人・自然・歴史・文化輝く ふれあいと創造のまち 河内長野
広報 かわちながの 8
August 2019
No.1150

目次 Contents

02 今月の焦点
あなたの身近に食生活改善推進員

06 市政と関連情報 モックル生活ガイド
暮らし 6、税金 7、保険・年金 7、子育て 8、障がい者 10、その他 11、 教育・文化 12、 高齢者 14、フォト 14、20、健康 15、就労 18、事業所 19、安全安心 20、自治会 21

11 市長コラム

13 ふるさとの情景⑱清水・惣代地区

16 フォトニュースかわちながの

19 シリーズ人権

22 情報プラザ
お知らせ 22、講演・講座 23、展示・催し 27、スポーツ 28、募集 29、相談 31

32 かわちながの 働ライフ⑰

**◉掲載情報の見方**

対象に明記のないものは市内在住・在学・在勤者が対象▶催しなどで費用の記載のないものは無料▶申し込みが必要な催しなどの持ち物は主催者からの連絡などで確認を▶先着順の申し込みで時間の記載のないものは午前9時から受付▶申し込み・問い合わせなどで住所・電話番号の記載がないものは市役所へ（業務日・時間は月～金曜日午前9時～午後5時 30 分、祝休日・年末年始を除く）
◉環境への配慮から、催しなどへの来場はできるだけ公共交通機関のご利用を。

くろまろ塾の認定講座や催しはこのマーク
今後の予定など詳しくは市ホームページをご覧ください。

**◉市の人口・世帯数 6月末現在**（カッコ内は前月比）

| 人口 | 男 | 女 | 世帯数 |
|---|---|---|---|
| 105,116(-45) | 49,640(-18) | 55,476(-27) | 47,455(+25) |

**市役所：河内長野市原町一丁目1番1号**
**※郵送の場合は〒 586-8501（住所不要）**
**☎ 53-1111（代表）**





◉今月の焦点　あなたの身近に食生活改善推進員

# 食の大切さを伝えて34年 身近な食のアドバイザー

食を通じた全国的なボランティア「食生活改善推進員」。親しみをもって「食改さん」とも呼ばれています。今回は食生活改善推進員の活動を通じて、日ごろの食生活について考えます。

**問い合わせ　健康推進課（☎55・0301）**

## 私たちの健康は私たちの手で

食生活改善推進協議会（わらび会）
会長　中尾とも子さん
副会長　村蒔（むらまき）春美さん
会員　伊丹（いたみ）博之さん

**――わらび会とはどのような会ですか？**

**村蒔**　わらび会は、昭和60年ごろに、保健所で実施された食生活改善推進員養成講座の修了生が立ち上げたボランティア団体で、今年で設立34年目になります。春にいち早く芽を出し、食用にもなる「わらび」のように、地域に根ざして育っていく会となるように命名されました。

現在、在籍会員は約20名。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、現役の栄養士や調理師なども参加して、自分の専門知識や能力を活かしてボランティア活動を行っています。

**――どのような活動をしているのですか？**

**伊丹**　現在、様々な機会を通じて食育の推進や食事バランスガイドの普及、健康づくりの啓発を行っています。

例えば、3才6か月児の健康診査では、食に関する紙芝居などを行っています。他にも、定期的にテーマを決めて行う男性料理教室や夏休み子どもクッキング教室、認知症パートナーの会と協力したイベント、認定子ども園での食育活動、料理講習会などを行い、食事の改善方法や調理のコツなどをアドバイスしています。

**――自分の生活にも活かせますか？**

**中尾**　私は20数年前に養成講座を受講したのですが、当時は、現在ほど健康や食育がブームではなく、食の知識も普及しておらず、「目からウロコ」の内容でした。何よりも、カロリーを取り過ぎていたことがショックで…。

そこで、バランスのとれた食生活をはじめ、野菜摂取量の増加、素材を生かしたうす味調理と、適度の運動習慣の組み合わせを心がけるようになりました。特に油分のとり過ぎや糖質過多に気を配っています。

**地域に根差して**

毎年、せっかく養成講座を修了したのに、実際の活動には参加できずに退会する人もいて、残念でなりません。

活動について周知するとともに、もっと会員が増えるよう、試食会などで会員同士が楽しく交流を深め、自己研鑽を続けていきたいと思います。

伊丹博之さん　会長　中尾とも子さん　副会長　村蒔春美さん
食生活改善推進協議会（わらび会）

## 第4次保健計画を策定しました

市民が生涯にわたり、心身ともに健やかでこころ豊かに過ごせるよう、また市民の健康づくりを進めるため、3月に第4次保健計画を策定しました。この計画には食育推進計画が含まれています。

現在、この計画に基づき、市民一人ひとりが食に関する正しい知識と食を選択する能力を身につけることをめざした食育を、食生活改善推進員をはじめ、ボランティアや地域の団体などが連携し総合的に推進しています。

# あなたの食生活を見直そう

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などから、食生活の乱れが見られます。また、食への感謝の気持ちや大切にする意識が薄れてきています。

**■食生活の変化**

外食や惣菜、弁当などを利用する機会が増加し、食の簡便化志向が高まり、また、家族と楽しく食卓を囲む機会が少なくなりつつあります。

**■栄養の偏り**

米を中心に野菜などの多様なおかずがあった「日本型食生活」が変化し、脂質の過剰な摂取など栄養の偏りがみられます。

**■不規則な食事**

「朝食の欠食」に代表されるようないわゆる不規則な食事が目立ってきています。朝食をとらないと、元気が出ず、集中力も低下します。朝食の欠食率は、男女ともに20～30歳代がもっとも高くなっています。

（H29年市民アンケートより）

## 食事を楽しもう

主食・主菜・副菜を基本にバランスのとれた食事を心がけましょう。また、家族との団らんや人との交流を大切に、食事を楽しみながら健康寿命を延ばしましょう。

食生活改善推進員は料理教室の指導もしています。一緒に料理作りを楽しみませんか。

朝食にはさまざまな健康効果が。

①寝起きの体（臓器）が目を覚まし、体のリズムを整える

②脳にエネルギーを補給する

③体温を上げ、基礎代謝を向上させ、太りにくい体にする

④腸を刺激し、排便を促す

⑤自律神経やホルモンの働きを整える

朝食をとって元気はつらつ！

## 定年後の趣味の一つに

ニコニコ「男の」料理教室　板（いた）さん会
中川良三（よしぞう）さん

この会は、平成15年に保健センターで開催された男性の料理教室の修了生が中心となり立ち上げたと聞いています。

現在の会員は8人で、月に一度、河内長野ガスのクッキングスタジオに集まり、食生活改善推進員さんの指導で料理教室を開催しています。

食生活改善推進員さんには、食生活の指導やメニューづくりだけではなく、その日の食材の買い出しまで助けてもらい、欠かせない存在となっています。

私自身は退職後の4年前に入会しましたが、それまでは恥ずかしながら包丁すら持ったこともありませんでした。そんな私も今では、徐々にですが、メニュー（頭の体操）を覚え、料理（手先の運動）ができるようになってきました。

この会は、気の置けない仲間とワイワイ話しながら楽しく料理が学べるので気に入っています。

会の中には、一人暮らしの人もいます。今はコンビニなどで簡単に食事を済ますことができますが、自分で作って食べるのは健康的で格別です。

## 奥河内ごちそうレシピ
～今日はこれできまり！～

食改さんおすすめ

point トマトや大葉を上手につかって立体的に飾り付けよう

### ささみとなすときゅうりの中華和え

**材料（2人分）**

ささみ…２本、塩…ひとつまみ、酒…小さじ１、なす…120ｇ、きゅうり…100ｇ、レタス…２枚、トマト…90ｇ、大葉…３枚、素焼クルミ…10ｇ、A（濃口醤油…大さじ１、酢・土生姜…各小さじ２、ごま油・砂糖…各小さじ１）

**作り方**

1耐熱容器にささみを入れ、塩と酒をふり、ふんわりラップをして電子レンジで２～３分加熱。粗熱をとった後、細長くほぐす。

2なすはヘタを取り、竹串で数か所穴をあけてラップで包み、電子レンジで２～３分加熱後、冷水につける。

3 2のなすとレタスは食べやすいサイズに、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、トマトはくし切り、大葉は千切り、土生姜はみじん切りにする。

4器にレタスを敷き、ささみ、きゅうり、なすの順に盛りつけ、トマトと粗く砕いたクルミ、大葉を飾る。

5ボウルにAを合わせ、4へかければできあがり。

クックパッド 河内長野市の公式ページはこちら▶

食欲の落ちるこの季節にこそ、野菜がいっぱいとれてさっぱり食べやすい一品！是非お試しください。

## 食生活改善推進員になるには

**■一緒に活動しませんか**

市で開催する養成講座を修了し、食生活改善推進協議会（わらび会）に所属する必要があります。

**■食生活改善推進員養成講座**

**対象**　次のすべての日に出席できる市民

**とき**　9月20日㈮午後1時～4時30分、10月4日㈮午後1時～4時30分、10月26日㈯午前9時～正午、11月9日㈯午前10時～午後2時、11月27日㈬午後1時～4時30分▽5回シリーズ

**ところ**　保健センター

**参加費**　テキスト代1188円と調理実習代500円

**申込**　8月6日から電話で左記へ

**問食生活改善推進協議会事務局（保健センター内、☎55・0301）**

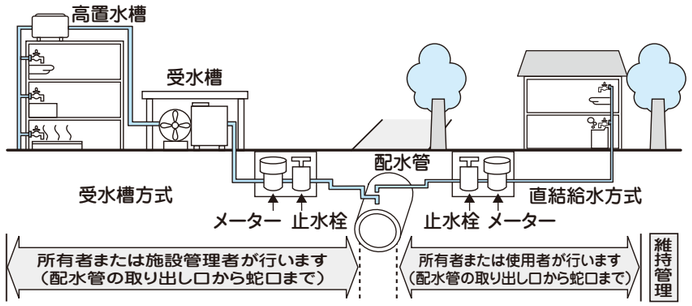
## 暮らし

### 水道水の給水装置を適正に維持管理しましょう

水道水は、下図の方式で各家庭などに給水しています。配水管から各家庭に引き込んでいる管は、所有者または使用者の費用で維持管理していただくことが基本となりますので、適正な維持管理に努めましょう。

なお、漏水を発見した場合は、水道料金センター（市役所内、☎53・6621）へ連絡してください。漏水の調査にお伺いします。漏水などの際に一部無償で修繕できる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

**問水道課**




### 水道水をより安全にご利用いただくために

水道水は塩素で消毒していますが、時間の経過により塩素の成分が薄れてきます。早朝や長期の旅行の後などは、給水管に滞留することで消毒効果が薄れることがあります。また、給水管に鉛管（えんかん）が使われている場合、鉛がごくわずかながら溶け出すこともあります。

いずれも通常の使用では問題ありませんが、長時間使用しなかった水道を使う時は、念のためバケツ1杯程度の水を飲み水以外の用途にお使いください。

**問水道課**

### ごみ置き場の巡回パトロール

市では、ごみ置き場から粗大ごみや資源ごみを許可なく持ち去る行為を防ぐため、市職員またはシルバー人材センター会員による巡回パトロールや事前回収を実施しています。資源ごみなどを持ち去った場合は罰則の対象となります。

持ち去られる可能性が高い電化製品、金属類はできるだけ指定日の朝に出すようご協力をお願いします。

**問環境衛生課**

### 全国家計構造調査にご回答を

わが国における家計の収支などを総合的に調査する「2019年全国家計構造調査」を実施します。8月上旬から11月にかけて、対象調査区内の世帯に知事が任命した統計調査員が訪問しますので、調査にご回答をお願いします。

**問情報センター**

### 消火器を処分するときは

家庭で不用となった消火器は一般のごみでは出せません。消火器の処分は、（一社）日本消火器工業会が地域の販売代理店と協力して行っています。

**①市内の特定窓口**

輝（ひかり）電気防災設備（小塩町37-3、☎62-3058）▷直接持ち込むか引き取りを依頼してください。

**②最寄りの指定引取場所**

ヤマトプロテック㈱大阪工場（堺市美原区木材通2-2-38、☎072-361-5911）▷直接持ち込んでください。

**③ゆうパック**

専用コールセンター（☎0120-822-306）▷回収を依頼してください。

※費用などは事前に各窓口にお問い合わせください。

**問環境衛生課**

### サルを見かけたら

毎年、初夏から晩秋にかけてサルの目撃情報が寄せられます。サルに会った時はあわてず、次の4項目を守りましょう。

①近寄らない
②目をあわせない
③食べ物を見せない
④食べ物を与えない

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

**問環境政策課**

### 道路にはみ出した木々の剪定（せんてい）を

私有地の庭木や生垣、山林の樹木などが車道や歩道にはみ出すと、通行しづらいだけでなく交通事故の原因となることがあります。所有者が責任を問われることもありますので、剪定や伐採をお願いします。

なお、私有地からはみ出している樹木は、市の所有権がないため、市で剪定や伐採ができません。

**問道路課**

## みんなでリサイクル

**◉廃食用油の回収**

| ところ | 8月 | 9月 |
|---|---|---|
| 千代田公民館 | 19日 | 9日 |
| 南花台公民館 | 15日 | 19日 |
| 高向公民館 | ― | 18日 |
| 加賀田公民館 | 9日 | ― |
| 三日市公民館 | 23日 | ― |
| くすのかホール | ― | 24日 |
| あやたホール | 26日 | ― |

**とき** 午前10時～11時▷千代田公民館と南花台公民館は午前11時30分まで
※家庭から出される食用油のみを回収▷エンジンオイルなどの鉱物油は絶対に混入しないでください。
**問環境政策課**

**◉廃食用油回収協力店舗名**

| 店舗名 | 所在地 | 回収日 | 回収時間 |
|---|---|---|---|
| 加賀田米穀店 | 加賀田 | 火 | 午前8時30分～午後7時30分 |
| 千代田米穀店 | 松ケ丘東町 | 木 | 午前9時～午後5時 |

## ¥ 税金

### 税金の納付は納期限までに

**■市・府民税第2期分**
9月2日㈪の納期限までに、金融機関や郵便局、コンビニエンスストア（納付額30万円まで）などで納付してください（いずれも手数料不要）。コンビニエンスストアでは夜間・休日を問わず納付が可能です。

**問税務課**

**■個人事業税第1期分**
9月2日㈪の納期限までに、最寄りの金融機関などで納付してください（手数料不要）。また、便利で安心・安全な口座振替もご利用ください。

**問南河内府税事務所（☎25・1131）**

## 保険・年金

### 国民健康保険の日曜臨時窓口

**■平日お忙しい人はご利用を**
**とき** 8月25日㈰午前9時～正午▽午後は開設していませんのでご注意ください
**ところ** 市役所
**内容** 国民健康保険の届け出や保険料の納付、納付相談など
※必要書類などは事前にお問い合わせください。

**問保険年金課**

### ご存知ですか 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金は、20歳から60歳までの40年間（480月）すべての保険料を納めた場合に、満額を受けることができます。国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額の年金に近づけることができます。

また、老齢基礎年金の受給資格期間10年（120月）を満たしてない場合は、70歳になるまでの間で、その期間を満たすまで任意加入することができます。（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた人に限られます。）

このほか、海外在住で日本国籍を有する人も、国民年金に任意加入することができます。これらの任意加入は、手続きをした月から保険料を納付していただくことになります。詳しくはお問い合わせください。

**問保険年金課もしくは天王寺年金事務所（☎06・6772・7531）**

がほしい人が集まって、子どもを自由に遊ばせながら交流しましょう。

**対象**　現在、2世帯（3世帯）同居中（同敷地内での居住も含む）の保護者と就学前の子ども（保護者のみの参加も可）

**とき**　9月5日㈭午前10時30分～正午

※当日直接会場へ。

**①親子でポーセラーツのお皿づくり**

夏休みの工作にも。オリジナルのお皿を作りましょう。

**対象**　市内在住の小学6年～年中（平成19年4月2日～平成27年4月1日生まれ）の子どもとその保護者

**とき**　8月20日㈫午前10時15分～午後0時15分

**定員**　15組

**材料費**　1枚1000円

▲自分だけのかわいいお皿をつくりませんか。

**②ねずみちゃんのおはなし会**

親子で、わらべうたや絵本を楽しみます。

**対象**　市内在住のおおむね1歳6か月～2歳6か月の子どもとその保護者

**とき**　8月22日㈭午前10時30分～11時

**定員**　10組（抽選）

**③親子であそぼ**

親子で遊んだり、親同士の情報交換やグループワークをします。

**対象**　市内在住の平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子どもとその保護者

**とき**　8月27日㈫、9月3日㈫、10日㈫、17日㈫午前10時15分～11時45分（4回シリーズ）

**定員**　12組（抽選▽初参加者優先）

## 子育て世代の働き方を考える上で知っておきたいお金の話
### ～年収の壁ってなあに？～

子育てしながら、働き方を考えている人を応援する講座です。社会保険（払うもの、もらうもの）のことや税金のことを勉強し、ご自身の価値観にあった働き方について考えてみませんか。

**対象**　市内在住の子育て世代

**とき**　9月30日㈪午前10時30分～正午

**ところ**　あいっく

**定員**　20人（抽選）▷0歳から就学前の子どもの一時保育あり（定員10人）

**申込**　8月30日～9月10日に電話で下記へ▷キラキラねっとからも申込可

**問産業観光課**

# 子育て

## 子ども・子育て総合センターあいっくの催し

※場所の記載のないものは、あいっく（ノバティながの北館内）で開催します。

**■プラレール大好きっ子あつまれ！**

ひろ～いホールで電車を走らせよう。

**とき**　8月15日㈭午前10時～午後3時

※当日直接会場へ▽小学2年生以下は保護者同伴で。

**■ひとり親家庭交流会**

子ども子育て課の母子相談員も参加します。

**対象**　ひとり親家庭で育児中または、ひとり親家庭の情報がほしい保護者と小学6年生以下の子ども（保護者のみの参加も可）

**とき**　8月25日㈰午前10時30分～正午

※当日直接会場へ。

**■親世代と同居ママの交流会**

親世代と同居中で、ママ友本町24の1）へ

**■キラキラねっとからの申し込み（7月31日から）**

※下記のQRコードを参照。

**問あいっく（☎50・4664、FAX50・4665）**

**ペアレントトレーニング**

落ち着きがない、何度言ってもわからない、叱ってばかりなどの悩みはありませんか。子どもの行動を理解し、適切な対応方法を学ぶことで、より良い親子関係を目指すプログラムです。

**対象**　市内在住の年中、年長児の子どもの保護者

**とき**　9月13日㈮・27日㈮、10月11日㈮・25日㈮、11月8日㈮午前10時30分～正午▽5回シリーズ

**ところ**　あいっく（ノバティながの北館内）

**定員**　6人（抽選▽初参加者優先）

※一時保育あり。

**申込**　8月16日までに電話であいっく相談ゾーンへ（受付は土日除く午前10時～午後5時30分）▽キラキラねっとからも申し込み可

**問あいっく相談ゾーン（☎50・4671）**

**④観劇会**

柳風台保育園のスタッフによるペープサート（紙の人形劇）「おもちゃのチャチャチャ」や人形劇「さるかにがっせん」。

**対象**　0歳～小学6年生の子どもとその保護者

**とき**　8月22日㈭午後2時～3時

**⑤子育てハッピーセミナー**

認定子育てハッピーアドバイザーと一緒に子育ての話をしましょう。

**対象**　市内在住の就学前～小学2年生の子どもをもつ保護者

**とき**　9月12日㈭午前10時30分～正午

**定員**　12人（抽選）

※就学前の子どもの一時保育あり（定員10人▽抽選）。

**①～⑤の申込**　はがきかファクスに親子の氏名（ふりがな）、子の生年月日、性別、第何子か、住所、電話番号、子育てで気になることと催し名を記入して8月12日（必着）までにあいっく（〒586－0015

## おはなし会に参加しよう

**■千代田公民館**

児童を対象に絵本の読み聞かせや手遊びなどをします。

**とき**　8月17日㈯、9月21日㈯▷午後3時～（30分程度）

**定員**　30人（先着順）

※当日直接会場へ。

**問千代田公民館（☎55-1125）**

**■くまちゃんのおはなし会**

絵本や手遊びなどで楽しみます。

**対象**　2歳6か月～4歳の子どもと保護者

**とき**　9月19日㈭午前10時30分～11時30分

**定員**　10組（先着順）

**申込**　8月7日から下記へ

**問三日市公民館（☎62-6155）**

**■図書館**

①2～3歳児と保護者対象

**とき**　8月14日㈬・28日㈬午後2時30分～（15分程度）

**定員**　各10組（先着順）

②4歳～就学前の子ども対象

**とき**　8月14日㈬・28日㈬午後3時30分～（30分程度）

**定員**　各25人（先着順）

③小学生対象

**とき**　8月3日㈯・24日㈯、9月7日㈯午前11時～（30分程度）、8月17日㈯午後2時～（30分程度）

**定員**　各25人（先着順）▷8月24日は保護者も入場可。

※いずれも当日直接図書館へ。

**問図書館（☎52-6933）**



市役所の住所・電話番号などは2ページをご覧ください▶▶

## 地域の子育て広場

就学前の子どもと保護者が、
自由に遊び、交流できる場所です。
時間や内容などの詳細はお問い合わせください。

### 子育てわいわいルーム

| 場所 | 開催日 | 問い合わせ |
|---|---|---|
| 三日市公民館 | 8月14日㈬ | ☎62-6155 |
| 千代田公民館 | 8月16日㈮ | ☎55-1125 |
| 南花台公民館 | 8月28日㈬ | ☎63-1131 |

※時間は午前10時30分～正午▷駐車場には限りがあります。

### つどいの広場

| 場所 | 開催日 |
|---|---|
| ①ふぁんふぁーれ三日市 ☎63-7242 | 毎週火・木・金曜日と8月5日㈪・19日㈪各日午前10時～午後3時30分▷8月5日㈪午前11時30分～＝ゆうみ先生と音楽を楽しもう！▷8月23日㈮午前11時～＝みんなでストレッチ体操！▷8月13日～15日は休み |
| ②ほのぼのルーム大矢船 ☎62-3501 | 毎週月・水・木曜日と8月12日㈷各日午前10時～午後3時▷8月19日㈪午前10時～正午＝手型足型アート（予約不要）▷月曜はプレママカフェ、木曜は赤ちゃんDAYも開催 |

※他にも福祉委員会・自治会主催の遊びの広場を各地域で開催しています▷詳細はあいっく（☎50-4664）へ問い合わせを。

### ママパパ教室

**対象**　初めて母親・父親になる市民
**内容**　①管理栄養士からのおいしい話、②助産師が語る安産のためのこころと体づくり
**とき**　9月7日㈯午前9時50分～11時30分
**ところ**　保健センター
**定員**　18組（先着順）
**申込**　電話で保健センターへ▽市ホームページで申込可
**問保健センター**（☎55・0301）

## 障がい者

### 障がい者福祉センターあかみねの催し

**■点字講習会**
**対象**　市内在住の小学生～高校生とその保護者、または介護者（ペアで参加を）
**とき**　8月7日㈬午後1時～3時
**定員**　5組
※当日直接会場へ。

**■第14回さぁ秋だ！みんなおいでや**
**とき**　9月1日㈰午前11時～午後3時30分
※当日直接会場へ。

### 赤ちゃんタイム

乳幼児とわらべ歌や手遊び、絵本などを楽しみます。
**対象**　1歳以上の子どもと保護者
**とき**　9月19日㈭▽1歳向け＝午前10時20分～11時、2歳向け＝午前11時20分～正午▽8月はお休みします
**ところ**　図書館
**定員**　各10組（先着順）
※当日直接会場へ。
**問図書館**（☎52・6933）

### 特別児童扶養手当

**■所得状況届の提出を**
特別児童扶養手当の認定を受けるために必要です。
**提出期間**　8月9日㈮～9月11日㈬
※届け出がないと8月分以降の手当が支給されません。

**■受給の対象となる人は**
20歳未満で精神（発達障がいなど含む）または身体に重度・中度の障がいのある児童を監護している父母または養育者が対象です。
※対象児童が障がいを支給事由とする公的年金を受給できる場合や児童福祉施設に入所しているときなどを除きます▷所得制限があります。
**問子ども子育て課**

### 児童扶養手当

**■現況届の提出を**
引き続き児童扶養手当の認定を受けるために必要です。
**提出期間**　8月1日㈭～30日㈮
※届け出がないと11月分以降の手当が支給されません▷所得制限により支給を制限・停止中の人も提出しないと受給資格がなくなることがあります。

**■受給資格者は**
離婚などで父親もしくは母親がいない児童を監督保護している人が対象です。
また、父親もしくは母親が重度の障がい者である世帯などで18歳未満（18歳に到達した日の年度末まで▷児童に政令で定める障がいがある場合は20歳未満）の児童を監督保護している人も対象となります。
※対象児童が児童福祉施設に入所しているときなどを除きます▷所得制限があります。
**問子ども子育て課**





午後3時30分
※当日直接会場へ。

**■IT講習会ワード2010初級講座**
**対象**　市内在住の障がい者手帳所持者
**とき**　9月5日～来年2月6日の第1・3木曜日（来年1月2日は除く）▽時間はいずれも午後1時～3時
**定員**　5人（抽選）
※ノートパソコン持参可。
**申込**　8月22日までに同センターへ
**問障がい者福祉センターあかみね**（☎56・1590、FAX56・1592）

### パソコン要約筆記体験講座

聴覚障がい者などへの情報提供に必要な要約筆記の基礎となる技術を体験、学習します。
**対象**　市内在住・在学・在勤の18歳以上で、ノートパソコン（ウインドウズ7以上）を持参できる人
**とき**　8月31日㈯、9月7日㈯▽時間は午前10時～正午▽2回シリーズ
**ところ**　大阪大谷大学（富田林市）
**定員**　15人（抽選）
**申込**　障がい福祉課にある申込書で8月16日までに同課へ
**問障がい福祉課**

## その他

### 市議会役員が改選

**■正・副議長など決まる**
6月の市議会定例会で、正・副議長や各委員会の役員の選挙が行われ、いずれも下記のとおり選出されました。
議長となる自民党の峯満寿人氏は4期目で47歳。議長、副議長、監査委員などを歴任。住所は天野町824です。
副議長となる浦山宣之氏は2期目で51歳。福祉教育常任委員会委員長、広報委員会委員長などを歴任。住所は加賀田1の7です。
**問議会総務課**

**■議会選出の監査委員が決まる**
議会選出の監査委員には日本共産党の仲川学氏が選任されました。
**問監査委員事務局**

| 委員会名 | 委員長 | 副委員長 |
|---|---|---|
| 総務常任委員会 | 中村貴子 | 堀川和彦 |
| 都市環境・経済常任委員会 | 宮本哲 | 大原一郎 |
| 福祉教育常任委員会 | 桂聖 | 浦山宣之 |
| 予算常任委員会 | 堀川和彦 | 中村貴子 |
| 決算常任委員会 | 宮本哲 | 山本一男 |
| 議会運営委員会 | 大原一郎 | 駄場中大介 |
| 広報委員会 | 三島克則 | 奥村亮 |

浦山 宣之 副議長



峯 満寿人 議長

## 市長コラム

### 食事と健康管理

河内長野市長　島田智明

健康管理という点で、普段の運動に加え、日常生活における食事の位置づけが重要視されていますが、私は食育を十分に受けなかったせいか、偏食、孤食、不規則な食事、咀嚼不足の食事と、反面教師のような存在です。
ほとんどの市民の皆さんは、一日三食を通じて、栄養バランスの取れた食事を摂り、味覚や食事中の会話を楽しむことが大事だと認識していると思います。しかしながら、とくに働いている方は、多忙な生活の中で、おにぎり、菓子パン、弁当などを一人でさっと食べ、他のことに時間を使うことが多いのが現状だと思います。さらに言えば、朝食を抜いたり、仕事場から夜遅く帰宅して寝る前に夕食を食べたり、パソコンやスマートフォンをいじりながら食べたりするなど、健康管理という点では好ましくありません。
医食同源という言葉があります。自戒の念を込めて、いつまでも健康でいるために、食事について真剣に考えるところから始めてみてはいかがでしょうか。私も食生活改善を意識していきたいと思います。

## 教育・文化

### 実用英語技能検定（英検）にチャレンジ

市内在住の中学3年生は、下表のとおり実用英語技能検定（原則2級・準2級・3級）を無料で受験できます。この機会にチャレンジしてみませんか。

※一次試験合格者は11月3日㈷に二次試験が行われます▽会場は日本英語検定協会から通知されます。

問教育総務課

| 対象者 | ①河内長野市立中学3年生 | ②市内在住で①以外の中学3年生 |
|---|---|---|
| 実施日 | 10月5日㈯ | 10月6日㈰ |
| 受験場所 | 在籍する中学校 | キックス |
| 申込方法 | 各中学校が定める方法 | 受験者の写真（縦4.5㎝×横3.5㎝）1枚と印鑑を持って9月10日までに保護者または保護者同伴で教育総務課の窓口へ |

### 夜間中学校で勉強しませんか（生徒募集）

いろいろな事情で中学校を卒業できなかった人、十分な教育を受けられないまま卒業した人が入学できます。

①9月入学の受付は8月25日から9月10日までです。ただし土・日・祝日は除きます。
②「あいうえお」から勉強します。
③4月1日現在で、15歳以上の人が入学できます。
④授業料はいりません。
⑤大阪府内の人が入学できます。
⑥外国籍の人も入学できます。

**お問い合わせは教育指導課へ**

### 言葉きらめきフェスティバル

**■心を言葉に～伝えたい気持ち～**

小中学生が学校や日常生活などで学んだことを日本語や英語で発表します。

**とき**　9月7日㈯▽イングリッシュの部＝午前9時45分～11時35分、言葉きらめきの部＝午後1時～4時25分

**ところ**　キックス

※当日直接会場へ。

問教育指導課

フォト

## 犯罪や非行のない地域づくりを誓い合う

**社会を明るくする運動**

7月1日、市内各所で社会を明るくする運動の街頭啓発が行われました。また、7月6日キックスで市民集会が開催され、鍵盤ハーモニカ奏者のミッチュリーさんによるトーク＆ライブが行われました。同運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深めるものです。犯罪をなくすには、処罰するだけでなく更生した人を受け入れ、犯罪や非行に走らせない家庭や地域づくりも大切です。ミッチュリーさんは、鍵盤ハーモニカを両手で弾く奏法で、アニメソングやジャズなどを演奏し、海外での活動経験などから「音楽には紛争を止める力があり犯罪防止にも通じます」と力強く話していました。

伝えたい
残したい
わがまちの
誇り

清水・惣代地区

Soshiro

# ふるさとの情景

VOLUME 18

## 清水・惣代地区（棚田の田植え）

夏が近づく6月。市内のあちこちで田植えの光景が見られます。田植えは俳句の季語にも使われ、夏の到来を感じさせる行事の一つです。

市内では、昭和40年代ごろまで、集落に「結い」などと呼ばれる仕組みが存在し、人々が助け合って農作業にあたりました。現在、結いは消滅してしまいましたが、里山の一部では、近所同士で田植えや稲刈りなどを手伝う慣習が残っています。

棚田が続く清水の惣代地区では、そんな里山の風景を維持しようと、NPO法人里山ひだまりファームが毎年、石仏小学校の児童を招き、米作り体験学習を実施しています。次代を担う子どもたちが地域の大人から農業の大変さや大切さを学ぶことで、地域の絆を再発見します。これも新たな形の結いといえるかもしれません。

時代とともに、里山を取り巻く環境や農業への考え方は変化しましたが、新たな人のつながりが私たちの日常の風景を守り続けています。

1 2 棚田で田植え体験。泥に足をとられて転びそうになる子も。3 田植え前の準備作業（代掻き）。

※惣代へは美加の台駅から徒歩で約30分。

### ふるさとのひと

NPO法人里山ひだまりファーム
**坪本好秀さん**

昔、田植えは、村をあげて行う大がかりな作業でした。今では機械化が進み効率的になりましたが、一方で担い手が減り、休耕田や放棄地も増えてきています。

惣代の棚田は、脈々と続く農の営みがつくりあげた大切な日本文化の一つです。私たちNPO法人の活動がきっかけとなり、仲間同士で協業し、里山生活の知恵と技術を未来に伝え、この自然景観を次世代に残していきたいものです。

## 高齢者

### いきいき長寿福祉大会

**とき** 9月7日㈯午後1時～3時30分
**ところ** ラブリーホール
**内容** 式典、老人クラブ員による演芸
※当日直接会場へ。
**問高齢福祉課**

### コグニで脳力アップ教室

認知症予防に効果があるコグニサイズをとりいれた教室です。頭を使いながら運動を行います。

**対象** 平成29年度以降、この教室に参加したことのない65歳以上の市民で、もの忘れなどの心配がある人
**とき** 9月25日～12月11日の毎週水曜日▽時間は午前9時45分～11時45分▽12回シリーズ
**ところ** キックス
**定員** 20人（選考▽全回参加できる人）
**申込** 8月23日までに電話で左記へ
**問高齢福祉課**

### シニア向けはじめてのスマートフォンセミナー

初めてスマートフォンを持った人や、持とうか迷っている人向けのセミナーです。写真の撮り方や電車・バスの乗換検索の方法もご紹介します。

**対象** 市内在住・在勤の60歳以上の人
**とき** 8月22日㈭・29日㈭▽2回シリーズ
**ところ** 市役所
**定員** 24人（抽選）
**申込** 8月9日までに電話で左記へ
**問高齢福祉課**

### はじめてジム体験教室

健康長寿を目指して、トレーニングマシンなどを使った健康づくりの方法をご紹介します。

**対象** はじめて参加する65歳以上の市民
**とき** 9月5日㈭・12日㈭・19日㈭午前9時15分～11時15分
**ところ** 三日市市民ホール（フォレスト三日市内）
**定員** 15人（抽選）
**申込** 8月15日までに電話で左記へ
**問高齢福祉課**

### 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測定も行います。

**とき** 8月20日㈫午後1時30分～4時（相談は1人45分程度）
**ところ** 天見公民館
**申込** 8月16日までに電話で左記へ
**問中部地域包括支援センター（☎55・3451）**

### いきいき長寿作品展の出展作品を募集

**対象** 60歳以上の市民
**とき** 9月13日㈮～15日㈰▽午前10時～午後4時▽15日のみ正午まで
**ところ** 福祉センター錦渓苑
**部門** 書、画、写真、彫刻、工芸、手芸、生け花など▽1人1点
**申込** 8月23日～29日に同センターへ▽電話不可▽午前9時～午後5時（月曜日を除く）
**問老人クラブ連合会事務局（同センター内、☎65・0123）**

フォト

## 地域で楽しく筋力・脳力アップ！

### 広野地区福祉委員会の元気アップ教室

市では、地域で開催される介護予防のための「体操のつどい」に運動指導員を派遣しています。

7月11日に広野老人集会所で開催された「元気アップ教室」に30人が参加しました。

認知症予防に効果がある体操やモックル介護予防体操（口の体操）などを行い、参加者は楽しく体を動かしていました。また、「教わったことを家でもやってみたい」「とにかく笑うことが大事、笑顔が大事、笑顔は周りの人を元気にする」と明るく語っていました。





# 元気でも「もしも」のためのがん検診

胃がん検診車内での検診の様子

生涯において2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。それにも関わらず、市民アンケートでは健康診査などを受けていない理由として「受けるのが面倒」、「忙しくて受ける時間がない」という意見が多数ありました。「自覚症状がないから自分は大丈夫」と思っていませんか？

がんを早期発見・早期治療するために、市で実施するがん検診を受けましょう。　**問い合わせ　保健センター（☎55-0301）**

## 健康

### がん検診の申込について

※すでに自覚症状がある人は、がん検診の対象外です。健康保険を使用して医療機関を受診してください。
※精密検査が必要という結果が出たら、必ず精密検査を受けましょう。

**■医療機関で実施するがん検診**

**対象検診名** 胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん
**ところ** 取り扱い医療機関
※4月に全戸配布した年間事業案内に記載。
**対象者・費用** 下表のとおり
**申込** 胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん＝取り扱い医療機関へ直接予約、乳がん＝実施医療機関（寺元記念病院・いぬいクリニック）へ直接予約

**■保健センターで実施するがん検診**

**対象検診名** 胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん
**対象者・費用** 下表のとおり
**とき** 10月2日㈬、11月20日㈬、12月11日㈬▽午前中に実施▽乳がん検診のみ受診の場合は午後に実施▽各日・検診ごとに定員あり
**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

**■大阪南医療センターで実施する乳がん検診**

**対象者・費用** 下表のとおり
**とき** 10月～11月の第1～第4土曜日の午前中
**申込** 8月19日までに電話で保健センターへ▽市ホームページでも申込可▽各日定員あり（抽選）

| 内容 | 対象 | 費用 |
|---|---|---|
| 肺がん | 40歳以上の市民 | 各500円 |
| 大腸がん | | |
| 胃がん | | 各1000円 |
| 乳がん | 40歳以上で、平成31年度中に奇数年齢になるか平成30年度未受診の女性市民 | |
| 子宮頸がん | 20歳以上の女性市民 | |

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援受給世帯の人は自己負担額の免除制度がありますので、保健センターまでご連絡ください。

### がん検診の無料クーポン券を送付します

特定の年齢（平成31年4月1日時点）の人に次の検診の無料クーポン券を送付します。8月中旬までに無料クーポン券が届かない場合は、保健センターへお問い合わせください。

- 乳がん検診＝40歳の女性市民
- 子宮頸がん検診＝20歳の女性市民

マンモグラフィ検診車（保健センターでの乳がん検診）

# フォトニュース かわちながの Photo news

まちの話題をお届けします

## クルマの日常点検を

### マイカー点検教室

6月19日、加賀田公民館で府自動車整備振興会の指導員による「マイカー点検教室」が開催されました。会場では、はじめに学科講習が行われ、点検整備の必要性や日常点検の方法などについて参加者は熱心に聞き入っていました。その後、実技講習が行われ、実際に車を使ってボンネットを開き、エンジンルーム内を見ながら、ブレーキ液やエンジンオイルの量、タイヤの溝の深さなど日ごろからの点検ポイントを確認。また、発煙筒の使い方も実際に体験し、マイカー点検の重要性に理解を深めていました。

市役所の住所・電話番号などは２ページをご覧ください▶▶

## スポーツと芸術の融合

### バトントワーリング大会

木々の緑も深まる６月８日、市民総合体育館で、毎年恒例のバトントワーリング大会が開催されました。この日はソロトワールやスリーバトンなど全８種目が行われ、５歳から17歳までの選手たちが一生懸命な演技を披露しました。観客の一人は、「まるでバトンが生きているかのように自由自在に操っていて魅了されました」と語り、華やかでスピード感あふれる演技に興奮気味でした。

バトントワーリング大会（写真撮影　島本靖治）

ポルドくん

## 知ることから始めよう

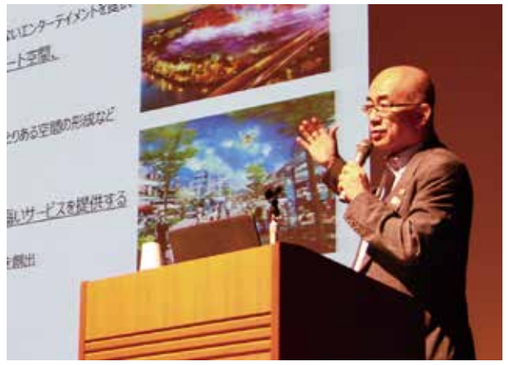
### 盲導犬を知ろう

6月29日、「盲導犬を知ろう～デモ犬の実演とお話～」が三日市公民館で開催されました。日本ライトハウス盲導犬訓練所の指導員が、目が見えない・見えにくいとはどういうことなのか、その多様性を実演と共にお話しました。会場には「盲導犬啓発宣隊デモ犬ジャー」として活躍するポルドくんも駆けつけ、場を和ませながら盲導犬の仕事を実演。参加した55人は熱心に聞き入り、目が見えない・見えにくい人や盲導犬について理解を深め、街で出会ったときに自分たちができることなどを考える良い機会となっていました。

## ベンチプレス世界大会で入賞

### 女子マスターズ３位入賞の嶋岡さんが表敬訪問

5月18日、千葉県で開催された世界ベンチプレス選手権大会で女子マスターズの部３位に入賞した嶋岡民栄さん（73歳）が市役所を訪問し、市長に結果を報告しました。健康づくりのために始めた市民総合体育館でのトレーニング。仲間からの勧めもあり今回初めて大会に参加したとのこと。「週３回の練習を積み重ねてきてメダルをとれてうれしい。今年９月のジャパンクラシックマスターズパワーリフティング選手権大会に向けてがんばります」と語ってくれました。



## 観光の主役は住民です

### 国際交流協会の特別講演会

6月22日、キックスで元観光庁長官・現大阪観光局長の溝畑宏さんが「河内長野を元気にする秘策は？」と題して講演しました。溝畑さんは、アジア太平洋大学の誘致、大分トリニータの育成などの経験から、データに基づくマーケティングを重要視し、大阪観光局で外国人観光客の増加と消費額の上積みを進めていると熱く語りました。同協会の飯阪保副会長は「この講演を聞いて本気になる人が１人でも増えれば」と、未来に期待を膨らませていました。