2026年度 活動テーマ：誰もが支えあい相(とも)に動かせ！

あごらpresents アップデート講座

あごら No.56 News

子どもとワイワイ昼食づくり

手伝うから一緒にやるへ

夏休み

親と子の腸活(ちょうかつ)料理教室

「うちの子、毎日すっきりお通じがなくて心配…」そんなお悩みに玲奈先生が、お腹を整える食材や発酵調味料を使った具材を使って簡単に出来るお昼ごはんを教えて下さいます。夏休みに親子で楽しく腸活料理にチャレンジしてみませんか？



参加対象 年長(5歳児)～小学生とその保護者

とき
8月1日(土)あさ10時～
ランチタイムも含め13時頃終了予定



ばしょ
市民交流センター
キックス4F・食工房

講師
Kitchen 和-なごみ-
山口 玲奈 先生

国際薬膳師
家庭薬膳アドバイザー

大阪府河内長野市在住
3人の娘(高1、中1、小3)の子育てをしながら、全国を飛び回る薬膳料理家として活動中です。

幼少期からアトピーに悩まされ、食材はオーガニックにするなど、食事には気を付けるも、改善されず、人それぞれ、体質に合う食材、合わない食材があるのでは、との疑問から薬膳に興味を持ち、中国の伝統医学である中医学と薬膳を学び、国際薬膳師の資格を取得。

参加費
おとな(ひとり)＋こども(ひとり)
2,000円・材料費等実費分
追加(ひとり)：1,000円/おとな
500円/こども
※駐車場別途有料

持ちもの
・エプロン
・三角巾(バンダナ)
↑頭にかぶる用
・ふきん

メニュー
・とりハム＆卵のおにぎらず
・切干大根のサラダ
・スープ
・サツマイモのおやき


※イメージ

※保護者同伴(お子さまだけで参加はできません)
※安全面を考慮し、卵等、食物アレルギーをお持ちの方のご参加はご遠慮頂いております。
※保護者の方の責任のもとご参加をお願い致します

お申込みお問合せ
◆要事前申込◆
募集：≪先着順≫5家族もしくは20名
7月6日(月)～電話or市ホームページにて受付
市民交流センター(キックス)内 男女共同参画センター tel.0721-54-0003

玲奈先生オリジナル発酵調味料かしじょー万能調味料(非売品)をプレゼント！ ※1家庭に1つ

【河内長野市HP】

男女共同参画週間パネル展示

2026年6月4日～6月27日



6月23日～29日は「男女共同参画週間」です
令和８年度「あなたらしさが、社会のチカラ」

令和8年度のキャッチフレーズは、こども家庭庁の「こども若者★いけんぷらす」を活用、中学生から20代の皆さんと一緒に考えられました。

今年も男女共同参画週間に合わせ、キックスエントランスで「男女共同参画推進条例」のパネル展示を実施しています。ぜひ、ご覧下さい。



主催 teamあごら 女(ひと)も男(ひと)もともに輝く河内長野 ・ 河内長野市 (河内長野市委託事業)

あごらpresents
おんなとおとこのワイワイ勉強会

2026年度 活動テーマ
誰もが支えあい相(とも)に動かせ！

自身だけでなく、家族にも訪れるかもしれない認知症。「備えあれば憂いなし」知っているのと知らないのとでは全然違う？！

「いつか、くるかも…」
今、知るべき認知症対策
～②カラダ喜ぶ認知症予防・あへあほ体操～



「笑い」と「楽しさ」が脳を刺激　脳への血流がアップ　簡単な体幹トレーニングでお腹をひきしめ
椅子に座ってでも参加できる内容です　運動が苦手の方も大歓迎！

指導をしてくれるのは、あごらメンバー！　お友だちも誘ってお気軽にご参加下さい。



日　時
2026年 10月17日(土) 10：00～11：30 ※体操60分程度

場　所
キックス4F 多目的スタジオ

参加費無料　※動きやすい服装、汚れてもよい靴下、タオル・飲み物 持参でご参加下さい

定　員　25名 先着順定員になり次第締め切ります。定員に満たない場合は当日参加可
お申込み　本紙下欄に記載 要事前申込9/15(火)～電話or市ホームページにて受付
お問合せ　【河内長野市HP】https://www.city.kawachinagano.lg.jp/soshiki/34/90271.html

report

2026.2.14実施
今、知るべき認知症対策～①お金にまつわること～

参加総数　25名
女性　21名
男性　4名

認知症などになると、判断能力が不十分で金銭管理などの支援が必要となる場合があります。このため家庭裁判所が選任する成年後見人制度の利用が増えてきています。全国65歳以上の8人に1人の約443万人が認知症と推計（'22年時点）。

認知症になった場合のリスクは日常生活困難、事故や怪我、健康管理、預貯金や不動産売買、金銭詐欺や相続トラブル、施設入居費用、介護負担増など経済面や法的リスクを伴います。このリスク解消のお手伝いするのが後見人です。

後見人のなり手は近年弁護士などの専門家がほとんどで、一旦家庭裁判所から選任されると途中から他の後見人に変更や解消するのが非常に困難で亡くなるまで終身制で継続します。

なお、一部の後見人などが本人の意思を汲み取る努力をしないまま代理権を行使したり、業務量に応じた適切な報酬を家庭裁判所が示さず、単に財産額に応じた報酬が終身に発生するケースがあるなど注意が必要とのこと。

今回の勉強会は、日頃あごらの活動で面識あるあごらメンバーが講師のため、参加者と和やかな対話形式で行われた結果、参加者全員が納得、感謝された内容となりました。今後もこのような方式で継続されますよう期待しています。（'26.4.3 民法改正案閣議決定　後見人制度の①終身制の廃止②後見と保佐を廃止し、補助に1本化。国会議決後2年6月後施行見込み　今後の動向や運用に注目です。）　（K.A 男性）



【参加者アンケート】より
* 内容が理解しきれた訳ではないが、自身にその問題がおこった際に調べようと思える。知らなかったら気付けず、対応しようとも考えなかったと思う。(50代女性)
* 深い話で特にリスクについて、赤裸々に語って頂き、感謝です。お金に特化したのも特に良かったです。(70代以上女性)
* 後見人の現状がよく知れて良かった。終活のタイミングと選択…の表が提示されて助かった。(60代女性)
* メリット、デメリット、違いの説明がよく分かりました。今後の事を今日を境に家族で考えて参ります。(70代以上女性)



宛先【お申込み・お問合せ】
編集/発行：teamあごら～女♀男♂(ひと)がともに輝く河内長野
発行部数：1,000部(2026.初夏号)
https://www.city.kawachinagano.lg.jp/soshiki/34/69941.html
〒586-0025 河内長野市昭栄町7番1号
河内長野市立市民交流センター内 男女共同参画センター
tel.0721-54-0003