

健康ガイド

市丸内科(上田3丁目)
院長 市丸 琴代さん

「油のバランス」

普段何気なく使っている油ですが、いくつかに分類されます。オメガ3(アルファリノレン酸)、オメガ6(リノール酸)と呼ばれる油は我々人間が自分の身体の中でつくることが出来ず食物から摂らねばなりませんので必須脂肪酸と呼ばれます。そして体の中の細胞膜を構成して重要な役割をしています。

植物油はサラサラしているから良い(多くの方がリノール酸の事をそう考えていました)と何気なく使用されています。しかし、例えば脳は70%が水分で、それ以外の構成成分の60%が脂肪から来ていますが、その中で最も多いのがオメガ3脂肪酸です。しかし、摂取する油は(大豆油・コーン油・ひまわり油など)ほとんどがリノール酸であり、摂取する油と脳を構成している油成分の比率が完全に逆転しているのです。オメガ3の油が決定的に不足している事が判明しました。摂取する油のバランスが大切です。

オメガ3は植物では亜麻仁油・シソ油に多く含まれます。これらの油は熱に弱いので生で野菜などにかけて食べましょう。

一方、動物にもEPA・DHAに代表されるオメガ3が含まれています。さば、ニシンが代表格です。最近医薬品としてEPA・DHAの純度の高い製剤が開発され、高脂血症の治療に対して保険適用にもなりました。また、今年アメリカで、植物油に水素添加をして無理やり常温固体の物質に変えたマーガリンに代表されるトランス脂肪酸を3年以内に全廃すると発表されました。トランス脂肪酸は心臓病のリスクを高めますので摂り過ぎは控えましょう。



健康

保健師・看護師による健康相談

60歳以上の市民を対象に、保健師・看護師が相談をお受けします。
※健康手帳をお持ちの人は持参してください。
受付時間 午後1時30分～2時30分
※つるかめ苑のみ午後1時～2時30分
日程・ところ

- ◎10月1日(木) 弁天苑
- ◎10月22日(木) 松南苑
- ◎11月4日(木) つるかめ苑
- ◎11月19日(木) 恵寿苑
- ◎11月24日(木) 新町福寿苑
- ◎11月24日(木) 天美荘
- ◎11月26日(木) 高見苑

▼問合せ 地域保健課

今日からはじめるビュートイー教室

ダンスやヨガを通してココロもカラダもリフレッシュする方法を学びます。自分に合った運動習慣をみつけてみませんか。
▼とき 11月9日(月)・16日(月) 午後0時30分～2時30分(全2回) ▼ところ 市民道夢館 ▼内容 運動実技、講話、血圧測定など ▼対象 運動をおこなってもよい18歳から64歳までの市内在住の人 ▼定員 先

平成27年度高齢者肺炎球菌の予防接種

平成27年度平成28年3月31日までの対象者は左記の通りになります。
●60歳以上65歳未満の人であって、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人(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25年4月2日から昭和26年4月1日生まれ
●70歳 昭和20年4月2日から昭和21年4月1日生まれ
●75歳 昭和15年4月2日から昭和16年4月1日生まれ
●80歳 昭和10年4月2日から昭和11年4月1日生まれ
●85歳 昭和5年4月2日から昭和6年4月1日生まれ
●90歳 大正14年4月2日から大正15年4月1日生まれ
●95歳 大正9年4月2日から大正10年4月1日生まれ
●100歳 大正4年4月2日から大正5年4月1日生まれ

▼接種回数 1人につき1回のみ(高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成事業にて接種済みの人は除外)
▼助成額 1回4500円(生活保護世帯の人は全額助成)

歯科健康相談

着35人 ▼持ち物 運動のできる服装・上靴、タオル、飲み物、筆記用具、ヨガマット(またはバスタオル)
▼費用 5000円 ▼申込み・問合せ 10月30日(金)までに電話で地域保健課へ。
▼とき 10月19日(月) 午後1時45分～ ▼ところ 市立保健センター(田井城1丁目) ▼定員 6人(予約制) ▼申込み 電話で地域保健課へ。

乳がん検診を受けましょう

マンモグラフィ・サンデーにあわせて可児放射線科で日曜日に乳がん検診を実施します。
▼とき 10月18日(日) ※予約制
▼ところ 可児放射線科 ▼対象 満20歳以上で西暦奇数年生まれの女性(平成26年度対象者で未受診の西暦偶数年生まれの人も受診できますが、事前に地域保健課で手続きが必要です)。▼費用 10000円
▼定員 48人 ▼予約先・問合せ 可児放射線科(☎335-1112)



皆さんの健康づくりをお手伝い
「健康ステーション」を開催します
▶問合せ 地域保健課

皆さんの健康づくりをお手伝いするために、健康ステーションを2日間開催します。
皆さんの来場をお待ちしています。
▶ところ カナートモール松原1階多目的スペース
▶とき・内容 下記のとおり

「大変だ！そうなる前に知っておこう子どもの安全」
▶とき 10月29日(木) 午前10時～午後3時30分
▶内容 子どもの安全チェックコーナー、安全グッズ展示、健康まつばら21クイズコーナー、ゲームコーナー(的あてゲーム、食べ物つりゲーム)

「崩れてない？あなたの食事バランス」
▶とき 10月30日(金) 午前10時～午後3時30分
▶内容 食事診断(SATシステム)、健康まつばら21クイズコーナー、ゲームコーナー(的あてゲーム、食べ物つりゲーム)

「感染性胃腸炎(下痢・嘔吐)」にご注意ください

感染性胃腸炎は秋から冬に流行する代表的な感染症です。
特にこの時期、大流行するノロウイルスでは感染を拡大させない対策が必要です。
主な症状 腹痛、下痢、嘔吐、発熱
感染経路 ほとんどが経口感染です(病原体が口腔内を通過して侵入し感染します)。
どのように体内へ侵入するか
感染した人の便や嘔吐物から人の手を介して感染する場合や、汚染し

た二枚貝を生あるいは十分に加熱調理しないで食べたときなど。
予防のポイント
①最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
②衣服に付着した場合や感染者が触れたところは、塩素系漂白剤で消毒しましょう。
③カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで十分に加熱しましょう。
▼問合せ 消防署救急係

ヘルスマイトがおすすめ！今月のレシピ **お肉を美味しく食べよう 第1弾！**
焼き酢豚

【材料】(4人分) 豚もも切り落とし240g、A(砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ2、酒小さじ2、こしょう少々)、片栗粉大さじ2、人参1/2本、玉ねぎ1個、ピーマン3個、油大さじ1/2、B(酢大さじ2、砂糖大さじ2、しょうゆ1/2、ケチャップ大さじ2と1/2、鶏がらスープ小さじ1/2、水100ml、片栗粉1/2)
【作り方】 ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。②片栗粉を肉にまぶし一口大に丸める。③人参は乱切り、玉ねぎは大きめのくし型に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。④ピーマンは乱切りにする。⑤Bを合わせておく。⑥フライパンに油を入れて、肉の両面を焼きクッキングペーパーを敷いた皿に一旦取り出す。⑦ピーマンを炒め火が通ったらBのあわせ調味料を入れて煮立て、③と⑥をもどしからめる。毎月市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

「大阪府最低賃金」 改正のお知らせ

時間額 **858円**
(平成27年10月1日発効)

▶問合せ 大阪労働局労働基準部賃金課
(☎06-6949-6502)

労働

平成28年4月に小学校に入学予定の児童を対象に、健康診断を行います。住民登録に基づき、当該児童の家庭には、10月中に通知書を送付します。

なお、住民登録などがまだの場合、は、教育推進課までご連絡ください。

▼対象 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの児童 ▼実施日 11月 ※入学する小学校によって実施日が異なります。▼実施場所 入学予定の小学校 ▼問合せ 教育推進課

教育

来春入学予定の児童を対象に 就学時の健康診断を実施

母子福祉センター

講座・教室のお知らせ

母子家庭の母などを対象に就労支援を目的として行います。

■パソコン講座

▼とき 11月9日・16日・30日・12月7日・14日・21日(月) 午後7時～9時 ▼ところ 総合福祉会館(新堂1丁目) ▼費用 教科書代1000円程度 ▼申込み 電話・郵送または直接お申し込みください。 ※申し込み多数の場合は抽選。○電話・直接 10月8日・15日(木)の2日間、午後3時～7時に総合福祉会館母子相談室へ。○郵送 10月15日(木)必着で、住所・氏名・電話番号を記入の上、〒580-0015 新堂1-589-6 松原市総合福祉会館母子相談室内「松原市母子福祉センター」パソコン講座係へ。 ※その他、英会話教室、和裁教室、洋裁教室も行っています。詳細は総合福祉会館母子相談室にお問い合わせください。

▼問合せ 子ども未来室、総合福祉会館母子相談室(☎3336-0805) ※毎週木曜日、午後3時～7時



薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

10月～11月は麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間です。

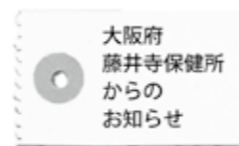
「危険ドラッグ」や違法な薬物は買わない。使わない。かわらない。違法な薬物は、「簡単にやせられる薬があるよ」「気分が楽になるよ」ものがあるよ」と危険性を隠して、あたたかも「安全」なものであるかのよな顔を近づけて近づいてきます。

また、「危険ドラッグ」は、麻薬や覚醒剤と同様に大変危険です。決して近づかないようにしましょう。

Q 危険ドラッグって何?

A 麻薬や覚醒剤のように多幸感(たごうかん)、快感などを高めるものとして販売されている製品をいいます。麻薬や覚醒剤に似た成分が含まれており「合法ドラッグ」、「脱法ドラッグ」など、あたたかも「安全」なもののように称して販売されていますが、実際はどんな成分がどれだけ含まれているかわからず、大変に危険なものです。

▼問合せ 藤井寺保健所薬事課(☎7209526165)



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.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、アルコール依存症など。精神科医、精神保健福祉相談員が相談に応じます。
- 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～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。

※いずれも土曜・日曜・祝日は除く。

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

◎ゆめニティまつばら 10月5日(月)「耳鳴、難聴、めまいの3つがそろった病気のお話」・22日(木)「ホントは怖い動脈硬化」

◎松原公民館 10月7日(水)「ドライマウス、口腔乾燥症、唾液の話」・29日(木)「前立腺と排尿」

◎天美公民館 10月14日(水)「中高年にある女性の病気」・28日(水)「お口の臭い気になりませんか」

※いずれも午後2時30分～ ▼問合せ 松原徳洲会病院(☎334343400)

●阪南中央病院

▼ところ・とき・内容

◎ゆめニティまつばら 10月12日(祝)午後2時～「難治化アトピーを脱ス」

◎天美公民館 10月30日(金) 午後3時～「膝の痛みの保存治療から手術治療」

▼問合せ 阪南中央病院(☎33333332100)

被爆二世健康診断

▼対象 府内に在住する被爆二世で受診を希望する人 ▼実施日・健診場所 申し込み後、本人に直接通知 ▼申込み 10月30日(金)までに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)。▼問合せ 大阪府健康医療部保健医療室地域保健課(☎06・69449172)



「大阪府不妊に悩む方への 特定治療支援事業」について

「大阪府不妊に悩む方への特定治療支援事業」について、国において制度改正があり、平成28年度から妻の年齢が43歳以降に開始した治療は助成対象外となります。

※詳細は大阪府ホームページ(<http://www.pref.osaka.jp/kenkozukuri-boshi/joseitnu>)を「確認」ください。

▼問合せ 大阪府健康医療部保健医療室地域保健課母子グループ(☎06・694410351)

消費生活

農産物直売所

まちの駅「畑のつづぎ」

松原店・天美店

市内の農家が生産した旬の野菜や果物を販売しています。

▼とき 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午後3時30分
▼ところ JA大阪中河内松原支店 北隣り(松原店)、JA大阪中河内天美南支店跡(天美店) ▼問合せ 畑のつづぎ松原店(☎29007091)、畑のつづぎ天美店(☎3496760)、産業振興課



日々研究

頑張る企業訪問

子どもからお年寄りまで喜ばれる味
御菓子処 荒岡ねぼけ堂(天美西1丁目)
社長 荒岡 義一さん



●安心して食べられる御菓子のために

弊社は、せんべいやどら焼きなどの御菓子を製造・販売しており、松原市マスコットキャラクター「マッキー」をあしらった商品も手がけています。出身地である徳島を出て大阪「ねぼけ堂」に就職し、35年修行を積みました。のれん分けにより50歳で独立し、おかげさまで16年間松原で御菓子を作り続けています。近年では、市内各学校と連携して小中学生の職業体験を受け入れ、焼き菓子のおいしさを知っていただくための、「きっかけ作り」にも注力しております。

年に一度、弊社と同じ「ねぼけ堂」に独立を許された各地の「ねぼけ堂」経営者が集まる「ねぼけ堂会」に参加し、情報交換や新商品の開発に尽力し、毎年10月には、「ねぼけ堂」先祖のお墓参りに赴き、御菓子作りに対する初心や情熱を再確認しております。

弊社は、お客さまに御菓子を安心してお召し上がりいただくため、製造後と包装後の2回、商品を金属探知機にかけるなど、異物が混入しないよう細心の注意を払っております。手間を惜しまない御菓子作りを続けることで、商品に対し責任をもっています。

●市民の皆さんへ

弊社は、せんべいひとつにしても、黒豆せんべいや生姜せんべいなど、種類も豊富に揃えており、箱入りせんべいのほか、お買い求めいただきやすい袋入りせんべいも販売しております。今年の「まつばらマルシェ」にも出店します。ぜひお立ち寄りください。

詳細は市ホームページをご覧ください。

環境

電話予約制による木製家具・古布類の収集について

市では、現在木製家具・古布類については、不燃物・粗大ごみとして


収集を行っています。市民の皆さんの利便性や、ごみの減量とリサイクル推進のため、電話予約による収集を行っています。

▼申込み・問合せ 電話で環境業務課へ。

【毎週収集】プラスチック製容器包装類「プラ」の分別と出し方

プラスチック製容器包装(以下、プラ)は、中身を使い切って、洗うなどして「きれいなもの」を出してください。どうしても汚れが取れないものは「可燃ごみ」に出してください。

汚れが付いているものやプラマーク(※1)以外の混入物が多く出されていて困っています。

※1 プラ 

食べ物などが残った汚れのひどいプラは、きれいにされたものを汚してしまい、その結果、資源としてリサイクルすることができなくなることがあります。

※[PE][PP,PET][キャップ:PE][ボトル:PET][PS]といった表示がありますが、プラマークがあるものは、「プラ」の日に排出してください。

【隔週収集】ペットボトル「ペット」の分別と出し方


中を軽くすすぎ、缶、ビン、小型金属類と同じ袋に入れて出してください(キャップやラベルは、はずして「プラ」の日に出してください)。

【毎週収集】の「プラ」(※1)と【隔週収集】の「缶(※2)、ビン、ペット(※3)」は排出日が同じ日になることがあります。それぞれ処分場が異なるため、別々の収集車で回収しています(収集時間にズレがあるのはそのため)ので、

袋も別々にして出してください。

なお、排出物が風の強い日などに転がっていくことがあります。その際には、圧縮してコンパクトにしたリ防鳥ネットでおおうなどして飛散防止にご協力ください。

▶問合せ 環境業務課

※2 スチール、アルミ 

※3 PET 

市民の皆さんには、お手数をおかけしますが、ごみの排出については、午前7時までに透明袋に入れて出していただくことになっています。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

保険・年金

国民年金保険料

「5年の後納制度」開始

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「10年の後納制度」は、9月30日をもって終了しました。しかし、過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる「5年の後納制度」が、10月1日から3年限りの特例として開始されました。

なお、老齢基礎年金を受給している人などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、申込みが必要です。詳しくは「国民年金保険料専用ダイヤル」(☎0570・011・050)または年金事務所へお問い合わせください。

▼問合せ 天王寺年金事務所(☎06・6772・7531)



国民年金任意加入制度について

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で、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。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。詳細は、市役所の保険年金課、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)



市税の夜間納税相談と収納

納税課では、次のとおり、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。未納のままにしておくと、財産の差し押さえなどの処分を受けることになります。

▼とき 10月30日(金)・11月2日(月)午後8時まで ▼問合せ 納税課

市税の納付は安全・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く手間が省け、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安全です。一度手続きされずと、毎年自動的に継続されます。

口座振替の手続きは、市ホームページ記載の金融機関や郵便局・ゆうちょ銀行または、納税課窓口へお申し込みください。

▼問合せ 納税課



柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けられる人への

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術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。

●保険適用ができる場合

- ・打撲、ねんざ、挫傷
- ・脱臼や骨折(緊急の場合を除き医師の同意が必要)

●保険適用ができない場合

- ・日常生活による疲れ、肩こり、腰痛
- ・体調不良やスポーツによる筋肉痛、筋肉疲労
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・病気(神経痛・リウマチ・慢性関節炎など)からくる痛み、こり
- ・過去の交通事故などによる後遺症

・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

「柔道整復施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、領収書は必ず発行してもらい、大切に保管しましょう。

★受診照会について

保険年金課より柔道整復などの受診内容について照会文書を送付したり、電話で通院状況を確認させていただきます。適正な保

税

市税の納付は期限内に

市府民税(普通徴収分)第3期分の納期限は11月2日(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。納期限を過ぎますと延滞金がかかりますのでご注意ください。

▼問合せ 納税課

国民健康保険被保険者証の一斉更新を行います

現在お持ちの国民健康保険被保険者証の有効期限は10月31日までとなっています。新しい被保険者証(藤色)は、10月中旬から簡易書留郵便で被保険者全員分の保険証を世帯主宛に郵送します。

新しい保険証が届いたらご確認ください

- ・記載内容(氏名・生年月日・住所など)に間違いはありませんか?
- ・国保加入者全員分の保険証が届いていますか?

次のようなことがあったら

- ・社会保険に加入しているまたは社会保険の扶養家族に認められているのに保険証が届いた場合
- ・国民健康保険に加入しているのに保険証が届かない場合
- ・記載内容に誤りがある場合

保険年金課までお問い合わせください

なお、不在などにより郵便局での保管期限が過ぎて市役所に返戻された被保険者証を受け取りに来る場合は、本人または本人と同じ住民票内で二親等内の人が、身分証明書(運転免許証・パスポート・住民基本台帳カード(写真つき)など)・印鑑を持参された場合のみお渡することができます。身分証明書がない場合は再度郵送となります。

▶問合せ 保険年金課

※児童を養育している人の所得が所得制限限度額以上の場合、特例給付として月額一律5,000円を支給します。

児童の年齢	児童手当の額(1人あたり月額)
3歳未満	一律15,000円
3歳以上～小学校修了前	10,000円(第3子以降は15,000円)
中学生	一律10,000円

(児童手当と特例給付を合わせて「児童手当等」といいます)。
 ※「第3子以降」とは、高校卒業まで(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の養育している児童のうち、3番目以降をいいます。
 ただし、年度の更新手続きである現況届を提出していない人については、お支払いができません。現況届の提出がまだの方は至急、ご提出をお願いします。
 なお、初めて子どもが生まれた・転入などで平成27年6月分以降に手当を受給開始になった人は、現況届の提出は必要ありません。

▼問合せ 子ども未来室

10月15日(休)に今年度の6月から9月分の「児童手当等」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。

▼問合せ 子ども未来室

子育て

今月は「児童手当等」の支払い月です

児童会室は、放課後から午後5時まで、遊びをとおして子どもの安全保護および生活指導を行います。

▼ところ 市内小学校15校 ▼対象 保護者などが就労や疾病などにより、15日以上放課後留守家庭となる月が3カ月以上継続する児童(小学1～6年生) ※夏休みなどの長期休業中のみの入室、および就労終了時間が午後3時までの場合は対象となります。▼定員 各児童会室40人 ▼費用 最高月額7,000円(市民税額により算定)、2人目からは半額 ※別途おやつ代、教材費などは実費負担 ▼申込み 入室許可申請書など(子ども未来室および各児童会室で10月1日(休)配布)に必要事項を記入の上、11月2日(月)～20日(金)(土曜・日曜・祝日除く) ※11月14日(土)・15日(日)は受け付けあり)の午前9時～午後5時30分までに印鑑と使用料納入通知書兼領収証書(平成27年度入室児童のみ)を持って、市役所1階子ども未来室へ(書類の郵送および各児童会室での受け付けはできません)。※開設場所については、市ホームページをご覧ください。▼問合せ 子ども未来室

乳幼児健康診査

▶ところ 市立保健センター ▶受付時間 午後1時～1時30分
 健診日の約3週間前に問診票を送付します。健診当日にお持ちください。※感染症(はしか・水痘・手足口病・とびひなど)の疑いがある乳幼児は日程変更の連絡をお願いします。▶問合せ 地域保健課

種類	とき	対象
4か月児健康診査	10月5日(月)	平成27年6月1日～15日生
	10月26日(月)	平成27年6月16日～30日生
	11月9日・30日(月)	平成27年7月生
1歳7か月児健康診査	10月6日(火)	平成26年3月1日～15日生
	10月20日(火)	平成26年3月16日～31日生
	11月10日・17日(火)	平成26年4月生
2歳児歯科健康診査	10月8日(木)	平成25年10月生
	11月12日(木)	平成25年11月生
2歳6か月児歯科健康診査	10月22日(木)	平成25年4月生
	11月26日(木)	平成25年5月生
3歳6か月児健康診査	10月2日(金)	平成24年4月1日～15日生
	10月16日(金)	平成24年4月16日～30日生
	11月6日・20日(金)	平成24年5月生

予防接種

▶ところ 市立保健センター ▶時間 午後2時～3時
 予防接種を受けるときは「予防接種の手引き」をよく読み、必ず「母子健康手帳」をお持ちください。
 ▶問合せ 地域保健課

	10月	11月	対象
BCG	1日(木) 15日(木)	5日(木) 19日(木)	生後3月～生後1歳に至るまでの間の者

図書館からのお知らせ

あかちゃんからのおはなし会

▶問合せ 各図書館

施設名	とき	内容
情報ライブラリー	10月27日(火) 午前10時30分～	カンガルーぼけっと

※上記の他にも図書館ではさまざま行事を行っています。詳細は29～31ページをご覧ください。

相談

10月20日～26日は行政相談週間
行政相談員に相談を

毎日の暮らしの中で、国の役所などの仕事に関して、「困った」「もっと詳しく知りたい」などの相談ごとがあれば、毎月第1水曜日に実施している行政相談をご利用ください。費用無料。秘密厳守。10月は、特設行政相談も実施します。

■特設行政相談(要予約)

▼とき・ところ 10月21日(火)
 午前10時～正午 市役所3階相談室
 午後1時～3時 市役所5階会議室
 ※受け付けは市役所5階市民協働課
 ▼問合せ 市民協働課

行政書士による無料相談

書類作成(遺産相続、遺言書、任意後見契約、NPO法人設立など)に関する相談および、外国人の帰化、各種営業許可申請に関する相談に無料で応じます。一人約30分で要予約。
 ▼とき 10月23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・問合せ 10月13日(火) 午前9時から電話で市民協働課へ。

不動産の一般無料相談

市では、大阪府宅地建物取引業協会南大阪支部ならびに公益社団法人全日本不動産協会大阪府本部大阪南支部と連携し、2カ月に一度、不動産無料相談を実施しています。

住宅購入の契約や手付金、賃貸マンションの申し込みや契約など、安全な取引に関する相談などに応じます。一人約30分で要予約。

▼とき 10月27日(火) 午後1時～4時
 ▼ところ 市役所北別館2階会議室 ▼定員 先着6人 ▼申込み 公益社団法人全日本不動産協会大阪南支部(☎072-263-7222)

社労士による労働トラブル・年金無料相談会

年金相談の人は、年金機構からの通知書、定期便などの資料を持参してください(※予約不要)。
 ▼とき 10月19日(月)・20日(火) 午前10時～午後8時(受け付け 午後7時30分まで) ▼ところ なんばCITY地下1階ガレリアコート(旧ロケット広場) ▼問合せ 大阪府社会保険労務士会(☎06-4800-8188)

その他

「寄付」
ありがとっぴいしました

■「松原がんばる市民応援寄附金」

◎9月7日 まつもと楽友会 松本光代様
 今後「松原がんばる市民応援事業」に有効に活用させていただきます。
 ▼問合せ 秘書広報課

「ふるさと寄附金」
 ◎8月6日 山田敏也様
 ◎8月7日 可児弘行様
 ◎9月7日 まつもと楽友会 松本光代様
 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



下水道事業受益者負担金納付のお願い

平成27年度賦課対象区域内の土地所有者などに10月1日付けで「下水道事業受益者負担金決定通知書」および「下水道事業受益者負担金納入通知書(納付書)」を郵送します。

また、平成25年度賦課区域の受益者で分割納付されている人には、第5期の納付書を、平成26年度賦課区域の受益者で分割納付されている人には、第3期の納付書を郵送します。納期限内に納付していただきますようお願いいたします。

受益者負担金とは、下水道整備区域内に土地をお持ちの人に整備費用の一部を負担していただき、それを貴重な財源として、下水道の整備を進める制度です。

▶受益者負担金(平成27年度)納期

納期	27年度賦課分	26年度賦課分	25年度賦課分
平成27年10月1日～11月2日	全期・第1期	第3期	第5期
平成28年2月1日～2月25日	第2期	第4期	第6期

※受益者負担金を分割で納付されている人で、売買や相続などの権利異動で受益者が変わったときは、必ず受益者異動届を提出してください。

▶問合せ 上下水道総務課