

きっとある。夢があるかなん町60周年

広報



# かなん

まちの総合情報紙

Public Relations Kanan Town

平成28年

2016

No.525

# 9



楽しかった水遊び！あおぞら広場  
(詳細は5ページ)

## Contents

9月25日(日)は河南町議会議員

一般選挙の投票日です..... 2

シリーズ人権..... 4

まちの話題 フォト トピックス Photo Topics..... 5

みんなのページ..... 6

けんこうガイド..... 8

地域の情報..... 10

新着本紹介 図書室だより..... 13

町の情報 タウン インフォメーション Town Information..... 14

いきいきと健康で長生きを！..... 20

# 9月25日(日)は 河南町議会議員一般選挙の 投票日です

▽告示日 9月20日(火)

▽投票日時 9月25日(日) 午前7時～午後8時(即日開票)

▽投票できる人 日本国民で平成10年9月26日以前に生まれ、平成28年6月19日以前から引き続き、町の住民基本台帳に登録されている人。

※公職選挙法の改正により、選挙権年齢は18歳以上になりました。



## 投票所入場整理券

圧着式のハガキ(4人まで連記)。5人以上の世帯は、複数送付となります(を各世帯に郵送しますので、投票時は各自切り離して持参してください。本券は、選挙人名簿に登録されている本人かどうかの確認を円滑に行うためのものです。もし、投票所入場整理券が届かなかつたり、紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されている人は投票できますので、投票所の係員に申し出てください。

## 期日前投票

期日前投票制度を利用しましょう。  
▽投票できる人 投票日に次のような事情で投票所へ行くことができない人は、

### ▷期日前投票所

場所	日時
役場4階 401会議室	9月21日(水)～ 24日(土) 午前8時30分～ 午後8時
平石地区・ 老人集会所	9月21日(水) 午後1時～4時
青崩地区集落 センター	9月23日(金) 午後1時～4時

宣誓書を提出のうえ、期日前投票ができます(宣誓書は投票場所に用意しています)。  
 ・ 仕事に従事する  
 ・ 冠婚葬祭などの予定がある  
 ・ レジャーや買い物など何らかの用事で投票区の区域外へ出掛ける

## 不在者投票

### 滞在地における不在者投票

出張などで遠隔地に滞在しているために投票日に投票できない人は、最寄りの選挙管理委員会が必要書類を入手し、町選挙管理委員会に投票用紙を請求してください。投票用紙が届いたら最寄りの選挙管理委員会へ投票できます。郵送などに日数がかかるため、早めに手続きをしてください。

### 指定施設での不在者投票

都道府県の選挙管理委員会から不在者投票施設として指定された病院、老人ホームなどに入院、入所中の人はその施設で不在者投票ができます。

### 郵便などによる不在者投票

次のような人は、一般の不在者投票のほか、自宅などで投票ができる「郵便などによる不在者投票」の方法があります。郵便等投票証明書が必要ですので、まだ交付を受けていない人や有効期限の切れる人は、手帳などを添えて選挙管理委員会(総務課内)へ事前に申請を行い、交付を受けてください。  
対象者は次のとおりです。

#### 《身体障害者手帳を持っている人で、手帳に次の記載がある人》

・ 両下肢、体幹の障がい、または移動機能の障がいの程度が1級または、2級

・ 心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がいの程度が1級または、3級、肝臓および免疫の障がいにあつては、1級から3級まで

#### 《戦傷病者手帳を持っている人で、手帳に次の記載がある人》

・ 両下肢、体幹の障がいの程度が特別項症から第2項症まで  
 ・ 心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障がいの程度が特別項症から第3項症まで

※手帳の記載だけでは障がいの程度がはっきり分からないときは、町高齢障がい福祉課または、大阪府福祉部地域福祉推進室社会援護課 ☎06(6994)6602)に問い合わせてください。

#### 《介護保険の被保険者証に次の記載がある人》

・ 要介護状態区分が要介護5  
 ▼郵便などによる不在者投票の交付請求手続き あらかじめ申請し、交付を受けた郵便等投票証明書を添えて、投票日の4日前(9月21日(水)までに投票用紙の交付請求をしてください。投票用紙などが選挙管理委員会から郵送されますので、投票してください。この投票は、投票日(9月25日(日))に投票所を閉じる時刻までに投票所へ送ることができると、必ず郵便などで早めに送ってください。

▽代理記載制度 郵便などによる不在者投票ができる選挙人で、自ら投票の記載ができない者として定められた人(身体障害者手帳、戦傷病者手帳の上肢または、

視覚障がい程度の重度の人)は、あらかじめ選挙管理委員会の委員長に届け出た人(選挙権を有する人に限る)に投票に関する記載をさせることができます。

代理記載の方法による投票を行うためには、郵便等投票証明書の交付申請に加えて、あらかじめ「代理記載の方法による投票が行うことができる者であること」の証明手続きおよび「代理記載人となるべき者の届出の手続き」を行う必要があります。これらの手続きは同時に行うことができます。

## 代理投票

身体障がいなどのため、投票用紙に候補者の氏名を書くことができない人のための制度です。代理投票を希望する場合は、投票所で申し出てください。

投票管理者が代理投票の事由を認めるとき、代理投票を行う人および補助をする人(二人)を選びます。1人はその人が指示する候補者氏名を記載し、もう1人が立ち会い、投票できます。

## 手話通訳者の派遣

投票日には、投票所での名簿対照や代理投票などの投票方法の説明、また投票しやすい環境づくりのために投票所へ手話通訳者を派遣します。必要な人は、事前に町選挙管理委員会へ申し込むか、投票所で係員に申し出てください。

## 選挙公報朗読 テープの配布

視覚障がいのある人たちを対象に、選挙公報などを朗読し録音したカセットテープを配布します。希望する人は、町選挙管理委員会へ申し込んでください(過去の選挙において申し込みをしたことのある人は、これまでどおり郵送されます)。

▽問い合わせ 選挙管理委員会事務局  
(総務課内)

※投票には、地域公共交通をご利用ください！！

★循環バス バス停    Ⓜ金剛バス バス停

第3投票所(河内) 河内小学校(体育館)	
対象地区	持尾、弘川、下河内、上河内、青崩、さくら坂一丁目～四丁目、さくら坂南

**河内小学校(体育館)**  
(さくら坂一丁目1番1号)

第1投票所(石川) 石川保育園(遊戯室)	
対象地区	大ヶ塚、一須賀、東山、山城

**石川保育園(遊戯室)**  
(一須賀76番地)

第4投票所(中村) 中村小学校(体育館)	
対象地区	芹生谷、馬谷、中、神山、寛弘寺

**中村小学校(体育館)**  
(神山19番地)

第2投票所(白木) 中央保育園分室	
対象地区	北加納、南加納、白木、長坂、今堂、平石、寺田、鈴美台一丁目～三丁目

**中央保育園分室**  
(白木1253番地)

第5投票所(大宝) 大宝地区公民館(集会室)	
対象地区	大宝一丁目～五丁目

**大宝地区公民館(集会室)**  
(大宝一丁目2番4号)

# しあわせ

## 日本の民話

### 『乳塚さま』



古来からの日本の民話には、日本人の人格形成の要素が多分に含まれていると思います。

今回は、私が地域の高齢者教室で朗読しました、中国地方に伝わる民話『乳塚さま』をご紹介します。

広島県久米郡の中央町に『乳塚さま』と、土地の人が呼ぶ祠があります。

赤ちゃんが生まれて、乳が足りない時は、この祠に豆腐を供えてお願いすると、不思議と乳が出るようになるというのです。今のように入乳が無かった時代のことですから、当時から随分と多くの女性の信仰を集めたことと思われま

す。それには、こんないわれがあるので

昔、ある冬の初め、当時、美保の里



乳塚さま

と呼ばれたこの村の一軒の農家に、若い巡礼姿の女が訪ねてきました。

既に日は西に傾き、身を切るような寒風が強く吹きつけていました。

「ちょっとお尋ねいたします。津山の城下までは、まだまだでしょうか」

応対に出た農家の妻は、

「もう二里（約8 km）ぐらいじゃが、若い者の足なら、日が落ちるまでに行きつけると思うが…」

そう答えて、巡礼の女を見ると、大きなお腹で、肩で息をつき、如何にも苦しそうでした。

「見受けると、赤ちゃんがもうすぐ生まれそうではないかな、その体では津山まで行くのは無理じゃ、万一のこと

があつてはいけん。遠慮はいらんから、泊まってゆきなされ、粗末だが、夕飯の用意もできる。お腹の子の為に

無理をせんと泊まってゆきなされ。」

「親切はありがたいのですが、どうしても今日中に津山の城下につきとうございますので…」

「若い身で、そう言うては失礼じゃが、旅慣れておられるようじゃないし、津山には、どなたか知りあいの方でも、おいでなのかな？」

巡礼の女は、ちゅうちょしながら、返事をためらっていました。そんな巡礼女の姿を見て、

「冬の日は暮れるのが早い、まだ峠も越さねばならん、泊まっていきなされ。」

「重ねてのお心づかい、ありがとうございます。でも…」

女は、何か知られたくないことがある様子でしたが、農家の妻の親切を、ねんごろに断って、教えられた夜道を津山の方に向かって歩き始めました。

その翌朝のことです。この冬初めての大雪が積もり、一尺（約30 cm）にもなっていました。

農家の妻が用事で隣村まで行こうとして、家を出て、しばらく行くと、道端の木の下で、昨日の巡礼女が倒れて

いるのを見つけました。急ぎ駆けよつてみれば、もう体は冷たくなり、息絶えていました。しかし、なお、よく見れば、その胸には生まれたばかりの赤ん坊が、母親の乳房をくわえて、スヤスヤと眠っているではありませんか。農家の妻が赤ん坊を抱きあげてみると、巡礼女の胸元は桃色に映え、温かさを残しておりました。

この後、農家の妻は、村人の手を借りて、巡礼女を手厚く埋葬し、そこに小さな祠を建てて祭りました。赤ん坊は、この農家の子として引き取られ、大切に育てられました。

ところで、この祠は、いつの頃からか、母乳の出を授かる霊現ありとして崇められ、『乳塚さま』と呼ばれて、今に信仰をあつめています。

#### 引用文献

研秀出版株式会社刊

日本の民話、中国編

（元）四天王寺国際仏教大学講師

岡本 次男



フォト トピックス  
Photo Topics

楽しかった水遊び！  
あおぞら広場



7月27日から8月2日の間で延べ3日間、かなんぴあのおやこ園2階屋外広場で、あおぞら広場「水遊びを楽しもう！」が行われました。

最終日には、絵具を手につけて段ボールにいろいろな色をペイントする遊びもあり、みんな夢中で楽しんでいました。

葛城山頂で  
イングリッシュキャンプ



7/27  
~  
7/28

葛城山頂で町内の小学5年生から中学1年生までの55人が、町のALT3人を含む9人のネイティブスピーカーと英語のキャンプを行いました。楽しい先生に囲まれ、ミニゲームやキャンプファイヤーなどを通してさまざまな海外の文化に触れ、充実したキャンプになりました。

親子のふれあい  
自然学習会



8/4

本町を含む近隣6市町村と大和川水環境協議会大阪府域連絡会の企画により、河内長野市滝畑の石川上流にある出合橋付近で行われ、165人が参加しました。子どもたちは、きれいな川の中で、魚やヤゴなどの水生生物を熱心に観察していました。

夏の風物詩



▲東山地区

▼菊水苑



今年の夏も各地区や施設で盆踊りが、東山地区で提灯奉納と口ウソクの光をともし燈花会が行われ、地域の交流を深めました。

中学生海外派遣



7/31  
~  
8/7

中学生22人がシンガポールで研修を行いました。現地の学校で生徒に混ざって授業を受けたり、ホームステイにもトライし、異なる生活、文化を体験することができました。帰国後も現地校の生徒とやりとりするなど、今後の成長が楽しみです。

小学校・中学校  
ALTが新たに着任



8/4

新しいALT(外国語指導助手)として着任された、アメリカ ワシントンDC出身のフィクレマリアム・キDEST(Fikremariam Kidest)さんとアメリカ ハワイ州出身のイマムラ・トレイシー(Imamura Tracey)さんがあいさつに来られました。二人は、2学期から勤務されます。



※印の写真は、差し上げられません。

## 河南リトルシニア 第44回日本選手権大会で ベスト8の成績！



※

第45回日本選手権関西大会で優勝を収めた、町スポーツ少年団「河南リトルシニア」は、7月31日～8月5日に行われた日本リトルシニア中学硬式野球協会第44回日本選手権大会(神宮球場他)に出場し、全国から地区大会を勝ち進んだ32チームが参加する中、ベスト8の成績を収めました。

## コンビニ払いを指示する 架空請求にご注意！

### シリーズ「かしこい消費者になるために」

携帯電話やパソコンなどに「有料サイトの料金が未納なので、料金を支払わないと法的手続きを取る」などの電話やメールが突然届くといった架空請求に関する相談が増加傾向にあります。

最近では、詐欺業者が消費者に「支払番号」を伝え、コンビニの店頭でその番号を使って料金を支払わせるというコンビニ払い(コンビニ収納代行)の仕組みが悪用され始めています。

例えば、「有料サイトの利用料金が未納であると電話が来たのでコンビニで支払ったが、その領収書を見たらオークションで落札した商品代金を支払ったことになっていた」などの事例が発生しています。

### ワンポイントアドバイス

- 覚えのない請求や心当たりがあっても不審だと思う請求には、電話やメールなどで連絡しないようにしましょう。
- 業者に支払番号を伝えられても決して支払わないようにしましょう。

▷お問い合わせ 環境・まちづくり推進課



## 河内弁クイズ

～500円分の図書カードが当たる！～  
普段使っている言葉からちょっと珍しい言葉まで、さまざまな問題が登場します。正解者の中から2人に500円分の図書カードを贈ります。  
さあ、家族みんなで相談しあって河内弁クイズに挑戦し、河内弁マスターになりましょう！

### 今月の河内弁

「かいだるい」の意味と使い方として正しいものは？

- ①意味「疲れてだるい」  
使い方「歩きすぎて足がかいだるい」
- ②意味「だらしない」  
使い方「お父さん、最近お腹のお肉がかいだるいよ」
- ③意味「面白い」  
使い方「このお笑いコンビ、最近かいだるいな～」

▷応募方法 クイズの答え、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、広報に関する意見や好きなページがあれば書き添えて応募してください。  
▷宛先 ハガキ:〒585-8585(住所不要)河内町役場秘書企画課 河内弁クイズ係  
FAX:(93)4691  
Eメール:kouhou@town.kanan.osaka.jp



河内町のカナちゃん

▷応募期限 9月15日(当日消印有効)

8月号の広報クイズの正解 ②「昼寝」

▷当選者 抽選の結果、次の二人に図書カードをお送りします(応募総数15通)。(敬称略)  
中筋秀樹(寛弘寺)、古川敏明(神山)

QRコードを携帯電話のカメラ機能で撮影するとEメールアドレスが読み取れて、すぐにメールが送れるよ！  
皆さんの応募をお待ちしています♪



スマートフォンのApp StoreまたはPlayストアでダウンロードできます！



PL  
G

写っている人に写真を差し上げます。希望者は秘書企画課に連絡してください。



## 私の夢

## マイ・ドリーム

西奥 琴葉 さん

(近つ飛鳥小学校 6年)

私は将来、人のために役に立つ仕事をしたいと思っています。人と会話する事も好きだし、困っている人を助けてあげた時に「ありがとう」と言ってくれて喜んでもらえると嬉しいからです。

ある時、おじいちゃんが入院する事になって、私もお母さんと一緒に病院へ行く機会がありました。担当の看護師さんは、おじいちゃんのお世話や血液を調べるための採血をしていました。横で見ている私まで、採血されている気持ちになって腕が痛くなりそうだったけど、看護師さんは、笑顔で、「大丈夫ですよ」と声をかけてくれていました。そ

の時私は、(すごいな〜かっこいいな) と思いました。

小さい時、「ナイチンゲール」や「マザーテレサ」の本が好きでよく読んでいました。戦争でけがをした人々のために一生懸命看病するお話に心がけていました。看護師の仕事は痛いことやみんなが嫌がる事もあるので、とても大変でむずかしい仕事だと思います。

でも、病気の人や体の不自由な人のお世話が出来るように、「ありがとう」

と喜んでもらえるように、今出来る事を一つ一つ努力してがんばっていききたいです。

## 町立中学校陸上部 全国・近畿大会出場!

8月6日・7日  
に紀三井寺運動公園陸上競技場(和歌山県)で行われた近畿中学校総合体育大会で、町立中学校陸上部の生徒が次の結果を収めました。



※

- 伊庭海哉(男子3年)100m 11秒11 第5位
- 榎村亜久莉(共通)100mハードル 14秒64 第5位

また、8月21日~24日に松本平広域公園陸上競技場(長野県)で行われた第43回全日本中学校陸上競技選手権大会にも3選手が出場しました。

- 伊庭海哉 男子100m
- 榎村亜久莉 女子100mハードル
- 吉田果恋 女子800m

## 町文化協会所属 「オカリナクラブ ウインディ」 5周年記念オカリナコンサート

朝ドラ、懐かしい曲、  
楽しい曲を暖かい響きで  
どうぞ!

▷日時 9月18日(日)

午後2時開演(開場:午後1時30分)

▷場所 大宝地区公民館

▷問い合わせ オカリナクラブ ウインディ ☎(93)2607、  
メールmatsuda245@yahoo.co.jp



## かなん句会

職退きて見よう見まねの松手入

セツ子

杓を置き壺にあふるる山清水

庸子

歛休む肩にやすらふ赤とんぼ

節子

堂涼し浄めの塗香手のひらに

弘子

名月に話の尽きぬ京一夜

千代子

砂浜にボート打上げ秋立ちぬ

攝子

煮転がす里芋旨し酒もまた

君代

朝な朝な仰ぐ葛城山風は秋

清子

孫帰りはつと気がつく虫の声

順子

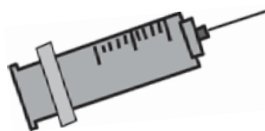
峰雲や二上山の里に來し

喜美子

毎月第一水曜日の午後1時から3時30分まで、中央公民館  
工作室で活動しています。

## 9月のスケジュール

### 子どものB型肝炎ワクチンが定期接種になります



10月1日からB型肝炎ワクチンの定期接種(無料)が始まります。

▷対象 平成28年4月1日以降に出生した、生後1歳に至るまでの子  
▷接種回数 27日以上の間隔で2回、さらに初回接種から139日以上を経過した後に1回

▷接種開始日 10月1日(土)  
～2歳未満児までの任意接種～

上記対象者以外の2歳未満児までの任意接種費用の助成を行います。

▷対象 0歳～2歳未満児  
▷接種期限 平成29年3月31日(金)  
▷申請期間 ワクチン接種を受けた日から1年を経過する日まで  
▷申請・問い合わせ 健康づくり推進課健康管理係(かなんぴあ内)

## 9月は健康増進普及月間

### 「1に運動 2に食事

#### しっかり禁煙 最後にクスリ

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関係しています。

健康な状態で生活できる期間である「健康寿命」をのばすために、運動習慣の定着、食生活の改善など健康的な生活習慣の確立を目指し、この機会に自分の生活習慣を見直してみましょう。

毎月、第一金曜日にふれあいの湯浴場前で健康相談を実施しています。

▷問い合わせ 健康づくり推進課健康管理係(かなんぴあ内)



場所 かなんぴあ(保健福祉センター)		※相談や検査に関するプライバシーは守ります。	
内容	月日	時間	備考
2歳児歯科健診	9月1日(木)	受付 13:00～13:15	対象 平成26年8月～9月生まれ(個別通知)
健康相談	毎週金曜日	受付 9:00～17:00	育児から生活習慣病や介護に関するあらゆる相談を受け付けます(電話による相談も可) ※9/2農村環境改善センター1階でも実施します(13:00～14:00)
4か月児健診	9月7日(水)	受付 12:55～13:00	対象 おおむね4か月児(個別通知) 絵本プレゼント
離乳食講習会(前期)			対象 おおむね4か月児(個別通知) 内容 離乳食の進め方や作り方のお話と展示
栄養相談	9月12日(月)	受付 9:00～16:00	離乳食から生活習慣病や介護食まで栄養に関する相談を受け付けます(電話による相談も可)(要予約)
3歳6か月児健診	9月14日(水)	受付 12:45～13:00	対象 平成25年2月～3月生まれ
離乳食講習会(後期)	9月15日(木)	受付 9:45～10:00	対象 7～9か月児 内容 9か月～1歳6か月児の食事の話や調理実習、試食など(要予約)
育児相談	9月20日(火)	受付 13:30～14:00	対象 2か月～12か月児 内容 親子遊び、身体計測、栄養相談、育児相談
マタニティランチ	9月27日(火)	受付 9:55～10:00	対象 妊婦(要予約) 内容 簡単な調理実習・試食
1歳6か月児健診	10月6日(木)	受付 12:45～13:00	対象 平成27年2月～3月生まれ(個別通知)
場所 富田林保健所 ☎(23)2681		※相談や検査に関するプライバシーは守ります。	
こころの健康相談	予約制	9:30～12:15 13:00～17:00	電話で問い合わせください
エイズに関する相談	月～金曜日(祝日を除く)	9:30～12:15 13:00～17:00	予約は不要です 電話相談も可
血液検査(エイズ・梅毒) 尿検査(クラミジア)	9月7日(水) 21日(水)	13:30～14:30	予約は不要です 匿名での検査も可能 エイズ抗体検査は無料ですが、梅毒血清反応検査、クラミジア抗原検査は手数料が必要になる場合があります
血液検査(肝炎ウイルス検査)	9月21日(水)	9:30～10:30	電話で予約してください(先着順 検査無料)
血液検査(風しん抗体検査)	(予約制) 9月6日(火) 20日(火)	10:00～11:00	(対象)妊娠を希望する女性またはその配偶者、妊娠している女性の配偶者 ※妊娠を希望する女性が未成年でかつ未婚の場合は保護者同伴のこと
骨髄移植対策推進事業 骨髄バンクドナー登録	(予約制) 9月7日(水)	11:00～12:15	電話で問い合わせください
飲用水・井戸水検査	毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合は火曜日)	9:30～11:30	検査手数料が必要 電話で予約してください(予約先:藤井寺保健所) ☎072(952)6165
腸内細菌検査 寄生虫卵検査	毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合は火曜日)	9:30～11:30	検査手数料が必要
医療機関に関する相談	月～金曜日(祝日を除く)	9:00～12:15 13:00～17:30	予約は不要です
休日診療			
診療科目	場所	診察日	時間
歯科	富田林市立休日診療所 ☎(28)1333 住所 富田林市向陽台1-3-38	日曜日、 祝日、 年末年始	受付 9:00～11:30
内科			受付 9:00～11:30 13:00～15:30
小児科(中学生まで)	富田林病院 ☎(29)1121 住所 富田林市向陽台1-3-36		
<b>子どもの夜間・早朝の急病は 富田林市消防本部 ☎(23)9919へ(病院案内専用)</b> 午後8時から翌朝8時まで小児急病診療を行っています。 (ただし、土曜・日曜・祝日・年末年始は午後4時から翌朝8時まで) 消防本部では当番の病院を紹介し、緊急の場合は救急車で搬送を行います。			
<b>大阪府小児救急電話相談 (午後8時から翌朝8時まで)</b> ☎06(6765)3650…ダイヤル回線・IP電話利用の場合 #8000…携帯電話・NTTプッシュ回線利用の場合 夜間の子どもの急病時、病院に行ったほうがよいかどうか判断に迷った時、小児科医の支援体制のもとに看護師や保健師が電話で相談に応じます。(医療行為は行いません。) 「こどもの救急」ホームページ(日本小児科学会)[http://kodomo-qq.jp/]でも、受診判断の日安となる情報を掲載していますので活用してください。			
<b>救急安心センターおおさか(救急医療相談窓口)</b> ☎06(6582)7119…すべての電話 #7119…携帯電話・PHS・プッシュ回線利用の場合			
<b>こころの健康に不安を感じたら</b> 大阪府こころの健康総合センター ☎06(6607)8814 受付時間:平日9:30～17:00 関西いのちの電話 ☎06(6309)1121 受付時間:24時間 365日			



# けんこうガイド

## 40歳～64歳までの健康づくり教室ヘルシーサポート

▷日程・内容 生活や食習慣の見直し、お口の手入れなど、健康になるための講義や運動を体験する教室です。

種類	対象者
9月29日(木)	生活習慣病を予防しよう!
10月13日(木)	見直そう!私の食事習慣
10月20日(木)	なっとく!食事バランス
10月27日(木)	エクササイズでシェイプアップ!
11月17日(木)	アンチエイジングクッキング
11月24日(木)	プロに学ぶ!歯のブラッシング術
12月8日(木)	これであなたもヘルシー生活!

※内容は変更する場合があります。  
※教室修了者は健康づくり自主グループ「エンリッチクラブ」への入会が可能です。

- ▷時間 午前9時30分～11時45分
- ▷場所 かなんぴあ2階 集団指導室
- ▷対象 おおむね40歳～64歳で、できるだけ全日程参加できる人(過去のヘルシーサポートの修了者は除く)
- ▷定員 20人(定員になり次第締め切り)
- ▷参加費 300円(食材費として)
- ▷応募方法 9月20日(火)までに電話または健康づくり推進課窓口で応募してください。
- ▷応募・問い合わせ 健康づくり推進課健康管理係(かなんぴあ内)

## マタニティランチ(ゆりかご教室)

妊婦さん同士でおしゃべりをしながら、楽しいランチタイムを過ごしましょう。クッキングでは減塩の料理を

- 作ります。
- ▷日時 9月27日(火) 午前10時～11時30分
- ▷場所 かなんぴあ2階 調理室
- ▷対象 町内在住の妊婦
- ※子どもを連れての参加はできません。
- ▷内容 妊娠期の栄養の話、調理実習・試食
- ▷参加費 無料
- ▷持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
- ▷申込方法 9月20日(火)までに電話または健康づくり推進課窓口で申し込んでください。
- ▷申込・問い合わせ 健康づくり推進課健康管理係(かなんぴあ内)



おいしく楽しく

## 健康料理

食生活改善推進協議会  
(今月の料理)

### ～鮭とパプリカの南蛮漬け～



— 作り方 —

- ① 鮭の表面に片栗粉をまぶす。パプリカは一口大に切る。赤唐辛子は種を取り除き、小口切りにする。
- ② ブロッコリーは小房にし、茹でる。
- ③ 長ネギは長さを半分に切ってから千切りにし、水にさらしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を分量の半分入れて熱し、パプリカを焼き、バットに取り出す。
- ⑤ 残りの油を入れて鮭の両面をこんがり焼いたら火を弱めてフタをし、中まで火が通ったら④のバットに取り出しておく。
- ⑥ 鍋に(A)を入れて煮立てたら⑤の上からかけ、15分以上おいて味をなじませる。
- ⑦ 皿に盛りつけて、ブロッコリーを添え、③を飾る。

材料(4人分) (1人分) エネルギー: 202kcal / 塩分: 0.8g

生鮭	4切れ	(A)
片栗粉	大さじ2	酒…………… 1/3カップ 酢…………… 1/3カップ 水…………… 1/3カップ 砂糖…………… 大さじ2 みりん…………… 大さじ1 しょうゆ…………… 大さじ1 赤唐辛子…………… 1本
赤パプリカ	1/4個	
黄パプリカ	1/4個	
ブロッコリー	1/4個	
長ネギ	10cm	
サラダ油	大さじ1	

### 栄養士さんのワンポイントアドバイス

鮭は回遊魚で、川で産まれた後に海へくんだり、成長してから産卵のため産まれた川へ戻ってくると言われています。川に戻ってくるのが9月～11月頃のため、この時期に収穫される鮭は「秋鮭」と呼ばれています。産卵を控えているため栄養を蓄えており、秋の代表的な味覚の一つです。

### 毒キノコによる食中毒にご注意!

命にかかわる場合があります。確実に食用と判断できないキノコは絶対に「採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない!」ようにしましょう。

▷問い合わせ 富田林保健所衛生課 ☎(23)2682

## 町介護者(家族)の会 「さくらんぼ」相談

日頃の介護について、気軽にお話しませんか。「さくらんぼ」の役員がお待ちしております。

▷日時 9月29日(木) 午後1時30分～3時

▷場所 やまなみホール2階 会議室

▷問い合わせ 町社会福祉協議会  
☎(93)6299

## 行政書士による 無料相談 (予約制)

▷日時 9月28日(水) 午後1時～5時

▷場所 役場4階 401会議室

▷内容 相続・遺言、成年後見制度、法人設立、許認可の相談、交通事故の相談など

▷申込方法 午前10時から午後4時までの間に電話で事前に予約してください(土・日曜日、祝日は除く)。

▷予約・問い合わせ 大阪府行政書士会南大阪支部(担当者：濱田)

☎(50)1110

## 税理士による 無料税務相談センター 開設

▷日時 9月16日(金) 午後1時～4時(受付は、午後3時30分まで)

▷場所 役場1階 相談室1

▷相談内容 口頭による所得税、相続税や経理などに関する相談

▷対象 一般納税者で税理士などに相談していない人

▷相談時間 1人30分程度(定員になり次第締め切り)

※予約状況により当日の申し込みも可。

▷申込方法 電話で申し込んでください。

※無料税務相談は、南河内府民センター・近畿税理士会富田林支部事務局でも行っています。日程などの詳細は、近畿税理士会富田林支部ホームページ

(<http://www.kinzei-ton.com/>)または、同支部事務局へお問い合わせください(受付：平日の午前9時～午後4時)。

▷申込・問い合わせ 近畿税理士会富田林支部事務局 ☎(25)6250

## 日本赤十字社 社資募集への ご協力 ありがとう ございました



日本赤十字社社資募金は、多くの皆さんの協力で、募金額が1,293,050円となりました。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。今後も、日本赤十字事業への支援をよろしく願います。

▷問い合わせ 日本赤十字社大阪府支部河南町分区(町社会福祉協議会内)

☎(93)6299

## ボランティアサロンへ 気軽にお越しください

▷日時 9月8日(木) 午前10時～正午

▷場所 かなんぴあ2階 ボランティアルーム

▷内容 フクロウの鍵入れ作り(全2回)、ボランティアに関する情報交換や相談

※第2回は10月13日(木)です。

▷費用 実費(材料代)

▷問い合わせ 町ボランティアセンター(町社会福祉協議会内)

☎(93)6299



## 9月の相談(19日・22日を除く)

内 容	日 程	時 間	場 所
人権なんでも相談	毎週水曜日	13:00～15:00	役場1階 相談室1
心配ごと相談	月～金曜日	9:00～17:30	役場3階 社会福祉協議会事務局
農地相談	月～金曜日	9:00～17:00	役場2階 農業委員会事務局
就労相談	月～金曜日	9:00～17:00	役場2階 環境・まちづくり推進課
子育て相談	月～金曜日	9:00～17:00	かなんぴあ1階 子育てセンター
家庭児童相談	月～金曜日	9:00～17:30	役場1階 こども1ばん課
母子自立支援員出張相談	9月12日(月)	14:00～16:00	役場1階 相談室1
女性・人権相談	月～金曜日	9:00～17:00	役場1階 相談室1 太子町役場 ☎(98)5515 千早赤阪村役場 ☎(72)0081
進路・教育相談	月～金曜日	9:00～17:00	役場1階 教育課
消費生活相談	月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	富田林市消費者相談室(富田林市役所1階)☎(25)1000
若者の就労相談	月～金曜日 ※予約制	10:00～17:00	南河内若者サポートステーション☎(26)9441
府政相談	月～金曜日	9:00～18:00	府民案内窓口(府庁別館1階) 電話での問い合わせは、府民お問合せセンター ☎06(6910)8001



夏季企画展「古代人がみた色と光～色彩と輝きの考古学～」は9月11日(日)まで!

### 《展示解説》

▷日時 9月3日(土) 午後2時～2時30分

▷会場 博物館地階 特別展示室

※当日の入館券の半券または年間パスポートが必要です。

### 《講演会》

▷日時 9月4日(日) 午後1時30分～3時

▷内容 「古代人のみた色・三角縁神獣鏡の輝き」 村上隆さん(京都美術工芸大学教授)

### 《解説講座》

▷日時 9月11日(日) 午後2時～3時

▷内容 「色の歴史と古墳時代」 森本徹さん(博物館副館長兼学芸課長)

※講演会、解説講座には当日の入館手続きが必要です。

※会場は、いずれも博物館地階ホール。

【予告】平成28年度秋季特別展「大王と豪族～6世紀の大和と河内～」

10月1日(土)開幕!

▷問い合わせ 府立近つ飛鳥博物館

☎(93)8321

<http://www.chikatsu-asuka.jp/>

## 特別労働相談会 & セミナー

### 《労働相談会》

▷日程 9月14日(水)～17日(土)

▷場所

①大阪府総合労働事務所(大阪市中央区石町2-5-3 エル・おおさか南館3階) ☎06(6946)2600 午前9時～午後8時

②大阪府総合労働事務所南大阪センター(堺市西区鳳東町4-390-1 泉北府民センタービル2階)

☎072(273)6100 午前9時～午後5時45分(15日(木)のみ午後8時まで。17日(土)は実施なし)

※①、②とも予約が必要な場合あり。

### 《セミナー(事前申込要)》

#### 定員各40人(先着順)》

▷日時・内容 9月14日(水) 午後3時30分～5時 「職場におけるハラスメントとメンタルヘルス」、9月15日(木) 午後3時30分～5時 「改正育児・介護休業法について」

▷場所 エル・おおさか南館4階 会議室A

▷申込・問い合わせ 大阪府総合労働事務所相談課 ☎06(6946)2600

### 《労使関係セミナー(事前申込要)》

#### 定員200人(先着順)》

▷日時・内容 9月14日(水) 午後1時30分～4時30分 「同一労働同一賃金について」

▷場所 エル・おおさか南館5階 南ホール

▷申込・問い合わせ 中央労働委員会西日本事務所 ☎06(6941)1555

## 求人・求職情報フェア in南河内



「求人・求職情報フェア」を開催します。就職を希望する人、就労について悩みや相談のある人は、ぜひ参加してください。

▷日時 9月13日(火) 午後1時～4時

▷場所 すばるホール3階(富田林市桜ヶ丘町2-8)近鉄長野線「川西駅」から徒歩約8分

▷内容 求人企業による就職面接会、ハローワーク求人情報検索コーナーと職業紹介、各種相談コーナー(労働相

談、障がい者就業・生活相談、総合生活相談、母子家庭生活相談、若者の就労相談、中高年齢者就業相談、シルバー人材センター就業相談、社会保険・労働保険相談)、働くことQ&Aパネル展示、セブン・イレブン シニアスタッフお仕事説明会など

▷持ち物 履歴書(当日、企業との面接を希望する人)、ハローワークカード(持っている人)

▷問い合わせ 富田林市産業環境部商工観光課 ☎(25)1000

## 南河内環境事業組合 職員募集

▷技術職上級(電気または機械)

2人程度

平成元年4月2日以降に生まれた人で、大学(短期大学を除く)において電気または機械を専攻し、卒業または平成29年3月31日までに卒業見込みの人

▷第1次試験日(教養試験・専門試験) 10月16日(日)

▷申込期間 9月13日(火)～10月3日(月)(郵送の場合は9月28日(水)消印有効)

※申込書は9月1日(木)～10月3日(月)まで配布。組合ホームページからもダウンロードもできます。

▷申込・問い合わせ 南河内環境事業組合総務企画課 ☎(33)6584

## 高齢者・障がい者の人権あんしん電話相談

法務省の人権擁護機関では、高齢者・障がい者などで「いじめ」、「いやがらせ」、「虐待」などに悩んでいる人を対象に電話相談を行います。相談は無料で、秘密は厳守します。

▷連絡先 みんなの人権110番

☎0570(003)110

▷実施期間 9月5日(月)～11日(日)

▷受付時間 平日は午前8時30分～午後7時、土・日曜日は午前10時～午後5時

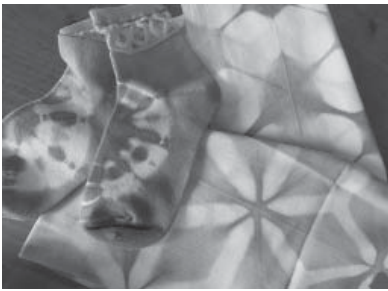
▷問い合わせ 大阪法務局人権擁護部 ☎06(6942)9496

# 地域の情報

## ラ・フォレストの催し

《べんがら染め体験

「手ぬぐいと靴下を染めよう」



土が原料のべんがらの優しい癒しの色で伊勢木綿の手ぬぐいと国産綿の婦人用靴下を染めます。木型(板締め)絞りをほどくとあらわれる華やかな模様に感動です。

▷日時 9月25日(日) 午前10時30分～午後0時30分

▷定員 8人(子ども連れの参加可)

▷参加費 2,000円(材料費込み)

▷申込・問い合わせ 南河内林業総合センター ラ・フォレスト(千早赤阪村東阪1238-5) ☎(72)0090

## 南河内農とみどりのミュージアム 大阪産(もん)めぐり スタンプラリー

南河内の農林産物などに親しんでもらうため、大阪産(もん)を取り扱う農産物直売所や飲食店、農林関係施設などを巡るスタンプラリーを行います。

3か所のスタンプを集めて応募した人の中から抽選で、参加店や施設から南河内の大阪産(もん)農産物や施設利用券などをプレゼント。さらに4か所集めると、特賞または大阪産(もん)賞への応募ができる、プレゼント獲得のWチャンスが!

応募用紙は、48か所の参加店・施設などのほか、大阪府南河内農と緑の総合事務所ホームページからも入手できます。詳しくは、同事務所ホームページをご覧ください。

▷開催期間 9月12日(月)～11月30日(水)

▷問い合わせ 大阪府南河内農と緑の総合事務所地域政策室 ☎(25)1131

## きってドキドキ! つくってワクワク! 森ふれあい広場

▷日時 9月17日(土) 午後1時30分～4時

▷場所 錦織公園(パークセンター前集合)

▷内容 間伐体験、木工クラフト

▷対象 小学生(低学年は保護者同伴)

▷定員 5人(先着順)

▷参加費 無料

▷申込方法 9月14日(水)の正午までに電話または窓口で申し込んでください。

▷申込・問い合わせ 府営錦織公園管理事務所 ☎(24)1506

## みなみかわち 歴史ウォーク

第1回「世界遺産をめざす古市古墳群から真田幸村ゆかりの地を巡る」

華やいで大阪・南河内観光キャンペーン協議会では、今なお残る歴史をテーマに、古墳・社寺・文化遺産などを訪れるウォーキングを行います。

▷日時 10月2日(日) 午前9時30分～10時受付(雨天決行《荒天中止》)

▷集合場所 コロコロふれあいパーク(駒ヶ谷駅西側公園)(近鉄南大阪線「駒ヶ谷駅」から徒歩約250m)

▷参加費 無料(拝観料などは自己負担)

▷コース 近鉄「駒ヶ谷駅」→駒ヶ谷駅西側公園(集合・スタート)→臥龍橋(竹内街道)→白鳥神社→白鳥陵古墳→翠鳥園遺跡公園→墓山古墳→羽曳野市役所→誉田八幡宮(誉田林古戦場の碑)→応神天皇陵古墳→薄田隼人の墓→道明寺・道明寺天満宮→大坂夏の陣道明寺合戦記念碑→玉手橋→玉手山公園(後藤又兵衛の碑)→近鉄「土師ノ里駅」(ゴール)【徒歩約12km】

※道明寺天満宮では、真田丸にちなみ道明寺甲冑隊と記念撮影ができます。

▷参加特典 参加賞(参加者の中から抽選でプレゼント)、完歩賞(シリーズ全3回を完歩した人全員に賞品をプレゼント)

▷問い合わせ 華やいで大阪・南河内

観光キャンペーン協議会事務局(羽曳野市生活環境部観光課内)

☎072(958)1111

## 須田剋太展 ~司馬遼太郎『街道をゆく』挿絵原画~

須田剋太が司馬遼太郎による『街道をゆく』の挿絵として描いた原画のうち「竹内街道」「河内みち」など大阪・奈良の風景を題材とした作品36点を展示します(入場無料)。

▷期間 9月15日(木)～27日(火) 午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

※休館日9月20日(火)、26日(月)

▷場所 大阪府立狭山池博物館特別展示室(大阪狭山市池尻中二丁目)

《講演会》

▷日時 9月18日(日) 午後2時～3時30分

▷内容 「須田剋太と司馬遼太郎の『街道をゆく』～大阪・奈良の街道を中心に～」中塚宏行さん(大阪府府民文化部都市魅力創造局 文化・スポーツ課 研究員)

▷会場 2階ホール

▷定員 126人(当日先着順)

▷問い合わせ 大阪府立狭山池博物館 ☎072(367)8891

## 自衛官などを募集

《防衛大学校学生》

・修学年限4年

《防衛医科大学校医学科学生》

・修学年限6年

《防衛医科大学校看護学科学生

(自衛官候補看護学生)》

・修学年限4年

▷応募資格 日本国籍を有する高卒(見込み含む)21歳未満の人

▷受付期間 9月5日(月)～30日(金)(防衛大学校学生の推薦・総合選抜は9月5日(月)～8日(木))

▷応募・問い合わせ 自衛隊大阪地方協力本部富田林地域事務所

☎(24)3799

## 新着本紹介



中央公民館図書室

## Pickup



### 落陽

朝井 まかて 著 作品。

明治天皇崩御後、東京から巻き起こった神宮造営の巨大なうねり。帝国大学農科大学講師の本郷高德は「風土の適さぬ地に、神宮林にふさわしい森厳崇高な森を造るのは不可能」と反論するが…。明治神宮創建を描いた

## Pickup



### 水戸黄門

月村了衛 著

「国史」が未完に終われば、水戸徳川家は天下の笑いもの。遅々として進まぬ編集に業を煮やした光圀公は、書物問屋の御隠居に身をやつし、御自ら原稿催促の旅に出た！痛快時代エンターテインメント。

## その他の新しい本

- 陸王 (池井戸 潤 著)
- 希望荘 (宮部 みゆき 著)
- 晴れの日には (田牧 大和 著)
- 伯爵夫人 (蓮實 重彦 著)
- 中島ハルコはまだ懲りてない! (林 真理子 著)

### 《大宝地区公民館図書室》

▷開室時間 水・木曜日 午後1時～4時、土・日曜日 午前9時～正午と午後1時～4時

▷休室日 毎週月・火・金曜日、22日(木・祝)

### 《中央公民館図書室》

▷開室時間 午前10時～午後5時

▷休室日 毎週月曜日、22日(木・祝)

▷問い合わせ 中央公民館図書室 ☎(93)2500

## 9月10日～16日は「自殺予防週間」



自殺で亡くなる人の数は、全国で年間約24,000人となっており、大阪府でも約1,300人の人が亡くなっています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「追い込まれた末の死」であり、その多くが「防ぐことのできる社会的な問題」であると言われています。

悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門の相談機関に相談してください。また、身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

### こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570(064)556

平日/午前9時30分～午後5時

### こころの健康に不安を感じたら

#### ■こころの電話相談

☎06(6607)8814

月・火・木・金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午後5時

#### ■若者専用電話相談(わかぼちダイヤル)

☎06(6607)8814

水曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午後5時

#### ■最寄りの大阪府の保健所の精神保健福祉相談

平日/午前9時～午後5時45分

#### 電話相談

#### ■関西いのちの電話

☎06(6309)1121

終日/24時間、365日

#### ■大阪自殺防止センター

☎06(6260)4343

金曜日 午後1時～日曜日 午後10時(57時間)

#### ■こころの救急箱

☎06(6942)9090

月曜日 午後8時～火曜日 午前3時(7時間)

#### フリーダイヤルの電話相談

#### ■「自殺予防いのちの電話」

☎0120(783)556

毎月10日 午前8時～11日 午前

8時(24時間)

#### 妊娠中や産後にこころが不安になったら

#### ■大阪府妊産婦こころの相談センター

☎0725(57)5225

平日/午前10時～午後4時

#### 借金の返済に困ったら

#### ■大阪府債務整理サポートプラザ(借金の悩み相談室)

☎06(6210)9512

平日/午前9時～午後6時(受付は午後5時30分まで)

#### 自死遺族相談(予約制)

大切な人を自死(自殺)で亡くされた人のために、来所相談を実施しています。専門相談員が、遺族の相談に応じます。予約の時に、「自死遺族相談」と伝えてください。

#### ■〈予約・問い合わせ〉

大阪府こころの健康総合センター

☎06(6691)2818

平日/午前9時～午後5時45分

※QRコード対応のカメラ付き携帯電話からさまざまな相談機関の情報にアクセスできます。



▷問い合わせ 健康づくり推進課健康管理係(かなんぴあ内)

# 9月のごみ・し尿

～「あまちメール」をご存じですか～

あまちメールは、ひったくりや子どもに対する声かけ、女性に対する性犯罪情報を警察署から電子メールでタイムリーにお知らせするシステムです。

▷登録方法 携帯電話などから「touroku@info.police.pref.osaka.jp」へ空メールを送信して手続きを行ってください。

①空メール送信→②返信メール→③配信希望情報の登録→④登録完了

※迷惑メール対策としてドメイン指定受信をしている人は、空メールを送る前に「info.police.pref.osaka.jp」をドメイン指定受信に登録してください。

※それぞれ、登録料は無料ですが、メール受信にかかる通信料は利用者負担になります。メール配信に伴う登録の設定変更の方法は、各携帯電話会社または販売店に問い合わせてください。

▷問い合わせ 大阪府警察本部府民安全対策課 ☎06(6943)1234

## 感震ブレーカーをご存知ですか

地震後に発生する火災の多くは、電気に関わっています。このような電気火災を防ぐ手段として、感震ブレーカーがあります。

		ごみの種類および地区名	収集日
ごみ	もえるごみ	大宝地区	毎週月・木曜日
		大宝地区以外	毎週火・金曜日
	もえないごみ(粗大ごみ)		第4水曜日(28日)
み	資源ごみ	①空き缶 ②空きビン	第2水曜日(14日)
		③ペットボトル ④プラスチック製容器包装(発泡スチロール含む)	第2木曜日(8日) 第4木曜日(22日)
		※資源ごみ当日は、午前8時ごろから収集に入りますので、それまでに地区の資源ごみ置き場に出してください。ご協力をお願いします(地区により収集時間が遅くなることもあります)。	

※今月は粗大ごみ・資源ごみの収集日程に注意してください。  
※資源ごみは、レジ袋などに入れず、①と②は一緒に、③と④は別々の推奨袋に直接入れて出してください。スプレー缶・カセットボンベは、必ず使い切ってから空き缶・空きビンの収集日に出してください。

		地区名	通常の収集日	月2回収集申込者の収集日
し	尿	東山・一須賀・大ヶ塚・山城・寺田 白木・長坂・今堂・北加納・南加納・ 芹生谷・馬谷	14日(水)	14日(水)・29日(木)
		平石・弘川・持尾・下河内・ 上河内・青崩	15日(木)	15日(木)・29日(木)
		中・神山・寛弘寺	16日(金)	16日(金)・29日(木)
		軽自動車による収集	19日(月)	19日(月)・29日(木)
※収集日程は、天候などにより変更する場合があります。 また、土・日曜日および祝日の臨時くみ取りはできません。				

感震ブレーカーとは、大地震の強い揺れを感じて自動的にブレーカーを落とす器具で、数千円から数万円まで、さまざまな種類があります。電気火災

を防止するために感震ブレーカーの設置について、各家庭で検討してみたいかがでしょうか。

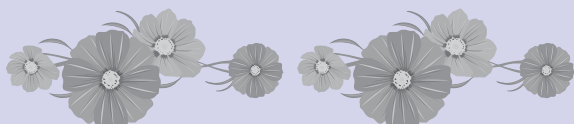
▷問い合わせ 危機管理室

## 地域公共交通7月の利用者数

買い物や通院、役場、かなんぴあなど、町内の移動に大変便利な循環バスや山手路線をぜひご利用ください。運行ルートや時刻表などは、町ホームページまたは利用ガイドをご覧ください。(単位:人)

北部循環バス	南部循環バス			山手路線	合計	
	A (月・水・金)	B (火・木・土)	日曜			
1,609	699	540	125	34	107	2,415

▷問い合わせ 総務課総務係



## 集会所関連備品を整備(大宝地区)

大宝自治連絡会では、(財)自治総合センター宝くじ助成事業の平成28年度一般コミュニティ助成を受けて、集会所の備品を整備しました。今後、地域のコミュニティ活動などで活用していきます。

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業費として受け入れる宝くじ受託事業収入により、住民が行うコミュニティ活動を支援するものです。

▷整備した主な備品

集会所のコピー機、会議用テーブル、会議用放送機器、祭りなどで使うショルダー型のメガホン

▷問い合わせ 人事財政課財政係





### 危機管理

## 9月1日は防災の日



防災の日は、大正12年9月1日に発生した関東大震災の教訓を忘れないという思いと、この時期に多い台風に対する心構えなどの防災意識を高めるため、昭和35年に決められました。

いざという時のために、日頃から災害に対する備えなどを確認しておきましょう。

#### 《台風から身を守る》

台風は、規模や接近する時期など気象状況である程度予測が可能です。被害を最小限にとどめるためにも、普段からの準備が大切です。

- ・停電に備えて、懐中電灯や電池の確

認、携帯ラジオを準備しておく。

- ・非常持ち出し品(水や非常食含む)の準備・確認しておく。
- ・外出しなければならなくなったときは、目的地、経路、帰宅予定時刻などを家族にはっきりと伝える。

#### 《土砂災害から身を守る》

大雨による土砂災害発生危険度が高まると、大阪府と大阪管区気象台が共同で土砂災害警戒情報を発表します。この情報が発表されると、土砂災害が起こる可能性がありますので、山間地域や傾斜が急なげ下などに住んでいる人は、いつでも避難できるように準備しておいてください。

※テレビやラジオなどの情報に注意し、危険が迫ったら速やかに避難しましょう。

▷問い合わせ 危機管理室

## 防災・防犯メールに登録を！

～メール登録で安心できる生活を～  
「かなん安全安心メール」に登録しましょう！

町では、事件・災害などの被害を未然に防ぐため、「防犯情報」や「緊急防災情報」を配信しています。

▷登録方法 携帯電話などから

「kanan@emp.ikkr.jp」に空メールを送信して手続きを行ってください。

「おおさか防災ネット」を利用してください

河川の氾濫や土砂災害による被害を防ぐため、日ごろから気象情報や周囲の状況に十分注意しましょう。

大阪府と府内全市町村共同による「おおさか防災ネット」に登録することで、気象情報などの防災情報がメール配信されます。

▷登録方法 携帯電話などから

「touroku@osaka-bousai.net」へ空メールを送信して手続きを行ってください。

「かなん安全安心メール」・「おおさか防災ネット」配信登録の流れ

①空メール送信→②返信メール→③配信希望情報の登録→④登録完了

※迷惑メール対策としてドメイン指定受信にしている人は、空メールを送る前に、それぞれ

「bouhan@town.kanan.osaka.jp」  
「bousai-info@osaka-bousai.net」をドメイン指定受信に登録してください。

▷問い合わせ 危機管理室

## 平成28年度臨時福祉給付金 9月1日(木)申請受付開始



賃金引き上げの恩恵がおよびにくい低年金受給者への支援を図るため給付金を支給します。申請は郵送でも行えます。

▷受付期間 9月1日(木)～平成29年2月28日(火)

▷場所 役場1階 101会議室

※10月31日(月)まで上記場所で受付業務を行います。その後は、1階窓口

②の高齢障がい福祉課で受付します。

▷対象者 平成28年1月1日現在、町に住民登録があり、平成28年度分の町民税が課税されていない人。ただし、自身を扶養している人が課税されている場合は対象外です。

給付対象者と思われる人には、申請書などを事前に送付していますが、届いていない場合は連絡してください。なお、申請書は受付窓口にも用意しています。

▷支給額 給付対象者1人につき3,000円

※障害・遺族基礎年金の受給者には30,000円も支給されます。ただし、5月～8月に実施された高齢者向け給付金(1人30,000円)を受給している場合は支給できません。

▷申請に必要な物 申請書・印鑑・振

込先の通帳またはキャッシュカード(金融機関、支店名、口座名義人、口座番号を確認できる部分のコピーで可)、本人確認書類(健康保険証や運転免許証などのコピー、世帯で申請する場合は世帯全員の分が必要です)

※他市町村在住の人に扶養されている場合は、その扶養者の非課税証明書が必要です。

※申請は原則本人ですが、同一世帯の人や法定代理人などは代理申請ができる場合があります。詳しくは問い合わせてください。

※臨時福祉給付金を装った詐欺などに注意してください。役場などがATMの操作をお願いしたり、給付のための手数料の振込を求めることはありません。

▷問い合わせ 高齢障がい福祉課

## 子どもクッキング教室



～楽しく作って、おいしく食べよう～  
友だちと一緒に料理を作ってみませんか。

▷日時 10月22日(土) 午前10時～午後1時

▷場所 かなんぴあ2階 調理室

▷対象 町内在住の小学3～6年生

▷参加費 300円

▷持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、手拭きタオル、筆記用具

▷メニュー 野菜たっぷりドライカレー、キャロットライス、ジュリアンスープ、ヨーグルトパフェ

▷講師 とんだばやし地域活動栄養士会

▷応募方法 往復ハガキに住所、氏名、学年、緊急連絡先、アレルギーなどの有無を記入し、〒585-8585(住所不要)河南町教育委員会教育課「子どもクッキング教室」係へ9月20日(火)(必着)で応募してください。

▷問い合わせ 教育課社会教育係

## アウトドアヨガ教室

朝の澄んださわやかな空気の中で、ゆったりとした呼吸と簡単なポーズで全身をほぐします。

▷日時 10月17日(月)、24日(月)、31日(月) いずれも午前9時～10時 ※3日間、参加してください。

▷場所 かなんぴあ敷地内

※雨天の場合は、かなんぴあ屋内。

▷対象 町内在住・在勤・在学の18歳以上の人

▷定員 30人(定員になり次第締め切り)

▷参加費 200円/1人(保険料など)

▷持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル、ヨガマット(無料で貸し出しもあります)

▷講師 町スポーツ推進委員

▷応募方法 9月5日(月)～10月12日(水)の期間に電話または健康づくり推進課窓口で申し込んでください。

▷申込・問い合わせ 健康づくり推進課健康推進係(かなんぴあ内)

## 「遊湯くらぶ」のヨガでリフレッシュ!

高齢者でも無理なくできるヨガを行います。

回	日程	時間
1	10月7日(金)	午後2時～3時 ※ヨガの後は入浴ができます。
2	10月21日(金)	
3	11月4日(金)	
4	11月18日(金)	
5	12月2日(金)	
6	12月16日(金)	

※全6回。1回だけの参加も可能です。

▷場所 農村環境改善センター1階健康増進室など

▷対象 おおむね65歳以上で町内在住の人

▷定員 各25人

▷参加費 200円/1回(税込)

▷申込・問い合わせ 地域包括支援センター(高齢障がい福祉課内)

## 平和・人権バスツアーに参加しませんか

平和の尊さ、人権の大切さについて「みて、かんじて、かんがえて」もらおうと、滋賀県平和祈念館(滋賀県東近江市)などの施設見学を行います。

▷日時 10月27日(木) 午前8時集合・出発、午後6時30分頃解散

▷集合場所 役場西側 多目的広場(駐車場)

▷対象 町内在住の18歳以上の人

▷定員 80人(応募多数の場合は抽選) ※抽選は、9月30日(金)午後2時から役場4階401会議室にて公開で行います。

▷参加費 3,000円/1人(当日、旅行者へ直接支払い)

▷応募方法 往復ハガキに応募者全員

の住所、氏名、年齢、電話番号を記入し(ハガキ1枚に2人まで応募可)、〒585-8585(住所不要)河南町住民部人権男女共同社会室「平和・人権バスツアー参加希望」係へ、9月23日(金)(当日消印有効)までに応募してください。

▷応募・問い合わせ 人権男女共同社会室(住民生活課内)

## 親子ふれあい教室

《徳永先生の

みんなでお月見をしよう!》

秋の夜空に浮かぶ月は、とてもきれいですね。この日は十五夜です。みんなで十五夜のお月様を観察しましょう。

▷日時 9月15日(木) 午後6時30分～9時(雨天時：9月16日(金))

▷場所 寺田池(役場前)の水上デッキ

▷対象 町内在住の小・中学生とその保護者

▷参加費 100円/1人

▷応募方法 往復ハガキに①住所、②参加希望の保護者名・児童名(よみがな)、③性別、④学年、⑤緊急連絡先を記入し、〒585-8585(住所不要)河南町教育委員会教育課「親子ふれあい教室」係へ9月9日(金)(必着)で応募してください。教育課窓口でも受け付けます(官製ハガキ持参のこと)。応募多数の場合は抽選となります。

▷問い合わせ 教育課社会教育係

## グラウンド・ゴルフ月例会参加者募集

▷日時 9月29日(木) 午前9時受付、9時15分開会式

▷場所 町立グラウンド・ゴルフ場

▷定員 48人(先着順)

▷参加費 200円/1人(使用料、保険料)

▷申込方法 9月21日(水)の午後5時までにはぶくぶくドームへ申し込んでください。

▷申込・問い合わせ ぶくぶくドーム ☎(93)8866、FAX(93)8833



### クリーンキャンペーン

合言葉は、「みんなの手で 私たちのまちを美しく！」。

皆さん、ご協力をお願いします。

▷日時 9月11日(日) 午前8時～10時(小雨決行)

▷場所 町内全域(各地区ごと)の道路、河川、水路、公園など

▷収集物 空き缶、空きビンなどのごみ

▷集積場所 各地区ごとに決められた場所(当日、町でごみを収集します)

※当日は、家庭ごみは出さないでください。

▷問い合わせ 総務課総務係



### 国民年金 任意加入制度

国民年金の任意加入により、次のような効果が得られます。該当する人は問い合わせてください。

#### ①老齢基礎年金の受給権を得られる

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)を受けるには、保険料の納付済期間や免除期間などを合わせて25年以上必要です。これを満たしていない人は70歳になるまで任意加入することができます(ただし、昭和40年4月1日以前生まれの人に限り)。

#### ②老齢基礎年金の受給額を満額に近づけられる

老齢基礎年金は、国民年金保険料を20歳から60歳までの40年間納めていないと、満額(平成28年度は月額65,008円)を受け取ることができません。

納め忘れなどにより、納付済期間が40年に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間、国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

このほか、海外在住の日本国籍を持つ人も国民年金に任意加入できます。

▷問い合わせ 天王寺年金事務所  
☎06(6772)7531または町保険年金課国民年金係

### 国民年金保険料の 免除期間・納付猶予期間が ある人へ

保険料の追納をお勧めします！

国民年金保険料の免除(全額免除、一部免除、法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けたことがある場合、保険料を全額納めた人に比べて老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

そこで、免除や猶予された期間の保険料を、さかのぼって古い月分から納めることができる「追納」という制度があります。追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています(例えば、平成28年4月分は平成38年4月末まで)。

追納の申し込みや相談は天王寺年金事務所です。

▷申込・問い合わせ 天王寺年金事務所 ☎06(6772)7531



### 盲ろう者通訳・ 介助者養成研修 受講者募集

視覚と聴覚に重複して障がいのある盲ろう者のコミュニケーションと移動を支援するために、通訳・介助を行う「盲ろう者通訳・介助者」の養成研修を実施します。

▷研修期間 11月4日(金)から平成29年1月24日(火)のうち18日間

▷場所 大阪府障がい者社会参加促進センター

▷対象 ①点字や手書き文字などの習得意欲がある人。②手話の技術がある人。

▷定員 ①②とも各30人(先着順)

▷受講料 無料(テキスト代は実費負担)

担)

▷応募方法 受講申込書を10月7日(金)(必着)までに、〒543-0072大阪市天王寺区生玉前町5-33(福大阪障害者自立支援協会)へ郵送してください。

▷問い合わせ 大阪府福祉部障がい福祉室自立支援課

☎06(6944)9176

### 中央保育園 嘱託保育士を募集



#### 《嘱託保育士》

▷勤務開始時期 10月1日(土)

▷募集人数 若干名

▷勤務日時 月～土曜日(うち週5日勤務) 午前8時～午後7時の間で8時間15分(うち休憩45分)

※ローテーション勤務で時差出勤あり。

※急募のため午前9時～午後5時の勤務でも可(時間については要相談)。

▷賃金 月額173,900円

#### 《加配保育士》

▷勤務開始時期 10月1日(土)

▷募集人数 1人

▷勤務日時 月～土曜日(うち週5日勤務) 午前9時～午後2時の5時間

▷賃金

保育士免許あり：時間給960円

保育士免許なし：時間給930円

#### ～応募について～

▷応募方法 電話で問い合わせしてから履歴書(写真貼付)、保育士免許のある人はそのコピーを中央保育園に持参してください。

▷選考 面接審査による

▷応募・問い合わせ 中央保育園

☎(93)5740

## 高齢者福祉

### 敬老祝金をお届けします

町では、高齢者の長寿をお祝いする敬老祝金を地区の民生委員を通じて9月中旬にお届けします。

本年度の対象となる人は次のとおりです。

▷対象者(基準日9月1日)

年齢	対象生年月日	給付額
88歳 (米寿)	昭和2年9月2日～ 昭和3年9月1日	10,000円
90歳 (卒寿)	大正14年9月2日～ 大正15年9月1日	20,000円

▷問い合わせ 高齢障がい福祉課高齢福祉係

## 学校

### 進路・教育相談

町教育委員会では、子どもたちが、学ぶ意欲を持ちながら、家庭事情や経済的理由により進学をあきらめないよう、教育相談や進路相談(奨学金制度活用の助言)を行っています。

日ごろの教育に関わる悩みも気軽に相談してください。

#### 《進路・教育相談》

▷日時 月～金(祝日を除く)

午前9時～午後5時

▷場所 役場1階 教育課

#### 《奨学金》

～高校・専修学校(高等課程)など～  
大阪府育英会奨学金などを活用できます。

▷対象 中学3年生(予約募集)

▷申込時期 9月頃(各学校で確認してください)在学募集もあります。

～大学・短大・専修学校(専門)など～  
日本学生支援機構奨学金などを活用できます。進学前の申し込み(高校3

年生)と入学後の申し込みがあります。

▷申込時期 在学している学校で確認してください。

▷問い合わせ 教育課学校教育係

## 子育て

### 出生記念樹の申込はお済みですか

町では、出生により新たに町民となった子どもに「出生記念樹」をプレゼントしています。お子さまの成長と記念樹の生育を見つめられてはいかがでしょうか。

▷配付対象者 出生により新たに町民となり、「出生記念樹」の配付月まで引き続き本町に居住する子ども

#### ▷配付時期

9月30日までに申込→11月配付

1月31日までに申込→3月配付

▷申込方法 出生届の届出時に配付する申込書(環境・まちづくり推進課の窓口でも入手可)に必要事項を記入し、

申し込んでください。

▷申込・問い合わせ 環境・まちづくり推進課美しいまち係

## 催し

### 老人クラブ大会と金婚祝賀を開催!

結婚50周年を迎えられたご夫婦の金婚をお祝いするとともに、地域住民の相互の親睦を図ります。

▷日時 9月16日(金) 午後1時～

▷場所 ぶくぶくドーム

#### ▷内容

- ・第1部：式典、金婚祝賀など
- ・第2部：映画放映など

▷金婚対象者 昭和40年9月2日～昭和41年9月1日の間に婚姻の届出をした人で、基準日(平成28年9月1日)において1年以上町内に在住の夫婦

▷申込・問い合わせ 高齢障がい福祉課高齢福祉係



## 河南町農業フェア結果発表

8月19日、農村活性化センター(道の駅かなん)で河南町農業フェア・いちじく展示品評会が行われ、農家の人たちが丹精を込めて作ったいちじく30点が出品されました。6月に行われた農産物展示品評会(113点出展)の結果と合わせて、厳正なる審査を行い、特別賞10点、優良賞8点が決まりました。

#### 特別賞受賞者(順不同・敬称略)

賞名	受賞者名	受賞品目
河南町長賞	久門明郎	たまねぎ
河南町議会議長賞	高橋年一	いちじく
大阪南農業協同組合代表理事組合長賞	福本佳史	じゃがいも
河南町農業委員会会長賞	高橋 弘	なす
河南町実行組合長連絡協議会会長賞	奥野俊和	たまねぎ
南河内地区果樹振興会連絡協議会会長賞	田中勝文	いちじく
JA大阪南河南町果樹振興会会長賞	大橋敏一	いちじく
河南町農業フェア実行委員会会長賞	須原清光	じゃがいも
河南町町制施行60周年記念賞	阪上勝彦	毛馬きゅうり
河南町町制施行60周年記念賞	奥野淳一	じゃがいも

▷問い合わせ 環境・まちづくり推進課農林業振興係



### 国民健康保険

## 受けよう！特定健診

～生活習慣病の予防と

医療費の削減のために～

生活習慣病(高血圧・心筋梗塞・糖尿病など)の多くは自覚症状がないまま進行します。気づいた時には重症化していて、治療が困難になるばかりか、費用もかさんでしまいます。

また、生活習慣病は国民医療費の実に3割を占めており、健康保険の財政

運営にも深刻な影響をもたらしています。

生活習慣病の予防と早期発見には、健診で定期的に健康チェックをし、体の小さな異変も見逃さないようにすることが大切です。

40歳以上の町国民健康保険被保険者には、無料で受けられる「特定健診」の受診券を5月初めに郵送しています(紛失の場合は再発行可)。大阪府内の医療機関で平成29年3月末まで使えますので、ぜひ受診してください。

▶**問い合わせ** 保険年金課国民健康保険係

## ジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に国の承認を得て販売される、先発医薬品と同じ有効成分をもつ医薬品のことです。

先発医薬品の値段には、研究開発にかかった長い年月と莫大な費用が反映されています。一方、ジェネリック医薬品の場合、有効性や安全性が先発医薬品で確認されているので、開発期間や費用を大幅に抑えることができ、値段も安く設定できます。

薬代の負担が減り、医療保険財政の改善にもつながるジェネリック医薬品をぜひ利用しましょう。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師に相談してください(なお、すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません)。  
▶**問い合わせ** 保険年金課国民健康保険係

## おやこ園 9月のスケジュール

名称・日程	時間	場所	対象児童
あそびのひろば こどもえほんしつ 月曜日～土曜日	午前10時～ 午後4時	かなんぴあ1階 あそびのひろば	0歳～就学前
	14日(水)はボランティアによるイベントをします。おはなし会や制作コーナーがあります。お楽しみに！！		
イングリッシュタイム 1日(木)・8日(木)・ 15日(木)	午後2時30分～ 3時	かなんぴあ1階 あそびのひろば	おやこ園にあそび にきたおともだち
	9月から新しい外国人の先生がおやこ園に来てくれます。歌や手遊び、ゲームをしながら英語に親しみます。		
うたのひろばリトミック さよみん先生とあそぼう！ 29日(木)	午後2時30分～ 3時	かなんぴあ1階 あそびのひろば	おやこ園にあそび にきたおともだち
	リトミックインストラクターと楽しくリズム遊びをします。「かまきりじいさん」や「うさぎのダンス」などをします。		
ベビーしゅっぱぽぽ 第4火曜日(27日)	午前10時～ 11時30分	かなんぴあ2階 みんなのへや	平成27年4月2日 以降生まれ
白木ランドは「おさんぽバッグ」を作り、河内ランドは「運動会ごっこ」、中・近つランドは保健師による「計測」を行います。各ランドとも9月生まれのお誕生会もします。			
白木ランド 第3水曜日(21日)	午前10時～ 11時30分	ぷくぷくドーム (小会議室)	白木小学校区 在住の0歳～就園前
河内ランド 第3水曜日(21日)	午後1時30分～ 3時	河内幼稚園	河内小学校区 在住の0歳～就学前
中ランド 第4水曜日(28日)	午前10時～ 11時30分	中地区老人集会所	中村小学校区 在住の0歳～就園前
近つランド 第4水曜日(28日)	午後1時30分～ 3時	かなん幼稚園	かなん幼稚園区 在住の0歳～就学前

※保育士が子育ての相談に応じます。気軽にお越しください。

※祝日(振替休日含む)は休みます。

▶**問い合わせ** おやこ園(かなんぴあ内)



## 人権

### 出張人権相談所 開設

家庭や近隣におけるいじめ、虐待、セクハラ、差別などの人権問題で悩んでいる人は、町の人権相談員が相談に応じますので、気軽にご相談ください。プライバシーは、固く守ります(費用無料)。

▶**日時** 9月7日(水) 午前9時30分～午前11時30分

▶**場所** 中央公民館

▶**問い合わせ** 人権男女共同社会室(住民生活課内)





## 9月11日(日)は クリーンキャンペーン



▲「みんなの手で私たちのまちを美しく!」。皆さん、ご協力をお願いします。  
 (詳細は17ページ)

- 町の人口(平成28年7月31日現在) 15,833人
- 世帯数 6,425世帯
- 前年同月より50人減
- 町の面積 25.26km<sup>2</sup>
- 男 7,681人
- 女 8,152人

町の木「さくら」



町の花「ゆり」

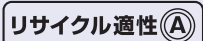


## 町民憲章

金剛・葛城の山並みに抱かれて発展するわがまち河南町。  
 わたしたちは、河南町民であることに誇りと責任をもち、  
 明るいまちづくりのためこの憲章を定めます。

- 伝えよう 豊かな緑と歴史が薫るまちを
- 築こう 働く喜びと生きがいのあるまちを
- 造ろう 健やかな人間をはぐくむ文化発展のまちを
- 育てよう 思いやりと安らぎのある楽しいまちを
- 目指そう 郷土を愛し人権を尊ぶ希望に満ちたまちを

■発行・編集／河南町役場総合政策部秘書企画課  
 〒585-8585 大阪府南河内郡河南町大字白木 1359-6  
 TEL 0721(93) 2500 FAX 0721(93) 4691  
 ホームページアドレス: <http://www.town.kanan.osaka.jp/>



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



**自然と共生する  
心豊かなまちづくり**

最近、ぐっすり眠れていますか? 全くやる気が起きず、しんどいということはないですか? 次のような変化がないか、自分や周りの人をチェックしてみてください。

**【自分が気づく変化】**

- ① 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ② 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ③ 疲れやすく、元気がない(だるい)
- ④ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- ⑤ 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- ⑥ 食欲がなくなる
- ⑦ 人に会いたくなくなる
- ⑧ 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い

**【周囲が気づく変化】**

- ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ② 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④ 周囲との交流を避けるようになる
- ⑤ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦ 飲酒量が増える など

(地域におけるうつ対策検討会報告書  
 (厚生労働省2004)より)  
 当てはまる症状があれば、うつ病が考えられます。

河南町では、「現在、ストレスが多い」と感じている人の割合は男性が2割、女性が3割です。20歳代と40歳代では約4割が「ストレスが多い」と回答し、60歳代以降になると半減します。また、「ストレスについて相談できる専門機関を知っている」のは全体の2割と認知度が低い状況です。  
 (健康かなん21健康・生活実態調査より)

**身近な人に相談してみよう**

相談できる専門機関は保健所や保健福祉センターなどで、電話相談は13ページに載っています。また、河南町では民生委員のほとんどがゲートキーパー(いのちの番)であり、住民を支えてくれます。まずは身近な人に相談してみましよう。

▽問い合わせ 健康づくり推進課

**編集後記**

▽7月27・28日に葛城山頂で行われたイングリッシュキャンプの取材に今年も伺いました。小中学生の子どもたちと外国人講師がゲームなどをしながら英語でコミュニケーションを図るのですが、昨年度も参加していた子どもたちが初めて参加する友だちをリードして、みんなが盛り上がり上がっていました。夕方からのキャンプファイヤーでは、講師が弾くギターに合わせて英語で歌ったり、マシユマロを棒に刺して火であぶり、クッキートチョコでサンドしたデザートを食べたりとキャンプを満喫していました。夏休みの楽しい思い出になっていることでしょう。