

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



災害発生後は、ライフラインが停止する可能性があります。各家族構成にあった1週間分の家庭備蓄を準備しておきましょう。また、持病やアレルギーがある人、乳幼児、高齢者がいる家庭の場合は、それぞれに適した必要なものを最低2週間分備蓄することが重要です。

食料品や生活必需品は、日常から多めに購入し、消費しながら補充する「日常備蓄(ローリングストック)」を心がけると、特別に準備しなくても非常時に役立ちます。

平時時から備蓄を心がける



- 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」

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、災害テレホン案内(☎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。



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

ペットの防災もしっかりと



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頃から考え、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

を新設しました。フローリング情報収集にお役立てください。



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。

- ・首輪などに飼い主の情報
- ・避難用品や備蓄品の確認

特集1 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



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できるか見えてきます。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い出しますね。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。

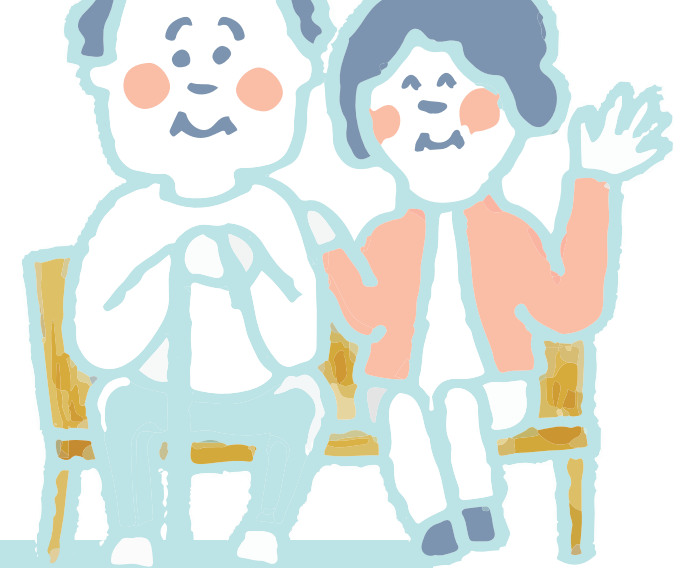
●浜名さん、清水さん

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行っています。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ればとも考えています。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



モッリルも認知症サポーターだよっ

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

●認知症高齢者 SOSネットワーク事業

認知症の人の行方が分からなくなった場合に、公共交通機関や小売店、医療機関、介護事業者などのネットワークを活用しファクスやメールで情報提供することで早期発見保護を促します。事前に登録しておくこともできます。

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

河内長野市認知症と共に生きる まちづくり条例を制定

住み慣れた地域で自分らしく 安心して生活するために

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会計といった行動の異常をともなうものもあります。

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

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



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

認知症は誰にでも起こり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。

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。

関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

関 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



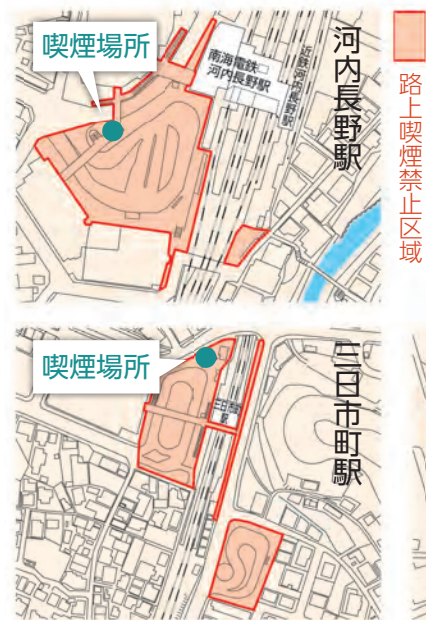
新型コロナウイルス感染症が広がり始めた当初、どの程度の怖さなのかが分からず、医療現場でも苦労が絶えませんでした。その後、発熱外来などで患者さんと接したり、医療検査体制が整備されたりすることで、コロナへの対策を進めることができました。現在、新型コロナワクチンの接種が進んでいます。しかし、ワクチン接種そのものが完全に感染や重症化を防げるものではないので、2回目の接種を終えても、感染予防対策は引き続き行ってください。

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。

園政策企画課



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

マイナンバーカードの
交付窓口

●マイナンバーカード交付の日曜窓口を開設
受け取りは原則ご本人のため、臨時に日曜窓口を開設します。交付通知書(はがき)が届いている人で、平日昼間の受け取りが難しい場合はご利用ください。

とき 9月26日(日)午前9時～正午

持ち物 交付通知書(はがき)、通知カード、住基カード(持っている人のみ)、本人確認書類(顔写真付きの書類▽運転免許証やパスポートなどは1点、顔写真無しの書類▽保険証や年金手帳などは2点必要)

●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。

市民窓口課

野焼きは禁止

●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。

国府富田林保健所衛生課

(☎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。

国税務課

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。

国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 年齢要件のみ 資格取得者3月31日以前 登録済み 保育士 資格取得者3月31日以前 登録済み 保育士 資格取得者3月31日以前 登録済み	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)

(☎ 55・0301)