

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

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。

親子でウォーキング!



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。



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 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・大腸がんとの強い関連があり、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350ml1本、ウイスキーダブル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。



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



目次 Contents

- 02 特集 がん検診で早期発見
- 情報ピックアップ
- 08 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
- 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
- 10
- 11 市長コラム
- 13 いつまでも ころ豊かに このまちで① ~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③
- 32 かわちながの 働ライフ⑫

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)

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聞きました。



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こと、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けられました。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。

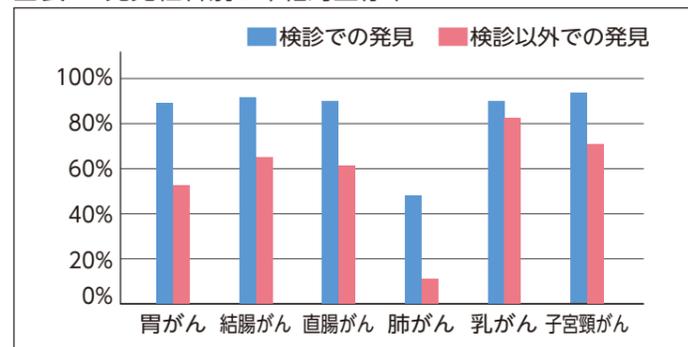
2次予防 早期発見・早期治療

がん検診の意味

がんが診断され、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)に重要なことがわかります。

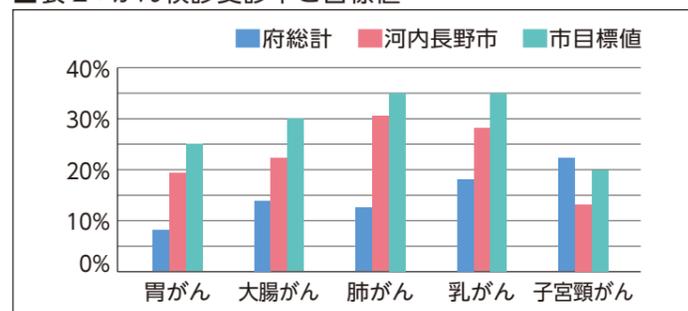
本市では、がん検診(子宮頸がん検診を除く)の受診率は、府の総計を上回っています(表2)。今後も、さらに受診率を高めるよう目標を設けて、みなさんへの普及啓発や受診勧奨に取り組みます。
日ごろから自分や家族、まわりの人の健康に関心を持ち、生活習慣の改善とともに、定期的に検診を受けることを習慣づけましょう。

■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

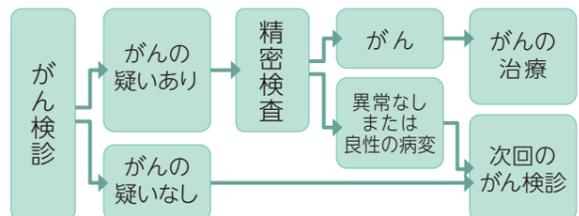
■表2：がん検診受診率と目標値



〔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

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。

「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。

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めます。精密検査方法は内視鏡検査、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。

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。

岡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)



スムージー
当たるかな?

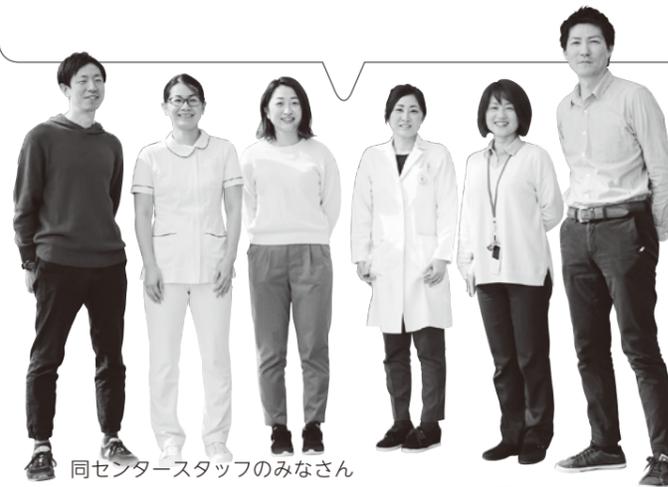
インタビュー

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。

岡大阪南医療センター(がん相談支援センター☎53-5761)



岡センタースタッフのみなさん

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きます。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。

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・祝休日は午前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。

がん診療アップデート

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

5/23(土)
午後1時～4時

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。

岡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伺い、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。
岡保健センター(☎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。
岡保健センター(☎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。

固政策企画課

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。

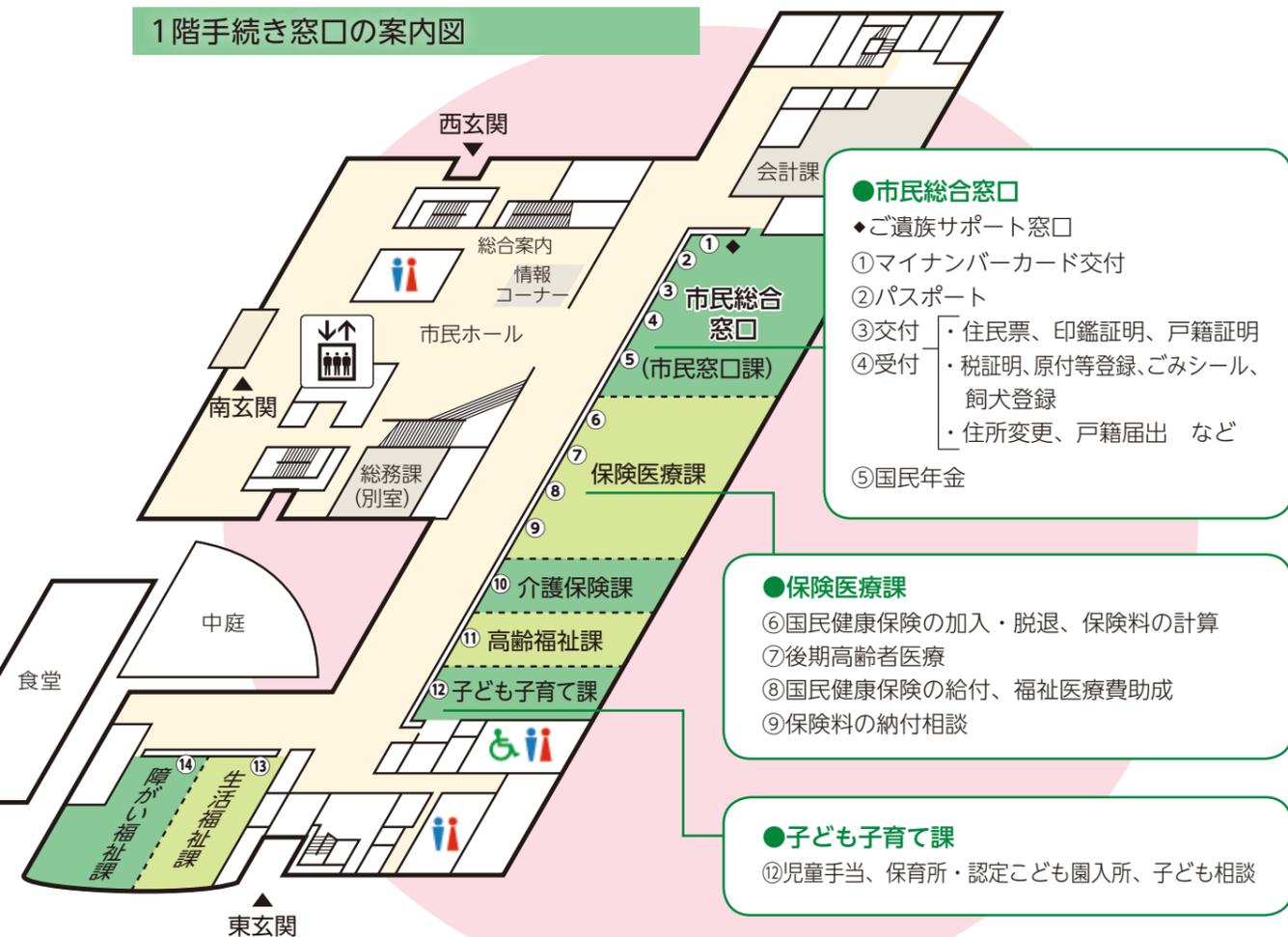
●保険医療課

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



新型コロナウイルスなどの感染症対策を



咳エチケット



手洗い

固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

※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。

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よう。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。

リニューアル

近居同居促進マイホーム取得補助制度

固都市計画課

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ないこと。

●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。

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



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、注射を受ける必要があるため、動物病院で予防注射を接種するようお願いいたします。

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。しっかりとしつけをして飼うことも、飼い主の愛情と責任です。

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。

●飼い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。

●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、迷惑のから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。

●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。

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(土)～5月6日(休)
●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。



安全安心

4月6日～15日は
春の全国交通安全運動

交通安全ルールを守り、交通安全を心がけましょう。運動の重点は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。

岡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に、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。

岡予防課(☎53・3699)



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	松ヶ丘東町	木	午前9時～午後5時

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。捨てる場合が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。

岡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。協力し合ってください。

●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。

岡環境衛生課

市長コラム

一丸となって感染症予防を



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。

この未曾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症予防が必要です。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、手洗いや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。

- 暮らし
- 安全安心
- 高齢者
- 就労
- 障がい者
- 税金
- 自治会
- 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

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 10000円分（1000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「なつち」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
4月18日(土)	フォレスト三田市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。

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。
岡都市計画課または高齢福祉課

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)

5回シリーズ
ところ 三田市市民ホール
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
岡高齢福祉課

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 三田市市民ホール(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
岡高齢福祉課



申込 4月7日～5月11日に電話で左記へ
岡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。
岡高齢福祉課

ロコモ管理教室

ロコモ(ロコモティブシンдр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
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
岡キタバ薬局河内長野店(☎50・0016)

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。

認知症に関する催し

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

いつまでも 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
みんなでのしく健康に

介護予防「お手軽元気アッププラス教室」

ス教室」に申し込むと講師が自宅まで来て体力測定や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。

岡高齢福祉課



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

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
個人事業
●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

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
園文化財保護課
●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。
園保健センター
（☎55・0301）

●植木剪定、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
園シルバー人材センター
（☎65・0256）

ホームページよりダウンロードしてください
園国際交流協会
（☎54・0002）

市役所の住所・電話番号などは2ページをご覧ください▶



重度障がい者に
タフシー利用券を交付
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

府ホームページでも申込可
園府視覚障害者福祉協会
（☎06・6772・0024）

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（火）午前10時～正午
ところ 障がい者福祉センターあかみね

対象 市内在住・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（FAX 06・6772・0042）・府ホームページでも申込可
園府視覚障害者福祉協会
（☎06・6772・0024）

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（FAX 06・6772・0042）・府ホームページでも申込可
園府視覚障害者福祉協会
（☎06・6772・0024）

15 広報かわちながの 2020年（令和2年）4月号

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。
園障がい福祉課

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楕高方）へ郵送▽府ホームページでも申込可
園府民お問い合わせセンター
（☎06・6910・8001）

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

●受講料を補助し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、受講料の一部を補助
※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

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楕高方）へ郵送▽府ホームページでも申込可
園府民お問い合わせセンター
（☎06・6910・8001）

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
園自治協働課

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。
園高齢福祉課

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。
園自治協働課



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一歩らぎの新西センター長は「SDGsこそまちづくりの根本です」と真剣に話していました。



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。

