



5月号
広報

Settsu City, Osaka
せつつ



特集
「元気で長生きの「ポイント」」
体操習慣で健康に／リハビリで介護予防

こどもフェスティバル 5/13

6月から一部スーパーでレジ袋無料配布中止

摂津市職員募集

こどもフェスティバル

5/13 日 午前10時～午後3時
大正川河川敷公園 (香露園)

内容 ミニ動物園、こどもチャリティーバザー、
ミニアスレチック、クラフト作り、野外ステージ、
ミニ電車の乗車体験、模擬店
ほかにも催しが盛りだくさん。子どもを連れて
ぜひご来場ください。
問合せ 生涯学習課 ☎ 06-6383-1766 へ



もくじ

- 4～10…………… 【特集】元気で長生きの「ヒント」
- 6～7……… 体操習慣で健康に 8～9……… リハビリで介護予防
- 10……… 健康づくりに取り組みませんか
- 11～31……………
- | | | |
|------------------------------------|-------------------|---------------|
| ■ お知らせ／募集 (11～14) | ■ 相談 (15) | ■ 健康 (16～17) |
| ■ 公民館・コミセン (18～19) | ■ スポーツ・文化 (19～20) | ■ 図書館 (21) |
| ■ 児童センター、男女共同参画センター、教育、その他 (22～23) | | |
| ■ 福祉 (24) | ■ 産業振興 (25) | ■ 子育て (26～27) |
| ■ 地域／市民活動 (28～29) | ■ ごみ・資源 (30) | |

※表紙の写真は、味舌上公民館での体操

市の魅力を再発見

市内地図・公共施設案内を改訂

市は、「市内地図・公共施設案内」を改訂し、市役所1階・受付で無料配布しています。



本案内は、生活の場面ごとに住所、電話番号がまとめられたページと、市全域の公共施設などの位置が分かる地図などのページで構成されています。北大阪健康医療都市「健都」の地図も追加しています。

環境を守るために

6月から一部スーパーでレジ袋無料配布中止 お買い物にはマイバッグを

6月1日から、北摂7市3町にある9事業者のスーパーでレジ袋の無料配布が中止されます。市は、北摂地域の9市町(吹田、茨木、豊中、高槻、池田、箕面、島本、豊能、能勢)と、スーパー9事業者(イオンリテール近畿・北陸カンパニー、阪急オアシス、イズミヤ、平和堂、関西スーパーマーケット、万代、光洋ダイエー、ライフコーポレーション)と「北摂地域におけるマイバッグ等の持参促進及びレジ袋削減に関する協定」を4月1日に締結しました。広域で結ばれた本協定

は、1人当たり年間約240枚使用されているレジ袋の無料配布を中止し、マイバッグ持参を推進することで、より効果的にごみの減量や二酸化炭素など温室効果ガスの発生抑制に取り組み、環境負荷の削減を行うことを目的としています。2月18日に森山一正市長が万博記念公園で開催された同協定締結式に出席し、街頭キャンペーンを行いました。



災害に備えて

防災行政無線をデジタル化



市は、災害時の避難情報などを伝える防災行政無線のスピーカーの切替を完了し、3月29日から稼働しています。

切替により、放送時の雑音が軽減され、音の伝達範囲が拡大されました。また、5月16日(火)午前11時ごろに、市内設置の防災用屋外スピーカーからJアラート(全国瞬時警報システム)のテスト放送を実施します。
問合せ 防災管財課へ

安全なまちを目指して

ハザードマップを更新 淀川氾濫想定標識設置



市は、NTTタウンページ株式会社と「防災啓発情報等に関する協定」を締結し、「防災タウンページ」を作成しました。この協定は、ハザードマップや避難所マップなど、市の防災情報を、NTTタウンページ株式会社が、「防災タウンページ」としてまとめ、市内全戸・全事業所に配布するものです。



また、国土交通省と連携し、別府コミュニケーションセンターは、NTTタウンページ株式会社と「防災啓発情報等に関する協定」を締結し、「防災タウンページ」を作成しました。この協定は、ハザードマップや避難所マップなど、市の防災情報を、NTTタウンページ株式会社が、「防災タウンページ」としてまとめ、市内全戸・全事業所に配布するものです。

市は、NTTタウンページ株式会社と「防災啓発情報等に関する協定」を締結し、「防災タウンページ」を作成しました。この協定は、ハザードマップや避難所マップなど、市の防災情報を、NTTタウンページ株式会社が、「防災タウンページ」としてまとめ、市内全戸・全事業所に配布するものです。

ターなどの壁に、淀川が氾濫した場合を想定した洪水標識を、市内9カ所に設置しています。標識のサイズはA3サイズ程度で、想定浸水が達する地点に設置されています。このように、日常生活の中で防災情報に接する機会を増やすことで、更なる防災意識の向上を目指しています。

元気で長生きの「ヒント」



いつまでも元気で長生きをしたいとは誰もの願いです。

平均寿命に対して、心身ともに健康で自立した生活ができる期間を「健康寿命」といい、日本の健康寿命は、男性で約9年、女性で約13年、平均寿命を下回っています。

健康寿命を延ばし、高齢になっても元気でいきいきとした毎日を送るためには、生活習慣や食事、運動が大切です。

今回は、体操を習慣化し仲間と一緒に健康づくりをしている人や、リハビリ教室に通って体の状態が良くなった人などの体験を通して、元気で長生きするヒントを紹介します。

進む摂津の高齢化 要支援以上は6人に1人

摂津市は全国に比べると、若い世代の転入が多い地域ですが、それでも高齢化率（人口に占める65歳以上の割合）は、平成12年には11・6%だったものが、29年には25・3%と人口の4人に1人が高齢者となっています。

また、65歳以上における介護保険の要支援・要介護者数も増加しており、平成24年の約2千600人から29年には約3千600人と5年で1千人の増加となっています。65歳以上の約6人に1人が、75歳以上に限れば約3人に1人が要支援以上の状態となっています（要支援・要

介護とは、介護保険サービスを受ける際に、その状態がどの程度なのかを判定するものです。要支援1・2、要介護1〜5の順に、より重度の介護が必要な状態となります。

健康づくりを応援

市では、高齢者の保健福祉と介護保険についての計画として「せつつ高齢者ががやきプラン」を策定しており、基本目標の一つに、「いつまでも健康で、生きがいをもって暮らせるまちの実現」を掲げています。介護が必要な高齢者に介護保険サービスなどを提供するという視点だけではなく、介護が必要になる前の健康な状態を維持する取り組みとして健康体操の普及などに力を入れ

健康まめ知識 「フレイル」とは



フレイルとは健康な状態と日常生活の支援が必要な介護状態の間です。「歩行速度の低下、握力の低下、身体活動量の低下、体重減少、疲れやすい」などのうち、3つ以上当てはまるとフレイルと判断されます。

多くの場合、要支援や要介護状態になる前に「フレイル」状態になります。

年のせいだと考えられてきたフレイルの状態に早く気づき、適切な運動や栄養摂取を心がけるなど正しく予防や対処をすることで、健康に近い状態に改善したり、要介護状態にならないようにしたりできます。

要支援となる要因

（平成28年国民生活基礎調査の「要介護度別にみた介護が必要となった原因（上位3位）」より）



1位 関節疾患 (17.2%)



2位 高齢による衰弱 (16.2%)



3位 骨折・転倒 (15.2%)

少しの運動で 体力維持を

左記のとおり、要支援となる要因

ています。また、介護が必要になってもリハビリテーションの機会などを充実させて、心身の虚弱化を防ぎ、できる限り長く自立して暮らせるように支援しています。

の上位には、関節疾患や骨折・転倒などがあります。関節疾患と骨折・転倒は、それらが原因で一定期間、体を動かさないでいると、筋肉や骨がだんだんと弱くなり、より怪我などをしやすくなる悪循環に陥ってしまうことも考えられます。いつまでも元気でいられるよう、日頃から、体を動かして、体力を付けておくことが重要です。



市には、皆さんに楽しく健康づくりに取り組んでもらうためのオリジナル体操「摂津みんな体操三部作」や、昨年度に制作した「いきいきココモ体操」「脳トレ体操」があり、さまざまな団体やグループが、同体操を取り入れて健康づくりを行っています。

今回、同体操を広める活動を行っている、いきいき体操の会・代表の中野一郎さんや、体操グループの参加者に、楽しく健康づくりをするためのヒントを聞いてきました。

体操習慣で健康に

いきいき体操の会 中野一郎さん（77歳）



体操を続けたら健康に

中野さんは、市内のさまざまな体操グループに参加し、加齢による体力の衰えを防ぐ活動を行っています。

中野さんが体操を始めたのは、会社を退職する60歳の頃。退職時には、健康状態が悪く、たくさん薬を服用しており、毎年受診していた健康診断でも、体のあらゆる所に注意するよう指導を受けて

いました。しかし、「健康でなければ退職後の人生を楽しむことができない」と考え、「気軽に取り組める体操を興味本位で始めた」と体操に取り組んだきっかけを語ります。

すると、毎年風邪で高熱を出していたことが嘘のようになくなり、また、体操することで生活リズムが整って、体の調子も良くなったそうです。「今では、注意していた高血圧も安定し、健康診断の結果も驚くほど改善した」と体操の効果を話します。

活動は気楽な気持ちで

中野さんは、グループの参加者と同じ空間で、おしゃべりをし、自分自身も楽しみながら、体操のお手本となっています。

「師弟関係は、お互いのストレッチになってしまふ。体操しなければと自分を追い込むのもそう。ストレッチがあると、継続できること

もできなくなってしまう。友達としゃべりに行く気楽な気持ちで参加することが大切」と話します。

常に体を動かす習慣を

中野さんには、心に残っている言葉があります。「人間は生き方に合わせた体になる」。人間は歩かないと足の機能が衰えますし、他の筋肉も使わなければ動かなくなり、そのために、「常に体を動かす習慣を持つことが大切」と言います。

「高齢になると外出することが面倒になります。そうなる前に、運動を始め継続することが、いつまでも動ける体を維持するために重要です。これから健康づくりを始めようと考えている人は、興味本位でもチャレンジしてみると、思いもよらない効果が出るかもしれません」と話してくれました。

体操の参加者に聞いた 元気のヒント



北村勝子さん(93歳)

「私が、体操に取り組んでいるのは、昔、薬が手に入りにくい時代に、体がとても弱く苦労したからで

す。その時に健康の大切さを知りました。

体操は、10年以上前から参加し、現在も続けており、健康づくりの1つになっています。

この年齢まで元気でいられるのは、人に頼らずに生活することを心がけているからだと思っています。誰かに頼って生活していると、自分では何もできなくなってしまうからです。

普段は買い物や料理をし、体操教室では体を動かし、みんなと話をしながら笑う。全てにおいて活動的に動き続けることが大切だと思います。この歳になると友達も家から出られないほど体力が衰えていることが多い



尾崎寛さん(89歳)

です。でも、若い時から体を動かす習慣を身に付けておけば、そうなる可能性は減らせると思います。」

「体操を始めたのは、保健センターの職員から紹介され、試しに1週間続けてみようと思ったのがきっかけでした。それから現在まで、10年間

続けています。

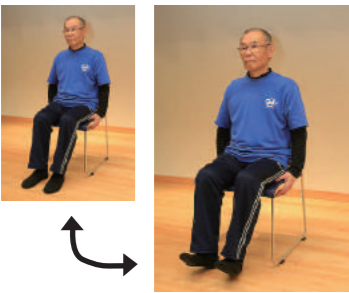
体操の会では、皆で励まし合うことができるので、長い間続けていられるのだと思います。グループのメンバーの中には怪我をしても、杖をついてまで参加する人もいます。すると、周りには刺激を受け、「自分も頑張らなければいけない」と思います。また、昔から運動が好きなので、体操の会だけでなく、教えてもらった動きを自宅でも実践し、体を鍛えています。

体操のおかげで、周りには病気や怪我で寝たきりになる人は、ほとんどいません。年を取ったからといって運動しなくなると体調を崩すことになるので、体を動かすことは本当に大切です。」

中野さんオススメ 「こそトレ」

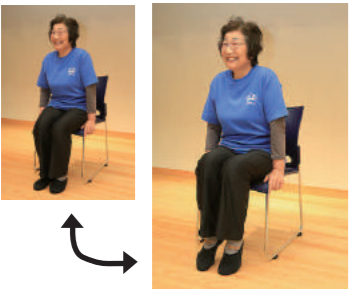
「こそトレ」とは、少し時間が空いた時に、こそっと行う筋力トレーニングです。テレビを観ている時や電車やバスに乗っている時などに無理せず行ってみましょう。

●つまさき上げ



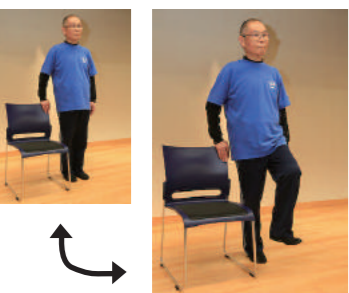
すねの筋肉を鍛える体操。2秒かけ、上下1回。1度に10回程度。

●かかと上げ



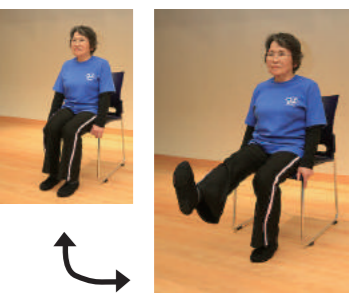
ふくらはぎの筋肉を鍛える。2秒かけ、上下1回。1度に10回程度。

●もも上げ（開眼片足立ち）



体幹、下半身、バランスを鍛える。左右1回。1分に1セット。

●ひざ伸ばし



太ももの筋肉や膝の保護。足を上げ10秒静止。左右各3回程度。



病気や怪我などで、体が動かなくなり、要介護状態となる人が多いため、市では昨年度から、日常生活支援総合事業として保健センターで「元氣リハビリ教室」を実施しています。

同教室は、要介護状態前の人(要支援者)を対象として、短期集中リハビリテーションを行うもので、目標設定や日常生活での課題をチェックするなどして、それぞれにあった運動メニューを作成します。同教室の作業療法士や参加者から、介護予防のポイントを聞きました。

リハビリで介護予防

保健センター・作業療法士

中野皓介さん



「貯筋」を意識して

元氣リハビリ教室で、高齢者などの健康づくりの手伝いをしていく保健センターの作業療法士・中野皓介さんに、介護予防の秘訣を聞きました。

「高齢者は、外出しなくなりがちで、運動量が落ちるため、筋力が弱くなるスピードが速く、若い時と同じ運動をしても、なかなか筋力が増えない」と言い、「衰える前に体を動かし、筋力を蓄え

る『貯筋』を意識してほしい。元気が頃から運動を積み重ねることで、自分を守り、健康や生活の質の向上につながります」と運動の重要性を話します。

住み慣れたまちで暮らせる

元氣リハビリ教室は、3〜6カ月の短期間です。その間で自分が「こうなりたい」という目標を設定し、センターでの個別プログラムのほか、生活状況を調査してのアドバイスなども行います。洗濯物を干す際のがむ動作がしんどいようなら、「台を置いてはどうか」などの提案をし、無理なく生活できる環境づくりも行います。

中野さんは「住み慣れた地域で暮らせることが大切。教室を修了した後は、住み慣れた地域で、良い生活をしてほしい」と話します。

健康を諦めないでほしい

同教室では、随時、利用者が加

わります。中野さんは、「立ち上がるのも苦しそうだった人が、後から入った人に教えたりするうちに、だんだん主体的に取り組むことができ、笑顔も増えていく。ひよいと立ち上げられるようにもなった」と相乗効果を話します。

年を取ると、誰もが体に不調が表れるものですが、中野さんは「長年頑張ってきたのだから、年齢を理由に、もうだめだと諦めないでほしい」と話してくれました。

◆短期集中リハビリテーション
元氣リハビリ教室

実施日 毎週(月)午前・(金)午後

利用方法 ケアマネジャーによる

ケアプラン作成後利用開始

問合せ 保健センター ☎06

(6381) 1710または地域

包括支援センター ☎06(6383)

1377へ

元氣リハビリ教室 参加者の感想



今年1月に教室を修了
高瀬さん (80歳)

「昨年、脳梗塞で入院し、左半身に後遺症が残り、一人で食事もできず、外出もできなくなりました。そ

んな状態を心配した妻が、地域包括支援センターに相談したことが元氣リハビリ教室に参加したきっかけでした。初めて教室に行く時は気乗りがしませんでした。実際に行ってみると、スタッフがとても親しみやすい人ばかりで、内容も個人の目標に添った、自主的に運動するプログラムもあり、教室に行くのが楽しみでした。

今では脳梗塞の後遺症がほとんど回復し、一人で外出できるようになりました。最近はスポーツクラブに通い始めようとも思っています。

デイサービスには男性は参加しにくい印象があるかもしれませんが、この教室は主体的に動いて、体が良

くなるのが実感でき、さらに心も元気がなったので、男性にもぜひ利用してほしいですね。」



教室に通って6カ月
馬場さん (78歳)

「私は、両足の股関節を手術し、手術後は常に杖を使って生活していました。靴下や靴も自分で履けない、風呂に入ることも寝転ぶことも一人

ではできない状態でした。リハビリ教室に通い始めたのは昨年の11月です。地域包括支援センターの紹介がきっかけでした。杖を使わずに生活することを目標に通っています。教室では、股関節の可動域を広げる運動や段差をまたぐ運動を行っています。また、食事についても、毎回の食事内容をまとめたノートを看護師に提出し、栄養改善のアドバイスを受けています。

6カ月通って、家では杖なしで生活できるようになったことが一番うれしいです。また、教室では他の皆さんと色々な話ができ、楽しく笑いながら運動ができるので、続けて通うことができます。」

介護予防の専門家に聞く

「運動以外に大切なこと」

「運動さえしていれば大丈夫」と思っていませんか。健康で元気に生活するためには、まだまだ大切なことがあります。保健センターや市の保健師、栄養士に聞いた、「運動以外に大切なこと」を紹介します。

★バランスの良い食事

高齢期になると、食欲の低下や食事が食べにくくなるなど、食事量が減り、体を動かすのに必要なエネルギーや筋肉を維持するたんぱく質が不足することがあります。欠食せずバランスの取れた食事を心がけましょう。



★体の状態を知ろう (健診)

定期的な健診で、自分の体の状態を知っておきましょう。病気の早期発見や生活習慣病の予防につながります。糖尿病や高血圧、整形外科疾患、心臓病などの慢性疾患がある場合には、重症化しないようにすることも重要です。



市で実施している健診については、本広報紙 17 ページで確認できます。

★外に出かけよう

外出することは、運動になるだけでなく、季節の移ろいを感じたり、ご近所の人と話ができたりするなど、健康的な生活につながります。



市で作成した市内のウォーキングマップ(保健福祉課で配布)や、市のウォーキングイベント(本広報紙 16 ページに掲載)などを活用しましょう。

摂津市職員募集

(事務・土木・建築・消防職員)



やる気・元気・本気！採用試験



受付期間 (郵送のみ・当日消印有効)

5/1 火～22 火

市では、民間企業での職務経験や市民活動の経験があるなど、個性的で、やる気と元気に満ちた行動力のある人材を幅広く募集するため、職務への適応性や、個性を重視した試験を実施します。あなたの本気度を十分にアピールして採用試験にチャレンジしてください。

1次試験は総合適性検査を実施します(教養試験はありません)。

募集要項の配布 市役所4階・人事課で(消防職員のみ消防庁舎3階・消防本部総務課で)。市ホームページからも取得可

※受験資格などの詳細は、募集要項をご確認ください。

問合せ 人事課へ(消防職員のみ消防本部総務課へ)

職種(対象年齢※)	業務内容	人数
事務職 (34歳以下)	行政事務の事務的部門(総務、窓口、福祉、教育など)に従事	6人
事務職 (身体障害者) (34歳以下)		若干名
土木職 (39歳以下)	行政事務の技術的部門(上・下水道、道路、管財、都市開発など)に従事	6人
建築職 (39歳以下)		2人
消防職員 (26歳以下)	消防事務の専門的部門(消火、救急、救助、予防、指導など)に従事	若干名

※対象年齢:平成30年4月1日現在

健康づくりに取り組みませんか

自宅でも外でも体操

★せつはつらつ脳トレ体操(DVD配布)

認知症予防を目的とした摂津市オリジナルの体操を制作し、DVDを配布しています。頭と体を同時に動かし、徐々に動きのパターンを増やしていくことで、脳を鍛えることができます。自宅、グループで健康づくりにご活用ください。

配布場所 高齢介護課へ

★摂津みんなで体操四部作(DVD・CD配布)

摂津市オリジナルの健康体操三部作に、「いきいきロコモ体操」を加えた、四部作を収録したDVD・CDを配布しています。自宅、グループで健康づくりにご活用ください。

配布場所 保健福祉課へ

★はつらつ元気でまっせ講座

健康づくりのための活動をしたいと考えているグループを対象に、講師を派遣する「はつらつ元気でまっせ講座」を実施しています。

同講座では、「摂津みんなで体操四部作」や栄養の講座などを実施しています。地域の仲間と一緒に楽しく介護予防に取り組んでみませんか。

対象 65歳以上・5人以上のグループ

問合せ 高齢介護課へ

★いきいき健康づくりグループ

健康づくりや介護予防を目的に、市内で自主的に活動するグループが、現在53グループあります。地域包括支援センターにグループ登録すると、定例会議での情報交換や年に2回、グループが集まる交流会(おしゃべり交流会、活動発表会)への参加ができます。

ぜひ、グループで参加してみませんか。

問合せ 高齢介護課または地域包括支援センター☎06(6383)1377へ



気軽に参加

★ふれあいサロン・ふれあいリハサロン

校区等福祉委員会が主催しており、気軽に集い、さまざまなレクリエーションを通して親睦を深め合う、地域におけるふれあい活動の場です。場所、日程はお問い合わせください。



問合せ 社会福祉協議会☎06(4860)6460へ

★つどい場



参加者同士の会話や介護予防など、楽しく健康的に過ごす場所です。出入りは自由ですので、お気軽にご参加ください。

場所、日程はお問い合わせください。

問合せ 高齢介護課へ

その他各種相談

★健康相談(予約制)

健康診断の結果や健康について、保健師・栄養士が相談に応じます。

場所 保健センター(南千里丘5-30)

日時 偶数月に1回
(午前9時30分～11時30分)

問合せ 保健センター☎06(6381)1710へ

★総合相談

高齢者やご家族、地域の方々からの相談に応じ、介護保険サービスをはじめとして福祉制度や地域活動などの情報提供を行っています。

場所 地域福祉活動支援センター3階
(三島2-5-4)

問合せ 地域包括支援センター☎06(6383)1377へ

摂津市役所
☎ 06 (6383) 1111 (大代表)
☎ 072 (638) 0007 (代表)

お知らせ

府地域防災演習

▽水防工法の実践訓練、避難訓練など▽パネル展示▽流水歩行や水没ドアなどの体験
とき 5月19日(土)午前9時半～12時
ところ 淀川右岸河川敷(一津屋)
問合せ 防災管財課へ

5月からクールビズ

市では、省エネルギー推進のため5月1日から10月31日まで、公共施設の冷房時の室温を28℃とし、軽装勤務を実施します。
問合せ 環境政策課へ

特設人権相談所

人権擁護委員による相談対応を、6月1日(金)午前10時～午後4時に、コミュニティプラザで実施。
問合せ 人権女性政策課へ

工業統計調査にご協力を

平成30年6月1日現在

消費税軽減税率制度説明会

全ての事業者に関係する消費税軽減税率制度の概要や支援措置の説明会です。
とき 6月4日(月)午後3時40分～4時半
ところ 吹田商工会議所(吹田市泉町2丁目17-14)
問合せ 吹田税務署 ☎ 06(63330) 39111へ

軽自動車税納税通知書5月上旬に送付

平成30年度の軽自動車税納税通知書を5月上旬に送付します。納税通知書に記載の金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで5月31日(木)までに納付してください。
問合せ 市民税課へ

市税土曜電話納付相談

5月26日(土)午前9時～12時

自動車税の納期限は5月31日

自動車税の納期限は5月31日(木)です。納期限までに、納税通知書裏面の金融機関や郵便局、コンビニエンスストア、府税事務所で納めてください。また、パソコンやスマートフォンを利用したクレジットカードでの納税、PayPass(ペイジー)にも対応しています。
問合せ 府自動車税コールセンター ☎ 05701020156へ

摂津市史第3号刊行

摂津市域に関係する歴史資料調査の成果を紹介していく刊行物の第3号です。淀川を行き交う当時の人々の暮らしや水上交通の発展、上皇や貴族の縁の地に関する史料を掲載。淀川の水害や治水に関する論考も収録しています。
販売価格 900円
問合せ 市史編さん係 ☎ 06(6381) 8505へ

雨水タンク設置に補助金

庭木への散水・打ち水を目的とする、地上据置型雨水タンクの購入・設置にかかる費用の半額を補助します(上限3万円)。貯水容量が80ℓ以上で一戸建て住宅に設置する場合が対象です。※申請には事前審査要。
問合せ 環境政策課へ

一級水準測量結果

市内7地点で、一級水準測量を実施。結果は次の通りです。今回の標高と秋に実施予定の測量結果と比較し、地盤沈下を監視します。
水準点(住所) 〓 標高
▽太中浄水場(昭和園) 〓 6.0911m
▽鳥飼八町公園(鳥飼新町1丁目) 〓 3.1513m
▽願正寺(鳥飼西1丁目) 〓 4.1821m
▽八幡宮(新家1丁目) 〓 5.3374m
▽味府神社(別府1丁目) 〓 5.7495m
▽千里丘小学校(千里丘3丁目) 〓 14.0424m
▽須佐之男神神社(千里丘5丁目) 〓

募集

環境家計簿参加者募集

家庭の電気・ガスの光熱費と使用量を記録し、前年と比較して確認する「環境家計簿」への参加者を募集します。参加者には、貯まると記念品と交換できる「せっつエコポイント」が付与されます。
応募方法 説明会に参加し、申し込むか、市役所4階・環境政策課、コミュニティプラザ、別府コミュニティセンター、各公民館で配布(市ホームページからも取得可)の申込書を書いて、同課へ持参、FAXまたはEメール
説明会 ①5月22日(火) 〓 安威川公民館 ②22日(火) 〓 新鳥飼公民館 ③23日(水) 〓 鳥飼東公民館 ④23日(水) 〓 千里丘公民館 ⑤24日(木) 〓 味生公民館 ⑥25日(金) 〓 別府コミュニティセンター ⑦25日(金) 〓 コミュニティプラザ 〓 ①③⑤

14・8491m
問合せ 環境政策課へ

美化ボランティア募集

自主的にまちの美化活動に取り組み美化ボランティアを募集します。登録者にはオリジナルジャンパーを配布します。着用して活動することで市内に美化意識を広げ、美しいまちづくりを目指します。登録は、個人だけでなく市内の事業者や団体も可能です。
5月13日(日)の「こどもフェスティバル」の会場にも登録受付の窓口を設置します。※登録済みの場合、新規登録はできません。
問合せ 環境政策課へ

秋のイベントガイド

市内の秋のイベントを掲載した「セッピイイベントガイド」の編集委員とイベント情報を募集します。
①編集委員 6～8月の昼間の時間帯に編集会議に出席できる人・数名程度
②市内イベント情報 9～11月に開催される文化やスポーツイベント情報
申込み ①5月18日(金)までに市役所2階・文化スポーツ課へ(☎可・先着) ②6月29日(金)までに、イベント名・日時・会場・内容・料金、問合せ先(電話・FAX番号)・団体名を書いて、同課へ持参またはFAX06

市民農園の利用団体募集

自治会や老人クラブなどで、市民農園の利用を希望する団体を募集します。利用期間は6月から10カ月(更新あり)。利用料は340円/m(年間)です。
募集団体数 各1団体

南千里丘ロックミュージアム

出演バンド募集

9月16日(日)に、市民文化ホールで開催する「南千里丘ロックミュージアム2018」に出演希望のバンドを募集します。対象は30歳以下で音楽活動をしている個人またはグループ
申込み 7月22日(日)までに、所定の申込書を書いて、メンバー全員が写っている写真とデモ音源(CD、MD、DVD可)を持参し、市民文化ホール事務所へ(音源審査で出演を決定)
問合せ 同ミュージアム実行委員会(市民文化ホール事務所内) ☎ 072(6335) 1404へ

ウィズギャラリー

マイ(女性)ヒーロー展

作品募集

憧れる女性ヒーローをイメージしたアート作品を募集。11月4日(日)～8日(木)に男女共同参画センターで開催の「マイ(女性)ヒーロー展」で展示します。
申込み 7月22日(日)までに、所定の申込書を書いて、メンバー全員が写っている写真とデモ音源(CD、MD、DVD可)を持参し、市民文化ホール事務所へ(音源審査で出演を決定)
問合せ 同ミュージアム実行委員会(市民文化ホール事務所内) ☎ 072(6335) 1404へ

河川愛護モニター募集

活動内容 淀川に行き、見たこと・感じたことを月1回以上レポート報告
応募資格 市内淀川近辺在住の20歳以上で、インターネット環境を持つ人
定員 若干名
任期 平成30年7月から1年間
謝礼 月額4千500円程度
応募方法 5月31日(木)までに、淀川河川事務所ホームページ(http://www.kkr.mlit.go.jp/yodogawa/index.php)で受付
問合せ 同事務所管理課 ☎ 072(843)

ボランティア募集

◎使用済み切手整理 5月17日(木)午前10時～午後3時(参加時間自由)
◎ぞうきん縫ってボランティア 5月28日(月)午前10時～午後3時(参加時間自由) 〓 ところ・問合せ ボランティアセンター(地域福祉活動支援センター内) ☎ 06(6318) 1128へ

寄付

◎社会福祉協議会へ
◆ちんどんY a 夢(福満文子代表)が3月13日、現金3万円を。
◆川崎敏康さん(高槻市昭和台町2丁目)が3月30日、現金1万2千345円を。

3月の火災・救急件数
★火災 1件 (年間累計 4件)
★救急 401件 (年間累計 1,335件)
救急車を呼ぶか迷ったら、「救急安心センターおおさか」 #7119 または 06(6582)7119 (24時間・365日対応)

※申込みは原則1日から受付開始
※特に記載のない場合、対象は市内在住・在勤・在学者、申込み不要

お知らせ

府地域防災演習

▽水防工法の実践訓練、避難訓練など▽パネル展示▽流水歩行や水没ドアなどの体験
とき 5月19日(土)午前9時半～12時
ところ 淀川右岸河川敷(一津屋)
問合せ 防災管財課へ

5月からクールビズ

市では、省エネルギー推進のため5月1日から10月31日まで、公共施設の冷房時の室温を28℃とし、軽装勤務を実施します。
問合せ 環境政策課へ

特設人権相談所

人権擁護委員による相談対応を、6月1日(金)午前10時～午後4時に、コミュニティプラザで実施。
問合せ 人権女性政策課へ

工業統計調査にご協力を

平成30年6月1日現在

消費税軽減税率制度説明会

全ての事業者に関係する消費税軽減税率制度の概要や支援措置の説明会です。
とき 6月4日(月)午後3時40分～4時半
ところ 吹田商工会議所(吹田市泉町2丁目17-14)
問合せ 吹田税務署 ☎ 06(63330) 39111へ

軽自動車税納税通知書5月上旬に送付

平成30年度の軽自動車税納税通知書を5月上旬に送付します。納税通知書に記載の金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで5月31日(木)までに納付してください。
問合せ 市民税課へ

市税土曜電話納付相談

5月26日(土)午前9時～12時

自動車税の納期限は5月31日

自動車税の納期限は5月31日(木)です。納期限までに、納税通知書裏面の金融機関や郵便局、コンビニエンスストア、府税事務所で納めてください。また、パソコンやスマートフォンを利用したクレジットカードでの納税、PayPass(ペイジー)にも対応しています。
問合せ 府自動車税コールセンター ☎ 05701020156へ

摂津市史第3号刊行

摂津市域に関係する歴史資料調査の成果を紹介していく刊行物の第3号です。淀川を行き交う当時の人々の暮らしや水上交通の発展、上皇や貴族の縁の地に関する史料を掲載。淀川の水害や治水に関する論考も収録しています。
販売価格 900円
問合せ 市史編さん係 ☎ 06(6381) 8505へ

雨水タンク設置に補助金

庭木への散水・打ち水を目的とする、地上据置型雨水タンクの購入・設置にかかる費用の半額を補助します(上限3万円)。貯水容量が80ℓ以上で一戸建て住宅に設置する場合が対象です。※申請には事前審査要。
問合せ 環境政策課へ

一級水準測量結果

市内7地点で、一級水準測量を実施。結果は次の通りです。今回の標高と秋に実施予定の測量結果と比較し、地盤沈下を監視します。
水準点(住所) 〓 標高
▽太中浄水場(昭和園) 〓 6.0911m
▽鳥飼八町公園(鳥飼新町1丁目) 〓 3.1513m
▽願正寺(鳥飼西1丁目) 〓 4.1821m
▽八幡宮(新家1丁目) 〓 5.3374m
▽味府神社(別府1丁目) 〓 5.7495m
▽千里丘小学校(千里丘3丁目) 〓 14.0424m
▽須佐之男神神社(千里丘5丁目) 〓

募集

環境家計簿参加者募集

家庭の電気・ガスの光熱費と使用量を記録し、前年と比較して確認する「環境家計簿」への参加者を募集します。参加者には、貯まると記念品と交換できる「せっつエコポイント」が付与されます。
応募方法 説明会に参加し、申し込むか、市役所4階・環境政策課、コミュニティプラザ、別府コミュニティセンター、各公民館で配布(市ホームページからも取得可)の申込書を書いて、同課へ持参、FAXまたはEメール
説明会 ①5月22日(火) 〓 安威川公民館 ②22日(火) 〓 新鳥飼公民館 ③23日(水) 〓 鳥飼東公民館 ④23日(水) 〓 千里丘公民館 ⑤24日(木) 〓 味生公民館 ⑥25日(金) 〓 別府コミュニティセンター ⑦25日(金) 〓 コミュニティプラザ 〓 ①③⑤

14・8491m
問合せ 環境政策課へ

ボランティア募集

◎使用済み切手整理 5月17日(木)午前10時～午後3時(参加時間自由)
◎ぞうきん縫ってボランティア 5月28日(月)午前10時～午後3時(参加時間自由) 〓 ところ・問合せ ボランティアセンター(地域福祉活動支援センター内) ☎ 06(6318) 1128へ

寄付

◎社会福祉協議会へ
◆ちんどんY a 夢(福満文子代表)が3月13日、現金3万円を。
◆川崎敏康さん(高槻市昭和台町2丁目)が3月30日、現金1万2千345円を。

3月の火災・救急件数
★火災 1件 (年間累計 4件)
★救急 401件 (年間累計 1,335件)
救急車を呼ぶか迷ったら、「救急安心センターおおさか」 #7119 または 06(6582)7119 (24時間・365日対応)

今月の各種相談

※いずれも無料

相談名	相談内容	日時	場所・問合せ
市民法律	土地、建物、金銭貸借、相続、交通事故などの法律問題	毎週月・㊟午後1時15分～4時15分(各日先着7人)	自治振興課(市役所2階) ☎ 06 (6383) 1357
行政	国、府、市などの業務に対する要望など	2日㊟午後1時～3時	※受付は実施日当日の午前9時から相談終了時間の30分前(市民法律相談は午後2時)まで。電話可。
登記	登記・測量の問題など	今月はなし	
外国人市民相談	外国人が抱えている生活上の諸問題	▷ポルトガル語=予約制▷中国語=8日㊟午前10時～12時	※外国人市民相談は窓口受付のみ。 ※各相談1回30分まで。 ※要望・苦情などの市民相談窓口は自治振興課です。
CONSULTA PARA ESTRANGEIROS ATENDIMENTO EM QUALQUER DIA C/ HORA MARCADA POR TELEFONE 06 (6383) 1357 外国人在日本指導諮詢 第2周星期二 10時～12時			
税務	税理士による所得税や相続税、贈与税などの税務相談	15日㊟(先着6人)午後1時半～4時半	自治振興課(市役所2階) ※申込みは前日までに、近畿税理士会吹田支部☎ 06 (6319) 0450へ 問合せは市民税課へ
就労・労働	就労全般=㊟、労働全般=㊟の相談	毎週㊟㊟午後1時～4時(22日㊟はコミュニティプラザに出張)	産業振興課(市役所4階) ☎ 06 (6383) 1362
消費生活	消費者の利益・安全に関する苦情・要望など	毎週月～㊟午前9時～午後5時	産業振興課、消費生活相談ルーム(市役所4階)
多重債務法律	司法書士=㊟、弁護士=㊟による債務(借金)の問題解決	▶10日㊟午後2時～5時 ▶18日㊟午後1時～4時(要事前予約)	☎ 06 (6383) 2666
心配ごと	家族関係、生計、病気などの悩みごと	1日㊟・8日㊟・15日㊟・22日㊟午後1時～3時	社会福祉協議会(地域福祉活動支援センター内) ☎ 06 (4860) 6460
人権擁護	人権擁護委員による相談	11日㊟午後2時～3時半	自治振興課(市役所2階) 問合せは人権女性政策課へ
人権なんでも	暮らしの中で起こる人権問題	毎週月～㊟午前10時～午後4時	市人権協会(人権女性政策課・市役所4階) ☎ 06 (6383) 1011
男性電話	生き方・働き方、人間関係の悩み	23日㊟午後1時～4時	人権女性政策課 ☎ 06 (6155) 9167
女性総合(電話・面接)	家庭や職場、パートナーからの暴力(DV)などの悩み相談	▶毎週月㊟㊟㊟午前10時～午後5時▶第3・4㊟午後1時～8時※3日㊟、5日㊟は休み	男女共同参画センターウィズせつつ・相談室
女性法律(要予約)	女性弁護士による離婚、相続などの法律相談	▶8日㊟午後2時～4時40分 ▶22日㊟午後5時～7時40分	女性総合 ☎ 06 (4860) 7116
女性面接(要予約)	女性カウンセラーによる心の悩みのカウンセリング	▶1日㊟午後1時～4時50分 ▶10日㊟・24日㊟午前10時～12時50分 ▶15日㊟午後3時～7時50分	法律・面接予約 ☎ 06 (4860) 7114 ※乳幼児の一時保育あり(5日前までに要予約)

介護保険料が変更

平成30～32年度の65歳以上の保険料は次のとおり決定しました。今年度の保険料段階と年額保険料は、7月に通知します。 問合せ 高齢介護課介護保険係へ

段階	対象者	年額保険料
第1	生活保護受給者	31,266円
	世帯全員が市民税非課税で、本人が	
第2	・老齢福祉年金受給者 ・課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	48,636円
	課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超え120万円以下の人	
第3	第1・第2段階に該当しない人	52,110円
第4	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税で	62,532円
第5	課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超える人	69,480円
第6	合計所得金額が120万円未満の人	83,376円
第7	合計所得金額が120万円以上200万円未満の人	90,324円
第8	合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	97,272円
第9	本人が市民税課税で 合計所得金額が300万円以上400万円未満の人	104,220円
第10	合計所得金額が400万円以上600万円未満の人	121,590円
第11	合計所得金額が600万円以上1,000万円未満の人	128,538円
第12	合計所得金額が1,000万円以上の人	138,960円

●保健センター臨時職員募集

①理学療法士または作業療法士1人②介護福祉士1人
職務内容 ①ディサービスのリハビリ、住宅改修訪問指導②リハビリ、送迎補助
任用期間・勤務時間 ①採用日～平成31年3月31日・月～木曜日午前9時～午後5時②採用日～平成31年3月31日・月～木曜日午後0時～午後5時
賃金 ①日給12,400円②時給950円
受験資格 ①理学療法士または作業療法士の資格を有する人②介護福祉士の資格を有する人
申込み・問合せ 5月15日(火)までに、保健センター☎ 06 (6381) 1710に事前連絡の上、写真を添付した履歴書(様式不問)を持参

●非常勤職員募集(知的障害者対象)

募集人数 若干名
職務内容 市役所内での事務補助
任用期間 6月1日～平成31年3月31日(勤務成績により更新可)
勤務時間 週5日(原則午前9時～午後3時45分の週29時間)
賃金 時給1,120円
資格 療育手帳の交付を受けていて、自力で通勤・勤務が可能な人など
申込み・問合せ 5月11日(金)までに、市役所4階・人事課で配布する申込用紙(市ホームページからも取得可)を記入し、同課へ持参または郵送(当日消印有効)
※受験資格の詳細については、同課で配布(市ホームページからも取得可)する募集要項をご確認ください

●非常勤職員募集(介護認定支援専門員)

募集人数 2人
職務内容 要介護認定に係る適正化業務、給付に係るケアプランチェックなど確認業務、介護保険事業所からの相談業務など
任用期間 6月1日～平成31年3月31日(1回のみ更新可)
勤務時間 週4日(午前9時～午後5時)
賃金 月額240,000円
資格 介護支援専門員資格を有する人
申込み・問合せ 5月11日(金)までに、写真付き履歴書、介護支援専門員証の写しを高齢介護課へ持参または郵送(必着)。※郵送の場合は、封筒の表に「非常勤職員申込」と明記(5月20日(日)に試験を実施)

お知らせ／募集
相談
健康
公民館・コミュニティ
スポーツ
図書館
施設
教育
福祉
産業
子育て
地域
ごみ・資源

お知らせ／募集
相談
健康
公民館・コミュニティ
スポーツ
図書館
施設
教育
福祉
産業
子育て
地域
ごみ・資源

◆ 応急診療

◎市立休日小児急病診療所
問合せ ☎072 (633) 1171
場所 香露園 32-19
診療科目 小児科 (中学生以下)
受付 日曜・祝日および12/31～1/3 = 午前9時半～11時半、午後1時～4時



市立休日小児急病診療所

◎高槻島本夜間休日応急診療所
問合せ ☎072 (683) 9999
場所 高槻市南芥川町 11-1
診療科目 内科、小児科、外科
診療時間 ▽日曜・祝日および年末年始 = 午前10時～12時、午後2時～5時、午後7時～翌朝7時
▽平日 = 午後9時～翌朝7時
▽土曜日 = 午後3時～翌朝7時
※歯科は、日曜・祝日および年末年始の午前10時～12時、午後2時～5時
※受付は診療時間終了30分前まで

■ 保健センターの特定健診 (誕生日健診)

実施日 ▽基本プラン = 6月1日(金)・4日(月)、いずれも午後のみ
▽セットプラン = 6月1日(金)～8日(金) (土曜日を除く)、いずれも午前のみ
対象 ▽16～39歳 (基本プランのみ受診可) ▽40～74歳で、特定健診受診券を持つ人 (加入の医療保険によって受診できない場合あり) ▽40歳以上で、ご加入の医療保険の異動があった人や生活保護受給者など▽後期高齢者医療の被保険者

種類	内容 (対象)	費用
基本プラン	健康診査 = 内科診察、血液・尿検査、身体・腹囲・血圧測定、※医師の指示により、心電図・眼底検査	無料※加入の医療保険によっては一部自己負担あり
	肺がん検診 = 胸部直接撮影 (40歳以上)、必要な人には喀たん検査 (50歳以上)	無料、喀たん検査は700円
	大腸がん検診 (40歳以上)	500円
	胃がん検診 (40歳以上)	900円
オプション (申込で受診可)	骨密度測定 (16歳以上)	500円
	前立腺がん検診 (50歳以上の男性)	2,000円
	ピロリ菌抗体検査 (20歳～60歳)	1,500円
	大腸がん検診 (40歳以上) ※セットプランには含まれているのでオプション申込み不要	500円

申込み 5月10日(木)までに、封書またははがき (一人1枚) に、①希望プラン (セットまたは基本)、オプション申込内容②希望健診日 (第1・第2希望) ③氏名 (ふりがな) ④生年月日⑤住所⑥電話番号⑦40歳以上は加入医療保険者名・受診券整理番号を書いて、〒566-0021 南千里丘5-30 保健センター特定健診申込み係へ (必着・抽選)
※同センターホームページからも申込み可。

■ 保健センターのがん検診 (集団検診)

申込み 電話または同センターホームページから

検診・検査	費用	対象	実施日
肺がん (胸部CT)	2,000円 ※	50歳以上で、一日の喫煙本数×年数が600以上の人など	6月11日(月) 午前9時20分～11時
大腸がん	500円	40歳以上 (骨密度のみ16歳以上)	6月11日(月) 午前9時～11時
肺がん 骨密度 胃がん	無料※ 500円 900円		
乳がん	700円	40歳以上で偶数月生まれの人	6月16日(土)・29日(金) 午前9時半～11時半・午後1時～2時半 ※16日は午前のみ
子宮頸がん	600円	20歳以上	6月はなし

※喀たん検査を受ける場合、別途700円要。
その他のがん検診などの日程については、保健センターまでお問合せください。

■ 大阪がん循環器病予防センターのがん検診 (個別検診)

同センターでは、希望日を予約して受診することができます (事前に保健福祉課へお電話ください)。
種類・費用・対象 保健センターのがん検診 (上表) と同じ※肺がん検診は胸部直接撮影のみ
場所 大阪市城東区森之宮 1-6-107 (JR・地下鉄森ノ宮駅から徒歩2分)



■ 茨木保健所の検査・相談

申込み 同保健所 (茨木市大住町 8-11) へ

検査・相談	実施日など
B型・C型肝炎ウイルス検査 (肝炎検査を受けたことがない20～39歳の府民は無料)	予約制 (検査日時はお問合わせを)
エイズ/HIV抗体検査 (即日検査、無料・匿名で受検可、希望者には梅毒即日検査も実施)	10日(木)、24日(木)午後1時～2時
風しん抗体検査	予約制 (検査日時・対象などはお問合わせを)
こころの健康相談 (うつ病・統合失調症・認知症・アルコール依存症などの精神的な病気、ひきこもり相談)	予約制
医療機関に関する相談 (安心して医療が受けられるようサポート)	月～金曜日 午前9時15分～12時15分・午後1時～4時

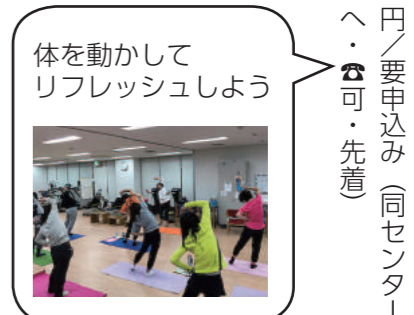
※いずれも土・日・祝日は実施しません。

◆うきうきせつつウォーキング 開発が進む千里丘新町地域を巡る千里丘・健都コース7.1km (4.3kmのショートコースあり) 5月7日(月)午前9時から、集合・解散場所は保健センター横 (阪急摂津市駅)

前/当日の午前7時時点のNHK天気予報で午前の降水確率が50%以上の場合は中止/※当日、メモ用紙に、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を書いて持参/※美化ボランティア制度の登録も受け付けます。登録した人にはオリジナルジャンパーを配布/問合せは保健福祉課へ
ズ講座 ◆トワイライトエクササイズ ①からだりフレッシュ

コース (有酸素運動など) 5月17日～10月4日の木曜日②コンディショニングコース (エアロバイクなど) 5月22日～7月24日の火曜日③からだデザインコース (ピラティスなど) 5月25日～10月12日の金曜日 ※いずれも午後7時～8時半に、保健センターで (各計10回) /対象は40歳～64歳/要申込み (同センターへ・可・先着)

体を動かしてリフレッシュしよう



5月31日は世界禁煙デー

市では、昨年12月から路上喫煙禁止地区を指定するため「摂津市健康づくり条例」を制定し、受動喫煙の防止や禁煙マナーの向上を進めています。

誰もが気持ちよく暮らせる街の実現とあなたや身近な人の健康を守るために、たばこのことについて考えてみましょう。



●たばこと美容の関係
喫煙を続けると「白髪」「歯や歯ぐきの着色・口臭」「眼や口周りのしわ・唇の乾燥」などの変化が表れます。また、しわも「深く長く」なることがわかっています。
このような変化の原因は大きく2つです。
①酸素不足
たばこを吸うと、血管が収縮され、肌に酸素が届きにくくなります。
②ビタミンC不足
たばこを吸うと、ビタミンCが破壊されます。※ビタミンCはコラーゲン生成を促し、しみの原因になるメラニン色素産生を抑える働きがあります。
問合せ 保健福祉課へ

※申込みは原則1日から受付開始
 ※特に記載のない場合、対象は市内
 在住・在勤・在学者、申込み不要

安威川公民館 ☎06 (6383) 6690 新鳥飼公民館 ☎072 (654) 6954
 千里丘公民館 ☎06 (6387) 5789 鳥飼東公民館 ☎072 (653) 5735
 味生公民館 ☎06 (6340) 9700 別府コミュニティセンター ☎06 (6340) 8150

お知らせ／募集
 相談健康
 公民館・コミセン
 スポーツ文化
 図書館
 施設催し／教育ほか
 福祉
 産業振興
 子育て
 地域活動／市民活動
 ごみ・資源

【安威川公民館】

◆旬のヘルシークッキング
 カジキの沢煮わん、ニラと高野豆腐のチヂミ、キャベツの梅バター蒸し、手作りマシユマロ
 5月15日(火)午前10時～午後1時 / 定員12人 / 材料費550円 / 要申込み(☎可・先着)

◆靴と健康講座 歩きやすい靴のポイントとサイズ選び、靴と衛生、爪の役割
 5月30日(水)午後1時半～3時 / 定員15人 / 要申込み(☎可・先着)

◆撰津オリンピア名画劇場
 「初恋のきた道」アメリカ・中国映画・2000年
 6月2日(土)午後1時半～3時半

◆えほんのひろば 絵本の読み聞かせと簡単な工作や体操
 5月22日(火)午前10時半～11時半 / 対象は乳幼児と保護者 / 定員15組 / 要申込み(☎可・先着)

【千里丘公民館】

◆大人の英会話入門A・Bから始めよう 簡単な日常英会話を学ぶ
 6月16日～8月25日の土曜日午後1時半～3時(計8回) / 定員15人 / 要申込み(☎可・先着)

【新鳥飼公民館】

◆大人のためのぬり絵講座
 ポストカードサイズの描写を楽しむ、ストレス解消や認知症予防
 6月5日～26日の毎週火曜日午前10時半～12時(計4回) / 定員15人 / 材料費500円 / 要申込み(☎可・先着)

【味生公民館】

子どもが喜びイベント盛りだくさん



(☎可・先着)

【鳥飼東公民館】

◆学び合う場づくり 元気の会鳥飼東 中国の歴史 古代から現代まで
 5月14日(月)午後1時半～3時半

◆こけ玉作り講座
 5月17日(木)午後1時半～3時 / 定員15人 / 材料費1千円 / 要申込み(☎可・先着)



観葉植物でこけ玉を作る

◆知っておきたい西国三十三箇所巡り 寺院の話や巡礼の作法などを学ぶ
 6月4日(月)午後1時半～3時 / 定員20人 / 要申込み(☎可・先着)

【別府コミュニティセンター】

◆見えないってどんなこと? 視覚障害者と盲導犬

■味生公民館まつり

笑顔でふれあう地域の輪
 5/19 ㊦午前10時～午後4時
 ▽オープニングセレモニー「ちんどんya 夢」 ▽室内ゲームで遊ぼう ▽腐葉土の配布(無料) ▽プレオンステージ
 5/20 ㊦午前10時～午後3時
 ▽クラブオンステージ ▽おたのしみ抽選会《両日》 ▽作品展示 ▽模擬店
 ★模擬店の前売り券は10日(木)～17日(木)に販売
 問合せ 同館へ



■鳥飼東公民館まつり

公民館 出会い 芽生え 集う 憩いの場
 5/26 ㊦午前10時～午後4時
 ▽子どもみこし & ちんどん ya 夢 ▽芸能まつり ▽変則ベースボール
 5/27 ㊦午前10時～午後3時半
 ▽元気の会鳥飼東イーストボードの発表 ▽クラブオンステージ
 《両日》 ▽作品展示 ▽模擬店
 ★模擬店の前売り券は14日(月)～24日(木)に販売
 問合せ 同館へ



【合同講座】
 歴史ウォーキング

5月31日(木)
 午前7時50分～午後5時半
 集合は別府コミュニティセンターまたは味生公民館

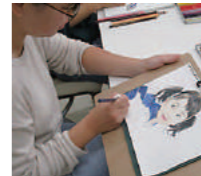


近江八幡の史跡「八幡堀」「かわらミュージアム」「旧西川家」「ハイド記念館」などを巡る。現地ガイドからの説明あり。

定員 各館10人
 参加費 2,840円
 申込み 別府コミュニティセンターまたは味生公民館へ(☎可・先着)

を迎えて体験談を聞く
 6月3日(日)午後2時～3時 / 定員20人 / 要申込み(☎可・先着)
 ◆レジンで作るフラワリアクセサリー ブローチ、イヤリング、ピアスなどオリジナルの小物を作る
 6月11日(月)午後2時～4時 / 定員10人 / 材料費500円 / 要申込み(☎可・先着) / ※一時保育あり(1歳以上の幼児・要予約)
 ◆たのしい似顔絵講座 ちぎり絵や色鉛筆などで似顔

絵を描く
 6月14日～7月5日の木曜日午後2時～3時半(計4回) / 定員12人 / 要申込み(☎可・先着) / ※一時保育あり(1歳以上の幼児・要予約)
 似顔絵の上手な描き方を学ぶ



●スポーツ

◆健康体操教室

5月10日～7月19日の木曜日午前10時15分～11時15分に、温水プール2階研修室で(計10回) / 定員20人 / 受講料4千円 / 要申込み(同プールへ・電話不可・先着) / 問合せは同プール ☎06 (6319) 0858
 ※プールには入りません

◆スティックリング体験会
 5月11日(金)午前9時から、鳥飼体育館で / 体育館シューズ持参 / 運営は市スポーツ推進委員協議会 / 問合せは文化スポーツ課へ

◆スキンシップ水泳教室

5月12日～6月23日の毎週土曜日午後1時半～2時半に、温水プールで(計7回) / 対象は5～12歳の障害児と保護者または介助者 / 定員10組 / 受講料8千円

◆市民ハイキング 若草山・東大寺(初級コース・約5km)
 5月20日(日)午前8時45分(受付は20分前)～午後2時※雨天の場合は27日(日)に延期。延期の確認は午前7時以降に市役所まで / 集

合はJR千里丘駅改札前。解散は現地 / 交通費片道1千170円(別途若草山入山料150円・保険料50円) / 住所・氏名・年齢・電話番号を書いたメモを当日提出 / 問合せは文化スポーツ課へ

◆トレーニング教室

トレーニング器具の説明(受講後、トレーニングルーム利用の受講済証を交付)
 5月24日(木)午後6時半か

トレーニングで体を鍛えよう



ら、味生体育館で / 対象は高校生以上 / 定員35人 / 受講料1千500円 / 要申込み(前日までに同館へ・電話不可・先着)

お知らせ／募集
 相談健康
 公民館・コミセン
 スポーツ文化
 図書館
 施設催し／教育ほか
 福祉
 産業振興
 子育て
 地域活動／市民活動
 ごみ・資源

お知らせ／募集
相談
健康
公民館・コミセン
スポーツ文化
図書館
施設催し／教育ほか
福祉
産業振興
子育て
地域活動
ごみ・資源

●文化

◆せつつ生涯学習大学公開講座 ガンバ大阪取締役・上野山信行氏の講演「サッカーで学ぶ「コミュニケーション」の重要性」
5月17日(木)午後7時～8時半に、コミュニティプラザ・コンベンションホールで／問合せは生涯学習課へ

課へ／※一時保育あり(1歳以上の幼児・10日(木)までに要予約)
●お知らせ
6・7月分
体育施設抽選会
次の日程で、抽選会を行います(事前登録要)。
5月5日(土)▽グラウン



ド11午前9時半▽テニスコート11午前11時に、いきいきプラザで
問合せ シルバー人材センター ☎06 (6381) 8181へ

せつつ生涯学習大学 受講生募集

生涯学習やまちづくりの専門知識を有するリーダーやコーディネーターを養成する「せつつ生涯学習大学」の受講生を募集します。



問合せ 生涯学習課へ

とき 下表の木曜日。時間は午後7時～8時半
※9月8日のみ土曜日

ところ コミュニティプラザ・会議室
※9月8日のみ、いきいきプラザ

日付	テーマ
6/7	笑いは百薬の長
6/21	魅力ある話し方
7/5	薬膳を知ろう
7/19	摂津市を知ろう「市の歴史」
8/2	経済学・経営学はどれだけ役に立つか
8/23	まちづくりは「人づくり」
9/8	生涯学習市民の集いに参加
9/20	地域公共交通の現状と役割
10/4	協働の意味と役割
10/18	災害に強いまちづくり
11/8	高齢期の心身の健康
11/22	まちづくりを考える
12/6	まちづくりのプランを作成

定員 30人
受講料 年額 3,000円 (教材費・交通費別途要)
申込み 5月31日(木)までに、市役所6階・生涯学習課、各公民館で配布(市ホームページからも取得可)の申込書を書いて、同課へ持参、郵送またはFAX(先着・多数のとき抽選) ※一時保育あり(1歳以上の幼児・5月31日(木)までに要予約)

水泳教室受講生募集

申込み 5月30日(木)まで
※1人1クラスのみ

問合せ 温水プール ☎06 (6319) 0858

各教室とも7月7日から始まります(いずれも計10回)。

- インターネット 温水プールのホームページ <http://settsuonsui.com/> から申し込み
 - 往復はがき 右記の内容を書いて、〒566-0022三島2丁目4-45温水プールへ(必着)
- 第2期水泳教室
①希望クラス
②住所 ③電話番号
④氏名(ふりがな) ⑤性別
⑥生年月日 ⑦年齢

公開抽選 6月1日(金)。結果はメールはがきにて通知
受講手続き 6月5日(火)～10日(日)午前10時～午後6時に、同プールで
追加募集 定員に満たないクラスは6月26日(火)・27日(水)に追加募集

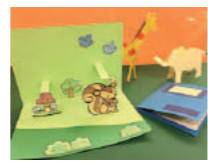
クラス/対象	内容/時間	日	火	水	木	金	土	定員	受講料
幼児(3～6歳児)	※午前11時～12時=Y土①、午後0時～1時=Y土②						※	45人	8,000円
幼児(3・4歳児)	午後2時～3時		Y火	Y水				各50人	
幼児(4～6歳児)	午後3時～4時(小学生不可)		A火	A水	A木	A金			
親子	1歳半～3歳児と2人1組で/午前11時～12時				M木			25組	11,500円
小学1～6年生	平泳ぎ25mまで/午後4時～5時		B火	B水	B木	B金	B土	各50人	8,000円
小・中学生	バタフライ25mまで/午後5時～6時		C火	C水	C木	C金	C土		
一般(初・中・上級)	午前10時～11時 午後7時～8時		L火	E水	L木	J金	E土	各30人	10,000円
女性(初・中・上級)	午前10時～11時				H木	F金	H土		
アควアピクス(16歳以上)	⑧午前10時10分～11時、⑨午前11時10分～12時、⑩午前11時～11時50分	R日		R水		R金		各30人	10,000円
アควアウォーキング(16歳以上)	⑪午後7時15分～7時45分、⑫⑬午後2時～2時半、⑭午後3時～3時半			AW水	AW木	AW金	AW土	各20人	5,000円
健康運動(16歳以上)	⑯午前11時～12時、⑰午前11時15分～12時15分		K火		K木			各30人	10,000円

【市民図書館】

◆出張おはなし会 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
5月8日(火)午前11時半～12時に、コミュニティプラザ・子どもルームで/対象は幼児と保護者
◆特別展示「しぜんつながり」 生物を紹介した子ども向けの本を展示
5月11日(金)～6月13日(水)

／対象は小学生～中学生

飛び出す動物のカード作り



◆どうぶつポップアップカードを作ろう！(子どものための生物多様性) 塗り絵をした動物の絵で、飛び出す動物の絵を作る

5月20日(日)午後2時半～3時半/対象は5歳～小学生(未就学児は保護者同伴) /定員8人/要申込み(☎可・先着)
◆リサイクルブックフェア 5月26日(土)・27日(日)午前9時40分～午後5時/不用本の持参期間は5月25日(金)まで※持ち帰りは1人10冊まで
◆おはなし会がらす 絵

映画会

市民図書館 毎週④

- ①午前10時半～(子ども向きアニメ映画)
- ②午後1時半～(一般向き映画)
- 6日 ①ミッキーマウス ミッキーの消防隊
②ワイルド・スピードX2
- 13日 ①スプーンたんたんたん げんきげんきノンタン
②ディア・ドクター※
- 20日 ①愛の若草物語 ②ミツバチのささやき
- 27日 リサイクルブックフェアのため休止

鳥飼図書センター 毎週⑤午前10時半～

- 5日 ○くじけないで※
- 12日 ○ぼくは王さま たまごとめいたんてい
- 19日 ○日本の昔ばなし 一休さんの虎退治ほか
- 26日 ○南の虹のルーシー
※バリアフリー映画(字幕・音声ガイドあり)

おはなし会

市民図書館

*おはなし玉手箱 毎週
④午後3時～3時半
*おはなしぽっぽ
毎週⑤午前11時～11時半(第2④除く)

鳥飼図書センター

*えほんとかみしばいの
おはなし会
毎週⑤午後2時半～3時

「はるやさいの
はるやすみ」

林大林 作
柿田ゆかり 絵



(ひかりのくに)

畑広場に春がやってきました。「春がきたけのこ」「おきてくやさーい」「おうえんはまかせロリ」など、ダジャレや言葉遊び満載で声に出して読みたい絵本。

「ときめく花図鑑」

中村文 文
水野克比古 写真



(山と溪谷社)

人の文化とともに、人のそばで咲いてきた個性豊かな花たち。そんな花たちの物語を、京都を舞台にした写真などととも紹介。

本の読み聞かせ、手遊び、歌遊びなど
5月26日(土)午前11時～11時半/対象は幼児と保護者、小学1～3年生
【鳥飼図書センター】
◆つたえよう！ありがとうのきもち(母の日イベント) 保冷剤を使ったアロマポット作り
5月13日(日)午前10時半～11時半/対象はどなたでも※乳幼児は保護者同

伴/定員10人/要申込み(☎可・先着)
★テーマ展示★
各図書館では、話題の事柄や季節に合わせてテーマを設定し、一定期間関連する図書展示しています。
【市民図書館】
「春をたのしむ」11月4日(日)～5月31日(木)
【鳥飼図書センター】
「青春っていいね」11月5日(日)～6月13日(水)まで

※申込みは原則1日から受付開始
 ※特に記載のない場合、対象は市内
 在住・在勤・在学者、申込み不要

摂津市役所
 ☎ 06 (6383) 1111 (大代表)
 ☎ 072 (638) 0007 (代表)

児童センター ☎ 06 (6382) 0666
 男女共同参画センター ☎ 06 (4860) 7112
 学校教育課 ☎ 06 (6383) 5763

お知らせ／募集
 相談健康
 公民館・コミセン
 スポーツ文化
 図書館
 施設催し／教育ほか
 福祉
 産業振興
 子育て
 地域活動
 ごみ・資源

【児童センター】

開館時間延長

児童センターでは5月1日(火)～8月31日(金)の開館時間を午後6時15分までに延長します。

◆父の日のプレゼント作り
 革のミニトレイ作り
 6月16日(土)午後2時～3時
 3時～午後3時～4時 / 対象は小学生 / 定員各10人

◆ハピママの楽育ひろば
 ふれあい遊びや手遊び、子育てを前向きにするヒント

【男女共同参画センター】

◆ぼてとひろば / 親子でほっこり / 保護者同士の交流など
 5月17日(木)午後0時～3時 / 対象は乳幼児と保護者

◆ハピママの楽育ひろば
 ふれあい遊びや手遊び、子育てを前向きにするヒント

材料費300円 / 要申込み (5月26日(土)から同センターへ・電話不可・先着)

【ウィズせつカレッジ 2018 入学記念講演】
 鈴木紗理奈という生き方
 ～わたらしい幸せのカタチ～



6/23 ⑤午後1時～4時半
 市民文化ホール

映画「キセキの葉書」でマドリッド国際映画祭の最優秀外国映画主演女優賞を受賞した本市出身の鈴木紗理奈さんが、バラエティーから映画出演までの道のりや、シングルマザーとしての子育てを語る

●「キセキの葉書」映画上映会 = 午後1時～2時半
 ●鈴木紗理奈さんの講演 = 午後2時50分～4時半
 定員 440人
 申込み 男女共同参画センターへ (☎可・先着)
 ※一時保育あり (1歳以上の幼児・6月19日(火)までに要予約・先着)

◆高齢者向けのパソコン教室
 初心者のためのインターネット
 5月8日からの毎週火曜 日午後1時半～3時半に、シルバー人材センター・研修室(学園町1丁目)で※期間は3カ月程度 / 対象はマウス操作や文章入力ができる60歳以上 / 定員11人 / 参加費1回1千円(教材費月額200円) / 要申込み

◆風薫る皐月ライブ
 5月12日(土)午後0時～0時50分 / コミュニティプラザで / 問合せは同プラザ

◆国際理解講座 / ポルトガルってどんな国 / ポルトガル人講師から、母国の文化を学ぶ
 5月16日(水)午後1時半～3時に、コミュニティプラザ・会議室で / 定員30人 / 要申込み (市役所内国際交流協会へ・☎可・先着)

◆親子でリズム♪げんきっず
 リトミックと自由遊び
 5月21日(月)・29日(火)・6月8日(金)・18日(月)午前10時～11時半に、別府コミュニティセンター2階・研修室で(計4回) / 対象は1歳～3歳未満の親子 / 定員10組 / 材料費500円(4回分) / 要申込み(☎可・先着)

◆社会見学 エコラボ
 ミュージアム、稲むらの火の館、湯浅醤油の見学
 5月30日(水)午前8時45分～午後5時半 / 集合・解散はポリテクセンター前 / 行き先は和歌山県 / 定員35人 / 参加費6千500円(国際交流協会会員は3千円) / 要申込み (市役所内国際交流協会へ・☎可・先着)

◆防災アトラクション コミプラ脱出ゲーム 第2弾
 この危機を乗り越えろ!!
 防災についての謎をグループで制限時間内に解く
 7月29日(日)午前10時半から / 午後2時から、コミュニティプラザ・コンベンションホールで / 対象は2～4人程度のグループ※

◆摂津いきいき塾「日本舞踊体験教室」
 天羽流二代上の幼児・要予約
 8月4日～18日の土曜 日午後2時～3時半に、市民文化ホール練習室で(計3回) / 定員25人 / 受講料2千円 / 要申込み (5月26日(土)から、受講料を持参して同プラザへ・先着) / 問合せは施設管理公社 (同プラザ内) ☎ 072 (635) 1404

目家元・天羽祥魁氏による教室
 8月4日～18日の土曜 日午後2時～3時半に、市民文化ホール練習室で(計3回) / 定員25人 / 受講料2千円 / 要申込み (5月26日(土)から、受講料を持参して同プラザへ・先着) / 問合せは施設管理公社 (同プラザ内) ☎ 072 (635) 1404



淀川わいわいガヤガヤ祭り

6月3日(日)午前10時～午後3時
 淀川河川公園(鳥飼仁和寺大橋付近)

広大な淀川の自然の中で、「遊んだり、学んだり、食べたり」できて、楽しめるさまざまなイベントを実施
 【イベント内容】来てね! 待ってるよ!
 ▽水辺の遊びわくわくコーナー (いかだづくりと体験乗船、水上オートバイなど) ▽手づくりコーナー (万華鏡など) ▽スポーツコーナー (フットサル等) ▽展示コーナー (淀川の歴史や水族館など) ▽屋台村 (ペットボトルでピザづくりなど) ▽フリーマーケット ▽淀川クルーズ ▽防災コーナー ▽ライブショー、ジャグリングもあるよ!
 問合せ 淀川わいわいガヤガヤ祭実行委員会 ☎ 090 (6062) 4531

市民文化ホール (くすのきホール)

〒566-0034 香露園 32-16 ☎ 072(635)1404

南千里丘 Rock Museum Presents
 『音 Neji-Parts 1 (オトネジ パーツワン)』

6/9 ⑤午後5時半



「南千里丘ロックミュージアム(9月に市民文化ホールで開催)」のイベント。女性3バンド(Drop's, Rei, FERN PLANET)によるライブ
 前売2,000円(当日2,500円) ▽当日キャッシュバックあり(学生500円、友の会300円) ▽小学生以下は無料
 ※自由席(チケットの整理番号順に入場) 前売り券は施設管理公社(いきいきプラザ内)で販売
 ★チケットは一人4枚まで

お知らせ／
募集
相
談
健
康
公民館・
コミセン
・ス
ポーツ
文
化

【5月は消費者月間】
防犯シールセットを
配布しています

5月の消費者月間に合わせて防犯シール
セットを配布しています。
このシールは、玄関やインターホン、電話
付近など身近な場所に貼っておき、突然の訪
問勧誘や還付金詐欺、オレオレ詐欺などに注
意するためのものです。ぜひご活用ください。

申込み 消費生活
相談ルーム ☎ 06
(6383) 2666 (産
業振興課内) へ



●**募集**
物産品展示コーナー
出展企業募集
市内事業所の物産品を廣
く紹介するため、市役所
1階ロビーおよび産業支
援ルーム前で展示していま
す。主力製品・商品を展示
する事業所を募集します。
出展期間 6月1日～来年
5月31日(更新可能)
募集 2社/出展費用無料

●**お知らせ**
パートタイマー等
退職金共済制度に
加入しませんか
市内事業所で働くパー
トタイマーなどの従業員
の福利厚生と雇用安定の
ため、市が事業主にかわつ

◆**たちより体操タイム**

保育所・幼稚園で、高齢者(65
歳以上)が乳幼児と一緒になっ
て体操しています。
気軽に参加ください。



ところ	とき(5月)
鳥飼保育所	7日(月)・21日(月) 午前10時～10時15分
子育て総合支援 センター	9日(水)・23日(水) 午前9時45分～10時
とりかい幼稚園	14日(月) 午前9時50分～10時
べふこども園	21日(月)・28日(月) 午前10時～10時15分
せつつ幼稚園	25日(金) 午前10時10分 ～10時25分

問合せ 各園・所へ (26ページを参照)

●**高齢福祉**
◆**ふれあい入浴** ①5月19
日(土)午後2時～6時にとり
かい白鷺園で②20日(日)午後
4時～10時に、松竹温泉と
ヘルシーバス千里丘/対象
は①65歳以上②小学生以下
と65歳以上/※氏名・連絡
先を書いたメモをご持参く
ださい※入浴に必要な物品
(シャンプー、石鹸、タオル
など)は各自でご持参く
ださい/問合せは高齢介護
課へ

◆**介護予防講座「がんば
らない体操」** 1部は「が
んばらない体操」、2部は
「ニュースポーツ「カールリ
ン」」※片方のみの参加可
①5月24日(木)に、鳥飼体
育館で②29日(火)に、子育
総合支援センター遊戯室
(旧三宅スポーツセンター)
で③6月12日(火)に、正雀体
育館で④19日(火)に、味生体
育館で※いずれも午後1時
半から⑤のみ午後2時か
ら/対象は60歳以上/要
申込み(各開催日の3日前
までに高齢介護課へ・可
先着)

日常生活用具の対象品目・助成額を一部改正

市では、在宅の重度障害者(児)の日常生活の利便を図るための給付や貸
与を行っており、今年度から、制度の一部で金額改定となり、品目も追加さ
れました。変更点は次の通りです。 問合せ 障害福祉課へ



	種目 (耐用年数)	性能	対象障害 (障害の程度)	助成限度額	備考
金額改定	特殊マット (5年)	床擦れ、汚染を防止 できるもの	▽下肢・体幹に 係る障害が1 級・2級の障害 児▽A判定者 ▽難病者	97,000円	常時介護を要する者、難病患者 は寝たきりの状態にある者 に限る。障害児は、3歳以上 の者を原則とする。
	移動用リフト (4年)	被介助者の移動に使用 。※天井走行型な ど、住宅改修を伴う ものを除く。	▽下肢・体幹に 係る障害が1 級・2級▽難病 者	250,000円	障害児は、3歳以上の者を原 則とする。
品目追加	吸引・吸入両用器 (5年)	対象者や介護者が容 易に使用できるもの	呼吸器に係る 障害が1級・3 級	113,400円	障害児は、学齢以上の者を原 則とする。
	視覚障害者用血圧 計(音声式)(5年)	対象者が容易に使用 できるもの		16,800円	視覚障害者のみの世帯及びこ れに準ずる世帯とする。
	地上デジタルテレ ビ放送対応ラジオ (5年)	対象者が容易に使用 できるもの	視覚に係る障 害が1級・2級	29,000円	障害児は、学齢以上の者を原 則とする。
	視覚障害者用IC タグリーダー・レ コーダー(5年)	ICタグなどの媒体に 音声を記録し、再生 するもの		59,800円	障害児は、学齢以上の者を原 則とする。

職業適性検査を
受けてみませんか

市役所で、職業適
性検査を受けること
ができます。
自分の能力や個性
を生かせる職業を調
べてみませんか。



検査方法 A3用紙に書かれた質問事項に記
入後、職業に関連した性格特性が数値として
示されます。数値をもとに、職員が適した職
業をアドバイスします。
利用時間 午前9時～午後5時15分(予約
不要)
場所 市役所4階・産業振興課
問合せ 産業振興課へ



暮らしのワンポイント

問合せ 消費生活相談ルーム(産業振興課内)

美容医療もクーリング
オフできます

特定商取引法が改正され、
これまで対象ではなかった
「美容医療」も法律の規制を
受けることになりました。契
約前に契約内容やサービス
内容の説明が適切にされてい

ない、契約書面がないため、
契約内容で「言った、言わな
い」のトラブルになり、美容
クリニックが解約を一切認め
ないなどの美容医療トラブル
に対し、規制が設けられまし
た。
★改正点 美容医療の提供期
間が1カ月を超え、かつ支払

い総額が5万円を超える契約
では、概要書面、契約書面の
交付が義務付けられました。
また、書面受領日から8日間
はクーリング・オフができ、
さらにその期間が過ぎても中
途解約が可能になりました。
★対象となる美容医療
①脱毛②にきび・しみ・ほく
ろなどの除去等③シワ・たる
み取り④脂肪の減少⑤歯の漂
白

お知らせ／
募集
相
談
健
康
公民館・
コミセン
・ス
ポーツ
文
化

図書館

施設催し/
教育ほか

福
祉

産業振興

子育
て

地域
活動

ごみ・資源

子育て

せつつみんな子育てねっと
(http://www.city.settsu.osaka.jp/kosodate/)

地域子育て支援センター
☎ 072 (631) 9676
かるがも広場 (べふこども園内) ☎ 06 (6349) 1800
鳥飼保育所
☎ 072 (654) 5960
子育て総合支援センター
☎ 072 (631) 9428
せつつ幼稚園
☎ 06 (6383) 4000
とりかい幼稚園
☎ 072 (654) 8032
べふこども園
☎ 06 (6349) 5500
とりかいひがし遊育園
☎ 072 (654) 8041
NPO 法人キッズぽてと
☎ 06 (7503) 2515
保健福祉課
☎ 06 (6383) 1386
※申込みは原則1日から受付開始
※特に記載のない場合、対象は市内在住・在勤・在学者、申込みは不要

◆子育て講座「心のやりとり」
「0才児編」 0歳児の心の発達と育て方を学ぶ
5月10日(木)午後2時～3時に、地域子育て支援センターで/対象は0歳児の保護者、相父母、妊娠中の人/問合せは同センターへ

◆身長・体重をはかる
5月11日(金)午前10時～午後4時/地域子育て支援センター/14日(月)午前10時～午後4時/かるがも広場(べふこども園内)/対象は乳幼児/問合せは地域子育て支援センターまたはかるがも広場へ

◆公園へ行ってお弁当を食べよう
外遊びをし、お弁当を食べる
5月18日(金)午前11時～午後1時に、庄屋公園(庄屋1丁目)で※雨天中止/対象は乳幼児の親子/問合せはNPO法人キッズぽてとへ

◆トリプルP「前向き子育てプログラム」
子どもの発達を上手に促すための具体的なスキルを学ぶ
6月6日～7月18日の毎週水曜日午前10時～12時(計7回)に、かるがも広場で※6月6日のみ午前9時半～12時/対象は2～12歳児の保護者/定員12人/教材費3千400円程度/要申込み(地域子育て支援センターへ。☎可・先着) / ※一時保育あり(要予約)

◆おしゃべりCafe
心の中のものや話を聞いてほしい
5月19日(土)午前10時～午後3時半に、ちいさなおうち(正雀本町1丁目)で/問合せはNPO法人キッズぽてとへ

絵本であそぼ、親子であそぼ

親子で、うた遊びや劇、絵本を楽しむイベントです
とき 6月1日(金)午前10時～12時
ところ 安威川公民館
対象 乳幼児と保護者
問合せ 地域子育て支援センターへ



◆くるくる市
子ども服などのリサイクル品の提供
5月19日(土)午前10時～午後3時半に、ちいさなおうち(正雀本町1丁目)で/問合せはNPO法人キッズぽてとへ

● 今月の健康診査・相談

種別(対象)	実施日時
4か月児健診 (H30.1月生まれ)	11日(金)・16日(土) 受付:午後1時15分～2時
1歳6か月児健診 (H28.11月生まれ)	10日(土)・24日(土) 受付:午後1時15分～2時
2歳6か月児歯科健診 (H27.11月生まれ)	22日(土) 受付:午後1時～2時
3歳6か月児健診 (H26.11月生まれ)	1日(土)・15日(土) 受付:午後1時～2時
離乳食講習会(5か月～6か月児の保護者)	25日(金)午前10時半～12時※予約制(随時・☎可)
後期離乳食講習会(8～10か月児の保護者)	22日(土)午前10時～12時※予約制(随時・☎可)※一時保育あり
健康育児相談/保健・栄養相談	17日(土)午前10時～12時※予約制(随時・☎可)※身体計測も実施(予約不要・受付は午前11時まで)

ところ 保健センター(南千里丘5-30)
問合せ 保健福祉課へ

5月のイベント

子育てイベント

タイトル	とき	ところ	対象
① 赤ちゃんサロン(ふれあい遊びと交流)	11日(金) 午前10時～12時	鳥飼保育所	1歳未満(歩き始めるまで)の乳児と保護者、妊娠中の人
② 親子ひろば	2日～30日(金) (4日・11日・23日は休み) 午前10時～12時	鳥飼保育所	乳幼児と保護者
③ 園庭で遊ぼう	9日・23日・30日(土) 午前10時～11時半	べふこども園	乳幼児と保護者
① せつつ子育て応援隊広場	10日～31日(土) 午前10時～12時	市役所西別館・第10会議室	未就園の乳幼児と保護者

問合せ ①地域子育て支援センター②かるがも広場③各保育所・幼稚園へ

プレママ・パパ向けイベント

安心して赤ちゃんを迎えられるよう、出産・育児の準備や友達づくりのお手伝いをします。ぜひご参加ください。



タイトル	とき	ところ	対象・定員・参加費
① プレママサロン	18日(金) 午後2時～4時	地域子育て支援センター	妊娠中の人とそのパートナー
② マタニティヨガ	19日(土) 午前10時半～11時半	ちいさなおうち(正雀本町1丁目)	妊娠15週以上で医師の許可のある人・8人・800円
③ ママ・パパ講座～沐浴・オムツ替え体験～	27日(土) 午前9時半～11時	ちいさなおうち(正雀本町1丁目)	妊娠中の人とそのパートナー・8組・200円

申込み ①は申込み不要、問合せは保健福祉課へ ②③ NPO法人キッズぽてとへ(☎可・先着)

◆「あそぼリーダー」
乳幼児の親子を対象とした親子遊びイベント
第1週午前10時～12時は「つくってあそぼ」、第2～4週午前11時半～12時は「絵本・紙芝居を見よう」、第3週午前10時半～12時は「体を動かして遊ぼう」/毎週水曜日/地域子育て支援センター/毎週木曜日/かるがも広場(べふこども園内)/問合せは地域子育て支援センターまたはかるがも広場へ

◆育児グループに参加しませんか
子育て中の人が一緒に子育てをするグループが市内で活動しています。子育て中ならだれでも参加できます。問合せ 地域子育て支援センター

ホームページリニューアル

「せつつみんな子育てねっと」がリニューアルしました。ぜひご覧ください。
※QRコードからアクセスできます。

うちの子 せつつの子

ゆうせい 裕成ちゃん (南千里丘) 11カ月 「初旅行!これからいっぱい旅行行こうね!」

りひと 湊仁ちゃん (学園町) 2歳 「外で遊ぶの大好き!公園大好き!」

◀ まだまだ募集中! 詳しくは、市ホームページ(広報課)へ

市民活動のひろば

Everyone's plaza

--- 掲載申込み ---

各公民館やコミュニティプラザ、別府コミュニティセンターに設置の申込書(市ホームページからも取得可)を書いて、自治振興課(市役所2階)へ
問合せ 同課 ☎ 06 (6383) 1357 へ

◆ 催し情報 ◆

◆ 第21回セルリアン絵画展

5月3日(木)～6日(日)午前10時～午後5時(6日は午後4時まで)に、コミュニティプラザで/小林 ☎ 072 (654) 6606

◆ せつ郷土史セミナー

5月9日(水)午後7時～8時半に、コミュニティプラザ・和室で/定員14人/参加費500円/藤浦 ☎ 090 (9046) 9748

◆ 夜のアロマヨガ 心身のバランスを整え、気持ち良さを体験

5月9日(水)、16日(水)、17日(木)午後7時10分～8時半に、コミュニティプラザ・研修室で/参加費1回800円/要申込み/山下 ☎ 090 (6988) 4505

◆ 防災セミナー<せつ防災まなび隊>

5月11日(金)午後7時～8時半に、地域福祉活動支援センターで/定員18人/参加費100円(お茶代)/福住 ☎ 080 (9804) 8839

◆ 家庭教育セミナー「褒め方、伝え方これでいいのかな?～兄弟と、友達と、周りとは比べてはいませんか～」

5月19日(土)午前10時～

12時に、コミュニティプラザ・会議室で/乳幼児の一時預かりあり/要申込み/摂津ふれあいサークル・高原 ☎ 072 (654) 1410

◆ 楽しいシニアのスマホ(iPhone & タブレット) サークル

5月19日(土)第一部午後1時半～2時半、第二部午後3時～4時に、コミュニティプラザ・会議室で/定員各15人/受講料100円(テキスト代)/佐藤 ☎ 080 (3850) 9100

◆ ペットボトルでかさの花器をつくろう

5月26日(土)午前10時～12時に、コミュニティプラザ・会議室で/対象は小学生/定員10人/参加費300円/要申込み/MOA子ども山月サークル・神田 ☎ 090 (8482) 4782

◆ 第5回赤い糸大作戦 独身の人に出会いを提供し応援

5月26日(土)午後6時半～9時に、コミュニティプラザ・コンベンションホールで/対象は25歳～50歳の独身者で摂津市近郊に在勤・在住/参加費男性3,000円、女性2,500円(軽食代込)/定員男女各15人/要申込み(5月10日(木)まで)/商

工会女性部婚活応援隊 ☎ 06 (6318) 2800

◆ レッツクッキング 小麦粉クッキング うどんVS蒸しパン

5月27日(日)午前9時～12時に、コミュニティプラザ・調理室で/対象は幼稚園年長～小学4年生/定員10人/要申込み/ボーイスカウト摂津第1団 ☎ 06 (6382) 8768

◆ 初夏のウォーキング宇治「京阪宇治駅～三室戸寺、天ヶ瀬ダムへウォーキング」

おいしい空気をいっぱい吸おう
5月27日(日)午前9時～午後3時(阪急摂津市駅午前9時集合)/定員30人/交通費片道680円/要申込み/対象は8km歩ける健康な人/NPO法人せつブルーウィングス・鈴木 ☎ 072 (665) 6139

◆ 第7回摂津市吹奏楽団春のコンサート

5月27日(日)午後2時開演、三宅柳田小学校・多目的ホールで/大重 ☎ 090 (2198) 3429

◆ ボーイスカウト摂津第3団 フェスティバル 防災について炊き出し、テント体験など

5月27日(日)午前10時～午後2時に、安威川公民館で

/対象は幼稚園児～小学生/ボーイスカウト摂津第3団・永田 ☎ 050 (7116) 6969

◆ 第14回文化連盟祭

6月2日(土)・3日(日)(▽展示の部=2日(土)午前10時～午後5時、3日(日)午前10時～午後4時▽発表の部=3日(日)12時～午後4時半)に、コミュニティプラザで/菅原 ☎ 06 (6382) 0548

◆ 第23回市民福祉まつり

6月3日(日)午前10時～午後3時に、摂津交流センターバクの家とガランド親水公園で/バクかふえ ☎ 06 (6170) 4855

◆ ふあんきい☆かんぱにー7th コンサート(東日本大震災復興支援) ダンスのコンサートです

6月10日(日)午後3時～5時半に、コミュニティプラザ・

コンベンションホールで/御内 ☎ 090 (6329) 0208

◆ 食スマカレッジ～便活必勝法!便秘とアレルギーの関係

6月13日(水)午前10時～11時半に、コミュニティプラザ・会議室で/参加費200円(手作りおやつ、お茶付)/定員20人(子連れ可)/要申込み/藤田 ☎ 090 (5138) 2300

● 会員募集 ●

● 日本画愛好会「やさしい日本画の基本を始めませんか」

毎月第2・4金曜日午前10時～12時に、コミュニティプラザで/入会金1,000円/会費月2,600円/國方 ☎ 06 (6864) 0935

● 健康ヨガ教室「肩こり、疲労解消、更年期不調軽減、体をほぐせば自然と笑顔に」

毎週水曜日午前10時～11時、毎週金曜日午後2時～3時に、第49集会所(庄屋2丁目)で/会費1回1,000円/対象は女性/森 ☎ 070 (6500) 0356

● ボーイスカウト摂津第3団「見えない学力を身につけ、より良い青少年になろう」

毎月2回土曜日、日曜日(時間不定)に、安威川公民館で/入会金5,000円/会費月2,000円/対象は幼稚園年長から/永田 ☎ 050 (7116) 6969

● 新島飼公民館子ども絵画クラブ「のびのび楽しく色々な作品にチャレンジしています」

毎月第1・3水曜日午後4時～5時半に、新島飼公民館で/会費月2,000円/対象は4歳～小学6年生/鬼木 ☎ 080 (2415) 6472

自治会活動レポート

笑顔を生む「ふれあい年賀便」配達活動

《千里丘校区連自治会》

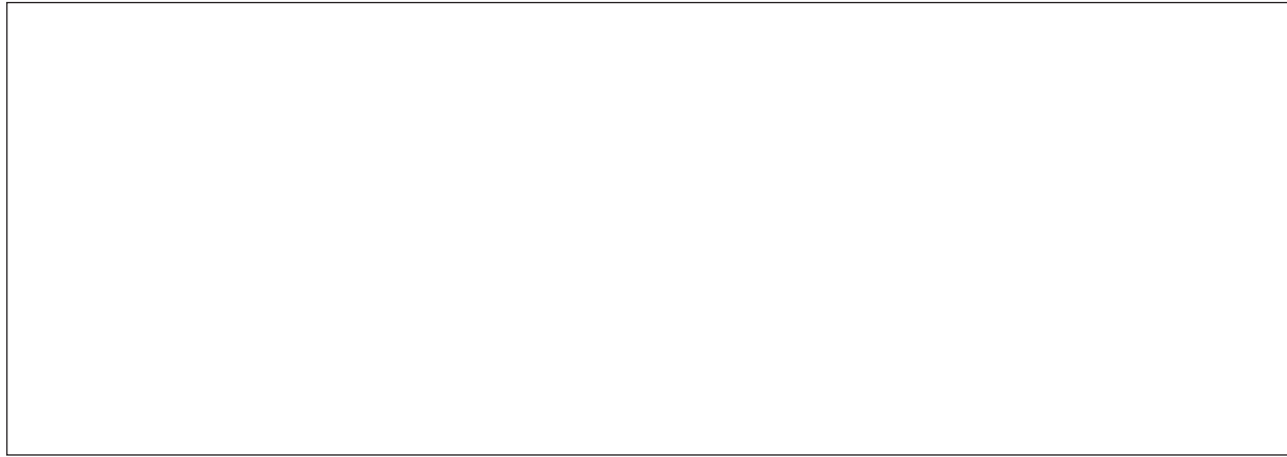
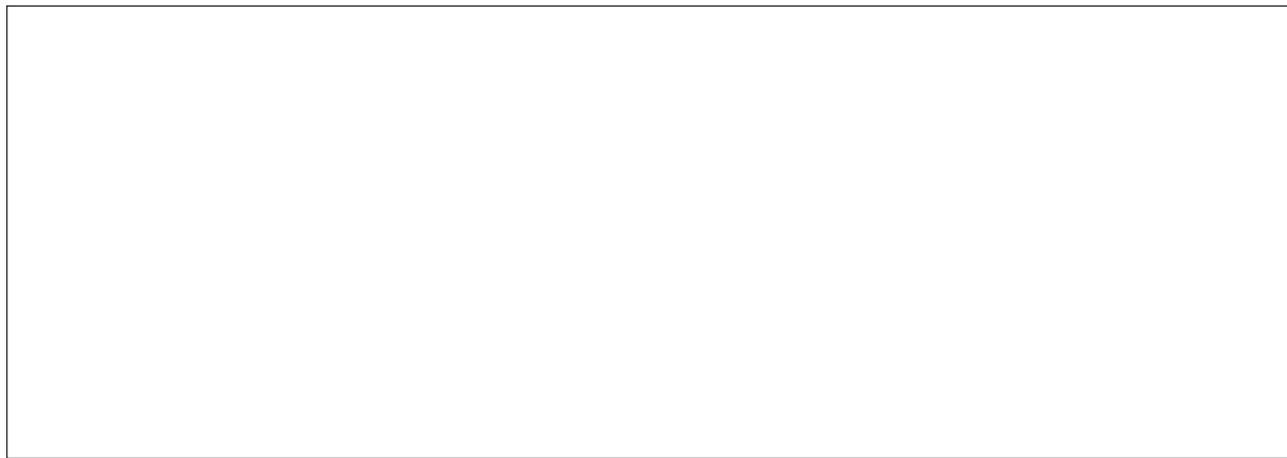
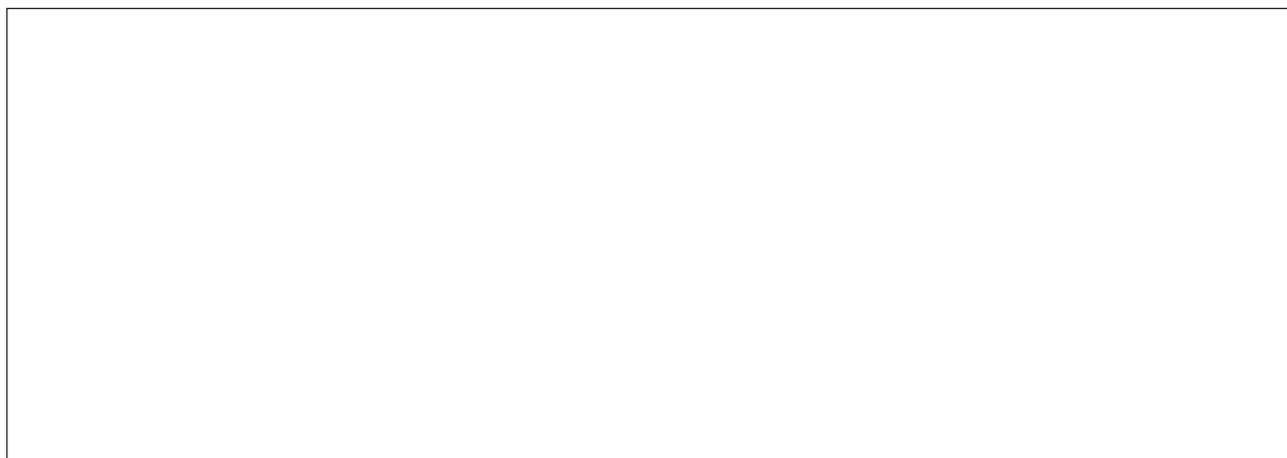


当連合会では、高齢者と児童とのふれあい活動の一環として、年始に地域の民生児童委員さんの協力を得て、「ふれあい年賀便」活動を行っています。地域が広いので、5地区に分け、民生児童委員さんが案内役となって小学生3～4人と子ども会育成会のお母さんで70歳以上の人を訪問し、「ふれあい年賀便をお届けに来ました。あけまして、おめでとうございます!」と、照れながら渡す子ども達に、「寒いのに、ありがとう!」と、笑顔と感謝の言葉に、子ども達もにっこり。高齢者と児童の笑顔に励まされて、今後も続けていきたいと思っています。

～つながりのまち摂津をみんなで育もう～ 自治会活動に参加しませんか

問合せ 自治振興課 ☎ 06 (6383) 1357 へ

広告のページ 掲載内容については、各広告主に問合せてください。



広告掲載の申込みや問合せは、委託業者(株)ホープ ☎ 092 (716) 1404 へ



5月のごみ・資源収集日程

問合せ 環境業務課 ☎ 072 (634) 0210 へ

(赤字は祝日)

地 域	ステーション収集 (地域で決められた場所)			もやせるごみ	もやせないごみ	
	びん、缶、食品トレイ	古紙古着	ペットボトル			
安威川以北地域	千里丘1・2、千里丘3の1～7番・15番・16番、千里丘東1・2	8日☽、22日☽	9日☽	1日☽、15日☽	毎週月・木 大型可燃は木曜日	2日☽ 16日☽
	千里丘3の8～14番、千里丘4～7、千里丘新町	8日☽、22日☽	9日☽	4日☽、18日☽		
	千里丘東3～5	11日☽、25日☽	9日☽	1日☽、15日☽		
	庄屋1・2、東正雀、南千里丘、三島3の14番	11日☽、25日☽	9日☽	4日☽、18日☽		
	正雀本町1・2、正雀1・2	1日☽、15日☽	23日☽	8日☽、22日☽		
	正雀3・4、三島1・2、三島3 (14番除く)	1日☽、15日☽	23日☽	11日☽、25日☽		
	桜町1・2、学園町1・2、鶴野1～4、香露園、昭和園	4日☽、18日☽	23日☽	8日☽、22日☽		
安威川以南地域	北別府町、浜町、東別府1～5	14日☽、28日☽	2日☽	7日☽、21日☽	毎週火・金 大型可燃は金曜日	9日☽ 23日☽
	別府1～3	14日☽、28日☽	2日☽	3日☽、17日☽		
	南別府町、西一津屋、一津屋1～3	10日☽、24日☽	2日☽	7日☽、21日☽		
	鳥飼和道1・2、東一津屋、新在家1・2、鳥飼八防1、鳥飼八防2 (8・9番除く)、鳥飼西5の3・4番	10日☽、24日☽	2日☽	3日☽、17日☽		
	鳥飼西1～4、鳥飼西5 (3・4番除く)、鳥飼八防2の8・9番	7日☽、21日☽	16日☽	14日☽、28日☽		
	鳥飼野々1～3、鳥飼本町1～5	7日☽、21日☽	16日☽	10日☽、24日☽		
	鳥飼下1～3、鳥飼中1～3	3日☽、17日☽	16日☽	10日☽、24日☽		
鳥飼新町1・2、鳥飼銘木町、鳥飼上1～5、鳥飼八町1・2	3日☽、17日☽	16日☽	14日☽、28日☽			

小規模事業所の紙資源無料回収

市内小規模事業所から排出されるダンボールや新聞、OA紙などの紙資源は、一定の条件を満たすと、登録制の無料回収が利用できます。

登録の条件や申請の方法は以下の通りです。

事業所ごとにごみの減量・分別の取り組みをお願いします。

登録可能な事業者の業種と規模

▽卸売業、小売業、飲食店、サービス業は従業員5人以下

▽製造業、宿泊業、娯楽業、その他業種は従業員20人以下

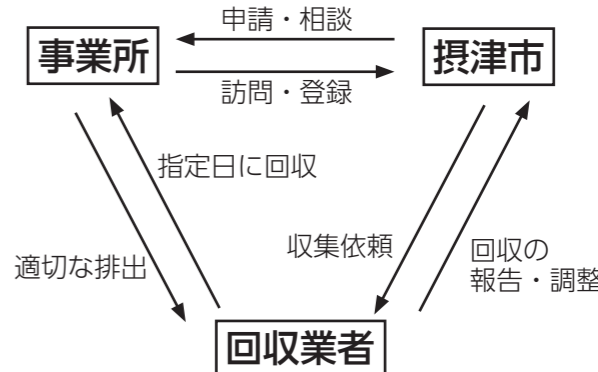
※常時雇用で月18日以上勤務の従業員の数



回収の条件など

▽ダンボール、新聞、雑誌(雑紙)、OA紙を種類ごとに分別した状態で汚れていないこと
▽月曜日から金曜日(祝日含む)のうち月1回から最大で週2回まで選択可

登録の流れ



問合せ 環境業務課へ

お知らせ / 募集 / 相談 / 健康 / 公民館 / スポーツ / 図書館 / 施設 / 福祉 / 産業 / 子育て / 地域 / ごみ・資源



児童センターでけん玉大会 小学生 207 人が腕前競う

3月23日、第1児童センターで「児一セン杯けん玉道選手権大会」が開催され、207人の小学生がけん玉の腕前を競いました。

今年で28回目となる本イベントには、市内の8小学校と第1児童センターのけん玉クラブが参加しています。

各部門の優勝者は次のとおりです（敬称略）。

【個人A級】 森一浩（別府小5年）**【個人B級】** 阪本光優（味舌小2年）**【個人C級】** 武田心夏（鳥飼西小3年）**【団体】** けん玉クラブAチーム

市民672人、ガンバ大阪を応援

4月8日、プロサッカーチームガンバ大阪による「摂津市民応援デー」がパナソニックスタジアム吹田で開催され、672人の市民が参加しました。森山一正市長が試合球をキックインし、市のマスコットキャラクター「セッピー」が手を振りながらスタジアムを歩き、会場を盛り上げました。

また当日、スタジアム前では摂津市のPRブースを開設し、摂津ブランドとして認定された市内中小企業の製品「摂津優品（せつつすぐれもん）」など、市の特色や魅力を関西大学の学生と共同し、多くの来場者にアピールしました。



摂津市
マスコット
キャラクター
セッピー



カメラ×
スケッチ

撮津市のデータ

- 所在地：〒566-8555
大阪府摂津市三島1丁目1番1号
- 連絡：☎06-6383-1111（大代表）
☎072-638-0007（代表）
FAX 06-6318-2258（広報課）
- 市ホームページ：
<http://www.city.settsu.osaka.jp/>
- 人口：85,359人 前月比16人減
（男性42,523人 女性42,836人）
- 世帯数：40,149世帯
- 面積：14.87km²
（平成30年3月31日現在）
- まちづくりのテーマ
社会のルールを守れる人づくり
人間基礎教育のまち せつつ
思いやり 奉仕 感謝 あいさつ 節約・環境

「広報せつつ」は発行日3日前から発行日前日までに配達しています。届かない場合は、委託業者 近畿ポスティング協同組合（フリーダイヤル0120-931-629）へ



アーチェリーで全国一 星翔高校・松下さん

全国高等学校アーチェリー選抜大会（女子個人）で優勝した星翔高等学校のアーチェリー部・松下千華さんが、4月10日、市役所を訪れ、森山一正市長に成果を報告しました。

昨年の同大会では地方大会までしか進むことができなかったという松下さんは「今回の大会は悔しさをバネに挑んだ。当日は、集中して打つことができ、結果を残すことができて良かった」と話しました。

摂津小学校校舎増築 新校舎で授業開始

摂津小学校では、4月から新校舎での授業が始まりました。

1～3年生（14クラス466人）の教室や職員室が新校舎に設置されています。

新校舎では、児童が元気に明るく授業を受けている様子が見受けられました。

