

# TONDABAYASHI

広報とんだばやし

Tondabayashi City Public Relations

2020  
令和2年

6

No. 845



医療従事者をはじめとしたエッセンシャルワーカーへの感謝のブルーライトアップ

## みんなで乗り越えよう！ 新型コロナウイルス



待ちに待った登校日（分散登校の開始）



ありがとう70年  
これからも富田林



### 今月の主な内容

- 新型コロナウイルスに関するお知らせ・P 2～15
- 議長・副議長・議会選出の監査委員決定・・・P 17
- おうちごはんアット富田林・・・P 36

本市の人口と世帯数（令和2年4月30日現在） 人口 11万628人（男性5万2351人、女性5万8277人） 世帯数 5万1547世帯



市ウェブサイト



とんだばやしメール



facebook



twitter



LINE 公式アカウント

富田林市の  
申請期限は  
8月20日(木)  
までです

## 新型コロナウイルス感染症緊急経済対策

# 特別定額給付金

一人につき10万円が支給されます



### 申請方法

#### ●郵送申請

5月20日以降に市役所から送付した申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、同封の返信用封筒（切手不要）で8月20日(木)（消印有効）までに、返送してください。

#### 必要書類

①世帯主の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証などの写しのいずれか一つ）

②世帯主の振込先口座の確認書類（金融機関名、口座番号、口座名義人が分かる通帳やキャッシュカード、インターネットバンキングの画面の写しのいずれか一つ）

#### ●オンライン申請

世帯主がマイナンバーカードをお持ちの場合のみ、8月20日(木)まで、マイナポータルサイト [https://myna.go.jp/] からオンラインで申請できます。

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策の一環として、特別定額給付金が一人につき10万円支給されます。5月20日以降に各世帯に申請書を送付していただきますので、同封の記入例に従って申請してください。

※すでにオンラインで申請いただいても申請書が届く場合があります。

※給付金は世帯ごとに、世帯主の口座に振り込みます。

**対象者**  
令和2年4月27日時点で、本市の住民基本台帳に記載されている人

■配偶者などからの暴力を理由に避難している人へ  
配偶者やその他の親族からの暴力などで住民票が異動できず、本市に避難されている場合は、支援措置が受けられますので、人権・

市民協働課（内線472）へご相談ください。

■銀行口座をお持ちでない場合などの申請相談  
とき 8月20日(木)まで（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分）  
※6月21日(日)までは土・日曜日も開設。

ところ 市役所地下特設受付、金剛連絡所2階小ホール  
※感染拡大防止のため、窓口での申請については、やむを得ない場合に限りです。

**問い合わせ**  
市特別定額給付金専用コールセンター（☎0570-550-892）（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分）  
※詳しくは、総務省特設ホームページ [https://kyu-fukinsoumu.go.jp/ja-JP/index.html] をご覧ください。

# 詐欺にご注意ください！



新型コロナウイルス感染症に伴う、特別定額給付金について、給付を装った詐欺などの電話などが全国で増えてきています。

●市役所や総務省などが、ATMの操作をお願ひすることは絶対にありません。

●市役所や総務省などが、手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

●市役所や総務省などが、世帯構成や生年月日、銀行口座などを電話やメールで確認することは原則ありません。

不審な電話やメール、訪問などがあつた場合は、警察署か市役所へ連絡してください。

#### 問い合わせ

富田林警察署（☎25-1234）  
警察相談専用電話（☎#9110）



## 新型コロナウイルスに関する問い合わせ

### ●富田林市の相談窓口

#### ◇一般的な問い合わせ

新型コロナウイルス関連総合案内（内線105、106）（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分）

※電話交換の際にご用件をお伝えください。

#### ◇新型コロナウイルス感染症の予防に関する相談など

富田林市立保健センター〔☎(28)5520〕（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分）

### ●大阪府の相談窓口

#### ◇自身の症状に不安があるなど一般的な問い合わせ

府民向け相談窓口〔☎06(6944)8197・FAX06(6944)7579〕（毎日、午前9時～午後6時）

#### ◇緊急事態措置に関すること

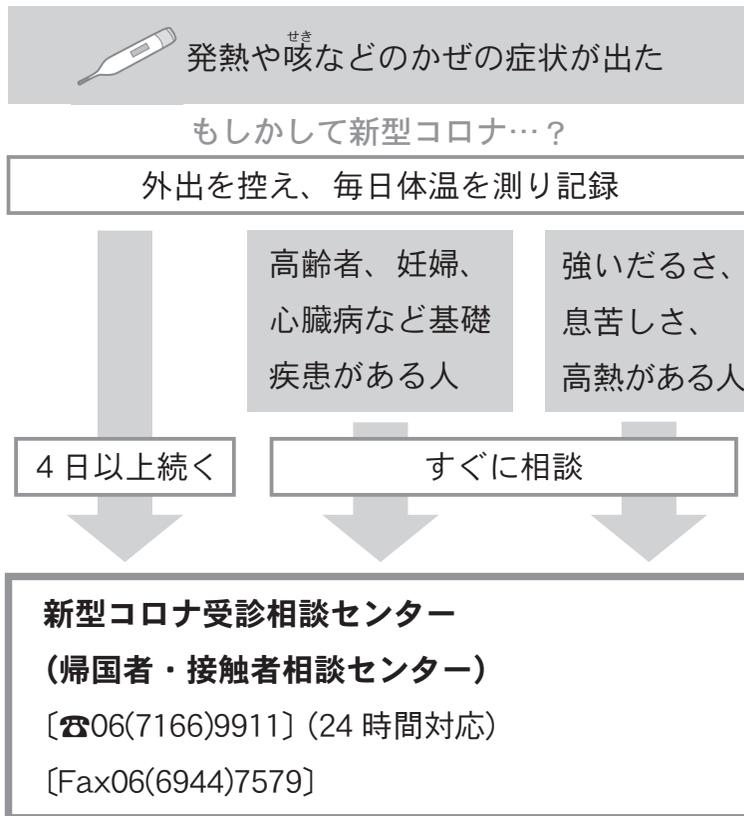
大阪府緊急事態措置コールセンター〔☎06(4397)3299〕（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時）

### ●国（厚生労働省）の相談窓口

#### ◇新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口

厚生労働省〔☎0120(565)653〕（毎日、午前9時～午後9時）

※5月11日現在の情報です。



### DV相談+をご利用ください

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う生活不安、ストレスなどから、配偶者などからの暴力（DV）被害の増加や深刻化に対応するため、24時間対応の電話相談やオンラインチャット・電子メールでの相談、外国語による相談ができる「DV相談+」が始まりました。

あなたが配偶者やパートナー、恋人から、心無い言葉で傷つけられたり、暴力を受けたりするなどして、恐怖を感じたら相談してください。また、DVの相談を受けたり、DVに気付いたりした時には、ぜひ相談機関に相談することを勧めてください。悩んでいる人が支援へとつながることができるよう、ご協力をお願いします。

#### ①電話相談

〔☎0120(279)889〕(24時間対応)

#### ②オンラインチャット・メール相談

受付時間 オンラインチャット相談＝正午～午後10時、  
メール相談＝24時間対応（いずれも365日対応）

#### ③外国語による相談

対応言語 英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語（予定）

受付時間 正午～午後10時（オンラインチャット相談で対応予定）

※②③の相談はDV相談+ウェブサイト〔<https://soudanplus.jp/>〕で受け付け。

問い合わせ 人権・市民協働課（内線474）

### 外出自粛要請や学校の休校などでストレスを感じたり悩んだりしていませんか？

外出自粛や学校の臨時休校などに伴い、家で過ごす時間が長くなることで、家庭や親子関係、子育てに関する事など、心配や悩みが多くなっていませんか。ひとりで悩まず、相談窓口にご相談ください。

#### 子育てに関する相談窓口

子育てに悩んだり困ったりしたときは、誰かに話すことでほっとしたり子育ての見方が変わったりすることがあります。専門の相談員が相談に応じます。

#### ●こども未来室相談係（内線206、207）

受付時間 月～金曜日、午前9時～午後5時30分（祝日、年末年始は除く）

#### 児童虐待の相談窓口

子どもへの虐待は、いかなる状況にあっても決して許されるものではありません。身近な子どもの様子がおかしいと感じたら、ためらわずに連絡してください。

#### ●児童相談所虐待対応ダイヤル〔☎189（いち・はや・く）〕

受付時間 24時間対応

#### ●こども未来室相談係（内線206）

受付時間 月～金曜日、午前9時～午後5時30分（祝日、年末年始は除く）

#### ●富田林子ども家庭センター〔☎(25)1172〕

受付時間 月～金曜日、午前9時～午後5時45分（祝日、年末年始は除く）

# 新型コロナウイルス感染症に関する各種支援

新型コロナウイルスの影響で生活に不安を抱えている皆さまへ。国や大阪府、市などではさまざまな相談・支援を実施しています。ぜひご利用ください。

※申請方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、市ウェブサイトをご覧ください。

	対象	支援一覧	支援内容など	問い合わせ
もらえる	市民の皆さん	特別定額給付金	一人につき10万円を支給 ※詳しくは、2ページをご覧ください。	市特別定額給付金 コールセンター 【☎0570(550)892】
	子育て世帯	子育て世帯への臨時特別給付金 <b>申請不要</b>	児童手当受給対象児童一人につき1万円を支給 ※対象者には案内を通知します。 ※公務員は申請が必要です。	こども未来室 (内線 205)
	ひとり親家庭	緊急特別給付金 <b>申請不要</b>	児童扶養手当を受給する世帯に、一世帯当たり5万円を支給 ※対象者には案内を通知します。	こども未来室 (内線 205)
	妊婦、75歳以上の高齢者世帯、内部疾患のある人(障がい者手帳をお持ちの人)、医療従事者や介護・障がい施設職員など	マスクの配布 <b>申請不要</b>	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを配布しました	危機管理室 (内線 9503)
	離職などにより住居を失った、または失うおそれの高い人	住居確保給付金	就職に向けた活動をするなどを条件に、一定期間、家賃相当額を市から家主に支給 ※一定の資産収入等に関する要件を満たしている人が対象です。	地域福祉課 (内線 273、274)
	国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者	国民健康保険傷病手当金、後期高齢者医療保険傷病手当金	国民健康保険または、後期高齢者医療制度に加入する被用者が、新型コロナウイルス感染症に感染等して就労することができず給与を受けられない場合、傷病手当金を支給	・国民健康保険加入者は保険年金課(内線 151) ・後期高齢者医療制度加入者は福祉医療課(内線 159)
単身で居住する大学生など	大学生などへの生活支援	親元を離れて学校に通う単身居住の学生で、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、アルバイト収入の減少や、帰省が困難であるなどの理由により、生活が苦しくなった人を対象に、お米とマスクを配布します ※詳しくは、12ページをご覧ください。	増進型地域福祉・若者施策推進室 (内線 314)	
負担の軽減	市民の皆さん	水道基本料金の減額 <b>申請不要</b>	7月検針分から4カ月間、一般家庭と企業などの水道基本料金の半額を減額 ※下水道使用料は対象外です。	水道お客様センター 【☎(20)6400】
		ごみ出し支援 <b>申請不要</b>	6月1日(月)から7月1日(水)まで、シールを添付しなくとも生活ごみ(もえるごみ)を収集する ※粗大ごみと事業系ごみは対象外です。 ※詳しくは、6ページをご覧ください。	環境衛生課 (内線 144)
	小学生	小学校給食費の無償化 <b>申請不要</b>	学校が再開してからの3カ月間、市立小学校16校の学校給食費を無料とする	学校給食課 【☎(28)5211】
	小・中学生	分散登校時の給食無償提供 <b>申請不要</b>	全小中学校において、5月25日から29日までの分散登校時に1人1回給食を無償で提供します	学校給食課 【☎(28)5211】
	放課後等デイサービスの利用者	放課後等デイサービスの利用者負担増の軽減	小中学校等の臨時休校に伴い、令和2年3月の放課後等デイサービス事業の利用回数が2月より増加したことによる利用者負担の増に対する助成	障がい福祉課 (内線 195)
	保育施設・学童クラブ利用者	保育料・利用料の取り扱い <b>申請不要</b>	「登園・利用の自粛」を利用者等をお願いしていたことから、保育料・利用料を出席状況に応じた日割り計算とします	こども未来室 (内線 294)

**新型コロナウイルスの病気について**

外国人市民のみなさまには、富田林市のウェブサイトで「やさしい日本語」をつかってお知らせしています。こちらのURL [https://www.city.tondabayashi.lg.jp/soshiki/19/38133.html] か右のQRコードから見てください。



	対象	支援一覧	支援内容など	問い合わせ
借りる	失業や休業により生活資金にお悩みの人	緊急小口資金(特例)、総合支援資金(特例)貸付	新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、一時的な生活資金にお困りの人に向けた貸し付けを社会福祉協議会で実施(予約制) ※「緊急小口資金(特例)」のみ、近畿労働金庫(郵送のみ)および日本郵便株式会社による受け付けを実施しています。	富田林市社会福祉協議会 ☎(25)8200
		生活つなぎ資金貸付	収入の減少などにより一時的に生活費が足りなくなった人を対象に貸し付けを実施	地域福祉課 (内線 273, 274)
猶予・納付相談	市税の納付が困難な人	納税の徴収猶予の特例制度	新型コロナウイルス感染症などの影響により、市税の納付が困難な場合は、納税の猶予が認められる場合があります	収納管理課 (内線 121)
	保険料の納付が困難な人	保険料徴収の猶予	新型コロナウイルス感染症の影響により、保険料(国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料)の納付が困難な人には、徴収の猶予が認められる場合があります	国民健康保険は保険年金課(内線 152)、後期高齢者医療保険は福祉医療課(内線 158)、介護保険は高齢介護課(内線 175)
		国民年金保険料の免除または納付猶予	一定の要件に該当する人は、申請により、保険料が免除または納付猶予される場合があります	保険年金課 (内線 153)
相談・手続き	75歳以上の一人暮らしの高齢者	応援はがきの送付	往復はがきを送付し、感染予防の注意喚起や、給付金詐欺の啓発を実施します。また、返信はがきは、困りごとを記入し返送することができます	新型コロナウイルス関連総合案内(内線 105, 106)
	手続きをしたい	住民票・印鑑証明・市府民税証明書の発行	マイナンバーカードをお持ちの場合はコンビニ端末から取得することができます。また、郵送での申し込みの他、電話で発行予約をし、時間外に受け取ってもらうこともできます(18ページ参照)	市民窓口課 (内線 131)
		転出届の発行	窓口での手続きの他、郵送でも手続きができます	
		転入・転居届の提出	転入・転居等、住民票の異動にかかる手続きは異動日(引っ越し等の日)から14日以内の手続きが必要ですが、当分の間、14日を過ぎても通常通り手続きできるよう、届出期間を延長します	
	総会などの実施について相談をしたい	国民健康保険の資格取得・喪失、保険証の再発行	社会保険への加入や脱退に伴う、国民健康保険の資格取得喪失や保険証の再発行は、郵送で手続きができます	保険年金課 (内線 150)
		町会・自治会の総会などに関する相談	総会等を書面による議決や委任による議決により対応できる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください	人権・市民協働課 (内線 469)
マイナンバーカードについて尋ねたい	NPO法人の総会などに関する相談	社員総会の持ち回り決議やウェブ会議の開催、事業報告書の遅延についての相談を受け付けています		
	マイナンバーカード受取期限の延長	マイナンバーカードの電子証明書更新	申請されたマイナンバーカードの受取期限が経過しても、当面、市で保管します	市民窓口課 (内線 131)
マイナンバーカードの電子証明書更新		有効期間が過ぎたマイナンバーカードの電子証明書の更新は、無料で新しい電子証明書が可能です		
事業者	新型コロナウイルスの影響で売上が下がった	持続化給付金	売上(事業収入)が半減した事業者に対し、事業全般に広く使える給付金を支給します	持続化給付金事業コールセンター ☎0120(115)570
	経営のことで相談したい	中小企業者相談	新型コロナウイルス感染症により影響を受けた中小企業者の経営等に関する相談を受け付けます	商工観光課 (内線 481)

※ 5月19日時点のものです。

6月1日(月)～7月1日(水)

# もえるごみは、ごみシールを貼らずに出すことができます

新型コロナウイルス感染症の緊急事態措置に伴う外出自粛要請により、家庭ごみの排出量が増えていることから、生活支援の一環として、6月1日(月)から7月1日(水)まで、もえるごみは、ごみシールを貼らずに推奨のごみ袋にて出してください。

※粗大ごみと事業系ごみは対象となりません。必ずシールを貼って出してください。

ごみ袋の中にはウイルスの付着している使用済みマスクやティッシュなどのごみが混じっている場合があります。ごみを捨てる場合は、「マスクやティッシュなどが飛び出さないように、ごみ袋はしっかりと縛って封をする」「ごみに直接手を触れない」「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心掛けましょう。

なお、回収する清掃員の感染防止対策や、ごみの増加によりごみ収集作業に普

段より時間がかかる場合があります。適正なごみ出しとごみの減量へのご協力をお願いします。  
お問い合わせ 環境衛生課 (内線1444～1446)

## 70周年記念事業の一部を中止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下表の70周年記念事業を中止します。楽しみにしていた皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

お問い合わせ 都市魅力課 (内線329)

とき	記念事業名
7月25日(土)～26日(日)	富田林ドリームフェスティバル
8月3日(月)～6日(木)	子どもサマープログラム ～つなごう未来に～富田林市と大槌町の絆

## 新型コロナウイルス感染症にかかる啓発などの取り組み

本市では、国の緊急事態宣言を受け、市民の皆さんや事業者向けの各種支援(4～5ページ参照)の他、以下のよう取り組みなどを実施しています。

### ■新型コロナウイルス関連総合案内の設置

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、市民の皆さんからさまざまなお問い合わせをいただいていることから、市役所1階に同案内を設置しています。



お問い合わせ 同案内 (内線105、106)

### ■公共施設における感染防止対策

各公共施設での消毒液の設置や、飛沫感染防止用のアクリル板、ビニールシートの設置など、公共施設内の感染防止対策を実施しています。

お問い合わせ 総務課 (内線331)

### ■職員の交代勤務体制の実施

公共施設内での感染防止と持続可能な業務体制を構築するため、4月17日から5月24日まで、職員の勤務体制を原則2交代勤務体制とし、在宅勤務日も設けました。

お問い合わせ 人事課 (内線323)

### ■広報車による啓発放送巡回

青色防犯パトロールカーや公用車計4台による「詐欺の注意喚起」や「外出自粛へのご協力のお願い」、「手洗いの徹底、3密の回避、感染防止のための啓発」など、啓発放送を実施しています。

お問い合わせ 危機管理室 (内線9503)

### ■富田林テレビでの発信

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ウェブ会議ツール「ZOOM」を利用した、全国初の出演者リモート出演による放送を実施し、インターネットを通じて新型コロナウイルス感染症に関するメッセージなどを発信しました。



お問い合わせ 都市魅力課 (内線329)

### ■公園やグラウンドでの注意喚起

公園やグラウンドに利用する際の注意事項を設置し、公衆トイレに手洗い啓発の張り紙をしました。

お問い合わせ 農とみどり推進課 (内線424)

### ■ブルーライトアップ事業 (表紙参照)

新型コロナウイルス感染症の拡大に対し、最前線で働いている医療従事者をはじめとしたエッセンシャルワーカーの皆さんに敬意と感謝の気持ちを表すため、市庁舎の屋上においてブルーライトアップを実施しています。

※点灯時間=午後7時～10時。

お問い合わせ 商工観光課 (内線483)

### ■安全衛生旗の掲揚

市民より寄贈いただいた同旗について、新型コロナウイルス感染症から市民の生命と健康、生活を守る意思を示すため、市内公共施設に掲揚しています。



お問い合わせ 総務課 (内線331)

# 市立幼稚園・小中学校における 新型コロナウイルス感染症への対策

問い合わせ 教育指導室（内線356、369）

## 市立幼稚園・小中学校での 取り組み

- 登校時や外遊びの後、体育の授業後、トイレの後、昼食の前などのこまめな手洗いと、飛沫の飛散を防止するためのマスクを着用するよう、子どもたちの指導に努めます。
- 気候にもよりますが、可能な限り窓を開け教室の換気に努めます。また、エアコンなどを使用する場合は、1時間に1回程度の換気を行います。
- 授業中や昼食時に、可能な限り子どもたちの距離を確保できるよう座席配置を工夫します。また、できるだけ対面とならないようにします。
- 学習指導にあたっては、夏季休業の短縮や行事の精選に取り組むことで、必要な授業時数を確保し、一人一人に応じたきめ細かな指導の実現につなげます。

3月から新型コロナウイルス感染症による本市立幼稚園・小中学校の臨時休業が続く中、5月11日より登校日が始まりました。学校園に久しぶりに子どもたちの姿、そして笑顔が戻ってきたことを本当に嬉しく思います。

今後、本市立学校園におきましては、富田林医師会との協議やアドバイスも踏まえ、子どもたちが安全で楽しい学校生活を送り、たくさんの人との絆が深まる

ような取り組みを進めていきたいと考えています。

感染拡大の防止や子どもたちの健康管理のために、左記の点に留意しながら、教育活動に取り組みますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひします。



## ご家庭へのお願い

- お子さんには、原則として、自宅を出る時から帰宅するまで、マスクを着用していただくようお願いいたします。
- 登校（登園）前に、お子さんの健康観察や検温をお願いいたします。
- お子さんに、発熱や風邪の症状、体調不良などの様子が見られる場合は、学校園へご連絡ください。また、ご家庭で休養していただくようお願いいたします。



## 市ウェブサイトに最新情報を掲載しています

臨時休業などに関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症に関する臨時休業など、学校の情報を、市ウェブサイト（教育指導室のページ）に掲載しています（左図のQRコードからもアクセスできます）。



## 学習支援コンテンツの紹介

家庭学習などに利用できるコンテンツなどの情報を、市ウェブサイト（教育指導室のページ）に掲載しています（左図のQRコードからもアクセスできます）。



# コロナを乗り越えよう 〜離れていても心は一つ〜

## トピック(きらめき創造館)での取り組み

トピック(きらめき創造館)では、ロビースタッフによる自宅にいる人向け動画の配信や「きらめき大学」による動画講座の配信、オンラインによる青少年委員会の開催など、さまざまな取り組みを実施しています。

また、マスクを900枚製作し、市の実施する配食サービスを受けている高齢者などに配布しました。



問い合わせ 生涯学習課  
(内線582)

## 大阪産(もん)エールサイト

新型コロナウイルスによる学校の休業措置やレストランの休業などにより、南河内地域の農業に甚大な影響が発生しています。

そこで、このような大きな影響を受けている農産物の情報を集約・発信するため、本市では、府南河内農と緑の総合事務所と連携し、「大阪産(もん)エールサイト」[<http://www.pref-osakalg.jp/ryutai/osakamon/yellol.html>]を立ち上げました。

農業者を応援するため、同サイトに掲載された農産物などを購入いただける場合は、ご協力お願いします。

※新型コロナウイルスの影響でお困りの農業生産者で、同サイトに情報提供を希望する場合は、お問い合わせください。

問い合わせ 農とみどり推進課(内線445)

## 新型コロナウイルス感染症対策への「とんだばやしふるさと寄附金」を受け付けています

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、本市でも、営業の自粛や在宅勤務などについて皆さんにご協力をいただくとともに、さまざまな対策を講じてきました。

引き続き、感染拡大防止に向けて鋭意取り組むために本市では、ふるさと寄附金制度を活用した新型コロナウイルス感染症支援金を受け付けています。

皆さんからお寄せいただいた支援金は、新型コロナウイルス感染症に関する対策などに充てさせていただきます。

※詳しくは、市ウェブサイトに(都市魅力課のページ)をご覧ください。

問い合わせ 都市魅力課(内線329)

## 皆さんからのメッセージを募集しています

本市では、新型コロナウイルス感染症に関して、コロナを乗り越えようを合言葉に皆さんからのメッセージを次のとおり募集しています。

■医療従事者をはじめとしたエッセンシャルワーカーの皆さんへの感謝・応援メッセージ



新型コロナウイルスによる不安な環境の中、エッセンシャルワーカーの皆さんにより社会が支えられています。頑張っておられる皆さんに敬意を表し、感謝や励ましのメッセージを伝えませんか。

## ■コロナを乗り越えよう! みんなで一緒に皆さんの新型コロナウイルスに負けないための対策や抱負などのメッセージと写真を募集しています。



### 応募方法

メッセージの応募方法など詳しくは、市ウェブサイト(コロナを乗り越えよう!)みんなで一緒にのページ)をご覧ください(上・右図のQRコードからもアクセスできます)。

※いただいたメッセージや写真は、いずれも市ウェブサイトなどで公開します。

問い合わせ 都市魅力課(内線329)

## 市長と語ろう! わがまち富田林 in 金剛公民館

皆さんの声を、今後のまちづくりにつなげます。市政に関しての建設的な意見や提案、アイデアなどを市長に直接お聴かせください。

とき 7月22日(水)、午後6時～、午後7時～(1組当たり30分) ところ 金剛公民館

対象者 市内在住・在勤・在学の人を含む団体またはグループ

定員 2組(各組、最大5人まで)

申し込み 6月1日(月)～26日(金)(土・日曜日を除く午前9時～午後5時30分)に、市役所1階都市魅力課に備え付けの申込書に必要事項を記入し、同課(内線181)へ(申し込み多数の場合抽選)

※申込書は市ウェブサイト(市長の部屋のページ)からダウンロードもできます。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、ウェブ会議ツールを利用した面談に変更する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

## 皆さまから温かいご支援をいただきました

新型コロナウイルス感染症対策のため、市民や団体、企業などの皆さまからたくさんの温かいご支援をいただいています。

ご支援いただいた物は、マスクをはじめ、消毒液、飛沫感染防止パネル、医療用器具、かっぱ、フェイスシールドなどの安全・衛生に関わるものや、安全衛生旗やのぼり旗などの新型コロナウイルス感染症とたたかう強い意志を表すものなど、さまざまです。



いただいたこれらのご支援は、市内小中学校、幼稚園・保育園などの公共施設や、医療機関、介護施設などに配布して活用させていただいており、各所から喜びの声をいただいています。

ご支援いただいた際の写真などは、市ウェブサイト（コロナを乗り越えよう！みんなで一緒にこのページ）に掲載しています。皆さま、誠にありがとうございました。

### 善意のマスクなどを募集しています

本市では、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、また、福祉施設などの機能維持や医療的ケアが必要な人などのために、マスクなどの必要物資の確保に努めていますが、現在、下記の物資が不足しています。

つきましては、これらの物資の不足を少しでも解消するため、皆さまからの物資の寄贈を受け付けています。皆さまからの温かいお気持ちをお待ちしています。

※寄贈をお受けすることができない物もありますので、事前にお問い合わせください。

**寄贈いただきたい物** マスク（不織布マスク、N95マスク、サージカルマスク）や消毒液（手指消毒用アルコール）

**寄贈方法** 持参または郵送で☎584-8511常盤町1の1 地域福祉課（内線275、288）へ（金剛連絡所への持参も可）

## 新型コロナウイルス感染症に 関する市長メッセージ

市民や事業者の皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止にご理解とご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。

国による「緊急事態宣言」は、5月21日に大阪府を含めた関西3府県で解除されました。

コロナ禍の中で長引く自粛生活で、健康や暮らし、生活への不安などを抱えておられる皆さまが大変多くおられることと思います。

本市といたしましては、「高齢者の皆さまや医療従事者、介護施設などへのマスクなどの配布」「水道基本料金の減額」「学校再開後の小学校給食費支援」「ごみ出し支援」「大学生支援」「児童扶養手当受給世帯へ1世帯5万円を支給」という市独自の支援策を実施いたします。

また、市民の皆さまのさまざまな不安をしっかりと

り受け止めるべく、富田林市新型コロナウイルス相談センターを5月7日から市役所1階に開設しています。

今後、第2波の感染拡大が懸念されますことから市民の皆さまには、社会活動を段階的に開始されても、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い、毎朝の体温測定で健康チェックなど、「新しい生活様式」へ移行していただくとともに、時節柄熱中症にも十分ご注意をいただきますようお願いいたします。

全ての市民の皆さまとともに、1つの「チームとんだばやし」となっており、今回の危機を必ず乗り越えてまいりますので、引き続き皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

富田林市長 吉村 善美

## Contribution- 寄稿 -



富田林市名誉市民  
岸本 忠三さん  
免疫学者、大阪大学特任教授

### プロフィール

1939年富田林市生まれ、大阪大学医学部卒業。海外経験を経て同大学細胞工学センター教授、医学部長、1997年に大学総長に就任。2003年より名誉教授、2007年より特任教授となる。免疫学の権威であり、体の免疫力を高めるタンパク質である「インターロイキン6」の発見で知られる。

新型コロナウイルス感染症の流行を受け、本市出身で免疫学の世界的な権威である岸本 忠三<sup>ただみつ</sup>大阪大学特任教授より寄稿をいただきました。(4月30日寄稿)

## コロナの流行について 思うこと

新型コロナウイルス肺炎が世界的流行になっていきます。コロナウイルスというのは風邪のウイルスの総称ですが、このウイルスは肺に感染するため厄介なことになります。

このウイルスに感染すると抗体ができます。その抗体を測定することによって、このウイルスに感染していたかどうか分かります。PCR検査で検出されるより10倍以上の人が、抗体陽性だという報告があります。すなわち、今報告されているより10倍以上の人が無症状で感染しているということです。このウイルス

スは人から人へしかうつりませんから、人と余り接触しないことが重要といわれています。

もし、10倍以上の人が無症状としたら、死亡率は0・1〜0・3<sup>割</sup>ということになり、それほど怖がらなくてもよいということになります。一部の人に重症の肺炎が起こり、それが急速に進むことが問題です。ウイルスの感染を防ぐのも免疫ですが、肺炎を悪くするのも免疫の仕組みです。

感染するとサイトカインと呼ばれる物質、特に我々が発見したインターロイキン6という分子が大量に出て、サイトカインストームという状態を起こし、1〜2日で死に至ることがあり

ます。現在有効と言われているのは、リウマチの治療で世界中100万人以上に使われている「アクテムラ」という薬が、このサイトカインストームを抑えて重症肺炎を治すという報告が欧

米で次々と出ています。南河内のある病院でも、10例以上の人工呼吸の患者が救われた例があります。

ワクチンができ、重症の肺炎で死ななくなれば、コロナはそんなに恐れなくてもよいのではないかと思います。

この病気で分かったことは、密集という点では、一極集中の東京より人が少なく、自然の多い富田林が住むのに良い所ということではないでしょうか。

## 富田林医師会 宮田 重樹会長

新型コロナウイルスは、インフルエンザなど他の風邪ウイルスと同じく飛沫感染と接触感染でうつります。

飛沫はマスクとメガネをしていれば防ぐことができます。手でウイルスや菌を触れてもうつりませんが、汚い手で目や口を触った時にうつるので、目や口を触る直前に手洗いをしましょう。常日頃から無意識に目や口を触る癖をなくしましょう。

咳をするときは、咳エチケットを守りましょう。

また、発熱がある時は、仕事や学校は休んで人につかないようにしましょう。

これらは、コロナ禍が終わった後も続けて風邪の予防をしましょう。



心を一つに「みんなでコロナを  
乗り越えよう」メッセージ

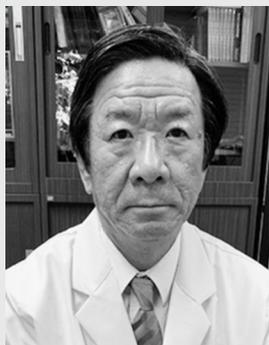
## 富田林病院 宮崎 俊一院長

### 新型コロナウイルス感染症への正しい恐れ方

ニュースなどで有名人の死亡が伝えられると、市民の皆さんは大きな恐怖感に襲われます。

でもわが国での死亡率は約3割で極端に高い数値ではありません。新型コロナウイルス感染症には不明な部分があることは事実ですが、幽霊と一緒に実態が分かれば怖くはないのです。

デマや根拠のない情報などに惑わされず、今こそ科学的事実に基づいた理性的な行動を取ることが極めて重要と思います。



## 市制施行70周年記念応援団などからもメッセージが届いています

本市では、本市にゆかりのある著名人による「市制施行70周年記念応援団」を結成しています。同応援団には、各界より富田林市を応援していただける人々が参加され、それぞれの立場から本市を盛り上げていただいています。

### ■新たに応援団に参加いただきました！

太田 真紀さん（ソプラノ歌手）

佐藤 和馬さん（プロサッカー選手：鈴鹿ポイントゲッターズ）

藤本 憲明さん（プロサッカー選手：ヴィッセル神戸）

### ■応援団の皆さんなどから、「コロナを乗り越えよう！みんなで一緒に」メッセージをいただいています

コロナウイルス感染症拡大により学校園が休校・休園となってしまった子どもたちや、外出できずに家にこもりがちとなっている皆さんに対し、「コロナを乗り越えよう！」の掛け声の元、さまざまな著名人たちから、それぞれの立場や経験を踏まえた応援メッセージや動画を多数いただいています。市ウェブサイト（コロナを乗り越えよう！みんなで一緒にのページ）に順次掲載していますので、皆さんからのメッセージをご覧ください、元気を分けてもらいませんか。

問い合わせ 都市魅力課（内線329）



### メッセージ・動画をいただいた応援団などの皆さん(50音順、敬称略) ※5月19日現在。

井阪 あゆみ（ピアニスト、星のソムリエ®）※動画

石田 篤司（プロ棋士）

大西 ユカリ（歌手）※動画

奥田 章子（ヴァイオリニスト）

奥田 なな子（チェリスト）

奥村 幸大（競泳選手：アテネオリンピック銅メダリスト）

桂 文路郎（落語家）

桂 文之助（落語家）

岸本 忠三（第14代大阪大学総長、免疫学者、名誉市民）

北野 智子（声楽家）

京極 輝子（富田林高校ももせ合唱団指揮者：ピアニスト）

齊藤 隆成（プロサッカー選手：FC大阪）※動画

佐藤 和馬（プロサッカー選手：鈴鹿ポイントゲッターズ）

※動画

清水 哲（PL学園野球部OB）

高繁 勝彦（アドヴェンチャー・ランナー）※動画

谷ノ上 朋美（俳優）※動画

津田 康平（お笑い芸人：マルセイユ）

長尾 元（映画監督）

中川 皓太（プロ野球選手：読売ジャイアンツ）※動画

中島 健次（プラネタリアン）

中村 順司（元PL学園野球部監督）

花岡 伸和（元パラリンピック車いすマラソン代表、現日本パラ陸上競技連盟副理事長）※動画

葉山 たけし（音楽プロデューサー）※動画

晴 雅彦（声楽家：大阪音楽大学教授）

廣谷 和夫（能楽師、重要無形文化財総合認定保持者）

松澤 政也（声楽家）

めぐまりこ（お笑い芸人）※動画

山田 和英（元プロ野球選手：阪神タイガース）

ヤマモトシタロウ（ロックバンド：LEGO BIG MORL）※

動画

YUKI（水原 由紀）（ダンサー）※動画

湯山 マリア（富田林市ふるさとPR大使）※動画

吉田 衣里（ピアニスト）

### ■特別寄稿

おおい 大輔（演歌歌手）※動画

天童 よしみ（演歌歌手）※動画

### 富田林薬剤師会 大橋 甲三郎会長

富田林薬剤師会の会員薬局は、皆さまの大切なお薬の提供、服薬指導、訪問指導、診療での調剤の対応など、感染対策を十分に行い、普段通りに開局しています。

お薬に関することは、お気軽に会員の薬剤師にご相談ください。



### 富田林歯科医師会 内田 実会長

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、歯科医療機関ではさらに感染予防を徹底し、市民の皆さまの健康を守るために取り組んでまいります。

歯科治療の緊急性は患者さんの状態により異なりますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。



### 富田林保健所 永井 仁美所長

あとひと踏ん張り！  
ご協力をお願いいたします

新型コロナウイルスは誰もが感染する可能性があります。

陽性者やそのご家族に対しても配慮ある行動をお願いいたします。

皆さまには感染拡大防止のためにそれぞれができること、あとひと踏ん張りのご協力をお願いいたします。



## 「新しい生活様式」を取り入れよう

今後、新型コロナウイルスの新規感染者数が限定的となり、対策の強度を一定程度緩められるようになった地域であっても、再度感染が拡大する可能性があるため、長丁場に備えて感染拡大を予防する「新しい生活様式」に移行していく必要があります。厚生労働省から、以下の実践例が示されましたので、日常生活の中に取り入れましょう。

**問い合わせ** 新型コロナウイルス関連総合案内（内線105、106）

### ■一人一人の基本的感染対策

感染防止の三つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

### 移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ・帰省や旅行は控えめにし、出張はやむを得ない場合に
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- ・地域の感染状況に注意する

### ■日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

### ■日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用

- ・計画を立てて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

#### 娯楽、スポーツなど

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離を取るマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

#### 食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

#### 冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

### ■働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差通勤でゆったりと
- ・オフィスは広々と
- ・会議はオンライン
- ・名刺交換はオンライン
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク

## 一人暮らしの 学生を 支援します

お米とマスクで学生支援

新型コロナウイルスの影響を受け、アルバイト収入の減少などにより生活が苦しくなった単身居住の大学生などを支援するため、米やマスクを配布します。  
**対象者** 次の①②のいずれかに該当する学生  
①親元を離れて学校に通う、本市内に単身で居住する学

生

②本市に居住する親元を離れ、大阪府外の学校に通う、単身で居住する学生

#### 支援内容

・富田林産「東條ほんわか米（ひのちゃん）」などのお米5キロ  
・不織布マスク50枚

※申し込み方法など詳しくは、市ウェブサイトに増進

型地域福祉・若者施策推進

室のページ）



を。ご覧くださる。下図のQRコードからもご覧いただけます。

問い合わせ 同室（内線3

14）

# 熱中症予防のために

## 暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT 値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT 値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

## こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でももししていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



### ＜ご注意＞

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

## 新型コロナウイルス対策

### 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧にすることで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約 0.001% (数十個)
	2回繰り返し	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

自粛生活で

# 「生活不活発」

になっていませんか？

生活不活発は進行性の原因です！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、家で過ごす時間が長くなってきています。体を動かす機会が減り「生活不活発」になることで、身体や頭の働きが低下する「フレイル（加齢による虚弱）」が進んでいきます。長引く自粛生活で下記のような生活が続いていませんか。一度振り返ってみましょう。

問い合わせ 福祉医療課

(内線159)、高齢介護課

(内線183)、保険年金課

(内線155)

こんな生活送っていませんか？

- ✓ ずっと家に閉じこもっている
- ✓ 一日中テレビを見ていることが多い
- ✓ 食事をたまに抜いてしまう
- ✓ 誰とも話さないことが多い



## 口の中を清潔に保とう

歯や口のお手入れが不十分だと、栄養がとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなったりします。口腔ケアを大切にしましょう。

## バランスよく食事をとろう

ずっと家に閉じこもっている間も筋肉の材料となるタンパク質が不足しないように、肉や魚、大豆製品などを毎日の食事で摂取し、バランスよく3食食べることを心掛けましょう。

## コミュニケーションを大切に

家族との会話や友人と電話などでコミュニケーションを取ることも脳への刺激になります。

## 体を動かそう

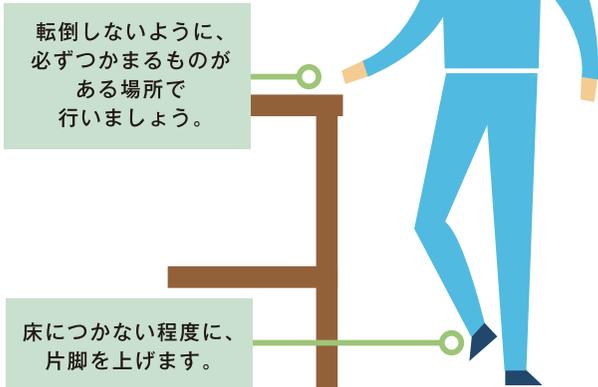
体を動かす機会が少なくなると体力や筋力の低下が進み、日常生活に支障が出たり、要介護状態になる危険性が高くなったりします。

ラジオ体操や散歩だけでなく、家の中の掃除などの「生活活動」も意識して、座っている時間を減らしましょう。筋肉の衰えを予防するためにはスクワットや片脚立ち（15ページ参照）なども有効です。

※食事や運動で主治医から制限を受けている人は、主治医の指示に従ってください。

## バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



**ロコトレで  
フレイル予防！**

ロコトレとはロコモティブシンドローム（関節や筋肉などに障がいが起こり、立つ、歩くなど日常生活の動作に支障が出始めた状態）を予防するための運動です。

※つかまるものがある場所で、無理せずゆっくり行いましょう。

## 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めます。

★スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

### ポイント

- 動作中は息をとめないようにします。
- 膝に負担が掛かりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

## ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）



1日の回数の目安：10~20回（できる範囲で）×2~3セット

### ポイント

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。またかかとを上げすぎると、転びやすくなります。

## フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）



1日の回数の目安：5~10回（できる範囲で）×2~3セット

### ポイント

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないように気を付けます。

# 令和2年10月採用の 市職員採用資格試験 を実施します

試験職種・受験資格・採用人数  
左表のとおり

試験職種	受験資格	採用人数
事務職上級 (※1)	平成3年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学は除く)を卒業した人	2人程度
消防職上級 (※2)	平成5年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学は除く)を卒業した人	3人程度

(※1) 普通自動車運転免許を取得済みであるが、9月30日(木)までに取得見込みの人。  
(※2) 普通自動車運転免許(A.T限定を除く)を取得済みであるが、9月30日(木)までに取得見込みの人。

第1次試験日 6月28日(日)  
試験会場 市消防本部  
試験内容 総合適性検査  
※消防職は、集団面接試験と体力テストを実施する予定ですが、新型コロナウイルス感染症の影響により試験内容を変更する場合があります。

を実施します

実施要綱などの交付 6月1日(月)～16日(火)(土・日曜日を除く午前9時～午後5時30分)に、人事課、金剛連絡所で交付  
※消防職は市消防本部消防総務課でも交付します。  
※市ウェブサイトを(人事課のページ)からダウンロードもできます。  
申し込み 申込書に写真を貼って、必要事項を記入し、6月1日(月)～16日(火)(土・日曜日を除く午前9時～午後5時30分)に、事務職は人事課、消防職は市消防本部消防総務課へ提出(郵送可。6月15日(月)までの消印有効)  
※詳しくは、実施要綱または市ウェブサイトを(人事課のページ)をご覧ください。  
※いずれの職種においても性別は問いません。また、日本国籍を有しない人も受験できますが、従事できる職務に制限があります。  
問い合わせ 人事課(内線322、323)

## ～新型コロナウイルス感染症に伴う 緊急雇用対策として～

### 会計年度任用職員 を募集します

新型コロナウイルス感染症の影響による雇用情勢の悪化を勘案し、緊急雇用対策として、会計年度任用職員を募集します。

募集職種 事務  
勤務内容 新型コロナウイルス感染症に関する生活支援、経済対策などの企画立案や事務補助  
採用人数 5人程度  
応募資格 市内に在住し、新型コロナウイルス感染症の影響による雇用情勢の悪化を受け、就職の内定を取り消された人や離職を余儀なくされた人など  
任用期間 令和2年7月1日(水)～3年3月31日(水)  
勤務地 市役所など  
勤務時間 月々金曜日、午前9時～午後5時30分の間で、4・75時間または7・5時間  
報酬額 ◆7・5時間勤務 月額報酬14万5800円

※期末手当、年間2・6カ月分(在職期間に応じて支給月額調整あり)  
◆4・75時間勤務 月時間報酬額970円  
申し込み 人事課で配布する所定のエントリーシートに写真を貼って必要事項を記入し、6月1日(月)～19日(金)(土・日曜日を除く午前9時～午後5時30分)に、人事課(内線322、323)へ(郵送不可)  
※詳しくは、市非常勤職員(会計年度任用職員)募集要領をご覧ください。  
※同要領とエントリーシートは、市ウェブサイト(人事課のページ)からダウンロードもできます。

## 認可保育施設用地としての活用を希望 する土地の情報を募集します

本市では、待機児童対策の一環として、保育所または幼保連携型認定こども園を新たに設置・運営する事業者を公募し、審査・選定をしています。事業者は、自ら設置に適した土地を確保した上で応募することになっていますが、土地の確保が年々厳しくなっていることから、市においても施設用地としての活用を希望する土地の情報を募集し、集約した情報について閲覧を希望する事業者提供します。

### ■応募条件

- ・市内に土地を所有し、事業者に土地を譲渡または貸与することができる個人または法人
- ・市税の滞納がない個人または法人

### ■土地の条件

- ・0～5歳児を預かる認可保育施設(定員100～120人程度)を設置することができる面積の土地であること
- ・建築基準法第42条に定義される道路に接している土地であること
- ・認可保育施設としての安全性が担保される土地であること

※その他にも条件があります。応募方法など詳しくは、お問い合わせください。

※募集要項は、こども未来室で配布、または市ウェブサイト(こども未来室のページ)からダウンロードできます。

問い合わせ こども未来室(内線291)

# 議長・副議長・ 議会選出の監査委員決定

5月19日に開かれた第1回市議会臨時会で、議長・副議長が決まりました。また、議会選出の監査委員も選出されました。

## 議長

南齋 哲平さん（45歳）  
住所 藤沢台一丁目4の11の507  
経歴 副議長、監査委員、建設厚生常任委員会委員長などを歴任



## 副議長

村山 理恵さん（52歳）  
住所 須賀二丁目27の25  
経歴 監査委員、予算決算常任委員会委員、広報委員会副委員長などを歴任



## 監査委員

田平 まゆみさん（41歳）  
住所 五軒家一丁目9の28  
経歴 予算決算常任委員会委員、広報委員会副委員長などを歴任



## 6月は 環境月間です

本市では、平成13年度から「市地球温暖化対策実行計画」を策定し、地球温暖化防止対策の一環として、アイドリング・ストップなど経済運転の徹底や、ハイブリッド車などの低公害車

を公用車に導入する取り組みを進めています。さらに、電動自転車を導入し、近距離における移動手段として活用しています。

市民の皆さんもマイカーの使用にあたっては、「アイドリング・ストップ」「毎月20日はノーマイカーデー」の取り組みにご協力をお願いします。

また、買い物の際は自分の買い物袋を持参するか、かばんに入るときはレジ袋を断るといっほんの少しの心掛けで、ごみの量と二酸化炭素の排出量を減らすことができます。

問い合わせ 環境衛生課（内線139、171）

## 6月7日～13日は 危険物安全週間

### 訓練で

確かな信頼  
積み重ね

危険物の保安に対する意識の高揚と啓発を図るため、毎年6月の第2週は危険物安全週間となっています。

私たちの身の回りにはガソリン、灯油などの燃料をはじめ、塗料などは、今や日常生活に深く浸透し、必要不可欠な物となっています。

一方で、これらの物は引火性や爆発性を持つている危険物でもあるため、取り扱いを誤ると火災や漏えい事故などを発生させ、多くの生命や財産を一瞬にして奪ってしまいます。

市消防本部では、危険物の取扱事業所に対して安全の確保を呼び掛けますが、皆さんも危険物への理解を深めていただくとともに、取り扱いには十分注意してください。

問い合わせ 市消防本部予防課（☎23）1124

## 本市のクールビズと節電への取り組み

本市では、日頃から市役所の省エネ対策として、消灯の励行や冷暖房温度の適正管理に努めています。

職員の服装については、今年も5月1日から10月31日(土)までノーネクタイなどのクールビズの推奨を実施しています。

また、電力需要がピークを迎える夏場を中心とする期間（6月1日(月)～10月31日(土)）において、節電対策に取り組んでいます。本市が、引き続き実施する主な節電対策は次のとおりです。

- 冷房は原則、室温が28℃を超えた場合に使用、冷房の運転は月～金曜日＝午前8時45分～午後5時  
※ただし、今後の状況により随時判断します。
- 市役所庁舎エレベーター2基の稼働制限（午後6時～翌日午前8時45分までは原則停止）
- 消防本部消防署のエレベーター1基を終日停止
- 金剛連絡所エレベーターの稼働制限
- 職員のエレベーター使用自粛
- 昼休み時、事務室の消灯徹底（来客時は除く）
- 業務に支障のない範囲で事務室や廊下などの照明を消灯、退庁時の消灯徹底
- 毎週水・金曜日のノー残業デーの実施
- 長時間不在時のパソコンやプリンターなどの電源を切る

市役所の他、公共施設においても節電対策に取り組んでいますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 環境衛生課（内線139、171）

## 「第2期教育大綱」の素案に対するパブリックコメントを実施します

本市では、「地方教育行政の組織及び運営に関する法律」に基づき、平成28年9月に令和元年度までを対象期間とした「市教育大綱」を策定しました。

このたび、対象期間の到来を迎えたことから、教育行政を取り巻く環境の変化などを踏まえ、本市の教育に関する基本方針として新たに、「第2期教育大綱」の素案をまとめましたので、この素案について、市民の皆さんのご意見などを次のとおり募集します。

### ■パブリックコメントとは

市の基本的な政策や計画などを立案する過程において、その案を広く公表し、市民の皆さんから寄せられた意見を考慮し、市として意思決定するとともに、意見に対する市の考え方を公表する一連の手続きです。

## 電話予約により夜間や土曜日でも住民票などを発行しています

市役所業務時間内(祝日、年末年始を除く)月～金曜日の午前9時～午後5時30分に電話で予約していただくと、夜間(午後10時まで)や土曜日などの閉庁日でも①住民票、②印鑑登録証明書、③市・府民税証明書を市役所地下宿直室で受け取っていただくことができます。

本人確認ができるものを必ず持参してください。

※②は予約時に印鑑登録証の番号などをお聞きします。また、受け取りの際には印鑑登録証を必ず持参してください。

※手数料は、いずれも1件300円です。釣り銭が要らないように、準備をお願いします。

お問い合わせ ①②は市民窓口課(内線131、132)、③は課税課(内線111、112)

## 令和3年度使用教科書展示会

令和3年度に使用する小・中学校の教科書について、教育関係者だけでなく、広く市民の皆さんに理解を深めてもらう場として、教科書展示会を実施します。

とき 6月12日(金)～8月12日(水)(休館日は除く)  
ところ 中央図書館  
※当日、直接会場へ。  
お問い合わせ 教育指導室(内線361)

◇意見などの募集期間 6月23日(水)～7月22日(水)  
◇素案の閲覧方法 6月23日(水)～、市役所(都市魅力課および教育総務課)、金剛連絡所、中央・金剛図書館、中央・金剛・東公民館、人権文化センター、Topic(きらめき創造館)、すばるホール、レインボーホール(市民会館)、総合福祉会館、けあばる、かがりの郷、保健センター、市民総合体育館、総合スポーツ公園、きらめきファクトリーまたは市ウェブサイト(パブリックコメントのページ)でご覧いただけます

◇意見などの提出方法 7月22日(水)(消印有効)までに、住所、氏名、電話番号、ご意見を記入し、はがき、封書、ファクスまたはEメールで☎584-8511常盤町1の1教育総務課[FAX(26)2300・Eメールkyouikusomu@city.tondabayashi.lg.jp]へ  
※直接持参可。電話での受け付けはできません。なお、提出されたご意見は、反映できるように検討させていただきますが、個別に回答できませんのでご了承ください。  
問い合わせ 教育総務課(内線355)

## 6月より 金剛連絡所で「市民相談の日」が始まります

市民の皆さんの利便性向上を図るため、6月より、金剛連絡所において「市民

相談の日」を毎週水曜日に実施します。相談は無料で秘密は厳守しますので、気軽にご相談ください。

とき 毎週水曜日(祝日は除く)、午後1時～4時  
ところ 金剛連絡所(当日、直接会場へ) ※事前予約、電話での相談もできます。

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。  
お問い合わせ 金剛連絡所

(☎29)1401

## マイナンバーカードの日曜交付

マイナンバーカードを交付する休日窓口を次の日程で開設します。申請者本人がお越しください。

とき 6月7日(日)、14日(日)、午前9時～正午  
ところ 市役所地下会議室(日曜窓口コーナー)  
※持ち物など詳しくは、お問い合わせください。  
問い合わせ 市民窓口課(内線131、132)



## 地域防災マップの作成を 支援しています

本市では、地域の皆さんが主体となり、防災に関する共同作業を通して、町内でコミュニケーションを図ることや地域における防災対策に役立てていただくため、地域防災マップの作成を支援しています。

これは、町会（自治会）などの地域内の危険箇所や近隣の待避場所など、地域の皆さんが調査した情報を

### 災害による被害を最小限に ～向陽台四丁目に自主防災会が誕生～

新たに向陽台四丁目に自主防災会が結成され、防災倉庫や発電機、ヘルメット、投光器などの防災資機材が配備されました。



今後は、日頃の防災活動や地域で発生した災害へのいち早い対応など、地域防災の柱として住民の安全を確保するための活発な活動が期待されます。

#### ●自主防災組織を結成しましょう

自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」という、地域住民の強い信念と連帯感に基づいて、自主的に結成する防災組織で、現在、市内に76団体あります。

若い世代を含めた皆さん一人一人の「力」が必要です。災害に強い地域を作るために自主防災組織を結成しましょう。

**問い合わせ** 市消防本部警備救急課 ☎(23)1125

地図に記入していただき、その地図に市が緊急連絡先などを掲載したものを、防災マップとして世帯数分印刷し、データとともに皆さんにお渡しするものです。  
**補助対象団体** 町会（自治会）、または町会（自治会）などを含む複数の団体で構成する連合体  
※規模の小さい町会（自治会）については、隣接町会

## 地域防災訓練補助金の活用を

（自治会）と合同での作成をご検討ください。  
※過去にこの補助を受けて防災マップを作成したことのある団体は対象外です。  
**申し込み** 6月3日(木)～7月17日(金)に、危機管理室（内線9502）へ  
※作成には、所定の手続きが必要となりますので、必ず事前にお問い合わせください。  
※8月に作成支援説明会を開催します。地域防災マップの完成は令和3年3月ごろを予定しています。

大規模災害発生時は、自助や共助といった地域での助け合いの行動が減災につながります。  
そのためには、日頃から地域コミュニケーションの形成を図ることが重要です。  
災害時にはほとんどの市立小学校が指定避難所となっており、本市では地域防災力の強化を支援するため、小学校区単位で実施する防災訓練に対して補助金を交付しています。  
この補助金を活用し、地域ぐるみで災害時の対応を身に付けましょう。

## 男女共同参画活動助成金 のご利用を

本市では、市民の皆さんが男女共同参画に関わる研修会などに個人で参加する場合、またはグループで男女共同参画に関連した講座の企画や学習、出版などの自主活動をする場合にその経費の一部を助成しています。

今年度中に実施する研修会や事業などが対象で、申請には研修会への受講予定表や事業計画書などを事前に提出していただく必要があります。  
**申し込み** 人権・市民協働課（内線474）へ

### 6月は土砂災害防止月間

近年、異常な集中豪雨により、土石流や崖崩れなどの土砂災害が発生し、全国各地で大きな被害が出ています。土砂災害が発生しやすい長雨の季節を迎え、土砂災害に対する備えや避難場所などを、この機会に再確認しておきましょう。

土砂災害は、雨によって引き起こされることが多いので、雨の量や周りの現象に十分注意してください。

**問い合わせ** 農とみどり推進課（内線423）

# 6月は「就職差別撤廃月間」 くしない させない 就職差別く

就職の面接で、家族の出身地や職業、思想、信条などにについて質問することは、本人に責任のない事項や本来自由であるべき事項で応募者を判断することになるため、就職差別につながる恐れがあります。

大阪府では毎年6月を「就職差別撤廃月間」と定め、さまざまな啓発事業に取り組んでいます。

就職の機会均等を保障することの大切さについて、皆さんのご理解をお願いします。

## ■就職差別110番

電話またはEメールで、採用面接時などの差別についての相談を受け付けるとともに、関係機関の紹介などをします。

とき 6月1日(月)～30日(火)

(☎06(6210)9518・Eメール rosei-g04@

spox.pref.osaka.lg.jp)

※電話での相談は土・日曜日を除く午前10時～午後6時、Eメールでの相談は随時受け付けています。

お問い合わせ 府雇用推進室

(☎06(6210)9518)

## 労働保険の年度更新手続きを

今年度の労働保険年度更新手続きは、6月1日(月)～8月31日(月)に済ませてください。  
※インターネットを利用して手続きすること(電子申請)も可能です。詳しくは、お問い合わせいただくか、電子政府の総合窓口「e-Gov」(<https://www.e-gov.go.jp/>)をご覧ください。

**問い合わせ** 申告書の記入方法については、労働保険年度更新コールセンター〔☎0120(560)710〕(5月29日～7月14日(火))または大阪労働局労働保険適用・事務組合課〔☎06(4790)6340〕、保険料の納付については、大阪労働局労働保険徴収課〔☎06(4790)6330〕  
※大阪労働局ホームページ〔<https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-roudoukyoku/>〕もご覧ください。

## 光化学スモッグにご注意を

光化学スモッグとは、大

気中の窒素酸化物や炭化水

素が太陽光線中の紫外線の

もとで反応(光化学反応)

したとき、二次的に新たな

汚染物質(光化学反応生成

物質)が生成されることを

いいます。光化学スモッグ

の発生に伴う被害は、「目が

チカチカする」「喉が痛い」

などの目や喉の刺激が中心

で、一過性で比較的軽症の

ものですが、刺激を感じた

人は洗顔やうがいをし、富

田林保健所(☎<sup>(23)</sup>2681)

へ連絡してください。

光化学スモッグは、晴天

で日差しが強くて気温が高

く、風の弱い日で金剛山が

いつもより見えにくく、も

やのかかったような日に発

生しやすくなっています。

南河内での光化学スモ

ッグの発生状況は、ここ数年

晴天で気温が高く日差しの

強い日が多いため、光化学

スモッグ予報・注意報とも

発令回数が増加しています。

光化学スモッグ予報や注

意報が発令されると、市役

所から公共施設などに連絡

し、予報の場合「緑色」の

旗を、注意報の場合「黄色」

の旗を掲示して周知をいつ

ています。光化学スモッグ

予報や注意報が発令された

場合、できるだけ屋外での

運動などを避けて、屋内に

入ってください。

なお、府大気汚染常時監

視のホームページ〔<http://taiiki.kankyo.pref.osaka.jp/taijikanshi/index.html>〕

でも光化学スモッグ情報を

確認できます。また、登録

するとメール配信サービス

も利用できますのでご利用

ください。

お問い合わせ 環境衛生課

(内線139、171)

動物の遺棄・

虐待(虐殺)は

犯罪です

動物は私たちの生活をさ

まざまな形で豊かにしてく

れるかけがえのない存在で

す。犬や猫、イエウサギな

どの愛護動物を傷つけた

り、苦しめたり、捨てたり

することは犯罪行為になり

ますのでやめましょう。

また、犬の散歩などでの

糞を放置すると近所迷惑に

なりますので、そのまま放

置せずに持ち帰りましよ

う。

お問い合わせ 環境衛生課

(内線139、171)

## クビアカツヤカミキリにご注意を

クビアカツヤカミキリは、幼虫がサクラやウメ、モモなどの木に入り込み、内部を食い荒らしてしまう特定外来生物です。

全体的に光沢のある黒色で、胸部(クビの部分)が赤いのが特徴です。

被害拡大を食い止めるため、クビアカツヤカミキリの成虫を見つけた場合は、その場で踏みつぶすなどにより駆除していただきますようご協力をお願いします。

※生きたまま持ち運ぶことは違法となりますのでご注意ください。

お問い合わせ 環境衛生課 (内線139、171)



環境省提供

## 『太陽光発電システム』『家庭用燃料電池』の設置費を補助します

本市では、地球温暖化防止と未来に向けたまちづくりを推進するため、市内に自らが所有または居住する住宅や災害時に避難所として提供していただける企業施設などに、太陽光発電システムを設置する経費の一部補助を実施しています。

また、地球温暖化防止と家庭用燃料電池の普及を図ることを目的に、家庭用燃料電池の設置に要する経費の一部も補助しています。

### 住宅用太陽光発電システム

**補助対象** 住宅の屋根などへの設置に適した逆流ありで連携し、太陽電池の最大出力が10<sup>キ</sup>ワット未満のシステム（未使用品に限る）

#### 対象者など

- 自らが所有または居住する市内の住宅（集合住宅を除く）に対象システムを設置した人
  - 市内に、対象システム付き住宅を購入した人
  - 自らが所有し、事業の用に供している市内の建築物を、災害時に緊急的な一時避難所として利用することについて本市と協定を締結し、当該建築物に対象システムを新設する人
- ※いずれも市税の滞納がなく、令和2年4月1日から3年3月31日(水)までに対象システムを設置し、電力会社と電力需給契約を締結した人。

※過去にこの補助を受けたことのない人および住宅に限ります。

**補助件数** 40件程度

**補助金額** 対象システムの最大出力1<sup>キ</sup>ワットにつき2万円、上限6万円(3<sup>キ</sup>ワット)まで

### 家庭用燃料電池

**補助対象** (一社)燃料電池普及促進協会の家庭用燃料電池システム導入支援事業補助金の補助対象設備として指定されている機器（未使用品に限る）

#### 対象者など

- 自らが所有または居住する市内の住宅（集合住宅を除く）に対象設備を設置した人または設置しようとする人
  - 市内に、対象設備付き住宅を購入した人または購入しようとする人
- ※いずれも市税の滞納がなく、同補助金の交付決定を受け、対象設備を取得した日（同補助金に係る「取得財産等管理台帳」に記載された取得年月日）が平成28年4月1日以降の人に限りま。

※過去にこの補助を受けたことのない人および住宅に限ります。

**補助件数** 90件程度

**補助金額** 5万円

**申し込み** いずれも6月8日(月)～令和3年3月31日(水)（土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時30分）に、申込用紙に必要事項を記入し、必要書類を添付して市役所1階環境衛生課（内線139、171）へ持参（郵送不可）

※申し込みは1人につき1申請とします。申込用紙および申込要領は6月8日(月)～、環境衛生課で配布、または市ウェブサイト（環境衛生課のページ）からダウンロードもできます。

大阪府では、太陽光パネルと蓄電池を府民みんなでお得に購入する共同購入の参加者を募集しています。  
**募集期間** 6月30日(火)まで  
※応募方法など詳しくは、専用ウェブサイト [https://group-buy.jp/solar/osaka/home] をご覧ください  
(下図のQRコードからもアクセスできます)。  
**問い合わせ** おおさかみんなのおうちに太陽光事務局  
(☎0120(758)300)(土・日曜日を除く、午前10時～午後6時)



## 太陽光パネル・蓄電池を共同購入しませんか

## 6月23日～29日は 男女共同参画週間

～27日(土)に女性のための  
特設電話相談を実施～

男女が互いに人権を尊重し、喜びや責任を分かち合い、性別に関わりなくその個性と能力を十分に発揮することができると男女共同参画社会の実現に向けて皆さんの理解を深めるために、6月23日(火)～29日(月)の1週間は「男女共同参画週間」と定められています。

今年の同週間のテーマは「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」「ワクワク・ライフ・バランス」です。期間中は、男女共同参画社会づくりに向けて全国会議が開催されるなど、全国でさまざまな行事が実施されます。

本市では、この週間に合わせて特設で「女性のための電話相談」を実施したり、男女共同参画に関する資料を人権・市民協働課、男女共同参画センターウィズ(すばるホール内)で無料配布したりします。また、中央・金剛図書館でも男女共同参画に関する本や、働く女性や男性の家事育児を応援する本などを集めた特設コーナーを設置していますので、ぜひご利用ください。

### 女性のための特設電話 相談を実施します

同週間に合わせて、「女性のための特設電話相談」を実施します。

配偶者や恋人、家族、職場の人との人間関係、身体や性に関する事、自分自身の生き方など、さまざまな不安や悩みについて、研修を積んだ女性相談員がお聴きします。

匿名での相談が基本です。この機会にぜひお電話ください。

■女性のための特設電話相談(☎23)0567)とき 6月27日(土)、午前10時～午後8時  
問い合わせ 人権・市民協働課(内線474)

## 土木工事などのときは 埋蔵文化財包蔵地の確認を

本市には、石川の流域を中心に、多くの遺跡が分布しています。最近、開発工事などで新しく遺跡が発見される機会も増え、令和2年4月現在でその数は161カ所となっています。これらの貴重な文化財を

保護するために、文化財保護法では一般に知られていない埋蔵文化財包蔵地(遺跡)住居跡や土器などが埋まっている土地)において土木工事などをするとき、工事着手の60日前までに、市を通じて府教育委員会に

届け出て指示を受けることが義務付けられています。届け出てから指示を受け、発掘調査が必要な場合には調査完了までに日数がかかりますので、できるだけ早く文化財課で埋蔵文化財の包蔵地内であるかどうかを確認し、必要な手続きをしてください。  
なお、ファクスでの位置確認もしています。  
問い合わせ 文化財課(内線432)(☎25)9037)

## 町会(自治会) にご加入を

地域住民がさまざまな活動を通じてお互いを理解し、明るく住みよいまちづくりを進めていくことを目的に、地域において町会(自治会)が組織されています。

町会(自治会)では、地域の集会所、防犯灯、ごみ置き場などの維持管理や、地域美化、交通安全、防犯、防災などさまざまな問題に取り組んでいます。

このように町会(自治会)は、最も身近で、地域にとつて欠かせない存在で、地域住民の支え合いが明るく住みよいまちづくりにつながります。できるだけ多くの皆さんに町会(自治会)活動についてご理解をいただき、町会(自治会)への加入をお願いします。

※詳しくは、市ウェブサイトに(人権・市民協働課のページ)をご覧ください。  
問い合わせ 人権・市民協働課(内線469)

## 広報とんだばやしを毎月発行 しています

広報とんだばやしは、町会(自治会)などを通じてご家庭に配布する他、市の公共施設や市内スーパー(エコー・ロゼ(イオン金剛東店)、万代梅の里店、ライフ滝谷店、スカイマー ト藤沢台店)などにも備えています。

また、市ウェブサイトや無料のスマートフォンアプリ「マチイロ」にも掲載しています。  
※マチイロの登録方法など詳しくは、33ページをご覧ください。  
問い合わせ 都市魅力課(内線326)

# ♪わが家のアイドル♪



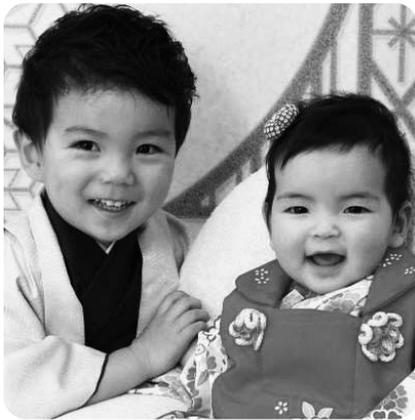
喜志町  
安美 憩ちゃん (2カ月)  
生まれた時から指しゃぶりが上手!



津々山台  
内圃 風花ちゃん (5カ月)  
生まれてきてくれてありがとう♪  
にこにこ元気に育ってね♪



桜ヶ丘町  
清水 透羽ちゃん (1カ月)  
大きくなーれ!



喜志町  
山崎 漆斗ちゃん (2歳7カ月)  
伶愛ちゃん (9カ月)  
2人は家族皆の宝物♡  
いつも笑顔と幸せをありがとう。



加太  
増田 結衣ちゃん (3歳)  
怜勇ちゃん (0歳)  
我が家に弟が生まれました♪  
元気にすくすく育ってね



東板持町  
沼田 心愛ちゃん (11歳)  
絆蓮ちゃん (9歳)  
秋ノ桜ちゃん (6歳)  
拳寅ちゃん (2カ月)  
みんな産まれて来てくれてありがとう!

川柳・短歌は、それぞれ別のはがきで応募してください(1人各5点まで)。市内在住の人で未発表のものに限ります。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。  
8月号の「短歌」は6月30日(火)、10月号の「川柳(宿題「急」)は8月31日(月)までに応募(いずれも必着)してください。宛先は右記をご覧ください。

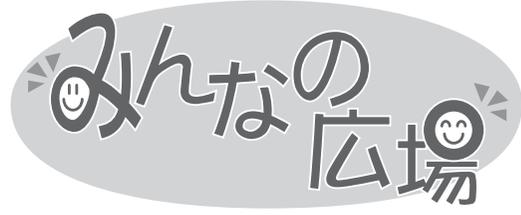
俳句のコーナーは、都合によりしばらくの間休ませていただきます。毎回お楽しみにされている皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしく願います。  
※7月号は「川柳」を掲載します(なお、応募は5月31日で締め切りました)。

## 宛先

住所・氏名(ふりがな)・電話番号

584-8511 常盤町1番1号

富田林市役所都市魅力課



わが家のアイドル(対象年齢は4歳未満、兄弟・姉妹と一緒に写っている写真でも可)は、写真に、メッセージ(20字程度)を添え、住所、保護者とお子さんの名前(ふりがな)、撮影時の年齢(月齢)、電話番号を記入し、封書で上記の宛先まで応募してください。  
また、市ウェブサイトからもご応募いただけます(右図のQRコードから応募ページにアクセスできます)。  
なお、今応募された場合、掲載は約6カ月後になります。



# 保健医療

明記のないものは費用無料。問い合わせ、申し込みは、**保健センター**【☎(28)5520・FAX(29)7760】へ。実施医療機関(※)は、4月号広報に折り込みの「令和2年度保健事業案内」をご覧ください。

## 骨髄・末梢血幹細胞提供者に助成金を交付しています

本市では、骨髄・末梢血幹細胞の提供者(ドナー)に対して、助成金を交付しています。

### 対象者(次の全てに該当する人)

- ・本市に住民登録をしている人
- ・(公財)日本骨髄バンクが実施している「骨髄バンク」に登録し、提供を証明する書類の交付を受けている人

**助成額** 骨髄の提供に際して入院および通院に要した日数で1日当たり2万円(上限14万円)

**申し込み** 骨髄移植ドナー支援事業助成金交付申請書に必要事項を記入し、同バンクが発行する提供を証明する書類を添えて、提供を完了した日の属する年度の3月末日、または完了日から14日以内のいずれか遅い日までに保健センター【☎(28)5520】へ(郵送不可) ※同申請書は市ウェブサイト(健康づくり推進課のページ)からダウンロードできます。必要書類など詳しくは、お問い合わせください。

## 障がい児(者) 歯科診療

心身に障がいのある人で、地域の歯科診療所において診察が困難な人の歯科治療、口腔衛生指導などを実施しています(要予約)。

**とき** 毎週木曜日(祝日、年末年始を除く午後1時~5時)

**ところ** 河内長野市立休日急病診療所(河内長野市菊水町2の13)

**申し込み** 月~金曜日(祝日、年末年始を除く午前9時~午後5時)に、河内長野市立保健センター【☎(55)0301】へ

## 献血にご協力を

**とき・ところ** 6月6日(出)、7日(日)、午前10時~午後4時=エコール・口ゼ南駐車場



※献血を受けていただける条件など詳しくは、お問い合わせください。

**問い合わせ** 市献血推進協議会【☎(25)8261】

## がんミニドックを受けましょう(年度内に1回のみ、費用は無料、電話予約可)

種別	対象者	内容	日程など
胃がん	40歳以上	問診、胃部エックス線検査	<b>とき</b> 日程は、4月号広報に折り込みの「令和2年度保健事業案内」に記載 ※市ウェブサイトでもご覧いただけます。 <b>ところ</b> 保健センター <b>申し込み</b> 保健センターへ(電話申し込み可) ※予約制で、申し込み先着順のため、定員を満たしている日があります。
肺がん(結核健診含む)		問診、胸部エックス線検査	
大腸がん		問診、便潜血反応検査	

※介助が必要な人は、申し込み時にお伝えください。  
 ※昨年度に市の胃内視鏡検査を受けた人は、本胃がん検査は受けられません。  
 ※3種類の検査から希望する検査を選んで受診することもできます。毎年胃カメラの定期検査を受けている人や、痔疾患、大腸ポリープの既往のある人は、医療機関での受診をお勧めします。  
 ※65歳以上の人は、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。

## 乳がん検診を受けましょう(40歳以上の人を対象に2年に1回、費用は無料)

対象者	内容	日程など
今年度は昭和55年以前で奇数年生まれの人 ※妊娠・授乳中の人、断乳後すぐの人、豊胸術(注射による注入も含む)を受けた人、乳腺について経過観察・治療中の人、ペースメーカーを装着している人、V-Pシャント術後の人は受診できません。	問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査) ※40歳代は2方向撮影、50歳以上は1方向撮影。	<b>《個別検診》とき・ところ</b> 令和3年3月31日(木)まで=①済生会富田林病院、②いぬいクリニック、令和3年3月19日(金)まで=③PL病院 <b>申し込み</b> ①月~金曜日、午後2時~5時に、済生会富田林病院医事サービス課【☎(29)1121(内線204)]へ ②月~水・金曜日、午前9時~正午に、いぬいクリニック【☎(20)1500]へ ③月~金曜日、午前8時30分~午後5時に、PL病院健康管理科【☎(25)8234]へ ※いずれも申し込み先着順、電話で申し込み。 <b>《集団検診》とき</b> 日程は4月号広報に折り込みの「令和2年度保健事業案内」に記載 <b>ところ</b> 保健センター <b>申し込み</b> 保健センターへ(申し込み先着順、電話申し込み可)

## 子宮頸がん検診を受けましょう(20歳以上の人を対象に2年に1回、費用は無料)

対象者	内容	日程など
今年度は大正・昭和の奇数年生まれの人、または平成は12年以前の偶数年生まれの人	問診、視診、内診、頸部細胞診	<b>《個別検診》とき</b> 令和3年3月31日(木)まで <b>ところ</b> 実施医療機関 ※予約が必要な医療機関と不要な機関があります。詳しくは、4月号広報に折り込みの「令和2年度保健事業案内」をご覧ください。 <b>《集団検診》とき</b> 日程は4月号広報に折り込みの「令和2年度保健事業案内」に記載 <b>ところ</b> 保健センター <b>申し込み</b> 保健センターへ(申し込み先着順、電話申し込み可)

※当該年生まれの方は、誕生日以前でも受診できます。  
 ※検診の際は、健康保険証および本市に住民登録していることが証明できるものをご持参ください。

## 済生会富田林病院の案内

詳しくは、同病院【☎(29)1121】にお問い合わせください(祝日を除く月~金曜日、午前9時~午後5時)

皮膚がん検診	<b>とき</b> 6/17(木)、午後2時~4時30分	<b>内容</b> 皮膚がんを心配されている人のために、皮膚科専門医師の視診による検診	<b>費用</b> 無料(予約制)
女性専用外来	<b>とき</b> 6/18(木)、午後1時~3時30分	<b>内容</b> 「気になる症状があるけれど受診する科目が分からない」「男性医師だと恥ずかしくて聞けない」など診察や治療の相談について女性医師が担当します ※診療時間は1人当たり25分程度。	<b>定員</b> 6人 <b>費用</b> 有料(予約制)

## 富田林保健所の案内

詳しくは、同保健所【☎(23)2681】にお問い合わせください

エイズに関する相談	<b>とき</b> 月~金曜日(祝日、年末年始は除く)、午前9時30分~午後0時15分、午後1時~5時(電話相談可【☎(23)2683])	<b>費用</b> 無料
医療機関に関する相談	<b>とき</b> 月~金曜日(祝日、年末年始は除く)、午前9時~午後0時15分、午後1時~5時30分	<b>費用</b> 無料 <b>内容</b> 診療で十分な説明がなく不安、OO科のある病院を教えてくださいなどの相談

※この他にも、「こころの健康相談」、「エイズ抗体検査」、「梅毒血清反応検査」、「クラミジア抗原検査」、「腸内細菌検査」、「ぎょう虫卵検査」、「飲用水・井戸水検査」、「骨髄バンクドナー登録」なども実施しています。



## 講座・催し

### ひとり親家庭の親等のための就業支援講習会

ひとり親家庭の親や寡婦、寡夫を対象に講習会を開催します。

#### ①医師事務作業補助者実務能力認定試験対策講習

とき 8月1日～9月26日（8月15日は除く）の毎週土曜日、午前10時～午後4時（全8回）

ところ 大阪府立母子・父子福祉センター（大阪市東成区中道一丁目）

#### ②介護職員初任者研修

とき 8月22日～令和3年1月23日（全17回）

※受講日時や場所など詳しくは、お問い合わせください。

定員 ①②20人

受講料 ①8000円、②1万円

※いずれも教材費など。

申し込み ①は7月1日(水)まで、②は22日(水)までに、往復はがきに講習会名、受講者の住所、氏名（ふりがな）、年齢、職業、電話番号、志望動機、保育希望者は子どもの氏名・年齢（対象は2歳から就学前まで）を記入し、☎540-0012大阪市中央区谷町五丁目4の13大阪府谷町福祉センター内大阪府母子家庭等就業・自立支援センター〔☎06(6762)9498〕へ

※詳しくは、大阪府母子・父子福祉センターのウェブサイト〔<http://osakafu-boshiren.jp/>〕をご覧ください。

## 今年度の実施医療機関での予防接種

※実施医療機関は、4月号広報に折り込みの「令和2年度保健事業案内」に記載しています。

<b>ヒブ</b> 生後2カ月～5歳未満	<b>小児用肺炎球菌</b> 生後2カ月～5歳未満	<b>BCG</b> 生後3カ月～1歳未満
<b>四種混合 (DPT-IPV)</b> 生後3カ月～7歳6カ月未満	<b>水痘 (水ぼうそう)</b> 1歳～3歳未満	<b>二種混合 (DT)</b> 11・12歳
<b>麻しん風しん混合 (MR)</b> 1期=1歳～2歳未満 2期=平成26年4月2日～27年4月1日生まれの人	<b>B型肝炎</b> 1歳未満	

**日本脳炎**  
1期=3歳～7歳6カ月未満、2期=9歳～13歳未満 ※平成19年4月1日以前生まれの人(ただし、接種時に20歳未満の人)で、未接種および不足分がある人も定期接種として受けられます。また、平成19年4月2日～21年10月1日生まれで、1期未接種の人は保健センターにご相談ください。

**子宮頸がん** ※現在、積極的勧奨はしていません。  
平成16年4月2日～21年4月1日生まれの女子

※お子さんの健康状態の良いときに朝の体温を測り、母子健康手帳と本市に住居登録していることが証明できるもの(健康保険証など)を必ず持参して受けてください。予診票は医療機関に備え付けています。

## 保健センター〔☎(28)5520〕での健診

※転入などで個別通知が届かない場合は、保健センターへお問い合わせください。

### 乳幼児健診

#### 4カ月児健診、1歳7カ月児健診、3歳6カ月児健診

新型コロナウイルス感染拡大防止の対応として、令和2年3月以降の各健診日程と対象児に変更が生じています。健診日については、今後、個別通知でお知らせする予定です。

#### 2歳6カ月児歯科健診 (希望者にフッ素塗布)

新型コロナウイルス感染拡大防止の対応として、令和2年3月以降の各健診日程と対象児に変更が生じています。健診日については、今後、個別通知でお知らせする予定です。

## 休日急病診療

診療日 日曜日、祝日、年末年始

### 市立休日診療所〔☎(28)1333〕

①内科、②歯科

受付時間 ①午前9時～11時30分、午後1時～3時30分、②午前9時～11時30分

### 済生会富田林病院〔☎(29)1121〕

小児科 (中学生まで)

受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

## 市民向け病院案内専用ダイヤル (小児夜間救急含む)

### 市民向け専用ダイヤル〔☎(23)9919〕

#### ●病院案内

受診できる病院を24時間体制で案内  
※直接、診察時間外に病院へ行かれても受診できません。必ず事前に病院へお問い合わせください。

#### ●小児夜間救急

午後8時～翌朝8時の間(土・日曜日、祝日、年末年始は午後4時～)に、中学生までの子どもが急病になったとき

※当番の病院を紹介し、緊急の場合は救急車で搬送します。また、これ以外の時間帯でも病院の案内などをします。  
※直接、当番病院へ行かれても受診できません。

## 救急安心センターおおさか

### 救急医療相談窓口〔☎#7119〕

「体調が悪くなった」「けがをした」などで、病院へ行った方が良いか、救急車を呼んだ方が良いかなど迷ったときは相談を(看護師が医師の支援体制の下、24時間相談に応じます)

※相談の結果、緊急性がある場合は、直ちに救急車が出動します。  
※つながらない場合や、IP電話・ダイヤル回線からは〔☎06(6582)7119〕へおかけください。

## 小児救急電話相談

### 電話相談〔☎#8000〕

午後8時～翌朝8時の間に、子どもの急病で病院へ行くかどうか迷ったときは相談を

※つながらない場合や、IP電話・ダイヤル回線からは〔☎06(6765)3650〕へおかけください。  
※受診判断の目安として、「こどもの救急」ホームページ〔<http://kodomomoo-qa.jp/>〕をご活用ください。

各施設の電話番号は35ページをご覧ください

## 親子体操教室

とき 6月10日(水)、午前10時30分～11時20分

ところ 市民総合体育館

内容 鉄棒、マット、平均台などを使って親子で体操を楽しむ

対象者 2～3歳の子どもと保護者

定員 15組

参加費 800円(当日徴収)

持ち物 上靴、飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 6月8日(月)、午前10時～、市民総合体育館へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

## 育児教室「ぴよぴよクラス」

とき 7月15日(水)、午後0時50分～3時15分

ところ 保健センター

内容 離乳食の進め方、調理実演、試食、育児の話(赤ちゃんの泣く意味について)、ふれあい遊び、交流会、個別相談など

対象者 4カ月児健診受診後～8カ月未満の乳児と保護者

定員 25組

参加費 無料

申し込み 6月8日(月)～、保健センター〔☎(28)5520〕へ(申し込み先着順)

## 富貴の里保育園内 子育て支援センターの催し

### ●アラサーママ&プレママ集まれ!

とき 6月12日(金)、午前10時～11時30分

内容 参加者同士の交流会など

対象者 25～35歳程度の妊娠中のママまたは育児中の母親とその子ども

定員 10組

参加費 無料

### ●みんなであそぼ

とき 6月19日(金)、午前10時30分～11時30分

内容 感触遊び(米粉粘土)

対象者 就学前の子どもと保護者

定員 20組

参加費 無料

### ●アラフォーママ&プレママ集まれ!

とき 7月3日(金)、午前10時～11時30分

内容 参加者同士の交流会など

対象者 35～45歳程度の妊娠中のママまたは育児中の母親とその子ども

定員 10組

参加費 無料

申し込み いずれも、6月8日(月)～、同支援センター〔☎(28)7364〕へ(申し込み先着順)

## 梅の里保育園内 子育て支援センターの催し

### ●エンジョイイベント「納涼祭り」

とき 6月27日(土)、午前10時～正午

対象者 就学前の子どもと保護者

定員 20組

参加費 無料

申し込み 6月6日(土)～26日(金)に、同支援センター〔☎(23)4555〕へ(申し込み先着順)

## 子育て支援事業 (園庭開放など)

本市では、皆さんの子育てをサポートするため、下記の施設でさまざまな事業を実施していますので、気軽にご利用ください。

※開催日時・内容など詳しくは、子育て応援サイトTonTonの「子育てを楽しみたい」の「園庭開放等に関する案内」のページをご覧ください(右図のQRコードから、スマートフォン対応サイトへアクセスできます)。または、市ウェブサイトからもご覧いただけます。



問い合わせ こども未来室(内線205)または各施設へ

保育施設 (園庭開放、お誕生日会など) 親子で遊んだり、園児と交流して遊んだりすることができます。			
富田林保育園 ☎(23)3941	若葉保育園 ☎(24)3308	金剛保育園 ☎(29)1474	金剛東保育園 ☎(29)1600
彼方保育園 ☎(33)3943	大伴保育園 ☎(23)6579	みどり保育園 ☎(24)4190	寺池台こども園 ☎(69)7752
葛城保育園 ☎(29)9211	常德保育園 ☎(25)3561	ともっち保育園 ☎(28)1584	ふれんど保育園 ☎(26)3571
菊水保育園 ☎(29)3837	富貴の里保育園 ☎(28)7364	梅の里保育園 ☎(23)4555	K <sup>o</sup> t <sup>o</sup> n <sup>a</sup> ☎(69)7507
宙保育園 ☎(70)7780			
※市立保育園では、月～土曜日(祝日、年末年始は除く)、午前10時～午後4時に、電話相談を実施。			
幼稚園 (園庭開放など) さまざまな子育て支援事業を実施しています。			
富田林幼稚園 ☎(24)3301	新堂幼稚園 ☎(24)3302	喜志幼稚園 ☎(24)3303	大伴幼稚園 ☎(24)3304
彼方幼稚園 ☎(35)1191	錦郡幼稚園 ☎(24)3306	川西幼稚園 ☎(24)3307	青葉丘幼稚園 ☎072(365)0415
伏山台幼稚園 ☎(28)4107	津々山幼稚園 ☎(28)6767	PL学園幼稚園 ☎(24)5135	しろがね幼稚園 ☎(25)7600
東金剛幼稚園 ☎(28)0330	平成幼稚園 ☎(28)2220	芸大附属金剛幼稚園 ☎(29)1402	
子育て支援センター (園庭・室内開放、子育て講座など) 親子で活動したり、交流したりできます。			
①富貴の里保育園内 ☎(28)7364		②梅の里保育園内 ☎(23)4555	
※月～土曜日(祝日、年末年始は除く)、①は午前9時～午後5時、②は午前10時～午後5時に、電話相談を実施。			
幼児教育センター (園庭・室内開放、子育て相談など) 親子で遊んだり、交流したりできます。			
第1 幼児教育センター(富田林幼稚園内) ☎(24)9968		第2 幼児教育センター(青葉丘幼稚園内) ☎072(365)1511	
※月・火・木・金曜日は午前9時～午後4時45分に、水曜日は午前9時～正午に、園庭開放を実施(いずれも祝日、年末年始は除く)。			
つどいの広場 親子が気軽に集い、交流します。育児相談もできます。			
ふらっとスペース金剛(寺池台) ☎(29)5227		月～土曜日(第3火曜日は除く) ※レインボーホール=月・金・土曜日、かがりの郷=火～木曜日(祝日は除く)、すばるホール=水～金曜日(いずれも年末年始は除く)。	
ネットワークすこやか(須賀) ☎(56)5540		月～土曜日 ※グリーンピア東条=毎週火・木・金曜日(いずれも祝日、年末年始は除く)。	
ひだまり(向陽台) ☎(70)7400		月～木曜日(年末年始は除く)	
保育室「の～んびりん」 親子で遊んだり、交流したりする場としてご利用いただけます。			
児童館 ☎(25)0666		月～金曜日(午前、祝日、年末年始は除く)	
「ファミリー・サポート・センター」 依頼会員として登録された人に、援助者を紹介します。			
※仕事や用事で子どもの面倒を見られないときにその人に援助を依頼できます。また、援助して下さる人も募集しています。 問い合わせ こども未来室(内線205)			

保健医療

子育て

相談

くらし

ゆとり



## 児童福祉

### 児童手当の支払月です

振込日 6月5日(金) (2月～5月分)

#### 児童1人当たりの支給月額

支給対象年齢	支給月額
0～3歳未満(誕生月まで)	1万5000円
3歳～小学校 修了前まで	1万円
第1子・第2子	1万円
第3子以降	1万5000円
中学生	1万円

#### ●所得制限

令和元年(平成31年)中の所得が所得制限限度額を超えている場合は、次の10月振り込み分(6月～9月分)以降の児童手当の支給月額が児童の年齢に関係なく、児童1人当たり5000円となります。なお、限度額は下表のとおりです。

扶養親族等の数	所得額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円
5人	812万円

#### ●児童手当現況届の提出を

現況届は、児童の監護(養育)状況などにより、引き続き手当の支給要件があるかを確認する大切な届けです。受給者には、6月上旬に現況届の案内を送付しますので、必要事項を記入し、必要書類を添えて、同封している返信用封筒で6月30日(火)(消印有効)までに、こども未来室へ返送をお願いします。※必要書類は受給者によって異なりますので、詳しくは案内をご確認ください。

**問い合わせ** こども未来室(内線204)



## 講座・催し

### 子育て講座

#### ①砂場遊び

とき 6月16日(火)、午前10時～11時

ところ ふれんど保育園

定員 10組

#### ②ベビーヨガ

とき 7月8日(水)、午前9時30分～11時

ところ みどり保育園

定員 10組

**申し込み** ①は6月9日(火)～、②は22日(月)～、各園へ

※いずれも申し込み先着順、各園の電話番号は26ページ「子育て支援事業」の表中に記載。

### 夏休み子どもスイミング教室

とき 8月18日(火)～22日(土)、午前8時25分～9時30分(全5回)

ところ ウエルネス

けあばる

**内容** 泳げない子ども

もの水慣れや、少しでも長くきれいに泳ぐ方法を学ぶ

**対象者** 市内在住・在学の小学生

**定員** 50人

**参加費** 5500円

**申し込み** 7月2日(木)、午前11時～、ウエルネスけあばるへ(定員20人、申し込み先着順、電話申し込み不可)

※7月1日(水)、午前7時～、けあばるホームページ[<https://carepal.or.jp/>]からも申し込みできます(定員30人、申し込み先着順)。



### ベビーマッサージ教室

とき 7月14日(火)、午後1時30分～2時30分

ところ 児童館

**対象者** 生後10カ月

ぐらいまでの乳児と

保護者

※対象者のいずれかが市内在住・在勤・在学の人に限りです。

**定員** 10組

**参加費** 無料

**持ち物** 飲み物、バスタオルなど

**申し込み** 6月10日(水)～19日(金)に、児童館へ(電話申し込み可)

※申し込み多数の場合は抽選し、結果は郵送でお知らせします。定員に満たなかった場合は、引き続き受け付けます。



### 親と子が楽しむ絵本の会

#### ～見つけよう!お気に入りの絵本～

とき 7月16日(木)、午前10時30分～11時30分

ところ 児童館

**内容** 絵本の読み聞かせ、手遊び、体遊び

**対象者** 1・2歳児と保護者

**定員** 15組

**参加費** 無料

**申し込み** 6月10日(水)～26日(金)に、児童館へ(電話申し込み可)

※申し込み多数の場合は抽選し、結果は郵送でお知らせします。定員に満たなかった場合は、引き続き受け付けます。

※掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期する場合があります。

# 広告枠

# いきいき 介護予防

## 富田林市介護予防・自立支援 5ヶ年計画

本市では、4月末現在、高齢化率(65歳以上の人口の割合)が30・1割と市民の3割が高齢者であり、団塊の世代が全て75歳以上となる令和7年には高齢者の約4人に1人が要介護状態となることが見込まれています。また医療や介護にかかる費用の増加や医療・介護の担い手が不足することも予測されています。そこで、4月に「富田林市介護予防・自立支援5ヶ年計画」を策定しました。

計画は、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するために、多くの関係機関と一緒にいろいろな視点から、課題解決に向けた取り組みを進める目的で策定したものです。「医療」「介護」「地域」の3つの柱で構成し、地域住民の健康寿命の延伸、介護予防の促進に向けた取り組みを進めていきます。

### ◆医療

・ 広げよう、広めよう！健康意識と相談窓口 健康に関する各種相談窓口を地域に設置し、誰でも気軽に相談できる体制をつくりまします

・ 医療専門職からつなげるフレイル予防 運動や社会参加など

フレイル(加齢による虚弱)の予防や病気との付き合い方を医療専門職が個別に助言します

・ 健(検)診受診率向上と受診結果の活用 健(検)診の受診状況や地域ごとの健康課題などに応じて支援の体制をつくりまします

### ◆介護

・ みんなで取り組む重度化予防 介護を必要とする人の減少や、悪化を防ぎ、また回復できるように取り組みまします

・ 介護の担い手が活躍できるシステムづくり 仕事やボランティアなどさまざまな形で介護に携わる人を育成し、その人たちが活躍できる場所を整備します

### ◆地域

・ 活用しよう！知って得する地域資源 地域のサービスや制度などの情報を収集・発信・活用するための計画・実施・評価をうまく循環させまします

・ 見つけよう！生きがい・やりがい・助け合い 地域や企業と協力し、高齢者の誰もが活躍できる仕組みをつくりまします

・ みんなが主役！魅力ある「つながりの場」 産(民間企業)、官(市)、学(教育機関)、医(医療機関)が各々の強みを活かして連携し、住民が参加しやすく継続できる介護予防に取り組みまします

高齢介護課(内線183)

# ズームアップ！健康づくり

## 6月は食育月間です

皆さんは毎日の食事について、意識したことがありますか。健康を維持し、病気を予防するためには「3食・楽しく・バランスよく」食べることが大切です。基本の主食・副菜・主菜の3品がそろっているとバランスがよくなります。特定の食材だけを食べるのではなく、さまざまな食物を組み合わせまします。

健康の維持に欠かせないのが、細菌やウイルスから私たちの体を守ってくれる免疫力です。免疫力は、年を重ねるにつれて低下していきまします。普段の食生活を少し工夫することで高めることが可能とされています。

私たちが口にした食べ物に含まれる、さまざまな栄養素の中には、免疫細胞に直接働きかける栄養素もあります。例えば、肉や魚、卵などに多く含まれるタンパク質は免疫細胞の主成分となる栄養素です。また、亜鉛などのミネラルには、免疫細胞を傷つける「活性酸素」から免疫細胞を守る「抗酸化作用」の働きがあります。

活性酸素とは、ストレスや老化、紫外線などによって体に増加する物質で、体内の細胞や組織にダメージを与えます。この

活性酸素を除去する働きを抗酸化作用と言います。ミネラルの他、ビタミンAやビタミンCもこの抗酸化作用を持つため、免疫力低下の予防に役立ちます。

つまり、免疫力を高めるには、タンパク質やミネラル、ビタミンなどさまざまな栄養素が取れるバランスのよい食事が重要なのです。1日の食事の中でバランスが取れなくても2〜3日の間で、バランスが良くなるように心掛けてみましょう。

まずは、今日の食事について意識してみまします。できることから始めてみましませんか。

左図は「食事バランスガイド」です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいいのかという目安を示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分かれていて、取りたい量のバランスをおもちゃの「コマ」に見立てて表しています。このコマは食べる量の目安を表しているの、参考にしてください。

健康づくり推進課 ☎(28)5520

### 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

- 1 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)なら4杯程度
- 2 副菜(野菜、肉、魚、卵、大豆類) 野菜料理5皿程度
- 3 主菜(肉、魚、卵、大豆類) 肉・魚・卵・大豆類 理から3皿程度
- 4 牛乳・乳製品 牛乳なら1本程度
- 5 果物 かんきつなら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

※新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、一部の相談は電話対応のみとなります。

## 今月の相談

相談は全て無料です。「要予約」のものは事前の申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

相談名	とき	ところ	予約・その他
法律相談	毎週水曜日(祝日は除く)、午後1時～4時 第1・3水曜日(祝日は除く)、午後1時～4時	市役所1階市民相談室 金剛連絡所	要予約(内線182)、定員6人(第4水曜日は12人) ※1年間で1回利用可。
市民相談	月～金曜日(祝日は除く)、午前9時～午後5時30分 毎週水曜日(祝日は除く)、午後1時～4時	市役所1階7番窓口 金剛連絡所	電話相談も可(内線182、185) 事前予約、電話相談も可【☎(29)1401】
行政相談	18(木)、午後1時～4時	市役所1階市民相談室	国への要望や苦情などを行政相談委員に相談
司法書士相談	16(火)、午後1時～4時	市役所1階市民相談室	要予約(内線182)、定員6人 ※1年間で1回利用可。
人権なんでも相談	26(金)、午後1時～4時	市役所1階市民相談室	当日電話相談も可(内線187)、人権擁護委員による相談 問い合わせ(内線472)
女性の悩み相談	①11(木)、午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分、②19(金)、午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分、 ③20(土)、午前9時30分～11時30分	すばるホール3階 男女共同参画センター	電話相談も可、要予約(内線474)、女性カウンセラーによる相談、定員①は4人、②は5人、③は2人
人権相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時	市人権協議会 (人権文化センター内)	事前予約、電話相談も可【☎(24)3700】
生活相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時	市人権協議会 (人権文化センター内)	事前予約、電話相談も可【☎(24)3700】
保育士による育児相談	第2・4月曜日(祝日は除く)、 午後1時～3時	レインボーホール (市民会館)2階	要予約【☎(26)1233】、定員3組
ひとり親家庭相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時30分	市役所2階子ども未来室	要予約、電話相談も可(内線204)
家庭児童相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時30分	市役所2階子ども未来室	電話相談も可(内線206～208、279)
発達相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時15分	市役所2階子ども未来室	要予約、電話相談も可(内線206、279)
子育て相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時	児童館	電話相談のみ【☎(25)0666】
健康相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時30分	保健センター	要予約【☎(28)5520】、生活習慣病や栄養・禁煙などについての相談
福祉なんでも相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時30分	総合福祉会館、カガリの郷、 市役所2階23番窓口	コミュニティソーシャルワーカーによる福祉に関するあらゆる相談
自立支援相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時30分	市役所2階23番窓口	電話相談も可(内線274)
市民公益活動相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時	市民公益活動支援センター	要予約【☎(26)7887】 ※事前予約により土・日曜日、祝日の相談も可。
農業相談	5(金)、午後1時～3時	市役所4階農業委員会	事前予約も可(内線431)
商工相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時15分	商工会館2階	経営指導員などによる相談【☎(25)1101】
日本政策金融公庫相談	10(水)、午後1時30分～3時30分	商工会館2階	要予約【☎(25)1101】
税理士による税務相談	12(金)、午後2時～4時	商工会館2階	要予約【☎(25)1101】
消費生活相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～正午、午後1時～4時	消費生活センター (市役所1階市民相談室横)	電話相談のみ(内線186)、専門相談員による相談、 消費者ホットライン【☎(局番なし)188】
就労支援相談	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時	市就労支援センター (人権文化センター内)	電話相談のみ、就労支援コーディネーターによる雇用・就労についての相談 問い合わせ 市人権協議会【☎(24)3700】
お出かけ就労支援相談	23(火)、午後1時30分～4時	金剛連絡所	電話相談のみ、就労支援コーディネーターによる雇用・就労についての相談 問い合わせ 市人権協議会【☎(24)3700】
若者の就労相談	17(水)、午後1時～4時	市役所4階A会議室	電話相談のみ、要予約、 南河内地域若者サポートステーション【☎(26)9441】
労働相談	11(木)、午後2時～5時	市役所1階市民相談室	当日電話相談も可(内線187)、社会保険労務士による相談 ※予約優先(相談日の1週間前までの予約により通訳付きの労働相談も可)。 問い合わせ(内線481)
障がい者就業・生活相談	15(月)、午後2時～5時	市役所1階市民相談室	当日電話相談も可(内線199)、専門相談員による相談 (就職のあっせんはしません) 問い合わせ(内線481)
引きこもり相談	25(木)、午後1時～2時30分、2時30分～4時 9(火)、午後1時～2時30分、2時30分～4時	Topic(きらめき創造館) 金剛連絡所	要予約【☎(26)8056】、定員各1人、カウンセラーによる相談
進路相談(奨学金)	月～金曜日(祝日は除く)、 午前9時～午後5時30分	市役所3階教育指導室	当日電話相談も可(内線364)、水曜日は専門相談員による相談
もの忘れ医療介護相談	3(水)、17(水)、7/1(水)、午後1時30分～2時、 2時15分～2時45分	市役所5階 介護認定審査会室	要予約(内線196)、定員各1組、認知症サポート医、 ほんわかセンター専門職による相談



## 募 集

### 国勢調査員を募集

本市では令和2年国勢調査員（8月～10月に実施予定）を募集しています。調査件数に応じて報酬が支給されます。



**対象者** 20歳以上の人

**申し込み** 6月30日(火)までに、申込書に必要事項を記入し総務課（内線331、341）へ

※申込書は総務課で配布。市ウェブサイト（総務課のページ）からダウンロードもできます。

### 会計年度任用職員（国勢調査）を募集

**任用期間** 7月1日(水)～（2カ月以内）  
※市の規定に基づき、契約を更新する場合があります。

**勤務日** 週3日（1日5時間）

**業務内容** 用品の仕分け、事務補助

**募集人数** 3人

※賃金や勤務時間など詳しくは、募集要領をご覧ください。

**申し込み** 6月1日(月)～15日(月)に、申込書に必要事項を記入し、総務課（内線331）へ（郵送不可）

※申込書は総務課で配布。市ウェブサイト（総務課のページ）からダウンロードもできます。

### 学童クラブ指導員（短時間補助員）の登録を受け付け

学童クラブでは、夏休み期間中の開設時間延長に伴い、指導員（短時間補助員）の登録を受け付けています。

**勤務地** 市立小学校内学童クラブ

**勤務時間** 夏・冬・春休み期間中の月～金曜日、午前8時～10時30分、午後5時～7時

**賃金** 時給1000円

**申し込み** 6月19日(金)までに、申込用紙に必要事項を記入し、写真を添えて、こども未来室（内線281）へ

※申込用紙はこども未来室で配布。市ウェブサイト（こども未来室のページ）からダウンロードもできます。

### 会計年度任用職員（ごみ収集業務補助員）を募集

**任用期間** 7月1日(水)～（6カ月以内）  
※市の規定に基づき、契約を更新する場合があります。

**業務内容** ごみ収集業務補助（現業職）  
※市内の資源ごみ（缶・ビン・ペットボトルなど）の収集をしていただくため、体力が必要な業務となります。

**募集人数** 1人

※賃金や勤務時間、業務内容など詳しくは、募集要領をご覧ください。

**申し込み** 6月1日(月)～15日(月)に、申込書に必要事項を記入し、環境衛生課（内線148）へ（郵送不可）

※申込書は環境衛生課で配布。市ウェブサイト（環境衛生課のページ）からダウンロードもできます。

### お弁当の配達ボランティアを募集

在宅給食サービスたんぼぼでは、新堂小学校区内に住む、買い物や調理が困難な65歳以上の一人暮らし世帯や夫婦世帯を対象にお弁当（昼食）を配達し、安否確認をする「在宅配食サービス事業」を実施しています。現在、次のとおりボランティアを募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

**活動日時** 月～金曜日（祝日は除く）

で都合の良い日の午前11時～正午

**活動場所・内容** 月・水・金曜日＝たんぼぼ（新堂診療所2階）より、火・木曜日＝市人権協議会（人権文化センター内）より徒歩または自転車で利用者宅へ弁当を配達

**問い合わせ** （一社）市人権協議会  
☎(24)3700

### ぴあ介護相談員を募集

ぴあ介護相談員は、介護保険施設などを月4回程度訪問して利用者の声を聴き、事業者との橋渡しをすることにより、サービスの向上を図る活動をしています。

**対象者** 市内在住で介護保険サービス事業所に所属しておらず、介護など福祉ボランティア活動に理解があり、介護相談員養成研修（計6日間必須）を受講できる人

**募集人数** 5人以内

**申し込み** 6月2日(水)～17日(水)に、応募用紙に必要事項を記入し、高齢介護課（内線177）へ

※応募用紙は6月1日(火)～、高齢介護課で配布。市ウェブサイト（高齢介護課のページ）からダウンロードもできます。

※一次選考は書類審査、二次選考は面接（6月23日(水)予定）となります。

※募集説明会を6月9日(火)、午後4時～、市役所5階介護認定審査会室で開催しますので、希望する人は当日、直接会場へお越しください。



## 講座・催し

### おれんじパートナー交流会

**とき** 6月24日(水)、午後1時30分～3時

**ところ** すばるホール3階会議室2A

**内容** 認知症ケアについての情報交換、交流会、「尿漏れ、おむつ」のお話

**対象者** 認知症の人やその家族、認知症サポーター、地域で認知症ケアを進めていきたい人、認知症に関心のある人など ※認知症の人が参加される場合は、事前にご連絡ください。

**定員** 20人（当日、直接会場へ）

**参加費** 100円（お茶・お菓子代）

**問い合わせ** 井尻さん（おれんじパートナー事務局）☎090(3996)0071

※詳しくは、おれんじパートナー事務局のホームページ [https://orange-partner.jimdofree.com/] をご覧ください。



## 相 談

### ものわすれ相談のご利用を

ものわすれなどの気掛かりな症状や認知症の予防、認知症の人への対応方法などの相談をほんわかセンターの看護職がお伺いします。また、タッチパネル式のパソコンを使った「ものわすれ健診」も実施します。

**とき** 6月12日(金)、午後2時～3時30分

**ところ** 総合福祉会館

**参加費** 無料（当日、直接会場へ）

**問い合わせ** 高齢介護課（内線196）



## 国民健康保険

### 令和2年度国民健康保険料本決定通知書を送付します

6月中旬に国民健康保険の被保険者世帯に保険料の本決定通知書を送付します。同通知書は、令和元年(平成31年)中の収入を基に確定した年額保険料額を、6月～令和3年3月の10期分に分割して賦課しています。  
※保険料を納付書で納められる場合は期限内に納付してください。

**問い合わせ** 保険年金課(内線150,151)



## 福祉

### 軽度難聴児の補聴器購入費の一部を助成します

難聴児が早期に補聴器を装着することは、日常生活や学習への支障を少なくし、言語能力の獲得に非常に有効であることから、本市では軽度難聴児(18歳未満で両耳の聴力が30デシベル以上)に対して補聴器の購入費用の一部を助成しています。なお、大阪府では中度難聴児(両耳の聴力が60デシベル以上70デシベル未満)に対して、補聴器購入費用の一部を助成しています。  
※詳しくは、お問い合わせください。

**問い合わせ** 障がい福祉課(内線195)



## 介護保険

### 第23回大阪府介護支援専門員実務研修受講試験

6月1日(月)～29日(月)に、同試験の受験申込書を、高齢介護課、金剛連絡所、人権文化センター、けあばるで配布しています。

**試験日** 10月11日(日)

※試験会場や申し込み方法など詳しくは、受験申込書に添付の試験要領をご覧ください。

**問い合わせ** (一財)大阪府地域福祉推進財団(ファイン財団)ケアマネ係  
☎06(6763)8044



## 税

### 令和2年度の市・府民税納税通知書を送付します

令和2年度の市・府民税納税通知書は、6月8日(月)に発送する予定です。

令和2年度の市・府民税は、令和元年(平成31年)中に所得があり、令和2年1月1日現在、市内に在住または事業所などを有する人に課税されます。

納税通知書がお手元に届きましたら、期割とそれぞれの納期限をご確認の上、納付書で納められる場合は期限内に納付してください。

また、本市では、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、3密を避ける取り組みを市民の皆さんにお願いしています。同通知書について分からないことがあるときは、電話または市ウェブサイト(課税課のページ)にある「個人住民税に関するお問い合わせフォーム」でお問い合わせください。  
※本人の収入が公的年金等の場合、納税通知書に記載されている雑所得とは、年金所得のことです。

**問い合わせ** 課税課(内線111,112,117)

### 市・府民税証明書を発行しています～郵便・電話予約でも請求できます～

6月1日(月)より、令和2年度(令和元年(平成31年)中の収入)の市・府民税証明書の発行が可能になりますが、窓口の混雑が予想されますので、皆さんの健康を守るため、新型コロナウイルスの感染拡大防止、3密防止の観点から、郵便・電話予約による請求をお勧めします。

※証明書発行にあたり、申告が必要になる場合があります。

※市・府民税証明書の郵便での請求方法など詳しくは、市ウェブサイト(課税課のページ)をご覧ください。

※なお、マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストアでも発行が可能です。



## 国民年金

### 年金受給者への振込通知書の送付は年1回です

国民年金、厚生年金、船員年金は、年6回偶数月に2カ月分支給(支払い月の前2カ月分)されますが、年金振込通知書は毎年6月の年1回、1年間の年金支払予定額などのお知らせとともに送付します。

ただし、郵便局の窓口で年金送金通知書により現金で年金を受け取っている人は、年6回支給月ごとに年金送金通知書が送付されます。

なお、年度途中で年金の支給額や振込金融機関などに変更があった場合はその都度、変更後の額や金融機関についてお知らせします。

年金振込通知書は、大切に保管してください。

### ●令和2年4月分からの年金額

令和2年4月分(6月15日(月)支払い分)からの年金額は、法律の規定により、令和元年度(平成31年度)から0.2%の増額となります。詳しくは、お問い合わせください。

**問い合わせ** 天王寺年金事務所 ☎06(6772)7531



## 今月は市・府民税の第1期分の納期です

納付には便利な口座振替のご利用を!

市税納付書に記載の金融機関・コンビニエンスストア・モバイルレジ(インターネットバンキングによる支払い)で納付期限までに納めてください。口座振替は、市税取扱金融機関での手続きの他、収納管理課や金剛連絡所で手続きをすることもできます(ペイジー口座振替受付サービス)。手続きに必要な持ち物や対応している金融機関など詳しくは、収納管理課(内線122)へお問い合わせください。

◆固定資産税 都市計画税		◆市・府民税		◆軽自動車税 (種別割)	
第1期	5月	第1期	6月	全期	5月
第2期	7月	第2期	8月	※同一名義で登録されている全台数の振替になります。	
第3期	9月	第3期	10月		
第4期	12月	第4期	1月		



## イベント

### おうちで楽しもう！とっぴーのLINEで謎解きゲーム

とっぴーが出題する暗号を家族などと協力しながら解読して、景品をゲットしよう（無料アプリ「LINE」で謎解きゲームを配信します）。

**とき** 6月21日(日)、午後1時～3時

**定員** 20人

**参加費** 無料

※景品はゲーム終了後、T o p p i c (きらめき創造館)でお渡しします。

**申し込み** 6月10日(木)までに、下図のQRコード(LINE)よりアクセスし、トーク画面で氏名(ふりがな)、連絡先、謎解きゲーム参加希望と入力し、送信してください(申し込み多数の場合は抽選、電話申し込み不可)



**問い合わせ** 谷川さん(☎090(1968)7541)

### サバーファームだより

#### ①ピーマン植え付け体験

**とき** 6月6日(土)、7日(日)、午前10時30分～正午

**定員** 各30人

**参加費** 無料

#### ②クラフト教室

**とき** 6月7日(日)、14日(日)、午前10時30分～正午、午後0時30分～2時

**定員** 各20人

**参加費** 500～800円

#### ③サバーフェスタ

手作り雑貨やおいしい食べ物のお店が出店します。

**とき** 6月21日(日)、午前9時30分～午後3時ごろ

※①②は当日午前9時30分～受け付け(先着順)、③は当日直接会場へ。

※入園料は別途必要です(ただし、レストラン「サバーキッチン」のみご利用の場合は、入園料なしでご利用いただけます)。

**問い合わせ** サバーファーム



## クラブ員募集

A 対象者 B 募集人数 C 活動日時  
D 活動場所 E 会費 F 申し込み  
G 問い合わせ

### ●Peak少年スポーツ少年団(硬式テニス)

**A**小・中学生 **B**6人 **C**毎週土曜日、午前9時～10時30分 **D**津々山台第2テニスコート **E**月額3000円 **F・G**門脇さん(☎072(367)7820)

### ●キララテニス友の会(硬式テニス)

**A**経験者 **B**5人 **C**毎週木曜日、午前9時～午後1時 **D**総合スポーツ公園 **E**月額2000円 **F・G**堤さん(☎090(7344)5444)

### ●すみれグリーンバドミントンクラブ

**A**市内在住・在勤の人 **B**若干名 **C**毎週月・水曜日、午前9時～正午 **D**市民総合体育館 **E**入会金1000円、月額1000円 **F・G**藤井さん(☎090(3973)0038)

### ●人生若返りの武道エクササイズ教室(合気道)

**A**20歳以上の人 **B**6人 **C**毎週火曜日、午後7時～9時 **D**市民総合体育館 **E**入会金2000円、月額3000円 **F・G**原さん(☎090(9165)9606)

## 《新刊案内》

### ■小説など

死の花の咲く家 仁木 悦子  
修羅の家 我孫子 武丸  
月のケーキ ジョーン・エイキン  
絶品スフレは眠りの味  
チエルシー・フィールド

### ■児童書

ゆりの木荘の子どもたち 富安 陽子  
恋とポテトと夏休み 神戸 遥真  
レッツはおなか ひこ・田中  
きえるあひる なつめ よしかず  
虫ガール ほんとうにあったおはなし  
ソフィア・スペンサー

### ■その他

大人だから、甘い服 香田 あおい  
2色で編む どうぶつのおみくろみ  
くわはら けいこ  
はじめての野菜づくり図鑑110種  
北条 雅章

## 自動車文庫「つつじ号」巡回日程

ステーション名	7月	8月	9月	巡回時間
藤沢台七丁目				2:40～3:00
久野喜台二丁目150棟前	7(火)	4(火)	1(火)	3:20～3:40
伏山(金剛グリーンハイツ前)	21(火)	18(火)	15(火)	4:00～4:30
梅の里5号公園	1(水)	5(水)	2(水)	3:10～3:50
南旭ヶ丘公園前	15(水)	19(水)	16(水)	4:10～4:30
東公民館駐車場	2(木)	6(木)	3(木)	3:30～3:50
かがりの郷(イベント広場)	16(木)	20(木)	17(木)	4:00～4:30
須賀尼池児童遊園				2:30～3:00
不動ヶ丘町2号公園前	14(火)	25(火)	8(火)	3:20～3:50
伏見堂ふれあい広場	28(火)			4:00～4:30
レインボーホール(市民会館)				2:30～3:00
山手町(自治会管理広場)	10(金)	14(金)	11(金)	3:20～3:50
楠風台自治会館	28(金)	25(金)		4:00～4:30

## 「広報とんだばやし」に広告を掲載しませんか

本市では、市民の皆さんの利便性の向上と、厳しい財政状況の中、財源の確保に努めるため、広報とんだばやしに広告(有料)を掲載しています。広告掲載を希望される事業者を随時募集していますので、ぜひご検討ください。広告の規格などは右表のとおりです。

※広告掲載の申し込みは、ST総合広告(☎072(368)1227・FAX072(368)1228)へ。

**問い合わせ** 都市魅力課(内線326)

種別	黒1色広告	4色カラー広告
大きさ	縦5.1㍍×横19.6㍍(1枠)	
掲載位置	市が指定するページの最下段	裏表紙の最下段から2枠まで
掲載数	1ページにつき1枠	1ページにつき2枠以内
	1カ月当たり合計7枠以内	



## スポーツ

### グラウンドゴルフ大会

**とき** 6月27日(土)、正午～午後3時(午前11時30分～11時45分に受け付け、雨天時は7月4日(土)に延期)

**ところ** 石川河川敷川西グラウンドゴルフ場

**内容** 24ホールストロークプレー

**対象者** 20歳以上の人

**定員** 100人

**参加費** 500円(当日徴収)

**申し込み** 6月7日(日)、午前10時～、市民総合体育館〔FAX(25)1440〕へ(申し込み先着順、電話・ファクス申し込み可)



## カルチャー

### 和太鼓入門教室

和太鼓の基本的なバチの打ち方、リズム、動き、声出しを学びます。

**とき** 7月4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土)、午前10時～正午、31日(金)、午後7時～9時、8月1日(土)、午後5時～7時(全6回)

**ところ** 人権文化センター

**対象者** 市内在住・在勤・在学で小学

4年生以上の人

※小・中学生は保護者送迎。

**定員** 20人(最少催行人数5人)

**参加費** 無料

**申し込み** 6月1日(月)～19日(金)に、人権文化センターへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

### スマートフォン講習会～スマートフォン未経験の人対象～

**とき** 7月3日(金)、10日(金)、午後2時～4時(全2回)

**ところ** 総合福祉会館

**対象者** 市内在住で60歳以上の人、ひとり親家庭の人、障がい者手帳を有する人でスマートフォンを使用したことがない人

**定員** 10人

**受講料** 無料 ※スマートフォンは無料で貸し出します。

**申し込み** 6月10日(水)～16日(火)に、総合福祉会館へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

### 買う前に分かるスマートフォン講座

スマートフォンの機能や基本的な操作方法を実際に体験して学びます。

**とき・内容** 6月16日(水) = Androidアンドロイド編、7月14日(火) = iPhoneアイフォン編、いずれも午後1時～3時

**ところ** けあばる

**定員** 各10人

**受講料** 300円 ※スマートフォンは無料で貸し出します。

**申し込み** 6月9日(水)、午前9時～、けあばるへ(定員各5人、申し込み先着順、電話申し込み不可)

※10日(水)以降は電話でも受け付け。  
※6月6日(土)、午前7時～、けあばるホームページ〔<https://carepal.or.jp/>〕からも申し込みできます(定員各5人、申し込み先着順)。

### 富田林きらめき大学

#### ●トンダイチューブYouTubeチャンネルが始まります

富田林きらめき大学は、YouTubeを使った講座を発信しています。

**内容** ①元気アップ講座 = 椅子いすに座ってできる子どもからシニアまで楽しめるダンス、②サイエンスチャンネル = 身近にある驚きの自然、お魚の人工授精など、③ビジョントレーニング = 集中力・学習力のアップと認知症予防にも効果があるといわれる目の体操を体験

**視聴方法** YouTubeで「富田林きらめき大学」と検索、もしくは右図のQRコードからご覧ください。



**問い合わせ** 生涯学習課 ☎(26)8056

### 広報とんだばやしと議会だよりを

～無料アプリ  マチイロ で配信しています～

自治体の広報誌などを配信する無料アプリ「マチイロ」を利用して、スマートフォンやタブレット端末で、「広報とんだばやし」と「議会だより」をいつでもどこでも手軽に読むことができます。

#### ■「マチイロ」の主な特徴

- ・市ウェブサイト接続しなくても、アプリで広報誌などを読むことができます。
- ・最新号が発行されると、アプリを通じてお知らせします。
- ・表示画面をスワイプ(指で画面をなぞる操作)することで簡単にページがめくれます。



・表示画面をピンチ(2本の指で画面を広げる操作)で拡大や縮小ができるので、文字や画像を読みやすいサイズにすることができます。

・スクラップ機能があり、気になる記事はメール添付やSNSの投稿などに利用できます。

#### ■「マチイロ」の利用方法

①右図のQRコードを読み取るか、App StoreもしくはGoogle Playで「マチイロ」と検索し、アプリをダウンロードしてください。



②アプリを起動し、簡単な個人設定をしてください。

※アプリのダウンロードおよび利用は無料ですが、通信費は利用者負担となります。

※アプリ内に広告が表示されますが、市とは関係ありません。

**問い合わせ** 都市魅力課(内線326)



各施設の電話番号は35ページをご覧ください

※各施設へ電話をされる際には、おかけ間違いのないようにご注意ください。

## 第2期健康づくり教室(10回)

### 《水泳の部》

①はじめてのスイミング 7月7日～9月15日の毎週火曜日(8月11日は除く)、午後1時～2時

②スイムトレーニング 7月7日～9月15日の毎週火曜日(8月11日は除く)、午後2時30分～3時30分

③アクアビクス 7月8日～9月16日の毎週水曜日(8月12日は除く)、午前11時～正午

④4泳法チャレンジ 7月8日～9月16日の毎週水曜日(8月12日は除く)、午後1時30分～2時30分

⑤クロールからのステップアップ 7月8日～9月16日の毎週水曜日(8月12日は除く)、午後3時～4時

⑥クロール入門 7月9日～9月24日の毎週木曜日



(7月23日、8月13日は除く)、午後1時～2時

⑦水中ウォーキング 7月9日～9月24日の毎週木曜日(7月23日、8月13日は除く)、午後2時30分～3時30分

⑧平泳ぎ入門 7月10日～9月25日の毎週金曜日(7月24日、8月14日は除く)、午後1時～2時

⑨背泳ぎとバタフライ入門 7月10日～9月25日の毎週金曜日(7月24日、8月14日は除く)、午後2時30分～3時30分

⑩アクアトレーニング 7月11日～9月19日の毎週土曜日(8月15日は除く)、午後2時～3時

### 《陸上の部》

⑪バランスボール 7月7日～9月15日の毎週火曜日(8月11日は除く)、午後2時30分～3時30分

⑫フラダンス 7月9日～9月24日の毎週木曜日(7月23日、8月13日は除く)、午前9時45分～10時45分

⑬ピラティスA 7月9日～9月24日の毎週木曜日(7月23日、8月13日は除く)、午前11時～正午

⑭ピラティスB 7月9日～9月24日の毎週木曜日(7月23日、8月13日は除く)、午後0時15分～1時15分

⑮ヨガ 7月9日～9月24日の毎週木曜日



(7月23日、8月13日は除く)、午後1時30分～2時30分

⑯ライトヨガ 7月9日～9月24日の毎週木曜日(7月23日、8月13日は除く)、午後2時45分～3時45分

ところ ウエルネスけあばる

対象者 高校生以上の人

定員 各20人(ただし、③⑥⑫⑬⑭⑮⑯は各30人、⑦は40人)

参加費 各5500円

※施設利用料は別途必要です。

申し込み 6月9日(火)、午前11時～、ウエルネスけあばるへ(いずれも定員は定員枠の半数まで、申し込み先着順、電話申し込み不可)

※6月6日(土)、午前7時～、けあばるホームページ[<https://carepal.or.jp/>]

からも申し込みできます(いずれも定員は定員枠の半数まで、申し込み先着順)。

## ヘキサスロン教室

遊び感覚で「走る」「跳ぶ」「投げる」など基本的な動作を自然と身に付けることができる運動プログラム「ヘキサスロン」で運動能力測定をしましょう。

とき 6月21日(日)、①午前10時～11時30分、②午後1時～2時30分

ところ 青少年スポーツホール

対象者 ①小学1～3年生、②小学4～6年生

定員 各20人

参加費 500円(当日徴収)

持ち物 上靴、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 6月7日(日)、午前10時～、市民総合体育館へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

### 総合スポーツ公園テニススクール生募集

ところ 総合スポーツ公園

とき 月～土曜日(月4回)

月・火・水・木・金曜日		土曜日	
① 9:30～11:00	一般	⑦ 9:30～11:00	一般
② 11:00～12:30		⑧ 11:00～12:30	
③ 13:00～14:30		⑨ 13:00～14:00	ジュニアA
④ 15:30～17:00		⑩ 14:00～15:00	ジュニアB
⑤ 17:00～18:00	ジュニアA		
⑥ 18:00～19:00	ジュニアB		

対象者 一般=初・中・上級、ジュニアA=6歳～小学2年生、ジュニアB=小学3～6年生

受講料 ①～④6600円、⑤⑨4400円、⑥⑩5500円、⑦⑧7700円

申し込み 総合スポーツ公園で随時受け付け  
※家族割り引きなどもありますので、詳しくはお問い合わせください。  
※体験レッスンを随時受け付け(受講料1人5500円で1回のみ受講可、ジュニアは無料)。

※掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期する場合があります。

# 広告枠

※広告の問い合わせは、S T総合広告〔☎072(368)1227・FAX072(368)1228〕へ。

保健医療

子育て

相談

暮らし

ゆとり



## スポーツ

### バスケットボール教室 無料体験会

プロバスケットボールチーム「大阪エヴェッサ」のコーチによる同体験会を開催します。

とき 6月11日(木)、18日(木)、25日(木)、  
①午後6時～7時20分、②午後7時30分～8時50分



ところ 市民総合体育館

対象者 ①小学1～4年生、②小学5～中学3年生

定員 ①各5人、②各3人

持ち物 上靴、タオル、飲み物

※持っている人はバスケットボール。  
※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 6月7日(日)、午前10時～、市民総合体育館へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

### 6月・7月の 市民総合体育館の共用使用

①競技場(インディアカ・バドミントン)

《共に1面》とき 6月17日(水)、7月15日(水)、正午～午後3時

持ち物 上靴、シャツ、ラケットなど

②剣道場 とき 6月18日(木)、7月16日(木)、午後6時～9時

③柔道場 とき 6月21日(日)、7月19日(日)、午後6時～9時

使用料 ①140円(中学生以下60円)、

②③300円(中学生以下130円)

問い合わせ 市民総合体育館

### 倒立・側転チャレンジコース

とき 6月17日(水)、24日(水)、7月1日(水)、午後3時40分～4時30分(全3回)

ところ 市民総合体育館

対象者 6歳～小学生

定員 15人

参加費 3000円

持ち物 上靴、飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 6月9日(水)、午前10時～、参加費を添えて市民総合体育館へ(申し込み先着順、電話申し込み不可)

### 地域ファミリーレクリエーション事業“いつでも、どこでも、だれでも”参加者募集

市スポーツ推進委員協議会では、同事業を毎月実施していますので、ぜひご参加ください。

イベント名	ところ	とき	内容
①身障者スポーツフィットネス	富田林小学校	21日(日)	午前10時～
②ファミリーレクリエーション	大伴小学校	21日(日)	午前9時30分～
	向陽台小学校		14日(日)
③健康ウォーキング		28日(日)	午前8時～
			西高野街道(堺市東区)方面

※いずれも当日直接会場へ、参加費無料(ただし③は交通費、拝観料など実費が必要な場合があります)。

問い合わせ 生涯学習課(☎(26)8062) ※当日は(☎080(4422)6663)(生涯学習課直通)へ。

※掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期する場合があります。

### 電話番号&今月の休館日

※休館日は翌月の5日まで掲載。

●市民総合体育館 ☎(24)2265  
休みません

●青少年スポーツホール ☎(29)3778  
休みません

●総合スポーツ公園 ☎(35)2121  
休みません

●図書館  
中央☎(25)4921・金剛☎(28)1171  
6/1、8、15、22、29

●公民館  
中央☎(24)3333・金剛☎(28)1121  
東☎(25)1772・喜志分館☎(25)1117  
6/1、8、15、22、29

●人権文化センター ☎(24)0583  
6/7、14、21、28、7/5

●児童館 ☎(25)0666  
6/7、14、21、28、7/5

●<sup>ドッグ</sup>Topic(きらめき創造館) ☎(26)8056  
休みません

●すばるホール ☎(25)0222  
6/1、8、15、22、29

●レインボーホール(市民会館) ☎(25)1117  
6/3、10、17、24、7/1

●市民公益活動支援センター ☎(26)7887  
6/6、7、13、14、20、21、27、28、  
7/4、5

●総合福祉会館 ☎(25)8261  
休みません

※毎週木曜日は浴場の利用はできません。

●かがりの郷 ☎(20)6070  
休みません

※毎週月曜日は浴場の利用はできません。

●けあばる ☎(28)8600  
ウエルネスけあばる ☎(28)8668  
6/1、8、15、22、29

●農業公園サバーファーム ☎(35)3500  
6/1、8、15、22、29

●旧杉山家住宅・寺内町センター ☎(23)6117  
じないまち交流館 ☎(26)0110

旧田中家住宅 ☎(25)6771  
6/1、8、15、22、29

●きらめきファクトリー ☎(24)5500  
休みません

●消防本部・消防署 ☎(23)0119  
金剛分署 ☎(29)0119  
消防災害情報案内☎0180(99)7299

●防災情報音声案内サービス(防災無線音声確認) ☎0800(805)5653

※今後の国や大阪府の方針などによっては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市内公共施設などを臨時休館(休止)したり、施設の貸し出しを中止したりする場合があります。

※最新の休館(休止)情報など詳しくは、各公共施設にお問い合わせいただくか、市ウェブサイトをご覧ください。





富田林市はSDGsに取り組んでいます。



発行・富田林市 編集・市長公室都市魅力課 毎月1回発行 発行部数4万9000部  
 ☎584-8511大阪府富田林市常盤町1の1〔☎072(125)1000(代表)・☎072(25)9037(代表)・Eメールinfo@city.tondabayashi.jp〕  
 ウェブサイト [https://www.city.tondabayashi.jp/] 市の木＝くすのき 市の花＝つつじ



# おうちごはん

アット富田林

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、厳しい状況となっている飲食店を応援するため、本市では市ウェブサイト（右図のQRコードからアクセスできます）において、本市で営業している飲食店で、テイクアウト（お持ち帰り）やデリバリー（配達）を実施している事業者を紹介しています。

※掲載は7月31日金までを予定していますが、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって掲載期間を変更する場合があります。

※掲載を希望する場合は、市ウェブサイト（右上図のQRコードからアクセスできます）をご覧ください。お問い合わせ 商工観光課（内線481）



広告枠

広告枠

※広告の問い合わせは、S T 総合広告〔☎072(368)1227・☎072(368)1228〕へ。