

本市は広い市域と地形の影響などから上下水道施設が多く、管路も長くなっています。そのなかで昭和40、60年代の住宅開発に対応し、整備を進めてきた上下水道施設の老朽化が進行しています。

水道管のうち、法定耐用年数である40年を経過した管路は全体の約30%を占めています。また、劣化の進行速度が大きくなる傾向にある30年以上経過した下水道管は、全体の約40%を占めています。

既存の上下水道施設をすべて改築・更新し、耐震化を行うには膨大な時間や費用がかかります。困難な状況にあります。

老朽化が進行

水道管 全長約530kmのうち

約170km

下水道管(汚水) 全長約409kmのうち

約160km

災害への備えを強化

そのため、管路施設の調査を行い、改築・更新の緊急度や社会的影響度の高いものから重点的に対策を講じていくことが必要となります。また、災害時の避難先などにおける生活衛生の確保も課題となっています。



本市では平成30年度に、上下水道の将来を見据え、概ね10年間の目指すべき方向性や実現方策についてまとめた「河内長野市上下水道ビジョン」を策定しました。これに沿った事業を計画的に実施していくことにより、災害への備えを強化していきます。

水道事業

強靱でしなやかな水道

●給水タンク車の更新

災害時に備え、給水タンク車を更新し、応急給水機能の強化を図ります。主要な配水池などに9箇所の緊急給水拠点を設け、給水タンク車への注水所としています。また、市内での災害だけでなく、市外での災害時の支援にも使用できます。



1600ℓの水を搭載可能

●重要給水施設管路の耐震化

特に病院や広域避難所など災害時における重要給水施設に至る配水管について、耐震化の優先度を高めて早期に更新を行うことにより、被災時における給水機能の維持を図ります。

令和元年度末の水道管(全域)の耐震化率は25.9%、重要給水施設配水管の耐震化率は30.6%でした。

耐震管入れ替え工事の様子

●災害用備蓄品の確保

災害時や水道事故に備え、飲料水袋や給水タンクなどの応急給水設備を災害対策基地などに保管しています。本市においては市内世帯数の半数の飲料水袋の確保を進め、災害備蓄品の充実に努めます。

6ℓの水を背負って運べる飲料水袋



日常を支える水のために

風水害や地震により全国各地で停電や管路の破損による断水などの重大な被害が各地で発生しています。本市においても台風や集中豪雨、南海トラフ地震による風水害、地震被害が想定されます。今回の特集では、災害が発生した場合にも上下水道施設の機能を維持し、影響を最小限に抑えるための取り組みを紹介します。

閘水道課、下水道課、経営総務課



目次 Contents

- 02 特集 災害に強い上下水道を目指して
- 06 新型コロナウイルス関連情報
- 06 市長コラム
- 07 防ごう!感染症③
- 情報ピックアップ
- 08 鬼でまちおこし条例、茅葺民家で秋の夜長を〜あかりでナイト〜、大阪南部高速道路の実現に向けて
- 10 文化の日 晴れの受賞
- 情報ひろば
- 障がい者 11、税金 11、高齢者 12、安全安心 13、パブリックコメント 13、保険・年金 14、人権 15、教育 18、子育て 18、就労 21、健康 22、暮らし 22、事業所 23、催し・講座 25、募集 30、その他お知らせ 30、相談 31
- 11 消費生活ウォッチング
- 12 支え合いの現場から
- 16 Photo News まちの話題をお届けします
- 24 歴女がゆく 鬼でまちおこし特別編
- 32 エール KAWACHINAGANO ① NEW

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9月末現在(カッコ内は前月比)

人口	男	女	世帯数
103,552(-88)	48,780(-64)	54,772(-24)	47,530(-12)

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)

下水道事業

安全で安心な下水道

●管路の改築・更新による耐震化

老朽化が進んでいる開発団地内の汚水管路について、管内カメラ調査を行い、社会的影響の大きさや老朽化の進行状況を判定し、緊急度の高い管路から重点的な改築・更新を行い耐震化を進めていきます。

●マンホールトイレの整備

災害発生時における避難所のトイレについて、避難所の収容可能人数にあわせたトイレの設置が必要であるため、避難収容人数が多い小中学校等の避難所から優先的にマンホールトイレを整備（**下図参照**）していきます。本年度は全11か所の実施設設計を行い1か所について工事を行う予定です。

●民間協力体制の強化

下水道施設の維持・管理について包括的民間委託を行っていることから、受託事業者との間で、災害時における復旧支援や下水道施設の維持修繕や機材の提供に関する協定を締結しています。民間の技術や経験・機材を活用することにより、災害時における初動体制や災害対策の強化を図っています。



▲災害時の小中学校へのマンホールトイレの設置イメージ



上下水道の 今後 みんなの水を 守るために

市では今後も「河内長野市上下水道ビジョン」に沿った事業を計画的に実施していくことにより、災害に強い上下水道を目指します。

そのためには、安定的な経営基盤の強化が重要となることから、他市との広域的な連携や民間委託の拡大など効率的な上下水道事業の経営を行っていきます。

上下水道の快適な利用環境の維持や水源保全のために、ご協力をお願いします。

ばならない事故が毎年のように発生しています。暖房などで油類を使う季節になりますが、水源保全のため河川などに油類やごみを捨てないようお願いします。

●川や溝に廃油などを捨てないで

市の水道水の約70%は、滝畑ダムや石川、石見川を水源として利用しています。河川からの廃油などが浄水場に流入し、運転を停止して施設を洗浄しなければ

●下水に流さないで
マンホールポンプのつまりの原因になるので、ウェットティッシュや残飯をトイレやキッチンに流さなくてください。

下水道課

実践しよう！ 家庭でできる 水のこと

●水の確保を

飲料水は大人1人で1日に3リットルが必要です。いざという時のために家族の分も含めて7日分は確保しておきましょう。おふろの残り湯もため置きしておくと、トイレなどの雑用水として役に立ちます。

●内水ハザードマップで確認を

事前に内水（雨水の排水能力を超える浸水）ハザードマップをみて、災害時の浸水想定区域を確認しておきましょう。

内水ハザードマップは各ご家庭に配布している災害ハザードマップに掲載しています。また、市ホームページでも確認できます。

当たり前の生活のために

市下水道施設包括的管理業務を受託しているクリアウォーターOSAKA・日水コン・クボタ共同企業体に災害時の対応などを伺いました。

——普段は、どのような業務を行っていますか

起伏の多い河内長野市では下水が自然に流れていきません。そこでポンプでくみ上げて上から下へ流す方式をとっています。市内にはそういったマンホールポ

ンプ場が146か所あり、日々修理や点検を行っています。その他、滝畑浄化センターなど市内全域の下水道施設について維持管理業務を受託しています。

——災害時の対応は

地震が発生した場合、市内のマンホールの隆起、滝畑浄化センター内の機器の損傷、さらに停電による下水道施設の機能停止などが考えられます。例えばマンホールポンプが停止になっ



クリアウォーターOSAKA株式会社
下村さん

た場合はバキュームカーでの排水作業が必要となります。迅速な復旧作業を行うためにも市と連携し、被害状況を把握の上、重要度の高い施設を優先して復旧する計画としています。

業務だけではなく、市に提案を行い、改善を繰り返すことで、業務の品質レベルを上げていくことが大切だと考えています。様々なデータから優先的に点検や修繕管理を行う施設を設定し、業務効率の向上と故障率の低下の両立を図ります。

——災害に備えどのような取り組みを行っていますか

まずは市との間で今年2月に「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、災害に備え協力体制を構築しました。

また、弊社では阪神淡路大震災の発生日にあわせ、全社をあげて震災訓練を行い現場への支援体制も整えています。さらに、昨年度は市との間で「災害時の支援と受援」をテーマに合同研修も実施しました。

——市民のみなさんへ
下水道施設の維持管理を通して『生活の中の当たり前が、当たり前のようにある生活』を提供し続けたいという思いがありますが、それには市民のみなさんの協力が欠かせません。例えば、下水道が詰まるようなものを絶対に流さないなど日ごろからの心掛けが「小さな防災」となりますので、ご協力いただきますようお願いいたします。



▲マンホールポンプ場点検の様子

イベント中止のお知らせ

運営において十分な三密対策を講じることが困難なことから、下記イベントを中止します。

- 安全・安心まちづくり市民大会（11月開催予定分）
固危機管理課
- クロスカントリー大会（12月開催予定分）
- 小学生ロープジャンプ大会（2月開催予定分）
固文化・スポーツ振興課
- あやたホールまつり（11月開催予定分）
- くすのかホールまつり（11月開催予定分）
固自治協働課
- もったいない市（11月開催予定分）
市役所への食器の持ち込みも中止）
固環境衛生課

プレミアム付商品券をご利用ください

プレミアム付商品券は市内郵便局（簡易郵便局を除く）平日午前9時～午後5時）で来月1月15日まで販売しています。なお、利用期限は来年1月末です。期限内にご利用ください。
固プレミアムコールセンター（市役所内）



●記載誤りについて

プレミアム事業まるわかりガイドブックに誤りがありました。

- ▶3ページ あすかてくるで河内長野店（誤）小型店 （正）中大型店
- ※同店は青色の「全店共通券」のみ利用可能です。
- 固プレミアム付商品券事務局（☎50-0855）

新型コロナウイルス 関連情報

バス10枚
まで
タクシー3枚
まで

お得なバス・タクシーチケットを追加販売

市民生活の応援や公共交通の需要喚起を目的に販売中のバス・タクシーチケットの追加販売を実施します。バスチケットは10枚、タクシーチケットは3枚まで購入できます（購入引換券不要）。

とき 11月10日（火）～来年2月28日（日）（在庫がなくなり次第販売終了）

ところ 市内のセブン-イレブン各店舗（小山田町店・楠町西店・市役所前店・南花台店・本多町店・本町店・三日月町駅前店・向野町店）、アンスリー河内長野店、On KITCHEN（市役所内食堂）、河内長野駅バス定期券発売所、デイリーカナートはやし美加の台店、南海バス河内長野営業所（バスチケットのみ）

チケット バス1日乗り放題周遊チケット（200円）、タクシー初乗り運賃チケット（200円）

固都市計画課

※市内郵便局では購入引換券による販売のみで、追加販売は行っていないのでご注意ください。また、転売目的での購入はお断りします。



防ごう！感染症③

コロナ禍の心の健康

大阪南医療センター
臨床心理室
心理療法師のみなさん

―お仕事の内容とは？―

臨床心理室では私たち心理療法師が、医師をはじめとした多職種と協力して様々な病気を抱える患者さんやご家族の心のケアを行っています。

現在、入院病棟では面会制限があり、寂しい思いをされている方もおられるので、安心して治療が受けられるようサポートが欠かせません。

―災害や感染症流行時は？―

ストレスや不安を感じることが誰にでもあります。特に今年は日常生活に大きな変化があり、通常よりもストレスを強く感じたり、気持ちが落ち込んだり、恐怖や怒りで心が

いっぱいになったり、気分の波が大きくなる方もおられます。

不安などの感情は身体の痛みと同じで、私たちに危険を教えてくれる信号のような役割を果たしています。このような大変な状況においては心の危険信号に気づきにくくなることもあります。身体と同様に心の健康にも目を向けてあげることが大切です。

―心の健康を保つ方法は？―

できるだけ日常生活を維持することです。特に睡眠や起床のペースを保つことが大切です。感染予防対策を取りながら、「できないこと」より「できること」に目を向けて普段どおり過ごしましょう。

不安な時は、必要以上に情報を求めがちです。意識的にテレビやインターネットから離れて、散歩するなどの気分転換で、自分なりの不安への対処方法に気づくことができます。

市長コラム

プレミアム付商品券で地域活性化を

河内長野市長 島田智明



コロナ対策として、政府の地方創生臨時交付金を使用し、様々な取り組みを行ってきましたが、何と言っても目玉はプレミアム付商品券です。地域の消費喚起を目的としており、仮に全市民が購入し使用してくださるとすれば、1万円×10万人で10億円の直接効果があり、経済波及効果としては、それが2～3倍に膨れ上がるの見込んでいます。

私は、河内長野産の果物や野菜を中心に飲食料品を購入し、飲食店で外食しようと考えています。普段の買物に商品券を使用する方が多いかもしれませんが、7千円分のプレミアムが付いています。府の地方創生臨時交付金を使用し、様々な取り組みを行ってきましたが、何と言っても目玉はプレミアム付商品券です。地域の消費喚起を目的としており、仮に全市民が購入し使用してくださるとすれば、1万円×10万人で10億円の直接効果があり、経済波及効果としては、それが2～3倍に膨れ上がるの見込んでいます。

私は、河内長野産の果物や野菜を中心に飲食料品を購入し、飲食店で外食しようと考えています。普段の買物に商品券を使用する方が多いかもしれませんが、7千円分のプレミアムが付いています。府の地方創生臨時交付金を使用し、様々な取り組みを行ってきましたが、何と言っても目玉はプレミアム付商品券です。地域の消費喚起を目的としており、仮に全市民が購入し使用してくださるとすれば、1万円×10万人で10億円の直接効果があり、経済波及効果としては、それが2～3倍に膨れ上がるの見込んでいます。



左から木村さん、請田さん、塩崎さん

―眠れない、不安が続く時はどうしたら？―

まずは身近な方に相談してください。相談することで気持ちが整理されて不安が軽減することもあります。公的な相談窓口や心療内科などの医療機関を利用することも選択肢の一つです。

感染予防で人との関わりが減り、孤独や疎外感を抱く傾向が強くなっています。家族や近所、職場でお互いに意識して声をかけあい、心を支えあいましょう。

※相談先などの情報は市ホームページで。





滝畑ふるさと文化財の森センター

茅葺民家で秋の夜長を 〜あかりでナイト〜

三日間
限定

茅葺民家でノスタルジックなあかりやレコードの音色に包まれながら、時間を忘れてまったりとしたひとときを過ごしませんか。温かいほうじ茶をご用意してお待ちしています。

とき 11月27日(金)・28日(土)午後5時～8時
※マイ湯呑をご持参ください▷当日直接会場へ▷駐車場には限りがあります。

●一夜限りのスペシャル企画「今晚は、茅葺民家で栗ごはん」
羽釜で新米の栗ごはんを炊いて、茅葺民家で秋の実りを味わいます。

とき 11月29日(日)午後4時～8時
定員 1グループ限定(4人～8人程度▷抽選)
参加費 1人500円
申込 11月14日までにメール(kayabukiminka@city.kawachinagano.lg.jp)▷代表者の氏名・住所・電話番号・参加人数を記入)で下記へ
問 滝畑ふるさと文化財の森センター (☎63-0201)

鬼で
まちおこし
条例

いい おに

11月02日は 「いい鬼の日」



本市に伝わる鬼住に由来する鬼伝説をテーマに地域経済の活性化を目指す「鬼でまちおこし条例」が制定されました。これにより11月2日は「いい鬼の日」、毎月2日は「鬼でまちおこし」推進日となります(令和3年11月まで)。

記者会見を実施

10月2日、たくさんの報道陣を前に、市長が鬼でまちおこしを宣言しました。

鬼でまちおこしアンバサダーを任命

映画「鬼ガール!!」主演の井頭愛海さんをアンバサダー(応援大使)に任命しました(左写真)。

秋の文化財特別公開にあわせた 鬼の日関連イベント

いずれも当日
直接会場へ



●観心寺で鬼ロック演奏&豆まき

映画の撮影場所となった同寺の恩賜講堂で、元「ザ・ブルーハーツ」ドラマーの梶原徹也さんと和太鼓「響」が演奏します。その後、井頭愛海さんが新型コロナウイルスの終息を祈願して豆まきを行います。

とき 11月2日(月)午前11時～午後0時15分

●延命寺でそば団子フェア&井頭さんサイン色紙プレゼント

映画に登場した「そば団子」を市内の4店舗がそれぞれ出店します。また、限定50人に井頭愛海さんのサイン色紙を本人が直接プレゼントします(午後1時30分～2時)。

とき 11月2日(月)午前11時～(団子がなくなり次第終了)

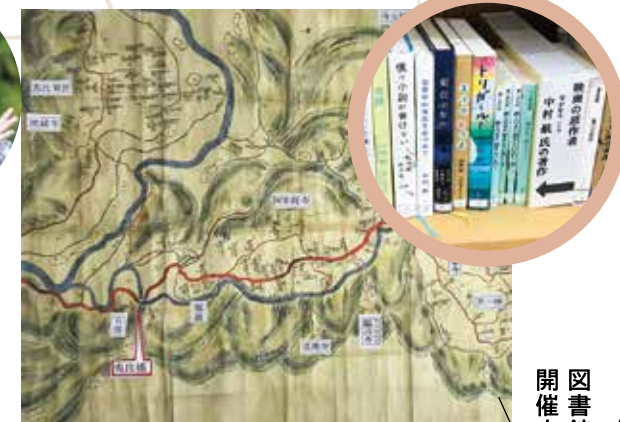
問 閭河内ムービー・プロジェクト実行委員会の讃岐さん
(☎090-9704-5335)

●観心寺でクラシック演奏会

同寺の恩賜講堂で、日本センチュリー交響乐团による弦楽四重奏を、サキタハヂメさんをゲストに迎えて行います。

とき 11月3日(祝)午後2時～3時

問 産業観光課



鬼特集!! ～鬼に出会う物語～

鬼住村の古絵図(複製)、鬼が登場する図書、「鬼ガール!!」原作者、中村航さんの著作などを展示しています(図書は貸出可)。

とき 12月6日(日)まで▷月曜日を除く開館時間中

ところ 図書館
問 図書館 (☎52-6933)

図書館で
開催中



市では、奈良県と和歌山県を含む近隣14市町村とともに大阪南部高速道路(大南高)の事業化促進に取り組んでいます。昨年11月より署名活動を実施し、さらに盛り上げていきたいと考えておりますので、引き続き署名活動にご協力をお願いします。

署名方法 下記用紙に氏名などを記入し、市役所・キックス・道の駅奥河内くろまろの郷に設置している署名箱に入れてください。

※電子署名も可▽スマートフォンなどで下記QRコードから専用フォームに入力のうえ送信を。

問 都市整備課



大阪南部高速道路の 実現に向けて



キトリ

国土交通大臣 殿

氏名	住所 ※町名まで記載してください(番地不要)		
	都府県	区市町村	
	都府県	区市町村	
	都府県	区市町村	
	都府県	区市町村	

※上記の個人情報は目的以外の用途で利用されることはありません。

文化の日 晴れの受賞

令和2年度の市長表彰の受賞者がこのたび決まりました。
晴れの受賞者は次のみなさんです（氏名・団体名は50音順）。
なお、今年度の表彰式は、新型コロナウイルス感染症対策のため
招待者のみで開催します。
図書課

市長表彰

市長表彰は、長年にわたり
市政の各分野で活躍もしくは
その功績が顕著であった
個人や団体の中から、市長表
彰規程に基づき表彰するもの
です。

◆個人の部

浅野年孝さん（楠町東）
安全・安心のまちづくりに貢献
石津剛さん（錦町）
青少年の健全育成に貢献
岩井成廣さん（緑ヶ丘北町）
青少年の健全育成に貢献

中田昌子さん（大師町）
消費者保護の推進に貢献
中谷眞由美さん（小山田町）
青少年の更生保護に貢献
中林才治さん（南花台）
地域保健医療の充実に貢献

溝端秀幸さん（汐の宮町）
福祉行政の推進に貢献
矢野多希雄さん（荘園町）
市民のスポーツ振興に貢献
山崎一弘さん（天見）
市内の商工業振興に貢献

浦木満男さん（加賀田）
安全・安心のまちづくりに貢献
川西憲子さん（加賀田）
高齢者福祉の向上に貢献
佐野三恵さん（大矢船南町）
地域福祉の向上に貢献
鈴木正宏さん（天野町）
消防行政の推進に貢献

西浦啓充さん（唐久谷）
消防行政の推進に貢献
西尾隆彦さん（南青葉台）
地域福祉の向上に貢献
西岡敏和さん（古野町）
魅力発信と観光振興に貢献
船井克容さん（本町）
地域の自治振興に貢献

山田都子さん（木戸）
平和行政の推進に貢献
山元哲夫さん（原町）
交通安全の普及啓発に貢献
渡邊珪助さん（緑ヶ丘中町）
市民の文化振興に貢献

◆団体の部

大矢船自主防災組織
安全・安心のまちづくりに貢献
加賀田中学校区
青色防犯パトロール隊
安全・安心のまちづくりに貢献
南花台防犯協力隊
安全・安心のまちづくりに貢献



障がい者

こども発達支援センター mum利用児募集

発達障がいのある子どもの
特性に合わせた療育と保護者
への支援を行います。
対象 市内在住の小学4年生
（令和3年4月時点）までの子
どもとその保護者
定員 60人（抽選）
申込 11月9日～12月9日に
利用申込書を左記へ
※説明会を11月18日（水）・21日
（土）午前中に開催（要申込）。
園こども発達支援センター
mum（☎55・2272）

盲ろう者通訳・介助者養成研修

視覚と聴覚の両方に障がい
のある盲ろう者を支援する通
訳・介助者の養成研修です。研
修後は現場で活動していただ
きます。
とき 12月9日（水）～3月10日
（水）のうち20日間
ところ 府立福祉情報コミュ
ニケーションセンター（大阪
市東成区）
定員 60人（抽選）
※テキスト代4090円が必



要です。

申込 11月25日（必着）まで
に障がい福祉課に設置の申込
書を郵送で左記（〒537-000
25 大阪市東成区中道1の3
の59）へ
※ファクス、メール（taken@daisyokyo.or.jp）でも申込
可▽記入内容など詳しくは左
記へお問い合わせください。
園大阪障害者自立支援協会
（☎06・6748・0587、
FAX 06・6748・0589）

要約筆記ボランティア講習会

要約筆記を必要とする聴覚
障がい者と一緒に要約の方法
と伝え方を学習します。
とき 11月21日（土）午後1時30
分～3時30分
ところ 障がい者福祉センタ
ーあかみね

税金

定員 10人（先着順）
申込 11月9日から電話また
はファクス（住所・氏名・電
話番号を記入）で左記へ
園社会福祉協議会（☎65・0
133、FAX 65・0143）

個人事業税第2期分

まだ納付していない人は最
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）。
納期限 11月30日（月）
園南河内府税事務所
（☎25・1131）

市税の納付をご確認ください

今年度の市税（市・府民税
や固定資産税）のうち、すで
に納期限を過ぎているものが
あります。納期限をもう一度
確認し、まだ納付していない
場合は、至急納付してくださ
い。納付できない事情がある
人はご相談ください。
園税務課

COLUMN [コラム]

相談増加！

1回だけのお試しの
つもりが定期購入に!?

消費生活
相談員コラム

消費生活
ウォッチング

買い物や契約で困った時は
TEL 56-0700

●こんなトラブルが

インターネットの通信
販売で健康食品を購入し
た。初回お試し○○円と
あり1回だけ試すつもり
で注文したところ、2週
間後に同じ商品が送られ
てきた。広告を確認する
と、「3回以上の定期購入
が条件」とあった。

●ご注意を

健康食品や化粧品など
の通信販売で、定期購入
が条件となっており、そ
の期間は解約ができない
契約が増えています。他
にも、いつでも解約でき
るとあっても解約申請期

間（次回発送○日前まで
など）が決まっており、そ
の期間内にキャンセルの
申し出が必要なものもあ
ります。

健康食品や化粧品など
の定期購入は、数か月間
の購入を条件として1回
目を低価格で購入できる
契約です。2回目以降が
定価に近い価格での販売
となるため、条件とされ
た定期購入分の支払総額
が高額になるケースもあ
ります。

通信販売にクーリン
グ・オフはありません。定
期購入が条件となってい
ないか、定期購入が条件
である場合は、その期間
や支払予定額はいくらか
など、ホームページの広
告表示や、契約条件、解
約・返品ルールをよく確
認しましょう。

少しでも不安があれば
ひとりで悩まず、消費生活
センターにご相談ください。

高齢者

高齢者の障がい者控除

●対象者は申請を
身体障がい者手帳などを持つていない人でも、所得税や市・府民税の障がい者控除が適用される場合があります。
対象 65歳以上で要介護認定を受けた寝たきり状態や認知症などの症状が一定以上に該当する人
申込 介護保険課で同認定書の交付申請を（印鑑が必要）
※身体障がい者手帳などの所



持者は認定書がなくても手帳の提示で控除が受けられます。
▽詳細は左記へお問い合わせください。
介護保険課

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 11月14日(土)午後2時～4時(相談は1人1時間程度)
ところ 高向公民館
申込 11月6日までに電話で左記へ
関西西部地域包括支援センター
(☎56・6600)



関キタバ薬局河内長野店
(☎50・0016)

ロコモ管理教室

●健康寿命を延ばそう
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。いつまでも歩ける身体でいられるよう、ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう。

●ロコモ体操教室

とき ①毎週水曜日午後2時～3時と午後3時～4時(月4回) ②毎週金曜日午後2時～3時と午後3時～4時(月4回)
ところ ①キタバあやたホール、②キタバ錦溪苑
定員 各10人(先着順)
費用 月額2000円(税込)
申込 電話で左記へ
関キタバ薬局河内長野店
(☎50・0016)

安全安心

Jアラート情報伝達訓練

とき 11月5日(木)午前10時ごろ
内容 地震などの緊急時に、全国瞬時警報システム（Jアラート）から送られてくる緊急情報を市民のみなさんに伝えるため、市内47か所の防災行政無線スピーカーによる放送を行います。
●無線での放送内容が聞き取りにくい場合は
災害テレホン案内（☎26・7640）で確認できます。ご利用ください。
関危機管理課

その火事を 防ぐあなたに金メダル

●11月9日～15日は秋の全国火災予防運動
不審火を防ぐため、家の周りや空き地、物置などを管理・整理し、地域で防火対策を徹底しましょう。
●住宅防火で命を守る7つのポイント（3つの習慣①～③と4つの対策④～⑦）
①寝たばこは絶対やめる
②ストーブに燃えやすい物を近づけない



特殊詐欺を未然に防止

特殊詐欺被害を未然に防止したとして、紀陽銀行河内長野支店の田中さん(写真中央)と市内在住の大西さん(写真左)へ感謝状が贈呈されました。携帯電話を片手にATMを操作している高齢者に二人が声がけし、被害を未然に防いだものです。田中さんと大西さんは「被害を食い止められてよかった。こういう事件がなくなるといいと思います」と話していました。

11月は自転車マナーアップ強化月間

自転車利用の交通ルールを守り、一人ひとりが交通安全を心がけましょう。
関都市計画課
●ムード歌謡コーラスグループ純烈の交通安全トークショー開催予定
とき 11月14日(土)午後2時～3時
※無観客で開催しているイベントを


パブリックコメント

「河内長野市地域防災計画改定案」についてのご意見を

現在の「河内長野市地域防災計画」は平成27年6月に改定していますが、その後に水防法等の防災に関連する法律の改正や上位計画である防災基本計画や大阪府地域防災計画が改定されていることから、令和2年度内にそれらの内容と整合を図るため改定を行います。

提出方法 所定の意見提出用紙で11月24日(火)～12月24日(木)（当日消印有効）に危機管理課へ
※市ホームページからも意見入力可▷改定案と意見提出用紙は、市庁舎1階情報コーナーなどの主な公共施設に備えています（結果公表も同施設および市ホームページで行います）▷意見に対する個別対応はしません。

関危機管理課

Youtubeで生配信します。
関府交通対策協議会
(☎06・6944・9290)

11月25日から12月1日は犯罪被害者週間

誰もが突然、犯罪の被害者になる可能性があります。身近に犯罪の被害に遭われた人がいたら、少しの勇気をもって寄り添い、支え合える社会をつくっていきましょう。事件や事故の被害にあわ

れた人には、精神的・経済的負担の軽減のための制度があります。
NPO法人大阪被害者支援アドボカシーセンターでは、相談や付き添いなどの支援を行っています。身近に犯罪の被害にあわれた人がいたら教えてあげてください。

関大阪被害者支援アドボカシーセンター(☎06・6774・6365)▽受付は平日午前10時～午後4時

COLUMN [コラム]

この距離は
これまで以上に密に

最近よく聞く「ソーシャルディスタンス」という言葉。人と人とのつながりを何よりも大切に思う私たちには、距離を置くということが残念に思えてしまいます。

最近地域の居場所が少しずつ再開されてきています。日東町の「1/ff

のゆらぎ」もその一つです。ここは10月から活動を再開し、自宅の一部を開放して地域の方がコーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しんでいます。活動自粛の間は、一人暮らしの高齢者などの様子を見に行っていたそうです。

コーディネーターが語る
支え合いの現場から
TEL 65-0133
社会福祉協議会内

そうした中で再開を望む声が強くなり、感染への不安と期待に悩んでいた気持ちで揺れていましたが、できる限りの対策を取った上で再開することを決心されました。「ここで話をするのが楽しいと言ってくれる利用者のために、安心して過ごせる場所にしたい」と微笑むご夫婦の様子にはこりと温かい気持ちになりました。

居場所づくりや見守り活動などの再開を迷っていたり、再開に向けて消毒液や非接触型体温計などの購入を検討している場合は、私たち生活支援コーディネーターにご相談ください。

こんな時だからこそ、人と人とのつながりを大切にしていきたいと思っています。感染予防のための距離は取りながら、この距離はこれまで以上に密にしませんか。
二市、川上、天見小学校区担当 井口裕美

保険・年金

国民健康保険
後期高齢者医療制度

柔道整復などの施術を受ける人へ

整骨院・接骨院で柔道整復師による施術を受ける場合や、はり、きゅう、あん摩、マッサージを受ける場合、健康保険が使える場合と使えない場合があります。

●柔道整復師による施術を受けるとき

○使える場合

打撲、ねんざ、挫傷（肉離れを含む）、骨折、脱臼

※骨折、脱臼については応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

○使えない場合

単なる肩こりや筋肉疲労など
●医師が必要と認めたはり、きゅう、あん摩、マッサージを受ける場合

○使える場合

・はり、きゅう
神経痛、リウマチ、頸腕症

候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症、その他慢性的な疼痛を主症とする疾患

・あん摩、マッサージ

筋麻痺、筋萎縮、関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症状

○使えない場合

単に疲労回復や慰安を目的としたものや、疾病予防のためのマッサージなど

※健康保険を使う時の注意点など詳しくは左記へお問い合わせください。

国民健康保険課または府後期高齢者医療広域連合（☎06・4790・2031）

保険料の

日曜臨時納付相談窓口を開設

●平日お忙しい人はご利用を
とき 11月29日(日)午前9時～正午

ところ 市役所

内容 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の納付、納付相談
国民健康保険課



国民年金

国民年金のお知らせ

国民年金は、国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入する制度です。

今年度の保険料 第1号被保険者11月額1万6540円

第1号被保険者には独自の給付

自営業や学生などの第1号被保険者には、次のとおり独自の給付があります。

●付加年金

定額の保険料に上乗せして付加保険料（月額400円）を申請月から納付可能）を納めると、将来の老齢基礎年金額に付加年金が加算されます。

●寡婦年金

第1号被保険者の夫が原則10年以上保険料を納め年金を受けずに死亡した場合、10年以上婚姻関係があった妻に65歳の間支給されます。

※寡婦年金を請求した場合は、死亡一時金は請求できません。

●死亡一時金

第1号被保険者で原則3年以上保険料を納めた人が年金

を受けずに死亡し、生計を同一にする遺族が遺族基礎年金などを受けられない場合に支給されます。

●障がい基礎年金

20歳になる前や第1号被保険者期間中に初診日がある病気やけがが原因で、障がいの状態になった時に支給される場合があります。

国民窓口課

納付が困難な人は各種制度のご利用を

●保険料免除制度

保険料の納付が困難な人は、申請して認められると保険料の全額または一部が免除されます。未納のままにしておく
と年金が受けられなくなる場合があります。

●学生納付特例制度

前年所得が一定額以下の学生は、申請により保険料の納付が猶予されます。就学期間が短い専門学校などは対象にならない場合があります。

●納付猶予制度

50歳未満で本人および配偶者の所得が一定額以下の人は、申請により保険料の納付が猶予されます。

※学生納付特例・納付猶予期間は将来年金を受けるための資格期間には含まれますが、受け取る年金額の計算には算入されません▽10年以内なら追納できます▽新型コロナウイルス感染症の影響で令和2年2月以降の所得が相当程度減少する見込みの人は、臨時特例措置を利用できる場合があります。

●産前産後期間の免除制度

出産予定日または出産日の月の前月から4か月間（多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間）申請により保険料が免除されます。

国民窓口課

国民年金基金に加入しませんか

老齢基礎年金に上乗せして給付する公的な年金制度で、掛け金は給付の型と口数、年齢、性別で決まり、納める金額は一定で年末調整や確定申告の時に全額社会保険料控除の対象になります。受け取る年金にも公的年金等控除が適用されるなど、税制面で優遇措置があります。

対象 自営業や学生などの第1号被保険者や任意加入被保険者（60歳以上65歳未満の人と海外居住の人）▽保険料を免除中の人や農業者年金に加入中の人は対象外

※この基金に加入すると付加保険料は納付できません。
国民年金基金大阪支部（☎0120・65・4192）

年金生活者支援給付金の申請

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして給付金が支給されます。

対象 ①老齢基礎年金を受給している人（次の要件をすべて満たしている必要あり▽65歳以上・世帯全員が市町村民税非課税・前年の年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下）、②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人（前年の所得額が約462万円以下）

申込 ◎年金受給中で令和2年8月分から新たに対象となる人11日本年金機構からの案内が10月中旬から順次届きますので同封のがき（年金生

活者支援給付金請求書）を記入し令和3年2月1日までに返送、◎年金を受給しはじめる人11年金の請求手続きとあわせて年金事務所または市役所で手続き

※すでに年金生活者支援給付金を受け取っている人は手続きする必要はありません。
国民年金給付金専用ダイヤル（☎0570・05・4092、050から始まる電話は☎03・5539・2216）

年末調整や確定申告は証明書の提出を忘れずに

国民年金保険料を年末調整や確定申告する場合は、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の提出が必要です。

※1月1日～9月30日までに国民年金保険料を納付した人
には11月上旬に日本年金機構から控除証明書を送付します
▽10月1日～12月31日に今年初めて保険料を納付する人には来年2月上旬に同様の証明書を送付します。
国民年金加入者ダイヤル（☎0570・003・004、050から始まる電話は☎03・6630・2525▽自

人権

許さない！女性に対する暴力

11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。期間中の25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。

暴力は決して許されるものではありません。特に配偶者からの暴力（DV）・性犯罪・売買春・人身取引・セクシュアルハラスメント・ストーカ

ー行為など女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものです。
今年は「性暴力をなくそう」をテーマに啓発活動を強化します。女性に対する暴力のない社会を目指しましょう。相談は性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター（☎8891）へご連絡ください。

●DVや性暴力に関するパネル展示
とき 11月11日(水)～26日(木)
ところ キックス
男女共同参画センター（キックス内、☎54・0003）

●ひとりで悩まず相談を
新型コロナウイルスの感染拡大にともない自粛や在宅勤務など家で過ごす時間が長くなり、生活不安・ストレスから、DVや児童虐待が深刻化しています。不安を感じたら、ひとりで悩みを抱え込まず、専門の機関に相談してください。また、周囲に悩んでいる人が

いたら相談窓口の情報を伝えるなどみんなで支え合いましよう。
●女性の権利ホットライン
女性をめぐる様々な人権問題についての電話相談を女性の法務局職員・人権擁護委員がお受けします。
（☎0570・070・810
▽11月12日(木)～18日(水)午前8時30分～午後7時▽土日は午前10時～午後5時）
●DV相談ナビ
（☎8008）
●府女性相談センター
（☎06・6949・6022
▽午前9時～午後8時▽祝日・年末年始を除く）
（☎06・6946・7890
▽24時間受付）
●富田林子ども家庭センター
（☎25・2065
▽午前9時～午後5時45分▽土日祝日・年末年始を除く）
●警察のDV相談
（#9110
▽緊急の場合はためらわずに110通報を）
●市男女共同参画センター
（☎54・0003
▽午前9時～午後5時30分▽土日祝日・年末年始を除く）
個人権推進課

まちの話題をお届けします

地元産のぶどうで簡単タルト

お菓子作り講座

9/29 三日市公民館でお菓子作り講座が開催されました。講師として教える菓子工房ナボットの垣内さんは「タルトの生地を米粉でつくることでサクサク食感になります。クッキーでも応用できますよ」と解説。参加者は「孫のためにおいしいお菓子をつくってあげたいです」「お菓子作りは初めてですが、これをきっかけに家でチャレンジしたいです」と嬉しそうに話していました。



久しぶりのイベントを満喫

pop-up market

9/13 道の駅 奥河内くろまろの郷で、イヤリングや髪飾りなどの雑貨の販売ブースが並びました。前日までの雨もやみ猛暑も和らぐなか、ハンドメイドのワークショップやプチ縁日などもあり、通りがかった子どもたちも楽しんでいました。主催した小松さんは「新型コロナウイルスでイベントの機会が減り困っている仲間たちが頑張っています」と張り切っていました。



鮮やかに染まる

天野山金剛寺多宝塔ライトアップ

10/1~10/4 乳がんの早期発見を推進するピンクリボン運動に賛同して、「女人高野」で日本遺産に認定された金剛寺の多宝塔がピンク色にライトアップされました。また、4日の午後7時~8時には医療従事者への感謝を込めてブルーにライトアップ。想いを込めて色鮮やかに染められた多宝塔に、見学に来た人たちからは感嘆の声があがっていました。



強くしなやかな身体と心を

奥河内少年剣道大会

9/13 武道館で、小中学生を対象とした剣道大会が開催されました。この日は新型コロナウイルス感染症対策のため少人数に限定し、日本剣道形の演武と試合が行われました。観覧した保護者は「練習をはじめてまだ半年ですが、礼儀が身につき、声も大きくなったようです」と笑顔で話し、試合の行方を見守っていました。



秋曇に響く快音

寺ヶ池公園野球場で秋季軟式野球大会

10/4 9月から3か月にわたり、A・Bクラスに分かれトーナメント形式で開催される本大会。この日は曇り空で涼しく、スポーツに適した気候のなか開催されました。参加者は、「コロナの影響で何をするにも気を遣う状況ですが、他のスポーツに比べると接触が少ない野球は早くに再開されました。個人が感染拡大に気を付けるのはもちろんですが、主催者も検温などを実施し対策を徹底してくれているので安心して楽しく参加できました」と語っていました。

