

我が家のマイ・タイムライン

いざという時に慌てず、適切な避難行動ができるよう家族で話し合って、下の「自分や家族のためにやること」を埋めていきましょう。

作成日： 年 月 日

台風が近づいてくる時の目安	警戒レベル	参考情報 避難情報	行動	自分や家族のためにやること
数日前	1	早期注意情報	災害への心構えを高める	
1日前	2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	自らの避難行動を確認	
半日～数時間前	3	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難 (暴風警報)	危険な場所から高齢者等は避難	
数時間前	4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 避難指示	危険な場所から全員避難	
△災害発生△	5	大雨特別警報 氾濫発生情報 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保	

※実際は、台風が近づいてくる時の目安や状況例のとおり事態が進行するとは限りません。



ハザードマップに関するお問い合わせ先
令和 3 年 3 月作成
河南町役場 総合政策部危機管理室 T E L : 0721-93-2500 (代表)
〒585-8585 河南町大字白木 1359 番地の 6

災害
ハザードマップ

Kanan town
Disaster Prevention Map
河南町防災地图
가난 정 방재 맵



河南町

1 安全・安心に住めるまちづくり

Creating a town where you can live securely and safely

安全・能放心的居住的城市建設

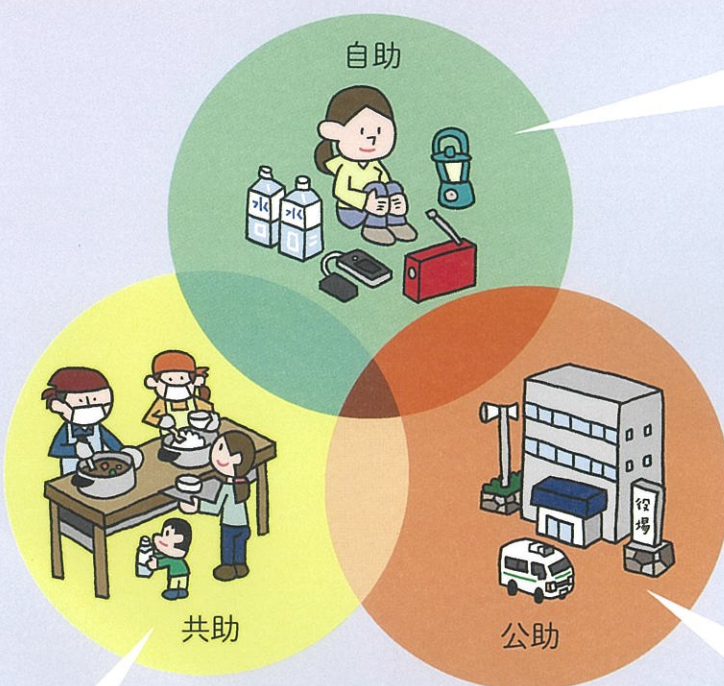
안전하게 안심하고 살아가는 도시 만들기

近年、東日本大震災や台風、局地的大雨等、日本各地で自然災害が多く発生しており、日頃から災害に対する備えを進めておく必要があります。

河南町では、「安全・安心に住めるまちづくり」を目指し、これまで洪水や土砂災害のハザードマップを作成し、災害の危険性や防災情報を周知してきましたが、このたび、それらの防災情報を更新し、新たなハザードマップを作成しました。

防災・減災の基本は、行政が取り組む「公助」とともに、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」の力を高めることとされています。このマップを活用し、いざというとき慌てず行動できるように、家族や地域で災害に対する備えを行いましょう。

安全・安心に住めるまちづくり



- 家の中の安全対策
(家具の転倒防止や自宅の耐震性の確認)
- 非常持ち出し品の常備
- 災害発生前後の避難行動の検討
(マイ・タイムラインの作成)
- 災害情報の収集
- 家族の安否確認と共有 等

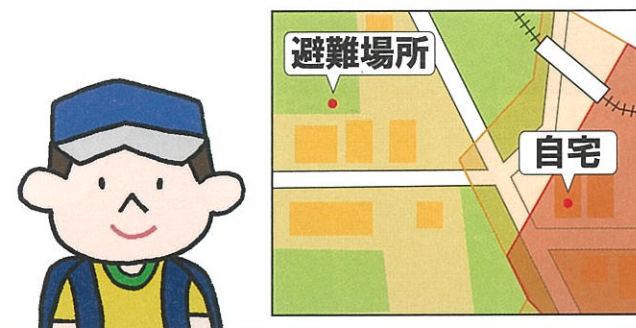
- 総合防災訓練、避難訓練の実施
- ハザードマップの作成
- 情報伝達手段の拡充
(同報系防災行政無線、緊急速報メール)
- 防災教育の推進
- 行政タイムラインの運用
- 他の自治体との連携・協定の締結 等
- 道路・橋梁等の耐震化、河川の整備等の防災減災対策

- 自主防災組織への参加
- 自主防災訓練の実施
(地域での消火、救出活動)
- 高齢者や障がいがある人への助け合い
- コミュニティタイムラインの作成
- 地域内での情報共有や安否確認 等

ハザードマップの使い方

1 自宅を見つけましょう

自宅が洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域等の中にあるかを確認しましょう。



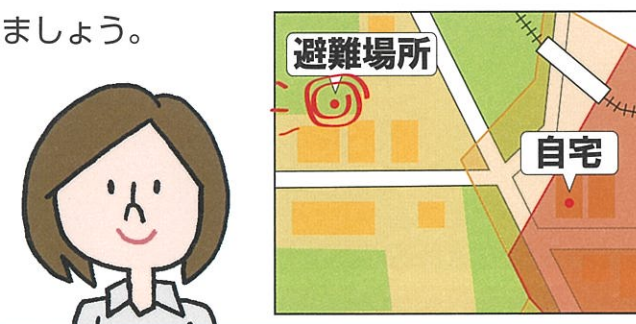
4 実際に避難経路を歩いてみましょう

家族やご近所の方と一緒に歩いて、危険な箇所がある場合は、避難経路を見直しましょう。



2 避難する場所を確認しましょう

洪水や土砂災害からの避難方法を確認しましょう。立退き避難が必要な場合は、適切な避難先を確認し、大きく印をつける等して災害時に備えましょう。



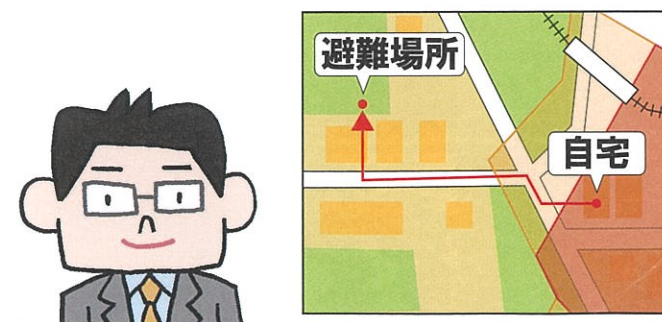
5 家族で災害時の対応を話し合いましょう

大雨の際の行動について、家族と話し合い、災害時の約束事を決めたり、マイ・タイムラインを作成しましょう。



3 安全な避難経路を決めましょう

大雨の時に危険となる水路や橋、浸水の危険性がある箇所や土砂災害警戒区域等の場所を確認し、避難経路を複数決めましょう。



6 学校やご近所で考えましょう

学校やご近所で、災害や避難について話し合い、情報を共有しましょう。高齢者等、避難に支援が必要と思われる方についても、みんなでできることを考え、避難の際に協力しましょう。



2 土砂災害から身をまもる

Protecting yourself from landslides

地质灾害发生时保护好自己

산사태로부터 스스로 보호하기

□土砂災害の前兆

河南町には土砂災害が発生するおそれのある箇所が多くあります。ここではがけ崩れ（急傾斜地の崩壊）、土石流、地すべりの前兆を示しています。このような前兆に気づいたら、すぐに避難をはじめてください。

がけ崩れ



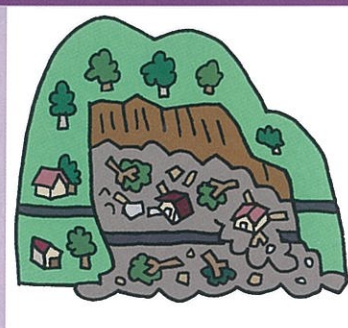
地面にしみ込んだ雨水等が土の抵抗力を弱め、弱くなった急ながけ地や斜面が突然崩れ落ちることで、地震によって起こることもあります。突発的に起こり、短時間のうちに崩れたり、落石があるので、逃げ遅れた場合死者が出る割合が高くなります。

土石流



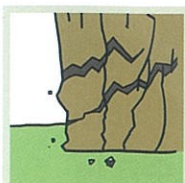
谷や斜面に溜まった土砂が、大雨による水と一緒に、一気に流れ出てくるものです。破壊力が大きく、速度も速いので、大きな被害をもたらします。「山津波」とも呼ばれます。

地すべり



地中の粘土層等すべりやすい面にしみ込んだ雨水等の影響で、山腹がゆっくりと動き出す現象です。比較的緩やかな斜面でも起こります。一度に広い範囲が動くため、住宅や道路、耕地等に大きな被害をもたらします。

こんな前ぶれに注意！

	斜面に割れ目が見える。		木の裂ける音がある。		地鳴りがする。
	小石がパラパラと落ちてくる。		川の流が濁り、流木が混ざる。		地面にひび割れができる。
	斜面から水が噴き出す。		雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。		沢や井戸の水が濁る。

□土砂災害警戒情報

土砂災害警戒情報は、大雨警報（土砂災害）の発表中に、土砂災害発生の危険度が高まったとき、大阪府と大阪管区気象台が共同で発表する情報です。

土砂災害警戒情報が発表されたら、土砂災害に厳重に警戒し、自主避難の判断を行ってください。

また、土砂災害警戒情報が発表されていなくても、地形や地質の条件により土砂災害が発生するおそれがあるため、その他の防災情報や土砂災害の前兆現象等にも十分注意しながら、避難の判断を行ってください。



テレビ・ラジオ・
スマホ等で情報収集



□2つの警戒区域を知っておく

「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」とは、「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律」に基づいて都道府県が指定・告示した区域のことです。

土砂災害警戒区域とは（通称：イエローゾーン）

土砂災害警戒区域は、土砂災害が発生した場合、住民の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域で、警戒避難体制を特に整備すべき土地の区域です。過去の土砂災害による土砂の到達範囲等を勘案して設定されます。

土砂災害特別警戒区域とは（通称：レッドゾーン）

土砂災害特別警戒区域は、警戒区域のうち土砂災害が発生した場合、建築物に破壊が生じ住民の生命または身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域で、一定の開発行為の制限や居室を有する建築物の構造が規制される土地の区域です。

□早めの避難（危険を感じたら早めに避難）

自然災害に対しては、早めの避難が重要です。移動時間を考えて早めに避難してください。

土砂災害の多くは木造の1階で被災しています。どうしても避難所への移動が困難なときは、次善の策として、近くの頑丈な建物の2階以上に緊急避難するか、それも難しい場合は家の中でより安全な場所（がけから離れた部屋や2階等）に避難しましょう。



水平避難

やむを得ない場合



（斜面の反対側へ）
垂直避難

3 風水害から身をまもる

Protect yourself from wind and flood damage

发生风水灾害时保护好自己

풍수해로부터 스스로 보호하기

□風の強さと自然災害との関係

平均風速 (m/秒)	10～15	15～20	20～25	25～30	30～
予報用語	やや強い風	強い風	非常に強い風(暴風)		猛烈な風
風圧 (kg重/m ²)	～11.3	～20.0	～31.3	～45.0	45.0～
速さの目安	一般道路の自動車	高速道路の自動車			特急列車
人への影響	風に向かって歩きにくくなる 傘がさせない	風に向かって歩けない 転倒する人も出る	しっかりと身体を確保しないと転倒する	立ってられない 屋外での行動は危険	
屋外・樹木の様子	樹木全体が揺れる 電線が鳴る	小枝が折れる		樹木が根こそぎ倒れはじめる	
建造物の被害	取り付けの不完全な看板やトタン板が飛び始める	ビニールハウスが壊れ始める	鋼製シャッターが壊れ始める 風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる	ブロック塀が壊れ、取り付けの不完全な室外外装材がはがれ飛び始める	屋根が飛ばされたり、木造住宅の全壊が始まる

□雨の強さと自然災害との関係

1時間雨量 (ミリ)	10～20	20～30	30～50	50～80	80～
予報用語	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
人の受けるイメージ	ザーザーと降る	どしゃ降り	バケツをひっくり返したように降る	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)	息苦しくなるような圧迫感がある恐怖を感じる
人への影響	地面からの跳ね返りで足元がぬれる	傘をさしていてもぬれる		傘は全く役に立たなくなる	
屋外の様子	地面一面に水たまりができる		道路が川のようになる	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる	
被害発生状況	この程度の雨でも長く続く時は注意が必要	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる	山崩れ・がけ崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要	都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある	雨による大規模な災害の発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要

□洪水発生メカニズム

洪水は、大雨による河川の増水により、堤防が決壊するか川の水が堤防を越えることで起こります。



大雨によって川の水が増え、水位が上がります。



堤防いっぱいまで水が増え、堤防に水の圧力がかかり始めます。



水が増え、水の力に堤防が耐えられなくなると、堤防の一部が崩れ始めます。



川から流れだした水は、勢いよく家等に襲いかかります。

□浸水等から避難するときの注意点

◆裸足や、水が入って重くなり動きにくくなる長靴は厳禁



◆歩行可能な水深の目安は大人で約50センチ(ひざの高さまで)。水の流が速い場合は20センチ程度でも危険。



◆高齢者や障がいのある人等を手助けする



家の内外チェック

ベランダ

◆植木鉢や物干しざおなど、落下や飛散の危険があるものはかたづける。

屋根

◆不安定なアンテナは補強する。
◆トタンがめくれていないか。
◆瓦のひび・割れ・はがれがあれば直しておく。

窓

◆窓枠のがたつきはないか。
◆雨戸にがたつきはないか。
◆窓枠の補強をする。

外壁

◆モルタルの壁に亀裂はないか。

その他

◆プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定する。
◆商店などでは看板のぐらつきにも注意する。
◆ごみ箱や植木鉢などは室内に入れるか、飛ばないように固定する。
◆庭木にはそえ木をしておく。

ブロック

◆傾きやひび割れ、破損している箇所はないか。
◆規格どおりに作られているか。
◆できれば安全な生け垣などにする。

浴室

◆風呂の水をためる。
お風呂の残り湯を利用して、消火用水やトイレを流す水、手洗いなどに。



排水溝

◆側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく。
◆雨水ますの溝フタを掃除しておく。



4 避難の心得

避難心得

Evacuation Tips

피난 시에 유의할 점

地域の皆さんで声をかけあい、安全・確実に避難しましょう

水害・土砂災害について河南町が出す避難情報と、国や大阪府が出す防災気象情報を、5段階に整理しました。「警戒レベル5」では、すでに災害が発生しているか、災害の発生が切迫している状況です。

「警戒レベル3」や「警戒レベル4」で、地域の皆さんで声を掛け合って、安全・確実に避難しましょう。

避難情報等

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保 ※1
河南町が発令			
<警戒レベル4までに必ず避難！>			
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 (注)
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 ※2	高齢者等避難
気象庁が発表			
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである

(注) 避難指示は、現行の避難勧告のタイミングで発令する

防災気象情報 (警戒レベル相当情報)

	警戒レベル5	警戒レベル4	警戒レベル3	警戒レベル2
洪水に関する情報	・ 氾濫発生情報 ・ 大雨特別警報 (浸水害)	・ 氾濫危険情報 ・ 洪水警報の危険度分布 (非常に危険)	・ 氾濫警戒情報 ・ 洪水警報 ・ 洪水警報の危険度分布 (警戒)	・ 氾濫注意情報 ・ 洪水警報の危険度分布 (注意)
土砂災害に関する情報	・ 大雨特別警報 (土砂災害)	・ 土砂災害警戒情報 ・ 土砂災害に関するメッシュ情報 (非常に危険)	・ 大雨警報 (土砂災害) ・ 土砂災害に関するメッシュ情報 (警戒)	・ 土砂災害に関するメッシュ情報 (注意)

これらは、住民の皆さんが自主的に避難行動をとるための参考とする情報です。

マイ・タイムラインを作しましょう

マイ・タイムラインとは、災害が発生することを前提に、自身や家族のとるべき行動について「いつ」「誰が」「何をやるのか」をあらかじめ時系列で整理しておく計画のことです。マイ・タイムラインを作成することで、いざという時に慌てず正しい行動を取ることができます。

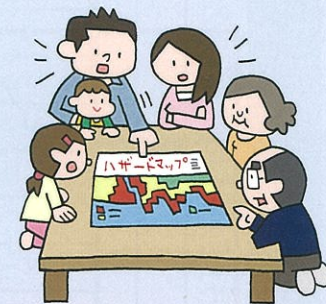


マイ・タイムラインのイメージ

台風接近の 2～3日前

情報収集

ニュース等で
情報を収集する



自分の家が危険な
場所かどうか
避難が必要か確認
する

ハザードマップ、避難所の確認

警戒レベル3 大雨警報発表

避難の準備

飲料水や食料品等の非常用
持ち出し品をチェック



避難の実施 早めの避難を実施する

警戒レベル4 土砂災害警戒情報発表

警戒レベル5 大雨特別警報発表

このハザードマップの最後のページにマイ・タイムラインを記入する欄があります。家族で話し合い、「マイ・タイムライン」を完成させましょう！

5 住んでいる地域の地理条件と周辺施設、避難経路・避難所を確認する

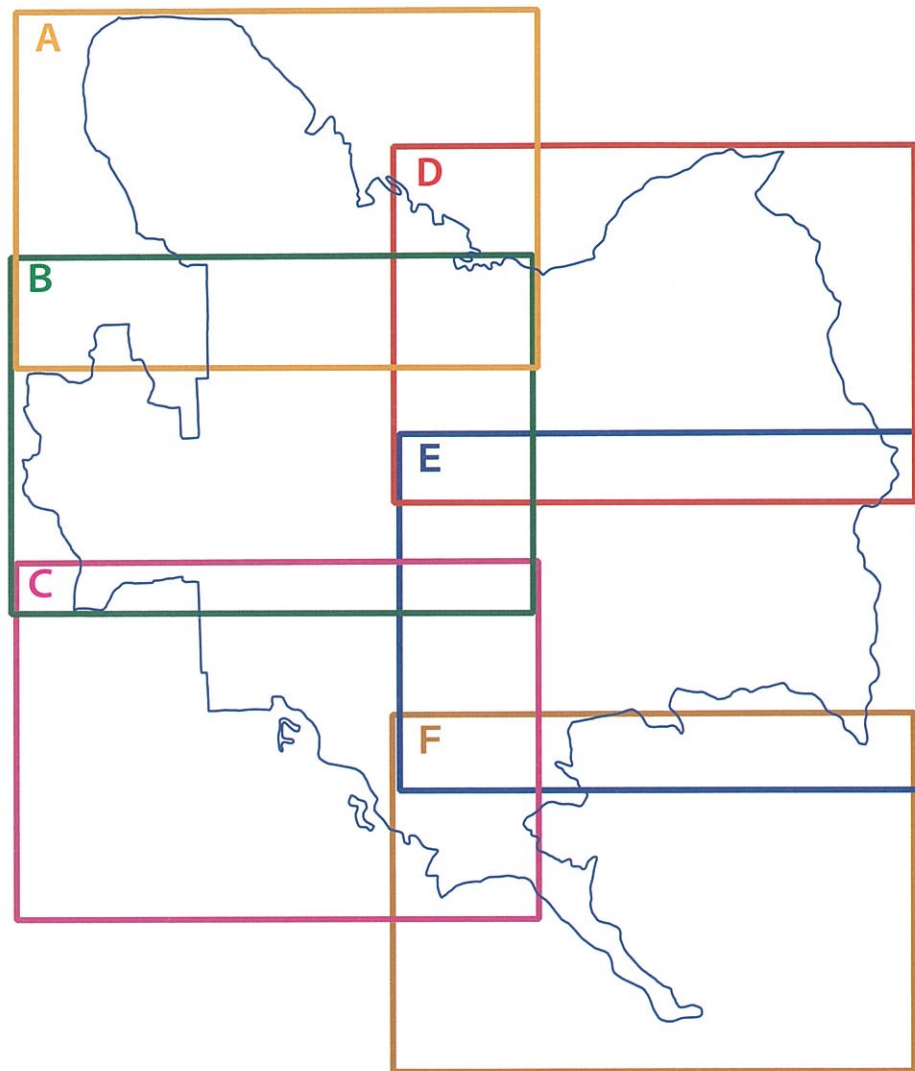
Confirm the geographic hazards of your area, as well as nearby facilities, evacuation routes, and evacuation sites

确认居住区域的地理条件以及附近的设施、避难路线、避难场所

살고있는 지역의 지리적 조건과 주변시설·피난경로·대피장소 확인

いざというときに安全に避難できるよう、避難場所（指定避難所等）や、避難経路を普段から確認しておきましょう。

カナちゃんバス、やまなみタクシーの停留所にも地域の避難場所が載っています。



このハザードマップで使用した土石流危険渓流※₁、地すべり危険箇所※₂、急傾斜地崩壊危険箇所※₃は、国の調査要領・点検要領により大阪府が実施した机上調査で判明した、土石流、地すべり、急傾斜地の崩壊が発生する恐れのある箇所のことで、法的な位置づけはありません。

それに対して、土砂災害警戒区域及び土砂災害特別警戒区域は、法律に基づき現地調査をしたうえで、平成18年から平成28年に指定された区域です。

浸水想定区域は、大阪府が令和3年1月に公表した「石川浸水想定区域図」に基づくものです。

※1 土石流危険渓流・・・土石流危険渓流調査（平成11年から平成13年）

※2 地すべり危険箇所・・・地すべり危険箇所調査（平成9年）

※3 急傾斜地崩壊危険箇所・・・急傾斜地崩壊危険箇所調査（平成12年）

●指定緊急避難場所

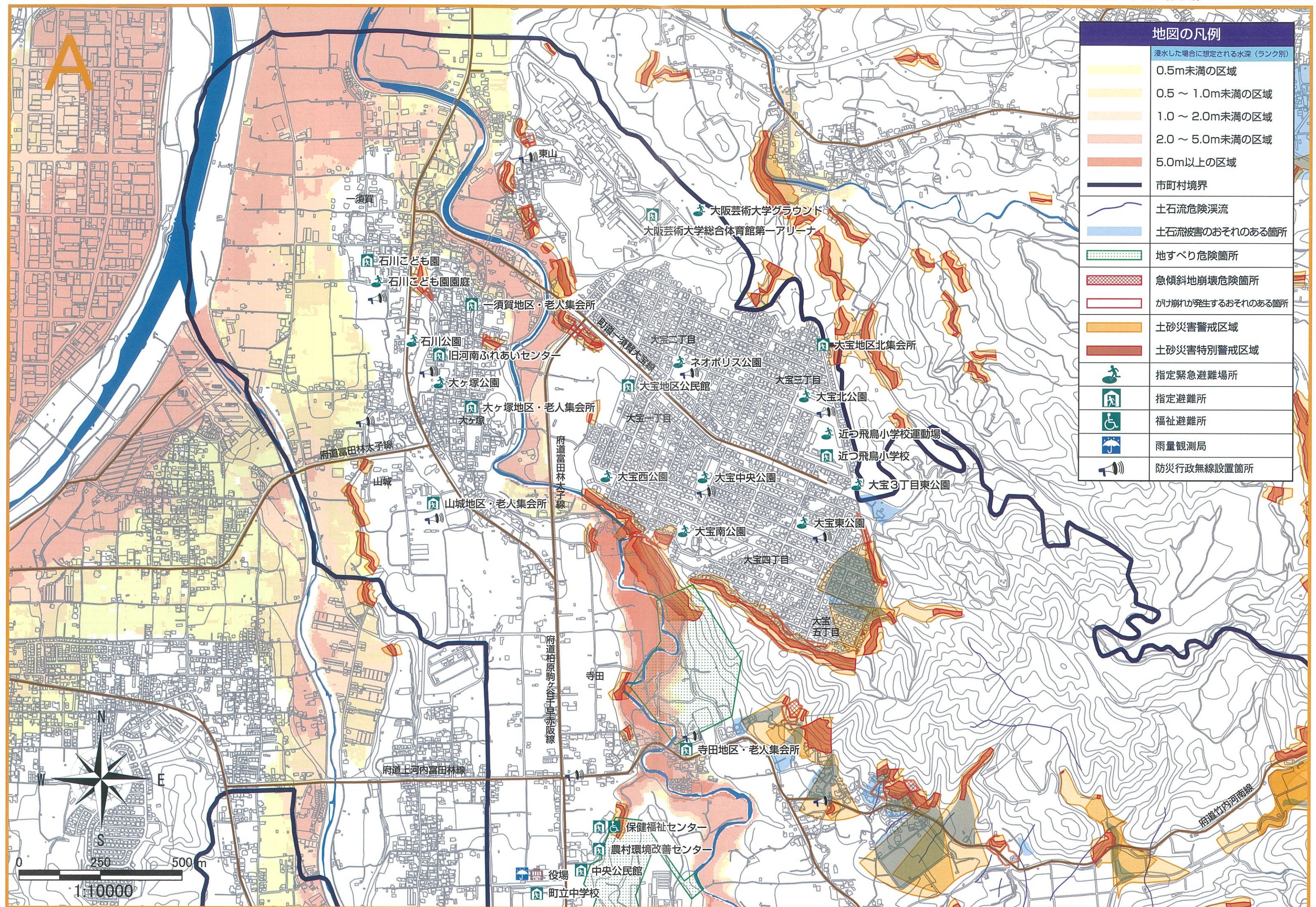
地域	番号	対応 図面	施設名	所在地
石川	1	A	石川こども園 園庭	一須賀 76-1
	2	A	石川公園	一須賀 19-1
	3	A	大ヶ塚公園	大ヶ塚 71-1
	4	A	大阪芸術大学グラウンド	東山 469
白木	5	B	町立中学校運動場	白木 1285
	6	B	鈴美台公園	鈴美台 1-2-1
	7	B	鈴美台南公園	鈴美台 1-8-13
	8	B	鈴美台西公園	鈴美台 3-1-6
河内	9	E	かなん桜小学校運動場	さくら坂 1-1-1
	10	E	さくら坂南公園	さくら坂 2-3-1
	11	E	さくら坂北公園	さくら坂 3-1-1
	12	E	さくら坂中央公園	さくら坂 4-14-2
	13	C	さくら坂南中央公園	さくら坂南 6-5
	14	E	町立総合運動場	さくら坂 5-1
	15	B	白木山公園	さくら坂 5-5-3
中村	16	B	中村こども園 園庭	神山 19
	17	B	なかむら公園	中 73-1
	18	C	スーパーセンターオークワ 河南店駐車場	中 415
大宝	19	A	近つ飛鳥小学校運動場	大宝 3-4
	20	A	大宝西公園	大宝 1-18-1
	21	A	大宝中央公園	大宝 1-29-2
	22	A	ネオポリス公園	大宝 2-8-1
	23	A	大宝北公園	大宝 3-11-1
	24	A	大宝南公園	大宝 4-7-9
	25	A	大宝東公園	大宝 4-23-1
	26	A	大宝3丁目東公園	大宝 3-41-53

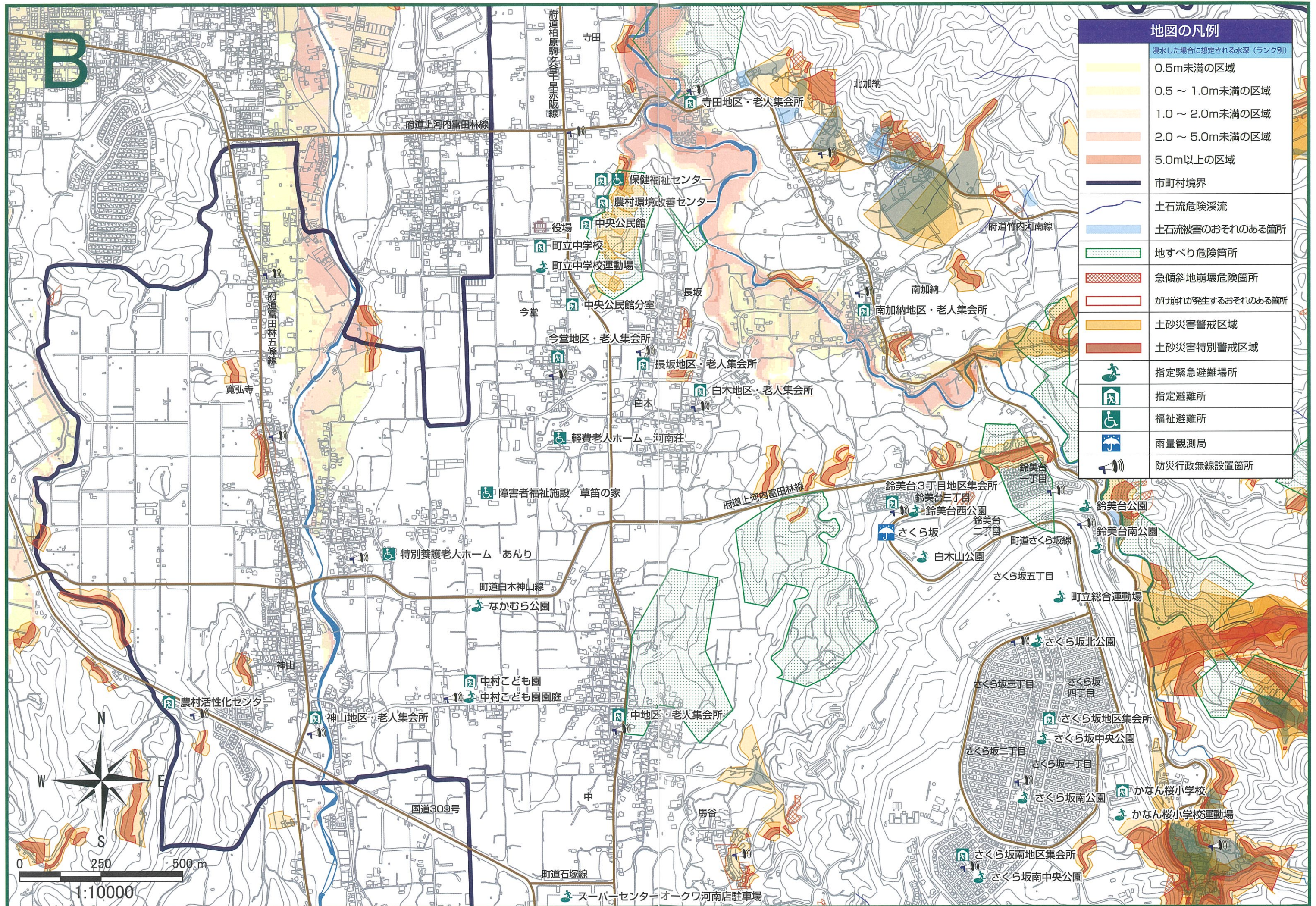
●指定避難所

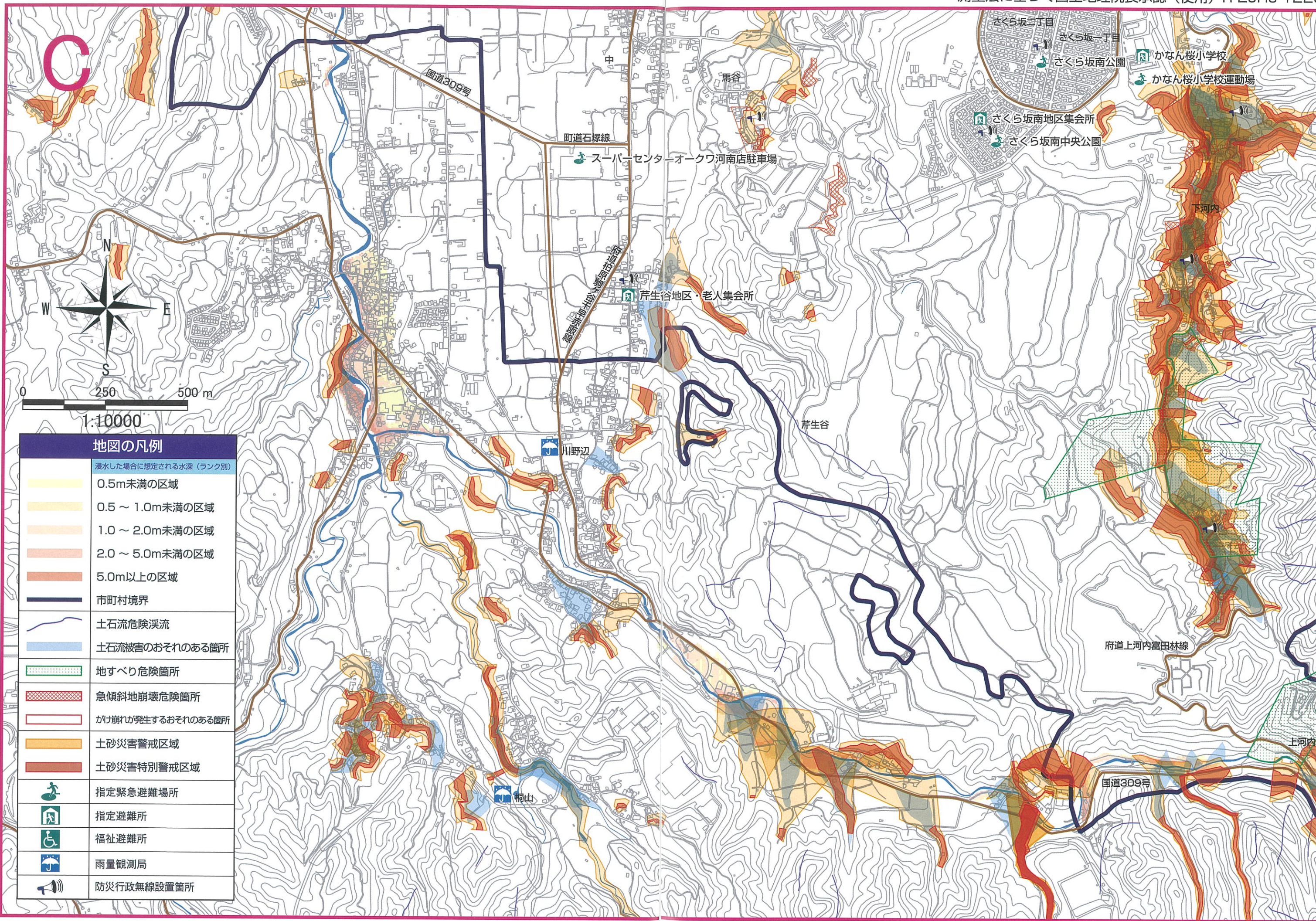
地域	番号	対応 図面	施設名	所在地
石川	1	A	石川こども園	一須賀 76-1
	2	A	旧河南ふれあいセンター	大ヶ塚 110
	3	A	一須賀地区・老人集会所	須賀 662-1
	4	A	大ヶ塚地区・老人集会所	大ヶ塚 316
	5	A	山城地区・老人集会所	山城 747-15
	6	A	大阪芸術大学 総合体育館第1アリーナ	東山 469
白木	7	B	町立中学校	白木 1285
	8	B	農村環境改善センター	白木 1388
	9	B	中央公民館	白木 1387
	10	B	中央公民館 分室	白木 1257-1
	11	B	寺田地区・老人集会所	寺田 460-5
	12	B	南加納地区・老人集会所	加納 668
	13	B	白木地区・老人集会所	白木 440-1
	14	B	長坂地区・老人集会所	白木 24
	15	B	今堂地区・老人集会所	白木 1170
	16	B	鈴美台3丁目地区集会所	鈴美台 3-1-7
	17	B	保健福祉センター	白木 1371
河内	18	E	かなん桜小学校	さくら坂 1-1-1
	19	E	持尾地区集落センター	持尾 1042-1
	20	E	さくら坂地区集会所	さくら坂 4-14-1
	21	E	さくら坂南地区集会所	さくら南 6-6
中村	22	B	中村こども園	神山 19
	23	B	中地区・老人集会所	中 758-1
	24	C	芹生谷地区・老人集会所	芹谷生 230
	25	B	神山地区・老人集会所	神山 453-3
	26	B	農村活性化センター	神山 523-1
大宝	27	A	近つ飛鳥小学校	大宝 3-4-1
	28	A	大宝地区公民館	大宝 1-2-4
	29	A	大宝地区北集会所	大宝 3-41-51

●福祉避難所

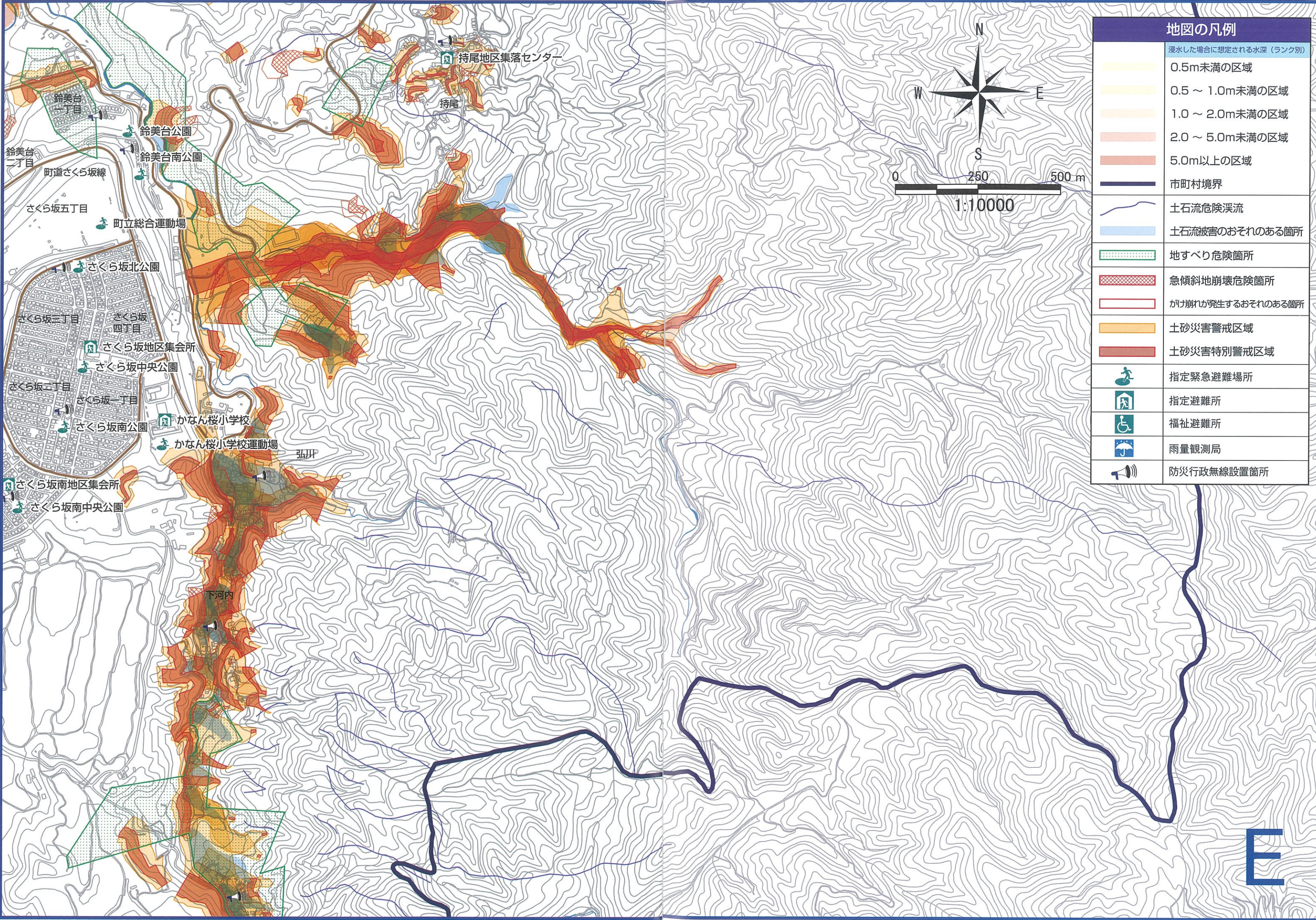
番号	対応 図面	施設名	所在地
1	B	保健福祉センター	白木 1371
2	B	軽費老人ホーム 河南荘	白木 905
3	B	特別養護老人ホーム あんり	寛弘寺 101
4	B	障がい者福祉施設 草笛の家	白木 1033-4

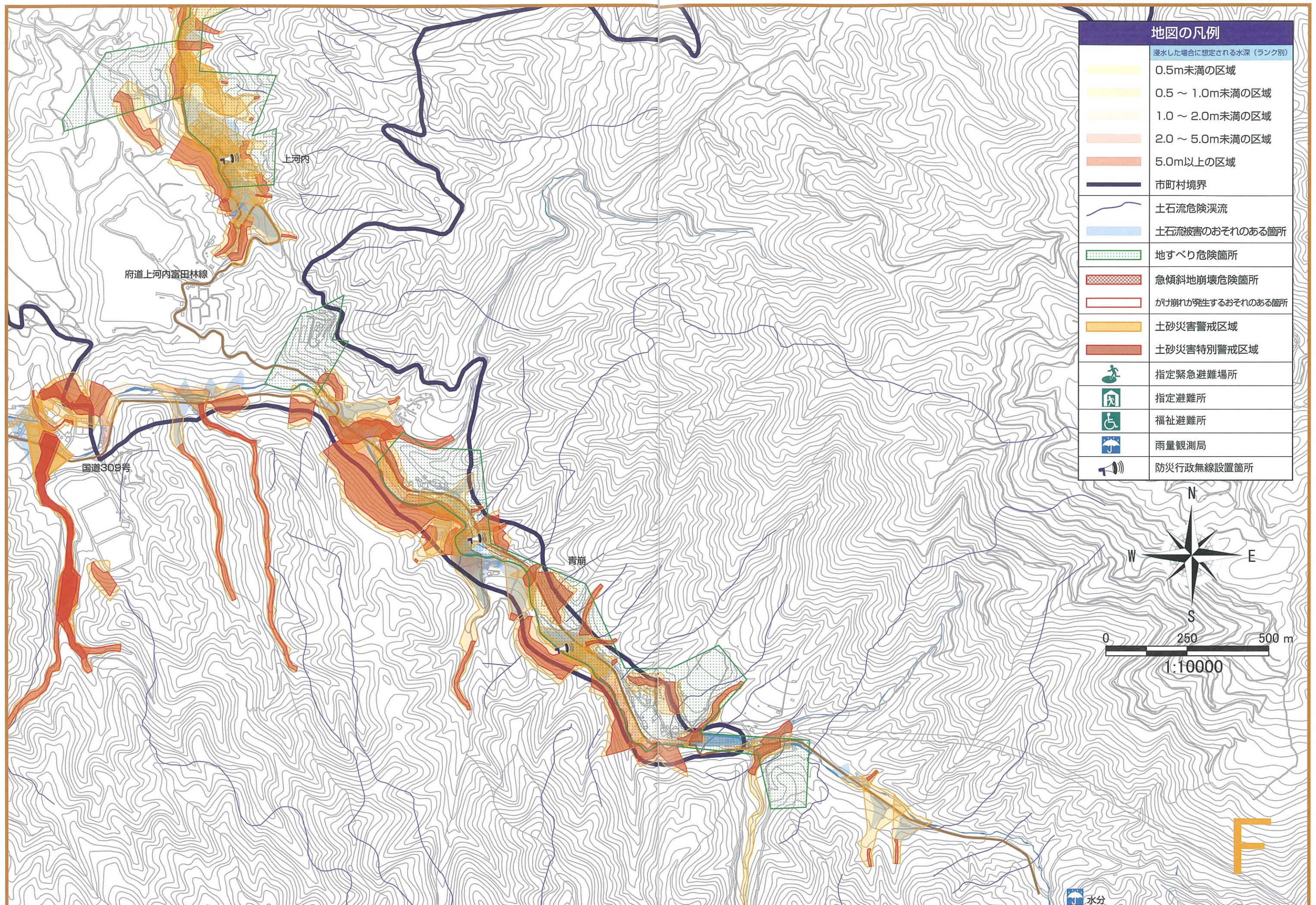






地図の凡例	
	浸水した場合に想定される水深（ランク別）
	0.5m未満の区域
	0.5 ～ 1.0m未満の区域
	1.0 ～ 2.0m未満の区域
	2.0 ～ 5.0m未満の区域
	5.0m以上の区域
	市町村境界
	土石流危険渓流
	土石流被害のおそれのある箇所
	地すべり危険箇所
	急傾斜地崩壊危険箇所
	がけ崩れが発生するおそれのある箇所
	土砂災害警戒区域
	土砂災害特別警戒区域
	指定緊急避難場所
	指定避難所
	福祉避難所
	雨量観測局
	防災行政無線設置箇所





河南町消費生活だより

令和3年5月発行 第41号



「河南町の相談傾向」について

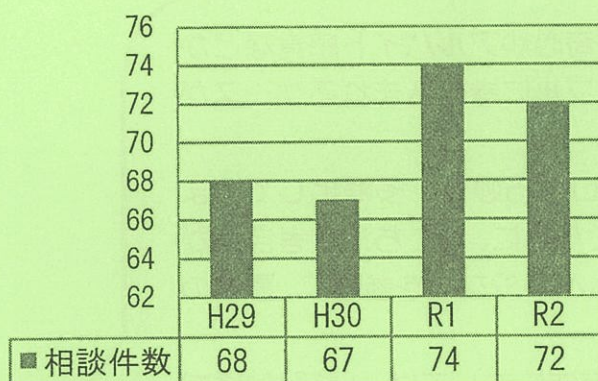
5月は消費者月間です。消費者であるみなさん一人ひとりが「新しい日常」において、より良い消費行動について考え、社会情勢の変化に適切に対応することができるきっかけとなるように、今年度の消費者月間のテーマ「“消費”で築く新しい日常」が消費者庁より発表されました。

そこで、第41号では、「河南町の相談傾向」について考えてみましょう。みなさん自身も万が一に備えて、日頃から情報を収集し、かしこい消費者をめざしましょう！



「消費者庁 消費者ホットライン188イメージキャラクター イヤヤン」

河南町の相談件数



令和2年度、富田林市消費生活センターに寄せられた河南町の相談件数は72件で、前年度に比べ少し減少しています。



相談内容については、「無料だと思って『18歳以上』をクリックしたら、いきなり会員登録され、料金請求画面になった」など架空請求に関する相談や、「隣で屋根工事をしている業者から、『家の屋根がはがれている。火災保険を使って負担なく修理ができる』と言われ契約したが、解約したい」など、修理代金に関する相談が上位を占めています。

また、「契約したけれど解約したい」、「思っていた商品、契約内容と違ったので解約したい」など、「解約」に関する相談が最も多く寄せられています。

原則、一度契約が成立すると、一方的に契約を取り消すことができません。契約を結んでから「しまった！」と後悔することがないように、契約する前に契約内容や条件、解約要件を必ず確認しましょう。



18歳までに身につけておきたい消費生活の話 ①

令和4年4月から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。これに伴い、契約に関する知識や経験の少ない18歳、19歳の若者が、消費者トラブルに巻き込まれる可能性が予想されます。

そこで、シリーズ1回目では、「成年になって出来ること・出来ないこと」について一緒に考えてみましょう。



18歳になったら出来ること

- ▶ 親の同意がなくても契約ができる
(クレジットカードを作る、ローンを組む…)
- ▶ 10年有効のパスポートが取得できる
- ▶ 男女とも、結婚可能年齢が18歳になる

など

20歳までは出来ないこと

- ▶ お酒を飲む
- ▶ タバコを吸う
- ▶ 競馬や競輪などのギャンブルを行う

など



親の同意がなくても自分の意思で契約することができるようになる一方で、その契約についての責任も自分で負うことになり、注意が必要です。

スマホやSNSの情報をきっかけに、好奇心やアルバイト感覚などから、社会経験の少ない若者が、消費者トラブルに巻き込まれるケースが懸念されます。

消費者トラブルは日々変化し、その手口は巧妙化、多様化しています。そのような悪質商法による被害を防ぐために、私たち消費者自身がテレビや新聞、国民生活センターのホームページなどを参考に、最新の手口や被害情報を知ることが必要です。

また、訪問販売など不意打ち的な販売方法に対しては、「訪問勧誘お断りステッカー」の活用も有効です。農林商工観光課では、「訪問勧誘お断りステッカー」を配付していますので、必要な方は、ぜひ立ち寄ってください。



相談窓口

富田林市消費生活センター

☎0721-25-1000

午前9～12時・午後1～4時

発行・問い合わせ先

河南町役場

まち創造部 農林商工観光課

☎0721-93-2500

夏真っ盛り!

ウクレレ

を楽しんでみませんか??

ウクレレで繋ごう音楽の仲間!

ウェルネス

かなんぴあ

で開講中! ウクレレ仲間募集中!

レッスンお申し込み、体験レッスンお申し込みお問い合わせ
ウェルネスかなんぴあ 0721-90-4800

日程 ~~4月5月度(残り2回) 5/11、5/18 定例会受付中~~

6月7月度(全4回) 6/1、6/15、7/6、7/20

8月以降: 2ヶ月1クール(各クール全4回)

基本 第13 火曜日 13:30~14:30

ご料金 全4回(6月7月分) ¥4,800-(税込)

体験レッスン(1回) ¥1,200-(税込)

6月7月度申し込み開始日(基本初回2週間前) 5/18(火)

もちもの: ウクレレ・チューナー(初回はなくても可)

☆ウクレレをお持ちでない方は貸し出しがございます!

☆テキストなどはこちらでご用意します!

コロナウイルス感染防止のため、マスク着用でご来館いただきますよう、
よろしくお願いいたします。



講師: 田中泰之介(ウクレレアーティスト)

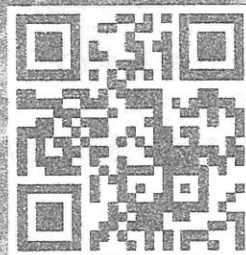
大阪芸術大学 芸術学部 音楽学科 ポピュラー音楽コース ベース専攻 卒。

2019年1月 ウクレレパフォーマンスコンテスト Happy 賞 受賞

2019年5月 NHK 奈良放送局「ならナビ」にて取材していただき、特集が放送される。

2020年8月 NHK 大阪「ぐるっと関西」にて特集が放送される。

Web site



当教室はグルーブレッスンとなります。

みんなで楽しくウクレレを弾きながら、

つかのまの音楽の時間を味わいませんか?

懐かしの楽曲をメインにハワイアンだけではなく、

様々な曲を通してレッスンを行います。

例) 涙そうそう・ふるさと・カイマナヒラなど

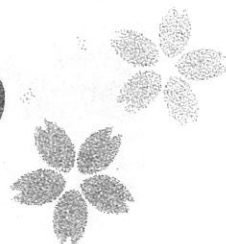
気になる方は是非体験レッスンへお越しください!



フラダンス教室 生徒募集中

フラダンスはじめませんか！

ウェルネスかなんぴあ
にて開講中！！



教室・体験の申込、お問い合わせは、
ウェルネスかなんぴあまで ☎ 0721-90-4800



🌸 日程：~~4月～5月度(残り3回) 5/4, 5/11, 5/18 途中入会受付中！~~
6月～7月度(全 6回) 6/8, 6/15, 6/22, 7/6, 7/13, 7/20
8月以降：2ヶ月1クール(全 6回) 初月 第2.3.4 火曜日
次月 第1.2.3 火曜日

🌸 各火曜日 11:00～12:00

🌸 全6回(6月～7月分) ¥4,800-(税込) ※申込開始日 5/25(火)～

🌸 体験レッスン(1回) ¥800-(税込)

🌸 5月～体験レッスンは受け付けております。

🌸 もちもの：動きやすい服、タオル、水分補給できるもの
(パウスカートをお持ちの方はご持参ください)

🌸 コロナウイルス感染防止のため、マスク着用でご来館いただきますよう、お願いいたします。

講師：カフリ

2003年から日本のフラダンスを教わり

2009年にフラダンス教室を開講。

現在も多くの場所でスクールを開講している。

明るく楽しく和やかな雰囲気の中
かなんぴあのスタジオでハワイの文化
フラダンス一緒に踊ってみませんか？
みなさまのご参加お待ちしております！

“コロナに負けないぞ!”

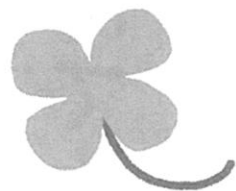
令和3年5月第一号発行

社会福祉法人 河南町社会福祉協議会

つながろう



第1号



かなん news letter

(ニュースレター)

こんにちは

河南町社会福祉協議会です。

河南町社会福祉協議会では地域、各種団体と、みんなが安心して暮らすことができる、地域づくり、つながりづくりを目指してきました。しかし今回新型コロナウイルス感染拡大により人と人との距離を取り、接触を減らすことが求められ、地域福祉活動や訪問による支援活動を積極的に実施していくことが難しい状況にあります。

今回、ニュースレター配布事業を行うことにより、地域の新たな情報誌として発信することによる情報共有を通じ、地域のみなさまとの連携をより強められたら、と考えています。

コロナ禍でのつながりの大切さや声、思いを届けることで地域活動の発展につなげること、またフレイル予防等の情報発信を目的に実施することとなりました。

「コロナフレイル」

過度の行動自粛によって、高齢者の体力と気力が一気に低下し、一気に老化が進む人が急増しているそうです。



<お困りごとはありませんか?>

→まずはお話を聞かせてください。

福祉のなんでも相談員が応じます

CSW (コミュニティソーシャルワーカー) 担当: 木矢 (きや)

CSWとは地域で困っている人を支援するために、地域の人材や制度、サービス、住民の援助などを組み合わせたり、新しい仕組みづくりのための調整やコーディネートを行ったりする役割を担います。

コロナフレイル予防
のための3つのポイント

※栄養

※運動

※人とのつながり



河南町社会福祉協議会

CSW・コミュニティワーカー・認知症地域支援推進員

〒585-0014

南河内郡河南町大字白木 1359 番地 6

(河南町役場内 3 階)

電話: 0721 (93) 6299

午前9時~午後5時30分(土日祝日除く)

かなん支え愛応援メッセージ

ペンネーム

まこ 様

応援メッセージ等

こけんきにもなつて、
こころたたくましく
あります。



かなん支え愛応援
メッセージについて

頂いた塗り絵とメッセージ
から笑顔と元気をいただき
ました。ご協力、ありがと
うございました!!

※掲示は終了いたしました。



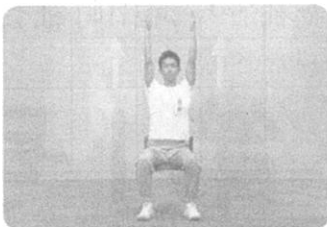
注意すること

体操中は「1、2、3、4」と声に出して数を数えます。筋力運動中に息をとめると、血圧の急激な上昇を招くおそれがあるため、声を出して息をとめることを防ぎます。無理は禁物。体調がすぐれない時や、運動中、関節に痛みがある時は、運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。体操の前後には水分をとりましょう。



河南町のカナちゃん

1 深呼吸 (8カウント×2回)



①鼻から息を吸いながら両腕を上げます。



②口から息を吐きながら両腕をおろします。

2 肩と脇腹を伸ばす運動 (8カウント×左右各2回)



①片方の手を上に、反対の手を腰にあて、「1、2、3、4」で体を横に倒し、「5、6、7、8」で戻ります。



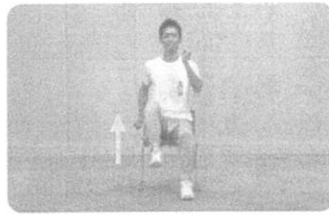
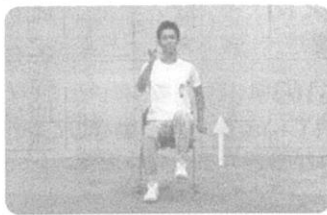
②次に上に上げる手を変えます。「2、2、3、4」で体を横に倒し、「5、6、7、8」で戻ります。
※左右もう1回ずつ行います。



注意

運動中は手の平が自分の方に向くように行います。

3 足踏み (8カウント×2回)

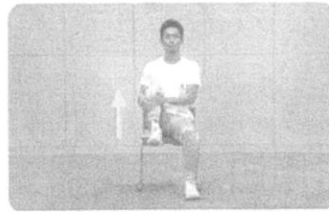


椅子に座った姿勢で足踏みします。両手両足を大きく左右交互に振ります。

4 股関節の運動 (8カウント×左右各1回)



①両手で片方の膝を抱え、引き寄せます。



②同様に反対側も行います。



注意

股関節、膝関節の手術(人工関節)をしている方は、この運動を控えてください。

はじめてみませんか?
いきいき
百歳体操

今回は準備体操

4種類から…!!

- ①深呼吸
- ②肩と脇腹を伸ばす運動
- ③足踏み
- ④股関節の運動

～今月の歌～

茶摘み



- 一. 夏も近づく 八十八夜
野にも山にも 若葉が茂る
「あれに見えるは 茶摘みじゃないか、あかね だすきに 菅の笠。」
- 二. 日和つづきの 今日この頃を
心のどかに 摘みつつ歌う
「摘めよ摘め摘め 摘まねばならぬ。摘まにや 日本の茶にならぬ。」

音楽は聴いたり、歌ったりすることで脳の活性化や心身に安定をもたらします。

5月行事には、2日ごろ「八十八夜」。

3日「憲法記念日」。4日「みどりの日」。

5日「端午の節句、子どもの日」。

8日「母の日」があります。

季節はもう初夏。

外に出ればさわやかな風が吹き、新緑があらこちらで芽を出しています。季節はゆっくり止まることなく進んでいます。コロナウイルス感染症予防に、フレイル予防にしっかりと努め、健康な毎日を過ごしたいですね。

