



特集

## 脳を鍛えるウォーキング

▶ 9月12日(日)は柏原市議会議員一般選挙の投票日です

基礎編

# 脳を鍛えるウォーキング



「体は脳のスイッチのようなもので、体を動かせばそれだけ脳が活性化されます」と話すのは関西福祉科学大学の重森健太教授。今回の特集では、介護予防・認知症予防につながる「**脳を鍛えるウォーキング**」を取り上げます。

手軽な有酸素運動であるウォーキングを生活に取り入れ、体だけでなく脳も鍛えましょう！

## 適度な運動で健康に

人生100年時代と言われる中、健康に暮らし続けることは誰もが望むことではないでしょうか。

そのためには、少しでも体を動かした方が良いでしょう。いながらも、何から始めたら良いか分からないという方や、30代、40代の働き盛りの皆さんの中には「日頃の生活の中で通勤や家事で動いているから運動しなくても大丈夫」といった理由で運動習慣がないという方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、運動不足は、心身に不調をきたすことがあるだけでなく、脳機能も低下してしまいます。

そこで今回の特集では、「**脳を鍛えるウォーキング**」と題し、自分のペースで手軽に始めることができるウォーキングを2カ月にわたって取り上げます。

今月は、『基礎編』として運動が脳に与える影響や、自宅でできる簡単なストレッチなどを学びます。

こんなこと  
ありませんか？

左の項目に思い当たる人は脳が徐々に**退化**し始めているかも？



運動に時間がとれていない



買い物はネットショッピング



長い時間同じ姿勢で座っている



階段よりエスカレーターを使う



近距離の移動も電車か車を使う

学生時代に運動部に所属していた人は認知症になりやすい？



運動は肺よりも脳を刺激する  
運動すると頭がスッキリするような感覚が得られます。汗をかくから？それともストレスが解消されるから？  
実は、運動で爽快な気分になる理由は、心臓から脳へ血液が盛んに送り出され、脳のコンディションが最も良い状態になるからです。

認知症は突然かかるものではなく、20年30年かけて徐々にかかるものです。運動習慣と認知機能の関係性は多くの研究者が報告しており、運動は認知症を予防する薬のような役割があるそうです。つまり、文化部に所属していた人が認知症になりやすいというわけではなく、大人になっても運動習慣のある人の方が認知症になりにくいとされています。

運動は、加齢に伴う筋力の低下や筋肉量の減少を防ぎ、身体機能の低下を予防することができると言えます。それに加えて、体を動かせばそれだけ脳が活性化され、脳機能の低下も防ぐことができるのです。

これまでの一般的な考え方であれば、運動すると心臓や肺が強くなると考えられてきました。しかし、**ある程度激しい運動をすると心臓や肺よりも脳への効果が大きい**というのが最近の知見です。ここでいうある程度激しい運動とは「有酸素運動」のことを指します。有酸素運動とは、長時間にわたって行う汗をかくような運動で、呼吸が激しくなり、たくさんの酸素が必要になる運動です。代表的な有酸素運動がウォーキングです。ウォーキングは日常の生活スタイルを崩さず、何かの合間にできる有酸素運動ですのでぜひ取り入れてみてください。



重森先生にインタビューしてきました！



# 運動に適したまち 柏原で「健康」に！



今のライフスタイルを見直してみませんか？

テクノロジーの発達により、私たちの生活様式は大きく変わりました。車は1人1台所有し、車でなくても電車やバスでもどこでも行ける現代社会。屋外だけでなく、屋内でも階段ではなくエスカレーターを使えば楽に移動できてしまいます。この一見、楽で効率の良い社会は、動かなくても何とかなってしまう「**危機的なライフスタイル**」を助長しています。本来、ヒトは運動することで脳を活性化させてきた動物ですので、私たちが考えている以上に、この現代社会の便利なライフスタイルは、脳を退化させてしまっています。しかし、このようなテクノロジーの発達には悪いことばかりではありません。テクノロジーは私たちの「脳の中」を見えるようにしてくれました。それにより、どのタイミングでどの程度運動すると、脳が効率よく活性化するかということが根拠をもって説明できるようになったのです。

運動が脳を鍛えることは証明されています

運動が脳を鍛える有効な手段として世界的に認められたのは2010年あたりからになります。エリクソン博士ら(2010年)は、有酸素運動をすることで記憶をつかさどる海馬が大きくなることを報告し、タン博士ら(2010年)は、有酸素運動をすることで血管を強くする糖タンパク(VEGF)が脳(特に海馬)で増えることを報告しています。つまり、ウォーキングやランニングなどの有酸素運動は、海馬の神経細胞を増やし、血管を強くすることに大きく影響していることがテクノロジーの発達により証明されたのです。アルツハイマー型認知症はまず海馬の機能から低下しますので、有酸素運動を習慣にすることは認知症予防の観点からも重要と言えます。また、二重課題トレーニングを取り入れた実践報告も、脳の司令塔となる前頭葉を鍛える手段として効果があることが数多くの研究で紹介されています。

## 先生紹介



関西福祉科学大学 しげもりけんた  
保健医療学部教授 **重森健太**さん

理学療法士。有酸素運動が脳に与える影響を多方面から分析。また、認知症の評価に関する研究にも長く取り組む。現在、日本早期認知症学会理事。主な著書に「走れば脳は強くなる」

柏原は運動するには理想的なんです

皆さんがお住まいの柏原市の地形は、なだらかな山が3

二重課題トレーニングとは、例えばウォーキングしながら「しりとり」をするというように、運動課題と認知課題を同時に行うことによつて、前頭葉を活性化させるトレーニングです。高齢になると、2つのことを同時にすることが難しくなったり、複雑なことを避けたりしがちになります。それらは前頭葉機能の低下から生じる場合が多いので、前頭葉を鍛えることも健康寿命を延ばす意味で、とても重要と考えます。

分の2を占めており、その中央部には大和川が流れています。実は、この地形は**ウォーキングやランニングをするにはとても理想的**だと考えています。大和川沿いの河川敷が整備されていますので、快適にウォーキングやランニングを楽しむことができます。また、山のなだらかな坂道を活用すると、運動の効果を高めることにも繋がります。つまり、柏原市の地形を有効活用することで、フィットネスジムに通うのと同じような効果が期待できるので、ぜひ、このような恵まれた地形を活かしながら、走る・歩くということを習慣にしていきたいと思います。

## Q ウォーキングする時に大切なことは？

ポイントは、「**運動強度**」です！

とにかく距離をかせごうと適当なペースで歩いてしまうと、脳への効果が半減してしまいます。運動して脳細胞を増やし、脳機能を全体的に高めるためには、適切な基準があります。それが「運動強度」です。

### ① 運動強度とは・・・

どれくらいの時間と頻度で運動すればよいかの目安です！

運動強度の指針は脈拍数を計測することで簡単に確認できます。脈拍は心臓の鼓動を反映したものですので、脈拍を確認すれば心臓への負担を知ることができます。つまり「**心臓への負担**」が「**運動の強さ**」ということになります！



### まずは、脈拍をチェック

脈拍数は心臓や血管の状態についておおよその推測ができるので、健康状態を知るのに非常に重要です。日々の運動や活動がどの程度の運動強度で行われているか、また**日々の測定が重要な健康指標**にもなります。一般的な成人の脈拍数の正常値は、安静時は男性が1分間で65～75回、女性が70～80回とされています。もし脈拍が100回を越えると頻脈、60回未満だと不整脈と診断されます。

正しい安静時脈拍数の測定方法は、**手首の橈骨（とうこつ）動脈に人差し指、中指、薬指の3本をそろえて軽くあて、1分間の脈拍数を数えます**（右図参照）。



## Q 自分に合った運動強度は？

運動強度の目安は、**運動不足の人は50%、運動習慣のある人は70%の強度**で設定すると最も効果的と言われています。その強度での目標心拍数は次の式で計算できます。

### 目標心拍数を導くには・・・

- 運動強度を50%に設定した場合  
 $\text{目標心拍数} = (220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times 0.5 + \text{安静時心拍数}$
- 50歳、安静時心拍数60の例  
 $(220 - 50 - 60) \times 0.5 + 60 = 115 \text{ 拍 / 分}$   
 つまり、1分間に115拍の心拍数を目安に歩くと効果的ということになります。

### ② 簡単に目標心拍数を知るには・・・

脈を取るという行動がなかなか定着しない人や計算なんて面倒くさいという人には、「**ボルグスケール**」という手法をお勧めします。これは、**運動時の「きつさ」**でだいたいの脈拍数を推定する手法です。有酸素運動の場合、「**ややきつい**」という感覚が得られれば、酸素をたくさん使ったいい運動をしているということになります。

重森先生が答える  
**ウォーキングを始める前に  
 知っておきたいこと**

### 自宅でもできる運動は？

今月号は基礎編として、ウォーキングを始める前の準備運動と、ウォーキングが難しい方でも自宅でもできる運動を3つ紹介します。日々の生活の合間に、無理なく続けられる運動を毎日継続しましょう！

“ ふくらはぎを鍛えていい姿勢に つま先立ち トレーニング ”

“ 体幹アップ トレーニング その場足踏み ”

“ ケガの予防に最適 アキレス腱 ストレッチ ”



つま先立ちをすることで、ふくらはぎの筋肉が刺激されます。

- ①姿勢を正し、均等に体重をかけてつま先立ちをし、5秒キープ。
- ②5秒間のキープが終わったら、ゆっくりとかかとをおろしましょう。慣れるまでは、手すりなどを持ってバランスを崩さないようにしましょう。

まっすぐ立ち、背筋をぴんっと伸ばし膝を90度に曲げながら、腰骨くらいの高さまで脚を上げましょう。慣れない間は、タオルを使って、ここまで上げるといった目標を設定してみよう。慣れてきたら腹筋に力を入れてバランスを取りながら、両腕もしっかり振ってください。

- ①右足を大きく後ろに引いていき、かかとを床につけます。左膝は軽く曲げます。
- ②背筋を伸ばしその体勢のまま、重心を前に傾けていきます。ふくらはぎとアキレス腱が伸びていることを感じながら、20秒行いましょう。

### 実際にウォーキングする時のコツは？

広報かしわら 10月号で取り上げます。10月号は今月号よりもステップアップした「実践編」としてより脳に刺激を与えるウォーキング術や「デュアルタスク・トレーニング」などを紹介します。

### 高齢者の介護予防・認知症予防に、こんな取り組みも行っています

#### 認知症サポート医による 物忘れ相談会



認知症などの相談を認知症サポート医がお伺いします

家族 や 自分 のこと相談してみませんか？

- ▶とき 9月17日(金) 14時～15時(1人20分程度)
- ▶ところ オアシス3階 ▶定員 3名

※申込み方法など、詳細は柏原市高齢者いきいき元気センター(☎072-970-3100)へ。

#### 地域サロン



気軽に、楽しく「生きがい」や「仲間づくり」の輪を

家から歩いて通える場所や、ちょっと離れた地域で体を動かしたり、認知症予防に取り組んでいつまでも元気に過ごしませんか？サロンの場所や内容などは、お問い合わせください。

## 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

新型コロナウイルスワクチン接種は、予約制です。接種を希望される方は、保健センターでの「集団接種」、市内医療機関での「個別接種」、大阪府および国の「大規模接種会場」、いずれかを選んで予約の上、接種を受けてください。

### 予約の再開について

ワクチン供給量の減少を受け、新たな接種予約を休止しておりましたが、8月20日から集団接種・個別接種ともに予約の受け付けを再開しました。ただし、ワクチンの供給量に限りがあることから、確実に2回の接種を確保しながら安定して接種を進めるため、集団接種については接種日を日曜日に限定して再開しています。

**予約に関する最新情報は市ウェブサイト・市 Facebook でお知らせしています**

市ウェブサイト「新型コロナ  
ウイルスワクチン接種の予約」▶



市 Facebook ▶



### 予約方法

#### 集団接種

接種会場 保健センター(健康福祉センターオアシス内)

※①か②のいずれかでご予約ください。

#### ①ウェブ予約

市ウェブサイトのウェブ予約  
システムからネット予約  
(24時間予約可能)



#### ②電話予約

市コールセンター ☎ **0120-178-270**  
(平日 9時～17時)

#### 当面の予約受付開始日と接種日

予約受付開始日	接種日・受付時間
8月20日(金)9時～	8月29日(日)9時～・13時～
8月27日(金)9時～	9月5日(日)9時～・13時～
9月3日(金)9時～	9月12日(日)9時～・13時～

※上表に記載以降の予約受付開始日については、決まり次第、市ウェブサイト、市 Facebook でお知らせします。

※予約枠がいったん満了となった場合でも、キャンセルなどにより空きが出る場合があります。

#### 個別接種

個別接種の予約は、各実施医療機関へ直接お申し込みください。

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
市立柏原病院 (予約の電話は、平日 12時～16時)	法善寺 1-7-9	072-972-0605	神田医院	国分西 1-1-17-201	072-977-8117
藤江クリニック	清州 2-1-40	072-971-5685	三浦クリニック	国分西 1-4-47	072-945-5055
大島医院	上市 1-4-9	072-972-0760	モアクリニック	国分西 2-7-5	072-975-1112
きたむら内科	大県 1-9-11	072-972-1005	いけはた医院	片山町 12-25	072-977-7892
西出クリニック	大県 1-4-1	072-972-3120	西整形外科	国分本町 1-9-4	072-978-6240
林診療所	大県 2-1-1	072-971-7901	にしむら小児科 (予約の電話は、平日 13時～15時)	国分本町 3-9-3	080-6114-8028
白岩内科医院	法善寺 4-10-24	072-971-1221	堅上診療所	雁多尾畑 4812-1	072-979-0572
小路医院	太平寺 1-2-21	072-972-4141	ほりもと内科消化器 クリニック	国分西 1-4-49	072-976-6060
あかし内科クリニック	旭ヶ丘 3-1-63	080-9760-7920			
須原医院	旭ヶ丘 1-1-3	072-978-6600			
関西福祉科学大学附属 整形外科リハビリ診療所	旭ヶ丘 3-11-37	072-931-9970			

▶ LINE 予約可。友達登録をした後、トーク画面から予約希望日時をお伝えください。





## ワクチンパスポート

### 新型コロナウイルスワクチン接種証明書

海外渡航予定がある方を対象に、予防接種証明書の交付申請を受け付けています。

証明書が必要な方は交付申請してください。※現に海外渡航の予定のある方が交付の対象です。

▶問合せ 健康づくり課 ☎ 072-973-5516 詳しくは、右の2次元コードからご確認ください▶



## 低所得の子育て世帯への子育て世帯生活支援特別給付金（国制度）

対象者区分	児童1人あたり一律5万円 未申告の方は対象外となりますので、確定申告または住民税の申告を行ってください	
18歳年度末まで（法令で定める程度の障害がある場合は20歳未満）の対象児童を養育する者のうち、以下のいずれかに該当する方（※1）		
ひとり親世帯	【公的年金受給者】 公的年金など（※2）を受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方（※3）	<b>別途、手続き必要</b> <b>（申請期限 令和4年2月28日）</b> 市ウェブサイトからダウンロード、もしくは子育て支援課で配布している申請書に必要事項を記入し、子育て支援課家庭係へ提出（郵送可）。申請者が既にその他世帯分の給付金を受給済みの場合は対象外。
	【家計急変者】 令和3年4月分の児童扶養手当の支給は受けていないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となった方	
その他世帯	① 令和3年4月分の児童手当（特例給付含む）または特別児童扶養手当（支給停止者含む）の受給者で、令和3年度分の住民税均等割が非課税の方（※4）	<b>手続き不要</b> 申告などで新たに対象となった方には順次通知します。
	② ①以外の令和3年度分の住民税均等割が非課税の方 ▶中学校修了後の子のみを養育している場合で、養育者（父母など）の所得の最も高い者（生計維持者）が非課税の方、非課税の児童手当公務員受給者など	
	③ 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降に家計が急変し、令和3年度分の住民税均等割が非課税の方と同様の事情にあると認められる方（家計急変者）	

- ※1 令和3年4月～4年2月末までに生まれる新生児は、要件を満たせば「その他世帯」に含まれます。
- ※2 「公的年金など」には、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などが該当します。
- ※3 児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方に限ります。
- ※4 児童手当（特例給付）受給者で中学校修了後18歳年度末までの子がいる場合、合わせて支給します。

▶問合せ 子育て支援課 家庭係

☎ 072-972-1563

〒 582-8555 安堂町 1-55

市ウェブサイトでも

詳細を掲載しています。



ひとり親世帯



その他世帯

## 市内施設のご案内

市役所	☎ 972-1501	K・Iホール（勤労者センター）	☎ 972-5557
国分合同会館	☎ 978-6001	社会福祉協議会	☎ 972-6786
堅下合同会館	☎ 971-6800	やすらぎの園	☎ 976-1666
堅上合同会館	☎ 979-0572	地域就労支援センター	☎ 972-5573
文化センター（公民館）	☎ 971-0013	自立支援センター	☎ 971-2035
市民プラザ	☎ 973-5211	ピアセンターかしわら	☎ 971-2039
市立柏原病院	☎ 972-0885	柏原警察署	☎ 970-1234

※固定電話以外からかける場合は、市外局番（072）をつけておかけください。

K・Iホール内 教育センター （堂島町1-22）	人権推進課	☎ 972-1544
	環境対策課	☎ 972-1534
	産業振興課	☎ 972-1554
	にぎわい観光課	☎ 940-6165
	教育総務課	☎ 972-1678
	社会教育課	☎ 972-1688
	学務課	☎ 972-1697
	指導課	☎ 972-1698
	スポーツ推進課	☎ 972-1689

# 柏原市議会議員一般選挙

## 9月12日(日) 7時～20時

期日前投票 期間▶9月6日(月)～11日(土) 時間▶8時30分～20時

問合せ 柏原市選挙管理委員会事務局 ☎ 072-973-2782 FAX 072-973-2586

### 投票できる方

今回投票できるのは、平成15年9月13日までに生まれた満18歳以上の日本国民で、市内に住所があり(住民登録をしていること)、3カ月以上本市に住んでいる方です。市内で住所を変更された方のうち8月18日までに転居届

届出の別	届出の日	投票の可否など
転入届を出された方 (他市区町村から転入)	令和3年6月4日以前	投票可
	令和3年6月5日以降	投票不可
転出届を出された方 (他市区町村へ転出)	届出日以降	投票不可
転居届(柏原市内)を出された方	令和3年8月18日以前	新住所地の投票所
	令和3年8月19日以降	前住所地の投票所

を出された方は新住所地の投票所で、8月19日以降に転居届を出された方は前住所地の投票所で投票してください。詳しくは、上表をご確認ください。

### 投票所へ行くときは、入場整理券を忘れずに

投票所に行くときにお持ちいただく「投票所入場整理券」は、世帯ごとに封書で各家庭へ郵送します。もしなんらかの事情で届かなかつた場合や、紛失した場合でも、選挙人名簿に登録があれば投票できますので、投票所でお申し出ください。

### 障害がある方の投票

**①点字投票**  
視覚に障害がある方は、点字で投票ができます。投票所

には点字器を備えておりますので、投票所でお申し出ください。また、候補者名を知りたい方は、点字の候補者名簿がありますので、お申し出ください。

### ②代理投票(代筆による投票)

身体の障害などのために自分で字が書けない方は、投票所職員の代筆による投票を行うことができますので投票所でお申し出ください。

### ③手話通訳

投票日に投票所において手話通訳が必要な方は、1週間前までに市選挙管理委員会までお申し出ください。

### 選挙の情報をお届けします

**①選挙公報を配布します**  
政党などの名称や候補者の氏名および政見などを掲載した選挙公報を、各家庭に配布します。

投票日が近づいても届かない場合は、市選挙管理委員会までお申し出ください。

### ②投票速報を掲載します

市ウェブサイトにて投票速報を掲載します。投票速報は8時から1時間ごとに、開票速報は22時以降30分ごとに掲載する予定です。

また、開票速報(最終)は市公式Twitterにも掲載します。

### ③視覚に障害がある方に「選挙のお知らせ」を郵送します

視覚に障害がある方を対象に、選挙公報(候補者の氏名・政見などが記載されたもの)の点字版や選挙公報を朗読してカセットテープに録音した「選挙のお知らせ」を、希望者に送付します(どちらか一方のみ)。

ご希望の方は、市選挙管理委員会までお申し出ください。なお、これまでの選挙で申し込まれた方には、従来どおり郵送します。

### 開票

時9月12日(日)21時～

所柏原中学校体育館

**※開票所へお越しになる方へ**  
感染防止のため、来場の際は、マスクなどの着用をお願いします。また、会場では手指の消毒と大声を出さないようお願いします。



## 投票所に来られない方

### ①郵便などによる不在者投票

身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちで身体に一定の障害がある方や、介護保険の被保険者証の要介護状態区分「要介護5」の方で、投票所または期日前投票所へ行けない方のために、自宅などで投票を行う「郵便等による不在者投票制度」があります。

この制度は、あらかじめ申請して交付を受けた「郵便等投票証明書」を提示して、投票用紙を請求するものです。

請求期限は9月8日(水)17時までとなっています。希望される方は市選挙管理委員会までお問い合わせください。

### ②新型コロナウイルス感染症により療養されている方の不在者投票

感染症法または検疫法により外出自粛要請を受けた方(自宅や宿泊施設で療養されている方・不在者投票ができる指定施設以外に入院されている方)、または検疫法により隔離や停留の措置を受け宿泊施設に滞在されている方

で、外出自粛要請期間が選挙期間(9月6日(月)～12日(水))と重なる方は、郵便による投票ができます。

①特例郵便等投票請求書の用意  
市ウェブサイトからダウンロードするか、選挙管理委員会へ電話で請求してください。

### ②投票用紙の請求

特例郵便等投票請求書に必要事項を記入(署名は本人)、外出自粛に係る書類がある場合は同封して、選挙管理委員会へ9月8日(水)必着で郵送してください。

### ③投票用紙の交付

請求書の内容などを確認後、自宅または宿泊施設などに投票用紙などを郵送します。

### ④投票用紙の返送

投票用紙に候補者名を記入し、選挙管理委員会に返送してください。なお、投票用紙は必ず本人が記載(代筆不可)してください。

### ⑤注意事項

本制度は感染拡大防止に努めるなどの取り決めがありますので、説明書などをよく読み、定められた手順で投票してください。

### ③滞在地での不在者投票

仕事などで市外に滞在している場合は「不在者投票宣誓書・請求書」にて選挙管理委員会へ不在者投票の請求をしていただくと、投票用紙を滞在先まで郵送します(請求用紙は、市ウェブサイトからもダウンロードできます)。その投票用紙を持って、滞在地近くの選挙管理委員会へ行き、そこで不在者投票を行うてください。なお、郵送でのやり取りになりますので、早めの請求をお願いします。

### ④病院や老人ホームなどでの不在者投票

病院や老人ホームなどに入院または入所している方で、投票日当日投票所へ行けない方は、その病院や老人ホームなどが不在者投票施設に指定されているれば、その施設で投票することができます。病院長または施設長などに、投票したい旨を申し出てください。なお、自分で投票所へ行くことができる方は、投票所入場整理券に記載されている投票所または期日前投票所で、投票をお願いします。

## 新型コロナウイルス感染症防止対策

### ①投票所の感染防止対策

・投票所出入口にアルコール消毒液を設置します。  
・投票管理者、投票立会人、投票所職員はマスクを着用します。

・飛沫防止パーテーションを設置します。  
・定期的な換気と記載台などのアルコール消毒を行います。

### ②筆記用具の持参

投票所では、使い捨ての鉛筆を用意しています。また、筆記用具を持参していただくこともできます。

なお、筆記用具を持参する場合、ボールペン(特に水性)は、インクがにじむ可能性があります。

ありますので、鉛筆またはシャープペンシルの使用を推奨しています。

### ③混雑時を避けた投票にご協力ください

投票は、11時ごろと16時～19時ごろが混雑する傾向にありますので、混雑緩和のため、なるべく避けていただくようお願いいたします。

また、期日前投票もご利用ください。期日前投票期間の前半は、比較的混み合わない傾向にありますので、早めの投票で、混雑緩和にご協力をお願いいたします。

## 市内の不在者投票施設

- ・市立柏原病院
- ・国分病院
- ・全南病院
- ・ローズウッド国分
- ・高寿(ショートステイを含む)
- ・柏寿(ショートステイを含む)
- ・安寿
- ・エイジ・ガーデン柏原
- ・大阪好意の庭
- ・第二好意の庭
- ・グリーンデル柏原
- ・はくとう
- ・知恵の和苑
- ・オリーブ柏原 PLUS
- ・愛の輪パレス清州

## 投票日に投票所へ行けない方は

### 期日前投票を！

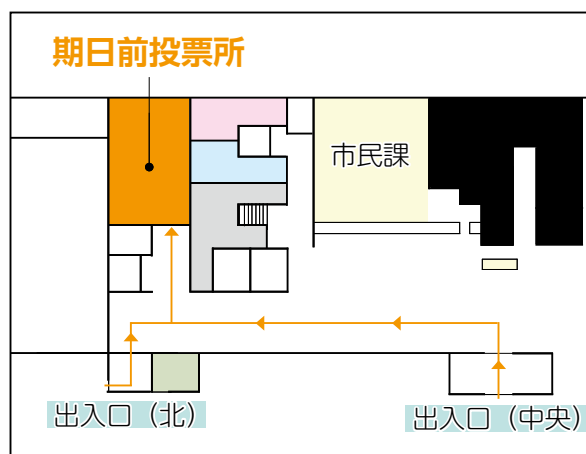
投票日当日、仕事や旅行などで投票できない方は、期日前投票をご利用ください。「投票所入場整理券」をご持参いただき、右図の会場までお越しください。

投票所入場整理券裏面の「期日前投票宣誓書」に必要事項を記入するだけで投票できます。

**期間** 9月6日(月)～11日(出)

**時間** 8時30分～20時(土曜日でも投票できます)

**場所** 市役所本館1階 多目的室



## 投票所および投票区域一覧表

投票所の指定は、ご自宅に届く「投票所入場整理券」の表面に記載しています。自分の投票所をよくご確認の上、おでかけください。

投票区	投票所名	所在地	投票区域
1	柏原西コミュニティ会館	大正 3-9-20	大正 2丁目・3丁目 本郷 2丁目・3丁目・4丁目・5丁目
2	柏原南コミュニティ会館	古町 2-8-38	古町 1丁目・2丁目・3丁目
3	柏原小学校体育館	大正 1-9-53	本郷 1丁目、大正 1丁目、今町 1丁目・2丁目
4	上市老人憩いの家	上市 2-1-11	上市 1丁目・2丁目・3丁目・4丁目
5	柏原中学校体育館	堂島町 1-28	清州 1丁目・2丁目、堂島町、河原町
6	法善寺老人会館 (法善寺駅北側線路沿い)	法善寺 3-907-2	法善寺 1丁目・3丁目
7	ほのぼのかたしも	平野 1-12-1	法善寺 4丁目、法善寺 2丁目の内 11番 1号～11番 5号・12番 1号～12番 20号・13番・14番・15番
8	平野会館	平野 1-10-1	平野 1丁目・2丁目、山ノ井町
9	堅下合同会館	大泉 3-9-19	大泉 1丁目・2丁目、大泉 3丁目の内 1番・4番・8番・9番・10番・13番 法善寺 2丁目の内 1番 1号～10番 31号・11番 6号～11番 19号・12番 21号～12番 30号
10	太平寺会館	太平寺 2-18-16	太平寺 1丁目・2丁目
11	白坂会館	高井田 661	高井田
12	大泉東老人会館	大泉 3-3-26	大泉 4丁目、大泉 3丁目の内 2番・3番・5番・6番・7番・11番・12番
13	安堂会館	安堂町 11-4	安堂町、大字安堂
14	本堂老人集会所	本堂 505	本堂、雁多尾畑 853番地
15	光徳寺	雁多尾畑 1346	雁多尾畑(853番地・5868番地～5881番地を除く) 大字太平寺、青谷 2233番地・2234番地
16	堅上コミュニティ会館	青谷 2072	青谷(2233番地・2234番地を除く) 峠、雁多尾畑 5868番地～5881番地
17	市役所国分出張所	国分本町 2-7-2	国分西 1丁目・2丁目、旭ヶ丘 1丁目 国分本町 1丁目・2丁目・3丁目
18	東町老人会館	国分本町 4-6-22	国分本町 4丁目・5丁目・6丁目
19	市場老人集会所	国分市場 1-5-13	国分市場 1丁目・2丁目
20	国分東コミュニティ会館	国分本町 7-4-78	国分本町 7丁目、田辺 1丁目・2丁目
21	農業総合地域センター	国分東条町 7-14	国分東条町
22	玉手山学園	旭ヶ丘 3-11-1	旭ヶ丘 3丁目・4丁目
23	玉手中学校	玉手町 20-17	玉手町、石川町
24	片山老人集会所	片山町 8-5	片山町
25	円明町老人憩いの家	円明町 8-1	円明町
26	あさひが丘会館	旭ヶ丘 2-5-43	旭ヶ丘 2丁目

今年度からインフルエンザ予防接種の開始が 10 月 1 日に変わりました

## 高齢者インフルエンザ予防接種 非課税世帯の方への自己負担額免除申請



接種後の免除申請は受け付けできません。必ず事前に申請してください。  
接種場所などの詳細は、広報かしわら 10 月号でお知らせします。

接種期間	10 月 1 日(金)～令和 4 年 1 月 31 日(月)
対象者	市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方 ①接種日当日に 65 歳以上の方 ②接種日当日に 60 歳以上 65 歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を持つ方（身体障害者手帳 1 級程度）※事前に保健センターまで要連絡
自己負担額	1,500 円（市内委託医療機関の窓口での支払い金額） ※生活保護受給世帯、本人および世帯全員が住民税非課税の方は、自己負担額の免除制度があります（以下のとおり申請してください）。

### 免除申請の方法

窓口申請の場所・期間 (ただし、土日祝日は除く)	保健センター	9 月 21 日(火)～1 月 31 日(月) 9 時～ 17 時 15 分
	保健センター分室 (国分合同会館)	9 月 21 日(火)～ 10 月 29 日(金) 9 時～ 16 時 30 分
	市役所本館 2 階 健康づくり課窓口	9 月 21 日(火)～ 10 月 29 日(金) 9 時～ 17 時 15 分
窓口申請に必要な物	▶本人申請の場合 本人確認書類（健康保険証、運転免許証など） ▶本人以外による代理申請の場合 代理人の本人確認書類	
郵送申請 ※接種日までに余裕をもって 申請してください	高齢者インフルエンザ予防接種費用免除申請書に記入の上、以下の必要書類を同封して、保健センター（〒582-0018 大県 4-15-35）へ郵送。 ①高齢者インフルエンザ予防接種費用免除申請書（本人以外が申請する場合は、委任状欄も記入） ②返信用切手 84 円 ③本人が申請する場合は本人確認書類のコピー、代理人が申請する場合は代理人の本人確認書類のコピー ※免除申請書は、市ウェブサイトからダウンロード、または市内委託医療機関に設置しています。	
問合せ	保健センター ☎ 072-973-5516 FAX 072-973-5527	

※入院、施設入所などの事情により、市内委託医療機関以外で接種する場合、事前手続きが必要ですので保健センターまでご連絡ください。

広告欄

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3年度  
後期募集

新規・男性参加者  
大歓迎！

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14日～3月3日 (木曜日 10回)	午前	オアシス	60	保健センター ☎072-973-5516
2	強			10月21日～3月10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18日～3月14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20日～3月9日 (水曜日 10回)	午前		50	
6	中	はわいあん Yoga ♪	30歳以上	10月21日～3月17日 (木曜日 10回)	午後		40	
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22日～3月11日 (金曜日 10回)	午前		50	
8	中	ステキにボディメイク	30歳以上	10月22日～3月11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7日～3月1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6日～1月22日 (土曜日 8回)	10時～ 11時30分	市民 プラザ	20	
11	中	短期集中！初めての セルフトレーニング	40歳以上	10月30日～11月20日 (土曜日 3回)	10時～ 11時30分	リビエール ホール	10	
12				11月27日～12月11日 (土曜日 3回)			10	
13	弱 中	からだアップ <sup>↑↑</sup> B 火曜午後の部	65歳以上の 元気な方	10月12日～3月8日 (火曜日 10回)	13時30分～ 14時30分	セ ン タ ー 老 人 福 祉 社	20	高齢者支援係 ☎072-972-1570

追加

※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・12」はいずれか一つ。「13」は今年度、「からだアップ<sup>↑↑</sup>」に参加されていない方。

▶**申込み** 往復はがきに右のとおり記入し、**9月16日(木)【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24日(金)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30日(木)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、緊急事態宣言期間中は中止します。

63 〒582-8555	(白紙のまま)
往信 安堂町 1-55 柏原市役所 セレクト・ウェルネス 柏原 宛	【返信・裏】
【往信・表】	

63 〒郵便番号	①住所
返信	②氏名・ふりがな・性別
申込者住所	③生年月日・年齢
申込者氏名(様)	④電話番号
【返信・表】	⑤教室番号・教室名
	【往信・裏】

**カヌー体験教室**  
柏原市の自然を再発見♪

EVENT



大和川河川敷でカヌーの操縦指導を受けた後、2人乗りカヌーにインストラクターと乗船します。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況に応じて中止となる場合があります。

とき 10月10日(日)

【児童・生徒の部】10時～12時(予定)

【大人の部】12時30分～13時30分(予定)

ところ 大和川河川敷駐車場付近(市役所前)

対象・定員 【児童・生徒の部】小学4年生～中学3年生、先着20名【大人の部】高校生以上、先着10名

持ち物 タオル、着替え、飲み物

服装 水にぬれても良い服。サンダルは不可。マスク着用。

参加費 500円(保険代含む)

申込み 9月13日(月)～17日(金)の9時～17時15分の間に、電話でスポーツ推進課(☎072-972-1689)へ。

**秋の全国交通安全運動**  
9月21日(火)～30日(木)

CHECK

※毎年開催しています「秋の交通安全市民の集い」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

～柏原交通マナーを高めよう！～

□全国重点

- 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

□大阪重点

- 二輪車の交通事故防止



秋の  
交通安全講習会

交通安全講習会を以下の場所で開催します。ただし、**新型コロナウイルス感染症の感染状況に応じて中止となる場合があります**ので、詳しくは柏原警察署(☎072-970-1234)または柏原交通安全協会(☎072-972-3286)へ。

開催日(曜日)	会場	受付・講習時間、注意事項など
9月6日(月)	柏原小学校	時 19時～20時(受付18時30分～)
// 7日(火)	堅下小学校	<b>注</b> ①受講記録カードをご持参ください。
// 8日(水)	柏原東小学校	②自動車でのご来場はご遠慮ください。
// 9日(木)	玉手小学校	③この講習を7月1日以前3年間毎年1回以上受講していなければ、原則として優良運転者表彰(特優・上級・中級・初級)の表彰申請ができません。
// 10日(金)	国分小学校	申請の受け付けは例年6月中旬から。 ※国分小学校の会場では、手話通訳者による通訳があります。

令和3年度  
「救急の日」および「救急医療週間」の実施

「救急の日」および「救急医療週間」は、救急医療および救急業務に対する国民の皆さんの正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的として、9月9日(木)を含む9月5日(日)～11日(土)まで実施します。

問合せ 柏原羽曳野藤井寺消防組合  
☎072-958-9937



定期上級救命講習

AEDの使用方法を含む心肺蘇生法、小児の心肺蘇生法やけがの応急手当などの講習を行います。午前中(普通救命講習I)のみの受講も可能です。

とき 10月24日(日)9時30分～17時30分、事前に応急手当WEB講習を受講された方は10時30分からの参加になります。

ところ 柏原羽曳野藤井寺消防組合消防本部4階屋内訓練場(藤井寺市青山3-613-8)※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

対象・定員 柏原・羽曳野・藤井寺市に在住・在勤・在学の方、先着20名

申込み・問合せ 9月24日(金)9時から電話で柏原羽曳野藤井寺消防組合消防課消防係(☎072-958-9937)へ。

### 八幸住建株式会社、紺綬褒章受章



昨年5月12日、八幸住建株式会社と東部正己会長から新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い臨時休校が続く中、市内の小学生に元気になってほしいと3,500万円の寄附をいただきました。

公益のために多額の私財の寄附をされたことに対し、5月29日に紺綬褒章が授与され、その伝達式が7月21日に市役所市長室で行われました。紺綬褒章は、公益のため国や地方自治体に多額の私財を寄附した方に対して、その功績が顕著と認められた場合、国から授与されるものです。東部会長は「臨時休校が続く中、柏原の未来を担う子どもたちに少しでも元気になってほしいという気持ちで寄附をしました」と話し、富宅市長は「臨時休校が続いた中で、小学生への学習支援として本当に有難く、改めて深く感謝申し上げます」と感謝の意を表しました。

### 子どもさわやか賞を受賞



玉手中学校の環境福祉委員会は、これまで地域の福祉委員さんと共に、花の苗植えや地域清掃、芋ほり、芋パーティーとさまざまな活動をしてきました。活動を通じて、生徒たちは地域の方との交流を深め、「地域の方と話ができて良かった」という声がたくさん聞かれました。昨年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、手作りのカレンダーを地域の方に送りました。

このような活動から財団法人大阪児童福祉協会より「子どもさわやか賞」を受賞することができました。これからも地域の方と関わる委員会として積極的に活動することとしています。

### 柏原地区更生保護4団体 表敬訪問



社会を明るくする運動強化月間中の7月15日に、柏原地区更生保護4団体（柏原地区保護司会・柏原地区更生保護女性会・柏原地区BBS会・柏原地区協力雇用主会）が富宅市長を表敬訪問されました。その際、柏原市地域福祉計画にも入っている再犯防止に関して、今後の活動の展開についてのPRや意見交換などを行いました。再犯防止は犯罪が繰り返されない、新たな被害者を生まない、市民が安全で安心して暮らせる社会を実現するための取り組みです。

### 表彰

#### 第73回大阪府民生委員・児童委員知事表彰

##### 【優良民生委員表彰】

蘆田 聡さん 玉手町

榮 節子さん 国分西

田中 美佐子さん 古町

辻本 司津子さん 古町

仲井 祐子さん 山ノ井町

西埜 義信さん 国分市場

西村 君枝さん 清州

林 久美子さん 法善寺

増田 良子さん 国分本町

松永 喜美子さん 今町

山口 はるみさん 法善寺

山田 康博さん 玉手町

山本 幸造さん 上市

##### 【永年勤続民生委員表彰】

柿木 佳都栄さん 国分本町

##### 【優良主任児童委員表彰】

高見 智三代さん 雁多尾畑

##### 日本更生保護女性の集い

##### 表彰

##### 【法務大臣感謝状】

辻野 恭子さん 大正

##### 【日本更生保護女性連盟会長表彰】

大橋 兼子さん 法善寺

## 9月号もくじ

特集「脳を鍛えるウォーキング」	2
新型コロナウイルスワクチン接種 に関するお知らせ	6
柏原市議会議員一般選挙	8
柏原ニュース&イベント	11
市政情報 Pick Up	16
暮らしの情報	18
お知らせ	18
催し	23
募集・求人	23
教室・講座	24
スポーツ	27
相談	28
9月の相談	29
歴史資料館	30
図書館&体育館	31
健康ガイド	32
市立柏原病院・藤井寺保健所だより	33
子育てプラス	34
リビエールホール	36
くらしに役立つくらしサプリ	37
まちの話題	38

### 📷 今月の表紙

#### 「こども消防車の前で、消防隊員に変身！」

柏羽藤火災予防協会から柏原羽曳野藤井寺消防組合に寄贈された「こども消防車」(39ページ「まちの話題」参照)。制服姿のりりしい表情でその前に立つのは、関西女子短期大学附属幼稚園と第二白鳩幼稚園の園児たちです。

**市民の動き 7月末(前月比)**  
 人口 67,962人 (-18)  
 男 32,644人 (-19)  
 女 35,318人 (+1)  
 世帯数 31,986世帯 (+32)

観光ガイドの一員として  
 日本遺産・柏原市・三郷町をPRしませんか

## 日本遺産「龍田古道・亀の瀬」 ボランティアガイド説明会開催

昨年認定された日本遺産に多くの方が訪れ、理解を深めていただけるよう、文化財などを案内して下さるボランティアガイドを募集します。興味のある方は説明会にご参加ください。

▶ **説明会・場所** ① 10月16日(出) 10時～、三郷町立図書館視聴覚室 ② 10月17日(日) 10時～、柏原市立歴史資料館

▶ **対象・定員** 日本遺産「龍田古道・亀の瀬」に関心がある方、柏原市・三郷町が好きでガイドをやってみみたい方、説明会各50名  
 ※ガイドの知識は毎月1回程度の研修(日曜日に実施予定、無料)で学べるので、経験がない方もご安心ください。まずは亀の瀬周辺について学習します。語学や手話のスキルをお持ちの方も歓迎です。

▶ **報酬** 無償

▶ **応募方法** 9月1日(休)～30日(休)に電話またはメールで、希望する説明会の日程・氏名・住所・電話番号を記載し、①三郷町ものづくり振興課(☎0745-43-7343 ✉monodukuri@town.sango.lg.jp) ②柏原市にぎわい観光課(☎072-940-6165 ✉kanko@city.kashiwara.lg.jp)へ。

### 風音祭 (YouTube 無料配信)

オンライン  
Jazz Live

龍田古道の道中にある龍田大社で、ジャズを演奏する「和」と「西洋」が融合した音楽イベントです。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「YouTubeLive」で生配信のみで開催します。下の2次元コードからぜひご視聴ください。

▶ **とき** 9月18日(出) 18時開演【20時30分終演予定】

▶ **視聴方法** YouTube (インターネット環境が整っていること)

▶ **出演** 佐藤和也さん、Wu-Xing

▶ **問合せ** 日本遺産「龍田古道・亀の瀬」推進協議会事務局(三郷町ものづくり振興課) ☎0745-43-7343



### 祝!日本遺産認定1周年!



### タツカメ学園ドリル



Q. もし地すべりが発生した場合、奈良盆地や大阪平野の水没などによる被害額は、どのくらいと想定されているでしょうか?

【難易度 🟢🟢🟢】

A. ①約143億円 ②約4兆8000億円 ③約70兆円

➡ 答えは、この広報誌の中、もしくはYouTube「タツカメ学園特別授業」から探せます!



お知らせ

## 9月1日(水)から 「おくやみコーナー」を開設します

死亡に伴う手続きについて、大切な方を亡くされたご遺族の皆さまに寄り添い、市役所での手続きのご負担を軽減するため、おくやみコーナーを開設します。

事前に予約の受け付けを行い、ご来庁いただいた当日は、関連する各課の担当者がおくやみコーナーにてそれぞれに必要な手続きをご案内します。ぜひご利用ください。

### 【注意事項】

- ・完全予約制。来庁希望日の3開庁日前の16時までに予約を完了してください。
- ・予約の日程枠には限りがあるため、あらかじめご希望の予約日時を複数ご用意ください。
- ▶開設日時 9月1日(水)～
- ▶対象となる方 亡くなられた方の住民登録が柏原市であること

▶予約方法 8月27日(金)～予約開始

①インターネット 右の2次元コード、または市ウェブサイトから。



②電話 市民課 (☎ 072-929-8138) へ。

③FAX 以下の①～④の事項を記入して、市民課 (FAX 072-970-2113) へ。

- ①ご希望の日時 (第1～第3希望まで)、②亡くなられた方の情報 (住所、氏名、生年月日、死亡日)、③窓口に来られる方の情報 (住所、氏名、生年月日、亡くなられた方とのご関係、FAX番号)、④喪主：葬祭費を申請する方の情報 (住所、氏名、生年月日、亡くなられた方とのご関係)

▶当日必要な物

予約の際にお伝えします。FAXで予約いただいた方は、FAXにて日時と併せてご案内します。

▶問合せ 市民課 ☎ 072-929-8138

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、どの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3日(金) 13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。

13時30分 地震発生!

13時33分ごろ(大阪府から全府民にメールを発信)

13時35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。



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。仲の良いお友だち同士、同じサークルの仲間同士など、お誘い合わせの上、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、当日の受け付けやアトラクションの企画・運営・出演など

▶**対象** 平成13年4月2日～14年4月1日生まれの方

【成人式】

▶**とき** 令和4年1月10日(月)祝

▶**ところ** リビエールホール

▶**問合せ** 社会教育課 ☎072-972-1688

✉shakaikyoiku@city.kashiwara.lg.jp

募集

令和4年度以降の柏原市成人式に  
代わる「名称」を募集します

令和4年4月に改正民法が施行され、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられますが、市では現行どおり、当該年度に20歳を迎える方を対象として成人式を行う方針を決定し、6月30日に市ウェブサイトで公表しました。

それに伴い、令和4年度以降に式典の対象となる年齢の方に対して、名称の公募を実施します。20歳の門出を祝う式典としてふさわしいと思われる名称をぜひご応募ください。

※多数意見をそのまま採用するのではなく、応募された案の中から新式典の名称にふさわしいと思われるものを社会教育委員会議などで選定します。

▶**募集期間** 8月25日(水)～9月30日(木)

▶**対象** 平成14年4月2日以降に生まれた方

▶**申込み** 右下の2次元コード、または市ウェブサイトから。

▶**問合せ** 社会教育課 ☎072-972-1688

✉shakaikyoiku@city.kashiwara.lg.jp



募集

柏原市子ども・子育て会議の委員

柏原市における子ども・子育て支援施策が地域の子どもおよび子育て家庭の実情を踏まえて実施されているかなどを調査・審議いただきます。

※会議出席の都度、市の定める基準により、謝礼をお支払いします。会議は原則として公開で行います。

▶**募集期間** 9月17日(金)まで

▶**任期** 10月1日～令和5年9月30日まで

▶**募集対象** ①～④を全て満たし、かつ、柏原市の子ども・子育て支援などに関心のある方

①4月1日現在満18歳以上の方

②市内に在住または在勤・在学している方（日本語のできる外国籍の方を含む）

③会議に出席できる方（主に平日昼間、年に2回程度を想定）

④地方公務員法（昭和25年法律第261号）第16条各号に該当しない方

申込み方法など詳しくは右の2次元コード、または市ウェブサイトからご確認ください。



▶**問合せ** こども施設課 ☎072-972-1581

募集

空き店舗や空き家で  
お店を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** ①～③の要件を全て満たす方

①今年度中に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

②2年以上継続して事業を行う方

③1週間あたり4日以上かつ20時間以上の営業を行う方

▶**応募期限** 10月8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 ※4月1日～令和4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（☎072-972-1554）へ。

**お知らせ**

**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

**ご確認ください**

**新型コロナウイルス感染症対策のため、施設の休館や、行事を中止・延期する場合があります**

市内施設の開館状況や、行事の開催の有無は、市ウェブサイトにまたは各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。  
また、行事への参加や施設利用の際は、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。



▲市内施設の  
開館状況および  
行事の中止  
または延期の  
お知らせ

**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2年中1万8677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。

○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。

☎大阪府自転車商防犯協力会  
06・6629・0750

**児童扶養手当現況届は  
8月31日(火)までご提出を**

提出がない場合は、11月分以降の手当が支給されません。また、受給資格がなくな

る場合もありますのでご注意ください。

☎児童扶養手当の認定を受けている方（支給停止の方も含む）

☎子育て支援課 家庭係（窓口②番）  
☎072・972・1563

**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。

**【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、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。

☎障害福祉課 障害者支援係  
☎072・972・1508

FAX 072・972・2200

**献血にご協力をお願いします**

今月の協力団体は国際ソープチミスト大阪―柏原です。

☎時 9月17日(金)10時～12時・13時～16時

☎所 市役所本館前

☎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）

☎☎072・973・5516

**中学校卒業程度認定試験  
時10月21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3日(金)まで。詳しくはお問い合わせください。

☎☎072・972・1698

あなたの「就職したい！」を応援します

**アゼリア柏原  
ハローワークコーナー**



全国の求人をパソコンで探せる！

地元の求人を探しやすい！

※雇用保険、職業訓練および求人・助成金関係業務は取り扱っていません。

☎時 平日9時～17時

☎所 アゼリア柏原6階

☎☎072-972-0082

## 特定生産緑地指定の受け付けは9月30日(木)まで

法改正により、指定から30年経過した生産緑地は、特定生産緑地に指定することができます。特定生産緑地に指定することで、固定資産税の農地並み課税が適用され、相続税の納税猶予が受けられるなどの税制措置が引き続き適用されますが、買い取り申し出の期間が10年間延長されます。

【対】平成4年に指定された生産緑地の所有者  
 【申・問】9月30日(木)までに、必要書類を都市政策課(☎072・972・1597)へ提出。詳しくはお問い合わせください。

## 年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。事務手続きなどは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

おり、次の要件に全て当てはまる方

- ・65歳以上である
- ・世帯員全員が市町村住民税非課税となっている
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給しており、前年の所得額が約472万円以下の方

【申】4月1日時点で年金を受給し、初めて支給の対象となる方

【4月2日以降に年金を受給し始め、支給対象となる方】年金の請求手続きと併せて年金事務所、または国民年金係(第1号被保険者期間のみの場合)で請求手続きをしてください。

手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

【問】給付金専用ダイヤル ☎0570・05・4092

(ナビダイヤル)、050で始まる電話でかける場合は☎05539・2216(一般電話)、平日・8時30分~17時15分(月曜日は19時まで)、第2土曜日・9時30分~16時

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19時まで相談受付。

※祝日、12月29日~1月3日はご利用いただけません。

保険年金課 国民年金係 ☎072・972・1708  
 八尾年金事務所 ☎072・996・7711

## 60歳以降に加入できる国民年金の任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていないために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老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望する場合、任意で国民年金に加入して保険料を納めることができます。任意加入制度があります。

【対】日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方

・老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方

・20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が40年(4800月)未満の方

・厚生年金や共済年金に加入していない方

【持】次の3点をお持ちください。①年金手帳などの基礎年金番号が分かるもの ②通帳と金融機関届出印またはクレジットカード(クレジットカードによる納付を希望の場合) ③本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなどの顔写真付きのもの)

【注】60歳の誕生日の前日から任意加入の手続きをすることができます。

・申し出のあった月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。

・保険料の納付方法は、口座振替が原則となります。

【申・問】八尾年金事務所 ☎072・996・7711  
 保険年金課 国民年金係 ☎072・972・1708

## 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。手数料は無料です。

※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(種別割)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□

※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 ☎072・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 ☎072・972・1506

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

## 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3年4月～4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**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・特定健康診査受診券（特定健診の対象者）

**申**令和4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

実施機関（脳検査付きは①～③のみ）	
① 市立柏原病院	☎072-970-2300
② 医真会八尾総合病院 健康管理センター	☎072-948-5352
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

## 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。

**時**11月30日（火）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ります。そのため、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協力をお願いします。

**所** 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** 被保険者の皆さんに医療費の  
実情に対する理解と、健康  
に対する認識を深めていた  
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  
た医療費を記載しています。

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**注** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 市内内歯科医院へお申し込みください。

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

**所** 国民健康保険では年6回  
**医療費通知を送付しています**

## マイナンバーカード 関連業務の窓口開庁



開庁9月25日(出)9時〜12時、13時〜16時

所市役所本館1階市民課窓口  
**【窓口開庁でできること】**

①マイナンバーカードの交付  
 手続き(受け取り)

▼必要な物 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必要)

②マイナンバーカード申請用  
 無料写真撮影

▼必要な物 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必要)  
 写真のみのお渡しはしていません。

③電子証明書の更新手続き(※)  
 ▼必要な物 有効期限通知書、マイナンバーカード

④マイナンバーの予約手続き(※)  
 ▼必要な物 マイナンバーカード

(※)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。

## ◆マイナンバーカードの手続き予約サービス

▼予約できる手続き マイナンバーカードの受け取り、マイナンバーカード申請用写真の無料撮影 ※その他の業務に関しては予約不要です。

### ▼予約方法

①インターネット 左の2次元コード、または市ウェブサイトから来庁希望日の前日23時59分までに予約を完了してください。



②電話 市民課(☎072・929・8138)へ。

③FAX 次の①〜⑥の事項を記入し市民課(FAX072・970・2113)へ。①希望する手続き ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号とFAX番号 ⑥複数の来庁希望日時と、【カード受け取り予約の場合】交付通知書(はがき)の右下の赤字番号、【無料写真予約の場合】マイナンバーカード申請用紙の有無

★電話・FAXでの予約受付は、平日8時45分〜17時15分。来庁希望日の前開庁日までに予約を完了してください。  
**【本人確認書類】** 運転免許証

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などの公的証明書1点と学生証や預金通帳などを併せて提示。

## ◆平日マイナンバーカード申請用無料写真撮影(予約可)

申請用の写真撮影と書類の作成までご案内します。

問市民課 ☎072・929・8138・8152

## 環境対策課からのお知らせ

①9月20日〜26日は動物愛護週間です

この機会に人と動物が共生できる社会や、飼い主の責任について考えてみませんか。  
**「猫を飼う際は、室内飼いを徹底しましょう」**

▼室内飼いのポイント  
 ○トイレのしつけをする。  
 ○室内で立体的な運動ができるようにする。

【野良猫との付き合い方を見直しましょう】

○野生動物が集まり餌場と認識される原因となるため、置き餌はやめる。  
 ○飼い主のいない猫の繁殖抑制のため、一時捕獲後に不妊手術を行う、元の場所に

戻すTNR活動の実施を検討する。  
 TNR活動を応援するため、市では無料不妊手術チケットの交付事業を実施しています。詳しくは市ウェブサイトをご確認ください。



②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。  
**③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10m<sup>3</sup>を超えるものは、設置および廃止時に届出が必要です。10m<sup>3</sup>以下の小規模貯水槽水道も、定期検査を受けてください。

◆①〜③共通事項  
**問環境対策課**  
 ☎072・972・1534

## 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、清州、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」▼



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

まよひの  
 話題

**地域活き活き商品券  
取扱登録店の皆さんへ**

使用済みの商品券の換金期日は9月30日(休)です。未換金の商品券があれば早めに柏原市商工会にお持ちください。

☎ 柏原市商工会  
072・972・0881

**PCB廃棄物の処理**

PCBを含む電気機器(変圧器、業務用蛍光灯の安定器など)は、法に基づき、低濃度のものは令和8年度末までに処理しなければなりません。店舗や倉庫などに低濃度のPCBを含む電気機器がないか、確認をお願いします。

なお、高濃度PCB廃棄物の処分期間はすでに終了していますが、もし未処理のものがあれば、至急大阪府へご連絡ください。

☎ 大阪府 環境農林水産部 循環型社会推進室 産業廃棄物指導課 排出者指導グループ  
06・6210・9570

**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、柏原市では下水道整備を進めた結果、令和2年度末の下水道普及率は87・9%となりました。

**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。

【調査場所】 本郷、大正、古町、今町、上市、清州、堂島町、河原町、法善寺、山ノ井町、平野、大泉、太平寺、安堂町、高井田、国分西の一部、旭ヶ丘の一部、田辺の一部  
【他市】 藤井寺市川北の一部、八尾市志紀町南の一部、二保の一部、神宮寺の一部  
【調査期間(予定)】 9月1日～令和4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で調査。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】 ヴェオリア・ジェネッツ(株)関西支店  
☎ 水道工務課 管理係  
072・972・1606

**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ご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～30日  
第2期 令和4年2月1日～28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31年度～令和3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。

☎ 経営総務課お客様サービス係  
072・972・1645

臨時休館期間 9月28日(火)～10月5日(火)の8日間  
○9月・10月入会、入会金無料キャンペーン実施

・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

※プログラム会員および水泳教室も募集しています。

☎ プールのこと 072・975・2580、各教室・フィットネスのこと 072・975・2588

**ハロウィンジャンボ宝くじ発売**  
◆発売期間 9月22日(水)～10月22日(金)

宝くじ公式サイトからも購入が可能です。

☎ 公益財団法人大阪府市町村振興協会  
06・6941・7441



**こたえ**

**デンタルクリニック**

②約4兆8千億円

地すべりを防ぐため、最新技術を結集して対策工事が続けられています。



催し

イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、次のイベントは中止となります。

◆柏原市民総合フェスティバル

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事】地域連携支援課 ☎072・972・971・8305、柏原市商工会 ☎072・972・0881

【スポーツフェスティバルに関する事】スポーツ推進課 ☎072・972・1689

◆第33回柏原市民文化祭

公民館 ☎072・971・0013

◆高井田苑祭

障害者支援施設高井田苑 ☎072・975・3931

FAX 072・978・1781

◆堅上フェスタ2000

タイムカプセル ※堅上フェスタ2000の中止に伴い、堅上中学校のタイムカプセル開封も再延期となります。

問堅上中学校 ☎072・979・0019

第20回障がい者雇用を考える集い

障害者雇用に関するシンポジウムと、柏原・八尾市内の企業（5社程度）による、障害者就職面接会を開催します。

※事前予約が必要です。予約方法や対象者などの詳細は、後日市ウェブサイトに掲載します。

時 9月22日(水)、シンポジウム 10時～12時、障害者就職面接会 13時～16時

所 八尾商工会議所3階（八尾市清水町1-1-6）

問 シンポジウムについて 産業振興課 ☎072・972・1554

【就職面接会について】

ハローワーク藤井寺 ☎072・955・2570（42#）

おしゃべりルーム

身近な生活や社会問題などをお話しませんか。

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

時 9月13日(月)10時～11時30分 所 K・ホール

申・閩人権推進課 ☎072・972・1544

「R（立教館）カフェ」開催

大学敷地内にある大阪府の史跡を活用し

関西福祉科学大学「福科大オレンジ・プロジェクト（FOP）」の学生が、地域の皆さんにご協力いただいで開催している高齢者のためのカフェです。

時 9月4日(土)13時～15時（開催は月1回）

所・閩関西福祉科学大学福科大オレンジプロジェクト(旭ヶ丘3-11-1) ☎072・942・1500（関西福祉科学大学 都村研究室）

OSAKA女性活躍推進月間

OSAKA女性活躍推進ドーンデキラリ2days 2021

時 9月3日(金)・4日(土)

所 ドーンセンター（大阪市中央区大手前1-3-49）

問 府民お問合せセンター ☎06・6910・8001



募集・求人

OSAKAキッズプログラム

ミングコンテスト2021 募集テーマ 大阪の魅力を世界に伝えよう！

募集作品 テーマに基づき、コンピュータプログラムなどを使って制作したオリジナル作品（ロボットや電子工作など、ハードウェアを必要とする作品は応募不可）

対大阪府内に在住または通学する小学生（小学生に相当する学年の児童を含む）

縮 9月24日(金) ※申込み方法など詳しくは、ウェブサイトへ。

問 大阪府 スマートシティ戦略部 戦略推進室 戦略企画課 ☎06・6944・6982



高尾山創造の森 歩道の草刈り作業

創造の森を快適に歩けるようにご協力ください。

時 9月26日(日)9時～12時 ※雨天中止。当日、☎072・972・0585で開催可否を案内します。

問 自衛隊大阪地方協力本部八尾分駐所 ☎072・949・3866

※申込み方法など詳しくはウェブサイトへ。



所 鐸比古鐸比賣神社 定先着20名

持動きやすい服装、帽子、タオル、水、軍手、草刈り鎌、カッパ（にわか雨用）

費 300円（保険代）

申・閩 9月22日(水)までに、住所・氏名・電話番号を産業振興課（☎072・972・1554）

1554 ☎ sangyo@city.kashiwara.jp。



自衛官

①防衛大学校

縮 10月27日(水)（必着）

②防衛医科大学校医学科

縮 10月13日(水)（必着）

③防衛医科大学校看護学科

縮 10月6日(水)（必着）

◆①～③共通事項

対 18歳以上21歳未満の方（高卒・見込みを含む）

問 自衛隊大阪地方協力本部八尾分駐所 ☎072・949・3866

※申込み方法など詳しくはウェブサイトへ。



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  
 暮らしサブリ  
 まちの  
 話題

**ファミリー農園受付**

自分で作った野菜で、食卓を飾ってみませんか。  
 ※各農園の場所など、詳細はウェブサイトをまたはお問い合わせください。



①市民大塚4丁目農園(抽選)  
 市内在住・在勤の方

募集区画 5区画

利用期間 9月7日(火)～令和4年8月31日(水)

抽選受付日 9月7日(火)10時  
 抽選受付時間までに、印鑑、本人確認書類のコピー(運転免許証・健康保険証・年金手帳など)、入園料(1万500円)を持って農園へ。希望多数時は抽選。

※駐車場はありません。  
**入園者のきまり**  
 ①1世帯1区画の利用とする。  
 ②他人に損害などを与えた場合は自己責任で処理する。  
 ③作物の残りごみは自分で処理する。  
 ④他人へのまた貸しは禁止。

問産業振興課  
 ☎072・972・1554

②田辺池市民体験農園(先着) 募集区画 4区画

利用期間 受付日(令和4年

6月30日(水)

**区画使用料** 年間7千円(1年に満たない場合は1カ月あたり583円)

申・問9月1日(水)以降に電話で、産業振興課(☎072・972・1554)へ。

③法善寺第2農園・法善寺第3農園・大正第4農園・山ノ井農園(先着)

募集区画 法善寺第2農園…3区画、法善寺第3農園…2区画、大正第4農園…1区画、山ノ井農園…10区画

利用期間 受付日(令和4年3月31日(木))

区画使用料 年間3500円

申9月1日(水)以降に電話で、JA大阪中河内柏原営農購買所(☎072・971・8308)、または産業振興課(☎072・972・1554)へ。

**会計年度任用職員募集**

①放課後児童会指導員 募集職種

①主任支援員(月給)

②支援員(時給)

③補助員(時給)

定若干名

問子育て支援課 子育て支援係



☎072・971・0042

②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

対保育士登録をしている方(保育所・幼稚園など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(保育資格がない方も応募可能)

③認定こども園看護師 対看護師免許のある方 定1名

④補助保育士 対保育士登録をしている方、または更新済みの幼稚園教諭免許をお持ちの方 定若干名

②④共通事項

問こども施設課 ☎072・972・1581

※勤務条件、応募方法など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。



**教室・講座**

かしわらフィッシングスクール  
 釣りの基本やマナーを学

び、実際にキャストイングを行います。参加者には、釣り竿などの記念品があります。

時9月25日(土)8時30分～11時30分  
 所大和川河川敷公園

対・市内在住の小学4年生～中学3年生の親子、先着15組

申・問9月1日(水)9時以降に、電話で社会教育課(☎072・972・1688)へ。

スマイルランドでおもいきり秋を楽しもう!

①森のようちえん「秋の木の 実探しとどんぐりクッキーづくり」

時10月3日(日)10時～15時30分  
 対年中児、年長児

②森のがっこう「食欲の秋!カラフルバームクーヘンを作ってみよう」

時10月17日(日)10時～15時30分  
 対小学1年～2年生

③森のがっこう「空き缶炊飯などのサバイバルクッキングに挑戦しよう」

時10月31日(日)10時～15時30分  
 対小学1年～2年生

①③共通事項

定先着5名 費4千円

所・申・問9月1日(水)9時以降に、電話またはFAXで、

竜田古道の里山公園(☎072・979・0504 FAX072・959・3111)へ。

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～

①携帯針山 時9月1日(水)9時30分～11時30分

費200円(材料費)

②大島紬のマスク 時9月8日(水)9時30分～11時30分

費200円(材料費)

③マスクカバー 時9月15日(水)9時30分～11時30分

費250円(材料費)

①③共通事項

所K・ホール 講富山康子さん

対・市内在住の方、先着30名 持裁縫道具一式

申・問いずれも開催1週間前までに、人権推進課(☎072・972・1544)へ。

※一時保育(1歳半～未就学児)があります。1週間前までに申込みください。

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  
 種種類 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。

### ひとり親家庭の親等のための就業支援講習会受講生(介護福祉士)

時10月9日・16日・23日・30日、11月6日・13日の土曜日、10時～16時(全6回)

求職中または就業中でスキルアップのため資格取得を目指している、ひとり親家庭の父母・寡婦の方  
 費5千円

所・申・問9月9日(休)までに往復はがき、またはウエブページの申込みフォームから大阪府立母子・父子福祉センターへ申込み。詳しくはウエブサイトへ。



### 令和3年 地域介護予防推進員養成講座

住み慣れた地域で元気に暮らしていくために、健康や介護予防について学ぶ講座です。過程を修了された方は介護予防サポーターズに加入したり、地域で介護予防を目的としたサロンを立ち上げたり、さまざまな介護予防の活動を行うことができます。  
 時10月14日・21日・28日、11月11日・25日・12月2日の木

曜日、14時～16時(予備日は開催状況により設定)  
 所リビエールホール 地下1階レセプションホール

介護予防とボランティア活動に関心のある40歳以上の市民

定先着15名  
 申・問10月8日(金)までに、電話またはFAXで、高齢者いきいき元気センター(☎072・970・3100 FAX072・970・3200)へ。

### 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。  
 時10月14日～12月23日の木曜日(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  
 申・問10月7日(休)までに電話でピアセンターかしわら(☎072・971・2039)へ。

### 男女共同参画社会づくり講座のびやかに生きることのできる男女共同参画社会をめざして

①暮らしの中の法律とコロナ禍の社会を考える

時9月3日(金)10時～11時30分

②自然災害と対策

時9月10日(金)10時～11時30分

③コロナ禍の中のいじめ問題・だれも悪者にしない幼稚園経営の苦勞話

時9月16日(木)10時～11時30分

④「おうち時間を快適に過ごすコツ」～モヤモヤ気分を減らす会話術

時9月24日(金)10時～11時30分

⑤キャッシュレス時代のトラブル防止策

時10月1日(金)10時～11時30分

◆①～⑤共通事項

所K・ホール

対・定市内在住の方、各30名

申各講座開催日の1週間前までに、人権推進課(☎072・972・1544)へ。  
 ※一時保育(1歳半～未就学児)の希望者は1週間前までにお申込みください。  
 ※講師など詳しくは広報かしわら8月号22ページをご覧ください。

## 公民館講座受講生の募集

対 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できます。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 9月1日(休)～26日(日)の9時～17時に電話で公民館(☎072-971-0013)へ。

注 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り)。春期の公民館講座を受講された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。※秋季講座は1人1講座のみ。

秋期講座(全12回) ところ 文化センター公民館(上市4-1-27) 費用3,600円(初回に徴収)				
講座名	内容	定員	曜日	日程・時間
①初歩から学ぶデジタルカメラ	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	11/5・12、12/3・10・24、1/7・14、2/4・25【19時～20時45分】 11/7、1/23、2/20 ※野外での撮影会【13時～15時】
②はじめての俳句	五・七・五の俳句を基本から楽しく学びます。	15名	水	11/10・17・24、12/1・8・15、1/12・19・26、2/2・9・16【9時30分～12時】
③はじめて学ぶ油絵、水彩画	油絵、水彩画を学びます。	20名	日	11/7・14・21、12/5・12・19、1/9・16・23、2/6・13・20【10時～12時】
教養・基礎講座(全6回) ところ 文化センター公民館(上市4-1-27) 費用1,800円(初回に徴収)				
手先に優しいぬり絵 講師 杉井江里亜さん	脳トレに良いとされるぬり絵を楽しく学びます。	15名	火	10/5、11/2、12/7、1/11、2/1、3/1【13時30分～15時30分】

## シルバーヘルススポーツ講習会 (ウォーキング)

時 10月20日(水)10時～

※予備日：10月27日(水)

所 JR高井田駅バスロータリー集合（現地に駐車場はありません）



対 60歳以上の方

定 先着10名

申・問 電話で柏原市老人クラブ連合会事務局（☎072-972-6786）へ。

注 ○すでに申込みされている方はそのまま参加できます。○集合時間に遅れる場合は、事務局へご連絡ください。

おいなぐれ塾 令和3年度

「観光・歴史講座（前期）」

◆ウォーク「竹原井離宮跡から歴史資料館」

時 9月15日(水)13時出発（JR河内堅上駅に集合）

定 先着30名（要事前申込み）  
費 200円（交通費は別途）

申・問 大森さんへFAX（FAX 06-6790-0434）またはメール（☐douji727500@yahoo.co.jp）へ申込み。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止の場合あり。

## ■ 介護予防サポーターズのサロン 注 マスク着用でお越しください。

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・問 高齢者いきいき元気センター ☎072-970-3100

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6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。定 35名
いきいきサロン ～若返り教室～	9月10日(金) ①13:00～14:00 ②14:30～15:30	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、動きやすい服装で。定 20名

## ■ 高齢者いきいき元気センターの催し 注 マスク着用、体温測定してお越しください。

費 100円 申・問 高齢者いきいき元気センター ☎072-970-3100

イベント	とき	ところ	定員	対象・申込み方法
国分物忘れ予防教室	9月16日(木) 14:00～15:00	国分合同会館3階	23名	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。

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 ☎072-970-3100

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14日(水) 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。※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となる可能性があります。
カフェほのぼの	①9月1日(水)②26日(日) 13:00～15:45	①問屋場亭 (国分本町4-9-27) ②東町老人会館	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。

## ■ やすらぎの園の教室 注 マスク着用でお越しください。 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) ☎072-976-1666 FAX 072-976-1667

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1・8・15・22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6日(月) 10:30～12:00	20名程度	白マスクに型染めします。持 フェイスタオル、布またはガーゼ製の白無地マスク 費 200円	9月2日(休)までに電話または来館。

## 「河内かしわら・わたの日」 2021

「綿の観察会・腰機体験（作り方講習）」

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。腰機体験のほか、綿織り体験もできます。

時 9月8日(水)10時30分～16時  
 (随時参加可)

所 ふれあい館オガタ

申 大阪教育大学彫刻研究室

FAX 072・978・3730

✉ tyosoken@cc.osaka-tyoku.ac.jp

※参加人数・実施制限などさせていただきます。ご了承ください。



## スポーツ

### スポーツ教室・講習会

#### ①バドミントン教室

時 9月9日～10月14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・在学の16歳以上の初心者・中級者

定 先着30名

費 500円

申・問 9月1日(水)・2日(木)・

6日(月)・8日(水)の10時～16時の間に、電話で柏原市体育協会(☎072・973・3717)へ。

※初回に参加費を持参。

#### ②小学生バレーボール教室

時 9月27日～11月29日の月曜日(全10回)19時～20時30分

※途中参加可。

所 堅下北中学校体育館

対・定 市内在住の小学1年～6年生、40名

持 運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物、マスク

費 2千円(別途スポーツ保険料800円が必要)

申 9月16日(木)までに、電話またはFAXで柏原市体育協会(☎・FAX072・973・3717)へ。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止の場合あり。

#### ③ゴルフ講習会

時 9月25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・在学のゴルフに興味のある初心・初級・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)

申・問 9月18日(土)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(〒582・0016安堂町9・20、☎・FAX072・973・3717、✉got@kashiwara-taiu.org、月・水・木、10時～16時)へ。

※飛び入り参加可。

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18日(土)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(〒582・0016安堂町9・20、☎・FAX072・973・3717、✉got@kashiwara-taiu.org、月・水・木、10時～16時)へ。

※飛び入り参加可。

令和3年度 柏原市民ゴルフ大会(春季市民体育大会)

時 10月7日(木)

所 タラオカントリークラブ

対 市内在住・在勤・在学の方

定 70名(申込み多数の場合抽選あり)

費 プレー費・飲食代など負担

競技方法 18ホールズストロークプレー(ダブルペリア・スクラッチ両方集計します)

※プレー後の表彰式は中止の場合あり。

縮 9月23日(木)必着

申・問 往復はがき・FAX・

メールのいずれかで、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・FAX番号・ハンディキャップを記入して、柏原市体育協会(〒582・0016安堂町9・20、☎・FAX072・973・3717、✉got@kashiwara-taiu.org、月・水・木、10時～16時)へ。

エンジョイ・グラウンド・ゴルフ

一人からでも時間制限なく、気軽にグラウンド・ゴルフを楽しめます。日本グラウンド・ゴルフ協会の標準コースを設定しています。

※クラブ、ボールの無料貸出しあり。

時 9月7日・14日・21日・28日の火曜日、9時30分～15時

※最終受付は14時20分

所 堅下北スポーツ広場グラウンド

費 100円

問 堅下北スポーツ広場

☎072・972・0812

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場  
 グラウンドの個人開放

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

堅下北スポーツ広場のグラウンドを利用して、サッカー

ゴルフでのシュート練習、ソフボールや野球のノックなどの練習ができます。

※バッテリー練習は、当施設が用意したテニスボールのみ可能です。使用にあたり管理人の指示に従ってください。

時 9月2日・9日・16日・30日の木曜日、15時～18時

所 堅下北スポーツ広場グラウンド

費 【小学生・中学生】1時間100円【高校生以上】1時間150円

申 堅下北スポーツ広場管理事務所(予約不可)

問 堅下北スポーツ広場

☎072・972・0812

令和3年度後期

「肩こり腰痛予防教室」

時 10月6日(水)～令和4年3月23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

費 3300円

申・問 9月22日(水)～29日(水)の間に柏原オーエンスアリーナ(☎072・977・8600)へ直接申込み。

保健センター

市立柏原病院

子育てプラス

くらしサブリ

まちな

話 題

市立柏原病院

子育てプラス

くらしサブリ

まちな

話 題

市立柏原病院

子育てプラス

くらしサブリ

まちな

話 題

市立柏原病院

子育てプラス

相談

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。

◆**税務相談(税理士)**

時 9月9日(木)14時～16時

◆**経営相談(司法書士)**

時 9月10日(金)14時～16時

◆**よらず支援拠点出張相談会**

※完全予約制

時 9月14日(火)13時～17時

◆**融資相談(日本政策金融公庫担当者)**

時 9月17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

☎ 072・972・0881

依存症理解啓発府民セミナー

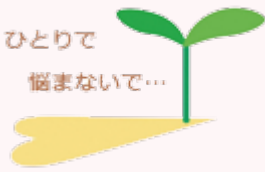
依存症について理解を深めるウェブ講演会です。詳しくは下のウェブサイトに。



時 10月1日(金)～11月1日(月)

問 大阪府こころの健康総合センター

課 ☎ 06・6691・2818



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、「その多くを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(火)9時30分～9月30日(木)17時まで、24時間体制で受け付け。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	☎ 072-955-4181	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。
	新型コロナこころのフリーダイヤル	☎ 0120-017-556	毎日9時30分～17時。なお、一部の回線などからは利用できない場合があります。
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19時～火曜日3時(8時間)、木・土曜日19時～22時
	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)

# 9月の相談

市民対象、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	1・8・15・22・29日 13時～16時	市役所本館4階	要	☎072-972-1501（相談日前週水曜日の 8時45分から電話受付※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4階	要	☎072-972-1500（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	☎072-972-1554	
	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	☎072-972-5573・5586・5595 障害者の方は障害福祉課（☎072-972-1508）でも可	
	若者の就労相談	毎月第2・第4火曜日（祝 日を除く）	K・Iホール	要	☎0721-26-9441（南河内地域若者サポ ートステーション）	
	生活困窮者相談	平日9時～17時	市役所本館1階 窓口⑬番	不要	☎072-972-1507	
	税理士による税務相談	第2水曜日13時～16時	市役所本館2階相談室3	要	☎072-991-5000（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1階相談室	不要	☎072-988-4686（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1階相談室	不要	☎06-6773-0580（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	☎072-972-6100
人権擁護委員による相談		9日14時～16時	K・Iホール	不要	☎072-972-1544	
女性のための相談		6日・13日10時～15時		要	☎072-972-1544 ※電話相談可	
女性・子ども電話相談		平日9時～17時 ☎072-972-0110 / 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		☎072-972-1544		
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		福祉なんでも相談	平日9時～17時 17日14時～16時	社会福祉協議会 国分合同会館1階	不要 不要	☎072-972-6786 FAX072-970-3200 （社会福祉協議会くらしの相談係）
		障害者就労相談	24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1-85-1）	要 要	☎072-940-1215 （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	☎072-971-2039 FAX072-971-6801
	ピアカウンセリング	視覚：12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 ☎072-971-7052 聴覚：田中始子 FAX072-978-6324 知的：曾奈京子 ☎072-971-8118 吉原俊夫 ☎072-975-2200 精神：市役所障害福祉課 ☎072-972-1508※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 9時～18時	地域生活支援センターさんねつ と（国分本町1-3-33-301）	不要	☎072-978-1880	
	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（国 分西1-3-43HOPEハウス101）	不要	☎072-978-2202	
	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」（旭ヶ丘4-8-3）	不要	☎072-978-6073	
	障害者虐待相談	24時間対応	自立支援センター	不要	☎072-971-2039	
	ボランティア相談	平日9時～17時	オアシス3階	不要	☎072-972-6760 FAX072-970-3200	
健康	健康相談（血圧測定など）	24日13時30分～15時		不要		
	こころからだの健康相談	平日9時～17時		不要	☎072-973-5516（保健センター）	
	心理士によるこころの相談	9日午前（予約時に調整）	保健センター	要		
	栄養相談	予約時に調整		要	☎072-973-5516（保健センター）※電話相談可	
	助産師の相談（授乳・卒乳など）	毎週水曜日（9時～16時）		不要	☎072-973-5516（保健センター）	
	子どもの健康相談 （身体計測・育児相談など）	17日 ①10時～、②10時30分～	ほっとステーション	要	☎072-971-2020（ほっとステーション） ※計測のみの利用可、バスタオル持参	
	子育て相談	平日9時～17時	子ども家庭総合支援拠点（市役 所子ども家庭安心課・窓口⑭番）	不要	☎072-943-4811 ※電話相談可	
子育て	教育・進路相談	平日9時～17時（祝日を除く）		不要	☎072-970-3123 ※来所の際は事前に連絡	
	カウンセラーによる教育相談	予約時に調整	教育研究所	要	☎072-970-3123	
	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



## 歴史資料館のご案内

問 ☎072・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。

### 秋季企画展

「つげかえ反対!・大和川つげかえに反対した人たち」

大和川のつげかえに反対した人たちが多数いました。なぜ、人々はつげかえに反対したのでしょうか?その実態に迫ります。

時 9月14日(火)～12月5日(日)まで  
 所 企画展示室

### 文化財講演会

企画展に関連した「大和川つげかえ」がテーマの講演会です。

時 9月23日(休)祝13時30分～15時30分

### 所 研修室

内・講 ①「大和川学習と市民活動・川を学び、川であそぼう」大和川市民ネットワーク 小松清生さん

②「大和川つげかえに反対した人たち」歴史資料館館長 安村俊史

### 定 70名

費 200円

申 9月13日(月)必着でメールもしくは往復はがきに、講演会名、氏名(ふりがな)、住所、電話番号を記載の上、歴史資料館(〒582・0015高井田1598・1

☒ tekushi@city.kashiwara.go.jp)へ申込み。  
 ◆メールはがき1通につき、1名の申込み。  
 ◆応募者多数の場合は抽選となります。結果は、返信メールまたは返信用はがきでお知らせします。

◆窓口、電話での申込みはできません。

時 10月31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、民俗資料などを展示しています。

### 特集展示

「京都国立博物館資料里帰り展・船橋遺跡」

本市から藤井寺市に広がる船橋遺跡は、土器が多数見つかることで知られていました。

京都国立博物館は船橋遺跡の収集品を所蔵しており、その弥生土器をお借りすることができました。当館所蔵の土器と合わせて、船橋遺跡の歴史を紹介します。

時 9月12日(日)まで

### 次回特集展示

「つげかえ後の大和川」

大和川つげかえ後に、もとの大和川は新田として生まれ変わりました。その様子を紹介します。

時 9月14日(火)～12月19日(日)まで

### 又添った展示

「こんなモノをいただきました」市民から寄贈された蓄音機、レコードなどを展示します。

時 10月31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、民俗資料などを展示しています。

市内の発掘調査で出土した考古資料や、民俗資料などを展示しています。

## コラム

### 柏原の歴史

#### 「注目遺跡・船橋遺跡」

柏原南口駅の西側から大和川を挟んで藤井寺市船橋町・北條町へと広がる船橋遺跡は、かつて土器が採集できる遺跡として有名でした。と

所蔵品で、弥生時代中期から後期(約2100～1800年前)の壺など、ほとんど欠けがない優品です。この頃の土器には、表面に櫛のような工具を使って文様をつける「櫛描文」があり、弥生土器のなかでも最も華やかに飾られた土器といえます。また、ほぼ完全な形だからこそわかる土器のフォルムの美しさにも注目です。

いつのも、1704年の大和川付け替え工事で、遺跡中央に川が流れることになり、以後、大雨で川が増水するたびに河川敷の土が流されていききました。その結果、地中の土器が地表に現れ、かなりの量の土器が採集され、個人で6000点以上も収集しているケースもありました。現在は護岸整備により、増水しても土器が見つかることはありません。

なお、相互展示ということので、歴史資料館所蔵の大泉遺跡の墨書土器・瓦、安堂遺跡の人面墨画土器、田辺古墓群の骨蔵器など約40点を京都国立博物館へ出品しています。もし京都に行かれた際は、ぜひ国立博物館にて柏原の名品もご覧ください。



▲特集展示「船橋遺跡」

## 図書館

柏原図書館 ☎ 072-971-0335 開館時間【火～土】10時～18時【日・祝】9時30分～17時  
 国分図書館 ☎ 072-975-1212 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。

移動図書館ひまわり号車巡回予定表 ※図書カード1枚で10冊貸出し

### 9月のお休みカレンダー

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

#### 柏原図書館

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

#### 国分図書館

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

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	1・15・29
	雁多尾畑(老人集会所前)	16:00～16:30	
	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	
木曜日	石川町(老人会館前)	15:10～15:40	2・16
	円明(ジャンボ青葉台)	15:50～16:30	
	柏原病院(院内2階)	14:00～14:30	
	柏翠園(老人会館前)	16:00～16:30	
金曜日	高井田(歴史資料館駐車場)	15:10～15:40	3・17
	高井田(青山台)	15:50～16:20	
	旭ヶ丘(学校法人玉手山学園内有文館前駐車場) ※在校生・在学生、またその保護者と入構を許可された方	14:40～15:10	
	玉手町(玉手つどいの広場「たまたばこ」駐車場)	15:40～16:10	

## 柏原

## 図書館のイベント

## 国分

▶移動図書館(ひまわり号)を一般開放!  
 時 9月11日(出)10時～12時、13時30分～14時30分  
 所 柏原図書館裏駐車場 ※雨天中止の場合あり  
 ▶かしわらとしゃかんのおはなし会  
 時 9月12日(日)14時～(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5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18日(出)①10時30分～【3歳くらいから】  
 ②11時～【0～2歳】 所 1階学習室 定 先着4組  
 申 9月11日(出)～窓口・電話で申込み  
 ▶ぶっくパフェのプチライブ  
 時 9月22日(水)①11時～②14時～ 所 1階学習室  
 定 先着4組 申 9月15日(水)～窓口・電話で申込み  
 図書展示のお知らせ  
 「まもろうよ ころも ～ここに寄り添う本～」9月16日(木)まで  
 ※9月10日～16日は自殺予防週間です。

▶こくぶとしゃかんのおはなし会  
 時 9月5日(日)14時～、10月3日(日)14時～ 所 2階おはなしコーナー 定 各先着4組 申 9月開催分は8月29日(日)～、10月開催分は9月26日(日)～窓口・電話で申込み  
 ▶ぶっくパフェのおはなしライブ  
 時 9月18日(出)14時～ 所 2階おはなしコーナー  
 定 先着4組 申 9月11日(出)～窓口・電話で申込み  
 図書展示のお知らせ  
 「一人でなやまないで～生きづらいつ感じている方へ」展  
 9月10日(金)～30日(日) 所 各階展示コーナー

◆国分図書館で旅をしよう! 9月15日(水)～11月15日(月)  
 ①世界旅行編【子ども向け】10カ国周遊でプレゼントあり。  
 いろいろな国の本を読んで、パスポート(2階カウンターで配布)にはんこを押そう。  
 ②日本旅行編【一般向け】10都市周遊でプレゼントあり。  
 全国各地が舞台の本を読んで、白地図(3階カウンターで配布)を埋めよう。  
 ◆「図書館で旅をしよう!」展も同時開催♪  
 所 ①2階展示コーナー ②3階展示コーナー

※大阪府の感染状況がレッドステージに該当している間は、行事を中止させていただきます。あらかじめご了承ください。

## 体育館

柏原オーエンスアリーナ(体育館) ☎ 072-977-8600

柏原オーエンス第二アリーナ(第二体育館) ☎ 072-971-5976

休館日 9月は休まず開館

### トレーニング講習会

目的 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

目的 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11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)。現在、用具の貸し出しは行っていません。  
 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

目的 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19日(日)13時～17時(空きに応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12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19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 縮縮め切り  
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  
☎072-973-5516(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) 072-972-2200) 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4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、結核検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 (マンモグラフィ) ※今年度から国指針に基づき、視触診を廃止します。	30歳以上の西暦奇数年生まれで、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歳以上で西暦奇数年生まれの方
肝炎ウイルス検診	40歳以上で今まで検査したことのない方	

## 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13日(水)は保育付き。バスでの撮影中のみお父さんをお預かりします。10月24日は日曜日開催です。

会場	保健センター				国分合同会館
日程	9/10(金)	9/14(火)	10/13(水)	10/24(日)	10/18(月)
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	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月1日(水)～11月30日(火)に医療機関で確認	対象者には個別通知し、各市内歯科医院へ要予約。
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。女性医師・技師による土曜日検診も実施 (不定期)。	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 申保健センターへ要予約 ※調理実習編はしばらくの間、中止します。

	教室・講座など	とき	ところ	持ち物
運 動 編 わ い わ い 健 康 大 作 戦 定20名	◆ミニ講座 (栄養士) 「できていますか? 減塩生活」 ◆運動「フラダンスエクササイズでお顔のストレッチ」	9月30日(木) 13:30～15:30	保健センター2階 機能訓練室	運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物

大人の予防接種 ※詳しくは保健センターへ。風しん抗体検査・第5期定期接種について詳しくは市ウェブサイトへ。

予防接種	対象	接種方法
高齢者肺炎球菌ワクチン	今年度中に65歳以上になる市民、または身体障害者手帳 (心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルス) 1級を有する60～64歳の市民	保健センター発行のはがき、または助成券を持参し、接種。接種前に医療機関へご連絡ください。過去に1回でも同ワクチンを接種した方は対象外。費用3,200円 (生活保護受給者は無料)。
風しん予防接種	抗体検査の結果、抗体が十分でない方で次に該当する市民①妊娠希望の方②妊娠希望の方の配偶者③妊婦の配偶者	過去5年以内の抗体検査結果を持参の上、市内委託医療機関で接種。抗体検査結果と住所が確認できるものを持参。過去に1回でも同ワクチンを接種した方は対象外。

※新型コロナウイルスワクチンを接種する場合は、新型コロナウイルスワクチンを2回とも受け終えてから13日以上の間隔をあけて、他の予防接種を受けてください。

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 ☎ 072-972-0885

市立柏原病院 検索

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いません。

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

時間外・休日診療

内科	全日	24時間365日
外科	月・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

科別	区分	曜				
		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	×

◆正職員

薬剤師、看護師、助産師

◆会計年度任用職員

- ①看護師…病棟・外来(日勤のみ)または、夜勤専従
- ②助産師…病棟勤務(日勤のみ)
- ③ナースエイド…看護補助業務
- ④医師事務作業補助者

定若干名

縮定員に達し次第終了

※随時、病院見学も受け付けています。ご希望の方はお問い合わせください。

※募集要項の配布と受け付けは、平日9時~17時まで。

◆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)



職員募集

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 ☎ 072-955-4181

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。
	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 ☎ 072-952-6165

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)

※祝日などの関係で受け付けのない日があります。詳しく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。

### 育児ケア教室「はぐくみ」 ～心と体の育ちをサポート～

保育園の看護師が発熱・嘔吐・けがなどの応急処置を、手作りの教材で分かりやすくお話しします。  
時 9月11日(出)10時～11時  
対 0歳～未就園児の親子  
定 6組  
所・申・問 電話で旭丘まぶね保育園 (☎072-976-1912) へ。

### 子どもの健康相談

保健センターの保健師・栄養士・歯科衛生士・看護師に日頃の心配事や疑問を聞いてみませんか。身体計測もできます。  
時 9月17日(金)  
①10時～、②10時30分～  
対 0歳～3歳児の親子  
所・申・問 直接または電話でほっとステーション (☎072-971-2020) へ。

### ほっとなプチ運動会

ハイハイで動きたい子、よちよちと歩きたい子もぜひご参加ください。  
時 9月28日(火)10時～ネンネ・ハイハイクラス、29日(水)10時～ヨチヨチ・テクテククラス、30日(木)14時～スタスタクラス  
対 0歳～3歳児の親子  
定 各回12組※1日のみの参加。兄弟は上のお子さんで申込みしてください。  
所・申・問 9月1日(水)～24日(金)に直接または電話でほっとステーション (☎072-971-2020) へ。

### せんせいといっしょにあそぼう！

お買い物途中で、ちょっと一息ついて遊びませんか？  
時 9月30日(木)10時～11時  
所 ライフ国分店2階  
対 0歳～3歳児の未就園児の親子  
定 10組  
申・問 9月13日(月)～17日(金)に直接または電話でたまてばこ (☎072-977-7030) へ。

### 元気が出る掛け軸 ～敬老の日にプレゼント～

手形と写真の掛け軸を作りましょう。  
時 9月16日(休)①10時～11時  
②14時～15時(随時参加可)  
対 0歳～3歳児  
定 先着各10組  
所・申・問 9月1日(水)～14日(火)に直接または電話でほっとステーション (☎072-971-2020) へ。

### 親子であ～そぼ ～身体をつかって遊ぼう～

時 9月22日(水)10時～11時(9時45分～受付)  
所 国分図書館4階  
対 1歳半～未就園児  
定 先着10組  
申・問 9月13日(月)～17日(金)の13時30分～16時の間に電話で、スキップKIDS (☎072-973-5130) へ。



### すくすく講座 ～子どもの事故予防～

消防署の方から、子どもの事故予防や小児救急のお話をさせていただきます。  
時 9月30日(木)10時～11時30分(9時45分～受付)  
対・定 未就園児の親子、8組  
所・申・問 保健センター ☎072-973-5516



### みんなで遊ぼう！ミニミニ運動会 ～スキップKIDS・ハーモニー～

時 10月6日(水)10時～11時(9時45分～受付)  
所 大和川親水公園  
対・定 1歳半～未就園児、先着10組  
申 9月27日(月)～10月1日(金)の13時30分～16時の間に電話で、スキップKIDS へ。  
問 スキップKIDS ☎072-973-5130、ハーモニー ☎080-3529-8297



### 子育て講習会 「子育てで今、大切にしたいこと」

テレビや本などでおなじみの小崎先生の楽しいお話を聞きませんか。  
時 9月16日(木)10時～11時  
所 たまてばこ  
講 大阪教育大学教授 小崎 恭弘さん  
対・定 0歳～未就園児の親子、12組  
申・問 9月6日(月)～10日(金)に直接または電話でたまてばこ (☎072-977-7030) へ。

### あかちゃん運動会

パパもぜひご参加ください。  
時 9月25日(土)10時～11時  
所 国分図書館4階  
対・定 令和2年10月～3年3月生まれの赤ちゃんと保護者、先着10組  
※兄弟の参加はできません。早産・低体重のお子さんの参加もご相談ください。3月にも開催しますので、月齢を考慮して申込みください。  
申・問 9月6日(月)～10日(金)の13時30分～16時の間に電話でスキップKIDS (☎072-973-5130) へ。

### かしわ保育園 北畑園長先生の育児相談室

児童精神科医の北畑園長による、育児相談室を開催します。  
※車での来園はご遠慮ください。  
時 10月2日、11月6日、12月4日の土曜日、10時～11時  
対 就学前のお子さんとその保護者  
定 応募多数の場合は抽選  
所・申・問 各開催日の前月末までに電話またははがきに①保護者氏名②郵便番号・住所③電話番号④お子さんの氏名(ふりがな)⑤生年月日⑥性別⑦相談したい・聞きたいことを記載し、かしわ保育園育児相談室係(〒582-0005 法善寺3-600-2 ☎072-973-0521)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

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。詳細は保健センターへ。



※妊婦歯科健康診査・産婦健康診査、産後ケア事業は保健センターへお問い合わせください。

## 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 ☎072-973-5516  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止・延期・一部内容の変更を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	15日(水)	対象者には順次個別通知しますので、ご案内をお待ちください。2カ月以内に転入された方はお問い合わせください。
	1歳6カ月児	21日(火)	
	3歳6カ月児	8日(水)・27日(月)	
	2歳6カ月児歯科健診	6日(月)	
個別健診	項目	対象	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は助成しますので、保健センターへお問い合わせください）。
	乳児後期健診	10カ月児（生後9カ月～1歳未満）	4カ月児健診時にお渡しする受診券で府内医療機関で健診が受けられます。

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）	10日(金)	13:45～15:30
離乳食講習会 定員8名	ゴックンクラス	5～6カ月ごろの親子（要予約）	28日(火) 14:00～15:00
	モグモグクラス	7～8カ月ごろの親子（要予約）	29日(水) 14:00～15:00
	パクパククラス	12～18カ月ごろの親子（要予約）	14日(水) 14:00～15:00
のびのびクラブ（幼児の栄養教室） 定員8名	1歳半～3歳半ごろの親子（要予約）	10日(金)	10:40～11:30
助産師のすこやかサロン（授乳・卒乳の相談など）	妊娠中から産後の方（要予約）	10日(金)	午後（時間は予約時に調整）
すくすく講座～子どもの事故予防～ 定員8組	未就園児とその保護者（要予約）	30日(水)	10:00～11:30

**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  
市内局番が「9」で始まる地域の市外局番「072」は省略しています。

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
3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		リズム遊びと読み聞かせ。4歳までの親子と妊婦さん対象。	972-6786
4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。未就園児対象。	977-0602
6・13・27(月)	パオちゃん広場 園庭で遊ぼう！	南河学園附属国分保育園	10:00		雨天時は中止。未就園児の親子対象。保護者はマスク着用。体調不良などの症状がある方は参加できません。	978-6825
7日(火)	楽しい運動遊び	まどか保育園	13:30	☎	3歳～未就学児対象。マスク着用・検温をお願いします。着替え、タオル、お茶持参。定員5組。2日(水)から申込受付。	971-4520
11日(土)	土曜日1dayオープン	ほっとステーション	①9:30 ②13:30	☎・直	0～3歳児の親子対象の施設開放。各先着15組。当日までに申込み。※一時預かり不可	971-2020
13日(月)	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
	子育てサロン	国分図書館	10:00		ペンシルバルーンで遊ぼう！4歳までの親子と妊婦さん対象。	972-6786
	お水であそぼう	北阪保育所	10:00		満3歳以上の未就園児対象。先着5組。申込み方法は北阪保育所のウェブサイトに掲載。	977-4936
14日(火)	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。首がすわる頃～1歳くらいまで対象。定員6名。予約時に詳細をお伝えします。	080-3529-8297
	おひさま広場ぽっかぽか	法善寺保育園	10:00		園庭開放。0歳～未就園児の親子対象。	971-2612
15日(水)	みんなでHappy Birthday	ほっとステーション	11:15	☎・直	9月生まれの0～3歳児対象。開催2日前までに申込み。	971-2020
16日(木)	子育てサロン「カンガルー」	ほのぼのかたしも	10:00		歌を楽しもう！3歳までの親子と妊婦さん対象。	972-6786
18日(土)	土曜日1dayオープン	たまてばこ	①9:00 ②13:30	☎・直	施設開放。0～3歳児の親子対象。	977-7030
21日(火)	おりがみ教室	たまてばこ	10:00	☎・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	☎	9月生まれの未就園児対象。17日(金)までに申込み。	971-2612
	粘土あそび	ニチキッズ柏原保育園	10:15	☎	おつきみ団子を作ろう。0～2歳児の親子と妊婦さん対象。定員5名程度。1日(水)～6日(月)の間に申込み。	975-2225
24日(金)	9月生まれの誕生会	たまてばこ	10:30	☎・直	0～3歳児対象。定員10組。	977-7030
25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・保育体験。未就園児対象。	977-0602
28日(火)	ハロウィンパーティー	法善寺保育園	10:00	☎	6カ月～対象。先着5組。22日(水)までに申込み。	971-2612
	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
29日(水)	ママタイム	ハーモニー	10:00	☎・直	ドキンちゃんのおもちゃ作り。定員6名。	080-3529-8297

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、利用条件付きで開館させていただいております。  
条件などの詳細はウェブサイト、またはお問い合わせください。



## リビエール映画上映会 「哀愁の夜」 発売中

舟木一夫さんの同名ヒット曲にのせて送る青春歌謡大作！

**10月9日(土)** 14:00 上映開始【13:15 開場】

会場 小ホール (全席指定) 料金 前売り /500円・当日 /800円

## 桂文三と愉快的仲間寄席 Vol.27 発売中

**10月23日(土)** 13:30 開演【12:45 開場】

出演 桂文三 ゲスト 林家花丸

会場 小ホール (全席指定) 料金 前売り /500円・当日 /800円



## 大阪教育大学 ウインドオーケストラコンサート vol.9

**9月11日(土)** 14:00 開演【13:00 開場】 会場 大ホール 料金 無料



## リビエールYYまつり <sup>わいわい</sup> ~出演者大募集!~ 9月10日(金)応募締切!!

出演していただける団体・サークルなどを大募集 ▶開催日時 11月14日(日) 12:00 ~ 17:00  
します。この機会に大ホールの舞台上に立ってみませんか? ※受付期間や応募資格など詳しくはリビエールホールウェブサイトをご覧ください。



日	催事名	主催者	開演	ホール	入場料	問合せ
4(土)	わくわく未来フェスタ	一般社団法人 柏原市青年会議所	11:30	全館	無料 (要予約)	072-971-0795
5(日)	ピアノ発表会	天谷 ゆり子	13:00	小	無料	072-954-6308
9(木)	「なぜ生きる」仏教講座	親鸞聖人に学ぶ会	13:30	レセ	無料	090-5130-9874
11(土)	ウインドオーケストラ	柏原市民文化会館	14:00	大	無料	072-972-6681
15(水)・ 16(木)	特定疾患受給者証継続の手続き	藤井寺保健所	10:00 13:00	レセ	無料	072-955-4181
19(日)	第59回定期演奏会	八尾フィルハーモ ニー交響楽団	14:00	大	前売り 800円 当日 1,000円	090-8577-3561(早川)
20(月)祝	ピアノ発表会	岩井ピアノ教室	14:30	レセ	無料	

手話ひとくちメモ

今月は、日常の会話でよく使う「値段が高い」と「値段が安い」の手話をご紹介します。



①「値段が高い」  
右手の親指と人差し指輪（お金）を作り、上に上げる。左手は上向きにする（なくても大丈夫です）。



②「値段が安い」  
右手の親指と人差し指で輪（お金）を作って、下に下げる。左手は上向きにする（なくても大丈夫です）。

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。

印障害福祉課 ☎ 072-972-1508  
FAX 072-972-2200

ヘルプマーク・ヘルプカードを配布中です



外見からは分かりにくい、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。配布は、障害福祉課（☎072-972-1508 FAX072-972-2200）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、社会福祉協議会（☎072-972-6760）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。

健康レシピ 保健センター ☎072-973-5516

切干大根の韓国風炒め



[材料 4人分] 切干大根 30g、豚もも肉（薄切り）150g、A（しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1、ごま油大さじ1、おろしにんにく小さじ1/4）、きくらげ4枚、にんじん90g、玉ねぎ130g、絹さや50g、しょうが1かけ、B（しょうゆ大さじ1/2、塩こしょう少々）、炒り白ごま大さじ1、唐辛子（刻む）1/2本

1人前  
エネルギー 168kcal  
塩分 1.7g

[作り方] ①切干大根は洗って水に浸し、軽く水を絞っておく。②豚肉は1cm幅に切り、Aを揉み込んでおく。③きくらげは水で戻して細切りにし、にんじん、玉ねぎ、絹さやも細切りにし、しょうがは千切りにする。④フライパンを中火にかけ、②を入れ豚肉に火が通ったらきくらげ、にんじん、玉ねぎの順に加え、にんじんに火が通ったら①を加え、炒める。⑤全体になじんだらしょうが、絹さやを加えBで味付けし、ごま、唐辛子を加え混ぜ合わせたら完成。

消費者ワンポイント講座

新聞購読の契約トラブル

事例① 別の新聞を購読しようと、購読中の新聞の解約を申し出たところ、3年前に今年の9月から7年の契約をしていると言われた。契約した覚えはない。

事例② 1人暮らしの母が月額4千円の1年間の新聞購読の契約をしていたが、施設に入所するため、購読中の新聞を解約したいと伝えると、契約時に景品として渡した電化製品（1万円相当）を返してほしいと言われ、もうないと言ったと解約金を請求された。

【アドバイス】

販売店が数年先からの先付

け契約を勧めることがありますが、経済面や健康面で購読が困難となることがあり、できるだけ先付けの契約をしないようにしましょう。

大阪府条例では「不当に長期にわたる契約」を禁止しており、「2年を超える長期契約」は条例違反になります。また、訪問販売は契約書を受け取ってから8日以内であればフリーリング・オフができます。

「新聞購読契約に関するガイドライン」には新聞購読の解約についての定めがあり、契約者の判断力が不足している状態で契約したとき（認知症の方など）や、購読者の死亡、購読が困難になる病気・

入院・転居などの場合は、違約金などを支払うことなく解約できます。

契約の際に提供できる景品の額は契約総額の8%か6カ月分の購読料の8%のいずれか低い方が上限と決められています。事例②では、上限は1920円（4千円×6カ月×8%）と考えられますので、上限を超えています。景品につられないようにしましょう。

新聞の契約や解約で困ったことがあれば、消費生活センターに相談してください。

☎ 072・972・1554  
水曜を除く平日の10時30分～16時（要予約）

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

暮らしサブリ

まの  
話題



## 環境面にも配慮した 「ダンボールパーテーション」の寄贈

～ご寄贈いただき、ありがとうございます～

7月8日、サンエーグラビア㈱から飛沫感染防止対策に役立ててほしいと、ダンボールパーテーションを寄贈していただきました。松本代表取締役社長は「紙なので軽くて持ち運びにも便利です。また窓の部分はペットボトルをリサイクルしたもので、落下しても割れません。市民の皆さまに安心して使っていただければうれしいです」と話されました。市では、市内の避難所などで有効に活用させていただきます。



## 関西福祉科学大学高等学校吹奏楽部 演奏による柏原市歌のCDを寄贈

～寄贈していただき、ありがとうございます～

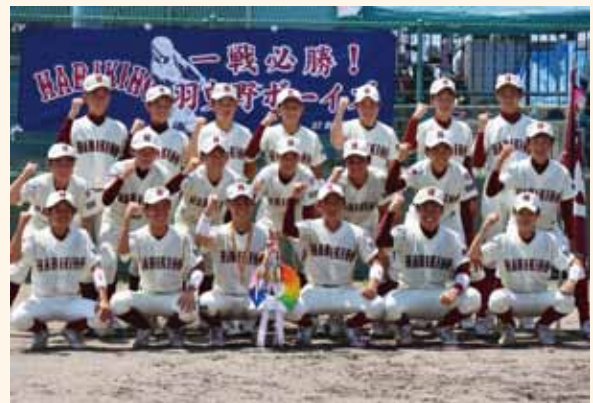
7月15日、学校法人玉手山学園から関西福祉科学大学高等学校吹奏楽部演奏による柏原市歌のCD20枚を寄贈していただきました。これは、柏原市役所新庁舎完成および玉手山学園創立80周年記念として作成されたもので、当日は同校による生演奏がかしわらテラスで行われました。同学園の江端源治理事長は「このような機会を学生に与えていただけたことに感謝します」と喜びを伝えられました。



## 柏原市教育委員会職員に柏原羽曳野藤井寺 消防組合から感謝状が贈られました

～迅速かつ的確な連携により人命を救助～

5月12日、教育センター2階で執務中の職員が、長瀬川の対岸（河原町側）の土手辺りで倒れている男性を発見しました。ただちに上司に報告し、指示を受けた複数の職員が現場に急行する途中で、男性が川に落ちて流され、溺れそうになっていたところを救助しました。この水難救助事案で、人命救助にあたった教育委員会職員5名に対し、7月5日、柏原羽曳野藤井寺消防組合から感謝状が贈られました。



## 本市在住の中学生が所属する 羽曳野ボーイズが全国大会へ出場を決める

～第15回全日本中学野球選手権ジャイアンツカップ～

本市在住の石橋隼人さん（前列左から2番目）と長岡汰一さん（前列右から2番目）の所属する羽曳野ボーイズが地区予選を勝ち抜き、中学生の硬式野球クラブチームによる全国大会「第15回全日本中学野球選手権ジャイアンツカップ」に出場を決めました。全国大会は8月16日～20日に茨城県、福島県で開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念ながら中止となりました。

- 市政情報  
ピックアップ
- 暮らし  
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
- くらしサプリ
- まごの  
話題



Ciao♡赤ちゃん♡

**対** 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。画像を送信する際、容量にご注意ください（300KB～2MB以内）。

**問** 秘書広報課 ☎ 072-972-1500



はがり  
葉狩  
そま  
颯真ちゃん

8つ上のお兄ちゃんに溺愛されています♪



おつら  
大浦  
ゆな  
優凜ちゃん

ニコニコ笑顔がたまらない♡



たぐち  
谷口  
かんじゅ  
勧樹ちゃん

早くお兄ちゃんたちと走り回りたーいねー！



ふるた  
古田  
えま  
咲茉ちゃん

可愛い笑顔で毎日癒しをありがとう♡



たかし  
高階  
ゆうと  
祐徳ちゃん

生まれてきてくれてありがとう！！



柏羽藤火災予防協会がこども消防車を  
柏原羽曳野藤井寺消防組合へ寄贈  
子どもたちの憧れで、火災予防啓発を

6月11日、柏羽藤火災予防協会（三浦正彦会長）が柏原羽曳野藤井寺消防組合に、こども消防車を寄贈されました。このこども消防車は、火災予防普及啓発と地域貢献活動の一環として、子どものころから火災予防について知ってほしいと寄贈されたものです。今後、消防に関するイベントなどで使用される予定で、普段は同組合消防本部（藤井寺市青山3-613-8）の玄関ロビーに展示されています。



全国シルバー人材センター事業協会から  
会長表彰を受賞

～柏原市シルバー人材センターの松本修和理事長が受賞～

柏原市シルバー人材センターの松本修和理事長が「全国シルバー人材センター事業協会会長表彰」を受賞しました。これは、シルバー人材センター事業の趣旨を深く理解し、長期にわたり高齢者の就業に関し多大な貢献をされた功績に対し行われるもので、昭和59年に柏原市シルバー人材センターが設立されて以来、初めての受賞です。松本理事長は、理事、副理事長合わせて20年間シルバー人材センターの役員を務めておられます。

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  
マチを好きになるアプリ。  
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

## 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。

