

広報

かわちながの



September 2021
No.1175

河内長野市の人と暮らしの情報紙 Kawachinagano City Public Relations



特集2 認知症と共に生きるまちづくり(P4-9)

日本の認知症高齢者の数は、急速な高齢化の進展にともない令和7年には約700万人（65歳以上の5人に1人）に達するものと推計されています。本人もその家族も幸せに生きるためにはどうしたらいいのか、社会全体でこの課題に取り組む必要があります。誰でもなる可能性がある認知症。今回は認知症と向き合う高原さんご夫婦取材しました。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載中のイベントや会議などが中止や延期と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。また参加する時は感染予防対策を徹底するようお願いいたします。

警戒レベル	避難情報
5	緊急安全確保
4	避難指示
3	高齢者等避難
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	早期注意情報(気象庁)

5月20日から避難勧告が廃止され、避難指示に一本化されました。避難の必要のある人は、警戒レベル4の避難指示までに必ず避難してください。

避難情報の種類を知っておく



市では、土砂災害や浸水被害の恐れがある場所や災害時に生命を守るための避難場所などを記載した災害ハザードマップを作成しています。最新の避難所や、危険個所などを事前に確認し、災害発生時にスムーズな行動をとれるようにしておきましょう。



ハザードマップで事前に確認を



いざという時の防災対策

防災対策は情報収集から



市では災害に強いまちづくりに向け、防災、減災に向けた体制作りに取り組んでいます。一方で市民のみさんにも、自分の身は自分で守る、自分たちのまちは自分たちで守るという、自助・共助の意識を持っていただく必要があります。災害はいつ発生するか分かりません。その時、自分に何が必要で何を優先するか、より一層の防災力向上に努め、万に備えましょう。問い合わせ 危機管理課



色々な方法で災害情報を得る



市では、多くの人に効果的に情報を届けるため様々な方法で情報を発信しています。

●防災行政無線

災害発生時などは防災行政無線で情報を発信しています。放送の内容は、市公式LINEで発信するほか、災害テレビ案内(☎26・7640▽通話料がかかります)や、市ホームページでいつでも確認することができます。



●緊急速報メール(エリアメール)

避難や地震情報、気象警報など府や市からの緊急情報が携帯電話に配信されます。

●テレビのテロップやNHKデータ放送

●市ホームページや公式SNS 防災・防犯情報に関する情報発信を行うツイッターアカウント「河内長野市危機管理課」



ペットの防災もしっかりと



を新設しました。フローリー情報収集にお役立てください。



ペットがいる家庭では、大切なペットの安全確保についても日ごろから考え、備えておく必要があります。非常時に飼い主がきちんと管理できるよう、基本的なしつけや食料備蓄などの対策をしておきましょう。

●対策例

・しつけと健康管理

・首輪などに飼い主の情報・避難用品や備蓄品の確認

外国人の避難の手助けに



外国人の災害時の多言語対応の手助けとなるよう、市指定避難所41か所へ災害時多言語ボックスを配備しています。これには、各言語の表示シートや避難者カードなどが入っています。

※災害時多言語ボックスについて詳細は、文化・スポーツ振興課へお問い合わせください。

大阪880万訓練

Osaka 8.8million drill

9月3日(金)
午後1時30分実施

大地震を想定して、府と市から「エリアメール・緊急速報メール」を携帯電話に送信します。電源オフでない限り、マナーモードでも着信音が鳴ります。訓練用のメールが届いたら、身を守ったり避難するなどの訓練をできる範囲で行い、いざという時の行動を確認しましょう。 岡府危機管理室(☎06-6941-0351)

目次 Contents

- 02 特集1 いざという時の防災対策
- 04 特集2 認知症と共に生きるまちづくり
- 10 新型コロナウイルス関連情報
- 12 情報ピックアップ
河内長野シティマラソン大会、市内の3駅周辺で路上喫煙禁止に、モックルコインで地域を元気に
- 14 情報ひろば
暮らし14、税金15、高齢者16、就労17、健康17、安全安心18、子育て21、保険・年金24、障がい者24、自治会24、事業所24、催し・講座24、スポーツ28、募集30、その他お知らせ30、相談31
- 15 支え合いの現場から
- 16 市長コラム
- 19 消費生活ウォッチング
- 20 ちょっと見てみて！
市民が撮る身近なニュース写真
- 32 エール KAWACHINAGANO ⑪

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▶申し込みが必要なのは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7月末日現在(カッコ内は前月比)

人口	男	女	世帯数
102,394(-108)	48,236(-28)	54,158(-80)	47,632(-20)

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)

るいうちから雨戸を閉めるなど、やめてほしくて大声を出したくなる場面もありました。他にもしてほしくない事は多々ありますが、やめるように説明や説得をしてもすぐに忘れてしまいます。同じことが繰り返され、心が離れていく不安もありました。しかし行動一つ一つに本人の意思があることに気づき、それを認めることで穏やかな生活が送れると思うようになりました。

「介護をしているみなさんへ」
日々の出来事を隠さず話すことで随分気持ちが楽になります。そのためにも同じ立場の仲間の集いなどに積極的に参加することをお勧めします。認知症になって記憶を失ってもその人らしさはなくならないと思います。本人との生活に寄り添えば何が出来るか見えてきます。役に立っている、頼りにされているという実感を持たせてあげたいです。そして、得意なことが見つければそれが継続できるように工夫と手助けをすることで自信となり、生き生きとした生活が望めると思っています。

自分の時間も大切に――

最初のうちは、新一さんが認知症になったことを周囲に話せなかったという幸子さん。少しずつ話していくうちに気が楽になったそうです。今では自宅で開催する押し花教室の生徒のみなさんと、話題を共有することが楽しみなのだとか。日々の出来事を人に話すことが大切なりフレッシュになっています。

また、夫婦で続けてきた社交ダンスのレッスンを週2回受けることも大切な時間。新一さんとはもちろんですが、教室の先生と一緒に踊ることがストレス解消につながっています。おばあさんが認知症だっ

たという社交ダンスインストラクターの平田さんは、新一さんの表情から心情を読み取って個性を尊重しながらレッスンをしているそうで、認知症に理解があるからこそ長くダンスを続けることができています。

夫婦でダンスの発表会にも参加（下写真）しました。人前で発表する機会があれば新一さんも普段よりいきいきとダンスをしてくれるので、これからも続けたいと楽しそうに話してくれました。



幸子さんの押し花作品



おしゃれをするのも元気の秘訣



インストラクターの平田さんと踊る幸子さん

散歩が好きで毎日一人で出かけるという新一さん。もともと山登りをしていて足腰が強いこともあり、1万歩歩くこともあるのだとか。お気に入りのハットをかぶり、万歩計を備えて「綺麗な人に会いに行くんや」と冗談を言いながらうれしそうに出かけます。幸子さんは今は新一さんがきちんと帰って来られるので安心して送り出していますが、いざという時のために、どこにいるのか分かるようスマートフォンのGPS機能で確認しています。また、毎日洗濯物を干し、戸締りをし、夕食後は幸子さんのメモを見ながら日記を書くのが日課。歩数も忘れずに書き日記帳も6冊になっ

たことが自慢のようです。

今回の取材では、意思疎通を図ることが難しいこともありましたが、ダンスに対する思いや幸子さんに対する優しい思いやりを感じることができました。ダンスは楽しいですかと聞くとコクリとうなずき「長いことやってるからな～」と表情豊かにほほ笑む新一さんの目はやさしさに満ちています。

そして幸子さんからは、大変な介護の中にも楽しみを見つけながら人生を謳歌しているように感じました。そんなやさしさとユーモア溢れる新一さんと幸子さんはこれからも共に歩いていきます。

自分らしく生きる



認知症は誰もがなる可能性があります。認知症になっても、本人を取り巻く環境によっては進行を遅らせることができます。認知症で記憶が途切れがちになり、気持ちを言葉でうまく表せなくても、楽しい気持ち、感謝の気持ち、悲しみや悔しさといった感情はあります。本人の声を聴き思いを理解することが、本人にとつての良いサポートとなり、周りの家族や介護者の負担軽減へつながる鍵となります。

問い合わせ 高齢福祉課

「新しい幸ちゃんと呼び合う仲睦まじい高原さんご夫婦（写真上）。島根の大学での学生寮交流ダンスパーティーで出会い、大学卒業後は大阪で就職、結婚。河内長野で暮らしながら二人の息子さんにも恵まれ、夫婦二人三脚で苦楽を共にしてきました。新一さんが仕事をリタイアした後、二人で趣味の旅行や社交ダンスを楽しんでいた矢先でした。病院で診断された新一さんの認知症。長年にわたる認知症との付き合い方の中で幸子さんがみつけた、「共に生きる」秘訣をお伺いしました。

「いつごろ認知症に？」
9年前、自分で「最近もの忘れが多くて」とこぼしたことがきっかけでした。私の妹が看護師をしていたのですが、物忘れが気になると思ったらなるべく早く病院に行くように勧められました。老化による物忘れだろうと思っていたのですが、病院で認知症と診断。認知症という言葉はもちろん知っていましたが、まさかうちが、と青天の霹靂で信じられませんでした。

「普段の様子は？」
何度も同じことを言います。そして何度も忘れます。朝起きると島根に帰りたいと言っている時があります。地元のことではなくなく記憶にあるのでしよう。今は息子の顔も名前も分からなくなることがありますが、本人の中で印象的な出来事やエピソードを話すと思えますね。週2回通っているデイサービスのことや、かかりつけのお医者さんのことも忘れてしまいます。毎日のように、今日は何をするのか、どこに行くのかと聞くので、一日の予定をメモしてテーブルに置いていきます。出かける時は目的の地の写真や地図を見せて伝えていきます。

「接し方で気をつけていることは？」
お酒が大好きでしたが、お医者さんからお酒を控えるように言われています。それでも本人は買ってくるので、帰ってきた時に玄関で「冷やすね」と言いながら回収したり、飲む時にノンアルコールビールと取り換えています。

また、お風呂上りに外出用のカッターシャツを着たり、明

認知症パートナーの会



認知症の人の話し相手や散歩の同行など「個別支援」を行っているボランティア団体です。グループホームでの傾聴活動や認知症カフェのスタッフ、おれんじファームで育てた野菜で認知症の人と一緒に調理や喫食を楽しむイベント（上写真）を開催しています。

●認知症パートナー養成講座

認知症の理解を深め、認知症の人の気持ちを理解した対応方法について学びます。

対象 認知症ボランティアとして活動できる人

とき 10月1日(金)・8日(金)・22日(金)・29日(金)午前10時～午後3時▷4回シリーズ

ところ 市役所

定員 15人(先着順)

申込 9月6日から電話で下記へ

☎高齢福祉課

河内長野家族の会

一人で悩まず 相談に来てください

●認知症カフェ（カフェふくろう）

とき 毎月第1水曜日午後1時30分～4時

ところ キックス

●認知症の人と家族のつどい

とき 偶数月の第1土曜日午後1時～4時

ところ ノバティホール（ノバティながの南館内）
※参加する場合は下記へ連絡を。

☎河内長野家族の会代表の浜名さん（☎ 63-2602）



▲家族の介護をしてきた代表の浜名さん（写真左）、清水さん

「介護は一人では無理です。多くの人に関わってもらうことが一番です」と話す浜名さんと清水さん。少しでも役に立ちたいと、その介護経験から相談を受けています。

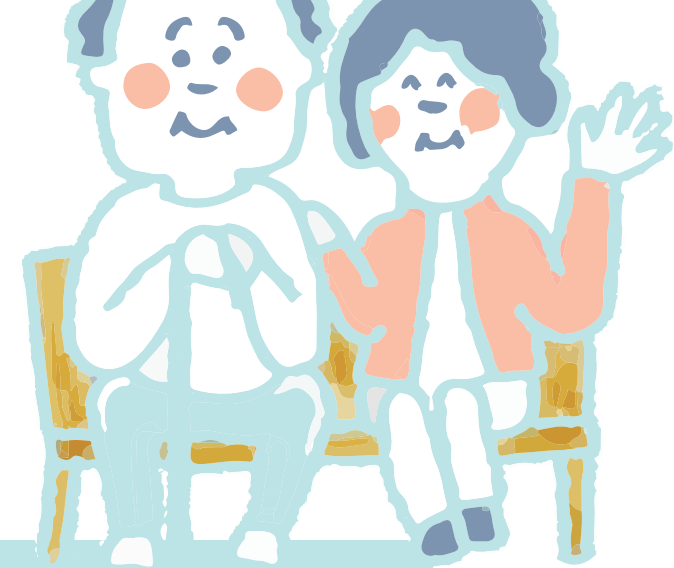
●浜名さん、清水さん

認知症の症状は一人ひとり違い、介護の方法も違います。認知症の人と家族のつどいには、本人や介護中の家族だけでなく、医師や地域包括支援センターなどの専門家もいるので、参加者には認知症に対する正しい知識を学んでほしいと思います。病気の特徴を知れば、介護の仕方も楽になる場合があります。また、デイサービスや入浴介護など各種介護サービスの特徴を知って上手に利用することでストレスの軽減にもなります。

当会の相談会などに参加した人の多くから「気持ちが楽になりました。参加してよかった」との声をいただいています。経験者の話は知恵の宝庫です。すぐに役に立てなくとも、いざというときの助けになります。同じ介護者同士では日ごろの苦労が分かち合え、それが気持ちのゆとりにつながります。一人で頑張らない。仲間がいれば勇気百倍。介護の仕方、薬の話はもちろん、排泄の悩みなど、人に知られたくないことも介護者同士なら、遠慮なく意見交換ができます。有意義な情報共有ができますのでお気軽にお越しください。

市では、認知症の本人や家族、専門職、ボランティアの人たちが力を合わせ、励まし、助け合うことを通じて、認知症になっても安心して暮らせるまちにするために様々な団体が活動しています。

本人と 家族を 支える 団体



認知症 MIRAI づくりミーティング

本人の主体性を尊重

認知症の本人をサポートするために活動しています。認知症パートナーのみなさんの協力のもと、料理やハイキング、カラオケなど本人がやりたい活動を共にしています。また、本人同士が思いを伝え合う場を大事にしています。

●代表の原田さん

アルツハイマー型認知症を患っている夫の介護をしていたこともあり、情報を共有しあえる仲間を求めてこの会に参加しました。現在はこの会のスタッフとして活動していますが、認知症の進行を少しでも緩やかにするためには本人の意思を尊重することが大切だと感じています。

今はコロナ禍で開催の目途は立っていませんが、将来的には本人や家族が気軽に集える居場所づくりを目指していきたいと考えています。そして、そこを拠点として働くことに繋がる活動ができたらとも考えています。認知症初期の時点では、まだまだ働く意

▲代表の原田さん（写真左）、大西さん、じろうくん



欲も能力も充分備えているので、その願いが現実になれば、本人も家族も支援者もより長く心穏やかに自分らしい生活を続けていけるのではないのでしょうか。

●スタッフの大西さん

私がスタッフとして参加する時はセラピー犬のじろうも参加しています。誰にでも人懐っこくてみんなに可愛がってもらっています。きっと癒されると思いますのでコロナが収束したら会いに来てくださいね。

☎認知症 MIRAI づくりミーティング代表の原田さん（☎ 62-6177）



▲令和元年、みんなで笑いヨガをしている様子



事前登録者には靴用ステッカーを配付しています。



見守りシステム



認知症あったか安心マップ

ご相談は地域包括支援センターへ

- 東部地域包括支援センター**（☎ 52-0180、FAX 52-0181）
担当地域 千代田・長野・川上小学校区
- 中部地域包括支援センター**（☎ 55-3451、FAX 55-3452）
担当地域 三日市・南花台・加賀田・石仏・天見・美加の台小学校区
- 西部地域包括支援センター**（☎ 56-6600、FAX 53-8080）
担当地域 楠・小山田・天野・高向小学校区



市の取り組み

利用に関する要件や申し込みなど詳細は高齢福祉課へお問い合わせください。

＼New／ ●認知症高齢者等 個人賠償責任保険事業

令和3年8月から、申請することで市が保険契約者として個人賠償責任保険に加入し、認知症高齢者など（被保険者）が日常生活における偶発の事故により第三者に対して法律上の損害賠償責任を負う場合などに、保険金の支払いを受けることができます。

※被保険者の保険料の自己負担はありません▽被保険者になるためには認知症高齢者SOSネットワーク事業の事前登録者などの要件があります。

＼New／ ●高齢者等総合 見守りシステム運営事業

急病などの緊急時に通報を発信することにより、安全確保の対応を24時間体制で実施する見守りシステム。今回新たに、「外出把握」や「位置情報検索」の機能を追加したことにより認知症高齢者などの一人歩きに対応できます。その他「熱中症警告」や「災害

時の避難情報提供」などの機能も追加しました。

●認知症あったか安心マップ

認知症や相談場所、制度についてまとめた冊子です。高齢福祉課や地域包括支援センターなどで配布しています。

●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の人やその家族を応援する人のことです。この講座では認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対しての接し方を学びます。にっこり挨拶をする、困っている人を見かけたら「何かお手伝いしましょうか」と一声かけるなど、自分のできる範囲のことから始めましょう。おおむね5人以上参加者がいる場合に、講師を派遣します。お住まいの地域や職場、趣味の会などで開催を検討してみてください。

住み慣れた地域で自分らしく
安心して生活するために

河内長野市認知症と共に生きる まちづくり条例を制定

認知症の人やその家族が気軽に相談できる環境を整備しながら、さらなる幅広い支援施策や、まちぐるみで「認知症と共に生きるまちづくり」を推進するために、令和3年6月に条例を制定しました。

①認知症の予防を含めた認知症に関する正しい知識や理解の普及促進に努め、認知症の人やその家族の視点に立った地域づくりを目指します。

市民・事業者の みなさんの役割

認知症への理解、本市が推進する認知症に関する施策や各主体が実施する取り組みへの協力

市の責務

認知症の人の視点を反映したまちづくり施策の総合的な実施、認知症に関する施策の実施については、市民や事業者、関係機関と連携・協働して取り組む

専門医にお聞きしました

認知症とは

脳の後天的な病気によって記憶などに障がいが起こり、生活機能の障がいをきたした状態を指します。認知症という病気があるのではなく、状態像をこのように呼びます。

転びやすいといった運動機能の障がいをもたうもの、前頭側頭型認知症のようにスーパードアで会計といった行動の異常をともなうものもあります。

と違う」と感じるものがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターになるべく早く相談してください。

人生を楽しむために

早期発見が大切
完治はできませんが、初期に治療を開始すれば進行を遅らせたり症状を改善させることが可能です。家までの帰り道が分からなくなるといった「こんなことを間違えるはずがない」、短い時間に同じことを何度も聞いてくるといった「以前のこの人

得る可能性があります。認知症の人を支えるためには知識が必要です。その人が困っていることは何か、そのためにはどうすればよいのか、『認知症と共に生きる』ために是非、認知症サポーター養成講座などに参加して知識を身につけてください。認知症があっても人生を最後まで楽しめるよう工夫していきましょう。



溝口医院院長 児島麻里さん
（精神科専門医で認知症MIRAー
づくりミーティング顧問）

9月10日～16日は自殺予防週間

自殺で亡くなる人は全国で年間約2万人を超え、府内でも1400人(昨年度)にのぼります。自殺はさまざまな要因が複雑に関係しています。悩みを抱えている人は一人で悩まず専門の相談機関にご相談ください。また、身近な人の悩みに気づいたら寄り添いながら悩みに耳を傾け、相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。



<専門の相談機関>

●こころの健康相談統一ダイヤル(☎0570-064-556)

●府こころのほっとライン(新型コロナ専用)

新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談にLINEでお応えします。

※毎週水・土・日曜日受付(午後5時30分～10時30分)

●その他の相談機関

右記QRコードから府ホームページをご覧ください。

岡府こころの健康総合センター

(☎06-6691-2818)



<市の相談先>

●こころの悩みに関する相談

新型コロナウイルス感染拡大で不安やストレスを感じている人のために、公認心理師が面談または電話で相談に応じます。

とき 9月29日(水)午後1時10分～3時20分

ところ 保健センター

申込 電話で下記へ

岡 保健センター(☎55-0301)

新型コロナウイルスと闘う すべてのみなさんへ

新型コロナウイルス感染症の発生以来、感染の拡大を防ぐため日夜最前線でご尽力いただいている医療機関・医療従事者をはじめ、対応にあたっているみなさんに、敬意を表し、深く感謝します。

河内長野市では、引き続き、みなさんの安全と安心を第一に、関係機関などと連携を図りながら全力で取り組んでいきますので、市民のみなさんのご理解ご協力をお願いします。

ありがとうございます

7月11日、市内の飲食店有志より集団接種会場でワクチン接種に従事している医療従事者などへお弁当を提供していただきました。



新型コロナワクチン情報

最新情報は市ホームページをご確認ください

国からのワクチンの供給状況により、広報紙でお知らせした予約スケジュールが度々変わるなど市民のみなさんには大変ご迷惑をおかけしました。市ホームページでは常に最新情報をお知らせしていますのでご利用ください。

また、市からのお知らせは集団接種に関する情報です。医療機関ではそれぞれ状況が異なり、接種予約できる場合がありますので、接種券に同封の「直接予約が必要な医療機関一覧」に掲載している医療機関にお尋ねください。

新型コロナウイルス感染症 予防接種証明書の発行受付

海外渡航予定者を対象に新型コロナウイルス感染症予防接種証明書の発行を受け付けています。申請にはパスポートの写しの提出が必要となります。

受付 市役所1階、保健センター

※保健センターでは郵送でも受け付けます。詳細は市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 新型コロナワクチンコールセンター

受付時間：平日午前9時～午後5時30分

☎0721-26-8135 FAX 0721-56-5160

※おかけ間違いのないようご注意ください



市ホームページ

インタビュー ワクチン接種後も 感染予防対策をしっかりと

河内長野市医師会副会長

森川クリニック医師 森川 栄司さん



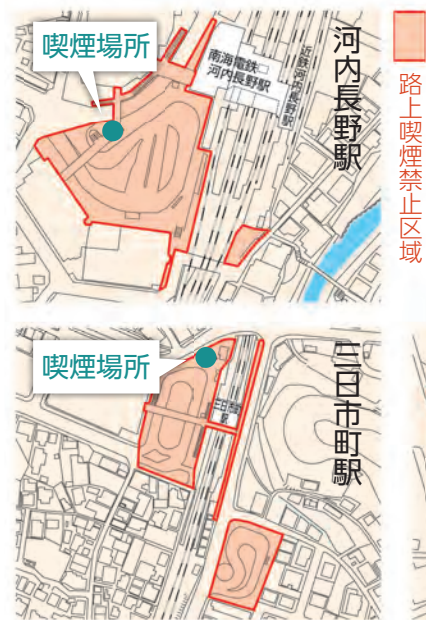
新型コロナウイルス感染症が広がり始めた当初、どの程度の怖さなのか分からず、医療現場でも苦労が絶えませんでした。その後、発熱外来などで患者さんと接したり、医療検査体制が整備されたりすることで、コロナへの対策を進めることができました。現在、新型コロナワクチンの接種が進んでいます。しかし、ワクチン接種そのものが完全に感染や重症化を防げるものではないので、2回目の接種を終えても、感染予防対策は引き続き行ってください。

また、9月になっても暑い日はあります。熱中症は新型コロナの症状と似ている部分があり判断が

難しいので、発熱などの症状が出た時は、かかりつけ医などの医療機関を受診してください。受診の際は、必ず事前に連絡をお願いします。

新型コロナワクチンの接種は今後も進んでいきますが、変異株などにより予測できない状況になることも考えられます。マスク着用や手指消毒、3密の回避などの対策を徹底し、これからも一人ひとりが「感染しない、させない」という心がけをしっかりと持っていただきたいと思います。

(7月28日に取材しました)



市内の3駅周辺で路上喫煙禁止に

たばこの吸い殻ポイ捨てを防止するため、千代田駅、河内長野駅、三日市駅周辺では9月1日より路上喫煙行為が禁止されます(左図)。日本たばこ産業株式会社より設備の寄贈を受け、喫煙場所を設置しましたので、喫煙される場合は所定の喫煙場所をご利用ください。

環境政策課

事業名・問い合わせ先	とき	付与ポイント
歯っぴースマイル教室 園保健センター (☎ 55-0301)	9月2日(木)	500
ママのあんしん相談 day 園保健センター	毎月第1火曜日	500
もぐもぐ教室(離乳食講習会) 園保健センター	9月22日(木)、10月27日(木)、11月24日(木)、12月22日(木)、1月26日(木)、2月25日(金)	500
かみかみ教室(離乳食講習会) 園保健センター	9月24日(金)、11月26日(金)、1月28日(金)	500
乳がん講演会 園保健センター	10月1日(金)	500
離乳食・幼児食相談会 園保健センター	10月8日(金)、12月3日(金)、2月4日(金)	500
認知症講演会 園高齢福祉課	10月24日(日)	500
生活習慣病予防講座 園保健センター	10月29日(金)、11月5日(金)	500
河川クリーンアップキャンペーン 園環境政策課	11月7日(日)	1000
アスマイルアプリ説明会・登録会 ※付与対象は新規登録者のみ。 園保健センター	11月18日(木)	500
河内長野シティマラソン大会 園文化・スポーツ振興課	1月16日(日)	2000
河川一斉清掃 園環境政策課	3月6日(日)	1000

※予約や対象、定員など詳細は各事業をご確認ください。

モックルコインで地域を元気に

新型コロナウイルス感染症により影響を受けた地域経済活動の活性化や、地域活動再開のきっかけづくりなどのために、地域通貨促進事業を実施します。市が指定する事業や地域活動などに参加した人に、市内加盟店で1ポイント1円分として使える電子地域通貨「モックルコイン」をカードやスマホ用アプリに付与します。

付与対象事業 左表など▽追

新型コロナウイルス感染症により影響を受けた地域経済活動の活性化や、地域活動再開のきっかけづくりなどのために、地域通貨促進事業を実施します。市が指定する事業や地域活動などに参加した人に、市内加盟店で1ポイント1円分として使える電子地域通貨「モックルコイン」をカードやスマホ用アプリに付与します。

利用可能店舗 ポイント付与時に店舗一覧を配布▽最新情報は市ホームページで確認できます

ポイント使用期限 令和4年3月15日



河内長野シティマラソン大会 リニューアルして1月16日(日)開催

会場やコースをリニューアルして3年ぶりに開催するシティマラソンの、参加者やボランティアなどを募集します。

とき 令和4年1月16日(日) 午前10時～11時にスタート(雨天決行)

ところ 関西サイクルスポーツセンター

種目 ①ハーフマラソン(16歳以上)、②5km(16歳以上・中学生)、③2・5km(ファンラン・親子ペア)

コース ①滝田ダム周囲コース、②③関西サイクルスポーツセンター内サイクリングコース

定員 計1000人(先着順)

参加費 ①5000円、②16歳以上4500円、中学生2000円、③2000円

申込 9月5日～10月31日に「ランネット」専用ホームページから

園河内長野シティマラソン大会事務局(文化・スポーツ振興課内)

大会復活記念特典

出場者とボランティアには市から地域通貨モックルコイン(左ページ参照)のポイントカードが提供され、ゴール会場でも買い物ができる予定です。

ボランティアスタッフ募集

受付やコースの監視、選手のサポートなどを行います。

対象 18歳以上で事前に行う説明会・準備と大会当日のすべてに参加できる人

申込 10月31日までに電話で事務局へ

協賛団体募集

寄付額によってプログラムに企業名などを掲載します。

寄付額 1口5000円～

申込 電話で事務局へ



狂犬病予防注射接種を
忘れずに

狂犬病予防法により、飼い犬の登録と狂犬病予防注射は飼い主の義務となっています。今年度の狂犬病集合予防注射は新型コロナウイルス感染拡大防止のために中止となりましたので、必ず動物病院などでの狂犬病予防注射を受けていただきますようお願いいたします。予防注射を接種する時は、混雑防止のために、事前に動物病院へ連絡のうえ指示に従って受診をお願いします。環境政策課

マイナンバーカードの
交付窓口

マイナポイント事業が延長
令和3年9月末で終了予定でしたが、令和3年12月末まで延長されます。申込は、令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した人が対象で、マイナンバーカード、マイナバーカードの4桁のパスワード、決済サービスのIDとセキュリティコードが必要です。市役所1階総務課(別室)で申込支援を行っています。

すのでご利用ください。
とき 平日午前9時～午後5時30分
総務課

マイナポイント事業が延長

令和3年9月末で終了予定でしたが、令和3年12月末まで延長されます。申込は、令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した人が対象で、マイナンバーカード、マイナバーカードの4桁のパスワード、決済サービスのIDとセキュリティコードが必要です。市役所1階総務課(別室)で申込支援を行っています。

●夜間窓口も開設(予約制)
臨時に平日夜間窓口を開設しています。日程は市ホームページでご確認ください。時間指定の予約制です。予約など詳細は市民窓口課へお問い合わせください。

●コンビニ交付サービスが停
止

メンテナンスのため、マイナンバーカードを利用した住民票などの証明書コンビニ交付サービスを一時停止します。とき 9月10日(金)午前9時～午後1時、9月20日(祝)午前6時30分～午後4時
※最新の停止情報は市ホームページでご確認ください。

●焼却せずに収集日に分別し
て出しましょう

家庭ごみや産業廃棄物などの野焼き行為(野外焼却)は法律で禁止されています(農業を営むために必要な焼却など、一部認められるものもあります)。

野焼きは煙や悪臭、灰などが近隣の迷惑になるだけでなく、ビニール類などを一緒に燃やすとダイオキシンが発生する原因にもなります。環境衛生課

暮らしのセミナー

暮らしに役立つ知識
を学ぶ講座を3回シリーズで



日時	内容
① 9月29日(水) 午後2時～4時	「キャッシュレス決済の仕組みを理解しよう」 ～キャッシュレスの利便性と注意点～
② 10月15日(金) 午後2時～4時	「コロナ禍の家庭の省エネ～衣・食・住～」 (講座後に省エネ診断を実施予定)
③ 11月12日(金) 午後2時～3時30分	「よくある消費生活トラブル」 ～消費生活センター相談員のはなし～

知らないキノコ、野草、実は
採らない、口に入れない

毎年、山菜取りなどで誤って有毒なキノコや野草、果実を採取し、食べたことによる食中毒が発生しています。味見をしようと少量を口に入れた直後に、口のしびれや腫れを起こすものもあります。専門家でも正確に鑑別することが難しいため、見分けに迷ったり、よく分からないものは食べないでください。

固
定
資
産
税

(☎23・2682)

税
金

固定資産税・都市計画税
第3期分の納付を

●納期限は9月30日です
まだ納付していない人は、最寄りの金融機関や郵便局(納付額30万円以下はコンビニエンスストア、スマートフォン決済アプリも可)などで納付してください。便利で確実な口座振替もご利用ください。総務課

地球温暖化を防ぐために
COOL CHOICEに取り組もう

2015年、世界共通の目標として、世界の平均気温上昇を2℃未満にすること、今世紀後半に温室効果ガスの排出を実質ゼロにすることが打ち出されました。本市でも気候非常事態を宣言し、CO₂などの温室効果ガスの削減について2050年までにゼロカーボン(二酸化炭素排出量実質ゼロ)を表明しました。目標達成のため、「COOL CHOICE(賢い選択)」の普及・啓発のためのブースを次のイベントに出店しますのでご来場ください。

●自然保護展

とき 11月6日(土)午前10時～午後5時、7日(日)午前10時～午後4時

ところ ノバティホール(ノバティながの南館内)▷COOL CHOICEブースはあいくく
※当日直接会場へ。

環境政策課

●関西サイクルロハス

手作り雑貨や、体にやさしいグルメなど環境に配慮したお店などが集合します。

とき 11月20日(土)午前10時～午後5時、21日(日)・23日(祝)午前9時30分～午後5時

ところ 関西サイクルスポーツセンター

※当日直接会場へ▷別途入園料が必要。

関西サイクルスポーツセンター(☎54-3101)

実践しよう

- ◎LED照明、エアコンなどの省エネ製品、エコカーなど低炭素な製品の選択
- ◎公共交通機関、再生可能エネルギーの利用などサービスの選択
- ◎フール・ウォームビズ、自転車の利用などライフスタイルの選択



COLUMN [コラム]

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

「地域福祉」って知っていますか。「福祉」とは、簡単に言うと「⑤だんの④らしの①あわせ」です。そこに「地域」がついて、毎日を安心して暮らせる幸せを地域の人みんなで支えていこう、という意味になります。

そんな地域福祉を進めていくために、「かわちながのつながり・支えあい推進プラン」を令和3年3月に策定しました。このプランは、誰一人取り残さない「ほっとかへん」をテーマに、住民のみなさんと市、社協、関係団体や機関が一丸となって地域福祉を進めていこう

というものです。プランにある目標に向けて、地域で何ができるか話し合ったり、研修会を開催するなど、それぞれの地域では「ほっとかへん」を実現するための取り組みが少しずつ始まっています。また、そうした地域の活動を支援するために、今年度から小学校区ごとに「地域パートナー」を配置しています。地域内の活動団体同士の連携や支えあい活動などを支援しますので、地域活動を充実したい、活動で困っているなどの際には、社会福祉協議会(☎65・0133)へ連絡してください。

※つながり・支えあい推進プランは市役所高齢福祉課または社会福祉協議会窓口で配布しています。



高齢者

(☎ 55・3451)

もの忘れ相談会

●元氣アップフレンズ養成講座
●あなたの元気をみんなの元
気へつなぎませんか
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(再受講可)。
とき 10月26日、11月2日・
16日・30日、12月7日の火曜
日▽いずれも午後1時30分～
3時30分▽5回シリーズ
ところ 三日月市民ホール
(フォレスト二日市内)
定員 25人(抽選)
申込 9月24日までに電話で
左記へ
岡高齢福祉課

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 9月25日(土)午後2時～
4時(相談は1人1時間程度)
ところ みのでホール
申込 9月17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)

知って得る総合相談

介護や認知症のことはもち
ろん、なんでも気軽に相談
ください。
対象 65歳以上の市民
とき ①9月14日(火)、②9月
16日(木)▽いずれも午後1時30
分～3時30分
ところ ①千代田公民館、②
みのでホール
申込 9月13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)

オナカマ食堂

キタバ薬局とNPO法人は
みんぐ南河内の管理栄養士が
連携して、栄養バランスのと
れた弁当を提供します。みん
ぐと一緒に食事しませんか。
対象 65歳以上の市民
とき 9月～来年3月の毎月
第3金曜日▽いずれも午前11
時30分～午後0時30分▽希望
者のみ各日午後0時30分～1
時30分に栄養相談を実施
ところ キックス
定員 各日8人(先着順)
費用 1食700円
申込 9月6日から電話で左
記へ
岡NPO法人はみんぐ南河内
(☎ 072・976・5255)

●ヨガで健康に
対象 60歳以上
とき 9月27日(月)午後1時～
2時
ところ 武道館
定員 15人(先着順)
参加費 500円(当日徴収)
申込 9月7日～26日に電話
で左記へ
岡健康スポーツ連盟の山田さ
ん(☎ 62・5897)

市長コラム

認知症への理解を深めましょう

河内長野市長 島田智明

本市では、認知症への
知識や理解を深めるため、
様々な施策を実施してき
ました。まず、平成29年
度に、市職員全員を認知
症サポーターとして養成
する取り組みを始めまし
た。平成30年度からは、子
どもたちが思いやりの心
をもって認知症の方々と
接することを目標に掲げ、
全中学校7校の1年生を
対象に、認知症サポータ
ー養成講座を実施してい
ます。
そして今年7月1日、認
知症への取り組みの先進
市として、府内で初めて
「認知症と共に生きるま
ちづくり条例」が施行され
ました。
認知症の知識が十分あ
ると認知症の人の行動や、
介護しているご家族や周
りの方々の苦勞が理解で
きるようになるので、認
知症サポーターが増える
ことを願っています。



市職員募集



▲採用サイトは
こちらから

職種・受験資格など 左表のとおり
採用予定日 令和4年4月1日
募集案内・エントリーシート
市ホームページからダウンロードできます▽市庁舎
総合案内でも配布
申込 手続きAと手続きBを9月8日(木)までに人事課へ
※手続きAは市ホームページ内の「令和3年度市職員
採用試験(初級・令和4年度採用予定)」の「受験申
込」から入力、手続きBはエントリーシートに写真を
貼付して人事課へ。
岡人事課

職種	区分	年齢要件	受験資格	募集人数
事務職員	事務	初級	① 年齢要件のみ	3人程度
	保育士	初級	② 資格取得者3月31日以前に 登録された人 保育士資格取得者3月31日以前に 登録された人 保育士資格取得者3月31日以前に 登録された人	1人程度
消防職員	消防吏員	初級	① 視力色覚などの条件あり。詳しくは市ホームページで。	3人程度

※区分の「初級」は高等学校卒業程度の基礎能力を問う試験となります。
※年齢要件①=平成12年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人、②=平成7年4月2日以降に生まれた人。

就 労

小中学校の講師登録

●市立小中学校で講師として
働きませんか
資格 教員免許状所有者
申込 電話で左記へ
※登録後、面接の上必要に応
じて採用▽面接時に顔写真付
きの履歴書を持参▽詳細はお
問い合わせください。
岡教育指導課

仕事選びに役立つ
職業適性セミナー

●ハローワーク河内長野共催
11種類の検査などで基礎的
な能力を測定する「一般職業
適性検査」で自分の適性を見
つけましょう。
対象 15～49歳で求職中の
(在職中は不可)
とき 9月13日(月)午後1時～
4時
ところ 市役所
定員 6人(先着順)
申込 9月3日から電話で左
記へ
岡南河内地域若者サポートス
テーション(☎ 26・9441)

訪問型サービスA事業従事者
研修を実施

総合事業にかかる訪問型サ
ービスA事業(要介護認定で
要支援1・2と認定された人、
または基本チェックリストで
総合事業の対象者と認められ
た人に対し、調理や掃除など
の生活援助サービスを提供す
る事業)への従事を希望する
人に研修を実施します。ホー
ムヘルパーなどの資格が無く
ても、当研修を修了すればサ
ービスの担い手になることが
できます。
対象 市内在住者または本市
の区域内で訪問型サービスA
事業を実施する事業所に従事
する人▽予定の人含む
とき 10月14日(木)・21日(木)・
28日(木)午前10時～午後4時▽
3回シリーズ
ところ 市役所
定員 15人(先着順)
教材費 1430円
申込 9月6日～30日に電話
で左記へ
岡社会福祉協議会
(☎ 64・9000)

健康

たばこ相談

対象 たばこをやめたい市民
とき 9月27日(月)、10月25日
(月)、11月22日(月)、12月27日(月)
▽いずれも午前9時30分～10
時30分(予約制)
ところ 保健センター
内容 禁煙にむけての相談
申込 電話で左記へ
岡保健センター
(☎ 55・0301)

防衛省自衛官

応募資格 防衛大学校学生、
防衛医科大学校医学科学生、
看護学科学生Ⅱ(日本国籍を有
し高校卒業(見込み含む)し
た18歳以上21歳未満
募集期間 7月1日～10月27
日▽防衛大学校学生の推薦・
総合選抜は9月5日～10日、
防衛医科大学校医学科学生は
7月1日～10月13日、看護学
科学生は7月1日～10月6日
※自衛官候補生(日本国籍を
有する18歳以上33歳未満)は
通年で募集しています。
岡自衛隊富田林地域事務所
(☎ 24・3799)

暮らし
税金

高齢者
就労

健康

安全安心

子育て

保険・年金
障がい者

自治会
事業所

催し・講座

スポーツ

募集

その他
お知らせ

相談

高血圧症予防教室

大阪南医療センター循環器疾患センター部長の長谷川新治さんによる高血圧症予防についての講演とウォーキングの教室です。この教室は健康づくり推進員養成講座も兼ねています。

内容・とき 講演会 10月29日(金)午後1時30分～3時30分、ウォーキング 11月5日(金)午後1時30分～3時30分▽2回シリーズ

ところ 保健センター
定員 30人(先着順)
申込 9月7日から電話かホームページで左記へ
図保健センター
(☎55・0301)

糖尿病予防相談

保健師や管理栄養士が糖尿病予防のための食事と運動に関する相談を行います。

対象 血糖・ヘモグロビンA1c値が高め(ヘモグロビンA1c・NGSP値6.9%未満)で糖尿病の治療を受けていない市民
とき 9月21日(火)、10月19日(火)午後1時10分～4時15分
ところ 保健センター

申込 電話で左記へ

図保健センター
(☎55・0301)

安全安心

運転者講習会の資料を配布

例年、講話型の交通安全講習会を開催していますが、今年度は交通安全に関する資料配布のみを行います。

とき・ところ 9月9日(木) 三日市市民ホール(フォレスト三日市内)、10日(金) 天見公民館、13日(月) 寺元集会所、14日(火) 滝畑コミュニティセンター、15日(水) 千代田公民館、17日(金) 高向公民館、23日(祝) 市役所▽時間は午後6時30分～7時30分(23日のみ午前10時～11時)
持ち物 運転者講習受講カード

図都市計画課または交通安全自動車協会(☎53・3092)

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動

●期間最終日の9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」重点項目を念頭に交通安全



▲河内長野警察署シンボルキャラクターようじくん

について考え、行動し、交通事故をなくしましょう。

交通安全運動の重点

◎子ども、高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
◎夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
◎自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
◎飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
◎二輪車の交通事故防止
図都市計画課または河内長野警察署(☎54・1234)

「救急の日」と「救急医療週間」

9月9日の「救急の日」は、救急業務、救急医療に対してみなさんに理解と認識を深めていただくことを目的に定められました。消防本部では、ホームページに「救急の日」のページを設け、感染予防対策を加えたコロナ禍の心肺蘇



災害時用備蓄物資が寄贈されました

7月19日、株式会社サンプラザから災害時用備蓄物資(長期保存水20300本)を寄贈いただきました。備蓄物資は、災害発生時などの緊急時に活用します。

生法の動画など、応急手当に関する情報を掲載しましたのでご活用ください。また、救急車の適正利用の啓発にも努めています。救急車が必要かどうか迷った時は「#7119」で相談してください。
図消防署(☎53・5681)



乙種 7000円
申込 9月7日～14日に申込用紙をファクスで左記へ▽申込用紙は日本防火・防災協会ホームページからダウンロード可▽防災協会ホームページからも申込可
図府消防防災協会(☎06・6943・7654)

防火管理資格取得講習会

防火管理資格(甲種・乙種)が取得できます。
とき 甲種 10月21日(木)・22日(金)、乙種 10月21日(木)とところ ノバティホール(ノバティながの南館内)
定員 各75人(先着順)
受講料 甲種 8000円、

列車内ちかん被害相談

●一人で悩まず相談を
列車内や駅でのちかん被害の相談を24時間受け付けています。ちかん犯罪にあった人目撃した人はご相談ください。図府警察鉄道警察隊(☎06・6885・1234)

COLUMN [コラム]



料金や使用方法是契約前に確認を!

【事例1】携帯電話(ガラケー)が使えるとなると聞き、携帯ショップに行ったら、帰宅後、使い方がわからなくなり、元に戻したいと思ったが、その後、高額な利用料金の明細書が届き驚いた。こんな説明はなかった。

【アドバイス】

携帯電話からスマホへの機種変更を予定するシニア世代で不安がある場合、ネットなどに詳しい家族や知人に同行してもらい、契約内容や使い方の

シニア世代のスマホトラブルにご注意

確認をしましょう。スマホ教室を開催する携帯会社もあるのに参加するのも有益です。また、機種変更に合わせて、月額料金が安くなると説明され、タブレット端末、光回線、電気など、他のサービスの契約を勧められ、逆に高くなる場合もあります。さらに契約後1か月間のお試し期間中に解約すればよいなどと説明され、契約させられるサービスもあります。

個人情報にご注意!

【事例2】スマホに機種変更してから、不審なメールがよく来る。広告も多く、騙されな

【アドバイス】

スマホは、携帯会社と契約を結んで購入し使用するので

電話のように思えますが、電話機能の付いた小さなパソコンのようなものです。ポケットに収まるほど小さいものがほとんどで、紛失に注意が必要です。紛失すると電話帳などの個人情報が出てしまっただけでなく、ショッピングサイトで勝手に買物されたりする場合もあります。くれぐれもスマホの取り扱いには注意しましょう。携帯電話ではほとんどなかったことですが、スマホでは個人情報などを抜き取ろうとするウィルスの侵入があります。アプリのダウンロード、怪しいメールやデータには注意をしましょう。
●自分に合った料金プランに
なっていますか?
今までの利用状況からして「スマホを通话にしか使わな

い」という方には、電話かけ放題などのプランがおすすめです。あるいは「メールと無料メッセージアプリのみ使用する」

という方には、最適なデータ量を考えたプランがおすすめです。



▲総務省ホームページ

一方的に送り付けられた商品は直ちに処分可能

●注文していないのにあなた宛てに届いた商品は

品は

注文や契約をしていないにもかかわらず、金銭を得ようとして一方的に送り付けられた商品については、消費者は直ちに処分することができ

●事業者から金銭を請求されても支払不要

一方的に商品を送り付けられたとしても、金銭を支払う義務は生じません。また、仮に消費者がその商品を開封

や処分をしても、金銭の支払は不要です。事業者から金銭の支払を請求されても、応じないようにしましょう。

●誤って金銭を支払ってしまったら、すぐ相談
代金などを請求され、支払義務があると誤解して、金銭を支払ってしまったとしても、その金銭については返還を請求することができます。身に覚えのない商品が届き、不安な時は消費生活センターへご相談ください。

- 暮らし
税金
- 高齢者
就労
- 健康
- 安全安心
- 子育て
- 保険・年金
障がい者
- 自治会
事業所
- 催し・講座
- スポーツ
- 募集
- その他
お知らせ
- 相談

ママのあんしん相談
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 10月5日(火)、11月2日(火)午前9時～午後4時
※来所の場合は事前に左記へお問い合わせください。
園保健センター
(☎55・0301)

ママパパ教室
対象 初めて母親・父親になる市民

子どもの健康教室・相談
①すくすく歯科相談
対象 市内在住の乳幼児と保護者
とき 9月16日(木)午後1時30分～3時、10月18日(月)午前

④離乳食・幼児食相談会
対象 市内在住で離乳期から就学前の子どもの保護者
とき 10月8日(金)午前9時30分～

図書館のおはなし会
●2～3歳児とその保護者
とき 9月8日(木)・22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 9月8日(木)・22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 9月4日(土)・25日(土)午前11時～(30分程度、9月18日(土)午後2時～(30分程度)
定員 各12人(先着順)▽9月25日は保護者も入場可
※当日直接会場へ。
図書館(☎52・6933)

子育て



市民投稿「ちょっと見てみて!」より
応募者: エマのかーちゃん

とき 9月18日(土)午前10時～正午
ところ 保健センター
内容 管理栄養士からのおいしい話、助産師が語る安産のためのことと体づくり
定員 16人(先着順)
申込 電話で左記へ
園保健センター
(☎55・0301)

10時～11時30分
ところ あいっく
内容 歯科衛生士による乳幼児期の個別歯科相談
持ち物 使用中の子ども用歯ブラシ
※参加にはあいっく「わくわく広場」の予約が必要。市公式LINEにて受付。
②もぐもぐ教室
対象 市内在住で生後5か月前後の子どもの保護者
とき 9月22日(水)、10月27日(水)午後1時15分～2時15分
ところ 保健センター
内容 離乳食(生後5～8か月ごろ)のすすめ方など
定員 10人(先着順)

★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できる場所です。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	9月8日(水)	☎62-6155
千代田公民館	9月17日(金)	☎55-1125
南花台公民館	9月22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 ※当日直接会場へ。	毎週火・木・金曜日と9月6日(月)・13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)▷9日(木)＝「ゆみ先生と音楽を楽しもう!」(午前11時30分～)、17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▷9月20日(祝)・23日(祝)も開いています。

※このほかにも福祉委員会・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。



赤峰の夕陽

テレワークで運動不足のため、毎日歩いています。夕方に赤峰グラウンドに差し掛かった時に、素敵な写真が撮れました。(ひろにゃん)



降るなら、降ってみろ

長野公園に出かけた。傘がいっぱい飾ってある。これなら、雨が降っても濡れないぞ。(ひでちゃん)



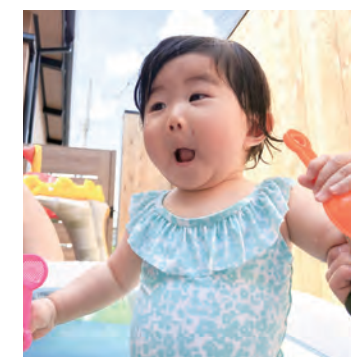
朝散歩

娘と散歩すると、水が綺麗に見えたり、冷たさに感動したり。娘にはどう見えてるのかなと考えたら、とっても楽しい夏の朝。(衣純)



冷たくて気持ちいい!

はじめての夏!くろまろの郷の前の川で足をチャップチャップ。はじめは不思議そうな顔をしていましたが、慣れると石を掴んだりして楽しんでいました。(奈穂)



プールに興奮

庭でプールに入りました!人生3回目のプール、もう慣れたもので、鼻の下を伸ばして楽しんでます。(ピーチ)



寝起きにセミ

夏の朝、庭に出ていたおばあちゃんが、蝉を捕まえて来てくれました。(沙羅双樹)

ちょっと見てみて!

市民投稿

市民が撮る身近なニュース写真

市民のみなさんのちょっとしたニュースや、おうち時間の過ごし方などをお気軽にご応募ください。選考のうえ広報紙やホームページ、市公式SNSなどに掲載します。
園広報広聴課



幼稚園・認定こども園の 入園児(令和4年度)を募集

園子ども子育て課



対象 平成28年4月2日生まれ以降の子どもで、教育標準時間（1日4時間程度）での利用を希望する人（1号）
※保育時間（1日8～11時間程度）での利用を希望する人（2・3号）の募集については本紙11月号でお知らせします。

●私立幼稚園・認定こども園

受付開始日 10月1日(金)～（時間など詳細は各園に問い合わせを）

受付場所 各幼稚園・認定こども園

※願書は9月1日から各園で配布します▷平成31年4月2日以降生まれの入園は各園にお問い合わせください。

園各幼稚園・認定こども園

●市立千代田台こども園

受付開始日 10月15日(金)～

受付時間 午前9時～午後4時（土・日・祝日を除く）

受付場所 千代田台こども園

※願書は10月1日から同園または子ども子育て課で配布します。
※願書提出時には入園予定児同伴で来園してください。

園千代田台こども園

令和4年4月の施設区分（予定）

	区分	園名	所在地	電話番号
①幼稚園	幼保連携型	錦深幼稚園	古野町 12-1	53-3170
		勝山愛和青葉台幼稚園	南青葉台 1-1	65-1378
		長野こども学園	古野町 2-14	52-5917
		清教学園幼稚園	西代町 9-11	53-3917
	幼稚園型	えびーく幼稚園	美加の台 2-28-12	63-2351
		長野台幼稚園	緑ヶ丘中町 8-8	54-3211
		奈良佐保短期大学附属 河内長野幼稚園	大矢船中町10-1	64-8740
		ひなぎく幼稚園	木戸 1-5-8	52-3214
		大阪千代田短期大学 附属幼稚園	楠町西 1090	53-5283
		くすのき幼稚園	末広町 623-23	65-1167
		おしお幼稚園	南花台 1-27-1	64-1122
		あまのこどもえん	天野町 295-1	52-5819
②認定こども園	保育所型	柳風台こども園	木戸 3-9-1	53-7960
		高向こども園 （※現在：高向保育園）	旭ヶ丘 36-10	52-5753
		汐の宮こども園 （※現在：汐の宮保育園）	汐の宮町 8-39	52-1414
		千代田台こども園（公立）	千代田台町 1-1	53-2231

⑤ パパがチャレンジ！ベビー
マッサージ
ママは人形で実践できます。
対象 市内在住の令和3年3
月1日～6月30日生まれの子
どもとその両親
とき 10月3日(日)①午後1時
～2時30分、②午後3時～4
時30分
定員 各4組（抽選）
参加費 500円（オイル代）
申込 ①は9月2日から、②
～⑤は9月9日までに市公式

LINEで
※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9月9日
（必着）までにあいつく（〒586
10015本町24の1）
も可。
**園あいつく（☎50・4664、
FAX 50・4665）**

こくじらひろば
0～2歳児向けの絵本（約
300冊）を自由に手に取っ
て楽しめます（貸出可）。
とき 毎週金曜日▽午前10時
～午後4時
ところ 図書館
園図書館（☎52・6933）

育士・保健師・心理相談員）
による個別またはグループで
の話し合いを通じて、悩みの
解決をお手伝いします。
対象 毎日の育児の中で「こ
とばが遅い」「落ち着きがな
い」などの心配ごとがある市
内在住の親子（子どもはおお
むね2歳～4歳）
とき 9月～3月（子どもの
年齢に応じて曜日を設定▽時
間は午前10時～正午）
ところ あいつく



申込 9月6日～10日に左記
へ（午前10時～午後5時）
園あいつく（☎50・4671）

② みんなでステップ!!
同年代の子どもと一緒に、
運動や製作などの楽しい活動
を通して、就園前に集団で過
ごす経験をしてみませんか。
対象 市内在住の2歳から就
園前の子どもとその保護者
とき 9月16日(木)午前10時～
11時45分
定員 12組（抽選）
③ 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！もっとしたい！」という
意欲を育んでいくきっかけを



作りませんか。
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 10月5日(火)・19日(火)午
前10時～11時30分▽2回シリ
ーズ
定員 12組（抽選）
④ 育児講座「キラキラひかる
UVレジン」のヘアアクセサリ
作り」
オンリーワンのレジンのゴ
ム留めを作りましょう。
とき 9月21日(火)午前10時30
分～正午
対象 市内在住の就学前の子
どもを持つ保護者
参加費 500円
定員 15人（抽選）
※就学前の子どもの保育あり
（定員5人）。

インタビュー

子どもも親もラクになる イライラとの付き合い方

美加の台中学校区
ゆめ☆まなびネット学校支援コーディネーター

大谷 裕美子さん



—いつもはどんな活動を？

文部科学省コミュニティ・スクール推進員として、子
ども・学校・家庭・地域をつなぐための事例発表や講演
で全国各地を飛び回っています。これまで、様々な背景
を持つ子どもたちと関わり、いじめや自己肯定感の低さ
などの課題から、感情教育の必要性を痛感し、アンガ
ーマネジメントの認定講師になりました。

—感情教育とは？

すぐにイライラ、ついカッとなる、上手に怒れない、
怒った後に後悔したことはありませんか？アンガーマ
ネジメントは、アメリカで生まれた心理トレーニングです。
講座では知識だけではなく、怒りと上手に付き合う具
体的なトレーニング方法を伝授します。

—どんな人にお勧めですか？

毎日のイライラから解放されたい人、近くにやたら怒
る人がいて困っている人、日々のストレスを減らしたい
人、職場でポジティブになりたい人などにお勧めします。

また、今回の講座では小学生の子どもたちも体験して
いただきます。ぜひ親子でご参加ください。

親子でコミュニケーションUP！ 連続講座

アンガーマネジメントを 親子で体験しよう

子育てのイライラを上手にコントロ
ールするコツを学びます。

対象 小学生とその保護者

とき 9月25日(土)（親子で参加）、10
月3日(日)、10月9日(土)▷いずれも午
前10時～11時30分▷3回シリーズ

ところ 千代田公民館

定員 5組（抽選）

申込 9月4日～15日に電話
で下記へ▷市ホームページか
らも申込可

園千代田公民館（☎55-1125）





保険・年金

年金受給者の
居所登録に関するお知らせ

年金を受給している人で、介護施設などへの入所で住民票とは違う住所に住んでいる場合は、日本年金機構に居所登録を行うと、住民票と異なる住所で年金に関するお知らせを受け取ることができます。例えば、介護施設や医療機関に長期入所・入院される人や、ご親族の家などに一時的に居住される人など、希望があれば通知書を実際の住まい先で受け取ることができます。居所登録をせず、住民票上の住所に住んでいない場合、年金に関する大切なお知らせが手元に届かなくなるおそれがあります。

あります。
※日本年金機構以外（共済組合など）の居所登録については各機関にお問い合わせください。
関天王寺年金事務所
☎06・6772・7531

障がい者

対象 18歳以上の市内在住・在学・在勤者
とき 10月3日(日)・10日(日)・17日(日)午前10時～正午▽3回シリーズ
定員 9人(抽選)
申込 9月17日までに電話で左記へ
関障がい福祉課

自治会

資源集団回収助成金の
交付申請を

今年度前期分(4月～9月)の申請を受け付けています。
対象 自治会や子ども会などで事前登録している団体
助成額 1キログラムあたり3円
申込 10月11日までに左記へ▽新規登録団体も募集中
関環境衛生課

事業所

広告を掲載しませんか

●ごみ処理券外装袋(封筒)
令和4年度に本市を含む南河内環境事業組合構成の6市町村で配布する無料ごみ処理

券(シール)を入れる封筒への掲載広告を募集します。
募集期間 9月24日まで
※申込方法など詳細は同組合ホームページをご覧ください。
関南河内環境事業組合
☎33・6584

催し・講座

道の駅奥河内くろまろの郷
イベント情報

●ポップアップマーケット
ハンドメイド雑貨販売が中心の人気のマルシェです。
とき 9月5日(日)午前10時～午後4時
●マナマルシェ
ハンドメイド雑貨販売やキッチンカーなどが出店します。
とき 9月11日(土)・12日(日)・23日(祝)午前10時～午後4時
●きわみ市
木工品の販売やワークショップなど楽しみたいのマルシェです。
とき 9月18日(土)・19日(日)午前10時～午後4時
※当日直接会場へ。
関奥河内くろまろの郷
☎56・9606

尾久土正己学部長

ところ キックス

定員 各回60人(先着順)

参加費 各500円(高校生以下は無料)

申込 9月5日から電話で左記へ▽キックスホームページでも申込可

関くろまろ塾事務局

☎54・0001

くろまろ軽トラ市

市内の若手農業者が農産物を販売します。飲食店とのコラボしたフードも販売します。
とき 9月20日(祝)午前9時30分～午後2時(荒天中止)
ところ 道の駅奥河内くろまろの郷
※当日直接会場へ。
関農林課

木根館の催し

①ワンコイン「秋のモビール」
ゆらゆらと不規則に動くオブジェ「モビール」を木片や木の実で作ります。
とき 10月1日(金)～
参加費 500円
※当日直接会場へ▽先着100個。



②おひとりさまヒノキいす
木の素材を活かしたイスを



▲幅約35センチ×奥行約28センチ×高さ約41センチ

作ります。
とき 10月31日(日)午前9時30分～午後2時
定員 6人(先着順)
参加費 7000円
申込 9月7日から電話かメール(event@sinin.org)▽イベント名、氏名、住所、年齢、当日連絡のつく電話番号を記入)で左記へ
関木根館 ☎64・8151

えぼしがた公園自然観察会

●のんびりウォッチ「バッタの仲間をさがそう！」
とき 9月19日(日)午前10時～正午
集合 烏帽子形公園おべんと広場東屋付近
参加費 大人300円、子ども200円(1家族500円)
定員 30人(先着順)
申込 9月7日からホームページ

奥河内
フルーツラリー&ベジタブルで
秋を感じよう！

地元のシェフやパティシエが腕を振るう河内長野産のフルーツや野菜を使った限定メニューを食べて巡るスタンプラリーです。抽選で、参加店舗で使える食事券が当たります。スタンプ台紙は市商工会や産業観光課、イベント参加店舗などに設置しています。参加店舗などの情報は市商店連合会ホームページをご覧ください。



期間 9月1日(水)～10月31日(日)
賞品 参加店舗で使える食事券(5000円分＝15人、3000円分＝25人)

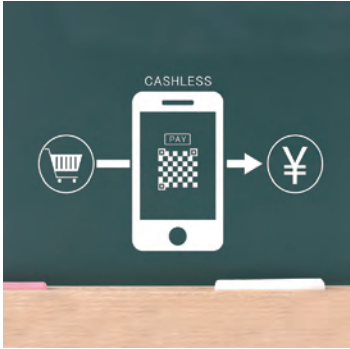
応募方法 ①はがき＝台紙にスタンプを集め、郵送または市商工会まで持参、②携帯電話＝各店舗でQRコードを読み取り、必要事項を入力後、送信
※①②ともにスタンプ3つで1口応募▷②は3店舗分送信すると自動で1口応募になります▷①②合算で1口応募も可能です。

関市商店連合会 ☎53-9900



- 暮らし
税金
- 高齢者
就労
- 健康
- 安全安心
- 子育て
- 保険・年金
障がい者
- 自治会
事業所
- 催し・講座
- スポーツ
- 募集
- その他
お知らせ
- 相談

公民館の講座や教室など				
※公民館のホームページ(右QRコード参照)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)
天野公民館 (☎55-6191)	SDGs5・ジェンダーを考えよう ～男らしさ 女らしさって なに?～ 	9月15日(水) 午前10時～11時30分	20人	9月3日～
	安全安心マニュアル ～あなたを狙う特殊詐欺～ 	9月22日(水) 午前10時～11時30分	20人	9月3日～
	大人が楽しく生きる講座 ～橋本市が生んだ世界的数学者・ 岡潔先生って、知っていますか～ 	9月29日(水) 午前10時～11時30分	20人	9月3日～
	シルバー世代のスマホ活用術 ～もっと便利に安全に～ 	10月6日(水) 午前10時～11時30分	16人	9月3日～
	一日体験教室「詩吟 下里教室」	10月6日(水) 午後1時～3時	5人	9月3日～
	伝統工芸体験～友禅の型染を体験～	10月9日(土) 午後2時～3時30分	5人	9月3日～
天見公民館 (☎63-4074)	「アロマ・ヨガ」～アロマヨガの体験を 通して、心身の健康維持と感情の解放 を促しましょう!～ 	9月24日(金) 午前10時30分～正午	10人	9月3日～
	大人の陶芸教室 ～自分の作品で、優雅なひと時を過ご してみませんか～ 	10月3日(日)、11月7日(日)、 12月5日(日)午後1時30分 ～3時▷3回シリーズ	12人	9月3日～
川上公民館 (☎65-1612)	人生100年時代を生きるために! 	9月30日(木) 午後2時～3時30分	15人	9月3日～
高向公民館 (☎54-4548)	マジックショー&脳トレマジック教室 ～あなたもマジシャンに変身!～ 	9月26日(日) 午前10時～正午	10人	9月3日～
千代田公民館 (☎55-1125)	ふるさと歴史講座 東高野街道 歩き旅～知ったはりまっ か?河内長野(千代田編)～ 	9月26日(日)・29日(水) 午前10時～正午	10人	9月3日～
南花台公民館 (☎63-1131)	歴史講座 「戦国武将と天野山金剛寺」 	9月17日(金) 午後1時30分～3時30分	20人	9月3日～
三日市公民館 (☎62-6155)	～地元産のフルーツでお菓子づくり～ 「ぶどうの簡単タルト」 	9月14日(火) 午前10時～午後0時30分	12人	9月3日～



生活に役立つ
図書館講座

●知っておきたい!キャッシュレス!お金の払い方を考える! キャッシュレス決済をかしこく利用するためのちよつとしたコツを学びます。

とき 9月22日(水)午後1時30分～3時



ところ キックス
定員 30人(先着順)
申込 9月7日から電話かファクス(住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、ファクス番号、講座名を記入)で左記へ
図書館
(☎52・4384、FAX52・6996)

古文書講座初歩の初歩
市内に伝わる古文書を使って、読み方や学び方について、初めての人でも分かりやすく説明します。

とき 9月15日(水)・29日(水)、10月13日(水)午後1時30分～3時



30分▽3回シリーズ
ところ キックス
定員 60人(先着順)
申込 9月7日から電話かファクス(住所、氏名、ふりがな、年齢、ファクス番号、講座名を記入)で左記へ
図書館
(☎52・4384、FAX52・6996)

傾聴ボランティア養成講座
傾聴とは、問題点を解決するようなカウンセリングとは異なり、相手の話を受け止め、さらに多くのことを話せるように聴くことです。話を聴き、

話し手にはっとしたりすつきりしてもらう、そんな活動に興味はありませんか。

とき ①9月30日(木)、②10月7日(木)、③10月14日(木)午後1時30分～3時30分▽3回シリーズ
ところ ①キックス、②③キタバ錦溪苑
定員 20人(先着順)
申込 9月6日から電話かファクスで左記へ
関社会福祉協議会
(☎65・0133、FAX65・0143)

図書館 Supported by からのおしらせ



開館:火～金(祝休日含む)は午前10時～午後7時
土日は午前10時～午後5時 ☎52-6933

電子書籍もご利用ください

- 休館 毎週月曜日
- ホームページの一時停止
9月20日(木)午前7時30分～午後4時
- 展示の案内(図書館2階)
とき 9月7日(火)～10月3日(日)
内容 詩歌を読もう
- 新刊図書の紹介
- 児童書 ホタルイカは青く光る 安部 秀樹
りぼんちゃん 村上 雅郁
- 一般書 源氏の白旗 武内 涼
オーバーヒート 千葉 雅也
手で編むみんなの布ぞうり 小石 正子
はじめての機械学習 田口 善弘



巡回日	巡回時間	場 所
9月14日(火) 9月28日(火)	13:35～14:15 14:30～15:10 15:30～16:30	南ヶ丘自治会館横 大矢船幼稚園北 美加の台第2公園
9月1日(水) 9月15日(水) 9月29日(水)	13:30～14:10 14:25～15:05 15:25～16:25	柳風台第2公園 松ヶ丘公民館横空地 桐ヶ丘第2公園
9月2日(木) 9月16日(木) 9月30日(木)	13:35～14:25 14:40～15:20 15:40～16:30	南花台UR団地集会所裏 楠ヶ丘児童公園 旭ヶ丘バス方転地
9月3日(金) 9月17日(金) 10月1日(金)	13:15～14:15 14:30～15:10 15:25～16:05	キタバ錦溪苑 橋台第2公園(東中正門前) 清見台2丁目児童公園
9月7日(火) 9月21日(火) 10月5日(火)	13:30～14:10 14:30～15:10 15:30～16:30	北貴望ヶ丘バス方転地 荘園町第3公園 緑ヶ丘中第1公園
9月8日(水) 9月22日(水) 10月6日(水)	13:45～14:15 14:40～15:40 15:55～16:25	天見出合橋空地 北青葉台中央公園 南青葉台公園
9月9日(木) 9月23日(木)	13:30～14:10 14:25～15:05 15:20～16:20	千代田南中央公園 市町千代田神社 木戸住宅4棟前
9月10日(金) 9月24日(金)	13:15～14:15 14:25～15:05 15:20～16:00	キタバ錦溪苑 大師町集会所前 清見台第2公園

ネーミングライツパートナー Supported by TONE

※広告掲載の問い合わせは、広告代理店 (株)シーエム大阪 (☎ 0721-64-1713) へ。

エアロビクス普及教室

免疫力を上げる運動を行います。

とき 10月1日(金)午後0時15分～1時15分

ところ 市民総合体育館

定員 10人(先着順)

参加費 500円(当日徴収)

申込 9月7日～30日に電話で下記へ

関健康スポーツ連盟の奥谷さん
(☎63-5456)



定員 100チーム(先着順)
参加費 1チーム2000円
▽中学生以下のみのチームは
1000円▽当日徴収
申込 9月7日～10月6日に
所定用紙を市民総合体育館メ
ールボックスへ
関卓球連盟の芝本さん
(☎52・2326)



対象 社会参加に自信を持て
プラっとやってみよう

関かわちながの観光ボランテ
ィア倶楽部(市観光案内所内、
☎FAX 55・0100)

申込 9月7日～13日に電話
(平日は午前9時～正午、土日
は午前9時～午後4時)かフ
ァクス(住所、氏名、電話番
号を記入)で左記へ
※かわちながの観光ボランテ
ィア倶楽部ホームページでも
申込可。
関かわちながの観光ボランテ
ィア倶楽部(市観光案内所内、
☎FAX 55・0100)

観光ボランティアガイド
養成講座
延命寺、観心寺、天野山金
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 受講後にボランティア
ガイドの活動を希望する人
とき ①9月17日(金)午前10時
～正午、②9月20日(祝)午前9
時30分～午後5時、③9月24
日(金)午前10時～午後5時、④
9月29日(水)午前10時30分～午
後3時
ところ ①④は市役所、②③
は三日市町駅前交番前に集合
定員 10人(先着順)
参加費 1000円
申込 9月7日～13日に電話
(平日は午前9時～正午、土日
は午前9時～午後4時)かフ
ァクス(住所、氏名、電話番
号を記入)で左記へ
※かわちながの観光ボランテ
ィア倶楽部ホームページでも
申込可。
関かわちながの観光ボランテ
ィア倶楽部(市観光案内所内、
☎FAX 55・0100)

傷害予防ストレッチ&
肘と膝のテーピング講習会
スポーツトレーナーによる
傷害予防ストレッチと肘・膝
のテーピングを学びます。
対象 高校生以上の市内在
住・在勤・在学者
とき 9月25日(土)午後1時30
分～3時30分▽受付は午後1
時から
ところ 市民総合体育館
定員 25人(先着順)
申込 9月6日からメール
(knagano.spo-sin@beach.
ocn.ne.jp)▽氏名・性別・年
齢・電話番号・あれば団体名

ヨガ普及教室
●アーユルヴェーダ体質別健
康法
とき 9月27日(月)午後3時～
4時30分
ところ 三日市市民ホール
(フォレスト三日市内)
定員 15人(先着順)
参加費 500円(当日徴収)
申込 9月7日～26日に電話
で左記へ
関健康スポーツ連盟の三牧さ
ん(☎54・5729)
市民居合道大会
対象 小学生以上▽小学生は
保護者同伴で
とき 10月3日(日)午前9時30
分～午後1時
ところ 武道館
申込 9月28日までに所定用
紙で市民総合体育館メールボ
ックスへ
関居合道連盟の峯さん
(☎090・8160・5457)

市民インディアカ大会
対象 小学4年生以上の市内
在住・在学・在勤者
とき 10月3日(日)午前9時30
分～午後3時30分
ところ 市民総合体育館
申込 9月15日までに所定用
紙で同館メールボックスへ
関インディアカ協会の曾嶺さ
ん(☎65・1705)



市民軽スポーツ大会
対象 小学4年生以上
とき 9月26日(日)午前9時30
分～午後4時30分
ところ 市民総合体育館
内容 インディアカ・ソフト
バレーボール・ふらばる・
レクリエーションゲームなど
の軽度なスポーツ
申込 9月7日～18日に電話
かファクス(氏名、住所、電
話番号を記入)で左記へ▽所
定用紙で同館メールボックス
へ提出も可
関軽スポーツ協会厨子さん
(☎FAX 63・0330)

金剛寺多宝塔が
ピンク色にライトアップ
乳がん検診啓発のため、金
剛寺の多宝塔がピンク色にラ
イトアップされます。
とき 10月1日(金)～3日(日)午
後6時～8時(入山は午後7
時30分まで)
ところ 天野山金剛寺
拝観料 大人200円(女性
と中学生以下は無料)
関文化財保護課または保健セ
ンター(☎55・0301)



市民グラウンドゴルフ大会
対象 50歳以上
とき 10月8日(金)午前8時～
午後0時30分▽予備日10月15
日(金)
ところ 大師総合運動場
定員 200人(先着順)

オーブン卓球大会
とき 10月17日(日)午前9時～
ところ 市民総合体育館
種目 1チーム2～3人の男
女別団体戦
申込 9月17日までに市民総
合体育館メールボックスへ
関グラウンド・ゴルフ協会の
松枝さん(☎53・8430)

スポーツ

子育て応援ボランティア講座

●地域で、子育て・孫育てを楽しもう！

保護者の代わりに保育所・幼稚園・放課後児童会の送
迎や、自宅での預かりなどの子育て支援を行う有償ボラ
ンティアの養成講座です。今と昔の子育ての違いを学ん
で、地域で子育てを応援する活動をしてみませんか。

対象 地域の子育て支援に関心のある市民

とき 10月13日～11月24日の水曜日(11月3日を除
く)午前10時30分～、11月8日(月)午後1時～▷7回シ
リーズ

ところ あいっく(ノバティながの北館内)

定員 20人(先着順)

申込 9月6日から電話で下記へ▷受付は午前10時から
▷水曜日を除く

関かわちながのファミリー・サポート・センター
(☎50-4670)

- 暮らし
税金
- 高齢者
就労
- 健康
- 安全安心
- 子育て
- 保険・年金
障がい者
- 自治会
事業所
- 催し・講座
- スポーツ
- 募集
- その他
お知らせ
- 相談

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、9月13日(月) 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	毎月第1・3火曜日 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) ※土日祝日を除く	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	9月19日(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
司法書士法律相談★	大阪司法書士会堺支部 河内長野相談会担当 (☎090-8280-1874)	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	9月11日(土) 午後1時～3時	ノバティホール	司法書士
行政書士相談★	府行政書士会南大阪支部 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・内容証明各種許認可など	9月26日(日) 午後1時～4時	キックス	行政書士
医療・介護・福祉・法務相談	河内長野市医師会地域連携室 ^{アルファ} まちのれんけい室市民相談会α (☎54-1700)	医療・介護・福祉・後見・相続・遺言のことなど (予約も可)	9月16日(木) 午前10時～午後4時	市医師会	医師・看護師・行政書士など
税務相談★	近畿税理士会富田林支部事務局 (☎25-6250)	所得税や相続税、経理など	9月14日(火)・28日(火) 午後1時～4時	市役所	税理士
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
人権あれこれ相談	人権協会 (人権推進課内)	人権全般・人権侵害、心配ごとなど▷電話相談可	市役所業務日 午前9時～午後5時30分	市役所	人権協会相談員
進路選択支援相談	人権協会 (人権推進課内)	経済的な理由により就学が困難な人に対する相談▷電話相談可	市役所業務日 午前9時～午後5時30分	市役所	人権協会相談員
就労支援相談	産業観光課	就労に関する相談機関の案内や情報提供など	市役所業務日 午前9時～午後5時30分	市役所	就労支援コーディネーター
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▷オンライン相談可	9月15日(火)、10月6日(火) 午後1時～5時	市役所	同ステーション相談員
就労支援相談★	産業観光課	就労に関する相談▷オンライン相談可	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ボリス事務所	就労支援相談員
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
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	9月9日(木) 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	①9月8日(火)・②22日(火) 午前10時～正午	①社会福祉協議会 ②サニータウン自治会館	民生委員・児童委員
育児相談★	あいつく (☎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	あいつくなど	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●
▼気が付けばもう9月。季節は秋に向かいますが、最近はまだ暑さが長引くので、暑さが苦手な私には辛い日々がもう少し続きます。みなさんも体調には十分気を付けてください(大喜多)▼今月は認知症特集。本人の意思を尊重するということが大きなポイントです。きれいなことだけではありませんが、本人が笑顔であることが周りの幸せだと感じました(道仙)▼パソコンがある日起動しなくなりました。保守で翌日復旧しましたが編集集中に起こっていたと考えるとぞっとします。何事も大切にしたいと思います(熊谷)▼3年前の台風時、我が家は2日間の停電を経験しました。今月は防災月間。備蓄品などのチェックをしようと思います(山崎)▼今月のエール、千幕里庵さんはお菓子の種類が豊富で、店内でつくっているとは知りませんでした。ダイエットせねばと思っていますのに全部食べたくありません(永田)

市民スポンジテニス大会
対象 中学生以上
とき 10月10日(日)午前9時～午後4時30分
ところ 市民総合体育館
申込 9月7日～17日に所定の申込用紙で同館メールボックスへ
図スポンジテニス連盟の高山さん(☎54・4563)
スポンジテニス教室
対象 中学生以上
とき 10月20日(水)午前9時～正午
ところ 市民総合体育館
参加費 300円(当日徴収)
持ち物 体育館用シューズ
※当日直接会場へ▽動きやすい服装で参加を。
図スポンジテニス連盟の高山さん(☎54・4563)

申込 9月7日から電話または直接左記へ
図市民総合体育館 (☎65・0121)
青少年健全育成標語
内容 テーマ「青少年の健全育成や非行防止」に関する17文字以内の標語
申込 はがきに標語と住所、氏名、年齢、電話番号、学校名(学年・組)か勤務先を記入して9月30日(必着)までに地域教育推進課(〒586-0025 昭栄町7の1、キックス内)へ
※1人1点に限りです。
図地域教育推進課 (キックス内、☎54・0005)
きれいなまちをつくらう!! はがき絵コンクール
テーマ 河川浄化・石けん使用推進・自然保護など環境に関係すること▽標語を組み込む必要あり
申込 所定のはがき(環境政策課で配布)か郵便はがきの裏面に作品を、表面に住所、氏

社会生活基本調査にご協力を

10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。この調査は、生活時間の使い方や、さまざまな活動を調査し、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進や少子高齢化対策などの政策に必要な基礎資料として活用します。

9月上旬に、調査対象となる地域の全世帯を調査員が訪問してリーフレットを配布し、調査をお願いする世帯には、10月上旬から中旬にかけて何い、調査書類を配布します。ご協力をお願いいたします。

図大阪府総務部統計課 人口・労働グループ (☎06-6210-9197)

名、年齢、電話番号を記入して9月30日(当日消印有効)までに同課へ
※作品は自作・未発表のものに限りです▽応募は1人1点。
図環境政策課
その他お知らせ
(☎65・0133)
献血にご協力を
対象 18～64歳で体重50kg以上
上の人(男性は17歳から可▽60～64歳で献血経験のある人は69歳まで可)
とき 9月14日(火)午前10時～正午、午後1時～4時30分
ところ イズミヤゆいテラス
※当日直接会場へ。
図社会福祉協議会

地域による地域のための
ポータルサイトも
チェック▶



Tsunagaru かわちながの



和菓子 千慕里庵

昭栄町 1-29 (☎56-5322)

午前9時～午後6時営業▶火曜定休日▶栗み
かさや生菓子はあすかてくるでも販売中



創業者の西浦啓之さん、2代目の克文さん親子と、12人の従業員でおいしい和菓子を届ける千慕里庵。啓之さんが大阪市内の和菓子店で修行し、河内長野でお店を構えて今年で28年目を迎えます。

店内では毎日季節の生菓子約20種類を丹精込めて手作りにしています。創業当初から人気の栗みかさは、みずみずしく炊き上げた甘さ控えめの餡と、餡の水分を吸収してしっとりとした皮の食感が特徴です。水分量を日によって微調整し、いつでもおいしく、お客さんに喜ばれるように品質を保つ努力を欠かしません。一日約300個、年末年始など忙しい時期は一日で約1500個も焼き上げるのだとか。

「コロナ禍で慶弔行事が減り、手土産としての商品の売り上

げが減っていますが、地域の方に支えられてここまでやってもらっています。創作したお菓子を、おいしかったと遠方からも買いに来てくれることもあり、本当にうれしいですね」と話すのは2代目の克文さん。

モンブラン生どらや和風ティラミスなど、和菓子に洋菓子のテイストを取り入れた新商品を発売したりと、飽きのこない店づくりをしています。

創業以来ずっと通い続けている常連さんなど、取材中も途切れることなくお客さんが訪れます。「梅の季節には観心寺で梅どらを販売するなど、地域とのつながりを大切にし、和菓子と言えは千慕里庵とんでももらえるようなまちの和菓子屋になりたいです」と西浦さん親子は笑顔で語ってくれました。



Report 11

身近でおいしい
まちの和菓子屋さん
和菓子 千慕里庵
西浦さん



①「この栗みかさがいいんです」と笑顔で話す常連さん ②③店舗奥の調理場でひとつずつ丁寧に餡を詰めます ④目移りしてしまうショーケースには早朝から作ったゼリーやわらび餅などの生菓子が並びます ⑤生クリームの入った生どらも人気

