広報
かわちながの
4
April 2020
No.1158
河内長野市の人と暮らしの情報紙　Kawachinagano City Public Relations

特集 **がん検診で早期発見**

子育て真っ最中の山地さん夫婦は40代。この世代は仕事や家事、育児、介護など、忙しい日々のなかで自分のことは二の次になりがちです。大切な家族のためにも自分の健康に関心を持ち、がん検診や健康づくりについて考えてみませんか。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため（8ページに関連記事）、掲載中のイベントや不特定多数が参加する会議などが中止や延期となる場合があります。ご不便をおかけしますが、開催の有無は主催者または問い合わせ先にご確認ください。

広報
かわちながの 4
河内長野市の人と暮らしの情報紙 Kawachinagano City Public Relations
April 2020
No.1158

目次 Contents

02 特集　がん検診で早期発見

08 情報ピックアップ
新型コロナウイルスなどの感染症対策を、近居同居促進マイホーム取得補助制度、市の組織の一部が変わります

10 情報ひろば
暮らし 10、安全安心 11、高齢者 12、就労 14、障がい者 15、自治会 15、税金 18、保険年金 18、事業所 19、子育て 20、教育 21、協働22、催し・講座22、スポーツ28、募集29、その他お知らせ 30、相談31

11 市長コラム

13 いつまでも こころ豊かに このまちで❶
～介護予防コラム～

16 Photo News まちの話題をお届けします

24 歴女がゆく 日本遺産認定記念編❸

32 かわちながの 働ライフ㉕

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2月末日現在（カッコ内は前月比）

人口	男	女	世帯数
104,283(-161)	49,225(-75)	55,058(-86)	47,419(-27)

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）
☎ 0721-53-1111（代表）

特集

がん検診で早期発見

大切なあなたに受けてほしい

日本では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。がんは様々な要因によって発症しますが、予防できる場合も多くあります。家族やまわりの人のためにも、自分の健康や生活習慣に関心を持ち、継続的に健康づくりに取り組むことが大切です。
今回の特集では、がん予防のための生活習慣や、早期発見のための検診についてご紹介します。

問い合わせ　健康推進課

がんによる死亡を防ぐには

1次予防
がんにならないこと

2次予防
早期発見・早期治療

この**2**つが大切です

1次予防 がんにならないこと
がんと生活習慣

国立がん研究センターが実施した調査によると、日本人では、男性のがんの53・3％、女性のがんの27・8％は、生活習慣やウイルス感染が原因でがんになったと考えられています。
日本人のためのがん予防研究の結果、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣を実践することで、がんになるリスクが低下するといわれています。
この5つの生活習慣をすべて実践する人は、実践しないまたは1つだけ実践する人に比べて、がんになるリスクが男性で43％、女性で37％低くなるという結果が出ています。

5 今日からできるがんにならないための5つの心がけ

国立がん研究センター発行（2018 年）
「科学的根拠に基づくがん予防」より

1 禁煙しよう

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約 1.5 倍高くなります。受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクは高くなります。禁煙には、保健センターのたばこ相談がおすすめです。
※詳細は、本紙に折込の「保健センター年間事業案内」をご覧ください。

2 節酒しよう

飲酒は食道がん・大腸がんと強い関連があり、女性では乳がんのリスクが高くなります。厚生労働省では節度ある適度な飲酒量を1日平均純アルコールで 20g 程度としています。これは、日本酒1合、ビール中ビン1本、7%のチューハイ 350ml 1本、ウィスキーダブル1杯に相当します。これを目安に節酒に努めましょう。

3 食生活を見なおそう

塩分のとりすぎ、野菜や果物をとらないこと、熱すぎる飲み物や食べ物をとることが、胃や食道がんの原因になります。バランスのよい食事を基本に、塩分摂取を控え、野菜と果物をたくさん食べ、熱いものは少し冷ましましょう。
※厚生労働省の「健康日本 21」では、1日あたりに食べる野菜は 350 グラムを目標としています。果物もあわせると 1 日 400 グラム程度は必要です。

4 身体を動かそう

身体活動量が多い人は、糖尿病や循環器疾患だけでなく、がんや認知症などのリスクが低いとされています。厚生労働省の基準では、18 歳～ 64 歳は「歩行またはそれと同等以上の身体活動を毎日 60 分行うこと、それに加えて、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週 60 分程度行うこと」、65 歳以上の高齢者は「強度を問わず、身体活動を毎日 40 分行うこと」を推奨しています。

5 適正体重を維持しよう

肥満は糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病をはじめ数多くの疾患のリスクになります。また、大腸がんや閉経後の乳がんも肥満がリスクを高めます。
健康のためには、適正体重を維持する（太りすぎず、痩せすぎない）ことが大切です。肥満度の判定には BMIが使われ、男女とも標準BMIは 22.0 です。これは統計上、肥満と関連が強い糖尿病や脂質異常症、高血圧症に最もかかりにくい数値とされています。
※BMI（Body Mass Index）＝体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}。日本肥満学会の定めた基準では、18.5 未満が「低体重」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」とされています。

がんサバイバーに聞く

症状がなくても後回しにせず検診を

市の検診をきっかけに肺がんが見つかり手術を2度経験され、現在は経過観察中の半田輝子さんにお話をお聞きしました。

私は、介護職員として長年働いた経験を生かし、現在は「介護サービス相談員」や「認知症パートナー」として、介護保険施設などでボランティア活動をしています。

7年前、保健センターで健康教室に参加した時、たまたま、がん検診のバスを見かけました。そこで、「退職してから何年もがん検診を受けていないなあ。久しぶりに受けてみよう」と思い立ち、肺がん検診を受けてみました。

元気で症状もなかったので、「異常なし」と思っていましたが、なんと「要精密検査」という判定結果が。びっくりして不安になりましたが、すぐに病院で精密検査を受けると、医師から「がんの疑いがあるので詳しい検査を」と言われ、その後、肺がんと診断されました。主治医には「初期の段階だから、今なら手術できる」と励ましてもらい、手術を決意。約2週間入院しました。

退院後は、定期的に経過をみていましたが、4年前に再び肺がんが見つかりました。主治医からは「他の臓器への転移はない。今回も手術できる」と言われ、再び手術を受けました。

現在も、半年に一度のペースで通院し、経過観察しています。

半田さんのメッセージ

私の場合は、数年ぶりに検診を受けたことがきっかけで、初期の肺がんを見つかりました。あの時検診を受けていなかったら…と思うと、みなさんにも検診の大切さを知ってほしいなと思います。症状があればすぐに病院を受診することと、症状がない場合も元気だから、忙しいからといって後回しにせず、自分自身と大切な人のためにがん検診を受けてください。

2次予防 早期発見・早期治療

がん検診の意味

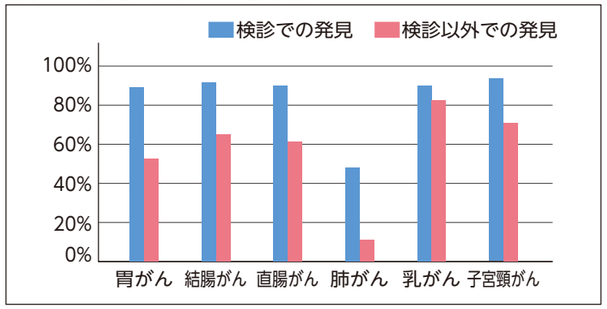
がんと診断され、治療でどのくらい生命が救えるかを示す指標の一つに「5年相対生存率」があります（表1）。

いずれのがんも、検診で発見した場合の生存率が高く、特に胃がんでは35％近くも差があります。検診が早期発見・早期治療につながり、生命予後（病気の経過が命に与える影響）に重要であることがわかります。

本市では、がん検診（子宮頸がん検診を除く）の受診率は、府の総計を上回っています（表2）。今後も、さらに受診率を高めるよう目標を設けて、みなさんへの普及啓発や受診勧奨に取り組みます。

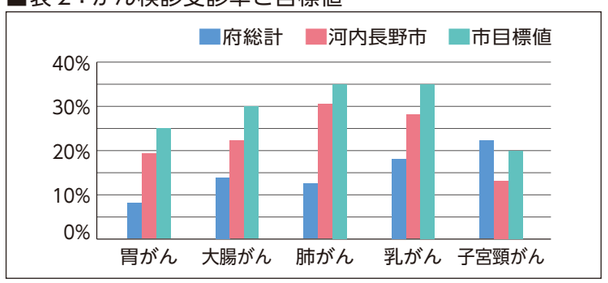
日ごろから自分や家族、まわりの人の健康に関心を持ち、生活習慣の改善とともに、定期的に検診を受けることを習慣づけましょう。

■表1：発見経緯別5年相対生存率



「(財)がん研究振興財団がんの統計'05」より

■表2：がん検診受診率と目標値



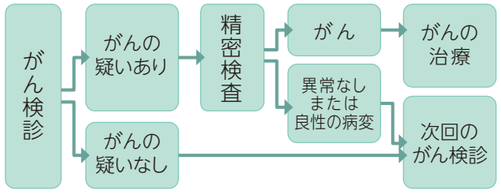
「大阪府におけるがん検診平成28年度」「河内長野市第4次保健計画」より

市役所の住所・電話番号などは2ページをご覧ください▶

おトクな市の

がん検診を受けよう

がん検診は保険診療ではなく自費での受診になりますが、市では市民（勤務先で受診できる人を除く）を対象に検診を実施しています。対象者であれば胃・大腸・肺がん・子宮頸（けい）がん検診は年に1回、乳がん検診は2年に1回受診できます。



●がん検診の対象外となる人
▷検診部位の病気などで通院中の人▷自覚症状のある人
▷勤務先などで同程度の検診を受診できる人など
※詳細は保健センターにお問い合わせください。

胃がん検診 1,000円
（通常約15,000円のところ）
対象：40歳以上の市民

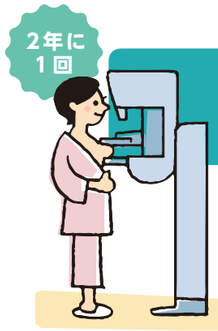
胃X線検査　バリウムと発泡剤を飲み、胃の粘膜を観察する検査です。定期的に受ければ、ごく初期の胃がんが発見される可能性があります。精密検査方法は胃内視鏡検査です。

大腸がん検診 500円
（通常約4,000円のところ）
対象：40歳以上の市民

検査キットによる便潜血検査　便の中の出血から腸内のがんやポリープを見つけます。精密検査方法は大腸内視鏡検査、注腸X線検査とS状結腸鏡の併用です。

肺がん検診 500円
（通常約4,000円のところ）
対象：40歳以上の市民

胸部X線検査　喫煙者などの条件にあてはまる人は、さらに喀痰（かくたん）細胞診を組み合わせた検査方法があります。精密検査方法は胸部CT検査などです。



乳がん検診 1,000円
（通常約8,000円のところ）
対象：40歳以上の女性市民

視触診・マンモグラフィ　マンモグラフィは乳房のX線検査で、しこりになる前の石灰化した小さながんを発見します。精密検査方法は超音波検査などです。

子宮頸がん検診 1,000円
（通常約9,000円のところ）
対象：20歳以上の女性市民

内診・細胞診　ブラシなどで子宮頸部の細胞を採取し、がん細胞の有無を調べる検査です。精密検査方法は組織診などです。

※検診についての詳細は本紙に折込の「保健センター年間事業案内」をご覧ください。

「精密検査が必要」と判定されたらどうしますか？

Aさん（50代）
自覚症状がないし、健康に自信があるから、精密検査を受けなくても大丈夫！

Bさん（40代）
仕事や家事が忙しくて、精密検査に行く時間がない。落ち着いたら行こうかな。

Cさん（60代）
前に精密検査を受けたけれど、異常なしだったから、今回は行かなくていいね。

ちょっと待って！本当にそれでいいの？

せっかくがん検診を受診しても、精密検査を受けずに放っておくと重病化してしまう可能性があります。必ず早めに精密検査（保険診療）を受けてください。

生活習慣の改善や健康づくりに健康アプリ「アスマイル」を使おう

がん検診や特定健診を受診するとポイントがもらえる！

18歳以上の府民なら誰でも使える健康アプリ「アスマイル」は、スマートフォンにダウンロードし、朝食を食べる、歩く、歯を磨く、検診を受けるなどの日々の健康活動を記録するとポイントが貯まり、コーヒーやスムージーなどの飲み物、QUOカードや電子マネーなどが当たる抽選に参加できます。

●40歳以上の本市国民健康保険加入者ならさらにおトク！

本市国民健康保険証をアプリで登録して、特定健診や人間ドック（市の指定検診機関に限る）を受診すると、初年度は6000円分、次年目以降は4000円分を電子マネーなどに交換できます。

※その他キャンペーンに関する詳細はキャンペーンサイトをご確認ください。

問おおさか健活マイレージアスマイル事務局（☎06-6131-5804）

1000円分のQUOカードPayがもらえる！
新規登録キャンペーンも開催中
（国保加入者限定）

6/30まで
（先着順）

医療ナビゲーション

健康相談・急病診療

◉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～受診するか迷った時は～
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）

◉富田林保健所（富田林市寿町3-1-35）
エイズ・梅毒・クラミジアの検査・骨髄バンクドナー登録（☎ 23-2683）、肝炎の検査（☎ 23-2684）、医療機関に関する相談（☎ 23-2681）などを行っています。

休日急病診療所（菊水町2-13、☎ 55-0300）

内容	内科	歯科
受付時間	土曜日＝午後6時～8時40分、日曜日・祝休日＝午前10時～11時40分と午後1時～3時40分	日曜日・祝休日＝午前10時～11時40分 ※5月3日～6日は午後1時～3時40分。

※内科は中学生以下受診不可。

富田林病院（富田林市向陽台1-3-36、☎ 29-1121）

内容	日曜日・祝日等の小児急病診療体制
受付時間	日曜日・祝休日の午前9時～11時30分と午後1時～3時30分

※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。

保健センター（菊水町2-13、☎ 55-0301）

内容	健康相談（予約制）	栄養相談（予約制）	歯科相談（予約制）
相談日	毎週月曜日（祝休日・年末年始を除く）		
受付時間	午前10時～11時（詳細はお問い合わせを）		
担当	保健師	管理栄養士	歯科衛生士

※診断や治療方法についての相談は対応不可▷健康相談・栄養相談・歯科相談は電話で同センターへ予約を。

がんになっても自分らしく生きるために

助成制度や相談機関を活用しましょう

医療用ウィッグ購入費用の一部助成

近年のがん治療は、以前の「長期入院」から「通院治療」へと変わり、治療と仕事を両立する人も増えています。本人の意思を尊重しながら、「がんと共に生きる、がんと共に働く」という時代です。

そこで、市では、抗がん剤治療などで脱毛が生じた人への見た目の悩みや経済的負担を軽減し、治療と就労を両立しやすく、療養生活の質がより良くなるよう、「医療用ウィッグ」の購入費用の一部を助成しています。

※詳しくは市ホームページか保健センターまでお問い合わせください。

インタビュー

地域がん診療連携拠点病院 大阪南医療センター
がん相談支援センター

がんの治療や療養生活についての不安や悩みの相談先としてがん相談支援センターがあります。市内では大阪南医療センターに設置されており、当院に入院や通院をしていない人でも医療ソーシャルワーカーや臨床心理士、看護師などに相談することができます。

「治療内容や費用、療養生活について不安がある」「治療と就労の両立ができるか、家族や治療費のことが心配」「大切な人を病気で亡くして気分が落ち込む」などの不安や悩みについて、電話や面接で相談を受け付けています。相談は無料で秘密は厳守しますので、気軽にご相談ください。

問大阪南医療センター（がん相談支援センター☎53-5761）

同センタースタッフのみなさん

がん診療アップデート

5/23(土)
午後1時～4時

向井亜紀さん 特別講演
がんと向き合う
～自分の身体と時間を大切に～

ところ：ラブリーホール

タレントの向井亜紀さんによる特別講演と、医師による講演です。
※健康チェックコーナー（血圧・骨密度などの測定）は午前11時から開設▷当日直接会場へ。

問大阪南医療センター（☎53-5761）

ご存知ですか？グリーフケア

グリーフケアとは、がんなどの病気や自死・事故などで大切な人を失い、残された家族など身近な人が悲しみを癒す過程を支える取り組みのことです。保健センターでは、保健師が相談者のお話をお伺いし、共に考え、内容に応じてサポートしています。大切な人を失い、心身に不調のある人は、ご相談ください。

問保健センター（☎55-0301）

乳がん検診（大阪南医療センター実施分）

とき　6月・7月の第1～第4土曜日の午前中
対象　40歳以上の女性市民で令和2年度に奇数年齢になるか令和元年度に未受診の人
費用　1000円
申込　4月16日までに電話で下記へ▷市ホームページからの申込可▷各日定員あり▷抽選
※生活保護世帯の人は事前にお問い合わせください。
問保健センター（☎55-0301）

市の組織の一部が変わります

市民総合窓口でのサービス拡大と、各課窓口業務のアウトソーシングの導入などに対応し、限りある資源で最良の行政サービスを提供できる体制を整備するため、次のとおり組織機構の見直しを行いました。

問政策企画課

変更となった組織

●市民窓口課

市民総合窓口で一体的な手続きサービスを提供するため、戸籍パスポート係・窓口係を統合し、市民窓口係を設置しました。また、保険年金課から国民年金業務を移管しました。

●保険医療課

年金業務を市民窓口課に移管し、保険年金課の名称を変更しました。また、係を次のとおり再編しました。

資格賦課係　国民健康保険・後期高齢者医療の加入、料金の試算

医療給付係　各種福祉医療証の交付・変更、高額療養費の支給など国民健康保険・後期高齢者医療の給付

収納係　保険料の納付相談

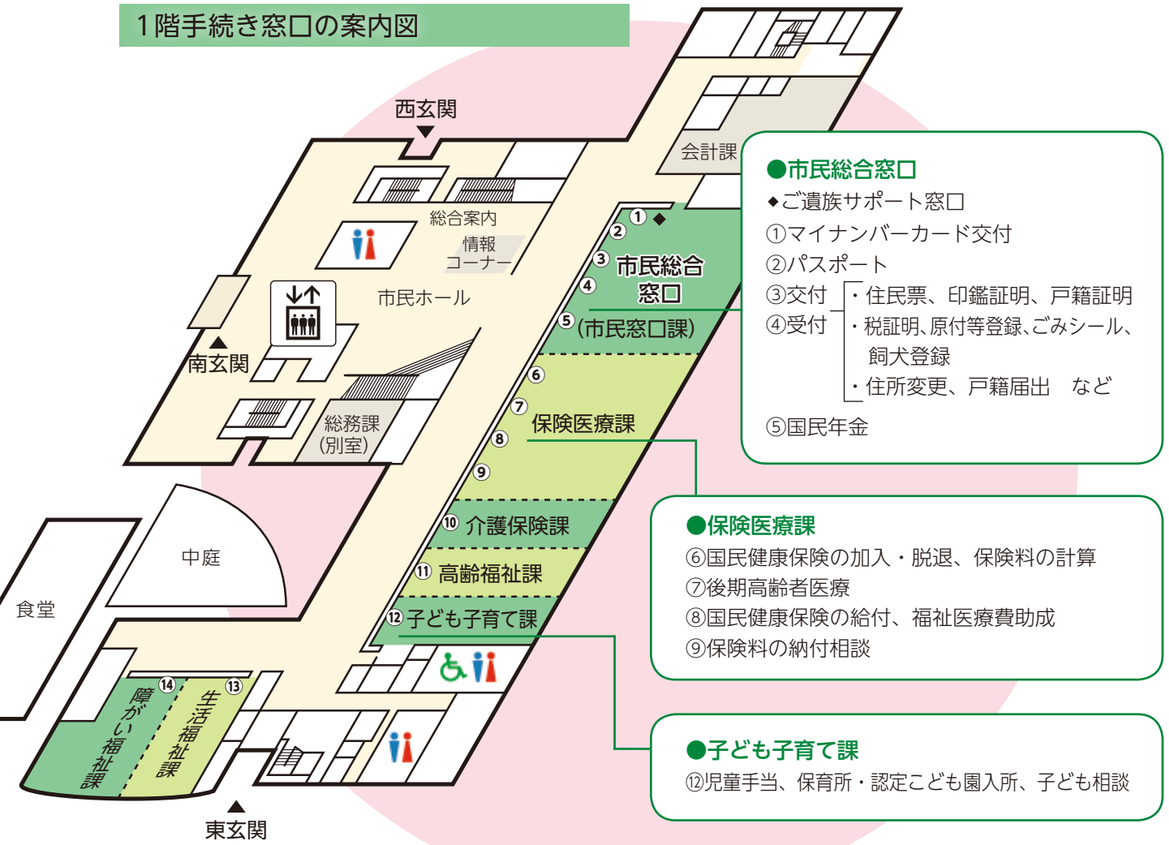
●子ども子育て課

子育て関連の手続きの円滑化を図るとともに、子ども子育て施策の推進や虐待などに対応する組織体制を確立するため、次のとおり係を再編しました。

子ども給付係　保育所・認定こども園の入所や児童手当・児童扶養手当等の手続き

子ども福祉係　子ども相談、ひとり親家庭相談、児童虐待防止

1階手続き窓口の案内図



●市民総合窓口

◆ご遺族サポート窓口
①マイナンバーカード交付
②パスポート
③交付
④受付
・住民票、印鑑証明、戸籍証明
・税証明、原付等登録、ごみシール、飼犬登録
・住所変更、戸籍届出　など
⑤国民年金

●保険医療課

⑥国民健康保険の加入・脱退、保険料の計算
⑦後期高齢者医療
⑧国民健康保険の給付、福祉医療費助成
⑨保険料の納付相談

●子ども子育て課

⑫児童手当、保育所・認定こども園入所、子ども相談

新型コロナウイルスなどの感染症対策を

問市民向けコールセンター（保健センター内、☎55-0301▷午前9時から午後5時30分▷土曜・日曜・祝日も対応）

新型コロナウイルス感染症はウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引く（1週間前後）、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴です。飛沫感染と接触感染によりうつり、感染から発症までの潜伏期間は1日から12・5日（多くは5日～6日）といわれています。

こまめな石鹸での手洗いやアルコール消毒、咳エチケットなど通常の感染症対策を行いましょう。持病がある人、高齢者は人込みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

※必要に応じて適切な関係機関を紹介します。

●イベントなどについて

感染症の拡大防止のため、掲載中のイベントなどが中止や延期になる場合があります。開催の有無は主催者または問い合わせ先にご確認ください。

※事業者のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症で影響を受ける事業者の融資や経営に関する相談は産業観光課へお問い合わせください。

リニューアル

近居同居促進 マイホーム取得補助制度

問都市計画課

3月末まで実施していた親子近居同居促進マイホーム取得補助は親世帯との近居同居が対象でしたが、4月1日からの新たな制度では祖父母、親または兄弟姉妹世帯との近居同居を対象とし、より広く家族間の助け合いを促進します。

主な変更点　◎祖父母、親または兄弟姉妹世帯がすでに1年以上継続して市内に居住している、◎補助対象住宅の敷地が法人ではなく個人から購入したものであるなど

対象世帯　申請日現在で、小学生未満（就学前）の子どもがいる世帯、または夫婦ともに40歳未満の夫婦のみの世帯（令和2年度に限り令和2年4月1日現在の年齢でも可）

※世帯全員が市税の滞納をしていないこと。

対象住宅　延べ床面積が50㎡以上、補助対象世帯の所有権割合の合計が2分の1以上、500万円以上の住宅ローンを利用して取得した住宅、令和2年4月1日以降に取得した住宅

●補助額

	近居	同居
市内転居	10万円	20万円
市外から転入	20万円	30万円

※他にも要件があります▷詳しくは都市計画課へお問い合わせください。

暮らし

狂犬病予防注射について

毎年市内各所で実施していた狂犬病集合予防注射について、今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止します。生後91日以上の犬は毎年1回、注射を受る必要があるので、動物病院で予防注射を接種するようお願いします。

●飼い犬が亡くなったときは

飼い犬登録情報の抹消手続きを行う必要があります。市民総合窓口で手続きをお願いします。

●飼い犬登録情報に変更があったときは

引越しなどで飼犬登録情報に変更があったときは、登録情報変更手続きを行う必要があります。市内転居や河内長野市へ転入された場合は市民総合窓口で手続きをお願いします。

問環境政策課

ペットを飼う時は愛情と責任を持って

犬や猫などのペットは、人間の大切なパートナーであり、家族の一員です。しかし、飼う人がきちんと世話をしなければ、他人に迷惑をかける有害な動物になってしまいます。しっかりしつけをして飼うことも、飼い主の愛情と責任です。

●散歩するときは

ペットの排泄は、散歩中にさせないのが理想です。散歩中にさせる場合は特に他人の住居周辺などは避け、迷惑のかからない所でさせてください。ペットのフンを放置した場合は法律や条例違反となり、悪質な場合には罰せられる場合があります。散歩する場合は、次のことを守ってください。

①スコップやビニール袋、フン受けを持ち、必ずフンの後始末をする。持ち帰ったフンは袋で2重に包むなどして、もえるごみに出す。また、尿をした場合には、臭い消しスプレーや水で後始末をする。

②公園など子どもたちの遊び場での排泄は不衛生なので、場所に十分注意する。

③事故につながる恐れがあるため、伸びるリードを不必要に伸ばさない。

●猫は室内で飼育を

猫は一日の大半を屋内で過ごしますが、屋外に出ると、他人の家に入り込んでフンをしたり、花壇を荒らしたりして迷惑をかける恐れがあります。また、交通事故にあったり、感染症にかかったりするなど、猫にとっても悪い結果を招く可能性があります。猫は室内で飼うよう心掛けましょう。

●ペットを安易に捨てないで

捨てられた犬や猫が野良犬や野良猫となり、フン害の大きな原因になっています。ペットの繁殖を希望しない場合は、避妊や去勢手術をして、絶対に捨てないようにしましょう。捨てると法律などにより罰せられる場合があります。

●もし飼えなくなったら（飼い犬・飼い猫）

何らかの事情でペットを飼えなくなったら、新しい飼い主を探す努力をしてください。それでもだめな時は、左記へ相談してください。

問動物愛護管理センター（☎072・958・8212）

ごみ集積所の管理は

ごみ集積場所は地域のみなさんで管理していただいています。協力し合ってご利用ください。なお、ごみの収集は午前6時30分から開始し、順次収集しますので、時間は前後することがあります。ご協力をよろしくお願いします。

●無料ごみシールの確認を

新年度分のごみシールを3月31日までに送付しています。届いていない場合は左記へお問い合わせください。

問環境衛生課

みんなでリサイクル

◉廃食用油の回収

ところ	4月	5月	6月
千代田公民館	20日	11日	8日
南花台公民館	16日	21日	18日
高向公民館	―	20日	―
加賀田公民館	17日	―	12日
三日市公民館	24日	―	26日
くすのかホール	―	25日	―
あやたホール	27日	―	22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
※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。

◉廃食用油回収協力店舗

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

市役所の住所・電話番号などは2ページをご覧ください▶

ゴールデンウィーク中のごみ収集・し尿汲み取りは

期間　5月2日㈯～5月6日㈬

●ごみ収集（家庭・事業所）・ふれあい収集

通常どおりに収集します。

●し尿汲み取り

期間中の臨時汲み取りは行いません▷一部の定期収集世帯では祝日に収集する場合があります。

●死亡したペットの回収（有料）

祝休日と土曜日の午前中は回収を行います▷日曜日は行いません▷市営斎場への持ち込みは期間中も受け付けています。

●清掃工場への持ち込み

期間中の持ち込みはできません。

問環境衛生課

安全安心

4月6日～15日は春の全国交通安全運動

交通ルールを守り、交通安全を心がけましょう。

運動の重点　子どもをはじめとする歩行者の安全の確保、高齢運転者等の安全運転の励行、自転車の安全利用の推進、「横断歩道ハンドサイン運動」の推進

●運転者講習会を延期

本紙3月号に掲載し3月18日～4月4日に予定していた運転者講習会は新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため延期とします。新たな日程が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

問都市計画課または河内長野警察署（☎54・1234）または河内長野交通安全自動車協会（☎53・3092）

違反対象物公表制度

4月から、建物の利用者が自ら火災の危険性などの情報を入手し、安心して建物を利用できるよう、重大な消防法令違反（建物に設置が義務付けられた屋内消火栓設備、スプリンクラー設備、または自動火災報知設備が設置されていない違反）のある建物の情報を市のホームページで公表する制度が始まります。

問予防課（☎53・3699）

市長コラム

一丸となって感染症予防を

河内長野市長　島田智明

市民のみなさんには新型コロナウイルス感染症拡大防止にともなう対策において、ご不便をおかけし、申し訳ございません。

感染拡大を未然に防ぐために対策本部を設置し、市長として苦渋の決断を致しました。

特に、市立幼小中学校の臨時休業では、保護者の方々に、子どもの昼間の居場所確保について冷静なご対応とご協力を頂き、心より感謝申し上げます。

公共施設の休館、市主催のイベントの中止・延期など、各団体・事業者のみなさんにもご協力を賜りお礼申し上げます。

この未曽有の危機を乗り越えるには、今こそ一人ひとりが一丸となった感染予防が必要です。手洗いやうがい、咳エチケットなどの感染対策を行ってください。

そしてネットやSNSの情報の中には悪質なデマもあるため、冷静に行動することが大切です。

私を先頭に市の窓口職員も感染予防と感染拡大防止のため、できるだけマスクを着用し、手洗い・うがいに努めています。

一日も早く安心できる生活に戻れるよう、引き続き、みなさんのご理解とご協力をお願い申し上げます。

高齢者

おでかけチケットを郵送

●高齢者の外出を応援

4月上旬、バス・タクシー利用助成券「おでかけチケット」を郵送します。

対象　75歳以上（昭和21年4月1日以前生まれ）の市民

助成額　1000円分（100円分を10枚▽利用方法により1回に利用できる枚数が異なります）

有効期限　令和3年3月31日

●臨時窓口を開設

南海バスICカード「なっち」の新規購入やチャージ、バス1日フリー乗車券「モックルカード」の新規購入ができます。

※4月上旬～中旬は河内長野駅バス定期券発売所が大変混雑しますので、臨時窓口をご利用ください。

とき・ところ　右表のとおり

●まちなかクーポンも同封

市内の協賛店舗での買物や飲食など、様々な割引や特典が受けられるクーポン（10枚）も同封しています。ぜひセットでご利用ください。

問都市計画課または高齢福祉課

とき	ところ
4月18日(土)	フォレスト三日市3階
4月19日(日)	市役所1階市民サロン
4月25日(土)	西友千代田店2階
4月26日(日)	コノミヤテラス（コノミヤ南花台店内）

※時間はすべて午前10時～午後3時。

高齢者の運動教室

●お手玉を使った健康体操

対象　60歳以上の人

とき　5月12日(火)午後1時30分～3時

ところ　市民総合体育館

定員　15人（先着順）

参加費　500円（当日徴収）

申込　4月7日～5月11日に電話で左記へ

問健康スポーツ連盟の磯脇さん（☎65・0450）

キタバカフェがスタート

●まちかどカフェ

みんなで集い、話して笑って元気になりましょう。認知症の人、ご家族、どなたでも気軽にお立ち寄りください。

とき　4月25日(土)午後2時～4時（毎月第4土曜日）

ところ　キタバ薬局河内長野店

参加費　100円

※当日直接会場へ。

問高齢福祉課

ロコモ管理教室

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことです。いつまでも歩き続けることができるよう、ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう。

●ロコモ度チェック

とき　4月22日(水)午後2時～4時30分

ところ　あやたホール

申込　電話でキタバ薬局河内長野店へ

●ロコモ体操教室

とき　5月から毎週水曜日の午後2時～3時または午後3時～4時

ところ　あやたホール

定員　各15人（先着）

費用　月額2000円（月4回開催）

申込　4月7日から電話で左記へ

問キタバ薬局河内長野店（☎50・0016）

認知症に関する催し

●認知症の人と家族の会のつどい

専門職のアドバイスを受けながら、日々の悩みを語り合って介護に役立つヒントをみつけましょう。

対象　認知症の人と介護している家族

とき　4月4日(土)、6月6日(土)、8月1日(土)、10月3日(土)、12月5日(土)、2月6日(土)▽いずれも午後1時30分～3時

ところ　ノバティホール（ノバティながの南館内）

参加費　各日400円（河内長野家族の会の会員は無料）

※当日直接会場へ▽認知症の人も一緒に参加可▽介護を希望する人は左記へご相談ください。

問河内長野家族の会の濱名さん（☎63・2602）

●同時開催「ほんわかくらぶ」

認知症の人同士で日常生活の悩みごとを語り合います。

対象　認知症の人

ところ　あいっく（ノバティ北館内）

参加費　各日100円

※当日直接会場へ▽会場までボランティアの同行が必要な人は左記へご相談ください。

問認知症MIRAIづくりミーティングの山戸さん（☎090・5976・0679）

元気アップフレンズ養成講座

●コグニバージョン

お住まいの地域などで体操などを行う介護予防ボランティアを養成します。認知症予防に効果的なコグニサイズ（運動）に特化した内容です。

とき　5月26日(火)・6月2日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)▽午後1時30分～3時30分▽5回シリーズ

ところ　三日市市民ホール

定員　25人（抽選▽すべて出席できる人）

申込　4月20日までに電話で左記へ

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て、頭を使いながら運動を行います。

対象　65歳以上の市民で、もの忘れなどの心配がある人ですべての回に参加できる人

とき　5月26日(火)・6月2日(火)、16日(火)・23日(火)・30日(火)、7月21日(火)・28日(火)、8月4日(火)・18日(火)・25日(火)、9月1日(火)・15日(火)▽午前9時45分～11時45分▽12回シリーズ

ところ　三日市市民ホール（フォレスト三日市内）

定員　20人（選考▽初参加者優先）

申込　4月20日までに電話で左記へ

問高齢福祉課

いつまでも こころ豊かに このまちで①
～介護予防コラム～

仲良しのご近所さんとみんなでたのしく健康に

介護予防「お手軽元気アッププラス教室」

寿町の向井さんのお宅では、月に2回1時間半、近所の友人が集い、体操が行われています。時間になると、いつものメンバーが集まり、楽しそうな話し声や笑い声が聞こえてきます。

向井さんは昨年、市の介護予防教室に参加した際、仲の良いみんなと一緒に自宅で開催したいと思い、ご近所さんたちを誘ったそうです。

〝お手軽元気アッププラス教室〟に申し込むと講師が自宅まできて体力測定や、DVDを使って一緒に体操を行います。体操をしてからは、立ち座りが楽になり、肩の調子も良くなったそうです。

向井さんは「みんながいるから頑張れるし、何よりおしゃべりできて楽しいです。これからも月2回ペースで続けていきたいと思っています」と笑顔で話してくれました。

みなさんも仲間と一緒に、身近な場所で健康づくりを始めてみませんか。

向井さん宅に集まるみなさん

お手軽元気アッププラス教室

少人数で自宅などを使った体操のつどいの開催をサポートする教室です。「モックル介護予防体操」「元気アップエクササイズ」のDVDを使用すれば、専門の講師がいなくても、参加者だけで運動を行うことができます。

問高齢福祉課

NEWS

災害時の下水道施設維持修繕協定を締結

2月20日、本市の下水道施設包括的管理業務契約事業者のクリアウォーター OSAKA・日水コン・クボタ共同企業体と「災害時における下水道施設の維持修繕に関する協定」を締結しました。今後、災害が発生した場合に被災した下水道施設の機能の迅速な回復を図り、市民のみなさんの生活環境の悪化などを防止します。

市役所の住所・電話番号などは2ページをご覧ください▶

就労

市職員（会計年度任用）

●介護保険認定調査
職務内容　介護保険要介護認定の調査事務や事務補助など
資格　介護支援専門員資格と普通自動車運転免許を持つ人
任期　5月1日～令和3年3月31日▽勤務実績などを考慮し更新の場合あり
勤務日　週5日（月～金）▽午前9時～午後5時15分（休憩45分）
報酬額　月額19万8900円▽期末手当あり
人数　1人
申込　写真付の履歴書1通を持って4月14日までに左記へ▽郵送可▽面接試験あり
問人事課

●ふるさと歴史学習館の管理運営
職務内容　ふるさと歴史学習館の管理運営や企画運営など
資格　学芸員資格と普通自動車運転免許を持つ人
任期　5月1日～令和3年3月31日▽勤務実績などを考慮し更新の場合あり
勤務日　週5日（火～日）▽月曜日は休館（祝日の場合は勤務）▽午前8時45分～午後5時15分（休憩60分）
報酬額　月額16万7300円▽期末手当あり
人数　1人
試験　4月16日に面接試験
申込　写真付の履歴書1通を持って4月9日までに左記へ
問文化財保護課

●市立休日急病診療所の看護師
対象　看護師免許または准看護師免許を保有し、実務経験を有する人
勤務日　土曜日（午後5時～9時15分▽4月～11月＝各日1人による交代制、12月～3月＝各日2人による交代制）、日祝休日（午前9時～午後4時45分▽各日1人による交代制）、年末年始（午前9時～午後4時45分▽各日4人による交代制）
日額　1万4800円
人数　1人
申込　写真付の履歴書と資格証の写しを持って4月24日までに左記へ
※詳細は面接時にお伝えします。
問保健センター（☎55・0301）

シルバー人材センター会員

●4月は会員増強月間
対象　60歳以上の市内在住者で説明会を受講した人
※説明会は毎月第2・4水曜日（12月は第2水曜日のみ）午後1時から開催。
申込　住所・氏名・生年月日を確認できるもの、印鑑、通帳（三菱UFJ銀行かゆうちょ銀行）、年会費2000円を持って必ず本人が参加を
●仕事の内容
◎除草・草刈り、水やり、清掃、チラシ配布、家具の移動、ハチの駆除
◎福祉・家事援助サービス、子ども一時預かり、イベント保育
◎事務処理、宛名書き・毛筆筆耕
◎植木剪定（せんてい）、大工仕事・網戸張り替え
◎駐車場、物品管理
◎パソコン個人指導
◎手づくり作品販売など
問シルバー人材センター（☎65・0256）

国際交流協会事務局長

職務内容　事務全般
勤務日　火～土曜日の午前9時～午後5時15分▽イベントなどでの休日出勤や残業あり
勤務場所　キックス
資格　日常英会話や英語での簡易な書簡などの作成・読解ができ、パソコン操作（ワード・エクセル・メールなど）が可能な人
報酬額　月額18万1500円▽年2回の期末手当あり
人数　1人
雇用期間　1年▽必要に応じて更新あり
試験　4月14日に筆記、面接試験
申込　写真付のエントリーシートを4月11日までに左記へ▽郵送（〒586－0025昭栄町7の1）またはメール（office@kifa-web.jp）も可▽エントリーシートは同協会ホームページよりダウンロードしてください
問国際交流協会（☎54・0002）

ひとり親家庭を支援

●資格取得～高等職業訓練促進給付金～
内容　看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士などの資格を取得するために養成機関で修業する場合、一定期間について給付金を支給
※所得制限あり▽事前相談が必要▽相談はお早めに。

●受講料を補助～自立支援教育訓練給付金～
内容　雇用保険制度の教育訓練給付にあたる講座を受講する場合、受講料の一部を補助
※所得制限あり▽必ず受講前に相談を。

●受講料を補助～高等学校卒業程度認定試験合格支援～
内容　民間事業者が実施する高卒認定試験対策講座を受講する場合、受講科の一部を補助
※対象外の講座あり▽詳細はお問い合わせください。

●病気などの時には
内容　ひとり親家庭の親が一時的な病気などで日常生活に大きな支障が生じている場合、食事の世話や掃除などをする家庭生活支援員を派遣
※所得により自己負担あり▽事前登録が必要。

●就労を支援～自立支援プログラム策定事業～
内容　求職・転職・資格取得に向けた自立支援メニューを作成
※事前に電話予約が必要。

●困った時は相談を～ひとり親家庭相談～
とき　月～金曜日午前9時～午後5時（祝休日を除く）
内容　ひとり親家庭の父母の自立に関すること（離婚、就労、貸し付けなど）について、母子・父子自立支援員による相談
※事前に電話予約が必要。
問子ども子育て課

障がい者

重度障がい者にタクシー利用券を交付

対象　市内在住の身体障がい者手帳1・2級、療育手帳A、精神障がい者保健福祉手帳1級の人（本市以外の障がい福祉サービス受給者証を持つ人は対象外）
助成方法　1乗車につき初乗り運賃相当額の利用券を交付
※申請月から年度末までの月数×2枚（年間最大24枚）。
申請　印鑑と障がい者手帳を持って左記へ
※令和元年度に利用券を受けた人には4月上旬に郵送しますので申請は不要です。
問障がい福祉課

点訳・朗読奉仕員中級養成講座

対象　府内在住・在勤で初級養成講座修了者
とき　6月25日～12月24日の木曜日▽24回シリーズ
ところ　府福祉情報コミュニケーションセンター（東成区）
定員　各25人
※テキスト代が必要。
申込　受講申込書を5月19日（必着）までに郵送（〒543－0072大阪市天王寺区生玉前町5の25）で左記へ▽ファクス（FAX06・6772・0042）・府ホームページでも申込可
問府視覚障害者福祉協会（☎06・6772・0024）

要約筆記者養成講座

対象　府内在住・在学・在勤者
とき　6月27日～12月5日の土曜日▽21回シリーズ
ところ　府福祉情報コミュニケーションセンター（東成区）
定員　手書きコース、PCコース各20人
※テキスト代が必要▽詳細はお問い合わせください。
申込　受講申込書を5月11日（必着）までに特定非営利活動法人大阪府中途失聴・難聴者協会（〒562－0023箕面市粟生間谷西2の2の6橘高方）へ郵送▽府ホームページでも申込可
問府民お問い合わせセンター（☎06・6910・8001）

ペアレントトレーニング連続講座の説明会

子どもの行動を変えるテクニックを身につけ、悩みや不安を軽減しませんか。
対象　市内在住で発達障がいを持つ子どもの親
とき　4月14日㈫午前10時～正午
ところ　障がい者福祉センターあかみね
定員　20人（抽選）
申込　4月10日までに左記へ
問障がい者福祉センターあかみね（☎56・1590）

自治会

自治会回覧板の無料配布

悪質商法などの手口やその対処法などの情報を掲載した回覧板（回覧物をはさむための台紙）を作成しました。
申込　直接左記へ
問自治協働課

長寿ふれあい活動助成事業

●地域のサロン活動や生活支援活動を支援
対象　自治会やボランティア団体など
内容　援護を必要とする在宅高齢者の福祉の向上に役立つ事業、高齢者の健康増進に役立つ事業、高齢者の社会参加の促進に役立つ事業、高齢者の生きがいの高揚に役立つ事業
助成額　1団体につき対象経費の2分の1（上限7万円）
※申し込みなど詳細は左記へお問い合わせください。
問高齢福祉課

自治会・町会に加入を

●自治会・町会とは
住民が自ら地域について考え、様々な活動を通じてお互いを理解し合い、明るく住みよいまちづくりを進めていくことを目的とした組織です。地域の集会所、防犯灯、ごみ置場などの維持管理や、地域美化、交通安全、防犯・防災などに取り組んでいます。

●加入するには
お住まいの地域の自治会・町会長にご連絡ください。また、自治会の設立の相談などは下記へお問い合わせください。
問自治協働課

KAWACHINAGANO CITY

PhotoNews

まちの話題をお届けします

コタツでぬくぬく梅見物

花の文化園の梅園

2/23 2月18日～3月22日、府立花の文化園にある梅園にコタツが設置されました。取材日は晴天だったこともあり、市内だけでなく和泉市や八尾市など市外からも多くの家族連れが訪れ、レストランでおでんやカレーなどの食事を購入し、コタツに入って観梅を楽しんでいました。梅園を訪れた人は「孫と一緒にコタツに入って楽しめました」、「梅がきれいで感動しました」と笑顔で話してくれました。

目指せ縄跳び世界一

小学生ロープジャンプ大会

2/11 市民総合体育館で小学生ロープジャンプ大会が開催されました。市内の小学校やスポーツ団体から9チーム118人が参加し、八の字連続跳びの回数を競いました。熱戦の末に優勝した長小ジャンパーズAのメンバーは「練習の成果を出し切れました」、「来年も連続優勝を目指します」と話していました。また、主催した河内長野市総合スポーツ振興会のスタッフは「子どもたちの団結力と集中力が光っていました」と満足そうでした。

世界と地域を変える17の目標

河内長野 SDGs シンポジウム

2/9 キックスで河内長野 SDGs シンポジウムが開催され、100人を超える人が参加しました。この日は島田市長が講演し、続いて経済・環境分野の有識者によるパネルディスカッションが行われ、持続可能な少子高齢社会におけるボランティア・市民活動のあり方について議論を深めました。主催した市民公益活動支援センターるーぷらざの新西センター長は「SDGs こそまちづくりの根本です」と真剣に語っていました。

新米警官「ようじくん」出動

河内長野警察署シンボルキャラクター制定記念表彰式

2/15 河内長野警察署で、同署シンボルキャラクターのようじくん制定記念表彰式が開催されました。市内の小・中・高等学校から3156作品の応募があり、13人の小学生・中学生・高校生が表彰を受けました。最優秀賞を受賞した山野さんは「これからずっと残るキャラクターに採用されてうれしい」と笑顔で話していました。今後、ようじくんは、「何か用事（ようじ）はありませんか」を口癖に、子どもの犯罪被害防止や特殊詐欺防止の啓発に取り組みます。

気合十分 ゴールを狙う

バスケットボールウインターカップ

2/9 市民総合体育館でバスケットボールウインターカップが開催され、学生や社会人など約20人の選手が汗を流しました。試合では体を激しくぶつけ合い、パスやシュートを放つ姿がありました。点を取り合うスピーディーな展開にチームメイトからは大きな歓声が上がっていました。バスケットボール連盟の石田さんは「バスケットボール人口を増やしたいので、もっと多くのチームに参加してほしい」と話していました。

税金

固定資産公課証明書の発行

令和2年度の固定資産公課証明書は5月1日から、固定資産評価証明書は4月1日から発行します。

問税務課

納め忘れはないですか 平成31年度市税

平成31年度の市・府民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税などは納期限が過ぎています。このまま納付せずに放置すると、延滞金が加算されるだけでなく、財産が差し押さえられたり、公売されたりすることになります。

※納付が困難な場合は早急にご相談ください。

問税務課

市税などの納付は決済アプリで

PayB

4月から、スマートフォン決済アプリPayBで納付できるようになりました。アプリで口座を登録し、納付書のバーコードを読み取れば即時口座引き落としされ、支払完了通知メールが送信されます。

対象科目　市・府民税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税（種別割）、国民健康保険料、介護保険料、保育所保育料

※詳細はPayBで検索を。

問税金・各保険料などの担当課

保険年金

国民健康保険の届け出を

●加入が必要な人は

退職などで職場の健康保険を脱退し、他に加入する健康保険がない人は、市町村の国民健康保険（国保）への加入が必要です。

必要書類　健康保険資格喪失証明書、朱肉用印鑑、顔写真付きの本人確認書類、家族の国保の保険証、その他医療証など

※届け出が遅れると経済的な負担を被ることがあります。

●脱退にも届け出が必要

国保に加入していて新たに職場の健康保険に加入した人は、脱退の手続きが必要です。

必要書類　朱肉用印鑑、職場の健康保険証（全員分・コピー不可）、国保の保険証（全員分）、その他医療証など

●市外へ転出する場合は

国保に加入していて他の市町村へ転出する人は、手続きが必要です。

必要書類　国保の保険証（全員分）など

●倒産や解雇で離職したら

雇用保険受給資格を有する特定受給資格者（倒産・解雇などによる離職）や特定理由離職者（雇い止めなどによる離職）には、保険料などを軽減する制度があります。適用には届け出が必要です。

※いずれも詳細は保険医療課へお問い合わせください。

●日曜臨時窓口開設

とき　4月19日(日)午前9時～午後5時30分

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、相談など

※必要書類などは事前にお問い合わせください。

問保険医療課

国民年金の届出が必要な人はお早めに

●会社などを退職したら

20歳以上60歳未満で、会社などを退職し2号被保険者（厚生年金）を喪失した人や配偶者の退職で3号被保険者の資格を喪失した人は、国民年金の届け出が必要です。

必要書類　年金手帳または基礎年金番号通知書、退職日が確認できるもの（雇用保険離職票・社会保険資格喪失証明書など）、認印

※退職（失業）により保険料の納付が困難な場合は申請により保険料が免除や猶予される場合があります。

●配偶者の扶養から外れたら

次の要件で2号被保険者に扶養されていた配偶者（20歳以上60歳未満）が3号被保険者の資格を喪失した場合は国民年金の届け出が必要です。

要件　収入が基準額を超える、離婚、2号被保険者が65歳に到達

必要書類　年金手帳または基礎年金番号通知書、認印、社会保険資格喪失証明書など

※詳細は市民窓口課または日本年金機構天王寺年金事務所へお問い合わせください。

●国民年金の保険料

4月から令和3年3月の国民年金保険料は、月額1万6540円、付加保険料は、月額400円です。国民年金の加入者には、4月上旬に納付書（1年前納・6ヶ月前納含む）が送付されます。前納する場合は、4月30日までに納付してください。納付書で2年前納をご希望の場合は年金事務所に申込が必要です。

なお、口座振替やクレジット納付の申出をしている人には、4月中に振替金額の通知が送付されます。また、免除や納付猶予の承認をうけている人には納付書は送付されません。

※納付書での支払いはコンビニエンスストアでもできますが、30万円以上の場合はできません▽納付方法を口座振替やクレジット納付に変更する場合は手続きが必要です。

問市民窓口課または日本年金機構天王寺年金事務所（☎06・6772・7531）

後期高齢者医療制度 75歳以上が加入する医療保険

●健康診査の受診を

4月下旬、加入者に健康診査の受診券を送付します。

※年度途中で新たに加入した人には誕生月の翌月から順次送付します▽詳細は同封している案内をご確認ください。

●歯科健診の受診を

4月下旬ごろ、加入者に歯科健診実施登録歯科医院リストを送付します。掲載されている医療機関に問い合わせのうえ受診してください（被保険者証の持参が必要）。

※年度途中で新たに加入した人には誕生月の翌月から順次送付します▽詳細は同封している案内をご確認ください。

●人間ドック費用の助成

年度中1回のみ、加入者の人間ドック（追加検査項目・脳ドック・がん検診は除く）受診費用の一部を助成しています（上限額2万6000円）。

※受診後に、領収書・検査結果通知書・被保険者証・口座情報が分かるもの・認印を持って左記へ申請してください▽支給は後日振込▽対象医療機関は全国の医療機関・検査機関です。

問保険医療課または大阪府後期高齢者医療広域連合給付課（☎06・4790・2031）

後期高齢者医療保険料が変更

●保険料の算定

令和2年度の保険料は、均等割額（被保険者1人当たり）5万4111円、所得割率（賦課のもととなる所得金額に乗じる率）10・52％で算定します。なお、保険料の限度額は年額64万円です。

●均等割額の軽減

世帯（同一世帯内の被保険者と世帯主）の総所得に応じて、令和2年度の後期高齢者医療保険料の均等割額が右下表のとおり軽減されます。

※後期高齢者医療制度加入日の前日に、会社の健康保険など（国民健康保険・国民健康保険組合を除く）の被扶養者だった人は、右下表にかかわらず、資格取得後2年間は均等割額の5割が軽減されます。

問保険医療課

令和２年度の均等割額（年額 54,111 円）の軽減

世帯の総所得金額など	軽減割合	軽減後の額
① 33 万円以下	7.75 割	12,174 円
② ①のうち、被保険者全員の各所得が 0 円（公的年金控除額は 80 万円）	7 割	16,233 円
③ 33 万円＋（28 万 5 千円×被保険者数）以下	5 割	27,055 円
④ 33 万円＋（52 万円×被保険者数）以下	2 割	43,288 円

介護保険料 通知書を送付 （仮徴収分）の

4月中旬、65歳以上の人に令和2年度介護保険料（仮徴収分）の通知書を送付します。

※継続して特別徴収（年金より天引き）している人には、保険料が今年の6月まで2月の特別徴収額と同額のため、7月に通知書を送付します。

●今回通知の保険料は暫定額

65歳以上の人の保険料は、前年中の合計所得金額や市民税の課税・非課税の別などにより算定します。このため、令和元年中の合計所得金額などが確定するまでは、平成30年中の合計所得金額などを基に算定した仮の保険料を納付していただきます。

●年間保険料は7月に通知

7月中旬、年間保険料と新たに納付していただく保険料を通知します。

●介護保険料の減免制度

市では独自の介護保険料の減免制度を設けています。世帯の年間収入や預貯金合計額などの条件がありますので、詳細は保険料の通知書に同封する案内をご覧ください。

問介護保険課

事業所

事業系一般廃棄物の適正処理にご協力を

●事業者の責任で処理を

事業系ごみは、量や種類にかかわらず家庭用ごみの集積場所や家庭用ごみシールを貼って出すことはできません。市ホームページで「事業系ごみの分け方・出し方」をご確認のうえ、ごみの減量化と資源化の推進にご協力ください。

●収集運搬は

事業活動で生じ自ら処理できない一般廃棄物は、市の委託業者以外では収集運搬できません。環境衛生課で収集運搬の依頼を手続きしてください。

※産業廃棄物にあたる場合は市で処理できませんので許可を得た業者にご依頼ください。

問環境衛生課

産業・観光振興事業施設整備等支援補助金

対象　本市への来訪と市内消費の喚起に向け、産業と観光の振興に寄与する施設などを整備する事業者や団体

補助内容　工事請負費や工事にともなう設計・管理費、備品購入費

募集期間　4月6日(月)～17日(金)

※補助金を受けるためには、プレゼンテーションなどを行う必要があります。

問産業観光課

暮らし安全安心
高齢者
就労
障がい者自治会
税金保険年金
事業所
子育て教育
協働
催し・講座
スポーツ
募集
その他お知らせ
相談

子育て

赤ちゃんタイム

みんなで、わらべ歌や手遊び、絵本などを楽しみます。

対象 1歳以上の子どもとその保護者
とき 4月16日㈭、5月21日㈭午前10時20分～11時＝1歳児向け、午前11時20分～正午＝2歳児向け
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）

図書館のおはなし会

●2～3歳児と保護者対象
とき 4月8日㈬・22日㈬午後2時30分～（15分程度）
定員 各10組（先着順）
●4歳～就学前の子ども対象
とき 4月8日㈬・22日㈬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 4月4日㈯・25日㈯、5月2日㈯午前11時～（30分程度）、4月18日㈯午後2時～（30分程度）
定員 各25人（先着順）
※当日直接会場へ▽4月25日は保護者も入場可。
●子ども読書の日「おはなしウォッチング」
4月23日の子ども読書の日にちなみ、おはなしのへやを開放して大型絵本や手あそびなどを楽しみます。
とき 4月19日㈰午後2時～2時40分
問図書館（☎52・6933）

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歳の子どもとその保護者
とき 4月16日㈭、5月21日㈭▽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
問三日市公民館（☎62・6155）

公民館のおはなし会

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 4月18日㈯、5月16日㈯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。
問千代田公民館（☎55・1125）

ママのあんしん相談day

助産師が妊娠中の悩みや育児相談に、電話や来所で応じます。

対象 妊婦と乳幼児の保護者
とき 4月7日㈫、5月12日㈫午前9時～午後4時
申込 来所のみ要予約

★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	4月8日㈬	☎62-6155
千代田公民館	4月17日㈮	☎55-1125
南花台公民館	4月22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4月6日㈪・13日㈪・20日㈪午前10時～午後3時30分▷9日㈭＝「ゆうみ先生と音楽を楽しもう！」（午前11時30分～）、17日㈮＝「みんなでストレッチ体操！」（午前11時～）
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▷4月23日㈭正午まで＝「ウォータードーム作り」（参加費無料▷予約不要）、4月29日㈷正午まで＝「ほのぼのリサイクル市」▷ 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。詳しくはあいっく（☎50-4664）へお問い合わせください。

★遊びに来てね★

◉あいっくわくわく広場
対象 就学前の子どもとその保護者
とき 水曜日を除く毎日午前10時～午後5時30分

◉ベビータイム・ヨチヨチタイム

	ベビータイム	ヨチヨチタイム
対象	1歳未満の子どもとその保護者	9か月～1歳6か月の子どもとその保護者
ところ・とき	◎あいっく＝①第1月曜日と第3金曜日午後1時30分～3時②第1金曜日午前10時～11時30分 ※①は市内在住者のみ。 ◎千代田公民館＝第2木曜日午前10時～11時30分と第4木曜日午後1時30分～3時	◎あいっく＝①第1月曜日と第3金曜日午前10時～11時30分②第1金曜日午後1時30分～3時 ※①は市内在住者のみ。 ◎千代田公民館＝第2木曜日午後1時30分～3時と第4木曜日午前10時～11時30分

※いずれも当日直接会場へ▷対象年齢以外の子どもは参加できません▷会場の都合により開催しない場合があります。
問あいっく（☎50-4664）

市役所の住所・電話番号などは2ページをご覧ください▶

問保健センター（☎55・0301）

ママパパ教室

対象 初めて母親・父親になる市民
とき 4月18日㈯午前10時～11時30分
ところ 保健センター
内容 助産師が伝える腰痛予防などのストレッチ・リラックス方法
定員 18組（先着順）
申込 電話で左記へ▽ホームページからの申込可
問保健センター（☎55・0301）

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。

●おでかけわくわく広場
就学前の親子が自由に遊べます。
とき・ところ 4月10日㈮＝中村池公園、24日㈮＝寺ケ池公園噴水付近▽いずれも午前10時30分～正午（雨天中止）
※当日直接会場へ。

❶ねずみちゃんのおはなし会
親子のためのわらべうたや絵本を紹介します。
対象 市内在住のおおむね1歳半～2歳半の子どもとその保護者
とき 4月23日㈭午前10時30分～11時
定員 10組（抽選）

❷親子の絆づくりプログラム赤ちゃんがきた！
第1子を育児中のママたちが集まり、子育ての話や情報交換、仲間作りをしましょう。
対象 市内在住で令和元年12月1日～令和2年3月11日生まれの第1子とその母親
とき 5月11日㈪・18日㈪・25日㈪、6月1日㈪▽午後1時～3時▽4回シリーズ
参加費 1100円（テキスト代）

❸ママもリフレッシュ～ハンドトリートメント～
ハンドトリートメントの体験講座です。少しの時間、いやしの空間を体験してみませんか。
対象 市内在住の就学前の子どもを持つ母親（子ども同室可）
とき 4月16日㈭午前10時15分～午後0時15分▽一人15分程度
定員 30人（抽選）
❶～❸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4月9日（必着）までにあいっく（〒586－0015本町24の1）へ
問あいっく（☎50・4664、FAX50・4665）

教育

就学援助の申請を

●経済的に就学をさせることが困難な人へ
対象 次の①～③のいずれかに該当する世帯
①令和元年度または令和2年度に生活保護法による保護の停止または廃止を受けた世帯
※現在、生活保護法による教育扶助を受けている世帯は申請の必要はありません。
②令和元年度または令和2年度の世帯全員の市民税が非課税か均等割のみ課税の世帯
※譲渡所得などの損失通算による場合は除きます。
③その他特別な事情（災害、死亡、長期入院など）で援助を必要とする世帯
援助費用 市立小中学校の学用品費、修学旅行費、給食費など
申請 市立小中学校と教育総務課にある申請用紙で5月29日までに通学している小中学校へ提出▽令和元年度市民税が非課税か均等割のみ課税の世帯は左記へ申請も可
問教育総務課

高野山大学と連携協定を締結

3月2日、高野山大学と教育委員会は連携協力に関する協定を締結しました。
今後は、同大学と学校教育分野において教員の資質向上や教育・研究に関する連携を行い、また生涯学習分野においては生涯学習の振興や教育を通じた地域活性化に関する連携を行い、教育現場の活性化を図ります。
問教育総務課

※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 Supported by TONE からのおしらせ

開館：午前9時30分～午後8時 ☎52-6933

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

■休館 毎週月曜日

■展示の案内（図書館２階）

とき 5月3日㈷まで
内容 住まいの本

■新刊図書の紹介

◎児童書 ひかりのぼうけん　マリー・ヴォイト
まいごのしにがみ　いとう みく

◎一般書 海の十字架　安部龍太郎
まむし三代記　木下昌輝
知りたい！ネコごころ　髙木佐保
長い老後のためのお金の基本　横山光昭

■自動車文庫巡回表（4月1日～5月7日）

巡回日	巡回時間	場　所
4月7日㈫ 4月21日㈫ 5月5日㈷	13:35～14:15	南ケ丘自治会館横
	14:30～15:10	大矢船幼稚園北
	15:30～16:30	美加の台第２公園
4月8日㈬ 4月22日㈬ 5月6日㈭	13:30～14:10	柳風台第２公園
	14:25～15:05	松ケ丘公民館横空地
	15:25～16:25	桐ケ丘第２公園
4月9日㈭ 4月23日㈭ 5月7日㈭	13:35～14:25	南花台UR団地集会所裏
	14:40～15:20	楠ケ丘児童公園
	15:40～16:30	旭ケ丘バス方転地
4月10日㈮ 4月24日㈮	13:15～14:15	福祉センター錦渓苑
	14:30～15:10	楠台第2公園（東中正門前）
	15:25～16:05	清見台２丁目児童公園
4月14日㈫ 4月28日㈫	13:30～14:10	北貴望ケ丘バス方転地
	14:30～15:10	荘園町第３公園
	15:30～16:30	緑ケ丘中第１公園
4月1日㈬ 4月15日㈬ 4月29日㈷	13:45～14:15	天見出合橋空地
	14:40～15:40	北青葉台中央公園
	15:55～16:25	南青葉台公園
4月2日㈭ 4月16日㈭ 4月30日㈭	13:30～14:10	千代田南中央公園
	14:25～15:05	市町千代田神社
	15:20～16:20	木戸住宅４棟前
4月3日㈮ 4月17日㈮ 5月1日㈮	13:15～14:15	福祉センター錦渓苑
	14:25～15:05	大師町集会所前
	15:20～16:00	清見台第２公園

ネーミングライツパートナー Supported by TONE

協働

市との協働事業の新たな提案を募集

●協働事業提案制度

市民公益活動団体などから、専門性や柔軟性を生かし、地域や社会の課題を効果的・効率的に解決し、住みよいまちづくりの実現につながる事業の提案を公募します。提案事業は、審査・選定のうえ実施されます。

●市設定テーマ部門
内容 木のある暮らしの魅力発信（農林課）

●市民自由提案部門

テーマを設けず、自由な発想で事業を提案できます。

申込 4月7日～5月29日に自治協働課へ

※詳細は自治協働課と市民公益活動支援センターるーぷらざにある募集案内をご覧ください▽市ホームページにも掲載しています。

●できるだけ事前相談を

提案を希望する団体は、るーぷらざ（☎53・8100）で事前相談を受け付けますのでご相談ください。

問自治協働課

催し・講座

まちづくり出前講座が新しくなりました

市が取り組んでいる事業や施策、新しい制度などの情報を市職員が出向いてお話します。講座の具体的な内容や申し込み方法などは各公共施設にあるパンフレットや市ホームページをご覧ください。

問文化・スポーツ振興課

消費者協会の出前講座

消費者問題や食生活などの暮らしに役立つ情報をお届けします。

対象 地域のグループやサークル、自治会や老人会などの団体▽5人以上
内容 ①消費者トラブルを防ぐには、②私たちのくらしとパーム油、③世界を変えるエシカル消費など
※おおむね一時間程度。
申込 電話などで左記へ
問かわちながの消費者協会（消費生活センター内、☎56・2360）

※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。

道の駅奥河内くろまろの郷の催し

●手作りバザール

木工・和小物・アクセサリーなど個性ある作品を販売します。スーパーボールすくいもあります。

とき 4月4日㈯・5日㈰

●きわみ市

手作り木工品からファッション雑貨・アクセサリーなどいろんな店が出店します。

とき 4月11日㈯・12日㈰

●奥河内ジャンボリー昭和の唄の祭典

生演奏やたこ焼き・生ビール・ソフトドリンクの飲食やハンドメイドの雑貨ブースが出店します。

とき 4月26日㈰
※いずれも午前10時～午後4時▽小雨決行・荒天中止。
問産業観光課

くろまろファーム収穫体験

地元農家が愛情たっぷりに育てたタマネギとじゃがいもの収穫が体験できます。

とき 5月23日㈯・24日㈰▽受付は午前10時～11時、午後1時～2時
ところ 道の駅奥河内くろまろの郷
参加費 1セット1000円
※1セット＝じゃがいも3株、タマネギ1袋つめ放題（約3～4キログラム）▽200セット募集（先着順）。
申込 4月7日～5月18日に、電話かメール（nourin@city.kawachinagano.lg.jp▽代表者の氏名、電話番号、住所、参加日時、セット数を記入）で農林課へ▽市ホームページでも申込可
問農林課

とっておきの家庭菜園講座

●夏野菜・落花生の栽培

とき 4月22日㈬午後1時30分～3時30分
ところ キックス
参加費 300円
定員 40人（先着順）
※当日直接会場へ。
問菜園クラブの斉藤さん（☎56・6048）

木根館の催し

❶自然木こいのぼり

毎年大人気の自然木の風合いを生かしたこいのぼり。

とき 4月1日㈬から
材料費 500円

申し込み不要
数量限定です

❷おままごと収納冷蔵庫

人気のおままごとシリーズ。冷蔵庫として遊べて、オモチャなどの収納もできます。

とき 5月24日㈰午前9時30分～午後4時
定員 12人（先着順）
参加費 6000円
※サイズは横幅30センチ×奥行き27・5センチ×高さ60センチ。

❸かんなのはな「スイレン」

とき 6月27日㈯午前10時～正午
定員 20人（先着順）
参加費 2000円
申込 ❷は4月5日から、❸は4月7日から電話かメール（event@sinrin.org）に催し名、氏名、住所、年齢、当日連絡のつく電話番号を記入して同館へ
問木根館（☎64・8151）

本の帯まつり

帯（本についてのキャッチコピーなどが書かれた紙）を

たよりに借りる本を選びます。

とき 4月19日㈰～5月17日㈰
ところ 図書館
内容 おみくじ方式で帯を引く「帯みくじ」など
問図書館（☎52・6933）

古文書の画像データ公開

中世史研究のために撮影された観心寺文書・金剛寺文書などの画像データの寄贈を受けました。館内2階のパソコンで閲覧できます。

問図書館（☎52・6933）

森のカフェ～新緑～

●3日間限定のカフェ

とき 5月3日㈷～5日㈷▽いずれも午前10時～午後4時
ところ 岩湧の森四季彩館
内容 飲み物とクッキーで250円
定員 300人程度
※当日直接会場へ。
問岩湧の森四季彩館（☎63・5986）

※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。

日本遺産認定記念編③

歴女がゆく

私が出逢ったディープな中世

天野山金剛寺と天野谷 戦乱を生き抜いた伽藍 前編

金剛寺は、何度も合戦に巻き込まれながらも中世の文化財を今に伝えてきました。

昔の絵図と同じ建物の配置

上空からの動画はQRコードから

Deep!

ココが中世！

金剛寺は南北朝時代に何度も合戦に巻き込まれていますが、金堂や多宝塔、食堂のある中心伽藍は奇跡的に被害を免れます。そのため、中世のすがたをそのまま残す貴重な景観を形作っています。

金堂の鮮やかな彩色

開山堂

金剛寺は前回掲載した観心寺と同じく、中世におおいに栄えたお寺として有名です。今から約1300年前に建立されたと伝わり、約900年前には現在の境内に近い形であったようです。

今から約700年前、当時の天皇の系統が南朝と北朝に分かれ、武士も巻き込んだ争いが起こりました。金剛寺は南朝方の勢力圏に属していたことから、後村上天皇の住居となった時期もありました。このため、土地の寄付をはじめとする手厚い保護を受けました。一方で南朝の拠点であったことから敵である北朝に狙われやすく、何度も攻撃に遭うなどの難点もありました。

しかし、北朝方の攻撃は境内の一部に集中したため、金堂や多宝塔など多くの建造物は被害を免れました。これらの文化財は、戦乱を生き抜いた金剛寺の歴史を語る証人といえるでしょう。

今回の歴女

北村 安里紗さん

河内長野市に引っ越して2年が経ち、金剛寺へは2度目の参拝。都会にはない澄んだ空気を吸い、自然と背筋が伸びる思いでした。今回は国宝指定されているご本尊も拝見し、中世から続く歴史を感じることができました。

河内長野駅からバスに乗車、「天野山」下車▷入山料：大人200円、小学生100円▷午前9時～午後4時30分

中世トリビア③ 天野酒

中世の金剛寺では酒造りがさかんで、寺の重要な収入源でした。天野酒は将軍をはじめ、身分の高い人々への贈答品として人気で、信長や秀吉にも愛されました。戦国時代、周辺寺院が信長らに焼き討ちされるなかでも、金剛寺が無事だった理由のひとつに、天野酒の存在があるといわれています。

酒造用とみられる大甕（おおがめ）

ふるさと歴史学習館の催し

●企画展「飛鳥・奈良時代の暮らし　玄理ゆかりの高向」

国博士・高向玄理（たかむこのくろまろ）にゆかりがあるといわれる高向遺跡などを取り上げ、飛鳥・奈良時代の暮らしや当時の高向地区の様子、玄理の人物像を紹介。

とき　4月29日㈷～6月20日㈯▽ゴールデンウィーク中は開館

●ゴールデンウィーク歴史体験

①甲冑や古代服コスプレ・土器や石器が釣れる歴史釣堀

とき　4月29日㈷～5月6日㈬午前9時30分～11時、午後1時～4時

※当日直接会場へ。

②瓶詰古代ジオラマづくり

とき　5月5日㈷午前10時～正午、午後2時～4時

定員　各8人

参加費　300円（先着順）

申込　4月7日から電話で左記へ

問ふるさと歴史学習館（☎64・1560）

地域の伝統文化に触れよう

●いけばな教室

文化庁の文化芸術振興費補助金を活用しています。

対象　小・中学生（保護者も参加可）

とき　4月25日～来年1月の土曜日のうち10回（発表会1回を含む）▽いずれも午後2時～3時

ところ　三日市市民ホール（フォレスト三日市内）

定員　15人

参加費　1回600円（10回目のみ800円）

申込　ファクスかメール（hana_circle@yahoo.co.jp）に住所、氏名、学年、保護者の氏名（参加の有無も）、電話番号を記入して4月10日までに左記へ

問いけばな親子教室の池田さん（☎FAX62・5535）

あごらシネマクラブ

●映画「デザートフラワー」

ソマリアの遊牧民家庭に生まれ、世界的トップモデルへと転身を遂げた少女の自伝。

とき　4月25日㈯午後1時30分～

ところ　キックス

定員　280人（先着順）

※当日直接会場へ。

※1歳～就学前の子どもの一時保育希望者は申し込みを（定員10人▽4月8日から電話で左記へ）。

問男女共同参画センター（☎54・0003）

暁光雄・老人会・老人ホームボランティア50回記念公演

●河内長野市を笑いで元気に

とき　4月18日㈯午後1時30分～▽開場は午後1時

ところ　キックス

内容　音曲漫才師の暁トリオ、川波奈七子さんの歌謡曲、すずめ家ちゅん助さんの落語

料金　1990円

定員　280人

申込　4月7日～15日に電話で左記へ

※大河ドラマ誘致の署名活動も行います。

問産経新聞三日市販売所の安井さん（☎090・3269・0003）

市民大学くろまろ塾

①特別講座

SDGsと世界の子どもたちの貧困と健康について、近畿大学社会連携推進センターの安田直史（ただし）教授と考えます。

とき　5月13日㈬午後2時～3時30分

ところ　キックス

定員　100人（先着順）

参加費　500円

②医療連携講座「大阪南医療センター編」

食道がんと胃がんの早期発見に向けた最新の診断と治療について、大阪南医療センター消化器外科部長の中森幹人（みきひと）さんがお話します。

とき　5月27日㈬午後2時～3時30分

ところ　キックス

定員　280人（先着順）

※②については3月11日から延期している講座ですが、改めて申し込みが必要です。

申込　①②とも4月5日から電話で左記へ▽キックスのホームページでも申込可

問くろまろ塾事務局（☎54・0001）

楠公ゆかりの寺社フォーラム

楠木正成・正行の足跡が残る寺社仏閣の僧たちが集まり魅力を発表します。

とき　4月29日㈷午前10時～正午

ところ　ノバティホール（ノバティながの南館内）

定員　100人（先着順）

※当日直接会場へ。

※冊子「目からウロコの楠公一家」を全員にプレゼント▷大阪樟蔭女子大学の学生が楠公さんをテーマに開発した和菓子を無料で配布▷大河ドラマ誘致の署名活動も行います。

問楠公ツーリズム推進協議会事務局（観心寺内、☎62-2134）

和菓子は先着100人に配布▶

えぼしがた公園自然観察会

●小川の生きものをさがそう

とき 4月19日㈰午前9時30分～正午▽小雨決行

集合 天見駅改札前

持ち物 網やバケツ、不要になったザル、タオル、水筒、筆記用具、あればルーペ、図鑑

※ぬれても良い靴（サンダル不可）でご参加ください。

参加費 大人300円、子ども200円、家族なら何人でも500円

※当日直接会場へ▽団体参加は事前に相談を▽小学生以下は保護者同伴で。

問えぼしがた公園自然観察会の田原さん（☎63・1692）

観光ボランティアガイド養成講座

延命寺、観心寺、金剛寺、高野街道、滝畑の5つの観光スポットの歴史や魅力を学ぶ連続講座です。

対象 市の歴史や文化、観光に興味があり、受講後にボランティアガイドの活動を希望する人

とき ①4月21日㈫午前10時～正午、②5月12日㈫午前9時30分～午後5時、③5月19日㈫午前10時～午後5時、④5月26日㈫午前10時30分～午後3時▽4回シリーズ

ところ ①④は市役所、②③は三日市町駅前交番前に集合

定員 20人（先着順）

受講料 1000円（交通費・拝観料を含む）

申込 4月4日～13日に電話（午前9時～平日は正午まで、土日は午後4時まで▽第2水曜日定休）またはファックス（住所、氏名、電話番号を記入）で左記へ▽同倶楽部ホームページでも申込可

問かわちながの観光ボランティア倶楽部（河内長野駅前観光案内所内、☎FAX55・0100）

春のウォーク

●八重桜・峠を越えて紀の国へ

とき 4月14日㈫午前9時30分～午後2時30分▽受付は午前9時～▽雨天中止

コース 千早口駅前に集合～なんてんの道～高野街道～紀見峠宿～紀見峠駅（約8キロ）

定員 30人（先着順）

参加費 300円（保険含む）

申込 4月6日から電話で左記（午前9時～午後4時▽第2水曜日定休）へ

問かわちながの観光ボランティア倶楽部（河内長野駅前観光案内所内、☎55・0100）

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）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）
加賀田公民館（☎62-2116）	救命救急講習会	4月19日㈰午後1時～3時	20人	4月7日～14日
	春の野草ウォッチング（講座と散策）	4月22日㈬午前10時～11時10分	15人	4月7日～
南花台公民館（☎63-1131）	オカリナに挑戦♪（オカリナ購入費1350円が必要）	5月17日㈰、6月7日㈰、7月5日㈰、9月6日㈰・27日㈰、10月4日㈰▷いずれも午前10時～11時▷6回シリーズ（最終日は演奏会）	小学生10人	4月7日～
天見公民館（☎63-4074）	救命講習会～AEDを使った心肺蘇生術～	5月9日㈯午後1時～3時	20人	4月7日～21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。

公民館の子ども教室

申込 往復はがきに住所、氏名（返信用にも）、年齢、学年、性別、電話番号と教室名を記入して、4月22日（当日消印有効）までに各館へ（1枚で1人1教室のみ有効▷兄弟姉妹で同じ教室を希望する場合は複数名を記入可）

No.	教室名	対象	とき	定員	参加費（月額）	申し込み・問い合わせ
①	おもしろ科学教室	小学4年生～中学生	5月～来年3月の毎月第3土曜日（8月を除く）午前10時～11時30分	12人	1000円	天野公民館（〒586-0086 天野町1520-5▷☎55-6191）
②	キッズヨガ教室	小学生	5月～来年3月の毎月第2・4土曜日（8月と9月の第4を除く）午前10時50分～11時50分	10人	500円または1000円	
③	マジカル算数教室	小学1～4年生とその保護者	6月～来年2月の毎月第1土曜日（11月と1月を除く）午前10時～11時30分	12人	500円	
④	子ども陶芸教室	小学生	5月～来年3月の毎月第4日曜日（6月のみ第3日曜日・10月を除く）午後1時～3時	16人	1200円	天見公民館（〒586-0061 岩瀬1244▷☎63-4074）
⑤	ジャズダンスクラブ	小学生	5月～来年3月の毎月第2・4土曜日午前11時～正午	20人	1000円	加賀田公民館（〒586-0071 加賀田617-4▷☎62-2116）
⑥	キッズステップダンス教室	小学生	5月～来年3月の毎月第1・3日曜日（5月のみ第3・4日曜日）午前10時30分～11時30分	30人	1000円	
⑦	子どもお菓子教室	小学4年生～中学生	5月～来年3月の毎月第2日曜日（8月除く）午前9時30分～正午	12人	1000円	川上公民館（〒586-0053 寺元501▷☎65-1612）
⑧	硬筆ペンギンクラブ	小学生	5月～来年3月の毎月第2・4土曜日（8月は休み▷第4土曜日休みの月あり）午前9時30分～10時30分と午前10時30分～11時30分	各15人	600円または1200円	高向公民館（〒586-0036 高向515-3▷☎54-4548）
⑨	小学生まんが道場	小学3～6年生	5月～来年3月の毎月第3土曜日（8月は休み▷来年2月のみ第1土曜日）午前10時～11時30分	15人	700円	
⑩	子ども工作教室	小学1～3年生	5月～来年2月の毎月第2土曜日午後1時30分～3時	16人	500円	千代田公民館（〒586-0009 木戸西町1-2-9▷☎55-1125）
⑪	伝統・あそび体験教室	小学1～3年生	5月～来年2月の毎月第3土曜日（11月は第4土曜日）午後1時30分～3時	15人	500円	
⑫	子どもトークレッスン	小学3～6年生	5月～来年3月の毎月第4日曜日（3月7日は朗読発表会）午前10時～11時	15人	500円	南花台公民館（〒586-0077 南花台8-4-1▷☎63-1131）
⑬	子ども書道教室	小学3～6年生	5月～来年2月の毎月第2・4土曜日午前9時30分～11時	20人	1000円	三日市公民館（〒586-0048 三日市町288-1▷☎62-6155）

※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。

スポーツ

インディアカ教室
対象　小学校4年生以上の市内在住、在勤、在学者
とき　4月11日㈯・25日㈯▽午前9時30分～11時45分▽2回シリーズ
ところ　市民総合体育館
参加費　各回200円（小中学生は100円）
持ち物　上靴
※当日直接会場へ▽動きやすい服装で参加を。
問インディアカ協会の曽碩（そせき）さん（☎65・1705）

バレーボール体験会
バレーボールの基礎となる動きや体作りを楽しく体験してみませんか。
とき　4月13日㈪・20日㈪・27日㈪、5月11日㈪・18日㈪・25日㈪▽うち希望日を3回
ところ　長野小学校体育館
対象　小学6年生～中学生
申込　4月3日から電話で左記（日曜・祝日を除く▽受付は午前10時～午後3時）へ
問長野総合スポーツクラブ（☎56・2032）

市民スポーツ大会

●卓球
対象　小学生以上の市内在住・在学・在勤者▷中学生以下は顧問の許可か保護者の同伴が必要
とき　5月3日㈷午前9時～午後6時
ところ　市民総合体育館
種目　①男女団体戦、②個人戦、③ふれあいの部（初心者・身体障がい者・65歳以上男女）
参加費　①1チーム1000円（中学生以下500円）、②③1人600円（中学生以下300円）
申込　4月7日～22日に所定用紙で市民総合体育館メールボックスへ
問卓球連盟の牧田さん（☎68-8676）

●バスケットボール
対象　高校生以上
とき　5月6日㈭午前9時～午後9時
ところ　市民総合体育館
種目　一般男子、一般女子
定員　16チーム（先着順）
参加費　1チーム3000円
申込　4月12日～26日に電話で下記へ
問バスケットボール連盟の石田さん（☎090-3265-3968）

●硬式テニス
対象　市内在住・在勤者
とき・種目　5月10日㈰＝一般男子ダブルス・45才以上男子ダブルス、17日㈰＝一般女子ダブルス▷午前8時30分～午後7時▷予備日5月24日・31日
ところ　寺ケ池公園庭球場
定員　各40組（抽選）
参加費　1組1000円
申込　4月7日～30日に所定用紙で赤峰市民広場管理棟郵便ポストか文化・スポーツ振興課へ▷メール（kawatinagano.teniren@gmail.com）、ファクス（FAX62-5479）でも申込可
問テニス連盟の夏見さん（☎63-3559）

●ソフトボール
対象　高校生以上
とき　5月10日～6月14日の日曜日▷午前9時～午後5時▷予備日6月7日・21日
ところ　大師総合運動場
参加費　3000円（抽選日に徴収）
申込　4月13日～25日に所定用紙で赤峰市民広場管理棟郵便ポストへ▷郵送（小山田町379-1 赤峰市民広場管理棟）も申込可
問ソフトボール連盟の南さん（☎090-1135-0985）

●ゲートボール
対象　市内在住、在勤者（チームで参加）
とき　5月16日㈯午前8時～午後2時▷予備日5月23日
ところ　大師総合運動場
申込　4月7日～23日に電話かファクスで下記へ
問ゲートボール連盟の藤本さん（☎FAX62-5360）

●少林寺拳法
とき　5月17日㈰午前9時～午後5時
ところ　市民総合体育館
種目　乱捕、組演武
※少林寺拳法公認道衣を持って当日直接会場へ。
問少林寺拳法協会の西光さん（☎090-8533-7622）

●軟式野球
対象　高校生以上
とき　6月7日㈰～8月9日㈰▷午前8時～▷予備日8月16日・23日・30日
ところ　寺ケ池公園野球場
参加費　1チーム1000円
申込　4月19日～5月17日に所定用紙で赤峰市民広場管理棟郵便ポストか文化・スポーツ振興課へ
問軟式野球連盟の島田さん（☎090-8655-7728）

ウェルネスフォレスト三日市フィットネス学生割引
●春からお得にトレーニング
月会員に入会すれば、プライベートロッカーが割引になります。また、新しく学割（高校生以上で学生証を持っている人が対象）も開始します。
問健康支援センター（☎62・1919）

トレーニング講習会
市民総合体育館トレーニング室の利用には受講が必要です。
対象　16歳以上の市内在住・在勤・在学者
とき　4月11日㈯・26日㈰、5月9日㈯、6月6日㈯・27日㈯▽午前10時～正午、5月21日㈭午後7時～9時
定員　各回30人（先着順）
受講料　500円
※有効期限後6か月以内に更新していない人は再受講が必要です▽障がい者手帳があれば当日ご提示ください。
申込　電話か直接同館へ▽顔写真（縦3㌢×横2・5㌢▽裏面に氏名を記入）と身分証明書が必要▽当日申込不可
問市民総合体育館（☎65・0121）

健康スポーツ連盟の催し
●健康体操普及教室「女性のためのウォーク・ストレッチ・筋力アップ」
とき　4月30日㈭午後1時30分～3時
ところ　市民総合体育館
定員　15人（先着順）
参加費　500円
申込　4月7日～29日に電話で左記へ
問牧田さん（☎64・0315）
●健康体操普及教室「ボールを使ってやさしい体操」
とき　5月13日㈬午前10時30分～正午
ところ　ラブリーホール
定員　10人（先着順）
参加費　500円
申込　4月7日～5月12日に電話で左記へ
問森渕（もりぶち）さん（☎54・3834）
●太極拳普及教室「気功と太極拳入門」
とき　5月13日㈬午前10時～11時30分
ところ　武道館
定員　10人（先着順）
参加費　500円
申込　4月7日～5月12日に電話で左記へ
問濱さん（☎53・6883）

卓球普及講習会
対象　初心者から中級者（中学生以下は顧問の許可または保護者同伴が必要）
とき　5月24日㈰午前9時～午後4時30分
ところ　市民総合体育館
種目　一般コース、初心者・初級者コース（グループ別に基礎練習、実戦練習）
参加費　500円（中学生以下と連盟登録者は300円）
申込　4月7日～5月13日に所定用紙で市民総合体育館メールボックスへ
問卓球連盟の牧田さん（☎68・8676）

募集

令和3年「歌会始（うたかいはじめ）」
●お題と詠進要領を発表
内容　「実」を詠み込んだ自作の短歌（1人1首で未発表）
申込　習字用の半紙を横長にして縦書きで、右半分に題と短歌を、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名（ふりがな）、生年月日、性別、職業を毛筆で自筆し、封筒に「詠進歌」と書いて、9月30日（当日消印有効）までに宮内庁（〒100－8111住所不要）へ郵送
※詳細は宮内庁ホームページをご確認ください。
問秘書課

文化財ボランティア
内容　滝畑ふるさと文化財の森センター・ふるさと歴史学習館でのサポーター活動、ぐるっとまちじゅう博物館などのイベントに参加
※詳細は市ホームページをご覧いただくか、文化財保護課にお問い合わせください。
申込　4月7日～5月7日に左記へ
問文化財保護課

市指定文化財「西代神楽」に参加しませんか
●神楽の舞い手と篠笛奏者
対象　中学生以上の市民なら初心者でも可
活動日　4月25日から毎月第4土曜日の午後7時～8時
ところ　西代自治会館
申込　電話で左記へ
問西代神楽保存会の松本さん（☎52・3985）

入賞おめでとう

●南大阪駅伝競走大会で市内のチームが活躍
2月9日に開催された上記の大会で、市内から次のチームが入賞しました。
◎高校男子の部優勝＝清教学園高等学校A
◎中学男子の部3位＝長野東中学校陸上部（男子）
◎高校女子の部3位＝清教学園高等学校
◎中学女子の部2位＝長野東中学校陸上部（女子）
問文化・スポーツ振興課

介護サービス相談員

●介護サービスの質向上を

介護サービス相談員（旧介護相談員）は市から委嘱を受けて活動するボランティアです。所定の研修を受講後、月2回程度、介護保険施設などで介護サービスを利用している人の意見などを聞き、施設や行政へと橋渡しを行います。

申込 介護保険課にある応募用紙で5月29日までに同課へ

※説明会を5月8日㈮午前10時から市役所で開催します。

問介護保険課

青少年の活動を助成

●わかば基金の申請受付

対象 文化・スポーツ・芸術などの活動を行う市内の青少年団体や指導者

内容 4月1日～来年3月31日に実施完了する事業1つにつき対象費用合計の2分の1以内を助成（上限30万円▽1団体1事業のみ▽新規事業を優先▽7月上旬に助成予定）

申込 申請書に直近の決算書を添えて4月1日～5月30日に直接持参▽火～土曜日＝午前9時～午後5時30分に地域教育推進課（キックス内）へ、月・金曜日＝午前10時～午後4時に河内長野青年会議所（昭栄町8の16）へ

※申請書は同基金のホームページからダウンロード可。

問地域教育推進課（☎54・0005）または河内長野青年会議所（☎53・7000）

貸農園入園者

対象 市内在住者

とき ①向野町アメニティ農園＝4月23日㈭午前10時～、②向野町ひょうたん池ふれあい農園＝4月24日㈮午前10時～

募集区画 若干数（抽選）

申込 印鑑と入園料（①1万2千円～1万5000円程度、②1万円～1万4000円程度）を持って左記へ

問JA大阪南千代田支店（☎53・2308）

市営住宅入居者

対象 市内在住・在勤者（所得・世帯など要件あり）

ところ 桜ヶ丘住宅2戸（一般世帯向け3DK）、昭栄住宅1戸（高齢・小世帯向け2DK）、三日市西住宅1戸（一般世帯向け3DK）

申込 都市計画課で配布する申込用紙で5月7日までに同課へ直接持参（申込書は4月16日から配布）

●同性パートナーも対象に

自治体による同性パートナーシップ宣誓をしたことを証明する書類があり、他の要件を満たしていれば申し込みが可能です。

問都市計画課

府営住宅入居者

募集案内・申込書を次の期間に市役所で配布します。

配布期間 4月1日㈬～4月15日㈬、6月1日㈪～6月15日㈪、8月3日㈪～8月17日㈪▽いずれも土日祝日を除く

※詳細は府営住宅ホームページでご確認ください。

問府営住宅藤井寺管理センター（☎072・930・1093）

その他お知らせ

固定資産評価審査委員会委員に小野さんを再任

任期満了にともない、固定資産評価審査委員会委員に小野愼太郎さん（69歳）を再任しました。小野さんは平成23年3月から同委員に就任し、今期で4期目。住所は豊中市東豊中町で、任期は令和5年3月9日までです。

問固定資産評価審査委員会（総合事務局内）

献血にご協力を

対象 18～64歳で体重が50キロ以上の人（男性は17歳から可▽60～64歳で経験のある人は69歳まで可）

とき・ところ 4月7日㈫午前10時～正午・午後1時～4時30分＝オークワ河内長野店

※輸血時の安全性を高めるため400ミリリットル献血のみ実施。

問社会福祉協議会（☎65・0133）

戦没者などの遺族に第十一回特別弔慰金を支給

対象 4月1日現在で公務扶助料・遺族年金を受ける人がいない戦没者などの死亡当時の遺族（三親等内）

内容 額面25万円、5年償還の記名国債を支給

締切 令和5年3月31日

※詳細は左記へお問い合わせください。

問高齢福祉課

※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。

相談

※相談はすべて無料です。気軽にご利用を ★は要予約（予約・問い合わせ番号がないところは、☎53-1111）です。

相談名	予約・問い合わせ	内容	とき	ところ	相談員
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、4月13日㈪・27日㈪午後1時～4時30分	市役所	弁護士
行政相談	自治協働課	行政に対する苦情や要望など	4月7日㈫・21日㈫午前10時～正午	市役所	行政相談委員
法務・法律相談★	NPO法人研志会の西村・塚崎法律事務所（☎06-6315-7600）	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についての相談	4月19日㈰午後1時30分～4時	ノバティホール	弁護士・行政書士・司法書士など
行政書士相談★	府行政書士会南大阪支部の河内長野市担当の山下さん（☎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	4月25日㈯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阿部さん（☎55-6625）	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	4月11日㈯午後1時～3時	ノバティホール	司法書士
医療・介護・福祉・法務相談	河内長野市医師会地域連携室まちのれんけい室市民相談会α（アルファ）（☎54-1700）	医療・介護・福祉・後見・相続のことなど（予約も可）	4月16日㈭午前10時～午後4時	市医師会	医師・看護師・行政書士など
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
女性のための相談★	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
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
就労支援相談★	産業観光課	就労に関する相談	申込者の都合に合わせて日程調整が可能	大阪青少年支援機構ポラリス	就労支援相談員
就労支援相談（～49歳）★	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49歳以下の人や家族からの相談	4月1日㈬、4月15日㈬午後1時～5時	市役所	同ステーション相談員
ひきこもり等相談★	生活福祉課	社会参加に不安を持つ人と家族からの相談	4月9日㈭午前10時～正午	市役所	NPO法人相談員
生活困窮自立支援相談★	生活福祉課	仕事が見つからない、生活のやりくりが大変などの経済的な困りごと	市役所業務日午前9時～午後5時15分	市役所	相談支援員
心配ごと相談	社会福祉協議会（☎65-0133）	悩み・困りごとなど	4月8日㈬・22日㈬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	水曜日を除く毎日午前10時～午後5時30分	あいっくなど	保育士など
児童虐待等の相談	①子ども子育て課 ②児童相談所全国共通ダイヤル（☎189）	子どもへの虐待が疑われるとき	①平日のみ午前9時～午後5時30分 ②24時間受付	①市役所 ②☎189	保健師 保育士など

◉編集後記◉

▼「働ライフ」の塩田さん。水が好きで始めた水泳をずっと続け、今はコーチとして水泳から学んだことを教えている姿はまさに「継続は力なり」。私も何か続けられるものを見つけたいと思いました（水上）▼広報係長として丸3年。振り返れば合計36冊に携わりました。多彩なスタッフはもちろん多くの取材協力者に感謝の気持ちでいっぱいです（東）▼バスケットボールウインターカップを取材。映像には映らない迫力があり、たまにはスポーツ観戦を間近で観るのもいいものだなと思いました（道仙）▼がん検診の特集にあたり表紙にも中面にも最高の笑顔で登場してくださった山地さんご一家。この笑いこそ一番の健康習慣ですね。ご協力に感謝です（山崎）▼「珈琲飲むと納豆の風味を感じる」と言っても理解されなかったのですが、初めて共感してくれる人が出現。共感されるって嬉しいですね。ところで熱したトマトとチーズ一緒に食べるとイチゴの味しませんか？（永田）

かわちながの働ライフ

KAWACHINAGANO HATA-LIFE

河内長野市で働く若者の仕事と暮らし

25

水泳から学んだことをみんなにも

滝谷イトマンスイミングスクールの塩田（しおた）桃花（ももか）さん

「大好きな水泳をみんなにも好きになってほしい」と話すのは滝谷イトマンスイミングスクールで水泳コーチとして3年目の塩田桃花さん。

小さいころから水遊びが大好きで3歳から同スクールに入会し、選手コースで競泳に打ちこみ、高校卒業まで在籍。その後はアルバイトコーチをしながら専門学校で資格を取得し、正式にコーチとして採用され、長年通ったスクールがそのまま職場になりました。

当初は小さい子への接し方に戸惑いもあったと言う塩田さんですが、取材時の子どもたちはとても楽しそうで笑顔にあふれていました。今は赤ちゃんから大人まで幅広くクラスを受け持ち、大会で入賞を目指す選手コースの指導も行っています。

生徒さんには、水泳を楽しんでもらうことが第一。水を飲んで怖くなってしまった子には、〝お水飲んじゃったね。どんな味した？〟とおどけて見せ、気持ちを切り替えさせるなど水が好きになる接し方を。大人の生徒さんには、速く泳ぎたい・健康維持といった個々の希望や能力に応じてアドバイス。とはいえ、人生の先輩ばかりなので色々なお話が勉強になりますとのこと。

「上手に泳げるようになったり、タイムが縮んだり、生徒さんの成長に立ち会える時が一番うれしいです。子どもたちには、自分が水泳を通して学んだマナーや辛抱強さ、継続することの大切さを伝えていけたら」と笑顔で語ってくれました。

取材協力

滝谷イトマンスイミングスクール（株式会社いずみ21）

木戸2丁目33番12号（☎54-1858）

https://izumi21.net/lists/takitani-iss/

ゆったり泳げる25ｍプールではベビーからシニアまで豊富なクラスを開講しています。キッズルームも完備。スイミング以外にもダンスやピラティスなどのプログラムも。今後も地域のみなさまの健康と元気を応援していきます。

趣味はギターだけどやっぱり水泳が好き！

２年前、ふとギターを弾きたいと思い、翌日ギターを買いに行きました。菅田将暉さんの曲を練習していて、友だちとカラオケで弾きながら歌って盛り上がっています。家では Youtube を観たり、水泳の本を読んでいます。どうすれば速く泳げるかを考えるとわくわくします。時代とともに変化する泳法や、新しい知識を学んで指導にいかそうと思っています。市内では花の文化園がお気に入り。去年の夏に食べたゴールデンキウイのソフトクリームがとてもおいしかったのでおすすめです。

河内長野市役所：〒586-8501 大阪府河内長野市原町一丁目1番1号
☎0721-53-1111(代) FAX56-1761
発行：河内長野市 編集：総合政策部広報広聴課
毎月1日発行 4万8900部作成（1部当たり20円）
河内長野市ホームページ▼
河内長野市公式LINE@▼