

広報しまもと

Shimamoto

京となにわが^{まち}出会う場所



【特集】

みんな**元気**に!
いきいき**百歳**体操

2020年

3

令和2年

No.1055

みんな元気！ いきいき百歳体操

島本町の高齢化率は約27%と4人に1人が高齢者です

「最近、体力が落ちてきた」、「階段の昇り降りがしんどい」などと感じ、身体を動かす機会を遠ざけていませんか？
身体を動かさないと、体力や筋力の低下だけでなく、けがなどにもつながりやすくなります。

簡単でも効果のある運動を継続することが体力や筋力の維持、けがの予防に対して効果的です。

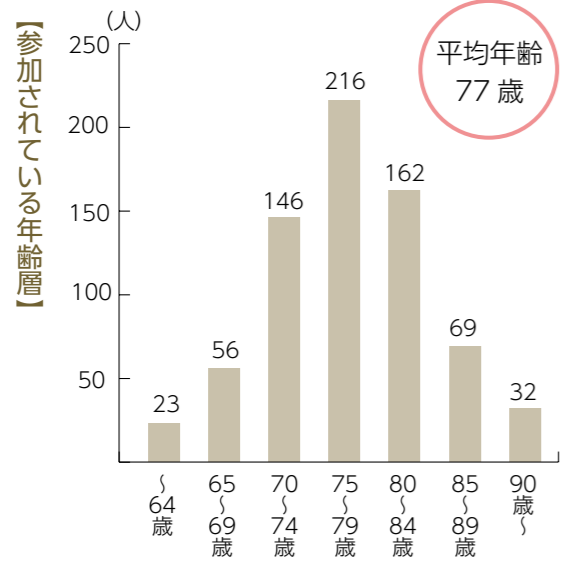
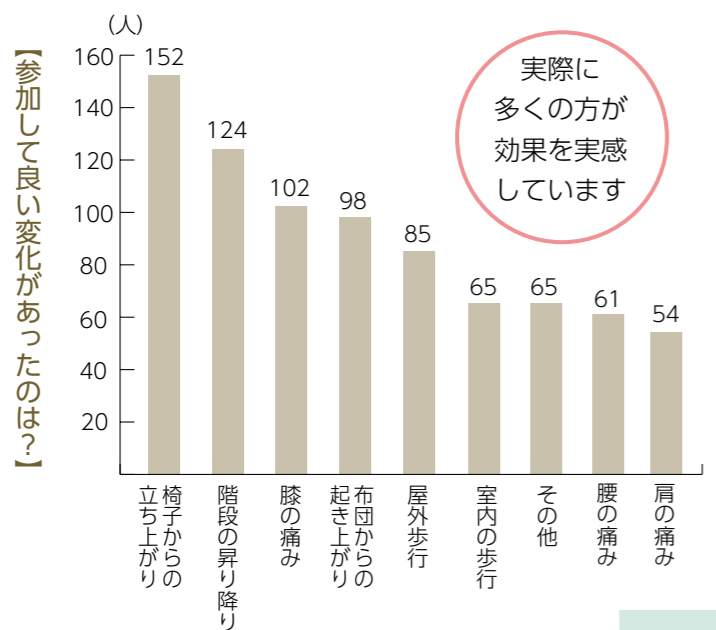
そこでおすすなのがいきいき百歳体操です！
町では「みんなで元気な百歳をめざす」筋力づくり運動、いきいき百歳体操に取り組んでいます。

今月はそんな、みんなの元気の素、いきいき百歳体操について特集します。

こんな効果が期待されています

- ① 筋力の強化
 - ② バランス力の向上
 - ③ 柔軟性の向上
 - ④ 持久力の向上
- いきいき百歳体操は週に1〜2回を継続することで

実際に多くの方が効果を実感しています



椅子からの立ち上がり運動
座った状態からゆっくり立ち上がります。太ももとお尻の筋肉が鍛えられます。

膝を伸ばす運動
脚をおろした状態から、約90度上にあげます。太ももの筋肉が鍛えられます。

腕を前にあげる運動
腕をおろした状態から、約90度、前にあげます。肩の筋肉が鍛えられます。

いきいき百歳体操って何？
平成14年に高知市で開発された、おもりを使った筋力トレーニングで、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの内容で構成されています。手首や足首にもおもりをつけて、ゆっくり上げ下げするなどの運動を行うことで、体力や筋力の維持・向上を目的としています。

気負わず、気楽に体操に参加しに来てください

いきいき百歳体操の指導・普及活動などを行っている保健師に話を聞きました



平成18年に島本町でいきいき百歳体操が始まってから、住民のみなさんと共に地域を考え、一緒に取り組んできました。現在の理由に広まっている一番の理由は、この体操が効果的な運動であることです。それを住民のみなさんが広く実感し、住民のみなさんのネットワークで体操が必要な方を誘い合うことで、参加者数や会場数が増えています。

体操に参加することで、体力や筋力がついて体が元気になり、友人知人が増えて心も元気になり、外に出かけることで生活に張りがあります。休むと心配し合う仲間の優しさが安心につながります。

また、この体操は、60歳代であっても90歳代であっても、元気な方も少いと思っていません。

町では、いくつになっても、住んでいる地域で安心して暮らし、元気な体で活動できることを目標としています。そのため、みなさんの活動が長く続けられるように取り組んでいきたいと考えています。

いきいき健康課 保健師 辻本佳保里



町内各地で行われているいきいき百歳体操に参加している方にお話を聞きました



もっと体操の輪が広がって欲しい

ライオンズグランリバー 中尾 博さん

いきいき百歳体操を始めたきっかけや、やってみてよかったことは何ですか？

仕事の退職を機に何かを始めたいと考えていた際、周りから勧められ、平成30年に体操を始めました。体操を続けてからは膝の痛みを感じなくなり、けがへの不安が減りました。いきいき百歳体操は、「年をとっても元気になりたい」という方にうってつけの体操だと思っているので、もっと多くの方に参加して欲しいと感じています。



運動する習慣ができました

健康モール 草野 敏彦さん

妻がいきいき百歳体操に参加していたので、一緒についていったことがきっかけで、参加するようになりました。体操を続けるうちに、散歩をするなど、日常的に運動する習慣ができました。また、体調を崩すことが減ったこともあり、さまざまなことに積極的に参加する意欲や気持ちも前向きになったと感じています。

いきいき百歳体操を続けることで、JR島本駅の階段を登り切れるくらい体力や筋力がつきました。また、みんなで集まり体操をすることが、地域で集まるきっかけになっています。そのことが、近くに住んでいる方やその方の趣味などを知ることにつながり、交友関係や趣味の幅なども広がりました。



趣味の幅が広がりました

大同集会所 藤井 和子さん

参加した当初は、足腰を悪くしていて、近くの病院に通うのもタクシーを利用していただいていたのですが、3年ほど継続した今では、時間はかかりますが、歩いて通えるほどまで、元気になりました。また、こうしてみんなで集まって体操をすることで、人との交流も増えて、体操を休むのが嫌なくらい、楽しく活動しています。



楽しく体操を続けています

青葉ハイツ 菊池 悦子さん

毎年1回 おさらいを実施

町では、運動を効果的に続けていただくために、年に1回「おさらい月間」として、保健師や地域包括支援センタースタッフ、病院リハビリ専門職とともに全地域会場を訪問し、体操の確認や説明、体力測定や個別相談を行っています。



いきいき百歳体操の動きを保健師やリハビリ専門職の方と確認

参加者からの声

- つまずく回数が減りました。(68歳女性)
- 正座ができるようになりました。(75歳女性)
- こんな体操があつて驚いたのと、体操もみんな熱心に行われていて参加していて、ありがたいです。(77歳男性)
- つつと長く続けて友達を増やし体操を盛り上げたいと思います。(68歳女性)
- 日々の健康意識が高まり、前向きになりました。(69歳男性)

新しく体操を始めた方へ

地域包括支援センターからお近くの会場をご案内します。もしくは、新たに何人かの仲間と体操を始めることもできます。その場合は、保健師が4回の技術支援に伺います。体操に使用するおもりやDVD(もしくはCD)は町から無料で貸し出します。効果的なトレーニング間隔として週に1〜2回、3か月以上続けて体操をしていただくことをお約束としています。



高齢者がいきいきと笑顔で生活できるまちに

「家の近くではどこで体操を行っているんやろ?」「一人で参加するのは不安やわあ...」「参加したいけど続けられるかわらんわあ...」など、気になることや不安に思うことなどありましたら、まずはお気軽にいきいき健康課までお問い合わせください。

また、新たにいきいき百歳体操を始めたいというご相談もお待ちしています。みなさんがいきいきと笑顔で生活できるように、サポートします。

いきいき百歳体操で元気な百歳をめざしましょう!

サポーター活動を通じて、わたしも笑顔になる

広瀬地域で行われているいきいき百歳体操のサポーターを13年続けている小川さんにお話を聞きました



いきいき百歳体操サポーター 小川 香苗さん

母親がいきいき百歳体操をしていただくことがきっかけで、サポーター育成講座を受講し、サポーターになりました。私自身、体操を続けて、効果を感じているのですが、当時80歳代後半の母がいきいき百歳体操を続けたことで、和式トイレが使えるほどまで、膝の不調が回復したことが、効果を一番感じたことです。

いきいき百歳体操の会場のひとつである広瀬公民館で、体操の準備を行ったり、自分自身も体操を行いながら、参加者が正しく体操を行うことができているかなと見守ったりしています。みなさん、一生懸命体操に取り組まれている、私自身も「頑張らない」と感じることが多いです。

サポーターとして、また、一参加者として、いきいき百歳体操を続ける中で、身体の固さが和らぎ、始めた当初に比べ、少しずつ手が伸びるようになっていくところや、参加者が元気になっていく姿を見ると、体操の効果を感じますし、とてもうれしくなり、つい笑顔になります。

みなさん、けがをした後や、身体を壊した後などからいきいき百歳体操に参加される方が多いですが、予防という意味でも、もっと多くの方に参加してもらえたらと思っています。



広報しまもと
令和2年3月号

特集
みんな元気に！
いきいき百歳体操

06	しまもと情報BOX
09	TOPICS(トピックス) パブリックコメントの結果
12	表彰・募集など
12	イベント・講座 島本町いきいき健康杯グラウンド ゴルフ大会を開催します
14	
16	くらし しまもとプラザの放送を終了します バイク・軽自動車などの廃車手続き は3月末まで
19	
21	し尿・ごみ
22	今月のカレンダー
23	みんなのひろば
25	子育てコーナー
26	保健コーナー
30	わがまちダイジェスト
32	島本町スポーツレクリエーション祭



町章「嶋本の字体を図案化」



町の木「くすのき」 町の花「やまぶき」

2月1日現在(前月比)

島本町人口	31,656人(+14)
男	15,034人(+15)
女	16,622人(-1)
世帯数	13,590世帯(+3)

新型コロナウイルス感染症について

大阪府でも発生しています

厚生労働省や大阪府が発信する正確な情報に基づき、落ち着いて行動してください。

新型コロナウイルス感染症とは？

- インフルエンザや風邪と同様、飛沫感染や接触感染で感染します
- 感染すると、発熱・咳などの呼吸器症状が現れます
- 予防法は？

一般的な感染症対策の徹底が効果的です。

- ①手洗い(ハンドソープを使って、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。消毒用アルコールも有効です)
- ②咳エチケット(咳・くしゃみをする時は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえます)

〜手洗い・咳エチケット以外にも、次のことに注意しましょう〜

- ・日頃から体の抵抗力を高めておく
- ・高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みへの外出を控える

4月から 地域包括支援センターの 運営業務を委託します

問 いきいき健康課 ☎961-1122 FAX 961-1116

町では、これまで直営で運営してきた地域包括支援センターの更なる機能強化と相談支援体制の充実を図るため、4月1日から運営業務を医療法人清仁会に委託します。これにより主に下のことが変更となります。

4月1日から、町と委託による運営の地域包括支援センターは、主に担う業務について、次のように分担し、互いに連携していくことで町の地域包括ケアシステムの推進に努めます。

業務分担

委託による運営の地域包括支援センター

高齢者の総合相談業務、成年後見や高齢者虐待などの高齢者の権利擁護に関する業務、介護保険の予防給付や総合事業のケアプランの作成やモニタリングなどの介護予防ケアマネジメントの業務など。

島本町

いきいき百歳体操、認知症対策や医療と介護の連携などの業務、地域包括支援センターの運営状況の点検や実績評価など。



主な変更点

	3月31日まで	4月1日から
設置の責任者	島本町 ※担当部署はいきいき健康課	
運営主体	島本町	医療法人 清仁会
事務所	〒618-0022 島本町桜井三丁目4番1号 (ふれあいセンター2階)	〒618-0014 島本町水無瀬一丁目18番3号 (水無瀬ケアセンター内1階)
電話・ファックス	☎962-3730・FAX 962-3740	☎963-2323・FAX 963-0150
開室日	月～金曜日 ※祝日および12月29日～1月3日を除く	月～土曜日 ※祝日および12月30日～1月3日を除く
開室時間	9時～17時30分 ※開室時間外の緊急時は、町内の在宅介護支援センター(若山荘・弥栄の郷)が窓口を担当	9時～18時 ※開室時間外の緊急時は、上の電話番号から、地域包括支援センター職員に連絡できる体制を受託法人が構築
その他	地域包括支援センターの総合相談業務に従事する専門職(主任ケアマネ・社会福祉士・保健師)の体制	
	常勤換算で4名の配置	常勤換算で5名の配置

島本町からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、3月20日(金)までに開催予定の町主催等のイベントを感染者の発生および、感染の拡大を防ぐために、緊急的に中止する場合があります。

中止するイベントなどは随時、町のホームページなどでお知らせします。

相談窓口

- ・大阪府の電話相談窓口 ☎06-6944-8197 FAX 06-6944-7579
- 【受付時間】：9時～18時 ※土・日曜日、祝日も対応
- ・厚生労働省の電話相談窓口 ☎0120-565653
- 【受付時間】：9時～21時 ※土・日曜日、祝日も対応
- 問 茨木保健所 ☎072-624-4668 FAX 072-623-6856

3/5 木
4/19 日

歴史文化資料館企画展
令和元年度 寄贈
資料大集合!

毎年たくさんの方の貴重な資料を寄贈いただき、さまざまな企画展を実施してきました。今回は令和元年度に寄贈された資料を展示・紹介いたします。
なお、展示準備のため3月3日(火)・4日(水)、4月21日(火)は休館日とします。

所 歴史文化資料館
〒無料
問 生涯学習課(☎)962-6316・FAX 962-0611
歴史文化資料館(☎)961-3411・FAX 585-3411



3/22 日
14時～17時

観光振興に関する連携協定締結1周年記念
高槻市長・島本町長
中将棋対局

「高槻市・島本町観光振興に関する連携協定」締結の1周年記念事業として、濱田剛史高槻市長と山田紘平島本町長が、中将棋の対局をします。
対局の様子は、ニコニコ生放送でネット配信します。配信当日に下のQRコードを読み取ったURLからご覧下さい。

問(ござい創造課)☎962-2846・FAX 961-6298



ニコニコ生放送のページへのQRコード

ニコニコ生放送(く)で ネット配信
niconico LIVE



山田島本町長



濱田高槻市長



中将棋とは・・・
現在主流の本将棋と比較して盤のマス目や駒の数が多く、取った駒を使用できないのが特徴です。

パブリック
コメントの

第二期島本町子ども・
子育て支援事業計画

子ども・子育て支援法第61条の規定に基づき、すべての子どもの健やかな成長のための適切な環境を保障し、子どもや子育て家庭を社会全体で支援することを目的として、島本町子ども・子育て支援事業計画を策定し、この計画に基づいて、各種施策を進めています。今年度が第一期計画の最終年度となることから、第二期計画の策定にあたり、1月6日～2月4日にパブリックコメント(意見募集)を実施したところ、15人と1団体から80件のご意見をいただきました。貴重なご意見ありがとうございました。
ご意見の内容とそれに対する町の考え方は、役場1階文化・情報コーナー、ふれあいセンター1階受付・4階図書館、歴史文化資料館、人権文化センターおよび教育センターのほか、各幼稚園・保育所・学童保育室などで閲覧していただけるほか、町のホームページにも掲載しています。

問 子育て支援課(☎)962-7461・FAX 962-0611

島本町地域防災計画

災害発生時や平常時に町や関係機関が行う事務や業務をまとめた「島本町地域防災計画」の見直しを行いました。
計画の見直しにあたり、昨年12月23日～1月22日にパブリックコメント(意見募集)を実施したところ、1人の方から6件のご意見をいただきました。貴重なご意見ありがとうございました。
ご意見の内容とそれに対する町の考え方は、役場1階文化・情報コーナー、ふれあいセンター1階受付・4階図書館、歴史文化資料館、人権文化センターおよび教育センターで閲覧していただけるほか、町のホームページにも掲載しています。

問 危機管理室(☎)962-0380・FAX 962-5156

結果
のお知らせ

ご意見
ありがとうございました

火災が 発生しやすい 季節です

火の用心

注意 ください

管理課 ☎ 962-1299 FAX 962-0119



春の火災予防運動 はじまる

3月1日～7日の期間、春の火災予防運動が全国一斉に実施されます。空気が乾燥し、風の強い日が多くなるこの季節は小さな火種でも火災になります。十分にお気を付けください。

「はつしずい いいねーで確認 火の用心」

- 行事予定**
- 消防ヘリコプター
 - 消防車両による防火広報
 - 住宅用火災警報器の啓発活動



全国山火事予防運動

この時期は全国的に山火事が多く発生しています。これからも空気が乾燥し、風の強い日が多く、火災が起こりやすくなり、いったん火災が発生すると大火になる恐れがあります。みなさん一人ひとりが火の取り扱いに十分注意して、山火事防止のためにご協力をお願いします。

3～5月の土・日曜日、祝日に山火事防止のため、ハイカーなどの入山者、地域住民などに山火事予防を呼びかけ、山林パトロールを行います。

- ① 枯草のある場所や山林の近くでは、たき火をしない。
- ② 火気を使用するときは必ず消火の準備をし、その場所を離れない。その場所を離れるときは完全に消火する。
- ③ 風の強い日や空気が乾燥しているときには、たき火・火入れをしない。
- ④ たばこは指定された場所で喫煙し、吸いながらは必ず消して、投げ捨てない。
- ⑤ 火遊びはしない。
- ⑥ 火災とまぎらわしい煙を出したり、火災が発生する恐れのある行為をするときは消防署に届け出る。

3月4日

自殺対策強化月間

一人でも悩まず、専門の相談機関に相談ください

問 福祉推進課 ☎ 962-7460 FAX 962-5652

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間約20,840人となっており、大阪府でも約1,275人の方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、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防げることができ社会的な問題である」と言われています。さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な方の悩みに「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る」という「見守り」をお願いします。

不眠が続くことはありますか？

- 疲れているのに眠れない日がある
- 2週間以上続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわかない
- 原因不明の体調不良が続く

これは「うつ病」の症状かもしれません。睡眠と食欲という生きていく基本がそこなわれると、体調がどんどん悪くなり、気力やがんばりでの克服するのは困難です。

専門の相談機関や医療機関に相談してください

こころの健康に不安を感じたら

こころの健康相談統一ダイヤル
こころの健康に関する不安に24時間体制で応じます。
☎ 0570-064-556
3月1日(日)9時30分～31日(火)17時※一部のIP電話などからは接続できません

こころのLINE電話相談
QRコードからLINEの「友だち」登録のうえ、無料通話機能をご利用ください。「友だち」登録後は、手続きのためすぐに電話がかからない場合もあります。「トーク」による相談は行っていません。

運用上「既読」になることがあります。運用上、相談員には「トーク」の内容が伝わっていませんのでご了承ください。
※この事業は3月末日で終了します

大阪府こころの健康総合センター
こころの病やこころの健康に不安をお持ちの方、適切な医療機関や社会復帰サービスなどの電話相談を行っています。
※電話によるカウンセリングではありません

☎ 06-6607-8814
月・火・木・金曜日の9時30分～17時45分

17時※年末年始、祝日を除く
若者専用電話相談(わかぼちダイヤル)
若者(40歳未満)を対象とした電話相談です。
☎ 06-6607-8814
水曜日の9時30分～17時※年末年始、祝日を除く

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
月～金曜日の10時～16時※年末年始、祝日を除く

こころの健康相談の他、定期的にこころの健康講座や勉強会を開催しています。
☎ 072-624-4668
月～金曜日の9時～17時45分
※年末年始、祝日を除く

関西のちの電話
☎ 06-6309-1121
24時間(年中無休)

大阪自殺防止センター
☎ 06-6260-4343
毎週金曜日の13時～日曜日の22時

こころの救急箱
☎ 06-6942-9090
毎週月曜日の20時～火曜日3時

自殺予防のちの電話
☎ 0120-783-556
毎月10日の8時～翌日の8時

自死遺族相談(予約制)
大切な人を自死(自殺)で亡くされた方のために、来所相談を実施しています。
大阪府こころの健康総合センターの専門相談員が、遺族の相談に応じます。
お電話の際には、「自死遺族相談」とお伝えください。

大阪府こころの健康総合センター
☎ 06-6691-2818
受付は、月～金曜日の9時～17時45分※年末年始、祝日を除く

携帯電話用のホームページ(大阪府のホームページ)
QRコード対応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。



しまもとにぎわいねっと

問 にぎわい創造課 (☎962-2846・FAX 961-6298)

「しまもとにぎわいねっと」

Facebook やってます。

FacebookのQRコード



出店者随時
募集中

みなせマルシェ第2土曜 ハンドメイドショップ

時 3月14日(土)10時~18時※雨天決行・荒天延期
所 グルメシティ水無瀬店店頭(阪急水無瀬駅から徒歩3分)
内 手づくり市
問 みなせマルシェ実行委員会 (☎090-9213-2608・
✉minasemarche@gmail.com)

ハニ輪なげクンに挑戦してプレゼントget!!/
みづまろくんグッズもあるよ♪

みなせ野 オーガニックマーケット

3周年 /
時 3月8日(日)10時~15時
※小雨決行・雨天中止
所 水無瀬神宮参道・駐車場
問 みなせ野オーガニックマーケット実行委員会
岡村 (✉minaseno.organic@gmail.com)

心と体にうれしい野菜、米、木工品、生活雑貨、
隠岐の物産など...集うみなさんの心が柔らかく
なるオーガニックな品物が並びます!

みなせ野プロジェクト

手作り市「わきあいあい」

布・革小物/陶器/お芋の食品/など手作り品が
いっぱいです。ホットとひといきコーナーもあ
ります。
時 3月8日(日)10時~15時
内 手作り市

しんとくかん文庫
時 3月22日(日)10時~16時
所 水無瀬神宮神徳館
内 家族みんなで楽しめる絵本や文庫・スクリーン
紙芝居と絵本おはなし会 ※14時から
問 水無瀬神宮神徳館事務局 (☎090-8820-5767)

水無瀬駅前商店会 第三・土曜市

時 3月21日(土)10時~15時※雨天決行、荒天中止
所 水無瀬駅前商店街(北おおさか信用金庫周辺)
内 手づくり品・食のイベント・フリーマーケット
問 水無瀬駅前商店会 担当 (☎961-5411)

今月のテーマは「いちご」

しまもとマルシェ第4火曜 手づくりショップ

時 3月24日(火)10時~18時※一部15時まで
所 島本センター内(阪急水無瀬駅改札口出で
すぐ前)
問 島本センター事務所 (☎961-3331・☎090-9213-2608・
✉simamotomarche@gmail.com)

タイムセール
13時~15時

1,000円お買上げごとに
ガラガラ抽選、空くじなし

みづまろくんグッズもあるよ♪

ワークショップ
内 タディングレース・アロマ

出店者随時
募集中

募集

令和2年国勢調査の調査員を募集

令和2年に行われる国勢調査に従事
していただける調査員を募集します。
時 8月下旬~10月下旬
内 説明会への出席、調査関係書類の配
布・回収など

1 調査区約4万円、2 調査区約
7万6千円(1 調査区おおよそ40~70世帯)
申 申込用紙に記入のうえ、役場2階総
務・債権管理課に持参または次のあて先
まで郵送※申込用紙は役場2階総務・
債権管理課で配布するほか町のホーム
ページからダウンロードできます
◎選考方法 面接
問 〒618・8570(住所記載不要)
島本町役場総務・債権管理課(☎962
・0373・FAX 962・5156)

島本町廃棄物減量等推進員を募集

ごみの減量や再資源化および環境美
化の推進に関する活動や、資源集団回
収活動の積極的な推進・指導などを行
う「島本町廃棄物減量等推進員」を募集
します。
みなさんのご応募をお待ちしています。
◎任期 令和2年4月1日~令和3年
3月31日
対 町内在住の方で、町が開催する研修
会などに出席可能な方
定 若干名

申 3月16日(月)までに役場2階環境
課窓口にて公募委員応募申込書、作文を
郵送(必着)または持参
※作文のテーマは「ごみの減量につい
て」、字数は400字程度
※申込書は、3月2日(月)から、役場1
階文化・情報コーナー、役場1階生涯学
習窓口で配布するほか、町のホーム
ページからもダウンロードできます

問 〒618・8570(住所記載不
要)島本町役場環境課(☎962・
2863・FAX 961・6298)

島本町農業委員会委員を募集

農業委員会は、農地法に基づいた農
地の売買や賃借の許可、農地転用の意
見具申などを行う行政委員会です。
以前は、農業委員会の委員になるに
は、10a(1,000㎡)以上の農地を
所有しているなどの条件がありまし
たが、農業委員会等に関する法律の改
正により、前回の選挙から農地を所有
されていない方でも委員に応募がで
きるようになりました。
◎任期 令和2年7月20日~令和5
年7月19日
定 14人

申 3月2日(月)~31日(火)にぎわ
い創造課に郵送(必着)または持参
※「推薦」と「自ら応募」の2種類があ
ります。くわしい応募方法は「募集要
項」をご確認ください。募集要項は3
月2日(月)から役場2階にぎわい創

造課の窓口で配布しているほか、町の
ホームページからも確認できます
問 〒618・8570(住所記載不要)
島本町役場にぎわい創造課(☎962
・2846・FAX 961・6298)

イベント・講座

ニュースポーツ体験教室 「キンボール」を楽しんでみませんか

「キンボール」とは、直径122cm・
重さ約1kgの巨大なボールを床に
落とさないようにチームで協力し合
うニュースポーツです。
時 3月15日(日)10時~11時50分
所 町立体育館第1体育室
対 町内在住・在勤・在学の小中学生以上の方
¥ 無料
内 キンボールの体験・試合
持 運動しやすい服装、室内用シュー
ズ、飲み物、タオルなど
申 当日会場受付
問 町立体育館(☎962・1331)
〈主催〉島本町教育委員会
〈主管〉島本町スポーツ推進委員協議会

発達障がい講演会「世界自閉症啓 発デーin OSAKA 2020」

大阪府では、自閉症をはじめとする
「発達障がい」について理解を深めて
いただくため、発達障がい講演会を開
催します。
時 4月8日(水)14時~16時30分

所 大阪府立男女共同参画・青少年セン
ター(ドーンセンター)7階ホール(大
阪市中央区大手前1丁目3番49号)
定 500人※申込要
申 4月3日(金)まで受付。くわし
くは、大阪府のホームページ
[http://www.pref.osaka.lg.jp/
chikiseikatsu/hattatsusyogai-
osaka/index.html](http://www.pref.osaka.lg.jp/chikiseikatsu/hattatsusyogai-osaka/index.html)を閲覧くださ
い
※募集期間内であっても、定員になり
次第締め切りさせていただきます
問 府民お問合わせセンター「パッと
ライン」(☎06・6910・8001)

お詫びと訂正
広報しまもと2月号の16ページに
掲載していた「税についての作文入
選」の記事の入選者の名前に誤りが
ありました。お詫びし、訂正します。
【正】大橋 茉侖さん
【誤】大橋 茉依さん



福祉・広報・環境

プレミアム付商品券の使用期限は3月31日までです

昨年10月～2月末に販売した「しまもとプレミアム付商品券」をお持ちの方は、町内参加店舗での使用期限が3月末までとなりますので、「」ご注意ください。参加店舗は、島本町商工会のホームページに掲載しています。

社会福祉事業に寄付金

NPO法人 明るい社会づくり運動 北摂地区協議会(北)から、「歳末たすけあい街頭募金」として、社会福祉事業のために寄付金をいただきました。ありがとうございました。

問 福祉推進課 ☎962・7460・962・5652

「世界自閉症啓発デー」および「発達障害啓発週間」

毎年4月2日は、国連が定めた「世界自閉症啓発デー」です。また、毎年4月2日～8日を「発達障害啓発週間」として、全国で発達障害の啓発のため、さまざまなイベントが行われています。発達障害の方たちが社会の中で自立して

人権・自治・教育

女性相談をご利用ください

人権文化センターでは、女性相談の窓口を開設しています。女性の専門のカウンセラーが対応しますので、女性に関するあらゆる悩みをお気軽に相談ください！

こんな悩みを抱えている方はいませんか？

- 夫婦関係がうまくいっていない
夫や交際相手から暴力や暴言を受けている
子どもとの接し方がわからないなど、子育ての悩みを抱えている
子育てを終え、何に対してもやる気が持てない
近所付き合い・ママ友関係で悩んでいる

病気がらくる不安感を抱えている
心と体の性があるっていないような気がする など

毎月第2水曜日・第4火曜日13時～17時※祝日と重なる場合は、第1水曜日または第3火曜日
所 ふれあいセンター

相談無料※電話相談をご希望の場合、通話料金は相談者負担となります
備 秘密は厳守します。相談時間は1人1時間程度
申 予約制

問 人権文化センター ☎962・4402・962・4499
FAX 962・4499

いくためには、発達障害に対する私たち一人ひとりの理解が必要です。「世界自閉症啓発デー」、「発達障害啓発週間」を契機として、自閉症をはじめとする発達障害への理解を深めていただくようお願いいたします。

世界自閉症啓発デー・日本実行委員会 (HP) http://www.worldautismawarenessday.jp/
大阪府ホームページ (HP) http://www.pref.osaka.lg.jp/chikiseikatsu/fattatsusyogai/osaka/index.html

ひとり親家庭等のための就業支援講習会受講生募集

(社福)大阪府母子寡婦福祉連合会では、次の講座の受講生を募集しています。
・看護学校受験対策講座(正・准看護師)
時 4月18日～12月19日 毎週土曜日
12時45分～17時45分※准看護師は12時30分～16時15分

所 関西看護医療予備校天王寺校(大阪府天王寺区寺田町1-7-1)

対 母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦で、求職中の方または就業中で看護職での就職を希望している方

¥ 80,000円※准看護師は55,000円

申 大阪府母子寡婦福祉連合会のホームページ(HP) http://osakafu-poster.jp/ から受講申込書を印刷し、記入のうえ、郵送で受付

人権擁護委員による人権相談をご利用ください

人権擁護委員はあなたの街の相談パートナーです。一人で悩まず、ご相談ください。秘密は守ります。相談は無料です。
時 毎月第3木曜日13時～16時※祝日を除く

所 役場1階第一相談室
対 どなたでも

内 人権擁護委員による人権相談※秘密は厳守されます

申 予約は不要です。直接相談室にお越しください。電話相談をご希望の場合は、まず人権文化センターまでご連絡ください

※先に相談者がおられる時は、お待ちいただく場合があります
※通話料は相談者負担

問 人権文化センター ☎962・4402・962・4499
FAX 962・4499

自治振興助成制度を終了します

個人や団体等が公共の福祉、体育および文化振興などを目的とした行事などに、町を代表して参加または貢献された場合などに、助成金を支給してごしましたが、今年度をもって終了します。

今後は、貢献された内容などを広報誌などで広く住民にお知らせすることにも、町長への表敬訪問や表彰制度の見直しなどを行い、貢献をたたえる取組の充実を図ります。

※くわしくは、大阪府母子寡婦福祉連合会のホームページをご覧ください
問 〒540・0012 大阪市中央区谷町5・4・13 大阪府谷町福祉センター内、大阪府母子家庭等就業自立支援センター ☎06・6762・9498

しまもとプラザの放送を終わります

平成11年からケーブルテレビで放送している町広報番組しまもとプラザはインターネットやSNSなどさまざまな広報媒体の普及などを考慮し、令和2

平成30年度 温室効果ガス 排出量算定結果



町では、「第四期島本町地球温暖化対策実行計画」を策定し、町の事務事業から排出される温室効果ガスの令和3年度排出量を、基準年である平成23年度と比べて7%減らすことを目標に温室効果ガスの削減に取り組んでいます。平成30年度分の温室効果ガスの排出量は、約8,063トン-CO2で、基準年度から11%減少しました。

町が排出する温室効果ガスは、電気の使用によるものが約6割、ごみの焼却によるものが約3割を占めています。また、施設別に見た場合、清掃工場が約半分を占めているため、一人ひとりが出すごみの量を減らすことが、温室効果ガスの減少に繋がります。地球温暖化を防止するためには、わたしたち一人ひとりの取組が大切です。不要な電気の消灯、アイドリングの停止、リサイクル可能なごみの分別など、身の回りのできることから省エネルギーに取り組んでいきましょう。

問 環境課 ☎962-2863・FAX 961-6298

年3月放送分をもって終了します。
長年ご視聴いただきまして、ありがとうございました。
今後は、株式会社ジェイコムウエスト高槻局で制作・放送している、ディリーニュース高槻・島本などへの情報提供などを通じて、映像での町の情報の発信に努めます。

問 コミュニティ推進課 ☎962・0372・FAX 962・8770

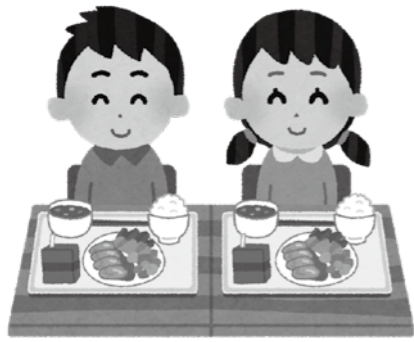
◎助成対象期間 3月31日(火)申請分まで

申 コミュニティ推進課の窓口で受付
問 コミュニティ推進課 ☎962・0372・FAX 962・8770

就学援助費制度の認定基準を見直し

経済的な理由により、お子さんの就学にお困りの保護者を対象に、給食費や学用品費などの援助を実施していますが、本年度において、持続可能な制度となるよう認定基準を見直しました。くわしくは、各学校で配布しているお知らせまたは町のホームページをご覧ください。なお、令和2年度の申請受付は5月頃を予定しています。

問 教育総務課 ☎962・0390・962・0611
FAX 962・0611



夜間中学校 生徒を募集

いろいろな事情で、小学校や中学校を卒業できなかった方や、実質的に十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した方が夜(17時30分～21時)に学んでいる学校です。ひらがな・カタカナからはじまり、一人ひとりの力に合う勉強ができます。授業料は無料、外国籍の方にも入学できます。

対 義務教育の年齢(満15歳)を超えている方で、大阪府内に住んでいる方
※大阪府以外に住んでいる方は、教育委員会または夜間学校のある学校に相談してください。

◎夜間学校のある市 大阪市、豊中市、守口市、東大阪市、八尾市、堺市、岸和田市

申 4月30日(木)までに各夜間中学校または夜間中学校のある市の教育委員会事務局にお申し込みください
※土・日曜日、祝日を除く

問 教育推進課 ☎962・0391・FAX 962・0611

バイク・軽自動車などの 廃車手続きは3月末まで

税制改正により、令和元年10月1日から現行の軽自動車税は、軽自動車税(種別割)へと名称が変わりました。

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在バイク・軽自動車などを所有されている方に課税されます。廃棄・盗難などで、すでに所有されていない方や、所有者が変わっているのにまだ名義変更されていない方は、必ず3月末までに手続きをしてください。3月末までに手続きをされない場合には、令和2年度の軽自動車税(種別割)が課税されます。なお、廃車などの手続きを業者などに依頼された場合は、手続きが完了しているかを確認してください。

問 125cc以下のバイクなどに関すること...

税務課 ☎962-5413・FAX 962-8770

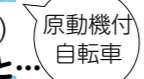
軽自動車(四輪・三輪)などに関すること...

軽自動車検査協会大阪主管事務所高槻支所

(☎050-3816-1841)

125ccを超えるバイクなどに関すること...

大阪運輸支局(☎050-5540-2058)



125cc以下のバイクなど

現在、他市町村のナンバープレートを取り付けている方

転入前の市町村で廃車手続きをしてください。なお、転入前の市町村が遠方で廃車手続きが困難な方で、島本町のナンバープレートを取得する場合は、①印鑑②標識交付証明書(原動機付自転車申告済証)③ナンバープレート④現住所が確認できるものを役場1階税務課にお持ちください。

島本町のナンバープレートを取り付けている方

廃車などの手続きをされる方は、①印鑑②標識交付証明書(原動機付自転車申告済証)③ナンバープレートを役場1階税務課にお持ちください。

軽自動車(四輪・三輪)・125ccを超えるバイクなど

軽自動車、125ccを超えるバイクの所有者で、住所や名義変更、廃車手続きをされる方は、左の問合せ先に連絡し、3月末までに手続きをしてください。

軽自動車税(種別割)の納期限は、6月1日(月)です。
令和2年度軽自動車税(種別割)の納税通知書は、5月上旬に発送します。

町長席を開催



- 時** 3月23日(月)・30日(月)10時~11時
- 所** 役場1階第一相談室
- 対** どなたでも
- 対** 1組おおむね5人以内
- 備** 都合により、場所の変更や中止になる場合があります
- 申** 3月2日(月)9時から電話で受付※当日来庁され、町長とお話することも可能ですが、予約優先なのでご希望に添えない場合があります
- 問** コミュニティ推進課(☎962-0372・FAX 962-8770)

広告掲載欄

町広報板を利用しませんか?



町広報板は、住民のみなさんの営利を目的としないサークル活動やイベントなどの周知にご利用いただけます。

問 コミュニティ推進課(☎962-0372・FAX 962-8770)

税・保険・年金

住宅改修に伴う固定資産税額の減額措置

一定の条件を満たす住宅耐震改修、バリアフリー改修、省エネ改修を行った場合、固定資産税の減額が受けられることがあります。改修完了後、3か月以内に申請が必要です。

くわしい要件などは、町のホームページをご覧ください。役場1階税務課までお問い合わせください。
問 税務課(☎)962・5413・FAX 962・8770)

産前産後期間の国民年金保険料を免除

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間)の国民年金保険料の免除を受けることができます。※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます(死産、流産、早産された方を含みます)。

対 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方
持 年金手帳、印鑑、身分証に加えて①【出産前に届出をする場合】：母子健康手帳②【出産後に届出をする場合】：被保険者(と子が別世帯の場合)に限り出生証明書
備 出産予定日6か月前から届出が可能

国民健康保険のお手続きはお済みですか?

国民健康保険にご加入中の方が、就職などにより職場の健康保険に加入されたときには、国民健康保険の喪失手続きが必要です。

すでに職場の健康保険に加入されているにもかかわらず、国民健康保険証や国民健康保険料の通知が届く場合は、喪失手続きをされていない可能性がありますので、役場1階保険課③番窓(☎)にお問い合わせください。

問 保険課(☎)962・7462・FAX 962・5652)

国民年金保険料の納付困難な方へ(納付免除・納付猶予申請、学生納付特例申請)

日本にお住まいの20歳以上の方は国民年金に加入し、保険料を納める義務があります。保険料を納めることは、老齢年金だけではなく、障害年金や遺族年金を受け取るためにも必要です。

しかし、経済的な理由で納められない場合は、申請により保険料納付が免除、また50歳未満の方は納付が猶予される制度があります。学生の期間中で所得が少ない方に関しては、学生に对应した申請制度があります。

◎対象となる期間
①納付免除・納付猶予：7月~翌年6月

②学生納付特例：4月~翌年3月
※いずれも2年1か月前までさかのぼって申請ができます

持 年金手帳、印鑑、身分証に加えて①失業者：雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証
②学生：学生証または在学証明書
③代理人が申請する場合：委任状、代理人の身分証をお持ちください

問 住民課(☎)962・1809・FAX 962・5652)

残っているお薬、ご自宅にありますか?

「自宅に残っているお薬があると健康被害などのリスクにつながります。お薬を残さないために、一度に飲むお薬をひとつの袋にまとめる「一包装」やお薬カレンダーの使用など色々な工夫ができますので、今飲んでいるお薬が残ったら、医師や薬剤師にぜひご相談ください!

●お薬が正しく飲めていないと充分な治療効果が得られず、治療期間が延びることがあります!
●ご自宅に使わないお薬があると、間違って使用して思わぬ健康被害が起る恐れがあります!

問 大阪府茨木保健所(☎)072・620・6706、保険課(☎)962・7462・FAX 962・5652)

農業者年金の「ごあんない」

農業者年金は、60歳未満の国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事されている方は誰でも加入できます。また、農業者年金の保険料は社会保険料控除の対象で、支払われる年金にも公的年金等控除が適用されます(加入者や受給者が80歳前に亡くなられた場合は、死亡一時金をご遺族に支給されます)。

¥ 保険料は月額2万円から6万7千円の間で、千円単位で自由に決めることができます※特定の要件を満たせば、保険料の国庫補助を受けられる場合があります

問 にぎわい創造課(☎)962・2846・FAX 961・6268)



おすすめの本 ()は著者名など

一般書

若い読者に贈る美しい生物学講義 感動する生命のはなし(更科 功)・片手袋 研究入門 小さな落としものから読み解く都市と人(石井 公二)・明日の自分 が変わる人生の名言(池田書店編集部)・キヨミさんのシニアの庭あそびアイデア 無理しないでとことん楽しむ!(長澤 浄美)・灘校物語(和田 秀樹)

児童書

【よももの】小学生なら知っておきたい教養366(齋藤 孝)・理科の図鑑(田中 千尋)・はたらく細胞人体のふしぎ図鑑(講談社)・あらいぐまのせんたくもの(大久保 雨咲)・となりのアブダラくん(黒川 裕子)
【えほん】あかちゃんいまでのくらい?(スメリッティ プラサダム=ホルス)・おれ、よびだしになる(中川 ひろたか)・月でたんじょうパーティーをひらいたら(ジョイス ラパン)・の(junaida)・ひとりではぼっち(くすのき しげのり)

おはなしかい

時 毎週土曜日11時~11時30分
所 図書館内(幼児コーナー)
¥ 無料
内 えほん、おはなし、てあそびほか
申 不要

わくわくかみしばい

時 3月4日(水)15時30分~16時
所 図書館内(幼児コーナー)
¥ 無料
申 不要

3月の図書館休館日 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)・31日(火)

し尿・ごみ

し尿・ごみの収集日、ごみの分別方法などは、町のホームページでもご覧いただけます

3月のし尿収集日

- くみ取り口付近には、車や物を置かないでください
くみ取り当日は、バケツ一杯程度の水を流してください

3月のごみ収集日

収集日当日の朝8時まで、きちんと分別して、決められた場所へ出してください
くわしくは、広報しまもと令和元年9月号と同時宅配の「令和元年10月~令和2年3月までのごみ収集日程」をご確認ください

ごみ袋は透明・半透明のものをご利用ください。ご理解とご協力をお願いします

Table with 2 columns: 地区名, 収集日. Lists collection dates for various districts like 東大寺, 桜井, 広瀬, etc.

Table with 6 columns: 地区名, 燃えるごみ, リサイクル・危険・有害ごみ, 不燃等ごみ, 第1日, 第2日, 第3日, 第4日. Details collection schedules and types of waste.

- 下水道が使える地域は、すみやかな切り替えにご協力ください
定期収集日以外で臨時収集を依頼される場合は、別途手数料が必要となります

※し尿・ごみの収集は、当日中に順次行いますが、収集時間のお約束はできませんのでご理解願います

島本町ごみ分別アプリ配信中!

町では、ごみに関するさまざまな情報をスマートフォンを利用して簡単に確認できるアプリをリリースしました。ぜひ、ご活用ください!

※アプリのダウンロードは無料ですが、通信料はご利用者負担となります

アプリのダウンロード方法



方法① 右のQRコードを読み取る。
方法② iOSはAppStoreから、AndroidはPlayストアから、「島本ごみ分別」で検索。



町立体育館

TEL 962-1331 FAX 962-1331

テニスコート抽選会(有料)

時 3月1日(日)17時30分から(抽選の申込受付は4人1組から)※初めての方は事前にお問い合わせください
所 町立体育館◎利用日=4月中の土日曜日、祝日◎該当施設=東大寺公園コート・二中コート

尺代テニスコート・グラウンド開放(有料)

時 3月8日(日)・18日(水)・28日(土)

体育館無料開放の日

時 3月1日(日)・29日(日)9時~17時
※スポーツ用具は各自でお持ちください

社協だより

TEL 962-5417 FAX 962-6325

マジック同好会主催「バルーン教室」

「バルーンは割れるから怖い」と言われますが、コツさえ掴めば大丈夫! 長いバルーンをキュキュッとひねって、動物、花などを作ってみませんか。
時 4月15日(水)・5月20日(水)・6月17日(水)・7月15日(水)・8月19日(水)10時~11時30分(全5回)
所 社会福祉協議会2階会議室
定 5人※先着順

自治会の集会施設にAEDを設置しませんか?

自治会の区域内に集会施設がある自治会に対し集会施設にAEDを設置する補助金を創設しています。AED設置に係る費用のうち10万円を上限として補助するもので、自治会単位で申請ができます。集会施設にAEDを設置したいとお考えの自治会はコミュニティ推進課までお気軽にご相談ください。

対 自治会区域内に集会施設のある自治会
補助限度額:10万円

補助内容:集会施設にAEDを設置する費用

問 コミュニティ推進課 TEL 962-0372 FAX 962-8770



各回200円※材料費
ハサミ、作品持ち帰り用の大きな袋
マジック同好会有志
時 3月2日(月)~25日(水)に社会福祉協議会で受付※月・金曜日の9時~17時30分

学習支援・授業支援 ボランティア 募集



小中学校の放課後学習会(宿題などの見守り)、家庭科・木工・理科実験・総合学習での授業支援、英語検定、中学生のテスト前学習、...お手伝いいただける地域の人材を求めています。教員をめざす大学生、会社定年後、新たな社会活動を検討中のみなさん、子育てを終えたみなさん、元教員...子どもたちの「自学の力・学ぶ意欲の向上」にお力をお貸しください。

【資格】資格は特に問いません。あなたの豊かな経験を活かしてください
【講師登録状況】100人を超える方が登録し活動中。面談で担当学校・支援内容を決めます

問・申 島本町学校支援「ゆめ本部」事務局(第一中学校内) TEL 090-5246-0545 E-mail shien@shimamoto-junior01.ed.jp HP http://www.yume-honbu/org/※ホームページからも仮登録できます

救急安心センター おおさか

#7119

固定電話(プッシュ回線)や携帯電話

06-6582-7119

IP・固定電話(ダイヤル回線)など

問 警備課 TEL 962-1199 FAX 962-0119

24時間 対応

通話料は有料ですが、相談は無料です



救急車を呼ぶか迷ったら

みんなのひろば

町・教育委員会の後援事業

水無瀬川テニスクラブ 前期会員募集

水無瀬川テニスクラブが募集
時 毎週火曜日10時～14時、毎週木曜日10時～12時※初級コースは公認コーチが指導、中級コースは月2回公認コーチが指導**対** 町内在住・在勤の方**¥** 入会金1,000円、会費4,000円(6か月)**内** 島本町体育協会加盟のクラブです。初級・中級とコート2面を使って、たくさんの仲間と一緒にレッスンとゲームで生涯スポーツとしてのテニスを楽しみましょう。初心者・主婦・パート・退職者大歓迎です**申** 3月の毎週火・木曜日の10時～14時に東大寺公園テニスコートで受付※途中入会も可**問** 川上(☎090-1079-5739)

島本町春季テニス大会(男・女ダブルス)

島本町テニス協会が開催
時 4月19日(日)9時開始(8時30分から受付、9時まで練習コート開放あり)※雨天等予備日4月26日(日)**所** 東大寺公園テニスコート**対** 町内在住、在勤、在学の高校生以上の方**¥** 2,000円(1組)※協会会員以外は別途500円必要(1人あたり年度毎1回)**定** 男女各16組※先着順**備** 大会の上位入賞者は後日開催されます大阪府知事杯北大阪大会、大阪府総合体育大会三島地区大会に出場していただきます※社会人のみ**申** 4月1日(水)～12日(日)に①申込者氏名(2人)②住所③電話番号④メールアドレス⑤在勤者は勤務先を記載のうえ、メールまたはホームページで受付※予備日での開催の場合は、4月20日(月)まで**問** 島本町テニス協会(☐shimamotojt@yahoo.co.jp)※テニス協会HPにも案内あり

出産と命の大切さを分かち合う「パースカフェ」水無瀬神宮にて

お母さん大学北大阪島本支部が開催
時 3月14日(土)10時～15時**所** 水無瀬神宮(座敷)**対** どなたでも。赤ちゃん子連れ大歓迎**¥** 大人一人4,000円・ペア割一人3,500円・高校生以下無料**問** 平井(☎080-6152-3195・☐shimamama2016@gmail.com)

募 集

前期会員募集！くわしくは、同時配布のちらしをご覧ください

総合型地域スポーツクラブ特定非営利活動法人しまもとバンブークラブが募集
時 3月7日(土)・8日(日)両日共10時～13時**所** ふれあいセンター3階第4学習室**対** クラブに賛同してくださる方**問** 特定非営利活動法人しまもとバンブークラブ事務局(第三小学校内活動室)(☎・FAX)202-4533※開設日時は第5週を除く土・日曜日の10時～13時)

第15回若山台フリーマーケット出店者募集(3月10日までに申込)

プロジェクトWがんばろう若山台が募集
時 4月18日(土)9時30分～13時30分※雨天中止**所** 若山台公園東屋周辺**対** どなたでも**問** がんばろう若山台(☎962-1656)

サポート付体験農園募集・初心者も大丈夫 好きな野菜作りを応援

楽農クラブが募集
時 3月末～次年度の3月初旬まで※第1回説明会3月28日(土)10時(月1回作り方説明会)**所** 高浜の畑他**対** どなたでも20組※先着順**¥** 11か月で1家族7,500円(1m幅のうね4m:うねは管理人が用意、道具は共同使用、肥料置き場有)**問** 福田(☎962-7185・☐fukuda-ka@amil.plala.or.jp)

ヨガ教室★子連れ歓迎★体を動かしたい参加者募集(前期4～8月)

ままYOGA☆Rが募集
時 水曜日9時45分から(月3回)※3月11日・18日無料体験・見学会**所** 町宮緑地公園住宅集会所**対** 女性13人**¥** 月額1,900円**問** 吉川(☐mamayoga.r@gmail.com・HP)http://ameblo.jp/mamayoga-r/)

シニアの楽しいパソコン教室。3月16日(月)迄に往復はがきで

島本パソコンクラブが募集
時 4月6日(月)から毎週月曜日13時30分～15時30分の全10回**所** ふれあいセンター3階OA教室**対** 55歳以上の初心者の方**¥** 2,000円(3か月)**問** 〒618-0002東大寺3-9-4 広島 晃(☎962-5802)

走るの好き！ボール遊びが好き！サッカーで体力づくりしませんか

スポーツFCが募集
時 毎週土・日曜日※HPに日程掲載**所** 緑地公園、一小グラウンドなど**対** 新年長～新6年生**¥** 月額1,500円**問** 宮下(☎090-6053-5627・HP)https://sportfc-shimamoto.jimdo.com)

開 催

春のバドミントン大会(レッドソング杯)3月9日(月)までに申込み

島本町バドミントン連盟が開始
時 ①4月5日(日)9時から男女別ダブルスA・B級 男女別ダブルス初級②4月12日(日)9時から混合ダブルスA・B級 シニアS級**所** 第一中学校体育館**対** どなたでも**¥** 1ダブルスにつき、一般2,400円、連盟加入団体2,000円、高校生以下1,000円※当日徴収**問** 藤目(☎・FAX)961-8008・HP)http://www.7b.biglobe.ne.jp/~simamotobad/index.html)

3月のカレンダー

1 日	テニスコート抽選会、体育館無料開放の日 園庭開放(山崎保育園)、緑と花いっぱい会	
2 月		母子 消費者 図・休 歴・休
3 火	園庭開放(第二保育所)	母子 就労 歴・休
4 水	健康相談①(13:30～15:00)	母子 消費者 犬・猫 歴・休
5 木		母子 心配ごと 法律(司)
6 金	園庭開放(山崎保育園)	消費者 就労
7 土		
8 日		
9 月	育児相談①(9:30～11:00)	母子 消費者 図・休 歴・休
10 火	園庭開放(第二保育所)	母子 就労
11 水		母子 消費者 女性 犬・猫
12 木		母子 法律(弁)
13 金		消費者 就労
14 土		
15 日		

各種相談など

町長席	原則月曜日(月2回程度)	10:00～11:00	コミュニティ推進課	☎962-0372
役場1階 相談室				
行政相談	行政	第4木曜日	13:00～15:30	コミュニティ推進課 ☎962-0372
人権相談(人権擁護委員)	人権	第3木曜日	13:00～16:00	人権文化センター ☎962-4402
母子・寡婦・父子相談	母子	毎週月曜日～木曜日	9:00～17:00	福祉推進課 ☎962-8454
社会福祉協議会 相談室				
心配ごと相談	心配ごと	第1・3木曜日	10:00～12:00	
法律相談[予約受付]		月曜日～金曜日	9:00～17:30	
・司法書士による相談	法律(司)	第1木曜日	13:00～16:00	社会福祉協議会 ☎962-5417 相談室 ☎962-6325
・弁護士による相談	法律(弁)	第2～4木曜日	13:00～16:00	
ボランティア相談		毎週月曜日～金曜日	9:00～17:00	
その他の相談				
消費者相談(①相談室1)	消費者	毎週月・水・金曜日	10:00～12:00	消費者相談室 ☎963-2180
教育相談(来訪相談も可)		毎週月曜日～金曜日	10:00～16:00	教育センター ☎962-4238
手話通訳者の配置		毎週水曜日～金曜日	9:00～16:45	福祉推進課 ☎962-7460 ☎962-5652
総合生活相談		毎週月曜日～金曜日	9:00～17:30	人権文化センター ☎962-4402
人権相談		毎週月・水・木曜日	9:00～12:00	
		※第2木曜日のみ	17:00～20:00	島本町人権 ☎961-7830
地域就労支援相談	就労	毎週火・金曜日	9:00～17:00	まちづくり協会
		※第4火曜日のみ	12:00～20:00	
家庭児童相談(来訪相談も可)		毎週月曜日～金曜日	9:00～17:30	子育て支援課 ☎962-7931
デンワ子育て相談		毎週水・金曜日	13:00～16:00	子育て支援担当 ☎080-1422-9581
女性相談(①第2学習室)[予約制]	女性	第2水曜日	13:00～17:00	
		第4火曜日	13:00～17:00	人権文化センター ☎962-4402

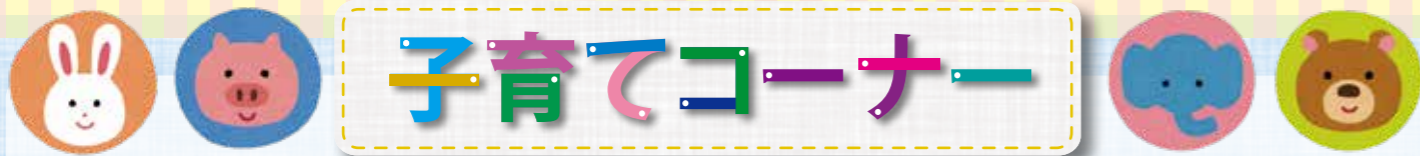
※①は、ふれあいセンターで実施

16 月		母子 消費者 図・休 歴・休
17 火	園庭開放(第二保育所)	母子 就労
18 水	BCG予防接種①(14:00～15:00)	母子 消費者 犬・猫
19 木		人権 母子 心配ごと 法律(弁)
20 金		
21 土	ノーマイカーデー(プレート末尾が奇数)	
22 日		
23 月	町長席(役場第一相談室) ノーマイカーデー(プレート末尾が偶数)	母子 消費者 図・休 歴・休
24 火	園庭開放(第二保育所)	母子 女性 就労
25 水		母子 消費者 犬・猫
26 木		行政 母子 法律(弁)
27 金		消費者 就労
28 土		
29 日	体育館無料開放の日	
30 月	町長席(役場第一相談室)	母子 消費者 図・休 歴・休
31 火		母子 就労 体・休 図・休

施設の休館日

体・休	町立体育館・休館日
図・休	町立図書館・休館日
歴・休	歴史文化資料館・休館日

◎ペットに関する相談と犬・猫の引き取りは
 動物愛護管理センター 眞面支所(☎072-727-5223)
 [相談]
 月～金曜日 9:00～17:45
 [犬・猫の引き取り]
 火・木曜日 9:30～12:00
 ※犬の引き取りは事前に電話予約が必要
 ◎犬と子猫(生後91日未満)の引き取りは、
 環境課(☎962-2863)でも実施
 毎週水曜日 10:00～16:00
 ※印鑑持参 犬・猫



町立保育所 (子育て支援担当 ☎ 080-1422-9581) 車での来所はご遠慮ください

園庭開放(雨天中止) ※火曜日の10時～11時30分に開催

- 第二保育所… 3月3日・10日・17日・24日
- ※ 31日は第二保育所入所準備のため、開催しません

ベビーマッサージ

- 時 3月16日(月)10時30分～11時30分
- 所 ふれあいセンター1階プレイルーム
- 対 3か月～1歳のお子さんとその保護者15組
- 講 井上 久美子さん
- 備 オイルは使いません。予防接種の後2日間は避けてください
- 申 3月2日(月)9時から電話で受付
- ※ 定員になり次第締め切り

おもちゃと絵本の貸出し

3月は在庫確認のため、新たな貸出しを行わず、返却のみ受け付けます。



山崎保育園・地域子育て支援センター (☎・FAX 963-0133)

なかよしランド ※木曜日に開催

- ①は13時30分～15時、②～⑤は10時～11時30分
- ①つき(※)… 3月5日・19日
- ②ほし(※)… 3月26日
- ③にじ(H29.4.2～H30.4.1生)… 3月19日
- ④そら(H28.4.2～H29.4.1生)… 3月12日
- ⑤ひかり(H27.4.2～H28.4.1生)… 3月5日
- ※ H30.4.2以降生まれのうち
- ①3か月～12か月②12か月以上

園庭開放 ※雨天時は支援センター

- 金曜日開放… 3月6日10時～11時30分
- 日曜日開放… 3月1日10時～11時30分、13時30分～15時

ひよこ広場(移動保育園)

- 時 10時～11時30分
- 所 ● 若山台第四団地集会所… 3月9日・16日
- 東大寺自治会集会所… 3月13日
- 対 3歳までのお子さんとその保護者

第一幼稚園 (☎ 961-6456・FAX 961-6450)

一幼で遊ぼう!

- 時 3月25日(水)10時30分～11時30分 ※受付10時から
- 対 町内在住の未就園児
- 内 園庭遊び
- 備 水筒

山崎幼稚園 (☎ 961-3341・FAX 961-7296) ※前日までに電話予約が必要

親子教室「あそびっこ」(未就園児保育)

- 時 3月5日(木)10時30分～12時
- 対 2～3歳のお子さんとその保護者20組
- ¥ 1回500円(お茶、おやつ代)
- 持 コップ・上靴

子育て相談事業 キンダーカウンセラー

- 時 3月13日(金)10時～16時
- ¥ 1回500円(45分)
- 内 子育てに関すること全般、地域での人間関係、小学校での悩み、親自身の悩みなどを臨床心理士がお伺いします

みんなのひろば

開催

詩吟ってなあに? 教室無料公開します

公益社団法人 日本詩吟学院大翔岳風会が開催
時 3月の第1・3・4火曜日10時～12時 所 ふれあいセンター音楽室 対 どなたでも 問 奥田(☎・FAX 962-1715)

ガールスカウト入団説明会「集会見学、クラフト等」

ガールスカウト大阪府第90団が開催
時 3月1日(日)10時～12時 所 ふれあいセンター3階第1学習室 対 年中、年長、小学1～3年生 問 清水(☎ 090-1713-0090・✉ gs90osaka@gmail.com)

他人と自分の成長を信じ尊重することを基本としたカウンセリング

心屋塾オープンカウンセリングが開催
時 3月11日(水)13時30分～15時30分 所 ふれあいセンター内学習室 対 お悩みのある方 ¥ お気持ち金。おいくらでもOK ※いただいた費用はまとめて寄付します 問 山下(☎ 090-9165-2451・✉ yamai0611@gmail.com)

アルコール依存症という「病気」昨日のこと酔って覚えてないのよね

島本断酒会が開催
時 3月14日(土)14時～16時 所 ふれあいセンター 対 どなたでも ¥ 無料 問 深田(☎ 090-5242-6355)

「子どもたちに伝えたいこと」について自由に語ってください

ナラティブテラスが開催
時 3月15日(日)14時～15時45分 所 シャリエ水無瀬集会所 対 老若男女 ※子ども不可 ¥ 無料 問 午道(✉ gr0365hf@ed.ritsumei.ac.jp)

メルラ先生と一緒に「英語で遊ぼう!」無料体験レッスン

スマイリングカンガーズが開催
時 3月17日(火)～21日(土)①15時15分～15時45分②16時～16時30分 所 ふれあいセンター軽体育室または学習室 対 ①新年中・年長②新小学1～2年生 ¥ 無料 問 木村(☎ 070-5659-5810・✉ smiling_kangaroos@yahoo.co.jp)

中学英語ワンポイント教室 入学準備&やり直し(無料・要申込)

子育てサークルAごっこが開催
時 3月20日(金・祝)小学生19時10分～19時50分、中学生20時～20時40分 所 町営緑地公園住宅集会所 対 英語を習っていない小学4～中学2年生およびその保護者 問 たくわ(☎ 090-4562-8537・✉ acoln@mineo.jp)

日曜おやこ英語 体験レッスン(無料・要申込&締切各5日前迄)

島本国際交流協会 こども英語クラブが開催
時 3月22日(日)・29日(日)新2・3歳児10時～10時45分、新4・5歳児11時～11時45分 所 町営緑地公園住宅集会所 対 平成26年4月2日～平成30年4月1日生まれのお子さんと保護者 問 やはた(☎ 961-8367 ※留守電で返信・✉ scea.kodomo.club@gmail.com)

写友島本第14回写真展 地元や近隣地域での作品も多数あります

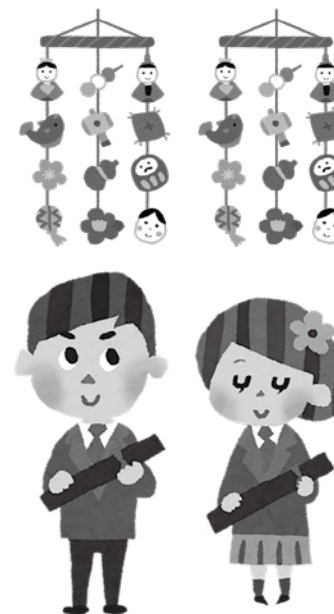
写友島本が開催
時 3月24日(火)～29日(日)9時30分～17時 ※ただし初日は13時から、最終日は15時30分まで 所 歴史文化資料館 問 西郷(☎ 090-5045-1793・FAX 961-4841・✉ minase333f-td@yahoo.co.jp)

「水辺の散策」桂川堤を花・鳥を愛でながら散策後ビール工場へ

大山崎ふるさとガイドの会が開催
時 3月28日(土)9時15分～16時頃 所 大山崎ふるさとセンター集合 ¥ 300円 問 大山崎ふるさとガイドの会(☎ 952-6288・HP http://www.kyoto-ofg.org)

世界遺産・平泉からみた水無瀬-理想郷のかたち-前川佳代氏講演

水無瀬殿(水無瀬離宮)研究会が開催
時 3月29日(日)14時～16時15分 所 ふれあいセンター健康教育指導室 対 どなたでも ¥ 500円 問 やぶさ(☎ 090-9275-1641・✉ minaserikyuken@gmail.com)



掲載希望者のみなさんへ

● 希望掲載月の前々月の15日までに役場1階コミュニティ推進課窓口またはファックスで受け付けます。5月号の掲載希望の受付は3月15日(日)までです。● 広報掲載にはきまりがあります。※ 掲載申込書・きまりなどは町のホームページからダウンロードまたはコミュニティ推進課窓口で配布しています

「広報しまもと」は町のホームページからもご覧いただけます。

<http://www.shimamotocho.jp/>

島本町

検索



予防接種委託医療機関

町委託医療機関名	所在地	電話番号
尼子小児科医院	若山台二	962-0797
大阪水上隣保館附属診療所 さくらクリニック	広瀬四	962-0771
ごう内科クリニック	江川二	962-5255
楠薫堂医院	青葉二	961-0369
山口診療所	水無瀬一	962-5502
やすだクリニック	高槻市神内二	072-684-8400

※左以外の高槻市内、茨木市内、摂津市内、箕面市内、豊中市内、池田市内、吹田市内、豊能町内、能勢町内の委託医療機関でも接種できます（大阪医科大学附属病院は依頼書が必要）くわしくはお問い合わせください

※山口診療所はかかりつけの方のみ対象とします
※ごう内科クリニックと楠薫堂医院は、1歳以上の方が対象

※医療機関によっては実施していない予防接種もあります

日本脳炎予防接種の差し控えにより接種機会を逃した方の接種期間が緩和されています

次の①②の対象で、接種を受けていない(完了していない)方は、島本町予防接種委託医療機関で受けてください。

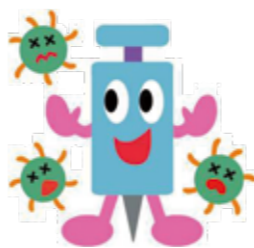
内 通常の接種回数:第1期(3回)、第2期(1回)

対 ①平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで、20歳未満の方

(対象の生年月日ですでに20歳になっている方は受けることができません)

接種方法

- 平成23年5月20日までに接種をまったくしていない方
第1期初回:6日以上28日までの間隔をおいて2回接種
第1期追加:第1期初回終了後、6か月以上おおむね1年の間隔をおいて1回接種
第2期:第1期終了後6日以上おいて1回接種
- 平成23年5月20日までに接種を1回以上している方は残りの回数を6日以上の間隔をあけて接種



②平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれで、日本脳炎の

第1期の予防接種が終了していない方は、第2期対象年齢(9歳以上13歳未満)の間に接種できます

接種方法

- 平成22年3月31日までに接種をまったくしていない方
第2期の対象年齢(9歳以上13歳未満)の間に
第1期初回:6日以上28日までの間隔をおいて2回接種
第1期追加:第1期初回終了後、6か月以上おおむね1年の間隔をおいて1回接種
第2期:第1期終了後6日以上おいて1回接種
- 平成22年3月31日までに接種を1回以上している方
第2期の対象年齢(9歳以上13歳未満)の間に
第1期の残りの回数を、6日以上の間隔をおいて接種
第2期:第1期終了後6日以上おいて1回接種



予防接種は受けたかな?

幼稚園・保育所の年長児の保護者のみなさんへ

麻しん風しん第2期(幼稚園・保育所の年長児)の予防接種をまだ受けていない方は、予防接種委託医療機関で予約し、健康状態の良いときに、予防接種を受けてください。無料接種は3月31日(火)までです。

※対象者が4月1日以降に予防接種を受ける場合は、予防接種にかかる費用(約1万円)が全額個人負担となります。また、予防接種によって引き起こされた副反応により健康被害が生じた場合も、予防接種法に基づく補償が受けられなくなります

- 麻しんまたは風しんにかかった方も、麻しん風しん混合ワクチンの接種を受けることができます
- 麻しん風しんの予防接種は1回受けただけでは、抗体が下がり、麻しん風しんにかかるなどの報告がされています。2回目の予防接種を受けましょう
- 大学や専門学校への進学、医療・教育・保育関係などの実習、就職の際などに麻しん風しんの予防接種が済んでいるか確認されることがあります

保健コーナー 問 いきいき健康課 (☎961-1122・FAX961-1116) 土・日曜日、祝日を除く9時～17時30分

子どもの予防接種週間 3月1日(日)～7日(土)

町では、次の予防接種(すべて無料)を予防接種委託医療機関で年間を通して実施しています。4月からの入学・入園に備えて、必要な予防接種を受けましょう。

予防接種名	対象者	標準的な受け方	標準的な回数
B型肝炎	1歳未満	生後2か月以上9か月未満で27日以上の間隔をおいて2回接種した後、第1回目から139日以上の間隔をおいて1回接種	3回
ヒブ	生後2か月以上5歳未満	(生後2か月以上7か月未満で開始) 初回接種:1歳未満で27日以上56日までの間隔をおく 追加接種:初回接種終了後7か月以上1年1か月までの間隔をおく	3回 1回
小児用肺炎球菌	生後2か月以上5歳未満	(生後2か月以上7か月未満で開始) 初回接種:1歳未満で27日以上の間隔をおく 追加接種:1歳以上1歳3か月未満で、初回接種終了後60日以上の間隔をおく	3回 1回
DPT-IPV(四種混合:ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	生後3か月以上7歳6か月未満	第1期初回:1歳未満で20日以上56日までの間隔をおく 第1期追加:第1期初回接種終了後、1年以上1年6か月までの間隔をおく	3回 1回
第2期DT(ジフテリア・破傷風)	11歳以上13歳未満	11歳	1回
BCG	1歳未満	生後5か月以上8か月未満	1回
MR(麻しん・風しん)	第1期:1歳以上2歳未満 第2期:平成25年4月2日～平成26年4月1日生	第1期:1歳になったらすぐに 第2期:年長児※3月31日(火)までに接種	1回 1回
水痘	1歳以上3歳未満	1回目は1歳以上1歳3か月未満に接種し、2回目は1回目の接種から6か月以上1年の間隔をおいて接種	2回
日本脳炎	第1期:生後6か月以上7歳6か月未満 第2期:9歳以上13歳未満	第1期初回:3歳で6日以上28日までの間隔をおく 第1期追加:4歳で第1期初回接種終了後、おおむね1年の間隔をおく 第2期:9歳	2回 1回 1回
子宮頸がん予防 ※平成25年6月から積極的勧奨を中止しています	小学6年生～高校1年生相当の女子	中学1年生	3回



¥無料

- 持 予診票(必要事項を記入)、母子健康手帳、体温計をお持ちください
※予診票のない方は、予防接種委託医療機関または、ふれあいセンター1階いきいき健康課でお受け取りください
※母子健康手帳は必ずお持ちください。母子健康手帳をお持ちでない方は接種を受けることができません
- 備 接種後30分間は特にお子さんの様子(体調)に気をつけてください
•アレルギーや疾患などがある方で、委託医療機関で接種を受けることができない場合は、いきいき健康課までご相談ください
•標準的な接種年齢・接種間隔を案内しています。標準的な接種年齢・接種間隔で接種できなかった方は、接種対象者内で接種をしましょう

1月末現在、ヒブワクチンが不足している状況ですので、対象年齢内に受けるようにしてください。ワクチンの供給状況については、新しい情報が入り次第、町のホームページでお知らせします。

すこやかな妊娠と出産のために

妊娠したらどうすればいいの？

- 妊婦健康診査を必ず受けましょう。妊娠中は、普段よりいっそう健康に気をつけなければなりません
- 少なくとも毎月1回(妊娠24週以降には2回以上、妊娠36週以降は毎週1回)、医療機関などで健康診査を受けましょう

妊娠したら誰に相談すればいいの？

- 医療機関などを受診し、妊娠がわかったら、いきいき健康課の窓口にてできるだけ早く妊娠の届出を行ってください
※妊娠届出書はいきいき健康課の窓口にて備え付けています
- いきいき健康課の窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健康診査受診券の配付や、保健師などによる相談、パパマクラス(両親教室)の紹介を行っています
- その他、妊娠・出産のお悩みも、保健師にご相談ください

妊婦健康診査って何をやるの？

- 妊婦さんの健康状態や、お腹の赤ちゃんの育ち具合をみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします
- 特に、貧血・妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります
- 妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます
- 町では、妊婦一般健康診査公費助成として、1人あたり14回分の妊婦健康診査受診券をお渡ししています
※大阪府・京都府外の医療機関、大阪府外の助産院で受診した場合は、口座振込で払い戻しにより費用を助成します。くわしくはお問い合わせください



妊娠届に必要なもの(妊婦本人の場合)

本人確認に必要なもの※代理人の方はお問い合わせください
個人番号カードや運転免許証、パスポートなどいずれか1点、または、健康保険証や年金手帳、児童扶養手当証書などいずれか2点

番号確認に必要なもの※個人番号を記載してもらいます
個人番号カードや通知カード、個人番号が記載された住民票の写しなど



マタニティマークを知っていますか？ \ みなさんの子育てを応援しています /

「マタニティマーク」は、妊産婦への思いやりを啓発するため、厚生労働省が平成18年3月に発表したマークです。妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにもとても大切な時期です。もし、交通機関や職場などでこのマークを付けている方を見かけたら、座席を譲ったり、喫煙をやるなど、思いやりある気遣いをお願いします。



町では、小さな命をサポートするため、母子健康手帳交付時に、マタニティキーホルダーを窓口で配付しています。妊婦さんご自身もこのマークを身につけて、お母さん自身と小さな命を大切にしましょう。

茨木保健所からのお知らせ(☎072-624-4668・FAX 072-623-6856)

茨木保健所では各種検査や相談を受け付けています。くわしくはお問い合わせください。※土・日曜日、祝日は実施していません

内 B型・C型肝炎ウイルス検査、エイズ/HIV即日検査、医療機関に関する相談、こころの健康相談

歯科相談 無料 \ 乳幼児からすべての住民のみなさんが対象です /

- 時** 4月8日(水)14時～15時
- 所** ふれあいセンター1階健康教育指導室
- 定** 40人※先着順
- 持** お持ちの方は健康手帳
※乳幼児、妊産婦は母子健康手帳
- 申** 3月3日(火)から電話またはいきいき健康課窓口で受付※申込みをされていない方の相談も受け付けますが、申込みされた方を優先します

相談内容

- 歯科健診(問診、口腔内診査、歯科疾患予防処置など)、歯科相談、ブラッシング指導など
- 1歳6か月児歯科健康診査を受診したお子さんの個別相談も行っています
- 受診者に歯ブラシを進呈



しまもとスマイル健康ラリー抽選会

みなさんにご応募いただきました、しまもとスマイル健康ラリーの抽選会を行います。

- 時** 3月9日(月)13時30分～14時
- 所** ふれあいセンター1階集団検診室
- 備** 抽選会当日に賞品のお渡しはできません
※抽選結果は当選通知の発送をもって代えさせていただきます



風しん抗体検査・予防接種の追加的対策 無料

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性の方は、令和4年3月31日までに限り、風しんの抗体検査と予防接種を公費で受けられます。

※風しんの抗体価が低い方が対象であるため、まずは風しんの抗体検査が必要です

◎期間=令和4年3月31日まで

対 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性

くわしくは町のホームページをご覧ください



内 対象者には、クーポン券を送付しています。ただし、令和元年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの方にのみクーポン券を送付しています。その他の年齢でご希望の方には、いきいき健康課の窓口で個別にクーポン券をお渡しします。抗体検査と予防接種の両方にクーポン券が必要です

- ① 医療機関で抗体検査を受けてください。なお、事業所健診や特定健診の機会に、その場で受けられますが、くわしくは勤務先の企業(事業所健診)やいきいき健康課(特定健診)にお問い合わせください
- ② 抗体検査の結果が低い場合、医療機関でMRワクチンの予防接種を受けてください

育児相談 無料

離乳食のことや予防接種のことなど、育児で気になること、困ったことがあれば、お気軽にご相談ください。

面接相談

保健師・管理栄養士が対応します。

- 時** 奇数月:第2月曜日 9時30分～11時
偶数月:第2水曜日 13時30分～15時

所 ふれあいセンター1階プレイルーム

家庭訪問

保健師・助産師・管理栄養士がご家庭を訪問し、ご相談をお受けします。ご希望の方は、いきいき健康課までお電話ください。

電話相談

保健師・管理栄養士が対応します。

時 月～金曜日の9時～17時30分

土・日曜日、祝日、年末年始を除く

島本町スポーツレクリエーション祭

令和
元年度
第24回

みなさんの誘い合わせのうえ、ご参加ください

3/8日

所 第一中学校体育館・グラウンド・テニスコート

体力や年齢に応じて、スポーツに親しむことができる「生涯スポーツのまちづくり」の実現をめざして、スポーツレクリエーション祭を開催します。

※屋外種目は雨天中止。当日8時に決定し、町のホームページでお知らせします

会場	種目(主管)	対象・時間	内容
第一中学校体育館 Aコート(ステージ側)	バウンドテニス (バウンドテニス島本)	小学生以上 9時30分～10時50分	人工芝マットの上で、柔らかいゴムボールと短いラケットを使ったテニスです。初心者でも体験コースなどで楽しめます。
	いたっボール (島本町スポーツ推進委員協議会)	小学生以上 11時～12時20分	室内で行う雪合戦のようなスポーツです。雪玉のかわりにスポンジボールを相手に当て、相手チームの人数を減らし、相手の陣地に攻め入り、旗を取ったチームが勝ちです。
	ダブルダッチ (島本ダブルダッチクラブ)	5歳以上 12時30分～13時50分	2本のロープを使う縄跳びです。幼稚園児から十分跳ぶことができます。やったことがない人でも、大人も子どもも気軽に跳んでもらえるように準備してお待ちしています。
	剣道 (剣道連盟)	5歳以上 14時～15時20分	剣道の基本技～応用、模範試合による説明、剣道体験、紙風船割りなどを行います。経験者で剣道具をお持ちの方は、持参いただくと徐々に厳しい(?)稽古にご参加いただけます。
	ゴルフ (ゴルフ連盟)	小学生以上 15時30分～16時50分	パターマット上の2m先のカップに、パターでゴルフボールを打ち、どんな確率で入るかを楽しみます。
第一中学校体育館 Bコート(入口側)	スリータッチボール (スリータッチボール協会)	小学生以上 9時30分～10時50分	バドミントンコートを使い、1チーム3人で、スポンジボールを3人が必ず1回ずつ打って相手コートへ返すゲームです。初心者用に1面、残り2面で試合を行います。
	バドミントン (バドミントン連盟)	小学生以上 11時～12時20分	バドミントンラケットでシャトルを的に入れたり、リフティングのほか、ミニゲームで楽しんでもらいます。低学年でも楽しめます。
	ソフトバレーボール (バレーボール連盟)	小学生以上 12時30分～13時50分	バドミントンコートの広さで(ネットの高さは2m)、1チーム4人でいきます。ボールはゴム製で軟らかく痛くありません。1人でも参加して楽しめます。
	空手道 (三島郡空手道連盟)	5歳以上 14時～15時20分	基本の打撃方法や受け方を練習します。次に防具をつけて、ミットを使った突きや蹴りの練習を行います。また空手の伝統形などを見学します。
	ミニバスケットボール (島本町バスケットボール3on3クラブ)	小学生 15時30分～16時50分	ドリブル・パス・シュートなどバスケットボールの基礎を体験し、ミニゲーム形式でバスケットボールを楽しみます。
第一中学校グラウンド	サッカー (島本FC)	3歳以上 9時30分～11時	ボールに慣れてもらうことから始めて、サッカーの基本的な練習後、楽しくミニゲームを行います。
	ターゲットバードゴルフ (島本ターゲットバードゴルフクラブ)	中学生以上 9時30分～11時	専用クラブ(PW)で指定された羽根付きボールを打ち、コースをできるだけ少ない打数でフープ(傘を逆さにしたネット)に入れる競技です。
	タグラグビー (天王山ラグビースクール)	小学生以上 11時15分～12時45分	腰につけたタグを取ったらタックルとみなすラグビーです。1チーム5人、だ円のボールを持ってゴールを目指します。
	グラウンドゴルフ (島本グラウンドゴルフクラブ)	中学生以上 11時15分～12時45分	専用クラブで指定されたボールを打ち、できるだけ少ない打数でホールポストに入れる競技です。当日は6ホールで行います。
	50mタイムトライアル (陸上競技連盟)	3歳以上 13時～14時30分	走ることの基本動作を体験し、50mのタイムを計測します。子どもから大人まで楽しむことができる50m走。全力で走ることで爽快感を一緒に感じましょう。
	ストラックアウト (野球連盟・ソフトボール連盟)	小学生以上 13時～14時30分	ストラックアウトゲーム板でボールを的に当てるゲームをします。9枚のパネルを打ち抜いていきます。ボールコントロールできるか、ぜひ挑戦しましょう！
第一中学校テニスコート	テニス (テニス協会)	①5歳～4年生 9時30分～10時45分 ②5年生以上 11時～12時30分	日本テニス協会推奨プログラムで体の大きさに合わせたボール・ラケット・コートを使って、ラリーやゲームを楽しみましょう。

運動しやすい服装でお越しください。(屋内種目には上靴が必要)

車でのご来場はできません。

対 町内在住・在勤・在学の方 申 不要

¥ 100円(全種目に参加できます)※当日受付で徴収します

問 町立体育館(☎・FAX 962-1331) <主催> 町民スポーツ実行委員会

プログラムは広報しまもと
2月号と同時宅配しています