

NATTS

南海電車で乗って、今日はどこ行く？
Thank you Since 2000
KANJIAI JAPAN TOP GOTA SITE
〒595-8601大阪府堺市東区金島1-1-1 南海電気バス株式会社 | 〒595-8601 事務局 ☎06-6244-7245 E-mail nattnats_nai | 店舗：〒550-8574 大阪市淀川区西宮町8-4F ☎06-6244-7245 FAX 06-6244-7246

P.04 駅前さんが行く「真珠駅」
P.15 ココ・NATTS「ダイビングに挑戦！」
PC <http://www.natts.net/>
Eメール Ezweb Yahoo!ケータイ <http://v.vw.natts.net/mail>
Facebook更新中！ NATTSS Facebook更新中！

blue liner [フルーライナー]

ルールで大はしゃぎ!

TAKE FREE
2016 JULY
VOL.189

この夏どこに行く?

巻頭特集

この夏の思い出作りには、自然と癒やされたいと思います。

夏に食べたい!
ひんやりスイーツ&グルメも P.34

キャンプ初心者向けプラン
12,000円(2~5名まで)※要予約
セット内容 / テントサイト使用、レンタルランタン、インナーマット、シェラフ(5枚)、ランドン

牛滝温泉 いよやかな郷

準備ゼロでアウトドアを気軽に楽しむ

牛滝川の涼みに沿って、宿泊施設やキャンプ場、バーベキュー場などが点在するリゾート施設。「キャンプ初心者向けプラン」では、テントやシュラフ、ランタンなど必要最低限のキャンプ用品がレンタル可能。手ぶらでもキャンプができるのでディナーでも安心。さらに、オプション（要予約）でキャンプファイヤーを楽しむことも!

▶岸和田市大沢町1156
☎072-479-2841(電話受付9:00AM~9:00PM)
●天然温泉 美肌の湯 / 7:00AM ~ 10:00PM(最終受付9:30PM)
デイBBQ / 11:00AM ~ 5:00PM(最終受付4:00PM)
※7、8月の土日10:00AM ~ ナイトBBQ / 5:00PM ~ 9:00PM(ナイト受付5:00PM ~ 7:00PM)
※7~9月限定、前日までに要予約 ※BBQ場への食材持ち込み不可
キャンプ場 / チェックイン10:00PM / チェックアウト11:00AM
※BBQ場&キャンプ場は3月〜11月のみ営業
岸和田駅から南海ウイングバス南都「牛滝温泉せさざき荘」下車すぐ

※掲載している価格は、消費税(本体価格の8%)を含んだ価格の表示となっております。店頭では税抜き価格が表示されている場合がございます。詳しくは各店舗までお問合せください。

体験レッスン 7/31(日)まで もしくは 雑波教室 堺教室でも開催 ☎06-6211-3809 詳しくは ホームメイドクッキング 検索

パンケーキ料理教室 home made クッキング

バン ケーキ 和菓子 から選べる4メニューで実演中!

体感レッスン 500円

雑波教室 堺教室でも開催

☎06-6211-3809

詳しくは ホームメイドクッキング 検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

検索

[illegible]

河内長野で暮らそう



家族の笑顔に 会えるまち

自然がいっぱい、でも便利。
この夏、新たな人工芝球技場も完成し
スポーツや教育の環境がますます充実。
昨年、大阪府下で最も犯罪が少ないまちに選ばれた
安全安心な環境も自慢です。
そんな河内長野市の魅力をご紹介！

下里運動公園人工芝球技場が6月1日にオープン
一面の緑が美しい人工芝球技場では、サッカーやラグビー、グラウンド・
ゴルフが楽しめます。※利用には申し込みが必要です。詳しくは
お問合せを。☎0721-65-0121（河内長野市立市民総合体育館）

Interview

河内長野で、私たちらしい ライフスタイルを満喫

河内長野市内在住のご家族に取材しました



静かで穏やかな環境で、
ゆったりと子育てができるまち
自宅に帰ったら、静かにゆっくり過ご
したい私の性格に合っているまちです。
夜間も車やバイクの音が少ないので、
息子もぐっすり寝てくれます。それか
ら、河内長野市は犯罪が少なく本
当に治安がいいと感じています。落ち着
いた安全安心な環境は子育てにぴった
りです。

なんばまで電車で30分
毎朝の通勤で助かっています
通勤を考えて、南海沿線の、急行停車駅
から徒歩圏内が希望でした。妻の実家か
ら近く、私の実家からも車で来やすい河
内長野で二人の希望が叶う場所に出来
ました。道路の看板で市の補助制度の
ことも知っていましたし、使いやすい制
度で助かりました。最寄りの三日市町駅
から始発の電車もあり、毎朝座って通
勤できるのも魅力です。

休日はお気に入りのスポットで
家族の時間を楽しんでいます
季節ごとに、府立花の文化園に出かけま
す。帰りに奥河内くろまろの郷でランチ
をするのも楽しみの一つです。お買いも
のも出来るし、待ち時間に子どもが遊べ
る遊具もあるので、オススメです。
また、観心寺や金剛寺などの文化財が
近くにあるのもいいですね。大好きなお
寺巡りも気軽に楽しめます。

話題の
スポーツ

河内長野で ロゲイニングに挑戦！

河内長野の魅力を体感するならコレ！



ロゲイニングとは？

渡された地図をもとに時間内にチェッ
クポイントを自由に回り得点を集める
今ひとりに注目を集める競技です。

このルートは
どうかな？

どこ行く？



歩くのが好きな人、足に自信の
ある人は高台の高得点ポイント
へ。雄大な景色も楽しめます！

チームごとに作戦タイム！自然
を満喫？おきもいね。でもグ
ルメスポットもはずせない！

8/1
エントリー
開始！(予定)

奥河内ロゲイニング大会は11月13日(日)

▶開催日 平成28年11月13日(日) ▶申込み期
間 平成28年8月1日(月)～9月30日(金) ▶参
加費 大人1,500円、小学生500円 ※小学生未満
無料 ▶お問合せ ☎0721-53-1111(代) 奥河内
ロゲイニング実行委員会(河内長野市
役所農林課) 詳しくはWebへ

奥河内ロゲイニング

検索



公式facebook

子育て・若年夫婦マイホーム取得補助制度

最大30万円



ほかにも先輩住民の
インタビューを多数掲載！

河内長野市で暮らそう

検索

河内長野市 都市づくり部 都市創生課 住宅政策係

〒586-8501 河内長野市原町一丁目1番1号 TEL: 0721-53-1111 (代表)

※平成29年3月31日までの受付です。また、補助制度には要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

東北高速鉄道のあてかけスポットと
ニュース&インフォメーションをお届け!

blue liner
[ブルーライナー]

P.13 荒山公園に行こう!

2 TAKE FREE
2017 FEBRUARY
VOL.196

奥河内へほっこり冬旅。

みんなが選んだ「行きたい!」「食べたい!」冬の旅は、奥河内におまかせ!

NATTS読者に聞いた
冬に行きたい!
2016.11/30-12/10(NATTS NET)でアンケート実施
温泉

さらに…温泉に行くときのこだわりは?
1位「おいしい料理」
2位「近くてすぐに行ける」

高野線 天見駅 南天苑

歴史深い天見の里に佇む老舗宿

東京駅をはじめ、西洋建築で有名な辰野金吾が手がけた、貴重な和風建築が残る【南天苑】。奥河内の山々を借景とした日本庭園を望む本館に加え、2016年には離れ客室「清流亭」がオープン。大きな総檜造りの露天風呂に、部屋には囲炉裏もあり、8名まで収容可能とあって、広々とした空間に。なんばから電車で約40分で行ける場所とは思えないほどの静寂と、豊かな自然を存分に満喫できる。

河内長野市天見158
0721-68-8081
天見駅下車すぐ

南天苑の
おいしい鍋は
P2へ!

〈宿泊プラン〉
清流亭…1泊2食付き 28,080円
※5名以上で利用時の1名分(人数によって異なる)
※夕食は部屋別で、朝食は部屋or広間によって料金が変わる

※掲載している価格は、消費税(本体価格の8%)を含んだ価格の表示となっております。店頭では取扱い価格で表記している場合もございます。詳しくは各店舗までお問い合わせください。

さかい利晶の杜
企画展

美 扇

平成29年 3/1(水)~3/31(金)
協力:株式会社富田実業 3月21日(火)は休館

さかい利晶の杜 2F企画展示室

さかい利晶の杜
Sakai Plaza of Rikyu and Akiko
詳しくはHPまで。 さかい利晶の杜 検索

CASH BACK CAMPAIGN!

CASH BACK CAMPAIGN!

府公社の賃貸住宅 住むトク! 新生活応援 キャンペーン!

~キャンペーン中!~ 平成29年3月31日(金)17:45申込分まで!

全世帯対象33団地 毎月の家賃から **最長3年間で総額最大36万円** キャッシュバック!

新婚・子育て世帯対象15団地 毎月の家賃から **最長5年間で総額最大120万円** キャッシュバック!

※団地によってキャッシュバック金額は変わります。詳しくはお問い合わせください。

※団地によってキャッシュバック金額は変わります。詳しくはお問い合わせください。

さらに! キャンペーン期間中 全国地の敷金が1ヶ月分!

大阪府住宅供給公社 お問い合わせ **06-6203-5454**
【受付時間】9:00~17:45 ※月曜、祝日休み

キャンペーンの詳しい情報はHPをチェック!!
大阪府公社 住むトク 検索

河内長野で暮らそう



河内長野市 都市魅力戦略課 移住定住相談デスク 〒586-8501 河内長野市原町一丁目1番1号 TEL：0721-53-1111 (代表)



河内長野市 美加の台にお住まいの

宮脇さんご家族にインタビュー。
ご夫婦と元気な男の子兄弟2人の
4人家族です。

Interview



春には桜が美しい美加の台

子育て環境を一番に考えた家選び

念願のマイホームを美加の台で購入。一番の決め手「スバリ「公園」でした。美加の台には、大きなすべり台もあって、広くて素敵な公園だなあと。お互いの実家が河内長野市内ではなく、少し離れる不安もあったのですが、他市の物件もたくさん見て検討した結果、「のびのび子育てしたい」という希望の原点に戻りここに決めました。

ママお気に入りのキッチン

広い家で、余裕のある生活環境。リフォーム済み、しかもキッチンとお風呂は好きなタイプを選べたのでとても満足しています。当初は必要と思っていた和室ですが、子どもたちと遊んだり、お昼寝したりと、気が付けば一番落ち着く場所に。これって、リフォーム住宅特有のサプライズかも(笑)。

パパは余裕の通勤

普段は大阪市内まで電車で通勤しています。自宅からバイクで急行停車駅の三田市駅まで数分。この駅が始発の電車もあって座れます。都会の喧騒から帰宅すると、静かな環境に安らぎます。利便性だけでなく、自然が豊かなところ、そんな条件に適した場所がまさに美加の台でした。

子どもの健康や成長が楽しみ

暮らし始めてまだ数ヶ月ですが、アトピーを持つ子どもが日々元気にすくすくと成長しています。水や空気が良く、緑が多くて湿度が高いこともよかったのかもなんて思っています。他にも、長男の幼稚園バスがすぐ近くまで来てくれるので助かります。近所に小学生や幼稚園児も多く、すぐママ友ができました。最近、私たち以外にも引っ越してくる若いご夫婦を見かけますよ。

ゆったりとした暮らしを

正直、河内長野市は田舎というイメージしかありませんでしたが、実際に住んでみると意外と便利だし、日頃はウォーキングしている人も多く、地域のイベントにも活気があり、活動的で元気なまちだなあと感じています。遊びに来た友達もほめてくれて、選んでよかったなと思います。美加の台、本当におすすめですよ。



ちょっと待った! 家を買う、借りるその前に

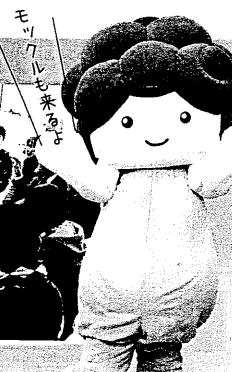
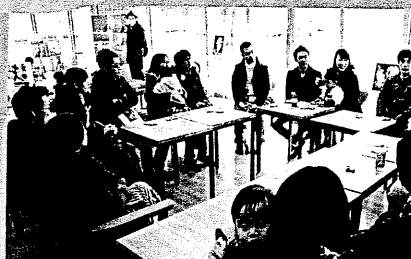
先輩住民が語る本音トーク

河内長野市での暮らしを検討しているファミリー・カップルなどを対象に、住宅購入経験者の体験談、暮らしに関する素朴な疑問などを聞く座談会。

- ▶日時 2月26日(日) 10:00~12:00 午後は希望者のみバスで市内をご案内。
- ▶会場 フォレスト三田市 市民ホール(三田市町駅すぐ) ▶定員 20人(先着順)
- ▶申込 河内長野市 都市魅力戦略課 TEL：0721-53-1111(内線580)

参加費無料!

QRコードなら
かんたん申込▼



かわちながので おいしい 暮らし

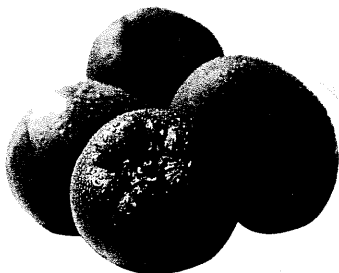


河内長野のきれいな水や空気をいっぱい吸い込んだ
安全で美味しい食べ物も、みなさまをお待ちしています。



奥河内 ながの foodo

「奥河内ながの foodo」は、河内長野市が認定する食(フード)のブランド。さまざまな分野の専門家による、「安全安心」「河内長野らしさ」「こだわりと情熱」の審査をクリアした28品が、現在認定されています。食べ物の「food」と気候風土の「fuudo」を掛け合わせ、ただの「フード」ではない、見慣れた言葉だけど少し違う、そんな思いを表現しています。



意外な素材と 食感やみつきジャム

- ・とうがんジャム by 大地の里 友邦
- ・四季のごろごろんジャムイチジク by 喜多農ますだ

珍しい食感、珍しい食材。生産者さんが工夫を凝らした、いろんなジャムもあります。



トマト嫌いも 食べちゃうトマト!?

濃縮エコトマト by kawabata farm
ぎゅっと濃厚な甘さ。青臭さも無いから、トマトは苦手だけどこれだけは食べられるという声も。ジュースでも楽しめます。

濃厚&贅沢な味わい! ヘルシーなドライフルーツ

柿チップス、ほしぶどう

by 田中ぶどう園

おいしい果物はもちろん、ジャムにドライフルーツまで。農家さん自身
どんどん新商品開発にチャレンジ中。



あの酒蔵で ピンクの清酒?

奥河内天野酒 古代米酒 玄理
by 西條合資会社

老舗酒蔵の技が引き出した古代米の色合いが
美しいお酒は、アントシアニンもたっぷり。



百間は一見にしかず、百見は一食にしかず、
まずは食べてみなくちゃはじまらない!
奥河内ながの foodo 認定品は、下記の店舗で販売中です

- ・奥河内くろまろの郷ビザターセンター 河内長野市高向1218-1
- ・あすかてくるで河内長野店 河内長野市高向1218-11
- ・アグリかわちながの 河内長野市本多町4-8



他にもたくさん!
詳しくはこちらを
チェック

子育て家族なら
気になる教育のコト

知ってる?

小学1年生からの英語授業

河内長野市では、文部科学省の特例指定を受け、小学1年生から英語授業を導入しています(通常は小学5年生から)。しかも、市内のすべての小中学校に、外国人英語指導員(NET※Native English Teacher)を配置。子どもたちに、外国文化への興味を喚起しています。

実は、英語だけではなく日本語も堪能な NET。普段から子どもたちとコミュニケーションを深め、様子を見ながらゆっくり話したり、ジェスチャーを入れたりするなど、低学年でも楽しみながら英語を学べます。

河内長野市の NET や先生たちは、「英語が大好きな子どもたちを増やしたい!」と切に願っています。



モックルと一緒に
奥河内の自然や歴史巡り

無料
配信中!

観光ナビアプリ「河内長野さんぽ」

河内長野市内の散策に便利な観光ナビゲーションアプリ「河内長野さんぽ」を配信しています。現在地をイラストマップ上に表示できる優れもの。日本語だけでなく、英語、中国語(繁体字、簡体字)、韓国語にも対応しています。

※通信費用はご自身の負担になります。一部ダウンロード対応外の端末もあります。歩きスマホは危険です。

ダウンロードは
QRコードから▶



Android版



iOS版



河内長野市を選んだ理由

自転車がきっかけ

自転車のツーリングで、坂や山がある河内長野市に練習に来るようになり、趣味を通じて友人ができたこともあり、市内に一戸建て住宅を購入しました。

自宅のすぐ近くにある高野街道、特に酒蔵どりの情緒あふれる街並みがお気に入りです。



喜多町在住Oさんご夫婦

自然に囲まれて子育て

加賀田は、朝は鳥の声が、秋は夕方になると虫の声が聞こえ、とても落ち着きます。それでいて大阪市内まで1時間で通勤ができ、駅までの自転車も気持ちいい。

家を出れば、すぐに子どもが遊べる環境があり、おじいちゃんの畑や稲刈りを手伝ったり、ザリガニを捕まえたり、新しいお庭に花を植えてみたり。

休日は、近くの岩湧山で、家族でハイキングや川遊びなどを楽しんでいます。

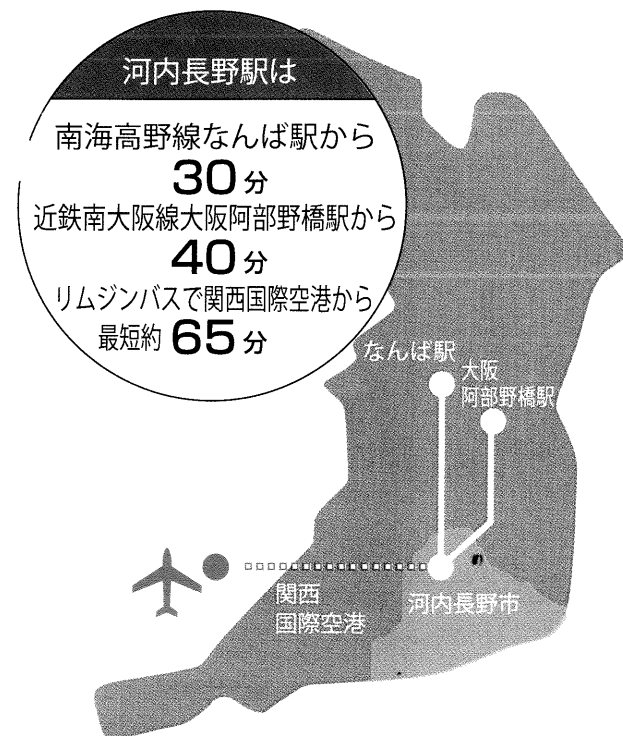


加賀田在住Mさんご家族

親子近居同居促進マイホーム取得補助制度

最大 **30** 万円

かわちながで暮らそう [検索](#)



KAWACHINAGANO-LIFE

かわちながの
 で
 暮らそう



〒586-8501 河内長野市原町一丁目1番1号
 河内長野市 総合政策部 広報広聴課

河内長野市 移住定住相談デスク
 TEL:0721-53-1111(代)

先輩住民にインタビュー

安らぎと安心につつまれて

子どもの成長に伴い、のびのびと暮らせる広い戸建て住宅を購入しました。

南花台は、小・中学校、スーパーなどが地域内に揃い、とても便利。自然に近くて静かな住宅街で、時間もゆっくりと感じられます。アウトドアが好きなので、天気良ければ自転車で堺市内まで通勤することも。

子どもの通学をいつも見守ってくれる地域の皆さんの温かさには本当に感謝しています。



南花台在住Iさんご家族

決め手は公園

大きなすべり台のある広くて開放的な公園を見て、美加の台に決めました。

お互いの実家からは少し離れるので不安もあったのですが、子どもたちが健やかに成長できると感じました。

夫は、普段は、大阪市内まで電車で通勤。都会の喧騒から帰宅すると、静かな環境に安らぐと言います。

利便性と自然を兼ね備えた美加の台。近所に子どもも多く、ママ友もすぐにできました。地域のイベントにも活気があり、活動的で元気なまちだなあと感じています。



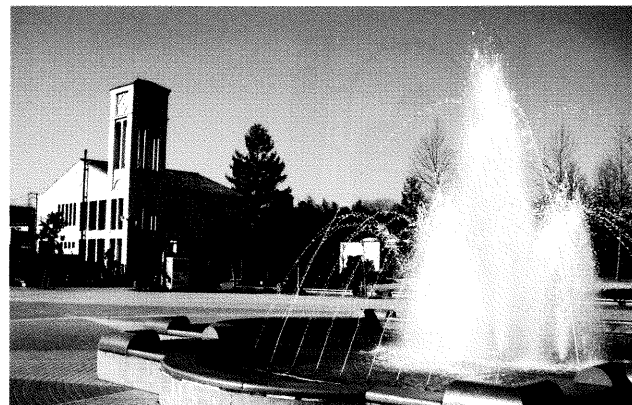
美加の台在住Mさんご家族

豊かな自然ときれいな水



ちかくて、ふかい奥河内

多くの緑やきれいな水に恵まれた奥河内では、暮らしの近くに森や川、緑があり、気軽にトレッキングやサイクリングキャンプなどのアウトドアを満喫できます。



公園で遊ぼう

都市公園（緑地を含む）が260か所以上あり、市民1人あたりの都市公園面積では、大阪府内トップレベル。

駅前に楽しい子育て広場



子ども・子育て総合センターあいっく

就学前の子どもとその保護者が利用できる木のぬくもりを大切にしたい子育て広場。手遊びや読み聞かせ・育児講座なども開催。子育てに関する相談も行っています。

河内長野駅前の好立地で、通院や買い物などの短時間、子どもを有料であずかるピーチルームも利用できます。



子育て家族の強い味方

出産前には、親になるためのママパパ教室を開催。生後は、保健師や助産師があかちゃん訪問でアドバイス。

子どもの医療費は、通院・入院ともに中学3年生まで助成があって安心。

しっかり学べる小中学校



充実の学校教育

すべての小中学校に外国人英語指導員を配置し、小学1年生からネイティブな英語教育を導入。また、ICT環境を活かし世界20ヶ国とテレビ会議で国際交流を行っています。



人工芝球技場が新たにオープン

下里運動公園・人工芝球技場は、夜間照明も備え、サッカー以外にも、ラグビーやグランドゴルフなどで使用できます。



蔵書数約40万冊は南河内最大級

図書館は朝9時半から夜8時まで開館。自宅からもインターネットで気軽に検索や予約が可能。

安全・安心



地域の“目”が犯罪を抑止

犯罪発生認知件数の少なさは、大阪府内でトップクラス。地域住民による見守り隊や防犯声かけ運動、一戸一灯運動、防犯カメラ、青パトなどが市民の安心を支えています。



まちを支える“人”

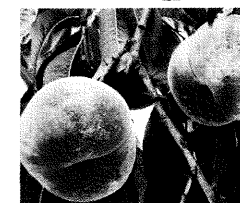
人と人とのつながりや支え合いを大切に、市民みんなで、を合わせて地域のコミュニティ活動に取り組んでいます。

河内長野市ふるさと応援寄附金

あまのさけいしゆくもだる
天野酒慶祝菰樽鏡開きセット



天見温泉
南天苑
なんてきん



小山田の桃
おやまだ

だれでもどこからでも応援できる

寄附金額に応じて、地元企業などがおすすめする自慢の逸品「かわちながのええもん」をプレゼント。また、確定申告等により、寄附金控除が受けられます。

親子近居同居促進マイホーム取得補助制度 最大 **30** 万円

親世帯が1年以上市内に居住しているなど、対象世帯や要件がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。
河内長野市役所（電話：0721-53-1111代）

コノミヤテラスの利用ルールを検討します。

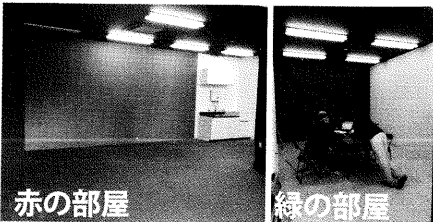
コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただくことになりました。

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）
時間：2時間 1コマとして利用可
利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

Kasegu community for 3H って？

『Health』『Help』『Happy』
これらを満たした活動のこと。
地域の未来のため次世代につながる活動のことを指します。

どんな場所が利用できるの？



赤の部屋…定員 20～25 人程度。小さなキッチンがあります。

緑の部屋…定員 10～15 人程度。Wi-Fi 環境があります。

※机や椅子等の基本的な備品は貸し出しできます。
その他詳しい利用方法については、コノミヤテラスまで直接お問い合わせください。

コノミヤテラスの 2017 年 4 月の予定

花粉が飛んできますね。マスク姿の方が多くなってきました。あなたは大丈夫？

「コノミヤテラス」は 2015 年 10 月 3 日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、、、いろんな団体や人が、協働で 365 日オープンの拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になっている事を相談してみても？相談無料です。
※相談を聞いてくれるのは
咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

□ 在宅の介護のことお話しませんか？

日時：11 日（火）11:00-12:00
※社会福祉士の方が来られます。

□ 介護の相談会

気軽に相談ください！
※介護福祉士の方が来られます。
日時：10 日（金）13:00～18:00

□ 看護師による健康相談会

※看護師の方が来られます。
日時：20 日（木）13:00～15:00

□ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。
日時：18 日（火）介護＋子育て相談
11:00～12:00

□ コノテラカフェ

それぞれ火曜日
日時：11 日・18 日 10:00-11:00
ガチャガチャで 100 円コーヒー！？

コノミヤテラス 4 月カレンダー

1	土	
2	日	□ 助産師による育児＋進学相談（看護）
3	月	□ 食と健康の相談会
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	□ 錦秀会看護学校施設お披露目会
9	日	□ サッカー場 & 体育館オープニングイベント
10	月	□ 介護の相談会 □ ファミサポ
11	火	□ 元気体操 □ コノテラカフェ □ 在宅の介護のことお話しませんか？
12	水	
13	木	□ ファミサポ
14	金	□ 鍼灸に興味のある方へ
15	土	□ まちづくり会交流カフェ

□ 助産師による育児相談および

＋進学相談（看護師への道）
日時：2 日・16 日
それぞれ日曜日 10:00-12:00
※助産師の方が来られます。

□ 鍼灸（しんきゅう）に興味のある方

～「ハリ」って何に効くの？～
日時：14 日（金）13:30～15:00
※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

□ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。それぞれ
日時：3 日・17 日（月）10:00-12:00

□ 元気体操！

それぞれ火曜日
日時：11 日・18 日 10:00-11:00
今月は第火曜です。ご注意ください。

□ にこにこサロン

隔月第 4 月曜
日時：24 日（月）10:00～12:00

□ まちづくり会交流カフェ

日時：15 日（土）10:00～12:00
毎月第 3 土曜 主催：南花台まちづくり会

□ たいしろうのバー

日時：28 日（金）18:00-20:00
持ち寄り形式のごはん会！楽しく食べましょう！

□ 午前 10 時のラジオ体操

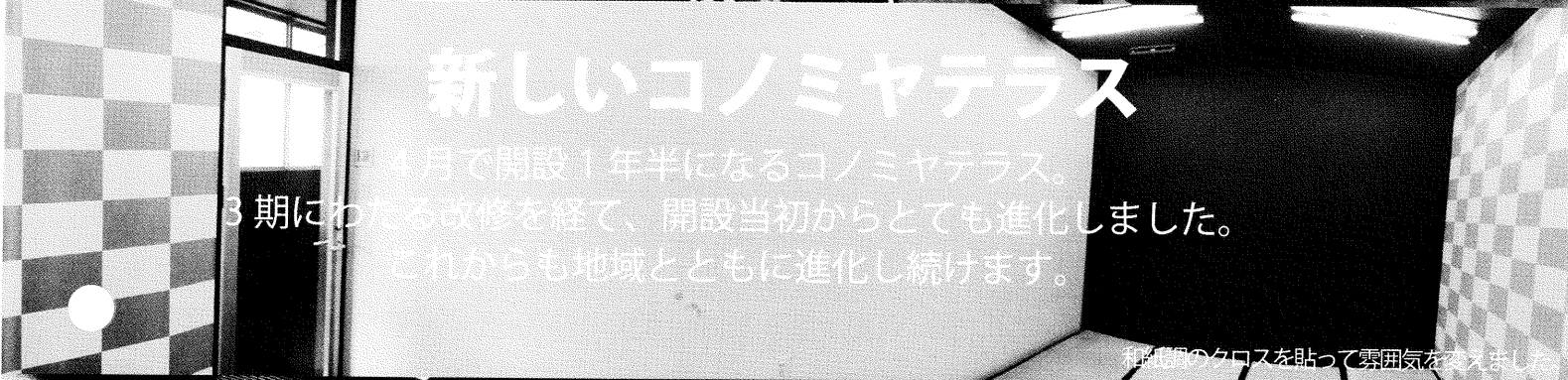
日時：毎朝 10:00～

コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台 3 丁目 6-10
コノミヤ南花台店 2 階
コノテラ通信 4 月号 vol.10
発行日：2017 年 3 月 15 日
発行元：コノミヤテラス運営研究会
編集：関谷大志朗、宝楽陸寛
問い合わせ：直接コノミヤテラスまで
（コノミヤテラスは電話がありません）

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

コノテラ通信 4 月号 vol.10





錦秀会看護
専門学校が

4月から開校します！

4/6(木)開校式と入学式！

4/6(木)は関係者のみになります。

学校法人阪和学園

錦秀会看護専門学校 施設お披露目会

日時：平成29年4月8日(土)14:00-15:30

場所：錦秀会看護専門学校(旧南花台西小学校)

4月に開校する錦秀会看護専門学校の校舎自由見学ができます！また今回新たに人工芝になった運動場も自由見学できます！ぜひご参加ください！

・申し込み等ありません。当日学校までお越しください。

・錦秀会看護専門学校学生による教室案内！

・関西大学学生による、設計提案パネル展示！

阪和学園ノガーナサッカー場

&体育館オープニングイベント

日時：平成29年4月9日(日)

場所：錦秀会看護専門学校(旧南花台西小学校)

【人工芝サッカー場】

「芝を感じてストレッチ！ちびっこレース」13:00～

【体育館】

「遊び？体操？ちびサスケに挑戦!!」12:15～

(乳幼児対象)

13:30～「遊びと運動が合体！サスケジュニアに挑戦だ！」

(小学生対象)

「咲っくピクニック健康弁当」

みんなで分けて食べながら、心も体も健康に！

咲っくピクニック健康弁当試食会その1・その2開催！

2/21(火)・3/5(土)に咲っくピクニック健康弁当試食会が行われ、両日ともにたくさんの方にご参加いただきました！いただいた意見をうけて下記の日程で完成したピクニック健康弁当を実際に食べる会が開催されます！



コノミヤテラスでも試食会を行いました！

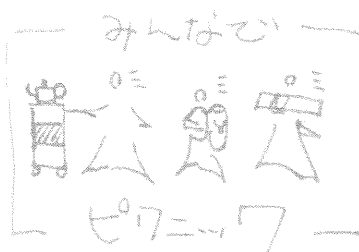


試食会では写真のような弁当が登場！

「咲っく わけて つながる 食べる」ピクニック開催します！

もうすぐ春ですね...！ちょっとお外にでかけませんか？試食会を経て生まれた、とりわけて食べる「咲っくピクニック健康弁当」と一緒に、心も体も健康に！

お問い合わせはコノミヤテラスまで！(詳細確定次第 HP や FB でお知らせします。)



暖かくなってきたし
外出てみようかな...

コノテラから
ピクニックごはん会！

日時：3月26日(日)12:00~15:00

会場：南花台第8緑地

申込：コノミヤテラスにて受付
《先着順 3/24 まで》

定員：24名

(ペアで食べる or
弁当は取り分けスタイルです)

参加費：1,000円

ガーデンレストランで
お食事会！

日時：3月26日(日)12:00~15:00

会場：南花台下水処理場跡地

申込：コノミヤテラスにて受付
《先着順 3/24 まで》

定員：20名

(ペアで食べる or
弁当は取り分けスタイルです)

参加費：1,000円

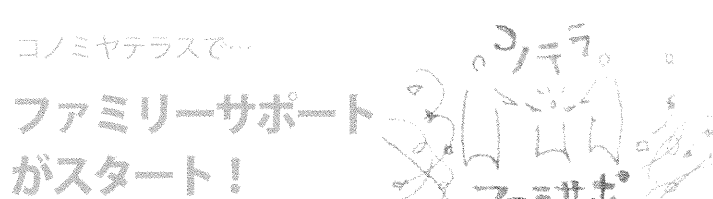


買い物応援プロジェクトを
ふりかえろう！

これまで、咲っく南花台ワクワクプロジェクトを進めるために「まちのやってみよう」の種を話し合ってきました。今年度その中から、地域のイマをつかみながら、地域でできることを検討する場として「小さなつながりゼミ」を開催し、できることから始める買物応援プロジェクトがはじまりました。社会実験の途中経過を報告し...



約90の方が関大の卒業生たちを送る会に集まってくれました！当日はたくさんの住民の方にお手伝いいただきました、本当にありがとうございました。卒業する学生もいますが、新しく入ってくるメンバーもいます！今後ともよろしくお願いいたします！



毎月第2・4週の月・木曜日 各日 10:00-16:00

4月は10日(月)13日(木)24日(月)27日(木)

※南花台にお住まいでない方も利用可能です。

利用には事前登録・事前申し込みが必要です。

→子ども・子育て総合センターあいくへ電話！

0721-50-4670 (10:00-17:30 水曜日を除く)

<ファミリー・サポートって？>

子育ての援助を受けたい人と子育ての援助を行いたい人が会員となり、地域で助け合う相互援助活動です。(河内長野市子ども・子育て総合センターで行っている事業の一つです。)

詳しくは...「きらきらネット ファミサポ」で検索！

日々日々
テラス 365日

オープンしているコノテラの
日々の出来事をお伝えします！



2/26
花の文化園
イルミ
ネーション！



3/9
新しい椅子が
仲間入り！



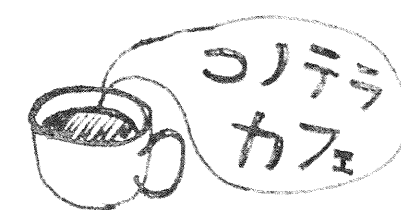
3/2
プロト家台が
テラスに
置いてあります。

まちの保健室発！

「コノテラカフェ」スタート！

日時：4月11日・18日

それぞれ火曜日 11:00-12:00



ガチャガチャで100円コーヒー！？

コノミヤテラスでほっと一息しませんか？
(抹茶もご用意あります。)

まちの保健室は咲っく南花台健康クラブの健康スタッフの方々と他団体と連携しながら、地域の医療や福祉のことを考えるためのチームです。

コノミヤテラスで書いた
地域の声

タコや刺身がおいしい
タコや刺身がおいしい
タコや刺身がおいしい

南花台にお住まいの皆さんへ

カチャカチャで100円
コーヒーがもらえるの
かにカチャカチャで100
自分ですることないもん
なええ

南花台にお住まいの皆さんへ

西小学校グラウンド人工芝
遊んでみたいわ！すごい
有田お嬢さんって60代で
ました！

南花台にお住まいの皆さんへ

緑の部屋はちょっとだけ
したけど、かなりお嬢
さんがお嬢さんって60代
あるから面白いわ！

南花台にお住まいの皆さんへ

咲っく南花台って？

HPでチェックできます！
咲っく南花台.com



咲っく南花台HPにコノミヤ
テラスのインタビューを
載せてもらいました！
咲っく南花台HP

南花台ってどんな街？

おしえて南花台<ココ！

お知らせ

「咲っく南花台健康クラブ」 ボランティアスタッフ・サポーターも同時募集

① 有資格者スタッフ募集

【対象】 南花台とその周辺地域に在住の保健師、助産師、管理栄養士、看護師などの資格をお持ちの方。
【活動日時】 平成28年9月から月2回程度予定
【活動場所】 コノミヤ南花台店2F コノミヤテラス
【活動内容】 健康管理のアドバイス、健康相談などを行います。

② 健康・拠点サポーター募集

【対象】 南花台とその周辺地域に在住で、健康づくりや地域活動に関心のある方。
【活動日時】 平成28年9月から
【活動場所】 コノミヤ南花台店2F コノミヤテラス
【活動内容】 タニタの体組成計測定補助、血圧測定補助、コノミヤテラスの常駐などを行います。

スタッフ募集の受付 中面のモニター・スタッフ申込書に記入の上、切り取って応募ください。

コノミヤテラスって？

コノミヤテラスは2015年10月にコノミヤ南花台店2Fに開設した365日オープン地域のことを考えるまちづくりの拠点です。河内長野市、関西大学、地域住民が、協働で仕組みづくりや企画運営を行っています。健康仲間づくりの拠点でもあり、タニタの体組成計が設置されていたり、健康に関する相談会や取り組みを行っています。



河内長野市
Kawachinagano City

SAC NANKADAI

咲っく 南花台

咲っく南花台健康クラブ

モニター募集！

河内長野市民なら
誰でもOK!

*18歳以上



健康づくり、仲間づくり、はじめませんか？

年会費 3,500円で
これだけ参加できる！

*タニタ健康プログラムの活動量計と期間中のデータ管理料が含まれます。さらに「咲っく南花台健康クラブ」の様々な活動に参加できます。

モニター期間：平成28年8月28日(日)から
平成29年3月末まで

募集対象者

◎河内長野市民
*コノミヤテラス(コノミヤ南花台店2F)にあるタニタ体組成計の測定にお越しいただける方 *18歳以上

詳しくは中面をご覧ください。

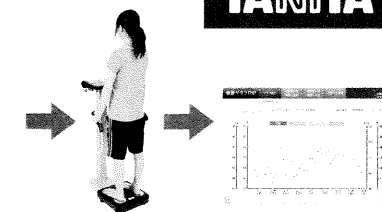
活動1

タニタの健康管理サービス
「からだカルテ」を活用

コノミヤテラス(コノミヤ南花台店2F)を拠点に、各自の歩数や体脂肪などを測定しながら、目標に向けて健康づくりに取り組みます。

協力

TANITA



活動2

からだと運動に関する
講習会を受講

スポーツ整形外科としても有名な「島田病院」に加え、「大阪大谷大学」による講習会を実施。からだと運動に関する講習会を受講できます。

活動3

健康を通じた仲間づくり

ウォーキングをテーマにした活動など、4つのグループが継続的に活動しています。新たなグループをたちあげることも可能です。



モニター・スタッフ応募について

- 応募締切:8月3日(水)
- 応募方法:中面の申込書にご記入の上、切り取ってご応募ください。
- 応募先:
 1. コノミヤテラス(コノミヤ南花台店2F)の応募箱に投入。
 2. 切手を貼って郵送(8月3日必着)。

【以下の事項をあらかじめご了承ください】
*ご記入いただいた個人情報は、咲っく南花台健康クラブ以外では使用いたしません。
*人数等の関係で希望された日時やテーマに参加いただけない場合があります。

申込事項を記入の上、切り取って応募ください。

南花台マップ



【お問い合わせ】

コノミヤテラスへ直接お越しください。(10:00-18:00)
*コノミヤテラスには電話はありません。

お電話の場合は 河内長野市役所 健康推進課 (電話:0721-55-0301)まで

大阪府河内長野市南花台3丁目6番10号
コノミヤ南花台店2F

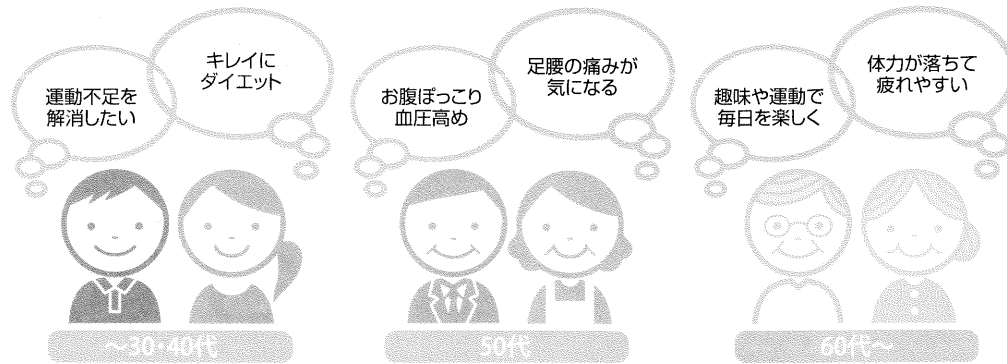
コノミヤテラス 宛

SAC NANKADAI

咲っく 南花台

「咲っく南花台健康クラブ」とは？

南花台スマートエイジング・シティ団地再生モデル事業「咲っく南花台」では、目標のひとつに、「健康仲間づくり」を掲げています。昨年、いろんな年代の方が、この街で健康的にすごせるようにと、「咲っく南花台健康クラブ」をたちあげ、一人ひとりの健康づくりや仲間づくりに取り組んでいます。コノミヤテラスにはタニタの体組成計も設置しています。ぜひご利用ください。



いっしょにスタート！3つの活動！！

活動1

a 8月28日(日)に集まろう

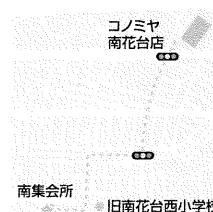
初日オリエンテーション～仲間づくりのはじまり～

日時 8月28日(日) ① 12:00～14:00
② 15:00～17:00

会場 南花台南集会所

内容 ・タニタ「ヘルスプラネット&からだカルテ」解説
・大塚製薬「熱中症予防」講習(オーエスワン提供)
・スタッフ・サポーターの自己紹介&振り返り
・グループに分かれて目標設定&活動計画づくり
・体組成計による測定、活動量計の記録開始

*会場(南花台南集会所)には、駐車場がありません。*お車でお越しの場合は、コノミヤ南花台店に駐車し徒歩で移動してください。



いろんな健康プログラムがあり勉強になりました！

～30・40代

健康に関する情報に敏感になりました！同じ年代でいろんな人とお話できるようになって楽しい！

60代～

ウォーキング仲間ができてよかった。いつも健康を意識するようになりました！

50代

c コノミヤテラスに設置した血圧計・体組成計でカンタン計測

コノミヤテラスには活動量計を読み取る機器や血圧計、プロフェッショナル仕様の体組成計を設置しています。活動量計をタッチするだけでカンタン計測。気軽に立ち寄って、データを積み上げていきましょう。

① 活動量計のデータを読み取る

② 血圧を測る

③ 体組成計でからだをチェック

体重 推定骨量
体脂肪率 BMI
筋肉量 基礎代謝量(BMR)
体水分量 内臓脂肪レベル(VFR)

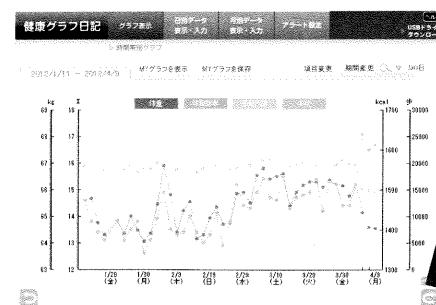
b 活動量計で活動量を記録

1人につき1台、一日の総消費エネルギーがわかる活動量計を持ち歩いて、活動量を記録していきます。クラブで設定した目標にむけて、トライしましょう。



d からだの変化をグラフ管理

計測した内容は時系列グラフにして、「見える化」できます。健康への悩みや疑問解消のヒントになり、生活習慣の問題もみえます。スマホやパソコンでも見ることが可能です。



活動2

興味にあわせて講習会をチョイス

*要申込*下記の講習会は、1人5回まで参加可能です。
下記の応募ハガキで申込のうえ、8月15日(月)～コノミヤテラスで直接、各講習会の受付を行います。

番号	テーマ	講師	開催日	時間	会場	定員
①	ノルディックウォーク体験講習	大阪大谷大	9月6日(火)	16:00～18:00	南花台南集会所	20
②	腰痛予防トレーニング	島田病院	9月14日(水)	10:00～12:00	南花台南集会所	20
③	ノルディックウォーク体験講習	大阪大谷大	9月20日(火)	9:30～11:30	南花台南集会所	20
④	ウォーキング基礎編～正しい歩き方～	島田病院	9月24日(土)	13:00～15:00	南花台小学校体育館	150
⑤	椅子エクササイズ体験講習A	大阪大谷大	9月27日(火)	13:00～15:00	南花台南集会所	20
⑥	ノルディックウォーク体験講習	大阪大谷大	10月4日(火)	16:00～18:00	南花台南集会所	20
⑦	椅子エクササイズ体験講習A	大阪大谷大	10月11日(火)	13:00～15:00	南花台南集会所	20
⑧	膝痛予防トレーニング	島田病院	10月12日(水)	10:00～12:00	南花台南集会所	20
⑨	ノルディックウォーク体験講習	大阪大谷大	10月18日(火)	9:30～11:30	南花台南集会所	20
⑩	いつまでも若くあるために	島田病院	10月22日(土)	10:00～12:00	南花台南集会所	20
⑪	椅子エクササイズ体験講習B	大阪大谷大	10月25日(火)	13:00～15:00	コノミヤテラス	20
⑫	ノルディックウォーク文化財巡り	大阪大谷大	11月6日(日)	時間未定	場所未定	150
⑬	椅子エクササイズ体験講習B	大阪大谷大	11月8日(火)	13:00～15:00	南花台南集会所	20
⑭	ロコモティブシンドローム	島田病院	11月9日(水)	10:00～12:00	南花台南集会所	20
⑮	椅子エクササイズ体験講習C	大阪大谷大	11月22日(火)	13:00～15:00	南花台南集会所	20
⑯	ウォーキング基礎編～正しい歩き方～	島田病院	11月26日(土)	13:00～15:00	南花台小学校体育館	150
⑰	椅子エクササイズ体験講習C	大阪大谷大	12月6日(火)	16:00～18:00	南花台南集会所	20
⑱	椅子エクササイズ体験講習D	大阪大谷大	12月13日(火)	13:00～15:00	南花台南集会所	20
⑲	腰痛予防トレーニング	島田病院	12月14日(水)	10:00～12:00	南花台南集会所	20
⑳	正しい姿勢	島田病院	12月24日(土)	13:00～15:00	南花台小学校体育館	150
㉑	膝痛予防トレーニング	島田病院	1月11日(水)	10:00～12:00	南花台南集会所	20
㉒	椅子エクササイズ体験講習D	大阪大谷大	1月17日(火)	16:00～18:00	南花台南集会所	20
㉓	ウォーキング応用編～効率よく体脂肪燃焼～	島田病院	1月28日(土)	13:00～15:00	南花台小学校体育館	150
㉔	椅子エクササイズ体験講習E	大阪大谷大	1月31日(火)	13:00～15:00	南花台南集会所	20
㉕	ロコモティブシンドローム	島田病院	2月8日(水)	10:00～12:00	南花台南集会所	20
㉖	正しい姿勢	島田病院	2月25日(土)	13:00～15:00	南花台小学校体育館	150
㉗	いつまでも若くあるために	島田病院	3月8日(水)	10:00～12:00	南花台南集会所	20
㉘	ウォーキング応用編～効率よく体脂肪燃焼～	島田病院	3月25日(土)	13:00～15:00	南花台小学校体育館	150

*同じ名称のテーマは、同じ内容です。*追加日程などはコノミヤテラス掲示板と咲っく南花台.comでお知らせします。

医療法人 永広会

島田病院

はびきのヴィゴラス



2016年5月リニューアルオープン

専門診察としてスポーツ整形外科、スポーツ選手メディカルチェックやペインクリニックを行う南大阪屈指の整形外科病院。アスリートのメディカルアドバイザーとしても活躍中。



大阪大谷大学

人間社会学部スポーツ健康学科

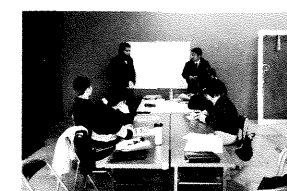
大阪大谷大学では、多くの保健体育教員や指導者を現場に送り出しています。近年は、講義で学んだ理論を活かし、「メタボ対策講座」など、一般の方を対象に学生が教員とともに健康運動指導を実施しています。



活動3

健康を通じた仲間づくり

コノミヤテラスで出会った仲間と一緒に、健康に関するワークショップやまちなかウォーキングイベントなどを開催しませんか。「健康」をキーワードに年代を超えた仲間づくりを推進しながら、プログラムを継続してのしく取り組んでいきます。



モニター・スタッフ申込書

■申込区分 (いずれかに○)
*複数でもOK

[① モニター ② 有資格者スタッフ ③ 健康・拠点サポーター]

ふりがな
■氏名

■性別 男 ・ 女

■住所 〒 河内長野市

(自宅) ()

■電話番号 (携帯) ()

西暦
■生年月日 (年齢) 年 月 日(歳)

■初日オリエンテーションの参加希望時間を選択してください。

☐ 8月28日(日)12:00～14:00(受付11:00～)

☐ 8月28日(日)15:00～17:00(受付14:00～)

☐ どちらでも出席可能

② 有資格者スタッフ申込の方のみ

■資格内容 []

裏面も必ずお読みください。

河内長野市認定ブランド



ながのfoodo

奥河内をめしあがれ



河内長野市

ちかくてふかい
奥河内
Okunagachi

河内長野市認定ブランド 奥河内ながの foodo

～“ながの”だからできました～

都会から近いのに、歴史と自然豊かで奥深さのあるエリア「奥河内」。

私たちは河内長野を「ながの」と呼び、親しんできました。

「奥河内ながの foodo」は河内長野の気候風土を活かして作られた「ながの」を象徴する食(フード)のブランド。

「foodo」は、食べ物の「food」と気候風土の「fuudo」を掛け合わせました。

ただの「フード」ではない、見慣れた言葉だけ少し違う、そんな思いを表現しています。

「かわちながの」だからできたよりすぐり

理由
1



山に囲まれた地形が昼夜の寒暖差を生み出し、農産物の味を良いものにします。

理由
2



山々から湧き出たきれいな水。農産物の大半が水分だからこそ、水の良さが大きく影響します。

理由
3



いちばん美味しい時期までじっくりと見極めることができるのは、収穫してすぐお届けできる距離だから。

「認定」から生まれる安心をおとどけ！

さまざまな認定条件を経て、ブランドとして認定。だからこそ「奥河内ながの foodo」に認定された商品は、間違いなく自信をもってお薦めできる優れた品質のもの。

1. わかりやすい「安全安心」なポイントがあるか？
2. わかりやすい「河内長野市らしさ」があるか？
3. わかりやすい「こだわりと情熱」があるか？



河内長野市認定ブランド「奥河内ながの foodo」の審査は、様々な業界の専門家が担当します。多くの角度・多方面からの分析を行うことで、細やかに、かつ客観的に審査しています。





田中ぶどう園の マーマレード甘夏 5月上旬-7月下旬販売予定	6月上旬-8月下旬販売予定 田中ぶどう園の フルーツソースすもも	田中ぶどう園の 柿ジャム富有柿 10月中旬-1月中旬販売予定	8月下旬-9月中旬販売予定 田中ぶどう園の ピオーネ	田中ぶどう園の 巨峰 8月下旬-9月中旬販売予定
田中ぶどう園の 柿チップス 10月上旬から販売予定	10月上旬から販売予定 田中ぶどう園の ほしぶどう	kawabata farm の 日野芽（ひのいぶき） 濃縮エゴトマト 4月中旬-7月下旬販売予定	10月中旬-1月中旬販売予定 kawabata farm の 日野恵（ひのめぐみ） 濃縮エゴトマト	喜多農ますだの 四季のマーマレード甘夏 4月上旬-6月下旬販売予定
喜多農ますだの 四季のフルーツソース桃 8月上旬-10月下旬販売予定	7月上旬-7月中旬販売予定 喜多農ますだの 白鳳	喜多農ますだの 四季のごろごろ ジャムピーチ 7月中旬-10月中旬販売予定	9月上旬-2月中旬販売予定 喜多農ますだの 四季のごろんごろん ジャムイチジク	喜多農ますだの 四季の柚子入り ジャム富有柿 10月上旬-1月下旬販売予定
喜多農ますだの 四季のフルーツソース 温州みかん 1月上旬-6月下旬販売予定	通年販売予定 西條合資会社の 天野酒 奥河内 古代米酒 玄理	中谷農園の 幸水梨 8月中旬-8月下旬販売予定	9月上旬-9月下旬販売予定 中谷農園の 豊水梨	中谷農園の むさし梨 9月中旬-9月下旬販売予定
中谷農園の あきづき梨 9月下旬-10月上旬販売予定	8月中旬-8月下旬販売予定 垣内農園の リザマート	垣内農園の シャインマスカット 8月下旬-9月中旬販売予定	9月中旬-11月中旬販売予定 門林栗園の 萩原の栗	河内長野市商工会の 河内長野 小山田ももソース 通年販売予定
? 次が増えるのが 楽しみです！	9月中旬-5月下旬販売予定 大地の里 友邦の とうがんジャム	奥河内くろまるの郷 かわばたファームのトマトジュース 日野芽（ひのいぶき） 4月中旬-7月下旬販売予定	10月中旬-1月中旬販売予定 奥河内くろまるの郷 かわばたファームのトマトジュース 日野恵（ひのめぐみ）	? 次が増えるのが 楽しみです！

ブランドである証拠

認定マークが目印



ご注意：販売期間は目安です。気象の変化、生育状況、在庫状況により販売期間が変動する場合があります。



田中ぶどう園

Tel. 0721-52-3559
河内長野市天野町 613



kawabata farm

Tel. 0721-52-2293
河内長野市日野 1085



喜多農ますだ

Tel. 0721-63-5151
河内長野市喜多町 110-1



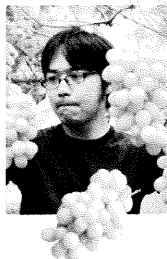
西條合資会社

Tel. 0721-55-1101
河内長野市長野町 12-18



中谷農園

Tel. 080-1416-9375
河内長野市小山田町 247



垣内農園

河内長野市日野 391



門林栗園

Tel. 0721-68-8454
河内長野市岩瀬 279



河内長野市商工会

Tel. 0721-53-9900
河内長野市昭栄町 7-3



大地の里 友邦

Tel. 0721-21-1049
河内長野市岩瀬 1358-5

奥河内くろまろの郷
ビジターセンター

Tel. 0721-56-9606
河内長野市高向 1218-1

新たなご申請
お待ちしております！

新たなご申請
お待ちしております！

詳しくは
Webで！



okukawachi-brand.com

認定品は、以下の店舗でご購入いただけます
(一部、販売の無い商品もございます)

あすかてくるで河内長野店：河内長野市高向 1218-11 奥河内くろまろの郷内 TEL：0721-52-3733
奥河内ビジターセンター：河内長野市高向 1218-1 奥河内くろまろの郷内 TEL：0721-56-9606
アグリかわちながの：河内長野市本多町 4-8 TEL：0721-53-6001

上記以外の販売場所等、詳しくは各生産者に直接お問合せください



ながのfoodo

河内長野市認定ブランド 奥河内ながの foodo

〒586-8501 大阪府河内長野市原町 1-1-1 河内長野市役所 4 階環境経済部産業観光課内
Tel：0721-53-1111 Fax：0721-55-1435 E-mail：sangyou@city.kawachinagano.lg.jp
業務時間／[平日] 9：00～17：30 [定休日] 土・日・祝日、年末年始

ひろがる“奥河内をめしあがれ”



飲食店で!

Restaurant



旬のもの、
新鮮な地元の
食材を料理



農家さんの顔もみえて安心なのが圧倒的にいいですね。
季節の食材をどう料理にするか毎回頭を悩ませますが、
これがまた新しい料理を生み出す力になります!

イタリアーノ アランチャ (河内長野市南花台: イタリア料理店)
荒井シェフ



子どもたちに住んでいる土地の食べものを伝えられるのがうれしいです。
農家さんの顔をみたら子どもたちも苦手な野菜も食べてくれます。
今は百貨店など何でも手に入りやすいからこそ、河内長野でしか売っ
ていないものを遠方のお友達に送るととっても喜んでもらっています!

向井さん親子 (野作町在住)

家族で!

family



季節の食べものを
食卓に

お店で!

Store

奥河内ながの foodo
コーナーを設置



売場に設けている奥河内ながの foodo コーナーでは、
認定されているフルーツや加工品、天野酒さんをお土産
に買っていかれる人も多いですね。

あすかてくるで河内長野店 (JA 大阪南農産物直売所)
三浦店長

あなたの身近にある
奥河内ながの foodo を
暮らしに取り入れて
みませんか?

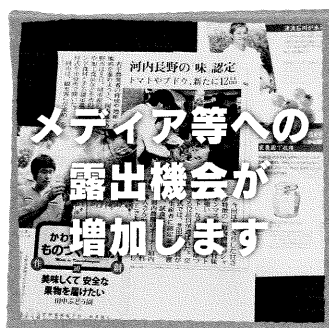
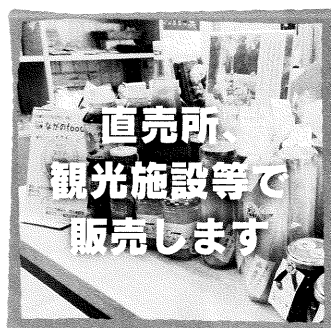
かわちながの
生産者のみなさまへ

「ありがとう」

「おいしかったよ」が待つ場所へ

あなたのおすすめ・こだわりのものを届けませんか？

認定されたら？



まずはお問合せを

Mail sangyou@city.kawachinagano.lg.jp

Tel 0721-53-1111 (代)

詳しくは
Webで！



奥河内ながの foodo

検索



奥河内ながの foodo 公式 Facebook ページ
<https://www.facebook.com/brand.kawachinagano/>

ウェブサイトアドレス
okukawachi-brand.com

奥河内 **ながの foodo**

河内長野市認定ブランド 奥河内ながの foodo

〒586-8501 大阪府河内長野市原町 1-1-1 河内長野市役所 4 階環境経済部産業観光課内
Tel : 0721-53-1111 Fax : 0721-55-1435 E-mail : sangyou@city.kawachinagano.lg.jp
業務時間 / [平日] 9 : 00 ~ 17 : 30 [定休日] 土・日・祝日、年末年始



河内長野市 平成28年度女性就労支援業務

Kowachinagano City

限定15名/

もう一度お仕事をはじめませんか?

無料 ～女性の再就職を支援する講座を開講!～

結婚や子育て、介護でしばらくお仕事から離れていたあなた、働く上での知識やスキルを学び、就業体験を通してもう一度お仕事を始めませんか? がんばる女性の再就職や転職の準備をサポートいたします!

学ぶのはコレ!

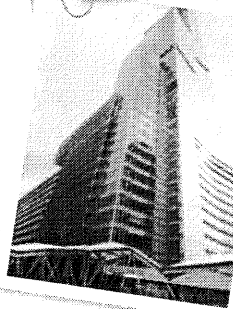
- パソコンスキル ○面接対策
- ビジネスマナー ○応募書類作成
- 企業での就労体験(インターンシップ)

講座の魅力はココ!

- 「あべのハルカス」でパソコン授業!
- 企業での就労体験!
- キャリアカウンセラーによる就職相談!
- ケーキとお茶付きの交流会!

10/21(金)

あべのハルカス



詳しくは裏面をご覧ください

9/22(木)

まずはセミナーへ!//

働くってすばらしい!女性の働き方応援セミナー

お役立ちセミナーや個別就職相談会を実施!受講希望の方や

興味がある方は、ぜひお越しください **セミナー特典** 本講座の先行予約

限定30名

- 10:00～12:00 ▶ ●色の心理的効果や暮らしに役立つ色の知識を学ぼう♪「私を魅せる!カラー診断セミナー」
●働くことの楽しさや、働き方・雇用形態について知ろう♪「私らしい!働き方を見つけるセミナー」

12:00～15:00 ▶ ●個別就職相談会 **事前予約制/先着6名**

■場所:市立市民交流センター(キックス) 中会議室AB

■セミナー申込受付:9/5～9/20 ※お子さま連れOK(保育施設はありません)

セミナー参加はお電話にてお申し込みください

☎0721-53-1111(代)

河内長野市役所 環境経済部 産業観光課

無料 女性再就職支援講座 受講者限定15名募集中!

講座日程

10/21(金)・28(金)・11/4(金)・11(金)・18(金)

時間

各日10:00~16:00(11/4のみ交流会16:00~17:00)

受講場所

河内長野市役所・noaあべのハルカス校

(noaあべのハルカス校:大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス23階)

受講料

無料 ※教材費3,000円・交通費・昼食代は自己負担となります。

定員

15名限定

●講座申込受付
10/5~10/14
●対象者
河内長野市在住者
(学生除く)

1日目 自己理解と仕事理解

10/21(金)

企業で求められる人材、現状ニーズと雇用情勢、ビジネス一般常識、社会保険、所得税上の扶養にできる条件などについて

受講場所 河内長野市役所

2日目 職場必須ビジネスマナー講習 10/28(金)

ビジネスマナーの基本、報連相(ホウレンソウ)の実践、
ビジネスマナーのロールプレイなど

受講場所 河内長野市役所

3日目 ビジネスパソコン基礎

11/4(金)

ビジネスパソコン基礎 (Word/Excel/Powerpoint)、
メールコミュニケーション、求人サイト検索など【16:00~17:00 交流会】

受講場所 noaあべのハルカス校(あべのハルカス23階)

4日目 ビジネスパソコン応用

11/11(金)

ビジネスパソコン応用、パソコントラブル対応と
ITセキュリティ対策など

受講場所 noaあべのハルカス校(あべのハルカス23階)

5日目 ビジネスコミュニケーション&就職対策 11/18(金)

良好な人間関係を築くためのコミュニケーション能力アップの活用と
実践、就職活動に必要な履歴書、職務経歴書の書き方、面接攻略法など

受講場所 河内長野市役所

就労体験(インターンシップ)

学んだことを活かす就労体験!

5日間の講座で学んだスキルを就労体験で活用!

企業での就労体験を行います。

※実習先により、業務内容は異なります

日程 11/19~12/14のうち

1人2日間の体験(1日4時間~応相談)



企業内で実際の仕事に
取り組み、社会人としての
勘を取り戻し、就職に
役立てましょう♪



就職サポート体制

プロによる個別の就職・キャリア相談

受講生の就職相談やキャリアの悩みに、経験豊富な
専任のキャリアカウンセラーがお答えします。

講座受講中は、定期的にマンツーマンで相談会を実施。

講座終了後も、3月までサポートを受けることができる
ので安心です。

場所 河内長野市役所

- ☒ キャリアプランの相談ができる!
- ☒ 働き方の相談ができる!
- ☒ 応募企業や書類の相談ができる!
- ☒ 就職後も仕事上の悩みや相談ができる!

■講座の申し込み・お問い合わせ先:河内長野市役所 環境経済部 産業観光課



0721-53-1111

(代) 受付時間:平日9:00~17:30

〒586-8501 大阪府河内長野市原町一丁目1番1号 <http://www.city.kawachinagano.lg.jp/>

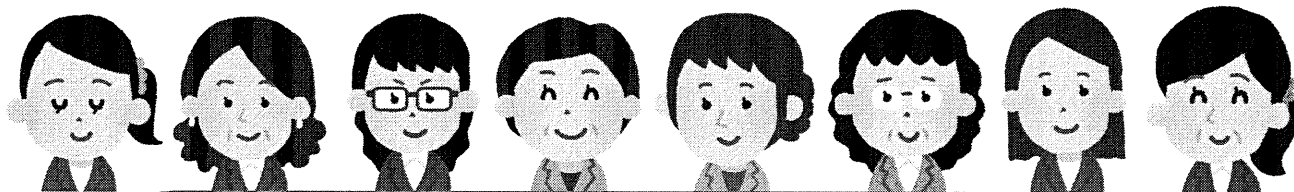
電話で
お申し込み
ください

働くってすばらしい！

女性の働き方 応援セミナー

9/22
(祝・木)

参加無料♪



結婚や子育て、介護でしばらくお仕事から離れていたあなた！

今のお仕事でもっと自分らしく働きたいあなた！

すべての働く・働きたい女性に役立つセミナーと個別就職相談会を実施します。

対 象：市内在住の女性 ※お子様連れ OK（保育施設はありません）

と き：9 月 22 日（祝日・木曜日） 午前 10 時～午後 3 時（※セミナーのみ申込可）

第 1 部「私を魅せる！カラー診断セミナー」 午前 10 時～正午

色の心理的効果や暮らしに役立つ色の知識を学びます。

「私らしい！働き方を見つけるセミナー」

働くことの楽しさや、働き方・雇用形態について学びます。

社会保険や年金制度など、働くにあたり気になることを知るためのセミナーです。

第 2 部 **個別就職相談会**【希望者のみ事前予約・先着 6 名】 正午～午後 3 時

専門のキャリアカウンセラーによる相談が受けられます。

ところ：市立市民交流センター（キックス）3 階中会議室 **定員**：30 名【先着順】

申し込み：9 月 20 日までに電話で産業観光課へ（TEL 0721-53-1111・内線 489）

セミナー参加特典！

当セミナーにご参加いただくと、10 月より開始の

「女性再就職支援講座」の先行予約ができます。

と き：10 月 21 日（金）・28 日（金）・11 月 4 日（金）・11 日（金）・18 日（金）

ところ：河内長野市役所・noa あべのハルカス校（11 月 4 日・11 日のみ）

・ビジネスに必要な知識やマナー、パソコンスキルなどを学びます。

・受講料は無料、教材費 3,000 円・交通費・昼食代は自己負担となります。

※詳しくは、河内長野市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先：河内長野市役所 産業観光課

TEL 0721-53-1111 内線 489（平日 午前 9 時～午後 5 時 30 分）