

健康

初心者のための  
ウォーキング教室

効果的で安全なウォーキング方法と続けるコツについて学び、自分に合った運動習慣をみつけませんか。

▼とき 10月16日・23日・30日・11月13日・20日・27日(休) 全6回 午後0時40分～3時30分 ▼ところ 市民体育館(田井城3丁目) ▼内容 運動実技・講話・体組成計測定・栄養診断・血圧測定など ▼対象 運動を行ってもよい40歳～74歳までの市内在住の人 ▼定員 先着25人 ▼持ち物 運動靴(上履き)、筆記用具、タオル、飲み物 ▼費用 500円 ▼申込み・問合せ 10月9日(木)までに地域保健課へ。

平成26年10月より  
水痘(水ぼうそう)および  
高齢者肺炎球菌の予防接種が定期接種に

①水痘(水ぼうそう)の対象者は以下のとおりです。  
・生後12月から生後36月に至るまでの間にある者(2回接種)。  
【経過措置】  
・生後36月から生後60月に至るまでの間にある者(1回接種)。  
※ただし、平成26年度限り(平成27年3月31日まで)です。

②高齢者肺炎球菌の対象者は、以下のとおりです。  
平成26年度(10月1日～平成27年3月31日まで)の対象者は  
・60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者(内部疾患による身体障害者手帳1級もしくは、それと同等であると医師に診断された人)。  
・65歳：昭和24年4月2日から昭和25年4月1日生まれ  
・70歳：昭和19年4月2日から昭和20年4月1日生まれ  
・75歳：昭和14年4月2日から昭和15年4月1日生まれ  
・80歳：昭和9年4月2日から昭和10年4月1日生まれ  
・85歳：昭和4年4月2日から昭和5年4月1日生まれ  
・90歳：大正13年4月2日から大正14年4月1日生まれ  
・95歳：大正8年4月2日から大正9年4月1日生まれ  
・100歳：大正3年4月2日から大正4年4月1日生まれ  
・101歳以上：大正3年4月1日以前の生まれ  
※上記の定期接種対象者以外の70歳以上の人は任意接種として、ひきつづき予防接種を受けることができます。

接種方法や費用など詳細は広報まつばら10月号に掲載予定です。

▶問合せ 地域保健課

健康まつばら21 フェスタ2014  
健康はこころとからだのバランスづくり



9月の健康増進普及月間にあわせて、9月11日(休)・12月11日(休)、市役所1階市民ロビーで、健康に関するパネル展示やストレスチェック、栄養診断、高齢者の相談コーナー、介護用品の展示、肺がん・結核検診、禁煙相談など盛りだくさんの内容で実施します。皆さんのご来場をお待ちしています。

●ストレスチェック

あなたの心と身体のバランスを計ってみませんか。

▼とき 9月11日(休) 午前10時～11時30分 9月12日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼対象 18歳以上の市内在住の人 ※妊娠中、ペースメーカーなど医療機器を装着されている人は測定できません。 ▼定員 11日先着60人、12日先着80人 ▼申込み・問合せ 当日会場で受け付け(地域保健課)。

●栄養診断

本物そっくりの食品模型からお好みの料理を選んでセンサーボックスにのせるだけで、「ふだん目に見えない栄養素」や「自分にあつた量や食べ方」が瞬時にわかります。

▼とき 9月11日(休) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時30分 ▼申込み・問合せ 当日会場で受け付け(地域保健課)。

●高齢者の相談コーナー

高齢者の相談窓口である松原市地域包括支援センター(徳洲会、社会福祉協議会)が「介護で困っている」「介護保険のことがわからない」「ひとり暮らしで不安がある」などの相談にのります。

なお、当日は握力、脚筋力測定コーナーもありますので気軽にご利用ください。

▼とき 9月11日(休) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時30分 ▼申込み・問合せ 当日会場で受け付け(高齢介護課)。

骨粗しょう症検診のご案内

5年に一度受診できる節目検診です。この機会を利用して、ご自身の骨の健康度を測ってみませんか。

▼対象 受診時満40・45・50・55・60・65・70歳の女性(該当年齢中1回) ※申し込みの時点で対象年齢に達していない場合でも、受診日に対象年齢に達していれば受診できます。 ▼内容 問診・腕のレントゲンによる骨密度測定 ▼とき 11月26日(休)、平成27年2月2日(月)、3月12日(休) ※事前予約必要・各日ともに定員になり次第締め切り。 ▼ところ 市立保健センター ▼問合せ 地域保健課

被爆二世健康診断

▼対象者 府内に在住する被爆二世で受診を希望する人 ▼申込み 9月1日(月)～10月31日(金)の期間に最寄りの保健所(松原市の最寄りの保健所は藤井寺保健所)で受け付け(実

父母の被爆者健康手帳の番号と受診申込者の印鑑が必要)。 ▼実施日・健診場所 申し込み後、本人に直接通知。 ▼問合せ 大阪府健康医療部保健医療室 地域保健課 援助グループ(☎06・6944・9172)



●介護用品の展示

市民の健康づくり、福祉のまちづくりに取り組んでいる団体「エイフポランタリーネットワーク」の皆さんが作成したアイデア介護用品が展示されています。

介護用品の作成の相談も実施。

▼とき 9月11日(休) 午後1時30分～3時30分 ▼問合せ 地域保健課

●禁煙相談  
(一酸化炭素濃度測定)

スモーカーライザーを使って呼気中の一酸化炭素濃度測定やニコチン依存度チェックもできます。

▼とき 9月12日(金) 午前10時～11時30分 ▼申込み・問合せ 当日会場で受け付け(地域保健課)。

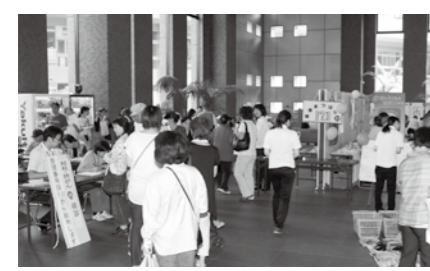
●肺がん・結核検診

▼とき 9月12日(金) 午前10時～11時30分 ※胸部レントゲン撮影をします。ボタン・金具などのない服装でお越しください。 ▼対象 40歳以上の市内在住の人で平成26年4月以降肺がん・結核検診をまだ受けていない人 ▼定員 先着120人 ▼申込み・問合せ 当日会場で受け付け(地域保健課)。

●豆つかみゲーム

正しいお箸の持ち方で1分間に豆をお皿にいくつ乗せることができるかを競うゲームです。

▼とき 9月12日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼申込み・問合せ 当日会場で受け付け(地域保健課)。





**大阪府 藤井寺保健所 からの お知らせ**

**住所** 藤井寺市藤井寺1-8-36  
☎072-955-4181 (代表) ※市外局番からおかけください。  
**HP** <http://www.pref.osaka.lg.jp/fujiiderahoken/>

●**HIV即日検査(抗体検査)**【無料、匿名可】  
毎週水曜日/午前9時30分～10時30分

●**肝炎ウイルス検査**【無料、予約制】第2・4  
水曜日/午後1時30分～2時30分

●**風しん抗体検査**【無料、予約制】第2・4水  
曜日/午後1時30分～2時30分

●**こころの健康相談**【無料、予約制】こころ  
の病気、ひきこもり、アルコール依存症など。  
精神科医、精神保健福祉担当者などが相談に  
応じます。

●**医療機関に関する相談**【無料】毎週月～金  
曜日/午前9時15分～午後0時15分、午後1  
時～4時

**生活衛生室** ☎072-952-6165

●**水質検査(飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)**【有料、予約制】  
依頼の際はお問い合わせください。

●**腸内細菌検査**【有料】(赤痢菌・チフス菌・パラチフスA菌・  
サルモネラ属菌・腸管出血性大腸菌O157)  
毎週月・火・水曜日/午前9時30分～正午

●**寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査**【有料】毎週月～木曜日/午  
前9時30分～正午

●**室内空気検査(ホルムアルデヒド・VOC)**【有料、予約制】  
依頼の際はお問い合わせください。

**大阪府動物管理指導所藤井寺分室** ☎072-937-1101

●**飼えなくなった犬・猫の引き取り**【印鑑持参、有料】要事前相  
談 毎週月・水曜日/午前9時30分～正午

**食のボランティア養成講座**

食の基礎知識を学び「食育」の活  
動と一緒にしてみませんか。  
修了者はボランティア団体(松原  
市食生活改善推進協議会)に入会す  
ることが出来ます。

食生活のリフレッシュスクール(8回で1コース)

| 日時         | 内容                           | 講師                  |
|------------|------------------------------|---------------------|
| ①9月30日(火)  | ボランティア活動について                 | ボランティアコー<br>ーディネーター |
| ②10月10日(金) | 食事バランスガイドについて                | 栄養士                 |
| ③10月14日(火) | 自宅の汁物の塩分を測ってみよう!             | 栄養士                 |
| ④10月20日(月) | 生活習慣病を予防するための基礎知識            | 内科医師                |
| ⑤10月30日(水) | 調理実習                         | 栄養士                 |
| ⑥11月11日(火) | かむ事の大切さと生活習慣病について<br>フライング指導 | 歯科医師<br>歯科衛生士       |
| ⑦11月19日(水) | 運動実技                         | 健康運動指導士<br>保健師      |
| ⑧11月26日(水) | 生活習慣病を予防する食生活                | 栄養士                 |

▼**時間** 午後1時30分～4時 ※⑤  
のみ午前9時30分～午後0時30分

▼**ところ** 市立保健センター(田井  
城3丁目) ※⑤のみJ A大阪中河内  
松原調理室 ▼**内容** 栄養士や医師  
が講師となり、食をテーマにした講習  
や調理実習など ▼**対象** 健康づく  
りや食を中心としたボランティア活  
動に関心のある人 ▼**定員** 先着30  
人 ▼**申込み・問合せ** 地域保健課  
※保育あり。申し込み方法など詳し  
くはお問い合わせください。

**長引く咳(せき)は赤信号!**  
9月24日～30日は「結核予防週間」

大阪府は、全国一結核患者の発生  
が多く、年間2400人、藤井寺保  
健所管内でも、昨年は61人が、新た  
に結核と診断されています。

○結核の初期症状は、風邪とよく似  
ています。「咳が2週間以上続く」、  
「痰(たん)が出る」、「体がだるい」、  
「体重が減る」、「微熱が続く」など  
の症状があれば、結核を疑って医療  
機関を受診しましょう。

○結核の早期発見は、本人の重症化  
を防ぐだけでなく、周りの人への感  
染の拡大を防ぐためにも重要です。  
○結核は、発病しても、毎日きちん  
と薬を飲めば治ります。

▼**問合せ** 藤井寺保健所地域保健課  
(☎072-955-4181)

こころの健康講座  
「大人の発達障がい理解に  
ついて」

▼**とき** 9月11日(木) 午後2時30分～  
4時30分 ▼**ところ** 藤井寺保健所  
▼**講師** 渡邊純さん(大阪芸術大学教  
授、精神科医) ▼**定員** 先着50人  
▼**申込み・問合せ** 9月1日(月)より  
藤井寺保健所地域保健課精神チーム  
(☎072-955-4181)へ。

ほづみ小児科クリニック  
(天美我堂4丁目)  
院長 穂積正俊

**「脱水予防に経口補水液」**

暑い夏には脱水が心配ですが、普段の水分補給は麦  
茶が良いと思います。特に汗をたくさんかいた時には  
経口補水液(味はまずい!が吸収が良い)を作って飲ん  
でください。

①基本のレシピは水1リットル+塩3グラム(小さじ半  
分)+砂糖40グラム(大さじ4+半分)

②急いで作る時はコップ1杯の水+塩ひとつまみ+砂糖  
大さじ1杯程度

③おいしい作り方は100%リンゴジュース720ミリリッ  
トルまたは100%ミカンジュース400ミリリットルまた  
は100%グレープフルーツジュース450ミリリットルい  
ずれかに塩3グラムと水を混ぜて合計1リットルに。作  
るのが面倒な人は市販の経口補水液があります。

最近では下痢をしている人に塩分が多目に入ったおか  
ゆが市販されていて便利です。脱水の兆候として

1, 爪を押さえて2秒以内に色がもどらない。  
2, 手の甲や腕の皮膚をつまんで放してしわができたまま、  
の時は病院を受診された方が良いでしょう。

**地域医療機関講演会**

市内の病院では、地域医療向上の  
ため、次の講演会を行います。  
詳しくは各病院へお問い合わせく  
ださい。

●**松原徳洲会病院**  
▼**ところ・とき・内容**  
◎中央公民館 9月12日(金)「脳梗塞  
の再発防止」  
◎天美公民館 9月16日(火)「なお  
る認知症〜正常圧水頭症〜」  
いずれも午後2時30分～  
▼**問合せ** 松原徳洲会病院(☎333  
4-3400)

●**阪南中央病院**  
◎高見苑 9月19日(金) 午後3時～  
(受付 午後2時30分～)「膝の痛み  
の保存治療から手術治療」  
▼**問合せ** 阪南中央病院(☎3333-  
2100)

♥**献血にご協力を**

**とき・ところ**  
9月25日(木)  
イズミヤ松原店  
午前10時～正午  
午後1時～4時30分  
※400ml 献血のみ  
**問合せ**  
松原市社会福祉協議会  
(☎333-0294)

**労働**

就職活動を応援します!  
**第3回 就労支援セミナー**

就職・転職・再就職のために「就  
職活動の進め方」「応募書類作成ポイ  
ント」「企業の選考ポイント」などを  
ベテラン講師が解説。

▼**とき** 9月25日(木)、26日(金) 午前  
10時～11時30分 ▼**ところ** 市役所  
8階会議室 ▼**対象・定員** 就職を  
希望する市内在住の人、先着20人  
▼**申込み・問合せ** 9月8日(月)より  
産業振興課へ。

**まちづくり**

**天美B地区のまちづくり  
事業協力者が決定**

阪神高速大和川線沿道における天  
美地区をA・D地区に区分したうち  
の一つである天美B地区では、今年  
2月に、松原市天美東土地区画整理  
準備組合が設立され、まちづくりを  
進めています(広報まつばら3月号  
7ページ参照)。  
7月27日に開催された準備組合の

Menu  
ヘルスメイトがおすすめ!今月のレシピ **もっとお魚を食べよう 第4弾!**  
**「あじのマスタードソテー」**

【材料】(4人分) あじ4切れ(3枚おろし)、塩少々、にんにく(みじん切り)大さじ1/2、ト  
マト1個、アスパラ3本、小麦粉大さじ2、オリーブ油大さじ2、A(荒みじんにしたミニ  
トマト8個分、粒こしょう小さじ1、粒マスタード大さじ1、白ワイン1/2カップ) B(し  
めじ1パック、水1/2カップ) 【作り方】①あじは塩をしておく。②アスパラは斜めの細  
切りにしてさっと茹でる。③オリーブ油大さじ1とにんにくをフライパンに入れて火にか  
けAを炒め、Bを加えて少し煮詰める。④トマトは一口大に切っておく。⑤あじは小麦粉  
をまぶし、オリーブ油大さじ1で両面をカリッと焼く。⑥皿にあじをのせ、③のソース、  
トマト、アスパラを盛る。※野菜たっぷり料理は「まったら愛つ娘〜松原育ち〜」で検索!  
毎月松原市facebookでも配信中。▶**問合せ** 地域保健課

(食事バランスガイド  
副菜1SV, 主菜2SV)

総会で、まちづくりを一緒に進めて  
いく事業協力者として、(株)竹中土木  
が承認されました。  
今後は、すでに出店の意向を表明  
している(株)イトヨーカ堂と事業協  
力者である(株)竹中土木の技術と経験  
を活かしながら、まちづくりに取り  
組んでいきます。▼**問合せ** まちづ  
くり推進課

**第1回 松原市民フォーラム**  
**「住まいの耐震化のすすめ」**  
〜木造住宅の耐震化について  
今できること〜

地震のメカニズムや耐震補強方法  
に関する講演や実演に加え、専門家  
による個別相談会を行います。耐震  
化を考える契機となりますので、ぜ  
ひ参加してください。

▼**とき** 9月21日(日) ●講演会 午  
後1時～3時35分 ●個別相談会  
午前11時～午後0時30分と午後3時  
40分～4時40分 ▼**ところ** 市役所  
8階会議室 ▼**定員** 先着100人  
※申し込み順の先着50人に粗品(防災  
関連グッズ)をプレゼント ▼**申込  
み** 特定非営利活動法人「人・家・  
街 安全支援機構」(略称L50)へ。  
(☎0120-263-150)へ。  
受け付け時間は午前9時～午後6時  
まで(日曜・祝日休み) ▼**問合せ**  
まちづくり推進課





基礎年金番号を確認できる書類  
(年金手帳・年金証書など)をお持ち  
ください。  
▼とき 9月18日(木) 午前10時～  
正午、午後1時～4時 ▼ところ  
市役所8階802会議室 ▼問合せ  
保険年金課

年金一日相談

保険・年金

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた人と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。  
そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって古い月分から納めること(追納)ができます。  
ただし、免除などの承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納される場合、当時の

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある人へ

結婚50年を記念して  
松原市金婚式  
を行います

結婚後50年の長き歳月にわたり、苦楽をともにされた夫婦を金婚式にお招きし、健康と長寿を祝福します。

- ▶とき 11月14日(金) 午後1時30分～
- ▶ところ 松原商工会議所会館
- ▶対象 10月1日現在、1年以上継続して市内に居住し、結婚後50年(昭和38年10月2日～昭和39年10月1日結婚)になられた夫婦
- ▶申込み 9月1日(月)～30日(木)に高齢介護課または各地区の民生委員児童委員へ。
- ▶問合せ 高齢介護課



▲ゲスト  
「祝」チンドンバラエティショー

保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

- 一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていないければ追納はできません。
- 「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が「法定免除・申請免除期間」より先に経過した(古い)月分である場合は、「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が優先します。
- 「法定免除・申請免除期間」が「若年者納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。
- 「若年者納付猶予・学生納付特例期間」の中では、先に経過した月分から納めることになります。
- 「法定免除・申請免除期間」の中では、先に経過した月分から納めることとなります。

適正な受診をお願いします

柔道整復師(整骨院・接骨院)を受けられたときは保険の使える場合と使えない場合があります。  
詳細は右下の表のとおりです。

|        |   |
|--------|---|
| できる場合  | 打撲、ねんざ、挫傷<br>脱臼や骨折(緊急の場合を除き医師の同意が必要)  |
| できない場合 | 日常生活やスポーツによる疲れ、肩こり、腰痛、筋肉痛、筋肉疲労<br>脳疾患後遺症などの慢性痛<br>病気(神経痛やリウマチなど)による痛みやこり<br>過去の交通事故などによる後遺症<br>症状の改善が見られない長期の施術 |

◆請求内容を確認の上、委任状欄に署名をしましょう  
「柔道整復術療養費支給申請書」は、受診者が柔道整復師に療養費の申請を委任し、本人に代わり、保険給付費の請求を国民健康保険に行うための用紙です。必ず請求内容に間違いがないか確認した上で署名してください。また、施術を受けたときの領収書は大切に保管しましょう。

◆受診照会について

当課より柔道整復などの受診内容について照会文書をお送りしたり、電話で通院状況を確認させていただくことがあります。適正な保険の利用を確保するための調査ですので、ご協力をお願いします。

▼問合せ 保険年金課

福祉

9月は高齢者在宅福祉金の支払い月です

9月30日(火)に高齢者在宅福祉金を振り込みますので、受給されている人は口座への入金を確認してください。  
なお、受給されている人が長期入院や介護施設に入所された場合は、高齢介護課までご連絡ください。

受給には申請が必要です。申請月からの支給になりますので、まだ申請されていない場合はご相談ください。  
▼対象者 次のいずれにも該当する人  
①本市に居住し、かつ本市に住民登録をしている65歳以上の入居者  
②要介護認定の要介護4または5の認定を受けた人で、かつその状態在宅生活が3カ月以上継続している人  
※特別障害者手当受給者は対象外となります。  
▼支給額 月額7000円  
▼問合せ 高齢介護課

わくわく筋力トレーニング教室

こころと体のはつつ教室

いつまでも元気な生活を送るために、誰もが、楽しく気軽に無理なく参加できる教室です。  
軽い体操に加え、脳力トレーニングや音楽療法、簡単な作品を製作したりすることで、頭とからだを若返らせましょう。  
▶とき 9月25日(木)～12月11日(木)(全12回) 毎週木曜日 午前10時～正午 ▶ところ 三宅公民館(三宅中3丁目) ▶対象 市内在住の65歳以上で教室参加にあたって介助を必要としない人 ※平成25年度および今年度参加した人は除く。  
▶定員 先着25人 ▶申込み 9月10日(木) 午前9時から本人が、直接高齢介護課窓口か、電話でお申し込みください。▶問合せ 高齢介護課

トレーニングマシンを用いた強めの筋力トレーニングを行い、運動機能を向上させることで介護予防を目指します。  
▶とき 10月14日(火)～平成27年1月8日(木)(全23回) ◎Aクラス 毎週火・木曜日 午後1時～2時40分 ◎Bクラス 毎週火・木曜日 午後3時～4時40分 ▶ところ 総合福祉会館機能訓練室(新堂1丁目) ▶対象 65歳以上の介護保険認定を受けていない人で、教室まで自分で通うことが可能な人(過去に教室に参加された人は除く)。※健康状態により主治医の意見書を提出してもらいますが、申し込みできない場合があります。▶定員 12人(各クラス6人) ※申し込み多数の場合および参加クラスは、抽選により決定します。抽選日は10月2日(木)を予定。  
▶申込み 9月22日(月)～26日(金)(祝日は除く)までに、本人が直接高齢介護課窓口へ。※電話による申し込みは不可。▶問合せ 高齢介護課

平成26年度 第2回 松原市元希者の集い (9月24日必着) 往復はがきでの申し込み (入場無料 全席指定)

生きがいがづくりや社会参加および閉じこもり予防を目的に、第2回「松原市元希者の集い」を開催します。  
また、当日の混雑を避けるため、申し込み方法を往復はがき(郵政はがきのもの)による応募とし、申し込み締め切り後に抽選を行い、結果を返信します(入場決定者については座席番号を指定し、通知します)。  
▶とき・ところ 10月30日(木) 松原市文化会館 3部実施  
(1)午前9時30分～ (2)午後0時30分～ (3)午後3時30分～  
▶対象 65歳以上で市内在住の介護保険制度に加入している(第1号被保険者)元希者の人  
▶申込み 往復はがきに必要事項を記入(右記の往復はがきの書き方参照)の上、9月24日(水)必着で高齢介護課へ。※1枚で2人まで入場申し込みできます。その際は、往復の文面に2人分記入してください(応募の重複は認められません)。

※往復の文面には必ず記入例の①～⑤をご記入してください。また車いすなどをご利用の方は⑥を追記してください。  
※電話や窓口でのお申し込みはできません。  
※抽選の結果は10月中旬までに返信はがきで通知します。  
▶問合せ 高齢介護課



▼往復はがきの書き方(記入例)

|   |       |
|---|-------|
| 〒580-8501<br>松原市阿保1-1-1<br>松原市高齢介護課<br>「第2回元希者の集い」<br>申込み | 《無記入》 |
|---|-------|

(返信 宛名面) (返信 文面)

|   |  |
|---|--|
| 郵便番号<br>住所 松原市〇〇-〇〇<br>氏名 松原 太郎 様<br>花子 様 | ①名前:松原 太郎・花子<br>②住所:松原市〇〇-〇〇<br>③生年月日:昭和〇年〇月〇日<br>昭和〇年〇月〇日<br>④電話番号:〇〇-〇〇〇〇<br>⑤希望の部:第1希望(2)、<br>第2希望(3)<br>※車いすなどの人は<br>⑥車いすで入場 |
|---|--|

(返信 宛名面) (返信 文面)



### 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた人に限られます)。また、海外に在住する日本国籍を持つ人も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、市役所保険年金課または年金事務所にお問い合わせください。

▶問合せ 保険年金課、天王寺年金事務所(☎06・6772・7531)

### 税

#### 市税の納付は期限内に

今月は固定資産税・都市計画税第3期分の納付月です。お近くの金融機関、郵便局・ゆうちょ銀行またはコンビニエンスストアで必ず納付してください。納期限が過ぎますと延滞金が増加されますのでご注意ください。

■市税の納付は便利な口座振替で  
 市税の納付に口座振替をご利用になると、金融機関などへ納付に行か

なくても、納期限に指定の預金口座から自動的に振替納付されますので便利です。

口座振替の手続きは、納付書裏面に記載の金融機関や郵便局・ゆうちょ銀行または、納税課窓口へ申し込んでください。一度手続きされますと、毎年自動的に継続されます。

■市税の夜間納税相談と収納  
 9月29日(月)・30日(火)は午後8時まで、市税の夜間納税相談と収納を行います。昼間、仕事などで忙しい人や未納の市税がある人は、ご利用ください。▼問合せ 納税課



### 子育て

#### 9月の休日窓口開庁日

毎月第3土曜日には、休日窓口を行っています。  
 開庁日 9月20日(土) 開庁窓口 窓口課  
 開庁時間 午前9時～正午  
 取扱業務 下記の交付業務のみ  
 ①住民票(広域交付住民票は除く)  
 ②戸籍に関する証明書・戸籍の附票  
 ③印鑑登録証明書 など、窓口課にて交付する証明書  
 ※転入・転出などの異動届、住民基本台帳カードの申請、印鑑登録の申請はお取り扱いできません。  
 問合せ 休日窓口に関することは企画政策課、取扱業務に関することは窓口課

#### 平成27年4月認可保育所の入所申込の配布について

入所案内の配布は10月1日(水)から開始です。  
 保育所は、保護者が働いていたり、病気の状態にあるなどのため、家庭において保育することができない児童を保護者にかわり保育することを目的とする施設です。  
 詳細につきましては、広報まつば

#### 留守家庭児童会室(学童保育)の入所案内の配布について

入室案内の配布は、10月1日(水)から開始です。  
 留守家庭児童会室は、保護者などが就労や疾病などにより、放課後、留守家庭になる児童を対象に、遊びを通して安全保護および生活指導を行うため、各小学校内に開設するものです。  
 詳細につきましては、広報まつばら10月号に掲載する予定です。ご確認ください。▼問合せ 子ども未来室(放課後児童係)

### 相談

#### 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

市では、セルフコミュニケーション活動の一環として、自殺予防に取り組んでいます。さまざまな悩みを抱えている人、一人で悩まず庁内相談機関または専門の相談機関にご相談ください。また、身近な人の悩みに気づいたら、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

- 庁内の相談機関については各種相談(23ページ)をご覧ください。
- こころの健康相談統一ダイヤル・集中電話相談 ☎0570・064・556 9月1日(月) 午前9時30分～9月30日(火) 午後5時(24時間体制で受け付け)
- こころの健康に不安を感じたら
- ▼大阪府こころの健康総合センター(こころの電話相談) ☎06・6607・814 平日の午前9時30分～午後5時
- ▼藤井寺保健所精神保健福祉相談 ☎072・955・4181 平日の午前9時～午後5時45分
- 電話相談
- ▼関西のちの電話 ☎06・6309・1121 24時間、365日受け付け

- ▼大阪自殺防止センター ☎06・260・4343 金曜日 午後1時～日曜日 午後10時
- ▼「こころの救急箱」 ☎06・6942・9090 月曜日 午後8時～火曜日 午前3時
- フリーダイヤルの電話相談
- ▼「自殺予防のちの電話」 ☎0120・738・556 毎月10日の午前8時～翌日の午前8時
- 借金の返済に困ったら
- ▼大阪府債務整理サポートプラザ(借金の悩み相談室) ☎06・6210・9512 平日の午前9時～午後6時
- 自死遺族相談(予約制) ※電話の際は「自死遺族相談」とお伝えください。
- ▼大阪府こころの健康総合センター ☎06・6691・2811 代表 平日の午前9時～午後5時45分

#### 司法書士による無料相談

不動産の譲渡や相続、会社や法人の登記、地代・家賃などの供託、外国人の帰化、140万円までの民事紛争、筆界特定手続きなどに関する相談に無料で応じます。一人30分程度電話予約。  
 ▼とき 9月26日(金) 午後1時～4時  
 ▼ところ 市役所3階相談室  
 ▼定員 先着6人 ▼申込み 9月16日(火) 午前9時から電話で市民協働課へ。

### 松原市ファミリー・サポートセンター 後期援助会員養成講座 ～地域で子育てをたすけあいませんか～

無料

下表の講座受講者は、ファミサポ(ファミリー・サポート・センター) 援助会員として登録ができます(●印の講座をすべて受講してください)。既に援助会員として登録されている人にはスキルアップのための受講をおすすめします。また、子育て中の人、子育て支援をしたい人、ぜひご参加ください。

子育てについて基礎的なことを学ぶことができる講座です。興味のある講座のみの参加もできます。  
 ▶とき・ところ・内容 下表参照  
 ▶定員 各講座20人程度  
 ▶保育 10人程度(事前申し込みが必要・保育費用一人200円)  
 ▶申込み・問合せ 子ども未来室

| とき  | ところ(市役所内) | 内容(テーマ)                                 | 担当                                   |
|---|-----------|---|--------------------------------------|
| 10月15日(水)<br>午後1時30分～2時30分<br>午後2時30分～3時30分 | 大会議室B     | ● 事業を円滑に進めるために<br>保育の心「援助活動をするにあたって」    | ファミサポアドバイザー<br>松原市立保育所長              |
| 10月23日(水)<br>午後1時30分～2時30分<br>午後2時30分～3時30分 | 大会議室B     | ● 子どもの栄養と食生活<br>子どもが喜ぶおもちゃ作り            | 子ども未来室栄養士<br>子育て支援センター職員             |
| 10月30日(水)<br>午後1時30分～3時30分                  | 大会議室B     | ● 心の発達とその問題                             | 子ども未来室臨床心理士                          |
| 11月5日(水)<br>午後1時30分～2時30分                   | 大会議室A     | ● 小児の看護「こんなときどうする」                      | 子ども未来室看護師                            |
| 11月13日(水)<br>午後1時30分～4時                     | 大会議室A     | ● いざというときの乳幼児の心肺蘇生法                     | 消防署消防士                               |
| 12月4日(水)<br>午後1時30分～3時<br>午後3時～3時30分        | 大会議室B     | ● 子どもの遊び・子どもの世話<br>「絵本の読み語り」について        | 子育て支援センター職員<br>図書館司書                 |
| 12月10日(水)<br>午後2時～3時<br>午後3時～3時30分          | 大会議室A     | ● 「身体の発育と病気」(仮題)<br>ファミサポ登録会            | ふくしま子どもクリニック院長 福島強次さん<br>ファミサポアドバイザー |
| 1月14日(水)<br>午後1時30分～3時                      | 大会議室A     | ● スキルアップ講座「子育てのコツ」                      | キッズいわきばふ 岩城敏之さん                      |
| 2月4日(水)<br>午後1時30分～2時30分<br>午後2時30分～3時30分   | 大会議室A     | ● スキルアップ講座「子どもが落ち着くインテリアカラー」<br>援助会員交流会 | カラーコーディネーター 鶴田実花さん<br>ファミサポアドバイザー    |

※ファミサポ会員の人は、会員証をお持ちください。  
 ※ファミサポ登録会に参加の人は、写真2枚(たて3cm×よこ2.5cm)と印鑑をお持ちください。



Vol.22

**頑張る企業訪問**

最高のサービスを提供し、お客様から信頼され、働き甲斐のある地域NO.1銀行を目指そう！

株式会社三菱東京UFJ銀行  
松原支店長 岩村 忠幸さん

●地域に愛される銀行として  
大正2年7月に、更池銀行本店松原出張所という形で発足しました。駅前が開発が進む前から建っている松原市内で非常に歴史ある店舗で、平成25年に100周年を迎えました。市の金融機関としてご指定頂いているほか、支店長職として松原商工会議所金融部会の常議員も拝命し、地域密着型の金融機関として認知されていると自負しております。松原市は東西約4km四方のコンパクトな立地で商工住が混在している印象ですが、当行は市内に2店舗を構え、個人・法人のお客様とのお取引を展開させて頂いております。

●5つの「C」実践を行動指針に  
①CS(customer satisfaction シュエスカスタマーサティスファクション 顧客満足) ②Challenge(挑戦) ③Change(変化) ④Communication&Cooperation(会話と協力) ⑤Compliance(法令遵守) お客様満足度を意識しながら仕事をし、新しい業務や自己ベストに挑戦し、世の中の変化に柔軟に対応し、お互いに協力し合い、ルールを守る。組織の目指すべき姿として、この5つのCの実践を心がけるようにと、行員には伝えています。

●縁ある土地での勤務  
私自身は河内長野市民なのですが、偶然にも松原市は妻の地元であり、2人の子どもは松原市民病院で生まれました。309号線沿いの風景は随分変わりましたが、土地勘があるお陰で、仕事がやりやすい一面もあります。  
銀行員の視点で、現在の景気状況は前向きで悪くないと感じています。  
市民の皆さんにとって身近な金融機関として、これからも満足度の高いサービスを心がけて参ります。

※詳細は市のHPをご覧ください。

**消費生活**

悪質な訪問販売・点検商法にご注意ください！

松原市消費生活相談コーナーへの次の相談が増加しています。

●新聞の訪問販売  
高齢者に対する長期契約、途中解約を申し出た時に景品の返還や違約金を求められ、高額請求を受けるケース。

●点検商法  
床下換気扇、シロアリ駆除、浄水器などの無料点検を装って来訪し、

**家族と連絡を取り合う方法**

まつばら防災情報

▶問合せ 危機管理課

災害が起きたときに家族が一緒にいるとは限りません。職場や学校で災害に合うことも想定しておきましょう。まず、固定電話や携帯電話は被災地では通じなくなると考えてください。電話が集中して通信規制がかかるのは、電話回線も被害を受けることによるものです。このような災害時に威力を発揮するのが、災害用伝言ダイヤルです。災害用伝言ダイヤルでは、被災地の人から録音した安否などに関する情報を他の地域の人から聞けるほか、他の地域の人からの被災地の人へのメッセージを送ることも可能です。

【使い方】  
まず「171」にダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって、伝言の録音・再生を行ってください。※携帯電話、PHS、NTT以外の通信事業者の電話からのご利用については、ご契約の各通信事業者にお問い合わせください。  
NTT西日本 災害用伝言ダイヤル ホームページ  
<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>


**安全**

自転車に乗るときにはヘルメットをかぶりましょう

高齢者による自転車での交通事故が多発しています！  
昨年、大阪府下で発生した自転車関連事故のうち亡くなった人は44人で、そのうち20人が高齢者でした。65歳以上の自転車乗用中における損傷部位別死者数のうち、頭部損傷による死者数は全体の75%でした。自転車乗用中に転倒すると頭部を負傷することが多く、それが致命傷となってしまうケースが多数みられます。高齢者は特に認知能力・判断能力・運動能力などの身体機能の変化を自覚することが必要です。

自転車に乗るときにはヘルメットを守ってヘルメットを着用し、安全運転に努めましょう。

▼問合せ 松原警察署 (☎336-1234) 市民協働課



**環境**

集団回収報奨金の申請は9月25日(木)までに

市では、リサイクルを積極的に推進している団体に対して報奨金を交付し、ごみの減量とリサイクルの推進を図っています。

平成26年4月から9月までの報奨金の申請を9月25日(木)まで受け付けます。再生資源集団回収報奨金交付申請書、実施内訳明細書、仕切伝票、代表者の印鑑、振込を希望する通帳を持って市役所6階環境政策課へ申請してください。

なお、代表者や口座名義人などに変更がある場合は、再生資源集団回収報奨金交付変更届の提出も必要になります。

※報奨金は口座振込になります。口座名義を1文字でも違って申請された

**教育**

松原市合同進路説明会

中学校の進路決定にむけて、最新の情報を得ていただくための説明会を開催します。詳しくは各中学校から配布されるプリントをご覧ください。

「放っておくと危険」と不安をあおって高額な代替品を購入させる手口。契約してしまったも、クーリングオフや契約の取り消しなどができる場合があります。

詳しくは松原市消費生活相談コーナー (☎072-3337-3080) にご相談ください。

9月11日は警察相談の日  
緊急時以外は警察の相談ダイヤル「#9110」のご利用を

困りごとの相談は、各警察署でも相談内容に応じた専門の係員が対応していますが、そのほかに警察の相談ダイヤル「#9110」があります。たつた今、「被害や交通事故に遭った」という場合、または「事件や交通事故を目撃した」という場合には緊急ダイヤル「110番」へ、緊急以外の事件・事故以外の相談については110番ではなく「#9110」へご連絡ください。

※ダイヤル回線および一部電話からは利用できない場合があります。その場合は警察相談室(府民応接センター) 直通電話番号(☎06-6941-0030)をご利用ください。


▼問合せ 松原警察署 (☎336-1234)

**人権**

やんちゃまファミリーwith  
母親のための「ママサロン」  
「ママ・カラwith」

お母さんが安心して話せる場です。

★9月のサロンテーマ  
◎16日「幼稚園えらび、どうして？」  
◎23日子育てちょっと聞きたいねん  
※テーマがあるのは第3・4週のみ  
▼とき ◎9月2日・16日(火)は午前10時30分～午後1時30分 ◎9月9日(火)・23日(火)は午後1時～4時  
▼ところ 9月9日・16日(火)は、はーとビュー(人権交流センター)、9月2日(火)・23日(火)は、ゆめニティプラザ  
予約専用電話 (☎070-6540-8814) ※24時間予約可能 ▼問合せ 人権交流室



**夜間中学校で勉強しませんか**

いろいろな事情で小学校や中学校を卒業できなかった人を対象に夜間中学校の生徒を募集します。

▼受付期間 9月1日(月)～10日(水)  
※土・日曜日を除く。▼対象 大阪府内在住で、平成26年4月1日現在15歳以上の人(外国籍の人を含む)。

▼問合せ 地域教育課

中学校運動場の無料貸し出し  
利用者の抽選を行います

9月1日(月)より、10月・11月分の中学校運動場利用者の抽選受け付けを行います。使用可能な競技はソフトボール、サッカー、グラウンドゴルフなどです。時間は午前9時～午後5時までの、2時間交代制です。使用可能日など詳細はお問い合わせください。

▼抽選日時 9月17日(水) 午後1時30分～ ▼受付期間 9月1日(月)～10日(水) ※新規の団体は16日(火)まで受け付け。▼ところ 市役所5階会議室 ▼問合せ 地域教育課

▼とき 10月4日(土) 午前9時受け付け～午後4時 ▼ところ 市役所8階会議室 ▼対象 市内中学校生徒の保護者 ▼説明講師 公立高校12校、私立高校8校 ▼問合せ 市内各中学校

## 募 集

アルバイト・パート

- ▶職務内容 総合福祉会館受付事務および館内管理
- ▶募集人数 2人
- ▶対象 市内在住の身体障害者手帳所持者で現在無職の人
- ▶勤務期間 平成26年10月1日～平成27年3月31日
- ▶勤務時間 年末年始および祝日以外の毎日午前11時30分～午後1時30分（ローテーションを組み1カ月を2人で半分ずつ勤務）
- ▶勤務場所 総合福祉会館
- ▶賃金 1時間850円
- ▶申込み 9月1日(月)～12日(金)までに履歴書と身体障害者手帳を持って産業振興課へ
- ▶面接日 9月16日(火) 午前10時～
- ▶問合せ 障害福祉課

自衛官（幹部候補生・医師・看護師）

### 【防衛大学校学生】

修学年限4年、卒業後1年で幹部に任官。

▶応募資格 日本国籍を有する高校を卒業（見込みを含む）した18歳以上21歳未満の人

▶受付期間 〈推薦・総合選抜〉9月5日(金)～9日(火) 〈一般前期〉9月5日(金)～30日(火) 〈一般後期〉平成27年1月21日(火)～30日(金)

### 【防衛医科大学校学生】

①医学科学生 修学年限6年、医師免許取得後、幹部に任官。▶応募資格 日本国籍を有する高校を卒業（見込みを含む）した18歳以上21歳未満の人

②看護学科学生 修学年限4年、看護師免許取得後、幹部に任官。▶応募資格 日本国籍を有する高校を卒業（見込みを含む）した18歳以上21歳未満の人

▶受付期間 ①②ともに9月5日(金)～30日(火)  
※詳しくは、下記までお問い合わせください。

▶問合せ 自衛隊富田林地域事務所（☎0721-24-3799）

その他

「寄付」  
ありがとうございます

「ふるさと寄附金」

◎7月1日 中岡和也様

◎7月2日 川上星季様

◎7月8日 泉谷寛様

今後、松原市の発展のために大切に活用させていただきます。

▼問合せ 企画政策課

町会運営報償金・自治会防犯灯の維持管理費補助の申請を

市では、各町会（自治会）に対して世帯数に応じた町会運営報償金および各町会（自治会）が所有している防犯灯を対象に電気料金の補助を行っています。

今年度の町会運営報償金および防犯灯維持管理費の補助金申請を9月中旬に各町会長あてに郵送します。対象となる町会は10月15日(木)までに申請してください。

▼問合せ 市民協働課

## オータムジャンボ宝くじ発売！！

1等・前後賞合わせて「3億9,000万円」

オータムジャンボ宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。大阪府内の宝くじ売り場でお買い求めください。

▶販売期間 9月19日(金)～10月10日(金)

▶販売価格 宝くじ1枚300円

▶問合せ 公益財団法人大阪府市町村振興協会（☎06-6941-7441）



## 市営住宅（空き家）入居者の募集

募集する住宅は右表のとおりです。入居希望者は所定の申込用紙に記入の上、お申し込みください。詳しくは、「申込みのしおり」をご覧ください。

▶申込書の配布・受付 9月8日(月)～19日(金) 午前9時～午後5時30分（土・日・祝日を除く）に建築住宅課で受付 ※郵送不可

▶抽選日 10月24日(金) 市役所8階801会議室

▶問合せ 建築住宅課

|       |      |  |                        |
|-------|------|--|------------------------|
| 入居者募集 | 団地名  | 柏木団地   | 更池第一団地                 |
|       | 所在地  | 立部5丁目9-3                                       | 南新町3丁目6-1              |
|       | 募集区分 | 同居親族がある一般・子育て世帯                                | 子育て・母子・新婚・同居親族がある障害者世帯 |
|       | 規模   | 3DK（風呂あり）                                      | 3DK（風呂あり）              |
|       | 募集戸数 | 2戸   | 4戸                     |
|       | 敷金   | 入居時家賃の3カ月分                                     |                        |
|       | 収入資格 | 世帯の合計所得：月額158,000円以下（障害者・高齢者世帯などは月額214,000円以下） |                        |
|       | 入居時期 | 12月予定  |                        |