東区森之宮 1-6-107) ※最大 5 つのがん検診を同日に受診可。	平日午前 ※大腸・乳・子宮頸がんのみの場合は火・木曜日午後、土曜日 (不定期)。女性医師・技師による土曜日検診も実施。	保健センターに電話をして受診券の交付を受け、大阪がん循環器病予防センターに電話で予約。

講座・教室 申保健センター (今年度の「調理実習編」は中止します)

	教室・講座など	とき	ところ	持ち物
わいわい健康大作戦 定 25 名	運動・ミニ講座 (管理栄養士)「フラダンスエクササイズでお顔のストレッチ」 「骨粗しょう症予防のための生活習慣」	9 月 24 日 (木) 13:30～15:30	保健センター 3 階地域交流ホール	運動できる服装、タオル、飲み物、上靴
体脂肪測定会 (ペースメーカー装着の方は不可)		9 月 24 日 (木) 13:30～14:00	保健センター	

子どもの予防接種

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。お子さんの健やかな成長のために遅らせずに予定通り受けましょう。



◀厚生労働省
ウェブサイト

▶麻しん風しん混合 (MR) ワクチンの 2 期予防接種は受けましたか？

対象 平成 26 年 4 月 2 日～ 27 年 4 月 1 日生まれのお子さん (小学校就学前年度のお子さん)

費用 無料 (2 期定期接種は令和 3 年 3 月 31 日まで)

出産から終生まで、一人ひとりの一生に寄り添います。

市立柏原病院 ☎ 972-0885

Information

診察予定表 (変更になる場合あり 9月1日予定)

◆受付時間 <平日> 8時20分～11時30分、12時～15時

◆問合せ時間 15時～17時 ※小児科：乳児検診・予防接種の予約は13時～16時

ご注意・お願い

※1 小児科・木曜日午後の専門外来は、次の日程で行っています (予約制)。

①第1・3・5週 アレルギー外来 ②第2週 腎臓外来 ③第4週 心臓外来

※2 緩和ケア外来の問合せ先…地域医療連携係

※3 外科の午後の診察は、緊急手術などにより休診になる場合があります。

※4 電話・窓口での予約は行っておりません。

再診の予約は診察時に行いますので、あらかじめご了承ください。

○：初診・再診とも診察 □：初診のみの診察 △：再診のみの診察

☆：予約のみの診察 ×：診察なし

科 別	区分	月	火	水	木	金
内 科	午 前	○	○	○	○	○
	午 後	○	×	○	○	○
	専門外来	×	×	☆ 神経内科 (午前・午後)	×	×
外 科	午 前	○	○	○	○	○
	午 後	○	○	○	○	○
	専門外来	×	×	○ 乳腺外科 (午後)	○ 乳腺外科 (午後)	×
泌尿器科	午 前	○	○	×	○	○
	午 後	□	×	×	×	×
整形外科	午 前	○	○	○	○	○
	午 後	☆	×	☆	×	☆
小児科	午 前	○	○	○	○	○
	午 後	×	×	×	×	×
	専門外来	△ 神経・内分泌 (午後)	△ 乳児検診 (午後)	△ 心理 (午後) 予防接種 (午後)	△ (*1参照)	△ 予防接種 (午後)
産婦人科	午 前	○	○ (女性外来あり)	○	○	○
	午 後	□	×	☆	☆	×
	専門外来	☆超音波外来	×	×	☆超音波外来	☆超音波外来
眼 科	午 前	○	○	○	○	○
	午 後	×	×	×	×	×
皮膚科	午 前	○	×	○	○	○
	午 後	×	×	×	×	☆
	専門外来	○ フットケア外来 (14:00～15:30)	○ 形成外科 (10:00～11:30)	×	☆ フットケア外来	☆ ストーマ外来
緩和ケア 外来	10:00～ 12:00	×	×	(※2) 要問合せ	(※2) 要問合せ	×

時間外・休日診療

内科	全日	24時間365日
外科	木	17:00～翌朝8:45 (祝日は8:45～)
	土・日	8:45～翌朝8:45
整形外科	木	17:00～翌朝8:45 (祝日は8:45～)
小児科	月	20:00～翌朝8:00 (20:00から受付)
	土・日	9:00～11:30

◆正職員

薬剤師、看護師、助産師

◆会計年度任用職員

看護師、助産師、医師事務作業
補助者、看護助手

定若干名

締定員に達し次第終了



※無償ボランティアも募集中。
平日3時間程度、患者さんのお手伝いをお願いします。

問医事総務課 (内線 2632)



藤井寺保健所だより 藤井寺市藤井寺1-8-36

藤井寺保健所 検索

申込み・問合せ 藤井寺保健所 ☎ 955-4181

無 料	HIV・梅毒即日検査 (梅毒検査のみは不可)	水曜日 9:30～10:30 (匿名可・予約不要) ※夜間、土・日曜日検査は、大阪検査相談・啓発・支援センター (chotCAST・大阪市中央区東心斎橋1-7-30 21心斎橋ビル4階) で実施。
	肝炎ウイルス検査	第2・4水曜日 13:30～14:30 (要予約)
	こころの健康相談	精神科医、精神保健福祉相談員による相談 (こころの病気、アルコール依存症など) ※詳細は問合せ (要予約)
	医療機関に関する相談	平日 9:15～12:15、13:00～16:00

申込み・問合せ 生活衛生室 ☎ 952-6165

有 料	水質検査 (飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)	詳細は問合せ (要予約)
	腸内細菌検査 (赤痢菌、チフス菌、パラチフスA菌、サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌 O157)	月～水曜日 9:30～12:00
	ぎょう虫卵検査	月～木曜日 9:30～12:00 (要予約)

※いずれも土、日、祝日は除く。
※風しん抗体検査はお問い合わせください。

記号の意味 時とき 所ところ 内内容 講講師 対対象 定定員 持持ち物 費費用 申申込み 締締め切り
種種目 問問合せ 他その他 注注意事項 。料金表示のないものは、無料です。▶市役所への郵送は、
〒582-8555 安堂町1-55と課名、教育センターへの郵送は、〒582-0003 堂島町1-22と課名で届きます。

親子ではっぴータイム in たまてやま

親子で一緒に先生たちと楽しく遊びませんか？

※なるべく公共交通機関をご利用ください。

時 10月13日(火) 11時～11時30分(雨天中止)

所 玉手山公園 野外劇場

▶きらめき号(最寄り:玉手山公園南)国分駅東口10:26発、国分駅西口10:29発→10:39着

対 0歳～未就園児と保護者

定 先着30組

申・問 9月14日(月)～25日(金)までに各施設に来所か13時30分～16時の間に電話でスキップKIDS(☎973-5130)・たまてばこ(☎977-7030)・ほっとステーション(☎971-2020)へ。



栄養相談

管理栄養士さんに食事の相談をしませんか。

時 9月11日(金) 10時30分～11時30分

所 たまてばこ

対・定 0～3歳児の親子、10組

申・問 直接または電話でたまてばこ(☎977-7030)へ。

子育て講習会

おやこで運動あそびをたのしもうー！

親子で一緒に体を動かし、スキップをはかります。

時 9月30日(水) 10時30分～11時30分

所 たまてばこ

対 平成28年4月2日

～30年9月生まれのお子さんと保護者

申・問 9月7日(月)～18日(金)に直接または電話でたまてばこ(☎977-7030)へ。



～歯・は・ハのはなし～

大切な歯の話をお聞きませんか？
※施設利用の予約とともに講習会の予約申込みをしてください。

※講演後、個別相談をご希望の方は予約時に申込みください。

時 9月11日(金) 10時30分～11時30分

所 ほっとステーション

対・定 0～3歳児の親子、10組程度

講 関西女子短期大学歯科衛生学科 教授 濱元 一美さん

持 子ども用の歯ブラシ

申・問 直接または電話でほっとステーション(☎971-2020)へ。

せんせいといっしょにあそぼう！

新聞紙遊びや紙芝居など、普段の開放ではできない遊びをスタッフと一緒に楽しみませんか。

時 9月18日(金) 10時30分～11時30分

所 たまてばこ

対 0～3歳児 未就園児の親子

定 10組

申・問 9月1日(火)～4日(金)までに直接または電話でたまてばこ(☎977-7030)へ。



親子であそぼう

親子で遊びに来ませんか？

時 9月23日(水) 10時～11時30分(9時45分～受付)

所 スキップKIDS

対 平成30年2月～31年2月生まれのお子さんと保護者

定 先着10組

申・問 9月14日(月)以降の13時30分～16時の間に電話でスキップKIDS(☎973-5130)へ。



「親まなび(0)スマイル」の親学習講座



①はじめてママの子育てが楽しくなる講座

初めての育児は、楽しいことも不安もいっぱい。ママ同士で交流しませんか？

時 9月17日(木)・24日(木) 10時15分～11時30分(10時～受付)

※2日講座

対・定 第1子で1歳半未満のお子さんと保護者5組(母子同室)

②子育てが楽しくなる講座

子育ての悩みや不安を、仲間とおしゃべりで分かち合いましょう。何か新しい出会いと発見があるかも！子どもの「未来へ向かう力」を育てましょう。

時 10月9日・16日・23日の金曜日 10時15分～11時30分(10時～受付)

※1日だけの受講や3日連続など参加日を選べます。

対・定 子育て中の親・親子、各日とも5組(母子同室)

①・②共通事項

所 オアシス3階講座室1・2

持 好きなおもちゃ、子どものお茶・ミルク・タオル・着替えなど保育時に必要な物を袋1つにまとめて持参。

申・問 ①は9月1日(火)～14日(月)②は9月1日(火)～30日(水)に、電話かメール(タイトルに講座名・子どもの氏名(ふりがな)・性別・生年月日、保護者氏名・住所・電話番号、②は参加日を記入)で、社会教育課(☎972-1688、✉shakaikyoiku@city.kashiwara.lg.jp)へ。

妊娠判定を受けたら？

妊娠届を提出し、母子健康手帳と妊婦健康診査受診券の交付を受けてください。

所保健センター

持マイナンバーカード、またはマイナンバー通知カードと本人確認書類（妊婦本人以外の場合、委任状も必要）



訪問事業

新生児訪問・助産師のすこやか訪問

対妊婦さん、生後4カ月ごろまでの赤ちゃん

申母子健康手帳別冊に付いているはがきを保健センターまで送付。

乳児早期訪問

対生後2～3カ月ごろの赤ちゃん

内事前連絡の上、保健師などが訪問

子どもの予防接種

日本脳炎特例措置、長期療養制度について詳しくは保健センターウェブサイトへ。※市外で接種する場合は、事前に保健センターへ要連絡。



※妊婦歯科健康診査・産婦健康診査の助成、産後ケア事業は保健センターへ。

9月 ママと子どもの健康カレンダー

所・申・問保健センター・子育て世代包括支援センター ☎ 973-5516
※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止・延期する場合があります。

集団健診	項目	とき	備考
乳幼児	4カ月児	16日(木)	対象者には個別通知します。4・5月の健診の中止・延期に伴い、対象者には順次ご案内させていただきまますのでお待ちください。
	1歳6カ月児	15日(木)	
	3歳6カ月児	9日(木)・28日(月)	
	2歳6カ月児歯科健診	7日(月)	
個別健診	項目	とき	備考
乳児	乳児一般健診	1カ月児	母子健康手帳と一緒にお渡しする受診券の利用で、健診費用の一部助成あり（受診券は府内医療機関のみ利用可。府外医療機関で受診した場合も助成しますので、保健センターへお問い合わせを）。
	乳児後期健診	10カ月児（生後9カ月～1歳未満）	

教室名（内容）	対象	日	時間
両親教室（パパのためのお役立ち講座）	妊娠中の方とその家族（要予約）	18日(金)	13:45～15:30
※離乳食講習会	ゴックンクラス 5～6カ月ごろの親子（要予約）	8日(木)	13:50～15:00
	モグモグクラス 7～8カ月ごろの親子（要予約）	11日(金)	13:50～15:00
※8名	パクパククラス 12～18カ月ごろの親子（要予約）	29日(木)	10:30～11:40
※のびのびクラブ（幼児の栄養教室）	1歳半～3歳半ごろの親子（要予約）	10日(木)	10:40～11:30
※8名			

※離乳食講習会とのびのびクラブ（幼児の栄養教室）は9月から試食を再開予定。

※9月2日(木)に開催を予定していた「すくすく講座～子どもの事故予防～」は中止させていただきます。



子育てカレンダー

申込み欄の見方 ☎…電話 直…直接 空欄…申込み不要

子育てカレンダー以外の行事はこちら▶

とき	イベント名	場所	開始時間	申込み	内容など	連絡先
1日(火)	オープンスクール	関西女子短期大学附属幼稚園	13:30		園の紹介・個別相談・園内見学・願書配布。未就園児対象。	977-0602
4日(金)	子育てサロン「かるがも」	国分ポンプ場2階集会所	10:00		絵本の読み聞かせ、手遊び、エプロンシアター。4歳までの親子と妊婦さん対象。	972-6786
8日(火)	楽しい運動遊び	まどか保育園	13:30		0～未就園児とその保護者。着替え、タオル、お茶持参。	971-4520
	スマイルタッチ	ハーモニー	10:00	☎・直	ベビーマッサージ&ハンドマッサージ講座。首がずわる頃～1歳くらいまで対象。定員6名。予約時に持ち物などの詳細をお伝えします。	080-3529-8297
12日(土)	土曜日1dayオープン	ほっとステーション	①9:15 ②13:30	☎・直	0～3歳児の親子対象の施設開放。※一時預かり不可	971-2020
14日(月)	子育てサロン	国分図書館	10:00		ペンシルバルーンでキャラクターを作ろう！4歳までの親子と妊婦さん対象。	972-6786
15日(火)	子育てサロン「りばてい」	ほのぼのかたしも	10:00		お絵描きしよう！3歳までの親子と妊婦さん対象。	972-6786
	おりがみ教室	たまてばこ	10:30	☎・直	0～3歳児の親子。先着6組。	977-7030
16日(水)	みんなdehappy birthday	ほっとステーション	11:20	☎・直	11日までに申込み。ゆれるあそびの体験・ママの疲れ解消ストレッチを実践。3カ月児から対象。先着5組。ハンカチを持参。	971-2612
19日(土)	土曜日1dayオープン	たまてばこ	①9:00 ②13:00	☎・直	0～3歳児の親子対象の施設開放。	971-2020
24日(木)	子育てサロン「カンガル」	ほのぼのかたしも	10:00		楽しい音楽演奏会。3歳までの親子と妊婦さん対象。	972-6786
25日(金)	誕生会	たまてばこ	11:00	☎・直	9月生まれの誕生会。1～4歳の未就園児親子対象。	977-7030
26日(土)	オープンスクール	関西女子短期大学附属幼稚園	10:00		園の紹介・個別相談・あそび体験。未就園児対象。	977-0602
29日(火)	編み物教室	たまてばこ	13:30	☎・直	0～3歳児の親子対象。定員6組。	977-7030
	9月生まれのお誕生会	法善寺保育園	10:00		親子で参加しよう！9月生まれの未就園児対象。	971-2612
30日(水)	ママタイム	ハーモニー	10:00	☎・直	キラキラジェルボトル作り。未就学児を子育て中の保護者。定員6名。	080-3529-8297
	感触遊び	ニチキッズ柏原保育園	10:15	☎	手足を使って感触を楽しもう。0～2歳児の親子と妊婦さん対象。定員5名程度。1日～5日の間に申込み。	975-2225



こころの健康に不安を感じたら

自殺予防週間 9月10日～16日

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ぐことができる社会的な問題」とされています。

さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気付いたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

▶大阪府こころのほっとライン-新型コロナ専用-

毎週水・土・日曜日 17時30分～
22時30分（受付22時まで）

新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談にLINE（文字チャット）でお応えします。

LINE アプリから「友だち登録」をしてください



▶大阪府こころの健康総合センター「悩みの相談窓口一覧」

右の2次元コードからアクセスできます。



▶「こころの体温計」でメンタルヘルスチェック

最近、心や体の疲れや不調を感じていませんか？「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンを利用して簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度などをチェックできます。ちょっと疲れていると感じたら、こころの体温計を測りましょう。

接続方法

- ①携帯電話 右の2次元コードから
- ②パソコン 柏原市ウェブサイト
⇒お役立ち情報⇒こころの体温計



	相談窓口	電話番号	実施日など
大阪府が実施する電話相談	こころの健康相談統一ダイヤル	☎ 0570-064-556	9月1日9時30分～9月30日17時まで、24時間体制で受付。なお、一部のIP電話などからは接続できません。
	こころの電話相談	☎ 06-6607-8814	月・火・木・金曜日（祝日を除く）9時30分～17時
	若者専用電話相談（わかぼちダイヤル）	☎ 06-6607-8814	水曜日（祝日を除く）9時30分～17時
	藤井寺保健所の精神保健福祉相談	☎ 955-4181	平日9時～17時45分
	大阪府妊産婦こころの相談センター	☎ 0725-57-5225	平日10時～16時
	自死遺族相談（予約制）	☎ 06-6691-2818	平日9時～17時45分 大切な人を自死（自殺）で亡くされた方のために、大阪府こころの健康総合センターの相談員が相談に応じます。
各団体が実施する電話相談	関西いのちの電話	☎ 06-6309-1121	24時間、365日
	大阪自殺防止センター	☎ 06-6260-4343	金曜日13時～日曜日22時（57時間）
	こころの救急箱	☎ 06-6942-9090	月曜日20時～火曜日3時（7時間）
	自殺予防いのちの電話	☎ 0120-783-556	毎月10日8時～翌日8時（24時間）

ごみの収集日 ※ゴミ出しは当日7時まで。

	可燃ごみ	不燃ごみ	資源ごみ
玉手町、円明町、清洲、堂島町、河原町、法善寺1・2丁目、平野、太平寺	月・木曜日	第2水曜日	第1・3水曜日
大正、古町、旭ヶ丘1・4丁目、国分本町1・3～6丁目、国分市場、田辺	月・木曜日	第3水曜日	第2・4水曜日
本郷、今町、旭ヶ丘2・3丁目、国分本町2・7丁目、国分東条町	火・金曜日	第1水曜日	第2・4水曜日
上市、法善寺3・4丁目、山ノ井町、大泉、青谷、峠、雁多尾畑、本堂、石川町、片山町、国分西	火・金曜日	第4水曜日	第1・3水曜日
高井田	月・木曜日	第1水曜日	第2・4水曜日
安堂町	火・金曜日	第3水曜日	第2・4水曜日



便利なアプリ

ごみの分別や収集日が確認できる「柏原市ごみチェッカー」▼



手話ひとくちメモ

今月は、「はじめまして」「また会いましょう」をご紹介します。以下の①～③を組み合わせると2つの意味になります。★「はじめまして」①+②

★「また会いましょう」③+②



①「はじめまして」

左手の甲に右手のひらに重ね、上に上げながら人差し指以外を握ります。



②「会う」

両手の人差し指を前後に向かい合わせ同時に近づけます。



③「また」

右手でこぶしをつくってから、チョキをつくり横に倒します。

手話通訳者・要約筆記者の派遣

▶利用 平日9時～17時、市役所・教育センターで利用可。学校関係・病院などに手話通訳者・要約筆記者の派遣もできます。

☎障害福祉課 ☎972-1508 FAX 972-2200

ヘルプマーク・ヘルプカードを配布中です



外見からはわかりにくい、内部障害をお持ちの方や妊娠初期の方など、配慮を必要とする方が身に着けておられます。マークを見かけたら、困りごとがないか声かけなど、配慮をお願いします。配布は、障害福祉課(☎972-1508 FAX 972-2200)で行っています。

点字版・音訳版「広報かしわら」

点字と声による「広報かしわら」を発行しています。ご希望の方は、障害福祉課(☎972-1508)、または社会福祉協議会(☎972-6760)へご連絡ください。

防災行政無線電話応答サービス

☎072-971-4956 (至急コール)

放送終了後から24時間以内の防災行政無線の放送内容を聞き直すことができます。※通話料がかかります。

＼おうちで楽しく／
健康レシピ

保健センターで開催している講座「わいわい健康大作戦」で作ったレシピを紹介します。

☎保健センター ☎973-5516

もやしとニンジンの
さっぱり酢の物



【材料 4人分】

もやし1袋(200g)、ニンジン1本(120g)、貝割れ菜12g

A(酢大さじ3、砂糖大さじ1と1/2、しょうゆ小さじ1/2、ごま油小さじ1/2)

①もやしは洗い、ニンジンは5cmの千切りにする。

②①をさっと茹で、ザルにあげて水気をしっかりと切る。

③②が熱いうちにAをかけてあえ、食べる直前に器に盛り、貝割れ菜を上添えて完成。

1人前
エネルギー 34kcal
塩分 0.2g

原野商法の二次被害

消費者ワンポイント講座

父から相続した山林を「買いたいと言っている人がいるので売ってくれないか」との電話があり、興味を示すと翌日、土地の媒介契約書を持参して来訪してきた業者について、信用できるかとの相談を受けました。

過去に、値上がりの見込みがない原野や山林を、「将来高値で売れる」と勧誘された購入者や、その土地を相続した人に対し、「土地を買いたい人がいる」「土地を高く買い取る」と言い、その土地の測量サービスや管理サービスの契約をさせる手口の相談が多く寄せられています。

最近では、利用せず放置している土地の売却を持ち掛け、新たな土地を購入させ、諸経費などの名目で金銭をだまし取るといった二次被害が発生しています。突然、電話で原野や山林の売却を求めてくる業者には、即断は禁物です。ご注意ください。



☎972-1554
☎972-1554
水曜を除く平日の10時30分～16時(要予約)

でも不審に感じた時は、契約する前にご相談ください。

☎972-1554
☎972-1554
水曜を除く平日の10時30分～16時(要予約)

☎972-1554
☎972-1554
水曜を除く平日の10時30分～16時(要予約)

☎972-1554
☎972-1554
水曜を除く平日の10時30分～16時(要予約)

平素は柏原市民文化会館をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

当館は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策としまして、以下の利用条件付きで開館させていただいております。

ご確認いただいた上で来館いただきますよう、お願い致します。

利用条件

※ 8 月 1 日から利用条件が変更になっております。

- ①全員のマスク着用（咳エチケット）の徹底
- ②体調チェックの実施
- ③使用された備品や手指の消毒の徹底
- ④お互いの距離をできるだけ 2 m（最低 1 m）は空ける
- ⑤換気の徹底
- ⑥入場者リストの管理
- ⑦感染リスクの認識とその対策
- ⑧施設の利用可能人数の遵守【令和 2 年 8 月 1 日時点】



ホール名	臨時定員人数
大ホール 1 階客席	379 名
大ホール 2 階客席	198 名
大ホール楽屋 1	5 名
大ホール楽屋 2・3	各 1 名
大ホール楽屋 4	8 名
大ホール楽屋 5	9 名
小ホール客席	138 名
小ホール楽屋 1	4 名
小ホール楽屋 2	5 名
小ホール楽屋 3	3 名

ホール名	臨時定員人数
レセプションホール	40 名
会議室 1・2	各 6 名
練習室 A	5 名
練習室 E	5 名

※施設の利用可能人数を遵守していただけるということを誓約いただいた上でのご利用になります。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策としての利用許可条件（誓約書）など詳しくは右の 2 次元コードからご確認ください。



ご利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、何卒ご理解の上、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

市政情報
ピックアップ

暮らし
情報

お知らせ

催し

募集
求人

教室
講座

スポーツ

相談

歴史資料館・
図書館・体育館

保健センター
市立柏原病院

子育てプラス

くらしサブリ

まちの
話題

SNS やウェブでも市の情報を発信中！



子育て応援
リンク集。



マチイロ

マサキヨキになるアプリ

広報誌が届く・
読めるアプリ。



柏原市の魅力が
いっぱい。



市政・イベント
など旬の情報。



発行 柏原市 編集 秘書広報課
〒582-8555 大阪府柏原市安堂町 1-55
☎072-972-1501 (代表)
<http://www.city.kashiwara.osaka.jp>
✉info@city.kashiwara.lg.jp



市ウェブサイト



＼Ciao ♥ 赤ちゃん／

※市内在住で、申込み時点において生後 12 カ月以内
の赤ちゃん（掲載は 1 回のみ）
※応募方法など、詳しくはウェブサイトをご覧ください
（300KB ～ 2MB 以内）。
問秘書広報課 ☎972-1500



谷口
りすく
栗ちゃん

生まれてきてくれて
ありがとう！大好き♡



山下
えま
恵菜ちゃん

ミニトマトと
エマパンマン。



長谷川
けいた
慶太ちゃん

予定日より 1 カ月早く
産まれました。



渡邊
ひなた
陽向ちゃん

笑顔が素敵なヒナたん
早く大きくなーれー



平薙
りん
凛絆ちゃん

小悪魔 Rin ♥
Mama の天使 Chan ♥



米田
さえこ
彩恵子ちゃん

これからも元気いっぱい
大きくなってね！



梅本
かれん
栞鈴ちゃん

お兄ちゃんもメロメロ♥
元気に育ってね！



眞下
えま
愛麻ちゃん

愛しのエクボちゃんを
ママは常に愛してる！



シャインマスカットの鉢植えぶどう寄贈
今年の出来は今までで一番！
大阪府果樹振興会会長の天野映さん

7 月 28 日、天野会長から、柏原ぶどうの PR と
して、シャインマスカットの鉢植えぶどうを寄贈し
ていただきました。天野会長は 15 年にわたり、毎
年鉢植えぶどうを市に寄贈されており、「とにかく
見てもらって喜んでもらえたらうれしい。ぶどう農
家の高齢化が各地で進む中、柏原市は大阪府内で最
も若手農家が多く、皆さん非常に熱心でありがたい。
私も何か役に立てれば」と話されました。



広告欄

広告掲載のお申込み・お問合せは、株式会社ホープ（☎092・716・1401）まで。
※広告および広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、これらの事業者および内容について市が推奨などをするものではありません。

