

からだの健康
身体的

病気を予防し無理なく体を動かすなど日常を快適に過ごせる状態

人とのつながり
社会的

家族や地域、職場などで関係を築き安心感をもって暮らせる状態

ココロの健康
精神的

ストレスや不安と適切に向き合い、こころが安定し物事に取り組める状態

自分らしさ
自己存在的

自分を価値のある存在として認め、「自分らしく生きている」と実感できている状態

本市が目指すウェルビーイング

最近、**ウェルビーイング**って言葉をよく見かけるけど横文字でピンとこなくて…

そうですね、一言でいうと「**自分らしく、よりよく生きる**こと」を日々の暮らしの中で考えていくことです。こころや体の健康、人とのつながりなど、いろんな要素を含めて考えます



一般的に、ウェルビーイングは身体的、精神的、社会的の3つの分野でよい状態であることと、いわれています

市ではさらに、自治体で初めて「自分らしく生きている」と感じていることを示す「**自己存在的**」な分野を加え、4つの分野からなるウェルビーイングの実現を目指しています

私は健康も大事だけど友だちと会える時間があると元気がでます


大切にしたいものが違えば「よりよい状態」も違いますよね。ウェルビーイングは人それぞれです



地域や社会で高めるウェルビーイング

福祉や教育、防犯や都市整備など、地域の取り組みやさまざまな市の事業が、安心安全なふだんの暮らしを支えるための取り組みとして、市民のみなさん一人ひとりのウェルビーイングを高めることに繋がっています。

大きなことではなくて大丈夫
・栄養のバランスに気を付ける
・いつもより少し多めに歩く
・心配ごとがあれば誰かに相談してみる
・趣味や好きなものを大切するなど小さなことから始めてみましょう
自分のペースで心地よく過ごすための工夫を積み重ねてみてください




ところで、ウェルビーイングって自分のことだけで決まるんですか？

暮らしの環境も大きく関わります「個人」と「地域や社会」の両方で高めていくものなんです

こんな場面もウェルビーイング

- 自分らしく楽しい時間を過ごす仲間や場所がある
- 健康に気を付けて運動をはじめた
- 地域で顔見知りの人っていて、コミュニケーションをとっている
- 困ったときに相談できたり、支え合ったりする関係がある

非日常の環境でからだところを整える「季節の養生とヨガ」が開催されます。詳細はQRから▶




自分らしく、

ウェルビーイングってなに？

よりよく生きる

ウェルビーイングとは、こころと体がよい状態で、人とのつながりや生きがいを感じながら、自分らしく暮らしている状態のことです。人口減少や少子高齢化が進む今、経済的な豊かさだけでなく、住民一人ひとりが幸せを実感できるまちづくりがますます重要です。市では市民のみなさんとともに分野を超えて支え合う取り組みを進めていきます。

固ウェルネス推進課



Well-being
ウェル=よい ビーイング=状態

目次 Contents

- 02 特集 ウェルビーイングってなに？
- 05 情報ピックアップ
(仮称) 南花台中央公園の愛称を募集、新加賀田公民館がオープンします
- 06 河内長野市の物価高騰対策
- 08 スイス窓口で何が変わる？
- 10 情報ひろば
安全安心 10、暮らし 10、子育て 12、教育 14、高齢者 16、就労 17、保険・年金 18、税金 19、事業所 22、協働 22、障がい者 22、健康 24、パブリックコメント 24、催し・講座 25、スポーツ 31、募集 32、その他お知らせ 34、相談 34
- 15 市長's VOICE
- 16 支え合いの現場から
- 19 消費生活ウォッチング
- 20 フォト特集 20th Anniversary
- 23 インクルーシブな働き方②
- 30 Photo News まちの話題をお届けします
- 31 ちょっと見てみて！
市民が撮る身近なニュース写真 Photo
- 36 私のほっとな時間⑨

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。

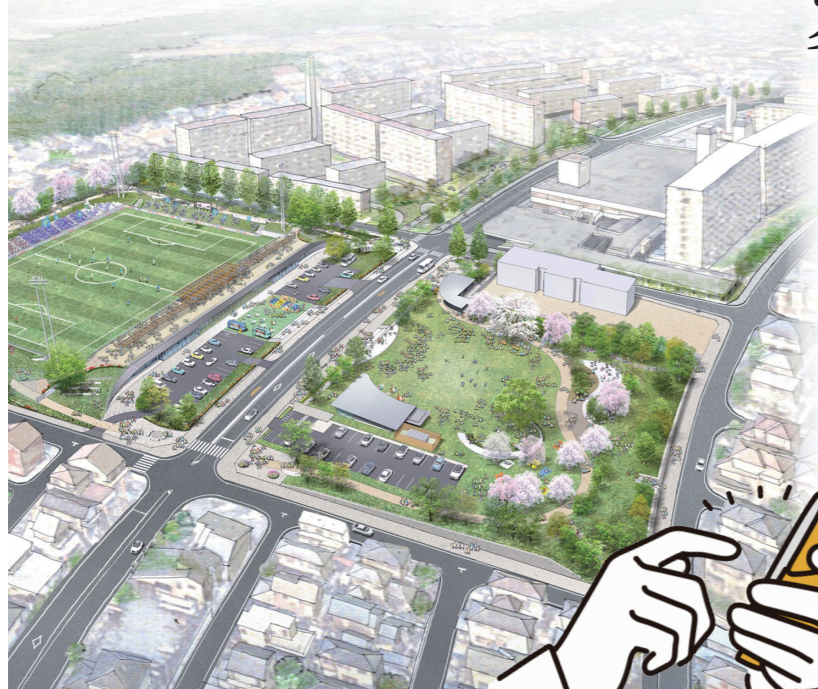
くろまる塾認定 講座マーク▶

市の人口・世帯数 1月末日現在(カッコ内は前月比)

人口	男	女	世帯数
96,450(-121)	45,304(-45)	51,146(-76)	47,486(39)

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)

(仮称)南花台中央公園の愛称を募集



同公園は令和9年1月のオープンに向け整備が進められています。誰からも愛される公園となるよう、愛称を市民のみなさんから募集し、応募のあった愛称の中から投票で決定します。

●募集は3月19日まで
下記QRから応募してください。

●投票で愛称決定
投票期間 4月1日～4月30日
投票方法 下記QRか市民サロンとコノミヤテラスに設置する投票箱で
園まちデザイン課



新加賀田公民館がオープンします



加賀田公民館が加賀田小学校南棟へ移転し、新たにオープンします。小学校と公民館が同じ建物に入ることで、これまで以上に地域に密着した活動を行うことが出来ますので、ご期待ください。

3月15日(日) 現公民館利用最終日

4月1日(水) 新加賀田公民館の一般利用開始

※3月16日(月)～31日(火)の部屋の予約や図書室の利用については、ホームページを確認いただくか、加賀田公民館(☎62・2116)へお問い合わせください。

園社会教育第1課
(キックス内、☎54・0005)

特集 ウェルビーイングってなに？

「好き」を活かして、わたしらしく
子どものころから雑貨やインテリアを見るのが好きで、10代後半には「いつか自分の好きなものを集めた店を持たせたら」と考えるようになった。南大阪には気軽に雑貨を売れる店が少ないと感じていたところに、河内長野で偶然出会った店舗兼住宅の物件に背中を押されて、平成21年に雑貨socketを開業しました。コンセプトは「永く愛着のもてるもの」。日本の職人さんのモノづくりを伝えたいを軸に、日本をはじめ世界中の雑貨から気に入ったものを仕入れていきます。お店は手に取ってじっくり選べる空気を大切にしています。雑貨販売の経験も経営の知識もなく、「何からはじめたらいいかわからない」ことが不安でしたが、商工会に相談したことなどをきっかけに、色々な縁が繋がりました。子育てとの両立や、コロナ禍などを経て、仕入れの方法などその時々課題を乗り越えられるように工夫して続けてきました。特に昨年は、各地でのイベント出店に積極的に挑戦してきましたが、今後は少し落ち着いて自分のペースを大切に、お店の充実力を高めたいと考えています。

これから「何かに挑戦したい」と考えている方には「準備を待たず、まず一歩踏み出してみよう」と伝えたいです。できない理由はいくらでも出てくるけど、やってみないと見えないことが多いし、合わなければ方向転換もできるので、まずは、自分の「好き」を妥協せず挑戦してほしいです。



雑貨 socket
オーナー 安藤さん

Well-being



社会福祉法人ぬくもり
NPO 法人ぬくもり
理事長 鬼頭さん

『ぬくもり』と考えるまちへ
市内で社会福祉法人とNPO法人の代表として、障がいのある方の支援や、様々な人が利用できる居場所の運営をしています。仕事を始めたころは、自分は誰かを支える側だと考えていたのですが、続けていく中で相手の笑顔や行動、頑張りなどに癒されたり、逆に励まされたりすること、それが相手への感謝や、自分の心の支えに繋がっていることに気づきました。自分が支えている相手から、逆に良い影響を受け取っていることで、実は「お互い様」の関係になっていくと思えます。仕事仲間などからも同じような話を聞くので、人を支援する事に長く関わっている人は、このような思いを持っていると感じています。みなさんもふだんの暮らしの中で、例えば大人が子どもから、上司が新人から、何かを「教えられた」と感じた経験などがあるのではないのでしょうか。

今の社会は、経済的な生産性の向上を目指すことが中心になっていますが、人の心には、それだけでは測れない価値観も確かに存在すると考えます。一人ひとりがそのような認識をもって、お互いの存在を認め、尊重し、誰もが自分らしく、「ここにいたい」と感じられることで、まち全体のウェルビーイングの向上に繋がっていくと思います。

誰もが安心して暮らせる、困ったときに助けを求めやすく孤立しない、学びや挑戦もできて「自分らしさ」を発揮できる、そんなまちを市民と行政が一緒につくっていくことがウェルビーイングにつながります

なるほど、ウェルビーイングって特別なことじゃなくて、まちのみんなと一緒に「ふだんの暮らし」を大切にしていくことなんです

からだところの健康情報をお届けするホームページ「からだところサポートプログラム」