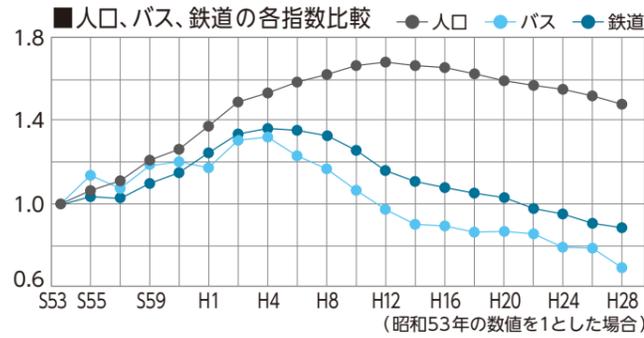


特集1 将来の公共交通を考える



左図は、市の人口とバス・鉄道利用者数の推移を示したグラフです。人口は平成12年をピークに減少に転じています。一方、バス・鉄道のピークはそれよりも早く、平成3年から減少し続け、特にバス利用者の減少が顕著です。利用者が減ると採算がとれず、路線の廃止や運行本数の減便など、さらに利便性が低下するといった悪循環に陥ってしまっています。

公共交通の厳しい現状

また近年は、特にバス業界で全国的に運転手不足が深刻です。運転手が確保できず、利益が出ている黒字路線でさえも、廃止せざるを得ないなど、路線バスを維持するうえで大きな問題となっています。

このまま利用者の減少や運転手不足が続けば、公共交通サービスの維持が難しくなり、いつか公共交通がなくなってしまう可能性もゼロとは言いません。

公共交通を未来に残すために

市では、これからの公共交通をどのように守り育てていくのか、その基本方針となる「公共交通のあり方」を平成20年度に策定。以降、様々な取り組みを進めています。

特集1
将来の公共交通を考える

みんなで守ろう 公共交通

あなたは、最近、電車やバス、タクシーに乗りましたか？
今、これら公共交通は、様々な要因から利用者が減り続けています。一方で、超高齢社会を迎え、マイカーを持たない高齢者が増加し、公共交通の必要性がさらに高まることが予想されます。未来に向けて、持続可能な公共交通について考えてみましょう。

目次 Contents

- 02 特集1 将来の公共交通を考える
- 06 特集2 特定健診を受けましょう
- 08 情報ピックアップ お得な健康アプリがスタート
- 09 情報ひろば 健康9、障がい者9、安全安心10、税金11、高齢者11、子育て12、就労14、暮らし14、教育18、保険年金18、協働20、人権20、催し・講座20、スポーツ28、募集29、その他お知らせ30、相談31
- 15 シリーズ人権
- 16 Photo News まちの話題をお届けします
- 19 市長コラム
- 24 歴女がゆく 日本遺産認定記念編①
- 32 かわちながの 働ライフ⑩

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。

くろまる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8月末現在(カッコ内は前月比)

人口	男	女	世帯数
104,973(-59)	49,569(-26)	55,404(-33)	47,478(+31)

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)

1 モックルコミュニティバスの運行



モックルコミュニティバス

「上限200円運賃」や、日曜日に限定して利用者1人につき同伴者1人の運賃を無料とする「同伴者割引」を試行し、利便性の向上や利用促進に取り組みできました。昨年6月には、高齢化に対応するため新たな車両に刷新し、ルートの一部変更やダイヤ改正など運行内容の充実を図りました。また、乗車マナー啓発のため市内小学生による、車内アナウンス放送も実施しています。

2 日野・滝畑コミュニティバスの運行

地域住民の生活利用だけでなく、来訪者の観光利用としての役割も担うことで、地域の活性化に寄与しています。

3 バス路線維持費補助

生活路線として維持、存続させる必要のある一部バス路線への補助も行っています。

4 楠ヶ丘地域乗合タクシー「くすまる」

楠ヶ丘では、公共交通不便地域を解消するため、地域住民、交通事業者、市の3者の協働で運行しています。地域主体で様々な利用促進に積極的に取り組み、高い収支率を維持しています。



三日市町駅で乗客を乗せるくすまる

5 利便性向上の取り組み

電車・バス利用者の移動や乗り継ぎの円滑化を図るため、バスへのICカードシステムを導入を支援し、また市内バス路線やバス1日乗り放題「モックルカード」のお得な情報などを掲載した「バスマップ」を配布しています。



6 おでかけチケット

昨年度からは、3年間の社会実験として、公共交通の利用促進や高齢者の外出支援などを目的に、市内在住の75歳以上の人を対象に、バスやタクシーで利用できる助成券「おでかけチケット」を配布しています。高齢化の進展に対応した公共交通の実現に向けた取り組みを進めています。

ご利用になりました？

おでかけチケット 臨時窓口

3月、75歳以上の高齢者にバス・タクシー利用助成券「おでかけチケット」1000円相当を送付しました。このチケットを使ってバスに乗るには、事前に南海バス専用ICカード「なっち」の購入や、チャージが必要です。その手続きができる臨時窓口を開設します。

対象 今年度分のチケットをまだ利用していない人

とき 10月19日(土)=市役所
10月20日(日)=フォレスト三日市
(時間はいずれも午前10時～午後3時)

ところ 岡都市計画課



ご利用ください！ おトクで便利なツール



モックルカード
バス1日乗り放題カード
(※おとな650円子ども330円)

※モックルカードは消費税率の引き上げにともない10月1日から販売金額が上記に改訂されました。



なっち
南海バスで使える
プリペイド式のICカード

バスロケーションシステム

スマートフォンやパソコンなどでバスの接近状況や現在位置がリアルタイムで確認できます。専用アプリもあります。



今は「他人ごと」でも いつかは「自分ごと」

家庭も多い中、車移動が中心の人にとっては公共交通の必要性は低いのもかもしれません。しかし、近年の高齢ドライバーによる事故や免許返納への関心の高まりにみられるように、「自分で車を運転できるから、自分には関係ない」と思っている人でも、いつまでも運転を続けられるかどうかはわかりません。また、10年後、20年後の自分を想像したり、親が高齢で運転に不安を抱えていたり、子や孫が電車バスで通学している、といった状況を考えてみると、公共交通が抱える課題は決して「他人ごとではない」と思えるのではないのでしょうか。

活力ある地域社会を 維持するために

公共交通の充実には、単に移動手段の確保にとどまらず、外出機会の創出↓まちなかの交流人口の増加↓買物や観光利用の増加といったようにまちの活性化につながります。活力のある地域社会を維持するためにも積極的に公共交通を利用しましょう。

電車・バス・タクシー 公共交通を 使う生活 はじめてます



まず車を手放し、公共交通を使う生活にもすっかり慣れたのでこの春、免許も返納しました



楠ヶ丘在住
伊東義輝さん(68歳)

約8年前、楠ヶ丘に乗合タクシー「くすまる」が運行したことを機に車を手放しました。地域の大切な足である「くすまる」を維持するため利用してみたところ、意外と便利に使えることを実感しました。ずっと利用していると、車がなくても普段の移動に支障がないことに気づき、今年3月には免許証を返納しました。これからも、地域のために公共交通を利用していきたいと思っています。

徒歩や公共交通に合わせて生活リズムを変えることが大切
事故の心配もなく、健康にいいですよ



桐ヶ丘在住
栄村晃行さん(74歳)

以前から体調を考え、意識的に車の運転を控えていました。買物や図書館などは徒歩で、場所によってはバスを使ったり、雨の日や荷物がある時はタクシーも使います。公共交通に合わせて生活リズムを変えるなど工夫すれば、外出には困りません。来年2月には免許返納する予定です。年齢を重ねると体も弱り、反応も鈍くなります。早いうちから車の利用を減らし、別の移動手段を考えることが大事だと思います。

インタビュー

将来のために 今のうちから 利用することが大切

河内長野市地域公共交通会議副会長
日野泰雄さん



河内長野市は、地形的な要因と、幹線道路沿いに商業施設が進出したことにより、車移動を中心としてまちが発展してきました。

車は便利ですが、公共交通が利用できなくなったら、みなさんの生活に少なからず影響が出ます。出張や宴会で車を使えない日や高齢者や子どもの日常の移動などを考えると、公共交通は必要不可欠であることが容易に想像できます。

また、高齢ドライバーの事故の増加を受けて、今後免許を返納しようと考えている人や、免許返納はせずとも、運転に不安を感じている人の移動を支えるのが公共交通です。一般的に、車より公共交通を利用した時の方が運動量が多いと言われています。つまり、

運動能力の衰えが少ないときから、公共交通利用へ切り替えていることが大きなポイントになります。

今のうちから少しずつ利用することは、公共交通を維持し、将来に向けて移動の選択肢を増やすことにもつながります。そして、車がなくても日常生活に支障がないか判断でき、実際に利用することで市民一人ひとりが当事者意識を持つきっかけになり問題点なども見えてきます。

例えば、電車・バス・タクシーなど様々な移動サービスがある中で、どの手段を使えば効率的なのかわからないといった問題があります。公共交通の先進地であるヨーロッパでは、近年、目的地までの移動手段ごとに経路や料金を

一括で検索でき、支払いまで完了できるシステムが導入され、移動サービスの改善が進んだことで、公共交通利用者の増加や地域の活性化につながっています。

このようなシステムを実現するには課題も多いですが、行政と交通事業者が連携し、新たな仕組みを考えていくことが重要です。一口に移動といっても、その選択は私たちの暮らしを左右し、さらにはまちづくりに大きな影響をおよぼすことにもなります。それだけに自分たちの移動手段を未来に渡って確保するために、利用者である市民のみならずと交通事業者、行政がお互いに協力し、知恵を出して考えなければいけない時期にきているのではないのでしょうか。

特定健診を受けましょう



特定健診と
あなたの健康

国民健康保険加入者は
特定健診を受診しよう

体の状態は年々変化

40歳をこえ、体のリスクに気づかず放っておくと、心臓病・脳卒中・糖尿病合併症・寝たきりなどの危険性が高まります。

しかし、毎年、健診を受診すれば体の変化にいち早く気づき病気の早期発見・早期治療につながります。また、年ごとの変化を振り返ることができ、健康管理にも役立ちます。

国民健康保険の加入者は
特定健診を受診しよう

■毎年の健康チェックに
高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を防ぐため、メタボリック

クシンドローム（内臓脂肪型肥満と高血圧・高血糖・脂質異常を併せ持った状態）に着目した健診です。

対象 本市の国民健康保険に加入している40歳～74歳

※今年度中に40歳になる人を含みます▽今年度中に特定健診または人間ドックを受診した人や受診する予定の人は受けることができます。

無料で受けられます

全額自己負担なら約8000円～1万円かかる場合、自己負担無料で、様々な検査項目（血液検査や尿検査など）を調べることができます。

① 取扱医療機関を
選んで受診



府医師会ホームページに掲載されている府内の取り扱い医療機関（市内は45か所）に電話で予約してください。

② 年4回実施される
集団健診で受診

2回目となる集団健診は11月2日（土）午前中に実施されます。この機会に是非受診しましょう。ところ 大阪南医療センター研修棟 定員 100人（先着順）

申込 保険証と特定健診受診券（対象者に送付済）を用意して、電話で保険年金課へ

■がん検診もセットで
当日は5がん検診（有料）も併せて受診できます。

内容・定員 胃がん検診20人、大腸がん検診30人、肺がん検診30人、乳がん検診20人、子宮頸がん検診20人▽いずれも先着順
申込 がん検診も受診する場合 は10月18日までに電話で保険年金課へ
※男性は胃がん・大腸がん・肺がん、女性はすべて（今年度乳がん検診対象外の人は乳がんを除く）がセットです。

特定健診で将来の“寝たきり予防”を

たかいクリニック内科・眼科 高井博之 院長



河内長野市国民健康保険の特定健診は、検査項目が充実しており、隠れた病気が見つかることもあります。しかし、加入者の受診率は40%を下回り、40・50歳代は特に低いのが現状です。生活習慣病の予防は若いうちから取り組むと効果が高いことは定説なので、40歳代から特定健診を受診してほしいですね。

取扱医療機関なら自分の都合で時間や場所を選べるので便利です。また、健診でメタボリックシンドロームの予備軍と診断されると、医療機関で結果を聞く時に、特定健診指導実施機関ならそのまま指導を受けることができるので、切れ目なく効率的です。

最近は医学が発達し、90歳代も元気な方が多い一方で、寝たきりになる方もいます。70歳以上はしっかり食べ、適度な運動で筋力を減らさないことを意識してほしいです。

特定保健指導で
専門家の指導を受けよう

特定保健指導実施機関 保健師 安達さんと浜田さん



健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された人は、特定保健指導を受けていただきます。

専門家（医師、保健師、管理栄養士など）と一緒に生活習慣を見直し、ライフスタイルにあわせて無理のない目標を立て、3か月～半年間、食事の改善や運動などに取り組みます。例えば、「1口で30回ゆっくりよくかんで食べる」、「エレベーターを使わず階段で」などです。

とにかく野菜を食べて
減量すること

いろんな市町村で指導を担当していますが、河内長野市は健康に関心の高い市民が多い印象です。私がストレッチやウォーキングを勧めたところ、4か月で6kg痩せて生活習慣を改善した人もいました。また、毎回の

食事ではほんの量を減らすだけでも大きな効果があります。

指導が終わっても、元の生活習慣に戻らないよう、健康づくりを継続することが大切です。テレビの健康番組などでは様々な工夫やアイデアが取り上げられますが、健康づくりの基本中の基本は、毎日350g以上の野菜を食べて、適度に運動することに尽きます。

例えば、1日分の野菜をレンジでチンして冷蔵庫に入れておき料理に添えたり、朝にキュウリを1本とトマトを1個食べるだけでも違います。バランスのいい食事や適度な運動を欠かさなないようにして、いつまでも元気に過ごしましょう。

後悔しないために
今、受診しよう

元気に働けるうちは、ついついおろそかにしがちな健康管理。今、元気だからといってバランスのいい食事や運動を怠っていると不調が現れます。体調を崩すと定期的な受診で医療費の負担が増え、通院にも時間がとられます。若いころから健診を受けていれば…と後悔しないために、元気なうちから、毎年健診を受けましょう。

8月29日に実施された集団健診、受けてみました



はじめて受診しました
濱田さん

数年前に大きな病気をしたことがあり、経過が気になっていたので健診を受けてみました。異常がなければいいのですが。



夫婦で食生活を見直し
松室さん夫婦

2人暮らしで、食生活の偏りを指摘されました。食生活を見直し、体重を減らすように、夫婦でウォーキングなどを続けたいと思います。



家族に言われて久しぶりに
奥野さん

日ごろは農作業で体を動かしているのに気にしていませんでしたが、家族から勧められて、数年ぶりに健診を受けてみました。

健康
障がい者

税金・高齢者
安全安心

子育て

就労
暮らし

教育
保険年金

協働
人権

催し
講座

スポーツ

募集

その他
お知らせ

相談

病院で聴く お坊さんの“いのち”の話

がん患者サロン「ろーずまーりー」で、「また会える」を支えに生きる」をテーマに大河内大博さん（願生寺の住職・医療法人社団日翔会チャプレン）がお話します。



大河内大博さん

とき 11月26日(火)午後1時30分～
ところ 大阪南医療センター
定員 150人(先着順)
※当日直接会場へ。
関がん相談支援センター
(大阪南医療センター内、☎53-5761)

**聴覚障がい・肢体不自由者
合同サロン**
ハーバリウム作りをします。
対象 市内在住の聴覚障がい・肢体不自由者
とき 10月23日(水)午後1時～2時30分
ところ 障がい者福祉センターあかみね
参加費 1500円
申込 10月16日までに左記へ
関ピアセンターかわちながの
(☎56・1690、FAX56・1692)

乳がん検診
対象 40歳以上で令和元年度に奇数年齢になるか平成30年度に未受診の女性市民
とき 12月～来年1月の第1～4土曜日
ところ 大阪南医療センター
費用 10000円
申込 10月17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)▽生活保護世帯の人は、事前に保

プレママあしんサロン
助産師から安産のための心と体づくり(呼吸法)のお話を聞き、ママ同士で交流を深めます。
対象 妊娠中の市民
とき 10月30日(水)午前10時～11時30分(受付は午前9時50分)
ところ 保健センター
定員 10人(先着順)
申込 電話で同センターへ▽市ホームページでも申込可

手話ステップアップ講座
府の手話通訳者登録を目指して、技術向上を図ります。
対象 市内在住・在勤・在学中で手話奉仕員養成講座基礎課程を修了した人
とき 11月11日～来年2月3日の月曜日のうち全10回▽午後6時30分～8時30分
ところ 市役所
申込 障がい福祉課にある申込用紙で10月28日までに同課へ
障がい福祉課

健康

健センターへお問い合わせを。
関保健センター(☎55・0301)

障がい者

関保健センター(☎55・0301)



障がい者福祉センター あかみねの催し

関障がい者福祉センターあかみね(☎56-1590、FAX56-1592)

- ① **ちょっとで～ソフトバレー～**
対象 市内在住の精神障がい者保健福祉手帳所持者
とき 10月10日(休)午後3時～6時
ところ 市民総合体育館
定員 10人(抽選)
- ② **グラウンドゴルフ大会**
対象 市内在住の障がい者手帳所持者とその介護者
とき 10月21日(月)午後1時～3時(予備日28日)
ところ 赤峰市民広場
定員 20人(抽選▷初めての人の優先)
参加費 300円
- ③ **ふれあい卓球大会**
対象 中学生以上の市民
とき 10月26日(土)午前9時15分～午後3時

- ところ** 市民総合体育館
定員 10人(抽選)
参加費 100円
※運営ボランティアも募集しています。
- ④ **電車で行こう**
世界遺産高野山の名所を散策します。
対象 市内在住の障がい者手帳所持者と介護者▷ペアで参加を
とき 10月31日(休)午前9時～午後5時
集合 南海河内長野駅改札前
定員 5組(抽選▷初めての人の優先)
※交通費や食費などが必要。
申込 ①は10月8日、②は15日、③は10日、④は17日までに同センターへ

健康アプリがスタート

～10月から「アスマイル」が本格稼働～

関保険年金課

いのち輝く未来社会へ健康寿命をのばそう
毎日の健康記録を入力
おおさか健活マイレージ「アスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするスマートフォンアプリ。大阪府民なら誰でも登録できます。

週トク・月トク
朝食を食べる、歩く、歯を磨く、健(検)診を受ける、体重・血圧を記録するなどポイントが貯まり、抽選に参加できます。毎週の抽選ではコンビニのスムージーやコーヒーが、毎月の抽選では電子マネーやQUOカードが当たります。

お得なクーポンも
府の「健活10」に関する商品やサービスの割引クーポンが配信されます。

まずはアプリで登録を
スマートフォンでQRコードからアプリをダウンロードし、メールアドレスなどの必要事項を登録してください。



※本登録には免許証や保険証などの本人確認が必要です。
本市独自の乗せも
40歳以上で本市の国民健康保険加入者は、特定健診(6ページ参照)を受診するだけで、なんと6000円(府3000円、市3000円)分を電子マネーなどに交換できます。

専用の歩数計でも参加できる
専用の歩数計を購入し、iPhoneの「Loop」端末などにかざすと、日々の歩数を記録でき、ポイントが取得できます(歩数計での参加は取得ポイントに制限があります)。

料金 1個2750円
申込 10月28日から保険年金課や保健センターで配布する申込用紙に必要事項を記入して郵送
※歩数計は着払いで届きます▽アプリについての詳細はおおさか健活マイレージ「アスマイル」事務局(☎06・6131・5804)へ。

イベント参加でポイントがもらえる 南海沿線TRYあぐるウォーク

スマホアプリで、受付時に500ポイントが付与される南海電鉄主催のウォーキングイベントです。観心寺や延命寺など、楠公さんゆかりの名所旧跡や町並みを巡りながら健康になりましょう。観心寺で住職による楠公さんの講話や、長野商店街で奥河内産品販売のイベントも開催されます。

受付 11月23日(祝)午前9時30分～10時
コース 三田市町駅西側ロータリーで受付～観心寺～延命寺～高野街道～烏帽子形八幡神社～長野商店街(約11*o)
※当日直接受付へ。
関南海テレホンセンター(☎06-6643-1005)、ポイントについては保険年金課

アスマイル説明会も開催 病院フェア～健康発信 みなみ風～

とき 11月2日(土)午前10時～午後4時
ところ 大阪南医療センター 研修棟
内容 チェアエクササイズやノルディックウォークの体験(整理券あり)、健康診断コーナー、献血、医師や管理栄養士、薬剤師による講演「人生100年時代を自分で歩いてすすむために今すべきこと(午前10時30分～)」、「食欲をおとさず もう少し減塩(午前11時45分～)」、「知らない損をする?!お薬手帳の話(午後0時15分～)」
※当日直接会場へ▷市ブースでアスマイルのアプリ説明会も開催します。
関大阪南医療センター(☎53-5761)、アスマイル説明会については保険年金課

安全安心

日ごろから防犯対策を

●犯罪認知件数は減少傾向
市内で認知された刑法犯の数は平成30年中520件となり、前年から59件減りました。本市は、犯罪発生率が府内33市で2番目に低い市です。しかし、今も毎日1件以上の犯罪が発生しています。日ごろから防犯への心構えを持ち、被害に遭わないよう対策に取り組みましょう。

●「自分は大丈夫」なんて考えないで
高齢者を狙い、市役所職員や警察官、家族などを装って電話をかけ、お金をだまし取る詐欺が多発しています。今年8月までに市内で13件、約2000万円の特殊詐欺被害が発生しています。

●こんな詐欺にご注意を
次のような電話があり、変だな？と感じた時は、家族や市役所、警察などに確認してください。また、家族や近所の人などにも注意を呼びかけてください。



①身内を装うオレオレ詐欺
息子や孫を装い、「電話番号が変わったから登録して」と電話があり、数日後「仕事やプライベートのトラブルでお金を貸して」と言い、お金をだまし取る詐欺が発生しています。不審な電話番号を登録する前に、家族に確認しましょう。

②警察官を装うオレオレ詐欺
電話で「あなたの銀行口座が犯罪で使用されていたので、警察官・銀行協会職員がキャッシュカードを確認しに行く」と言いつつ訪問し、キャッシュカードを預かり、お金をだまし取ります。警察官などがキャッシュカードの暗証番号を確認することはありません。

③ATMで還付金等詐欺
市役所や年金事務所の職員などを装い、「年金や医療費の還付金がある。今日中にATMで手続きすれば還付金を受け取れる」と言い、ATM

Mへ誘い出し、お金をだまし取ります。電話で「携帯電話を持ってATMへ」と言われたら、それは詐欺です。

●電話を自動録音しよう
高齢者を狙った特殊詐欺のほとんどが電話を利用して行われます。そこで、固定電話に取り付ける自動通話録音装置を無料で貸し出しています。

対象 市内在住で65歳以上の世帯、または日中に65歳以上の一人だけになる世帯
※詳細はお問い合わせください。



固危機管理課

10月11日～10月20日は全国地域安全運動

●河内長野市民大会
市内の犯罪発生状況の解説、防犯功労者の表彰、合唱などを行います。

とき 10月17日(木)午後1時30分～3時30分
ところ キックス
定員 180人(先着順)
申込 10月7日から電話で危機管理課へ

11月9日(土)～15日(金)は秋の火災予防運動 井頭愛海さんが一日消防署長に就任

来年公開予定の映画「鬼ガール!!」主演女優の井頭愛海さんを一日消防署長に迎え、次のオープニングイベントを開催します。

とき 11月5日(火)午後1時～3時30分

ところ 消防署本部
内容 幼年消防クラブによる防火パレード、消防訓練、VR初期消火訓練など
※当日直接会場へ▷駐車台数に限りがあるため公共交通でご来場ください。
固予防課 (☎53-3699)



●ひったくり防止カバー配布

自転車のかごに取り付けるカバーを無料配布します。

とき 10月11日(金)午後4時～
ところ 西友千代田店前

●ナンバープレート盗難防止ネジ取り付け
自動車にナンバープレート盗難防止ネジを取り付けます。

とき 10月19日(土)午前10時～
ところ 奥河内くろまろの郷
定員 50台(先着順)
※車種によって取り付けできない場合があります。

●安まちメールに登録を

大阪府警察から、ひったくり・路上強盗・子どもや女性への被害・特殊詐欺などの情報をメールで送信しています。知りたい情報や地域、受信時間帯を自由に設定できます。

固河内長野警察署 (☎54-1234)

ストップ!特殊詐欺!

河内長野警察の警察官が特殊詐欺の最新の傾向についてわかりやすくお話しします。

高齢者

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 10月29日(火)午後1時30分～4時30分(相談は1人45分程度)
ところ 千代田公民館
申込 10月22日までに左記へ
固西部地域包括支援センター (☎56-6600)

介護の知恵袋

●かかりつけ薬剤師の役割について学びます
対象 市内在住の高齢者の家族
とき 10月19日(土)午後1時30分～3時
ところ キックス
定員 20人(先着順)
申込 10月7日から電話で左記へ
固中部地域包括支援センター (☎55-3451)

高齢者の運動教室

①イスに座ってできる楽しい筋力アップ運動
とき 10月16日(水)午後1時30分～3時
ところ 三日市市民ホール
定員 15人(先着順)
参加費 500円(当日徴収)

②太極拳で呼吸をスムーズに
とき 10月25日(金)午前10時30分～正午
ところ 武道館
定員 15人(先着順)
参加費 500円(当日徴収)

市・府民税第3期分
●10月31日までに納付を
まだ納付していない人は、金融機関や郵便局、コンビニエンスストア(30万円まで)などで納付してください(手数料不要)。安心・簡単・確実な口座振替もご利用ください。
固税務課

税金

高齢者のインフルエンザ予防接種
対象 65歳以上(誕生日の前日から接種可能)または60歳

高齢者の運動教室
参加費 500円(当日徴収)



らんととも RUN伴を応援しよう

認知症の人や家族、支援者などが、北海道から沖縄までタスキをつなぎゴールを目指します。オレンジ色のTシャツを着て走っている集団を見かけたら、応援をお願いします

とき 10月27日(日)午前9時ごろ～
コース 美加の台～国道371・310号線などを經由～狭山池
※時間など詳しくは下記へ。
固東部地域包括支援センター (☎52-0180)



子育て

子ども・子育て総合センター
あいつくの催し

※場所の記載のないものは、あいつく（ノバティながの北館内）で開催します。

●育児休業中ママの交流会

対象 育児休業中か仕事復帰を検討中の母親と就学前の子ども（保護者のみの参加も可）
とき 10月17日（木）午前10時30分～正午
※当日直接会場へ。

●おでかけわくわく広場

就学前の親子を対象にした自由に遊べる場です。
とき・ところ ①10月11日（金）午前10時30分～正午 ②鳴尾公園、③10月25日（金）午前10時30分～正午 ④中片添第3公園
※当日直接会場へ。

※雨天中止▽駐車場はありません▽当日直接会場へ。

①トコトコまでまで交流会

親子で遊びながら、楽しいふれあい方を見つけてみましょう。

対象 市内在住の平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの子どもの保護者
とき 10月21日（月）午前10時30分～正午

②ねずみちゃんのおはなし会

親子のためのわらべ歌や絵本を紹介します。

対象 市内在住のおおむね1歳6か月～2歳6か月の子どもの保護者
とき 10月24日（木）午前10時30分～11時

③ママCafe親子でワッキング

対象 市内在住の2歳～就学前の子どもの保護者

生日以降、最初の3月末までの間にある児童の出生順です。
●次の場合は届出を
①現況届が未提出の場合
②住所や児童数などに変更があった場合
③受給者が公務員になった、または公務員を退職した場合
④世帯の生計中心者が変更になった場合
※届け出が遅れると返還金が生じる場合があります▽②③は必ず15日以内に手続きを。
園子ども子育て課

ママのための歯みがき教室
対象 就学前の子を持つ母親
とき 11月8日（金）午前10時15分～11時45分
ところ あいつく
定員 15人（先着順）
内容 保護者の歯みがき実習と顔のストレッチ、子どもの仕上げみがきの話など
申込 10月7日から電話で左記へ
園保健センター（☎55-0301）

児童手当を支給

●10月は支給月
支給日 10月10日（木）▽6～9月の4か月分として支給
支給額 3歳未満Ⅱ児童1人につき月額1万5000円、3歳～小学生で第1子・第2子Ⅱ月額1万円、3歳～小学生で第3子以降Ⅱ月額1万5000円、中学生Ⅱ月額1万円
特例給付（制限限度額以上の所得の人）Ⅱ月額5000円
※子どもの数え方は18歳の誕生日

とき 10月25日（金）午前10時30分～正午
材料費 200円
定員 10組（抽選）

④みんなであそぼ

未就園の親子が集まり、消防署を見学した後、赤峰市民広場の遊具などで遊びます。

対象 市内在住の平成29年4月1日までに生まれた未就園の子どもの保護者
とき 10月28日（月）午前10時30分～正午

集合 赤峰市民広場第2駐車場（雨天時は消防署見学ののみ）

⑤簡単手づくりおやつを作る

対象 市内在住の就学前の子どもの保護者
とき 11月7日（木）午前10時30分～正午
材料費 100円
定員 20人（抽選）

⑥ピラティスを体験しよう

体幹を鍛えてリフレッシュしませんか。

対象 市内在住の就学前の子どもの保護者

親子で楽しむ絵本の会
絵本や手遊びを親子で楽しむ講座です。
対象 市内在住の①2歳5か月までの子どもとその保護者、②2歳6か月～未就園児の子どもとその保護者
とき 10月16日・30日、11月6日・20日、12月4日・18日の各水曜日▽時間は①が午前10時～10時30分、②が午前10時45分～11時15分
ところ 千代田公民館
定員 各10組（先着順）
申込 10月8日から同館（☎55-1125）へ
園おはなしのとびらの淵川さん（☎54-1519）

千代田公民館のおはなし会
●子どもも保護者も一緒に
とき 10月19日（土）午後3時～3時30分
ところ 千代田公民館
定員 30人（先着順）
※当日直接会場へ。
園千代田公民館（☎55-1125）
くまちゃんのおはなし会
●2歳6か月～4歳対象
とき 10月17日（木）、11月21日（木）▽午前10時30分～11時30分
ところ 三日市公民館
定員 各10組（先着順）
申込 各月の8日から左記へ
園三日市公民館（☎62-6155）

リユース・リサイクル
園 環境衛生課

●ぐるぐるマルシェ
子ども服や子ども靴、帽子を無料でお渡するリユース事業です
とき 11月9日（土）午前10時40分～午後2時（整理券による時間指定入替制）
ところ あいつく
※当日午前10時から長野商店街で整理券を配布▷11時以降は会場前で配布。

●子ども服・靴・帽子の回収
ところ とき
環境衛生課 月～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後5時30分
あいつく 土・日・祝日（水曜日を除く）午前10時～午後5時30分

★持ち込みできるもの
70～150センチの子ども服（洗濯済みのTシャツ、トレーナー、セーター、上着、スカート、ズボンなど▷破れや汚れがあるものは回収できません▷肌着や下着などは未使用品のみ）、子ども靴・帽子（新品または状態の良いもの）
★持ち込みできないもの
破れ、シミ、汚れのあるもの、肌着、下着、おむつなど（新品のみ可）

10月27日～11月9日は読書週間

●読書週間おはなしウォッチング
とき 10月27日（日）午後2時～2時45分
ところ 図書館
内容 大型絵本、本の紹介など

図書館のおはなし会

●2～3歳児とその保護者対象
とき 10月9日（水）・23日（水）午後2時30分～（15分程度）
定員 各10組（先着順）
●4歳～就学前対象
とき 10月9日（水）・23日（水）午後3時30分～（30分程度）
定員 各25人（先着順）
●小学生対象
とき 10月26日（土）、11月2日（土）午前11時～（30分程度）、10月19日（土）午後2時～（30分程度）
定員 各25人（先着順）▷10月26日は保護者も入場可
※いずれも当日直接図書館へ。
園図書館（☎52-6933）



★地域の子育て広場★

就学前の子どもと保護者が集まり、自由に遊んだり交流したりする場所です。会場や時間、内容など詳しくはお問い合わせを。

●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	10月9日（水）	☎62-6155
千代田公民館	10月18日（金）	☎55-1125
南花台公民館	10月23日（水）	☎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ふあんふあーれ 三日市 ☎63-7242	毎週火・木・金曜日と10月7日（月）・21日（月）午前10時～午後3時30分▷10日（木）=「ゆうみ先生と音楽を楽しもう！」（午前11時30分～）18日（金）=「みんなであそぼ」19日（土）=「みんなであそぼ」
②ほのぼのルーム 大矢船 ☎62-3501	毎週月・水・木曜日午前10時～午後3時▷10月14日（水）も開いてます▷10月28日（月）正午まで=「ほのぼのまつり」▷参加費無料▷予約不要▷月曜はプレママカフェ、木曜は赤ちゃんDAYも実施

※この他にも福祉委員会・自治会主催の遊びの広場を各地域で開催しています。詳しくはあいつく（☎50-4664）へお問い合わせを。

子どもを持つ保護者
とき 11月12日（火）午前10時30分～11時30分
定員 10人（抽選）
※就学前の子どもの一時的保育あり（定員10人▽抽選）。

①～⑥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催し名を記入して10月10日まで（必着）にあいつく（〒586-0015本町24の1）

赤ちゃんタイム

みんなであそぼ、わらべ歌や手遊び、絵本などを楽しみます。
対象 1歳以上の乳幼児とその保護者
とき 10月17日（木）、11月21日（木）▽午前10時20分～11時15分
園あいつく（☎50-4664、FAX50-4665）



まちの話題をお届けします

神秘の島で繰り広げる冒険の物語

ラブリーホールオリジナル・ミュージカル「ぼくたちの宝島」

8/10 8月10日と11日、ラブリーホールのミュージカルスクール生によるミュージカル「ぼくたちの宝島」が上演されました。小学生から20代まで約60人の生徒が在籍する同スクールの公演は10回目。今回は、謎めいた島に流れ着いた子どもたちの友情と成長を描く冒険ファンタジー。カラフルな衣装をまとったスクール生は、全力で歌とダンスを披露し、客席からは大きな感動の拍手が送られました。



ネイティブの英語にふれる

英語村フェスタを初開催

8/25 キックスで、教育委員会による英語村フェスタが開催されました。この日は、くじびきや射的、ミニボーリングなどのほか、モーターを使ったロボット製作、パンケーキ作りなどのプログラムが行われ、ネイティブスピーカー11人と15人の大学生ボランティアが大活躍。幼児から大人まで、のべ900人以上が参加し、子どもたちは身振り手振りを交えながらコミュニケーションを楽しんでいました。今後、市では学校内外で英語コミュニケーション能力を育成し、グローバル化に対応した人材を育てます。



シニアもスマホでアプリを楽しむ はじめてのスマートフォンセミナー

8/22 シニアに大人気の講座、はじめてのスマートフォンセミナーが市役所で開催されました。この日は、NTTドコモの講師とサポートスタッフが、スマートフォンの基本操作から電話、メールやカメラなどを丁寧に教えていました。参加者の一人は、「まだスマホを持っていないけど、勉強して子どもや孫とLINEをやってみよう」と真剣な眼差し。他の参加者は「花の写真から名前や種類を調べるアプリを入れて楽しみたい」と目を輝かせて話していました。

これからもお元気で

市内の最高齢者を訪問

9/4 9月の高齢者福祉月間に合わせて、島田市長と市社会福祉協議会の吉村会長が、市内の男女最高齢者を訪問し、長寿を祝いました。この日訪れたのは、水垂ステマさん（上写真▷105歳）と、西口秋夫さん（下写真▷104歳）。島田市長と吉村会長がお祝いの言葉を述べ、記念品を贈呈しました。水垂さんは、「よく食べて健康に気を付けて長生きを続けます」と長寿の秘訣と抱負を語り、西口さんは「来年も市長と会えるのが楽しみです」としっかりとした口調で話していました。



思わず聞き入るアナウンス

小学生がバス乗車マナーの車内放送を担当

8/21 キックスで、小学生のアナウンス収録が行われました。これはモックルコミュニティバスの車内で放送される、乗車マナーの啓発アナウンスを小学生が読み上げるもので、参加した小学生たちは、「アナウンサーになったみたいで、夏休みのいい経験になりました」と口をそろえて話していました。この車内放送はモックルコミュニティバスで10月から放送します。

