久宝寺コミュニティセンター定期講座

3月に見学してみませんか？

絵手紙
3日（火）
午前10時～

英会話
4日（水）18日（水）
午後1時～

すっきり体操
4日（水）18日（水）
午後1時30分～

無料で見学できます！
下記までご連絡下さい
☆要事前予約

パッチワーク
10日（火）24日（火）
午後1時～

わくわく食育
27日（金）
午前10時～

ペン習字
12日（木）26日（木）
午後1時～

ハワイアンフラ
3日（火）17日（火）
午後2時～

開講はいつからなの！？

毎年5月から翌年3月までです

講座は何回開かれるの！？

講座によって月1回または2回です

お金はかかるの！？

受講費は1回当たり200円です※

対象者は！？

八尾市在住・在勤の15歳以上の方です

※ 1年分をまとめて前納していただきます（返金不可）。また、受講費のほかに別途教材費がかかる講座があります。

久宝寺コミュニティセンター運営協議会
TEL072-922-9967

回覧										

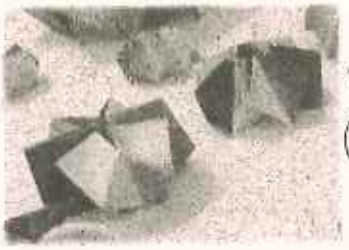
花みずきの会

みんなで笑おう！楽しいよ！

クリスマス会もあります！

音楽に合わせて身体を動かしたり、ゆっくり身体を伸ばしたりすると気持ち良い！

健康相談もできますよ！



作品づくりはみんな目がキラキラ！とっても楽しい！

日にち：毎月第２水曜日（８月のみ第３水曜日）
４月８日、５月13日、６月10日、７月８日、８月19日、９月９日、10月14日、11月11日、12月９日、１月13日、２月10日、３月10日

時　間：午後１時30分～３時30分
場　所：まちなみセンター（寺内町ふれあい館）
費　用：無料
定　員：45名
対　象：満40歳以上で久宝寺小学校区にお住まいの方

★申込み方法
久宝寺コミュニティセンターにご来所ください

★申込み期間
2020年３月２日（月）～３月19日（木）
※定員になり次第締め切ります。定員に空きがあれば申込み期間が過ぎても、随時参加申込みを受け付けます。

募集中！

運営のボランティアスタッフを募集しています。ご興味のある方！詳しくは下記問合せ先まで！

【問合せ先】
久宝寺地区福祉委員会 ☎072-922-9967（久宝寺コミュニティセンターにつながります）

笑って健康になりましょう！

笑いヨガ講座

笑いヨガとは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた誰でもできる笑いの健康法です。大いに笑って身体も動かして健康になりましょう！

3月6日(金)・3月27日(金)

午後2時～3時30分

場　所：久宝寺コミュニティセンター　２階集会室

講　師：池川 成子氏
（日本笑いヨガ協会認定　笑いヨガティーチャー）

申込み：久宝寺出張所窓口または電話でお申込みください。
（１回だけの申込みもできます）

対　象：八尾市内在住・在勤の方

定　員：先着30名

申込期間：２月17日（月）～28日（金）
平日９時～17時

参加費：無料

問合せ

久宝寺出張所（久宝寺コミュニティセンター）
八尾市北久宝寺 2-1-1
電話：072-922-2233

回覧												

久宝寺コミセン
第31回歩こう会

・開催日　**令和2年3月28日（土）（申込不要）**
※雨天中止（午前7時30分に実施可否を決定しますのでコミセンまで問い合わせて下さい）

・コース　ならまち周辺（約5km）JR奈良駅から歩きます

・集合時間　**午前8時45分**（午前8時55分発の電車です）

・集合場所　**JR久宝寺駅改札前**
（当日、直接集合場所へお越しください）

・対象者　八尾市在住・在勤の方

・交通費　**大人：940円　小人：460円**
（JR久宝寺駅～JR奈良駅往復）

・持ち物　弁当、水筒、タオル、ビニール等の敷物
※現地のお店で昼食を食べて頂くのも可

主催　久宝寺コミュニティセンター運営協議会
電話番号922-9967

デザイン作成：学生団体はちのじ

入場無料

公開医療講座の御案内

最近よくむせているって言われませんか？
～誤嚥性肺炎の前兆かもしれません～

講師　八尾徳洲会総合病院
摂食・嚥下障害認定看護師
川原　毅得

日時　2月28日（金）
午後 2時～

場所　久宝寺コミュニティセンター
主催　保健部会、高齢者部会
久宝寺地区福祉委員会

回覧

回 覧 用

人権研修会のご案内

令和2年2月7日

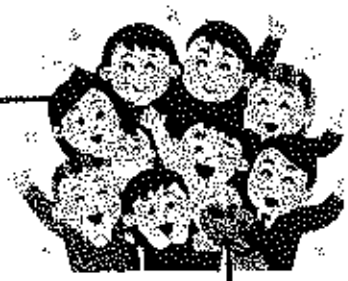
久宝寺地区福祉委員会

人権研修プログラム

スマホ時代の子どもたちに 大人ができること

スマートフォンやインターネットの普及により生活は便利になりましたが、子ども達を取り巻く環境では、誹謗中傷やいじめなど、子どもの権利を侵害する事件などが起こっており、地域で子ども達を見守ることの重要性は、ますます高くなっています。

今回の研修では、このような社会の中で、子ども達に地域や大人ができることについて学びます。



講師　NPO 法人奈良地域の学び推進機構
理事　石川　千明先生

□ 日 時 ： 令和2年3月6日（金）
午後7時 30 分から午後9時

□ 場 所 ： 久宝寺コミュニティセンター

申し込みは不要です。多くの方のご参加をお待ちしています。

回覧										

令和2年春季火災予防運動実施計画表

実　施　期　間	令和2年3月1日（日）から令和2年3月7日（土）までの7日間
重　点　目　標	◎ 住宅防火対策の推進 ◎ 放火火災防止対策の推進 ◎ 特定防火対象物等における防火安全対策の徹底 ◎ 林野火災予防対策の推進
防　火　広　報	◎ 放火火災の注意喚起及び防止対策の広報 ◎ 消防本部、署、消防団車両等による広報 ◎ 百貨店、マーケットでの店内放送等による防火広報 ◎ FMちゃお「119番だより」による火災予防運動の各種行事について広報 ◎ 各報道機関、市政だより(3月号)、情報誌等への記事掲載、ホームページによる予防広報の啓発 ◎ 市内の駅において街頭広報（防火チラシ・啓発物品等配布）
防火安全対策の徹底	不特定多数の者が出入りする特定防火対象物及び老人福祉施設、病院等で自力避難の困難な人が入所している特定防火対象物の査察の強化を行う。
山火事予防対策	山火事の早期発見と被害軽減のため、「林野火災ゼロ作戦」を実施 実施期間　令和2年1月19日（日）から同年5月31日（日）まで 実施内容　・山頂及び山麓部の警戒パトロール ・消防署ガレージ内に林野火災用資機材の配置 ・屋上監視 ・チラシの配布等広報

放火されない環境づくり－6つの対策－

- ゴミは指定収集日の朝に出しましょう！
- 家の周りに燃えやすい物を置かないようにしましょう！
- 玄関や家の周りは明るくしておきましょう！
- 門扉や物置はきっちりと施錠しましょう！
- 自転車や車のカバーは防炎製品を使用しましょう！
- 地域ぐるみ、まちぐるみで放火防止に取り組みましょう！

今日からできる放火防止対策、放火ゼロをめざして！！

全国統一防火標語

『 ひとつずつ いいね！で確認 火の用心』

八尾市消防本部

八尾市民
フォーラム

リフォームをお考えの方
ぜひお越し下さい

平成12年6月までに
建てられた木造住宅に
お住まいの方は
耐震診断をおすすめします

安全・安心
木造住宅耐震・リフォームの
講演会と相談会

こんな方が対象

◇浴室・トイレ等のリフォームを考えている
◇屋根の葺き替えを考えている
◇外壁塗装を考えている
◇次世代ポイント制度（最大30万円）を知りたい
◇建替えかリフォームか悩んでいる
◇地震がきたら家が大丈夫か心配
◇中古住宅の購入を考えている
◇平成12年6月までに建てられた木造住宅　など

耐震診断

自己負担 **5,000円**

耐震改修工事

最高 **100万円の補助**

※診断・改修の補助対象は昭和56年6月までに建てられた木造住宅です。

日　時	2020年3月14日（土）	講　演　会	午前10時30分～午後 0 時
		個別相談会（事前予約の方優先）	午前 9 時30分～午前10時 午後 0 時00分～午後 1 時
会　場	八尾市役所 西館 401会議室 （市役所 西向かい）	定　員	30名／先着順
		参加費	無　料

申込方法

お電話またはFAXにてお申込み下さい
八尾市 住宅政策課 受付時間 8:45～17:15（土日祝日除く）
TEL 072-924-3790
FAX 072-924-2301

※FAXの場合は、氏名、住所、電話番号、参加人数、個別相談のご希望の有無をご記入ください。
※参加申込者には参加票を郵送いたします。

講　演
特定非営利活動法人『人・家・街 安全支援機構』
「木造住宅の具体的な耐震診断・補強方法とリフォーム成功の秘訣と実例紹介」

制度説明
八尾市 建築部 住宅政策課
「八尾市の住宅耐震化及びブロック塀等撤去改修補助制度について」

主催
八尾市

共催
特定非営利活動法人
『人・家・街 安全支援機構』

協力
大阪建築物震災対策推進協議会

回覧

令和２年２月

地域の皆様へ

～ドライバーのみなさんへ～

- 子供の行動特性を理解し、特に通学路や生活道路では、思いやりのある運転を心がけましょう！
- 夕暮れ時は、早めにヘッドライトをつけましょう！
- 「飲んだら乗るな、乗るなら飲むな」を遵守しましょう！

最近、八尾市において交通事故が多発しています。特に近年は、子どもや高齢者の自転車関連の事故が多くなっており、自転車利用者に交通ルールや普及や交通マナー向上を呼び掛けております。

そこで、この度は自動車の利用者に交通ルールを遵守し、安全運転を心がけていただく目的で、八尾警察署・八尾交通安全協会と共に安全運転者講習会を以下のとおり開催します。

是非この機会に地域の皆様に受講していただき、自動車の安全運転について学んでいただきたいと思います。

安全運転者講習会を受講しませんか！！（申込不要）

３月２日（月）に　南高安コミュニティーセンター
３月６日（金）に　安中人権コミュニティーセンター
３月９日（月）に　曙川コミュニティーセンター
３月１１日（水）に　久宝寺コミュニティーセンター
３月１３日（金）に　桂人権コミュニティーセンター
３月１６日（月）に　大正コミュニティーセンター
３月１８日（水）に　八尾市文化会館（プリズムホール）

受付は午後６時３０分から、開始は午後７時から１時間程度です。
注１．自動車での来場はご遠慮下さい。
２．受講者には、受講済シールをお渡しします。
３．文化会館では、手話通訳を行います。

地域の皆さんへのお願いです。安全運転者講習会に参加していただき、交通マナー向上にご協力ください。

（問合せ）都市整備部交通対策課　072-924-3880

回覧										

回覧

八尾税務署からのお知らせ

お知らせ①

八尾税務署申告書作成会場の開設期間は

令和2年2月17日(月)から3月16日(月)までです。

➢ 土・日を除きます。ただし、２月24日(月)(振替休日)と３月１日(日)の２日間に限り、申告相談と申告書の受付のみ行っております。

お知らせ②

申告相談の受付時間は

9時から16時までです。

➢ 混雑状況により、長時間お待ちいただく場合や、早めに相談受付を終了する場合があります。

お知らせ③

確定申告書の作成・提出について

➢ 申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成できます。ご自宅等で作成しインターネットで送信、または印刷して郵送等で提出してください。(申告書作成会場と同じシステムとなっております。)

※ 申告書作成会場には、駐車場がありませんので、お車での来場はご遠慮ください。

回覧												

お問合せ先

八尾税務署

〒581-8555　八尾市高美町３－２－２９

TEL 072-992-1251（自動音声ガイダンスで案内）

久宝寺出張所地域拠点推進事業

入場無料

あなたのまちの

子どもから大人まで楽しめる

健康落語講座

日時・場所
令和２年３月31日(火)
午後２時～午後４時
久宝寺コミセン２階集会室

桂（かつら） 文也（ぶんや） 師匠

桂（かつら） 一蝶（いっちょう） 師匠

◎講座概要
①健康講座　笑いと健康
②落語　開口一番・中トリ
③所作講座
④中入り
⑤落語　明け・大トリ
＜協力＞
日本一大きな村
奈良県十津川村
十津川観光協会

春休み三世代交流事業として、師匠お二人による古典落語をたっぷりと味わい、子どもたちと共に落語の所作を学び、三世代がお笑い体験を通じて、家族や地域の絆を深めるとともに、笑いが健康増進につながることから、地域健康まちづくりを推進する健康落語講座です。十津川村観光情報もたっぷりです。

◎対象者：市内在住在勤　※原則として未就学児のご入場はお断りしております。
◎定　員：久宝寺地区・美園地区の小中学生とその保護者枠　30名
久宝寺地区・美園地区の65歳以上枠　30名　・　一般枠　40名
◎申込方法：令和２年３月２日(月)～３月13日(金)の出張所開庁時に窓口受付
※先着順です。申込1回につき代理申込1人まで可能です。住所・氏名・年齢・連絡先は必須です。
なお、定員に満たない場合は、当日まで随時受付します。

回覧										

問い合わせは、久宝寺出張所(北久宝寺2-1-1)℡ 072-922-2233

令和２年２月号

福 みんなの健康だより

久宝寺出張所
電話:922-2233
FAX:922-9967

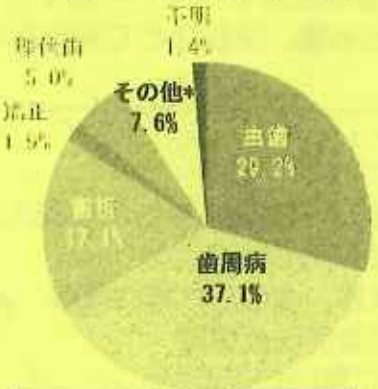
こんにちは！出張所等の保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『歯周病のお話と歯科健診を受けよう』です。

歯周病って？

歯周病（歯槽膿漏）は歯肉炎・歯周炎の総称です。歯を支える歯ぐきや骨などが壊されて、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。

歯が抜ける原因は？

抜歯の主原因（全体）

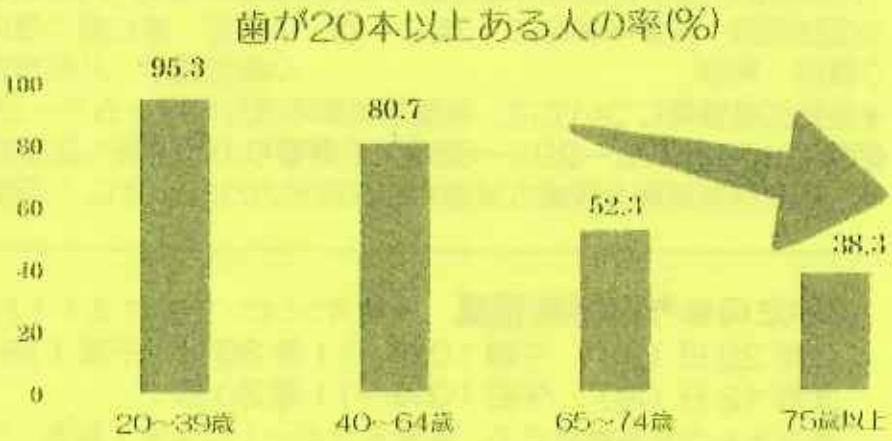


引用:e-ﾍﾙｽﾈｯﾄ「歯の喪失の原因」

人が歯を失う２大疾患は「歯周病」と「むし歯」で約７割近くを占め、その中でも「歯周病」が原因のトップとなっています。この２つはいずれも「普段のお手入れ」及び「早期発見・早期治療」で防ぐことができます！

特に「糖尿病」の方や「タバコを吸う」方は歯周病になりやすいです。

＊その他の内訳は、大半が親知らず（智歯）の抜歯



健康日本21八尾第３期計画及び八尾市食育推進第２期計画策定のためのアンケート調査より
現在、自分の歯は何本ありますか？より一部抜粋

働き盛りの４０歳代を境に急速に歯が失われている・・・（涙）

歯科衛生士がすすめる歯ブラシ選びのポイント ♥

ヘッド（毛が生えている部分）：大きさは、上の前歯の幅２本分ぐらいが目安。大きすぎたり小さすぎると、届かなかったり、当たりにくいため磨き忘れ、磨き残しの原因になります。

毛：毛の硬さは、柔らかめ、普通、硬めとあり、一般的には「ふつう」がおすすめ。毛先の種類は、真っ直ぐカットされたものと、毛先が細くなっているものがある。一般的には真っ直ぐカットされたもの。交換の目安は「約２週間～１か月」。

ハンドル：持ち手も細くて真っ直ぐなものと、太めでゴムなどが付いているものの２種類がある。一般的には細くて真っ直ぐなものをおすすめ。握力に自信のない方は、柄が太めで握りやすいものがおすすめ。どちらを選ばれた場合も、ペンを持つ時の持ち方で、脇をしめて磨きましょう。

参考：一般社団法人神奈川県歯科医師会
オーラルヘルスオンライン「歯ブラシ選びの基本」

歯並びやお口の状態によってお手入れの方法も異なります。 歯科医師や歯科衛生士に相談してみましょう

おおさか市民共済
大阪市民共済生活協同組合

2019-065

大阪府内の方ならどなたでも加入できます

八尾市お客様窓口変更のご案内

変更先

開設場所 八尾郵便局（フロアー内）八尾市陽光園1-5-5

開設日時 第3水曜日 10時～16時 ※祝日は除く

※初回開設日は令和2年4月15日（水）

現在開設中の八尾市お客様窓口

（本町7-2-43 森田YSビル2階
月・水・金10:00～16:00）は
令和2年3月27日（金）が
最終営業日となります。

いざというときに、家族を守る、住まいを守る、大きく安心で確かな保障

- 火災共済・火災保険
- 交通災害共済
- 生命共済（CO・OP共済）
- 自転車補償プラン

問い合わせ・資料のご請求先
営業時間 9:00～17:30（土日祝日除く）
大阪市民共済生活協同組合
0120-866-844
TEL 06-6203-7073
〒541-0041 大阪市中央区北浜4-1-21 住友生命淀屋橋ビル3階 〈公式ウェブサイト〉http://www.osaka-shiminkyosai.or.jp/

回覧

八尾市自殺対策市民講演会

ほっとかれへん～自殺予防はみんなの思い～

参加無料
（当日先着100名）

日時
3月17日（火）
13時～16時
（受付12時30分～）

場所
八尾市立青少年センター
3階集会室
（住所：八尾市本町2-2-8）

その崖の上は、毎日が生きる闘いでした。

牧師といのちの崖

A Step Forward

内容

1. 八尾市自殺対策推進キャラクター表彰式
2. 「自殺対策の考え方」
   川崎市精神保健福祉センター所長
   八尾市自殺対策計画審議会　会長　　竹島　正氏
3. 映画上映『牧師といのちの崖』詳細は裏面をご覧ください。
4. 「あなたにもできることがある
   ～自殺救済の現場から～」
   NPO法人白浜レスキューネットワーク
   理事長　藤藪　庸一氏
5. 「自殺予防の輪が広がるまちづくりとは」
   竹島所長、藤藪理事長、保健所長によるトークセッション

八尾市で自殺で亡くなった人は、年間約40人。
自殺は、私たちの暮らしや命に深く関わる問題です。
私たちに何ができるか、一緒に考えてみませんか。

問合せ
八尾市保健所　保健予防課（精神保健担当）
電話（072）994-6644
FAX（072）922-4965