

いけだ

IKEDA CITY

広
報

8 月号
2020

NO.
1197



特集

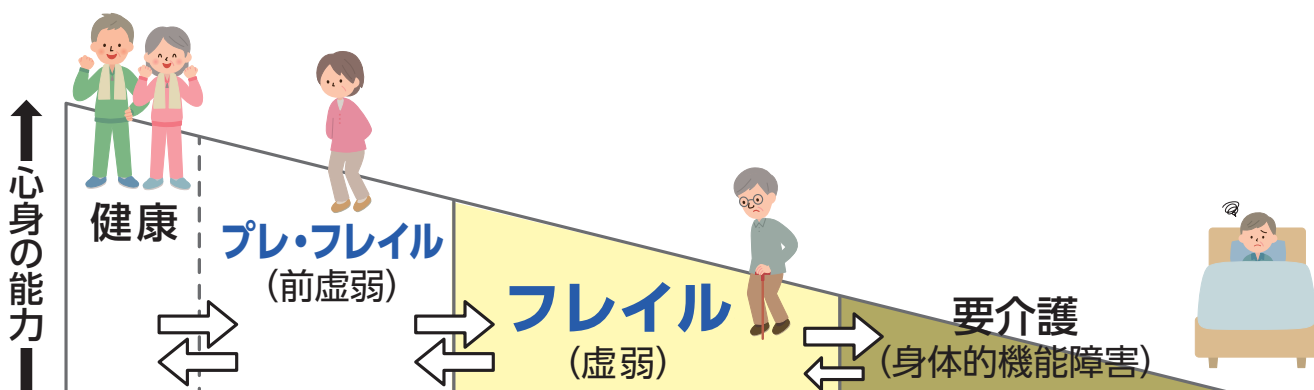
コロナ禍で進行!?

今日からできるフレイル予防



今日からできる フレイル予防

この頃、新型コロナウイルス感染症の流行や天候不良などで家で過ごす機会が多くなっていませんか？
 何となくテレビを眺めて座っている時間が長くなったり、
 食事をついつい簡単なもので済ませたり、外出するのもおっくうになったり…。
 もしかしたら「フレイル」が始まっているかもしれません！



フレイルってなに？

フレイル(虚弱)とは、加齢に伴い心や身体の活力が低下した状態のことです。運動器の低下だけでなく、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、社会的問題など、さまざまな要因が重なって引き起こされます。多くの方が、健康な状態からフレイルの状態を経て、介護が必要な状態になると考えられています。

✓ フレイルセルフチェック

※ 3つ以上あてはまったら要注意！

- 体重が減ってきた
- 歩くスピードが落ちてきた
- 疲れやすい 握力が低下してきた
- 体を動かすことが少なくなってきた

フレイルに早めに気づき対策に取り組めば、元の状態に戻ることができるといわれています。
 そのために重要となるフレイル対策「3つのポイント」を紹介します。

ポイント

栄養

バランスの取れた食事
 歯科口腔の定期的な管理

栄養
 (食事・口腔機能)

ポイント

社会参加

友人とのコミュニケーション
 地域活動への参加

社会参加

(就労・余暇活動)

ポイント

身体活動

日常のウォーキング
 無理のない筋力トレーニング

身体活動
 (運動・社会活動)

栄養

フレイル対策の基本となる食事のポイントや食べるためのお口の健康について紹介します。

食事のポイント

1日3食、バランスよく食べましょう

1日2回以上、**主食・主菜・副菜**を組み合わせず食べましょう。いろいろな食品をとることが大切です。



- 主食** ごはん、パン、麺類
- 主菜** 魚、肉、卵、大豆料理
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いも料理

たんぱく質をしっかり取りましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。高齢の方は、より一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

1日分の目安

- 肉** 薄切り肉で2~3枚 (60g程度)
- 魚** 1切れ (60g程度)
- 卵** 1個
- 大豆** 豆腐で3分の1丁 (100g程度)
- 牛乳・乳製品** 牛乳200cc



いつもの食事に“ちょい足し”で栄養価アップ

ごはんのにせて…

- 納豆
- しらす干し
- かつお節



麺や汁物に入れて…

- 豚肉
- 卵
- 乾燥わかめ
- 冷凍野菜



間食に…

- ヨーグルト
- チーズ
- 豆乳



お口の健康

滑舌が悪くなったり、喉ごしの良いものばかりに偏った食事をしていませんか。外出自粛による会話の減少、不規則な食事時間など、生活全体の乱れはお口にも影響します。

免疫力アップのためにも口腔ケアは大切です。食後、寝る前の歯磨きで口を清潔に保ち、唾液腺マッサージや口・舌の体操を習慣にして、口のフレイルを予防しましょう。

あいうべ体操



口を大きく開ける



口を大きく横に広げる



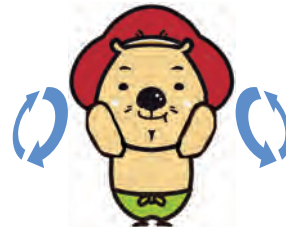
口を強く前に突き出す



舌を突き出して下にのぼす

● 1日30セットを目安に ●

唾液腺マッサージ



口を閉じ、耳の前の頬のところに両手をあてやさしく円を描くようにまわします。食事の前が効果的。

ワンポイント!!

定期的に歯科検診を受け、自分のお口の状態を把握しておくことが大切です！

身体活動

家の中で過ごす時間が増えると、体を動かす機会が減りがちです。生活全体が不活発な状態が続くことで、筋肉が衰える「サルコペニア」の進行がフレイルの要因の一つといわれています。少しでも体を動かすことを意識しましょう。

コロナでなまった体をリフレッシュ！ おすすめメニュー！！

無理のない範囲で
行いましょう！！

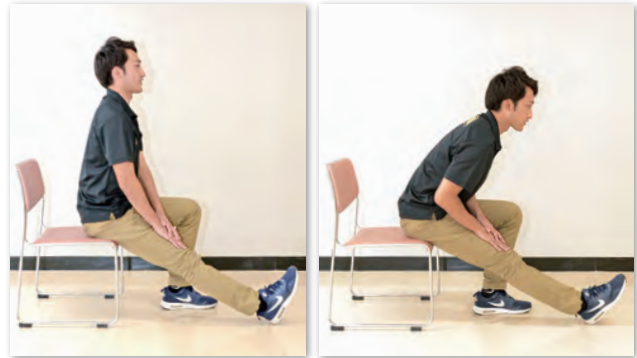
▷ ストレッチ

背伸びの体操 (10秒×2回)



- 椅子に腰かけ、背筋を伸ばします。
- 両手を組み、手のひらを外に向け、息を吐きながら上にあげます。

太もも裏側のストレッチ (右・左 10秒×1回)



- 椅子に浅めに座ります。
足を伸ばし、かかとをつけ、ももの上に手を置きます。
- 息を吐きながら体を前に倒していきます。

▷ 筋力トレーニング

膝伸ばし運動 (右・左 10回)



- しっかりと椅子に座ります。
- 膝をゆっくり伸ばしながらつま先を上に向け、太もも前に力を入れます。ゆっくりと元に戻します。

サイドキック (右・左 5~10回)



- 椅子の背に両手を置き、身体を支えます。
- 身体は真っ直ぐのまま、足をゆっくり真横に上げます。ゆっくり元に戻し足を床につけます。

ふくまる健康体操のDVDをリニューアル！！

みなさんがもっと気軽に運動に取り組めるように、時間を短くし内容も少し変更します。YouTubeでの配信は9月下旬、DVD・CDは10月下旬に作成する予定です。

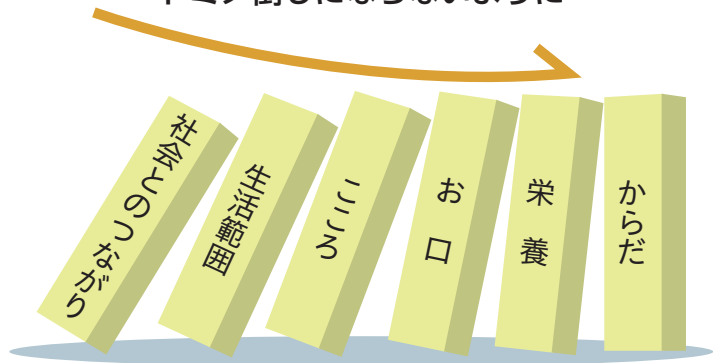
このDVDやCDを使用して運動などを行う自主グループの支援も行っていきます。

社会参加

フレイルは「社会とのつながりを失う」ことが最初の入口になるといわれています。外出しづらくても、友人や家族と電話やメールで連絡を取り合うなど、人とのつながりを切らさないようにしましょう。



フレイル・ドミノ ドミノ倒しにならないように



フレイル予防のため、市では以下のような教室・講座を実施しています。詳細は、都度広報いけだの高齢者のページに掲載します。

①ふくまる元気アップ教室

「運動」を中心とし、認知症予防・お口・栄養に関する講座・ミニ講座を取り入れた健康教室。



②脳トレエクササイズ

脳を活性化させる「運動」と「ミニ講座」を交えながら認知症予防をめざす教室。

③認知症予防講座

脳の機能や生活習慣の中で脳を活性化させる方法を学ぶ講座。講義や運動、まちがい探しなどの実習を行います。

④お口の講座

歯科衛生士による口腔機能の講義と摂食嚥下機能の体操、口腔清掃方法などの実習。



⑤栄養講座

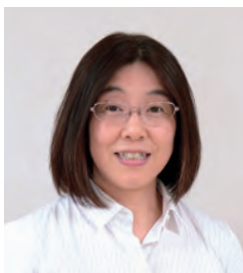
低栄養状態の説明と日常生活での予防法、適切な食事量や栄養バランスなど、栄養に関する講座。

⑥高齢者の筋力トレーニング教室

運動機能の維持・向上を目的として、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングを行う。

①～⑤：地域支援課 ☎754・6288 ⑥：休日急病診療所 ☎752・1551

地域支援課から



福祉部 地域支援課
今村多圭子

3月～5月にかけて新型コロナウイルスの影響で外出や会食が自粛され、高齢者の方々の中でフレイルが進んだ人が多いのではないかと、心配しています。また、今年の夏は新型コロナウイルス感染症予防のためマスクを着用する機会が増えており、いつにも増して熱中症に注意が必要です。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。1日1.2ℓが目安です。この特集を見て、フレイル予防に取り組んでいただけたらと思います。何かありましたら、地域支援課までお気軽にお問い合わせください。

☎ 地域支援課 ☎754・6288

～安全・安心でおいしい学校給食を～

新「学校給食センター」が稼働します

令和元年5月から東山町で建設が始まった新学校給食センターが、令和2年5月末に完成しました。2学期から給食の提供を開始します。

新しい学校給食センターは、調理能力1日9,000食で、幼稚園・小学校・中学校に学校給食を届けます。

◎概要

- 住所 東山町140番地
- 敷地面積 13,994.62㎡
- 建築面積 3,850.04㎡
- 延床面積 4,886.99㎡
- 構造規模 鉄骨造2階建て
- 処理能力 9,000食/日



問い合わせは学校給食センター ☎751・8311

令和2年8月1日

教育委員会事務局(管理部)の機構改革実施

◎趣旨

第2学期から全学校園に対して給食提供を開始する「学校給食センター」は、規模の適正化という観点から、管理部が主管する施設として、その位置づけを変更します。

また、関連する所掌の業務が他課にまたがっている点を統一することで、より機動的かつ効率的に業務が運営できるため組織の一部改正を実施しました。

◎内容

- ①学校給食センターを「課施設」に変更する。
- ②管理部総務・学務課の業務バランスを精査し「教育総務課」と「学務課」に分割する。
- ③従来、保健給食課の所掌であった給食センターが課の位置づけとなったため、学校保健担当業務を学務課の所掌とする。

教育委員会事務局(管理部)組織改正

改正前	改正後
○総務・学務課 ・総務担当業務 ・経理担当業務 ・施設担当業務 ・学事担当業務	○教育総務課 ・総務担当業務 ・経理担当業務 ・施設担当業務
○保健給食課 ・学校保健担当業務 ・学校給食担当業務 ・学校給食センター	○学務課 ・学事担当業務 ・学校保健担当業務
	○学校給食センター

改正年月日：令和2年8月1日

問い合わせは教育総務課 ☎754・6290

市政トピックス

8月

大阪国際空港(伊丹空港)がグランドオープン

8月5日(水)、同空港が、50年ぶりの大規模改修を終え、グランドオープンします。

保安検査場通過後のエリアに31店舗が新規出店し、また国内線空港初の「ウォークスルー型商業エリア」が新設されます。最新の保安検査機器「スマートレー

ン」の導入により、検査待ちの時間を短縮し、搭乗までの時間に買い物を楽しめます。

さらに保安検査前のエリアにも新規5店舗が出店し、飛行機に乗る人も乗らない人も、より快適に、よりワクワクする空港に生まれ変わります。



大阪国際空港
ホームページ

問い合わせは同空港総合案内所 ☎06・6856・6781

シェアサイクルのラックを増設しました

市内の交通移動の利便性をより高めるため、昨年度からシェアサイクルによる実証実験を行っています。現在、下記の11カ所にステーションが設けられており、6月からは市役所前のシェアサイクルラックを10台増設しました。ご家族やお友達同士で、電動アシスト自転車を使っの池田のまちめぐりはいかがですか。

◎ステーション設置場所

〈池田駅周辺〉

市役所、五月山公園、五月山動物園前、池田駅東自転車駐輪場、歴史民俗資料館、池田城跡公園、シルバ一人材センター

〈石橋阪大前駅周辺〉

石橋阪大前駅中央第2駐輪場、石橋商店街高架下駐輪場、石橋公園、豊島野公園



利用方法は、二次元コードでアクセス、またはインターネットで検索してください。

ハローサイクリング 検索



Android



iPhone

問い合わせは交通道路課 ☎754・6281

令和3年4月採用 市職員を募集します

令和3年4月採用予定の市職員を募集します。8月中旬に本市ホームページに掲載予定ですので、採用職種・採用予定人数等の詳細は同ホームページをご覧ください。

過去に実施した採用試験の内容につきまして、本市HPに掲載しておりますので、ご参照ください。(採用職種例:事務職、保育士、技術職、消防職など)



問い合わせは人事課 ☎754・6203

お気軽にお越しください 市長と語りませんか!

テーマや内容は決めずに市政への相談など、市長と気軽に会話できる場を設けます。皆さんの意見をお聞かせください。当日は感染対策に留意し実施を行います。参加される方はマスクの着用をお願いいたします。

時 8月28日(金)午後1～2時 **場** 市役所3階議会会議室 **定** 20人



問い合わせは秘書課 ☎754・6201

マイナポイントの予約・申し込みについて

マイナンバーカードをお持ちの方が、キャッシュレス決済サービスへ一定額のチャージなどをすると、買い物などに利用できるマイナポイントが国から付与されます。ポイントは、7月から申し込みが開始され9月～令和3年3月に付与される予定です。詳しくは、総務省のマイナポイント事業ホームページ(右の二次元コード参照)をご確認ください。

マイナンバーカードの読み取り可能なカードリーダーやスマートフォンがあればご自宅でマイナポイントの予約・申し込みが可能です。市役所でも必要な端末をお持ちでない方や操作が不安な方のお手伝いをします。

申し込みをする決済サービスをあらかじめ決めた上で来庁いただくようお願いします。

1人当たり**25%**
(上限5,000円分)
もらえる!!



詳しい予約方法などはこちら→
(マイナポイント事業ホームページ)



※対応決済サービスはマイナポイント事業ホームページをご確認ください。また、決済サービスによっては、マイナポイント申し込み前に別途、各対応決済サービスが求める事前の登録手続きがご自身で必要な場合があります。

問い合わせはICT戦略課 ☎754・6215

せ み時雨の降り注ぐ夏の盛りとなり
 ましたが、皆さん、体調などを崩さ
 れてはいませんか。本来であれば市民
 カーニバルやがんがら火祭りをはじめ、
 各地で夏の行事がめじろ押しのはずが、
 少々寂しい夏となりました。新型コロナ
 ウイルスの感染拡大防止のため、依然と
 してマスク着用などの基本的な感染対策
 の継続・徹底は必要ですが、合わせて水
 分補給をこまめに行うなど、熱中症には
 くれぐれもご注意ください。

さて、昨年の市長就任後、市政運営に
 対する私の所信表明を申し上げてから、
 約1年が経過した。去る6月市議会定例会
 において、15人の議員の皆さんから新
 コロナウイルス対策や地域分権制度、I
 CT改革の推進、学校給食など、非常に
 幅広いご質問をお受けしました。中には
 厳しいご質問も頂戴しましたが、それら
 についても真摯に受け止めるとともに、
 今後も池田のまちづくりには、「行政」と
 「議会」が車の両輪のように一丸となつて
 取り組んで参る所存です。

その一つとして、行政のスリム化や財
 源確保への取り組みが挙げられます。こ
 れまで「第1次事業見直し」として、一
 定の効果が得られたものと評価しており
 ますが、人口減少や少子高齢化の進行は

本市にとつても喫緊の課題であり、今後
 も財政がひっ迫していくことは避けられ
 ません。また追い打ちをかけるように、
 今回の新型コロナウイルスの影響によ
 り、来年度は大幅な市税収入の減少が見
 込まれ、相当な緊縮財政になることを覚
 悟しております。

そのため、さらなる行財政改革の推進
 は不可避であり、「第2次事業見直し」
 として、約500以上の事務事業につ
 いて、個々に精査を行っており、場合に
 よっては廃止または見直しも含めた、苦
 渋の判断を下さなければならぬ厳しい
 状況となっております。市民の公益を守
 り、それらを守る行政を持続可能なもの
 とするため、さらなる健全財政の維持に
 努める覚悟です。どうか本趣旨につい
 て、ご理解、ご協力をいただきますよ
 う、何とぞよろしくお願い申し上げます。



池田市長 富田 裕樹

募 集

10

催 し

11

税金・保険年金

15

産業・仕事

16

環境・安全

16

相談・その他

17

福 祉

19

高齢者

21

健 康

21

スポーツ

23

子育て

24

目 次

2~5	特集 コロナ禍で進行!? 今日からできるフレイル予防 市政トピックス
6~8	新「学校給食センター」が稼働します／教育委 員会事務局(管理部)の機構改革実施／大阪国際 空港(伊丹空港)がグランドオープン／シェアサ イクルのラックを増設しました／市職員を募集 します／市長と語りませんか!／マイナポイン トの予約・申し込みについて
10~23	市からのお知らせコーナー 募集、催し、税金・保険年金、産業・仕事、環境・ 安全、相談・その他、福祉、高齢者、健康、スポーツ
24~27	子育て情報 いけ抱っ子
28	伝言板
29	ときの輝き
30	わがまち歴史散歩
31	市民文化会館の催し
32~33	市政トピックス 池田市空き家バンク制度のご案内 ／市営住宅入居者臨時募集
34	くらしの窓口／健康相談Q&A
35	PHOTOニュース

今月の表紙



感染症に留意し行った、介護予防講座の様子。
 コロナウイルス感染症の影響により家で過ごす
 時間が増えた今こそ、毎日健康に過ごせる
 よう、フレイル予防に取り組みましょう。

池田市ホームページ
<http://www.city.ikeda.osaka.jp/>

広報 **いけだ**

2020.8

市からの お知らせ

募 集

- 申し込み日の表記のないものは、8月3日(月)から受け付け。受付時間の表記がない場合は執務時間中に限ります。休館・休業日にご注意ください。
- 講師などの敬称は省略しています。
- 定員は表記がない場合は先着順。
- 費用など明記されていないものは無料です。
※電話の際は、市外局番・電話番号などよくお確かめの上、ダイヤルしてください。

保育士(会計年度任用職員)等の登録

場 市立保育所・市立認定こども園・やまばと学園 **対** 保育士の有資格者(府実施の地域限定保育士試験資格取得者を含む) **申** 履歴書と保育士証のコピーを持って直接幼児保育課 ☎754・6208 ※勤務時間・日数は応相談。

市立小・中・義務教育学校介助員(会計年度任用職員)

勤 月々金曜日午前8時30分～午後3時30分 **内** 学校生活のサポート介助 **定** 若干名(書

類審査・面接あり) **申** 履歴書を持って直接教職員課 ☎754・6292 ※事前に電話で持参日をご連絡ください。



市立学校講師(会計年度任用職員)

勤 月々金曜日午前8時30分～午後5時 **対** 教員免許を持つ方 **定** 10人 **申** 履歴書を持つ

パート心理相談員

て直接教職員課 ☎754・6292 ※事前に電話で持参日をご連絡ください。

場 保健福祉総合センター **内** 乳幼児健康診査での心理発達に関する相談業務など **対** 大学にて心理学課程を修了し、公的機関、教育施設などで心理発達相談の経験があり、新版K式発達検査ができる方 **申** 履歴書を持って直接健康増進課 ☎754・6034 ※

事前に電話で持参日をご連絡ください。勤務日数・時間は応相談。

パート助産師

内 こんにちは赤ちゃん訪問(新生児訪問指導などを兼ねる) **対** 助産師有資格者 **申** 履歴書と免許証のコピーを持って直接健康増進課 ☎754・6034 ※事前に電話で持参日をご連絡ください。勤務日数などは応相談。

自衛官

内 (募集種目) ①航空学生 ②一般曹候補生 ③自衛官候補生 **対** 18～32歳(①は23歳未満) **申** 9月10日(木)までに自衛隊豊

中募集案内所 ☎06・6843・8400。ただし③は年間を通じて受け付け ※その他の募集種目については、お問い合わせください。



明るい選挙啓発ポスター

内 四つ切りまたは八つ切り画用紙に描いた明るい選挙を呼び掛けるポスター作品 **対** 市内在住・在学の小学生～高校生 **申** 9月3日(木)までに作品の裏面右下に氏名、ふりがな、性別、学校名、学年を書いて直接各学校から選挙管理委員会事務局 ☎754・6150 ※9月中旬に市役所1階ロビーで展示予定。また、優秀作品は府の審査などに提出することがあります。

業務委託事業者

対 総合窓口事務業務および戸籍・住民記録データ入力業務

など委託に係る事業者 **申** 9月14日(月)～18日(金)午前10時～午後4時に直接総合窓口課 ☎754・6243 ※実施要領、仕様書は8月3日(月)～9月1日(火)午前10時～午後4時に同課で配布。



図書館協議会委員

時 (任期) 11月1日(日)～令和4年10月31日(月) **内** 図書館運営に関する協議(年3回程度) **対** 市内在住・在勤・在学の18歳以上で、土・日曜日開催の協議会に出席できる方 **定** 3人(選考あり) **申** 8月5日(水)～27日(木)(必着)に図書館、石橋プラザにある申込書と「志望動機と石橋新図書館(仮称)に期待するサービスについて(400～600字)」を書いて、直接または郵送で図書館(〒563・0048、呉服町1・1) ☎751・2508

※申込書は同館ホームページ **HP** <http://lib.jikecity.jp> からダウンロード可。

大阪国際空港写真展・写真コンテスト作品

内 「わがまち再発見」をテーマに、大阪国際空港周辺7市(池田・伊丹・川西・吹田・宝塚・豊中・箕面)で令和2年1月以降に撮影された未発表の写真。1人1点、サイズはA4～A3ノビまで **申** 令和3年1月8日(金)(必着)までに空港・観光課内にある申込用紙に必要事項を記入し、郵送で大阪国際空港周辺地域活性化連絡会事務局(〒561・8501、住所不要、豊中市空港課内) **問** 空港・観光課 ☎754・6271 ※申込用紙は市ホームページからもダウンロード可。



催し

シューカツあいうえお 自分にあった就活の進め方を知ろう

時 8月4日(火)午後1時30分～4時30分 **場** 市役所6階第4会議室 **内** ゲーム感覚のセミナーを通じ、自分にあった就活の進め方を見つけよう **対** 15～49歳の学校に在籍していない無業の方 **申** 事前にとよの地域若者サポートステーション ☎06・6151・3017 **問** 商工労働課 ☎754・6230



シニア向けスマホ体験講座

時 8月24日(月)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分

主要な夏のイベントが中止に

令和2年度のがんがら火祭り、いけだ・いらっしゃいフェスティバルは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

なお、猪名川花火大会も昨年12月に中止を発表した通り、実施しません。

問 空港・観光課 ☎754・6271

ミュージアムガイド 8月

歴史民俗資料館

●長期休館のお知らせ

収蔵庫の空調設備改修工事に伴い年内休館しています。

【住所】 五月丘1-10-12 ☎751・3019



場 保健福祉総合センター **内** ①買う前に分かるスマホ体験教室②新しい生活様式スマホ活用術 **講** ソフトバンク(株)スマホアドバイザー **定** 各20人 **申** 事前と同センター ☎754・6010 **問** 高齢・福祉総務課 ☎754・6123

移動図書館「さつき号」巡回日程

ステーション	巡回日	時間
敬老会館	8月7・21日 の金曜日	午後1時20分～1時50分
東畑公園		午後2時10分～2時40分
アルビス五月丘		午後3時～3時50分
伏尾台北公園	8月8・22日 の土曜日	午後1時20分～1時50分
ほそごう学園		午後2時～2時40分
セラージュ玄関前		午後2時50分～3時20分
伏尾町バードヒルズ	8月28日 金曜日	午後1時20分～2時
ポプラ東山		午後2時10分～2時50分
人権文化交流センター		午後3時～3時30分
木部天神社		午後3時40分～4時10分
神田小学校	8月1・29日 土曜日	午後1時20分～2時
消防署玄関前		午後2時10分～2時50分
十二神社		午後3時10分～3時40分

図書館

呉服町1・1サンシティ池田
3階 ☎751・25508
開館時間 午前10時～午後
8時(日曜日、祝・休日は午
後6時まで) 休館日は毎月第
3水曜日、蔵書点検期間

※新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため、図書館行
事・まち角の図書館の回収は
中止します。



石橋プラザ

石橋2・1・1 ☎760・
2383
開館時間 午前10時～午後
8時(土・日曜日、祝・休日
は午後6時まで)、休館日は
第1水曜日 ※駐輪スペース
が狭いため、来館時は公共交通
機関のご利用をお願いします。

スマホ・タブレット 活用術講座

時 9月2日(水)午後2時～4時
内 タブレットを使ったアプリ

池田市民俳句大会作品募集

秋の句3句まで 対 市内在住・在勤・在学の高校生以上
申 8月18日(火)～9月20日(日)午前9時～午後5時に投句用紙に記入し、直接または郵送で

コロナに負けないヨ!! たなばた競書展示会

時 8月9日(日)～11日(火)午前10時～午後5時(11日は午後7時まで)

中央公民館

菅原町1・1 ☎754・6299
開館時間 午前9時～午後9時(日曜日、祝・休日は午後5時まで。ただし、受付時間は午後5時まで)、休館日は第1火曜日



体験(当日は貸出機を使用します) 対 どなたでも(スマホ・タブレットの所有問わず)
講 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー 定 8人 申 8月15日(土)午前10時から電話または直接同館

ふらつとイケダ

古江町523・1 ☎752・6395
開館時間 午前9時～午後5時、休館日は土・日曜日、祝・休日 ※貸し部屋は利用日の2カ月前から受け付け。会議室や図書資料室は「学習室」として開放。上靴、飲み物、タオル、マスクは持参してください。Wi-Fi利用可。

クチトレ講座

時 8月7・28日(金)午前10時～11時 内 呼吸法や言葉遊びで

アンデス文明における ミイラと古代での意味、 現代社会での意味

時 8月28日(金)午前10時～11時30分 内 ミイラの目的と現代社会における活用 対 市内在住・在勤の方 講 国立民族学博物館副館長・関雄二 定 30人 申 8月3日(月)午前9時30分から電話で同館



同館 ※募集要項・投句用紙は同館や市役所1階ロビー、市内各施設にあります。

誤えん防止や脳の活性化を図る

「ふらっとイケダ」健康相談

時 8月19日(水)午後2時～3時
内 医師による健康相談

脳トレ体操

時 8月26日(水)午後1時30分～2時30分

養生太極拳教室・前期

時 月曜日午前10時～11時30分
※午前11時～11時30分はステップアップコース。

高齢者カラオケ交流会

時 水曜日午前10時～正午

リズム&ストレッチ体操

時 木曜日午前10時～11時

細河の自然体験

時 8月22日(土)午後1時30分～
内 カブト虫と土との触れ合い
講 クワガタ探検隊・西義史
持 タオル、軍手、飲み物、マスク
※小学校低学年は大人同伴。 ※要参加申し込み。



国際交流センター

城南3-1-40 ☎735-7588
〒590-0101
@gmail.com
開館時間 午前9時～午後5時、休館日は日曜日、第2土曜日 ※洋書(英語、ドイツ語、絵本(日本語)の貸し出しを行っています。

Chat English ONLINE With Torii!

時 8月17日～9月14日の月曜日午前10時～11時(全5回)
内 Zoomを使ったオンライン英会話 対 英語で会話ができる方 定 5人 申 8月3日(月)から直接または電話で同所

外国人相談窓口

時 (英語) 毎日 (中国語) 火曜日午前9時～正午(祝日は除く) 内 相談員が対応。その他の言語は、翻訳機対応
対 外国人市民

通訳ボランティア募集 (ベトナム語)

内 外国人市民の通訳 問 電話で同所

ZOOMで韓国語フリートーク

時 8月19日～9月16日の水曜

日、午前11時～11時40分(全5回) 内 オンラインを通じて韓国語で会話 対 韓国語で会話ができる方 定 5人



緑のセンター

五月丘5-2-5 ☎752-7082
開館時間 午前9時～午後5時、休館日は火曜日 ※各教室は事前申し込みが必要(先着順)。同センターのギャラリーは緑に関する展示に利用できます。緑の相談は水・金・土曜日午後1時～4時。

池田自然観察会

時 8月16日(日)午前10時～正午、J A大阪北部集合、中川原橋辺り解散(雨天中止) 内 五月山自然観察インストラクターと余野川の生き物を観察

¥300円 持 水筒、帽子、タオル、虫よけスプレー、あれば網と水槽、水に濡れてもよい履物(ビーチサンダル不可)、着替え ※小学生以下は保護者同伴。

展示

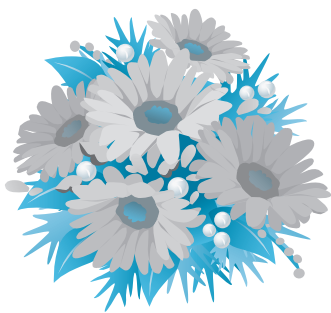
● 花の絵はがきコンテスト作品展
時 8月17日(月)まで

● 福井麻希「花の水彩画展」
時 8月6日(木)～17日(月)

● 姿・かたちを楽しむシダ類展
時 8月27日(木)～9月6日(日)

フラワーデザイン教室

時 8月20日(木)午前10時～正午
内 プリザーブドフラワーなどを使ったデザイン 講 小山光子 ¥3800円 申 8月10日(祝)までに同所



募集

催し

税金・保険年金

産業・仕事

環境・安全

相談・その他

福祉

高齢者

健康

スポーツ

子育て

エコミュージアム

菅原町1-1 ☎752・7711
 info@ikeda-ecomuseum.org
 開館時間 午前10時～午後6時(日曜日・祝日は午前10時～午後5時)、休館日は第1・3火曜日、年末年始

天ぷら油のリサイクル回収

時 第3水曜日午前10時～正午
場 石橋小学校、石橋南小学校、五月丘小学校、ほそごう学園 ※エコミュージアムでも随時受け付けています。

リユース品の寄付

時 水・日曜日 **内** 使用可能なかばん・衣類(和服と和装小物含む)・食器(箱入りでそろっているもののみ)



近郊で採れた野菜の販売

時 ①水曜日 ②金曜日 ③8月20日(木) ④午前10時～午後4時 ⑤午前11時～午後6時 **内** ①細河の新鮮野菜 ②菜の花プロ

ジェクトみのおの無農薬・無化学肥料栽培野菜③豊能町牧・里山野菜 ※完売次第終了。



マイバッグをしよう！キャンペーン

家で眠っているマイバッグをお持ちください。欲しい方に配布します。ビニール製袋の使用削減と環境に優しいライフスタイルを実践します。※新品のみ。

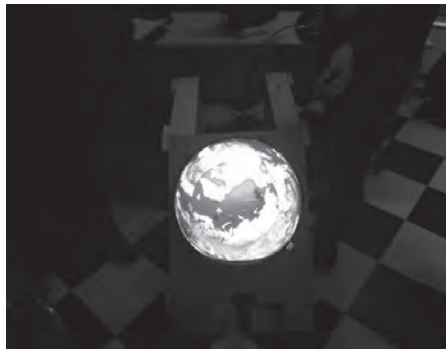
リユースと食のマルシェ

時 8月16日(日)午前9時～11時
場 池田駅前公園および館内 **内** リユース品の販売、近隣の野菜の販売や近郊で採れた野菜のメニュー提供、リユースわなげゲームなど

おうちでたのしく「さんすう×うちゅう」

時 8月26日(水)午後2時30分～4時 **内** 遊びながら算数を使

って宇宙を知る学習体験。エコミュージアムからオンライン(ZOOM)で授業を行います。手で触れるデジタル地球儀の展示あり **対** 小学1～4年生 **講** 東京大学大学院理学系研究科・沼倫加氏 **定** オンライン参加(ZOOM使用) 50人、エコミュージアム参加8人



カルチャープラザ

天神1-9-3 ☎762・7777
 開館時間 午前9時～午後9時 ※アゼリアカルチャーカレッジの申し込みは ☎761・0660。

アゼリアカルチャーカレッジ(一日体験講座)

●発酵ヨーガ・胃腸ケア
時 8月10日(祝)午前10時30分～

11時45分 **¥** 1650円
 ●ワールドクッキング
 ～地中海料理編～

時 8月10日(祝)午前11時～午後2時 **¥** 4400円



●女性のための「相続手続き」のレシピ

時 8月20日(木)午前10時30分～正午 **¥** 2750円

●関節トレーニング
時 9月1日(火)午後1時～3時 **¥** 3150円



関関COLORS カラーズ★スクール

関関カラーズ店舗(栄町商店街内) colors.school@gmail.com ※質問・申し込などはメールで受け付け。

ベビママ

時 8月4・25日(火)午前10時～正午 **内** キッズリトミッククラス、ベビリートミッククラス、ベビーマッサージ **対** 生後2カ月～未就学児 **定** 各10組 **¥** 500円 **持** 水筒



税金・保険年金

個人事業税の納付

時 (納期限) 8月31日(月) **場** (納付場所) 金融機関、府税事務所1階の銀行窓口、コンビニ、Pay-easy、スマホ決済アプリ PayB **問** 豊能府税事務所 ☎ 752・4111 ※詳

細は、府ホームページ「府税あらかると」 <http://www.pref.osaka.lg.jp/zei/alacarte/>「よく」をご覧ください。

市・府民税第2期分の納税

時 (納期限) 8月31日(月) **場** (納付場所) 金融機関、市役所1階の銀行窓口、コンビニ、スマホ決済アプリ(PayB、PayPay、LINE Pay) **問** 納税課 ☎ 754・6225

納税は口座振替で

市税(市・府民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割))の口座振替の依頼は、納税通知書記載の金融機関で受け付けています。

申 口座振替依頼書、納税通知書、預貯金通帳、通帳届出印を持って金融機関 **問** 納税課 ☎ 754・6225

国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金を増やしたい方や資格期間が不足して年金を受給できなかった方でも、条件に該当すれば、月額1万6540円(令和2年度)で、国民年金に任意で加入できます。

対 次の全てに該当する方①国

- 1 内に住所を有する60歳以上65歳未満(年金の受給資格期間を満たしていない場合は70歳未満)②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない③20歳以上60歳未満の納付月数が480月未満④現在、厚生年金に加入していない **問** 国民年金課 ☎ 754・6395

国民健康保険加入者へ 特定健診受診券を発行

転入などにより令和2年4月2日以後に本市で国民健康保険に加入した40歳以上の方で、今年度の特定健康診査の未受診者には、申請により受診券を発行します。受診券は加入手続きをした日の翌月末以降に発行できます。

申 国民健康保険被保険者証を持って国保・年金課 ☎ 754・6253



国民健康保険料を完納している方へさまざまな費用を補助します

◎五月山体育館使用料

内 五月山体育館のプール、トレーニングルーム使用料の半額を補助(年間10回まで) **対** 70歳未満(中学生以下、身体障がい者などは除く) **持** 保険証、印鑑

◎脳ドック受診費用を補助

内 右表の指定医療機関で受診した場合、その費用の7割相当額を補助(オプション検査や消費税を除く、受診は要予約) **対** 40歳以上 **持** 保険証、印鑑、領収書、世帯主名義の口座番号などが分かるもの ※補助額上限は30,000円。支給は申請から1～2カ月後となります。詳細は市ホームページをご覧ください。

◎人間ドック費用の一部助成

内 13,000円を限度に支給(年度中に1回) **対** 40歳以上(同一年度の特定健診をすでに受診した方は除く) **持** 人間ドックの領収書、検査結果通知書、被保険者証、世帯主名義の口座番号の分かるもの、印鑑 ※医療機関の指定はありません。

申 国保・年金課 ☎ 754・6253

医療機関名	住所	電話番号
大阪府医師会保健医療センター	大阪市天王寺区清水谷町19-14	06-6768-1450
大阪脳神経外科病院	豊中市庄内宝町2-6-23	06-6333-0080
淀川キリスト教病院	大阪市東淀川区柴島1-7-50	06-6324-6530
市立池田病院健診センター	城南3-1-18	754-6324
医療法人 仁泉会 MIクリニック	豊中市少路1-12-13	06-6840-0100
社会医療法人 きつこう会 多根クリニック	大阪市港区弁天1-2-2-600 オーク200 2番街	06-6577-1881
社会医療法人寿会 富永病院	大阪市浪速区湊町1-4-48	06-6568-1601
大阪市立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス	06-6624-4011
中之島クリニック	大阪市福島区福島2-1-2	0120-489-401

産業・仕事

手続きをお忘れなく 労働保険の年度更新

事業主は、労災保険や雇用保険についての申告と納付の手続きが必要です。なお今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、年度更新期間を延長しています。また、事業にかかる収入に相当の減少があった事業主は、申請により、労働保険料の納付を、1年間猶予することができます。

時 (手続期間) 8月31日(月)まで
問 労働保険年度更新コールセンター ☎0120・56

「Jアラート」 全国一斉試験放送の実施

全国瞬時警報システム「Jアラート」の起動確認のため、防災行政無線(防災スピーカー)を活用した試験放送を実施します。ご理解、ご協力をお願いします。

時 8月5日(水)午前11時(全国一斉実施)

問 危機管理課 ☎754・6263

0・710 ※同コールセンター開設期間は9月4日(金)まで。保険料の納付については、大阪労働局労働保険徴収課 ☎06・479
0・6330



厚生労働省
ホームページ

環境・安全

お盆のお供え物は 川に流さないで!

8月13日(木)・14日(金)は次の場所に臨時の回収場所を設置します。

場 猪名川呉服橋(西本町5番付近)、猪名川中橋(新町4番付近)、箕面川天神橋(石橋交番南側)、東畑公園(畑4・17)、荒堀川荒堀1号橋(渋谷3・18・1付近)、中央線八王寺川(渋谷1・1交差点)
問 環境政策課 ☎754・6240

おもちゃ花火について

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い夏の行事が中止される中、おもちゃ花火は楽しみの一つですが、使用方法を間違えると火災や火傷などの事故につながります。使

用の際は左記に注意して遊んでください。

- 花火に書いてある遊び方をよく読んで守りましょう
- 大人と一緒に遊びましょう
- 正しい位置、方法で点火しましょう

- 水の入ったバケツを用意し、確実に消火しましょう
- 風の強いときは、花火遊びはやめましょう

問 消防本部予防課 ☎754・3511

市民朝市

8月は開催しません。次回は9月6日(日)(雨天時は13日(日))に開催します。

問 池田の市民朝市実行委員会(環境政策課内) ☎754・6240



自転車利用者のマナーについて

自転車利用者の交通ルール

無視や交通マナーの悪さから歩行者などにけがを負わせるなどの事故が発生しています。自転車は原則、車道の左側を通行しましょう

- ・ 交差点での従うべき信号機は左記の通り

🚲 交差点での信号遵守

		歩行者用信号機に「歩行者自転車専用」の標示板が	
		ある場合	ない場合
車道を通行している場合	歩道を通行している場合	いずれも「歩行者用信号機」に従う	車両用信号機
			歩行者用信号機

自転車は「軽車両」、車の仲間です。交通ルールを守りましょう。

問 池田警察署 ☎753・1234

相談・その他

マイナンバーカード
休日開庁で受け取り

同カード申請後、約2〜3カ月後に市から交付通知書（はがき）を封書で送付していただきます。同通知書に記載された期日までに受け取りができなかった方も、同カードの受け取りが可能です。
持ち物など詳細は「交付通知書」と「個人番号カードお渡しのご案内」をご覧ください。

時 8月2日(日)午前9時〜正午
場 総合窓口課 **問** 同課 ☎7

石橋プラザ予約取り置きサービス

石橋プラザ内の市民サービスコーナーは廃止となりましたが、住民票の写しと印鑑登録証明書は市役所総合窓口課へ月〜金曜日の午後5時までに電話予約すると、翌営業日（土・日曜日、祝・休日、休館日は除く）に、予約した証明書を同館で受け取ることができます。

時 〈受取時間〉午前10時〜午後8時 **問** 同課 ☎754・6243

54・6243

パートナーシップ宣誓証明を受けた方の市営住宅への入居について

府のパートナーシップ宣誓証明制度が今年1月に創設されたことに伴い、同制度による証明を受けた方の市営住宅への入居適用の運用を開始します。

時 令和2年10月の市営住宅の募集から **対** 府パートナーシップ証明の宣誓証明を受けた方 **問** 池田市営住宅管理センター ☎754・2050



池田会館が閉館します

共同利用施設池田会館が、建て替えのため9月30日(水)で閉館します。今後は、新たな公共施設の建設を予定しています。長い間ご利用いただきありがとうございました。

問 コミュニティ推進課 ☎754・6641

時 8月28日(金)〜9月3日(木)午

全国一斉「子ども的人権110番」強化週間



平和祈念に黙とうを

8月6日(木)と9日(日)は広島市と長崎市で原爆死亡者の慰霊式典が行われます。世界平和の実現を祈念するため、黙とうをお願いします。

問 高齢・福祉総務課 ☎754・6123

前8時30分〜午後7時（8月29日(土)・30日(日)は午前10時〜午後5時） **内** いじめ、不登校、体罰、児童虐待など子どもの人権問題についての相談 **申** 同相談窓口 ☎0120・007・110 **問** 大阪法務局 人権擁護部 ☎06・6942・9496 ※ホームページ <http://www.jinken.go.jp/>でも相談可。秘密厳守。

平和月間 平和について考えてみませんか？

8月は平和月間です。世界には今も戦争や紛争の絶えない地域があります。戦争は多くの人を傷つけ、その人権を踏みにじる「最大の人権侵害」です。戦争の悲惨さや核爆弾の恐ろしさ、平和の尊さを語り継ぐことは、私たちの大切な役目です。この機会に平和について考えましょう。

問 人権・文化国際課 ☎754・6232



募集

催し

税金・保険年金

産業・仕事

環境・安全

相談その他

福祉

高齢者

健康

スポーツ

子育て

法律・労働・その他相談

法律相談	時 火曜日午後1時～4時30分(1人30分以内) 内 離婚や金銭トラブルなど民事上の問題。相談員は大阪弁護士会所属弁護士 定 7人 申 実施日前日(8月11日(火)実施分は7日(金))の午前9時から電話で市政相談課 ※同種の相談は年度1回限り。同一の方による相談は月1回限り、年度2回まで。	場 市役所1階相談室 問 市政相談課 ☎754・6200
司法書士相談	時 8月5・19・26日(水)午後1時～4時(1人30分以内) 内 クレジット・消費者金融、多重債務、相続、不動産登記など(26日は相続・登記相談のみ)。相談員は大阪司法書士会会員 定 6人 申 前日までに電話で市政相談課	
行政書士相談	時 8月14日(金)午後1時～4時(1人30分以内) 内 相続や遺言書・契約書の作成など。相談員は大阪府行政書士会豊能支部会員 定 6人 申 前日までに電話で市政相談課	
土地家屋調査士相談	時 8月12日(水)午後1時～4時(1人30分以内) 内 土地の境界や表示登記の手続きなど。相談員は大阪土地家屋調査士会豊能支部会員 定 6人 申 前日までに電話で市政相談課	
宅地建物取引士相談	時 8月11日(火)午後1時～3時(1人30分以内) 内 不動産取引や契約など。相談員は全日本不動産協会大阪府本部大阪支部会員 定 4人 申 8月7日(金)までに電話で市政相談課	
就労相談	時 水・金曜日午前9時～午後4時 内 就職のための相談や支援。相談員は地域就労支援コーディネーター。ただし、就職のあっせんは行いません 対 障がい者、母子家庭の母親、高齢者などで、働く意欲や能力がありながら就労が困難な方	場 しごと相談・支援センター(コミュニティセンター内) 申 前日までに同センター ☎751・0574 問 商工労働課 ☎754・6230
労働相談	時 水・金曜日午前9時～午後4時 内 不当解雇や賃金不払いなど、さまざまな労働問題に関する相談。相談員は社会保険労務士 対 市内在住・在勤の方	
人権・生活相談	時 月～金曜日午前9時～午後5時 場 人権文化交流センター 内 人権問題や生活の悩みごとなどの相談 ※電話相談あり。	申 人権協会 ☎752・8226
人権相談	時 金曜日午後1時～4時(1人60分程度) 場 市役所1階相談室 内 人権侵害など人権問題の相談	
出張労働相談(大阪府)	時 第1・3木曜日午前10時～午後1時と第2・4木曜日午後1時30分～4時30分 場 市役所1階 内 不当解雇や賃金不払いなど、さまざまな労働問題に関する相談 対 府内在住・在勤の方 申 前日までに府立労働センター☎06・6946・2600	問 府労働環境課 ☎06・6946・2600 ※来所面談のみ。
建築物に関する相談	時 月～金曜日午後1時～4時(祝日は除く) 場 市役所6階まちづくり推進部相談コーナー 内 ①耐震化やコンクリートブロック塀に対する補助金について②空き家や解体(除却)に関する相談 申 ①審査指導課☎754・6339②都市政策課☎754・6283	
女性のための相談	時 8月1日(土)、14日(金)・15日(土)。電話相談は27日(木)。いずれも午後1時～4時 場 男女共生サロン 内 女性の生活上のさまざまな悩みについての相談。相談員は女性相談員	申 男女共生サロン ☎751・7830 問 同サロン
市営葬儀相談	時 8月5・19日(水)午後1時～4時 場 市役所1階相談コーナー 内 市営葬儀に関する事前相談(葬儀の流れや費用の見積もりなど)。相談員は(特非)関西コミュニティ協会	問 総合窓口課 ☎754・6243

特別定額給付金のお知らせ

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、特別定額給付金を給付しています。申請期間は8月20日(木)までです。お早めに申請してください。

内 給付対象者1人につき10万円

対 令和2年4月27日時点で本市の住民基本台帳に記録されている方

申 オンラインまたは郵送申請(当日消印有効)

問 特別定額給付金課 ☎754・6611

※受給権者は世帯主になります。申請用紙が届いていない方はご連絡ください。



市営五月山霊園行き臨時墓参バスを運行

時 8月13日(木)～16日(日)。発車時間は左記のとおり **場** 阪急「池田駅」バスのりば東端
問 総合窓口課 ☎754・6243 (土・日曜日、祝日は五月山霊園事務所 ☎752・9533)

阪急「池田」駅 ↓ 五月山霊園	五月山霊園 ↓ 阪急「池田」駅
7:00	8:20
7:50	9:20
8:50	10:20
9:50	11:20
10:50	12:20
11:50	13:20
15:00	16:00

中学校卒業程度認定試験

時 10月22日(木) **場** エル・おおさか(府立労働センター) **対** 病気などで義務教育を受けられなかった15歳以上(令和3年3月31日(水)時点) **申** 9月4日(金)までに府進路支援グループ ☎6941・0351



福祉

市営車椅子常用者向け住宅入居者

場 狭間池住宅1階(旭丘3・7。間取り3K) **対** 車椅子常用者(身障手帳1級または2級)で同居する親族がいて、収入基準を満たす方 **定** 1戸 **申** 8月14日(金)までに障がい福祉課 ☎754・6255 ※申し込み多数の場合は抽選。家賃は収入基準によります。

ひとり親家庭の親などのための就業支援講習会

時 10月11日～12月6日の日曜日午前10時～午後4時(全8回。講座初日の就職セミナーの受講必須) **場** 高槻市立総合市民交流センター(高槻市紺屋町1・2) **内** ワードの基礎とエクセル3級(日商PCデータ活用) **対** ひとり親家庭の母、父、寡婦の方 **定** 25人(抽選) **費** 7000円 **申** 9月11日(金)までに往復はがきに、希望講座名・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・志望動機・保育希望者は子ども・の氏名・年齢(対象は2歳から就学前まで)を書いて、

府母子家庭等就業・自立支援センター(T537・0025、大阪市東成区中道1・3・59) ☎06・6748・0263 **問** 高齢・福祉総務課 ☎754・6123

提出してください 児童扶養手当の現況届

児童扶養手当の受給資格者に該当するかどうかを8月1日現在で審査し、11月分からの手当額を決定します。郵送された通知を確認の上、必要書類を持参してください。

対 児童扶養手当受給者(現在支給停止の方も含む) **持** 通知に記載 **問** 子育て支援課 ☎754・6525 ※届け出がない場合、手当が受けられなくなることや、資格そのものを失うこととなります。



コンビニで各種証明書を交付

マイナンバーカードを使ってコンビニと伏尾台コミュニティプラザ内で、各種証明書が下表のとおり取得できます。また、個人住民税の税関係の証明書につき、令和2年度と平成31年度の2年度分が取得できます(窓口での交付開始日と異なります)。

場 マルチコピー機の設置されている全国のコンビニ **持** マイナンバーカード(個人番号カード) ※暗証番号(4桁)が必要。

種類	取得可能時間	手数料
住民票の写し	午前6時30分～午後11時	300円
印鑑登録証明書		
戸籍全部・個人事項証明書	午前9時～午後5時15分 (平日のみ)	450円
戸籍の附票の写し		300円

問 総合窓口課 ☎754・6243

種類	取得可能時間	手数料
住民税人 課税・非課税証明書	午前6時30分～午後11時	300円
所得証明書		
納税証明書		

問 課税課 ☎754・6222 (納税証明書は納税課 ☎754・6225)

※コンビニ交付では、印鑑登録証での印鑑登録証明書の発行はできません。戸籍全部・個人事項証明書、戸籍の附票の写しは本市に本籍地がある方に限ります。伏尾台コミュニティプラザでの交付は午前10時～午後6時(休館日を除く、戸籍は上記の時間)。税関係の証明は本市に課税情報がない場合は発行できません。納付後、納税証明書に反映されるまで最大3週間かかります。

ひとり親家庭の方などへ 児童扶養手当制度のご案内

18歳まで(政令で定める程度の障がいがある場合は20歳未満)の児童を監護している方に手当を支給します。なお、所得制限があります。手当の支払いは奇数月に前月分までを支給。

対 児童を養育している、ひとり親家庭の母または父・養育者・父または母が政令で定める程度の障がいがある方 **問** 子育て支援課 ☎754・65



25

児童扶養手当現況届 子育て ワンストップサービスによる 事前送付の受け付け

現況届を事前に電子申請することが可能です。ただし、従来どおり窓口での面談は必要です。子育てワンストップサービスを利用するためにはマイナンバーカードのほか、

読み取りにはICカードリーダーまたは読み取りができるスマートフォンが必要です。**問** 子育て支援課 ☎754・6525 ※マイナンバーカードの申請の詳細は、市ホームページをご覧ください。

まごころ寄付

【寄贈品】◎白寿荘へ
▷次亜塩素酸水=蛭田商店 蛭田秀一(敬称略)



ひとり親世帯への 臨時特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたひとり親世帯などの方に対し、臨時特別給付金を支給します。

申請受付は、8月3日(月)からです。同日より臨時特別給付金特設窓口を、4階子育て支援課の隣に開設します。

〈基本給付〉 受給者1世帯あたり5万円。対象児童第2子以降1人につき3万円加算

〈追加給付〉 受給者1世帯あたり5万円

申 ひとり親世帯臨時特別給付金特設窓口 ☎754・6301

※別表基本給付対象者①の方には、児童扶養手当振込口座に8月末までに支給予定です。申請書の様式や提出書類の詳細は市ホームページをご覧ください。



○基本給付

	支給対象者	申請手続き、提出書類
①	令和2年6月分児童扶養手当の支給を受けている方	申請不要。
②	公的年金給付などの受給により、令和2年6月分児童扶養手当が全部支給停止となっている方(児童扶養手当を申請していたら、令和2年6月分児童扶養手当が全部または一部支給されなかったと推測される方も含む)※所得制限があります。	申請必要。 申請および申立書に以下を添付して提出。 I. 顔写真付きの本人確認書類の写し II. 給付金受取口座の通帳等の写し III. 世帯全員分の給与明細書や年金振込通知書等収入額が分かる書類※ ¹ IV. 児童扶養手当の支給要件を確認できる書類(請求者本人及び児童の戸籍謄本など)※ ²
③	新型コロナウイルスの影響を受け家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方	※ ¹ 基本給付②の方は平成30年中のもの、 ③の方は令和2年2月分以降のもの。 ※ ² 既に児童扶養手当の認定を受けている場合は不要です。

○追加給付

	支給対象者	申請手続き、提出書類
	基本給付①または②に該当する方のうち、新型コロナウイルスの影響を受け家計が急変し、収入が減少した方	申請必要。 追加給付申請書を提出。

お祝います プラチナ婚・金婚

結婚75周年 結婚50周年

因 記念品(お祝い状入り写真立て)の贈呈 **対**【プラチナ婚】昭和20年以前に結婚した方 【金婚】昭和45年中に結婚した方。いずれも本市に居住し、住民登録をしている方(本市でプラチナ婚・金婚を迎え、まだお祝いを受けていない方を含む) **申** 8月20日(木)までに郵送(〒563-8666、住所不要)または直接高齢・福祉総務課 ☎754・6250 ※郵送の場合は、市ホームページから書式を印刷・記入し送付してください。(当日消印有効)

募集

催し

税金・保険年金

産業・仕事

環境・安全

相談・その他

福祉

高齢者

健康

スポーツ

子育て



ふくまる元気アップ教室

ところ	曜日
保健福祉総合センター	火曜日(午前)
石橋会館	水曜日(午後)
池田駅前南会館	木曜日(午前)
秦野会館	金曜日(午後)

時 8月18日(火)～11月17日(火)(全12回) **場** 左表のとおり(内運動と栄養、口の手入れ、物忘れ予防などに関するミニ講座) **対** 65歳以上 **定** 10～20人 **申** 8月4日(火)から電話で地域支援課 ☎754・6288 ※脳トレエクササイズとの同時参加は不可。

高齢者

ふくまる元気アップ教室

事前予約が必要です。詳細はお問い合わせください。

11月の健康相談

池田保健所
満寿美町3・19 ☎751・2990
開庁時間 午前9時～午後5時45分、休庁日は土・日曜日、祝日 ※申し込みは電話で同所。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、しばらくの間骨髄バンクドナー登録、B・C型肝炎ウイルス検査、HIV /エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査の一部を休止します。詳しくは、お問い合わせください。

8月の日程
場 ダイエー池田駅前店 **問** 市献血推進協議会事務局(社会福祉協議会内) ☎751・0421

3日(月)	午前10時～正午、午後1時～4時30分
8日(土)	午前10時～午後4時30分
14日(金)	午前10時～正午、午後1時～4時30分
23日(日)	午前10時～午後4時

健康

愛の献血にご協力を



市民健康相談
時 8月25日(火)午後2時～3時30分(1人30分) **場** 保健福祉総合センター **内** 内科医師による健康相談 **定** 3人 **申** 8月21日(金)までに電話で健康増進課 ☎754・6034

水質検査・検便

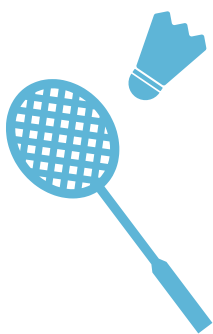
時 8月4・18日(火)午前9時30分～11時30分 ※有料。検査容器などの受け取りのため、事前に来所してください。



スポーツ

秋季市民体育大会
バドミントン競技の部

時 ①9月12日(土)午後1時②20日(日)午前9時③10月4日(日)午前9時 **場** ①②総合スポーツセンター③五月山体育館 **内** ①ジュニアの部シングルス②一般の部シングルスおよび混合ダブルス③混合を除くダブルス **対** 市内在住・在勤・在学・在クラブの方 **¥** シングルス500円(ジュニアの部は200円)ダブルス1000円(ジュニアの部は400円) **申** 8月24日(月)午後5時までに市バドミントン協会ホームページ <http://ikedabadminton.info/> から申込書をダウンロードし、メールで同協会 ☎osaka_ikebad_1963@yahoo.co.jp **問** 生涯学習推進課 ☎754・6480 ※変更などは同協会ホームページで告知。



健康		◎年に1度は健康チェックをしましょう。各種検診は年1回(4月～翌年3月)の受診です(マンモグラフィ・子宮がん検診は2年に1回)。◎受診の際は、健康保険証をご持参ください。◎各種がん検診、骨粗しょう症検診、成人歯科検診は料金の免除制度があります。◎医療機関名は、「2020年度保健事業のご案内」をご覧ください。◎少しでも気になる症状がある場合は、検診ではなく、すみやかに医療機関での診察を受けてください。◎セットがん検診と胃がん・肺がん・大腸がん検診は同じ年度内に受診できません。◎各検診とも、申込者が3人未満の場合は中止することがあります。◎検診は予約が必要です(大腸がんを除く)。	
項目	形態	内	容
胃がん検診	集団	時10/14(水)、12/16(水)。受け付けは13:30～15:10 場 休日急病診療所 内 問診、胃部X線撮影(バリウム)、ピロリ菌検査(希望者) 対35歳以上 定10人 ¥1,500円、ピロリ菌検査1,000円 持健康保険証 申電話で同所☎752・1551 ※ピロリ菌検査には料金の免除制度は適用されません。	
	個別	時 診療時間内 場 市内指定医院・病院 内 対 ¥持 集団と同じ 申 電話で医療機関	
肺がん検診	集団	時 9/7(月)、11/16(月)。受け付けは13:00～13:30 場 休日急病診療所 内 問診、胸部X線撮影。喀痰細胞診は、50歳以上で1日平均喫煙本数×喫煙年数が600以上の方が対象 対40歳以上 定15人 ¥喀痰なし500円、喀痰あり750円 持健康保険証 申 4日前までに電話で同所☎752・1551 ※容器・問診票は4日前までに同所に取りに来てください。	
	個別	時 診療時間内 場 市内指定医院・病院 内 対 ¥持 集団と同じ 申 医療機関へ直接	
肺がん検診 (低線量CT検査)	個別	時 診療時間内 場 受け付けは肺がん検診実施医療機関、検査は市立池田病院など 内 受付機関にて問診と検査予約、検査機関にて低線量CT検査 対50歳以上で喫煙歴や家族歴などから医師が必要と認めた方 ¥3,500円 持健康保険証 申 直接医療機関または電話で休日急病診療所☎752・1551 ※この検診には料金の免除制度は適用されません。	
大腸がん検診	集団	時(検体提出日)月～金曜日(木曜日、祝日は除く)。受け付けは9:00～14:00 場 休日急病診療所 内 問診、便潜血検査 対40歳以上(痔のある方、生理中の方は不可) ¥500円 持健康保険証 申 容器・問診票を同所☎752・1551に取りに来ててください	
	個別	時 診療時間内 場 市内指定医院・病院 内 対 ¥持 集団と同じ 申 医療機関へ直接	
子宮がん検診 ※2年に1回。	集団	時10/9(金)・20(火)、11/13(金)・24(火)。受け付けは12:45～13:45 場 休日急病診療所 内 問診、細胞診(頸部のみ)、婦人科検診 対西暦偶数年生まれの20歳以上(生理中の方は不可) 定20人 ¥600円 持健康保険証 申電話で同所☎752・1551 ※マンモグラフィ検診とセット可。	
	個別	時 診療時間内 場 市内指定医院・病院 内 問診、細胞診、婦人科検診 対 集団と同じ ¥600円、体部を含む場合1,000円 持健康保険証 申 医療機関へ直接 ※体部は医師が必要と認めた方。	
乳がん検診	超音波検診	時 9/15(火)、12/8(火)。受け付けは12:30～15:00 場 休日急病診療所 内 問診、視診、触診、乳房超音波検査 対30～39歳 定50人 ¥600円 持健康保険証 申電話で同所☎752・1551 ※生理終了後1週間目に受診するのが最適です。	
	マンモグラフィ検診 ※2年に1回。	時 8/11(火)、9/8(火)・25(金)、10/9(金)・20(火)、11/13(金)・24(火)。受け付けは9:45～15:00 場 休日急病診療所 内 問診、乳房X線撮影 対西暦偶数年生まれの40歳以上(妊娠中またはその可能性のある方、授乳中または断乳後も乳汁分泌のある方、ペースメーカー装着の方、V-Pシャント挿入の方、豊胸術後の方、乳腺の治療中や経過観察中の方、腕の挙上や立位ができない方は不可) 定50人 持健康保険証 申電話で同所☎752・1551 ※10/9・20、11/13、24は子宮がん検診、骨粗しょう症、成人歯科検診とセット可。生理終了後1週間目に受診するのが最適です。	
マンモグラフィ検診	個別	時 月・火曜日 場 市立池田病院 内 問診、視診、触診、乳房X線撮影 対 集団と同じ 持健康保険証 申 月～金曜日の13:00～16:00に電話で同院☎751・2881 ※要予約。乳腺外来に組みこむこととなりますが、ご了承ください。生理終了後1週間以内に受診するのが最適です。	
セットがん検診 ※特定健康診査とのセット検診。	集団	時 8/26(水)、9/2・9・16(水)、10/7・21・28(水)。受け付けは13:00、13:45、14:30 場 休日急病診療所 内 問診、胃部X線撮影(バリウム)、胸部X線撮影、便潜血検査、ピロリ菌検査。喀痰細胞診は、50歳以上で1日平均喫煙本数×喫煙年数が600以上の方が対象(ただし、特定健診などを含む健康診査とのセット検診のみ) 対40歳以上 定各時間3人(14:30は2人) ¥ 喀痰なし3,500円、喀痰あり3,750円。ただし、特定健診分の料金は加入保険組合により異なるため、健康保険証の発行先に要確認(本市国民健康保険・後期高齢者医療加入者、生活保護受給者は無料) 持健康保険証、受診券 申 4日前までに電話で同所☎752・1551 ※容器・問診票は4日前までに同所に取りに来てください。	
特定健康診査	集団	時10/14(水)、11/16(月)、12/16(水)。受け付けは12:45～13:45 場 休日急病診療所 内 問診、身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査。追加健診あり(結核検診は65歳以上の希望者、B・C型肝炎ウイルス検査は40歳以上の未受診の希望者、前立腺がん検査は50歳以上の男性希望者) 対40歳以上 定10人 ¥ 加入保険組合により費用は異なります。健康保険証の発行先に要確認(本市国民健康保険・後期高齢者医療加入者、生活保護受給者は無料)。前立腺がん検査費用は800円 持健康保険証、受診券 申 4日前までに電話で同所☎752・1551 ※10/14は胃がん検診と同日受診可。	
	個別	時 診療時間内 場 市内指定医院・病院 内 対 ¥持 集団と同じ 申 電話で医療機関	
骨粗しょう症検診	集団	時 9/25(金)。受け付けは13:00～14:00 場 休日急病診療所 内 問診、かかとの骨の超音波骨塩定量測定 対18～70歳(妊娠中も可) 定50人 ¥1,200円 持健康保険証 申電話で同所☎752・1551 ※マンモグラフィ、成人歯科検診とセット可。	
	個別	時 診療時間内 場 市内指定医院・病院 内 問診・X線または超音波骨塩定量測定 対18～70歳 ¥ 集団と同じ 申 医療機関へ電話予約。異病院は健康管理センター☎763・5105	
成人歯科検診	集団	時 9/25(金)。受け付けは13:00～13:15 場 休日急病診療所 内 問診・口腔内診査・歯周組織検査・口腔衛生指導(75歳以上は口腔機能検査も含む) 対20～74歳、75歳以上の生活保護世帯の方 定10人 ¥1,000円 持健康保険証、使用中の歯磨きセット 申電話で同所☎752・1551 ※マンモグラフィ、骨粗しょう症検診とセット可。	
	個別	時 診療時間内 場 市内指定医院 内 対 ¥持 集団と同じ 申 医療機関へ電話予約	

☑ 集団…休日急病診療所☎752・1551(木・土曜日休館) 個別…健康増進課☎754・6034

令和2年夫婦池公園テニスコート秋期 テニス教室

費用持参で夫婦池テニスコート ☎751・1400
<https://meotoike.wixsite.com/meotoike>

教室名	日程(全10回)	定員	受講料 (保険料込)	申込開始日時
初心・初級	9/7~11/9 月曜日 9:15~10:45	20人	各13,000円	8/2(日) 9:00~ (先着順)
	9/2~11/4 水曜日 9:15~10:45	30人		
初心・初級ナイター	9/7~11/9 月曜日 19:15~20:45	30人	各14,000円	
	9/3~11/5 木曜日 19:15~20:45	10人		
初級Ⅰ・Ⅱ	9/7~11/9 月曜日 11:15~12:45	10人	各13,000円	
	9/1~11/10 火曜日 9:15~10:45	30人		
	9/2~11/4 水曜日 11:15~12:45	10人		
	9/2~11/4 水曜日 17:15~18:45	10人		
	9/4~11/6 金曜日 9:15~10:45	10人		
初級Ⅰ・Ⅱナイター	9/1~11/10 火曜日 19:15~20:45	20人	14,000円	
ステップアップ	9/1~11/10 火曜日 11:15~12:45	10人	各13,000円	
	9/3~11/5 木曜日 9:15~10:45	20人		
	9/3~11/5 木曜日 17:15~18:45	10人		
	9/4~11/6 金曜日 11:15~12:45	10人		
ステップアップナイター	9/4~11/6 金曜日 19:15~20:45	20人	14,000円	
中級	9/1~11/10 火曜日 11:15~12:45	各8人	各15,000円	
	9/2~11/4 水曜日 11:15~12:45			
	9/4~11/6 金曜日 11:15~12:45			
中級ナイター	9/2~11/4 水曜日 19:15~20:45	24人	16,000円	
中学生ナイター	9/3~11/5 木曜日 19:15~20:45	10人	13,000円	
ジュニアⅠ	9/7~11/9 月曜日 16:00~17:00	各20人	各8,000円	
	9/2~11/4 水曜日 16:00~17:00			
	9/3~11/5 木曜日 16:00~17:00			
	9/4~11/6 金曜日 16:00~17:00			
ジュニアⅡ	9/7~11/9 月曜日 17:00~18:30	各20人	各11,000円	
	9/2~11/4 水曜日 17:00~18:30			
	9/3~11/5 木曜日 17:00~18:30			
	9/4~11/6 金曜日 17:00~18:30			
ポイントレッスン	希望曜日・時間帯 3~5人から(1回2時間・1人2,000円)			

※電話・代理での申し込みはできません。

9月22日(祝)は休みとなります。

ジュニアⅠは小学1~3年生、ジュニアⅡは小学4~6年生が対象です。

ジュニアⅠ・Ⅱ教室は仮申込み後、定員を超えた場合は抽選を行った後、本申し込み。

ジュニア各教室は6人、中級各教室は4人、その他の教室では5人に満たない場合は開催されません。

時=日時 勤=勤務時間 場=場所 内=内容 対=対象 講=講師 定=定員 料=費用 持=持ち物
 申=申し込み先・方法 問=問い合わせ先 HP=ホームページ 〓=メールアドレス

募
集
催
し
税金・保険年金
産業・仕事
環境・安全
相談・その他
福
社
高
齢
者
健
康
ス
ポ
ー
ツ
子
育
て

公務員は申請が必要です 子育て世帯への臨時特別給付金

内 ①子育て世帯臨時特別給付金②児童手当受給者臨時特別給付金 **対** 令和2年4月分(新高校1年生は3月分)の①児童手当(特例給付を除く)の受給者②児童手当・特例給付の受給者 **¥** ①②ともに対象児童1人につき1万円 **申** 9月30日(水)までに直接または郵送で子育て世帯への臨時特別給付金特設窓口☎754・6612 ※詳細は市ホームページをご覧ください。なお、一般受給者へは6月29日に支給済みです。



時 8月①22日(土)午前11時～
「1歳の誕生日
いちごパーティー」

時 8月21日(金)午前10時～11時30分 **内** 親子の交流など
対 保護者のどちらかが外国の方と未就学児 **定** 8組 **申** 月～金曜日午前10時～午後4時 **問** ホップくん☎753・7999

フルーツバスケット (外国人親子支援)

城南3-1-40
開館時間 午前9時～午後9時、休館日は第2土曜日
※健康増進課は保健福祉総合センター2階。

保健福祉 総合センター

図書館・石橋プラザのイベント中止のお知らせ
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、図書館・石橋プラザの行事は中止します。今後の予定は同ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



時 月～金曜日(祝・休日は除く)午前9時～正午、午後1時～4時 **内** 育児や妊産婦の健康に関する不安や悩みなどの相談 **問** 健康増進課☎754・6039

保健師による電話育児相談

時 月・木曜日午前9時～正午、午後1時～4時(8月11日(火)・13日(木)は除く) **内** 授乳に関する不安や悩みなどの相談 **問** 健康増進課☎754・6039 ※来所相談の場合は要予約。

助産師による授乳相談 (電話・来所)

正午②28日(金)午前10時～11時、午後1時～2時 **内** 1歳の誕生日会 **対** 8月に1歳を迎える子どもと保護者 **持** 誕生月に届く「いちご通信」 **定** ①5組②各10組 **申** ①水月児童文化センター☎761・9233②ホップくん☎753・7999

3人目の赤ちゃん
誕生で車を貸与

ダイハツ・エンゼル車貸与制度

市内在住で第3子以上が生まれた方に、ダイハツ工業㈱から「ブーン」または「トール」を3年間無償貸与しています。本制度は平成9～23年度まで第4子以上の出生を対象に行っていましたが、29年度からは第3子以上の出生を対象に、市内居住期間の条件を1年から6カ月に緩和して再開。令和2年度も引き続き同社の協力を得て実施しています。

また、市役所1階ロビーには同制度の周知・PRのため、貸与される「ブーン」が展示されています。

◆エンゼル祝品制度も引き続き実施

出産を祝福し次代を担う子どもたちの健やかな成長を願い、子育てを支援する「エンゼル祝品制度」。第3子以上の祝品(積立式定期預金通帳)の額は5万円です(第1・2子は1万円)。

対 出産から3カ月以内の申請で、出産時点で市内に引き続き6カ月以上居住し、税の滞納がない方など

問 総合窓口課☎754・6243



8月は「こども110番月間」です。

地域の子どもは地域で守り、子どもたちが安心して暮らせる環境を確保するため、「こども110番」運動を推進しています。

☎教育センター ☎754・6456

こども110番の家

もしものときに、こどもが助けを求めることができるように旗やステッカーを掲げています。

動くこども110番

「こども110番」のステッカーをはった車やバイクが地域を見守ります。

学ぶこども110番

「一人で遊ばない」「知らない人について行かない」など、子どもたちに犯罪から自分自身を守る方法を教えましょう。



こども110番ステッカー

5つの約束をまもろうね！

- 1 一人で遊ばない
- 2 知らない人について行かない
- 3 連れて行かれそうになったら大声を出して助けを求め、「こども110番の家」へ逃げ込む
- 4 誰とどこで遊ぶか、いつ帰るのかを家の人に言ってから出掛ける
- 5 友達が連れて行かれそうになったら、すぐに大人の人に知らせる

募
集
催
し

税金・保険年金

環境・安全

相談・その他

福祉

高齢者

健康

スポーツ

子育て

母子保健

☎保健福祉総合センター ☎健康増進課 ☎754・6034 午前9時～午後5時15分

項目	内容	
母子健康手帳の交付	妊娠の届け出をしてください。母子健康手帳と妊婦健康診査受診票を渡します。交付時、保健師による面談あり(30分程度) 対 妊娠した方 持 マイナンバーの分かるもの(個人番号カードや通知カードなど)と本人確認のできるもの(運転免許証やパスポートなどの顔写真入りのものは1点、健康保険証や年金手帳などの顔写真のないものは2点) ○通知カードは記載事項に変更がない場合、または正しく変更手続きを取られている場合に限りです。 申 直接健康増進課 ※妊娠届出書は市ホームページからダウンロード可。妊娠の届け出は早めにしてください。	
マタニティクラス ※感染予防対策のため実習などは実施しません。	第1回	時 9月10日(木)午後1時30分～3時30分 内 歯科医師による歯の健康の話と希望者はお口のチェック。栄養士による妊娠中の食事の話 定15人 申 8月18日(火)～9月1日(火)に電話で同課 対 妊娠初期～中期ごろの妊婦とその夫など 費 ¥250円(テキスト代、初回参加時) 持 母子健康手帳、筆記用具
	第2回	時 10月15日(木)午後1時30分～3時30分 内 助産師による出産準備の話、妊婦体操 定15人 申 9月17日(木)～10月1日(木)に電話で同課 対 妊娠中期～後期ごろの妊婦とその夫など
	第3回	時 11月5日(木)午後1時30分～3時30分 内 保健師による赤ちゃんの保育と沐浴の話 定15人 申 10月8日(木)～22日(木)に電話で同課 ※8月23日(日)の父親準備教室は中止。
離乳食講習会 ※感染症対策のため予約制になりました	ごっくん期	時 9月4日(金)午後1時～2時 内 生後5～8カ月の離乳食の進め方(試食はありません) 定10人 申 8月3日(月)から電話で同課 持 母子健康手帳、筆記用具
	かみかみ期	時 9月9日(水)午前10時30分～11時30分 対 7カ月以降の乳幼児の保護者 内 生後9～18カ月頃の離乳食の進め方(調理実習・試食はありません) 定6人 申 8月5日(水)から電話で同課 ※調理実習がないため無料。保育はありません。
幼児のフッ素塗布(登録制)	時 9月2・9日(水)受け付けは午後2時～3時30分 内 歯の検診、ブラッシング指導など 対 1～7歳の誕生月までの幼児。あらかじめよい歯の教室の受講が必要 費 ¥500円(免除制度あり) ◎よい歯の教室 時 9月2・9日(水)受け付けは午後0時35分～0時45分 定15人 申 8月3日(月)から電話で同課(予約制になりました)	
4カ月児健診	時 8月17日(月)・26日(水) 対 令和2年4月生まれの乳児	
1歳6カ月児健診	時 8月24・31日(月) 対 平成30年11月生まれの幼児(一部12月生まれも含む)	
2歳6カ月児歯科健診	時 8月5日(水)・18日(火)・19日(水) 対 平成29年11月～平成30年1月生まれの幼児	
3歳6カ月児健診	時 8月7・21日(金)・9月11日(金) 対 平成28年10・11月生まれの幼児	
BCG予防接種	時 8月25日(火)・9月3日(水) 対 令和2年3月生まれの乳児	

新型コロナウイルス感染拡大に伴う健診の延期により、1歳6カ月児健診と3歳6カ月児健診は、現在通常の健診対象月より2～3カ月、2歳6カ月児歯科健診は1～2カ月遅れでご案内しています。

わたぼうし

☎ FAX 761・6777
開館時間 11月～金曜日午前10時～午後4時(祝・休日は除く、木曜日は午後3時まで)

誕生会と身体計測

時 8月4日(火)午前11時～11時40分
場 石橋南小学校 定5組(要予約)

つるつるのびのび

時 8月6日(木)午前10時30分～11時30分
場 石橋会館 内ミニ講習会「赤ちゃんのママの夏対策」 講 陽だまり助産院・山口多佳子 定5組(要予約)

土曜日開放Day

時 8月15日(土)午前10時30分～11時30分
場 石橋会館 内ミニ夏まつり 定8組

赤ちゃんのびのび

時 8月20日(木)午後1時30分～2時30分
場 石橋会館 内保健師さんの個別相談 対 平成31年4月以降に生まれた第1子と保護者 定5組(要予約)

ホップくん

☎ FAX 753・7999
開館時間 11月～金曜日午前10時～午後4時(祝・休日は除く、木曜日は午後3時まで)

手作り講習会

時 8月4日(火)午前10時30分～11時30分
場 細河コミュニティセンター 内 ペープサート作り 定8組(予約制) ※駐車場あり

合同ホップ

時 8月7日(金)午前10時30分～正午
場 細河コミュニティセンター 内 ホップ夏まつりごっこ 定8組(予約制) ※駐車場あり。

子育て講座

時 8月①26日(水)午前10時15分～11時30分 ②31日(月)午前10時15分～11時30分
場 細河コミュニティセンター 内 ①子どもの発達とバランスについて ② 足育体操・足型アート作り 講 黒田久美子 定各8組(予約制) ¥ アート代金110円(②のみ) ※駐車場あり

※対象は全て「未就学児と保護者」です。

もりもりKIDS

☎ FAX 752・2211
開館時間 11月～土曜日午前10時～午後4時(祝・休日は除く、木曜日は午後3時まで)

赤ちゃんタイム

対象	とき(8月)
6カ月までの子どもと保護者	5日(水) 午前10時、12日(水) 午後1時30分～
7カ月以上の0歳児と保護者	5日(水) 午後1時30分、12日(水) 午前10時

8月生まれの誕生会

時 8月①7日(金)午前10時30分、午後1時30分 ②11日(火)午前10時30分、午後1時30分
対 ①令和元年生まれ ②平成29・30年生まれ 定各10組
申 直接または電話で同所

身体測定

時 月・木曜日 午前11時～正午、午後2時30分～3時30分



くるぼん

☎ FAX 754・6006
開館時間 11日～木曜日 午前10時～午後4時(祝・休日は除く)

げんきさんの遊び歌ライブ

時 8月6日(木)午前11時～11時30分
講 小倉げんき 定10組程度

8月生まれの誕生会

時 8月18日(火)午前11時～11時40分
内 パネルシアター、しゅくるさんの絵本の読み聞かせなど 定10組程度

身体測定

時 8月25日(火)①午前10時～11時 ②11時～正午 ③午後1時30分～3時30分 定各10組
※足測定は①②のみ実施。

※対象は全て「未就学児と保護者」です。申し込みは全て8月2日(日)より直接または電話で同所。また楽しい工作・みんなであそぼうもあります。詳細はお問い合わせください。

各施設の所在地

くるぼん
場 〒563-0025 城南3-1-40 保健福祉総合センター内

もりもりKIDS
場 〒563-0025 城南3-1-15 C-101 ザ・ライオンズ池田内

ホップくん
場 〒563-0015 古江町4 古江保育所内

わたぼうし
場 〒563-0032 石橋4-6-1 なかよしこども園内

水月児童文化センター

場 鉢塚3-6-1 ☎761・9233
 開館時間=午前9時～午後7時(午後5時以降は13歳以上)、
 休館日は月・火曜日、祝日 ※催しの申込開始日は8月2日(日)から。
 URL: <http://hokusetsukodomo.com/suigetuu/>

一覧はこちら→



項目	内容
乳児・幼児	リトミック♪ キャンディメロディ 時 8月27日(木)①午前10時30分②午前11時15分 対 ①満1歳児の親子②満2歳児～未就学児の親子 定 各5組 ¥300円
幼児以上	フラワーアレンジメント 8月はお休みです。
子ども	おもちゃ病院 時 8月2日(日)①午前9時30分～10時②午前10時～11時③午前11時～正午 内 ①おもちゃを持ち込みして預ける②③先生と一緒におもちゃを治そう 定 ①2組②③各1組 ※事前予約が必要です。
小学生以上	将棋教室 時 8月8日(土)午後1時～3時 内 先生との対局を通じて、将棋の技を学ぼう 対 小学生以上 定 6人
	おもしろ科学実験教室 時 8月30日(日)午後1時30分 内 光って何だ!～虹色の秘密を知って虹色万華鏡を作ろう～ 対 小学3年生以上 定 10人 ¥300円
	ハロウィンイベントクルー 時 8月2日(日)・30日(日)10時～正午 内 10/4に行われるすいげつハロウィンと一緒に盛り上げよう 対 小学生以上 定 各10人
子どもと大人	送って喜ばれる絵手紙講座 時 8月22日(土)午後2時 対 小学生以上 定 10人 ¥100円
小学生	食べて屋 すいげつ 時 金曜日午後5時15分～6時 内 こども食堂 定 15人 ¥ 子ども100円、大人300円
	クッキング 8月はお休みです。
	学び舎 すいげつ 時 金曜日午後4時30分～5時15分 内 お兄さんお姉さんに宿題を教えてもらえるよ 対 小学生 定 10人
大人	折紙工房～鈴風～ 8月はお休みです。
	ビーズ教室 8月はお休みです。
	DVDオペラシアター 8月はお休みです。9月から開催予定。
イベント	夢燈花 キャンドルづくり 時 8月8日(土)午後1時～3時 内 自分だけのオリジナルキャンドルを作って夢燈花の日に灯りをともそう 対 小学生以上 定 10人

一覧はこちら→



五月山児童文化センター

場 綾羽2-5-9 ☎752・6301
 開館時間=午前9時～午後5時、休館日は月・火曜日、祝日
 ※催しの申込開始日は8月2日(日)から。大人向けの行事はセンターだよりに掲載。

項目	内容
プラネタリウム	よちよちプラネタリウム 時 8月7・21日(金)午後1時 内 ピアノの生演奏と絵本の読み聞かせとやさしい星座解説 対 乳幼児とその保護者 定 各6組
	一般番組と幼児向け番組 時 土・日曜日午後1時30分、3時30分 内 通常45分投影のところ星座解説のみ30分で投影します 定 8人 ※幼児向けは日曜日午前11時から。
自然と科学	気象予報士と学ぶ! お天気講座～雪の結晶をつくるよ!～ 時 8月9日(日)午後1時30分 内 ペットボトルの中で雪の結晶を発生させて観察。自然界での発生の仕組みについても学ぶ 対 小学3年生以上 定 5人 ¥500円
	星空指定席 時 8月9日(日)午後6時30分 内 森山康浩さんと屋上で夏の三大星、木星、土星を観察 定 8人
	クワガタ探検隊 時 8月16日(日)午前10時 内 紙芝居と探索でクワガタの生きる自然の世界を学ぶ 対 小学生以上の親子 定 10人 ¥50円(クワガタ希望者は別途300円/ケース付き)
	ちょこっとサイエンス～表面張力～(高学年向け) 時 8月19日(日)午後2時30分 内 話と実験で楽しく学ぶ 対 小学4年生以上 定 5人
	わくわくサイエンス～国産レンズで望遠鏡を作ろう!～ 時 8月23日(日)午後5時 内 望遠鏡作りと正しい使い方を学ぶ。出来上がった望遠鏡で屋上からミニ観望会(木星と土星を見る) 対 小学3年生以上の親子 定 6組 ¥3,000円(天頂プリズム付き)
作る	木の枝で作るマイスプーン 時 8月9日(日)午前10時 内 お気に入りの木の枝を見つけてスプーンの柄にしよう 対 小学生以上の親子 定 6組 ¥400円(親子で2個作ります)
	貯金箱作り 時 8月12日(水)午前10時 内 かわいいおばけ貯金箱を作る 対 小学生以上の親子 定 6組 ¥100円
	万華鏡をつくろう! 時 8月22日(土)午前10時 内 本格的なオイル万華鏡を作る 対 小学4年生以上 定 6人 ¥500円
見る	幼児向けコンサート♪ まるやぶ☆でん!と楽しもう 時 8月14日(金)午前11時 内 ピアノ、木琴、アコーディオンの演奏と音あそび 対 親子 定 12人
	たのしい人形劇 時 8月16日(日)午後2時30分 内 人形劇団せっぽく座による「すいかどろぼう」ほか 定 12人
遊ぶ	親子山歩き～さつきっ子クラブ～ 時 ①8月21日(金)②9月4日(金)午前10時30分 内 ①水遊び②山歩き 対 2歳以上の親子 定 各5組 ¥50円
	おばけミュージアムを作ろう! 時 8月29日(土)午前10時～午後3時 内 おばけを描いてミュージアム作り 対 小学4年生以上 定 5人 ※30日のおばけまつりで披露。
	五児文☆おばけまつり2020 時 8月30日(日)①午前10時②午後1時③午後3時15分 内 怖いお話し会、紙芝居、おばけ工作など 定 各15人

募集
催し
税金・保険年金
環境・安全
相談・その他
福祉
高齢者
健康
スポーツ
子育て

伝言板

※定員の表記がないものは先着順。7月10日時点の情報を掲載しています。開催状況は各主催者へお問い合わせください。

■ 催し (日付順)

生物多様性SDGs連続講座④(観覧会)

▼8月2日(日)午前8時30分～午後3時、阪急池田駅集合 ▼三田市相野方面 ▼環境カウンセラーによるサギソウ・ハッチョウトンボ・ヒメタイコウチなどが生きている場所 ▼弁当 ▼下山 ☎750・2109

ロイヤルダンスパーティー

▼8月2日(日)正午～午後4時40分 ▼市民文化会館 ▼1000円 ▼潮崎 ☎090・6736・2884

心の倉庫・八尾勝の傾聴公開講座

▼①8月4日(火)②9月1日(火)午後2時～4時 ▼保健福祉総合センターおよびオンライン配信 ▼①自己表現能力の向上②ストレスチェックと対処法 ▼当日検温値・マスク持参 ▼②30人 ▼各1000円 ▼前日までに竹内 ☎090・6061・5338

ヴォイストレーニングとコーラス体験

▼8月①4日②18日(火)午後2時～3時30分 ▼いしばし寺子屋 ▼1000円 ▼前日までに中上 ☎762・3573

リラクソヨガ

▼8月①5日②19日③26日(水)午後1時30分～2時30分 ▼池田

駅前北会館 ▼体が硬い方、シニアの方も安心 ▼800円 ▼前日までに蔭山 ☎090・4306・9291

ぷっくり飛び出す絵本つくり!!

▼8月8日(土)午前10時～午後3時 ▼五月山児童文化センター ▼ハニカムシートで本格的な飛び出す絵本作り ▼小学3～6年生 ▼15人 ▼500円 ▼8月5日(水)までにNPO法人関西コミュニティ協会 ☎752・6601(月・火曜日は休み)

自死遺族の心の傘に

▼8月15日(土)午後2時～5時 ▼池田駅前北会館3階4号室 ▼とられない心ーとられないことにもとられない ▼植村 ☎080・3858・2954

手話ボランティア講座(基礎)

▼9月10日～令和3年3月18日の木曜日午前9時45分～11時45分(全23回) ▼保健福祉総合センター ▼手話講座入門修了相当 ▼10人 ▼2300円(テキスト代別) ▼事前に市ボランティアセンター ☎753・8858

令和2年度伝言板 申込締切日

掲載号	原稿締切予定日
10月号	8月18日(火)
11月号	9月18日(金)
12月号	10月19日(月)
1月号	11月17日(火)
2月号	12月14日(月)
3月号	1月14日(木)

広報いけだ「伝言板」掲載申込規定

○掲載のための条件

原則として、市内在住・在勤・在学の方を対象とする会員募集、催しの案内などであること

○掲載できない内容

- 1, 営利につながる、または該当すると判断された場合
- 2, 政治、宗教活動につながる、または該当すると判断された場合
- 3, 会員相互の連絡や会員のみを対象とする集いなどの催し
- 4, 同一内容の複数回の掲載
- 5, 開催日や申し込み開始日、締め切りが発行月の1日となっているもの
- 6, 以前の掲載により市民とトラブルとなったり、虚偽の記載や不正な申し込みなどが判明した依頼者や団体からの掲載依頼
- 7, 公序良俗に反すると判断された場合
- 8, 求人、求職に関する場合
- 9, その他、広報シティプロモーション課で掲載することが不適当と判断された場合

○申込方法

- 1, 原稿は原則として「広報いけだ伝言板掲載申込書」により、郵送か持参、ファクスまたは市ホームページ内の伝言板メールフォームで行ってください。ファクスの申し込みの場合は送信後広報シティプロモーション課に連絡してください。連絡のない場合は無効になります
- 2, 同一内容の会員募集は原則として6カ月に1回での掲載となります
- 3, 原稿は所定の「広報いけだ伝言板掲載申込書」で申し込んでください。

メールの場合はホームページ内の伝言板メールフォームに従って送ってください。所定の様式以外では申し込みは受け付けできません

- 4, 原稿の締め切りは発行月の前々月の20日前後です。締め切りは、「広報いけだ伝言板」のページに記載しています
- 5, 掲載に伴う応募・参加者に対しては責任を持って対応してください
- 6, 掲載申込後、広報シティプロモーション課から校正の連絡を行います。校正責任者が異なる場合はその連絡先をご記入ください。校正ができない場合は掲載しません
- 7, 校正方法については、来庁しての確認かファクス、メールでの確認となり、電話での確認はできません
- 8, 誌面に限りがあるため、受け付けた原稿はスペースや体裁に合わせて広報担当者が修正する場合があります。期日に余裕があれば次月号に先送りする場合があります。また異なるグループでも内容が類似している記事については一つにまとめさせていただくことがあります
- 9, 掲載した内容は池田市ホームページ(広報いけだPDF版)にも掲載します
- 10, 原稿は1回につき、1枚提出してください。複数月にわたる原稿は受け付けることができません

○申し込みが多数となった場合

下記優先順位上位のものから掲載、申し込み多数の場合は抽選

- ①市内で無料開催のもの
- ②市内で有料開催のもの
- ③市外で無料開催のもの
- ④市外で有料開催のもの

資料館の小部屋

その1

現在、歴史民俗資料館は収蔵庫の空調設備改修工事のため、休館中です。展示をご覧いただけません。今月から4回にわたり、学芸員おすすめの所蔵品を紹介します。第1回は、中世の荘園絵図です。

「長久三年摂州細川荘大絵図」

「荘園」は、10、15世紀を中心に発展した、貴族や寺社が私的に所有した土地のことです。荘園絵図は、その荘園を描いた絵図の総称です。

今回紹介する地図は、現在の細河地域にあった荘園「細川荘」を描いたもので、歴史民俗資料館が所蔵する絵図の中で最も古いものです。また、この時期の池田市域を描いたものが、ほかには見つかっていないことから大変貴重な資料といえます。

大きさは縦94cm、横190cm、東を上にし、猪名川を挟んで、西から五月山の方角を望んだ景色を描いています。全体に暗い印象の画面に、木々の緑、川の青、建物の赤など、彩色が施されています。山の尾根などを外周するように、朱色の

◀長久三年摂州細川荘大絵図



線が引かれており、細川荘の範囲を示しています。

細川荘は、関白・藤原忠実(1078〜1162)の在世中にできた、摂関家の荘園です。細川荘の名は、歌人として

有名な藤原定家の日記『明月記』建仁元年(1201)10月25日条などにもみえます。

ところで、画面右下に記された「長久三年」は西暦1042年で、細川荘が成立したとされる年代よりも数十年古い年号です。なぜ年代差があるのかは、はっきりしていません。ちなみに、この絵図が制作されたのは、木々の描き方や紙の劣化具合から、16世紀前半と考えられ、古い元図をこの時代に書写した可能性が指摘されています。

荘園絵図から見る細川荘

ここでは、写真では分かりづらいですが、自然物や建造物など「描かれたもの」に注目して、中世の細川荘の姿をみてみましょう。

まず、2本の川が画面左から流れ、右手で合流しています。真ん中を蛇行するのが久安寺川(余野川)、下に位置するのが猪名川です。川は、時代を経ても大きく変化しないものとして、古絵図と現在の状況を比較するときの目安になります。画面右半分は「東山」「中河原」「木部」

「吉田」「古江」など、現在の町名と同じ地名が点在しており、その下には家並みが描かれているところもあります。比較すると、2本の川とそれぞれの集落の位置関係は、現在とほぼ変わりありません。

この絵図から、細河地域が中世から今まで、長く人びとの暮らしが営まれた場所であることが裏付けられました。

また、画面にはいくつか堂舎や塔、鳥居が描かれています。こうした寺社は、荘園絵図の上では、目印として描かれる場合と、その絵図や荘園に密接にかかわりがあるため描かれる場合の、二つが考えられます。後者ならば、他より誇張して描かれることが多いのですが、この絵図では、特に強調されて描かれた寺社は見当たりません。その代わりではありませんが、画面の中央に「安養院」と記された堂舎や塔があります。「安養院」は久安寺(伏尾町)の旧名で、この位置にあるということは、もしかしたら、久安寺がこの絵図の制作に関係したからかもしれません。

今回、紹介した絵図は、歴史民俗資料館の再開後に展示する予定です。この内容以外にも絵図にはさまざまなことが描かれていますので、一度直接見て確かめていただければと思います。機会がありましたらご来館ください。

◆問い合わせは歴史民俗資料館
☎75113019

わがまち歴史散歩

近世、池田の村と町



東本町の土地区画図 元禄10年「摂津国豊島郡池田村絵図」(伊居太神社蔵)より

○元禄10年池田村絵図

上の図は、元禄10年(1697)「摂津国豊島郡池田村絵図」のうち、東本町の部分を手作りで描き直したものです。東端は現在池田文庫の前、当時は石段でした。西端は井戸の辻。栄本町通のアーケードの北側入口を抜けた所です。

東本町は酒造りの家がずらつとならんでいる地区で、ほとんどが「酒屋」か「蔵」か「納屋」で占められています。試みに色を付けてみてください。酒関係工業が驚くほど密集して展開していることが分かります。

池田村絵図は、池田村の町場の店や住民の家業を記し、持ち家・借家・本百姓・水呑（水呑のみ）の区分も分かるようにしています。『新修池田市史』第2巻ではこの絵図を使って元禄期の町場について解説しています。

○池田の町と田畑の耕作

延宝7年(1679)「池田庄検地帳」によれば、池田村は田71町3反余、畑46町5反余(新開含む)、併せて117町8反余の耕作地と10町4反余の屋敷地、その

ほかに56町余の山地と、除地とされた13町余の神社寺院の敷地などから成り立っていました。

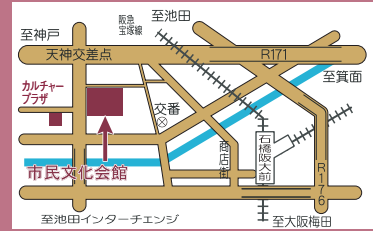
屋敷地は、町名の付く町場に多く、村内にある宇保などいわゆる農村的集落を構成する所にも存在していたようです。町場に住む有力な人びとは、周辺に広がった村内の耕作地をそれぞれ分有し、いわゆる本百姓としての形も整えていました。例えば、池田酒造界の雄、満願寺屋九郎右衛門は「西のかいち」ほか9力所に、合わせて3反前後の田畑を持っていたのです。

「検地帳」によれば、池田村の農地は、宇保とその周辺のほかはほとんどが池田の町場の人びとが持つところでした。その人数はいま数えられてはいませんが、池田の町場に住む有力者のうち、かなりの部分は村内に農地を持つ百姓でもあったのです。

池田村は、一面で百姓、もう一面で町場の住民という、両面を持つ人びとを中心に、中世呉庭（くれはのしょう）庄（しょう）以来の歴史を持つ宇保の人びとも交じえて成立していたのです。

(市史編纂委員会委員長・小田康徳)
◆問い合わせは生涯学習推進課市史編纂 ☎754・6674

- 問い合わせ・予約 ☎761-8811
- 〒563-0031 池田市天神1丁目7-1
- 阪急石橋阪大前駅下車、西へ徒歩約8分
- 入場券は市民文化会館3階事務所、市役所1階会計管理室窓口などで発売(各所の営業・執務時間内に限ります)。
- HP「アゼリアネット」
http://www.azaleanet.or.jp



市民文化会館
音楽スタジオの利用について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面、施設を限定してご利用いただいています。

スタジオ	用途	利用
B	バンド練習(大) 防音仕様	不可
C	少人数コーラス 個人練習など	可
D	バンド練習(小) 防音仕様	不可
E	大人数コーラス ダンス練習など	可
レコーディング スタジオ	録音、バンド練習など	可

8月8日(土)

ジャズピクニックイン猪名川

大阪府および池田市の、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた対応に則して

公演中止となりました。

作品募集 いけだ観光スポット 写真コンクール

IKEDA文化DAY「池田百景 写真コンクール」

市内で行われる地域行事や四季折々の彩を写したあなたの作品を募集します。

- 応募期日 8月1日(土)～10月12日(月) 必着
- 展示日 10月31日(土)～11月3日(祝) IKEDA文化DAY期間中
- 展示会場 中央公民館 2階ギャラリー
- 応募規定 カラープリント(四つ切りまたはA4サイズ)。1人3作品まで
- 賞 選考・投票による入選作品に賞を贈ります
- 主催 いけだ市民文化振興財団/池田市観光協会
- 作品受付 いけだ市民文化振興財団 (池田駅2階)

昨年の入賞作品

スマートフォン賞



「危機一髪!」五月山動物園

市長賞



「女官演舞」池田城跡公園

※掲載内容は、7月10日時点の情報であり、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更となる可能性があります。市民文化会館のホームページでご確認ください。

・8月の臨時休館日は11日(火)、12日(水)です。ご了承ください。

ギャラリーコーナー

ギャラリーいけだ

「Calender原画展」亀田真莉子	8/5(水)～8/10(祝)
夏期休廊	8/12(水)～8/17(月)
コロナに敗けるな!所蔵作品展PART4「水彩画」	8/19(水)～8/24(月)
RESULT2017-2019 江口裕治(写真)	8/26(水)～8/31(月)

ギャルリ VEGA

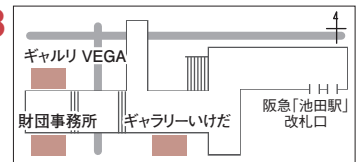
第9回 ギャルリVEGA 真夏のサムホール展(絵画)	
〔前期〕正価販売の部	7/29(水)～8/3(月)
〔後期〕非売・オークションの部	8/5(水)～8/10(祝)
夏期休廊	8/12(水)～8/17(月)
「パパの柿の木」英書版発刊記念展	
'MY PAPA'S Persimmon Tree'	8/19(水)～8/24(月)
となりの人間国宝 佐々木幹夫さん	
あれから5年!紙皿と段ボールに描いたエコアート	8/26(水)～8/31(月)

■問い合わせ・予約・使用申し込みは
阪急「池田駅」下車、駅構内を西へ徒歩約2分
〒563-0056 池田市栄町1-1
阪急池田プラザマルシェ 3番館2F
開館時間/10:00 ※閉館時間をご確認ください。
休館日/火曜日 入館料/無料

いけだ市民文化振興財団 ☎750・3333

使用料	ギャラリーいけだ	ギャルリ VEGA
	50,000円 ※展示販売不可	157,000円 ※展示販売可 ブロックの分割使用73,000円、104,000円

■使用期間: 水～翌週月曜日の6日間 ■使用希望月の1年前から申し込み可能



池田市空き家バンク制度のご案内

—住まなくなった家、登録しませんか—

市内への移住・定住と地域の活性化のため、空き家の所有者と利用希望者との結びつきを、池田市がお手伝いする制度です。登録された空き家情報を市ホームページで公開し、空き家の利用を希望される方へ情報提供します。空き家所有者の方は物件の登録をお願いします。



対市内の空き家（戸建・住宅・兼用住宅など）の所有者とその代理者

※登録物件の条件として「相続登記などが済んでいる」「昭和56年5月31日以前の建物を売却する場合は、耐震診断を行っている」などがあります。詳細は市ホームページをご覧ください。

空き家の活用に補助します



空き家バンクに登録された空き家の有効活用に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

内容	対象	補助額
空家バンク仲介手数料補助 本市空家バンクに登録をした物件の売買契約または賃貸借契約に要する仲介手数料に対し、補助金を交付	次の条件を全て満たした空き家 <ul style="list-style-type: none">登録して1カ月以上経過適正に管理している売買、賃貸の契約を親族と締結していない所有者が市税を滞納していない(所得などに関する制限あり)	売買契約で最大20万円、賃貸契約で最大5万円を補助
空家バンクインスペクション補助 空家バンクに登録をした物件にインスペクションを実施する所有者に対して補助金を交付	次の条件を全て満たした空き家 <ul style="list-style-type: none">登録して1カ月以上経過適正に管理している昭和56年5月31日以前に建てられた場合、耐震診断を実施しているインスペクションの結果を外部に公表することについて所有者が同意している所有者が市税を滞納していない(所得などに関する制限あり)	最大5万円を補助

令和4年11月末までの期限付き入居 市営住宅入居者臨時募集

～Recruitment for public housing～

市営住宅は、公営住宅法や池田市営住宅条例に基づいて住宅に困っている低所得者に低廉な家賃で賃貸する住宅です。市営借上住宅アルビス五月ヶ丘129号棟は、池田市が独立行政法人都市再生機構から借り上げ、市営住宅として提供しているものです。下記の通り、令和4年11月30日までの期限付き入居者を募集します。抽選会は8月28日(金)午前10時から池田駅前北会館5号室で行う予定です。詳細は、事前にホームページや募集要項などをご確認ください。



【一般世帯向け：9戸】アルビス五月ヶ丘住宅129号棟

部屋番号	階数	間取り	家賃（月額）	建築年	設備
102	1階	2DK	24,400～ 47,800円	平成15年	風呂あり、 エレベーターあり
103					
302	3階				
303					
403	4階				
502	5階				
107	1階	2LDK	29,300～ 57,400円	平成15年	風呂あり、 エレベーターあり
307	3階				
507	5階				

配布期間	8月3日(月)～21日(金)
配布場所	池田市営住宅管理センター、市役所1階総合窓口課・2階行政情報コーナー・6階都市政策課、石橋プラザ、五月山体育館、人権文化交流センター
受付日時	8月19日(水)～21日(金)午前9時～午後4時
受付場所	池田市営住宅管理センター（池田市菅原町3-1B-106 ステーションN）
内覧会日時	8月17日(月)午前10時～正午 現地集合（予約不要）
問い合わせ先	池田市営住宅管理センター 月～金曜日 午前8時45分～午後5時15分 (土・日曜日、祝・休日を除く)



問 同センター ☎754・2050

NTTのプラン変更じゃなかったの？ 相変わらず、光回線サービスの勧誘に関する苦情が多く寄せられています。

相談「昨日、自宅に業者が訪問し、『NTTのネット回線を使っている方に、お得なプランをご案内しています』と言われた。NTTの新プランの紹介だと思い、料金が安くなるならと手続きした。渡された書類を後でよく見ると、NTTではなく別会社の光回線契約になっていた。話が違うのでやめたい」

訪問してきた業者は、光コラボレーション事業者の代理店でした。光コラボレーション事業者は、NTTの回線を借り受け、プロバイダーや光電話などの自社サービスと組み合わせ提供しています。NTTとの契約ではありませぬ。

光コラボレーションの契約は、契約書面を受け取って8日以内であれば初期契約解除ができますが、工事費と事務手数料が発生します。事例の場合、センターから業者に解約を申し入れたところ、まだ手続きが完了してお

らず、料金が発生しない無条件解約となりました。また、消費者にNTTだと勘違いをさせる勧誘は問題だとし改善を求めました。

料金が安くなるいいながら、勝手に複数のオプションが付けられ、高額な契約になっている場合があります。また、現在加入しているプロバイダーの解約料が発生することもあります。光回線などネット回線の契約は年数縛りになっていることが多く、中途解約には違約金が発生するので注意が必要です。訪問販売だけではなく、電話がかかってくる、その場で契約しているケースも多く見られます。突然の勧誘で、内容を理解しないまま承諾してしまうと、トラブルの原因になります。契約する前には、必ず事業者名やサービス内容を確認し、現在の契約内容と比較検討しましょう。

初期契約解除の期間が過ぎても、解約できる場合があります。不審な点があれば、当センターに相談してください。

消費生活センター（ステーションビル3階） ☎753・5555



Q 私たちは新型コロナウイルス感染症とどう向き合えばいいのでしょうか。

A 新型コロナウイルス感染症の初期に、従来のインフルエンザや風邪と区別することは困難といわれています。感染すると約8割の方は1週間程度で治りますが、約2割の方は咳や痰が悪化して息苦しさが見られ入院治療が必要となり、約5%の方は集中治療室での治療が必要となること、高齢者、糖尿病や、心血管・脳血管疾患など基礎疾患をお持ちの方は重症化しやすいことが分かってきました。では、これから私たちはこの感染症とどう向き合えばよいのでしょうか。

① 身体的距離の確保、② マスクの着用、③ 手洗いや3密（密集、密接、密閉）を避けるなどの対策を取り入れた「新しい生活様式」が求められています。新型コロナウイルスは、咳やくしゃみで飛び散ったしぶき（飛沫）に含まれ

る病原体を吸い込むことによる「飛沫感染」、感染源に直接接触する「接触感染」により感染します。くしゃみでは時速300kmの飛沫が飛び出すといわれますが、飛沫は水分が多く重いいため1〜2m程度の飛距離で地面に落ちてしまいます。そのため2m以上の距離を避けましょうというのが「身体的距離の確保」です。マスクやハンカチ、袖などで口を覆いできるだけ飛距離を短くしましょうというのが「咳エチケット」です。接触して病原体が体の表面に付着するだけでは感染しません。病原体が付着した手で口や鼻・眼を触り、食事をするると体内に病原体が侵入して感染します。だから「手洗い」をして手指を清潔に保つことが重要なのです。

夏季のマスク着用で熱中症のリスクが高まります。身体的距離が確保できる場合には、マスクを外して休憩することも必要です。正しい情報を聞く力、いろいろなことに気づく力を養いましょう。そしてこのようなときだからこそ人と人のつながりを保ちましょう。



池田市医師会



PHOTO ニュース

6/14 新しくなったスポーツセンター無料開放

利用再開に先駆けて1日限定で行われた無料開放。今回の改修工事は独立行政法人日本スポーツ振興くじ助成金を活用しました。



6/15 今年もきれいな白ユリが満開

池田城跡公園の穏やかな雰囲気と白ユリが訪れた人を笑顔にしてくれました。



6/29 久安寺のあじさいが見頃

見頃が過ぎた無数のアジサイが池に浮かべられ、参拝者たちに涼を届けました。



7/1 包括連携協定の締結

一般社団法人池田青年会議所と、SDGsに関する包括連携協定を締結しました。



7/10 感染予防も徹底

毎年実施している3市2町防災訓練。今年は新型コロナウイルスの感染予防を考慮し、避難所でも密を回避できるよう工夫しました。



熱中症に
注意

新型コロナとマスクとの付き合い方

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかいうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

ウイルス
感染症対策は
忘れずに!

熱中症を防ぐために 適宜マスクをはずしましょう



屋外で人と **2m以上**を確保できる場合は
マスクをはずす

気温・湿度が高いときは
特に注意しましょう

マスク
着用時は

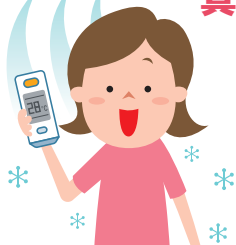
- 激しい運動は避けましょう
- 喉が渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



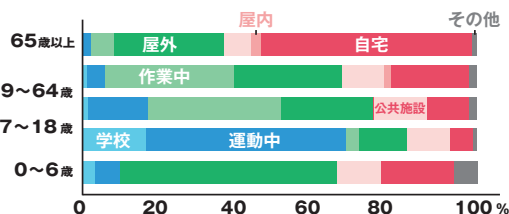
熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加



35℃を
超える日は
特に注意!

運動は原則禁止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

池田市人口 男性: 49,619人(-35人) | 女性: 53,973人(-8人) |
(6月末現在) 人口: 103,592人(-43人) | 世帯数: 48,884世帯



広報誌が届かなかつたら... 『広報いけだ』は毎月1回1日発行です。
発行日の正午までに広報誌が届かない場合は、(公社)池田市シルバー人材センター
(☎072・754・1980 *受付/平日午前8時45分~午後5時15分)へ。

スマホやパソコンで『広報いけだ』を
ご覧いただけます。
便利な機能もいっぱい!
10言語に対応 自動音声読上げ
※ベトナム語は音声読上げ機能には対応していません