



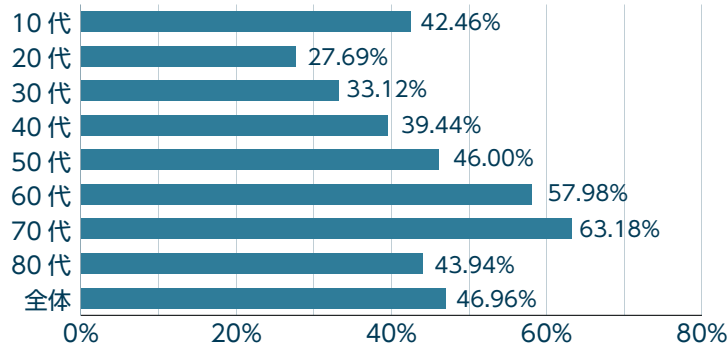
大阪芸術大学短期大学部の林日出夫准教授の指導のもと、アミューズメントメディア専門学校の羽根田樹望さんの原作のもとに、大阪芸術大学短期大学部の藤井美月さんが描いてくれました。

●選挙管理委員からのコメント
難しいイメージがある「選挙」を優しいタッチで描きつつ、投票の流れを分かりやすく表現した作品だと思います。

◆令和2年執行の選挙を振り返って

昨年は7月12日に任期満了にともなう河内長野市長選挙と欠員にともなう河内長野市議会議員補欠選挙が執行されました。今回はコロナ禍での選挙ということも影響し、市長選挙における全体の投票率は46・96%で、平成28年執行の前回市長選挙より8・33ポイント下回る投票率となりました。

下表は市長選挙における年代別投票率結果（抽出調査）です。



若年層の投票率（特に20、30代）が低く、年代が上がるにつれて基本的に高くなる傾向は従来と変わりません。一方で、10代の投票率が40%台に回復し大きな変化となったと考えられます。

選挙権年齢は、平成28年に18歳以上に拡大され、その直後の選挙では、本市の10代の投票率は40%を超えていましたが、その後は徐々に低下。一昨年の参議院議員通常選挙（選挙区）では28・48%となっていました。

全国的に若年層の投票率の低迷が課題となる中で、本市

◆若い世代の声を

若い世代のみなさんの前には、学校や就職、結婚や子育て、親の介護や自分の老後など、人生や社会における様々な課題があります。このような課題の解決には、当事者である若い世代の意見が欠かせません。

より多くの若者が選挙で投票できるようにと、平成28年6月に改正公職選挙法が施行され選挙権年齢が18歳以上に引き下げられました。

いま、若い世代がSNSなどから声を上げ、署名活動などで政治を動かす事例もみられます。例えば、大学入試改革の再検討を求める動き、新型コロナウイルスによる休校が長引く中で補償を求める署名活動などが挙げられます。

これまで政治には無関心だった若い世代の意識が大きく変わっていくきっかけとなるかもしれません。「こんな政策がほしい」「こんな社会にしたい」といった意見を政治に反映させるには、まずは若い世代が選挙に行って投票することが重要です。

特集

選挙をもっと身近なものに

昨年は7月に市長選挙と市議会議員補欠選挙が行われました。どちらも市民のみなさんにとって最も身近な選挙です。今回は昨年の選挙を振り返りながら若い世代の声とともに、本市の取り組みなどを紹介します。

問い合わせ 選挙管理委員会事務局



目次 Contents

- 02 特集 選挙をもっと身近なものに
- 08 フォト特集 成人のつどい晴れやかに
- 10 新型コロナウイルス関連情報
- 12 情報ひろば
子育て 12、高齢者 14、健康 15、就労 18、事業所 20、パブリックコメント 21、税金 22、安全安心 23、暮らし 24、保険・年金 25、スポーツ 26、催し・講座 26、募集 30、その他お知らせ 30、相談 30
- 14 介護予防コラム
いつまでも ころ豊かに このまちで⑥
- 16 Photo News まちの話題をお届けします
- 20 ちょっと見てみて！
市民が撮る身近なニュース NEW
- 23 市長コラム
- 32 エール KAWACHINAGANO ④

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12月末日現在(カッコ内は前月比)

人口	男	女	世帯数
103,332(-49)	48,667(-18)	54,665(-31)	47,625(+45)

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)



18歳になるきみたちへ！

アンケートでは『若者の投票率が低いことについて、どのように思いましたか？』という問いに約65%が『問題である』と答えています。また、『出前授業の中で興味を持ったものは何ですか？（複数回答可）』という問いには、約56%が『投票の大切さ』、約42%が『本物の投票用紙・投票箱を使った模擬投票』という回答でした。

市選挙管理委員会では、今後も若い世代の人に少しでも政治や選挙に興味を持ってもらえるよう、選挙啓発活動を継続していきたいと思っています。

出前授業を実施しました

◆ 出前授業を終えて

出前授業終了後に行われたア

市選挙管理委員会では若い世代に対して、より一層政治や選挙を身近に感じてもらうために選挙出前授業を行っています。今年度は12月3日に府立長野高等学校で2年生のみなさんを対象に実施しました。授業は『18歳になるきみたちへ！』をテーマに、選挙に関連するクイズを交えた講座と模擬投票の2本立てで行いました。また、模擬投票では実際に選挙で使用する投票箱と、本物の投票用紙と同じ材質の用紙を用いて行いました。



●投票に行く？行かない？
—あやめ 授業を受けるまでは意識したこともなかったのに、授業を聞いて関心を持ちました。大人になっても恥ずかしくないように、選挙に行って投票したいです。
—つばさ 自分たちに興味のあること、例えば大きなショッピングモールを誘致するなど、期待できる公約や候補者があれば投票に行くと思います。
—しょうた 子どものころから親の投票について行っていたので、投票に行くのが当たり前のような感じ。だから自分も投票に行くと思います。



テーマに合わせて意見を聞きました

●若い世代の投票率が低いと言われていますが、投票率は低くていいと思いますか？
—ゆきな 低くていいわけではないけど、私のところに届く選挙の情報は少ないと思います。政治の話は私のユーチューブでは出てこないです。
—つばさ 自分は電車通学なので、駅前で配られている政治家のチラシなどを读んだことがありません。でも、僕たち

みたいな若い世代は、政治や選挙にふれる機会が少ないのかもしれないですね。
—しょうた 高校生は自分のことで精いっぱい。年齢が上がるにつれて周りのこと、政治のことに意識がいくと思います。ある程度は仕方ないかもしれない。

●それでは、投票率を上げるにはどうすればいいと思いますか？
—あやめ 若い人に人気の芸能人がテレビで分かりやすく伝えてほしいです。候補者自身でもSNSなどでフラットに前向きに自分の言葉で話し

●身近な地元の政治はどうですか？
—つばさ テレビでは全国的な選挙しか取り上げないので、身近な地域の政治のニュースは見たことがないです。
—しょうた メディアで地元のことが取り上げられたら、僕らの地域への興味も高まると思います。

—ゆきな 現在生徒会長をしているので、私たち高校生が地域と関われるようなことをこれからもやっていきたいですね。



投票箱の組み立てにも挑戦

◆ インタビュー 高校生のきもち

出前授業を受けた高校生に選挙について率直な意見を座談会形式で聞いてみました。



しょうたさん

地元で撮影された映画『鬼ガール!!』や朝ドラを見ました。自分のまちが取り上げられ目を向けるきっかけになりました。



つばささん

有名人の街頭演説を聞きに行ったことがあります。普段の生活でも自然に政治の情報が入ってくるようになればいいですね。



ゆきなさん

政治ってなんとなく難しく興味もてないことも。私たち高校生が参加できる身近なイベントが増えればいいな、と思います。



あやめさん

政治関係の番組を見ても、言い合ってる姿に良いイメージもてない。冷静で分かりやすい解説をつけてほしいです。



こんな時って投票できる？

知っておこう、投票のこと

いざ選挙が始まると、有権者から投票に関するいろんな質問をいただきます。そこで、よくある質問をご紹介します。



大丈夫、投票できます！

用事があって **投票日** に投票所に行けません。

どうすればよいですか？

期日前投票制度 を使って投票できます。期日前投票所は次の2か所で行っています。

①市役所

期間 公示（告示）日の翌日から投票日前日まで（土日祝含む）

時間 午前8時30分～午後8時

②三日市市民ホール（フォレスト三日市3階）

期間 投票日前の6日間のみ

時間 午前9時～午後8時

選挙期間中出張などで**他市町村に滞在**しているので**期日前投票**もできません。

どうすればよいですか？

不在者投票制度 を使って投票できます。詳しくは河内長野市選挙管理委員会までお問い合わせください。

小さい子どもを連れて投票所に行ってもいいですか？

18歳未満の子どもであれば選挙人と投票所に入ることができます。ただし、選挙人に代わって投票用紙に記入したり、投函することはできません。



普段忙しくしている若い人こそ、自分たちの未来をよくするために選挙に行ってみよう！



投票に行こうと思ったけど、**入場整理券を紛失**してしまったor 持って行くのを**忘れて**しまった。

もう投票はできないの？

投票できます。
期日前投票・投票日当日に関わらず、入場整理券が無くても選挙人名簿に登録されていれば、本人確認のうえ投票することができますので、投票所で係員に申し出てください。

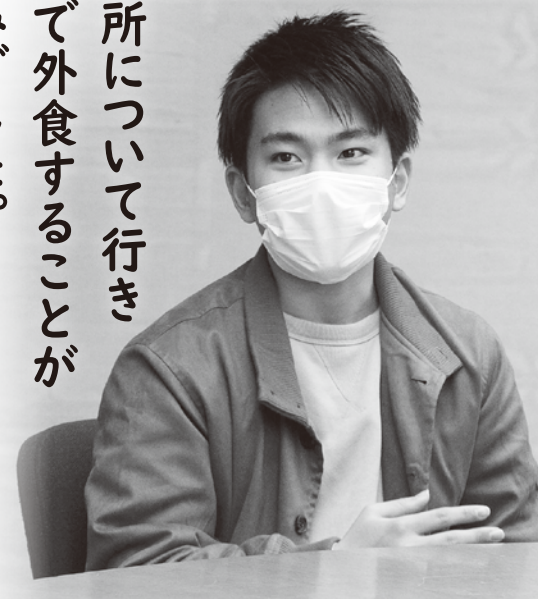
病院や施設に入院・入所中の人は投票できますか？

不在者投票指定施設の病院や施設であれば、不在者投票制度を使って投票できます。病院や施設にお問い合わせください。

家で寝たきりの人は投票できますか？

不在者投票制度 を使って投票できます。「身体障害者手帳」、「戦傷病者手帳」または「介護保険被保険者証」を持っていて、一定の障がい、または要介護5に該当されているなら、「郵便等による不在者投票制度」が使えます。詳しくは河内長野市選挙管理委員会までお問い合わせください。

投票所について行き、家族で外食することが楽しみでした。



◆投票立会人を経験した 東さん

市では、自治会、近隣の大学などからの協力・推薦で各投票所での投票立会人に若者を選出しています。昨年7月に行われた市長・市議補欠選挙で投票立会人となった東さんに、その感想を聞きました。

「どのようなきっかけ・理由で投票立会人に応募されたのですか？」

中学3年生の時に社会科の授業で政治についての話があり、それをきっかけに政治に対して興味を持つようになりしました。『投票立会人』については当時から知っていて、やってみたく

思っていたので、市ホームページで募集しているのを見て応募しました。投票立会人を実際にやってみた率直な感想を教えてください。

自書できない方が代理者に投票用紙への代筆依頼をされている光景を見たのですが、このとき初めて、選挙には自書できない方のために『代理投票』という制度があるということを知りました。また、河内長野市は高齢化率が高いので投票に来られる方の年齢層に注目していたのですが、私が選任された三日市期日前投票所で

は意外とお年寄りの方は少なく、50代までの方が多かったと思います。

投票者には買い物帰りの方以外に、隣の健康支援センターのプール教室に通うお子さんを迎えに来られたと思われる、髪の毛が濡れたお子さんを連れて投票されている方が結構多かったのが印象的でした。私自身も子どものころに家族で投票所に行き、その帰りに家族で外食するのが楽しかったことを覚えていますが、子どもがあるのは大切だと思います。

「今回、初めて投票した感想は？」

私は三日市期日前投票所で投票をしたのですが、投票用紙を投票箱に入れるときは緊張しました。今回のように2つの選挙が行われる場合、どのような順路で投票を行うのか分からなかったのですが、入口で係員の方が丁寧に説明してくれたので、迷うことなく投票することができました。

「立候補者の施策や訴えなどの情報をどのようにして集め、投票されましたか？」

各候補者の「選挙運動用ビラ」を見比べ、自分の考えに近い候補者に投票しました。情報源としては他に「選挙公報」もありですが、「選挙運動用ビラ」の方が色合いも良く見て見やすいと思います。

「10代20代の方に投票に行ってもらうため、必要なことは何だと思いますか？」

投票するには入場整理券が必要ですが、紛失や持っていくのを忘れたとしても投票所で再発行が可能です。そのまま投票ができるということを知りました。若者にとって入場整理券は受験票と同じで、それがなければ投票できないと思うので、そういった情報をもっと発信すれば良いのではないかと思います。

「東さんは今後も投票に行きますか？」

はい。投票立会人も経験しましたし、もちろん行くつもりです。

◆投票立会人を募集

市では、さらに多くの若者に選挙への関わりを持ってもらえるように、投票立会人を募集しています。

※登録制で必ず投票立会人に選任されるとは限りません。投票所には投票管理者1人と投票立会人2人が配置されます。投票立会人は有権者の代表として投票事務全般に立ち会う重要な役割を果たします。

- ①投票所の開閉の立ち会い
 - ②最初に投票箱が空であることを確認する立ち会い
 - ③投票箱の閉鎖の立ち会い
 - ④投票録への署名
 - ⑤投票終了後に開票所への投票箱の送致
- 資格** 市の選挙人名簿に登録されている18歳～29歳の人
※指定された投票所、日時に必ず参加し、知り得た秘密を一切他に漏らさないこと▽高校生も応募可。
- 申込** 申込書（市ホームページよりダウンロード可）に必要事項を記入し市選挙管理委員会事務局へ



北岡さん Akari Kitaoka

●10年後はなにしてる？

結婚して、子どももいるといいですね。自分が育ってきたように自然豊かな河内長野で子育てしたいし、仕事も頑張って一軒家でのびのび暮らしたい。

観光資源を活かして
人を呼び込む仕事をしたい

昨年成人代表のあいさつをした幼馴染やお母さんからの勧めもあり、成人代表に立候補した北岡さん。中学高校と吹奏楽部でチューバを担当し、人前で演奏経験もあり代表であいさつすることに抵抗はなかったそうです。「20歳になった実感はありませんが代表としてあいさつすることで良い記念になるかな」とにこやかに話します。現在は大学で経営学を専攻。ラグビー部のマネージャーをしています。コロナ禍で今は活動できず寂しいとのこと。オンライン授業のかたわら、空いた時間に社会で活躍できるようにと簿記検定や秘書検定を受験するために勉強中です。「旅行が好きで国内外問わずいろいろなところに行きました。将来は観光の分野で仕事ができたらいいと思っています。地元の特産品を活かした人の呼び込みなど、地域の活性化に取り組んでみたい」と将来像をいきいきと語ってくれました。

Interview

未来の自分
かなえたい夢

成人のつどいで代表を務めた
新成人の2人に将来の夢などを
インタビューしました



安田さん Chuma Yasuda

●10年後はなにしてる？

独立して仕事ができるようになってみたいです。そして様々な分野の気の合う仲間たちと一緒に連携して働けるようになってみたいです。

将来はプログラマーとして
多方面で活躍したい

大学で理工学部所属情報システムデザインを専攻している安田さん。小学生の時から家のパソコンでオンラインゲームを始め、プログラミングに興味をわいたことから現在の進路に。「今はプログラミングのコミュニティに参加し、ウェブサイトを立ち上げるなど自己研鑽の毎日です。将来はプログラミングを駆使して広告を制作できるようになりたいです」と目を輝かせます。「所属しているダンスサークルのイベントに向けてロックダンスの練習をしたり、コンビニでアルバイトしたりとやりたいことができているので充実した日々を送っています。まだまだ子どもでいたいという気持ちも強いですが、新成人代表としてあいさつすることで気持ちが変わっていったらいいと思います」と力強く話してくれました。

20th Anniversary

ハタチの
門出

成人のつどい晴れやかに

1月11日開催された成人のつどい。会場を29年ぶりにラブリールから市民総合体育館に変更し、手指の消毒など感染症拡大防止策を徹底して開催されました。700人を超える新成人が参加し、久しぶりの再会を喜びパネルの前で記念撮影をするなど寒さにも負けず会場はたくさんの笑顔があふれていました。





働き方改革推進 オンラインセミナー

特定社会保険労務士の山本薫さんが「同一労働・同一賃金/コロナウイルスの影響を受けた事業者等に対する支援策・助成金について」をテーマに、オンライン会議システム（Cisco Webex Meetings）を使ってお話しします。

とき 2月9日(木)午後2時～3時30分

定員 100人（先着順）

※セミナー終了後、個別相談あり（要予約）。

申込 2月5日午後5時までに府ホームページへ

ページへ

園府労働環境課（☎06-6946-2600）



イベント中止の お知らせ

運営において十分な3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。

●河川一斉清掃(3月開催予定分)
園河川を美しくする市民の会事務局（環境政策課内）



新型コロナウイルス関連情報

2月7日までの緊急事態宣言が大阪府下に発せられました。
不要不急の外出・移動を自粛し、いま一度、気を引き締め
感染症対策を徹底してください。



お忘れなく！

3密対策等支援補助金の 受付期限は3月末

市民のみなさんが安心して来店できる店舗にするために3密の回避に取り組みながら、かわちながの観光キャンペーン、プレミアム付商品券、PayPayを活用したポイント還元キャンペーンに参加した事業者に対して、補助金を交付しています。

※令和2年4月7日から各事業の終了期間内に支払った経費が対象ですのでご注意ください。補助対象経費や補助額など詳しくは下記へお問い合わせください。

園産業観光課

ひとり親世帯 臨時特別給付金の 受付期限は2月末

1世帯当たり5万円が受け取れる(第2子以降1人につき3万円を加算)ひとり親世帯臨時特別給付金の申請書の受付期限は2月末までです。支給要件や手続き方法などについては、市ホームページまたは下記へお問い合わせください。

園子ども子育て課

企業や団体からの寄贈やご協力



令和2年12月21日、株式会社せいきより本市に消毒液40ℓと非接触型体温計10台が寄贈されました。寄贈された物品は、本市の新型コロナウイルス感染症対策に有効に利用いたします。



ありがとう
ございます



令和2年12月8日、大阪プランナー株式会社から携帯用アルコールジェル約7000本が寄贈され、市立小・中学校の児童、生徒などに配布しました。ジェルを手にした千代田小学校の児童たちは「ジェルのおかげで教室でも安心して勉強ができます」と感謝の気持ちを言葉にしていました。

遅らせないで！子どもの予防接種と乳幼児健診

感染症が気になって子どもの予防接種や乳幼児健診を
控えている保護者のみなさんへ

予防接種や乳幼児健診は、お子さまの健やかな成長のためにもっとも必要な時に受けていただくよう、時期が設定されています。特に乳児の予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。いま一度、受け忘れていた予防接種がないかご確認ください。



医療機関や健診会場などでは換気や消毒を行うなど感染症防止対策に努めています。市の集団の乳幼児健診では、受付時に健康チェックを行う、受付時間を区切って少人数の呼び出しを行うなどの対応をしています。子どもの健康が気になる時期だからこそ、遅らせずに予定どおり受けましょう。

また、体調が悪いときは無理して予防接種や健診には行かず、元気になったら、あらためて予定を立てるようにしましょう。

園保健センター（☎55-0301）

★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ください。

●子育てわいわいルーム（※事前予約が必要です。）

場所	開催日	問い合わせ
三日市公民館	2月10日(水)	☎ 62-6155
千代田公民館	2月19日(金)	☎ 55-1125
南花台公民館	2月24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2月1日(月)・8日(月)・15日(月)午前10時～午後3時30分▷午前・午後の二部制で各3組まで（先着順）▷4日(水)＝「ゆうみ先生と音楽を楽しもう!」（午前11時30分～）、19日(金)＝「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	マグネットシアターや絵本の読み聞かせを行います▷毎週月・水・木曜日午前10時～午後3時▷午前・午後の二部制で各4組まで（先着順）▷事前予約が必要▷検温後に予約の電話を

※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）へお問い合わせください。

か。どなたでも事前連絡のうえ、お気軽にお越しください。
とき 2月13日(土)午後2時～5時
ところ ラブリーホール
定員 5組（先着順）
申込 2月7日から電話で左記へ
園高鷲学園
（☎ 072・959・2202）

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 2月2日(火)、3月2日(火)午前9時～午後4時
ところ 保健センター
申込 来所のみ要予約
園保健センター
（☎ 55・0301）

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。

①双子育児中のママの交流会
双子を育児中の人や妊娠中の人が集まり、子育ての話や交流をします。
対象 市内在住の多胎児を妊娠中の人や就学前の多胎児とその保護者（保護者のみの参加も可）
とき 3月8日(月)午前10時30分～正午
定員 5組（先着順）
②親子でホップ!
親子でふれあい遊びや遊具遊びを通して「楽しい・できた!」を実感し、「もったした

い!」という意欲を育んでいくきっかけを作ませんか。
対象 市内在住の1歳6か月からおおむね2歳の未就園の子どもとその保護者
とき 2月15日(月)、3月1日(月)午前10時～11時30分▷2回シリーズ
定員 8組（抽選）

③おしゃべり赤ちゃん広場
対象 市内在住の1歳未満の子どもとその保護者
とき 2月15日(月)・22日(月)午前10時～11時30分
定員 各12組（抽選▷初参加優先）
④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って、育児の話や情報交換、仲間作りをしましょう。
対象 市内在住の令和2年9月22日～12月22日生まれの第

1子とその母親
とき 2月22日、3月1日・8日・15日の月曜日▽いずれも午後1時～3時▽4回シリーズ
テキスト代 1100円
申込 ①は2月5日から、②～④は2月9日まで市公民館LINEで



※②～④ははがきまたはファクス（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）で2月9日（必着）までにあいつく（〒58610015本町24の1）も可
園あいつく
（☎ 50・4664、FAX 50・4665）
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歳以上の乳幼児とその保護者
とき 2月18日(水)、3月11日(水)▽午前10時20分～11時11歳向け、午前11時20分～正午11歳向け
ところ 図書館
定員 各10組（先着順）

※当日直接会場へ。
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めます。
対象 2歳6か月～4歳の子どもとその保護者
とき 2月18日(水)、3月18日(水)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7日から左記へ
園三日市公民館
（☎ 62・6155）

図書館のおはなし会
●2～3歳児とその保護者
とき 2月10日(水)・24日(水)午後2時30分～（15分程度）
定員 各5組（先着順）
●4歳～就学前児童向け
とき 2月10日(水)・24日(水)午後3時30分～（30分程度）
定員 各12人（先着順）
●小学生向け
とき 2月6日(土)・27(土)、3月6日(土)午前11時～（30分程度）、2月20日(土)午後2時～（30分程度）
定員 各12人（先着順）▽2月27日は保護者も入場可

※当日直接会場へ。
図書館（☎ 52・6933）

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 2月20日(土)、3月20日(祝)午後3時～3時30分
ところ 千代田公民館
定員 10人（先着順）
※当日直接会場へ。
園千代田公民館
（☎ 55・1125）

森のようちえん
鳥帽子の森で元気に遊びましょう。参加費もあります。
対象 4～5歳児
とき 2月27日(土)午前9時30分～11時30分
ところ 鳥帽子形公園
定員 10人（先着順）
参加費 500円（保険代）
申込 2月8日から電話で左記へ
園長野総合スポーツクラブ事務局（☎ 56・2032）

里親相談会
様々な事情により家庭で生活できなくなった子どもたちのために話を聞いてみません

春のえいご村
in Kawachinagano

楽しみながら英語を学ぶイベントです。ネイティブの先生と楽しい時間を過ごしましょう。

とき 3月21日(日)

ところ キックス

講座など 下表のとおり

申込 2月25日までに市ホームページから

園教育総務課



講座名	えいごであそぼ（幼児用）	えいごであそぼ（低学年用）	ダンス イングリッシュ	クイズ&ゲーム を楽しもう	ロボットを つくろう
定員（抽選）	各15人				
対象	4・5歳児 （保護者同伴可）	小学1～2年 （保護者同伴可）	小学1～6年	小学3～6年	小学3～6年
内容など	歌、絵カード、 あいさつなどの 英語表現、リズム 遊びなど	じゃんけん、ピン ゴゲーム、文字遊 びなど	リズムに合わせて 歌ってダンス	クイズやゲーム など	モーターで動く ロボット作り▷ 材料費800円が 必要▷当日徴収
時間	午前10時30分 ～11時10分	午後1時 ～1時40分	午前10時30分 ～11時10分	午後1時20分 ～2時10分	午後1時30分 ～3時
	午前11時20分 ～正午	午後1時50分 ～2時30分	午前11時20分 ～正午	午後2時30分 ～3時20分	

高齢者



平日午前9時～午後5時まで
ご相談ください。
岡都市計画課

運転免許の更新は
早めに手続きを

●高齢者講習や認知機能検査の通知書が届いたら
3密回避のため1日あたりの受け入れ人数が制限されていますので、早めに電話予約してください。
会場 府内の自動車教習所など
予約方法 電話で各会場へ
※ご希望の会場が満員の場合は近隣の他の会場へお問い合わせください▽予約がとれず、期限内の受講が困難な場合は大阪府警相談ナビダイヤル(☎0570・00・5054▽

はじめてのジム体験教室

トレーニングマシンなどで健康づくりを体験します。
対象 はじめて教室に参加する65歳以上の市民
とき 3月1日(月)・8日(月)・15日(月)▽いずれも午前9時15分～11時15分▽3回シリーズ
ところ 三日月市民ホール(フオレスト三日月市内)
定員 15人(抽選)
申込 2月15日までに電話で左記へ
岡高齢福祉課

介護の知恵袋＼／

●ハーパーウム作りで介護疲れをリフレッシュ
対象 高齢者の家族
とき 2月26日(金)午後2時～3時30分
ところ 千代田公民館
定員 10人(先着順)
申込 2月19日までに電話で左記へ
岡西部地域包括支援センター
(☎56・6600)

相談会いろいろ

①知って得る総合相談
介護や認知症などのことだけでなく、なんでも気軽に相談ください。
対象 65歳以上の市民
とき 2月18日(木)午後1時30分～3時30分
②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 2月25日(木)午後2時～4時(相談は1人1時間程度)
ところ ①②いずれもキタバアヤホール
申込 ①は2月12日まで、②は2月18日までに電話で左記へ
岡西部地域包括支援センター
(☎56・6600)

健康

忘れていませんか？

特定不妊治療・不育症治療助成
特定不妊治療・不育症治療を受けた人に、治療費の一部を助成しています。申請期限が3月末までとなる場合がありますのでご注意ください。
※対象条件、申請方法など詳しくはお問い合わせください。
岡保健センター
(☎55・0301)

風しん抗体検査・

予防接種のクーポン券
●使用期限は3月中
昭和37年4月2日から昭和54年4月1日に生まれた男性に配付した抗体検査と予防接種の無料クーポン券の使用期限は3月中です。まだ、風しんの抗体検査を受けていない人はお忘れないうちにお願いします。
岡保健センター
(☎55・0301)

乳がん検診について

4月から実施する乳がん検診は、厚生労働省が定める「がん予防重点教育及びがん検診

～介護予防コラム～
いつまでも ころ豊かに このまちで⑥

元気なうちから
フレイル予防！

「歩く速度が遅くなった」「食欲が湧かない」「食欲が落ちた」という声をよく聞きます。コロナ禍による自粛で活動量が減り、フレイル状態(加齢などにより身体機能や認知機能が低下すること)に陥っている高齢者が増えていると思われます。コロナ禍が落ち着いた後、元の元気な生活に戻るかどうかは今の取り組み次第です。今月号

折り込みのフレイル予防パンフレットを参考に、フレイル状態から脱却しましょう。市では、3か月の短期集中で少し弱ってしまった身体機能を向上させる「訪問型サービス事業」「通所型サービス事業」を実施しています。

●訪問型サービス事業
自宅では始める筋力アップ、自宅にリハビリ専門職、歯科衛生士、管理栄養士、看護師・保健師が訪問し、元気になるための運動、食生活、口腔ケアをサポートします。

●通所型サービス事業
「楽々筋力アップ教室」市内3事業所(青山第二病院通所リハビリテーション・てらもと総合福祉センター・キタバ薬局)で実施中です。運動機器を使って体力アップに取り組みます。
※訪問型・通所型サービス事業は介護保険サービスです。ご希望の際はお住まいの地域を担

当する地域包括支援センターか、市役所高齢福祉課までお問い合わせください。



最新の機器でトレーニング(事業所により使用する機器は異なります)



エアロバイクで有酸素運動



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

※内科は中学生以下受診不可▷3月20日は祝日扱いです。

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＝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▷電話で同センターへ予約を。

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7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(☎23-2683)、
骨髄バンクドナー登録(☎23-2684)、
医療機関に関する相談(☎23-2681)
などを行っています。





双眼鏡越しに野鳥飛び立つ 初冬バードウォッチング

12/6 延命寺周辺で河内長野野鳥の会の解説によるバードウォッチングが催されました。この日は、三田市駅から奥河内もみじ公園（延命寺地区）を経由し千早口駅まで約6㎞を歩きました。参加者たちは双眼鏡を持ち、じっくりと観察を楽しんでいた様子で、主催した長野公園管理事務所の大門聖さんは「府内ではなかなか見られない貴重なクマタカがすぐ近くにいました」と喜んでいました。



炭の作り方を理論と実践で学ぶ 岩湧の森四季彩館で炭焼き体験

12/13 冬空の下冷え込む岩湧の森四季彩館で炭焼き体験が開催され、3家族9人が参加しました。原料となる竹を割り窯へ入れ点火。燃焼させ続けるため交代しながらうちわで風を送りました。空気を遮断し長時間燃焼させ、水分などを煙として放出することで炭素のみが残り竹炭になる、という炭焼きのしくみを聞いた参加者の1人は「自宅の裏にある竹で、竹炭を作れたらと思い参加しました。大変勉強になりました」と話していました。



静かな田園風景と森を楽しむ 働く世代の健康ウォーク

12/19 千早口駅から清水惣代地区を往復するウォーキングが開催されました。この日は、雨にもかかわらず市内外から約30人が訪れ、テレビ番組などでロケ地になった清水の森を巡りました。主催した天見地域まちづくり協議会の原さんは「若い世代の参加もあり、天見小学校の入学につながることを期待します」と話していました。



長年にわたる地域防犯活動で受賞 市長と防犯栄誉銀章受賞者の会談

12/25 全国防犯協会連合会より防犯栄誉銀章を受賞した河内長野防犯協議会 防犯レディース部長の西田ミエ子さんが市役所を訪れ市長に受賞を報告しました。島田市長より長年にわたる活動に感謝を伝えると、西田さんは「これからも、安全なまちのために活動を継続し地域の防犯に貢献していきたい」と話していました。

KAWACHINAGANO CITY Photo News

まちの話題をお届けします

講座の新しいかたちを模索 オンライン書道教室

12/11 南花台公民館で開催されたオンライン書道教室。墨汁をつくるところから始まり、とめはねを重点的に練習しました。参加したのは7人。画面を通して一人ひとり指導を受けていました。講師の先生は「的確に指導ができるか不安な面もありましたが、手ごたえを感じています。これからも楽しんで受講してもらるように工夫していきたいです」と話していました。



画面越しに指導を受ける様子

