

万里一空



町長 上浦 登

これから年末を迎え、街角の花屋の店先に、色とりどりのシクラメンや真っ赤なポインセチアが並ぶ季節となりました。

皆さんの中にも、ご家庭でガーデニングを楽しまれたり、近くの里山を散策される方もおられると思いますが、これから冬の季節を迎え、寒さから外出を控えられる方も多いかと思ひます。

フレイル（frail＝虚弱な）は、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、要介護状態となるリスクが高い状態で、健康な状態と要介護状態の中間の状態とされていますが、これからの季節は外出の機会が減り、家に閉じこもる状況が続くことで、身体機能が低下しフレイルが進むことが心配されます。

大阪府地域健康カルテ令和3年データによりますと、本町の平均寿命は、男性が84.7歳、女性が90.2歳で、いずれも全国平均（男性81.7歳、女性87.6歳）を上回っており、健康寿命についても、男性が83.2年、女性が86.7年と、いずれも全国平均（男性80.0年、女性84.3年）を上回る結果となっています。

また、特定健診の受診率（令和6年度）は、国民健康保険被保険者（40歳～74歳）で52.6%、後期高齢者医療の被保険者（75歳以上）で48.8%と、いずれも大阪府内で一番高い受診率となっており、皆さんの日頃の健康に対する意識の高さがこうした結果に繋がっていると思われます。

これから、外に出る機会が減り、活動量が低下することで、フレイルのリスクが高まる季節を迎えます。この季節はどうしても自宅にこもりがちになりますが、日常生活の動作（料理、掃除、洗濯など）は、運動と同じ効果が期待できるとされています。皆さんも、普段の生活の中でできるだけ体を動かすなど、日頃から意識してフレイル予防に取り組んでいただき、健康の維持に努めていただきますようお願いいたします。

これから師走に入り、何かと慌ただしくなるかと思いますが、体調管理には十分ご留意いただきますようお願い申し上げます。



クマに注意 !! 冬眠前にエネルギーを蓄える

北海道や東北地方ではクマの被害が頻繁に出ています。本町でも今夏、何度となく目撃情報が寄せられました。次のことに注意しましょう。

クマを集落に寄せないために…

- ・収穫した野菜、果実などは、戸外へ置かないようにしましょう。
- ・生ゴミは、野外へ放置しないようにしましょう（ゴミ出しは、出来る限り収集の直前に。キャンプ時にも注意）。
- ・収穫しなかった柿や栗などの実は、残さずに採取しましょう。
- ・収穫目的でない果樹は、思い切って伐採しましょう。

クマと出会わないために…

- ・ハイカーやタ方から早朝にかけて屋外で行動される方は、鈴やラジオ、話し声を立てたりして、人間の存在をクマに知らせるようにしましょう。

クマに出会ってしまったら…

- ・大声を出したり、急激な行動を避ける。
- ・出来るだけ背を向けずに、ゆっくり後ずさりしてその場を離れる。
- ・子グマには絶対近づかない。



問＝農林商工課 ☎739-3424

案内一般

オンラインスマートフォン講習会のお知らせ

デジタルデバイス（情報格差）を防ぐため、講師の方をオンラインで繋ぎ、スマートフォン講習会を開催します。講座内容は次の表をご確認ください。1講座のみの参加も可能です。

日時 (令和8年)	午前9時30分～ 10時30分	午前11時～ 正午	午後1時30分～ 2時30分	午後3時～ 4時
1月7日(水)	マイナポータルを活用しよう	全国版救急アプリ(Q助)で病気やけがの緊急度を判定しよう	ハザードマップポータルサイトでさまざまな災害のリスクを確認しよう	生成AIを使ってみよう
1月8日(木)	ハザードマップポータルサイトでさまざまな災害のリスクを確認しよう	マイナンバーカードを保険証として利用しよう。公金受取口座の登録をしよう	ハザードマップポータルサイトでさまざまな災害のリスクを確認しよう	マイナポータルを活用しよう
1月9日(金)	マイナポータルを活用しよう	全国版救急アプリ(Q助)で病気やけがの緊急度を判定しよう	ハザードマップポータルサイトでさまざまな災害のリスクを確認しよう	生成AIを使ってみよう

時 令和8年1月7日(水)～9日

(金) 各日午前9時30分～午後4時

(1講座60分)

所 吉川支所 2階会議室

持 自身自身のスマートフォン、筆記用具

用 具

¥ 無料 員 各講座3名

申込期間 12月1日(月)～5日(金)

各日午前9時～午後5時30分

※申込みは先着順です。

申・問 総合政策課

739・3412

活躍された皆さんを紹介します

○黒木 佑一さん(豊能町在住)

経歴・とよのJFC、

吉川中学校、MSU

FC出身(現テゲバ

ジャーロ宮崎)

第62回大阪スポー

ツ祭典サッカー大会

(オーバー40歳の

部)で、黒木佑一さ

んが所属するサッ

カーチーム「北摂ユ

ナイテッド」が優勝

されました。

今後益々のご活躍を応援します。

問 広報職員課

739・3413



北摂ユナイテッド集合写真



黒木佑一さん

2025(令和7)年度 人権を考える集い

今年の人権を考える集いでは、世界最高峰の神業的パフォーマーちゃんへん。さんをお招きし、在日三世に生まれたその壮絶な生い立ちをせきららに語っていただき、私たちに感動と生きる力が残るような、世界レベルのパフォーマンス・講演・ラップを披露していただきます。

【ちゃんへん。さんプロフィール】

昭和60年10月10日、京都府宇治市に所在を置くウトロ地区で生まれ育つ。

中学2年生のとき自らパフォーマーを志し、全て独学で芸や技を学び、平成12年、中学3年生のときにはアメリカのパフォーマンスコンテストでアジア人初の金メダルを受賞する。

2年後の平成14年、最年少17歳でパフォーマンスのワールドカップに出場し、観客の投票において初出場1位を獲得。令和4年12月にラスベガスで行われた、チャンピオンのみが参加できるパフォーマンスの大会で優勝。

かつては韓国でミュージシャンとして活動しており、現在は『あきらめない心』をテーマとして、日本語ラップと世界最高峰のパフォーマンスを武器に、心に響くメッセージを放っている。

内=第1部 人権に関する標語等募集事業表彰式(一般の部・小中学生の部)

第2部 講演会 ちゃんへん。さん

時=12月6日(土) 午後1時30分開場

第1部 午後2時開演

第2部 午後2時40分開演 午後4時頃終了(予定)

所=ユーベルホール

主催=豊能町人権まちづくり協会

後援=豊能町・豊能町教育委員会

問=豊能町人権まちづくり協会事務局(住民人権課内)

739-3402

