

男女共同参画講座のご案内

『ゆっくり、ゆったり…ピラティス講座』 3回シリーズ

呼吸と連動したゆっくりとした動きを行い、体幹を使い、背骨の柔軟性を高め筋肉強化をするエクササイズです。難しい動きは行わないので、安心してご参加いただけます。
適度な運動でストレスを解消し、心身ともに健康なからだをつくり、仕事と生活のバランスを整えて、ワークライフバランスを実現しましょう。

講師 **丸野 かおり さん** 参加無料
(ピラティスインストラクター)

| 回 | 開催日 | テーマ |
|---|----------|-------------------------|
| 1 | 5月9日(火) | 『リンパ&筋膜ほぐしマッサージ』 |
| 2 | 5月16日(火) | 『チェア、スタンディングピラティス』~その①~ |
| 3 | 5月30日(火) | 『チェア、スタンディングピラティス』~その②~ |

定員：20名(定員になり次第締め切ります)
持ち物：ヨガマット(お持ちの方)、バスタオル(マットの代用)、汗ふきタオル、お茶など
対象者：町内在住、在勤、在学の人

場所
農村環境改善センター
健康増進室

応募方法
※4月11日(火)午前10時より
電話受付、窓口受付します。

令和5年5月2日(火)までに、人権男女共同社会室(①
住民生活課内)Tel.93-2500 内線 126 に電話、又は
窓口で応募してください。

時間
午後2時30分~午後4時

発行 2023(令和5)年4月 [季刊]
発行者 河南町住民部人権男女共同社会室《住民生活課内》
〒585-8585 大阪府南河内郡河南町大字白木1359番地の6

河南町男女共同参画

ニュース No.71

2023年4月

「男性子育て教室」2回シリーズを開催しました

令和5年1月14日(土)・21日(土)

お父さんの子育てに関する講座を2回シリーズで開催しました。

1月14日(土) パパと一緒に遊ぼう

講師 NPO 法人関西キッズスポーツ 堀直哉さん

1月21日(土) パパと一緒にクッキング

講師 河南町食生活改善推進協議会のみなさん



パパと一緒に遊ぼう



パパと一緒にクッキング



「おとう飯始めようキャンペーン」では「男性の暮らし方・意識の変革に関する専門調査会」の中で課題とされた「家事や育児に対する知識等の不足と男女間のギャップ」に対して、料理等に関する知識やスキルのギャップを埋めるきっかけとなるイベントを実施しています。

<https://www.gender.go.jp/public/otouhan/index.html>

内閣府男女共同参画局HPより

知っていますか? アンコンシャス・バイアス

(無意識の思い込み) (最終回)

Part⑤ 性別による無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に関する内閣府の調査結果

内閣府は、アンコンシャス・バイアスについて家庭・コミュニティシーン、職場シーンに焦点を当てた測定項目を設定した上で、世代間での意識の差や決めつけられた経験等の調査を令和3年度に実施しました。前回に引き続き調査結果をご紹介します。

④地域における性別役割経験

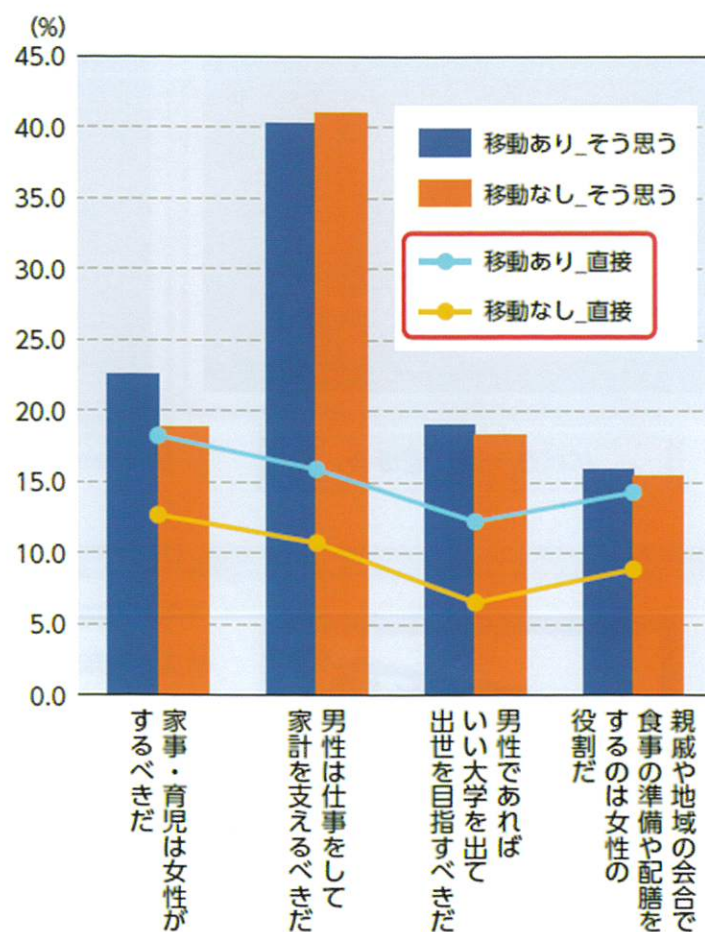
成長過程における環境が与える影響を見るために、中学入学時点における居住地と現在の居住地の移動の有無別に、20-30代女性の意識と「直接言われた」経験についてみたのが右の表です。

表中、「移動あり_直接」と「移動なし_直接」を比較すると、移動あり（地元を離れた層）の方が、移動なし（地元を離れなかった層）よりも、家庭・コミュニティシーンにおいて「直接言われた」経験の割合が高くなりました。

第5次男女共同参画基本計画の「第3分野 地域における男女共同参画の推進」の中で、「近年、若い女性の大都市圏への転入超過が増大しており、また、地方の都市部に周辺の地域から人口が流入する状況もみられる」「地方出身の若い女性が東京で暮らし始めた目的や理由として、進学や就職だけでなく、「地元や親元を離れたかったから」といったことが挙げられている。」との記載がありますが、アンコンシャス・バイアスが理由の一つとなっていると考えられます。

性別役割の経験

〈中学入学時居住地と現住所の移動有無別 20代-30代女性〉



内閣府冊子「共同参画」より



今回でアンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）の特集を終了します。「男だから」「女だから」といった無意識の思い込みで誰かを傷つけることがないように心がけましょう。



「男性子育て教室」2回シリーズの報告

1月14日（土）「パパと一緒に遊ぼう」では、NPO法人関西キッズスポーツの堀直哉さんをお招きし、ボールや縄跳びの縄を使ったいろいろな遊び方を教えていただきました。元気な子どもたちにお父さんも全力で向き合い、いい汗をかいていました。

〈アンケートのご意見・ご感想〉

- こちいい疲れ方でした。ありがとうございました。
- 楽しく子どもと遊ぶことができてよかったです。ありがとうございました。
- できれば、お友達みんなで参加する遊びも取り入れてほしいです。今日はありがとうございました。



1月21日（土）「パパと一緒にクッキング」では、河南町食生活改善推進協議会のみなさんにお越しいただき、手軽においしく作れる料理の作り方を学びました。子どもたちも盛り付けなどお手伝い。栄養たっぷりのごはんに、チョコレートを使ったデザートまで登場して大満足でした。

〈アンケートのご意見・ご感想〉

- 楽しく料理出来てよかったです。今後もチャレンジしていきたいと思いました。
- 料理時間はもう少しいただきたいです。割とドタバタでした。今日はありがとうございました。
- とても良かったです。家でもやりたいと思います。



令和5年度 河南町保健事業のご案内

成人保健事業



- ・各種がん検診等は一部有料です。自己負担額は下記のとおりです。
- ・検診部位の病気で治療中の方は、住民検診（各種がん検診等）の対象外です。
- ・既に自覚症状がある人は検診を待たず、健康保険を利用して医療機関を受診してください。
- ・生活保護を受けている人は、減免制度があります。事前に申請してください。
- ・乳がん検診、子宮頸がん検診の昨年度対象者で、検診を受けられなかった人はご相談ください。
- ・**集団検診と医療機関検診との重複受診はできません。** 重複受診した場合の費用は自己負担となります。

◆住民健診・がん検診

特定健康診査・後期高齢者健康診査以外は加入保険に関係なく、対象年齢であれば受診することができます。

<集団住民健診> 場所：河南町保健福祉センター（要予約） 予約受付期間は、広報4月号をご覧ください。

※気象状況、感染症対策等により、やむを得ず日程を変更または中止することがありますのでご了承ください。

※年齢はすべて令和6年3月31日時点の年齢

| 種類 | 内容 | 対象者 | 費用 | 5月 | | | | | 6月 | | | | | |
|---------------------------|---|--|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | 25 木 | 26 金 | 28 日 | 29 月 | 30 火 | 31 水 | 23 金 | 24 土 | 26 月 | 27 火 | 28 水 |
| 特定健康診査 | 問診、身長・体重・腹囲測定、内科診察、血圧測定、検尿、血液検査（心電図、眼底検査は希望者のみ） ※後期高齢者は腹囲測定を除く | 40歳～74歳の河南町国民健康保険加入者 【特定健康診査受診券】が必要 ※1 | 無料 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 後期高齢者健康診査 | | 75歳以上の人 【後期高齢者医療健康診査受診券】が必要 | 無料 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 肝炎ウイルス検査 | B型肝炎ウイルス抗原検査 C型肝炎ウイルス抗体検査 | 40歳～75歳の人で過去に受けていない人 (生涯1回きり) | 無料 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 胃ピロリ菌抗体検査 | 問診、血液検査（ピロリ菌抗体検査） ※胃がん検診ではありません | 40歳以上の人で、過去にピロリ菌の検査及び除菌等の治療をしていない人 (生涯1回きり) | 500円 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 結核・肺がん検診*2 (胸部レントゲン検査) | 問診、胸部レントゲン検査、喀痰検査 (50歳以上で喫煙指数600以上の人) ※3 | 40歳以上の人 ※医療機関検診で肺がん検診(胸部レントゲン)を受診した人は対象外 | 無料 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 胃がん検診 (バリウム検査) | 問診、胃部レントゲン検査 (バリウム検査) | 40歳以上の人 ※昨年度及び今年度に町の胃カメラ検査を受けた人と、医療機関で胃がん検診(胃バリウム検査)を受けた人は対象外 | 500円 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 大腸がん検診 | 問診、便潜血反応検査 | 40歳以上の人 | 無料 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 前立腺がん検診 | 問診、血液検査 (PSA 検査) | 50歳以上の男性 (治療中の方は対象外) | 無料 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 骨粗しょう症検診 | 問診、超音波による骨密度測定 | 40歳以上の女性 (治療中の方は対象外) | 500円 | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 乳がん検診(午後) | 問診、乳房レントゲン(マンモグラフィ)検査 | 40歳以上の女性、2年毎の受診 (昭和58年以前の偶数年生まれ) | 1,000円 | | ● | ● | ● | ● | 午前● | 午前● | | 午前● | ● | ● |
| 子宮頸がん検診(午後) | 問診、視診、内診、頸部細胞診 | 20歳以上の女性、2年毎の受診 (昭和の偶数年生まれ及び平成15年以前の平成の奇数年生まれ) | 500円 | | ● | ● | ● | | | | | | ● | ● |

治療中の方は対象外です

- ※1 資格喪失後に受診されている場合は、健診費用を返金していただき、全額自己負担となりますのでご注意ください。
- ※2 結核検診…肺がん検診と同時に結核検診を行っています。65歳以上の方は年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。
- ※3 喫煙指数…1日のたばこの喫煙本数 × 喫煙年数

集団検診の婦人科検診は無料保育あり(要予約)



<医療機関健診> 医療機関の予約状況により、実施期間内であっても受付を終了する場合があります。お早めに受診することをおすすめします。

| 種類 | 内容 | 対象者 | 費用 | 実施時期 | 実施場所 | 申込み方法 | 申込み開始時期 |
|-------------------------|---|--|--------|---------------------|--------------------------|--------------------------|---------|
| 特定健康診査 | 問診、身長・体重・腹囲測定、内科診察、血圧測定、検尿、血液検査（心電図、眼底検査は希望者のみ） ※後期高齢者は腹囲測定を除く | 40歳～74歳の河南町国民健康保険加入者 【特定健康診査受診券】が必要 ※1 | 無料 | 5月～ 3月末日 | 大阪府医師会管内の 指定医療機関 | 各医療機関へ 直接申込み | |
| 後期高齢者健康診査 | | 75歳以上の人 【後期高齢者医療健康診査受診券】が必要 | 無料 | | | | |
| 肝炎ウイルス検査 | B型肝炎ウイルス抗原検査 C型肝炎ウイルス抗体検査 | 40歳～75歳の人で過去に受けていない人 (生涯1回きり) | 無料 | | | | |
| 胃ピロリ菌抗体検査 | 問診、血液検査（ピロリ菌抗体検査） ※胃がん検診ではありません | 40歳以上の人で過去にピロリ菌の検査及び除菌等の治療をしていない人 (生涯1回きり) | 500円 | 富田林医師会管内の 指定医療機関 | 事前に町へ申込み (専用問診票を渡します) | 5月～ | |
| 胃がん検診 (胃カメラ検査) | 問診、内視鏡診査 (胃カメラ) | 50歳以上の人、2年毎の受診 (昭和の48年以前の偶数年生まれ) ※詳しくは下記をご覧ください。 | 2,000円 | | | | |
| 胃がん検診 (バリウム検査) | 問診、胃部レントゲン (胃バリウム検査) | 40歳以上の人 ※昨年度及び今年度に町の胃カメラ検査を受けた人と、今年度に町の胃がん検診 (バリウム検査) を受けた人は対象外 | 500円 | 11月～ 2月末日 | 郵送で提出 ※120円切手の貼付必要 | 事前に町へ申込み (検査キットを渡します) | 11月～ |
| 結核・肺がん検診 (胸部レントゲン検査) | 問診、胸部レントゲン検査、喀痰検査 (50歳以上で喫煙指数600以上の人) ※3 | 40歳以上の人 ※医療機関検診で肺がん検診(胸部レントゲン)を受診した人は対象外 | 無料 | | | | |
| 大腸がん検診 | 問診、便潜血反応検査 | 40歳以上の人 ※集団検診で大腸がん検診を受診した人は対象外 | 無料 | 5月～ 3月末日 | 指定医療機関 | 各医療機関へ 直接申込み | 5月～ |
| 乳がん検診 | 問診、乳房レントゲン(マンモグラフィ)検査 | 40歳以上の女性、2年毎の受診 (昭和58年以前の偶数年生まれ) | 1,000円 | | | | |
| 子宮頸がん検診 | 問診、視診、内診、頸部細胞診 (問診の結果、該当者には子宮体部の細胞診も実施) | 20歳以上の女性、2年毎の受診 (昭和の偶数年生まれ及び平成15年以前の平成の奇数年生まれ) | 500円 | 5月～ 3月末日 | 富田林歯科医師会管内の 指定歯科医院 | 事前に町へ申込み (専用問診票を渡します) | 5月～ |
| 成人歯科健診 | 問診、口腔内診査 | 40歳～74歳の人 | 無料 | | | | |
| 後期高齢者医療 歯科健康診査 | 問診、口腔内診査 | 75歳以上の大阪府後期高齢者医療広域連合の被保険者 被保険者証の提示で受診できます。 | 無料 | 4月～ 3月末日 | 府内の歯科医院 | 各歯科医院へ申込み | 4月～ |

治療中の方は対象外です

◆健康相談

| 種類 | 内容 | 実施時期 |
|------|---|------------|
| 健康相談 | 育児、禁煙、こころやからだの健康等についての相談 | 毎週金曜日 |
| 栄養相談 | 離乳食・幼児食・介護食・糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病予防のための食事についての相談 | 第3月曜日(要予約) |

◆健康教室

(実施日や詳しい内容などについては広報でお知らせします。)

| 種類 | 内容 |
|----------------------|--|
| 健康づくり教室 | 食生活、運動、休養など健康づくりについて学ぶ教室です。 |
| 生活習慣病予防教室 | 食生活を見直して、生活習慣病を予防しましょう。 |
| ロコモティブ シンドローム予防教室 | 生活習慣を見直して、骨・関節・筋肉などの運動器の低下を予防しましょう。 |
| 禁煙個別相談 | たばこをやめたい人に、禁煙プログラムに沿って、個別に禁煙のお手伝いをします。 |
| かなんウォーキング | 正しいウォーキング方法等を学びます。 |

食生活改善事業

食生活改善推進員(ヘルスマイト)の皆さんと協力して、健康料理教室、幼児の食育など住民の皆さんの食生活改善のお手伝いをします。

胃がん検診(胃カメラ検査)

医療機関で胃がん検診(内視鏡検査)が受けられます。受診は2年に1回で、今年度に当検診を受診した人は、来年度当検診と集団健診および医療機関での胃がん検診(バリウム検査)を受診できません。

| | |
|--------|--|
| 検診内容 | 問診・胃内視鏡検査 (咽喉と鼻腔の麻酔のみ、鎮痛薬・鎮静薬は使用しません。) |
| 対象者 | 50歳以上の人(昭和48年以前の偶数年生まれ) |
| 費用 | 2,000円 |
| 実施期間 | 令和5年5月1日(月)～令和6年3月31日(日) |
| 実施医療機関 | 富田林医師会管内の指定医療機関 |
| 申し込み | 受付は5月1日(月)から健康づくり推進課(93-2500)に電話等で申し込んでください。 |

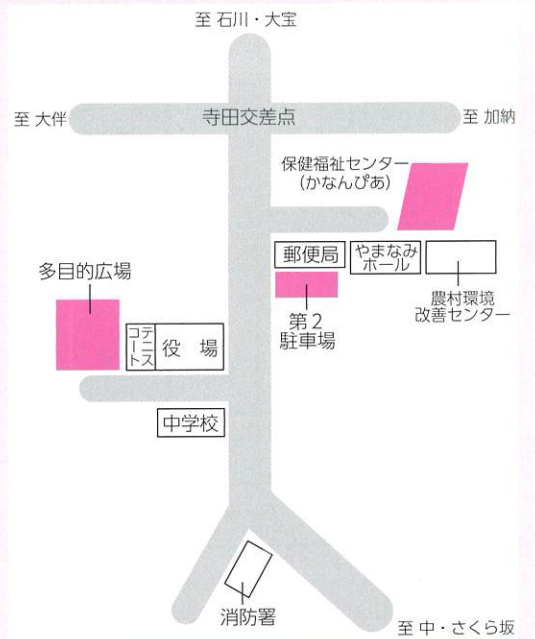
- ※下記の人は検診対象外となりますので、ご注意ください。
- ・抗血栓薬(血液をサラサラにする薬)を服用中の人
- ・勤務先や健康保険の保健事業による人間ドック等で同様の検診を受けた人
- ・自覚症状のある人
- ・胃の病気(消化性潰瘍等)で治療中・経過観察中の人(胃ピロリ菌を除菌中の人を含む)
- ・疾病の種類に関わらず、入院中の人
- ・胃の全摘手術を受けた人
- ・当検診に関するインフォームド・コンセントや同意書の取得ができない人
- ・妊娠中または妊娠している可能性のある人
- ※当日の問診で、本検診の対象外となる場合があります。

母子保健事業

| 種類 | 内容 | 実施場所 |
|-----------------|---|-----------------------------|
| 母子健康手帳交付 | 妊娠届により、母子健康手帳を交付します。 届出時にマイナンバーが必要です。 希望者には父子健康手帳も配付します。 | 河南町保健福祉センター |
| 妊産婦健康診査 | 妊婦健診14回(多胎妊婦の場合は、追加で5回)と産婦健診2回の一部公費負担を行います。母子健康手帳別冊の受診券で受診してください。里帰り出産などで他都道府県で受診する場合は事前にご相談ください。 | 大阪府内の委託実施機関 |
| 妊産婦歯科健康診査 | 妊娠中及び産後1年未満に無料で歯科健診を受診できます。事前に申し込んでください。(それぞれ1回ずつ) | 富田林歯科医師会管内の歯科医院 |
| 新生児・乳幼児訪問 | 乳幼児のいるご家庭に、保健師や助産師等が訪問します。 | 対象者の自宅 |
| 妊産婦サポート事業(ママサポ) | 助産師や保健師による訪問・来所・電話相談などで妊娠から産後までサポートします。詳しくはお問い合わせください。 | 河南町保健福祉センター もしくは相談希望者の自宅 |
| 産後ケア事業(かるがもケア) | 生後4か月未満の赤ちゃんとお母さんでご家族等から十分な産後の援助が受けられず、体調や育児に不安がある人を対象に医療機関において育児支援を行います。(日帰り型・宿泊型:有料)詳しくはお問い合わせください。 | 指定医療機関 |
| 乳児一般健康診査 | 生後4か月くらいまでの間(通常生後1か月)に母子健康手帳別冊の受診券で受診してください。里帰り出産などで他都道府県で受診する場合は事前にご相談ください。 | 大阪府内の委託実施機関 |
| 乳児後期健康診査 | 生後9か月頃に受診券を個別通知しますので、満1歳までの間に指定の医療機関で受診してください。里帰り出産などで他都道府県で受診する場合は事前にご相談ください。 | 指定医療機関 |
| 新生児聴覚検査 | 生後1か月(30日)以内に、母子健康手帳別冊の受診券で受診してください。里帰り出産などで他都道府県で受診する場合は事前にご相談ください。 | 大阪府内の委託実施機関 |
| 不育症治療費の助成 | 不育症治療費の一部助成を行います。(保険適用外の治療費の一部を助成)詳しくはお問い合わせください。 | 河南町保健福祉センター |
| 移動式赤ちゃんの駅貸出事業 | 町内で開催されるイベント等に乳幼児の授乳やおむつ交換を行うためのスペースとして貸出します。詳しくはホームページをご覧ください。 | 河南町保健福祉センター |

保健福祉センター地図

保健福祉センター駐車場には限りがあります。第2駐車場や役場駐車場・多目的広場もご利用ください。



かなん健康マイレージ
町の事業に参加してスタンプをもらい、自分で決めた健康目標を実施して、記念品をもらいましょう!
詳しくはかなん健康マイレージのカードをご覧ください。



河南町のカナちゃん

◆乳幼児健診・教室・相談

場所：河南町保健福祉センター(かなんぴあ) 各健診・離乳食講習会は個別通知します。

| 事業名 | 対象者 | 内容 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---------------------------|-----------------------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 4か月児健診 (離乳食講習会前期と同日開催) | 4か月児 | 問診、身体計測、内科健診、栄養・育児相談など | 19日(水) | 17日(水) | 7日(水) | 12日(水) | 9日(水) | 13日(水) | 11日(水) | 8日(水) | 13日(水) | 17日(水) | 7日(水) | 13日(水) |
| 1歳6か月児健診 | 1歳6か月児～1歳8か月児 | 問診、身体計測、内科健診、歯科健診、歯科・栄養・育児相談など | 6日(木) | | 1日(木) | | 3日(木) | | 5日(木) | | 7日(木) | | 1日(木) | |
| 2歳児歯科健診 | 2歳児～2歳2か月児 | 歯科健診、歯科・栄養・育児相談など | | 11日(木) | | 6日(木) | | 7日(木) | | 2日(木) | | 11日(木) | | 7日(木) |
| 3歳6か月児健診 | 3歳6か月児～3歳8か月児 | 問診、身体計測、尿検査、内科健診、歯科健診、フッ素塗布、屈折検査、歯科・栄養・育児相談など | | 10日(水) | | 19日(水) | | 20日(水) | | 22日(水) | | 24日(水) | | 27日(水) |
| 離乳食講習会(もぐもぐ教室) | 前期 4か月児の保護者(4か月児健診と同日開催) | 5か月～8か月頃の食事のお話 | 19日(水) | 17日(水) | 7日(水) | 12日(水) | 9日(水) | 13日(水) | 11日(水) | 8日(水) | 13日(水) | 17日(水) | 7日(水) | 13日(水) |
| ※後期は予約制 | 後期 7～8か月児の保護者 | 9か月～1歳6か月頃の食事のお話 | | | 6日(火) | | | 26日(火) | | | 8日(金) | | | 8日(金) |
| 育児相談(予約制) | 2～12か月児 | 身体計測、栄養・育児相談 | 17日(月) | 8日(月) | 12日(月) | 10日(月) | 14日(月) | 11日(月) | 16日(月) | 13日(月) | 11日(月) | 15日(月) | 19日(月) | 11日(月) |

休日急病診療

診療場所 富田林市立休日診療所 《28-1333》:内科・歯科
富田林病院 《29-1121》:小児科(中学生まで)
診療日 日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)
受付時間 午前9時～11時30分(内科・歯科・小児科)
午後1時～3時30分(内科・小児科・年末年始の歯科)

障がい児(者)歯科診療

障がいのある人で、地域の歯科診療所において診療が困難な人の歯科治療・口腔衛生指導などを行います。
診療場所 河内長野市立保健センター(大阪南医療センター敷地内)
河内長野市木戸東町2-1
診療日時 毎週木曜日(祝日・年末年始を除く) 午後1時～5時
予約受付 河内長野市立保健センター 《0721(55)0301》
月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時

◆こころの悩みの相談窓口

大阪府こころの健康総合センター(こころの電話相談)
《06(6607)8814》
月・火・木・金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時30分～午後5時
関西いのちの電話
《06(6309)1121》24時間 365日
大阪府妊産婦こころの相談センター
《0725(57)5225》平日(土・日・祝・年末年始を除く) 午前10時～午後4時

◆子どもの夜間・早朝の急病

小児夜間急病診療(午後8時～翌朝8時)
富田林市消防本部(23-9919【病院案内専用】)
(土、日、祝日、年末年始は午後4時～)
夜間や早朝にお子さん(中学生まで)が急に発病したときは、電話で症状を伝えてください。
当番の病院を紹介し、場合によっては救急車で搬送します。また、これ以外の時間帯でも病院の案内などをします。※直接、当番病院に行かれても受診できません。

大阪府小児救急電話相談(午後7時～翌朝8時)
ダイヤル回線・IP電話の場合 《06(6765)3650》
携帯電話・NTTプッシュ回線の場合 《#8000》
夜間のお子さんの急病時、病院に行ったほうがよいかどうか判断に迷ったときは、上記に電話でご相談ください。

救急安心センターおおさか(医療機関案内・救急医療相談窓口)
ダイヤル回線・IP電話の場合 《06(6582)7119》
携帯電話・NTTプッシュ回線の場合 《#7119》
救急医療相談を、医師、看護師、相談員が24時間365日受付します。

「こどもの救急」ホームページ(日本小児科学会)
《http://kodomo-qq.jp/》
受診判断の目安となる情報が掲載されていますのでご活用ください。

予防接種事業

◆こどもの予防接種

町が指定する接種可能な医療機関（右面）に事前に予約してください。
定期予防接種に限り、里帰り先等での接種費用を補助します。接種前にご相談ください。
母子健康手帳を必ず持参してください。予診票は医療機関にあります。

| ワクチン | ★：生ワクチン ☆：不活化ワクチン | 対象年齢 【 】は標準的な接種時期 | 受け方および回数 |
|--|----------------------|--|---|
| ☆ヒブ | | 生後2か月～5歳未満 【生後2か月～7か月未満】 | 1～4回 ※初回接種年齢により回数・間隔が異なります。 |
| ☆小児用肺炎球菌 | | 生後2か月～5歳未満 【生後2か月～7か月未満】 | 1～4回 ※初回接種年齢により回数・間隔が異なります。 |
| ★ロタウイルス ※どちらか一方の ワクチンを接種 | (1価) ロタリックス | 生後6週～24週 | 1回目は生後2か月(生後14週と6日までに接種)に1回 2回目は4週間以上あけて1回 |
| | (5価) ロタテック | 生後6週～32週 | 1回目は生後2か月(生後14週と6日までに接種)に1回 以降、4週間以上あけて2回 |
| ☆四種混合 (DPT-I P.V) 【ジフテリア 百日せき 破傷風 不活化ポリオ】 | 1期 | 初回 | 生後2か月～7歳6か月未満 【生後2か月～1歳未満】 |
| | | 追加 | 生後2か月～7歳6か月未満 |
| ★BCG(結核) | | 1歳未満 【生後5か月～8か月未満】 | 1回 |
| ★水痘 | | 1歳～3歳未満 | 1回目は1歳～1歳3か月までの間に1回 2回目は1回目終了後、3か月以上あけて1回(標準として6か月～12か月あける) |
| ☆B型肝炎 | | 1歳未満 【生後2か月～9か月未満】 | 1回目は生後2か月に1回 2回目は1回目終了後、4週間以上あけて1回 3回目は1回目終了後、20週以上あけて1回(約5か月後) |
| ★麻しん風しん 混合 (MR) | 1期 | 1歳～2歳未満 【1歳になったらできるだけ早期に】 | 1回 |
| | 2期 | 平成29年4月2日～ 平成30年4月1日生まれ 【小学校就学前の1年間】 | 1回 |
| ☆日本脳炎 | 1期 | 初回 | 生後6か月～7歳6か月未満【3歳】 |
| | | 追加 | 生後6か月～7歳6か月未満【4歳】 |
| | 2期 | 9歳～13歳未満【9歳】 | 1回 |
| ○平成15年4月2日～平成19年4月1日生まれの人で日本脳炎1期・2期の未接種及び不足がある人は、20歳までに定期接種として受けることができます。 | | | |
| ☆二種混合(DT) 【ジフテリア 破傷風】 | 2期 | 11歳～13歳未満 【11歳】 | 1回 |
| ☆子宮頸がん予防ワクチン | | 平成19年4月2日～ 平成24年4月1日生まれの女子 【中学1年生相当】 | 3回 ※ワクチンの種類により、間隔が異なります。 |
| ○平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子で、未接種及び不足のある人は、令和7年3月31日までの間に無料で接種することができます。(キャッチアップ接種) | | | |

◆予防接種を受けるときの注意

【接種前の注意】

- ①予防接種は体調のよい日に受けるのが原則です。子どもが接種する場合は、健康状態をよく知っている保護者が同伴してください。
- ②予防接種の説明書を必ず読んでください。必要性、効果や副反応についてよく理解しておきましょう。わからないことは接種前に、かかりつけ医や健康づくり推進課にご相談ください。
- ③「予診票」はお医者さんへの大切な情報です。責任を持ってご記入ください。
- ④子どもが接種する場合は、「母子健康手帳」を必ず持参してください。
- ⑤朝の体温を測り、予診票に記入しましょう。

【接種後の注意】

- ①接種後30分は様子を観察しましょう。
- ②軽度の発熱や接種部位が赤くなったり、しこりができたりすることがありますが、通常の反応です。高熱が出たり、けいれん等の異常な症状が出た場合には、速やかに医師の診察を受けてください。診察を受けた場合には、健康づくり推進課まで連絡ください。
- ③接種当日は激しい運動は避け、生ワクチン(★)接種後4週間、不活化ワクチン(☆)接種後1週間は健康状態に注意しましょう。
- ④接種部位は清潔を保ちましょう。当日の入浴は差し支えありませんが、接種部位をこすことはやめましょう。

◆接種間隔(違う種類のワクチンを接種する場合)



- ※その他のワクチンは、間隔の制限なし。
- ※予防接種に関する法改正による変更がありましたら、広報「かなん」や町ホームページでお知らせしますので、注意してご覧ください。
- ※予防接種は健康と安全のために、接種間隔・回数などをきちんと守りましょう。
- ※わからないことがありましたら、お問い合わせください。

◆おとなの予防接種

町が指定する接種可能な医療機関（右面）に事前に予約してください。

| ★：生ワクチン ☆：不活化ワクチン | 実施機関 | 対象者 | 自己負担額 | 備考 |
|----------------------|--------|--|-----------|---|
| ★風しん | 通年 | 風しんの抗体検査の結果、予防接種が必要と認められた昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 風しんの抗体検査の結果、町が規定する抗体価※を十分に獲得していない人で以下に該当する人 ①妊娠を希望する女性 ②妊娠を希望する女性の配偶者 ③妊娠している女性の配偶者 ※補助対象となる抗体価は、右の備考欄で確認してください。 ※抗体価となるワクチン接種日以前5年以内の結果が有効です。 ※以下に該当する人は対象外となります。 ・平成26年4月1日以降に当該助成事業を利用し風しんワクチン等の予防接種を受けた人 ・昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性のうち、風しん第5期の定期予防接種の対象となる人 | なし | 【令和7年3月31日まで延長】 (全国の医療機関等) ※クーポン券が必要です。 医療機関で接種費用全額を支払った後、必要書類などとともに申請してください。後日振込にて返金します。 (大阪府内の医療機関等) 【必要書類】 ・領収書(原本)※ワクチンの種類を明記したもの ・接種済証(コピー可) ・抗体検査の結果がわかるもの(コピー可) ・振込先金融機関の通帳又はカード 【助成額の上限】 ・MRワクチンの場合 7,000円 ・風しんワクチンの場合 4,000円 【補助対象となる抗体価】 HI法 16倍以下(希釈倍率) CLEIA法 45未満(国際単位(IU)/ml) EIA法 8.0未満(EI価) CLEIA法 14未満(抗体価) EIA法 30未満(国際単位(IU)/ml) FIA法 3.0未満(抗体価AI) ELFA法 45未満(国際単位(IU)/ml) FIA法 30未満(国際単位(IU)/ml) LTI法 30未満(国際単位(IU)/ml) RUBELLA CLIA法 25未満(国際単位(IU)/ml) LTI法 35未満(国際単位(IU)/ml) RUBELLA II |
| ☆高齢者 インフルエンザ | 10月～1月 | 接種日に満65歳以上 ※1 | 1,000円 ※2 | 年1回 |
| ☆成人用肺炎球菌 | 通年 | 昭和34年4月1日以前生まれ ※1 | 3,000円 ※2 | 公費助成は生涯1回限り ※事前に健康づくり推進課へ申請が必要です。 |

- ※1. 60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいや有する人及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する人。(身体障害者手帳1級又は同程度)
- ※2. 生活保護世帯の人は、減免制度があります。接種前にお問い合わせください。

◆任意の予防接種費用の助成

※内容が変更となる場合がありますので、最新の情報は町ホームページを確認又はお問い合わせください。

町が指定する医療機関（右面）で次の予防接種を接種した費用に限り助成します。

★おたふくかぜワクチン(2回)

1歳児に1回、小学校就学前1年間に1回接種

☆三種混合ワクチン ※①、②ともに上限額5,000円

①小学校就学前1年間にあり、定期接種の四種混合ワクチンの1期追加接種後6か月以上経過している人(1回)

②11歳～13歳未満で、定期接種の二種混合ワクチンに代えて任意接種として三種混合ワクチンを接種する人(1回)

【申請の方法】

医療機関の窓口で接種費用全額を支払った後、接種日から1年以内に必要書類を提出してください。

【必要書類】

母子健康手帳、領収書(ワクチンの種類を明記したもの)、振込先が確認できる通帳やカードなど

＜お問い合わせ＞

河南町健康福祉部健康づくり推進課

〒585-0014 河南町大字白木1371番地

河南町保健福祉センター(かなんぴあ)内

電話 0721-93-2500(代)

FAX 0721-90-3288

メールアドレス kenkou@town.kanan.osaka.jp



河南町のカナちゃん

4/30(日)
10:00~15:30

子ども図書館まつり

〈会場〉
中央公民館
図書館 他

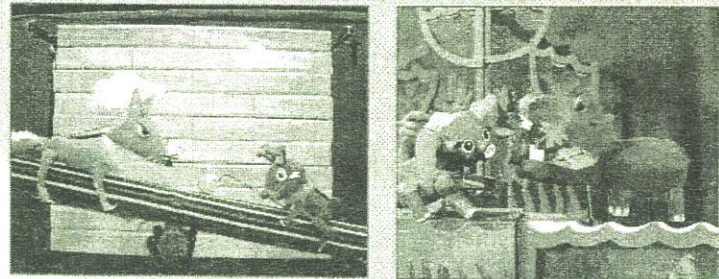


🕒 10:00-11:15

〈公演〉人形劇団クラルテ

人形劇を楽しもう♪

「ゆらゆらばしのうで」 「どうして、ぞうさんの はなはながいの？」



◆かなんびあ2階 大会議室
*入場無料/予約不要

🕒 11:30-12:30 1階工作室



🕒 13:00-14:00 3階集会室

小学生クイズ大会

クイズに答えて、図書カードをゲットしよう
3択問題やことば並び替えクイズなどに答えてね。
河南町や図書館にまつわるクイズも出題されるよ。

事前申し込み制 ①小学1・2年生の部 5人
②小学3・4年生の部 5人

▶申し込み方法

『小学生クイズ大会』に参加希望の方は、電話 93-6222 で申し込みください。4/4(火) 午前9時 申し込み受付開始

Tel. (93)6222 *先着順 定員になり次第、受付終了

🕒 14:30-15:30 3階集会室

おはなしひろば

大型絵本 紙しばい
パネルシアター 他

おはなしひろばのあとは *予約不要

みんなでBINGO大会

ピングになったら、いろんな景品がもらえるよ!

春の公民館講座



～受講者募集～

お申し込み ▶中央公民館(やまなみホール) ☎93-6222

4月4日(火)から
受付開始

▶受付時間 午前9時～午後5時

(月曜は休館。月曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館)

各講座の応募方法

▷参加対象者 町在住・在勤・在学の人

▷応募方法 4月4日(火)午前9時から申し込みを開始します。応募締め切りは各講座により異なりますので、ご注意ください。

①参加希望講座名 ②参加者氏名 ③住所・連絡先電話番号を電話でお知らせください。

*親子で参加の場合は、子どもの氏名・学年をお知らせください。

中央公民館窓口でも受け付けます。また、講座①・⑤・⑥はネット予約もできます。

注意事項

○応募多数の場合、抽選となります。 ○受講生が少数の場合、開催しないことがあります。

○受講の可否は、各講座応募締め切り日後、1週間以内に郵送またはお電話にてお知らせします。

○定員に満たない場合、追加募集することがあります。

○開催日時・内容は都合により変更する場合があります。

○公民館活動の記録、広報かなん掲載のため講座の写真を使用することがあります。

*講座参加の際は、新型コロナウイルス感染防止対策(3密の回避、手洗い、こまめな換気等)にご協力ください。

受付日：令和5年 月 日


希望講座 (希望講座に○印をつけてください)

| | | | |
|--------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| | ① 日本遺産ハイキング | ② さつまいもを育てよう | ③ 健康マージャン教室 |
| | ④ ハワイアンキルト | ⑤【小学生向け】 ぐるぐる版画 | ⑥【小・中学生向け】 親子で楽しむプログラミング |
| 参加者氏名 (フリガナ) | 住所 (〒585-) | | 連絡先電話番号 |
| その他の参加者 | 氏名 (フリガナ) (年齢/学年) | 氏名 (フリガナ) (年齢/学年) | 受付 |

◆入館の際には、新型コロナウイルス感染防止対策(3密の回避、手洗い、こまめな換気等)にご協力ください。


◆発熱や咳などの症状のある方や、体調のすぐれない方は来館を控えてください。

お問い合わせ：河南町立図書館 Tel. (93)6222

| | | | |
|-------------|--|---|-------------------|
| ① | 日本遺産「葛城修験」ハイキング 日本遺産 ～町内の経塚を見に行こう！～ <small>きょうづか</small> | 定員 15人 | 申込締切日 4月15日(土) |
| 内容 | ゆるやかなコースをのんびりと楽しみながら、高貴寺、平石峠までハイキング！ 町内にある日本遺産を実際に見て、楽しく学びます。 | | |
| | 24番経塚 平石峠(ひらいしとうげ) 妙音菩薩品(みょうおんぼさつほん) |  | |
| | 25番経塚 高貴寺香華畑(こうきじこうげばた) 観世音菩薩普門品(かんぜおんぼさつふもんほん) | | |
| 開講日時 | 4月22日(土) 午前10時～正午すぎ *天候等の状況により、中止する場合があります。 | | |
| 場所 | 町立総合体育館(ぶくぶくドーム)駐車場 集合・解散 | 参加費 | ひとり 100円 |
| 持ち物 | ・水筒 ・雨具 など | | |
| その他 注意事項 | 歩きやすい服装・くつで参加してください。 | | |

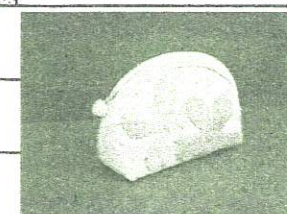
①日本遺産
ネット予約→

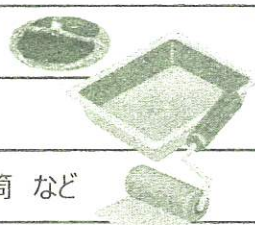


| | | | |
|-------------|--|-----------|-------------------|
| ② | ファーマーズかなんカレッジ サツマイモを育てよう！ (全2回) | 定員 10組 | 申込締切日 5月13日(土) |
| 内容 | おいしいサツマイモをつくりましょう。土作りから収穫まで体験します。(収穫は秋ごろ) | | |
| 開講日時 | 5月27日(土)・6月3日(土) 午前10時～正午  | | |
| 場所 | 史跡金山古墳 駐車場西側 | 参加費 | 1組 300円 |
| 持ち物 | ・帽子 ・軍手 ・水筒 ・くわ(あれば) | | |
| その他 注意事項 | 家族・友人などグループで参加してください。 苗代等は実費徴収します。 初めて申し込まれる方、受講回数が少ない方を優先します。 | | |

| | | | |
|-------------|--|-----------|------------------|
| ③ | 楽しく脳トレしませんか？ 健康マージャン教室 (全4回) | 定員 20人 | 申込締切日 5月7日(日) |
| 内容 | (お酒を)飲まない、(たばこを)吸わない、(お金を)賭けない、の3ない条件のマージャン教室です。 | | |
| 開講日時 | 5月21日(日)・28日(日)・6月4日(日)・11日(日) 午後1時～4時30分 | | |
| 会場 | 町立中央公民館 集会室 | 参加費 | 無料 |
| 持ち物 | ・筆記用具 ・水筒 など | | |
| その他 注意事項 | 初めて申し込まれる方、受講回数が少ない方を優先します。 | | |

| | | | |
|-------------|---|-----------|-------------------|
| ④ | 【初心者向け】 はじめてのハワイアンキルト (全2回) | 定員 15人 | 申込締切日 4月29日(土) |
| 内容 | 楽しいパッチワーク作りに挑戦してみませんか。プルメリアのかわいいポーチを作ります。 | | |
| 開講日時 | 5月13日(土)・20日(土) 午前10時～正午 | 参加費 | ひとり 500円 |
| 会場 | 町立中央公民館 工作室 | | |
| 持ち物 | ・筆記用具 ・裁縫道具 ・布用はさみ など | | |
| その他 注意事項 | 2回の講座で、ひとつの作品を仕上げます。 | | |



| | | | |
|-------------|---|-----------|------------------|
| ⑤ | 【小学生向け】子どもモノづくり教室 ぐるぐる版画をつくろう！ | 定員 10人 | 申込締切日 6月4日(日) |
| 内容 | 回転版画に挑戦！版をぐるぐる回転させながら、色を変えて刷り重ねてできるおもしろい版画です。 | | |
| 開講日時 | 6月18日(日) 午後1時～3時  | 参加費 | ひとり 300円 |
| 会場 | 町立中央公民館 工作室 | | |
| 持ち物 | ・筆記用具 ・汚れてもいい服 ・水筒 など | | |
| その他 注意事項 | 小学1～6年生対象 | | |

⑤ぐるぐる版画
ネット予約→



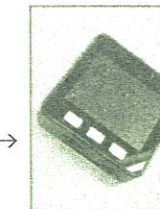
| | | | |
|-------------|--|-----------|------------------|
| ⑥ | 【小・中学生向け】プログラミング教 (全2回) 親子で楽しもう！プログラミング体験 | 定員 10組 | 申込締切日 7月2日(日) |
| 内容 | 学校でプログラミング教育が実施されるようになり、子どもも保護者も関心の高いプログラミング。 講師指導のもと、IoT機器を使って指示を送り、ランプを光らせたり音を鳴らしたりして楽しく学びましょう。 | | |
| 開講日時 | 7月16日(日)・23日(日) 午前10時～正午 | | |
| 会場 | 町立中央公民館 研修室 | 参加費 | 無料 |
| 持ち物 | ・筆記用具 ・水筒 など | | |
| その他 注意事項 | 小学4年生～中学生対象 *友達同士で参加することも可 | | |

⑥プログラミング
ネット予約→



▶ IoTとは様々なモノがインターネットに繋がる仕組みのことです。
講座では、M5Stack (エムファイブスタック) を
使ってプログラミングを体験します。(予定)

M5Stack →





Enjoy Fitness

さあ、もっと運動を楽しもう!

こどもの日 家族プール特別開催 河南町民のみ利用可

通常日曜日に実施しているファミリーコース(自由に遊泳いただける)を開催

開催日 **5/5** [金・祝] こどもの日
 料金 小学生以下 通常 1回 **310円** ▶ **無料**
 (税込)

時間 **10:00~17:00**

対象 **河南町在住・在学の3歳~小学生**

※小学3年生以下のお子さまの利用は保護者の同伴が必要です。(保護者1名につき子ども3名まで) ※保護者はお一人様1回620円(税込)の利用料が別途かかります。
 ※小学4年生以上は保護者の同伴なしで利用可能。 ※河南町在住または在学がわかる証明資料をご提示ください。 ※詳しくはお問い合わせください。



スタートキャンペーン!

フィットネス会員・
 スイミングスクール・ダンススクール

●期間 **4/1** [土] ▶ **30** [日] **初月度月会費**

0 円

※特典適用には、期間中にお申し込みで、6ヶ月継続在籍いただく必要があります。退会后6ヶ月以内の再入会者には、特典適用はいたしません。特典入会后、6ヶ月経過せずに退会された場合は、月会費減免分を違約金としていただきます。

まずはお試し **各種体験実施!**

期間 **4/1** [土] ▶ **4/30** [日]
 定員制の為、受付できない場合がございます。

1週間体験受付中!

フィットネス [マシンジム・スタジオ・プール] 体験料(税込) **990円**
 ※お一人様1回限り。 ※体験実施の最終日は4/30(日)です。



1回体験受付中!

体験料(税込) **660円/1教室**



大人
 ヨガ・太極拳・卓球・書道・フラダンス

子ども
 スイミングスクール
 ダンススクール
 体操教室

※お一人様1回限り ※異なる教室の体験は複数体験可能

河南町民・在勤・在学の方は

各種体験料が左記より

半額

体験当日入会で **体験料キャッシュバック!**

※フィットネス会員・スクール会員・各教室が対象となります。

当施設としましては、引き続き感染拡大防止に向けた対策を推進して参ります。



まずはお電話ください!

0721-90-4800

詳しくはホームページをご確認ください。 **かなんぴあ** 検索

〒585-0014 大阪府南河内郡河南町大字白木1371



| | |
|--------|-------------------------------|
| 営業時間 | 火~金9:00~23:00 土・日・祝9:00~19:00 |
| 入会受付時間 | 火~金9:30~21:00 土・日・祝9:30~18:00 |
| 定休日 | 毎週月曜 (月曜日が祝日の場合は翌平日が定休となります) |



公共施設ならではの低価格帯!

河南町民の65歳以上の方なら
全施設・プログラム
利用可能!

なんと
月会費 **2,860円** (税込)

※河南町民の大人会員様(フィットネス会員)は、ふれあいの湯を平日に限り無料でご利用いただけます。

最新の設備で快適フィットネス!

| | | | |
|--|--|--|---|
|  <p>マシンジム</p> <p>初心者の方、使い方がわからない方は、スタッフがしっかりサポートします。</p> |  <p>スタジオ</p> <p>脂肪燃焼プログラムや、ヨガなどのカルチャープログラムを楽しむことができます。</p> |  <p>プール</p> <p>のびのびと楽しめる本格温水プール(25m×5コース)。水温・水質のチェックを徹底して行っております。</p> |  <p>リラックス</p> <p>運動の後は気泡プールでリラックス。血行促進、美肌にも効果があります。</p> |
|--|--|--|---|

初心者でも楽しい豊富なプログラム

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
|  <p>フラダンス</p> <p>それぞれの方のレベルに合った指導で、初心者の方から上級者の方まで安心して始められます!</p> |  <p>ズンバ</p> <p>ラテン系のダンスと、フィットネス系の動きが合わさった「ダンスフィットネスプログラム」です。</p> |  <p>シンプリーエアロ</p> <p>基本動作で体力作りしながらエアロビクスに慣れるクラスです。</p> |  <p>ボディアタック</p> <p>効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。</p> |  <p>ボディコンバット</p> <p>「キックボクシング」「空手」「太極拳」等の動作に音楽をミックスした新しいグループエクササイズ。</p> |
|  <p>ボディパンプ</p> <p>専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。ウェイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られます。</p> |  <p>ヨガ</p> <p>リラックスしやすい音楽の中でストレッチを行い疲労回復、柔軟性向上、ストレス発散!心身ともにリフレッシュ!</p> |  <p>ボディバランス</p> <p>伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせ、音楽に合わせて行なうエクササイズです。</p> |  <p>クロール初級</p> <p>泳ぎの基礎であるクロールの腕と脚の動作を練習します。</p> |  <p>アクアジョギング</p> <p>水中をただ歩くだけでなく、ヒザを高く上げて歩いたり、体のさまざまな部位を鍛えることができます。</p> |

その他多数プログラムがございます。詳しくはお問い合わせください。

| 種別 | 月会費 | 施設利用時間 |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------|
| レギュラー会員 | 5,720円(税込) ※河南町民以外の方は6,930円(税込) | 【火～金】 9:00～23:00 |
| 65歳以上・障がい者の方 レギュラー会員 | 2,860円(税込) ※河南町民以外の方は3,960円(税込) | 【土・日・祝】 9:00～19:00 |
| ナイト会員 平日の夜ご利用の方へおすすめ | 3,960円(税込) ※河南町民以外の方は5,060円(税込) | 【火～金】 20:00～23:00 |
| ホリデー会員 土・日・祝ご利用の方へおすすめ | 3,960円(税込) ※河南町民以外の方は5,060円(税込) | 【土・日・祝】 9:00～19:00 |

1回ずつのご利用もOK!

| | |
|-------|-------------|
| 温水プール | 大人 620円(税込) |
| マシンジム | 大人 520円(税込) |

お得な回数券もあります!!
※詳しくはお問い合わせください。

※16歳以上の方が対象となります。(但し、高校生は利用可) ※プール・マシンジムの利用は、施設利用時間の30分前までとなっております。

ココロとカラダを育む子どもスクール

スイミングスクール

スイミングスクールは初心者から上級者まで年齢と体力に応じた段階別指導をいたします。

| クラス | 対象 | 曜日 | 時間 |
|-----------------|----------------|----|---------------------------------|
| 幼児 小学 2年生 | 3歳 ～ 2年生 | 火 | 15:30～16:45 5月度より16:00～17:15 |
| | | 水 | 14:45～16:00 |
| | | 金 | 15:30～16:45 |
| | | 土 | 10:00～11:15 16:00～17:15 |
| 児童 上級 | 5歳 ～ 中学生 | 火 | 16:45～18:00 5月度より17:15～18:30 |
| | | 水 | 16:00～17:15 17:15～18:30 |
| | | 金 | 16:45～18:00 11:15～12:30 |
| | | 土 | 12:30～13:45 17:15～18:30 |

月額料金
町内 5,440円 町外 5,760円

ダンススクール

音楽に合わせて柔軟体操などの、ウォーミングアップを行います。ダンスの基本である、音楽に合わせてリズム練習や、振り付け練習!いろいろな曲を使って楽しくおこないます。

月額料金 町内 町外 共に 4,950円

| クラス | 対象 | 曜日 | 時間 |
|-------------|-------|-------------|-------------|
| 低学年クラス(4歳～) | 小学1年生 | 水 | 16:00～17:00 |
| 高学年クラス | | 17:15～18:15 | |

体操教室

通常期:全7回/2ヶ月

子どもたちの、心とからだの調和をはかり、豊かな人生を歩む基礎づくりとなる体育・スポーツ教室。

料金 町内 町外 共に 8,250円

| クラス | 対象 | 曜日 | 時間 |
|------|-------------------|----|-------------|
| キンダー | 3歳(入園児)～ 小学1年生 | 火 | 16:00～17:00 |
| | | 土 | 10:00～11:00 |
| ジュニア | 小学1年生～ | 火 | 17:15～18:15 |
| | | 土 | 11:15～12:15 |

その他有料教室も実施! 対象 16歳以上

※回数と料金については期によって変動いたします。
※河南町民・在学の方は各種体験料が半額となります。※詳しくはお問い合わせください。

| | |
|--|---|
| 卓球教室 全4回/1ヶ月 曜日 火曜日 時間 10:30～12:00 料金 会員・会員外 5,500円 | 書道教室 2回コース・3回コース/1ヶ月 曜日 第2・3・4火曜日の月2回もしくは月3回 時間 9:30～11:30 料金 会員・会員外 2回コース 2,500円/月 3回コース 3,300円/月 |
| フラダンス教室 全6回/2ヶ月 曜日 火曜日1ヶ月目(第2・3・4週目) 2ヶ月目(第1・2・3週目) 時間 11:00～12:00 料金 会員・会員外 4,800円 | 太極拳(初級) 全7回/2ヶ月 (中・上級合同) 曜日 初級 13:00～13:30 木曜日 中・上級 13:00～14:00 料金 初級 会員 3,300円 会員外 5,500円 中・上級 会員 4,950円 会員外 7,150円 |
| | ヨガ教室 全7回/2ヶ月 曜日 水曜日 時間 9:30～10:50 料金 会員 4,950円 会員外 7,150円 |

各種教室 1日授業内体験 好評受付中!

各教室体験のご予約はお電話でもお申し込みいただけます。お気軽にお問い合わせください!

ご入会時に必要なもの

| | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------------------|
| 月会費2ヶ月分 16日スタートの場合1.5ヶ月分 | 会員証発行料 1,650円(税込) | 公的証明書 (運転免許証・保険証等) |
|-----------------------------|----------------------|-----------------------|

銀行・郵便局の通帳 左記通帳届出印鑑もしくはキャッシュカード

※Pay-easy(ペイジー)サービスとは、金融機関への届出印鑑の代わりに該当のキャッシュカードにより口座振替のお申し込みができる大変便利なサービスです。尚、金融機関、お時間には一部ご利用の制限がございます。事前に施設へお問い合わせください。

●フィットネス会員は16歳以上の方が対象となります(但し、高校生は利用可)。●1回ずつご利用・お支払いいただける都度利用制度もございます。●月会費は自動引き落としとなります(一部お取り扱いのできない金融機関もございます)。●ご入会手続きには、運転免許証、保険証、パスポート、特別永住者証明書のいずれか(「氏名」「住所」「生年月日」)のご本人確認ができる証明書ををお持ち願います。また、18歳未満の方が入会の場合には、保護者の方が申込人となり、保護者の方の公的証明書が必要となります。●スイミングスクールのみ休会制度があります。●イベント等により時間を変更する場合がありますので館内掲示にてご案内いたします。

※表示価格は全て税込価格となります。

民児協だより



かなん

No.43

発行責任者
河南町民生委員
児童委員協議会
会長 吉岡賀子
編集
広報研修部

こども園・老人ホームを訪問



令和4年度市町村民児協活動振興事業に対する助成金が河南町民児協に交付されました。
コロナ禍のため、対面での活動に使うことを控え、10月13日石川こども園、10月18日中村こども園と軽費老人ホーム河南荘に、毎日使ってもらえるトイレットペーパーとティッシュペーパーを届けることにしました。
会長、副会長、会計、広報部長の4名で伺いました。こども園では、園庭や部屋から元気な園

児の声が聞こえ、私達にお礼の言葉を言ってくれました。河南荘でも、大変感謝していただきました。
子ども達も高齢者の方達も心身とも健やかに毎日を過ごしていただきたいと思います。



民児協 吉岡会長が厚生労働大臣表彰を受賞



令和4年12月13日に浅草公会堂で開催された全国社会福祉大会において町民生委員協議会の吉岡賀子会長が厚生労働大臣表彰を受賞されました。
この賞は民生委員・児童委員として長年功労のあった方に贈られるものです。
吉岡会長は、平成13年から民生委員・児童委員を務められ、平成28年からは町民生委員児童委員協議会の会長も務められています。
長年の功労ありがとうございます。今後も民生委員・児童委員として地域福祉の向上にご尽力ください。

民生委員・児童委員のお仕事

民生委員・児童委員は、ボランティア精神にのっとり、地域で暮らす人びとの身近な相談相手として、困りごとを抱える人と制度やサービスをつなぐ役割を担う、地域にとって欠かせない存在です。

? 民生委員・児童委員ってなに？

「高齢になっても住み慣れたこのまちで暮らしていけるかなあ・・・」「困ったとき、近所の誰かに助けてもらえるのかなあ・・・」「ひとりぼっちの子育てに不安、誰かに助けてほしいなあ・・・」
困りごと、心配ごとなど、誰に頼ればいいのか分からないときの地域の身近な相談相手、それが「民生委員・児童委員」です。

また「民生委員・児童委員」のうち、とくに子どもたちや子育てに関する相談を専門にする「主任児童委員」として選任されている人もあります。学校などと連携して、「地域の子育て応援団」として、さまざまな活動に協力しています。

私の地域の民生委員さんって誰と言う声をよく聞きますが、次のページをご覧ください。自分達の地域の民生委員・児童委員がわかる一覧表を載せています。

役員会構成委員の選出

一斉改選により、役員構成委員が選出され、左記の様に決定しました。

- | | |
|--------|--------------------|
| 会長 | 吉岡 賀子 (石川) |
| 副会長 | 松田 和美 (中村) |
| 副会長 | 中村地区委員長 |
| 副会長 | 伊藤 容子 (大宝) |
| 書記 | 齋藤 雅之 (河内) |
| 書記 | 奥野 富美子 (中村) |
| 会計 | 石川地区委員長 浅尾 初美 (石川) |
| 会計 | 白木地区委員長 牧 博文 (白木) |
| 広報研修部長 | 河内地区委員長 谷口 正輝 (河内) |
| 広報研修部長 | 林 政則 (大宝) |
| 地域福祉部長 | 片本 憲一 (白木) |
| 児童福祉部長 | 西浦 弘子 (石川) |
| 事業推進部長 | 北口 恵津子 (中村) |

編集後記

広報研修部長になって初めての民児協だより「かなん」発行にあたり何をどうやっていいのかわからないまま、先輩委員に手とり足とり教えてもらって、なんとかできあがりました。これからもより充実した内容づくりに努力していきますので、みなさまの意見など、よろしく願います。





配られたメッセージ付きタオル

私たちの重要な活動に位置付けているのは友愛訪問です。通常の訪問と違い、泉州タオルをお配りしながらお話しします。またタオルかと思われるかもしれませんが、メッセージつきでお渡ししているのです、笑顔で喜ばれ「またくれはりますんか、おおきに。」と受け取ってもらっています。

友愛訪問



はじめまして！
新しい
民生委員・
児童委員です



配られたメッセージ付きカイロ

からだも心もあたたかく
1月末より、町内のひとり暮らし高齢者等の方々にカイロをお届けしました。今年も寒い日が続きましたので、たいへん喜んでいただきました。
コロナ禍で顔を合わせる機会が少なくなり、また改選により新しい民生委員・児童委員に代わった地域もあり、顔を覚えていただく良い機会でした。
これからも地域の皆様との絆を深め、地域の実情に即して活動していきたいと思っています。

カイロ配付



町防災訓練



当日児童虐待防止キットの配布



防災訓練に参加!!



11月13日、防災訓練に参加して
当日はあいにくの雨模様でしたが、障害物撤去訓練、避難者・要支援者の避難誘導訓練、被害状況確認訓練、自主防災訓練（救助訓練・火災通報訓練・放水訓練）が予定通り行われました。
私たち民生委員は、避難者・要支援者の避難誘導訓練に参加し、防災への意識を新たにしました。
また、当日児童虐待防止キットを配布しました。

あなたの地域の民生委員児童委員です

河南町民生委員児童委員名簿

令和4年12月1日～令和7年11月30日

Table with 4 columns: 地区 (Area), 住所 (Address), 氏名 (Name), 電話番号 (Phone Number). Rows include 石川地区, 白木地区, 河内地区, 中村地区, 大宝地区, and 主任児童委員.



石川地区



白木地区



河内地区



中村地区



大宝地区