

11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



とよなか音楽月間に関わるコンサートや催しにマークをつけています

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
ぶれまま&育児ママ相談室	☎☎12月7日(火)中部保健センター(岡上の町)、12月16日(木)庄内保健センター(島江町)、12月21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 ☎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・庄内☎6332-8555・千里☎6873-2721の各母子保健係。先着順
オンライン参加型両親教室	☎12月12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娠24週以降の妊婦とパートナー、各12組 ☎11月26日(金)までに市HP。抽選あり ☎中部母子保健係☎6858-2293
マタニティークラス	☎12月14日(火)13時30分～15時30分 ☎千里保健センター(新千里東町) ☎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

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	☎☎12月6日(月)千里保健センター(新千里東町)、12月14日(火)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カ月ごろの子どもの保護者、各20人	☎11月9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	☎☎12月7日(火)千里保健センター(新千里東町)、12月15日(水)中部保健センター(岡上の町)。いずれも13時15分～ ☎生後8カ月・9カ月ごろの子どもの保護者、各20人	
	すくすくよい歯の教室	☎☎12月7日(火)庄内保健センター(島江町)、12月23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	
	オンライン子どもアレルギー専門相談(初回優先)	☎12月16日(木)13時～15時40分 ☎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 ☎オンラインでの参加が難しい場合は応相談 ☎11月11日(木)9時30分から電話で中部母子保健係☎6858-2804。先着順	
	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（一覧表は偶数月に掲載）

詳しくは、予防接種手帳(出生届受付の約1カ月後に郵送)や母子健康手帳、市HPを確認してください。市HPに記載の医療機関で予約の上、接種してください。なお、ロタ・B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンは、生後2カ月からが望ましい接種年齢です。定期予防接種の受け方(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。市外から転入し豊中市の予診票を持っていない人、特別な事情により市外で予防接種を希望する人(要事前申請)、予防接種についての相談は、保健予防課(保健所内・中桜塚)☎6152-7329に連絡してください。

>>> 検査・相談

HIV(エイズ)・梅毒 即日セット検査	☎12月7日(火)・16日(木)13時~14時。結果は当日15時~16時に本人へ手渡し 所保健所(中桜塚) ☎各10人 出11月4日(木)9時30分から保健予防課☎6152-7316。先着順
結核の相談	内医療費公費負担の申請、療養・日常生活について、医師や保健師などと相談 所保健予防課(保健所内・中桜塚)☎6152-7316

>>> 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	内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





講演会 動画配信

思春期のこころの支え方

時11月8日(月)～12月10日(金) 国立精神・神経医療研究センター研究員・小塩靖崇さんによる「思春期のこころの在り方・支え方、周囲の大人が注意すべきこと」などを動画で配信 申12月8日(水)までに市HP 関保健予防課☎6152・7315

介護予防・生活支援フォーラム

時11月10日(水)10時～12時 所人権平和センター豊中(岡町北) 内シニアの居場所と役割づくり 関50人 申社会福祉協議会☎6848・1279。先着順

年賀状ボランティアを募集

時11月11日(木)・12月2日(木)・3日(金)10時～12時、14時～16時 所すこやかプラザ(岡上の町) 関イラストや俳画、版画、一言メッセージを添えた年賀状制作と宛名書き 関各10人 申ボランティアセンターぷらっと☎6848・1000。先着順

とよなががんサロン

時11月22日(月)13時30分～14時 所市立豊中病院(柴原町) 関参加者同士の交流、情報交換ほか 関がん患者や家族 申11月1日(月)から同病院☎6843・0101

あつまれ 多世代 知ろう 介護と福祉

いきてゆくウィーク2021

約20年にわたって開催されてきた「いきいき長寿フェア」がリニューアル。高齢者の社会参加や介護・福祉を学ぶことができるイベントです。



オンラインイベント

- ▶フクシる クイズ 福祉を知ろう
時11月7日(日)13時～14時、15時～16時 関小学生と保護者、各10組
- ▶最期のお話をしよう
時11月8日(月)・13日(土)10時～11時、11日(水)20時～21時 関終末期に自身が望む医療や介護を事前に家族などと話し合い決定するACPをゲーム形式で体験 関各16人
- ▶ふだんの暮らしを支えるつながりづくりトークライブ
時11月①8日(月)19時～②10日(水)10時～③10日(水)19時～④11日(木)19時～⑤12日(金)19時～ 関①自治体の福祉や地域包括ケアの取り組み②シニアの居場所と役割づくり③仕事の経験を生かした社会貢献④介護職員による座談会⑤介護から始まるまちづくり 関各50人
- ▶オンライン介護相談(1組60分)
時11月11日(木)13時30分～19時30分 関6組
- ▶人生の先輩に悩みを相談 おばあbar(1枠45分)
時11月13日(土)13時～17時45分(5枠) 関1枠各10人



オンラインイベントの申し込みは市HPまたはこちらの2次元コードから。いずれも先着順

展 示

- ▶高齢者や介護サービス利用者による写真・川柳・作品の展示
時11月11日(木)・12日(金)10時～17時、13日(土)10時～15時 所eMIRAIE環境交流センター(中桜塚)

関長寿社会政策課☎6858-2837

市立豊中病院 公開講座 がんになっても自分らしい生活を

時11月27日(土)14時～16時 所千里ライフサイエンスセンター(新千里東町) 出同病院医師ほか 関70人 他後日、市HPで同講座の動画配信あり 申11月17日(水)までに電話で同病院☎6843・0101か、ファクスかほかきに、催し名、名前、住所、電話番号、手話通訳が必要な人はその旨を書き、〒560-8565(住所不要)がん相談支援センター☎6858・3602。11月17日(水)必着。先着順

ひきこもりUX女子会 in OSAKA5市

時11月28日(日)14時～16時30分 所千里文化センター「コラボ」(新千里東町) 関元ひきこもり経験者などによる体験談とグループトーク 関ひきこもり状態にあるなど生きづらさを抱えている女性、50人。体験談のみ家族や支援者も可(女性のみ) 申11月26日(金)までに府青少年課HP 関くらし支援課☎6858・6870 関11月12日(金)までに同課

11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。関市献血推進協議会(社会福祉協議会内・岡上の町)☎6841-7335
▶小曾根小学校(小曾根) = 3日(祝)10時～16時(12時～13時は休み)

11月10日(水)〜16日(火)はアルコール関連問題啓発週間

アルコールは不適切な飲み方をする
と、がんや高血圧、アルコール依存症な
ど体と心に悪影響を及ぼします。また、
飲酒運転や暴力、虐待、自殺など社会問
題の原因になる恐れもあります。一人で
悩まず相談してください。

相談窓口

▼こころの健康相談(保健予防課) ☎61
52・7315 月曜〜金曜日(祝・休
日を除く) 9時〜17時15分 ▼おおさが
依存症土日ホットライン ☎0570・061
・999 土曜・日曜日13時〜17時

乳幼児健診に従事する 歯科衛生士の募集

対歯科衛生士免許がある人、若干名 他
謝礼あり 申市HPにある申込用紙で中部
保健センター 岡母子保健課 ☎6858
・2802



交流・支え合いの場づくり

▼庄内会場 とななか縁結美(庄内西町)
▼北緑丘会場 UR北緑丘団地22号棟集
会所(北緑丘)
対各5人 申電話で日本地域統合人材育
成機構 ☎6844・5711。先着順
ブルーシートを作ろう
時11月6日(土)13時30分〜15時 所北緑丘

会場 出看護師・重田由美さん
ケアリングヨガ

時 11月8日(月)・22日(月)・12月2日(木)
北緑丘会場、11月12日(金)・26日(金)・12月
1日(水)庄内会場。14時30分〜15時30分
出 ケアリングヨガ講師・鷺崎たまきさ
んほか

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 11月10日(水)・24日(水)・12月8日(水)庄
内会場、11月11日(木)・15日(月)・18日(木)・
29日(月)・12月6日(月)北緑丘会場。13時30
分〜15時 出看護師・重田由美さん ¥
実費(材料費)

脳のトレーニング

時 11月17日(水)10時30分〜12時庄内会
場、12月11日(土)13時30分〜15時北緑丘会
場 出健康生きがい大阪認定講師・山本
直弘さん

お金の勉強会 住まいとお金の話

時 11月17日(水)13時〜16時 所庄内会場
出ファイナンシャルプランナー・平井寛
さん

ハーブの演奏体験

時 11月19日(金)11時30分〜12時30分、13時
30分〜14時30分 所庄内会場 出薬剤師
・みわともこさん

服のリメイクをみんなで考えてみよう

時 11月27日(土)10時30分〜12時 所庄内会
場 出看護師・重田由美さん

気軽にクラフト お正月用祝い箸

時 12月3日(金)10時30分〜12時 所庄内会
場 出看護師・重田由美さん ¥実費
(材料費)

高齢者

ぬくもりサロンとよなか

時 所左表参照 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
齢が確認できるものを持参し、申込書
(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 11月1日(月)〜4日(木)
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

(広告)

11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
自力整体で自然治癒力を 高めよう 〈自力整体ナビゲーター・佐倉裕 美さん〉	8日(月)11時30分〜 12時30分、極楽温泉 (服部寿町)
ハーブとリコーダーの 合奏などを楽しもう 〈アンサンブルこきりこ・木下公 子さんほか〉	9日(火)14時〜15時、 ひまわり(稲津町)
チェリストといっしょに 聴き歌い楽しもう 〈Compact Alone・久山薫さん〉	10日(水)13時30分〜 14時30分、幸福温泉 (蛸池南町)
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〉	24日(水)13時30分〜 14時30分、幸福温泉
プロのフルーティストと ギターの競演で歌おう 〈ギタリスト・野口弘さんほか〉	29日(月)11時30分〜 12時30分、極楽温泉

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



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11月①11日(休)14時～15時30分②27日(土)13時30分～15時③28日(日)10時～11時30分
所①東豊中図書館(東豊中町)②永寿園とよなか(新千里南町)③デイサービスセンターポプラ豊中南(大島町) 対各10人
申電話で①長寿安心課☎6858・2867②永寿園とよなか☎6840・2211③ケアプランセンターポプラ豊中庄内☎6151・3948。いずれも先着順

認知症高齢者 家族教室・交流会

時①12月6日(月)②1月17日(月)。13時30分～15時30分 所くらしかん(北桜塚) 対
①排せつとおむつの上手な活用法②交流会 対各20人(本人同伴可。ボランティアが対応) 申①12月1日(休)②1月12日(休)までに社会福祉協議会☎6848・1279。先着順

今日行く教養講座 スマホ教室

時12月9日(休)①13時～14時30分②15時～16時30分 所千里介護予防センター(新千里東町) 対①基本的な操作方法や機能②文字入力、インターネット検索方法
出auスマホアドバイザー 対65歳以上、各10人 申11月9日(火)から10時～16時に同センター☎68831・0590。先着順

大阪府北部コミュニティカレッジ 受講生募集

時4月～令和5年3月 所地域共生センター(中桜塚)、くらしかん(北桜塚)ほか
対芸術や歴史など12学科、特別短期講座5学科、懐徳堂協力講座1学科、オンライン講座3学科 対おおむね55歳以上、各料40人 対5万1千円ほか(学科により異なる) 申同カレッジ(本町)、長寿安心課などで配布の募集要項にある申込用紙で、12月17日(金)までに同カレッジ☎6151・4461。先着順

緊急通報システム ホットライン「きずな」

非常時にボタンを押すと、市消防局に電話がつながる機器の貸し出しを行います。
対常時注意が必要な疾患のある在宅の65歳以上の高齢者が重度身体障害者で次の要件のいずれかを満たす▽1人暮らしの人▽高齢者、重度身体障害者のみの世帯▽家族の就労などにより長時間1人になる人 対(高齢者)長寿安心課☎6858・2856(障害者)障害福祉課☎6858・2231

地域教室

申電話で①③緑地地域包括支援センターほっと☎6867・0577②⑨11月1日(月)9時30分から中央地域包括支援センター熊野田分室ほっと☎4865・5160④⑤11月1日(月)9時から服部地域包

括支援センターほっと☎6865・1278⑥柴原地域包括支援センターほっと☎6850・3451⑦⑧千里地域包括支援センターほっと☎6155・1030。いずれも先着順

①こんなの待った
スマートフォン基本講座
時11月5日(金)10時～12時 所ローズコミュニティ・緑地(寺内) 対10人

②とよなかパワーアップ体操体験講座
時11月11日(休)10時～11時 所大門公園(北桜塚) 対65歳以上、8人

③終活のすすめ 最期まで自分らしく暮らすための備えについて考える
時11月12日(金)10時～11時 所長興寺会館(長興寺南) 対15人

④スマホがなくても学べる自宅で楽しむスマホ活用術
時11月12日(金)10時～11時30分 所服部介護予防センター(服部本町) 対65歳以上、10人

⑤認知症予防教室
時11月17日(水)11時～12時 所服部介護予防センター 対65歳以上、10人

⑥分かりやすい認知症の話と脳トレ体験
時11月19日(金)13時～14時30分 所かがやき(刀根山元町) 対65歳以上、10人

⑦とよなかパワーアップ体操体験会
時11月19日(金)14時～15時30分 所千里文化センター「コラボ」(新千里東町) 対15人

⑧高齢期と薬の話
時11月24日(水)14時～15時 所千里文化センター「コラボ」 対タンジョー薬局管理

薬剤師・奥井浩子さん 対15人
⑨初めてのスマートフォン体験講座
時11月25日(木)14時～15時30分 所すこやかプラザ(岡上の町) 対機種説明やデモ機を使った簡単な操作方法 対スマートフォン操作に不慣れな65歳以上、10人

障害者



ひまわり地域交流事業 ひまわりひろば

時11月4日(休)14時～15時 所障害福祉センターひまわり(稲津町) 対フラダンスの体験 出リノプルメリア 対30人
申11月2日(火)から電話でひまわり☎6866・1011。ファクス可(催し名、住所、名前、電話番号がファクス番号を記入)☎6866・0811。先着順



手話通訳者の登録試験

時12月1日(水)10時～11時30分 所障害福祉センターひまわり(稲津町) 内筆記、聞き取り、読み取り、面接 出府手話通訳者養成講座を修了(令和4年3月修了見込みを含む)し、手話通訳者として地域で活動できる人 申往復はがきに、試験名、住所と名前(返信用も)、年齢、電話番号、府養成講座受講修了(見込み)年月日を書き、〒561-0854稲津町1-1-20障害福祉センターひまわり☎6866

6・1011。11月10日(水)必着

障害者のじいちゃん面接会

時12月2日(木)13時30分～16時30分(1人15分程度) 所くらしかん(北椋塚) 出障害者の求人がある企業 出求人の詳細は11月1日(月)から市HPに掲載。面接時間は11月19日(金)までに通知 申くらしかんなどで配布の申込用紙を11月12日(金)までにくらしかん 出無料職業紹介所☎6858・6862



保険・年金・税

保 険

ニュース 高額療養費 年間上限の超過額を支給

令和2年8月1日から令和3年7月31日までに支払った自己負担額の合計が年間上限額を超えた場合に、超過額を支給します。下記の対象者に、11月下旬以降に申請書を送りますので、記入して返送してください。対象期間内に転入または保険の変更があった人は申請書が届かない場合がありますので、問い合わせてください。なお、後期高齢者医療制度の被保険者で高額療養費の登録口座がある人は、自動的に振り込まれますので申請は不要です。

国民年金

年末調整などの際は 保険料控除証明書の提出を

今年中に納めた国民年金保険料は、令和3年分の社会保険料控除の対象となります。年末調整や確定申告の際に、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(はがき)や領収書の添付が必要です。同証明書は、令和3年1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納めた人に日本年

税

事業用の備品なども 固定資産税の対象です

金機構本部から11月上旬に送付されます。10月1日以降の納付分は領収書を添付してください。また、年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日(金)から12月31日(金)までに初めて納付する人には、2月上旬に同証明書が送付されます。 出豊中年金事務所☎6848・6831

(広告)

大阪府の個人事業税

第2期の納期限は11月30日(火)です

第2期分の納付書は、第1期分の納付書に同封しています。納付書を破損・紛失した場合は問い合わせてください。 出豊能府税事務所☎072・752・411

1