

たかつき DAYS

【広報たかつき】
令和3年 No.1394

1

知る 広がる 好きになる

案内するならここ!

たかつき観光大使の 押しスポット



10 地震に備える
家の中を安全に

16 ネット通販トラブル・
悪質商法に注意

20 新型コロナウイルス
感染症関連

／ ウルフルケイスケさんの場合

高槻のイチオシは摂津峡と今城塚古墳公園！



帰省したときの
ランニングコース

継体大王の墓だとされる全長約181メートルの前方後円墳を整備した古墳公園。日本で唯一、大王のハニワ祭を再現した埴輪祭祀場は圧巻！



高槻に帰ってきたときは、墳丘の周囲をぐるぐる走るのだから。古墳にコーン協会名誉会員という縁から、ここで行われる古墳フェス「はにコッ」に毎年出演

実家のすぐ近くで、昔は普通の小山だったから虫採りとかして遊んでました。高槻は古墳とふれあえるまちですが、なかでも今城塚古墳はすごい。日本で唯一の遊べる大王墓です。はにわがいっぱい並んでいるところもすごく楽しい。触れるし、インスタ映える。なにより、空気がすくいい。お弁当を食べるにも、ぼんやり座るにも、気持ちいい。歴史ある古墳だから、雄大な感じがする。若い頃に整備されていたらよかった！

今城塚古墳公園
ピクニックにもデートにもオススメしたい。

高槻はまちと自然が近いのが好き

中心部は都会で便利なのに、自然を感じる場所が家からすぐに行けちゃうのが高槻の大きな魅力。そのバランスがいいんですね。なんでも揃った駅前と信じられへんぐらいの大自然が車で15分ぐらいの距離にあるところって、ほかにはないんじゃないですかね。暮らしやすいし遊びやすいし、みんなに自慢したくなる故郷です。



一番心に残る
思い出の場所

芥川の中上流域に位置する深谷。広場やキャンプ場などが設けられた自然公園でもあり、ハイキングコースとしても親しまれている

近くて気軽に行けるから、高校の頃から地元の友達とよく行っていました。大好きだった名もないような小さな滝壺に行って泳いだり、魚釣りをしたり。下流から上流まで続く川沿いの道を歩くのも好きで。大学時代から上京するまでの間は、ホテルの季節になると毎年見に出かけていました。花見もできるしキャンプもできるし、季節ごとに違った楽しみ方ができるのもいい。よそから友達が来たら必ず連れて行く場所です。

摂津峡
友だちが来たら必ず連れて行く場所！

ウルフルケイスケさん
「ミスタースマイル」こと高槻市出身のミュージシャン。ウルフルズのギタリストとして平成4(1992)年にデビューし、多数のアーティストのレコーディングやイベントに参加。平成30(2018)年2月からソロ活動に専念。令和元(2019)年11月、高槻市観光協会のたかつき観光大使に就任



Instagram高槻市公式アカウントで「たかつきDAYS」1月号特集のこぼれ話を配信！

メッセージ



高槻のみんなへ

豊かな文化を大切にしてほしい。
これからも魅力あふれる高槻を応援します！

僕が思う高槻は、自然と音楽と古墳のまち。住んでいると身近すぎて気づかなかったり、意外と行ったことがなかったりしますが、ステキな場所がいっぱいあります。イベントごとが多いうえ、みんなでつながって一緒に楽しもう！という雰囲気が漂っているのも高槻のいいところだと思います。

新型コロナの大変さは今も続いています、いろいろなことを見つめ直して感じたのは、やっぱり音楽の力、文化や芸術の力。音楽が盛んな高槻だからこそ、これからもぜひ文化を大切に、豊かなまちになってほしいです。

これからもいろいろな高槻の魅力を、微力ながらアピールしていきたいです。みなさんもどんどん出かけて、まずは自分自身で高槻のよさを体感してみてください！

ウルフルケイスケ

イベントで会いましょう！



定番のランニングコース



普段から5キロ30分くらいを走る。実家に帰ると富田からJR高槻までを往復する途中に芥川沿いから西国街道まで足を延ばす。フルマラソンに出たこともあり、高槻シティハーフマラソン出場もねらっている

芥川沿いを走るのは気持ちいい



家族との思い出が詰まった場所



僕にとってはこれぞ故郷の味!?

国道171号沿いにある「鳥忠」には、メジャーデビュー以降も、帰省したとき家族でよく行っていた。「唐揚げが絶品!」

音楽が盛んで、イベントがいっぱい

高槻って音楽が盛んですよね。ひとつのまちで、こんなにも音楽イベントが多いところって、かなり珍しい。高槻からのお誘いは基本、断らないので(笑)、うれしいことに参加させてもらっているイベントがどんどん増えてきています。自分の生まれ故郷で、これだけ多くのステージに立たせてもらえるのは幸せなこと。このつながりを大切にしたいです。

ナッシュビルウエスト

ジャンルを問わず、音楽好きが集まれる。



SNSでメッセージをもらったのがきっかけで、お世話になるようになったライブハウス&バーです。新型コロナウイルスでの支援CDにも書き下ろしの楽曲で参加しました。営業自粛後初のソロライブをやらせてもらったときは胸がいっぱいになりましたね。プロアマ年齢問わず、オールジャンルの人たちが出演していて、すごく自由。高槻には、一般の人も音楽をやりやすい土壌があつて、それもすばらしい。音楽愛あふれる人がつながれる場です。

ライブハウス「MUSIC SQUARE1624TENJIN」にも、実家が近い同郷のミュージシャン、ROLLYさんと10年ほど続けている「北摂ゴールドブレイド」のライブで定期的に訪れている。「大阪ミナミで始めたんですが、せっかくなら高槻でもやろう!と、最近では2デイズで開催しています」

この場で仲良くなれるのもいい!



12月31日まで放映のケーブルテレビで濱田市長と特別対談!

観光大使になったいきさつから、高槻と音楽、高槻への思いまで。ギターが趣味という市長と、音楽の話で意気投合も。ケーブルテレビ「情報BOXワイドたかつき」をぜひチェック!見逃した人は市ホームページ(1月4日から公開)で



市長とセッションしたい



音楽をテーマとした観光PR動画で新・観光大使とセッション!

たかつき観光大使として新たに高槻出身の注目アーティストが就任。観光大使3人による記念のPR動画が1月中旬～2月ごろ「BOTTOたかつき」特設サイトやYouTubeで公開予定。3人の思い出の場所やエピソードトークなども。これは見逃せない



心強いね!



ヤバイTシャツ屋さん しばたありぼさん



夜の本気ダンス マイケルさん



BOTTOたかつき

BOTTOたかつき...「高槻市に行けば、好きなことに没頭できる」をテーマにした観光プロモーション

高槻まつり、青銅祭
こいのぼりフェスタ
なども、今年こそ!

今年はぜひ一緒に盛り上げましょう!



高槻ジャズストリート
平成11(1999)年から続く、高槻を代表する音楽イベントにも何度か出演。富田と同時開催となった一昨年は地元、JR摂津富田駅前のステージにも登場し、「身内の視線が照れくさくもうれしかった」

ウルフルケイスケさんが常連のライブの舞台はここ



高槻魂!!
平成26(2014)年にスタートした高槻愛いっぴいの無料の野外ロックフェスで、高槻のロック好きには定番イベント。これもSNSのメッセージで誘われたのをきっかけに毎年出演するように



古墳フェス にはコット
ご近所さんから全国の古墳好きまで、老若男女が集まる世界初の古墳フェス。「実家から自転車でも5分で行ける一番近いフェス」でもある。観光大使に任命されたのは、実はこの楽屋だった

2. 下道未羽さんの場合

子育てするにも遊びに行くにもいいところがいっぱい!

カフェめぐりが楽しい



「行きたい店がどんどんできる」という下道さんのおすすめは、かわいくておいしいお菓子とたっぷりの紅茶でゆっくりつづげる「ROCCA & FRIENDS」。「居心地がいいから、友だちとたくさんおしゃべりしたいときにぴったりです」

高槻って飲食店のレベルが高い!

お酒が好きな父を連れて来たい



料理と酒が自慢の店も多い高槻。下道さんのお気に入り、日本酒が豊富で稀少部位のマグロや串カツがリーズナブルに味わえる「居酒屋 希SAKU」。2〜3人でゆっくり話したいときによく行っていたのだそう



将来暮らしたいと思うほど住みやすい

百貨店もあれば商店街もある、便利であたたかいところが気に入っています。大好きな純喫茶をはじめ魅力的なお店が多く、買い物や食事なんかも存分に楽しめますが、病院などの施設も充実しているので、お年寄りでも住みやすいはず。観光大使をさせてもらうことで、まちじゅうにいいところがたくさんあることもわかりました。子どもを遊ばせるのにもいい場所がそろっているから、将来、結婚して親になっても高槻で暮らしたいなっと思っています。

大学時代の思い出の場所といえばここ



大学の友人などと、事あるごとに訪れていたのが摂津峡。なかでも下道さんが好きだったのは、春のお花見スポットだった桜広場。「花びらが落ちた雰囲気も印象的」

卒業後もまた遊びに来たいです

下道未羽さん

関西大学4年生。たかつき観光大使として市のイベントなどで高槻の魅力をPRしている



いろいろな魅力があるまち

観光大使をしたからこそ知った観光スポットや楽しい体験を通じて高槻の魅力を体感したという下道さん。「高槻は深いですね」

※写真は体験型観光プログラム「オープンたかつき」パンフレットの表紙撮影オフショット



弥生時代の安満遺跡をいかした広大で緑豊かな公園。平成31(2019)年3月に一次開園、今年、令和3(2021)年の3月には全面オープンし、甲子園球場5個分の広さにバージョンアップする

安満遺跡公園

ママになった友だちの喜ぶ顔が目に見え!

とっても広くて気持ちのいい、全面開園が待ち遠しいスポット。くつろぎに来るのにいい場所、お散歩やランニングをしている人も多く見かけます。私は友だちと、カフェでおしゃべりに来ます。とくにおすすめしたいのは子育て世代です。パークセンターの中にある「ボーンレンドプレイヴール」は、屋外でも屋内でも子どもと遊べる施設。知育の遊具など考えながら遊べるし、赤ちゃんも、小学生になっても、成長過程に合わせて家族で楽しめそう。

僕も観光大使としておすすめしたい!

3月の全面開園が楽しみです。ここでギターを弾いたら気持ちよさそう。ぜひ音楽イベントをやってほしいです



知る 広がる 好きになる

たかつき DAYS

広報たかつき1月号
令和3年1月1日発行

特集

たかつき観光大使の
押しスポット

- 10 クローズアップ①
地震に備える
家の中を安全に
- 16 クローズアップ②
ネット通販トラブル・
悪質商法に注意！
- 20 クローズアップ③
新型コロナウイルス
感染症関連
- 23 市政インフォメーション
- 27 確定申告の相談・申告
- 28 しろあと歴史館企画展
- 29 暮らしのガイド 情報プラザ
30 催し・イベント 33 講座・教室
34 健康 36 スポーツ
38 募集・求人 40 高齢者
- 42 子育て応援情報 すくすくPARK
44 新小学1年生の入学準備を応援
- 45 お店の味レシピ
- 46 伝言板
たかつき歴史アラカルト
- 47 フォトアルバム

明けましておめでとうございます。謹んで新年のお祝いを申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の拡大により活動が大きく制限され、これまで経験したことのない対応を取るようになりました。

市議会においても、災害時における行動マニュアルへの感染症対策行動編の追記や防災研修の実施、議員報酬・会派視察費を削減して支援金の給付に充てるなどの取り組みを行いました。

本年は、安満遺跡公園の全面開園といったにぎやかな話題もあります。市議会においても、新型コロナウイルス感染症予防を心掛け、一步一步着実に物事を進める年となるよう、社会状況の変化を敏感に感じ取り、市民の皆さまの声を反映しながら、議会改革を進めてまいります。

結びに、本年が市民の皆さまにとってより良き一年となりますことを祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

議長
福井 浩二

令和3年

新年の
ごあいさつ

明けましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、経済活動や市民生活が大きく影響を受けた年でした。

そのような中、何より重症化リスクの高い高齢者などの命を守るため、「新型コロナ防衛アクション」を掲げ、医療提供体制の確保をはじめ、地域経済や市民生活の支援など、状況に応じたきめ細かな施策を実施してまいりました。

本年も「スクラム高槻」を合言葉に、全市一丸となり感染拡大の防止と社会経済活動の回復に取り組み、一日も早くまちのにぎわいと元気を取り戻してまいります。

折しも本年3月には、安満遺跡公園が全面開園を迎えます。この新たな拠点の誕生を追い風として、本市のみらい創生に一層まい進いたします。

結びに、本年が市民の皆さまにとって健康で幸多き年となりますよう祈念し、新年のごあいさつといたします。

市長
濱田 剛史

広報たかつきは市ホームページでご覧いただけます
<http://www.city.takatsuki.osaka.jp/>



高槻市人口 351,080人(-23) 世帯数 162,125世帯(+18)
*11月末現在(前月比)

ケーブルテレビ
J: COM 11ch

情報 BOX

市広報番組

ワイドたかつき

毎日
9時・12時15分・
22時15分から
30分間放送

●1月1日(祝)～9日(土)

クローズアップNOW
市長・議長インタビュー
～新年のごあいさつはにたんのI♡(ラブ) 部活
第十中学校陸上部

●1月10日(日)～19日(火)

クローズアップNOW
高槻の農業
おいしい、新鮮、安全がすぐそばに
時の交響曲 (シンフォニック ポエム)

古墳時代終末期 藤原鎌足と阿武山古墳

●1月20日(水)～31日(日)

クローズアップNOW
高槻の文化財からたどる焼物の歴史・後編
おうちでつくろう!～らくらく工作
オニに変身? オニを倒す!?
2つの節分おもちゃ

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更となる場合があります

家具の転倒を防ぐために

■転倒防止用ポールを設置

高い家具には転倒防止用ポールを設置しましょう。設置するときは、突き上げるような揺れでポールが天井を突き破ってしまわないように、天井とポールの間には板などを挟みます。また、天井と家具の隙間を空き箱や新聞紙などで埋めることも効果的です。

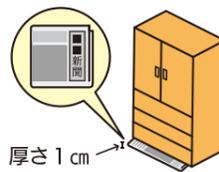


■食器棚にストッパー 重い食器は下に

食器棚にストッパーをしておくと、扉が開いてお皿が落ちるのを防ぐことができます。また、重い食器を下に、プラスチックなど軽いものを上に収納すると揺れに強くなります。本棚にも同じ対策を取りましょう。

■棚やたんすの下に 新聞紙や雑誌を挟む

棚やたんすの前下部に、押しつぶされて1cmの厚さの新聞紙や雑誌を挟むと転倒防止になります。全体を壁側に少し傾けることで倒れにくくします。



安全に逃げるために

■逃げ道になる通路に 物を置かない

素早く避難するために、出入り口など逃げ道になる通路には、物を置かないようにしましょう。

■寝室に懐中電灯や スリッパを用意

地震後は停電したりガラスなど破片が飛散したりする可能性があります。安全に逃げるために懐中電灯やスリッパを用意しましょう。



器具を危険物にしないために

■ストーブなど暖房器具は 対震自動消火装置付きに

地震の揺れで自動で止まる対震自動消火装置付きの器具を使用しましょう。また、周りに燃えやすい物は置かないでください。

■照明器具は 確実に固定する

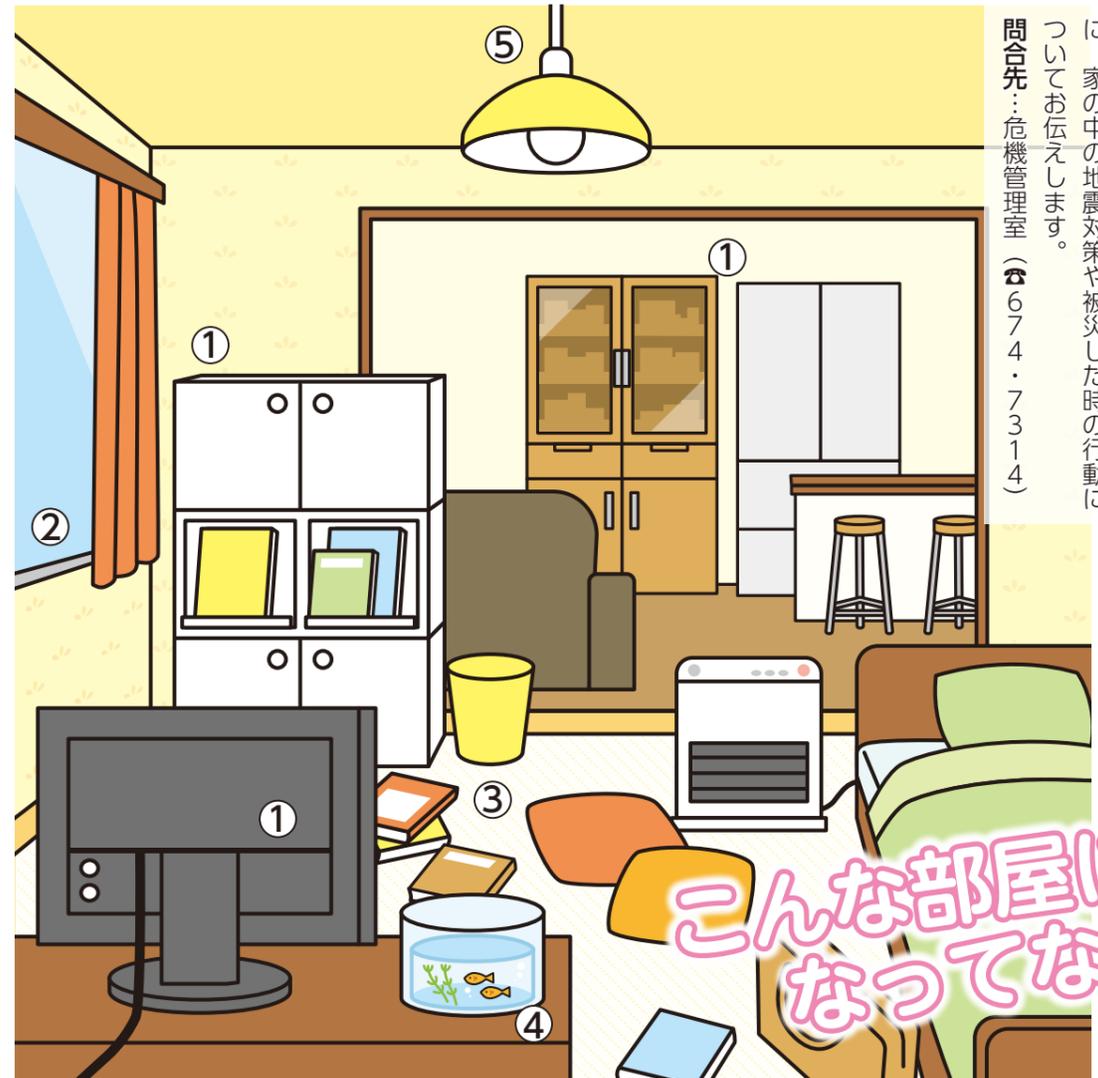
吊り下げ式の照明やシャンデリアは、チェーンなどで天井に複数力所固定し、落下を防ぎましょう。

家具の転倒を防ぎ、安全に逃げられるようにするための対策を紹介します。1つの対策より、複数を組み合わせて行うと効果が大きくなります。

家の地震対策 どしどしすればいいの？

地震に備える

家の中を安全に



大阪府北部地震から2年半が経ちました。被災した直後に実感した「地震に備えることの大切さ」。今号では、自宅の防災をテーマに、家の中の地震対策や被災した時の行動についてお伝えします。

問合先：危機管理室（☎674・7314）

こんな部屋になってない？

- ①家具の転倒、落下対策をしていない
- ②窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っていない
- ③逃げ道になる通路に物を置いている
- ④ガラス製の水槽などを棚の上に置いている
- ⑤照明器具を固定していない

当てはまるものは対策を取る必要あり！

教えてくれた人



湯井恵美子さん

地震対策をして、けがの防止や逃げ道の確保をできるようにしましょう。

（一社）福祉防災コミュニティ協会などに所属。大阪府北部地震の際、本市の災害ボランティアセンターで運営の補助などを行った防災士。各地で被災地支援活動や講演などを行う。

地震発生！そのときあなたは？

地震が起きたときは、思いどおりの行動を取ることが難しくなります。いざというときに落ち着いて行動するため、状況に応じた行動を確認しておきましょう。

倒

**壊の恐れがあれば
すぐ避難**



家にいる方が危険だと感じるときはすぐに避難しましょう。大きい揺れが収まった後に来る余震などで倒壊する場合があります。

窓

**や戸を開け
逃げ道を確保**



窓やドアを開け、避難口を確保しましょう。その後の揺れで、閉まらないように大きな荷物などで固定しておきましょう。

ま

ずは自分の身を守る



地震が発生したら、家具の転倒や落下物に注意して、机やベッドの下などにもぐり、頭を守りましょう。

火

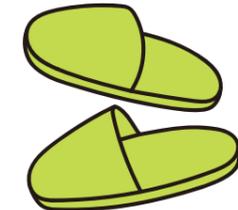
**元の確認は
揺れが収まってから**



揺れが激しいときに火を消そうとすると、転倒して鍋のお湯をかぶるなど、けがをする恐れがあります。
※火が出た場合は左下欄へ

靴

**を履いて
ガラスの破片に注意**



ガラスや食器の破片が飛散しているかもしれないので、靴やスリッパなどを履きましょう。

家

族の安否を確認



災害用伝言ダイヤル 171

家族の状況を確認しましょう。災害時は電話が通じにくくなるため、その場にはいない家族の安否確認はNTTの災害用伝言ダイヤル(171)を利用しましょう。このダイヤルは、伝言の録音や再生ができ、家族間などの連絡に活用できます。

テ

**レビ、ラジオで正しい
情報を確認**



地震の正しい情報をテレビやラジオで確認しましょう。停電しているとテレビは見られません。携帯型ラジオがあると安心です。

忘れずに！

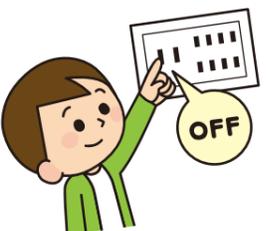
**新型コロナ対策に
体温計やマスクも常備**

新型コロナウイルス感染症予防のため、避難時の非常持出袋に体温計、マスク、アルコール消毒液、スリッパや上履きも入れておきましょう。



避

**難の前に電気
ガスの安全確認**



避難するときは、火事などの二次被害を防ぐためブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。

インターネットで正しい情報を入手するために



次のホームページ・SNSなどで確認しましょう。

- 市ホームページ
- 市公式防災ツイッター (Twitter) アカウント: @Takatsuki_Bosai
- 市LINE公式アカウント 事前に登録が必要です(右QRコード)。アカウント名: 高槻市 ID: @takatsuki-city
- 大阪管区気象台ホームページ
- おおさか防災ネット



揺れが収まって火災が発生していたら



- 揚げものの油から火が出た場合は、水をかけずに濡れたバスタオルなどをかけるか、消火器で消火する
- 衣服に火が移ったら転げまわって消火する
- 天井に届くほど火が広がる場合は、すぐに外に避難する
- 煙の中では、姿勢を低くし濡れた布で鼻と口を覆い、素早く避難する

教えてくれた人

揺れが収まるまでは無理に動かないようにしましょう。慌てて行動すると危険です。



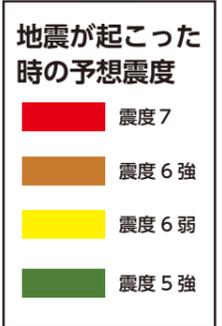
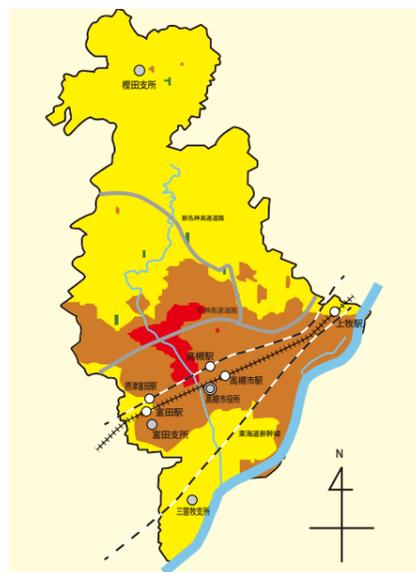
危機管理室 西谷雄一郎さん

高槻市に想定される地震

これから起こるかもしれない「有馬高槻断層帯地震」「南海トラフ地震」は、大阪府北部地震よりもさらに被害が大きいと予想されています。どんな地震が起こる可能性があるか確認して、次に来る地震に備えましょう。

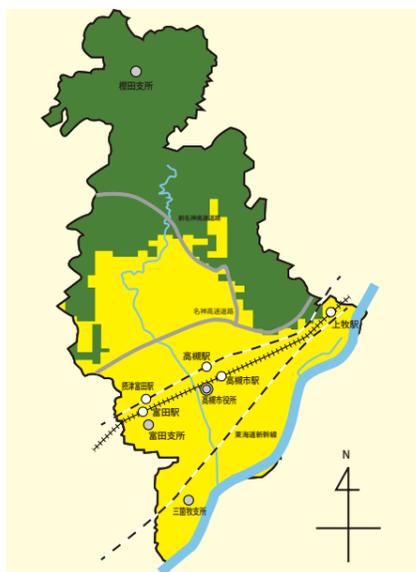
有馬高槻断層帯地震

市の周辺に通っている5つの断層のうち、特に市を横断している有馬高槻断層帯が活動して発生する地震。市では最大震度7の揺れが発生すると予想されています。



南海トラフ地震

フィリピン海プレートとユーラシアプレートの境目のうち、南海トラフとよばれる部分で発生する地震。九州から東海地方までの広い範囲で大きな被害が出るのが予想され、市では最大震度6弱の揺れが発生すると予想されています。



被害予測一覧表 (市内の被害)

	建物 全半壊件数	出火件数	死傷者数	避難所 生活者数
有馬高槻	全壊 32,009件 半壊 19,848件	49件	死者 1,081人 負傷者 4,166人	60,409人
南海トラフ	全壊 1,797件 半壊 9,294件	1件	死者 19人 負傷者 645人	15,396人
(参考)				
大阪府北部	全壊 11件 半壊 249件	0件	死者 2人 負傷者 40人	613人

南海トラフ地震発生の恐れで発表

南海トラフ地震臨時情報は、南海トラフ想定震源域内でM6.8程度以上の地震やひずみなど異常な現象が観測された場合に気象庁が発表します。

市は同情報のうち「巨大地震警戒」「巨大地震注意」が発表された場合、大規模な地震が発生する可能性が高いため、市民に対し普段以上に地震に備えて警戒するよう呼びかけます。

臨時情報が発表されたら避難準備を

- ・地震への備えを再確認する
避難所・避難経路、家族との安否確認手段、家具の固定、非常持出品の確認 など
- ・いつでも防災行動を取れるよう心掛ける
屋内のできるだけ安全な場所で生活する、すぐに避難できる準備をする など

インタビュー

物を置かない暮らしが 一番の防災になる

まずは寝室から

自宅の地震対策のうち、何から始めたらよいかと迷う人も多いと思います。まずは寝室から始めてはいいでしょうか。寝室は自宅の中でも過ごす時間が長く、また寝ているときに揺れが起きても急に身を守る行動が取れないため、事前に対策を取ることが特に重要です。

対策の1つとして、背の高い家具を置かないこと。地震は一方からの揺れではないので、家具が前方だけに倒れるとは限りません。この位置に置いているから大丈夫と考えず、始めから置かないことが大切です。

自宅での 避難訓練の内容(例)

携帯電話の緊急地震速報が鳴り20秒後、大きな揺れが来ると想定。

ポイント

- ・揺れるまでの20秒間で自分や家族の身を守るために何ができるか考えましょう
- ・家の中で一番安全な場所はどこか考えましょう



湯井恵美子さん

物を置かないシンプルな暮らしが命を守ることに繋がります。部屋を整理整頓して、物を減らすことも立派な防災です。

自宅にいるときに地震が起こったことを想定して避難訓練(左上欄)を行うと、家の中にどんな対策をすべきかを見えるきっかけになります。訓練は、家族全員で取り組むことが大切です。私も家族と普段から訓練を行っています。自分の命、家族の命を守るために、繰り返し訓練を行って地震に備えましょう。

突然の揺れにも落ち着いて行動するためには、事前の備えが欠かせません。例えば、火災などの二次被害を防ぐため、避難時は電気のブレーカーを切って、ガスの元栓を閉めることが大切ですが、事前に場所や方法を確認しておかなければ、急にはできません。地震発生後に安全な行動を取るために、事前にどんな備えをすればいいか、避難訓練を通して考えてみてください。

日常に防災を取り入れる

とっさの行動を取るためには、日頃からの備えが重要ですが、何も特別なことに取り組むということではありません。日常の中に防災を取り入れることを心掛けてください。例えば、非常食や水の備蓄にはローリングストックの考えを取り入れることがお勧めです。普段よく使い、保存がきく食品などを少し多めに買って置き、使ったら買い足しておくことで、無理なく備蓄品を備えられます。

また、日頃の行動にも注意しましょう。例えば、インテリアとして瓶など割れるものを棚に置くことがあります。

できる備えから始める

地震は必ず起る

地震は予測できないため、しばらく起きないと「もう地震は来ないのではないかと」自分の都合の良いほうに考えてしまいます。どんな規模の地震が起こるか分かりませんが、これからも地震は必ず起こります。

大阪府北部地震の教訓を忘れず、引き続き防災意識を高く持つてほしいと思います。

また、市では住宅の耐震化などへの補助を行っています(下記)。地震から命を守るために、ぜひ活用してください。



危機管理室 西谷雄大郎さん

住宅の耐震化に補助

市では住宅の耐震化、ブロック塀などの撤去に補助制度があります。詳細は市ホームページ(右QRコード)をご確認ください。

問合先…審査指導課 (☎674・7567)



住宅の耐震化



ブロック塀などの撤去

悪質商法事例

在宅ワークで収入を得るつもりが お金を支払わされた



在宅ワークのできる副業がないか探していると、「誰でもできて高収入が得られる」という求人サイトがあり、すぐに申し込んだ。働くために必要な情報商材として高額なソフトウェアを通信販売で購入させられたが、届いたソフトウェアを使っても収入を得られなかった。解約をしようと事業者に申し出たが受け付けてくれず、クレジットカード会社からの請求だけが残ってしまった。

アドバイス

情報商材とは、インターネットの通信販売などで、副業や投資、ギャンブルで高額収入を得るためのノウハウなどと称して販売される情報のことです。情報商材は契約前に中身を確かめることができないため、購入したら広告や説明と違う、というケースが多くみられます。どんな仕事か話を聞くだけのつもりで電話すると、断り切れなくなって契約してしまう事例もあるので、少しでも怪しいと思ったら安易に事業者に連絡しないでください。

また、購入させられた「情報商材」をきっかけに、更にソフトウェアを購入させたり、お金を払って経営の助言・指導をもらうコンサルティング契約などを追加で結ばせたりするケースもあるため注意が必要です。

簡単に高額収入を得られることはありません。報酬をもらうはずなのに、金銭的な負担を求められる場合は「おかしい」と気付くようにしましょう。

トラブル事例

「お試し」だと思っていたのに 定期購入になっていた！？



スマートフォンで動画投稿サイトを見ていると、化粧品の広告が流れた。「ワンコインで購入できる」と書かれていたため、試してみようと申し込んだ。しかし、商品が届いた1カ月後、同じ商品と高額の請求書が送られてきた。販売事業者にお問い合わせみると、申し込んでいたのは定期購入が条件のものだった。解約にも応じてくれず、残り3回分21,000円を請求された。

アドバイス

インターネット販売を含む通信販売にはクーリング・オフ制度がなく、販売事業者が定める返品方法に従うことになります。

また、広告に「いつでも解約可能」と記載されている場合でも、「次回商品発送の●日前までに申し出が必要」など、解約申請期間が定められているケースもあるため注意が必要です。

商品を注文する前に、どのような条件で返品ができるのか、定期購入が条件となっていないか、支払う総額はいくらなのかなどをよく確認しましょう。

また、販売事業者は注文の最終確認画面で、これらの条件や注文内容を分かりやすく表示する必要があります。もし、初回の値段しか記載されていない場合は、この画面を印刷したり、スクリーンショットを撮ったりすると、解約の交渉材料となる場合があります。

近年、スマートフォンの普及やSNSの利用が増えることで、インターネット通販による悪質商法の被害や消費者トラブルが増加しています。また、新型コロナウイルス感染症予防のため、インターネットを利用する時間が増え、これまで以上に被害が増える可能性があります。

実際にあった事例や気を付けるポイントを学び、被害に遭わないよう注意しましょう。

問合せ先：消費生活センター（☎0682・0969）

インターネット通販による トラブル・悪質商法に注意！



消費生活相談員・上田希代子さん

消費者トラブルや詐欺の被害者は高齢者ばかり、と思っ
ている人が多いかもしれませ
ん。
しかし、最近ではインター
ネットで購入する人が増
え、30〜40代の人や未成年者
の被害が増加しています。特
に、お試しのつもりが定期購
入になっていた、というケー
スの相談が多いです。
スマートフォンが普及した
ことで、未成年者でも簡単に
買い物できてしまいます。
「初回500円」など、学生
でも払える金額で、興味があ
る商品が広告で流れてくると
思わず購入してしまい、その
後送られてくる高額な請求書

若者の被害が増加 購入前にしっかり確認を

に気付いた保護者から相談を
受ける、ということも少なく
ありません。
ほかに、学生がインター
ネットで購入する人が増え、
「一人の悩みを聞くだけで収
入が得られる」というような
サイトを見つけて申し込む
と、巧みに出会い系サイトに
誘導されます。また、「高額収
入を得るために必要だから」と
言われ、登録料などを繰り返
し払いになってしまつケースも
あります。
**大事な内容が
小さく表記されていることも**
インターネット通販などを
利用する際に大切なことは、
購入する前にしっかりと確認
をすることです。スマートフ
ォンの画面は小さいため、大
切な契約内容の表示がスクロ
ールしないと見え、また大
事な内容が小さく表記されて
いることが多くあります。
インターネットでの買い物

の良いところは、自分のペー
スで時間をかけて内容を確認
できることです。
同じサイトで他に被害が起
きていないかを調べ、定期購
入が条件になっていないか、
返品はできるのかなど、契約
内容をよく確認した上で購
入しましょう。
「自分は被害に遭わない」と
誰しも思いますが、「お
得」や「もうかる」という興味
をそそる言葉に釣られて、つい
契約してしまつ人が後を絶ち
ません。
甘い言葉に惑わされず、慎
重に検討することが何より大
切です。また、お金を払ってし
まった後では取り返すことが
難しくなります。
契約してしまつ前に、家族
や友人など身近な人に相談し
てみましょう。相談先として、
専門の相談員が対応する消費
生活センターもあります。そ
のサイトが安全か、契約内容
に不備がないかなど、一緒に
確認をしますので、気軽にこ
相談ください。

還付金詐欺も多発 ATMで還付金はもらえません



●●市役所の××
です。払いすぎた
医療費の還付金
があります。払い
戻しの手続きをし
ますので、ATMに
行ってください



その電話、詐欺です！

市役所や年金事務所などの公的機関
になりすまし、電話で「お金を返す」な
どと言ってATMの操作をさせる還付
金詐欺が多発しています。

また、警察官などを名乗り「あなたの
口座が犯罪に利用されている。キャッ
シュカードの交換手続きが必要」など
と言って、暗証番号を聞き出し、キャッ
シュカードなどをだまし取る「預貯金
詐欺」の被害も増加しています。

市役所などの公的機関が、
・ATMへの誘導や操作を求めること
・キャッシュカードの番号や暗証番号
を聞くこと
は絶対にありません。

不審な電話があれば、すぐに家族や
警察、消費生活センターなどに相談し
てください。

問合せ先…高槻警察署(☎672・1234)、
消費生活センター(☎682・
0999)

不審なサイトや広告を見極めよう！

●詐欺や模倣品サイトを見分けるポイント

- URLが不自然: http://www.〇△×□-shop.com
- 字体(フォント)に通常使用されない旧字体が混じっている
- 住所が実在しない・住所が番地まで記載されていない
- 電話番号がなく、連絡先がフリーメールアドレスのEメールしかない
- 人気ブランドのバッグで今期最も注目されている最新モデル!
- ▲▲のロゴが刻印された上品なデザインが人気の財布!
- 支払い方法について 銀行振込 ■送料・配送について 送料無料!三日か五日届けます!
- 一般に流通している価格より安い
- ・支払い方法が銀行振り込みだけ
・個人名義の口座になっている
- 不自然な日本語表現がある

その他のポイント

- ・ネット上に当該サイトに関するトラブル情報がないか調べる
- ・個人情報の入力画面でSSL(情報を暗号化した通信方法。URLの先頭がhttpではなくhttps)が導入されているか確認する。ただし詐欺・模倣品サイトの中にはhttpsが表示されるサイトも多く、これだけでは判断しない
- ・詐欺や模倣品サイトを完全に見分けることは非常に困難なため、少しでも不安を感じた場合は、購入をやめる

●広告で注意すべきポイント

- 注文受付終了までのカウントダウン表示がある
- 低価格を強調して表示していたり、「モニター」「お試し」などと表示されていたりすることもある
- 契約内容の詳細よりも先に「今すぐ注文」などの、すぐに注文できてしまうボタンがある
- あの有名人も愛用★
- 注文受付終了まであと●時間●分●秒
- コース限定特典
通常価格 5,000円
初回実質 0円
送料 500円のみ
2回目以降も割引価格!! 4,000円
- 今すぐ注文する!
- 4カ月以上の購入が条件です。4回の受取で合計金額は12,000円です。
- 日間解約保証
お届けから●日間であれば、●●コースの解約ができます…
- 契約内容、返品特約の表示が、スクロールしたページの途中にあり、強調表示に比べて文字が小さい
- 「利用規約に同意する」に、最初からチェックがある

購入を決めてしまう前に
まずは消費生活センターへ
☎682・0999
月～金曜日の午前9時～正午、
午後1時～5時

※上記以外の時間には消費者ホットライン
(☎188、12月29日～1月3日除く)へお電
話ください

お金を支払ってしまうと、取り戻すことが難しくなりま
す。商品の購入を決めてお金を支払ってしまう前に、まずは
一度消費生活センターへお問い合わせください。また、本誌
16・17ページのような被害に遭ったときや、「訪問販売で
高額な布団を購入してしまった」「友人から絶対にもうかる
と誘われローンで支払ってしまった」など、消費者トラブル
で困っていることがあるときは、ご相談ください。

重症化リスク高い人への 感染防止を最優先に

市では、高齢者や基礎疾患のある人など、重症化リスクの高い人への感染を最優先に防ぐ「新型コロナ防衛アクション」に市民、事業者、行政が一丸となって取り組んでいます。

府のデータでは、令和2年10月10日以降に発生した重症者の約8割を60歳以上が占めています。重症化リスクの高い人は感染リスクの高い環境や行動を徹底的に避けましょう。

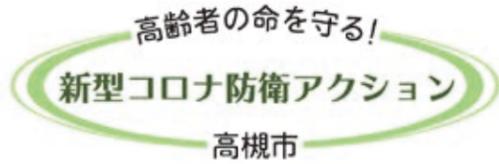
特に感染リスクが高まる5つの場面(下記)に注意し、こまめな手洗い、マスク着用、換気の徹底などを心掛けましょう。

問合せ先…危機管理室 (☎674・7314)

感染リスクが高まる5つの場面 詳しくは本誌12月号または、市ホームページ(右QRコード)

- ① 飲酒を伴う懇親会など
- ② 大人数や長時間に及ぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狭い空間での共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり

※国の新型コロナウイルス感染症対策分科会の提言(10月23日)より抜粋



マスクを着けよう



手洗いはしっかりと

市長ビデオメッセージ

市長からも感染予防を市ホームページで呼び掛けています。ご協力をお願いします。(右QRコード)



私たちの予防策 Vol.4

人と会うときや外出時は 感染リスクの高まる場面に注意

年の始まりは、初詣や帰省など人の集まりが多く、楽しみにしている人も多いかと思いますが。ただ今年は、新型コロナに注意しなければなりません。

一番の予防策は人と会うことを避ける、不要不急の外出を避けることですが、どうしても人と会わなければいけない時もあるかと思いますが。

そんな時は密閉、密集、密接となる3つの密や感染リスクの高まる5つの場面に注意することが重要です。例えば、外出する際は、大勢の人が行き交う時間帯を避ける、人と人の距離を保つようにする、マスクは必ずつけ、鼻から顎下まできちんと覆う、屋内に入るときは、長時間滞在することを避け、十分に換気されていることに注意を払うなどです。

また外から帰ってきたら手洗いを必ず行いましょう。身近なところから対策をしていくことが予防への第一歩です。



屋外でも密集、密接には要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話したりすることは避けましょう



教えてくれた人
保健師・柳茂美さん

発熱などの 風邪症状があるときは・・・

- ① かかりつけ医に電話
- ② かかりつけ医がいない時は
受診相談センター(保健所)へ相談

- 受診相談センター
☎ 661・9335
- 受診相談センター
高齢者等優先ダイヤル
☎ 661・9334

※いずれも平日午前9時～午後5時15分。前記時間以外は、夜間・休日帰国者・接触者相談センター(☎050・3531・5598)へ
※聴覚障がいの方はFAX072・661・1800へ

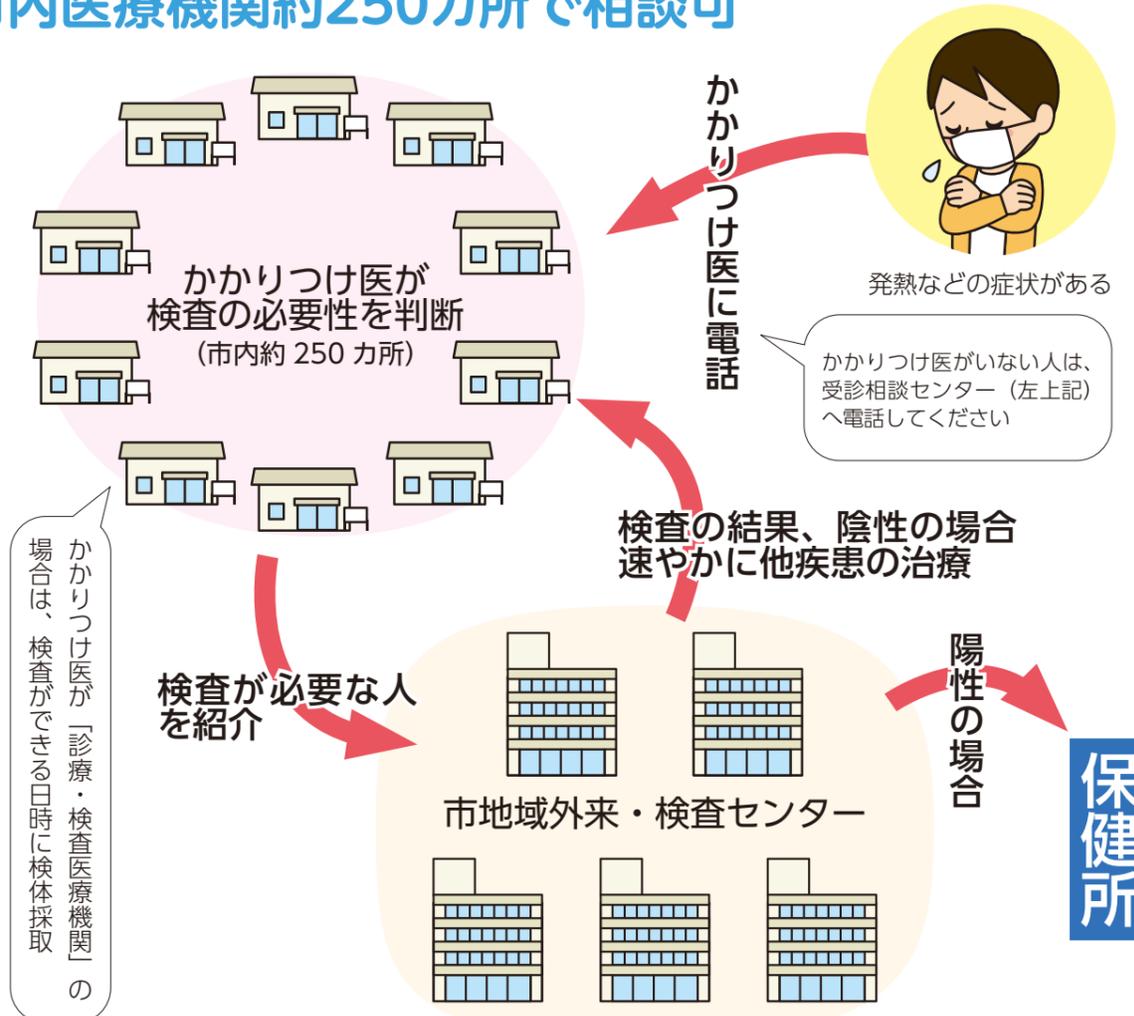
国は、熱が出たときなど新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナ)を疑う場合、事前に都道府県から指定された医療機関(診療・検査医療機関)に相談し、必要であれば検査する仕組みを11月から順次運用しています。

市ではこれに先立ち、症状のある人は直接かかりつけ医など市内の医療機関(約250カ所)で相談でき、必要な人は検査につながることもできる「市地域外来・検査センター」も8月に設置し、速やかに検査を実施できる体制を充実させています。

新型コロナへの感染、持病の治療、体調不良への対応など、全ての市民が検査結果を踏まえ、安心して医療を受けられる体制づくりを目指し、取り組んでいます。

問合せ先…保健予防課 (☎661・9332)

市内医療機関約250カ所で相談可



症状がある人はかかりつけ医に電話を

クローズアップ③ 新型コロナウイルス感染症関連

市政 インフォメーション

新型コロナ関連支援施策などを実施

市は、11月30日～12月16日の市議会で、市民や事業者を対象とした追加支援策の補正予算案などを提案しています。掲載は12月15日現在のもので、詳細や最新情報、その他の支援施策は市ホームページをご覧ください。

申込方法

- | | |
|---|--|
| ①③助成金・奨励金の申請
申請書などを持って直接、産業振興課へ。申請書などは同課、市ホームページで配布
※申請期間あり | ②④相談の受け付け
産業振興課へ予約 |
| | ⑤相談の受け付け
くらしごとセンター（福祉相談支援課内 ☎674・7767）へ予約 |

働く意欲のある人を応援 雇用促進・就労支援

市は、働く意欲のある人を応援するために次のような雇用促進・就労支援を行っています。条件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問合せ先：産業振興課（☎674・7411、FAX 675・3133）

- ①若者の資格取得に助成金
国の教育訓練講座を受講し、修了した人に受講料の50%（上限5万円）を支給。
対象：市内に住所があり、講座受講開始時点で15歳以上40歳未満のハローワークに求職登録している人
- ②労働相談
労働問題全般の相談。第1・3・5火曜日と毎週木曜日の午後1時～5時、第2・4火曜日の午後5時～9時にクロス・パル高槻で開催。
- ③障がい者雇用に奨励金
障がい者を雇用する事業主に最大月額5万円（18カ月）を支給。

- ④障がい者雇用相談
障がい者の雇用・就労に関する相談。第2・4月曜日の午後1時～4時（祝日の場合は火曜日）に総合センター12階相談コーナーで。
対象：市内に住所がある障がい者、市内の事業所
- ⑤就職活動困難な人を就労支援員がサポート
就労支援員が就労に必要な能力を身に付けられるようサポート。内容は市内事業者に

くらしごとセンターでの相談



ワークサポートたかつき

- ⑥職業紹介
クロス・パル高槻内にあり、ハローワーク取り扱いの求人情報を閲覧できます。また窓口で職業紹介も可能。
開館時間：月～土曜日の午前10時～午後6時（日曜日、祝日、年末年始は休み）
問合せ先：ワークサポートたかつき（☎684・1112）

◆事業者などへの支援

- 事業者応援給付金
売上などが減少した市内事業者に対し10万円を支給する同給付金の交付件数が当初の予定を上回ったため予算を増額（申請は終了）
【市独自】1億4,416万円
問合せ先…産業振興課（☎674・7411）
- 薬局薬剤師への支援金
地域医療の継続に重要な業務に従事していた薬局薬剤師に対して1人3万円を支給
【市独自】3,000万円
問合せ先…健康医療政策課（☎661・9330）
- 各団体への支援金
感染予防の対策を取りながら業務を継続するため下記の団体へ支援金を支給
【市独自】585万円
対象団体…①高槻商工会議所②市観光協会③市文化団体協議会加盟団体④市スポーツ団体協議会加盟団体⑤市シニアクラブ連合会
問合せ先…①産業振興課（☎674・7411）②観光シティセールス課（☎674・7830）③④文化スポーツ振興課（☎674・7649）⑤長寿介護課（☎674・7166）

- 救命救急センターへの支援
三次救急医療体制を維持するため三島救命救急センターに対し、運営経費を追加補助
【市独自】1億2,814万円
問合せ先…健康医療政策課（☎674・7194）

- 指定管理料の増額
利用料金制の指定管理施設について、新型コロナの影響下においても継続してサービスの提供を行うため、指定管理料を増額
【市独自】1億5,683万円
対象施設…①前島熱利用センター②庄所子育てすくすくセンター③番田熱利用センター④安満遺跡公園⑤市民プール⑥夜間休日応急診療所
問合せ先…①資源循環推進課（☎669・1886）②子育て総合支援センター（☎686・3030）③下水河川企画課（☎674・7432）④歴史にぎわい推進課（☎674・7393）⑤文化スポーツ振興課（☎674・7649）⑥健康医療政策課（☎674・7194）

◆個人・世帯への支援

- ひとり親世帯臨時特別給付金（基本給付の再支給）
ひとり親世帯臨時特別給付金の基本給付の再支給として、1世帯当たり5万円、第2子以降は1人につき3万円を支給
2億3,853万円
問合せ先…子ども育成課（☎674・7832）

◆感染拡大防止への取り組み

- 給食費の一部返金
登園自粛のあった民間保育所、認定こども園に対する、2号認定子どもへの給食費一部返金のための補助について当初の予定を上回ったため、予算を増額
【市独自】1,219万円
問合せ先…保育幼稚園事業課（☎674・7692）
- 妊娠・出産・子育て包括支援事業
子育て世代包括支援センター事業の衛生用品（体表面温度監視カメラ、足踏み消毒液スタンドなど）の購入
63万円
問合せ先…子ども保健課（☎648・3272）

- 感染症予防事業
患者搬送や検体採取業務の衛生用品（マスクなど）の購入、自宅療養者に対する支援と医療扶助費の増額
9,428万円
問合せ先…保健予防課（☎661・9332）

- 高齢者PCR検査事業
介護保険施設への新規入所者のうち、希望する65歳以上の人に対して、PCR検査を実施
240万円
問合せ先…長寿介護課（☎674・7166）

◆その他

- GIGAスクール構築事業
市立小・中学校に児童生徒1人1台タブレット端末用インターネット接続回線を整備、家庭にWi-Fi環境がない児童生徒への家庭学習時のモバイルルータ通信回線を整備
【市独自】1,955万円
問合せ先…教育センター（☎675・0398）

犬・猫などのペットは適切に育てよう

犬や猫などのペットは、飼い主にとっては大切な家族ですが、近所には苦手な人もいるかもしれません。またペットが命を終えるまで適切に飼育することは飼い主の責任です。次のことに注意し、愛情と責任を持ってペットを飼いまししょう。



- リードなしの散歩は禁止
- 飼い犬登録・狂犬病予防注射を行う など

- 室内で飼育する
 - 不妊・去勢手術を考える
- 問合せ：保健衛生課（☎6661・9331）

犬のふん放置にイエローカード作戦

放置された犬のふんのそばに警告カード（上図）を置いて、飼い主に後始末を呼び掛けませんか。取り組んでみたい自治会などの団体は、清掃業務課（☎669・1801）へご連絡ください。

事業者は期限までに税の申告を

市内で事業を行っている法人・個人は申告期限までに税の申告をしてください。

償却資産（固定資産税）

対象：1月1日現在、市内で事業用資産（土地・家屋除く）を所有する法人・個人
申告書提出期限：2月1日（※新型コロナウイルスの影響で事業収入が一定の割合以上減少した中小事業者は、令和3年度課税の1年分に限り、償却資産と事業用家屋に係る固定資産

税・都市計画税が軽減されます（2月1日（月）までに特例措置の申告書提出が必要）

法人市民税

対象：市内に事務所や事業所または寮などを有する法人
申告書提出期間：確定申告Ⅱ事業年度終了の日の翌日から2カ月以内▽中間（予定）申告Ⅱ事業年度開始の6カ月後から2カ月以内
 ※市内に事務所や事業所などを開設したときや、法人の名

称や事業年度などを変更したときは届出書を提出してください

事業所税

対象：市内事業所などで事業を行う法人・個人（市内の事業所などの合計床面積が800平方メートルまたは、市内の合計従業員数が80人以下を除く）
申告書提出期限：法人Ⅱ事業年度終了の日から2カ月以内▽個人Ⅱ3月15日（月）まで
問合せ：税制課（☎674・7144）

保健医療審議会 市民委員を募集

市の保健・医療の課題や「第3次・健康たかつき21」の推進などについて審議する「保健医療審議会」の市民委員を募集します。

資格：市内在住の令和3年4月1日現在18歳以上の人で、

る高槻市民の健康づくりについて（10000字程度、応募機会含む、様式自由）、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、性別、略歴、電話番号を書いて、郵送か直接、〒569・0052城東町5番7号健康医療政策課（☎6661・9330）へ

お知らせ

萩谷総合公園駐車場平日の駐車場所が変更

萩谷総合公園駐車場のブロック塀撤去工事に伴い、1月4日（月）～2月12日（金）の平日は、通常の駐車場を利用することはできません。野球場・

サッカー場付近の駐車場へ誘導しますので、ご協力をお願いいたします。なお、土・日曜日、祝日は通常の駐車場が利用できます。

問合せ：公園課（☎674・7516）

体を紹介する冊子「テミル」を作成しました。

冊子は協働プラザ（紺屋町）、各コミュニティセンター、市立各公民館・図書館などで配布しています。

問合せ：市民公益活動サポートセンター（☎668・1781）

追加受け付けのため、すでに登録している事業者は今回申請を行う必要はありませんが、登録業種の変更を希望する場合は、登録業種変更届を提出してください。

申請方法：1月25日（月）～2月5日（金）（消印有効）に所定の申請書を「簡易書留」または「書留」の郵便で、各担当課へ（持参不可）

11月の寄付（敬称略）
市ふるさと寄附金…4,965,668円（213件）
 内訳…公益財団法人報知社会福祉事業団理事長丸山伸一＝10,668円 ほか
 ※詳細は市ホームページに掲載
社会福祉協議会分…堤菊美＝10,000円▷匿名＝10,000円▷平田和夫＝2,000円▷有澤都＝2,000円▷本門佛立宗浄行寺＝20,000円

もっててがるに
 もっててがたく
**筋力アップ！
 もて筋体操**
 ケーブルテレビJ:com11ch
 月～金曜日
 午前7時から5分間放送
 問合せ先…長寿介護課（☎674・7881）

市民公益活動サポートセンターは、新型コロナウイルスの影響で中止となったNPO協働フェスタに代わり、市民の皆さんに市内で活躍するNPO・ボランティア団体を知ってもらうため、「見テミル、来テミル、触レテミル」をテーマに、登録団

市は、建設工事、測量・建設コンサルタント等、施設管理業務委託の令和3・4年度の入札参加資格承認申請（追加申請）の受け付けを行います（物品・業務委託は受け付けを終了）。

申請書配布場所：各担当課、市ホームページ
担当課：建設工事、測量・建設コンサルタント等Ⅱ契約検査課（☎674・7502）
 ▽施設管理業務委託Ⅱ総務課（☎674・7312）

傍聴できます

議会日程

委員会が次の日程で開催されます。議事の都合で日程が変更される場合があります。詳細などはお問い合わせください。議会事務局（☎674・7213）。

議会運営委員会 1月13日（火）午前10時から市役所本館3階第3委員会室で

史跡整備・活用等特別委員会 1月29日（金）午前10時から市役所本館3階第3委員会室で

地方分権推進特別委員会 1月29日（金）午後1時から市役所本館3階第3委員会室で

審議会などの日程

傍聴には定員があります。傍聴希望者は事前に各課へお問い合わせください。

建築審査会 建築許可など。1月12日（火）午前10時から本館2階全員協議会室で。審査指導課（☎674・7567）

農業委員会定例会 農地法の規定による許可申請など。1月15日（金）午後1時30分から市役所本館2階全員協議会室で。農業委

員会事務局（☎674・7421）

教育委員会定例会 教育に関する基本方針など。1月18日（月）午後2時から総合センター12階教育委員会室で。教育総務課（☎674・7620）

文化財保存活用推進協議会 文化財保存活用地域計画など。1月19日（火）午後2時から市役所本館3階第2委員会室で。文化財課（☎674・7652）

国民健康保険運営協議会 令和3年度国民健康保険事業。1月27日（水）午後2時から市役所本館3階第2委員会室で。国民健康保険課（☎674・7072）

農林業活性化審議会 農林業振興ヒジョン（農林業基本計画）の改定など。1月28日（木）午後2時から市役所本館2階全員協議会室で。農林緑政課（☎674・7402）

自殺対策連絡協議会 自殺対策の推進。1月29日（金）午後2時から市役所本館3階第2委員会室で。保健予防課（☎661・9332）

都市計画審議会 都市計画マスタープランの改定に関する意見など。2月2日（火）午前10時から市役所本館3階第2委員会室で。都市づくり推進課（☎674・7552）

社会福祉審議会高齢者福祉専門分科会 高齢者福祉計画・介護保険事業計画など。2月2日（火）午後2時から市役所本館2階全員協議会室で。長寿介護課（☎674・7166）

休館のお知らせ

クロスパル高槻⇒1月10日（日）
 生涯学習センター⇒1月17日（日）
 市民プール⇒1月9日（土）・10日（日）
 ・31日（日）
 ※フィットネスルームは利用可

確定申告の相談・申告

高槻現代劇場は 2月2日(火)～12日(金)

会場への入場には

整理券 マスクの着用 筆記用具 が必要

問合先

茨木税務署
(☎072・623・1131)
国税庁ホームページ
<https://www.nta.go.jp>

確定申告の時期が近づいてきました。申告・相談会場の日程は右表のとおりです。

申告会場では混雑緩和のため、入場するときには「入場整理券」が必要です。詳しくは国税庁ホームページをご確認ください。またマスクを着用していない場合は、入場をお断りする場合があります。筆記用具も会場には用意していませんので、持参してください。

申告書の入手方法…国税庁ホームページからダウンロードまたは、郵送で入手

[郵送での入手方法]1月6日(火)～3月2日(火)に電話で、確定申告コールセンター(茨木税務署内 ☎072・623・1131)へ

※高槻現代劇場文化ホールで2月2日(火)～12日(金)(土・日曜日、祝日除く)に配布

所得税・消費税の確定申告相談・受付会場

会場	2月	3月	受付時間
高槻現代劇場文化ホール3階	2/2(火)～12(金) ※土・日曜日、祝日を除く	開設していません	9:30～15:00 ※12(金)は14:00まで
茨木税務署	開設していません	2/16(火)～3/15(月) ※土・日曜日、祝日を除く。ただし、2/21(日)・28(日)は実施	9:00～16:00

- 今年、高槻商工会議所、北おおさか信用金庫富田支店、三箇牧公民館では申告会場を開設しません
- 高槻現代劇場会場では、土地・建物・株式などを売却した所得、山林所得、贈与税、相続税の申告相談は行っていません

申告書は国税庁ホームページで作成し提出することができます。今年は特に、感染予防のためなるべく来庁を避けて自宅のパソコンやスマートフォンで申告をしてください。

申告書は自宅のパソコン、スマホで作成し提出を

パソコン・スマホで作成した申告書の提出方法

●e-Tax(電子申告)マイナンバーカード方式

マイナンバーカードと、ICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンが必要

●e-Tax ID・パスワード方式

税務署で発行された「ID・パスワード方式の届出完了通知」(前年以前の申告書控えなどを確認)が必要
※ID・パスワードの発行は、顔写真付きの本人確認書類を持って、税務署へ

●印刷して郵送

税務署で発行された「ID・パスワード方式の届出完了通知」(前年以前の申告書控えなどを確認)が必要
※ID・パスワードの発行は、顔写真付きの本人確認書類を持って、税務署へ

法定調書 提出期限は2月1日

所得税法で定められた法定調書のうち、「給与所得の源泉徴収票」「退職所得の源泉徴収票」・特別徴収票などの提出期限は2月1日(月)です。

ふるさと納税ワンストップ特例制度
所得税の確定申告をする場合や、5団体を超える自治体にふるさと納税を行った場合は利用できません。

医療費控除は領収書の提出が不要に
医療費控除の明細書が必要で、領収書(※)の提出は不要です。
※領収書は5年間の保存が必要

青色申告e-Taxで控除額が10万円アップ
税制改正を受け、個人所得税の青色申告特別控除額は55万円(変更前65万円)に変わりますが、e-Taxによる申告または、電子帳簿保存を行うと引き続き65万円の控除が受けられます。

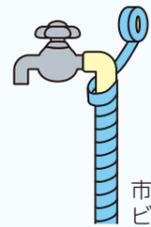
申告書作成時の注意点

水道管の凍結に注意

寒波や夜の冷え込みなどで、水道管が凍結したときは、タオルをかぶせて、ぬるま湯をそそぎましょう。



凍結を防ぐ方法



- 水道管やじゃ口部分に保温材を取り付ける
- じゃ口から常に少量の水を出しておく(水道料金はかかる)

市販の保温材や布切れなどをビニルテープで巻きつける

問合先…管路整備課(☎674・7922)

交通遺児への激励金 申請を受け付け

交通事故(自動車・航空機・船舶・鉄道など)で保護者を亡くしたり、保護者が重度の後遺障がい者になった人で、申請時に市内に住民登録をしている20歳未満の人に対して、激励金を交付しています。対象者は近くの民生委員児童委員または、市社会福祉協議会へ申請してください。(申請済みの人除く)。

問合先…市社会福祉協議会(☎674・7496)

障がい者控除対象者に認定書を発行
65歳以上で障がい者手帳を持たない認知症などの高齢者(寝たきりの場合は年齢制限なし)に、所得税、住民税上で障がい者控除を受けるための認定書を長寿介護課(☎674・7185)で1月から発行します。すでに認定書を持つ人で、心身の状態が変化した場合、改めて申請してください。申請書は同課、市

ホームページで配布。

1月26日は文化財防火デー

1月26日は文化財防火デーです。昭和24年1月26日に法隆寺金堂が炎上し、国宝の十二面壁面の大半が焼失してしまつたことを契機に定められました。市内では寺社での防火訓練など、文化財防火運動が行われます。

問合先…消防本部予防課(☎674・7985)

医療関係者は届け出を

医療関係者は2年ごとに就業状況などを届け出る義務があります。対象者は1月4日(月)15日(金)に住所地または、就業地を所管する保健所に郵送か直接、提出してください。所定の用紙は保健所、市ホームページで配布。

問合先…健康医療政策課(☎661・9330)

放置自転車インターネットオークション

市は、保管期限を超過した放置自転車を再生利用するためヤフオク!に出品します。

出品期間…1月14日(木)午前10時から

順次出品。終了は20日(火)

入札開始価格…2,500円

※防犯登録料600円必要

販売台数…10台

問合先…管理課(☎674・7595)



詳しくは市ホームページをご覧ください

献血日程

問合先
市献血推進協議会
☎674・7163

400ミリリットル献血にご協力ください。体重50キログラム以上、男性17～69歳、女性18～69歳(65～69歳は60～64歳の間に献血経験が必要)。

日程・会場…1月17日(日)・19日(火)の午前10時～正午、午後1時～4時30分(17日は4時まで) 〓エミル高槻

〈申込時の注意〉

- 特に記載のない記事の対象は、市内在住、通勤・通学の人
- 各記事中の「電子申込」は、市ホームページの「簡易電子申込」から手続き可

63 569-8501 高槻市〇〇課
 △△△△△教室
 ◀あて先記載例
 郵便番号569-8501
 の場合は住所の記載は不要

CHECK!

ウィンタースポーツに親しもう

関西大学 たかつき アイスアリーナ市民開放デイ

スケートやアイスホッケーなど冬のスポーツに親んでもらうため、関西大学たかつきアイスアリーナ市民開放デイを開催します。氷上のアスリートの技に触れてみましょう。

会場…関西大学たかつきアイスアリーナ(霊仙寺町二) ※車で来場不可

問合せ…みらい創生室(☎674・7392) ※1人はがき1枚



親子スケート教室

同大学アイススケート部・アイスホッケー部の部員たちが指導。

いずれも午後1時30分～3時30分。各24組(多数抽選)。1人500円(スケート靴持参は無料)。申し込みは各期限までに往復はがきに、催し名、住所、氏名、子どもの名前・学校名・学年、2人分の靴のサイズ・スケート経験の有無、電話番号を書いて、〒569・8501(住所不要)みらい創生室へ。

小学1～3年生

1月31日(日)。対象は市内在住の小学1～3年生と保護者。申込期限は1月6日(水)必着。

小学4～6年生

2月21日(日)。対象は市内在住の小学4～6年生と保護者(保護者は希望者だけ滑走可)。申込期限は1月22日(金)必着。



氷上の技を堪能 市民ウィンタースポーツデイ

同大学フィギュアスケート・アイスホッケーの選手たちによるエキシビションを観覧。

2月14日(日)午後2時～5時。100組(多数抽選)。無料。申し込みは1月15日(金)(必着)までに往復はがきに、催し名、住所、参加者全員の氏名(2人まで)、電話番号を書いて、〒569・8501(住所不要)みらい創生室へ。



甲府張り子「金ダルマ」「親子ダルマ」(山梨県)



縁起をかつぐ「ダルマ負い」(埼玉県)



十二支にちなむ「牛乗りダルマ」(埼玉県、東京都)、「虎ダルマ」(岩手県)

しろあと歴史館企画展

ダルマさんが並んだ
 1月5日(火)～
 2月23日(祝)



富山人形のダルマ(富山県)

「ダルマさん」と親しまれる達磨大師(だるまだいし)は、禅宗の祖としてあがめられるとともに、張り子や土人形などの玩具にも表現され、商売繁盛、子どもの病除けなど、人々の願いをかなえる縁起物とされています。

同展では達磨の画像や郷土玩具のダルマなど、同館が所蔵するさまざまな「ダルマさん」を紹介します。

日程…1月5日(火)～2月23日(祝)の午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)

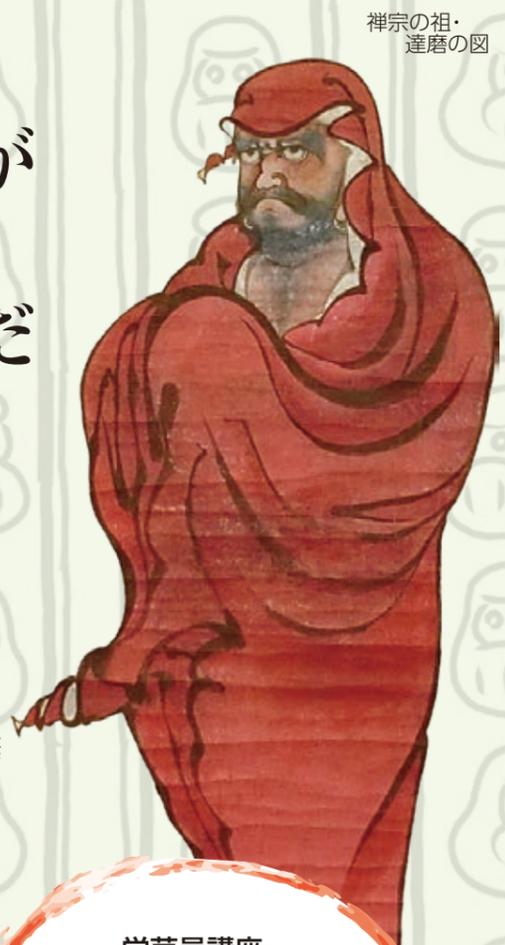
休館日…月曜日(祝日の場合は開館)、1月12日(火)、2月12日(金)

観覧料…無料
 会場・問合せ…しろあと歴史館(☎673・3987)



観覧無料!
 みんな見に来てね

古曾部焼の達磨坐像(高槻市)



禅宗の祖・達磨の図

学芸員講座
描かれたダルマ 伝説とユーモア

禅宗絵画に描かれる達磨大師の伝説的な姿や江戸時代のユーモラスなダルマの絵画について解説します。無料。

日時…2月10日(水)午後2時～3時30分

講師…同館専門員
 会場・問合せ…しろあと歴史館
 定員…20人(多数抽選)

申込方法…1月21日(木)(必着)までに直接または、往復はがきかファクスに、講座名、住所、氏名、電話番号を書いて、〒569・0075城内町1番7号しろあと歴史館(FAX673・3984)へ



水墨画の達磨図

催し

講座

健康

スポーツ

募集・求人

高齢者



緑の相談

①1月13日(水)②2月10日(水)
③3月10日(水)の午後1時30分
〜3時30分に総合センター1
階ロビーで。講師は①③緑の
相談員・奥西正夫さん②同・
池本英爾さん。対象は市民。
無料。当日直接、会場へ。農
林緑政課(☎674・740
2)。

暮らしの料理教室 味噌づくり

2月23日(祝)午前10時〜午後
1時にクロスパル高槻で。講
師はみそソムリエ・太田智子
さん。12人(多数抽選)。
4000円。申し込みは1月
24日(日)(必着)までにはがき
に、教室名、住所、氏名(ふ
りがな)、年齢、電話番号を
書いて、〒569・0804
紺屋町1番2号クロスパル高

企画展「私の水辺」 水辺活動展示会

1月16日(土)〜2月7日(日)の
午前10時〜午後5時にあくあ
びあ芥川(☎692・504
1)で。無料。

ゆっくり心で聴きまじろう 昔話と音楽

1月20日(水)午前10時30分〜
11時30分に城内公民館で。出
演はおはなしうさぎほか。申
込順20人。無料。申し込みは
1月5日(火)から電話か直接、
同館(☎671・4644)
へ。

摂津峡の森で遊ぶ2日間 56ベンチャー

2月7日(日)、3月13日(土)の
午前9時30分〜正午(7日は
保護者説明会も)⇨富田青少
年交流センター⇨2月27日
(土)・28日(日)の午前9時30分〜
午後4時30分⇨摂津峡青少年
キャンプ場。講師は根っこわ
ーくす・大島一さん。対象は
市内在住の小学5・6年生。
20人(多数抽選)。無料。申
込みは1月7日(水)〜13日(水)
(必着)に電子申込かほか

楳(☎685・3721)
へ。1人はがき1枚。
やるぞ五輪 モーリンピック
カーリング、輪投げなど

1月16日(土)午前10時〜正午
にクロスパル高槻で。講師は
高槻スカウト連絡会。対象は
5歳〜小学生。申込順20人。
無料。申し込みは1月4日(月)
から電話か直接、青少年セン
ター(クロスパル高槻内☎6
85・3724)へ。

交流学習会

いずれもクロスパル高槻
で。申込順各20人。申し込み
は1月4日(月)から電話か直
接、青少年センター(クロス
パル高槻内☎685・372
4)へ。

ひきこもりを共に考える

1月16日(土)、2月20日(土)、3月
20日(祝)の午後2時〜5時。講
師はニースタート事務局関
西。対象は15歳以上のひきこ
もりの人と家族、関心のある
人。各500円(本人と家族
は無料)

不登校を共に考える

1月23
日(土)、2月27日(土)、3月27日
(土)の午後2時〜4時。講師は

ノート。対象は不登校児童・
生徒、保護者、関心のある
人。無料

ふるしきがカバンや帽子に トランスフォーム

1月16日(土)午後1時〜3時
に今城塚公民館で。講師はラ
ッピング講師・尾崎聡子さ
ん。対象は小学生以上と保護
者。申込順10組。無料。申し
込みは1月4日(月)から電話か
直接、同館(☎683・33
31)へ。



ふるしきでボトルをラッピング

子どもワークショップ 芥川のでっかい鳥

1月16日(土)・17日(日)、2月
6日(土)・7日(日)の午前11時か
ら、11時30分から、午後1時
30分から、2時から、2時30
分から、3時からあくあびあ
芥川(☎692・5041)
で。各回20分。未就学児は保
護者同伴。先着各回8人、当
日直接、会場へ。無料。

む。先着1000人、当日直
接、会場へ。無料。

うちでカフェ かんたんチョコスイーツ

1月30日(土)午前10時〜正午
に富田公民館で。講師は管理
栄養士・堀安香美さん。対象
は市内在住の小学3〜6年
生。申込順12人。300円。
申し込みは1月8日(金)正午か
ら電子申込または、電話か直
接、富田青少年交流センター
(☎694・5454)へ。



サロンコンサート

1月24日(日)午後2時30分か
らクロスパル高槻(☎68
5・3721)で。ピアノ、
声楽、管楽器アンサンブルな
ど。先着75人、当日直接、会
場へ。無料。

高槻市民寄席

1月24日(日)午後2時〜4時
に生涯学習センター(☎67
4・7700)1階展示ホー
ルで。出演は嘶の会じゅげ



ハート型のチョコバウムクー
ヘンとシリアルチョコパー

世界を歩く公民館 ロシア編

2月3日(水)午後2時〜4時
に日吉台公民館で。講師は語
学講師・津田工カテリーナさ
ん。申込順30人。無料。保育
あり(2歳〜就学前、5人。
申込期限は1月22日(金)。申

高槻現代劇場

チケット受付問い合わせは電話か直接、同劇場(☎671・9999)へ
受付時間 午前10時〜午後5時(発売開始日の電話予約は午後2時から)
完全売場、当日券は販売しません。☆の公演は未就学児の入場は遠慮ください

たかつき和太鼓フェスティバル



出演:芥川・大冠・高
槻北高校和太鼓
部、アイリス、阿
久打会、上方太鼓
連、鼓太舞、高槻
ふれあい太鼓、和

3月7日(日)午後2時開演

大ホール(全席指定・座席指定不可)
1,000円

※別途チケット郵送料520円必要(友の会会員は不要)

定員…500人(多数抽選)

申込方法…1月18日(月)〜25日(月)(消印有効)に
往復はがきに、住所、代表者氏名、人数(4人ま
で)、電話番号、友の会会員は会員番号、車い
す席希望の有無を書いて、〒569・0077野見
町2番33号高槻現代劇場へ

※1人はがき1枚

桂米朝一門 若手による 高槻ひる寄席



桂吉の丞 桂米輝 桂二乗

出演・演目:桂米輝「阿弥陀池」、
桂二乗「天神山」、桂吉の丞「試し
酒」

3月12日(金)午後2時開演

レセプションルーム(全席指定)
1,000円

1月28日(木)発売

友の会先行発売 ☆

演劇トークライブ ステージタイガー 「熱海殺人事件」



つかこうへいの不朽の名作。市
内在住の人気劇作家・虎本剛のト
ークも。

3月13日(土)午後2時開演

レセプションルーム(全席自由)
1,000円、学生500円

1月15日(金)発売

友の会先行発売・割引 ☆

申し込みは1月6日(水)から電話
か直接、同館(☎688・6
636)へ。

ランチタイム・ ロビーコンサート

1月27日(水)、3月24日(水)の
午後0時10分〜0時40分に生
涯学習センター(☎674・
7700)1階ロビーで。出
演は高槻音楽家協会。先着1
00人、当日直接、会場へ。
無料。

手話映画「紡ぐTSUMU GU」ほか&トークライブ

2月7日(日)午前10時〜正午
に芥川公民館で。講師は手話
映画監督・谷進一さん。申込
順30人。無料。申し込みは1
月4日(月)から電話か直接また

は、ファクスに、講座名、町
名、氏名、電話・ファクス番
号を書いて、同館(☎・FAX
683・1423)へ。

情報格差解消〜はじめての パソコン・タブレット講座

いずれも会場は富田ふれあ
い文化センター。講師は高槻
ボラパン。対象はパソコン初
心者。申し込みは1月5日(火)
から電話か直接、同センター
(☎694・5451)へ。

パソコン 2月8日(月)・9日

(火)〜19日(金)・22日(月)の午後1
時〜4時。申込順各回12人。

2400円

タブレット 2月10日(水)・18

日(休)の午前10時〜正午または
午後1時〜3時。申込順各回
10人。700円

**ホップステップ
キャンプ**

2月14日(日)午前10時〜午後3時に摂津峡青少年キャンプ場で。対象は市内在住の小学生。20人(多数抽選)。300円。申し込みは1月12日(火)25日(月)(必着)に電子申込みまたは、往復はがきに、催し名、住所、氏名(ふりがな)、学校名・学年、性別、

電話番号、キャンプ場への交通手段を書いて、〒569・8501(住所不要) 地域教育青少年課(☎674・7654)へ。1人はがき1枚。
**川柳をはじめてみる
趣味と仲間づくり**

2月17日(水)午前10時〜正午に警手公民館で。講師は川柳二七会・森茂俊さん。申込順20人。無料。申し込みは1月6日(水)から電話か直接、同館(☎685・2110)へ。

**今城塚古代歴史館前
朝市**

1月9日(土)、2月13日(土)、3月13日(土)の午前8時30分〜10時に同館駐車場。野菜、花などの即売。なくなり次第終了。市農業振興団体協議会(農林緑政課内☎674・7402)。

**三島高校芸術祭
美術・書道展**

1月21日(木)〜26日(火)の午前11時〜午後8時(26日は3時まで)に高槻阪急(白梅町)で。無料。同校(☎682・5884)鴨井へ。

**今城塚古代歴史館トピック展
新春かき初め大会作品展**

日程…1月23日(土)〜2月7日(日)の午前10時〜午後5時(入館は4時30分まで) ※無料
休館日…月曜日
会場・問合先…今城塚古代歴史館(☎682・0820)



**多文化共生を考える講座
外国人との共生**

1月26日(火)午後6時30分〜8時30分に富田青少年交流センターで。講師は箕面市立多文化交流センター・岩城あすかさん。対象は18歳以上。申込順15人。無料。申し込みは1月6日(水)から電子申込みか直接または、電話で、富田青少年交流センター(☎694・5454)へ。

**共に生き、共にくらす
インクルーシブな社会とは**

1月27日(水)午前10時〜正午に富田公民館で。講師は市人権まちづくり協会・岩崎律雄さん。申込順30人。無料。申し込みは1月4日(月)から電話か直接または、ファクスに、講座名、町名、氏名、年代、性別、電話・ファクス番号を



**手話講習会
入門コース昼の部**

1月27日〜6月16日の水曜日午前10時〜正午に障がい者福祉センターで。全20回。講師は市聴力障害者協会ほか。対象は中学校卒業以上で手話講習会を受けたことがなく、受講後手話ボランティア活動を希望する人。15人(多数抽選)。4800円。申し込みは1月4日(月)〜15日(金)(消印有効)に往復はがきに、講座名、住所、氏名(ふりが

書いて、同館(☎693・1671、FAX692・6621)へ。手話通訳あり。

な)、年齢、電話番号を書いて、〒569・0065城西町4番6号市ボランティア・市民活動センター(☎661・2202)へ。

前向きに生ききる終活〜女らしさ・男らしさを超えて

1月28日(木)午前10時〜正午に今城塚公民館で。講師は金香百合さん。申込順40人。無料。申し込みは1月4日(月)から電話か直接、同館(☎683・3331)へ。

**ワークサポートたかつき
マザーズコーナーセミナー**

いずれも午前10時〜11時30分にクロスパル高槻で。対象は仕事と家庭の両立や子育てをしながら就職を希望する人。無料。保育あり(未就学児、定員あり)。申し込みは1月20日(水)から電話か直接、ワークサポートたかつき(クロスパル高槻内☎684・1112)へ。

アンガーマネジメントセミナー

2月18日(木)。講師は山中昭子さん。申込順16人。保育の申込期限は2月4日(木)から働くママへのお片付

**冬の野鳥を観察しよう
バードウォッチングの講座**

屋外で野鳥観察を楽しみませんか。市内ではカワセミなど、さまざまな野鳥が見られます。バードウォッチングのコツなどを教えてもらう講座を紹介します。



カワセミ

クサシギ

アオサギ

**三館連携野鳥観察講座
冬の鳥を見よう**

いずれも午前10時〜正午。講師はあくあぴあ芥川・高田みちよさん。申込順各20人。無料。申し込みは1月4日(月)から電話か直接、南大冠公民館(☎673・1477)へ。

バードウォッチングの楽しみ方

1月29日(金)に南大冠公民館で
冬の田んぼ・淀川の鳥 三箇牧編
2月4日(木)に三箇牧公民館付近で
冬の田んぼ・淀川の鳥 五領編
2月10日(水)に五領公民館付近で

自然観察会 バードウォッチング

1月23日(土)午後1時30分〜3時30分に芥川緑地周辺で。講師はあくあぴあ芥川・高田みちよさん。対象は小学生以上(小学生は保護者同伴)。申込順30人。無料。申し込みは1月5日(火)午前9時から電話で、あくあぴあ芥川(☎692・5041)へ。

津之江公園 冬の野鳥観察会

2月7日(日)午前10時〜正午に津之江公園で。講師は高槻野鳥の会・又野淳子さん。小学生以下は保護者同伴。申込順20人。100円。申し込みは1月4日(月)〜2月3日(水)に電話か直接、農林緑政課(☎674・7402)へ。

**展
示**

- | | |
|--|--|
| JR高槻駅南側地下通路
えきちかギャラリー
全日本年金者組合高槻支部「年金写クラブ」作品展
1月5日(火)〜18日(月) | エミル高槻2階
展示館けやき
ゆうの会 新春展
1月8日(金)〜13日(水) |
| クリンピア前島陶芸教室作品展
1月5日(火)〜18日(月) | 総合センター1階ロビー
桃園ギャラリー
サンドプラスト同好会作品展
1月7日(木)〜20日(水) |
| フォトクラブ遊・遊写真展
1月19日(火)〜2月1日(月) | ゆうあいセンター
創作文化教室作品展
1月21日(木)〜2月3日(火) |
| 絵画教室 光と影作品展
1月19日(火)〜2月1日(月) | |
| クロスパル高槻7階
ギャラリーはなみずき
写友「絆」写真展
1月21日(木)〜26日(火) | |

け講座〜こんまりメント

2月19日(金)。講師は石丸香子さん。申込順30人。保育の申込期限は2月9日(火)から働くママへのお片付

今さら聞けないキャッシュレスのキホンの「キ」

午後2時〜3時30分にクロスパル高槻で。講師は消費生活相談員・浦辻いづみさん。申込順各15人。無料。申し込みは1月4日(月)から電話か直接、消費生活センター(クロスパル高槻内☎683・0999)へ。

特定健診、がん検診などの集団健（検）診日程

※特定健診、がん検診、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診、歯科健康診査は、市内の指定医療機関でも個別受診できます。集団健（検）診は、混雑が予想されますので、個別受診をお勧めします。受診時は、マスクを必ず着用。発熱時、体調不良時は受診不可

問合せ先…健康づくり推進課（〒569-0052 城東町5番1号 保健センター ☎674・8800）

健診名・対象・費用	日程・会場・定員	予約方法など
市国保被保険者の特定健診 今年度40～74歳(75歳の誕生日前日まで)の市国保被保険者、無料	1/21(木)・27(水)、2/3(水)・6(土) = 保健センター▷1/22(金) = 西部地域保健センター ※いずれも午前9時30分～11時	特定健診受診券・国保保険証を持って直接、会場へ
まとめて健診 胃(バリウム検査)・肺・大腸がん検診、特定健診の検査項目 ※全項目必須(胃がんは選択可) 今年度40～74歳(75歳の誕生日前日まで)の市国保被保険者、無料 ※胃がんは50歳以上(偶数年齢、同一年齢での受診は1回) ※大腸がんは40歳以上	2/8(月)・10(水)・13(土)・24(水)の午前 = 保健センター、申込順各90人	1/6(水)から電話か直接、同課へ
オプション項目 (上記「特定健診」と「まとめて健診」の会場で同時に受診できます)	<ul style="list-style-type: none"> ●ピロリ菌検査(単独受診不可) 今年度40～49歳(50歳の誕生日前日まで)の市民で過去に受診・除菌歴のない人、500円☆ ※30～39歳の市民は指定医療機関で単独受診可、500円☆ ●肺がん検診(特定健診の会場は単独受診可) 35歳以上の市民、無料 ●骨の健康度測定(特定健診の会場だけ単独受診可) 40歳以上の市民、500円☆ ●前立腺がん検診(単独受診不可) 50歳以上の男性で一定の条件に該当する市民、無料 ※条件については同課へお問い合わせください ●肝炎ウイルス検診(単独受診不可) 今年度40歳以上で一定の条件に該当する市民、B・C型各500円☆ ※条件については同課へお問い合わせください 	
検診名・対象・費用	日程・会場・定員	予約方法など
子宮頸・乳・大腸がん検診 子宮頸・乳がん検診を平成31年4月1日以降未受診の女性市民。子宮頸がん=20歳以上▷乳がん=30歳以上▷大腸がん=40歳以上。いずれも無料 ※大腸がんだけの受診不可	2/12(金)・16(火)の午後 = 保健センター、申込順各90人 ※2/16は保育あり(未就学児、20人。予約時に申し込み)	1/6(水)から電子申込みまたは、電話か直接、同課へ
すこやかドック 胃(バリウム検査)・肺・大腸がん検診 肺がん=35歳以上、大腸がん=40歳以上、胃がん=50歳以上(偶数年齢、同一年齢での受診は1回)。いずれも無料 ※40歳以上は、追加で骨の健康度測定(500円☆)あり	2/12(金)午前 = 保健センター、申込順100人	
レディースドック 胃(バリウム検査)・子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※全項目必須(胃がんは選択可)、年齢に応じて項目指定あり 子宮頸・乳がん検診を平成31年4月1日以降未受診の女性市民。35～39歳(子宮頸・乳・肺がん)▷40～49歳(子宮頸・乳・肺・大腸がん)▷50歳以上(胃・子宮頸・乳・肺・大腸がん)。胃がんは偶数年齢、同一年齢での受診は1回)。いずれも無料 ※40歳以上は、追加で骨の健康度測定(500円☆)あり	2/1(月)、3/3(水)の午前 = 保健センター、各90人(多数抽選)	1/12(火)(消印有効)までに電子申込みまたは、はがきなどに、検診名、第1・2希望日、住所、氏名(ふりがな)、生年月日・年齢、電話番号、胃がん検診受診希望の有無、骨の健康度測定受診希望の有無を書いて、同課へ ※1人1通
健康相談会(相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師) 誰でも可、無料	2/2(火)午後2時～3時30分 = 保健センター	当日直接、会場へ
歯科健康診査 18歳以上または、妊産婦の市民。無料	2/2(火)午後2時～3時30分 = 保健センター、20人	電話か直接、同課へ

☆は受診料無料制度あり。対象は各健（検）診対象者のうち、70歳以上の市民▷65～69歳で一定の障がいがあり、高齢者の医療の確保に関する法律による被保険者証を持つ市民▷生活保護世帯・市民税非課税世帯の市民(要事前申請)
※市国保加入者以外の市民の特定健診は加入する健康保険組合などにお問い合わせください
※定員の記載がないものは、定員なし。特に記載のないものは受診当日の年齢 ※状況により変更となる場合あり

今号に掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期になる場合があります(12月15日現在)

<申込時の注意> ●特に記載のない記事の対象は、市内在住、通勤・通学の人



2月17日(水)午前9時30分～午後0時30分に市消防本部で。対象は中学生以上。申込順30人。無料。申し込みは1月17日(日)～2月10日(水)に電子申込み直接、最寄りの消防署へ。中消防署(☎674・7994)。

応急手当講習会 普通救命講習Ⅰ

2月3日～3月10日の水曜日午後1時30分～3時30分に障がい者福祉センターで。全6回。申込順15人。無料。申し込みは1月4日(月)～28日(水)に電話か直接または、フアックスに、講座名、住所、氏名、生年月日、電話・ファックス番号を書いて、同センター(☎672・0267、FAX 661・3508)へ。

点字・朗読・手話・要約筆記などボランティア体験講座

いじめ虐待 傷ついた子どもに寄り添うこころいっしょ



健康

多職種連携教育の 新たな展開

1月30日(土)午後1時30分～4時30分に大阪医科大学北キヤンパス(八丁西町)で。先着150人、当日直接、会場へ(オンライン開催になる場合あり)。無料。三大学工学薬連携科学研究機構(☎683・1221)。

2月19日(金)午後6時30分～8時30分に富田青少年交流センターで。講師はファシリテーター・金香百合さん。対象は18歳以上で、子ども虐待防止に関わる人。申込順15人。無料。申し込みは1月6日(水)から電子申込みまたは、電話か直接、同センター(☎694・5454)へ。

①京都大学提携講座 生物について学び、その機能を活用しよう

日程・内容…2月4日(木) = 生命の誕生、生物の進化・分類について▷18日(木) = 植物が産生する各種物質の機能とその意義について▷25日(木) = 生物の形態・構造・仕組み・機能などを模倣・活用した技術革新▷3月4日(木) = 「ゲノム編集」による「食の変革」の現状と課題▷11日(木) = 「ゲノム編集」による「医療の変革」の現状と課題
講師…同大学名誉教授・山田利昭さん

②毎日新聞社提携講座 時代を読む「記者の目」

日程・内容・講師…2月8日(月) = 新聞校閲から考える日本語のいま(同社校閲センター・澤村齊美さん)▷15日(月) = どうなる？今年のタイガース(同社運動部・田中将隆さん)▷22日(月) = 藤井聡太2冠と将棋新時代(同社学芸部・新土居仁昌さん)

③特別講座 大和路日帰り歴史旅のすゝめ

日程・内容…2月10日(水) = 神話伝説の大和を感じる旅▷17日(水) = 古墳時代の和を感じる旅▷24日(水) = 飛鳥時代の和を感じる旅
講師…阪南大学教授・来村多加史さん

いづれも午後2時～3時30分に生涯学習センター3階研修室で。各30人(多数抽選)。①3000円②2000円。申し込みは1月12日(火)(必着)までに電子申込みか直接または、はがきかファックスに、講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話・ファックス番号を書いて、〒569-8501(住所不詳)生涯学習センター(☎674・7700、FAX 674・7704)へ。

げやきの森市民大学

冬期講座

広告掲載欄

掲載の申し込みは(株)ウィット(☎072-668-3275)へ

今号に掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期になる場合があります(12月15日現在)

●はがきでの申し込みは、29ページ上部参照 ●「電子申込」は、市ホームページの「簡易電子申込」から手続き可

催し

講座

健康

スポーツ

募集・求人

高齢者

大阪エヴェッサ 高槻市民応援デー

2/6・7



©OSAKA EVESSA

プロバスケットボール[B.LEAGUE]の大阪エヴェッサ対サンロッカーズ渋谷の試合に市民を特別価格で招待します。

日程…2月6日(土)・7日(日)の午後3時5分から
会場…おおきにアリーナ舞洲(大阪市此花区)
入場料(2階自由席、市民特別価格)…高校生以下500円(未就学児で座席が不要な場合無料)、大人3,000円

購入方法…当日直接、会場で市に在住・在勤・在学である証明(運転免許証、学生証など)を提示して購入
※2階自由席が完売になり次第、終了

問合せ先…大阪エヴェッサクラブオフィス(☎0120・937・625=平日午前10時~午後5時)



大阪エヴェッサホームページ



総合スポーツセンター・古曽部防災公園体育館の個人利用

総合スポーツセンター・古

1月20日・27日、2月3日・10日の水曜日午前9時30

ZUMBA(ズンバ)

031)。

災公園体育館(☎681・0

77・8200)、古曽部防

生100円。詳しくは市ホー

ムページまたは、各施設へ。

総合スポーツセンター(☎6

77・8200)、古曽部防

災公園体育館(☎681・0

31)。

古曽部防災公園体育館の各施設

に個人利用を設定していま

す。大人200円、小・中学

生100円。詳しくは市ホー

ムページまたは、各施設へ。

総合スポーツセンター(☎6

77・8200)、古曽部防

災公園体育館(☎681・0

31)。

古

分10時30分に古曽部防災公

園体育館で。講師は湊友美さ

ん。対象は18~59歳。20人

(多数抽選)。無料。申し込

みは1月8日(金)(必着)まで

に往復はがきに、教室名、住

所、氏名(ふりがな)、年

齢、電話番号を書いて、〒5

69・0067桃園町1番1

号みどりスポーツ振興事業

団(☎661・0646)

へ。

文化スポーツ振興課(☎67

4・7649、FAX674・

8836)へ。

総合体育館中体育室の

使用料が変更

熱中症予防のための冷房設

備設置により、4月から、総

合体育館中体育室の使用料が

左表のとおり変わります。文

化スポーツ振興課(☎67

4・7649)。



ニュースポーツの集い バスターボイ、アジャタなど

2月21日(日)午前9時30分~11時30分に古曽部防災公園体育館で。講師は市スポーツ推進委員。対象は小学生以下と家族。申込順120人。無料。申し込みは1月4日(月)から電話か直接または、はがきかファクスに、参加者全員住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて、〒569・8501(住所不要)

(円)

	午前9時~正午	午後1時~3時	午後3時30分~5時30分	午後6時~9時	全日
全面	4,480	3,200	3,200	8,260	19,140
半面	2,240	1,600	1,600	4,130	9,570

広告掲載欄

掲載の申し込みは(株)ウィット(☎072-668-3275)へ

今号に掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期になる場合があります(12月15日現在)

<申込時の注意>

●特に記載のない記事の対象は、市内在住、通勤・通学の人

各スポーツ連盟・団・協会が開催する教室

問合せ先…市スポーツ団体協議会(野見町☎673・7140)

教室名	日程	会場	対象・申込方法など		
合気道教室	1/9・16・30、2/6・13・27、3/6・13・20の土曜日 10:00~11:30	A	小学生以上(中学生以下は保護者同伴) 1回1,000円	当日直接、会場へ	
	1/9・23・30、2/6・13・20、3/6・13・20の土曜日 13:30~16:30	B			
	1/10・17・31、2/7・14・28、3/7・14・21の日曜日 19:00~20:30	A			
空手道体験教室	1/10・24・31、2/7・21・28、3/7・14・28の日曜日 9:00~12:00	C	5歳以上。無料	当日直接、会場へ	
剣道	小中学生教室 1/18~3/29の月曜日 18:00~20:30	A	小・中学生。1回100円		
		C	1回200円	当日直接、会場へ	
	一般教室 1/23、2/13・27、3/13・27の土曜日				18:00~19:00 19:00~20:30
	女性教室 1/7・14・21、2/4・18・25、3/4・11・18の木曜日 9:00~12:00	A	女性 高校生以上	1回500円	
基本技稽古法(木刀) 2/7(日)14:00~17:30	A	高校生以上	1回500円		
サッカー	キッズ教室 1/13・20、2/3・17、3/3・17の水曜日15:00~17:00	D	5歳~小学2年生 おおむね60歳以上の男性	1回200円	当日直接、会場へ
	シニア教室 1/8・15・22、2/5・12・19、3/5・12・19の金曜日 15:00~17:00				
	放課後サッカー教室 1/13・20、2/3・10・17、3/3・10・17の水曜日 15:30~17:00 1/27(休)、3/24(休)の18:00~21:00	A	小学3~6年生	1回300円	
	ゴールキーパー育成教室 1/13(休)、2/3(休)	E	小学4年生 小学5・6年生	1回500円	
柔道教室	少年 1/13・20・27、2/3・10・17、3/3・10・17・24・31の水曜日と1/8~3/26の金曜日	A	小学生 中学生以上	入会金2,000円 月会費3,000円	当日直接、会場へ
	一般				
スポーツ少年団 少林寺拳法教室	1/20・27、2/10・24、3/10・24の水曜日 19:00~21:00	B	小学生以上。無料		当日直接、会場へ
	1/31(日)、2/21(日)、3/28(日)の9:00~12:00	A			
テニス	教室 1/13、2/10・24、3/3の水曜日と1/25(月)10:00~15:00	F	初心者。1回800円 高校生以上の経験者。1回200円 18~50歳の経験者(高校生不可) 1回200円		当日直接、会場へ
	講習会 1/16(土)、2/6(土)、3/6(土)の9:00~12:00 女性講習会 1/21(休)、2/18(休)の10:00~12:00				
日本拳法教室	1/10(日)9:00~12:00 1/14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18・25の木曜日、1/16・30、2/6・13・20・27、3/6・13・27の土曜日19:00~21:00	A	小学生以上 月会費2,500円		当日直接、会場へ
バスケットボール教室	①1/24(日)9:00~12:00	B	申込順各30人		①1/4(月)②③2/3(休)からバスケットボール連盟ホームページへ
	②2/14(日)③28(日)の9:00~12:00	A	先着各40人。200円		
バレーボール ママさん9人制 審判講習会	1/30(土)①9:15~12:00②13:00~15:00	A			当日①9:00~9:15②12:45~13:00に直接、会場へ
陸上	ランニング教室 1/16(土) 1/23(土)	G H	小学生 入会金3,000円、月会費1,000円		電話で、陸上競技連盟(☎688-3434=前川)へ
	競技教室 2/6(土)9:00~12:00	G	小・中学生。無料		

【会場】A=総合体育館、B=古曽部防災公園体育館、C=堤運動広場体育館、D=青少年運動広場、E=堤運動広場、F=郡家テニスコート、G=陸上競技場、H=淀川河川公園大塚地区

今号に掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期になる場合があります(12月15日現在)

●はがきでの申し込みは、29ページ上部参照 ●「電子申込」は、市ホームページの「簡易電子申込」から手続き可

催し

講座

健康

スポーツ

募集・求人

高齢者

**体の不調を改善する
背骨コンディショニング**

1月25日(月)午前10時～正午に五領公民館で。講師は福岡真友さん。申込順15人。無料。申し込みは1月4日(月)から電話か直接、同館(☎669・6169)へ。



募集

**イクメン・イクジイ
フォトコンテスト作品**

未就学児と一緒に写る父親や祖父の写真。応募は1月6日(水)～31日(日)(消印有効)に電子申込か直接または、申込書を郵送で、男女共同参画センター(☎685・3725)へ。申込書は同センター、市ホームページなどで配布。応募作品は2月20日

(出)3月7日(日)にクロスハル高槻で展示。



**家庭訪問型子育て支援ホーム
スタートボランティア**

受講後、未就学児のいる家庭を訪問し、傾聴するなどのボランティアを行う。2月3日～3月24日の水曜日午前10時～午後4時に高槻子ども未来館で。全8回。対象は子育て経験があり全日程に参加できる市民。申込順25人。無料。申し込みは1月4日(月)から電話か直接、庄所子育てすくすくセンター(☎690・7469)へ。

新年市民俳句大会作品

投句された俳句を審査し、表彰。3句1000円。応募期限は1月12日(火)必着。市俳句連盟(☎687・0552)岩出)。



国有林モニター

任期は4月1日(水)から1年。対象は府内在住の20歳以上。申し込みは2月1日(月)までに電話で、近畿中国森林管理局(☎06・6881・3401)へ。

求人

会計年度任用職員

**市民課窓口業務従事職員
(月給)**

4月から週4日、午前8時

**教育センター教育相談員
(月給)**

4月から週4日、午前9時15分～午後5時15分に同センターで勤務。2人。資格は臨床心理士または公認心理師などの資格を持ち、臨床経験があり、新版K式・WISC-I



45分～午後5時または、午前9時～午後5時15分に市役所、各支所、市パスポルトセンターで勤務。日曜出勤あり。9人。月額15万613円(期末手当あり)。試験日は1月24日(日)。応募は1月4日(月)～12日(火)(消印有効)に申込書などを郵送で、市民課募集要項は同課、市ホームページで配布。(☎674・7053)へ。

**歴史民俗資料館管理指導員
(月給)**

IV発達検査ができる人。月額17万9100円(期末手当あり)。試験日は1月30日(出)(消印有効)に所定の申込書などを郵送または、1月12日(火)～27日(水)に直接、教育センター(☎675・0398)へ。募集要項は同センター、同センターホームページなどで配布。

**行政事務業務従事職員
(月給)**

4月から週4日、午前9時～午後5時15分に同館で勤務。1人。資格は市の歴史や文化財に関する知識を持ち、簡単なパソコン作業などができる人。月額15万613円(期末手当あり)。試験日は2月7日(日)。応募は1月7日(水)～24日(日)に所定の申込書を持って直接、しろあ歴史館募集要項はしろあ歴史館、文化財課、市ホームページで配布。



三市一町合同就職フェア

合同就職面接会、各種セミナー、相談ブース。
日時…1月27日(水)午後1時～4時 ※無料
会場…高槻現代劇場レセプションルーム、展示室
面接会の定員…申込順96人 ※保育あり(未就学児。定員あり。申込期限は1月18日(月))
申込方法…1月4日(月)～26日(火)に電話で、産業振興課(☎674・7411)へ。各種セミナーは電子申込み可

週4日、市役所などで勤務。25人程度。資格は令和3年2月1日時点で3年以上の勤務経験があるパソコンの基本操作ができる人。月額15万613円(期末手当あり)。

各スポーツ連盟・団・協会が開催する大会

各大会の参加費などの詳細は、市ホームページをご確認ください

問合せ…市スポーツ団体協議会(野見町☎673・7140)

大会名	日程	会場	対象・申込方法など
弓道競射会(初射会)	1/11(祝)9:30～16:30	A	弓道場利用許可証取得者。当日9:00～9:30に直接、会場へ
ゴルフ・グラウンド	チャンピオン杯・交歓大会	B	申込期限は1/15(金)必着 ☆
	市民研修会		当日直接、会場へ ☆
ファミリーダブルステニス大会	2/11(祝)・14(日)の9:00～17:00	C	1/15(金)18:00～20:00に参加料を持って直接、同協議会へ ☆
市長杯バドミントン大会	2/11(祝)・14(日)の9:00～21:00	A	1/9(土)13:00～14:00に参加料を持って直接、同協議会へ ☆
野球	市長杯春季大会	D ほか	2/7(日)13:00～16:00に直接、同協議会へ ☆
	市長杯春季少年大会 兼J:COM高槻カップ 学童2部大会		
	市長杯春季壮年大会		
市長杯駅伝競走大会	2/7(日)8:30～11:30	E	1/13(水)・14(木)の18:30～20:00に直接、同協議会へ ☆

【会場】A=総合体育館、B=青少年運動広場、C=総合スポーツセンターテニスコート、D=萩谷総合公園野球場、E=あくあびあ芥川周辺
☆は詳しくは募集要項参照。募集要項は文化スポーツ振興課、市ホームページ、同協議会で配布

スマホ未経験者・未所有者など向け

老人福祉センター はじめてのスマホ体験講座

老人福祉センターで、スマートフォン(以下、スマホ)の使い方が学べる体験講座を開催しています。1月の日程は下表のとおりです。内容は基本操作やインターネット検索、端末カメラの使い方、アプリの紹介など。ぜひ講座を受講し、スマホに慣れましょう。

対象…60歳以上の市民で、スマホ未経験者・未所有者または、不慣れな人

講師…携帯会社

定員…申込順各20人

参加費…無料

申込方法…1月4日(月)から電話か直接、各老人福祉センターへ(芝生老人福祉センターは6日(水)から) ※1人1講座

問合先…長寿介護課(☎674・7166)

会場 (老人福祉センター名・電話番号)	使用する 端末	日程
富田 ☎694・7212	Android	1月14日(木)10:00~12:00
	iPhone	1月26日(火)13:00~15:00
郡家 ☎685・0479	Android	1月15日(金)10:00~12:00
	iPhone	1月20日(水)13:00~15:00
春日 ☎671・7872	Android	1月8日(金)13:00~15:00
	iPhone	1月7日(木)13:00~15:00
山手 ☎685・4656	Android	1月7日(木)10:00~12:00
	iPhone	1月12日(火)13:00~15:00
芝生 ☎678・6620	Android	1月29日(金)13:30~15:30
	iPhone	1月29日(金)10:00~12:00

※講座では、講師が用意した端末を使用

やさしい台湾式ストレッチ
1月20日(水)・27日(水)、2月3日(水)・10日(水)の午前10時45分~11時45分に古曽部防災公園体育館で。講師は湊友美さん。対象は60歳以上。20人(多数抽選)。無料。申し込みは1月8日(金)必着。申し込みは1月8日(金)必着。教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、〒569・0067 桃園町1番1号みどりスポーツ振興事業

シニアのためのはじめてのスマホ
いずれも午後1時30分~3時30分。講師は携帯会社認定講師。対象はスマートフォンを持っていない人。申込順各20人。無料。申し込みは1月6日(水)から電話か直接、各館へ。
如是公民館(☎693・1866) 1月21日(休)

色彩診断で自分に似合う色を見つけよう
2月2日(火)午後2時~3時30分に総合センター6階会議室で。講師は大阪医科大学准教授・カルデナス暁東さん。対象は50~69歳の市民。申込順12人。無料。申し込みは1月7日(木)から電話で、長寿介護課(☎674・7881)へ。
南大冠公民館(☎673・1477) 1月26日(火)

保育士の就職を支援 講座や面接会などを実施

保育士のためのセミナー

内容・日程…1月23日(土)=つながりあそび▷2月27日(土)=わらべうた▷3月6日(土)=リトミックで遊ぼう ※いずれも午後1時30分~3時。無料

会場…高槻子ども未来館

対象…保育士・保育教諭を目指している人

定員…申込順各40人

申込方法…1月4日(月)から電話か直接、市保育士・保育所支援センター(保育幼稚園総務課内☎648・3243)へ

保育士就職相談会

日程…1月23日(土)、2月27日(土)、3月6日(土)の午前10時~正午 ※無料。当日直接、会場へ

会場…高槻子ども未来館

対象…市内の保育園などに就職を希望する保育士・看護師・調理員

問合先…市保育士・保育所支援センター(保育幼稚園総務課内☎648・3243)



保育士就職面接会

高槻市・茨木市の保育施設による合同就職面接会を実施します。3月卒業予定の学生や、ブランクがある人もぜひご参加ください。

日時…2月4日(休)午後2時~4時30分 ※無料。当日直接、会場へ

対象…高槻市・茨木市の保育施設に保育士として就職を希望する人

会場・問合先…ハローワーク茨木(☎623・2551、部門コード41#)

学童保育臨時指導員(時間給)

月~金曜日の午後1時45分~6時(延長保育時は7時まで。学校休業期間は午前8時30分から)、土曜日午前8時30分~午後5時のうち週3・4日程度、市立学童保育室で勤務。時間給1005円。応募は随時直接、子ども育成課(☎674・7656)へ。申込書は同課、市ホームページで配布。

高齢者

すこやかエイジング 1日体験講座(初級編)

いずれも講師は健康運動指導士ほか。対象は60歳以上の市民。先着順、当日直接、会場へ。無料。長寿介護課(☎674・7881)へ。
午前実施会場(午前10時~11時30分) 1月5日(火)保健センター(8人)
午後実施会場(午後2時~3時30分) 1月5日(火)・26日(火)高槻センター街ビル(高槻町、各16人)▽1月12日(火)郡家老人福祉センター(30人)▽1月6日(水)春日老人福祉センター(22人)▽1月7日(木)富田老人福祉センター(20人)▽1月14日(木)芝生老人福祉センター(25人)▽1月28日(木)総合センター(10人)

健幸ポイントの記念品交換 市役所窓口2月26日まで延長

ますます元気健幸ポイントの記念品交換の期限を、長寿介護課窓口に限り2月26日(金)まで延長します。なお、ポイント付与期間と寄付申請、同課窓口以外での記念品交換は2月1日(月)までです。
問合先…長寿介護課(☎674・7881)

広告掲載欄

掲載の申し込みは(株)ウィット(☎072・668・3275)へ

今号に掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期になる場合があります(12月15日現在)

●はがきでの申し込みは、29ページ上部参照 ●「電子申込」は、市ホームページの「簡易電子申込」から手続き可

はじめよう 介護予防

ますます元気大作戦 食事で免疫力をアップ



免疫とは、体内に侵入した病原菌などを排除する仕組みのことで、新型コロナウイルス感染症をきっかけに関心が集まっています。免疫は細胞自体が元気でないと働きません。細胞に十分な栄養を蓄えるためには次のポイントが大切です。

3食欠かさず食べる

食事を抜くことが多いと栄養不足になり、感染症にかかると重症化しやすくなります。

さまざまな食品からタンパク質をとる

免疫細胞を作りウイルスへの抵抗力をつけるには、タンパク質が必要です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品を組み合わせると、タンパク質の吸収が良くなり、鉄分やカルシウムなどの栄養もとれます。

善玉菌とその菌を育てる食品をとる

腸には多くの免疫細胞が存在するため、腸内環境を整えることは免疫力アップにつながります。発酵食品(ヨーグルトなど発酵された乳製品・納豆・ぬか漬けなど)で体に良い働きをする菌をとり、野菜・海藻・キノコ類で食物繊維をとりましょう。

市ホームページでは、身近な材料で栄養がとれる簡単なレシピを掲載しています(右QRコード)。ぜひご覧ください。また、持病などで食事制限のある人は、主治医の指示に従ってください。



(長寿介護課)

今号に掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期になる場合があります(12月15日現在)

<申込時の注意> ●特に記載のない記事の対象は、市内在住、通勤・通学の人

1月の予定



地域に開く保育

- 桜台認定こども園 (☎674・5630)
13日(水)=園庭開放、1歳児と遊ぼう、身体測定▷20日(水)=音楽会▷27日(水)=人形劇
- 五領認定こども園 (☎668・3855)
12日(水)・26日(水)=園庭開放
- 川西保育所 (☎683・3378)
13日(水)=園庭開放▷20日(水)=鬼のお面作り▷28日(水)=和太鼓
- 芝生保育所 (☎677・4475)
12日(水)=園庭開放▷19日(水)=人形劇▷26日(水)=鬼のお面作り、身体計測
- 松原幼稚園 (☎676・1413)
15日(金)=3歳児クラブ▷20日(水)=あそぼう会、園庭開放
- 五百住幼稚園 (☎694・7251)
19日(水)=3歳児クラブ▷22日(金)=あそぼう会、園庭開放

いずれも無料。時間は保育所=午前10時から、幼稚園・認定こども園=午前10時30分から。要予約。参加希望者は開催日の1週間前の午前10時から電話で、各施設へ。

めばえ教室・第2めばえ教室
通室児を募集

4~9月のめばえ教室・第2めばえ教室の通室児を募集します。利用には児童発達支援事業の利用者負担が必要です。

- 内容…週1回の通室で療育と相談を実施
- 対象…ことばの遅れや発達に心配のあるおおむね2歳児で保護者と一緒に通室できる幼児
- 定員…各60人
- 申込方法…1月26日(水)~28日(金)に電話で、同教室(障がい者福祉センター内☎674・9282)へ

子育て講座
運動あそび

1月20日(水)午前10時15分~11時に津之江さくら子育て支援センターで。講師はこどもの運動環境研究所・八木隆行さん。対象は1人歩きが安定した頃~就学前の幼児と保護者。申込順7組。無料。申し込みは1月6日(水)から電話か直接、同センター(☎668・1211)へ。

市ホームページでも
子育て情報をチェック!

市ホームページ[WAI WAIカフェ]では、親子で参加できるイベントや子育て相談窓口の情報を掲載。スマートフォンでも利用できます(右QRコード)。



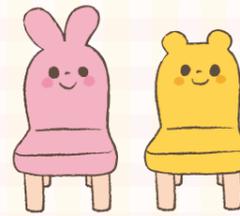
子ども保健センター主催講座

会場・問合せ先…同センター(高槻子ども未来館内☎648・3272)

講座名	日程	対象	申込方法など		
ママパパ教室	【前期】 マタニティヨガ・妊娠中の食事や歯の話など	2/16(水)	13:00~15:30	妊娠5~7カ月頃の妊婦と夫 ※妊婦・夫だけの参加も可	各10組(多数抽選)。無料。申し込みは1/1(水)~11(水)に電子申込で、同センターへ
	【後期】 もく浴実習・お産の準備や赤ちゃんの話など	2/19(金)		妊娠8~9カ月頃の妊婦と夫 ※妊婦・夫だけの参加も可	
ぱくぱく教室(離乳食教室)	1/29(金)	14:00~15:00	8~11カ月の乳児と保護者	申込順15組。無料。申し込みは1/3(日)から電子申込で、同センターへ	
きらきら歯みがき教室(歯の健診など)	2/18(水)	10:00~11:00、 10:30~11:30	2歳6カ月~3歳未満の幼児と保護者	申込順各20組。無料。申し込みは1/4(月)から電話で、同センターへ	

親子ヨガでリラックス

2月3日(水)午前10時~10時30分、10時45分~11時15分に春日青少年交流センターで。講師は高野明子さん。対象は3~11カ月の乳児と保護者。申込順各7組。無料。申し込みは1月4日(月)から電話か直接、春日子育て支援センター(☎673・5211)へ。



子育て講座
ベビーマッサージ

1月25日(月)午前10時15分~11時に津之江さくら子育て支援センターで。講師は赤沼裕美子さん。対象は2~11カ月の乳児と保護者。申込順7組。無料。申し込みは1月6日(水)から電話か直接、同センター(☎668・1211)へ。

子育て総合支援センターの講座

会場・問合せ先…同センター(☎686・3030)

	講座名	日程	対象	申込方法など
親子講座	赤ちゃんのお口のケア	1/20(水)	10:00~10:45、 11:00~11:45	0歳の乳児と保護者 各15組(多数抽選)。無料★
	親子ヨガを楽しもう	1/27(水)	①10:00~10:30 ②10:40~11:10	①0歳の乳児と保護者 ②1歳の幼児と保護者 各20組(多数抽選)。無料★
	パネルシアターとふれあいあそびを楽しもう	2/6(土)	10:10~10:50	未就学児と保護者 25組(多数抽選)。無料★
	リトミックを楽しもう	2/9(水)	10:00~10:30、 10:40~11:10	1歳6カ月~就学前の幼児と保護者 各20組(多数抽選)。無料★
子育て講座	親子の絆づくりプログラム B P プログラム	2/17~3/10の 水曜日	13:30~15:30	2~5カ月の乳児(第1子)と母親 申込順20組。1,000円。申し込みは1/12(水)から電話か直接、同センターへ
	小児看護の基礎知識	1/23(土)	10:00~12:00	未就学児の保護者、子育て支援に関心のある人 各30人(多数抽選)。保育あり(1歳~就学前、各10人)。無料★
子育て世代の時短クッキング 手間を抜くコツ・かけるコツ	1/25(月)			

★の申込方法…1/1(水)~5(水)に電子申込または、1/4(月)・5(水)の9:00~17:00に電話で、同センターへ



就学前の乳幼児と保護者のための子育て応援情報

親子で遊ぼう
ふれあいリトミック

1月29日(金)午前10時~10時30分、10時45分~11時15分に春日青少年交流センターで。講師は坂本加奈子さん。対象は1~3歳の幼児と保護者。申込順各10組。無料。申し込みは1月4日(月)から電話か直接、春日子育て支援センター(☎673・5211)へ。



卒乳・断乳のお話

2月2日(水)午前10時~11時30分に阿武山たつの子育て支援センターで。講師は助産師・鈴木淳子さん。対象は授乳中で卒乳・断乳を考えている保護者と乳幼児。10組(多数抽選)。300円。申し込みは1月15日(金)(消印有効)までに往復はがき(フリガナ)・生年月日、電話番号を書いて、〒569・1045阿武野二丁目2番1号阿武山たつの子育て支援センター(☎692・0313)へ。



バー アイラ Bar ISLAY

場所 高槻町7番13号2階
営業時間 午後7時～翌午前2時
定休日 月曜日
問合せ ☎090-8656-2953



店主 間瀬 雄士さん

週替わりで、さまざまな具材やホールスパイスを使い分けて作る、スパイシーで風味豊かなカレーを提供しています。



オクラとエビの出汁カレー

市販のカレールーを使わないスパイスカレーの基本レシピ。
クミンなどのホールスパイスを入れることで本格的な味に。

材料 3～4人分

- 玉ネギ 大1個
- トマト 2個
- ムキエビ 250g
- オクラ 8本
- プチトマト 2個
- ご飯 適量
- 油 大さじ5
- カレー粉 大さじ1
- 出汁(または水) 350ml
- ヨーグルト 大さじ3
- レモン汁 小さじ1

- A
- ローリエ 2枚
 - 鷹の爪 3本
 - ニンニクのすりおろし 小さじ2
 - ショウガのすりおろし 小さじ2
 - 塩 大さじ1
 - コショウ 適量
 - ホールスパイス(クミン、コリアンダー、カルダモンなど) 適量(なくても作れる)

One Point!
お好みでピクルスや野菜を添えたり、具材をサバ缶や鶏肉、豚肉に替えたりしてアレンジしてみよう

作り方

調理時間 30分

- 下準備として、玉ネギとトマトを粗みじん切りにし、ムキエビを下処理する。
- 1 熱した油にAと、持っていればホールスパイスを入れ、サッと炒める
 - 2 玉ねぎとトマトを加え、玉ねぎがあめ色になるまで焦がさないように炒める
 - 3 ムキエビとオクラを加え、サッと炒めてカレー粉を加え混ぜ合わせる
 - 4 出汁(または水)、ヨーグルト、レモン汁を加えてひと煮立ちさせる
 - 5 器に温かいご飯を盛り、4をかけ、プチトマトなど好みの野菜などを添えて完成

掲載レシピ追加募集

新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で過ごす時間が増えている市民に対し、広報誌上で、自宅で簡単に調理できるレシピを紹介するため、レシピ・料理写真の提供に協力していただける市内飲食店を1月4日(月)午前9時から追加で募集します。

詳しくは市ホームページ(右QRコード)をご確認ください。
応募要件…飲食店であり、本店および掲載希望の店舗の両方が市内に所在する など
応募件数…申込順8件(審査あり)
問合せ…広報室(☎674・7306)



新 小学1年生の 入学準備を応援



1/18(月) 入学説明会 わくわくスタート

参加は保護者だけ

新しく小学1年生になる幼児と保護者が、小学校入学に向けて、安心して学校生活や学習をスタートできるように、1月18日(月)、全市立小学校で「わくわくスタート」を開催します。

例年は入学予定の子どもも一緒に参加していますが、今年度は保護者だけを対象として行い

ます。

なお、時間や内容は学校によって異なります。詳しくは1月上旬に送付する「就学通知書」にお知らせを同封します。

問合せ…教育指導課(☎674・7631)

2/4(木) 親が育つ子育て講座 子どもが一年生になったら 入学前に知っておきたい子どものころ

小学校に入学する機会に、これまでの子育てを振り返り、入学前の保護者の心得や子どもとの上手なコミュニケーションのとり方について学びます。

日時…2月4日(木)午前10時～正午 ※無料

会場…クロスパル高槻

講師…常磐会短期大学准教授・田村みどりさん

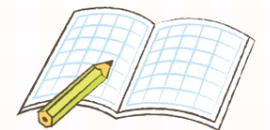
対象…4月に小学校へ入学する子どもの保護者(子ども同伴可)

定員…申込順20人

申込方法…1月4日(月)から電子申込または、電話か直接、青少年センター(クロスパル高槻内 ☎685・3724)へ

入学に必要な学用品費などの 準備金を支給

所得制限あり



市立小・中学校の子どもと保護者に対し、就学に必要な学用品費などを支援する就学援助制度を実施しています。

4月に子どもが小学1年生になる保護者は、入学に必要な費用を入学前に受け取ることができます。詳しくは保健給食課(☎674・7608)へお問い合わせください。すでに就学援助の手続きをしている人も、別途申請が必要です。

対象…4月に子どもが市立小学校に入学予定の保護者 ※生活保護受給者除く

申請に必要なもの…申請者名義の通帳、印鑑など

申請期間…1月5日(火)～24日(日) ※平日以外は、1月23日(土)・24日(日)も受け付け

申請方法…申請に必要なものを持って郵送か直接、保健給食課へ ※申請書は同課、市ホームページで配布

今号に掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期になる場合があります(12月15日現在)

●はがきでの申し込みは、29ページ上部参照 ●「電子申込」は、市ホームページ・携帯サイトの「簡易電子申込」から手続き可



障がい者アスリートによる体験授業
中学生が車いすバスケットに挑戦

第六中学校で11月16日、障がい者アスリート3人による、車いすバスケットの体験授業が行われ、1年生224人が参加しました。講師の諸隈有一さんは、「困難に直面した時は、できないことよりできることを数えてほしい」と生徒に語りました。



災害時帰宅困難者などの受け入れ
アベストコーポレーションと協定締結

市は11月26日、株式会社アベストコーポレーションと、災害時に公共交通機関の運行停止により発生した帰宅困難者などに対して、ホテルアベストグランド高槻の一部施設を提供することなどに関して協定を結びました。



森のプラットフォーム高槻が
倒木活用したベンチを寄贈

NPO法人森のプラットフォーム高槻が11月25日、濱田剛史市長を訪問し、平成30年台風第21号で倒れた木を活用して製作したベンチを市に寄贈しました。寄贈されたベンチは、市役所や支所などに配置されます。



高齢者向けの体操教室
リモートで開催

芝生老人福祉センターで11月27日、新型コロナウイルス感染症に関する支援の一環として、体操教室をリモート開催しました。郡家老人福祉センターで開催した同教室をほかの老人福祉センター4カ所にオンラインでつないで実施しました。



将棋解説会を開催
プロの解説に感嘆の声

山水館で11月20日、「オープンたかつき」の一環として、本市出身のプロ棋士・古森悠太五段と石本さくら女流初段による「第70期王将戦挑戦者決定リーグ戦」の解説会が開催されました。参加者はプロ棋士目線の解説に感嘆の声を上げていました。

元Jリーガー弁護士・八十祐治さん
児童に「夢」を語る

柱本小学校で12月4日、元Jリーガーで弁護士の八十祐治さんによる「夢」をテーマにした特別授業が行われました。八十さんは「人生には良い時も悪い時もある。努力すると必ず良いことがある」と話しました。



伝言板

「伝言板」は市民の皆さんによる催しや会員募集の案内を掲載するコーナーです。詳しくは各連絡先へ。

★募ります

- ★ハイキング あずみの会が毎月第1日曜日、午前9時から、市周辺の山などで。無料。ササキ(☎090・7494・7173)
- ★ペン習字・筆ペン なでしこ会が毎月第1・4水曜日、午前10時から、真上公民館などで。月会費1,500円、教材費実費。ニシヤマ(☎681・1613)

- ★パッチワーク教室 毎月第3月・木曜日、午前10時から、生涯学習センター3階会議室などで。月会費3,000円。ナギノ(☎090・6820・6524)

新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期になる場合があります(12月15日現在)

掲載を希望する皆さんへ

「伝言板」のコーナーは、文化、スポーツ、ボランティア活動など市民文化や福祉の向上を図るため設置しています。掲載件数は毎月12件まで。多数抽選。掲載条件あり。

申込対象

市内在住・通勤・通学の人で構成する団体または、活動の拠点が市内にある団体が、市内の公共施設で行うもの

申込方法

掲載希望月の3カ月前の26日から前々月の25日(土・日曜日、祝日と重なったときは、次の通常開庁日)までに広報室(☎674・7306)へ。3月号の申込期限は1月25日(月)です

- 掲載できないもの ●営利目的、宗教・政治活動、公序良俗に反するもの ●先生や講師に当たる人が生徒を募集するもの ●月会費が5,000円(1人)を超えるもの など

たかつき歴史アラカルト⑦

城跡公園の旧笹井家住宅



▲旧笹井家住宅外観

城内町にある城跡公園の一角に、一軒の古民家があります。市指定文化財の旧笹井家住宅です。
この建物は、もとは高槻町(江戸時代の紺屋町)にあった。西国街道の芥川宿と高槻城下を結ぶ道に面していました。昭和47(1972)年に阪急電車の高架化工事に伴い解体が決まり、その後、城跡公園内へ移築されました。現在は歴史民俗資料館として使われています。
笹井家は、乾物屋や米屋を営んだ商家です。文化元(1804)年頃に初代要蔵がこの家屋を購入し、商いを始めたと推察されます。

家屋の建築年代は、18世紀中、後半頃とされ、解体の際に確認された番付(材木の配置を示す文字や数字・記号)の様子などから、古材を再利用して建てたと考えられています。
笹井家の商いや暮らしに合わせ、間取りなどには改造が加えられていましたが、城跡公園への移築時に、推定されるもとの姿に近づけられました。
入口には「大戸」と呼ばれる大きな板戸が取り付けられ、日中は屋内上部にはね上げて間口を大きく開放します。夜間は大戸を下ろし、取り付けられている小さな引き戸を入りに使います。
朝夕に大戸を開閉する風景は、歴史民俗資料館となった現在も変わりません。土間に展示された民具で昔の暮らしを学び、座敷に上がってひと休み。古民家のたたくまいを味わえる旧笹井家住宅は、公園を散策する人びとに親しまれています。
(しろあと歴史館)

2021 新春

体験交流型観光プログラム

OPEN たかつき



1/29金午前10時から受付開始



3/7 (日)

着物でプロカメラマンによる撮影会
老舗呉服店で着付けをしてもらい、「慶瑞寺」を散策。
和装姿の参加者をプロのカメラマンが美しく撮影します。



高槻にある自然や歴史、文化、グルメなどさまざまな魅力を体験できるプログラムを約20本をご用意しています。
※プログラムにより申込方法、費用が異なります

3/8 (月)

講演会 芥川山城と戦国武将と山水館の昼食

「麒麟がくる」の時代考証も務めた静岡大学名誉教授・小和田哲男さんの講演会と山水館の旬の素材を生かした昼食を楽しめます。



3/13 (土)

親子でマス釣り

芥川（摂津峡）でニジマス釣りを親子で体験。釣り道具は貸し出し（有料）も行っています。希望者は釣った魚でバーベキューも可能です。



ほかにもプログラムは盛りたくさん

問合先

オープンたかつき運営会議
(事務局：市観光協会)
☎072-675-0081
※午前9時30分～午後5時30分、土・日曜日、祝日、年末年始除く

たかつき観光アプリ

オープンたかつきの申し込みはたかつき観光アプリが便利



ダウンロードページ



オープンたかつきホームページ

詳しくは [オープンたかつき](#) [検索](#)

読者アンケート

回答者の中から毎月抽選で、「たかつき土産」(*)をプレゼント。広報誌のご意見、ご感想をお寄せください。

※高槻の魅力をお土産で感じてもらうために、高槻商工会議所が認定した商品

今月のプレゼントは…

たらちね ピーナッツ(7枚入り)

(10名さま)



国産の小麦粉を使用し、原材料を徹底的に吟味した、サクサクとして口どけの良いワッキー風のお煎餅

SHOP DATA

月輪堂富田店
高槻市富田町三丁目3番13号1階
☎072-692-6808

当選者には引換券を発送(商品は発送しません)。引換券をお店に持参し、プレゼントと交換してください

アンケート

1. 1月号で良かった記事、良くなかった記事を番号でそれぞれ3つまで回答してください。また選んだ記事の良かった点、良くなかった点を教えてください。

- ①巻頭特集(表紙～7ページ) ②目次ページ ③クローズアップ1 ④クローズアップ2 ⑤クローズアップ3 ⑥市政インフォメーション ⑦確定申告 ⑧しろあと歴史館企画展 ⑨情報プラザ/催し ⑩情報プラザ/講座・教室 ⑪情報プラザ/健康 ⑫情報プラザ/スポーツ ⑬情報プラザ/募集・求人 ⑭情報プラザ/高齢者 ⑮すすくすくパーク ⑯お店の味レシピ ⑰伝言板 ⑱歴史アラカルト ⑲フォトアルバム ⑳裏表紙 ㉑その他(例:●ページのコラム記事)

2. 今後、取り上げてほしい内容や企画があれば教えてください。
3. 広報誌に関するご意見・ご感想などがあればお聞かせください。

応募方法

1月15日(金)(必着)までに、市ホームページ内簡易電子申込(右QRコード)または、はがきに、対象の号数(1月号)、住所、氏名、年代、性別、電話番号、アンケートの回答を書いて、〒569-8501(住所不要)広報室(☎072-674-7306)へ

※当選者の発表は引換券の発送をもってかえさせていただきます
※アンケートのご意見などは、広報誌、市ホームページなどで、個人情報を除き公表する場合あり



市の手続きや制度、催しなどのお問い合わせは

高槻市コールセンター(年中無休)

☎072-674-7111
FAX 072-674-7050(24時間受付)

平日午前8時～午後7時

土・日・祝日・年末年始(閉庁日) 午前9時～午後5時 ※おかけ間違いにご注意ください

植物油インキで印刷しています。

●広報誌が届かないときは、宅配受託会社(☎0120-976-124)へ。
次号の宅配は1月28日(休)～31日(日)です。宅配期間に届かなかった場合もご連絡ください