

8月のお知らせ

詳しい内容は市HPをご覧ください、各連絡先に問い合わせ
てください。電話番号はお間違いのないよう、ご注意ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更
になる場合があります。

最新情報は、市HPをご
覧ください。



健康・福祉

健康に関する総合相談窓口

月曜～金曜日(祝・休日を除く) 9時～17時
保健師、助産師、歯科衛生士、栄養士などが相談を受けます

〈成人〉健康政策課(保健所内・中桜塚)☎6858-2292
〈妊娠・出産・子育て〉中部母子保健係(岡上の町)☎6858-2293



未就学児に関わ
る制度や催しに、
このマークをつけています

妊婦・産婦

母子健康手帳・ 妊婦健康診査受診券の 交付	所 中部(岡上の町)・庄内(島江町)・千里(新千里東町)の各保健センター 内 手帳・受診券の交付、母子保健サービスの説明、妊婦相談ほか 他 市外から転入し、豊中市の受診券と交換していない場合は中部母子保健係に問い合わせ 問 同係 ☎6858-2293 ※交付時に個人番号(マイナンバー)の記入と本人確認書類の提示が必要です
ぶれママ & 育児ママ 相談室	時 所 9月1日(火)中部保健センター(岡上の町)、9月17日(木)庄内保健センター(島江町)、9月29日(火)千里保健センター(新千里東町)。いずれも9時30分～15時 内 助産師による妊婦や授乳中の母と子の個別相談(乳腺炎は除く) 宛 各10人 申 電話で中部 ☎6858-2804・庄内 ☎6332-8555・千里 ☎6873-2721の各母子保健係。先着順
マタニティークラス	時 9月7日(月)13時30分～15時30分 所 中部保健センター(岡上の町) 内 妊娠中の食事や歯について、歯磨き実習、妊娠中に知っておきたい授乳の話 宛 20人 申 電話で中部母子保健係 ☎6858-2804。先着順

乳幼児に関する教室・相談・健康診査

離乳食講習会	ごっくんクラス	時 所 ①9月14日(月)中部保健センター(岡上の町) ②9月15日(火)庄内保健センター(島江町)。いずれも14時～ 宛 生後4カ月・5カ月ごろの子どもの保護者、①20人②10人	申 8月18日(火)9時30分から電話で中部母子保健係 ☎6858-2804。先着順
	かみかみクラス	時 所 ①9月3日(木)中部保健センター(岡上の町) ②9月16日(木)庄内保健センター(島江町)。いずれも14時～ 宛 生後8カ月・9カ月ごろの子どもの保護者、①20人②10人	
すくすく よい歯の教室		時 9月24日(木)13時30分～ 所 庄内保健センター(島江町) 内 歯科衛生士による乳児の個別相談と保護者の虫歯菌テスト 宛 生後8カ月～1歳6カ月ごろの子どもと保護者、20組	
産婦・新生児・低体重児 訪問指導		内 乳房の手当てや母乳の与え方、赤ちゃんの発育などについて、保健師、助産師が家庭訪問し個別相談 宛 生後28日以内(過ぎてても可)の新生児と産婦 申 母子健康手帳の「産婦・新生児訪問依頼票兼低体重児連絡票」を中部 ☎6858-2293・庄内 ☎6332-8555・千里 ☎6873-2721の各母子保健係へ郵送。電話可	
乳幼児健康診査		内 4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診 宛 対象者には日程などを個別に送付 他 健診未受診の人には、保健師が家庭訪問を行う場合あり 問 中部母子保健係 ☎6858-2804	



》》》成人健診 令和2年4月～令和3年3月の間で1回、集団・個別のいずれかを選んで受診してください。
自覚症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

申し込み方法		受診に当たっての必要書類ほか
【集団健診】 ☎健診受付専用ダイヤル☎0570-00-2291 (月曜～金曜日、9時～17時15分) ▶令和3年3月分まで随時受け付け可。各健診定員あり。先着順。定員を超えた場合は別日を案内 ▶「広報とよなか」掲載以外にも日程あり。健診受付専用ダイヤルに問い合わせてください ▶受診決定者には受診日の1週間前までに詳細の案内を発送 ▶健診結果は約1カ月後に郵送 【個別健診】 各取扱医療機関に直接申し込み。取扱医療機関は健康政策課☎6858-2291へ問い合わせ。結果のお知らせ方法は医療機関によって異なるため、受診の際に確認してください		▶資格確認のため下記の書類を持って、各会場 【特定健康診査・後期高齢者医療健康診査】 ・受診券 ・受診票(はがき) ・健康保険証が後期高齢者医療保険証 【市民健康診査・がん検診ほか】 ・受診票(はがき) ▶市民税非課税世帯や生活保護受給世帯、中国残留邦人等支援給付対象の人は無料になる制度あり(要申し込み) ☎健康政策課☎6858-2291 ▶集団健診年間日程や個別健診取扱医療機関などは市HPでも閲覧可
健診の種類・対象・定員・費用	集団健診の場所・日程、個別健診の有無	健診の内容ほか
市民健康診査 ☎事業所などで健診を受ける機会のない30歳～39歳の人(障害者手帳を持つ15歳以上の人)、40歳以上の生活保護受給者 特定健康診査 ☎国民健康保険に加入する40歳～74歳の人 後期高齢者医療健康診査 ☎後期高齢者医療保険に加入している人	▷個別健診のみ	問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、医師の診断により貧血・心電図・眼底検査
肝炎ウイルス検査 ☎B型・C型肝炎検査を過去に受診したことのない、20歳以上の人	▷個別検診のみ(特定健康診査などと同時受診が必要)	血液検査
大腸がん検診 ☎40歳以上の人 ¥300円(同検診のみ受診する人)	▷個別検診のみ(特定健康診査などと同時受診が必要)	問診、便潜血反応検査2日法
前立腺がん検診 ☎50歳以上の男性 ¥500円	▷個別検診のみ(特定健康診査などと同時受診が必要)	血液検査(PSA検査)
肺がん・結核検診 ☎40歳以上、70人 ¥200円(問診後、たん検査を必要とする人)	▶大阪刀根山医療センター(刀根山) = 9月19日(土)9時～11時 ▷個別検診なし	問診、胸部エックス線撮影
乳がん検診 ☎30歳以上の、西暦で偶数年生まれの女性(令和元年度に未受診の人は受診可) ¥500円	▷個別検診のみ	問診、触診、マンモグラフィー。受診不可の人は次のとおり ▷妊娠中(可能性のある人も含む)▷授乳中▷卒乳後6カ月以内▷しこりや乳頭からの分泌(赤色)がある▷豊胸手術や脂肪注入をしている▷ペースメーカーを装着している▷乳腺外科で治療中や経過観察中

健診の種類・対象・定員・費用		集団健診の場所・日程、個別健診の有無	健診の内容ほか
胃がん検診(選択制)	胃エックス線検査 ☑50歳以上の、西暦で偶数年生まれの人、40人(令和元年度に胃がん検診未受診の人は受診可) ¥800円	▶千里保健センター(新千里東町)= 9月4日(金) 9時~11時 ▷個別検診あり	問診、胃部エックス線撮影
	胃内視鏡検査 ☑上記胃エックス線検査を参照 ¥1,000円	▷個別検診のみ	問診、胃カメラ検査。抗血栓薬服用中の人など既往症によっては受診できません
子宮がん検診 ☑20歳以上の、西暦で偶数年生まれの女性(令和元年度に未受診の人は受診可) ¥600円。個別検診のみ頸・体部1,000円		▷個別検診のみ	子宮頸部細胞診(個別検診のみ、医師の判断により体部検診も受診可)
歯科健康診査 ☑30歳~74歳の人、75歳以上の生活保護受給者 ¥200円(70歳以上の人は無料)		▷個別健診のみ	問診、歯周病・虫歯などの検査

》》検査・相談

HIV(エイズ)・梅毒 即日セット検査	☑9月1日(火)・17日(木)13時~14時。結果は15時~16時に本人へ手渡し 所保健所(中桜塚) ☑10人 申8月5日(水)9時30分から保健予防課☎6152-7316。先着順
------------------------	---

》》急病電話相談 (突然の病気やけがで困ったとき)

救急安心センター おおさか	☑救急医療相談を相談員や看護師が医師の支援体制のもと24時間、365日対応 ▶相談電話=携帯電話・PHS・プッシュ回線は☎#7119、ダイヤル回線・IP電話は☎06-6582-7119
 小児救急 電話相談	▶相談時間=20時~翌朝8時 ▶相談電話=携帯電話・PHS・プッシュ回線は☎#8000、ダイヤル回線・IP電話は☎06-6765-3650

※誤飲に関する相談は、大阪中毒110番☎072-727-2499(24時間、365日対応)

》》休日・夜間急病診療 ◎受診の際は必ず健康保険証などを持参してください

内容	受付日時	場所・連絡先
休日急病診療 (内科、小児科、歯科)	日曜日、祝・休日、8月14日(金)・15日(土)9時30分~16時30分(診療は10時から)	医療保健センター(上野坂)☎6848-1661 庄内保健センター(島江町)☎6332-8558
 小児初期救急 (小児科)	月曜~金曜日(祝・休日を除く)18時30分~翌朝6時30分(診療は19時から) 土曜日(祝・休日を除く)14時30分~翌朝6時30分(同15時から) 日曜日、祝・休日8時30分~翌朝6時30分(同9時から)	豊能広域こども急病センター (箕面市萱野)☎072-729-1981

上記医療機関では、けが、骨折、やけど、異物の飲み込みは受診できませんので、症状により、以下の病院へ相談してください
▷上田病院(庄内幸町)〈内科・外科・整形外科〉☎6334-0831▷関西メディカル病院(新千里西町)〈内科・外科・整形外科〉☎6836-1199▷小西病院(曽根東町)〈外科〉☎6862-1701▷市立豊中病院(柴原町)〈内科・外科〉☎6843-0101▷豊中若葉会病院(東豊中町)〈内科・整形外科〉☎6856-9550

※救急診療日が決まっている科目もありますので、各病院に直接問い合わせてください

※適切な医療機関が分からない場合は、府救急医療情報センター☎6693-1199(24時間、365日対応)

記号の説明 時=日時 所=場所 内=内容 出=出演・講師・指導 ☑=対象・定員 ¥=費用・参加費。明記しないものは無料 持=持ち物 他=その他 申=申し込み 問=問い合わせ 保=保育あり(有料) 連=連続で参加が必要 HP=ホームページ



交流・支え合いの場づくり

▼庄内会場Ⅱとよなか縁結実(庄内西町)
▼北緑丘会場ⅡUR北緑丘団地22号棟集会所(北緑丘) 申いづれも電話で日本地域統合人材育成機構☎6844・5711。先着順

認定講師による脳若トレーニング

時8月8日(土)13時30分～15時 所北緑丘会場 田健康生きがい大阪認定講師・山本直弘さん 函10人
ええ声出して笑って肺を鍛えよう

時8月14日(金)10時30分～12時庄内会場、13時30分～15時北緑丘会場 田言語

聴覚士・小西健太さん 函各5人

お金も病気も予防が大切 お金の勉強会

時8月19日(水)13時～16時 所庄内会場 田ファイナンシャルプランナー・平井

時8月19日(水)13時～16時 所庄内会場 田ファイナンシャルプランナー・平井



8月の献血

輸血用血液の安全性向上のため、本人確認ができるものの提示をお願いする場合があります。成分献血は実施していません。

岡市献血推進協議会(社会福祉協議会内・岡上の町)☎6841-7335

▶千里阪急西側(新千里東町)=8日(土)

▶市役所第二庁舎=26日(水)

いずれも10時～16時30分

寛さん 函10人
ハープをさわってみよう

指先の刺激と音色の美しさを体験

時8月21日(金)11時30分～14時30分 所庄内会場 田薬剤師・みわともこさん 函

10人

シニアのための姿勢教室

時8月28日(金)10時～11時30分庄内会場、13時30分～15時北緑丘会場 田姿勢調整師・中川真嘉さん 函各20人

医療・介護従事者などに贈るマスクグリップを作ろう ありがとうの連鎖

時8月14日(金)10時30分～16時庄内会場②月曜・金曜日(祝・休日を除く)13時～16時北緑丘会場 田①看護師・北野真依子さん②看護師・安間陽子さんほか 函各10人 田マスクグリップの進呈あり

時8月14日(金)10時30分～16時庄内会場②月曜・金曜日(祝・休日を除く)13時～16時北緑丘会場 田①看護師・北野真依子さん②看護師・安間陽子さんほか 函各10人 田マスクグリップの進呈あり

時8月14日(金)10時30分～16時庄内会場②月曜・金曜日(祝・休日を除く)13時～16時北緑丘会場 田①看護師・北野真依子さん②看護師・安間陽子さんほか 函各10人 田マスクグリップの進呈あり

時8月14日(金)10時30分～16時庄内会場②月曜・金曜日(祝・休日を除く)13時～16時北緑丘会場 田①看護師・北野真依子さん②看護師・安間陽子さんほか 函各10人 田マスクグリップの進呈あり

特定医療費(指定難病)受給者証

更新申請なしで延長します

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、同受給者証の有効期限(令和2年12月31日)を更新申請なしで1年延長します。

延長後の有効期限(令和3年12月31日)

を記載した受給者証は送付しないので、お持ちの同証を引き続き利用してください。

岡保健予防課☎6152・7402

岡保健予防課☎6152・7402

夏休み明け

子どもの様子に注意を

夏休みの終わりに2学期が始まる時期は、子どもたちは大きなストレスを感じ

じて心の不調に陥りやすい傾向にあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響で、例年よりストレスを受けやすい状況が続いています。

独りで不安を抱え込んでいないかなど、子どもの様子に注意して、まずは話を聴く時間を設け、寄り添ってください。

専門相談窓口

▼こころの健康相談(保健予防課)☎6152・7315 月曜～金曜日(祝・休日を除く)9時～17時15分 ▼とよなかっ子ダイヤル(こども専用フリーダイヤル)☎0120・307・874 24時間365日 ▼こども総合相談窓口(こども相談課)☎6852・5172 24時間365日 (関連記事6ページ)



高齢者

地域ささえ愛ポイント事業

活動登録者 募集説明会

時8月3日(月)・25日(火)・9月7日(月)・29日(火)10時～11時 所すこやかプラザ(岡

(広告)

上の町) 田介護施設などで行った高齢者支援などの社会貢献活動の実績に対して換金できるポイントを付与 函65歳以上の介護保険第1号被保険者、各10人 田社会福祉協議会☎6848・1000。先着順

司法書士による高齢者の
お悩み相談会in熊野田分室

時8月11日(火)・9月8日(火)13時～16時 所中央地域包括支援センター熊野田分室 ほとと(中校塚) 函リーガルサポート大阪支部司法書士による成年後見制度などの個別相談(1組50分) 函各3組 申電話で同分室ほとと☎4865・5160。先着順

8月のぬくもりサロンとよなか

(各回要申し込み)

講座名<講師>	日時・場所
フルーツデュオの演奏を 聴き楽しく歌おう <マーガレット・服部ひか るさんほか>	11日(木)14時～15 時、障害福祉セン ターひまわり(稲津 町)☎6866-1011
椅子に座って無理のない ストレッチと筋トレ <ヨガ講師・末永悦子さ ん>	12日(木)13時30分～ 14時30分、幸福温 泉(蛍池南町)☎68 55-4267
音大生のサクソス四重奏 を聴き歌おう <胡蝶蘭サキソフォンカル テット・大田美紗季さん ほか>	17日(月)13時～14 時、七福温泉(大黒 町)☎6331-3192
自力整体で筋肉を整え若 返ろう <自力整体ナビゲーター・ 秋山あゆみさん>	24日(月)11時30分～ 12時30分、極楽温 泉(服部寿町)☎68 66-1126
中高年向けバラエティヨ ガで楽しもう <バランスヨガ講師・松村 千鶴子さん>	25日(火)14時～15 時、障害福祉セン ターひまわり(稲津 町)☎6866-1011
箏とギターの二重奏を聴 き歌い楽しもう <ギタリスト・野口弘さん ほか>	26日(水)13時30分～ 14時30分、幸福温 泉(蛍池南町)☎68 55-4267

ぬくもりサロンとよなか

時 所 右表参照 対 満65歳以上、各15人
他 今年度初めて参加する人は、住所と年
齢を証明できるものを持参し、申込書
(緊急連絡先など)を記入。体操には動き
やすい服装で来場。参加者は当日講座終
了後に限り100円で会場の浴場に入浴可
(ひまわりは無料) 申 各開催日の前日ま
でにシルバー人材センター☎6856・
1777。定員に満たない場合は当日会
場。いずれも先着順 問 長寿安心課☎6
858・2236

地域教室

認知症予防教室

時 8月19日(水)10時30分～11時30分 所 中
央公民館(菅根東町) 対 65歳以上、15人
申 電話で服部地域包括支援センターほつ
と☎6865・1278。先着順

食べて元気 出して元気

食 8月21日(金)13時30分～15時 所 介護老
人保健施設かがやき(刀根山元町) 内 栄
養素とその役割を知り、摂取・排せつの
大切さを学ぶ 出 原田介護予防センター
管理栄養士・伊藤佳奈さん 市在住の
65歳以上、30人 申 電話で柴原地域包括
支援センターほつと☎6850・345
1。先着順
体 を 動かし気分転換
み みんなで楽しく介護予防体操
時 8月25日(火)10時～11時 所 長興寺会館
(長興寺南) 内 座つてできる簡単な体操



街かどデイハウス介護予防教室(各12回)

施設名・場所・ 申し込み・開所曜日	日時・定員
岡上の町 (岡上の町) ☎6852-8585 (火～金・第1・3土)	9月1日～11月24日の火曜 日(9月22日を除く。11月3 日は2日(月)に振り替え)10時 ～11時30分。5人
	9月3日～11月19日の木曜 日10時～11時30分。5人
なでしこ (服部本町) ☎6865-0010 (月・火・木・金)	9月1日～11月17日の火曜 日(9月22日は24日(木)11時 30分～13時に振り替え。 11月3日は2日(月)に振り替 え)10時30分～12時。5人
	9月3日～11月19日の木曜 日10時30分～12時。5人
	9月4日～11月20日の金曜 日10時30分～12時。5人
ハーモニー (原田元町) ☎6848-2661 (月・火・水・金・土)	9月1日～11月17日の火曜 日10時～11時30分。5人
	9月2日～11月18日の水曜 日10時～11時30分。5人

家族介護慰労金を
受給できます

と体調管理について 対 10人 申 電話で
緑地地域包括支援センターほつと☎68
67・0577。先着順

▼受給額 11年10万円 対 次の条件を全て
満たす家族▽市内に1年以上在住▽1年
以上要介護3～5の在宅の高齢者を介護
(要介護2で認定調査時の主治医意見書
において認知症高齢者の日常生活自立度
が2以上の人は対象)▽市民税非課税世
帯▽過去1年間介護保険サービス(年間
通算10日のサービス利用、福祉用具貸
与、特定福祉用具販売と住宅改修を除
く)を利用していない▽要介護者が年間
通算3カ月を超えて医療機関に入院して
いない▽要介護者または家族介護者が介
護保険料を滞納していない 問 長寿安心

街かどデイハウス
介護予防教室

時 連左表参照 内 介護予防体操や口の
体操ほか 対 65歳以上の他 他 申込者が
5人未満の場合は中止 申 いずれか1つ
の曜日を選択し、各施設。先着順 問 長
寿安心課☎6858・2707

火災警報器などの
日常生活用具を給付します

課 ☎6858・2195
内 火災警報器、自動消火器、電磁調理器
を給付 対 火の消し忘れなどがあり防火
の配慮が必要な、65歳以上の1人暮らし
などの高齢者 他 前年度所得税額により
自己負担あり 問 長寿安心課☎6858
・2856



敬老の集いは中止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の同集いは中止します。

なお、88歳(昭和6年9月17日～昭和7年9月16日生まれ)、99歳(大正9年9月17日～大正10年9月16日生まれ)の人には、長寿祝い品のお渡しについて案内はがきを送付します。

聞 社会福祉協議会 ☎ 6848・1279

障 害 者

ニュース 特別児童扶養手当の所得状況届の提出をお忘れなく

特別児童扶養手当を継続して受けるには、8月12日(水)～9月11日(金)に障害福祉課へ所得状況届の提出が必要です。8月12日(水)～19日(水)(土曜・日曜を除く)は、市役所第二庁舎1階ロビーにも臨時窓口を設置します。

なお、前年度に所得制限により支給停止になっている人で、今年も引き続き所得制限を超える場合は提出不要です。

※中程度以上の身体障害・知的障害・精神障害のある20歳未満の児童を養育している人 ☎ 同課 ☎ 6858・2232

障害福祉センターひまわり

〒561-0854 稲津町1-1-20

☎ 6866・1011 ☎ 6866・0811

タブレット体験講習会

時 9月①1日(火)・8日(火)②10日(木)③15日

ひまわり講座(10月～令和3年2月実施分)

☎ 午前は10時15分～11時45分、午後は13時45分～15時15分 ☎ ひまわり

講座名	日時・定員・費用
①気功A	第1・3木曜日(10回)午前。8人
②やすらぎ倶楽部 (やさしい絵画)	第1・3木曜日(10回)午後。8人。実費(材料費ほか)
③ダンベル体操・ チェアエクササイズA	第1・3金曜日(1月1日を除く9回)午前。8人
④アロマとハーブで 楽しもうA	第1・3金曜日(1月1日を除く9回)午後。8人。1,800円
⑤書道	第1・3月曜日(10回)午前。8人。実費(手本コピー代)
⑥アトリエひまわり	第1・3月曜日(10回)午後。8人。1,500円
⑦気功B	第1・3火曜日(11月3日を除く9回)午前。8人
⑧ソフトストレッチA	第1・3火曜日(11月3日を除く9回)午後。8人
⑨フラワー アレンジメント	第2・4木曜日(2月11日を除く9回)午前。8人。10,800円
⑩えんぴつ書き方教室	第2・4木曜日(2月11日を除く9回)午後。8人。実費(手本コピー代)
⑪ダンベル体操・ チェアエクササイズB	第2・4金曜日(10回)午前。8人
⑫茶道	第2・4金曜日(10回)午後。8人。2,500円
⑬かんたん体操	第2・4月曜日(11月23日・1月11日を除く8回)午前。8人
⑭アロマとハーブで 楽しもうB	第2・4月曜日(11月23日・1月11日を除く8回)午後。8人。1,600円
⑮絵手紙	第2・4火曜日(2月23日を除く9回)午前。8人。実費(材料費ほか)
⑯ソフトストレッチB	第2・4火曜日(2月23日を除く9回)午後。8人
⑰ハンドベル	第1・3水曜日(10回)午後。8人。実費(資料代)

(火) いずれも13時30分～15時30分 ☎ ひまわり
※①18歳以上の視覚障害者(両目参加できる人)、4人②③18歳以上の身体障害・知的障害・精神障害・難病のいずれかに該当する人、各6人。いずれも手帳などの証明書が必要 他介護・手話通訳あり。送迎は要申し込み 申 8月4日(火)～11日(火)(土曜・日曜、祝日を除く)にひまわり。ファクス可(催し名、①～③のいずれか、住所、名前、電話番号がファクス番号を記入)。抽選あり。受け付け後、障害の程度やタブレットの使用状況などを問い合わせる場合あり

音訳ボランティア養成講座

時 9月1日～11月17日の火曜日(9月22日・11月3日を除く10回) 13時30分～15時30分 ☎ ひまわり ☎ 視覚障害者に情報を伝える音訳の基本的な知識や技術を学ぶ 出 大阪市のグループ ☎ 15人 ¥300円程度 申 8月3日(月)からひまわり。先着順 保 要申し込み

ひまわり講座

時 運所内 ¥ 左表参照 ☎ 18歳以上で、身体障害・知的障害・精神障害・難病など

のいずれかに該当する人(手帳などの証明書が必要)。定員を超える場合は、未受講者などが優先。定員に満たない場合は要介護認定者と健常者も受講可 他 介護・手話通訳あり。バス・ワゴン送迎は要申し込み。いずれも椅子に座って行う。③⑪はダンベルを⑦はハンドベルを持ってない人も可 申 8月4日(火)～11日(火)(土曜・日曜、祝日を除く)にひまわり。ファクス可(催し名、①～⑯のいずれか、住所、名前、電話番号がファクス番号を記入)。抽選あり