

骨盤体操で毎日健康生活!



尿漏れや頻尿の自力対策として、最もよく知られているのが骨盤底筋の体操。正しい体操の方法を学んで、毎日健康生活! 床に座って体操を行います。

**【時】**11月15日(金)午前10時~11時30分  
**【所】**一津屋町会館(一津屋1-11-7)  
**【講】**國井美砂子さん(Pelvic Stretch 指導者)  
**【対】**65歳以上の市民  
**【定】**先着25人  
**【持ち物】**下に敷くバスタオル、長めのマフラータオル、飲み物  
**【申】**【問】**【主】**11月6日(水)午前10時~電話で(社福)聖徳会まつばら在宅介護支援センター ☎289-7160へ。申し込み時に、「骨盤体操の申し込み」と伝えてください。

認知症高齢者一人歩き声かけ(徘徊)模擬訓練  
 ~地域でみまもり支えたい~

認知症高齢者が一人歩き中に道に迷うことがあるということを理解し、高齢者が困っている姿や迷っている姿を目前にした時に、どのように対応すれば、安全にみまわれるまちを地域の人とつくっていただけるのか? 講演や一人歩き声かけ訓練を通して考えます。どなたでも、無料で参加できます。

**【時】**11月17日(日)午後1時~4時※雨天決行

**【所】**岡公民館(岡5丁目4-30)

**【講】**●講演 松原宏樹さん(社福)慶生会

●寸劇 劇団ファミリー

**【対】**市内在住・在学・在職で認知症高齢者の徘徊に関心のある人

**【定】**70人(事前予約制)

**【申】**【問】認知症サポートプロジェクト事務局松原市社会福祉協議会 ☎333-0294



令和元年度第3期生を募集  
 障害者筋力アップ  
 トレーニング教室

指導員付き添いで、トレーニング機器を使った筋力アップトレーニングを開催します。活力あふれる日常生活を送ることができるよう、けがをしない力強い体作りを目指し、楽しくトレーニングしませんか。

**【時】**令和2年1月11日~3月28日の毎週土曜日(祝日を除く全12回)  
 ◎A班 午後1時~2時30分  
 ◎B班 午後3時~4時30分  
**【所】**総合福祉会館(新堂1丁目) **【対】**市内在住の

65歳未満の障害者手帳(身体・療育・精神)所持者。※介護保険第2号被保険者の人は要介護認定1、または要支援1・2の人。健康状態により主治医の意見書を提出していただき、結果的に申し込み受け付けができない場合があります。**【定】**A班、B班とも各5人※申し込み多数の場合は抽選。**【申】**【問】11月1日(金)~22日(金)に障害福祉課へ。



第6回はつするアカデミー  
 市民向け講座「認知症の人を介護するということ×みんなで「コグニサイズ」」

介護をしている家族の支援についての講演です。講演の後は、認知症を予防するための体操「コグニサイズ」を行います。

**【時】**11月16日(土)午後1時30分~3時30分  
**【所】**松原商工会議所(内)●講演 矢吹知之さん(認知症介護研究・研修仙台センター研修部長・東北福祉大学総合福祉学部准教授) ●体操「コグニサイズ」杉原さん・京谷さん(健康スタジオまつばら) **【定】**先着200人※参加者にはエコバックを進呈します。**【申】**【問】**【主】**(社福)聖徳会まつばら在宅介護支援センター ☎331-4164へ。申し込み時に、「はつするアカデミーの申し込み」と伝えてください。

使い忘れはありませんか  
 松原市元希者商品券の  
 使用期限は11月30日(土)まで

松原市元希者商品券の使用期限は11月30日(土)までとなっています。使用期限を過ぎると無効となりますので必ず期限内にご利用ください。また、使っていない商品券は現金に換金できませんので、お早めにご利用ください。  
**【問】**高齢介護課











11月は児童扶養手当・特別児童扶養手当の支払い月です

●児童扶養手当  
ひとり親家庭などを対象とする児童扶養手当を11月11日(月)に振り込みます(令和元年8〜10月分)。受給されている人は口座への入金を確認してください。  
今後は、2カ月に1回の振り込みとなり、次回は令和2年1月10日(金)に振り込みます(令和元年11・12月分)。

●特別児童扶養手当  
障害のあるお子さんを養育されている家庭などを対象とする特別児童扶養手当を11月11日(月)に振り込みます(令和元年8〜11月分)。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、令和元年度所得状況届を子ども未来室へ提出されていない場合は入金されませんので、ご注意ください。  
【問】子ども未来室

## 松原市子ども・子育て会議委員を募集します

市では、教育・保育施設などの利用定員を定めるときや、子ども・子育て支援事業計画を策定・変更するときに意見を聴き、また子ども・子育て支援に関する施策について調査審議するために「松原市子ども・子育て会議」を設置しています。

そこで、幅広いご意見をいただくために、子育て中の保護者の皆さんから、「松原市子ども・子育て会議」の委員を募集します。

- ▶応募資格 次のいずれにも該当する人
- ①満20歳以上の人(令和元年11月1日現在)
  - ②市内在住で0歳から小学生までの子どもを持つ保護者
  - ③市の審議会など委員となっていない人
  - ④市議会議員、国家公務員または地方公務員でない人(元市議会委員および退職職員は除く)
  - ⑤平日(月曜日から金曜日)に開催される会議に出席できる人

- ▶募集人数 2人  
▶選考方法 申込書および小論文による書類選考により決定します。結果は、選任、非選任にかかわらず本人に通知します。なお、提出された申込書および小論文は返却しません。  
▶任期 令和2年2月1日から令和4年1月31日まで  
▶応募方法 申込書および小論文「今後の松原市の子育て支援について」をテーマに800字程度にまとめ、令和元年11月25日(月)までに子ども未来室まで提出してください。募集要領・申込書・論文原稿用紙は子ども未来室で配布します。また、ホームページからダウンロードできます。  
▶問合せ 子ども未来室

## 重大な児童虐待 ゼロ に向けて、オール大阪 で取り組みます ～ 11月は「児童虐待防止推進月間」です～

児童虐待防止に関する意識の向上のため全国一斉で行われる11月の「児童虐待防止推進月間」の取り組みの一環として、府内全市町村長がオレンジキャンペーン啓発ジャンパーを着用し、児童虐待防止を訴える啓発活動を行います。

子育ての悩みは、ひとりで悩まず、まずは相談をしてください。  
その勇気で小さな命が守られます。

### 児童虐待防止推進月間講演会 「児童虐待に起因する傷の見方について」

- とき 11月27日(水) 午後2時～4時
- ところ 市役所8階会議室
- 講師 橋爪慶人さん(東大阪徳洲会病院院長)



●問合せ 子ども未来室

## 子育て応援コーナー

### マタニティスクール

妊娠中の過ごし方の話・沐浴実習・妊婦同士の交流など  
▶とき 12月11日・25日・令和2年1月15日(水) 午後1時10分～3時30分(全3回) ▶ところ 市立保健センター(1月15日は子育て支援センターキラキラひろば) ▶対象 妊婦、先着20人 ▶申込み 電話で地域保健課へ。

### 妊婦の歯科健康診査

歯科健診、妊娠中と赤ちゃんの歯の話など  
▶とき 12月25日(水) 午後1時10分～3時30分  
▶ところ 市立保健センター  
▶対象 妊婦、先着15人  
▶申込み 電話で地域保健課へ。

### 予防接種BCGは結核を予防するワクチンです

市内の予防接種実施医療機関で接種ができます。  
1歳のお誕生日までに接種しましょう。  
▶対象 生後3月から生後1歳に至るまでの間にある者(標準として生後5月～8月に達するまで)

### 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	11月11日(月)	令和元年7月1日～15日生
	11月25日(月)	令和元年7月16日～31日生
	12月9・23日(月)	令和元年8月生
1歳7か月児健康診査	11月5日(火)	平成30年4月1日～15日生
	11月19日(火)	平成30年4月16日～30日生
	12月3日・17日(火)	平成30年5月生
2歳児歯科健康診査	11月14日(水)	平成29年11月生
	12月12日(水)	平成29年12月生
2歳6か月児歯科健康診査	11月28日(水)	平成29年5月生
	12月26日(水)	平成29年6月生
3歳6か月児健康診査	11月1日(金)	平成28年5月1日～15日生
	11月15日(金)	平成28年5月16日～31日生
	12月6日・20日(金)	平成28年6月生

## 広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

- 広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)  
 広告代理店 株式会社ホープ (☎092-716-1404)  
 広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)  
 広告代理店 株式会社ブリーズ (☎06-6262-1101) まで。