

広報

かわちながの

11

November 2023
No.1201

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

岩湧山



関西サイクルスポーツセンター



延命寺



花の文化園
©EPOCH



今月の特集は地元の魅力を再発見！心地よい行楽シーズンになりました。
電車やバスに揺られて、河内長野のええところで秋の風を感じてみませんか。

ビュッフェレストラン奥河内

ホームページ



facebook



YouTube



LINE





モックル MaaS

～河内長野モード～

乗換案内アプリ（ジョルダン提供）内の機能の一つで、おすすめスポット情報の検索やデジタルチケットの購入、デジタルスタンプラリーなどが楽しめます。なかでもデジタルチケットは、いつでもどこでも自由にチケットが購入できてとっても便利。

今回の特集では、モックル MaaS を使って地元の魅力再発見に出かけた様子をお届けします。アプリのダウンロードはこちら



TOP画面で「着せ替え」「オリジナル」タブのエリア着せ替えから「河内長野」を選択し、河内長野モードを起動

※MaaSとは、「Mobility as a Service」の略称で、直訳すると「サービスとしての移動」。出発地から目的地までのルート検索で、様々な移動手段を組み合わせた最適な手段が検索でき、予約や料金の決済までが一括してできることを理想としています。

モックル MaaS でできること



スポットを探す&経路検索

おすすめスポット一覧（アプリ地図上のアイコン）から、行きたいスポットを探して経路検索できます。検索結果には、選んだルート上で利用できるデジタルチケットも表示されます。

デジタルチケット購入&使用

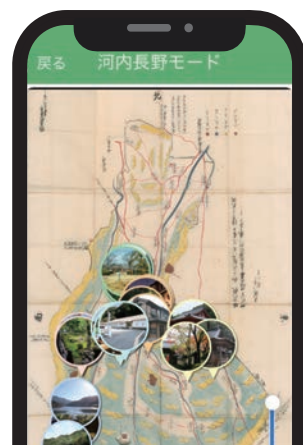
市内の周遊に使える公共交通のお得なデジタルチケットをスマートフォンで24時間いつでも購入できます。市内の路線バスが1日乗り放題&お得なクーポンがセットになったデジタルチケットは、平日の時間限定（午前10時～午後4時）オフピークモックルチケットと、休日用のホリデーモックルチケットの2種類があるので、ご利用スタイルに合わせて購入してください。



1日乗り放題
大人500円 こども250円

デジタルコンテンツも楽しめる

古地図を見ながら江戸時代にタイムスリップした気分、観光スポットを楽しめるデジタルスタンプラリーや、観光LIVEカメラの配信、VRカンパニーツアーなど、河内長野の深掘りができるデジタルコンテンツも楽しめます。



行きたい所を探して、そのままチケット購入！
バスの時間も確認OK
いざ出発！

モックル MaaS を活用しよう

地元の魅力を再発見！

モックル MaaS は、市内をもっと便利にお得に周遊するためのスマートフォンアプリを使用した新しいサービスです。公共交通の利用促進や観光資源の再発見に役立ててもらおうと今年3月からサービスの提供を開始しています。利用者が少ないと廃線になってしまう公共交通：アプリを上手に使う、公共交通でお出かけしませんか。

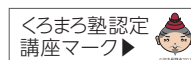


目次 Contents

- 02 特集 モックル MaaS を活用しよう
- 06 文化の日 晴れの受賞
- 07 市長コラム
- 08 情報ピックアップ 地域のみなさんが応援したくなるようなチームづくりを
- 09 情報ひろば 安全安心 9、就労 11、子育て 13、教育 16、税金 16、暮らし 16、高齢者 17、健康 17、障がい者 18、人権 19、事業所 20、保険・年金 21、催し・講座 23、スポーツ 28、募集 30、その他お知らせ 30、相談 31
- 12 ちょっと見てみて！ 市民が撮る身近なニュース写真
- 15 支え合いの現場から
- 21 消費生活ウォッチング
- 22 Photo News まちの話題をお届けします
- 32 奥河内ごちそうレシピ⑦

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）▶催しなどの中止・延期など最新情報は問い合わせ先に確認を▶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▶周囲の人に感染症を広げないため、場所や状況に応じてマスク着用などの対応を。



市の人口・世帯数 9 月末日現在（カッコ内は前月比）

人口	男	女	世帯数
99,436(-95)	46,798(-50)	52,638(-45)	47,477(-17)

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）

クーポンを活用しよう

デジタルチケット利用日（デジタルチケットが有効な時間中）には特典としてクーポンが使えます。奥河内くろまろの郷のレンタサイクル1500円が無料になるなど、お得なクーポン情報の詳細についてはホームページでご確認ください。

●今回のコースで活用したクーポン

- ①道の駅奥河内くろまろの郷＝税抜き250円以下のパン1個サービス
- ②関西サイクルスポーツセンター＝入場料20％OFF
- ③おばな旅館富貴亭＝日帰り入浴料金880円が500円に

こんなにお得に楽しめました

今回のコースでは、通常900円かかるバス代がモックルMaaSの利用で500円になり、クーポンの活用と合わせると一人1230円もお得に！

実際に使ってみよう

スマホ教室の開催

スマホでモックルMaaSを使う方法をもっと知りたい人向けに講座「スマホで便利にバスに乗ろう」を開催します。具体的な操作を丁寧に説明しますので、スマホ操作に苦手意識のある人もご安心ください。

とき 11月22日(水)午前10時～正午

ところ イズミヤゆいテラス

定員 20人 (先着順)

申込 11月6日から電話（受付は月曜～土曜▷午前10時～午後6時）で下記へ

問暮らしのスマホ教室南花台校 (☎080-2450-8600)

知ってもらいたいこと

先日、富田林市などで公共交通を担っていた金剛バスが今年12月で廃業すると発表しました。運転手不足が主な原因ですが、他にもマイカー利用による利用者の減少や新型コロナウイルスの影響、燃料費の高騰などが背景にあります。本市のバス、タクシーも同様に厳しい状況で、決して他人事ではありません。大切な公共交通を維持するために、ちよつとしたおでかけなどに積極的に利用しましょう。



モックル MaaS
特設 Web サイト

アプリだけでなくWebサイトでもおすすめスポットや周遊モデルコースをご紹介します。今回巡ったコース以外にも楽しい地元スポットをご紹介します。



文化の日 晴れの受賞

令和5年度の有功者表彰と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。
なお、表彰式は11月3日(祝)午前10時からキックスで開催します。
問い合わせ 秘書課



有功者表彰

有功者表彰は、長年にわたる河内長野市の発展あるいは公益の増進に寄与し、その功労が顕著であった人の中から、有功者表彰条例に基づき表彰するものです。

寄与し、市政の発展に貢献。

芝田啓治さん(野作町)

平成20年から同28年まで2期8年にわたり河内長野市長を務める。教育立市宣言を行い、市民が生涯にわたり学べる教育環境の構築を図るほか、医療費助成の拡大や希望選択方式での中学校給食を実施し、子育てしやすい環境づくりを推進するなど、市政の発展に貢献。

山本明彦さん(清見台)

国際交流協会会長として多文化共生社会の実現に向け、地域に根ざした国際交流を推進するとともに、文化振興財団理事長として文化芸術振興に貢献。また、商工会副会長として地域商工業の振興にも尽力するなど、複数の分野において、本市の公益の増進に

向井一雄さん(高向)

昭和48年に本市に奉職し、保健福祉部長、環境経済部

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。

北谷信夫さん(西代町)

交通安全の普及啓発に貢献

杉山正明さん(美加の台)

地域福祉の向上に貢献

東尾貞男さん(木戸)

消防行政の推進に貢献

細川泰浩さん(中片添町)

地域の自治振興に貢献

南貞子さん(野作町)

障がい者福祉の向上に貢献

門林敏博さん(岩瀬)

地域の自治振興に貢献

◆個人の部

井上義弘さん(美加の台)

消防行政の推進に貢献

大佐古俊孝さん(石見川)

消防行政の推進に貢献

岡村正治さん(清見台)

市民の文化振興に貢献

吉國公敏さん(原町)

青少年の健全育成に貢献

吉田正史さん(長野町)

市民のスポーツ振興に貢献

◆団体の部

小山田自治会自主防災組織

安全・安心のまちづくりに貢献

小山田小学校区まちづくり会

ふれあい・感動

地域のまちづくり活動の推進に貢献

川上小学校区地域まちづくり協議会

地域のまちづくり活動の推進に貢献

河内長野ガス株式会社(アドプト・ロード・ふらむ)

地域の環境美化に貢献

河内長野市農林産物直販所協議会

市内の農業振興に貢献

北青葉台自治会自主防災委員会

安全・安心のまちづくりに貢献

楠ヶ丘自主防災委員会

安全・安心のまちづくりに貢献



市長コラム

文化祭の意義

河内長野市長 島田智明



11月3日の「文化の日」に合わせて、河内長野市では毎年、その前後に文化祭が開催されます。書展、華展、茶会のような日本古来の伝統文化だけでなく、ワールドダンスやフラワーデザイン展のような新しい文化を披露される方々もおられます。どの催しも普段の練習や活動の成果を発揮する場です。一見の価値があり、河内長野の秋を華やかに彩ります。

共通の趣味・興味を持つ者同士が密になる機会ですし、また、文化祭を見に来る人たちとも、コミュニケーションを取ったり参加していただいたりすることによって、文化の輪が広がっていきます。

文化祭には、市民の絆を深める効果もあります。参加者同士が、文化祭に向けて切磋琢磨したり、一緒に作品を作り上げたり、

文化祭には、市民の絆を深める効果もあります。参加者同士が、文化祭に向けて切磋琢磨したり、一緒に作品を作り上げたり、

安全安心

就労

子育て

税金 教育

暮らし 高齢者

健康

障がい者

人権

事業所

保険年金

催し・講座

スポーツ

募集

その他
お知らせ

相談



あなたの力を消防団に

安全安心

地域を守る 消防防災のリーダー

消防団は、火災の消火以外にも地震や風水害といった大規模災害発生時の救助・救出、警戒、避難誘導など様々な現場で活躍し、地域の安全・安心を守っています。今年だけでも6月の大雨によって床下浸水被害を受けた住宅への土嚢袋積み、8月の台風7号接近時には、災害発生に備えて警戒配備をとるなど、消火活動以外の活動が増えています。

広大な山間部を持つ本市では、日々の訓練でも消火訓練以外に、倒木や家屋倒壊に対応するチェーンソーの取り扱い訓練、土嚢袋の作成訓練など、様々な状況に対応できるよう備えています。人口減少や高齢化により山間部を中心に団員数が減少し、地域を守る消防団の維持は切実な課題です。団員は、会社員や自営業など各自の仕事をしながら可能な範囲で活動しています。自分に合った活動ができるので、あなたの力を消防団で生かしてみませんか。

■年間の主な活動

1月	消防出初式 文化財防火デー消防合同訓練
3月	山林火災訓練 春の火災予防運動合同訓練
4月	岩湧山山焼き
5月	幹部・新人団員研修
6月	備品工具点検
8月	南河内地区総合訓練
9月	大阪府消防大会
10月	秋の火災予防運動合同訓練
11月	機械部員研修
12月	歳末特別警戒にともなう夜警



消防団員募集中

詳しい情報や、地域への愛着や役立ちたいという思いがある人は、気軽にお問い合わせください。

入団資格 市内在住・在勤の満18歳以上で健康な人

募集地域 滝畑、河合寺、寺元、鳩原、神が丘、太井、小深、石見川、清見台（その他地域も募集中）

待遇 年額報酬、出勤報酬、退職報償金の支給、消防団活動中の負傷に対する公務災害補償、健康診断や入院などに対する福祉共済制度、団員を支える家族に対する感謝会の開催など

団 消防総務課（☎53-0066）

地域みなさんが 応援したくなるような チームづくりを

来年1月から河内長野で活動を開始する女子サッカーチーム、スペランツァ大阪の種田監督とキャプテンの小池選手にお話を聞きました。



左から種田監督とキャプテンの小池選手



スペランツァ大阪の選手

スペランツァ大阪について 教えてください

このチームはどんな時でも最後まで絶対諦めずに戦い抜けるチームです。昨シーズンと比べて勝利数、得点数とも増加しており、チーム力もレベルアップしています。チーム内にはベテランから中堅、若手まで幅広い選手が在籍し日々切磋琢磨（せつさくさくま）しています。

女子サッカーの魅力は？

男子は、スピード感やパワーが目立ち試合の展開も早いですが、女子には男子にはない繊細さがあります。例えばボールを蹴る力も弱いため、どうやったらボールを前に運べるのかというのを常に意識しています。短いパス回しや、声かけによる連携など、一つ一つのプレーに工夫を凝らし、粘り強い一生懸命な姿勢が女子チームならではのサッカーなのかなと感じています。そんな緻密なプレーをぜひ直接見に来てほしいです。

試合で気を付けていることは？

1人でできることは少ないので、状況をみて何ができるのかを考えます。そのためにも常に声かけを忘れず良かったところはほめる、

悪いところは的確な指示を出すなど心がけています。

河内長野市ではどのような活動をしていきたいですか？

今年は市のマラソン大会に参加したり、ワークショップやお祭りなどでブースを出すなど地域みなさんと交流をしました。市民の方に「楽しみにしています。がんばってね」など声をかけていただき、とても励みになります。また、試合にも応援に来てくださったりと、温かく見守ってもら

えてうれしいです。河内長野では地域とつながるためにも、学校や地域を訪問するなど元気を提供する存在として活動したり、地元企業やお店で働きかけただけならと思っています。会社の人たちやその他の地域、市内全体との関わりが増えていくように積極的に活動していきたいです。自分たちの振る舞いがそのままチームのイメージにもなりま

みんなでいきましょう！

サッカーチームと連携した まちづくりフォーラム

（公財）日本サッカー協会専務理事の宮本恒靖さんによる基調講演のほか、南花台のサッカースタジアム整備概要の説明、スペランツァ大阪の選手紹介やパネルディスカッションなどを行います。選手とのじゃんけん大会では、チームグッズのプレゼントもあります。

とき 11月23日（祝）
午後1時～3時30分
ところ ラブリーホール
※当日直接会場へ。
団 政策企画課





安全・安心まちづくり 市民大会

青少年健全育成についての講演などを行います。
とき 11月26日(日)午前10時～
ところ キックス
※当日直接会場へ。
固危機管理課

Jアラート情報伝達訓練

災害時や緊急事態時に、全国瞬時警報システム(Jアラート)から緊急情報が送られます。市内47か所の防災行政無線スピーカーから発信する情報伝達訓練を行います。

11月25日・12月1日は 犯罪被害者週間

犯罪被害者は、周囲の無理解や無関心、孤立や疎外という二次的な被害にも苦しんでいることを理解しましょう。

●府警察が設ける相談窓口

◎性犯罪被害相談
☎#8103

◎暴力団・けん銃相談110番
☎06・6941・1166

◎悪質商法110番
☎06・6941・4592

◎少年相談
☎06・6944・7867

◎列車内ちかん被害相談(女性警察官が対応)
☎06・6885・1234

◎ストーカー110番
☎06・6937・2110

◎覚せい剤110番
☎06・6943・7957

◎警察相談室
☎06・6941・0030

固河内長野警察

(☎54・1234)

●事件・事故の被害者への相談
や付き添いを行います
支援は無料、秘密厳守です。

相談 ☎06・6774・6365

固大阪被害者支援アドボカシーセンター(☎06・6771・7600)

スマートフォンに緊急速報メールが届きます。また、屋外スピーカーなどから国民保護サイレンとメッセージが流れます。

●Jアラートを通じて緊急情報が流れたら
屋外にいる場合 逃げる(近くの建物や地下施設、伏せる(近くに建物がない場合)
屋内にいる場合 離れる(爆風で割れた窓ガラスを避ける)
固危機管理課



救急に関するアンケート

本市の救急出動件数(令和4年)が過去最高となりました。今年はさらに増加し600件を突破する見込みとなつていきます。今回、消防本部では救急車の適正利用や救急隊の接遇向上を目的としたアンケートを実施しますので、ご協力をお願いします。



とき 11月1日(水)～30日(木)
※回収状況に応じて終了時期を変更する場合があります。
固警備課(☎53・5681)

上級救命講習

基本的な心肺蘇生法に加え、止血法や外傷の手当、傷病者管理など、より専門的知識が必要な人を対象とした内容です。

とき 11月19日(日)午前9時30分～午後4時30分
ところ 消防署

定員 10人(先着順)

申込 11月1日～18日に電話で左記へ

固警備課(☎53・5681)



11月は自転車マナーアップ 強化月間

強化月間の重点は、自転車の交通ルール遵守の徹底、ヘルメット着用の推進、放置自転車車の追放です。一人ひとりが交通安全を心がけましょう。
固都市計画課

社会復帰の支援で再犯を防ぐ

市では、令和3年3月に再犯防止推進計画を策定し、罪を犯した人が社会で孤立することなく、地域社会の中で立ち直り、再び犯罪や非行に陥ることのない環境づくりを進めています。このたび、市と公益社団法人OMOIYARIプロジェクトが連携し、矯正施設などの出所者に就労支援や就労体験の機会を提供する協力企業を募集するなど、より一層の再犯防止に向けた取り組みを進めるため連携協定を締結しました。この取り組みにご協力いただける企業や民間団体は下記へお問い合わせください。
固公益社団法人OMOIYARIプロジェクト(☎06-6885-5558)

就 労



会計年度任用職員

●ひとり親家庭自立支援プログラム策定業務

業務内容 ひとり親家庭の父母に対する就労支援
資格 就労支援などの業務経験がある人でパソコン操作ができ、かつ普通自動車運転免許を持つ人
期間 令和5年12月1日～令和6年3月31日(更新の場合あり)
勤務日 週5日(月～金曜日)午前9時～午後5時15分
報酬 月額17万8500円
人数 1人
申込 11月1日～17日に写真付きの履歴書一通を持って人

事課へ▽郵送の場合は11月15日(消印有効)まで
※面接選考あり。
固人事課
●放課後児童会支援業務補助職員
業務内容 冬休み期間の放課後児童会支援補助
資格 子どもの育成支援について知識・経験を有する人(大学生可)
勤務日 冬休み期間中の月～土曜日(祝日除く)午前8時～午後6時の2～6時間
人数 20人
時給 1123円
申込 11月11日までに写真付きの履歴書一通を持って左記へ
固地域教育推進課
(☎54・0005)

南河内環境事業組合職員

職種 事務職上級
資格 平成6年4月2日以降生まれで大学(短期大学を除く)を卒業した人(見込み含む)、大学院に入学できる人
人数 2人程度
申込 同組合で配布している申込書を11月1日～17日に同組合(土・日・祝日を除く)時間は午前9時～午後5時30分▽郵送の場合は11月14日消印まで)へ提出
※申込書は同組合ホームページからもダウンロード可▽一次試験は12月10日に実施。
固南河内環境事業組合
(☎33・6584)

防衛省自衛官

●高等工科学校生徒
応募資格 日本国籍を有する中学校を卒業(見込み含む)した17歳未満の男子
募集期間 一般11月5日まで(推薦の場合は12月1日まで)
固自衛隊富田林地城事務所
(☎24・3799)

労働関連法令＆メンタルヘルスセミナー

賃金の未払いやハラスメントなどの質問に答えます。
とき 12月15日(金)午後2時～4時
ところ 市役所
定員 25人(先着順)
申込 11月6日～12月6日に下記QRから
固産業観光課



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歳～49歳で求職中の
人
とき 11月27日(月)午後1時～4時
ところ 市役所
定員 6人(先着順)
申込 11月6日から電話で左記へ
固南河内地域若者サポートステーション(☎26・9441)

安全安心

就労

子育て

税金

暮らし

健康

障がい者

人権

事業所

保険年金

催し・講座

スポーツ

募集

その他

お知らせ

相談



専門クリニック(整形)への相談

寝返りやハイハイをしない(乳児期)、歩き始めない、転びやすい、X脚、O脚、体幹が弱い(幼児期)などの不安について小児整形外科医に相談できます。

対象 市内在住で就学前の子ども

とき 11月9日(木)、1月18日(木)午前9時50分～10時50分

ところ 保健センター

定員 各4人

申込 電話で下記へ

閩保健センター ☎55-0301

子育て

保健センターの

子どもの健康教室・相談

●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 11月22日(水)、12月22日

(金)午後1時15分～2時15分

内容 離乳食(生後5～8か

月ごろ)の進め方など

定員 8人(先着順)

●かみかみ教室

対象 市内在住で生後9か月

前後の子どもの保護者

とき 11月24日(金)午後1時15

分～2時15分

内容 離乳食(生後9～18か

月ごろ)の進め方など

定員 8人(先着順)

●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 12月1日(金)午前9時30

分～

内容 管理栄養士と歯科衛生

士による個別相談

定員 6人(先着順)

申込

いずれも電話で下記へ

閩保健センター

(☎55-0301)

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 11月3日(祝)を除く毎週

金曜日▽午前10時～午後4時

ところ 図書館

閩図書館 ☎52-6933

図書館のおはなし会

●2～3歳児とその保護者

とき 11月11日(土)午前10時30

分～、18日(土)午後2時～(15

分程度)

定員 5組(先着順)

●4歳～就学前児童向け

とき 11月11日(土)午前11時～

18日(土)午後2時30分～(30分

程度)

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。

閩広報広聴課



わたしはお姉ちゃん!



まだかな～と待ちわびて、やっと妹が誕生し、お姉ちゃんになりました。かわいいーとまでたり、抱っこしたり。そんなあなたがかわいいです(おおとりつぼめ)

夏の思い出



花の文化園のひまわり畑(*^▽^*)背の高いひまわりに囲まれてトトロの世界に迷い込んだみたい! 素敵な夏の一枚になりました♪ (さゆりん)

2年ぶりのキヌガサダケ



河内長野の某箇所散歩中にキヌガサダケを見つけ思わず撮影しました(街の環境衛生委員長)

やっと秋の夕暮れ



10月連休の信州方面の登山に備えてウォーキング中、ふと振り向いた時に素敵な秋の気配に見惚れてシャッター・オン(スーさんテツちゃん)



市民投稿「ちよっと見てみて!」より
応募者：あきか

あいつくの催し

※場所の記載のないものはあいつくで開催します。

●おでかけわくわく広場
就学前の親子が自由に遊べる場です。

対象 就学前の子どものとその保護者

とき・ところ

①11月9日(木)
Ⅱ木戸住宅公園、②11月24日(金)Ⅱえぼし台はぐくみ公園▽時間はいずれも午前10時30分～正午(雨天中止)

※当日直接会場へ。

●ひとり親家庭の交流会

ひとり親家庭で育児中の保護者が集まり、情報交換をしましょう。

対象 ひとり親家庭で育児中または、ひとり親家庭の情報があほしい保護者と小学6年生以下の子ども(保護者のみの

参加も可)

とき 11月26日(日)午前10時30分～正午

※当日直接会場へ。

●双子育児中ママパパの交流会

双子や三つ子以上の多胎児を育児中や妊娠中の人が集まり、子育ての話や交流をしましょう。

対象 多胎児を妊娠中や育児中の就学前の親子(保護者のみの参加も可)

とき 11月13日(月)午前10時30分～正午

※当日直接会場へ。

●おもちゃの広場

おもちゃのコンサルタントがおもちゃの魅力や遊び方を伝えます。

対象 就学前の子どものとその保護者

とき 11月7日(火)午前10時30

分～正午

※当日直接会場へ。

①みんなでステップ!!

運動や製作などの活動を通して、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のその保護者

とき 11月16日(木)午前10時～11時45分

定員 15組(抽選)

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「できた」喜びを実感し「もっとやりたい」という意欲を高めましょう。

対象 市内在住の1歳6か月からおおむね2歳の就園前の子どものその保護者

とき 11月21日(火)、12月5日(火)午前10時～11時30分▽2回シリーズ

定員 12組(抽選)

③親子であそぼ

親子で遊んだり、親同士の情報交換やグループワークをします。

対象 市内在住の令和4年4月2日～10月31日生まれの子どものその保護者

とき 11月21日(火)・28日(火)、12月5日(火)午前10時15分～11時

★地域の子育て広場★

就学前の子どものと保護者が集まり、自由に遊んだり交流できる場所です。会場や時間、内容など詳細はお問い合わせください。

●子育てわいわいルーム(当日直接会場へ)

場所	開催日	問い合わせ
三日市公民館	11月8日(水)	☎62-6155
千代田公民館	11月17日(金)	☎55-1125

※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(当日直接会場へ)

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11月6日(月)・13日(月)、20日(月)午前10時～午後3時30分▷9日(水)＝「ゆう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	毎週月・水・木曜日午前10時～午後3時▷11月2日(水)＝「あかちゃん優先タイム」(午後)▷20日(月)＝「絵本でスマイルキャラバン隊」(午前11時～11時30分)▷開催日には絵本の読み聞かせなども▷詳細はインスタグラムで

※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。詳細はあいつく(☎50-4664)へお問い合わせください。

定員 15人(抽選)▽就学前の子どもの保育あり(定員5人)

⑥育児講座「おうちでできるベビーマッサージ」

歌に合わせて簡単にできる楽しいスキンシップを学びます。

対象 市内在住の首がすわった7か月までの赤ちゃんとその保護者(両親で参加も可)

とき 11月27日(月)午前10時30分～11時45分

定員 8組(抽選)

参加費 オイル代500円

⑦育児講座「体がかかるくなるピラティス」

姿勢を整えて心も体もリフレッシュしましょう。

対象 市内在住の妊婦(妊娠16週から34週の元気な妊婦)と就学前の子どもの保護者

とき 12月11日(月)午前10時30分～正午

定員 10人(抽選)▽就学前の子どもの保育あり(定員5人)

申込 ①～⑦は11月8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、11月8日

(必着) までにあいつく(〒586-10015本町24の1)も可。固あいつく

(☎50-4664、FAX50-4665)

みんなであそぼっわいわいひろば(民児協子育てサロンみじか

皿回し・バルーンアートショーと体験、ゲームコーナーなどで楽しみませんか。

対象 小学生以下の子どものとその保護者

とき 12月3日(日)午後1時～4時

ところ イズミヤゆいテラス

※当日直接会場へ。

固社会福祉協議会

(☎50-0133)

里親募集説明会

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の里親制度に関心をお持ちの人は気軽に越してください。

とき 11月18日(土)午前10時～午後3時

ところ ラブリーホール

定員 5組

申込 11月13日から電話で左記へ固高鷲学園with里親(☎072-659-2202)

の合え現場

TEL 65-0133
社会福祉協議会内

「大変なこともあるけど、とっても楽しい」と語る子ども食堂Tommy's Happyを運営する北野さん、木口さん、光明さんにお話を伺いました。

Tommy's Happyは、地域の子どものための食堂を、月2回三日市地区



みんなが笑顔になれる出会いの場

で開いています。保育士として働く中で子どもへの食の大切さを感じたことがきっかけとなり、職場の保育士仲間が始めました。

調理した食事をみんなで食べるだけではなく、子どもと一緒ににおにぎりを握ったり、かつお節を削るなど食育にもなるような工夫もしています。最近はずいきの煮物など普段家で食べる機会が少ない食材を使って料理をすることで食材のことを知ってもらう機会を増やしています。

準備や料理など、初めての経験も多く苦労することもあります。来てくれる子どもや親御さんの楽しそうな笑顔を見ていると、これからも続けていく活力がわいてきます。民生委員・児童委員さんも参加していただき、この活動が地域に

広がっていることを感じ嬉しく思っています。

ここで出会う人たちがみんな家族のような関係になることを目指してイベントを企画したり、子育ての悩みを相談してもらえ時間をつくるなど、会話やつながりを大切に運営しています。「ただいま」と入ってきて、「おかえり」と迎えらるような心地よい居場所にしていきたいです。また、子どもだけでなく、どなたでも参加できますので気軽にお越しください。

●Tommy's Happy

とき 毎月第1・4土曜日
参加費 大人500円、中学生300円、小学生以下無料
※申込や開催場所、メニューなどの詳細は下記LINEより。



教育

放課後児童会新年度入会受付

対象 来年度の小学1年～6年生で、保護者が就労などにより昼間家庭にいない状態が月に17日以上あり、その状態が3か月以上継続する人
申込 12月1日～7日（4日を除く）に地域教育推進課（キックス内）へ

税金

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。
国税務課

税金の納付は納期限までに

●個人事業税第2期分
11月30日（木）の納期限までに、金融機関や郵便局、地方税お支払サイト、コンビニエンスストア、スマートフォン決済アプリなどで納付してください。
岡南河内府税事務所
（☎25・1131）

暮らし

モックルコインを

ご利用ください

令和5年5月31日時点で本市住民基本台帳に登録があった人全員を対象に、世帯主に8月中旬までにモックルコイン（市内加盟店で利用できる2000円分のカード）を郵送しています。有効期限は令和6年3月15日までです。
※届いていない場合や使用方

法など詳細は左記へお問い合わせください。
岡モックルコインコールセンター（☎53・1119▽平日午前9時～午後5時30分）

もったいない市を開催

回収した食器の中から、気に入った食器を無料で持ち帰ることができます。
とき 11月7日（火）午前11時～午後2時（キッチンカーの出店あり）
ところ 市役所
※当日は、食器類の持込みを受け付けます。不用になった

余った食品を必要としている人へ

じゃんぼスクエア河内長野では、10月の食品ロス削減月間に合わせ、家庭で食べられずに余っている食品が集められ、10品目以上132点が持ち寄られました。集まった食品は、10月13日に社会福祉協議会へ寄贈され、必要としている人や子ども食堂などを運営する団体へ届けられます。

10月16日に
ゆう☆ゆうスペースが移転

●移転先は旧三日市幼稚園施設（上田町 200-1）

ゆう☆ゆうスペースは、様々な要因により学校へ行きたくても登校できないでいる小・中学生のための居場所です。10月16日、どの校区からも通いやすい市内の中心に移転しました。今後も子どもたちの学校復帰や社会的自立に向けて学習活動や体験活動、教育相談などを行います。
岡各学校またはゆう☆ゆうスペース（☎70-7558）



高齢者

補償を受けることができます。
岡（公財）府生活衛生営業指導センター（☎06・6943・5603）

臨時ごみのインターネット
申込みを開始

引越しや家の片付けなどでの多量のごみを玄関前から収集する「臨時ごみ収集（有料・予約制）」の申込みが、インターネットからできるようになりました。
岡環境衛生課



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。しかし、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ならぬ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。
岡水道課

11月11日は「介護の日」

●みんなで考えよう介護について

11月11日は、介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者とその家族、介護従事者などを支援する日です。この機会に、介護の仕事への理解・認識を深めましょう。
府では、大阪城天守閣、太

陽の塔などのブルーライトアップを実施します。その他、介護の魅力発信動画もYouTubeで配信中です。詳細は府ホームページをご確認ください。
岡介護保険課

福祉センターまつり

舞台発表会、作品展、模擬店などを行います。
とき 12月2日（土）午前9時～午後3時
ところ キタバ錦溪苑
岡キタバ錦溪苑
（☎65・0123）

介護予防こもれび倶楽部

●指編みで座布団作り
対象 65歳以上の市民
とき 11月17日（金）午後1時30分～3時
ところ 中部地域包括支援セ



ンター
定員 10人（先着順）
参加費 200円
申込 11月7日から電話で同センターへ
岡中部地域包括支援センター
（☎55・3451）

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20日（月）午後2時～4時（相談は1人1時間程度）
ところ 市役所
申込 11月13日までに電話で左記へ
岡東部地域包括支援センター
（☎52・0180）

介護の知恵袋ミニ

●ラフ家事講座～お洗濯編～
最新グッズを活用し、効率よい家事を学びましょう。
対象 高齢者の家族
とき 11月22日（水）午後1時30分～3時
ところ キックス
定員 20人（抽選）
申込 11月15日までに電話で左記へ
岡東部地域包括支援センター
（☎52・0180）

健康

アスマイルアプリ
説明会・登録会

無料スマートフォン用健康サポートアプリ「アスマイル」は、普段の健康活動を記録して健康管理ができるだけでなく、ポイントを貯めて抽選で特典が当たります。アプリの詳細や登録方法など、個別の説明会・登録会を開催します（スマートフォンがなくても歩数計を購入して参加可能です）。
対象 18歳以上の市民
とき 11月29日（水）午前10時～正午
ところ 市役所

持ち物 当日会員登録する人は、①いつも使っているスマートフォンとメールアドレス、②運転免許証または健康保険証（国民健康保険加入者は必ず健康保険証持参）
※当日直接会場へ▽スマートフォン機種・バージョンによっては使えない場合があります▽アプリのダウンロードや登録には通信費がかかります。
岡保健センター
（☎55・0301）

新型コロナウイルスワクチン接種をお忘れなく

9月20日から開始した令和5年秋開始接種の接種期間は令和6年3月31日までです。接種場所や接種に関する最新情報などは、市ホームページまたは市コールセンターでご確認ください。

新型コロナウイルスワクチン接種センター(☎26・8135、FAX 56・5160)

新型コロナウイルス治療薬と入院医療費の自己負担について

新型コロナウイルス感染症の治療薬について、9月末までは自己負担なしでしたが、10月から一部自己負担が必要(3割負担は9000円、2割負担は6000円、1割負担は3000円)です。入院医療費は、高額療養費制度の自己負担限度額から最大1万円の減額に見直して、公費支援を継続しています。

問保健センター (☎55・0301)

糖尿病を予防しよう

●生活習慣病予防講座
とき・内容 11月14日(火)Ⅱ大

阪南医療センター内分泌代謝内科医長の平尾利恵子さんによる糖尿病予防についての講演と管理栄養士の話、20日(月)健康運動指導士とともに実践するウォーキング▽時間は午後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 20人(先着順)
申込 11月6日から電話で同センターへ▽市ホームページからも申込可

●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 11月21日(火)、12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
問保健センター (☎55・0301)

大阪南医療センターのがん患者サロン

11月は落語家の林家染二さん



林家染二さん

んによる講演会を行います。
とき 11月30日(木)午後1時30分～3時15分
ところ 大阪南医療センター
定員 60人(先着順)
申込 11月1日から同センターホームページで



11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間

アルコール依存症は、飲酒のコントロールができなくなる病気です。依存症かと思ったら、本人や家族だけで抱えこまずご相談ください。
相談先 大阪府こころの健康総合センター(☎06・6691・2818▽平日午前9時～午後5時45分、第2・第4土曜午前9時～午後5時30分)

子ども発達支援センター

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。

障がい者



※依存症に関する相談窓口一覧は下記QRをご覧ください。
問府地域保健課 (☎06・6944・7527)

あかみね防災・避難訓練

自宅での災害への備えや対策について学びます。

とき 11月14日(火)午前10時～正午
ところ 障がい者福祉センターキタバあかみね

定員 27人(先着順▽障がい者優先)
申込 11月1日～10日に同センターへ
問キタバあかみね (☎56-1590、FAX 56-1592)



就労支援部会企業見学会

モリ工業での障がい者就労の様子を見学します。
とき 12月8日(金)午後1時30分
定員 30人(先着順)
申込 11月6日～24日に電話で左記へ
問ピアセンターかわちながの (☎70・7002)

僕たち私たちの声を聴いてほしいねん

子どもの権利と意思決定支援について、講話や事例報告を行います。
とき 12月1日(金)午後1時30分

精神障がい者家族教室

①医師による「統合失調症の治療と、福祉サービス・家族の接し方」、②公認心理師による「家族のためのポジティブ行動支援」のお話です。
対象 富田林保健所管内(河内長野市など)在住で、統合



分3時
ところ キックス
定員 50人(先着順)
申込 11月7日から電話または下記QRから
問ピアセンターかわちながの (☎70・7002)

精神障がい者理解促進事業講演会

「令和の精神科事情」メンタルヘルスの不調を訴える人たち」をテーマに関西医科大学の医師がお話します。
とき 12月23日(土)午後1時30分
ところ ノバティホール(ノバティながの南館内)
定員 100人(先着順)
申込 11月6日から電話で左記へ
問こころと (☎53・4086)

精神保健福祉ボランティア養成講座

市内在住・在学・在勤で精神障がいのある人と交流を希望する18歳以上の人

人権

人権講演会

映画「みちくさ」天国に一番遠い場所」を上映し、同映画監督がお話します。
とき 11月25日(土)午後1時30分
ところ ラブリーホール
定員 300人(先着順)
※当日直接会場へ▽手話通訳・要約筆記あり。
問人権協会(人権推進課内)

人権を考える市民の集い

●LGBTってなんだろう?性多様性を知ってありのままの自分を生きる
映画「カラコンエの花」

大阪保育子育て人権研究会

子どもが生涯自分らしく生きていくために必要な「心の育ち」について考えてみませんか。DVDでの受講です。
内容など 非認知能力の根っこ「アタッチメント」意義と保育者の役割Ⅱ東京大学大学院教授の遠藤利彦さん、幼児の主体性・非認知能力を育てる保育実践Ⅱ鳴門教育大学大学院教授の佐々木晃さん
配布期間 令和6年1月末参加費 2000円
申込 11月1日～12月15日に所定の用紙を左記へ▽所定の用紙は子ども子育て課窓口か左記ホームページから
問NPO法人ちやいのどネット大阪 (☎06・4790・2221、FAX 06・4790・2223)

要約筆記ボランティア講習会

聞こえない、または聞こえにくい人に、文字で話の内容を伝える手段「要約筆記」の方法や伝え方を学びます。

とき 11月18日(土)・25日(土)午後1時30分～3時▽2回シリーズ

ところ イズミヤゆいテラス
定員 10人(先着順)
申込 11月2日～16日に電話か下記QRで
問社会福祉協議会 (☎65-0133、FAX 65-0143)



安全安心

就労

子育て

教育

暮らし

健康

障がい者

人権

事業所

保険年金

催し・講座

スポーツ

募集

その他

相談

なくそう女性に対する暴力・児童虐待

●女性に対する暴力をなくす運動

11月12日～25日は同運動期間です。配偶者や恋人からの暴力、性犯罪、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの暴力は、人権を著しく侵害するものであり、決して許されません。女性に対する暴力のない社会を目指しましょう。

◎女性の人権ホットライン

(☎0570-070-810▷11月15日(水)～21日(火)午前8時30分～午後7時▷土日は午前10時～午後5時)

※期間終了後は平日午前8時30分～午後5時15分で引き続き相談を受けます。

◎DV相談ナビ(☎#8008)

◎府女性相談センター(☎06-6946-7890▷24時間受付)

◎警察のDV相談(#9110▷緊急の場合はためらわずに110番通報を)

●11月は児童虐待防止推進キャンペーン

◎心配な子どもがいる場合は

子どもがSOSを出すことは勇気が必要です。みなさんからの連絡が、その家庭への支援の第1歩となり、虐待から守ります。

◎子どもの健やかな成長・発達のために

子育てに悩んだり疲れた時、思わず子どもにイライラをぶつけてしまった時など、一人で悩まず子ども子育て課へご連絡ください。

◎その他相談窓口

・ヤングケアラー相談窓口(☎53-8001)
・児童相談所虐待対応ダイヤル(☎189▷24時間受付)

●パープル・オレンジライトアップを実施

女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンと、児童虐待防止のシンボルであるオレンジリボンにちなんでライトアップします。

とき・ところ ①11月1日(水)～30日(木)日没～午後10時＝キックス、②11月11日(土)・12日(日)午後5時～7時＝天野山金剛寺多宝塔
※②は拝観料200円(女性と中学生以下は無料)▷金堂で法要(両日とも午後6時～)あり。

◎キックスでパネル展示も

とき 11月30日(木)まで
園パープルライトアップ＝男女共同参画センター(キックス内、☎54-0003)、オレンジライトアップ＝子ども子育て課

事業所

創業セミナー

●事業の立ち上げを支援

創業に必要な知識やノウハウを学びます。受講後は起業の際の様々な支援を受けることができます。

とき 12月2日(土)午後1時～5時・9日(土)午前10時～午後3時30分▽2回シリーズ▽9日は昼休憩後、創業体験談を交えた交流会あり

ところ 市商工会(昭栄町)

内容 事業計画の書き方、資金管理、経理処理、集客方法、採用などの説明、個別相談

定員 20人(先着順)
申込 11月6日から電話で左記へ

※詳細は産業観光課へお問い合わせください。
園市商工会(☎53・9900)

企業活力向上セミナー

とき・内容 12月15日(金)午後6時～8時Ⅱ経営者が押さえておくべき財務のポイント、1月16日(火)午後1時～3時Ⅱ辞めない人材の採用・育成の効果的な方法、2月16日(金)午後6時～8時Ⅱ事業継続計画(BCP)とBCP策定ワークショップ、3月15日(金)午後6時～8時Ⅱ中小企業目線のデジ

タリ化とDX▽4回シリーズ
ところ キックス

定員 25人(先着順)

申込 11月6日から

下記QRで

園産業観光課



保険・年金

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。

受取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)

出張年金相談会(予約制)

天王寺年金事務所職員による国民年金・厚生年金全般に関する相談会を実施します。

とき・ところ ①11月14日(火)午前10時～午後3時50分Ⅱ河内長野市役所、②11月28日(火)午前10時～午後3時50分Ⅱ太子町役場

申込 ①は11月6日～13日に、②は11月20日～27日に基礎年金番号がわかるものを用意して電話で左記へ(受付時間は平日午前8時30分～正午、午後1時～5時15分)
※市役所では受付できません。
園天王寺年金事務所(☎06・6772・7531▽音声案内で1↓2を入力)

COLUMN [コラム]

終活の一環!? 高齢者を中心にした 訪問購入トラブル



不用品を買い取ると言われたが、実際には来訪した業者に強引に貴金属を買い取られたという訪問購入についての相談が寄せられています。

〈事例1〉

突然不用品買い取り業者が訪問した。ちょうど着物や食器の処分を考えていたため家に入れたところ、貴金属はないかとすまねられた。

〈事例2〉

不用品買い取り業者から電話があり、古くなった服や靴1足だけでも買い取ると言われ訪問を承

諾した。しかし業者の目的は貴金属で、出すまで帰らなかった。
〈アドバイス〉
事前の承諾なく業者が訪問することは禁止されています。トラブルを防止するために、突然訪問してきた買い取り業者を家に入れないようにしましょう。買い取りを依頼する場合は一人では対応せず、家族や知人に同席してもらいましょう。
事前に承諾した物品以外のものを売らない、貴金属を見せない、触らせないようにしましょう。
売却した物品は、書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフができます。また、クーリング・オフ期間中は物品の引き渡しを拒むことができます。

不安に思った場合やトラブルになった場合には、消費生活センターに相談しましょう。

KAWACHINAGANO CITY Photo News

まちの話題をお届けします



老若男女が楽しく熱戦

インディアカ大会

10/1

市民総合体育館でインディアカ大会が開催されました。羽根の付いたボールを手で打ち合う、バレーボールのようなスポーツで、バドミントンコートの中に1チーム4人で対戦します。今大会は14チーム約70人の選手が参加し、白熱した試合が繰り広げられました。総当たり戦で優勝したのは競技の部で「ミルキー」、レクの部で「スノーピー」でした。参加した82歳の選手は「競技を続けて30年になりますが、誰でも手軽にできるスポーツで楽しいのでみなさん挑戦してみませんか」と話していました。



頭と体を使ってふれあいを楽しむ

いきいき長寿スポーツ大会

10/11

市民総合体育館でいきいき長寿スポーツ大会が開催されました。約110人の市民が参加し、ボールでの当てをして点数を競うゲームや、野菜や果物などのお題に対して文字札から選んで数を競うゲームなどを行いました。最後は全員で玉入れ競争をして大いに盛り上がっていました。参加した人は「久しぶりの参加でしたが楽しめました」と話していました。



ひと工夫でおいしいキャンプ飯

メスティンで楽しむアウトドア料理

9/10

長野公園天野キャンプの森で、アウトドア料理体験が行われました。今回は、アルミ製調理器具「メスティン」を使用。好みの食材などを入れ、固形燃料で20分ほど加熱すれば料理が完成しました。参加者は「メスティンを使っていたと思っていました。今度は家族キャンプでいろんな料理を作りたい」と話していました。

11月は「ねんきん月間」

日本年金機構では、公的年金制度に対する理解を深める取り組みを行っています。

●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 月額1万6520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。※国民年金基金に加入の人は納付できません。

◎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60～65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。

閏市民窓口課

国民年金保険料の納付が困難な人は免除制度などご利用を

●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の支払いが免除されます。

●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。

※保険料を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▽免除などの対象となる所得基準や手続きなどはお問い合わせください。

※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年以内なら追納することができます▽新型コロナウイルス感染症の影響で、所得が減少した人が対象となる臨時特例措置は令和4年度で終了しました。

●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。

※妊娠85日未満は対象外。

閏天王寺年金事務所（☎06・6772・7531）または市民窓口課

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送

されます。年末調整や確定申告の際に使用してください。

とき 1月1日～10月2日までに納付した人 11月上旬、10月3日～12月31日に今年初めて納付する人 来々年2月上旬に

●電子版の交付

マイナポータルの「ねんきんネット」から電子送付希望の登録をすると、e-Taxで利用できる電子版を受け取ることができます。電子版の利用方法や送付時期などについては、同機構ホームページをご確認ください。

※すでに電子版の登録を行っている人には、郵送による控除証明書の送付はありません。

閏ねんきん加入者ダイヤル（☎0570・003・004）050から始まる電話の場合は☎03・6630・2525▽自動音声案内）または天王寺年金事務所（☎06・6772・7531）

こんな時は国民健康保険、後期高齢者医療制度が使えません

単なる肩こりや疲労回復を目的とした施術や疾病予防のためのマッサージなどは健康

保険が使用できません。

使用できるのは、柔道整復師による施術の場合、打撲・ねんざ・脱臼などです。

また、医師が必要と認めた施術で、リウマチその他慢性的な疼痛を主症とする疾患でのほり、きゅうや筋麻痺などで医療上のマッサージを必要とする症状の場合です。

※健康保険を使う時の注意など、詳細はお問い合わせください。

閏保険医療課または府後期高齢者医療広域連合（☎06・4790・2031）

催し・講座

秋のチャリティー会

いろいろなお店が境内に並びます。12日はアコースティックライブも開催します。とき 11月12日（日）・19日（日）午前10時～午後4時（雨天決行）ところ 延命寺

閏延命寺

（☎62・2261）





木根館の催し

●季節のワンコイン千支の「たつ」

One Love Festa
●商工祭2023
市内の企業が集まり、業界の魅力をアピールします。
とき 11月19日(日)午前9時～午後3時
ところ 寺ヶ池公園
※当日は河内長野駅・千代田駅から会場まで無料バスを運行▽駐車場はありません。
岡市商工会(☎53・9900)

とき 12月1日(金)～
参加費 500円(材料費込)
※数量100個限定(先着順)
▽直接会場へ。
①お正月飾り「門杉」
自分で丸太切りしたヒノキを鉢に飾り、杉葉や南天をアレンジして門杉(かどまき)を作ります。
とき 12月17日(日)午前9時30分～午後1時
定員 12人(先着順)
参加費 3000円(材料費込)



幅16センチ×高さ35センチ×奥行き14センチ

ワークワフワフ河内長野
本紙10月号でお知らせしたオープンカンパニーイベント。今年はバスツアーだけでなくフリー見学も受け付けます。メイン会場のイズミヤゆいテラスと企業の集まる工業団地を往復する無料モックルバスの運行(23日のみ)やレンタサイクルも利用できますので自分だけのツアーを組むことができます。
とき 11月22日(水)・23日(祝)・24日(金)午前9時～午後5時
※詳細や申込は下記QRから。
岡産業観光課

②かんなのはな「大きい松ぼつくりのクリスマスオーナメント」
おおさか河内材をかんなどで削った木くずや大王松の松ぼつくりなどでクリスマスオーナメントを作ります。

ナメントを作ります。
とき 12月3日(日)午前9時30分～午後0時30分
定員 15人(先着順)
参加費 3000円(材料費・講師料含む)▽大人1人と小学生以下1人で参加の場合は小学生以下1人につき2000円
申込 ①は11月8日、②は11月10日からメール(event@sun.org)▽イベント名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入)か電話で左記へ
岡木根館(☎64・8151)

ふるさと歴史学習館

秋季企画展
●天野山金剛寺の中世世界展
中世の一山寺院景観を現代に伝え、市内有数の文化財を保有する同寺をテーマに展示します。
とき 11月3日(祝)～来年1月28日(日)午前9時～午後5時
①館員による展示解説会
とき 11月26日(日)午後2時～2時30分(各30分)
定員 各15人(先着順)
ところ ふるさと歴史学習館
②関連シンポジウム
中世の天野山金剛寺について講演会とシンポジウムを行います。
とき 12月10日(日)午後1時～4時
ところ 花の文化園
定員 100人(先着順)
①②の申込 11月7日から電話で左記へ
※ふるさと歴史学習館は月曜と年末年始休館▽月曜が祝日の場合は開館し翌日休館。
岡ふるさと歴史学習館(☎64・1560)

コミュニティセンターまつり

演芸・模擬店の出店や作品展示を行います。開催当日とあやたホールまつりの準備日は各コミュニティセンターと地域福祉センターを休館します。
●くすのかホールまつり
とき 11月18日(土)午後1時～5時(作品展示のみ)・19日(日)午前9時40分～午後4時
岡くすのかホール(☎62・7799)
●あやたホールまつり
とき 11月12日(日)午前10時～午後4時
※11月11日(土)は準備日。
岡キタバあやたホール(☎54・0773)



講演会「女人高野を知る」

●「江戸時代の高野参詣と慈尊院」、「高野山と女人高野」
とき 12月17日(日)午後2時～4時10分
ところ 和歌山県立近代美術館(和歌山市)
定員 80人(先着順)
申込 11月6日～12月15日に下記QRか電話で左記へ
岡文化財保護課



世界ごった煮フェス

●グローバルな時代こそローカルな国際交流を
様々な国の食べ物を中心に

野鳥の会が案内する探鳥会
秋の野鳥を観察します。
とき 11月23日(祝)午前9時～

奥河内くろまろの郷のイベント

くろまろ福の市

障がい者施設で製作された手作り雑貨などの販売やワークショップを行います。
とき 11月11日(土)午前10時～午後3時
岡河内長野市作業所連絡協議会(☎090-7757-0904、FAX 50-1301)

オープン9周年イベント「秋の収穫祭」

地元農家の野菜やハンドメイド雑貨などの販売のほか、キッチンカーも出店します。
とき 11月18日(土)・19日(日)午前10時～午後4時
岡奥河内くろまろの郷(☎56-9606)

にぎわいプラ座 de セミナール
「11月8日は『いい歯の日』」健康はまず口腔ケアから」をテーマに株式会社広栄社会

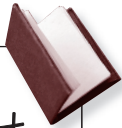
うたごえinプラ座
ギターやピアノの伴奏でみんなで唄いましょう。
とき・内容 ①11月4日(土)、12月2日(土)Ⅱギター演奏に合わせた懐かしい歌謡曲や童謡、フォークソングなど、②11月18日(土)、12月16日(土)Ⅱピアノ伴奏に合わせた懐かしい歌謡曲や童謡など▽時間はいずれも午後2時～4時
ところ にぎわいプラ座(長野商店街内)
参加費 500円
※当日直接会場へ。
岡にぎわいプラ座(☎26・7858)

えぼしがた公園自然観察会
木の実や葉でクリスマスリースを作ります。
とき 12月3日(日)午前10時～正午
集合 烏帽子形公園 プール横東屋
参加費 大人Ⅱ300円、子どもⅡ200円
定員 30人(先着順)
申込 11月13日から下記QRで
※小学生以下は必ず保護者同伴で。
岡えぼしがた公園自然観察会の田原さん(☎63・1692)



フラワードesign講習会

●クリスマスリースづくり
とき 11月28日(火)午後1時30分～3時30分
ところ 寺ヶ池公園管理事務所
定員 20人(先着順)
材料費 2000円
申込 11月7日～21日に電話で左記へ
岡公園緑化協会(☎56・1155)



図書館

Supported by **TONE** 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

■展示の案内（図書館 2 階）

とき 11月7日（火）～12月3日（日）

内容 読書で日本一周シリーズ「四国の本」



■新刊図書の紹介

- ◎児童書 まめさんこめさんおふろのひ！キム ナンジ
ピースケのいえで たかどの ほうこ
777 伊坂 幸太郎
◎一般書 ヒマかつ！ 日明 恩
マレーシアを知るための58章 鳥居 高
紫式部と藤原道長 倉本 一宏

■自動車文庫巡回表(11月1日～12月4日)

巡回日	巡回時間	場 所
11月7日（火）・21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
11月8日（水）・22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
11月9日（木）・23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
11月10日（金）・24日（金）	13:15～14:15 14:30～15:10 15:25～16:05	キタバ錦溪苑 楠台第2公園（東中正門前） 清見台2丁目児童公園
11月14日（火）・28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
11月1日（水）・15日（水）・29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 南青葉台会館駐車場
11月2日（木）・16日（木）・30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
11月3日（金）・17日（金）・12月1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

※11月3日（金）のキタバ錦溪苑の巡回はありません。
ネーミングライツパートナー Supported by **TONE**

古文書講座入門編

市内に伝わる古文

書を使い、読み方や学び方について説明します。

とき 11月15日（水）・29日（水）、12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 11月7日から電話かフ

アックス（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）



講演会「英語多読への招待」

NPO法人多言語多読の講師が本などのツールを使って

楽しむ方法をお話します。

とき 12月3日（日）午後2時～3時30分
ところ 図書館
定員 20人（先着順）
申込 11月7日か

ら申込フォームで
▽電話、メール
（toshokouza@city.kawachinagano.lg.jp）
住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、講座名を記入）、ファクスでも申込可



図書館

（☎52・4384、FAX52・6996）

図書館利用者カードがスマホ対応に

10月10日から図書館ホームページ内の利用照会画面で図書館利用者カードのバーコードを表示できるようになりました。図書の貸出時はスマートフォンに表示してご提示ください。自動貸出機では利用できません。そのほかにも、読んだ本や読みたい本を管理できるマイ本棚の表示を一覧表にし、印刷やダウンロードが

可能になるなど新しいサービスも始まりました。詳細は図書館ホームページをご覧ください。

図書館（☎52・6933）



くろまる塾

学位授与式・特別講演会

市長から所定の単位に到達した人に学位を授与します。また、和歌山大学副学長の尾久土正己さんによる、天文学や宇宙科学・宇宙工学・宇宙観光などをテーマにした講演も行います。

とき 12月2日（土）午後1時～

2時45分

ところ キックス

定員 100人（先着順）

申込 11月7日から電話で左記へ▽キックスホームページでも申込可

関くるまる塾事務局

（キックス内、☎54・0001）

歴史ウォーク

●三日市を知ろう

高野街道と共に栄えた三日市の歴史文化遺産を訪ねます。とき 11月12日（日）午前9時20分～11時30分（受付は午前9時～）▽小雨決行

コース 三日市町駅～三日市名所旧跡探訪～三日市町駅（約3*）

集合 三日市町駅前交番前 ※当日直接会場へ。

関三日市小学校区まちづくり協議会の大原さん（☎63・7610）

秋のウォーク

参加費は保険代を含みます。

●ボランティア・ガイドと共に

①紅葉の川上郷を巡る（一般コース）▽延命寺、鳩の原、西恩寺など▽約7・5*）

とき 11月18日（土）午前9時30

分～午後3時

定員 25人（先着順）

参加費 400円

②世界かんがい施設遺産寺ヶ池とその導水路を歩く（町歩きコース）▽増福寺など▽約8・5*）

とき 11月24日（金）午前9時～午後3時

定員 30人（先着順）

参加費 300円

③戦国期の城跡を巡る（山歩きコース）▽石仏城跡、烏帽子形城跡など▽約8*）

とき 12月4日（月）午前9時～午後3時

定員 30人（先着順）

参加費 300円

申込 ①は11月9日・10日、②は11月13日・14日、③は11月20日・21日の2日間に電話で左記（受付時間は午前10時～午後4時）へ▽定員に満たない場合は①11日、②15日、③22日から左記QRで

※コース詳細や集合場所など詳細についてもQRから。



関かわちながの観光ボランティア倶楽部（☎26・7353）

つながりフェスタ

●集まれ！エンジョイ、ボランティア！

ステージの出し物や展示、バザーなどを開催します。

とき 12月2日（土）午前10時～午後3時

ところ イズミヤゆいテラス

※当日直接会場へ

▽詳細は下記QR



関かわちながのボランティア・市民活動センター（☎090・1119・7424）

花の文化園の催し

※詳細はホームページをご確認ください。



●関西文化の日 11月18日（土）・19日（日）は入園料が無料になります。

●あまごのつかみ取り&塩焼き 自分で捕まえたあまごを焼いて食べます。

とき 11月5日（日）午前10時30分～

費用 つかみ取りと塩焼きセットで1200円（税込）▽

600円で塩焼き販売あり

●コスプレの日

花や緑に囲まれたスポット

で写真撮影できます。

とき 11月19日（日）

参加費 コスプレイヤ、カメラマンは各200円

※更衣室あり。

●11月の見ごろの植物 モミジの紅葉 11月下旬

フジバカマ 10月上旬～11月上旬

ダイモンジソウ 10月下旬～11月上旬

バラ 10月下旬～11月下旬

関花の文化園

（☎63・8739）

親から始まる一歩目セミナー

ひきこもり・ニート・不登校の若者のことを理解し、本人と家族が動き出すヒントを得るためのセミナーです。

対象 ひきこもり・ニート・不登校の若者の家族

とき 11月11日（土）・25日（土）午前10時～正午

ところ ノバティホール（ノバティながの南館内）

定員 各10人（先着順）

申込 11月1日から電話で左記へ

関南河内プラッツ

（☎090・9258・8177）

安全安心

就労

子育て

教育
税金

暮らし
高齢者

健康

障がい者

人権

事業所

保険年金

催し・講座

スポーツ

募集

その他
お知らせ

相談

- 安全安心
- 就労
- 子育て
- 税金教育
- 暮らし高齢者
- 健康
- 障がい者
- 人権
- 事業所
- 保険年金
- 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 休館日：月曜日・年末年始 開館時間：午前9時～午後5時 ※公民館のホームページ（右記QR参照）などで、対象や費用など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	申込日
天野公民館 (☎55-6191)	天野小子ども文化財解説員が贈る天野山金剛寺歴史探訪	11月16日(木) 午後2時～3時	なし	11月3日～
	地元の名人とそば打ち体験	12月6日(水) 午前10時～正午	10人	11月3日～
	子どもの人権～すごろくとワークショップ～	12月10日(日) 午前10時～11時30分	30人	11月3日～
天見公民館 (☎63-4074)	天見の里山、自然散策	11月15日(水) 午後1時～4時	12人	11月3日～
	歴史ウォーク「天見の名所探訪」	11月24日(金) 午後1時30分～3時30分	16人	11月3日～
	音楽療法士による音楽とハーブで、思いっきりリラックス	12月10日(日) 午前10時～11時30分	12人	11月3日～
加賀田公民館 (☎62-2116)	もっと知りたい！ベトナム～若者との交流～	11月22日(水)午後1時30分～3時、11月29日(水)午後1時30分～3時30分	各20人	11月3日～
川上公民館 (☎65-1612)	こんにやく作り	11月28日(火) 午後1時～4時	10人	11月3日～
	プリザーブドフラワーで作るお正月飾り	11月30日(木) 午前10時～11時30分	10人	11月3日～
高向公民館 (☎54-4548)	はじめてのスマートフォンアプリ 健康管理アスマイルを使おう	11月30日(木)①10時～、②10時30分～、③11時～、④11時30分～▷各回30分程度	各3組	11月3日～
千代田公民館 (☎55-1125)	発表・展示会①陶芸・絵画、②新舞踊、③陶芸・書道・ペン習字、④太極拳	①11月7日(火)～18日(土)、②11月17日(金)、③11月21日(火)～12月2日(土)、④11月26日(日)	—	直接会場へ
	今さら聞けない自転車交通ルール	11月30日(木) 午後2時～3時30分	50人	11月3日～
南花台公民館 (☎63-1131)	脳の衰えを防ぐためのトレーニング	11月17日(金) 午後2時～3時30分	30人	11月3日～
	国際理解・多文化共生講座～チリ 南米の楽園への誘い～	12月5日(火) 午前10時～11時30分	30人	11月3日～
三日市公民館 (☎62-6155)	らく家事（お掃除）講座～カンタンきれい～	11月29日(水) 午後1時30分～2時30分	20人	11月3日～

プラッとやってみよう
●のんびり歩こう！滝畑ダムウォーキング
対象 社会参加に自信を持てず、40歳くらいまでの家にこもりがちな人
とき 11月30日(木)午後1時30分～4時
申込 電話で左記へ
閩南河内プラッツ
(☎090・9258・8177)

府宮長野公園の催し
①昔あそび大会
竹を使って、棒の先に口先で止まるバランストンボを作ります。
対象 小学生以上
とき 11月11日(土)午前10時～正午
ところ イズミヤゆいテラス
定員 15人（先着順）
②モックル？モルック？どっちやねん！
フィンランド生まれの新しいアウトドアスポーツのモルック。体験会のあと、ミニゲームも開催します。
とき 11月25日(土)午前10時～正午
ところ 奥河内さくら公園
定員 20人（先着順）

③みて・きいて・楽しんでwith河内長野おやこ劇場！創作むかし話「ツノのない鬼」
市内に伝わるオニ伝説を、語りと音楽、画像をまじえて新しい解釈で演じます。秋にちなんだ日本の名曲も演奏します。
とき 11月26日(日)午後2時～4時
ところ 奥河内もみじ公園
定員 40人（先着順）
参加費 500円
申込 いずれも11月5日から電話で左記へ
閩長野公園管理事務所
(☎62・2772)

スポーツ

少林寺拳法 河内地区連合演武大会
対象 協会登録者（当日登録可▽登録料1500円）
とき 11月19日(日)午前9時～午後5時
ところ 市民総合体育館
種目 乱捕・単独演武・組演武
参加費 500円（当日徴収）
※当日直接会場へ。

ミックスダブルス 硬式テニス大会
対象 テニス連盟登録者（当日登録可▽登録料500円）
とき 12月3日(日)午前8時30分～午後5時（予備日10日）
ところ 寺ヶ池公園庭球場
種目 男女混合ダブルスABクラスまたはCDクラス
定員 全種目で36組（抽選）
参加費 1組3000円（当日徴収）
申込 11月20日までにメール(kawatinagano.teniren@gmail.com)△ペアそれぞれの住所、氏名、年齢、電話番号、連盟登録の有無、所属クラブ、参加種目を記入）で左記へ▽詳細は同連盟ホームページでご確認ください。
閩テニス連盟の鎌田さん
(☎090・3622・2475)

閩少林寺拳法協会の西光さん
(☎090・8533・7622)

ミックスダブルス 硬式テニス大会
対象 テニス連盟登録者（当日登録可▽登録料500円）
とき 12月3日(日)午前8時30分～午後5時（予備日10日）
ところ 寺ヶ池公園庭球場
種目 男女混合ダブルスABクラスまたはCDクラス
定員 全種目で36組（抽選）
参加費 1組3000円（当日徴収）
申込 11月20日までにメール(kawatinagano.teniren@gmail.com)△ペアそれぞれの住所、氏名、年齢、電話番号、連盟登録の有無、所属クラブ、参加種目を記入）で左記へ▽詳細は同連盟ホームページでご確認ください。
閩テニス連盟の鎌田さん
(☎090・3622・2475)



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 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の相談	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 ▶平日午前9時30分～午後5時30分)	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	11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	11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、各種許可可など	11月25日(土) 午後1時～4時	キックス	行政書士
借金問題解決のための相談★	近畿財務局相談窓口 (☎ 06-6949-6523)	借金問題	12月10日(日) 午前10時～午後4時30分	近畿財務局 (大阪市中央区)	弁護士
消費生活相談	消費生活センター (☎ 56-0700)	契約のトラブルや消費生活に関する相談など	市役所業務日 午前10時～午後4時	消費生活センター	消費生活相談員
医療・介護・福祉相談	河内長野市医師会地域連携室 まちのれんけい室市民相談会 (☎ 54-1700)	医療・介護・福祉のことなど(予約も可)	11月15日(水) 午後2時～4時	市医師会	医師・看護師など
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	11月14日(火)・28日(火) 午後1時～4時	市役所	税理士
人権相談	人権推進課	人権全般・人権侵害、心配ごとなど	毎月第2・4火曜日 午前10時～午後1時	市役所	人権擁護委員
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
女性のための電話相談	人権協会 (☎ 090-8967-2750)	ひとりで悩みを抱えている女性のための相談	毎月第1・3月曜日、第2・4木曜日 午前10時～午後4時	—	女性カウンセラー
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▶電話相談可	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	11月2日(休)・16日(休) 午後1時～5時	市役所	同ステーション相談員
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(土日祝は要相談)	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	11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	①11月8日(水)・②22日(水) 午前10時～正午	①社会福祉協議会 ②南花台公民館	民生委員・児童委員
育児相談★	あいっく (☎ 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	あいっく	保育士など
ヤングケアラー相談	子ども子育て課 (☎ 53-8001)	ヤングケアラーかもしれない子どもがいる場合	市役所業務日 午前9時～午後5時30分	市役所	保健師・保育士・社会福祉士など
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	

●編集後記●

▼メスティンをはじめ、最近
は便利なキャンプグッズがた
くさんあります。ひと手間か
けて野外で楽しむ食事は楽し
そう。私は箸を持ってでき上
がりを待ってます(大喜多)▼
インディアカ大会を取材。や
つてみるとかなり、おもしろ
い。ベテラン選手から指導を
受けましたが、打ち返す時は
すばやく球の下に入って脇を
締めてしばくのがコツだそう
です(道仙)▼今回のレシピ
で初めて鉄火味噌を知りまし
た。まだまだ知らない食べ物
つてあるんだなと。旅行先で
はご当地おとも探してみたい
です(熊谷)▼ちよつと見て
みてに投稿されたキヌガサダ
ケは、私も一度だけ登山中に
見たことがあります。調べて
みるとリース状の部分は高級
食材なんだとか！でも素人判
断は危険ですのでどうか写真
だけに(山崎)▼特集で紹介
しているデジタルチケットは、
遊びに行く時だけでなく日常
の買い物や駅までの手段とし
てもお得！普段からもっと利
用しようと思いました(永田)

秋のノルディックウォーク講習会
ポールを使って運動効果を高め
ます。
とき 11月12日(日)午前10時～
正午
集合 滝畑ダム事務所前
定員 30人程度(先着順)
※当日直接会場へ▽ポールの
無料貸出あり(先着順)。
図スポーツ推進委員会(文化・
スポーツ振興課内)

トレーニング講習会
市民総合体育館トレーニング
グ室のご利用には、講習会の
受講が必要です。
対象 16歳以上の市内在住・
在勤・在学者
とき 午前10時～11月12日
(日)・26日(日)、12月23日(土)、来
年1月14日(日)・27日(土)、2月
23日(祝)、午後7時～12月8日
(金)、来年2月8日(木)、3月6
日(水)(いずれも2時間)
定員 各回20人(先着順)
受講料 500円
※有効期限から6か月以内に
更新していない人は再受講が
必要▽障がい者手帳をお持ち
の人は当日ご提示を。
申込 電話または直接市民総

合体育館へ▽顔写真(縦3センチ
×横2・5センチ、裏面に氏名記
入)、身分証明書が必要▽当日
申込不可
図市民総合体育館
(☎ 65・0121)

募集

ホストファミリー
学校交流や舞踊公演のため
に海外から本市を訪れる人た
ちを迎えるホストファミリー
を募集しています。内容や登
録など詳細は左記へお問い合
わせください。
図国際交流協会
(キックス内、☎ 54・0002)

その他お知らせ

夏の合宿は滝畑ふるさと文化財の森センターのご利用を
研修宿泊施設や体育館を部
活動の合宿や会社の研修会な
どに利用しませんか。
期間 来年6月1日～9月23
日
対象 40人以上の団体▽過去、
夏季に利用したことがある団

体には別途連絡します
内容 宿泊研修施設での体験
学習や野外活動など
申込 11月8日までに電話で
左記へ
図滝畑ふるさと文化財の森セ
ンター(☎ 63・0201)

市長とのおしゃべり集会
市長とまちづくりのアイデ
アや地域の課題などをお話し
ませんか。
とき 11月14日(火)Ⅱ加賀田公
民館、11月28日(火)Ⅱ美加の台
コミュニティルーム「さくら」
(美加の台小学校内)▽時間は
いずれも午後7時～8時
定員 各30人(先
着順)
※当日直接会場へ。
図広報広聴課



を行うために、12月1日から
地域歳末たすけあい募金を実
施します。
受付 左記または地域福祉高
齢課
図社会福祉協議会
(☎ 65・0133)

都市計画審議会を開催
とき 11月14日(火)午前10時～
ところ キックス
内容 南部大阪都市計画生産
緑地地区の変更について(付
議)
※10人まで傍聴可。
図都市計画課

献血にご協力を
●12月は大阪府献血推進月間
対象 18歳～64歳で体重50キ
ロ以上の人(男性は17歳から可▽
60歳～64歳で献血経験のある人
は69歳まで可)
とき・ところ 11月14日(火)午
前10時～正午、午後1時～4
時30分Ⅱ市役所、12月12日(火)
午前10時～午後4時30分Ⅱノ
バティながの北館
※当日直接会場へ。
図社会福祉協議会
(☎ 65・0133)



ごはんのおとも選手権 最優秀賞

高野豆腐で鉄火味噌

材料

高野豆腐…2枚（水で戻した後、水気を切ると90g）、ゴボウ…1本、ニンジン…小1本、生姜…1片、お湯…80ml、八丁味噌…100g、ゴマ油・砂糖…適量
※お湯を昆布出汁にするとお店の味に。お好みで酒やみりんを入れてペースト状にしてもおいしいですよ。

作り方



下ごしらえ 高野豆腐は水で戻し水気を切ってから、ゴボウ・ニンジンとともに5mmのサイの目に切り、生姜はみじん切りにしておく



1 フライパンにごま油をひき高野豆腐を入れ、カラカラになる（クルトンのように軽くなる）まで炒め、バットにあげる
2 ゴボウ、ニンジン、生姜をごま油で炒める



3 お湯を加え、フタをして火が通るまで煮込む
4 味噌を加え、焦げないように弱火で練りこむ
5 ①を加え、砂糖で味を整える

ちょっと美味しい話

レシピ考案者 高間さん

2年前から野菜の乾物作りにこだわっています。ニンジンや山芋など様々な野菜を乾物にするのですが、余った野菜を干すだけで簡単にでき、味の深みが増し、長期保存も可能なので食品ロス削減にもつながると思います。乾物料理というと煮物を思い浮かべる方も多いと思いますが、ポタージュやピクルスなど応用が利くんですよ。今回の鉄火味噌は、経済的で美味しく、栄養もある高野豆腐を使ってみました。食パンにぬって、チーズをかけて焼いてもおいしいので、お試しください。

乾物の料理教室もやっています



奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり！

Vol. 7

新米を楽しむ！ごはんのおとも

ごはんとは相性のいい自慢のレシピを募集した「奥河内ごはんのおとも選手権」で、最優秀賞を受賞したレシピをご紹介します。愛知県の郷土料理、鉄火味噌（炒めた大豆や野菜などを赤味噌で練りこんだもの）を高野豆腐でアレンジ。滋養豊富、身体を温め保存も効いて、ごはんが止まらなくなるレシピです。

ビュッフェレストラン奥河内に、11月からこのメニューが登場します
園奥河内くろまるの郷（☎56-9606）
ックパッド河内長野市公式ページ▼

