

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
図府消防防炎協会
(☎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]



料金や使用方法は契約前に確認を!

【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ま

●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。

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。

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(水)・23日(水)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)



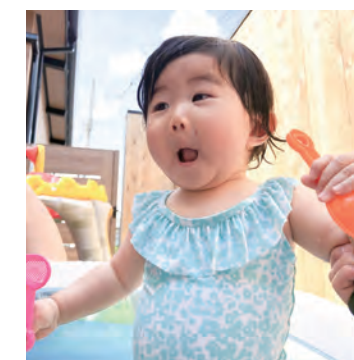
朝散歩

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ると、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）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）
親子ふれあい教室
「いち・に・のジャンプ」
子どもには親子遊びや集団遊び、保護者にはスタッフ（保

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。

障がい者

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)

ペアブランドゴルフ大会

対象 市内在住の障がい者手帳を所持する小・中・高校生とその保護者または介護者のペア
とき 10月2日(土)午前9時30分～正午
ところ 赤峰市民広場
定員 15組抽選▽初参加優先参加費 1組500円
申込 9月28日までに電話かファクス（氏名、住所、電話番号を記入）で左記へ
関障がい者福祉センターあかみね(☎56・1590、FAX 56・1592)

パソコン要約筆記体験講座

聴覚障がい者などへの情報提供手段であるパソコン要約筆記をZOOMでのオンライン配信で体験学習します。

自治会

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

資源集団回収助成金の交付申請

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

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)

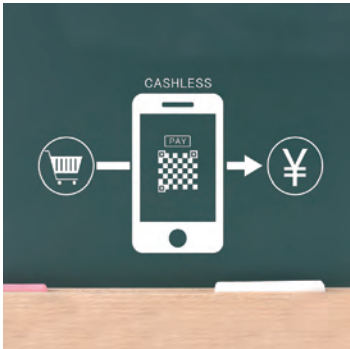
応募方法 ①はがき＝台紙にスタンプを集め、郵送または市商工会まで持参、②携帯電話＝各店舗でQRコードを読み取り、必要事項を入力後、送信
※①②ともにスタンプ3つで1口応募▷②は3店舗分送信すると自動で1口応募になります▷①②合算で1口応募も可能です。

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おう、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)



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根さん
(☎65・1705)



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、④9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)

プラっとやってみよう

対象 社会参加に自信を持つ



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。

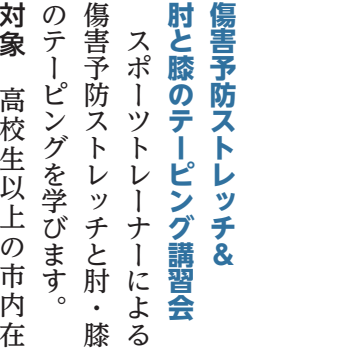
対象 高校生以上の市内在住・在勤・在学者

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

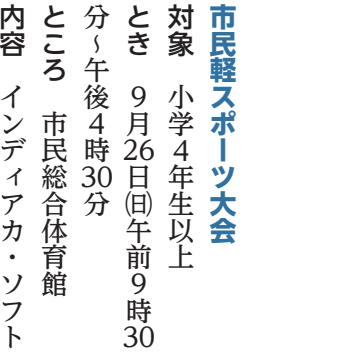
とき 9月26日(日)午前9時30分～午後4時30分

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

市民グラウンドゴルフ大会

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)

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)

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、最近残暑が長引くので、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)

モビバン健康体操教室
ストレッチ・筋トレ・有酸素運動・バランス運動を楽しむを行います。
とき 10月6日・20日、11月10日・24日の水曜日▽いずれも午前10時～11時▽4回シリーズ
ところ 市民総合体育館
参加費 2000円

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(〒586-10025 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)

献血にご協力を
対象 18～64歳で体重50kg以上

その他お知らせ

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

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(☎65・0133)