情報ひろば information

環境

集団回収報奨金の申請は必ず3月27日(月)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、ごみの減量化とリサイクルの推進を図っています。

3月実施分までの報奨金の申請を**3月27日(月)**まで受け付けします。

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、振込を希望される通帳の写しをお持ちになり、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となります。

※3月実施分までの集団回収については、翌月の4月以降に申請することはできませんので、ご注意ください。詳細はお問い合わせください。

▼**問合せ**　環境政策課

浄化槽を使用している皆さんへ きれいな水が流れる街に！

浄化槽を使用されている浄化槽管理者（使用者）の皆さんには、浄化槽法で、次の3つの義務があります。

●保守点検を行うこと

浄化槽が正常に機能するように調整・点検し、害虫の駆除、消毒薬の補充などを行います。保守点検は、大阪府に登録された保守点検業者に委託して行います。

●清掃を行うこと

浄化槽は使用していくうちに、内部に汚泥が溜まるようになっています。浄化槽に溜まった汚泥の引き抜きや機械類の洗浄を、1年に1回以上（全ばっき方式は6カ月に1回以上）行うことが必要です。清掃は市の許可業者に委託して行います。

●法定検査を受けること

処理水の水質分析などを行い、浄化槽が正常に機能しているか検査します。年1回の受検が必要です。大阪府の指定した検査機関またはこの検査機関から指定された保守点検業者に依頼します。

以上、3つの義務を守ることで、汚れた水を排出することなく、浄化槽を安心して使用することができます。皆さんのご協力で、松原市をきれいな水が流れる街にしましょう。

※市では、下水道に接続できる区域において浄化槽から下水道への切替えをお願いしています。しかし、下水道が普及してない区域などにおいて、浄化槽を引き続き使用される場合には、適正な維持管理をお願いします。

▼**問合せ**　環境政策課

住居併設事業所は事業系一般廃棄物の減免申請が受けられます

平成29年度において、住居併設事業所（住まいと事業所が一緒）については、次の①～③の要件を全て満たしている場合、処分手数料（指定袋代）の減免を受けることができます。

①住まいと事業所が一緒の状況で事業を営んでいること

②排出される事業系一般廃棄物の可燃ごみの収集回数が週1回または週2回収集であること

③排出量が1回あたり45リットル用の指定袋1袋以下であること

これらに該当している事業者の皆さんは、減免申請し、現場調査を受けた後、承認されれば、減免用指定袋の交付を受けることができます。

※平成28年度に減免を受けた事業者も申請が必要です。詳細は、お問い合わせください。

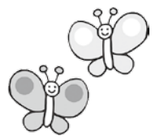
▼**問合せ**　環境業務課、環境政策課

労働

大阪府中小企業労働環境向上塾 有期労働契約トラブル防止セミナー

トラブル事例を紹介しながら対応方法や法的知識について、ご説明します。また、短時間労働者の社会保険適用拡大に関することや、無期転換ルールについてなど、契約社員やパートタイム労働者を雇用する際に知っておきたいことについてもお話しします。

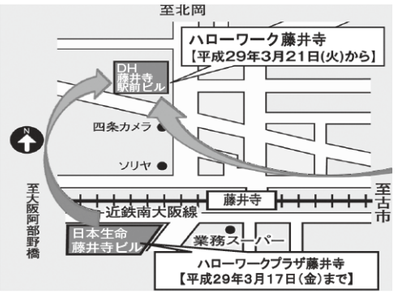
▼**とき**　3月23日(木)　午後2時～4時30分　▼**ところ**　市役所8階大会議室B　▼**講師**　河上徹弥さん（社会保険労務士）▼**対象**　中小企業経営者、労務管理担当者、労働者、関心のある人　▼**定員**　先着50人　▼**申込み・問合せ**　大阪府総合労働事務所　南大阪センター（☎072・273・6100）



ハローワーク移転のお知らせ

3月21日(火)、ハローワーク河内柏原が移転し、「ハローワーク藤井寺」としてオープンします。

▼**住所**　藤井寺市岡2－10－18　DH藤井寺駅前ビル3階
☎072・955・2570
FAX 072・955・3770
※電話・FAXともに3月21日(火)からの利用となります。
▼**利用時間**　月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分　※土曜・日曜・祝日、年末年始は休み。駐車場はないため、公共交通機関もしくは近隣の駐車場（有料）をご利用ください。
▼**問合せ**　ハローワーク河内柏原（☎072・972・0081　※3月17日(金)まで）、ハローワーク藤井寺（☎072・955・2570　※3月21日(火)から）



福祉

元希者クラブ松原 体力測定で運動機能をチェック

元希者クラブ松原（松原市老人クラブ連合会）では、無理なく安全に自身の体力を知っていただき、今後の健康づくりに役立てていただくため、体力測定を実施します。

▼**とき**　3月16日(木)　午後2時～5時（受付　午後1時30分～）▼**ところ**　市民道夢館　▼**種目**　握力、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行ほか　▼**対象**　60歳以上の市民、松原市老人クラブ会員　▼**定員**　先着60人　▼**持ち物**　運動ができる服装、タオル、室内シューズ　※体力手帳をお持ちの人は、当日お持ちください。▼**申込み**　3月1日(水)～9日(木)に電話・FAX（☎FAX 332・6240　土・日曜日を除く、午前10時～午後4時）で老人福祉センター松寿苑へ。▼**問合せ**　高齢介護課

「imama ～松原天美を元気にするネットワーク」が天美商店街に「チャレンジショップ」をオープン

平成28年春、天美地区を中心とする地域のまちづくりに取り組む市民が、「自分たちが暮らす松原天美を、もっと楽しく、元気なまちにしたい」と、「imama ～松原天美を元気にするネットワーク」を立ち上げました。

平成28年秋には、地域住民、商店街、阪南大学の先生や学生などが協力し合い、天美商店街（トレビアンAMAMI）内の空き店舗スペース（約10坪）をDIYで改装、「チャレンジショップ」としてオープンしました。このスペースは半日単位で使用でき、商店街内で実際にショップ運営を体験できるほか、趣味や特技を活かしたイベント・ワークショップ開催も可能です。このように市民が夢や目標に気軽に「チャレンジ」できる場所を提供すると同時に、地域内の多世代交流を促し、地域活性化を目指しています。

これまでネイル講座やマジック教室、阪南大学の教員や学生による講座やゼミなどが行われました。今後の具体的なイベント情報はホームページ（www.imama.jp）やimamaのフェイスブックで随時お知らせしていきます。また、チャレンジショップの利用希望者も募集中です。詳細はホームページをご覧ください。

▶**問合せ**
絵本カフェ moku（☎090－1955－5959　担当：長田　Eメール imama.amami@gmail.com）、産業振興課

第7期介護保険事業計画に向けて 松原市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力ください

市では、平成30年度～32年度を対象年度とする第7期介護保険事業計画の策定についての参考資料とするために、市内における高齢者の生活状況や、心身の状況などについて把握するためのアンケート調査を実施します。調査票は郵送しますので、ご協力をよろしくをお願いします。

▼**実施期間**　3月下旬頃発送　▼**対象**　市内在住の65歳以上の3000人（無作為に抽出）▼**問合せ**　高齢介護課

新たな介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）について

▶問合せ　高齢介護課

総合事業とは、介護予防（できる限り介護が必要にならないようにすること。また、介護が必要になった場合でも、それ以上悪化させないようにすること）や生活支援サービスを充実させることによって、高齢者が住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送ることができるよう支援するものです。

市では、平成29年4月1日から事業の開始を予定しています。

総合事業の内容について、下記のとおり市民の皆さんを対象とした説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

【説明会】

▶**とき**　3月23日㈭　午前10時～11時
（受付　午前9時30分～）

▶**ところ**　まつばらテラス（輝）

▶**申込み**　事前に電話で高齢介護課へ。

3月は高齢者在宅福祉金の支払い月です

3月31日㈮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。

高齢者在宅福祉金の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。

■支給対象者

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歳以上の人

②要介護認定で要介護4または5の認定を受けた人で、かつその状態で在宅生活が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7000円

▼**問合せ**　高齢介護課

延ばそう！健康寿命 介護予防教室参加者募集

運動不足や加齢が原因でおこる運動器の障害、「ロコモティブシンドローム」（略称 ロコモ）や、認知機能の低下を予防するために、簡単な体操や脳力トレーニングを行い、からだや頭の機能低下を防ぎ健康寿命を延ばしましょう。

▶**とき**　3月14日㈫　午前10時～正午

▶**ところ**　まつばらテラス（輝）

▶**内容**　●1部　ロコモチェック　簡単な体操　●2部　簡単な英語を用いた脳力トレーニング

▶**対象**　市内在住の65歳以上（教室開催時に65歳になる人も含む）で、医師などから運動を禁止されていない人

▶**講師**　黒部一道さん、パーソンズ マーティンさん（ともに阪南大学流通学部准教授）

▶**定員**　先着50人

▶**申込み**　3月7日㈫から本人が直接もしくは、電話で高齢介護課へ。

▶**問合せ**　高齢介護課

介護予防と歌体操

歌って、笑って、頭をつかい、リズムに乗って、歌体操 元気はつらつ地域をいきいき

▼**とき**　3月21日㈫　午後2時～3時30分　▼**ところ**　まつばらテラス（輝）　▼**内容**　高齢者の介護予防の重要性の講演と歌体操の実技　▼**講師**　寺島龍子さん（在宅リハビリと歌体操研究所所長）　▼**定員**　先着100人　▼**持ち物**　タオル　▼**主催・問合せ**　シルバーアドバイザー松原会（☎331・2470）　▼**後援**　松原市ほか

人権

やんちゃまファミリーwith

母親のためのピアサロン「ココ・カラwith」

★3月のサロンテーマ

◎21日「親子de　ココ・カフェ」

※みんなで集まって、子育てなど気になることを気軽に話す場です。予約不要。一時保育なし（お子さんと一緒に参加できます）。

◎28日「ママの働き方　座談会」

※テーマがあるのは第3・4週のみ

▼**とき**　◎3月7日・21日㈫は午前10時30分～午後1時30分　◎3月14日・28日㈫は午後1時～4時　▼**ところ**　3月14日・21日㈫は、はーとビュー（人権交流センター）、3月7日・28日㈫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

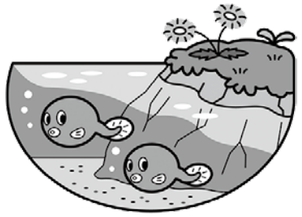
人権交流室　☎337－3101
課税課（固定資産税係）　☎337－3121
納税課　☎337－3122

保育ボランティアスキルアップ講座 活動に役立つ実践講座！～おもちゃづくり～

子どもたちと楽しい時間を過ごすボランティア活動には必見です。

活動を、より充実したものにするため、身近なものを使ってのおもちゃづくりの実践講座を開催します。子育て、孫育てにもお役に立つ講座です。

▼**とき**　3月21日㈫　午後1時30分～3時30分　▼**ところ**　市役所8階803会議室　▼**対象**　保育ボランティアとして活動している人、テーマに関心のある人どなたでも　▼**講師**　澤井はつ子さん（保育士）　▼**申込み・問合せ**　人権交流室、NPO法人子育てぽけっと（☎268・2182、FAX284・7733）



税

固定資産税の縦覧・閲覧

■固定資産税の縦覧

市内の土地、家屋に係る固定資産税の納税者であれば、縦覧期間中、次の帳簿を縦覧できます。

①土地に係る納税者は土地価格等縦覧帳簿

②家屋に係る納税者は家屋価格等縦覧帳簿

③土地・家屋両方に係る納税者は土地、家屋価格等縦覧帳簿

▼**期間**　4月3日㈪～5月31日㈬　午前9時～午後5時30分（土曜・日曜・祝日を除く）

■固定資産課税台帳の閲覧

市内に存する土地、家屋の所有者は、自己所有の物件に限り、4月から年間を通じて固定資産課税台帳の記載事項について閲覧を求めることができます。また、土地や家屋を有料で借りている人、その他権利を有する人は、該当する物件に限り閲覧を求めることができます。

なお、申請時には、①所有者本人の場合は、本人確認ができるもの（運転免許証など）②代理人の場合は、所有者本人の代理であることが確認できるもの（納税通知書、委任状など）と代理人本人であることが確認できるもの（運転免許証など）③賃貸借関係人やその他権利を有する人の場合は、権利関係が確認できるもの（賃貸借契約書など）と本人確認ができるもの（運転免許証など）を持参してください。

▼**問合せ**　課税課

軽自動車・バイクなどは 3月中に廃車・譲渡の手続きを

軽自動車やバイクは、毎年4月1日現在の所有者に対して軽自動車税が課税されます。

他の人に譲ったり、盗難にあったりして現在所有していない車両、故障などで長期間使用していない車両についてご確認の上、廃車手続きを行ってください。

◆原動機付自転車（125cc以下）・小型特殊自動車

市役所課税課税制係

◆軽二輪車・二輪の小型自動車（125cc超バイク）

大阪運輸支局和泉自動車検査登録事務所
（☎050－5540－2060　コールセンター）

◆軽自動車

軽自動車検査協会大阪主管事務所和泉支所
（☎050－3816－1842　コールセンター）

▶**問合せ**　課税課

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。

納付の相談もなく滞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**　3月30日㈭　午後8時まで

◎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。一度手続きされますと、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

教育

中学校運動場の無料貸し出し
利用者の抽選を行います

3月1日㈬より、4・5月分の中学校運動場利用者の抽選受付を行います。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　3月15日㈬　午後1時30分～　**▼受付期間**　3月1日㈬～9日㈭　※新規の団体は14日㈫まで受け付け。**▼ところ**　市役所5階502会議室　**▼問合せ**　地域教育課

広場開放のお知らせ

子どもたちにボール遊びができる場所や機会を提供するために、松原市民運動広場、大塚運動広場、三宅東公園多目的広場B（八丁芝）の3カ所において広場の開放を行っています。広場開放時は予約なしで自由にグラウンドをご利用できますので、皆さんぜひご利用ください。

▼対象　市内の小・中学生とその保護者　**▼開放日**　毎月第2・4水曜日（7月26日㈬の大塚運動広場は除く）※予約やイベントの状況などで予定を変更する場合があります。**▼開放時間**　◎5月～9月は午後2時～6時　◎4月、10月～翌年3月は午後3時～5時　**▼問合せ**　みち・みどり整備室

平成29年度
競争入札参加資格審査申請追加受付

松原市および松原市水道事業の競争入札参加資格審査申請をしていない人で、本市の競争入札および見積りに参加を希望される人は、申請を行ってください。申請受付の詳細は下記のとおりです。ただし、登録有効期間内に必ず入札の参加を約束するものではありませんのでご了承ください。

▶申請業種　A.建設工事　B.測量・建設コンサルタント等業務　C.物品購入　D.委託業務
※小規模修繕希望者は、C.物品購入への申請をお願いします。

▶申請書配布期間　3月1日㈬～4月10日㈪（土曜・日曜・祝日を除く）

▶配布場所　市役所5階契約検査室または市ホームページからダウンロードしてください。

▶申請書受付期間　4月3日㈪～10日㈪

▶申請方法　郵送（簡易書留郵便または特定記録郵便に限る）※受付期間内の消印のあるものに限り有効

▶送付先　〒580－8501　松原市阿保1－1－1　松原市役所　総務部契約検査室　宛

▶登録有効期間　平成29年6月1日～平成30年3月31日

▶問合せ　契約検査室、上下水道総務課

保険・年金

年金1日相談

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（先着順）。

▼とき　3月16日㈭　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

「ねんきんネット」で年金記録の確認を

「ねんきんネット」は、インターネットを通じてご自身の年金の情報をパソコンやスマートフォンから手軽に確認できるサービスです。

基礎年金番号を持っている人は、ご自身の年金記録や将来の年金見込額の確認、日本年金機構から郵送された各種通知書の確認などが利用できます（昭和61年4月以前に年金受給権が発生した老齢年金受給者は利用できません）。

利用するには、「ねんきんネット」への登録が必要です。

●「ねんきんネット」に登録するには

「ねんきんネット」を利用するには、利用登録（ユーザーIDの取得）が必要です。登録時に、基礎年金番号、メールアドレスが必要となるので、年金手帳や年金証書など基礎年金番号が確認できるものを用意してください。

アクセスキーを持っている場合はその番号を使用して申し込むことで、即時にユーザーIDを取得できます。アクセスキーとは、「ねんきんネット」のユーザーIDを取得する際に使用する17桁の番号で、毎年誕生月に送付する「ねんきん定期便」（平成29年度以降送付分）に記載されています（平成28年度版には記載はありません）。

※詳細は日本年金機構ホームページ（https://www.nenkin.go.jp）をご覧ください。なお、インターネットの利用が難しい人は、全国の年金事務所のほか、市役所保険年金課の窓口で「ねんきんネット」による年金加入記録の交付を行っております。

◎ねんきんネット専用ダイヤル（☎0570・058・555　ナビダイヤル）※050で始まる電話でおかけになる場合は、☎03・6700・1144へ。

▼問合せ　天王寺年金事務所（☎06・6772・7531）

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けられる人へ

▶問合せ　保険年金課

近年、整骨院・接骨院が増えて、皆さんの生活にとって以前より身近なものとなってきております。しかし、病院や診療所とは異なり、整骨院・接骨院で保険を使える範囲が限られていることをご存じでしょうか。

整骨院・接骨院で「保険が使える」場合と「保険が使えない」場合があるのでご注意ください。

◆保険が使える場合
・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）

◆保険が使えない場合
・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

◆治療を受けるときは・・・

・ケガの原因を正しく伝えましょう「いつ・どこで・何をして・どんな症状があるのか」

肩こりや五十肩、神経痛などの痛みの原因がケガによるものでない場合は保険の対象になりません。また、ケガの原因が労働災害に該当する場合は、労災保険からの給付になります。交通事故など第三者の行為によりケガをした場合は、保険年金課保険係にご連絡ください。

・重複受診はできません

同一のケガについて、同時期に医師の治療と柔道整復師の治療を重複して受けたり、2カ所以上の整骨院などにかかったりすることはできません。このような場合、保険が使える治療であっても、全額自己負担になる場合があります。

・治療が長期にわたる場合は、医師の診断を受けましょう

治療が長期にわたる場合は、ケガではなく、病気による痛みが原因であることも考えられますので、医師の診断を受けることをおすすめします。

・「療養費支給申請書」には、記載内容をよく確認して必ず自分で署名（サイン）しましょう

本来は患者が施術にかかった全額を支払った後に保険適用分を健康保険に請求するものですが、柔道整復師による施術については、患者が窓口で自己負担分を支払った残りの金額を柔道整復師が保険者に請求し支払いを受ける受領委任という方法が例外的に認められています。

受領委任をする場合は、誤った請求につながる可能性もありますので、申請書に記載されている負傷原因・負傷名・受診日・金額をよく確認したうえで、自分で署名してください（ケガなどが原因でやむを得ず代筆してもらった場合は、捺印も必要です）。

前もって白紙の用紙に署名をすることも、誤った請求につながる可能性がありますので、注意してください。

・領収証を必ずもらいましょう

平成22年9月1日以降の施術分からは領収証（保険分合計及び一部負担金並びに保険外の金額の内訳が分かるもの）の無償交付が義務化されています。必ず領収書を受け取り、大切に保管してください。

また、施術費用が分かる明細書の発行についても、平成22年9月1日以降の施術分から求めることができます。ただし、明細書の交付費用については、実費で請求される場合があります。

国民健康保険を使った場合は、後日、医療機関や柔道整復師から保険請求があったものをお知らせする「医療費のお知らせ」を送付しますので、医療機関や柔道整復師（整骨院・接骨院）の領収書と請求内容をご確認ください。

◆国民健康保険からのお願い

・受診内容の照会にご協力をお願いします

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く場合があります。適正な保険の利用を確保するための調査ですので、ご理解ご協力をお願いします。

健康

脳ドック受診費用の一部を助成します

寝たきり予防の第一歩。働き盛りの人も年に1度は、身体の中だけでなく頭の中も健康チェックをしてみませんか。

市民の健康増進を図るため、脳ドックの受診費用を一部助成します。

▼対象　受診時満40歳以上の市民　**▼助成額**　1万円　**▼申込み**　直接医療機関（阪南中央病院、松原徳洲会病院、明治橋病院、オノクリニック）へ予約の上、地域保健課へ。**▼問合せ**　地域保健課（国民健康保険加入者は、保険年金課）

♥ 献血にご協力を

とき・ところ
3月16日㈭
松原商工会議所
午前10時～午後4時30分
※400mｌ献血のみ

問合せ
松原市社会福祉協議会
（☎333－0294）

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。

詳細は、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

◎まつばらテラス（輝）　3月1日㈬「インプラント治療って大丈夫？」、6日㈪「日帰り手術で治る胆石・胆のうポリープ」、7日㈫「鼻の重要性と鼻の病気について」、9日㈭「ホントは怖い動脈硬化」、13日㈪「そけいヘルニアでお悩みの方へ」、16日㈭「女性の排尿障害」、29日㈬「中高年にある女性の病気」、30日㈭「前立腺と排尿障害について」　※いずれも午後2時30分～

▼問合せ　松原徳洲会病院（☎334・3400）

●阪南中央病院

▼ところ・とき・内容

◎松南苑　3月24日㈮　午後1時30分～（開場　午後1時）「薬の整理してみませんか？」

▼問合せ　阪南中央病院（☎333・2100）

【健康ガイド　お詫びと訂正】

広報まつばら2月号の「健康ガイド」の記載に誤りがありました。

寄稿者（妻谷クリニック　院長　妻谷憲一さん）、市民の皆さんにご迷惑をおかけしましたことをお詫びし、訂正させて頂きます。

▼訂正内容

（正）**以前テレビで内科の高名な先生が、**夜間に水分を摂らないと血液がドロドロになると**言われました。**

そのため、今でもそのことをしっかり守っておられる方がいるようですが、これは大きな間違いです。

（誤）2月号健康ガイド本文　10～13行目

夜間に水分を摂らないと血液がドロドロになる**という見解もあり、**そのことをしっかり守っておられる方がいるようですが、これは大きな間違いです。

▼問合せ　地域保健課

健康ガイド

益海医院（南新町1丁目）
院長　益海　信一朗

健康診断、がん検診を受けよう

若いときは風邪をひくか、けがくらいでしか医者にかからなかった人も、年を取ると高血圧だ、糖尿病になったと薬を飲む人が増えてきます。また運が悪いとがんになり、あんな元気な人がと言われた人が亡くなったりします。皆さんの身近にも思い当たる人がいらっしゃると思います。先ほど運が悪い人ががんになってと言いましたが、現実は残念ながら、男性では2人に1人、女性では2.5人に1人ががんになります。そして、男性は4人に1人、女性では6人に1人ががんで亡くなっています。

がんは、早期発見早期治療が原則です。早期のがんは一部を除き、適切な治療により生命的予後（がんの人とそうでない人の寿命の差）は変わりなくなってきています。松原市では無料のがん検診（40歳以上）がたくさん用意されています。一部有料（1,000円）のものもありますが、有料の市中のがん検診と比べればとても安いです。健康で長生きしたい人はお勧めです。

肥満のある生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症）は、メタボリック症候群と言います。この病気の特徴は、肥満の改善により生活習慣病もよくなることです。そして、がんと同じく早期診断、早期治療（体重を減らす）が大事です。太り気味で40歳以上の人は、各健康保険組合にて1年に1回実施している特定健診（受診料1,000円前後）を受けることをお勧めします。

Menu

ヘルスメイトがおすすめ！今月のレシピ　**お肉を美味しく食べよう　第18弾！**

豚肉とピーマンのピリ辛炒め

【材料】（4人分）豚肉しょうが焼用200ｇ、片栗粉大さじ1、A（ごま油・豆板醤各小さじ1、酒小さじ2）、パプリカ半分、ピーマン1個、なす小1個、長ネギ1/2本、セロリ1本、B（サラダ油大さじ1、しょうが（みじん）大さじ1、にんにく（みじん）1片）、C（しょうゆ・酢各大さじ2、砂糖大さじ1、中華スープの素小さじ1/2）、D（片栗粉小さじ1、水大さじ1）、ごま油小さじ1/2

【作り方】①豚肉は2cm幅に切り、Aで下味をつける。片栗粉をまぶしておく。 ②パプリカ・ピーマン・なす・セロリは乱切りにする。長ネギは1cm幅の斜め切りにする。 ③長ネギ以外の野菜を電子レンジでラップをかけて、90秒加熱しておく。 ④中華鍋にBを入れ香りがたったら豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら③の野菜と長ネギを入れて炒め、Cのたれをからめる。 ⑤Dの水溶き片栗粉をまわし入れ、最後にごま油をたらす。

食事バランスガイド
副菜1SV
主菜1SV

▶問合せ　地域保健課

※野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索！　毎月市Facebookでも配信中。

藤井寺保健所からのお知らせ

●各種検査を実施しています

〈無料〉　HIV即日検査、肝炎ウイルス検査、風しん抗体検査、精神科医・精神保健福祉担当者によるこころの健康相談、医療機関に関する相談

〈有料〉　水質検査、室内空気検査、腸内細菌検査、寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査

※日時・費用など詳細はホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

●民泊に関する相談

自宅やマンションの空室などに有料で客を泊める「民泊」を営業するには、「旅館業法の許可」または「国家戦略特区事業の特定認定」を受ける必要があります。民泊に関する相談は保健所でお伺いしています。現在、大阪府環境衛生課ホームページで許可および特定認定施設の情報を提供しています。詳細は藤井寺保健所環境衛生課（☎072－952－6165）へ。

問合せ　☎072－955－4181（代表）※市外局番からおかけください。
藤井寺市藤井寺1－8－36
http://www.pref.osaka.lg.jp/fujiidera hoken/

まちづくり

雨水タンクの購入費用の一部を助成します

市では、都市型水害の抑制および雨水の再利用に対する意識高揚のために、雨水タンクを購入する人に対して、その購入費用の一部を助成します。

本制度を運用した平成20年度から平成27年度末までで72世帯（総容量15982リットル）の皆さんが本制度を利用して設置されています。

▼**助成額**　80リットル以上の雨水タンクの購入価格（工事費を含む）の2分の1で上限額は5万円です。

設置する前に書類の提出が必要となりますので、設置をご検討の人は、まちづくり推進課までご相談ください。

●**よくあるお問い合わせ**

Q．貯めた雨水はどのように利用できますか。

A．花木への水やり、家庭菜園、車やお家まわりの掃除、夏場の打ち水、災害時などの消火用水・トイレ用水などに利用できます。

Q．どれくらいの容量が適当ですか。

A．利用目的や設置できるスペースにより異なりますが、200リットル前後の容量の申請が多いです。

Q．電動ポンプやコンクリートブロックの架台などは助成対象になりますか。

A．雨水タンク利用に付随する製品については助成対象になります。詳細はお問い合わせください。

▼**問合せ**　まちづくり推進課

安全

春の全国交通安全運動 交通安全講習会を開催

とき	ところ
3月10日㈮	天美我堂公民館
3月13日㈪	池内中公民館
3月14日㈫	阿保公民館
3月15日㈬	一津屋荘園会館
3月17日㈮	三宅公民館
3月21日㈫	丹南町会総合会館
3月22日㈬	河合公民館
3月24日㈮	高木町公民館
3月27日㈪	松原南コミュニティセンター
3月28日㈫	松原商工会議所会館
4月9日㈰	近鉄自動車学校

春の全国交通安全運動（4月6日～15日）に伴う交通安全講習会を上の日程で行います。自動車やバイクの運転、交通事故に関する内容のほか、自転車利用のルールやその制定、改正などについても講習の内容に含まれます。免許のない人も受講できます。なお、各会場に駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。 ※葬儀などによって会場が使用できなくなり中止または会場変更する場合もあります。

▶**とき**　午後7時30分～8時30分（受付　午後7時から）

※4月9日㈰　近鉄自動車学校のみ　午前10時30分～11時30分（受付は午前10時から）▶**問合せ**　松原警察署（☎336－1234）

上下水道

平成29年度水質検査計画を策定 水質検査計画にご意見をお聞かせください

水質検査は、皆さんに供給している水が国の定める基準に基づいて、安全かどうかの確認をしています。

上下水道部では、この水質検査の内容や、採水地点、水質検査項目などを記した「平成29年度水質検査計画」を策定しました。

今後は、この計画に基づき水質検査を実施し、結果を公表します。検査結果は、市役所1階情報コーナー、市ホームページで公表しています。

また、今後の水質検査計画に向け、皆さんのご意見を参考にしたいと考えています。市役所1階情報コーナーに備えている用紙、または市ホームページからご意見をお寄せください。

▼**問合せ**　上下水道管理課

募　集

アルバイト

［支援学級給食介助員］
▶**募集人数**　2人　▶**職務内容**　市立小学校の支援学級で学習する肢体に障害を持つ児童に対し、食事前の手洗いなどの準備や食事指導、介助、食事の片付けなどの指導を行う。▶**資格**　昭和32年4月2日以降に生まれた人で、肢体不自由児童に対する給食介助の必要性と大切さを理解し、熱意を有する人　▶**勤務期間**　平成29年4月1日～9月30日の間で児童が学校で食事をする日（更新可）▶**勤務場所**　市立小学校　▶**勤務時間**　月～金曜日（祝日を除く）※学校行事による変更あり　午後0時15分～2時　▶**賃金**　時給940円　▶**試験日**　3月14日㈫　午後3時40分～　▶**試験内容**　面接　▶**申込期間**　3月1日㈬～10日㈮　▶**問合せ**　教育総務課

［留守家庭児童会室指導員］
▶**募集人数**　13人程度　▶**職務内容**　小学生児童に遊びを通じて安全保護や生活指導を行う。▶**資格**　昭和32年4月2日以降に生まれた人で次のいずれかに該当する人　①教員免許（幼・小・中・高）、保育士資格または社会福祉士資格を有する人　②教員、保育士または社会福祉士を目指している人（いずれかの専門課程を履修していること）　③放課後児童健全育成事業（学童保育）または保育所、幼稚園に1年以上勤務経験のある人▶**勤務期間**　平成29年4月1日～9月30日　▶**勤務場所**　市立小学校内各留守家庭児童会室　▶**勤務時間**　平日の午後1時～7時、土曜日・長期休業日の午前8時30分～午後7時のそれぞれの間の指定する時間　▶**賃金**　資格有時給1,070円、資格無時給990円　▶**問合せ**　子ども未来室

※いずれの募集も、申し込み方法など詳細についてはお問い合わせください。

特定任期付職員

［法曹有資格者］
▶**採用予定人員**　1人　▶**職種（役職）**　事務職（課長補佐級）　▶**職務内容**　◎訟務に関すること　◎文書および法規に関すること　◎法務研修に関すること　◎その他法規担当課における業務　▶**資格**　次の要件をすべて満たす人　①弁護士名簿に登録があり、弁護士として1年以上(平成29年3月末日時点)の実務経験がある人　②地方公務員法第16条に規定する欠格条項のいずれにも該当しない人　▶**採用予定日**　平成29年5月1日以降　▶**任期**　採用予定日から平成32年3月31日（採用日から5年を超えない範囲で更新することがあります）▶**選考方法（予定）**　書類選考・個別面接　▶**申込方法**　①選考申込書　②小論文　③返信用封筒（82円切手を添付）を人事課へ郵送または提出。※選考要項および申込書は3月7日㈫から市ホームページでダウンロードできます。詳細については選考要項に掲載　▶**申込期間**　3月8日㈬～4月5日㈬　午前9時30分～午後5時（土曜・日曜・祝日を除く）▶**問合せ**　人事課

嘱託職員

［介護給付費適正化業務］（ケアマネジャー）
▶**募集人数**　1人　▶**資格**　昭和32年4月2日以降に生まれた人で、介護支援専門員の資格を有し、民間施設・事業所で勤務経験のある人　▶**勤務期間**　平成29年4月1日～平成30年3月31日　▶**試験日**　3月11日㈯　午前10時～　▶**試験場所**　松原市役所　▶**試験内容**　小論文・面接　▶**申込期間**　3月1日㈬～9日㈭　▶**問合せ**　高齢介護課

自衛官募集

【幹部候補生（一般）】
将来の自衛隊を担う幹部自衛官を養成するコースです。
▶**応募資格**　◎大卒程度試験　①日本国籍を有する22歳以上26歳未満の人　※修士課程修了者などは28歳未満の人　②日本国籍を有する20歳以上22歳未満の人で、学校教育法に基づく大学（短大除く）を卒業（見込み含む）した人または外国における学校を卒業した場合で大学卒業に相当すると認められる人　◎院卒者試験　日本国籍を有する人で、修士課程修了者などで、20歳以上28歳未満の人　▶**受付期間**　3月1日㈬～5月5日㈮　▶**試験日（1次）**　5月13日㈯・14日㈰　※14日㈰は飛行要員のみ
▶**身分・待遇・その他**　身分は特別職国家公務員　昇給年1回、ボーナス年2回、週休2日制、年次休暇などあり　※詳細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　FAX0721－24－3999）

相談

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分で要電話予約。
▼**とき**　3月24日㈮　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**　3月14日㈫　午前9時から電話で市民協働課へ。

法律相談の受付開始日が変更されます

毎月第1から第4水曜日まで実施している法律相談の受付開始日が、4月から次のように変更されます。
▼**変更後**　相談日の3週前の木曜日午後1時から　※対象の木曜日が祝日の場合には、直後の開庁日の午後1時から。
▼**問合せ**　市民協働課

相談日	受付開始日
4月5日㈬	3月16日㈭
4月12日㈬	3月23日㈭
4月19日㈬	3月30日㈭
4月26日㈬	4月6日㈭

▲4月の受付開始日

個人向け借金問題無料相談会

ヤミ金、連帯保証、悪質商法による被害など、借金の理由はさまざまです。一人で悩まず、まずはお電話ください。弁護士があなたの相談に無料で応じます。一人45分で要電話予約。
▼**とき**　3月23日㈭　午後5時～8時　▼**ところ**　市役所6階消費生活センター　※相談当日は、借金の状況がわかる書類（契約書・領収書・通知書など）をお持ちください。▼**申込み・問合せ**　3月6日㈪　午前9時から電話で産業振興課へ。

不動産鑑定士による不動産無料相談

不動産に関する悩み、お問い合わせについてご活用ください。
▼**とき・ところ**　●（公社）大阪府不動産鑑定士協会（地下鉄堺筋線北浜駅徒歩4分）　4月5日・12日・19日㈬　いずれも午後1時～4時　●プリズムホール（八尾市文化会館　近鉄大阪線近鉄八尾駅徒歩5分）　4月22日㈯　午前10時～午後4時　※いずれも午後3時30分までに直接会場へお越しください。▼**問合せ**　（公社）大阪府不動産鑑定士協会（☎06・6203・2100）

子育て

児童福祉給付金を支給

市内在住1年以上のひとり親家庭などで平成29年4月に小学校に入学される児童を対象に支給されます。
申請の受付は4月を予定しています。受給資格、申請方法など、詳細は広報まつばら4月号でお知らせします。
▼**問合せ**　子ども未来室

子育て応援コーナー

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	3月13日㈪	平成28年11月1日～15日生
	3月27日㈪	平成28年11月16日～30日生
	4月10日・24日㈪	平成28年12月生
1歳7か月児健康診査	3月7日㈫	平成27年8月1日～15日生
	3月21日㈫	平成27年8月16日～31日生
	4月4日・18日㈫	平成27年9月生
2歳児歯科健康診査	3月9日㈭	平成27年3月生
	4月13日㈭	平成27年4月生
2歳6か月児歯科健康診査	3月23日㈭	平成26年9月生
	4月27日㈭	平成26年10月生
3歳6か月児健康診査	3月3日㈮	平成25年9月1日～15日生
	3月17日㈮	平成25年9月16日～30日生
	4月7日・21日㈮	平成25年10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」と「子ども医療証」など住所が確認できるものをお持ちください。▶**問合せ**　地域保健課

	3月	4月	対象
BCG	2日㈭ 16日㈭	6日㈭ 20日㈭	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

親子で楽しむおはなし会　あかちゃんタイム
絵本とわらべうたで遊んで、笑顔いっぱいになりませんか。
▶**とき**　3月9日㈭・4月13日㈭　午前10時30分～、10時50分～、11時10分～（受付　午前10時～11時）
▶**定員**　各回12組

えほんのゆりかご
あかちゃんと絵本を楽しむために、おすすめの絵本の紹介や楽しみ方など、絵本ボランティアがサポートします。
▶**とき**　毎週火曜日　午前10時～11時30分　申し込み不要

上記2つとも　▶**ところ**　松原図書館　▶**対象**　0～3歳の子どもとその保護者　▶**問合せ**　松原図書館

あかちゃんからのおはなし会
情報ライブラリー　3月28日㈫　午前10時30分～
天美西図書館　4月6日㈭　午前10時30分～
三宅図書館　4月7日㈮　午前10時30分～
▶**問合せ**　各図書館
※その他の図書館行事は33ページをご覧ください。