

令和5年

9

vol.655

大阪狭山市の情報誌

広報おおさかさやま

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE OF OSAKASAYAMA CITY



- 02 特集「認知症って？意外と身近な認知症のこと。」
- 06 さやりんポイントプレミアムチャージキャンペーン
- 14 Town Tops「狭山池花火ナイト2023」
- 16 シルバー情報のページ「熟年大学秋季特別講座受講生募集」
- 18 けんこつガイド「糖尿病予防教室」
- 20 コトコト「ぱくぱくキッチン」栄養士さんのおいしいレシピ
- 22 情報のページ「市などが主催する事業の催しや相談」
- 30 市民活動「市民が主催する催しや講座の案内」

今月の表紙写真 / Cover Comment

8月9日、親と子のふれあい自然学習会での写真。角バットに並べられた生きものを見たり触ったりして観察する子どもたち。普段はなかなか接することがない川の生きものに興味津々でした。夏休みの楽しい思い出になったかな？



©Expo 2025

意外と身近な認知症のこと。

認知症とどう向き合うか

— 家族として、プロとして「介護」に携わってきた浅野さんのお話 —

認知症の家族を介護して

「小さいころから、認知症のおじいちゃんやおばあちゃんがいる環境で育ってきたので、認知症になることは、年を取って耳が遠くなったり、足腰が弱ったりするのと同じくらい、私にとっては普通のことでした」と話すのは、現在、介護者家族の会「たまゆら」の会長や、グループホーム「あおぞら」の管理者を務める浅野さん。

「叔父は、同じ敷地内に住んでいて、よく一緒にご飯を食べていました。体調を崩したときの入院がきっかけで、認知症がかなり進みました。たばこやお酒が好きだったので、好きなことができないストレスで進行したのかもしれない。病院から家に戻った後は、火の始末を気にしながら、たばこもお酒も好きなように楽しんで生活を送ってもらいました。ものが無くなったり、亡くなっていた叔母を探したりと、大変なことはもちろんありましたが、叔父ということでも少し客観的に捉えることもでき、夫や義母、子どもなど家族に助けてもらいながら、約5年間介護しました。その後、叔父が亡くなると、一緒に叔父を介護していた義母が認知症を発症しました」



「義母は突然、ものを盗られたと疑うようになって、通帳を見て『お金を盗った』と毎日泣いて私を責めました。義母が近所の親戚に訴えたため、親戚から責められることもありました。当時から、現在在籍するグループホームで、介護のプロとして働いていましたが、義母の介護に疲れ、『プロ失格かな。仕事を辞めたほうがいいのかな』と相当追い込まれていました。仕事ではできるけど、家族となるとこんなに違うのかということもすごく実感しましたね」

正しく知ることから

「単なるもの忘れとは違う」

年齢とともに忘れっぽくなりますが、単なるもの忘れと認知症は違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたのか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

普通のもの忘れ

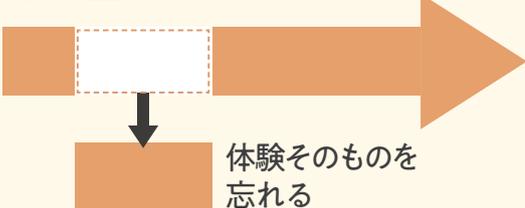


体験の一部を忘れる



朝ごはん何食べたっけ？

認知症のもの忘れ



体験そのものを忘れる



朝ごはん食べてない

食べたよ

▶会話を楽しむ浅野さんと利用者。



▶グループホーム「あおぞら」のおやつ時間。この日のメニューはわらび餅でした。



関わりを持つことの大切さ

「義母が毎日泣いている中、子どもたちが『おばあちゃんに笑ってもらいたい』と、義母を旅行に連れて行ってくれました。そこから毎日、義母は旅行のときの写真を見て『こんなに幸せな人生はないわ』と喜んで泣くようになりました。叔父の介護が終わり、空いていた心の穴を旅行の思い出が埋めたのでしょね」

家族として、また、グループホームの管理者として、多くの認知症の人とかかわってきた浅野さんですが、支援するときはどういったことを心がけているのでしょうか。

「何よりも、かわりを持つことを意識しています。叔父や義母に食事などを用意していると、余裕がなくなることもありましたが、たまに食事をカップ麺などで済ませて、それでできた余裕で叔父や義母にマッサージや、会話をしていました。また、認知症の人自身が好きなことができるようにサポートすることも大事にしています。グループホームでも、利用者が好きな音楽をかけて、ストレスが少なく過ごせるようにしています。認知症になっても、その人はその人のままで。会話中の笑顔や、好きな音楽で楽しそうな様子を見ると私もとてもうれいす。介護者家族の会では、つらい気持ちを共有して、一緒に乗り越えることを大事にしています」

認知症になっても安心できる社会に

浅野さんには夢があるそうです。

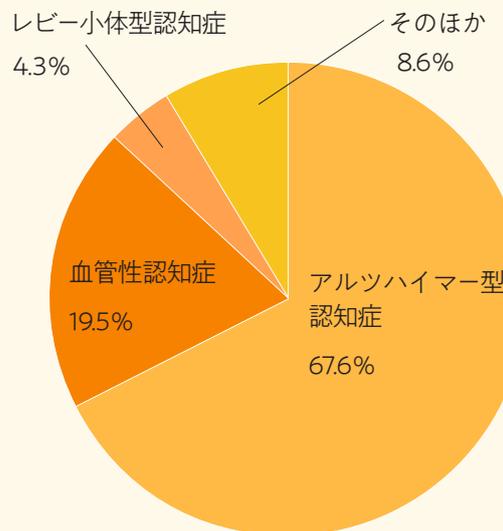
「子どもや大人、お年寄り、障がいの有無などに関係なく、みんなが一緒に生活ができる場をつくりたいと思っています。生活を共にする中で、お互いの個性を当たり前に受け入れられるようになると思っています。市の取り組みも積極的に活用してほしいですね。認知症サポーター養成講座では、寸劇などを通して、認知症を含め、年を取ることにについて、わかりやすく伝えていきます。年はみんな平等に取るし、だれもが認知症になるかもしれない。違う世界のことはなく、とても身近なことです。まずは、一人ひとりが認知症を正しく理解することが重要だと思います。その中でつらいことがあったら、相談してみてください。認知症にならないようにすることも大事ですが、なっても安心して、自分らしく暮らせる社会をめざしていきたいですね」



大阪狭山市介護者家族の会「たまゆら」会長
浅野 安希子さん
グループホーム「あおぞら」管理者

「認知症には種類がある」

認知症は様々な原因で脳の働きが悪くなって起こりますが、その原因などによって、いくつかのタイプに分けられ、発生する症状や傾向が異なります。



数値資料「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」厚生労働科学研究 筑波大学 朝田教授(平成25年報告)

アルツハイマー型認知症

- ゆっくりと進行する
- もの忘れの自覚がなくなる
- 人格が変わることがある

血管性認知症

- 人格や感情の変化が起こりやすい
- 片麻痺や言語障害などがみられることがある
- 比較的、判断力は保たれる

レビー小体型認知症

- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい
- 夜中に夢をみて騒ぎ立てる
- 幻視がはっきりとあらわれる

高齢者の総合相談窓口

介護に関する総合相談窓口を地域包括支援センター(市役所南館)、地域包括支援センターニュータウンサテライト(市立コミュニティセンター内)で開設しています。



介護や福祉、医療などに関する相談を窓口、電話で随時受け付けています。

問い合わせ 地域包括支援センター☎368-9922、地域包括支援センターニュータウンサテライト☎366-5566

高齢者SOSネットワーク事業

事前に登録された人が行方不明になったとき、地域の協力により早期発見につながります。登録者には道に迷ったときなど、身元確認ができるよう「さやりんおれんじカード」を配布しています。また、一定の条件を満たせば、事故などにより損害賠償責任を負う場合などに保険金の支払いを受けることができる「認知症高齢者等個人賠償責任及び損害保険事業」を実施しています。

問い合わせ 高齢介護グループ☎349-9416

さやりんおれんじカフェ

だれでも気軽に集まって、楽しく情報交換ができる場です。

カフェ一覧 ※いずれも利用料100円

さくらあつたかカフェ ☎288-4381

とき 10日(日)午後2時～4時 ところ さくらの杜・半田(半田三丁目)

げんきカフェ ☎366-6535

とき 13日(水)午後2時～4時30分 ところ げんき館(菜葉木三丁目)

カフェおもちゃ館 ☎365-6688

とき 16日(土)午後2時～4時 ところ リハビリデイサービスおもちゃ館(西山台六丁目)

くみのきカフェ ☎368-2772

とき 月～金曜日午後2時～4時 ところ 特別養護老人ホームくみのき苑(東菜葉木四丁目)

カフェ笑(しょう) ☎320-8268

とき 3日(日)・17日(日)午前10時～午後2時 ところ デイサービス笑狭山(大野台七丁目) ※モーニングは利用料300円

里カフェ ☎365-5878

とき 14日(木)・28日(木)午後1時～4時 ところ 介護老人保健施設さやまの里(岩室二丁目)

成年後見制度

認知症や知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が十分でない人が安心して生活を送ることができるように、本人の権利を守る擁護者(成年後見人など)を選び、法律的に支援する制度です。

次のような心配ごとや困りごとがある場合、成年後見制度を円滑に利用できるよう支援を行う「大阪狭山市権利擁護支援センター」を市役所南館に設置しています。成年後見制度の内容に関する疑問や申し立て方法などの相談を随時受け付けています。

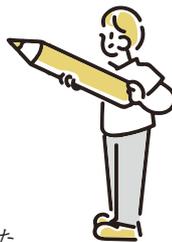
- 内容がわからず、契約や手続きができない
- 認知症になったら将来が不安
- お金のやりくりができない
- 身寄りがない
- 通帳や印鑑をよくなくす
- 障がいを持つ子の将来が不安

問い合わせ 権利擁護支援センター☎368-2111



認知症が疑われるサインをチェックしてみましょう

- 直前にしたことや話したことを忘れるようになった
- 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをするようになった
- 身近な人やものの名前が出てこなくなった
- つじつまの合わないつくり話をするようになった
- 以前より些細なことで怒るようになった
- 身だしなみに気を使わなくなった
- 今まで好きだった趣味などへの関心がなくなった
- 外出したり、人と会ったりするのを嫌がるようになった
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった
- 財布などが見当たらないときに、盗まれたと人を疑うようになった

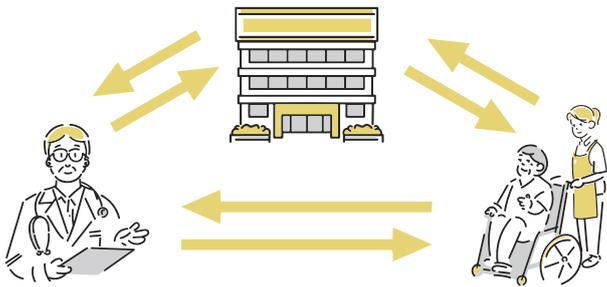


認知症は、早期発見・早期予防がとても重要です。完治が難しいとされている病気ですが、早期に発見して適切な治療を始めることで、年齢相応まで改善できる場合があります。また、症状が悪化する前に適切に対処し周囲がサポートすれば、充実した暮らしを続けることができます。少しでも何か気になることがあれば、早めに受診し、検査を受けましょう。

「その後の生活が変わる」
早期発見が重要

活用しよう 市の取り組み

市では、認知症について正しく理解を深める講座の開催や、協力機関と連携し、認知症の人の安心・安全を目的としたネットワークづくりに取り組んでいます。



認知症なんでも相談会

地域包括支援センターの認知症地域支援推進員などによる相談会を開催します。
とき 21日(木)・22日(金)午前10時～午後3時
ところ さやま荘・ロビー
問い合わせ 地域包括支援センター ☎368-9922

地域包括支援センター
岩橋さん



9月は世界アルツハイマー月間

どうすれば認知症になっても安心して暮らせるまちになるのか、自分の問題として正しく理解し、受け止めることから始めてみませんか。

1日(金)～29日(金)に、図書館、市役所・ロビー、さやま荘で認知症に関する展示やちらし、リーフレットの配架を行います。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守るボランティアを養成する講座を開催します。

とき 22日(金)午後1時30分から **ところ** さやま荘・和室 **対象** 市内に居住・通勤・通学する人 **定員** 15人(先着順) **申し込み** 15日(金)までに地域包括支援センターへ電話または直接
問い合わせ 地域包括支援センター ☎368-9922

地域包括支援センター
岡田さん



大阪狭山市介護者家族の会 「たまやら」交流会



日々の介護での悩みや疑問を解決に向けて話し合う場です。

とき 20日(水)午後1時30分～3時30分 **ところ** さやま荘・大広間
問い合わせ 地域包括支援センター ☎368-9922

無理なく続けられる範囲で



適度な運動



バランスの良い食事



十分な睡眠



脳に刺激を



人と交流する

「発症リスクは下げられる」

認知症の予防には、適度な運動、バランスの良い食事をはじめとする生活習慣病の予防・改善が重要です。そのほか、人との交流や、将棋や絵を描くといった趣味などの活動は脳を活性化させ、認知症予防に効果的だとされています。脳を活性化させるためには、楽しみながら継続できることが重要です。無理なく続けられる範囲で、様々な活動に取り組み、楽しく暮らしましょう。

予防はできるの？

大阪狭山市地域ポイント さやりんポイント プレミアムチャージ キャンペーン

10/2
開始

30%
を追加付与

ポイントチャージで、
プレミアムポイント

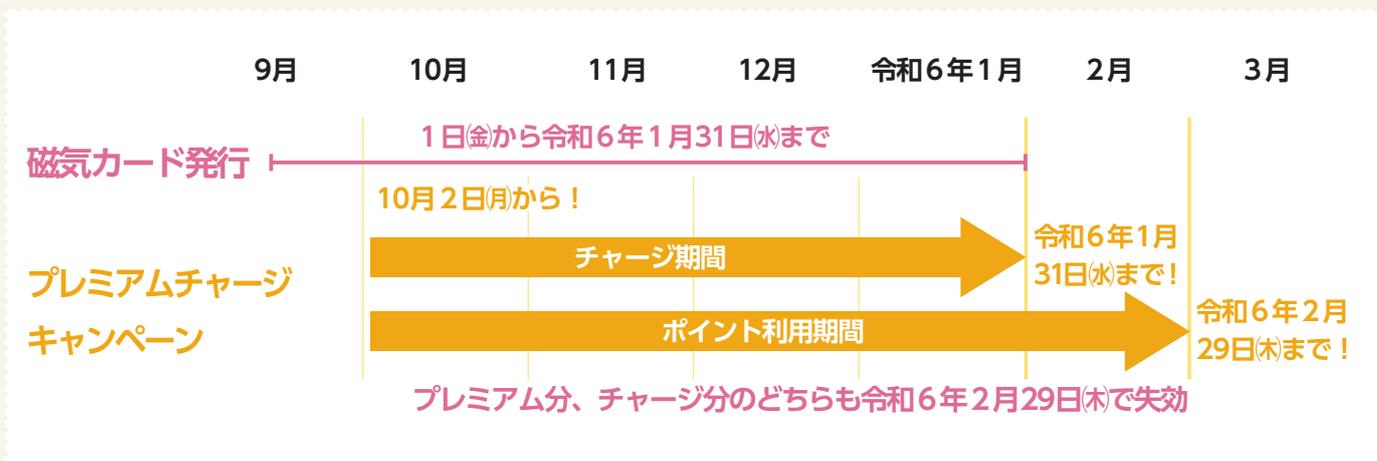
チャージ分 10,000 円

プレミアム分 3,000 円

たとえば、10,000円(上限)をチャージすると… 3,000円のプレミアムポイントをGET!

市民や市内事業者へのエネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響に対する更なる支援策として、さやりんポイントの仕組みを活用したプレミアムチャージキャンペーンを実施します。アプリのインストールやチャージ方法、磁気カードについては、今月号の折り込みチラシを確認してください。

本キャンペーンは、スマートフォン専用アプリ「chiica」または、磁気カードへのチャージが対象です
予算上限に達し次第、終了します



スマートフォンがなくても チャージ機能付き磁気カードで参加できます ※申請が必要

さやりんポイントがチャージできる磁気カードを発行します。 ※チャージはセブン銀行ATMでのみ可能です

対象 申請日時時点で市の住民基本台帳に記録されていて、スマートフォンを持っていない人(1人1枚限り) **申請方法** 今月号の折り込みチラシに掲載の申請書を〒589-8501大阪狭山市役所さやりんポイント事務局。市役所4階さやりんポイント事務局へ直接も可 ※申請から2週間程度で送付します



チャージ方法



【スマートフォン専用アプリ「chiica」】

- クレジットカードによる引き落とし
- セブン銀行ATMで現金をチャージ



【チャージ機能付き磁気カード】

- セブン銀行ATMで現金をチャージ ※令和4年度に配布した紙カードではチャージできません

さやりんポイントで 決済できないもの

- 商品券、ビール券、切手、印紙、プリペイドカードなど換金性の高いもの
- たばこ、出資や債務(税金、振込手数料、電気、ガス、水道料金など)の支払い
- 「風俗営業等の規則及び業務の適正化等に関する法律」第2条に規定する営業に係る支払い
- そのほか各種法令に抵触するもの

スマートフォンアプリのサポート窓口を開設します

専用アプリ「chiica」のスマートフォンへのインストール支援を行います(土・日曜日、祝日など休日と年末年始を除く)。

【大阪狭山市さやりんポイント事務局】

開設期間 1日(金)~令和6年2月29日(休)午前9時~午後5時30分 開設場所 市役所・4階会議室

【ニュータウン連絡所】

開設期間 10月2日(月)~令和6年2月29日(休)午前9時~午後5時30分 開設場所 ニュータウン連絡所



システム・不具合についての問い合わせ

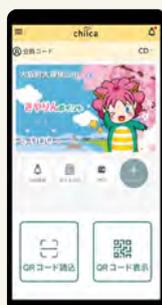
トラストバンクchiica事業部さやりんポイント事務局フリーダイヤル ☎0120-111-164(午前9時~午後5時。土・日曜日、祝日など休日と年末年始を除く)、電子メール(chiicainfo@trustbank.co.jp)24時間受け付け

さやりんポイント事業内容に関する問い合わせ

プレミアムチャージキャンペーンに関すること/大阪狭山市さやりんポイント事務局 ☎366-0011、店舗登録に関すること/大阪狭山市商工会 ☎365-3194、そのほかさやりんポイントに関すること/産業振興・魅力創出グループ ☎366-0011

さやりんポイントの今後について

今後、さやりんポイント事業は、チャージ事業や、ポイント付与事業など様々な方法で試行実施する予定です。さやりんポイントを利用する場合は、スマートフォン専用アプリ「chiica」、チャージ機能付き磁気カード、紙カード(令和4年度配布)のいずれか1つを保管、利用してください。



スマートフォン専用アプリ「chiica」



チャージ機能付き磁気カード



紙カード(チャージ不可)

台風への備えは万全ですか？



9月は台風シーズンです。日本列島には毎年のように台風が接近または上陸し、強い風や大雨によって大きな被害に見舞われています。被害を最小限とするために、日ごろから家庭や身の回りでも次のことを心がけましょう。

8月30日(水)～9月5日(火)は防災週間
1日(金)は防災の日 防災関連の展示/市役所・ロビー

問い合わせ 危機管理室 ☎366-0011

家の中で備えたい 6つ

- 市からの災害情報を受信できるよう、災害・緊急情報配信システムに事前に登録する
- 停電に備えて携帯電話の充電器や懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池を準備する
- 避難時にすぐに持ち出せる非常持出袋を準備する
- 常に最新の気象情報を確認できるようにする
- 断水に備えて飲料水や生活用水を確保する
- 病人や乳幼児、体の不自由な人は、早めに安全な場所へ避難できるよう準備する

災害・緊急情報配信システム
登録はこちら



※風水害時、開設する指定避難所は各小学校体育館です



台風がきたときの 3つ

- 不要不急の外出は控える
- ラジオやテレビ、インターネットなどで台風情報をこまめにチェックする
- 外出時は、川の近くや水路には近づかない



家の周りで確認したい 6つ

- 雨どいの落ち葉や土砂のつまり
- 排水溝の土砂やごみのつまり
- 屋根瓦やトタン、継ぎ目の壊れ
- 飛ばされる危険性が高い鉢植えや物干しざおは固定するか室内へ
- 塀や外壁のひびやぐらつき
- 雨戸を閉め、窓ガラスに飛散防止対策を

1日(金)は大阪880万回訓練

Osaka 8.8million drill

午後1時33分ごろと35分ごろ 緊急速報メールを発信

家族で防災会議



災害はいつ起こるかわかりません。災害発生時、各自がすべきことを家族で話し合っておきましょう。

【家族が落ち合う避難場所】

家族が離ればなれになったときの連絡方法や避難場所を確認する。休日などに、避難場所までの経路を下見する。

【安否確認の方法】

災害時は、電話がつながりにくくなるため、安否確認に「171災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板サービス」を活用する。

【非常持出袋】

非常持出袋には、家族が「3日間程度」自活できる食料品・飲料水を入れておき、定期的に保存状態や使用期限などを点検し、適宜交換する。

がん患者などの医療用ウィッグの購入費用などの助成を開始

申請期限
購入した日
から1年

がん治療の副作用などによる外見変化が生じた人の就労など社会参加を促進し、生活の質の向上を図るため、医療用ウィッグまたは乳房補正具の購入費用を助成します。

対象 申請日時点で市の住民基本台帳に記録されていて、がん治療の副作用、病気などによる脱毛または乳がんの外科的治療などによる乳房の欠損、形の変化などによる外見変化を補うために、医療用ウィッグまたは乳房補正具を購入した人(原則、一人1回限り) ※詳しくは、市ホームページを確認してください

助成額 医療用ウィッグなどの購入費用と2万円を比較していずれか少ない金額 **申請期限** 令和5年4月1日以降に購入した日から1年(購入したものが対象) **申請方法** 保健センターで配布する申請書兼請求書、がんの治療を行ったことがわかる書類(治療方針計画書など。ない場合は、自己申告書)、領収書、印鑑を持って保健センターへ直接 ※申請書兼請求書、自己申告書は市ホームページからもダウンロード可

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

保険診療の生殖補助医療費などの助成を開始

夫婦の経済的負担の軽減を図り、少子化対策を推進するため、保険診療で受けた生殖補助医療費などを助成します。

対象 次のすべてに該当する夫婦(事実婚を含む) ●申請日の属する年の1月1日と申請日時点で市内に住んでいて、市の住民基本台帳に記録されている ●生殖補助医療以外の方法では妊娠の見込みがない、または極めて少ないと医師に診断されている ●市税の滞納がない ●治療を開始した日時点の妻の年齢が43歳未満 **対象治療** 令和4年4月1日以降に開始した治療(①保険診療の生殖補助医療、②保険診療の男性不妊治療、③併用して行った先進医療) 助

成回数 一連の治療ごとに通算6回まで(初めて一連の治療を開始した日に妻の年齢が40歳以上43歳未満である場合は、通算3回まで) **1回あたりの助成額** ①~③の各自己負担額(医療保険各法の高額療養費、そのほか治療を受けたことに対する給付などの額を控除した額)と5万円を比較して少ない額(①~③の合計最大15万円) **申請期限** 一連の治療が終了した日から1年 **申請方法** 保健センターで配布する申請書、必要書類、印鑑を持って保健センターへ直接 ※申請書は市ホームページからもダウンロード可。詳しくは、市ホームページを確認してください

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

大阪府子ども(子育て世帯)への食費支援事業~第2弾~

申請期間
1日(金)~
11月30日(木)

大阪府では、府内に住んでいる18歳以下の子どもや妊婦を対象に、食費支援を行います。申請すると、スーパーや米屋などの店舗で使用できるお米PAYおおさか(お米クーポン)、または大阪府の特別メニューから日持ちする食料品(自宅などに直送)が給付されます。

対象 申請日時点で府内に住んでいて、次のいずれかに該当



する人 ●平成17年4月2日以降に生まれた人 ●申請日時点で妊娠している人 ※母子健康手帳などが必要 **給付物品** 次のいずれか1つを選択 ●お米PAYおおさか(お米クーポン) ※白米、玄米、発芽米などの米に限る ●そのほか食料品 ※5,000円相当分(送料を含む) **申請期限** 1日(金)~11月30日(木) ※審査による給付決定後、令和6年1月31日(水)までに申し込みが必要です **申請方法** 大阪府特設サイトから



問い合わせ 大阪府子ども(子育て世帯)食費支援事業コールセンターフリーダイヤル ☎0120-479-208

狭山池と水

史跡から考えるくらしと水環境

狭山池を未来へ伝えるために、
私たちに何ができるのか。水の環
境の保全、利活用をテーマに、狭山池
の流域全体を視野に入れて、これから先
も狭山池を維持し続けるための方向性を考
えていきます。

とき 10月28日(土)午後1時30分～4時(午後1時開場)

ところ 狭山池博物館・ホール

定員 96人(先着順)

申し込み 1日(金)～10月20日(金)に「狭山池シンポジウム参加
希望」・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・電話番号を電子メール
(sayamaike@city.osakasayama.osaka.jp)で市役所歴史文化グ
ループ。または歴史文化グループで配布する申込
書を〒589-8501大阪狭山市役所歴史文化グル
ープへ郵送または直接。市申込フォームからも可
問い合わせ 歴史文化グループ ☎366-0011



公民連携で絵本を制作 「かゆいの、かゆいの ばいばーい」

市と包括連携協定を締結している大塚製薬(株)と、市内で活動する大阪狭山食物アレルギー・アトピーサークル「Smile・Smile」の連携、協力により、子どもの湿疹やかゆみの対
処・予防に役立ててほしいという願いを込めて、絵本「かゆいの、かゆいの ばいばーい」を
制作しました。

制作した絵本は、図書館や子育て支援施設のほか、市内の幼稚園、保育園、こども園
に順次配布します。市ホームページでも公開するので、ぜひ親子で一緒にかゆみが出た
ときの対応について考えてみてください。



大塚製薬コメント 日本のアレルギー疾患には様々な課題がある中、弊社はアレルギーに対する正しい理解の普及啓発に貢献したく、日常生活で起こるかゆみに着目しました。お子さまのみならず、大人の方々にもかゆみの原因を理解いただき、その対処を早くから実践することで、セルフケアの浸透と安心した生活につながることを願っています。

Smile・Smileコメント 私たちは大阪狭山市で19年間活動しているサークルです。保健センターや専門医と協力し、市民協働事業を通して乳幼児のスキンケアの重要性を啓発してきました。絵本を通して楽しく色々なかゆみについて知ってもらい、治らないかゆみについては病院で早期治療が必要であることを伝えたいです。

問い合わせ 公民連携・協働推進グループ ☎366-0011

コンビニ交付サービスの証明書交付 手数料を100円減額

実施期間
令和7年
8月31日(日)まで

住民票の写し、印鑑登録証明書にかかるコンビニ交付サービスでの証明書交付手数料を、1日(金)から100円減額し、200円とします。 ※市役所窓口での手数料に変更はありません。コンビニ交付サービスの利用を推奨するための実証事業として、令和7年8月31日(日)まで実施します

【コンビニ交付サービスとは】

全国のコンビニエンスストアなどに設置されたマルチコピー機で証明書を発行するサービスです。土・日曜日、祝日など休日を含めた午前6時30分から午後11時まで稼働しています。 ※1日(金)午前6時30分から9時まで、シ

ステムメンテナンスに伴い、サービスを停止します。同様に、年末年始やゴールデンウィークなどの大型連休中にサービスが停止する場合があります。利用にはマイナンバーカードと利用者証明用電子証明書の4桁の暗証番号が必要です。同一世帯に転出手続きをした人がいる場合、住所異動手続きが完了するまで、コンビニ交付サービスは利用できません



コンビニ交付



問い合わせ 市民窓口グループ ☎349-9480

マイナポイント第2弾の申込期限は30日(土)まで



2月末までにマイナンバーカードの発行申請をした人を対象とするマイナポイントの申込期限は、30日(土)までです。交付通知書(はがき)が届いたら、受取場所を確認し、早めに来庁してください。申込期限である今月末ごろは、申し込みサイトの混雑も予想されます。手続きは早めに済ませてください。

問い合わせ マイナポイント申請支援窓口 ☎366-0011

24日(日)にマイナンバーカード日曜交付窓口を開設

平日の日中にマイナンバーカードを受け取ることができない人のために臨時の日曜交付窓口を開設します。受付人数に限りがあるため電話での予約制とし、先着順に受け付けします。なお、証明書などの発行、届け出やマイナポイントの予約・申し込みの支援はできません。

マイナンバーカードの交付通知書(はがき)に記載されてい

る受取場所がニュータウン連絡所になっている人で日曜交付を希望する場合は市役所での受け取りとなります。

とき 24日(日)午前9時～午後0時 ところ 市役所市民窓口グループ 対象 マイナンバーカードの交付通知書(はがき)が届いている人 予約方法 1日(金)～20日(水)(2日(土)・16日(土)は午前中のみ受け付け)に電話で市民窓口グループ

問い合わせ 市民窓口グループ ☎349-9480

マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請は、スマートフォンのマイナポータルから電子申請ができます。申請には、マイナンバーカードと利用者証明用電子証明書の4桁の暗証番号が必要です。来庁せずに申請できるので、ぜひ利用してください。詳しくは、日本年金機構ホームページを確認してください。

問い合わせ ねんきん加入者ダイヤルナビダイヤル ☎0570-003-004、天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531



マイナポータル



新型コロナワクチン接種情報

問い合わせ 保健センター ☎367-1300



8月15日時点の情報です。国の方針の見直しに応じて内容を変更する場合があります。最新情報は市ホームページなどで確認してください。

令和5年秋開始接種

追加接種可能なすべての年齢の人に1回接種

8月9日付け国の通知により、令和5年秋開始接種は、20日(水)からとなりました。これに伴い、令和5年春開始接種は、19日(火)で終了します。

《接種対象者》1・2回目接種を完了したすべての人 ※乳幼児は1～3回目接種 《接種期間》20日(水)～令和6年3月31日(日)の予定 《接種回数》1回 《接種間隔》前回接種日から3か月以上経過後を予定 《使用するワクチン》現在の流行主流株であるオミクロン株XBB.1.5対応1価のワクチンの使用を基本とする 《接種券の発送》①春開始接種の未使用の接種券がある人/接種券の発送は行いません。春開始接種の接種券を使用してください ②春開始接種を接種した人/順次発送 ※5月8日以降に転入した人で春開始接種を他市町村で接種した人は、接種券の発行申請が必要です ③①・②以外の人/ 接種券の発送を希望する場合は、

1日(金)から発行申請が必要 《接種予約》接種券が届いた人から順次予約可能です。前回接種日から3か月以上経過後の日程を予約してください。春開始接種の未使用の接種券がある人は1日(金)から予約できます。 《公的関与規定の適用について》追加接種(20日(水)以降は初回接種を含む)について、次に該当しない人は、予防接種法第8条(接種勧奨)および第9条(努力義務)の規定の適用から除外されています ●65歳以上の人 ●基礎疾患のある人、そのほか重症化リスクが高いと医師が認める人



小児、12歳以上の人の初回接種に、オミクロン株対応2価ワクチン、20日(水)以降は生後6か月以上のすべての初回接種にXBB.1.5対応1価のワクチンが使用できるようになりました。 ※乳幼児(生後6か月～4歳)、小児(5～11歳)、12歳以上の1・2回目接種(乳幼児は3回で1セット)は、令和6年3月31日(日)まで継続して実施します

●電話予約

午前9時～午後5時30分
土・日曜日、祝日など休日を除く

大阪狭山市新型コロナワクチンコールセンター

0120-795-666

フリーダイヤルです。電話料金はかかりません

●インターネット予約

24時間(土・日・祝も予約可)



接種予約
サイト



詳しい
予約手順

※ワクチン接種を受ける際には、感染症予防の効果と副反応のリスクについて、正しい知識を持ったうえで、本人の意思で接種を受けるか判断してください。本人の同意なく、接種が行われることはありません

市長を表敬訪問

問い合わせ 社会教育グループ ☎349-9487



7月20日、特別全国障がい者スポーツ大会「燃ゆる感動がごしま大会」にポッチャ競技大阪府代表選手として出場する、鵜川健介さんが市長を表敬訪問しました。



7月21日、第48回全国高等学校トランポリン選手権大会に出場した、傳谷純平さん、傳谷恭平さん、岩本りおさんが、市長を表敬訪問しました。



8月3日、第43回全日本バレーボール小学生全国大会に出場した、狭山デルフィーノジュニア(小学生バレーボールチーム)の皆さんが市長を表敬訪問しました。

市立幼稚園・市立こども園令和6年度入園園児募集

令和6年4月から市立幼稚園・市立こども園(教育利用)へ入園を希望する人の申し込みを受け付けます。

募集要項は、1日(金)から市役所保育・教育グループ、ぽっぽえん、UPっぴ、市立幼稚園、市立こども園、子育てひろば“くみのき”、保健センター、ニュータウン連絡所、市立公民館、図書館で配布します。 ※市ホームページからも

ダウンロード可

対象 市内に住んでいる3歳児(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)、4歳児(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)、5歳児(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ) **申し込み** 10月2日(月)～11日(水)に各園へ直接(土・日曜日、祝日など休日を除く)

市立幼稚園・市立こども園公開保育のお知らせ

令和6年4月から入園を希望する保護者を対象に、各園で取り組んでいる保育の様子を公開しています。

園児がいきいきと活動し、のびのびと遊んでいる様子をご覧ください。保育内容の説明や、施設案内も行います。

各園に駐車場はありませんので車で来園はご遠慮ください。詳しくは、各園に問い合わせてください。

5日(火)	半田幼稚園 ☎367-1823	半田二丁目269
6日(水)	東野幼稚園 ☎366-1663	東野中二丁目22
7日(木)	東幼稚園 ☎365-0124	狭山三丁目2555-1
8日(金)	市立こども園 ☎366-0076	西山台六丁目19-12

※時間は午前10時から

問い合わせ 保育・教育グループ ☎349-8156

所有者のいない猫用捕獲器・活動支援物品の貸し出しを開始

9月から、所有者のいない猫に避妊または去勢手術を受けさせて、適切に管理する活動を支援するため、猫用捕獲器・活動支援物品の貸し出しを行います。

対象 次のすべてに該当する人 ●市内に住んでいて、市内に生息する所有者のいない猫に手術を受けさせる意志がある ●捕獲器設置について借受者の所有地または土地所有者な

どと設置の合意がある場所で、適切に捕獲器を設置できる ●自己の責任で、安全に捕獲器および物品の管理、使用などができる **貸出期間** 貸出日から30日間 ※猫を保護した場合、速やかに返却してください **費用** 無料 **申し込み** 市役所生活環境グループへ直接 ※詳しくは問い合わせください

問い合わせ 生活環境グループ ☎366-0011

21日(木)～30日(土)は秋の全国交通安全運動

《全国重点》「子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保」「夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶」「自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底」

《大阪重点》「二輪車の交通事故防止」

《スローガン》「運転は ゆとりとマナーの 二刀流」

《安全運転講習会》とき・ところ 15日(金)午後7時～8時/



市立コミュニティセンター・大会議室、19日(火)午後7時～8時/市役所・第一会議室 ※午後6時30分受け付け

《高年ドライバー実技講習》とき 23日(水)午前9時30分～午後0時 ところ 大阪サヤマ自動車学院(岩室二丁目)

対象 65歳以上で自動車運転免許証を持っている人 **定員** 15人(先着順)

申し込み 15日(金)までに市役所土木グループへ電話または直接

問い合わせ 土木グループ ☎366-0011、黒山警察署 ☎362-1234



2

川の中にはどんな生きものが住んでいるのかな 親と子のふれあい自然学習会

8月9日、河内長野市滝畑で「親と子のふれあい自然学習会」が開催されました。

初めに講師から、川に入るときに注意点や、川の生きものについての説明があった後、川に入ります。

石の裏に隠れているカニや虫などを網や手で捕まえて喜んでいる子や、魚を追いかついても逃げられてがっかりしている子も。

子どもたちは講師の説明を聞きながら、自分たちで捕まえた生きものの様子を熱心に観察していました。

きれいな川と空気の中、自然を満喫した一日になりました。

1

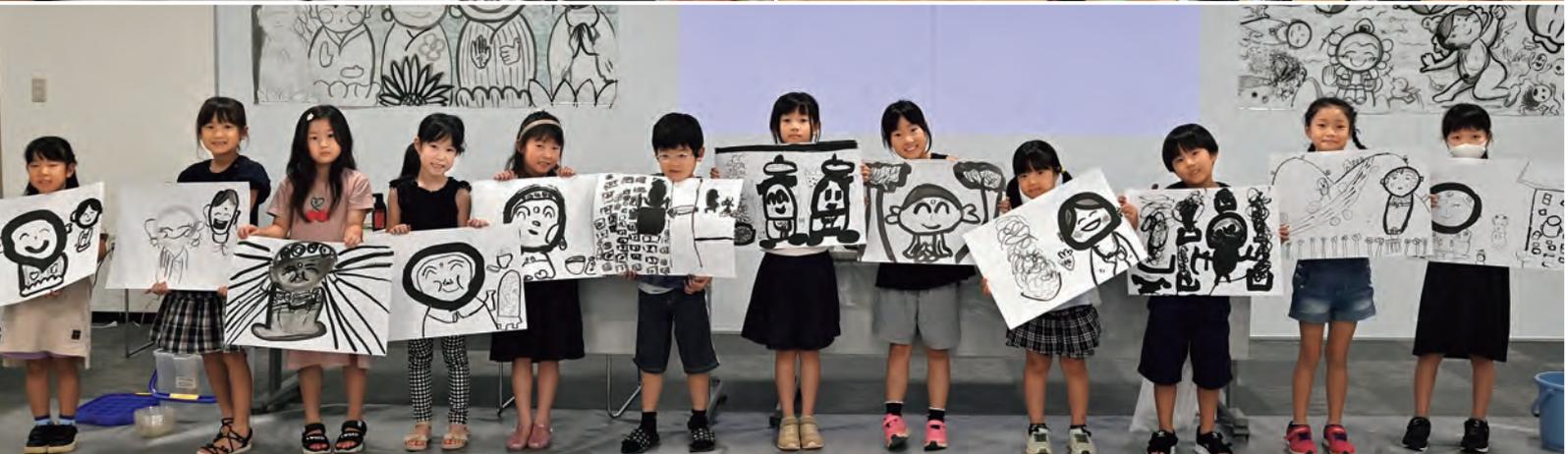
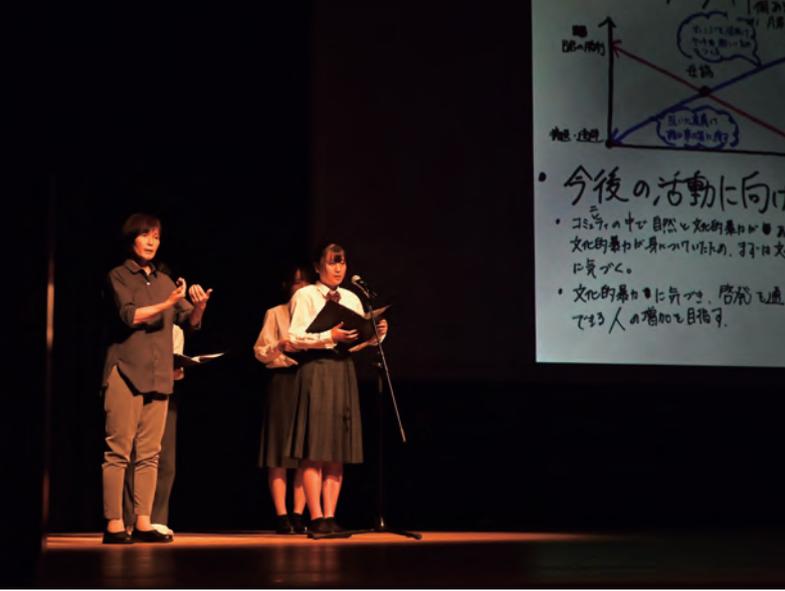
この日だけの花火体験 狭山池の夜を満喫 狭山池花火ナイト2023

7月22日、狭山池公園で「狭山池花火ナイト2023」が開催されました。

狭山池公園遊歩道には、キッチンカーや屋台が出店し、飲食ブースが設けられ、多くの人が訪れました。

この日限定の花火体験エリアでは、浴衣を着て友だちや家族と手持ち花火を楽しむ姿が見られました。

狭山池博物館の水庭では、天の川プロジェクト「いのり星」の明かりが浮かび、幻想的な世界に。龍神社のほつりから打ち上げ花火が打ち上げられると、狭山池全体に歓声が響いていました。



掲載したあなた家族の写真を差し上げます。希望する人は、市役所
広報プロモーショングループ ☎36600011へ連絡してください。

5

聞いて、見て、考える
平和を考える市民のつどい

8月5日、SAYAKAホールで「平和を考える市民のつどい」が開催されました。「対立は怖くない」と題して、身近な例から平和について、事前に学習した高校生の発表が行われました。また、軍の密命を受けた若き科学者たちの原子核爆弾研究の様子を描いた「太陽の子」が上映されました。

4

つくって飛ばして楽しい！
ストローと厚紙で紙飛行機をつくらう

8月8日、市立公民館で「ストローと厚紙で紙飛行機をつくらう」が開催されました。厚紙で輪をつくらせてストローで支えると、紙飛行機は完成です。子どもたちは、手で飛ばしたり、割のぼしと輪ゴムでつくったり、発射台で飛ばしたりと、よく飛ぶ方法を試しながら、夢中で紙飛行機を追いかけました。

3

アートで世代間交流
大阪芸術大生とあそぼう！

8月1日～3日、UPっぷで「大阪芸術大生とあそぼう！『夏休みアート講座』」が開催されました。1日は「墨と和紙をつかって絵を描こう」をテーマに、芸大生のお兄ちゃん、お姉ちゃん、やさしい指導のもと、小学生の子どもたちが個性豊かなお地蔵様を描いていました。

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘/10日(日)・23日(祝)
さつき荘/9日(土)・10日(日)・23日(祝)・24日(日)

熟年大学秋季特別講座受講生募集



「私の視点」をテーマに、「戦国武将から生き方を学ぶ」と題し、群雄割拠の戦国の世を生き抜いた蒲生氏郷、立花宗茂、武田信玄の3人を取り上げます。猛将、知将などと評されるその波乱の生涯から、現代の私たちにとって学ぶものは何かを探ります。

とき・内容 10月16日(月)/滋賀県日野、松阪、会津若松の人々に今なお敬愛されている蒲生氏郷の生涯、23日(月)/関ヶ原敗軍の將で、唯一旧領を回復した猛将立花宗茂、30日(月)/「人は城、人は石垣、人は堀」領国経営・人心掌握にも秀でた武田信玄、午後

1時30分～3時(全3回) ところ 市役所南館・講堂 対象 概ね60歳以上の人 講師 高橋和清さん/元大阪府立大和川高等学校校長 受講料 2000円(資料代を含む) 定員 30人(先着順) 申し込み はがきに熟年大学秋季特別講座受講・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて、〒589-0005 狭山一丁目862-5 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899

必着 問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899



シルバー人材センター会員募集

市内に住んでいて、働く意欲がある60歳以上の健康な人であれば、だれでも登録できます。主な仕事の内容は、植木のせん定、草引き、植木の水やり、屋内外清掃、事業所手伝い、家事手伝い、包装・こん包、ちらし配布、あて名書き、施設管理、一般事務などです。

問い合わせ シルバー人材センター ☎366-2277



脳の健康教室の参加者募集

始めよう早めの認知症予防

脳の健康教室では、学習サポート(楽らくクラブ)とコミュニケーションをとりながら、学習を毎回30分程度行うことで、脳を活性化することができます。

教室のない日も自宅で10分程度でできるトレーニング教材を配布します。

とき 10月13日(令和6年3月1日の金曜日)①午前の部 第1部/午前9時30分～10時30分、第2部/午前10時30分～11時30分、②午後の部 第1部/午後2時～3時、第2部/午後3時～4時 ※予備日は令和6年3月8日(金) **ところ** ①さやま荘・多目的室 ②市立コミュニティセンター・多目的室2 ※会場は途中で変更不可 **対象** 市内に住んでいる65歳以上の人 参



加費 4300円 定員 ①いづれも10人(先着順) ②いづれも5人(先着順) 申し込み・問い合わせ 1日(金)～8日(金)に市役所高齢介護グループ ☎349-9416へ電話または直接

青春の想い出を歌う会



ボランティアグループ「ハーモニィさやま」の生演

奏で、懐かしのメロディーをみんなで合唱します。
とき 10月1日(日)午後1時～3時 **ところ** さやま荘・大広間

問い合わせ さやま荘 ☎366-2022

元気ないきいきいき

active senior life 308

佐古照美さん

(77歳・大野台)

「おはなし」の魅力は、子どもたちを本の世界に連れていけること。本の世界に入り込んだ子どもを見るのがいいんです。



佐古さんは、8人きょうだいの長女として天草で育ち、中学生のときに堺市へ。結婚して3人の子育てが大変なときに家を探している、大阪狭山には、全小学校に児童があり、中学校まで学校給食があると知り、昭和56年に狭山町へ引っ越してきました。「大阪狭山に来て1年たっても地域のことが全く分かりませんでした。そんなとき、図書館のストーリーテリング講座に参加したことがきっかけで、さやまおはなし会の活動に参加するようになりました。保育士として、子どもたちに絵本を読み聞かせしたり、本に親しんでもらう取り組みをしていたのでとても役立ちました。定年退職し、昔から受けたかった『なにわ語り部の会』の講座を受け、人と本をつなぐ活動をしています」

音楽愛好家協会「こんごうが主催する『0歳児OKコンサート』では、プロの演奏の合間に、小さい子ども向けに絵本や紙芝居手遊びをしています。

今年、さやまおはなし会は40周年を迎えます。子どもたちへ「おはなし」を伝える、その魅力を聞くと、

「やっぱり、子どもたちをおはなしの世界に連れて行くことができることです。本の世界に入り込んだ子どもたちを見てみるとすごくうれいすね。私が好きな本は『わすれられないおくりもの』『いないいないばあ』。その本が何を伝えたいか、自分が何を伝えたいかを考えて話しています」

ほかに、子どもたちから歌うことが大好きで、さやま混声合唱団にも所属しています。多方面で精力的に活動する佐古さんの健康意識を変えた出来事がありました。

「65歳のときに大臀部に腫瘍が見つかり、手術後、全く歩けなくなりました。これで自分の人生は終わるのかと思つたくらい。『足』が言うんです。『この坂道はダメです』って(笑)。それ以来、毎朝ストレッチとラジオ体操を続けています。友人と島を巡って歩くことも十数年」

今日1日を大切に。子どもたちへ「おはなし」を伝える。毎朝、その日の体の調子を知ることが佐古さんの元気の秘訣です。

水中運動教室の参加者募集

〜温水プールで楽しく軽運動〜



とき 10月2日〜11月20日の月曜日午後3時〜4時(全8回)
※予備日は11月27日(月) ところ 東急スポーツオアシス狭山24Pius(東栄東木四丁目) 定員 15人(多数の場合は抽選)

水中では、有酸素運動をしなが

ら無理のない全身トレーニングを行うことができます。泳げない人でも参加できます。送迎バスはありません。

「水中ウォーキングコース」

とき 10月4日〜11月29日の水曜日午後1時30分〜2時30分(全8回) ※11月15日を除く。予備日は12月6日(水) ところ 履正ス イミングクラブ金剛(半田一丁目) 定員 20人(多数の場合は抽選)

対象 市内に住んでいる65歳以上の人 参加費 2200円 申し込み 市役所高齢介護グループ、ニュータウン連絡所、さやま荘、総合体育館で配布する申請書、年齢を確認できるもの(健康保険証など)を持って、各窓口へ直接。〒589-1850 大阪狭山市役所高齢介護グループへ郵送、ファクシミリ(℡367-1254)も可。1日(金)〜8日(金)必着 ※簡単な健康チェックと同意書の記入が必要です。必ず本人が申し込んでください。途中でコース変更不可 問い合わせ 高齢介護グループ ☎349-9416

さやま荘 落語会

落語会で、お腹の底から笑ってください。
とき 26日(火)午後1時30分〜3時 ところ さやま荘・多目的室 定員 20人(当日先着順) 問い合わせ さやま荘 ☎366-2022



高野豆腐のはさみ煮(えび&鶏肉)

～減塩レシピ～

◆つくり方

①高野豆腐は水につけて戻ししっかりしぼる。端をくっつけたまま、袋状になるように切り込みを入れる。むきえびはペーパータオルで水気をふいて粗めに刻む。長いものは皮をむく。青ねぎは小口切りにする。しめじは石づきをとって小房に分け、小松菜は5cm長に切る ②ビニール袋に①の長いものを入れ、包丁の柄で粗くたたき ③②に①のむきえびと青ねぎ、鶏ひき肉、おろしたしょうが、**A**を加えてしっかりもむ ④③の袋の端に穴をあけ、4分の1ずつを①の高野豆腐に詰めていく ⑤4つの高野豆腐が並べられる大きさの鍋に**B**を入れて煮立たせ、**4**を並べて入れる。隙間に①のしめじと小松菜を入れ、落しぶたをし、15～20分程弱火で煮詰める(煮汁がなくならないように注意する) ⑥⑤の高野豆腐を半分に切り、お皿に盛り付け、しめじと小松菜を添える。



◆材料(4人分)

高野豆腐	4枚	しょうが	1かけ
むきえび	100g	A 塩	小さじ8分の1
長いも	100g	酒	小さじ2
青ねぎ	10g	B だし汁	400cc
しめじ	100g	酒	大さじ2
小松菜	100g	みりん	大さじ1
鶏ひき肉	100g	淡口しょうゆ	大さじ1
		ビニール袋	1枚



1食当たり 195kcal、塩分 1.3g、たんぱく質 17.8g 調理時間約 30分

各種予防検診

各種がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診(原則として40歳の人のみ)は、市内の協力医療機関で実施しています。年度内に1回受診できます(自覚症状がある人は検診を待たず、医療機関を受診してください。勤務先などで同等の検診を受診できる人は受診できません)。受診には予約が必要です。受診を希望する人は、住所・名前・生年月日を確認できるもの(健康保険証や運転免許証、マイナンバーカードなど)、健康手帳、一部負担金を持って受診してください。

成人歯科健康診査

年度内に1回受診できます。受診には予約が必要です。

対象 40～60歳・70歳の人 内容 問診・口腔内検査・歯周疾患検査・口腔衛生検査と検査結果に基づく指導 費用 500円 持ちもの 住所・名前・生年月日を確認できるもの(健康保険証や運転免許証、マイナンバーカードなど)、健康手帳、送付された人のみ成人歯科健康診査無料クーポン 申し込み 保健センターだよりに記載の実施医療機関へ直接

乳がん・子宮頸がん集団検診

年度内に1回受診できます。個別検診は保健センターだよりを確認してください。

ところ 保健センター 費用 いずれも1,000円 申し込み 電話で保健センター予約専用ダイヤル☎367-6905。市申込フォームからも可。10～12月の実施分は1日(金)午前9時から受け付け

【乳がん検診(マンモグラフィ)】

40歳以上の女性が対象

とき	定員
26日(火)・10月12日(木)・24日(火)・11月5日(日)・28日(火)・12月5日(火)午前・午後	60人

※26日(火)・11月28日(火)・12月5日(火)は子宮頸がん検診と同日受診の人が優先

※生理前1週間は、なるべく避けてください。妊娠中、授乳中、豊胸手術後(抜去後を含む)、ペースメーカー装着、V-Pシャント挿入、立位姿勢が取れない人は受診できません

【子宮頸がん検診】

20歳以上の女性が対象

とき	定員
26日(火)・11月28日(火)・12月5日(火)午後	90人

※生理中は受診できません

子宮頸がん予防ワクチン接種

ところ 大阪狭山市・富田林市・河内長野市の実施医療機関 対象 小学6年生～高校1年生相当(平成19年4月2日～平成24年4月1日生まれ)の女性

【キャッチアップ接種】

対象 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性



24日(日)～30日(土)は結核予防週間 問い合わせ 富田林保健所☎0721-23-2683

厚生労働省では、結核に関する正しい知識の普及啓発を行っています。近年、高齢者の結核患者の割合が増え、若年者を中心に外国出生の患者も増加しています。せきが2週間以上続く、体重の減少、微熱が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、年に1回は定期健診を受けましょう。早期発見、早期治療は本人の重症化を防ぐだけでなく、家族や職場の人などへの感染拡大を防ぐためにも重要です。

健康相談

ところ・問い合わせ 保健センター☎367-1300 ※祝日など休日を除く

保健・栄養健康相談(予約制)	火曜日	午前10時～午後2時30分
電話健康相談	月・水・金曜日	午前9時30分～11時30分
乳幼児のアトピー・アレルギー電話相談	7日(木)	午前10時～11時30分

電子メール(kenko@city.osakasayama.osaka.jp)による相談も可

ところ・問い合わせ 富田林保健所①☎0721-23-2681・②③④☎0721-23-2683・⑤⑥☎0721-23-2684 ※祝日など休日を除く

①医療機関に関する相談	月～金曜日	午前9時～午後5時30分
②エイズに関する相談(電話相談も可)		午前9時30分～午後5時
③クラミジア検査(尿検査、有料・匿名可) ※無料の場合あり	6日(水)・20日(水)	午後1時30分～2時30分
④血液 エイズウイルス抗体検査(無料・匿名可) 検査 梅毒(有料・匿名可) ※無料の場合あり		
⑤こころの健康相談(予約制)	月～金曜日	午前9時～午後5時45分
⑥骨髄バンクドナー登録(予約制)	6日(水)	午前11時～午後0時15分

ところ 富田林保健所 問い合わせ 藤井寺保健所☎072-952-6165

飲用水・井戸水検査、ぎょう虫卵検査(有料・予約制)	4日(月)・19日(火)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		



予防接種や各種がん検診などの情報を保健センターだよりに掲載しています。市ホームページからダウンロードできます。

乳幼児スキンケア講習会



赤ちゃんのお肌を乾燥や刺激から守っているのがスキンバリアです。お肌にやさしい洗い方と保湿方法を知って、肌トラブルを予防しましょう。

とき 28日(木)午後1時30分～3時30分 **ところ** 保健センター **対象** 肌の乾燥、発赤、かゆみなどが気になる概ね4歳までの子ども **内容** スキンバリアについての小児科医の話、スキンケアの方法、個別相談 **定員** 20人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 電話で保健センター☎367-1300

糖尿病予防教室

食事や運動などの生活習慣を見直すことで、糖尿病の発症を予防しましょう。

とき・内容 ①10月2日(月)/医師講話「糖尿病知らずで元気に長生きする秘訣」、②18日(水)/管理栄養士講話「自分にあったバランスのよい食事量は?」、③30日(月)/管理栄養士講話「間食の摂り方」、運動実習「運動で改善!血糖値もストレスも!」、④11月8日(水)/管理栄養士講話「野菜は味付けを工夫して、1日5皿は食べましょう!」、調理実習・試食、歯科衛生士講話「いつまでも美味しく食べるために」、⑤20日(月)/管理栄養士講話「かしく選んで、楽しく食べる」、①～③・⑤午後1時30分～3時30分、④午前10時～

午後2時(全5回) **ところ** 保健センター **対象** 40～69歳で血液検査の結果ヘモグロビンA1cが5.6%以上6.4%以下の人とその家族(既に治療中、および血糖、血圧、コレステロール・脂質に関する薬を内服している人を除く。ただし、主治医から受講の指示がある場合は申し込み可) **定員** 20人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 電話で保健センター☎367-1300

被爆二世健康診断

とき・ところ 受け付け後に通知 **対象** 大阪府内に住んでいる被爆二世 **申し込み** 1日(金)～10月31日(火)に本人の印鑑と実父母の被爆者健康手帳の番号を持って、富田林保健所(富田林市寿町/近鉄長野線「富田林市西口駅」下車)へ直接

問い合わせ 大阪府地域保健課疾病対策・援護グループ☎06-6944-9172

歯とお口の健康教室

とき ①10月12日(木)午後1時30分～3時・②23日(月)午後1時～3時(全2回) **ところ** 保健センター **対象** 市内に住んでいる40～74歳の人 **内容** ①歯科健診、歯科医師・歯科衛生士による講演 ②歯科衛生士による個別相談(1人30分) **定員** 12人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 電話で保健センター☎367-1300

食品表示における「くるみ」の特定原材料への追加

食品表示基準が改正され、特定原材料に「くるみ」が追加されました。これにより、容器包装された加工食品における食物アレルギーの義務表示対象品目(特定原材料)は「えび」、「かに」、「くるみ」、「小麦」、「そば」、「卵」、「乳」、「落花生(ピーナッツ)」の8品目になりました。詳しくは、消費者庁ホームページを確認してください。



問い合わせ 富田林保健所衛生課☎0721-23-2682

+ 南河内南部広域小児急病診療体制

診療科目/小児科 対象/中学生までの人 持ちもの/健康保険証・子ども医療証

+ 夜間急病診療	ところ	堺市大阪狭山消防署(☎366-0055)へ問い合わせください
	診療日	毎日
	診療時間	午後8時～翌朝午前8時
+ 休日急病診療	ところ	富田林病院☎0721-29-1121(富田林市向陽台一丁目3-36) (南海高野線「金剛駅」から南海バス「富田林病院前」下車)
	診療日	日曜日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
	受付時間	午前9時～11時30分、午後1時～3時30分
	診療時間	午前9時～午後4時

+ 午後4時～8時の小児急病診療体制

土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)の午後4時～8時、小児急病診療を実施します。堺市大阪狭山消防署(☎366-0055)で当番の病院を紹介いたします。緊急の場合は救急車で搬送します ※直接、当番病院へ行って受診できません

問い合わせ 保健センター☎367-1300

大阪の医療機関を探したいとき
大阪府救急医療情報センター

06-6693-1199

インターネットでも探せます
大阪府医療機関情報システム



☎ 小児救急電話相談

夜間の子どもの急病時、看護師・保健師が電話で相談に応じます。(毎日午後7時～翌朝午前8時)

携帯電話・固定電話【プッシュ回線】 **#8000**

固定電話【IP・ダイヤル回線など】 **06-6765-3650**

問い合わせ 保健センター☎367-1300

☎ 救急安心センターおおさか

看護師が、医師の支援体制のもと、病気・ケガの救急相談に応じます。(毎日24時間)

携帯電話・固定電話【プッシュ回線】 **#7119**

固定電話【IP・ダイヤル回線など】 **06-6582-7119**

緊急時は迷わず

119

問い合わせ 堺市大阪狭山消防署☎366-0055

さやまっ子ナビ



子育て応援アプリ

「さやまっ子ナビ」

子育て支援グループ
☎349-8015

電子母子手帳、予防接種スケジュール、イベント情報
配信、アレルギーチェックなど役に立つ情報が満載!



妊娠・出産



手当・助成
相談



予防接種



子育て
マップ

Android版

iOS版



健康診査



子育て情報



イベント情報



離乳食

UPっぷ

1階のプレイルームは未就学児と保護者が
ゆったりとしたひとときを過ごす場。2階は世
代を超えた様々な人のコミュニティを広げる場
です。

プレイルーム 利用には登録が必要です

ぱくぱくキッチン～栄養士さんのとっておきのレシピ～

とき 10月6日(金)午前
10時～11時30分 ところ 研修室 対象 未
就学児と保護者 内容 簡単・おいしいレシピ
紹介、出汁の飲み比べ、
質問コーナーなど 講



師 さやま地域活動栄養士会スタッフ 定員 8組程
度(多数の場合は抽選) 申し込み 11日(月)～19日(火)
に市申込フォームから
問い合わせ UPっぷ(子育て交流ひろば) ☎360-4320



赤ちゃんとも来れる!みんなで歌おう“マミーズエコー”

とき 26日(火)午前10時30分～11時30分 ところ 研修室 対象
未就学児と保護者 内容 親子リトミックと気軽に歌える大人の
コーラス 講師 辻麻依加さん/音楽教室みゅじれっと♪
主宰 定員 10組程度(多数の場合は抽選) 申し込み
1日(金)～8日(金)に市申込フォームから



問い合わせ UPっぷ(世代間交流ひろば) ☎360-4321

子育てサポーターとあそぼう!

とき 15日(金)午前10時～11時 ところ 研修室 対象 1歳児と
保護者 内容 牛乳パックでさやりんバスをつくろう!! 定員 10
組程度(多数の場合は抽選) 申
し込み 1日(金)～11
日(月)に市申込フォー
ムから

問い合わせ UPっぷ(子育て交
流ひろば) ☎360-4320



広報取材で発見

サやマッコ

vol.017

はやて
朝山 晴颯ちゃん
(1歳・半田)



★乗りもの大好き。さやりんバスがお気に入り!

お外に行くのが大好きな晴颯ちゃん。家にいると玄関から
靴を持ってきて、ママに外に行きたいアピール。バスや消防車
など乗りものが好きで、サイレンが聞こえると「ピーピー!」と
毎回反応します。いつかさやりんバスにも乗りたいね。



★笑いのオチがわかるキレモノ!?

ママとパパにお菓子をあげると思いきや、
パパには寸前であげないおちゃめな一面も。

今月の一冊

図書館 絵本
からのおすすめ



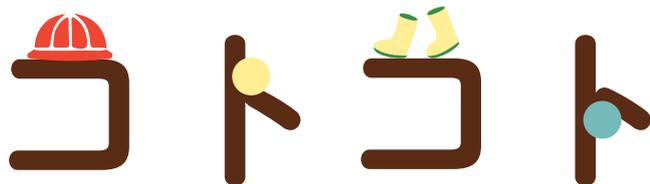
ここがポイント♪
赤ちゃんの腕や足を
思わずさすりたくなり
ます。

書名 つんつんぱん!
著者名 はるのまい/さく
出版社 エンブックス

0～2歳向け

ムチムチした手足やブクブクしたほっぺ。赤ちゃんは、まるで焼きたてふ
かふかのパン!つんつんしたり、ぎゅうったり。親子でスキンシップ
したくなる絵本。

資料紹介は「TRCMARC」より



living with child in osakasayama

おおさかさやまで子育てを楽しむページ



子ども暮らし



ぽっぽえん

子育て講座や年齢別交流会、地域の子育て情報の提供、子育てサークル支援などを行っています。育児や健康・発達など、気になることや不安なことは気軽に相談してください。

対象 2か月～未就学児の子どもと保護者

子育て講座「HAPPYへのヒント～子どものイヤイヤに上手に付き合う方法～」

とき 10月12日(木)午前10時30分～11時30分

ところ 研修室1

対象 未就学児の保護者

内容 イヤイヤの背景と対処法を知る

講師 峯育美さん/ママほめ

ネット代表

参加費 130円程度

定員 8人(多数の場合は抽選。別室保育あり)

申し込み 20日(水)～10月4日(水)にぽっぽえんへ電話または直接

問い合わせ ぽっぽえん ☎360-0022



年齢別交流会「いちごクラブ」



同年齢の子どもがいる親子で一緒に遊びませんか。

とき 22日～10月13日の金曜日午前10時～11時(全4回)

ところ 研修室1

対象 1歳児と保護者

内容 制作、ふれあい遊び、運動遊び、保護者同士の交流など

参加費 300円程度

定員 10組(多数の場合は抽選。きょうだいの別室保育あり)

申し込み 13日(水)までにぽっぽえんへ電話または直接

問い合わせ ぽっぽえん ☎360-0022

予防接種 | 保健センター ☎367-1300

■集団接種【予約制】 21日(木)午後1時50分～2時20分 ところ 保健センター 種類 BCG 持ちもの 母子健康手帳、予診票、筆記用具 申し込み 13日(水)までに電話で保健センター ※予約がない場合は接種不可

■個別接種 大阪狭山市・富田林市・河内長野市内の実施医療機関 ※それ以外の機関で接種する場合、償還払制度あり(接種前に手続きが必要)



種類	対象年齢
ロタ	ロタリックス/出生6週0日後(標準的には2か月)から出生24週0日後 ロタテック/出生6週0日後(標準的には2か月)から出生32週0日後
B型肝炎	1歳未満(標準的には2か月から)
ヒブ	2か月～5歳未満
小児用肺炎球菌	2か月～5歳未満
4種混合	2か月～7歳6か月未満、2種混合2期(11～13歳未満)
BCG	1歳未満(標準的には5～8か月未満)
MR混合	1期(1～2歳未満)、2期(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)
水痘	1～3歳未満
日本脳炎	1期(6か月～7歳6か月未満、標準的には3歳から)、2期(9～13歳未満) ※平成15年9月2日～平成19年4月1日生まれの人は、20歳未満まで、1期・2期の不足分を接種可能

健康診査・教室

■4か月児健康診査

7日(木)午後/4か月ごろの乳児が対象

■1歳6か月児健康診査

15日(金)午後/1歳6～8か月ごろの幼児が対象

■2歳6か月児歯科健康診査

12日(火)午後/2歳6～8か月ごろの幼児が対象

■3歳6か月児健康診査

27日(水)午後/3歳6～8か月ごろの幼児が対象

※詳しくは個別に案内を送付します。対象の健康診査の実施日1週間前になっても案内が届かない場合は、保健センターへ連絡してください

——— 予約制 ———

■離乳食講習会

13日(水)午前9時30分～10時30分/午前10時50分～11時50分/離乳期の乳児の保護者が対象



■にこにこ歯みがき教室

1日(金)午前9時30分～11時30分/1歳6か月児健康診査を終了した幼児が対象



保健センター ☎367-1300

トミック～ミュージックケア～ 講師 松西香澄さん/ミュージックケア協会 定員 10組程度(先着順) 持ちもの 動きやすい服装、飲みもの、タオル 申し込み 15日(金)までに電話で池尻保育園。申込フォームからも可



【あおぞら広場】

とき ①1日(金)・②8日(金)・③15日(金)午前10時～11時30分 ところ ①かがやき広場 ②さやか公園 ③池尻第8公園 内容 運動遊びと絵本読み

【園庭開放】

とき 2日(土)・16日(土)午前10時～11時30分 ところ 池尻保育園 問い合わせ 池尻保育園 ☎367-2020

認定こども園・保育園の行事

●きらりこども園/☎366-3707

《あそびにおいでよ》10月10日(火)午前10時～11時 対象 未就園の1・2歳児と保護者 内容 月1回(10月～令和6年3月)園で遊ぶ 申し込み 10月6日(金)までに電話できらりこども園 《感触あそびをたのしもう》5日(火)午前10時～11時 対象 未就園児と保護者 定員 10組程度(先着順) 申し込み 4日(月)までに電話できらりこども園 《運動会ごっこ》10月30日(月)午前10時～11時 対象 未就園児と保護者 定員 10組程度(先着順) 申し込み 10月23日(月)までに電話できらりこども園

●ルンビニ保育園/☎365-8808

《るんぴに広場》①6日(火)・②30日(土)・③10月12日(木)・④18日(水)・⑤25日(火)午前9時45分～10時30分 対象 3か月～2歳の子どもと保護者 内容 ①シャボン玉 ②運動会(親子競技)/地域交流 ③ふれあい遊び ④るんぴに散歩(雨天中止) ⑤ハロウィンクッキング 持ちもの 動きやすく汚れてもよい服装 申し込み 参加希望日の2日前までに電話でルンビニ保育園 《園庭開放》月～金曜日午前9時30分～10時30分

●山本こども園/☎360-7000

《なかよし散歩》13日(水)・10月4日(水)午前10時～11時 定員 いずれも5組(先着順) 申し込み 参加希望日の1週間前までに電話で山本こども園 《だんじり曳き》10月17日(火)～20日(金)午前10時～11時(雨天中止) 定員 5組(先着順) 申し込み 参加希望日の1週間前までに電話で山本こども園 《和・輪・話》 10月25日(水)午前10時～11時 対象 未就園児と保護者 内容 ハロウィン制作 定員 5組(先着順) 申し込み 10月

10日(日)～16日(土)は自殺予防週間
一人で悩まないで



相談窓口 一覧

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

自殺した人の数は、令和4年中、全国で2万1,881人。大阪府でも1,488人が亡くなっています。自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」であり、「防ぐことができる社会的な問題」であると言われています。悩みを抱えている人は、一人で悩まず、相談機関に相談してください。身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添って悩みに耳を傾け、じっくりと見守りましょう。

こころの健康相談統一ダイヤル【月～金曜日(祝日を除く)/午前9時30分～午後5時】

1日(金)午前9時30分～30日(土)午後5時は24時間受け付け ナビダイヤル ☎0570-064-556

こころの健康に不安を感じたら【月～金曜日(祝日を除く)/午前9時30分～午後5時】

大阪府こころの健康総合センター【こころの電話相談】 ☎06-6607-8814
※水曜日は若者専用【わかぼちダイヤル】

富田林保健所のこころの健康相談【月～金曜日(祝日を除く)/午前9時～午後5時45分】

☎0721-23-2684

電話相談

関西いのちの電話【24時間】 ☎06-6309-1121

大阪自殺防止センター【金曜日午後1時～日曜日午後10時】 ☎06-6260-4343

こころの救急箱【月曜日午後7時～火曜日午前3時、木曜日午後7時～10時】 ☎06-6942-9090

フリーダイヤル電話相談【毎日午後4時～9時、毎月10日は午前8時～翌日午前8時】

自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル ☎0120-783-556

妊娠中や産後にこころが不安になったら【月～金曜日(祝日を除く)/午前10時～午後4時】

大阪府妊産婦こころの相談センター ☎0725-57-5225

自死遺族相談(予約制)【月～金曜日(祝日を除く)/午前9時～午後5時45分】

大阪府こころの健康総合センター ☎06-6691-2818
大切な人を自死(自殺)で亡くした人のために、来所相談を実施しています

18日(水)までに電話で山本こども園 《園庭開放》月～金曜日午前10時～午後5時

●大谷さやまこども園/☎349-6084

《園庭開放》13日～10月18日の水曜日(10月4日を除く)、15日～10月27日の金曜日午前10時～11時30分 定員 いずれも10組(先着順) 申し込み 電話で大谷さやまこども園 《ひよこちゃん教室》29日(金)・10月27日(金)午前10時～11時 対象 0歳児と保護者1人 内容 子育て中の保護者同士のおしゃべり 定員 いずれも5組(先着順) 申し込み 電話で大谷さやまこども園

●池尻ななこども園/☎290-7731

《ななっこ散歩》7日(水)・10月5日(水)午前10時～11時 対象 未就園児と保護者 申し込み 参加希望日の前日までに電話で池尻ななこども園 《ななっこクラブ》14日(水)・10月19日(水)・26日(水)午前10時～11時 対象 未就園児と保護者 申し込み 参加希望日の前日までに電話で池尻ななこども園 《園庭開放》月～金曜日午前10時～11時

図書

図書館からのお知らせ

【としょかんで楽しむおやこのじかん】

とき ①20日(水)・②10月4日(水)午前10時30分～午後0時30分 ところ 市立公民館・児童室 対象 ①6か月～2歳・②6か月～11か月の子どもと保護者 内容 ①おとであそぼう～楽器づくり～ ②ベビーマッサージ 講師 (株)明日香職員 定員 いずれも6組(先着順) 申し込み 参加希望日の2週間前から図書館へ電話または直接

【おはなし会】

とき 3日(日)・7日(水)・10日(土)・13日(水)・14日(木)・17日(日)・21日(木)・24日(日)・27日(水)・28日(木)午前11時～11時30分、9日(土)・23日(水)午後3時～3時30分 ところ おはなしコーナー

【9月の休館日はありません】

問い合わせ 図書館 ☎366-0071

学校

就園・就学特別相談会

とき ①16日(土)・②10月7日(土)午前9時30分～午後0時30分(予約制) ところ ①市役所別館・相談室B ②市役所別館・相談室A
対象 入園や入学を控えた子どもの状況に不安がある保護者 **内容** 専門家による個別相談 **申し込み・問い合わせ** 電話で学校教育グループ☎366-0011

子育て

今月は児童扶養手当の支払い月です

9月期(7・8月分)の児童扶養手当を11日(月)に振り込みます。住所変更や婚姻など状況に変更があったときは、必ず届け出てください。
問い合わせ 子育て支援グループ☎349-8015

児童扶養手当の現況届をまだ提出していない人は手続きしてください

児童扶養手当を受給している人で、現況届を提出していない人は手続きをしてください。提出がない場合は、11月分以降の手当を受給できません。また、期日を過ぎて提出すると、令和6年1月期の振り込みができない場合があります。なお、児童扶養手当を受給して5年経

過するなどにより、現況届と同時に一部支給停止適用除外事由届出書の提出が必要な人で、届出書を提出していない人は提出してください。提出した月分までの児童扶養手当の2分の1の額が支給停止となる場合があります。

問い合わせ 子育て支援グループ☎349-8015

UPっぴからのお知らせ

【あそびのひろば・あおぞらひろば「近くの集会所・公園・幼稚園で一緒に遊ぼう」】

とき・ところ 6日(水)/東野幼稚園、11日(月)/市立こども園、13日(水)/東野地区公民館、14日(木)/南海狭山住宅自治会館、午前10時～11時 ※徒歩または自転車でお越しください **対象** 2か月～未就学児の子どもと保護者 **持ちもの** 着替え、タオル、飲みもの、おむつ ※当日お越しください

【Welcome! UPっぴ～ふたごちゃん・みつごちゃんの会～】

多胎児を子育て中の人、妊娠中の人、子どもと一緒に親同士も仲良くなりましょう。

とき 12日(火)午前10時～11時 ところ 研修室 ※当日お越しください

【Welcome! UPっぴ～べびいちゃんおいでよ!～】

とき ①28日(水)・②10月5日(水)・③12日(水)午前10時～11時(全3回) ところ 研修室 **対象** 令和4年12月～令和5年4月1日生まれの子どもと保護者 **内容** ①ベビーヨガ ②フェルト名札づくり ③交流会 **講師** ①本田

真依さん/Happy Hug -ハピハグ-代表 定員 8組程度(多数の場合は抽選) **申し込み** 11日(月)～15日(金)に申込フォームから



【土曜日にUPっぴであそぼう!】

プレイルーム、園庭、ロビーを開放します。

とき 16日(土)午前9時30分～11時30分 **対象** 未就学児と保護者

問い合わせ UPっぴ(子育て交流ひろば)☎360-4320

ぽっぽえんからのお知らせ

【9月生まれのお友だちあつまれ～!】

とき 26日(火)午前10時30分～11時(10時20分受け付け) ところ 研修室1 **対象** 9月生まれの未就学児と保護者 **内容** おたんじょうびカード作成と誕生会 ※当日お越しください

問い合わせ ぽっぽえん☎360-0022

わんぱくプラザ(地域子育て支援センター)からのお知らせ

【ふれあいマンデー・ふれあいサタデー】

とき 4日(月)・9日(土)午前10時～11時30分 ところ 池尻保育園 **内容** 園庭遊び

【パパママ教室】

とき 22日(金)午前10時～11時 ところ 池尻保育園 **対象** 未就学児と保護者 **内容** リ

SAYAKA HALL

E V E N T I N F O R M A T I O N

9月の公演案内

さやか寄席 桂文珍独演会 JAPAN TOUR ～一期一笑～

とき 10日(日)午後0時15分開場/1時開演 会場 大ホール(全席指定) 前売 一般4,500円



桂文珍

16日(土)チケット発売/会員先行予約9日(土)～13日(水) ※1人4枚まで

島津亜矢 歌怪獣襲来ツアー2024

とき 令和6年1月21日(日)午前11時15分開場/午後0時開演、午後3時15分開場/4時開演 会場 大ホール(全席指定) 前売 S席7,000円(会員6,300円)、A席6,000円(A席5,400円) ※当日各500円増



島津亜矢

9日(土)チケット発売/会員先行予約2日(土)～6日(水) ※1人4枚まで

森麻季&錦織健デュオ・リサイタル アメイジング・ソングス ～愛と煌めきを歌にのせて～

とき 令和6年1月13日(土)午後1時15分開場/2時開演 会場 大ホール(全席指定) 出演 森麻季、錦織健、山岸茂人/ピアノ 予定曲 ヴェルディ/歌劇「椿姫」より「乾杯の歌」ほか 前売 一般5,000円、会員4,500円 ※当日各500円増



森麻季



錦織健

©Yuji Hori

©大八木宏武(都空堂)

さやか寄席 桂文枝奉寿記念落語会

とき 令和6年1月20日(土)午後1時15分開場/2時開演 会場 大ホール(全席指定) 出演 桂文枝ほか 前売 一般3,600円、会員3,300円 ※当日各500円増



桂文枝

SAYAKAホールチケットカウンター☎365-9590 休館日/火曜日(祝日を除く)

プラネタリウム

問い合わせ 市立公民館
☎366-0070

投影日 3日～24日の日曜日午後2時～2時45分、午後3時～3時45分(2回投影) ところ 市立公民館・プラネタリウム室 テーマ 地球ヒストリー 恐竜がいた時代から人間が暮らす地球へ 定員 いずれも59人(当日先着順)

着順) **申し込み** 講座名・住所・名前・年齢・電話番号をきらっとぴあへ電話または直接。電子メール(os-gender@water.ocn.ne.jp)も可
【きらっとカフェ】

とき 7日(木)午前10時30分～午後0時 ところ 市役所南館・会議室 対象 女性 定員 6人程度(先着順) **申し込み** きらっとぴあへ電話または直接

【きらび☆トーク～自分でできるココロのメンテナンス PartⅢ～】

とき 20日(水)午前10時30分～午後0時 ところ 市役所南館・会議室 対象 女性 講師 杉本志津佳さん/フェミニストカウンセリング堺 定員 8人程度(先着順) **申し込み** きらっとぴあへ電話または直接

【ほっとさろん～苔玉づくり～】

とき 27日(水)午前10時30分～午後0時 ところ 市役所南館・会議室 講師 安田淳子さん/野の花オーナー 参加費 500円 定員 8人程度(先着順) ※市内に住んでいて、前回参加していない人を優先 **持ちもの** 持ち帰り袋、エプロン(汚れてもよい服装) **申し込み** 5日(火)午前10時からきらっとぴあへ電話または直接

問い合わせ きらっとぴあ☎247-7047

講座

イラスト講座

とき 10日(日)・10月8日(日)・11月12日(日)・12月10日(日)午後1時30分～2時30分 ところ 市立コミュニティセンター・多目的室2 対象 小学5年生以上の人 内容 手描き講座 ※希望者にはタブレット講座(午後3時15分ま

で)を開催 講師 ねぎぼうずさん/書絵作家 参加費 1,000円(タブレット講座希望者は1,700円) 定員 いずれも12人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 1日(金)から市立コミュニティセンター☎366-0077へ電話または直接

紙紐細工講座(入門編)

とき 14日(木)・28日(木)・10月12日(木)・26日(木)午後1時30分～3時30分(全4回) ※予備日は11月9日(木)・23日(木) ところ 市立コミュニティセンター・多目的室1 内容 ティッシュケースづくり 講師 高瀬史朗さん 参加費 6,000円(材料費など) 定員 8人(先着順) **持ちもの** 木工用速乾ボンド、はさみ(先細で丈夫なもの)、30cm定規、ラジオペンチ(先細)、カッター、板(25cm×15cm程度のベニヤ板など)、バグ(キット、作品を入れるもの) **申し込み・問い合わせ** 1日(金)から市立コミュニティセンター☎366-0077へ電話または直接

タブレット講座

とき 18日(水)午後6時～8時30分 ところ 社会教育センター・会議室1 対象 市内に居住・通勤・通学する18歳以上の人 内容 タブレットPCの基本的な操作方法 参加費 700円 定員 12人(多数の場合は抽選) **申し込み** 市立公民館、社会教育センター、市役所社会教育グループ、ニュータウン連絡所で配布する申込書を各窓口へ直接。または、はがきに講座名・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・性別・年齢・電話番号・ファクシミリ番号を書いて、〒589-0021今熊一丁目106市立公民

館。ファクシミリ(FAX366-0081)、市立公民館ホームページからも可。11日(月)必着 **問い合わせ** 市立公民館☎366-0070、社会教育センター☎368-0121

スマホ講座

総務省の「デジタル活用支援推進事業」の一環として実施します。

とき 基本編/①10月6日～27日の金曜日、②10月23日～11月13日の月曜日午前10時～午後0時10分、応用編/③10月6日～27日の金曜日、④10月23日～11月13日の月曜日、午後1時30分～3時40分 ※全4回 ところ ①③ SAYAKAホール・大会議室S、中会議室 ②④市立コミュニティセンター・会議室 対象 市内に居住・通勤・通学する人 内容 基本編/ホームページの閲覧、SNSの使い方など、応用編/地図情報でできること(交通機関の利用やお店探し)、SNSの使い方など 定員 いずれも10人(先着順) **持ちもの** スマートフォン(貸し出し可) **申し込み** 4日(月)から各コース初回の前日までに電話で兼松コミュニケーションズ(株)関西支店 **問い合わせ** 兼松コミュニケーションズ(株)関西支店(河原☎080-8510-3582)、総務・ICT推進グループ☎366-0011

野菜栽培講習会

とき 16日(土)午前10時～午後0時 ところ 大阪南農協狭山支店(狭山四丁目) 講師 大阪南農協営農指導員 定員 45人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 12日(火)から電話で産業振興・魅力創出グループ☎366-0011

広報おおさかさやま広告募集!!(有料)

産業振興を図り、商品やサービスなどに関する情報を市民に提供するため、「広報おおさかさやま」に広告を掲載しています。広告掲載を希望する事業者の皆さんは、下記(いずれか)の広告代理店へ問い合わせてください。

■発行部数 27,750部(市内全世帯・官公庁など) ■広告サイズ 大枠(縦60mm×横188.5mm)、小枠(縦60mm×横93.2mm) 4色刷り

問い合わせ ・S T総合広告☎072-368-1227 ・合同会社 IM 総合企画☎072-275-5449 ・(株)ウィット☎072-668-3275
・(株)阪奈宣伝社大阪支店☎06-6214-5583 ・(株)ジチタイアド☎092-716-1401 ・(株)宣成社☎06-6222-6888

スポーツ

テニス大会・団体戦

とき・種目 10月12日(木) / AB級女子ダブルス団体戦、13日(金) / CD級女子ダブルス団体戦、午前9時から(午前8時45分集合) ※予備日は10月19日(木)。1チーム4人 **ところ** 山本テニスコート **参加費** 1チーム8,000円(保険料を含む。当日会員登録する人は500円が別途必要) **定員** いずれも9組(先着順) **申し込み** 1日(金)～20日(水)に参加種目・チーム名・全員の住所・名前(ふりがな)・性別・年齢・電話番号・会員登録の有無を電子メール(fgsayama@mtj.biglobe.ne.jp)でテニス連盟事務局 **問い合わせ** テニス連盟事務局 ☎367-4547

市民体力測定

とき 10月9日(木)午前9時30分～11時30分 **ところ** 総合体育館 **対象** 市内に居住・通勤・通学する20歳以上の人 **内容** 体力測定、インボディ計測など **持ちもの** 動きやすい服装、上靴、タオル、飲みもの **申し込み** 総合体育館、池尻体育館、市立コミュニティセンター、さやま荘、市立公民館で配布する申込書を10日(日)～30日(土)に総合体育館へ直接 **問い合わせ** 体育協会(中絵図 ☎090-9873-2687)

かけっこ教室

とき・対象 24日(日)午後3時30分～4時15分 / 4・5歳児、午後4時30分～5時30分 / 小学生 ※開始15分前から受け付け **ところ** 総合体育館 **内容** 運動会に向けて速くなる

走り方を身につける **参加費** 800円 **定員** いずれも40人(先着順) **持ちもの** 上靴、飲みもの、タオル **申し込み** 名前・性別・生年月日・電話番号を15日(金)までに電子メール(info@osakasayamasc.com)で大阪狭山スポーツクラブ。電話も可

問い合わせ 大阪狭山スポーツクラブ(安藤 ☎365-3774)

催し

狭山池博物館からのお知らせ

【第15回写真展「狭山池と狭山池博物館を写す」】
とき 2日(土)～10月1日(日) **ところ** 展示室 **【フレッシュコンサート2023「JBブレンズ&あ～すぽえむ」】**

とき 17日(日)午後1時30分～3時(午後1時開場) **ところ** ホール **曲目** 亜麻色の髪の乙女、ルージュの伝言、少年時代ほか **定員** 126人(当日先着順)

【フレッシュコンサート2023「ハーモニカとギターとピアノのコンサート」】

とき 10月7日(土)午後1時30分～3時(午後1時開場) **ところ** ホール **曲目** Sara、情熱大陸、Libertangoほか **定員** 126人(当日先着順)

問い合わせ 狭山池博物館 ☎367-8891

【令和5年度なるほど狭山池！狭山池歴史ウォーク】

とき ①10日(日)・②10月8日(日)午前10時～午後0時 ※小雨決行 **集合場所** 受付 **内容** ①狭山池ぐるっとまわってまるわかり～記念碑と説明板をたどる～ ②狭山池今昔～平成の大改修と水の恵みを活かした人々の暮らし～ **定員** いずれも15人(先着順) **申し込み** ①9日(土)・②1日(金)～10月7日(土)午後5時までに住所・名前・年齢・電話番号を電子

メール(sayamaike.walk@gmail.com)で狭山池博物館。ファクシミリ(FAX367-8892)または直接も可

問い合わせ 狭山池博物館ボランティア事務局(狭山池博物館内) ☎367-8891

よりどころ in こうみんかん

とき・内容 1日(金)～30日(土) / ボードゲームコーナー、9日(土)午前11時～午後2時 / のんのんさんの移動こども食堂、16日(土)午後1時30分～4時 / ミニ駄菓子屋さん、30日(土)午後1時30分～4時 / わくわくデー **ところ** 市立公民館・ふれあいフロア ※一部費用が必要 **問い合わせ** 市立公民館 ☎366-0070

きらっとぴあからのお知らせ

【「私なんか…」を「私だから…」に変換しよう！～ジェンダーを学べば世界が変わる～】

とき ①15日(金)・②29日(金)・③10月13日(金)・④27日(金)・⑤11月10日(金)午前10時30分～午後0時 **ところ** 市役所南館・講堂 **内容** ①「思い込みを取っ払おう！」私なんか…じゃなく、私だから…に変換するには？ ②「SDGs ジェンダー平等の絵本に込めた思い」みんないるがちがうってとてもすてきよね！ ③「きっかけは身近な悩み 子どもがアレルギーに」同じ目標を持ち、共感できる仲間づくり ④「経験が活動の推進力 草の根の居場所づくりへの思い」I am OK. You are OK. We are all OK. ⑤「視野を広げてしなやかに」これからの私 Restart! **講師** ①⑤佐々木妙月さん / 情報の輪サービス(株)代表取締役 ②Katyさん / 絵本作家 ③田野成美さんほか / 大阪狭山食物アレルギー・アトピーサークル「Smile・Smile」 ④岡本聡子さん / NPO法人ふらっとスペース金剛設立代表者 **定員** いずれも15人程度(先

バナー広告 を掲載しませんか？

バツグンの訴求力！

1,500,000 アクセス/年
※2022年度実績

格安の料金で！

10,000 円/月
(税込み)

申し込みは、
市ホームページバナー広告
申込フォームから



問い合わせ 広報プロモーショングループ ☎366-0011

いて粗大ごみとして出す ●充電電池(リチウムイオン電池など)を使用した製品(充電電池が取り外せる場合)／電池は市役所生活環境グループ、またはリサイクル協力店に持ち込んでください ※充電電池が取り外せない場合は販売店に引き取りを依頼するか、市役所生活環境グループに問い合わせてください
問い合わせ 生活環境グループ ☎366-0011

税

税理士による無料税務相談

所得税、相続税や経理などの相談ができます。



とき	ところ
5日～28日の火・木曜日	富田林納税協会(富田林市若松町西/近鉄長野線「富田林駅」下車)
21日(休)	市役所

※午後1時～4時(1人30分程度) **申し込み・問い合わせ** 電話で近畿税理士会富田林支部 ☎0721-25-6250

10月2日(月)は固定資産税・都市計画税の第3期分の納期限

忘れないよう納付書裏面に記載されている金融機関(二次元バーコード記載の納付書は共通納税対応金融機関の窓口で納付できます)、コンビニエンスストアまたはスマートフォン決済のほか、地方税お支払いサイトを經由して納めてください。税金を滞納すると、督促手数料や延滞金がかかるほか、財産の差し押さえなどの滞納処分を行う場合があります。納期限までに納付が困難な場合は、早めに市役所税務グループへ納付方法を相談してください。

問い合わせ 税務グループ ☎349-9400

国際手話ブルーライト

23日(祝)は手話言語の国際デーです。世界ろう連盟が「世界中のろう者が、どこでも手話言語でコミュニケーションできる社会へ!」をテーマとし、手話が言語であることの認識を広めるために全国各地でブルーのライトアップを呼びかけます。市もこの取り組みに賛同しライトアップを実施します。

とき 23日(祝)午後6時～10時 **ところ** 市役所

問い合わせ 福祉グループ ☎349-9407

労働

ひとり親家庭などのための就業支援講習会

【①パソコン初級～ワードの基礎とエクセル3級講座】

とき 10月22日～12月17日の日曜日(11月12日を除く。全8回) **ところ** 高槻市立総合市民交流センター(高槻市紺屋町/JR京都線「高槻駅」下車) **受講料** 8,000円(教材費) ※別途検定料が必要 **定員** 25人(多数の場合は抽選)



【②日商簿記3級講座】

とき 11月11日～令和6年1月27日の土曜日(12月30日を除く。全11回) **ところ** 大阪府立母子・父子福祉センター(大阪市東成区中道/大阪メトロ中央線「森ノ宮駅」下車) **受講料** 5,000円(教材費) **定員** 20人(多数の場合は抽選)

申し込み 大阪府立母子・父子福祉センターホームページから。または、往復はがきに講座名・郵便番号・住所・名前・年齢・職業・電話番号・志望動機・過去に当センターで受講した講座名・Wi-Fi環境の有無・保育希望者は2歳～未就学児の子どもの名前・年齢と返信面に郵便番号・住所・名前を書いて、〒537-0025大阪市東成区中道一丁目3-59大阪府立母子・父子福祉センター内大阪府母子家庭等就業・自立支援センターも可。①22日(金)・②10月11日(水)消印有効。就職セミナーの受講が必須です
問い合わせ 大阪府母子家庭等就業・自立支援センター ☎06-6748-0263

母子・父子自立支援プログラム策定事業

児童扶養手当を受給しているひとり親(生活保護受給者を除く)を対象に、就労による自立を促進するため、専門の相談員が面接し、個人に合わせた自立支援プログラムを策定しています。詳しくは問い合わせてください。

問い合わせ 子育て支援グループ ☎349-8015

令和5年度動物愛護週間イベント「アニマルハーモニー大阪のつどい2023」

とき 24日(日)午前11時～午後4時(午前11時から整理券配布) **ところ** 大阪府動物愛護管理センター(羽曳野市尺度/近鉄南大阪線「喜志駅」下車) **内容** 屋外/キッチンカー、わんちゃん仲間なろう、自然探索ツアー、飼い主募集中のわんちゃん紹介、屋内/わんにゃん教室 theVR体験、ペット防災の展示ブース、お仕事体験見学コーナー、ペット用品紹介・サンプル配布ブース、大阪府動物愛護管理基金の紹介、譲渡対象猫のふれあい、クイズ大会、(公社)大阪府獣医師会によるセミナーなど

問い合わせ 大阪府動物愛護管理センター ☎072-958-8212



BCP構築のセミナー・ワークショップ

BCP(事業継続計画)とは、事業が危機的状況に陥ったときに備えて策定する計画のことです。実際に簡易版BCPの策定を通して学ぶことができます。

とき 21日(休)午後2時～3時30分 **ところ** 河内長野商工会館・大会議室(河内長野市昭栄町/南海高野線「河内長野駅」から南海バス「市民交流センター前」バス停)下車 **対象** 中小企業または個人事業主 **定員** 22人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 電話で大阪狭山市商工会 ☎365-3194

水道

上下水道料金の福祉減免制度の廃止

福祉ニーズの多様化・複合化にこたえるべく、より安心できるまちに向けた福祉施策を再構築するため、令和6年2月請求分または3月請求分以降福祉減免を廃止します。新規申請は、11月30日(休)まで受け付けます。
問い合わせ 第一環境(株)大阪狭山水道センターお客様センター内 ☎349-9476

国民健康保険

スマホ de ドック事業の開始



国民健康保険に加入している30～39歳の人(令和6年3月31日時点)に、自宅で簡単に健康チェックが受けられる、血液検査「スマホ de ドック」事業の案内を送付します。普段仕事などで忙しく健診を受けられない人も、ぜひこの機会に利用してください。

申込期限 30日(土) **定員** 100人(先着順) **問い合わせ** 保険年金グループ ☎349-9471

統計

令和5年度住宅・土地統計調査



住宅とそこに居住する世帯の居住状況、世帯の保有する土地などの実態を把握し、生活関連諸施策の基礎資料を得ることを目的とする統計法に定められた調査で、約2,200世帯を無作為に抽出して実施します。

大阪府知事から任命され、調査員証の交付を受けた調査員が、今月上旬から対象調査区の巡回と調査対象世帯への調査票配布を行います。ご協力をお願いします。

問い合わせ 総務・ICT推進グループ ☎366-0011

募集

違法簡易屋外広告物撤去活動団体

不法看板の撤去活動を行う団体を募集します。

活動時期 11月～令和6年10月 **対象** 市内に居住・通勤・通学する18歳以上の人で構成する団体(2人以上)、市内の法人 ※10月に実施する講習会に登録者全員が受講後、証明書などを交付します。作業に必要な道具などは市から貸与します **申し込み** 市役所生活環境グループへ直接

問い合わせ 生活環境グループ ☎366-0011

ごみ処理シール外装袋(封筒)の掲載広告

令和5年度末に配布する無料ごみ処理券(シール)封筒への掲載広告を募集します。

募集期間・応募方法 南河内環境事業組合第1清掃工場に配布する申込書を、1日(金)～

アイヌの人々に関する相談を受け付け

相談専用フリーダイヤル

☎0120-771-208

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でも相談してください。

とき 月～金曜日(祝日など休日、年末年始を除く)午前9時～午後5時

問い合わせ (公財)人権教育啓発推進センター ☎03-5777-1802

22日(金)午前9時～午後5時30分に、〒584-0054富田林市大字甘南備2345南河内環境事業組合第1清掃工場へ郵送または直接。20日(水)消印有効 ※申込書、募集要項は組合ホームページからもダウンロード可

問い合わせ 南河内環境事業組合総務企画課 ☎0721-33-6584

自衛官

募集職種・応募資格 ①防衛大学校学生・②防衛医科大学校医学科学生・③防衛医科大学校看護学科学学生/18～21歳未満の高校卒業生(見込みを含む)で日本国籍を持つ人 **受付期間** ①推薦・総合選抜/5日(火)～8日(金)、一般/10月18日(水)まで ②10月11日(水)まで ③10月4日(水)まで

問い合わせ 自衛隊大阪地方協力本部富田林地域事務所 ☎0721-24-3799

ヒューマンケア事業協力会員

日常生活で困っている地域の人のお手伝いをしませんか。住居の掃除、買い物の代行、通院同行などのお手伝いができるヒューマンケア事業の協力会員(活動謝礼350円/30分)を募集しています。

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎367-1761

パートタイム会計年度任用職員

書類と面接による選考があります。

任用期間・勤務時間 12月1日～令和6年2月29日の月～金曜日午前10時～午後4時30分 **対象** 簡単なパソコン操作ができる18歳以上の人(高校生は不可) **勤務内容** 入札等参加資格審査申請書の受け付け・整理および端末入力作業 **募集人数** 4人程度 **応募方法** 1日(金)から市役所法務・契約グループで配布する申込書を、〒589-8501大阪狭山市役所法務・契約グループへ郵送または直接。22日(金)必着 ※募集要項、申込書は市

ホームページからもダウンロード可

問い合わせ 法務・契約グループ ☎366-0011

安全

弾道ミサイルが飛来するおそれがある場合の行動を知っていますか

携帯電話やスマートフォンに緊急速報メールが届きます。また、屋外スピーカーなどから国民保護サイレンとメッセージが流れるので、次の行動をとりましょう。

◀屋外▶ ●近くの建物や地下施設に逃げる ●建物がない場合は伏せ、頭部を守る ▶屋内▶ ●窓から離れるか、窓のない部屋に移動

問い合わせ 危機管理室 ☎366-0011

安全安心スクール

～めざせ！安全安心推進リーダー～

【応用編普通救命講習会(応急手当の重要性・心肺蘇生法・AED使用法など)】

とき 9日(土)午前10時～午後1時 **ところ** 市立コミュニティセンター・大会議室 **対象** 市内に居住・通勤・通学する人 **定員** 50人(先着順) **持ちもの** 筆記用具 **申し込み** 7日(水)までに電話で市役所危機管理室。市申込フォームからも可

問い合わせ 危機管理室 ☎366-0011

火災事故防止のためのごみの出し方

●スプレー缶・ガスボンベ/中身を使い切り、市内のリサイクルボックスに出す ●プロパンガスボンベ/市では回収できません。近畿高圧ガス容器管理委員会 ☎06-6251-5179 に問い合わせてください ●ライター/中身を使い切り、「ライター在中」の貼り紙をして粗大ごみの日に出す ●ストーブ・携行缶/ガソリン、灯油などを残さずに粗大ごみの日に出す ●乾電池で作動する製品/電池を抜

9月9日は救急の日～大切な命を救うために～

問い合わせ

堺市消防局救急課 ☎238-6049

◀「応急手当講習を受講しましょう」▶ 5人以上の受講者と講習会場を用意している市内の事業所、地域コミュニティなどに救急課から無料で講師を派遣し、胸骨圧迫やAEDの使い方など応急手当を学べる講習を実施しています。詳しくは堺市消防局ホームページを確認してください。

◀「AEDの設置場所を確認しましょう」▶ AEDが必要な緊急事態発生時に活用できるよう、AEDの貸し出しに協力できる事業所などの施設を「まちかどAED」として登録し、Googleマップ(マイマップ)に公開しています。AEDを設置している施設は、「まちかどAED」の登録にご協力をお願いします。

福祉

慰霊碑斎場を開放します

大阪狭山市慰霊碑斎場(今熊一丁目)を開放します。参拝は自由です。

とき 22日(金)~24日(日)午前9時~午後4時
問い合わせ 遺族会事務局 ☎366-2022

依存症理解啓発府民セミナー

とき 20日(水)午後2時~4時 ところ 阿倍野区民センター・小ホール(大阪市阿倍野区阿倍野筋/大阪メトロ谷町線「阿倍野橋」下車)
対象 大阪府内に居住・通勤・通学する人
内容・講師 「依存症について正しく知ろう」入来晃久さん/大阪精神医療センター、「夢は叶う! 必死のPATCHで逆境から夢をつかむ」桂雀々さん/落語家
申し込み 15日(金)午後5時までに大阪府申込フォームから
問い合わせ 大阪府こころの健康総合センター 相談支援・依存症対策課 ☎06-6691-2818



脳卒中の後遺症とつきあう交流会

とき 21日(水)午後2時~4時 ところ さつき荘
対象 脳卒中の後遺症を持つ人と家族
内容 当事者や家族同士の情報交換
参加費 250円 ※見学無料
問い合わせ ほっこり仲間の会(岸上 ☎090-8200-3294)、社会福祉協議会 ☎367-1761

サロンさやま

身体障がい者が集える場所です。お互いの経験や思いを共有してみませんか。



とき 16日(土)午後1時~3時 ところ さやま荘・大広間
対象 市内に住んでいる身

カフェさつきの営業日

とき 6日(水)・20日(水)午前11時~午後2時
ところ さつき荘
メニュー さつきカレー/300円、ランチセット(ドリンク付き)/400円、ドリンク(コーヒー・紅茶など)/150円

障害者地域活動支援センター「さつき」では、日中活動やカフェさつきのボランティアを募集しています。

問い合わせ 障害者地域活動支援センター「さつき」 ☎366-2022・FAX366-0880

体障がい者と支援者 参加費 100円(お茶代など)

問い合わせ 身体障害者福祉協議会事務局(社会福祉協議会内) ☎366-2022・FAX366-0880

大阪狭山市戦没者・殉職者合同追悼式

とき 26日(火)午前10時~午後0時 ところ 大阪狭山市慰霊碑斎場(今熊一丁目)
問い合わせ 遺族会事務局 ☎366-2022

難病とつきあうよりあい

とき 27日(水)午後2時~4時 ところ さつき荘・会議室
対象 難病と診断された人と家族(確定診断を受けていない人も可)
内容 患者や家族同士の交流
問い合わせ 社会福祉協議会 ☎367-1761

歳末たすけあい募金配分金申請受付

地域福祉の推進を目的とした事業を実施する市内の福祉団体などに歳末たすけあい募金の寄付金を配分します。12月~令和6年1月に実施する事業が対象です。事前に事業内容などについての審査があります。
申請書配布・受付期間 1日(金)~10月20日(金) 午前9時~午後5時30分(土・日曜日、祝日など休日を除く)
申し込み 大阪狭山地区募金会内(社会福祉協議会)へ直接
問い合わせ 社会福祉協議会 ☎367-1761

相談

大阪府人権相談窓口

【相談専用電話番号 ☎06-6581-8634】
相談時間 平日(月~金曜日)/午前9時30分~午後5時30分、夜間/火曜日午後5時30分~8時、休日/第4日曜日午前9時30分~午後5時30分 ※平日・夜間は祝日など休日を除く
問い合わせ (一財)大阪府人権協会 ☎06-6581-8613

おでかけ「女性のためのコミュニティスペース」 in 南河内

様々な悩みや不安を抱える女性に専門の相談窓口の紹介などを行います。就活用スーツ、生理用品などの生活用品を提供します(数や種類

類に限りがあります)。

とき 29日(金)・30日(土)午後1時~5時 ところ 富田林市役所・会議室902・903(富田林市常磐町/近鉄長野線「富田林西口駅」下車)
対象 大阪狭山市、富田林市、河内長野市、松原市、羽曳野市、藤井寺市、太子町、河南町、千早赤阪村に住んでいる女性
問い合わせ 大阪府男女共同参画グループ ☎06-6210-9321

国民年金

国民年金保険料の産前産後期間の免除

出産予定日または出産日の前月から4か月間は保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する日の3か月前から6か月間の保険料が免除されます。この期間の保険料を既に納付している場合は還付されます。出産予定日の6か月前から申請できます。
対象 出産日が平成31年2月1日以降の国民年金第1号被保険者 ※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産であり、死産、流産、早産を含みます
申し込み 市役所保険年金グループ、年金事務所配布する申請書と基礎年金番号のわかるもの(基礎年金番号通知書など)、母子健康手帳、本人確認ができるものを持って、各窓口へ直接 ※申請書は日本年金機構ホームページからもダウンロード可
問い合わせ 保険年金グループ ☎349-9473

公園

工事のお知らせ

工事期間中は利用の制限や騒音など、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

【設置遊具イメージ】



西山台第5公園

工事期間 9月~12月末(予定) 工事場所 狭山第1公園、東大池公園、西山台第5公園、西山台第8公園
工事内容 老朽化した遊具を複合遊具などに更新 ※公園によって設置する遊具が異なります
問い合わせ 公園緑地グループ ☎366-0011

市役所開庁時間

■月～金曜日/午前9時～午後5時30分
 ■土曜開庁日/午前9時～午後0時
 第1・第3土曜日に、市役所とニュータウン連絡所を開庁しています。取り扱えない業務もあるので、事前に問い合わせてください。

9月の土曜開庁日 **2日** **16日**

公共施設連絡先
 かけ間違いにご注意ください

- 市役所 (代表) ☎072-366-0011
※直通電話番号は、各記事の問い合わせで確認してください
- 大阪狭山水道センター (水道お客様センター) ☎072-349-9476
- ニュータウン連絡所 ☎072-366-0011
- 市立コミュニティセンター ☎072-366-0077
- SAYAKA ホール ☎072-365-8700
- 市立公民館 ☎072-366-0070
- 図書館 ☎072-366-0071
- 保健センター ☎072-367-1300
- さやま荘・さつき荘 ☎072-366-2022
- シルバー人材センター ☎072-366-2277
- 狭山池博物館・郷土資料館 ☎072-367-8891
- 総合体育館 ☎072-365-5250
- 池尻体育館 ☎072-365-7303
- ふれあいスポーツ広場 ☎072-368-2081
- 社会教育センター ☎072-368-0121
- 市民ふれあいの里 ☎072-366-1616
- 社会福祉協議会 ☎072-367-1761
- 堺市大阪狭山消防署 ☎072-366-0055
- 消防署ニュータウン出張所 ☎072-368-0119
- 市民活動支援センター ☎072-366-4664
- 基幹相談支援センター ☎072-365-1144
- 権利擁護支援センター ☎072-368-2111
- 地域包括支援センター ☎072-368-9922
- ニュータウンサテライト ☎072-366-5566
- 生活サポートセンター ☎072-368-9955
- きらっとぴあ (男女共同参画推進センター) ☎072-247-7047
- ぽっぽえん (子育て支援センター) ☎072-360-0022
- UPっぴ (子育て交流ひろば) ☎072-360-4320
- UPっぴ (世代間交流ひろば) ☎072-360-4321
- 富田林保健所 ☎0721-23-2681
- 黒山警察署 ☎072-362-1234

水銀を含む廃棄物に対応が必要です
 各事業所は適切に対応してください。
問い合わせ 大阪府排出者指導グループ ☎06-6210-9582

毎月20日はノーマイカーデー
 公共交通機関を利用しましょう
 問い合わせ 土木グループ ☎366-0011

、防災行政無線の内容を電話で聞けます /
防災行政無線放送テレホンサービス
 フリーダイヤル ☎0120-367-707

相談内容 ●=予約制	とき (指定日以外の休日を除く)
市民相談・人権いろいろ相談	月～金曜日午前9時～午後5時30分
●弁護士による無料法律相談(オンライン相談可)	水曜日午後1時～4時 ※13日(水)は女性弁護士
●司法書士による無料相談(オンライン相談可)	19日(火)午後1時～4時
●人権擁護委員による相談	21日(木)午後1時～4時
●行政相談	11日(月)午後1時～4時
市民相談・人権啓発グループ ☎366-0011・FAX366-0051	
●専門の女性カウンセラーによる女性のための相談 女性を対象 ※性自認が女性も可、オンライン相談可	4日(月)・12日(火)午後1時～4時、16日(土)午前9時30分～午後0時30分、26日(火)午前10時30分～午後1時30分
電話相談「女性のためのよりそいホットライン」 (必要な人に生理用品を提供しています)	5日～26日の火曜日・11日(月)・25日(月)午前10時～午後5時(午後4時30分まで受け付け) 相談専用電話番号 ☎090-2112-3970
きらっとぴあ ☎247-7047	
DV相談専用ダイヤル	月～金曜日午前9時30分～午後5時30分
市民相談・人権啓発グループ ☎349-8819	
児童家庭相談	月～金曜日午前9時～午後5時30分、2日(土)・16日(土)午前9時～午後0時
●ひとり親家庭相談	
子育て支援グループ ☎349-8016 (児童家庭相談)、☎349-8015 (ひとり親家庭相談)	
ひとり親家庭相談	2日(土)・16日(土)午前10時～午後0時
身体障がい者相談	8日(金)午後1時～4時
さつき荘 ☎366-2022・FAX366-0880	
知的障がい者(児)相談(電話相談)	16日(土)午後1時～2時
高嶋 ☎0743-25-8131	
電話・面接育児相談	月～金曜日午前9時～午後5時
市立こども園 ☎366-0080	
●発達をサポートが必要な中学3年生までの子どもに関する相談「手をつな Go!」	月曜日午前10時～午後5時、水・木曜日午前10時～午後0時
ぽっぽえん ☎360-0022	
妊婦および未就学児の子育てに関する相談(予約可)	月～金曜日午前10時～午後5時
ぽっぽえん ☎360-0022、電子メール(poppoen@city.osakasayama.osaka.jp)も可 UPっぴ(子育て交流ひろば) ☎360-4320、電子メール(upp@city.osakasayama.osaka.jp)も可	
●消費生活相談員による消費生活相談	月～金曜日午前10時～午後0時・午後0時45分～4時
消費生活センター ☎366-2400 (産業振興・魅力創出グループ内)	
●社会保険労務士による労働相談(年金・社会保険の相談も可)	19日(火)午後1時～4時
産業振興・魅力創出グループ ☎366-0011	
●就労支援コーディネーターによる就労支援相談(就職のあっせんは不可)	月～金曜日午前9時～午後5時
地域就労支援センター ☎366-6789 (産業振興・魅力創出グループ内)	
●若者の就労・自立相談(15～49歳の若年無業者と家族・保護者が対象、家族・保護者のみの相談も可)	6日(水)・20日(水)午前10時～午後0時
南河内若者サポートステーション ☎0721-26-9441	
●進路・教育相談	月～金曜日午前9時～午後5時
●専門家による特別教育相談	12日(火)午後2時～5時
●専門家による特別進路相談	4日(月)・8日(金)午後5時30分～8時
教育支援センターフリースクールみ・ら・い ☎368-0909、学校教育グループ ☎366-0011	
介護電話相談	月～金曜日午前9時～午後5時30分、2日(土)・16日(土)午前9時～午後0時(ニュータウンサテライトのみ)
地域包括支援センター ☎365-2941、ニュータウンサテライト ☎366-5566	
心配ごと相談(日常生活における悩みの相談)	4日(月)・19日(火)午後1時～4時
社会福祉協議会 ☎367-1761	
コミュニティソーシャルワーカーによる福祉なんでも相談	月～金曜日午前9時～午後5時30分
社会福祉協議会(本荘・山原・廣瀬) ☎367-1761	
障がい者(児)相談支援事業所による障がい者(児)相談	月～金曜日午前9時～午後5時30分
基幹相談支援センター(身体・知的・精神・難病・障がい児) ☎365-1144、相談支援センターばるばる(身体・知的・難病・障がい児) ☎368-8666、地域活動支援センターいーず(精神) ☎367-0033	
精神保健福祉相談	月～金曜日午前9時～午後5時30分
福祉グループ ☎349-9409	
きこえない・きこえにくい人のFAX福祉相談	月～金曜日午前9時～午後5時30分
福祉グループ FAX366-9696	
生活・仕事・自立相談(生活や仕事などに関する悩みの相談)	月～金曜日午前9時～午後5時30分
生活サポートセンター ☎368-9955	

バレーボール体験会

とき・ところ 10日(日)・17日(日)・23日(祝)・24日(日)午前9時～午後5時/第七小学校・体育館、16日(土)・30日(土)午後1時～5時/北小学校・体育館 対象 市内または市周辺に住んでいる小学生 定員 いずれも10人(先着順) 持ちもの 動きやすい服装、上靴、飲みもの 申し込み 参加希望日の前日までに名前を電話で大阪狭山 Jr. バレーボールクラブ。電子メール(ringo3kuma30821@yahoo.co.jp)も可 問い合わせ 大阪狭山 Jr. バレーボールクラブ(末原☎090-9992-5720)

大きなポスターを作ろう

とき 9日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場) ところ 市役所南館・講堂 対象 市内に居住・通勤する人 内容 テンプレートを使って大きなポスターを作成し、大型プリンターで印刷する 参加費 無料(材料費は実費。普通紙600円/m) 定員 10人(先着順) 持ちもの ノートパソコン(Windows10以上、MicrosoftOffice必須) ※貸し出し可(500円) 申し込み 8日(金)午後5時までに住所・名前・電話番号・メールアドレスをファクシミリ(FAX366-4664)  で市民活動支援センター。申込フォームからも可  問い合わせ 市民活動支援センター(早野☎070-4313-7487)

小学生テニス教室体験

とき 4日(月)・11日(月)午後5時～6時 ※雨天の場合は25日(月) ところ 南青少年運動広場 対象 5歳児～小学生 ※ラケットの貸し出し可 定員 いずれも10人(先着順) 申し込み・問い合わせ 参加希望日の前日までに名前・学年・電話番号を電話でくみの木小学生テニス教室(寺田☎090-5909-2081)。ファクシミリ(FAX366-3041)も可

不登校・ひきこもりの若者を持つ家族の会「とびら」

とき 29日(金)午後7時～9時 ところ NPO法人南大阪サポートネット「To-Villa」(半田六丁目) 対象 不登校、ひきこもりの子どもの家族 内容 当事者家族の会 参加費 500円 申し込み・問い合わせ 名前を電話でNPO法人南大阪サポートネット(浜治☎090-9048-6004)。電子メール(stepbystep2014.04.01@gmail.com)も可

木漏れ日の道を守る⇒健康増進

とき 9日(土)午前9時～午後0時 ところ あまの公園(今熊第七公園) 内容 笹刈り、枝打ち、草引きなど 持ちもの 軍手、飲みもの 申し込み・問い合わせ 8日(金)までの午後6時～10時に電話であまの街道と陶器山の自然を守る会(窪田☎367-8297) ※当日参加も可

楽しんでみよう背筋すっきり椅子体操

とき 7日(木)・11日(月)・14日(木)午前10時～11時30分 ところ 市立コミュニティセンター・多目的室2 対象 概ね60歳以上の人 内容 音楽に乗せて深い呼吸と体に無理のない動きで、フレイル予防の体操 参加費 500円 定員 いずれも12人(先着順) 持ちもの 動きやすい服装、タオル、飲みもの 申し込み・問い合わせ 参加希望日の前日までに電話でふるむさやま(岡本☎090-3651-4105)

囲碁を楽しんで絆を広げよう

とき 1日～22日の金曜日午後1時～5時 ところ 市立公民館・和室 内容 囲碁対局、囲碁講座 講師 中谷正雄さん(八段) 定員 いずれも10人(先着順) 申し込み・問い合わせ 参加希望日の前日までに電話で碁将クラブ(木之下☎090-4064-5990)

副池オアシス公園で遊ぼう

とき 16日(土)午前10時～11時30分 ところ 副池オアシス公園・あずまや 内容 草地のバッタさがし 持ちもの 虫捕り網、虫かご、図鑑、飲みもの 申し込み・問い合わせ 電話で狭山の副池自然づくりの会(麻植☎090-3706-8296)

親子で楽しむ救急の日 防災レンジャー×おはなしの会

とき 9日(土)①午前9時15分～10時30分・②午前10時45分～午後0時 ところ 市立公

民館・集会室3 対象 ①3～5歳の子ども、②小学1～3年生と保護者 ※対象以外のきょうだいの参加も可 内容 救急車やけがなどについての読み聞かせ、オリジナルカードケースづくりなど 参加費 300円  定員 いずれも8組(先着順) 申し込み 申込フォームから  問い合わせ 大阪狭山防災レンジャー(杉本☎080-1464-9831)

歌いながら、体力アップ♪上肢・下肢・腹筋を鍛えます!

とき 4日(月)・20日(水)午後1時30分～3時 ところ 市立コミュニティセンター・音楽室 内容 歌いながらフレイル予防体操 参加費 1,000円 定員 いずれも25人(先着順) 持ちもの 飲みもの、マスク 申し込み・問い合わせ 参加希望日の前日までに電話でMuse Canon+☎090-1959-1998

Happy Halloween!

とき 10月1日(日)午前10時～午後3時 ところ さやりんBase 内容 親子でウォークラリー、模擬店、さやま音頭、スイーツコーナー、音遊び、エコバッグづくり、草木染め、ミュージックベル演奏、恋の来いライブなど ※一部有料。雨天の場合、内容に変更あり 持ちもの エコバッグづくりに参加する人のみ古いTシャツ 問い合わせ 狭山池まつり実行委員会(中植☎090-2380-5579)

手芸講座

とき 10月3日(火)午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け) ところ 市立公民館・多目的室 対象 18歳以上の人 内容 針を使わずできる、おしゃれなフリースバッグづくり 参加費 400円(材料費、保険料) 定員 15人(先着順) 持ちもの はさみ、チャコペンまたはボールペン、ものさし 申し込み・問い合わせ 25日(月)までに電話で大阪狭山市婦人会(北☎070-1745-3005)

協 news 働

まちづくり大学公開講座

とき 30日(土)午後2時～4時 ところ SAYAKAホール・大会議室 内容・講師 「生涯住み続けたいまち大阪狭山市」をめざして」古川照人市長 定員 40人(先着順) 申し込み 市役所公民連携・協働推進グループ、市立コミュニティセンター、SAYAKAホール、市立公民館、市民活動支援センターで配布する申込書を15日(金)までにファクシミリ(FAX366-4664)で市民活動支援センター。電話、市民活動支援センターホームページからも可

問い合わせ 市民活動支援センター☎366-4664

市民憲章

わたくしたちは、

- 思いやりの芽を育て、明るく楽しいまちをつくりましょう
- 自然を愛し、美しく住みよいまちをつくりましょう
- 健康で働くよろこびをもち、心豊かなまちをつくりましょう
- 教養を高め、知性に満ちた文化のまちをつくりましょう
- 幸せを願い、夢と希望のあるまちをつくりましょう



市の木/さくら



市の花/つつじ

市の人口と世帯数

人口	前月比	世帯数
58,018人	△9人	26,344世帯

R5.7 未現在

1人1日当たりのごみ排出量

R5.7 平均値	前年度同月比	今年度前月比
598g	△22g	△37g

人権啓発標語（令和4年度）

だれひとり 取り残さない 笑顔の輪

編集後記

大野ぶどうをフォトコンや南海電鉄地域発見クリエイターズとの共創企画で市内・外の皆さんにプレゼントしました。市内の直売所でしか買えない特産品を来年もお楽しみに◎

9月1日は、防災の日。様々な天災が頻発している今日このごろ。対策の必要性が高まっていると思います。“備えあれば患いなし”。今一度、防災対策の確認をお願いします◎

プール！海！川！子どものころは、楽しいことしかなかった夏。最近は日々の暑さで楽しさを忘れがちに。川を楽しむ子どもたちを見て、夏を楽しむ気持ちを思い出しました◎

100年以上の歴史があり、大阪狭山ブランドとして認定されている大野ぶどう。市内の直売所での販売が終盤を迎えます。夏の終わり、食べ納めに買いに行きたいと思います◎

※この広報誌は2万7,750部作成し、1部当たりの単価は24円です

市民活動

CIVIC ACTIVITY

広報おおさかさまに市民活動を掲載するには、10日までに翌々月原稿を市民活動支援センター(☎366-4664)に提出する必要があります。なお、誌面の都合により掲載できない場合があります。

無料の場合、参加費は記載していません

大阪狭山水彩画同好会展

とき 13日(水)～16日(土)午前9時30分～午後5時(13日は午前10時30分から、16日は午後4時まで) ところ SAYAKAホール・展示ホール
問い合わせ 大阪狭山水彩画同好会(小西☎080-3108-8714)

水彩画サークル白水会作品展

とき 22日(金)～24日(日)午前10時～午後5時(22日は午前10時30分から、24日は午後4時まで) ところ SAYAKAホール・展示ホール
問い合わせ 水彩画サークル白水会(日根野☎367-1758)

オカリナ演奏体験会

とき 5日(火)午後2時～4時 ところ スタジオ結音(金剛二丁目) 内容 ソロ、アンサンブル 参加費 100円 定員 10人(先着順) 持ちもの オカリナ、飲みもの 申し込み・問い合わせ 4日(月)までに電話で狭山池雑芸団(村澤☎090-8140-3274)

第22回水彩画クラブ「楽彩」作品展

とき 22日(金)～24日(日)午前9時30分～午後5時(22日は午前10時から、24日は午後4時まで) ところ 市立公民館・展示フロア
問い合わせ 水彩画クラブ「楽彩」(塚田☎090-2614-0112)

将棋の好きな子ども集まれ

とき 3日～24日の日曜日午前9時～午後0時 ところ 市立公民館・和室 対象 中学生以下の子ども(小学2年生以下は保護者同伴) 内容 将棋の指導 定員 いずれも10人(先着順) 申し込み・問い合わせ 参加希望日の前日までに電話で若駒会(南☎366-4772)

第24回マンドリンアンサンブルポプリ演奏会

とき 3日(日)午後2時～4時 ところ SAYAKAホール・大ホール
問い合わせ マンドリンアンサンブルポプリ(池上☎367-2949)

みんなでピースコンサート

とき 9日(土)午後1時～3時40分(午後0時30分開場) ところ SAYAKAホール・小ホール 内容 口笛、楽器演奏、コーラス、ゴスペル、ソプラノ独唱、朗読など 入場料 600円 定員 350人(先着順) 申し込み・問い合わせ 1日(金)午前10時～8日(金)午後5時に名前・電話番号を電話でみんなでピースコンサート実行委員会(上原☎090-2701-5652)。電子メール(ekko.uehara@ares.eonet.ne.jp)も可

邦楽(琴・尺八・三絃)コンサート「落葉する頃」

とき 10月1日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場) ところ SAYAKAホール・コンベンションホール 対象 6歳以上の人 曲目 落葉の踊り、祈りのダンス、楽しく歌いましょうなど 定員 120人(当日先着順) 問い合わせ 邦楽ふれあいコンサート実行委員会(寺田☎366-8339)

ならまち社会見学

とき・集合場所 28日(木)午前8時15分/南海高野線「金剛駅」東側 対象 18歳以上の人 内容 奈良筆の「あかしや」とならまち散策 参加費 5,000円(食事代、保険料) 定員 20人(先着順) 持ちもの 動きやすい服装、飲みもの、保険証の写し、マスク 申し込み・問い合わせ 14日(木)までに電話で大阪狭山市婦人会(北☎070-1745-3005)

「花樹が繁り、野鳥が飛び交い心を癒す美しい狭山池」を、皆の手で、心の輪で!

狭山池クリーンアクション 第277回 23日(祝) 午前10時～11時30分 さやりんBase集合

問い合わせ 狭山池まつり実行委員会事務局☎360-3805

まちびらきから50年が経過する、緑いっぱい、親しみやすいまち、狭山ニュータウン。このまちの魅力を発信し、世代や立場を超えた新たなコミュニティづくりを進めるきっかけとして、「第3回狭山ニュータウン魅力発見フェスタ」を開催します。



第3回 狭山ニュータウン 魅力発見フェスタ

10月28日(土)

予備日 29日(日)

<参加無料・要申し込み>

謎解きウォーキング

10:00 ↓ 12:00

東大池公園をスタートし、公園などのラリーポイントをめぐり、クイズに答えながらゴール(東大池公園)をめざします。
※小学生以下の子どもが参加する場合は、引率者同伴



- 受付・スタート時間
①午前10時～10時10分 ②午前10時10分～10時20分
③午前10時20分～10時30分 ④午前10時30分～10時40分
⑤午前10時40分～10時50分 ⑥午前10時50分～11時

- 集合場所
東大池公園(大野台四丁目)
- 所要時間
1時間程度
- 定員
150人(先着順)
※グループも可

申し込み 1日(金)～20日(水)に市申込フォームから



SAYAMARCHE

さやマルシェ

11:00 ↓ 16:00

@ 東大池公園

市内を中心とした出店者と共に、飲食、雑貨・アート販売、ワークショップと、盛りだくさんのマルシェを開催します。

体験

子どもから大人まで様々な世代が参加できるワークショップ、体験教室



飲食

こだわりを持って生産された地場産品(農産物および加工品など)



雑貨・アート

市や周辺地域を拠点とする作家、アーティストなどが製作した雑貨や作品の販売、展示



会場アクセス

バス停・近畿大学病院前が最寄りです。 ※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください
金剛駅から 南海コミュニティバス4番「狭山ニュータウン・泉ヶ丘」行き
泉ヶ丘駅から 南海コミュニティバス1番「狭山ニュータウン・金剛」行き