

健康

問い合わせ 保健センター
〒586-0012 菊水町2の13
(☎55・0301)
※対象の記載がない同センターの事業は市民が対象。

青年・成人健康診査

対象 昭和54年4月～平成15年4月1日生まれで学校や勤め先で健診を受ける機会がない市民

とき 11月9日(金)9時30分～11時30分と午後1時～3時
ところ 保健センター
内容 身体測定、医師の診察、血圧測定、検尿、血液検査(診断書の作成はできません)
費用 500円

※当日直接会場へ▽生活保護受給世帯に属する人は事前に保健センターへお問い合わせを。

がん検診を受診しましょう

■保健センターで実施するがん検診(有料)
対象など 右下表のとおり
とき 12月21日(金)▽受付は8時30分～10時30分▽定員あり

就労

市アルバイト職員

■障がい児(者)歯科の歯科衛生士

対象 歯科診療経験がある人
勤務日 木曜日(祝休日を除く)午前10時～午後5時30分
※各日5人の交代勤務。

勤務場所 休日急病診療所
日額 1万3900円
申込 写真付きの履歴書と資格証の写しを持って11月末までに保健センター(菊水町2の13)へ
※詳細は面接時にお伝えします。

園保健センター

(☎55・0301)

保育士アルバイト(登録者)

職務地 千代田台保育所
資格 保育士登録済みの人
時給 1107円
申込 写真付きの履歴書と保育士証の原本を持って子ども子育て課へ(随時受付)
園子ども子育て課

内容	費用	対象
大腸がん 肺がん 胃がん	各500円	40歳以上の市民
乳がん	各1000円	40歳以上の女性で平成30年度中に奇数年齢になるか平成29年度未受診の市民

※生活保護受給世帯の人は費用免除制度あり。
申込 電話で同センターへ(先着順)▽市ホームページでも申込可

糖尿病予防相談

保健師や管理栄養士が糖尿病予防のための食事と運動に関する相談を行います。

対象 血糖・ヘモグロビンA1c値が高め(NGSP値6.9%未満)で治療を受けていない市民
とき 11月20日(火)、12月18日(火)午後1時10分～4時15分
ところ 保健センター

放課後児童会
冬休みアルバイト

内容 放課後児童会支援補助業務
資格 児童の指導について知識・経験を有する人(大学生可)

勤務日 12月21日～1月8日の冬休み期間中の月～金曜日、午前8時～午後5時の間の2～6時間
募集人数 20人
申込 写真付きの履歴書1通を持って11月17日までに地域教育推進課へ

園地域教育推進課
(キックス内、☎54・0005)

職業訓練ガイダンス

とき 11月30日(金)、12月25日(火)午後2時～4時
ところ ハローワーク河内長野
内容 職業訓練制度の説明、学校紹介、個別面談
定員 26名(予約制)
参加訓練施設 5校(後日決定)
申込 前日までに電話でハローワーク河内長野へ
※1月以降の開催日程についてはハローワークホームページ

申込 電話で保健センターへ(予約制)

理学療法士による相談

運動やストレッチについての個別相談を行います。

対象 40歳以上64歳以下の市民(利用は原則1回のみ)
とき 11月30日(金)、12月21日(金)、1月25日(金)▽時間はいずれも午前9時30分～正午
ところ 保健センター
申込 電話で保健センターへ

医療連携講座
大阪南医療センター編

ノーベル医学生理学賞で話題の「がんの免疫療法」の実際について、大阪南医療センター呼吸器・腫瘍内科の工藤慶太医師がお話します。
とき 12月12日(水)午後2時～3時30分
ところ キックス
定員 280人(先着順)
申込 11月6日から電話でくろまる塾事務局へ▽キックスホームページでも申し込み可
園くろまる塾事務局
(キックス内、☎54・0001)

ジをご覧ください。

園ハローワーク河内長野
(☎53・3081)

介護就職デイ

介護関係の仕事の面接会と相談会を開催します。

とき 11月19日(月)・20日(火)午後2時～4時
ところ ハローワーク河内長野

持ち物 ハローワークカード(あれば)、履歴書(複数企業に応募する場合は複数)
※当日直接会場へ▽参加事業所など詳しくはホームページをご覧ください。
園ハローワーク河内長野
(☎53・3081)

防衛省自衛官

応募資格 高等学校校生徒Ⅱ日本国籍を有する中学校卒業(見込み含む)17歳未満の男子
募集期間 11月1日～来年1月7日(推薦は11月30日まで)
園自衛隊富田林地域事務所
(☎24・3799)

医療公開講座

膝の痛みと予防をテーマにしまだ病院整形外科の講演と理学療法士による運動指導を行います。

とき 12月6日(木)午後2時～4時
ところ ラブリーホール
定員 300人(先着順)
※当日直接会場へ▽講座終了後、個別相談会を実施。
園運動器ケアしまだ病院
(☎072・953・1001)

●健康・栄養・歯科相談●

相談	健康相談	栄養相談	歯科相談
相談日	毎週月曜日(祝休日を除く)		
受付時間	午前10時～11時		
担当	保健師	管理栄養士	歯科衛生士
場所	保健センター		

※診断や治療方法についての相談は対応不可▷健康相談は直接会場へ▷栄養相談・歯科相談は電話で保健センターへ予約を▷詳細はお問い合わせを。

休日急病診療所

内科 歯科	場所 菊水町2-13(保健センター横、☎55-0300) 受付時間 内科:土曜日=午後6時～8時40分、日曜日・祝休日は午前10時～11時40分と午後1時～3時40分 歯科:日曜日・祝休日は午前10時～11時40分 ※内科は中学生以下受診不可▷11月3日は祝日扱いです。
小児科 (中学生以下)	場所 富田林病院(富田林市向陽台1-3-36、☎29-1121) ▷小児科診療は、本市を含む近隣3市2町1村共同で医師の確保を行い、数少ない小児科医の協力のもと富田林病院で実施しています。 受付時間 日曜日・祝休日午前9時～11時30分と午後1時～3時30分

★大阪府救急医療情報センター(医療機関情報)
☎06-6693-1199(24時間)
★救急安心センターおおさか(救急医療相談)
相談電話 #7119(ダイヤル回線・IP電話からは☎06-6582-7119へ▷24時間)
★小児救急電話相談～受診するか迷ったときは～
相談電話 #8000(ダイヤル回線・IP電話からは☎06-6765-3650へ▷午後8時～翌朝8時)

市長コラム

地域の交流を深める秋祭り

河内長野市長 島田智明

河内長野には、収穫を祝うことを起源とする秋祭りが多くの地域で行われ、その代表例が26基の地車が市内各所を曳行するだんじり祭りです。また、日野地区では獅子舞、滝畑・天見地区では提灯祭りが行われます。他にも、伝統的な秋祭りとして、長野神社のタイマツタテ、西代神社の西代神楽、住吉神社の馬かけなどが有名です。どれも昔から続く地域の祭礼ですが、お祭りによっては、時代の流れとともに、祭祀の色合いが薄れ、また、少しずつ現代風にアレンジされてきているようです。

私も幼いころ、だんじり祭りをよく眺めに行きまし

た。だんじりを曳くことはなかったのですが、だんじりが元氣な若者によって曳かれる様子に心を躍らせた。近年は、少子高齢化の影響で、河内長野だけでなく、摂河泉どこでもだんじりの曳き手不足が問題となっていていますが、民俗文化を次世代に伝承していくことは、現代を生きる我々の使命だと思っています。

また、加賀田フェスティバルや高野街道まつりなどの新しい祭りや、文化祭・スポーツ祭のような練習の成果を発揮するお祭りもあります。お祭りは地域交流を深めるいい機会ですので、ぜひ参加することをお勧めします。



安全安心

運転者講習会

台風などの影響により中止となった9月の運転者講習会を次の日程で代替開催します。警察からの最新の事故発生状況や傾向などの話やDVD上映を実施します。一人ひとりが交通ルールやマナーを再確認し、事故の防止に役立てましょう。

とき 12月1日(土)・8日(土)▽受付は午後1時30分▽講習は午後2時～3時

ところ キックス

持ち物 運転者講習カード

(過去に受講した人)
※当日直接会場へ。
岡都市創生課または河内長野交通安全自動車協会(☎53・3092)、河内長野警察署(☎54・1234)

防災行政無線による情報伝達訓練

地震や武力攻撃などの緊急時に、全国瞬時警報システム(Ｊアラート)から送られてくる緊急情報を市民のみなさんに伝えるため、市内47か所の防災行政無線スピーカーによる情報伝達訓練を行います。

とき 11月21日(水)午前11時

忘れてない？サイフにスマホに火の確認

11月9日～15日は秋の全国火災予防運動です

■住宅防火で命を守る7つのポイント

◎3つの習慣 寝たばこは絶対やめる▷ストーブに燃えやすい物を近づけない▷ガスこんろなどから離れる時は、必ず火を消す

◎4つの対策 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する▷寝具や衣類、カーテンなどは防災品を使用する▷住宅用消火器を設置する▷高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制を作る

■不審火を防ぐために

家の周りや空き地、物置などを管理・整理し、地域で防火対策を徹底しましょう。

岡消防本部予防課(☎53-3699)

岡危機管理課

高齢者

高齢者の障がい者控除対象者認定書の申請を

身体障がい者手帳などを持つていない人でも、所得税や市・府民税の障がい者控除が適用される場合があります。

対象 65歳以上で要介護認定を受けた寝たきりや認知症の人

申込 介護保険課で同認定書の交付申請を(印鑑が必要)

※身体障がい者手帳などの所持者は認定書がなくても手帳の提示で控除が受けられます。

岡介護保険課

認知症サポーター

ステップアップ講座

認知症の理解を深め、症状を悪化させないポイントなどについて学びます。

対象 認知症サポーター(オレンジリングをお持ちの人)

とき 11月28日(水)午後1時～4時

ところ キックス

定員 50人(先着順)
申込 11月5日から電話またはファクス(50・1088)でいきいき高齢・福祉課へ
岡いきいき高齢・福祉課

おれんじクラブ
■暮らしの中での介護のコツ
対象 認知症の人の家族(別居可)
とき 11月20日(火)午後1時30分～3時
ところ キックス

いきいき介護教室

■救命講習会
高齢者に多い誤嚥や心肺停止時の対応についての講義と実技を学びます。

対象 高齢者の家族

とき 12月19日(水)午後1時30分～3時30分

ところ 消防署

定員 20人(先着順)
申込 11月5日～12月10日に電話で左記センターへ
岡東部地域包括支援センター(☎52・0180)

介護サロン

■秋の寺ヶ池公園散策と交流会
対象 家族を介護中の市民

とき 11月26日(月)午前11時～午後1時

集合 寺ヶ池公園噴水前
申込 電話で左記センターへ
岡西部地域包括支援センター(☎56・6600)

もの忘れ相談会

相談のほか、タッチパネルで脳の認知機能も測定します。

とき・ところ ①11月21日(水)午後1時30分～4時②滝畑コミュニティセンター、③11月28日(水)午後1時30分～4時30分④三日月市民ホール▽いずれも相談は1人45分程度

定員 各8人(先着順)
申込 11月5日から電話で左記センターへ
岡①西部地域包括支援センター(☎56・6600)、②中部地域包括支援センター(☎55・3451)

事業所

モックルカードの利用特典提供事業者を募集

とき 11月25日(日)午前9時～午後3時

ところ 福祉センター錦溪苑

内容 舞台発表会、作品展示会、障がい者作業所製品販売、模擬店など

※詳しくはお問い合わせを。

岡福祉センター錦溪苑(☎65・0123)

市と河内長野市地域公共交通会議では、バス1日乗り放題「モックルカード」のPRチラシを発行します。そこで、カード利用者に割引などの特典(飲食代や料金の割引など)を提供いただける施設・店舗などを募集します。チラシへの掲載料は無料です。

チラシの配布先 河内長野駅前観光案内所、キックスほか市内公共施設など

特典の協力期間 平成31年3月ごろ～約2年間

申込 11月22日までに電話で都市創生課まで(応募者多数の場合選考あり)

岡都市創生課

運転免許自主返納サポート制度における企業の募集

府交通対策協議会では「高齢者運転免許自主返納サポート制度」におけるサポート企業を募集しています。大阪府庁ホームページ(左記QRコード参照)をご覧ください、ご興味のある企業・店舗は大阪府庁道路環境課までお問い合わせ下さい。

岡府道路環境課(☎06・6944・9290)

労働保険に必ず加入を

労働者を一人でも雇用している事業主は、労働保険に必ず加入しなければなりません。まだ加入されていない場合は、すぐに手続きをしてください。

岡労働保険Ⅱ羽曳野労働基準監督署(☎072・942・1309)、雇用保険Ⅱハローワーク河内長野(☎53・3081)

奥河内ごちそうレシピ

～今日はこれできまり！～

サバときのこのペペロンチーノ

今月のレシピは最近話題のサバ缶と、秋の味覚きのこを使ったパスタです。サバにはビタミン類や生活習慣病の予防を助ける栄養素、DHA・EPA が豊富に入っています。栄養も味も抜群のパスタ、ご賞味ください。

材料(3人分)

乾燥パスタ…300g、あわび茸…45g、しめじ…35g、えのき…35g、サバ水煮缶…1缶、にんにく…2片、A(オリーブオイル…30ml、輪切り唐辛子…2g)、塩…7g、ブラックペッパー…3g

point サバ缶は汁も栄養たっぷり！捨てずに丸ごと使いましょう

作り方



1 たっぶりのお湯でパスタを茹でる



2 フライパンに、スライスしたにんにくとAを入れ、火をつける



3 にんにくの香りが出たきたら、きのこ類を入れる



4 ③に火が通ったらサバ缶を入れ炒める



5 最後に茹でたパスタを入れ、塩とブラックペッパーで味を整えればできあがり

クックパッド 河内長野市の公式ページ▶
岡奥河内くろまろの郷(☎56-9606)
ビュッフェレストラン奥河内に11月1日からこのメニューが登場します。





情報プラザ

お知らせ

都市計画審議会の開催

とき 11月9日(金)午後2時～
ところ 市役所
内容 生産緑地地区の都市計画の変更、河内長野市立地適正化計画(素案)など
※10人まで傍聴可。
閩都市創生課
市長とのおしゃべり集会
中学校区ごとに市長との直接対話を行います。次の日程で全中学校区終了となります。
■南花台中学校区
とき・ところ 11月9日(金)午後7時～8時Ⅱ南花台小学校



セブン-イレブンが地域の課題解決に参画

10月10日、株式会社セブン-イレブン・ジャパンと市は、地域活性化包括連携協定を締結しました。今後は、買物支援をはじめ、災害支援、高齢者・障がい者支援、産業振興・市民の雇用、子育て支援・青少年健全育成などに連携して取り組みます。現在、買い物支援の一環として、南ヶ丘や旭ヶ丘などで、セブン-イレブン三日月町駅前店による移動販売車の巡回がスタートしています。



定員 100人
■加賀田中学校区
とき・ところ 11月22日(木)午後7時～8時Ⅱ加賀田小学校
定員 80人
※いずれも直接会場へ会場により駐車台数に限りあり。
※集会時にいただいたご意見などへの事後回答は行いません。
閩広報広聴課

献血にご協力を
対象 18～64歳で体重が50kg以上の人▽男性は17歳から可▽60～64歳で経験のある人は69歳まで可▽輸血時の安全のため400ミリリットル献血のみ実施
とき・ところ 11月14日(水)午前10時～正午と午後1時～4時Ⅱ市役所、11月18日(日)午前10時～午後3時Ⅱ市役所(商

工祭の会場内)
閩社会福祉協議会
(☎65・0133)
戦没者追悼式
■恒久平和を祈念します
とき 11月10日(土)午前10時～
ところ ラブリーホール
※当日直接会場へ。
閩いきいき高齢・福祉課

※広告掲載の問い合わせは、広告代理店 ㈱シーエム大阪 (☎0721-64-1713) へ。

図書館からのお知らせ

☎52-6933 休館日:毎週月曜日
開館時間:午前9時30分～午後8時

ホームページから本を予約できます
利用者カードの更新もお忘れなく



■2階フロアの閉鎖

11月12日(月)まで2階フロアは利用できません。

■新刊図書の紹介

- ◎児童書 アチチの小鬼 岡田 淳
おいも! 石津 ちひろ
- ◎一般書 カメムシ博士入門 安永 智秀
江戸の読書会 前田 勉
緑のなかで 榎月 美智子
大和維新 植松 三十里

■自動車文庫巡回表(11月1日～12月4日)

巡回日	巡回時間	場 所
11月6日(火) 11月20日(火) 12月4日(火)	13:35～14:15 14:30～15:10 15:30～16:30	南ヶ丘自治会館横 大矢船幼稚園北 美加の台第2公園
11月7日(水) 11月21日(水)	13:30～14:10 14:25～15:05 15:25～16:25	柳風台第2公園 松ヶ丘公民館横空地 桐ヶ丘第2公園
11月8日(木) 11月22日(木)	13:35～14:25 14:40～15:20 15:40～16:30	南花台UR団地集会所裏 楠ヶ丘児童公園 旭ヶ丘バス方転地
11月9日(金) 11月23日(金)	13:15～14:15 14:30～15:10 15:25～16:05	福祉センター錦溪苑 楠台第2公園(東中正門前) 清見台2丁目児童公園
11月13日(火) 11月27日(火)	13:30～14:10 14:30～15:10 15:30～16:30	北貴望ヶ丘バス方転地 荘園町第3公園 緑ヶ丘中第1公園
11月14日(水) 11月28日(水)	13:45～14:15 14:40～15:40 15:55～16:25	天見出合橋空地 北青葉台中央公園 南青葉台公園
11月1日(木) 11月15日(木) 11月29日(木)	13:30～14:10 14:25～15:05 15:20～16:20	千代田南中央公園 市町千代田神社 木戸住宅4棟前
11月2日(金) 11月16日(金) 11月30日(金)	13:15～14:15 14:25～15:05 15:20～16:00	福祉センター錦溪苑 大師町集会所前 清見台第2公園

※11月23日(金)は福祉センター錦溪苑が休館日のため同施設への巡回は休止します。

来年のカレンダーを販売



奥河内観光写真コンクール
の入選作品を掲載した平成31
年のカレンダーを販売します。

販売場所 観光協会事務局
(産業観光課内)・河内長野駅
前観光案内所・道の駅奥河内
くろまろの郷
価格 300円
閩観光協会事務局(産業観光
課内)

住生活総合調査

12月1日、全国で住生活総合調査が行われます。住生活の安定・向上にかかる総合的な施策を推進するうえで必要な調査となりますので、ご協力をお願いします。

対象 10月に実施された住宅・土地統計調査に回答した世帯の中から抽出された世帯調査方法 11月下旬から対象世帯にポスティングで調査票を配布しますので、郵送・オンラインで回答してください。
閩平成30年住生活総合調査事務局(☎0120・467・060)

ウォームビズを実施

市役所では暖房温度を19度に設定します。これにともない、市職員が信用と品位を損

なわない範囲で暖かい服装(ウォームビズ)で業務を行います。ですのでご理解をお願いします。
閩環境政策課
市有財産を売却します
未利用の市有地を売却処分します。下表の物件は8月に公売を行い、応札がなかったら、先着順で売却します。
申込 資産活用課で配布する申込書で11月12日～12月21日に同課へ
※契約保証金が必要▽先着順ですが、同一日に複数の応募

市有財産を売却します

未利用の市有地を売却処分します。下表の物件は8月に公売を行い、応札がなかったら、先着順で売却します。
申込 資産活用課で配布する申込書で11月12日～12月21日に同課へ
※契約保証金が必要▽先着順ですが、同一日に複数の応募

物件	西之山町 442 番 1 ・ 447 番 1
地積	682.48 平方メートル
地目	山林、宅地
価格	21,634,616 円

があった場合はくじ引きとなります▽手続きなど詳しくはお問い合わせを▽市ホームページにも掲載しています。
閩資産活用課

Sマークをご存じですか

消費者や利用者を保護する標準営業約款制度に従い営業している理容店、美容店、クリーニング店、めん類飲食店、一般飲食店では、店頭などにSマーク(下図)を表示しています。
これらの店で事故が発生した場合、事故賠償基準に基づき補償を受けることができます。
閩(公財)府生活衛生営業指導センター(☎06・6943・5603)



お知らせ

講演・講座

展示・催し

スポーツ

募集

相談

お知らせ

講演・講座

展示・催し

スポーツ

募集

相談



講演・講座

消費者啓発講演会



■健康食品について利用する前に正しい知識を得よう

健康食品の分類・制度、問題点などについて学びます。

とき 11月26日(月)午後2時～4時

ところ ノバティホール(ノバティ南館内)

定員 70人(先着順)

申込 11月5日から電話でかわちながの消費者協会へ

関消費者協会(消費生活センター内、☎56・2360)

文化講演会

『私の取材ノート』の歴史が動いた」の現場から

て、読み方や学び方を説明します。

とき 11月13日(火)・27日(火)、12月11日(火)▽3回シリーズ▽いずれも午後2時～4時

ところ キックス

定員 80人(先着順)

■ウチの教育費、大丈夫？

ファイナンシャルプランナーが教育費の現状や、奨学金制度、教育ローンの利用方法などについてお話しします。

とき 11月23日(祝)午前10時～11時30分

ところ キックス

定員 20人(先着順)

■3市図書館連携講座「楠公史跡をめぐる明治の文人画家」

楠公史跡をめぐるたどります。斎の足跡をたどります。

とき 11月24日(土)午後2時～4時

ところ キックス

定員 70人(先着順)

申込 いずれも11月6日から電話かファクス(住所、氏名、年齢、ファクス番号、講座名を記入)で図書館へ▽電話の受付時間は午前9時30分～午後8時

関図書館

(☎52・4384、FAX52・6996)

家事家計講習会

家計簿をつけて、生活を見直してみませんか。

とき 11月15日(木)午前10時～11時30分

ところ ラブリーホール

定員 20人(先着順)

※1歳～就学前の子どもの同室託児あり(無料)。

参加費 300円

申込 電話かファクスで、大阪友の会の岸部さんへ

関岸部さん(☎FAX53・2413)

リノベーション まちづくりセミナー

■郊外の魅力的な暮らし方

自宅や空家などを改装して起業した事例、空家の売買・賃貸の進め方などをそれぞれの専門家が紹介します。新たな暮らし方が本市の魅力向上につながります。あなたも空家を使って理想の暮らしを実現しませんか。

とき 11月17日(土)午前10時～正午

ところ キックス

定員 100人(先着順)

申込 11月5日から電話で都

お知らせ

講演・講座

展示・催し

スポーツ

募集

相談

母子家庭 母と子の集い

■ハーバリウム作り体験(香りの館)と「渦の道」観潮(鳴門公園)

対象 市内在住の母子家庭の人

とき 11月23日(祝)午前8時～午後6時

定員 20組(先着順)

参加費 大人7000円、子ども3000円

申込 11月6日から現金を添えて母子福祉会事務局(〒58610041大師町26の1)へ

関福祉センター錦溪苑

(☎65・0123)

フラワーデザイン講習会

■クリスマスづくり

とき 11月28日(水)午後1時30分～3時30分

ところ 寺ヶ池公園管理事務所

定員 20人(先着順)

材料費 2000円

申込 11月5日～16日に電話で(公財)公園緑化協会へ

関公園緑化協会

(☎56・1155)



多文化の部屋



■南天苑インバウンド事情

海外からの旅行者の増加についてお話を伺います。

とき 12月1日(土)午後2時～4時

ところ キックス

定員 40人(先着順)

申込 11月13日から電話で国際交流協会へ

関国際交流協会

(キックス内、☎54・0002)

創業セミナー

補助金など市の創業支援制度を受けるための必修講座です。対象 創業に興味のある人、創業して間もない人

とき 12月2日(日)午後1時～5時、9日(日)午前10時～午後3時30分▽2回シリーズ

※9日(日)正午からは交流会(昼食代が別途必要)。

ところ 市商工会(昭栄町)

内容 経営・財務・マーケティング・人材戦略、起業家支援事業補助金や融資制度の説明会

定員 20人(先着順)

申込 11月5日から同会へ

関市商工会(☎53・9900)



大学連携講座 高野山大学編



■高野山と密教／仏教の世界

助さん(水戸藩士・佐々木宗淳)と高野山との関係や、金剛峯寺に伝わる空海の書からみる仏教思想などについてそれぞれ専門家が解説します。

とき ①12月2日(日)・②23日(祝)、③1月18日(金)・④25日(金)

⑤3月3日(日)・⑥10日(日)▽①②⑤⑥は午後2時～3時30分、③④は午後3時～4時30分

ところ キックス

定員 各280人(先着順)

参加費 各500円

申込 11月6日から電話でくろまる塾事務局へ▽キックスホームページでも申込可

関くろまる塾事務局

(キックス内、☎54・0001)

働き方改革推進セミナー

働き方改革関連法案の概要や労働関係法令や労働時間制度、助成金などについて社会保険労務士がお話しします。

対象 中小企業経営者・労働管理担当者、労働者など

とき 12月5日(水)午後2時～4時30分

ところ 大阪狭山市役所

定員 50人(先着順)

申込 11月5日から電話で府総合労働事務所南大阪センターへ

関府総合労働事務所南大阪センター(☎072・273・6100)

そば打ち体験とそば料理

とき 12月6日(木)午前9時30分～午後2時

ところ キックス

定員 25人(抽選)

参加費 1000円

申込 はがきかファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、催し名を記入して、

11月27日(必着)までに菜園クラブの斉藤さん(〒58610094小山田町1250の26)へ

関斉藤さん(☎FAX56・6048)



木根館の 木工＆クラフト教室

①新作！折りたたみ木製看板

黒板部分はA3サイズで、使いやすい大きさ(高さ84センチ×横幅35センチ×奥行き40センチ)です。

とき 12月16日(日)午前9時30分～午後4時

定員 12人(先着順)

材料費 3500円

②かんなのはなポインセチア

おおさか河内材のかんなくずで、クリスマスイメージしたポインセチア・リースを作ります。

とき 12月22日(土)午前10時～正午

定員 20人(先着順)

材料費 2000円

申込 ①は11月7日から、②は11月9日から電話かメール(kinkonkan@sinin.org)に

催し名、名前、住所、電話番号を記入して同館へ

関木根館(☎64・8151)



■始めませんか？日本語で広げる異文化交流

多文化共生社会の現状と外国人への日本語指導に関する知識と技能を学びます。

とき ①11月23日(祝)、②1月26日(土)、③2月2日(土)・④16日(土)▽いずれも午後2時～4時

ところ キックス

内容 ①ダイバーシティ研究所の田村太郎さんの講演(①のみの参加可)、②④海外技術者研修協会の矢谷久美子さんによるボランティア講座

定員 各100人(先着順)

参加費 2000円(国際交流協会会員は1000円)▽①のみ参加の場合500円(協会会員300円)

申込 11月6日から電話かメール(office@kifa-web.jp▽住所・氏名・電話番号・基調講演のみか全回受講か記入)で国際交流協会へ

関国際交流協会

(キックス内、☎54・0002)

■河内の古民家を知ろう
台紙料金 100円（別途入館料が必要な古民家あり）
期間 11月30日まで
※スタンプラリー台紙は滝畑ふるさと文化財の森センター（梶谷家住宅）のほか、府内の古民家15か所で販売しています。詳細は市ホームページ（下記QRコード参照）をご覧ください。



■くすのかホールまつり
とき 11月24日(土)午後1時～4時・25日(日)午前9時40分～午後4時
※小田山コミュニティセンター・地域福祉センターは9日・11日の間、通常業務を行いません。岡あやたホール（☎54・0773）

■ボランティア・市民活動ネットワークを広げませんか
野外テントを設営し、非常食を作ってカフェ形式で食べながら、情報交換を行います。対象 市内でボランティア・市民公益活動している団体・自治会・地域まちづくり協議会のメンバーなど
とき 11月19日(月)午後1時～4時

ひょうたん島文化祭
とき 11月22日(木)・24日(土)
ところ ラブリーホール
内容 絵画展示、写真展示、岩手県大槌町の特産品販売など
※当日直接会場へ。
岡大槌町を支援する河内長野市民の会の石倉さん（☎54・4161）



■むかしのあそび、いまのあそび
あそびの今昔を比較し、昔のおもちゃなどを紹介します。とき 12月1日(土)～3月31日(日)
※台風被害による臨時休館から11月中旬に復旧の見込みです。岡ふるさと文化財課

旧三日市交番の常設展

展示・催し

こども文化財解説

小学生が地域の歴史について現地で解説します。
■川上小学校の児童
とき 11月16日(金)午前10時～11時45分
ところ 観心寺・延命寺

天野小学校の児童

とき 11月26日(月)午後2時～3時
ところ 天野山金剛寺
※当日直接境内へ。岡ふるさと文化財課

コミュニティセンターまつり

演芸大会や作品展示、模擬店などを行います。
■あやたホールまつり
とき 11月10日(土)午後1時～4時・11日(日)午前10時～午後4時

午後4時

※清見台コミュニティセンター・地域福祉センターは23～25日の間、通常業務を行いません。岡くすのかホール（☎62・7799）

青少年音楽フェスティバル

ロックバンドなどが日ごろの練習成果を発表する熱いライブステージを観にきませんか。とき 11月11日(日)午前10時～ところ キックス
岡青少年指導員連絡協議会事務局（青少年センター内、☎54・0005）

ボランティア・市民活動交流会

■ボランティア・市民活動ネットワークを広げませんか
野外テントを設営し、非常食を作ってカフェ形式で食べながら、情報交換を行います。対象 市内でボランティア・市民公益活動している団体・自治会・地域まちづくり協議会のメンバーなど
とき 11月19日(月)午後1時～4時

市民公益活動支援センター「るーぷらざ」

定員 40人（先着順）
参加費 100円
申込 11月5日～14日に同センターへ
岡るーぷらざ（☎53・8100、FAX53・8030）

奥河内くろまろの郷4周年記念イベント

ダンスや音楽のステージ、手作り雑貨や屋台などの「くろまろマルシェ」あすかてくるで河内長野店4周年記念イベントも同時開催します。とき 11月23日(祝)・25日(日)午前10時～午後4時▽荒天中止
岡奥河内くろまろの郷（☎56・9606）

◎ 気軽に参加してみよう 公民館の講座や教室など ◎ ※公民館のホームページ（右QRコード参照）などで、対象や費用を確認のうえ、お申し込みください。				
公民館	教室名	とき	定員 (先着順)	申込開始日 (電話で受付)
天野公民館 (☎55-6191)	クラブー日体験教室「ゆりかご」 藤でつくるお正月飾り羽子板	11月22日(木) 午前9時15分～正午	15人	11月6日～
	家族でクッキング ～クリスマスケーキを作ろう！～	12月2日(日) 午前9時30分～正午	8組	11月6日～
	そば打ち体験 ～年越しそばづくりに挑戦！～	12月5日(水) 午前10時～午後1時	10人	11月6日～
天見公民館 (☎63-4074)	クラブー日体験教室 ちぎり絵「みやびの会」	11月21日(水) 午前10時～正午	10人	11月6日～
	天見の里山散策 ～天見の秋を感じながら歩こう！～	11月22日(木) 午後1時～4時	10人	11月7日～
	天見歴史ウォーク 天見の名所探訪「流谷を歩く」	11月29日(木) 午後1時30分～3時30分	10人	11月10日～
川上公民館 (☎65-1612)	クリスマスリース作り	11月30日(金) 午後1時～4時	15人	11月6日～
	石見川こんにやく作り	12月6日(木) 午後1時～4時	10人	11月6日～
高向公民館 (☎54-4548)	救命救急講習会 ～AEDの使い方を学ぶ～	11月28日(水) 午後1時30分～3時30分	15人	11月6日～18日
千代田公民館 (☎55-1125)	千代田公民館活動発表会 ～作品展示と美演発表～	11月16日(金)～18日(日) 午前10時～午後4時 (最終日は午後3時まで)	—	直接会場へ
	手描き友禅 ～かわいい友禅染を楽しみませんか～	11月16日(金) ①午前10時30分～②午後1時30分～	各5人	11月6日～
	クラブー日体験教室 かんたん篆刻づくり講座「三楽会」	11月24日(土) 午前10時～正午	10人	11月6日～
	アナタが5歳若くなるメイクアップ講座	11月29日(木) 午前10時～正午	15人	11月7日～
南花台公民館 (☎63-1131)	公民館クラブロビー展 トールペイント「ウッディキャンバス」	11月9日(金)～22日(木) 午前9時～午後5時 (22日は午後3時まで)	—	直接会場へ
	クラブー日体験教室 リズムストレッチ「健康体操 GLEE」	11月21日(水) 午後1時30分～2時30分	10人	11月6日～
	公民館クラブロビー展 写真「コレトロ会」	11月23日(祝)～12月2日(日) 午前9時～午後5時 (23日は午後1時から)	—	直接会場へ
	クラブー日体験教室 健康体操「ゆっくりっく体操」	11月24日(土) 午後1時～2時30分	5人	11月6日～
	ひとまちがうホットコーヒーの淹れ方	11月30日(金) 午後2時～3時30分	10人	11月6日～
	ためない暮らし ～自分らしい終活をするために～	12月2日(日) 午後1時30分～3時	20人	11月6日～
	三日市公民館活動発表会 ～作品展示と美演発表～	11月9日(金)～11日(日) 午前10時～午後4時 (最終日は午後3時まで)	—	直接会場へ
三日市公民館 (☎62-6155)	美しい調べ ケルト音楽コンサート ～アイルランドの風に吹かれて～	11月11日(日) 午前11時～正午	70人	11月6日～
	音楽をたのしむ集い ～ゆったりとした時間を音楽とともに～	11月25日(日) 午後1時30分～	60人	11月6日～

※広告掲載の問い合わせは、広告代理店 ㈱シーエム大阪（☎0721-64-1713）へ。

女子
サイクリング



対象 スポーツタイプの自転車やサイクリングに興味のある女性（初心者歓迎）
とき 11月20日(火)午前9時～午後1時
集合 奥河内くろまろの郷
定員 5人（先着順）
参加費 500円（自転車とヘルメットをレンタルする場合別途1000円が必要）
申込 11月5日から電話で農林課へ
園農林課

安全・安心
まちづくり市民大会

とき 11月25日(日)午前10時～
ところ キックス
内容 「気軽な近所の助け合いの形」についての講演など
 ※当日直接会場へ。
園危機管理課

岩湧の森四季彩館の催し

①森のカフェ〜紅葉〜
 2日間限定のカフェ（飲み物とクッキーで250円▽先

着200人程度）をオープンします。
とき 11月22日(木)・23日(祝)午前10時～午後4時
 ※当日直接会場へ。

②自然観察会

講師を招いて館周辺で植物の種や実などを観察します。
対象 小学生以上（小学生は保護者同伴で）
とき 11月11日(日)午後1時30分～3時30分▽小雨決行
定員 20人（抽選）
参加費 500円（小学生300円）
③炭焼き体験
 里山の整備で出た竹材をドラム缶窯で竹炭にし、使い方を体験することで里山の保全について考えます。
対象 小学生以上（小学生は保護者同伴で）
とき 炭焼きⅡ12月2日(日)午前10時～午後4時、炭出しⅡ12月9日(日)午前10時～正午
 △小雨決行
定員 20人（抽選）
参加費 500円（小学生は無料）
申込 ②は11月7日、③は11月14日までに、メール（iwa.wakinomori@gmail.com）

に代表者の住所・氏名・電話番号、参加者全員の氏名・年齢を記入して同館へ
園岩湧の森四季彩館
 （☎63・5986）

国際交流イベント
世界ごった煮

食べる、買う、観る、体験するなど色々な国のブースで楽しむイベントです。
とき 11月18日(日)午前11時～午後4時
ところ キックス
 ※当日直接会場へ。

ワールドポットラック

食べる、買う、観る、体験するなど色々な国のブースで楽しむイベントです。
とき 11月18日(日)午前11時～午後4時
ところ キックス
 ※当日直接会場へ。

世界とつながろう！

パスポートを持って外国を訪問するように色々な国のゲストと仲良くなろう。
対象 小学生
とき 11月18日(日)午前10時～11時
ところ キックス
定員 40人（先着順）
申込 11月6日から電話かメール（office@kifa-web.jp）
 △氏名、学校名、学年、電話番号を記入）で同協会へ
園国際交流協会
 （キックス内、☎54・0002）



商工祭ワンラブフェスタ

市内の産業が勢ぞろいし、魅力アピールします。
とき 11月18日(日)午前9時～午後3時
ところ 市役所来客駐車場
 ※当日は河内長野駅・千代田駅から会場まで無料バスを運行▽駐車場がありませんのでバスをご利用ください。
園市商工会（☎53・9900）

野菜販売・軽トラ市

加賀田地区の農家が作った野菜や米を販売します。
とき 12月9日(日)午前9時30分～午後1時30分
ところ 加賀田小学校
 ※当日直接会場へ。
園加賀田地区連合町会の南さ
ん（☎63・3467）

野鳥の会が案内する
バードウォッチング

寺ヶ池公園に集まる秋の野鳥を観察します。
とき 11月23日(祝)午前9時～午後0時30分（雨天中止）
集合 寺ヶ池公園管理事務所
持ち物 筆記用具、あれば双眼鏡・図鑑
 ※当日直接会場へ▽小学生以下は保護者同伴で参加を。
園自然環境保護協議会事務局
 （環境政策課内）

延命寺周辺で初冬の
バードウォッチング

対象 小学生以上（小学生は保護者同伴で）
とき 12月2日(日)午前9時～午後3時（雨天中止）
集合 三門市町駅改札前
コース 奥河内もみじ公園（延命寺地区）→千早口駅（約6*）
 ※当日直接集合場所へ。
園長野公園管理事務所
 （☎62・2772）



クリスマスリースをつくる

とき 12月2日(日)午前9時45分～正午▽小雨決行
集合 鳥帽子形公園プール横（東屋付近）
定員 50人（先着順）
参加費 大人300円、子ども200円▽小学生以下は必ず保護者同伴で▽団体参加の場合は事前に相談を
持ち物 筆記用具、作品持ち帰り用の袋▽暖かい服装で
 ※当日直接集合場所へ。
園大阪自然環境保全協会の田原さん（☎63・1692）

クリスマスキャンプ参加者

クリスマスにちなんだゲームや自炊などを行います。
対象 市内在住の小学生
とき 12月8日(土)午後1時～9日(日)午後4時
ところ 滝畑ふるさと文化財の森センター
定員 30人（抽選）
参加費 3000円
 ※申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。
園地域教育推進課

秋を歩こうウォーキングイベント



■ノルディックウォーク講習会

健康の日にノルディックウォークを楽しもう。
コース 市役所集合～寺ヶ池公園の周辺（約5*を予定）
とき 11月11日(日)午前10時～正午▷受付は9時30分～
定員 20人（先着順）
 ※当日直接会場へ。
園文化・スポーツ振興課

■岩湧山ダイトレウォーク

対象 小学生高学年以上（小学生は保護者同伴で）
とき 11月17日(土)午前9時40分～午後3時45分▷受付は午前9時15分～▷雨天中止
コース 滝畑湖畔観光レストラン駐車場受付～ダイヤモンドトレール～岩湧山～根古峰～越ヶ滝～南海紀見峠駅（約10*）
定員 100人（先着順）
参加費 400円（当日徴収▷保険代を含む）
申込 11月9日までに電話かファクス（FAX 24-3231）、メール（minamikawachinotomidori-g03@sbox.pref.osaka.lg.jp）で下記へ▷電話以外の場合は住所、氏名、電話番号を記入
園ダイヤモンドトレール活性化実行委員会事務局（府南河内農と緑の総合事務所内、☎25-1131）

■晩秋のウォーク～ボランティアガイドと奥河内を訪ねる～

①奥河内の古刹で紅葉を楽しむ

とき 11月17日(土)午前9時30分～午後3時ごろ▷受付は午前9時から▷雨天中止
コース 三門市町駅前交番付近で受付～三門市町駅～鬼の壺～延命寺・宝物館拝観（昼食）境内ガイド～ソタ峰～地蔵寺～千早口駅（約7.5*）
②権現滝ハイキングと滝畑芋煮会
とき 11月19日(月)午前9時45分～午後2時30分ごろ▷雨天中止
コース 滝畑ダム事務所前駐車場で集合（南海バスは午前9時4分河内長野駅発「滝畑ダム行き」に乗りし「滝畑ダムサイト」で下車▷1日フリー券600円がお得）～摩崖仏～滝尻集落～権現滝～昼食・滝畑芋煮会（滝尻の民家にて）～滝尻バス停（約3*）▷希望者先着7人まで急坂の健脚者向きコース4*もあり）
定員 各25人（先着順）
参加費 ①300円、②500円▷保険代など含む
申込 ①は11月5日から、②は11月7日から電話で下記（営業時間は午前9時～午後4時・第2水曜日定休）へ
園河内長野駅前観光案内所（かわちながの観光ボランティア倶楽部、☎55-0100）

■プラっとやってみよう～歩いていこう延命寺～

対象 社会参加に不安を持ち引きこもりがちな青年
とき 11月22日(木)午後1時～3時
コース 三門市町駅で集合～延命寺～三門市町駅前
 ※拝観料が別途必要。
申込 電話で南河内プラッツへ
園南河内プラッツ
 （☎090-9258-8177）

■みなみかわち歴史ウォーク～悠久の歴史を感じる近つ飛鳥風土記の丘から南河内の寺内町を巡る～

とき 12月2日(日)▷受付は午前9時30分～10時▷荒天中止
コース 富田林市市民会館レインボーホール前で受付～敏達天皇陵古墳～近つ飛鳥博物館～近つ飛鳥風土記の丘～大ヶ塚寺内町～寛弘寺古墳公園～富田林寺内町（約13*）
 ※当日直接受付場所へ。
園華やいで大阪・南河内観光キャンペーン協議会事務局（松原市役所観光課内、☎072-334-1550）

■楠公通学路ウォーク

多聞丸（幼少期の楠木正成）が大江時親から学問を学ぶために通った道を歩きます。
とき 11月18日(日)午前8時

相 談 ※相談はすべて無料です。気軽にご利用を ★は要予約(市役所各課は☎ 53-1111)です。

相談名	予約・問い合わせ	内容	とき	ところ	相談員
行政相談	自治協働課	行政に対する苦情や要望など	11月6日(火)・20日(火) 午前10時～正午	市役所	行政相談委員
法律相談★	自治協働課	不動産や金銭貸借、離婚・相続など	毎週水曜日 午後1時～4時30分	市役所	弁護士
法務・法律相談★	NPO 法人研志会の栗山さん (☎ 63-0811) ※土日祝日を除く	相続・遺言・成年後見制度など日常生活の様々な法律上の問題	11月11日(日) 午後1時30分～4時	ノバティホール	弁護士 行政書士 社会保険 労務士など
行政書士相談★	府行政書士会南大阪支部 河内長野グループの山下さん (☎ 63-8016)	相続・遺言、成年後見制度、離婚協議書、契約・内容証明などの相談	11月24日(土) 午後1時15分～4時30分	キックス	行政書士
司法書士法律相談★	河内長野司法書士グループの増田さん (☎ 55-0882)	不動産の相続・売買や会社設立の登記手続き、債務整理、成年後見制度などの相談	11月10日(土) 午後1時～3時	ノバティホール	司法書士
税務相談★	近畿税理士会 富田林支部事務局 (☎ 25-6250)	所得税や相続税、経理など ▶納税協会・南河内府民センターでも開催	11月13日(火)・27日(火) 午後1時～4時	市役所	税理士
人権相談★	人権推進課	人権全般・人権侵害、心配ごとなど	毎週火曜日 午前10時～午後1時	市役所	人権擁護委員
女性相談★	男女共同参画センター (☎ 54-0003)	家族関係・DV など	毎月第2水曜日、第3土曜日、第4水曜日	キックス	女性カウンセラー
女性の人権ホットライン	女性の人権ホットライン (☎ 0570-070-810)	女性をめぐる様々な人権問題についての電話相談	11月12日(月)～18日(日) 午前8時30分～午後7時 (土日は午前10時～午後5時)	—	女性の法務局職員・人権擁護委員
就労支援相談(若者)★	南河内地域若者サポートステーション (☎ 26-9441)	就労に不安を持つ39歳以下の若者とその家族からの相談	11月7日(火)、11月21日(火) 午後1時～5時	市役所	同ステーション相談員
就労支援相談(40歳以上)★	産業観光課	就労に不安を持つ40歳以上の人からの相談	申込者の都合に合わせて日程調整が可能	(一社)大阪青少年支援機構ボラリス事務所	就労支援相談員
労働相談★	産業観光課	賃金未払い・パワハラ・セクハラなど	申込者の都合に合わせて日程調整が可能	相談員の事務所など	社会保険 労務士
ひきこもり等相談★	地域教育推進課	社会参加に不安を持つ40歳くらいまでの人からの相談	11月8日(木)午前10時～正午	キックス	NPO 法人 相談員
心配ごと相談	社会福祉協議会 (☎ 65-0133)	悩み・困りごとなど	11月14日(火)・28日(火) 午前10時～正午	社会福祉協議会	民生委員・児童委員
育児相談★	あいっく (☎ 50-4664)	子育てに関する悩みなど	①水曜日を除く毎日午前10時～午後5時30分 ②月～金曜日午前10時～午後5時30分(祝日を除く)	①あいっく ②子育て支援センターちよだだい	保育士など

スポーツ

ミックスダブルス
テニス大会

対象 テニス連盟登録者▽当日登録可▽登録料500円
とき 12月2日(日)午前8時30分～午後5時▽予備日9日
ところ 寺ヶ池公園庭球場
部門 AB級・CD級・硬式
テニス男女混合ダブルス
定員 36組(抽選)
参加費 1組3000円(当日徴収)
申込 ファクスかメール (kawainagano.teniren@gmail.com) に住所、氏名、年齢、電話番号、連盟登録の有無を記入して11月22日までに同連盟の鎌田さんへ▽河内長野市テニス連盟ホームページからメールも可
関鎌田さん(☎FAX 62・5479)

クロスカントリー大会

対象 小学生以上の市内在住・在学・在勤者
とき 12月8日(土)午前10時～
▽受付は9時～▽小雨決行

ところ 関西サイクルスポーツセンター
部門 小学生Ⅱ1・6キ、中学生Ⅱ2・6キ、16歳以上Ⅱ2・6キ、5・2キ
参加費 300円(当日徴収)
申込 11月25日までに所定の用紙で赤峰市民広場メールボックスまたは文化・スポーツ振興課へ(電話不可)
関陸上競技協会の中原さん(☎ 63・2331)

小学生ロープジャンプ大会

対象 市内在住・在学の小学生
とき 2月11日(祝)午前10時～午後1時▽受付は9時15分～9時45分
ところ 市民総合体育館
種目 1チーム10～20人の団体戦(回し手2名を含む)
定員 20チーム(先着順)
申込 11月6日～1月18日に総合スポーツ振興会へ▽郵送・ファクス・メール(〒58610094小山田379の1赤峰市民広場内、FAX 26・7661、knagano.spo-sin@beach.ocn.ne.jp)へ申込可
関総合スポーツ振興会(☎ 26・7660)

南大阪
駅伝競走大会

対象 中学生以上の南河内地域在住・在学・在勤者
とき 2月3日(日)午前10時スタート
ところ PL教団本庁内コース6区間(富田林市)

部門 一般男子・女子、高校男子・女子、中学男子・女子、混成の各部
参加費 1チーム5000円(保険料を含む)
申込 11月26日までに参加費を持って文化・スポーツ振興課へ
関文化・スポーツ振興課

募集

市民まつりのテーマと
ボランティアスタッフ

来年5月12日に開催する河内長野市民まつりのメインテーマを募集します。
副賞 特産品、クオカードなど
申込 11月26日までに市民まつり実行委員会事務局へ
※企画・運営する構成団体とボランティアスタッフも同時



募集します。
関市民まつり実行委員会事務局(自治協働課内)

府立農業大学校学生

府立環境農林水産総合研究所農業大学校(羽曳野市)の平成31年度生を募集します。
資格 高等学校卒業もしくは同等の学力のある人(年齢制限なし)
受付期間 11月27日(火)～12月10日(月)
試験日 12月14日(金)
関農業大学校(☎ 072・979・7032)

奥河内ムービープロジェクト
公開オーディション

主に市内で撮影し制作される劇場版長編映画に出演する地域キャストを募集します。
とき 11月25日(日)、12月1日(土)
ところ キックス
申込 11月20日までにメール(okukawachi.movie2018@gmail.com)で高比良さんへ
関奥河内ムービープロジェクト準備委員会の高比良さん(☎ 90・5045・4404)

●編集後記

▼今月の「ふるさとの情景」は西代神楽を取材しました。江戸時代から引き継がれている郷土芸能を、担い手のみなさんが地域で守り伝え続けている熱い姿に感動しました(水上) ▼セブン・イレブンの協定締結を取材したところ、多くのメディアに掲載され、社会の関心や反響の大きさに驚きました(東) ▼台風の影響でイベントの中止が相次ぎ、取材ができないことが多々ありました。いつ起きるかわからない災害に備えて日ごろから準備をしておきましょう(道仙) ▼今年もあと2か月! 過ぎやすい秋は大掃除をするのに最適な季節です。面倒臭がりの自分と戦ってる間に秋が終わらぬようにしなくては(山崎) ▼今月のレシピー、サバ缶を使ったペロンチーノを作ってみました。にんにくと唐辛子をたっぷり使った結果、あまりのにおいに部屋中を逃げまどう愛猫。皆さんも作る際はお気をつけください(永田)