

10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。



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

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。

市の公共施設の運営状況やイベント・募集などに関する最新情報は、市HPをご覧ください。



イベントなどに参加するときは、検温やマスク着用などの感染対策にご協力ください。



未就学児に関わる制度や催し

妊婦・産婦

母子健康手帳・妊産婦健康診査受診券の交付	☎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 ☎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 ☎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お問い合わせ ☎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
マタニティークラス	☎11月2日(火)13時30分～15時30分 ☎中部保健センター(岡上の町) ☎妊娠中の食事や歯、妊娠中に知っておきたい産後の話 ☎20人 ☎電話で中部母子保健係☎6858-2804。先着順
ぶれまま&育児ママ相談室	☎☎11月9日(火)中部保健センター(岡上の町)、11月16日(火)千里保健センター(新千里東町)、11月18日(木)庄内保健センター(島江町)。いずれも9時30分～15時 ☎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) ☎各10人 ☎電話で中部☎6858-2804・千里☎6873-2721・庄内☎6332-8555の各母子保健係。先着順
オンライン参加型両親教室	☎11月14日(日)10時～11時30分、13時30分～15時 ☎妊娠・出産による心と体の変化やパートナーにできることを学ぶ ☎府助産師会助産師 ☎初めての出産を迎える妊婦24週以降の妊婦とパートナー、各12組 ☎10月29日(金)までに市HP。抽選あり ☎中部母子保健係☎6858-2293

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	☎☎①11月1日(月)庄内保健センター(島江町) ②11月15日(月)中部保健センター(岡上の町)。いずれも13時15分～ ☎生後4カ月・5カ月ごろの子どもと保護者、①10人②20人	☎10月12日(火)9時30分から電話で中部母子保健係☎6858-2804。市HP可。先着順
	かみかみクラス	☎☎①11月1日(月)14時45分～庄内保健センター(島江町) ②11月30日(火)13時15分～中部保健センター(岡上の町) ☎生後8カ月・9カ月ごろの子どもと保護者、①10人②20人	
すくすくよい歯の教室	☎☎11月17日(火)千里保健センター(新千里東町)、11月18日(木)中部保健センター(岡上の町)。いずれも13時～ ☎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 ☎生後8カ月～1歳6カ月ごろの子どもと保護者、各20組		
子どもアレルギー専門相談(初回優先)	☎11月18日(木)13時～15時40分 ☎中部保健センター(岡上の町) ☎専門医による個別相談(10分程度)、看護師・栄養士によるスキンケアや食事などの指導 ☎湿疹やアトピー性皮膚炎、食物アレルギー、長引く咳やぜんそくなどで困っている15歳未満の子どもと保護者、8組 ☎10月7日(木)9時30分から電話で中部母子保健係☎6858-2804。先着順 (関連記事18ページ)		
産婦・新生児・低体重児訪問指導	☎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 ☎生後28日以内(過ぎてても可)の新生児と産婦 ☎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	☎4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診 ☎対象者には日程などを個別に送付 ☎健診未受診の人には、保健師が家庭訪問を行う場合あり ☎中部母子保健係☎6858-2804		

子どもの定期予防接種 (推奨スケジュール)

予防接種手帳(出生届受付の約1カ月後に郵送)などと併せて確認し、市HPに記載の医療機関で予約の上、接種。受け方(年齢・回数・間隔)が異なると、任意接種(有料)になるので注意してください。豊中市の予診票を持っていない人、市外で予防接種を希望する人(要事前申請)、予防接種の相談は、保健予防課(保健所内・中桜塚)☎6152-7329に連絡してください。

ワクチン (対象疾病)		年齢																			
		接種対象年齢				望ましい接種年齢				※①～④は接種回数と接種タイミング例 ※→は複数回接種するワクチンの、次の接種までの間隔											
		2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月	11カ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳半		
ロタ【生】	ロタリックス	①→② 27日以上											1回目は14週6日までに接種				出生6週0日～24週0日まで				いずれかを 選んで接種
	ロタテック	①→②→③ 27日以上											1回目は14週6日までに接種				出生6週0日～32週0日まで				
B型肝炎【不活化】		①→② 27日以上											③ ①から139日(20週、約5カ月)以上								
ヒブ(インフルエンザ菌b型)【不活化】		①→②→③ 27日以上(標準的には27日～56日)											④ 7カ月以上(標準的には7カ月～13カ月未満)				接種開始年齢により 接種回数が異なります				
小児用肺炎球菌【不活化】		①→②→③ 27日以上											④ 60日以上				4回目は1歳以降に接種 (標準的には1歳～1歳3カ月)				
四種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ)【不活化】		①→②→③ 20日以上(標準的には20日～56日)											④ 6カ月以上(標準的には12カ月～18カ月未満)								
BCG(結核)【生】		①																			
麻疹風しん(MR)【生】		第1期：1歳になったらできるだけ早く ① 第2期：小学校入学前の1年間。令和3年度は平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの子どもが対象 ②																			
水痘(水ぼうそう)【生】		①→② 3カ月以上(標準的には6カ月～12カ月)																			
日本脳炎【不活化】		標準的には①は3歳から、③は4歳 第1期 ①②③ 【接種機会を逃した人の特例措置】 ・平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は、20歳になるまで定期接種可能 ・平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人は、第1期末接種分を第2期の対象年齢時(9歳～13歳未満)に接種可能 第2期 ④ 9歳～13歳未満に1回接種																			

▶【不活化】=不活化ワクチン、【生】=生ワクチン。連続して生ワクチン(ロタを除く)を接種する場合は、中27日以上の間隔を空ける。
▶上記表は7歳半までの定期接種です。それ以降の年齢の定期接種については予防接種手帳、市HPなどで確認してください。

記号の説明 時=日時 所=場所 内=内容 出=出演・講師・指導 対=対象・定員 費=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



>>>検査・相談

HIV(エイズ)・梅毒即日セット検査	☎11月2日(火)・18日(木)13時～14時。結果は当日15時～16時に本人へ手渡し ☎保健所(中桜塚) ☎各10人 ☎10月6日(火)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	☎救急医療相談に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=☎#7119。つながらない場合は☎06-6582-7119
 小児救急電話相談	▶相談時間=19時～翌朝8時 ▶相談電話=☎#8000。つながらない場合は☎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 〈午前〉9時30分～11時30分(診療は10時から) 〈午後〉13時～16時30分 ※発熱の際は事前に電話してください	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)	豊能広域子ども急病センター(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(曾根東町)〈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)

中部保健センター・保健所
 ☎6858-2293・☎6152-7307
 岡上の町2-1-15・中桜塚4-11-1



庄内保健センター
 ☎6332-8555
 島江町1-3-14-101



医療保健センター
 ☎6848-1661
 上野坂2-6-1



千里保健センター
 ☎6873-2721
 新千里東町1-2-2



ももの会

若年認知症本人・家族の集い

時10月19日(火)13時30分～14時30分 所す
こやかプラザ(岡上の町) 函交流、卓
球、音楽、体操ほか。家族は別室で情報
交換 函10人 申電話で中央地域包括支
援センターほつと ☎6841・938
4。先着順

地域共生フォーラム 学校と福祉の連携

時10月19日(火)16時～17時30分 所庄本地
域福祉活動支援センター(庄本町) 函ヤ
ングケアラーについての講演とシンポジ
ウム 出大阪教育大学特任教授・新崎国
広さんほか 函会場30人、オンライン80
人 申電話で社会福祉協議会 ☎6848
・1279。ファクス可(催し名、住所、

10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
▶コープ東豊中(東豊中町) = 20日(水)10時
～16時30分。12時～13時は休み

年に一度は健康確認

健康診査・がん検診は 受診しましたか

どんな病気も、早期発見・早期治療が大切です。健診(検
診)を受けることで、重症化を防ぎ治療にかかる時間や経済
的負担を減らすことにつながります。
自分の体の状態を知り、日々の健康管理のために、健診
(検診)を受診しましょう。

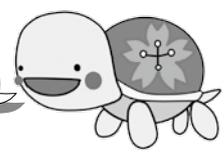
市の健康診査・各種がん検診は 市内の取扱医療機関で、無料で受診できます

※社会保険加入者の健康診査は受診方法などが異なる
ため保険証の発行元に問い合わせてください
※がん検診は、対象年齢の人のみ

受診の3ステップ

- 1 取扱医療機関を調べる**
市HPか、けんしんお問合せダイヤルで確認
- 2 取扱医療機関に申し込み**
日時や受診方法などを事前に確認してください
- 3 受診当日**
 - 健康診査** 健康保険証、受診券
 - がん検診** 健康保険証、受診票
(受診券・受診票のない人は同ダイヤルへ問い
合わせてください)

医療機関は保健所の指
導のもと、感染防止に努
めているから、安心して
受診して欲しいカメ!



詳しくは
こちらから

問けんしんお問合せダイヤル ☎6152-7538
(9時～17時15分。土曜・日曜日、祝・休日を除く)

とよなかがんサロン

名前、所属、電話番号を記入) ☎684
1・2388。先着順

時10月25日(月)13時30分～14時 所市立豊



子ども・若者支援 サポーター研修会

時10月27日(水)14時～17時 所くらしかん
(北桜塚) 函若者の現状と支援方法 函



中病院(柴原町) 函参加者同士の交流、
情報交換ほか 函がん患者や家族 申10
月1日(金)から同病院 ☎6843・010
1

ひきこもり家族交流会

時10月28日(木)14時～16時(今年度初参加
の人は13時からオリエンテーションあ
り) 所障害福祉センターひまわり(稲津
町) 函同じ悩みを抱える家族同士で思
いを語り、情報交換 函8人 申10月7
日(木)からひまわり ☎6866・101
1。ファクス可(催し名、住所、名前、
電話番号、ファクス番号を記入) ☎68
66・0811。先着順

15人 申10月26日(火)までにくらし支援課
☎6858・6870。ファクス可(催
し名、住所、名前、電話番号を記入) ☎
6858・5095。先着順



胃るかもピロリ多いかも塩 ピロリ菌検査と汁物の塩分測定

時10月29日(金)・30日(土)13時〜16時 所阪
急オアシス服部西店(服部豊町) 関ピロ
リ菌除菌をしたことがない人、各40人
他同検査は会場で採尿あり 申10月18日
月までに市HP。抽選あり 関健康政策課
☎6858・2879

最新情報を動画配信 こどもアレルギー講演会

時11月1日(月)〜30日(火) 関アレルギー専
門医・海老島優子さんによるアトピー性
皮膚炎などのアレルギー疾患についての
講演と小児アレルギーエデュケーターに
よるスキンケアや治療薬の使用方法の実
演 申10月24日(日)までに市HP 関母子保
健課 ☎6858・2804



共同募金にご協力を

10月1日(金)から、共同募金運動を行
います。高齢者・障害者・子どもなどの施
設、社会福祉協議会などの民間社会福祉
団体に配分され、活用されます。
関豊中地区募金会 ☎6841・7335

日赤活動資金募集の結果

5月から実施した日本赤十字社活動資
金募集の豊中市地区の結果は、8月31日
現在で970万9千826円です。災害や紛争に
よる被災者の救援活動、医療・血液事業
の充実、救急法などの普及に活用されま
す。ご協力ありがとうございました。
関日赤豊中市地区 ☎6841・7335

乳幼児健診に従事する 保健師の募集

関保健師免許がある人、若干名 他謝礼
あり 申市HPにある申込用紙で千里保健
センター 関母子保健課 ☎6873・2
721

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)
関各5人 申電話で日本地域統合人材育
成機構 ☎6844・5711。先着順
幸せな老後を考える読書会
時10月2日(土)13時30分〜15時 所庄内会
場 関看護師・重田由美さん
ケアリングヨガ
関10月7日(木)・11日(月)・25日(月)・11月
4日(木)北緑丘会場、10月8日(金)・22日(金)
庄内会場。14時30分〜15時30分、8日は
14時〜15時 関ケアリングヨガ講師・
いわたまさみさんほか
脳のトレーニング
関10月9日(土)13時30分〜15時 所北緑丘

会場 関健康生きがい大阪認定講師・山
本直弘さん
特技を披露しみんなのお手本に
参加者でつなぐおてほんバトン
時10月13日(水)・29日(金)庄内会場、10
月14日(木)・18日(月)・21日(木)・28日(木)・11
月1日(月)北緑丘会場。13時30分〜15時
関看護師・重田由美さん 関実費(材料
費)
ハーブの演奏体験
時10月15日(金)11時30分〜14時30分 所庄
内会場 関薬剤師・みわともこさん
エンディングノートを書いてみよう
時10月20日(水)13時〜16時 所庄内会場
関ファイナンシャルプランナー・平井寛
さん 関500円
肺を鍛える笑い方講座
時10月27日(水)10時30分〜12時 所庄内会
場 関言語聴覚士・小西健太さん
食べること、話すことの相談会
時10月27日(水)13時30分〜15時30分 所庄
内会場 関言語聴覚士・小西健太さん
気軽にクラフト
時11月5日(金)10時30分〜12時 所庄内会
場 関看護師・重田由美さん 関実費
(材料費)

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10月4日(月)・26日(水)・11月1日(月)・30
日(火)10時〜12時 所すこやかプラザ(岡

上の町) 関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する同事業
の説明 関65歳以上、各10人 申社会福
祉協議会 ☎6848・1000。先着順
簡易型自動録音機を無料配布
特殊詐欺被害防止セミナー
時10月6日(水)・10月9日(土)10時〜11月9日(火)
10時〜11月9日(火)10時〜11月9日(火)
(三和町)10月6日(水)14時〜11月9日(火)
14時〜へんりしかん(北桜塚)10月8日(火)
10時〜10月18日(月)14時〜11月11日(木)
10時〜11月30日(火)14時〜へんりしかん
館(蛸池中町)10月26日(火)10時〜11月
29日(月)10時〜千原公民館(新千里東町)10
月26日(火)14時〜11月11日(木)14時〜
関特殊詐欺被害防止啓発と同録音機の配
布(1世帯1個)、取り付け説明(30分)
関防犯機能付き電話機や留守録対応電話
機を持っていない65歳以上の人がいる世
帯 申各開催日の2日前までに電話でく
らし支援課 ☎6858・5073

はじめてのノルディック ウォーキング

関10月7日〜3月31日の木曜日(12月
30日を除く)9時40分〜10時40分 所原
田介護予防センター(原田元町) 関2本
の杖を持って歩く運動 関65歳以上、10
人 関千200円 他スポーツ保険加入。道
具の貸し出しあり 申同センター ☎68
43・5225。先着順

シルバー人材センター 地域入会説明会

時10月①8日(金)・18日(月)②15日(金)・22日(金) 14時～、22日は10時～ 所①蛭池(蛭池中町)②千里(新千里東町)の各公民館 因同センターで行っている子どもが見守りや受付事務、駐車場・施設などの管理、屋内外軽作業などの仕事の説明と入会手続き 因60歳以上で、働く意欲のある人 年費千250円、登録費500円 持本人確認書類 因同センター☎6856・1777



シニアのスマホ操作相談会

時10月10日(日)9時30分～11時30分、13時30分～15時30分 所くらしかん(北桜塚) 因シルバー人材センター会員による個別相談 因各15人 申10月7日(休)13時～15時に同センター☎6856・1777。先着順

ぬくもりサロンとよなか

時所下表参照 因満65歳以上、各15人 他今年度初めて参加する人は、住所と年齢が確認できるものを持参し、申込書

10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
笑いヨガで健康長寿 歌と笑いで免疫力を高めよう (歌う笑いヨガ講師・松井真理子さん)	11日(月)13時～14時、 七福温泉(大黒町)
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)	12日(火)14時～15時、 ひまわり(稲津町)
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)	13日(水)13時30分～ 14時30分、幸福温泉 (蛭池中町)
こた 箏とギターの合奏を 聴き歌おう (ギタリスト・野口弘さんほか)	25日(月)11時30分～ 12時30分、極楽温泉 (服部寿町)
アロマセラピーの使い方を知り 脳を若返らせよう (アロマセラピー講師・松本美絵さん)	26日(火)14時～15時、 ひまわり
元気に過ごすために 食事から健康づくり (管理栄養士・上田嘉子さん)	27日(水)13時30分～ 14時30分、幸福温泉

司法書士による高齢者の お悩み相談会 in 熊野田分室

時10月12日(火)・11月9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(中桜塚) 因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

(緊急連絡先などを記入。体操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10月1日(金)～5日(火)9時～17時に電話でシルバー人材センター☎070・1350・6469。抽選あり。定員に満たない場合は各開催日の前日まで受け付け、先着順。1人1講座のみ

高齢者レクリエーション 大会

時10月22日(金)10時～12時 所豊島公園(曾根南町) 因健康体操ほか 因おおむ

の個別相談(1組50分) 因各3組 申電話で同分室ほと☎4865・5160。先着順
認知症サポーター養成講座
認知症を知り地域をつくる
時10月14日(水)14時～15時30分 所蛭池公民館(蛭池中町) 因テキストやビデオで認知症について学ぶ 因15人 申電話で長寿安心課☎6858・2867。先着順

認知症高齢者 家族教室

時11月1日(月)13時30分～15時30分 所くらしかん(北桜塚) 因薬剤師による高齢者が服用する薬の話 因20人(本人同伴可。ボランティアが対応) 申10月28日(休)までに社会福祉協議会☎6848・1279。先着順

高齢者将棋大会

時11月10日(水)12時～16時 所蛭池老人憩の家(蛭池中町) 因おおむね60歳以上、68人 申10月22日(金)までに社会福祉協議会☎6841・7335。先着順





千里介護予防センター 後期。パソコン教室

時 11月12日～3月25日の第2・4金曜日(2月11日は4日に振り替え、10回)13時30分～16時 所 同センター(新千里東町) 対 65歳以上、9人 料 5千円 申 10月11日(月)10時から電話で同センター ☎ 6831・0590。先着順



とよなか健康大学 令和3年度後期学生募集

時 11月～3月の開催日 所 ①服部(服部本町)②原田(原田元町)③高川(豊南町東)④千里(新千里東町)の各介護予防センター 対 運動、口腔ケア、食事、地域包括ケアなどに関する講義 出 機能訓練指導員、歯科医師、管理栄養士ほか 対 65歳以上の介護保険サービスを利用していない人、①④各30人②40人③20人 料 3千円 申 各センターで配布の申込用紙で各センター(①服部 ☎ 4866・1181 ②原田 ☎ 6843・5225 ③高川 ☎ 6335・1015 ④千里 ☎ 6831・0590)。先着順

服部介護予防センターで 健康相談ができます

時 第2火曜日13時30分～15時30分 所 同センター(服部本町) 出 看護師 対 65歳

以上の人 出 同センター ☎ 4866・181

高齢者大学校 受講生募集

時 4月～令和5年3月 所 大阪市教育会館(大阪市中央区)ほか 対 歴史、語学、文化、自然、美術、暮らしなど60科目 料 6万円 申 10月20日(水)から同校(大阪市中心区)、長寿安心課で配布の募集要項にある申込用紙で、同校 ☎ 6360・4471。12月8日(水)15時必着。同校HP可。抽選あり

地域教室

認知症つてなめに正しい知識を身につけよう

時 10月①5日(火)②25日(月)。10時～11時 所 ①浜センター(浜)②若北会館(北条町) 対 各20人 申 電話で①緑地地域包括支援センター高川分室 ☎ 7650・8513 ②緑地地域包括支援センターほつと ☎ 6867・0577。先着順

幸せな最期を迎えるための準備講座 市看護師から医療について学ぶ

時 10月①15日(金)13時30分～15時②25日(月)11時～12時 所 ①蛭池公民館(蛭池中町) ②服部介護予防センター(服部本町) 対 65歳以上、①20人②10人 申 10月1日(金)9時から電話で①柴原地域包括支援センター蛭池分室 ☎ 6836・9764 ②服部地域包括支援センターほつと ☎ 6865・1278。先着順

認知症予防教室

時 10月20日(水)11時～12時 所 服部介護予

防センター 対 65歳以上、10人 申 10月1日(金)9時から電話で服部地域包括支援センターほつと ☎ 6865・1278。先着順

スマートフォン体験講座 機種の説明・選び方、デモ機での簡単な操作

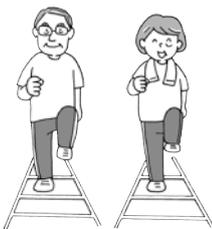
時 10月20日(水)13時30分～15時30分 所 庄内公民館(三和町) 対 65歳以上、15人 申 電話で庄内地域包括支援センターほつと ☎ 6335・0787。先着順

防ごう高齢者虐待

時 10月22日(金)14時～15時 所 すこやかプラザ(岡上の町) 対 65歳以上、10人 申 10月1日(金)9時から電話で中央地域包括支援センターほつと ☎ 6841・9384。先着順

脳と体のエクササイズ

時 10月25日(月)14時～15時 所 千里文化センター「クラブ」(新千里東町) 出 篤友会 リハビリテーションクリニック理学療法士・内海裕明さん 対 15人 申 電話で千里地域包括支援センターほつと ☎ 6155・1030。先着順



最期まで自分らしく暮らすための備え 人生会議について考えよう

時 10月27日(水)10時～11時30分 所 高川図書館(豊南町東) 対 20人 申 電話で緑地地域包括支援センター高川分室 ☎ 7650・8513。先着順

(広告)

原田介護予防センター OSJカルチャーアカデミア

所同センター(原田元町) ④65歳以上の人 ⑤申込者が少数の場合は中止 ⑥10月1日(金)から同センター ☎6843・5225。先着順

カラダ・ゆがみバランス測定会

時10月14日(木)14時~16時(1人30分) ④ニッタイコンデイションングアドバイザー ④20人 ⑤500円

カラダ・ゆがみバランス改善体操教室

時11月4日~3月17日の第1・3木曜日(10回)14時~15時30分 ④ニッタイコンデイションングアドバイザー ④20人 ⑤7千円

太極拳教室 深い呼吸でゆっくり体を動かし、心身をリラックス

④11月9日~3月22日の第2・4火曜日(11月23日は30日に振り替え、10回)10時30分~12時 ④大阪大学医学博士・田麗さん ④12人 ⑤6千円

初級パソコン教室 文字入力、ワード・エクセル操作、簡単な画像編集ほか

④11月9日~3月22日の第2・4火曜日(11月23日は30日に振り替え、10回)14時~15時30分 ④5人 ⑤6千円

入門ヨガ療法教室 自宅で簡単にできるアンチエイジング

④11月12日~3月25日の第2・4金曜日(2月11日は18日に振り替え、10回)10時30分~11時30分 ④日本ヨーガ療法学



保険・年金・税

保 険

介護保険による 住宅改修は事前に申請を

介護保険の要介護や要支援の認定を受け自宅で生活している人が、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修工事を行う場合、20万円を限度に、介護保険の負担割合に応じて工事費の9割(18万円)・8割(16万円)・7割(14万円)まで支給されます。市の承認が必要ですので、工事前に必ずケアマネジャー(介護

会認定ヨーガ療法士・金村貴子さん ④20人 ⑤7千円

セルフタッチ免疫力向上教室

④11月27日~3月26日の第4土曜日(5回)14時~15時30分 ④福祉アロマケア心香・芳崎欣子さん ④10人 ⑤3千円

障 害 者

新しい障害者医療証を 10月中旬に送付します

現在同証を持っている人に、新しい同証(うぐいす色)を送付します。11月1日(月)からは、新しい同証を健康保険証に添えて提示し、医療機関を受診してください。

④保険給付課 ☎6858・2295

(広告)

ひまわり地域交流事業 ひまわりひろば

④10月27日(水)14時~15時 所障害福祉センターひまわり(稲津町) ④家族の窓口・船越武英さんによる「障害者の保護者亡きあとのお金について」 ④30人 ④10月4日(月)から電話でひまわり ☎6866・1011。ファクス可(催し名、住所、名前、電話番号かファクス番号を記入) ☎6866・0811。先着順

(広告)

