

金剛地区、高齢化まだ続く

65歳以上は2.7人に1人

『戦火のなかを生き抜いて』同窓生が出版

3月末の人口

2面

3面

マスク生活で固まった
顔の筋肉をほぐす体操
鮮度抜群の魚貝を
お得なクーポンで

5面

12面
広告



★次回は6月8日(木)です。泉北版は1日(木)発行。

『キリン』=東金剛幼稚園4歳(当時)・ながた とうか さん

記者のつぶやき

▼パソコンやスマホなど、ネット環境を楽しんでいる人なら、少なからず詐欺メールは受信したことがあるのではないだろうか。もちろん自身にも毎日様々な詐欺メールが届く。最近その手口が巧妙化し、一瞬本物かと判断に迷う事も増えた。一例を挙げれば、実際に契約中の携帯会社からの「契約内容確認」。利用している銀行からの「不正引き落とし警告確認」。注文したショッピングサイトからの「カード情報の再確認」などなど。どれも実に巧妙で、それらしく出来ている。いくつかが見分けるポイントはあるが、それもまたそのうち対応してくるだろう。

身内から電話があっても、親切なメールが来ても、まずは疑ってみなければいけない時代になってしまったと、悲しく思う。(岩谷)

▼高齢化が進む中、「平均寿命」と「健康寿命」に乖離があると言われていて、介護の必要なしに活動できる健康な身体を維持するためには適度な運動は欠かせない。わかっちゃいるけどなかなかできないという方も多いのでは。富田林市が取り組む健康促進事業「あること」は名前がお茶目でかわいい。勝海舟が造語した「散歩」とほぼ同義? 武士がふらふら歩くことはみっともないとされていた時代に歩くことで得られる発見があると海舟。町中を歩くことでいろいろな発見を楽しみながら健康寿命を延ばしてみませんか。(天西)

編集部は ☎072・291・2525 FAX 072・291・5473 メール senboku@community2525.com
営業部は ☎072・291・1500 FAX 072・292・6451 メール info@community2525.com

月～金曜営業
9:30～5:30にどうぞ



HPIはこちら

★配布状況や折り込みの問い合わせはコムネット ☎072・296・6969

子ども割合、市平均上回る

金剛東小金台や向陽台で

金剛地区・金剛東地区などの年齢別人口(23年3月末現在)

年齢	寺池台	久野喜台	高辺台	金剛伏山	青葉丘	新青葉丘	藤沢台	向陽台	津々山台	小金台	桜ヶ丘	美山台	富田林市全体
0～4	243	93	179	16	37	13	191	226	120	78	43	19	3,354
5～9	259	108	142	32	36	16	273	339	132	140	37	43	4,001
10～14	279	80	137	65	19	18	335	257	177	147	44	72	4,436
15～19	298	112	144	108	35	12	328	202	225	103	60	90	5,003
20～24	307	156	193	113	33	13	319	275	238	112	103	111	5,929
25～29	281	140	237	62	40	13	284	212	209	114	72	91	5,026
30～34	354	136	234	32	44	16	305	262	165	107	56	90	4,716
35～39	335	122	237	37	42	22	326	360	201	125	44	84	5,085
40～44	367	160	236	63	38	26	370	294	216	150	65	89	5,633
45～49	563	208	327	97	43	27	454	343	266	162	98	123	7,373
50～54	576	254	326	160	68	18	468	377	341	127	141	155	8,442
55～59	555	237	308	134	36	23	412	435	381	176	148	227	7,891
60～64	498	187	267	100	51	30	438	499	417	174	103	291	7,246
65～69	470	177	252	70	36	24	463	403	419	122	80	198	6,605
70～74	662	271	428	61	54	29	624	380	383	107	74	159	8,386
75～79	621	285	398	40	52	24	471	224	256	54	77	111	7,149
80～84	541	233	381	31	41	28	301	165	145	42	68	45	5,705
85～89	360	157	243	18	13	15	140	110	84	25	26	26	3,592
90～94	135	68	81	10	8	12	72	82	41	17	12	18	1,573
95～99	37	15	16	1	7	4	21	36	19	4	6	1	486
100～105	5	2	3	0	1	1	6	9	0	1	1	0	82
105～110	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
計	7,746	3,201	4,770	1,250	734	384	6,601	5,490	4,435	2,087	1,358	2,043	107,716
世帯数	4,043	1,730	2,572	463	317	175	2,944	2,418	1,943	774	586	948	52,104
0～14 (構成比)	781 (10.1)	281 (8.8)	458 (9.6)	113 (9.0)	92 (12.5)	47 (12.2)	799 (12.1)	822 (15.0)	429 (9.7)	365 (17.5)	124 (9.1)	134 (6.6)	12,059 (11.2)
15～64 (構成比)	4,134 (53.4)	1,712 (53.5)	2,509 (52.6)	906 (72.5)	430 (58.6)	200 (52.1)	3,704 (56.1)	3,259 (59.4)	2,659 (60.0)	1,350 (64.7)	890 (65.5)	1,351 (66.1)	63,402 (58.9)
65以上 (構成比)	2,831 (36.5)	1,208 (37.7)	1,803 (37.8)	231 (18.5)	212 (28.9)	137 (35.7)	2,098 (31.8)	1,409 (25.7)	1,347 (30.4)	372 (17.8)	344 (25.3)	558 (27.3)	33,528 (31.1)
平均年齢	51.9	52.7	52.2	44.9	47.1	51.4	48.3	46.1	49.1	41.8	48.1	50.5	49.0

※地区別の平均年齢は市発表の5歳きざみの人口からの推定値

富田林市の3月末現在の人口は、10万7716人で、昨年より798人減少した。

うち90歳以上が2025人(約2%)。100歳以上が85人となった。

総務省によると(22年10月1日時点)総人口のうち15歳未満の子どもの占める割合は過去最低の11.6%、

65歳以上の高齢者の占める割合は過去最高の29.0%という。

金剛東地区では、子どもの占める割合が9.5%と少なく10.5人に1人の割合。また高齢者は37.3%と高い水準で2.7人に1人となった。

一方、金剛東地区では小金台で子どもが17.5%を占め、向陽台も15%となり市全体で11.2%となる中、高い水準だ。また、高齢者の占める割合は市全体が31.1%と全国比(29%)より上回るが、小金台では17.8%、向陽台は25.7%と比較的低く、小金台の平均年齢は41.8歳と他の地域に比べ若いことがわかる。

金剛東の15歳以下

64歳228人減る

また、生産世代といわれる15歳～64歳は、総人口の59.4%を占めるとされているが金剛東地区では前年に比べ70人減り、53.2%。金剛東地区では228人減少したが、58.9%となり、市全体と同水準となった。(大西)

ポイントためて健康に

富田林市の事業 ウォーキングなどで付与

富田林市では昨年に引き続き介護予防・健康ポイント事業「あるこっと」の参加者を募集している。

内閣府から先導的な優れた取り組みとして選定された「自治体SDGsモデル事業」。事業の期間は5年とされ今年度で4回目となる。

参加者募る

市は健康意識の向上と習慣的なウォーキングを行うことで「楽しい健康づくり」を目指す。参加者は年々増加し昨年は632人(継続者含む)という。活動内容は参加者が活動量計(貸与)を携帯し1、2週間に1度、市内の商店や公共施設など

に設置しているリーダーに活動量計をタッチ。市役所や8KONROOMなど市内4か所の体組成計で月に1度「からだ」の状態をチェック。自身のスマホやパソコンで歩数履歴や消費エネルギー、測定データを確認できる。その他健康イベントにも参加でき、いずれもリーダーにタッチすることでポイントが付与される。

獲得したポイントは年度末に景品に交換できる。応募期間6月20日まで。実施期間8月1日より来年度6月30日まで。募集人数200名。参加費千円。市内在住の24年3月31日時点で40歳以上の人が。申し込み用紙は市役所の高齢介護課などで配布。市のHPからダウンロードも。問い合わせは高齢介護課0721・25・1000(大西)

JCBなどもタッチ決済OK

南海・泉北

4月20日から南海グループ4社(南海電鉄・泉北高速鉄道・南海りんかんバス(一部)・南海フェリー)でJCBなどのタッチ決済が交通利用できるようになった。

南海は昨年の12月からVisaタッチ決済サービスを継続しているが、今回JCB、アメリカンエクスプレ

ス、ダイナースクラブ、デイスカパーも対象となり乗降車時及び乗船時に鉄道の改札機や専用読取改札機にかざすだけで利用することができる。

南海電鉄は23駅(中百舌鳥、金剛駅等)、泉北高速鉄道は全5駅で利用可能(自動的に乗継割引運賃適用)。南海りんかんバスは世界遺産「高野山」エリアで利用可能。南海電鉄と南海フェリーも自動的に乗継割引運賃が適用される。(大西)

医療法人 典彰会

あやレディースクリニック

AYA LADIES CLINIC

院長 伊藤 彰子

時間	曜	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
午後2:00~6:00	●	●	●	●	●	●	●

※午後診は受付5:30まで (休診日)水曜日・日曜日・祝日

☎0721-28-1088 予約優先

富田林 あやレディースクリニック 検索

富田林市津々山台2丁目10-1-101 セントポリア津々山台公園 1階(津々山台2丁目バス停すぐ) 駐車場有り

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

整形外科 多田クリニック

院長 多田 浩一 大阪大学医学部卒、医学博士
経歴(大阪労災病院 部長、関西労災病院 部長・副院長)

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
PM 4:00~7:00	●	●	●	●	●	●

休診日 火・土曜午後 木・日曜・祝日

堺市中区深井沢町3271 サンケンビル3F ☎072-276-7667

http://www.tada-clinic.com/

歯科・小児歯科・歯科口腔外科

森 歯科クリニック

MORI Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30am~1:00pm	●	●	●	●	●	△
3:00pm~7:30pm	●	●	●	●	●	●

近大病院北側横 有り

△印は9:30am~3:00pm 休診日/日曜・祝日

大阪狭山市大野台1-32-60 TEL 072-368-4180

医療法人

大平産婦人科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:00~16:00	●	●	●	●	●	●
17:30~20:00	●	●	●	●	●	●

ソフロロジー分娩 母乳育児
(母乳外来ルーム常設(母乳マッサージ、育児相談を行っています))

【理事長】大平源吾 【院長】大平裕己 【女医】中川美紀

●診療受付:診療時間の30分前 ●女医診察 ●休診日:日・祝・水曜午前 ●13時~16時完全予約制 ☎072-299-1103

戦争体験や遺族の思いを

86歳の大学同窓生3人が本に

少年だったあの頃、この目で見て耳で聞いた太平洋戦争の記憶を孫の世代へ伝えていきたい――静かで熱い思いを込めて、86歳の3人が『戦火のなかを生き抜いて〜80年前のわたしたち』を発行した。

いずれも元校長

3人は大学の同窓で、い



先人の戦争での体験や今の思いを書いてもらい、記録として伝えようと友人知人に声をかけた。合わせて27編の原稿が集まり『孫たちの世代にも平和を』願う会』として、一冊にまとめた本

狭山で写真作品展

公民館で6月2〜5日

狭山公民館を拠点に活動する「いきいき写真くらぶ」。大阪狭山市熟年大学のクラブ活動として21年前に発足。現在は熟大生に限らず門戸を広げ、活動している。



同会では指導者を設けていない。月に一度行われる例会では、互いの作品を見て、会員同士アドバイス。年に何度か行われる撮影旅行では、現地で集合し、おのの好きな場所を撮影した後、三々五々帰路につく。昨年作品展に感動して入

を上梓した。

3人は終戦時、国民学校の2年生だった。大阪市内に住んでいた坂上さんは、大阪大空襲で味わった恐怖の記憶を書き留めた。浦岸さんは受け入れていた疎開者との暮らし、そして遺族会の人から聞いた思いなどを綴った。山本さんは、上神谷地区戦没者名簿を分析し、戦没場所と年月日、戦没年齢から見えてくる戦争

の実相や、上神谷地区148人、美木多地区98人、西陶器地区96人が戦地で命を散らしたことを書き記した。また唯一、戦地での体験を記したのが最高齢の97歳男性の「ある海軍兵の回想」。ほかに堺、大阪市などでの空襲体験や被爆者から聞いたヒロシマ・ナガサキの体験などが収められている。今回、編集を担った青木幸子さんは山本さんが庭代

仲間を募る

「第19回いきいき写真くらぶ写真展」は、6月2日(5日、9時〜5時(最終日は4時まで)、狭山公民館1階展示場で。各会員の作品の他、2畳ほどの大きさの大阪狭山市の地図に、会員が撮影した各スポットの写真を多数貼りつけた作品『大阪狭山市を写す』も必見。「大阪狭山の良さを再発

修了式に高校

生ら記念講演

3月29日、ビックアイでNPO法人「大阪シニア自然カレッジ」15期生の修了式が行われた。記念講演として富田林市の「科学教室力塾」の11名(高校生10名、卒業生1名)が登場し、南河内地域の自然を探求し5つのテーマを発表、修了生からの質問に堂々と答えていた。「資料のない時代のことを年配の方々に聴けることや大先輩から課題の提案や質問をもらえた事が楽しかった」と発表後の学生。大阪シニア自然カレッジは2005年に発足し「自

然に親しみ、仲間と語り、楽しいシニアライフを！」をテーマに堺、和泉、河内長野、狭山、富田林市からの受講生188名が活動している。このカレッジは2年間、毎週水曜日に動植物や自然現象、自然環境について各専門分野の講師を招いての座学や、南大阪中心

アロマ講座

受講しませんか

- ①アロマの基本とハンドタッチ
6/14(水)・7/17(月)・8/16(水)
- ②メディカルアロマの基礎と活用法
6/6(火)・7/8(土)・8/18(金)
- ③アロマ講座とフレバーオリブオイル作り
6/22(木)・7/14(金)・8/21(月)
- ④アロマクラフト講座 クラフト付きアロマ講座です
アロマリップ(リップのみ2,000円) 8/26(土) パスソルト 8/20(日)

時間/10:30~12:00
費用/1,000円 ☆資料と精油つき
定員/8名 ※要予約 お子さま連れの方ご相談ください

Lavender

整本病院前、ミスタードーナツ2F
大阪狭山市菜葉木7-1180 TEL.090-3036-0041

医療法人 福歯会

こうち歯科

マイクロスコープ治療

歯科・小児歯科
口腔外科・インプラント

・インプラント 341,000円~
・インビザライン矯正 570,000円~900,000円

072-289-8148

土・日も診療

往診も致します

金剛駅東口徒歩2分

大阪狭山市金剛1-9-4 こうち歯科金剛

医療法人 医泉会

泉ヶ丘皮膚科クリニック

皮膚科・皮膚外科・美容皮膚科

日帰り手術しております。

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
日本内科学会認定医

岸田 大

診察時間表	月	火	水	木	金	土	日
午前診 9:00~12:00	●	●	●	●	●	▲	▲
午後診 14:00~17:00	●	●	●	●	●	▲	▲
夜診 17:15~19:00	●	●	●	●	●	▲	▲

【休診日】水、第2・4土、日、祝 ※受付は診察終了30分前まで
●男性医師 ●女性医師 (▲土曜は交替制)

TEL.072-288-4711
URL http://izumigaokahifuka.com/
24時間対応の電話予約(2日前の7:00~)
TEL.050-5433-9390
堺市南区三原台1-1-3 ジョイパーク2F

さらにリアルに! さらに鋭く!!

地域の様々な情報を発信していきます!

Follow Me!!

金剛コミュニティ Instagram

community2525_official

ジョイパーク泉ヶ丘2F (泉ヶ丘皮膚科クリニック併設)

医療法人 医泉会

泉ヶ丘内視鏡クリニック

麻酔を使った苦痛の少ない内視鏡

便秘外来はじめました
胃カメラ 火曜日のみ夜診OK

検査・診察予約はWEB予約 (胃カメラ)初診当日検査可能です。検査前日は21時以降絶食で越してください。もしくはお電話にて承ります。(大腸カメラ)診察予約をしていただき、診察の日を決定いたします。

診察時間表	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	●	●	●	●	●	▲	▲
13:00~17:00	●	●	●	●	●	▲	▲
17:00~18:00	★	★	★	★	★	★	★

△第2-4週は休診、第1-3週は8:45~12:00、13:00~16:30となります。
☆胃カメラ当日16:30まで受付(9時以降絶食)
【休診日】水曜日、日曜日、第2・4土曜日、日曜日・祝日

TEL.072-288-4711
URL https://izumigaoka-naishikyo.com
堺市南区三原台1-1-3 ジョイパーク2F

8月31日までコロナワクチン接種 今年も自己負担なし

新型コロナウイルス、堺市の4月の新規感染者は1700人で、前月より約100人増加した。（全数把握の見直しに伴い、和泉市、大阪狭山市、富田林市、河内長野市の公表は22年9月26日で廃止）堺市では10人が死亡（70代〜90代）。

5月7日現在、堺市での

現在、接種対象者のワクチン接種率は1回目約79%、2回目約79%、3回目は約85%、60歳以上の4回目は約84%。

富田林市で、4月27日現在、12歳以上のワクチン接種率は、1回目・2回目約88%、3回目約74%、4回目約51%、5回目は約28%。また、5歳〜11歳の接種率は、1回目約20%、2回目約19%、3回目約10%。生後6か月〜4歳の1回目約6%、2回目約5%、3回目約4%。

河内長野市で、5月8日現在、接種対象者のワクチン接種率は、1回目、2回目約83%、3回目約70%。5歳以上の4回目接種率は約50%、18歳以上の5回目は約32%。

各市では、5月8日から8月31日まで、新型コロナウイルスワクチン令和5年春開始接種を始めた。対象は、初回接種（1・2回目接種）を

終了した高齢者（65歳以上）基礎疾患を有する人（5〜64歳）、医療従事者など。

令和5年度も自己負担なしで接種が出来る。接種会場や予約開始日等の最新情報は市のホームページで。

新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

▽大阪狭山市0120・795・6666▽富田林市0120・884・056▽河内長野市0721・268135

〔松林〕

電子マネー購入で声掛け

サポート詐欺防ぐコンビニ店員に感謝状



4月26日、サポート詐欺被害を防いだとしてロンドン大阪狭山大野台四丁目店のアルバイト店員、二反田結花さんに黒山警察署が感謝状を贈呈した。同店で80代男性が電子マネーを購入しようとしたが「架空請求詐欺では？」と気づき声掛けをしたことで被害を防止

することができた。「普段からお客様に対しての気遣いをするよう意識していたが、実際お声がけして警察署に電話をするのには勇気がいった」と二反田さん。

今年に入って電子マネー購入によるサポート詐欺が増加中なので、パソコンの画面に警告のメッセージが出て、あわてず家族や警察に相談してほしいと同署では強く呼びかけている。（野田）

4月10日昼、寺池台で80代男性が歩行中に転び鼻を骨折した。

☆☆☆
鼻を骨折
★ ★ ★

☆☆☆
太ももを折る
★ ★ ★



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
「がんで手術必要」
息子がたたる不審電話
★★★★★★★★★★★★

4月8日、寺池台地区の高齢者宅に息子をかたる男から「喉のがんで手術が必要」という不審な電話。

☆☆☆
医療費関連で：
★★★★★
4月26日夕方、東池尻地区の高齢者宅に「医療費の

支払いが済んでいない。通帳と保険証を持って郵便局に来てください」という不審な電話。

4月15日、藤沢台地区の高齢者宅に市役所のナカシマと名乗る人物から電話があり「医療費に関する書類

4月11日朝、寺池台1丁目70代男性の自転車が盗まれた。

☆☆☆
自転車盗まれる
★ ★ ★

特殊詐欺の被害は22件

黒山署管内 アポ電やサポート詐欺増

黒山署管内では、今年に入り5月11日現在の特殊詐欺被害は22件で昨年より12件増加。内、狭山市内では7件。アポ電も多く発生し

ている。同署では、安まちメールを配信し「不審な電話は一旦切り、周囲に相談してほしい」と呼び掛けている。また還付金詐欺が最

右肩を脱ぎゆう

4月2日昼すぎ、寺池台で90代女性が歩行中に転び、右肩の関節を脱ぎゆうした。

☆☆☆
右肩を脱ぎゆう
★ ★ ★



4月19日午前、藤沢台で50代女性が自転車で走行中に転び足を骨折した。

☆☆☆
足を骨折
★ ★ ★

4月27日朝、くみの木で男児に誤ってポットの湯がかかり、ヤケドを負った。

☆☆☆
男児がヤケド
★ ★ ★

4月10日昼前、向陽台で80代女性が施設で転び太ももを骨折した。

☆☆☆
男児が頭にケガ
★ ★ ★

街のお医者様を目指します! Vol.7 高血圧の運動療法について

高血圧を発症したり、予備軍になったりすると、必ずと言っていいほどに推奨するのが運動療法です。二言で「運動しろ」と言っても、どこまで頑張ればいいのか、どれくらいの頻度で取り組めばいいのか、1回あたりの運動時間の理想はどれくらいかなど、疑問が尽きないと思います。

高血圧に関して推奨される運動とは、有酸素運動と呼ばれるものです。有酸素運動とは、簡単に言えば、「呼吸をしながら体を動かす運動」です。息を詰めて運動する筋トレなどは含まれず、ウォーキング、ジョギング、水泳などが含まれます。有酸素運動を、1日あたり30分程度を週5回というのが理想とされていますが、もっとしっかり運動されたい場合は、これを毎日運動することになります。また、糖尿病や脂質異常症なども有しておられる場合は、運動を通じて、これらの疾患の状態も改善しますし、一部の癌の発生予防や睡眠の質の向上など、有酸素運動には有益なデータが多くありますので、是非とも取り組んでいただきたい思います。

間でも、何度かにわけてもいいとされています。二番困ることは、無理に運動することにより、足腰を痛めてしまったり、けがをしてしまったりすることです。対策としては、「これくらいなら毎日運動できる」と感じられる範囲から、前述の通り、決して無理せずに運動していただければと思います。少しずつでも運動を積み重ねることで、筋力や心肺能力などが改善されますので、運動の内容を高めていくことや、時間を延ばすことができるようになります。

ちなみに、運動直後は時的に血圧が上昇しますが、概ね運動前の5〜10mmHgほど血圧が低下するとされていますし、運動を通じて減量できると、これも血圧を下げる要因となります。また、糖尿病や脂質異常症なども有しておられる場合は、運動を通じて、これらの疾患の状態も改善しますし、一部の癌の発生予防や睡眠の質の向上など、有酸素運動には有益なデータが多くありますので、是非とも取り組んでいただきたい思います。

キタバ

第126回 通信

●キタバ薬局
メディカルスクエア 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-7423
津々山台 富田林市津々山台2丁目10-1-104 0721-40-2267
河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0085
金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1 072-366-0131
西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16 072-365-0399
くみの木店 大阪狭山市美木4-372-10 072-360-2101

●キタバ
エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1 0721-28-3654
向陽台店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-3479
河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0016

ホームページは
キタバ薬局 検索

熱中症と対策

今年もまだまだ暑い夏が迫ってきています。マスクも解禁となり開放的な気分になりますが、暑さには注意したいところです。そこで今回は、熱中症と対策についてお話をさせていただきます。

熱中症とは温度や湿度が高い場所にいることで体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。あまり知られていませんが、熱中症は湿度よりも湿度が高い方が体温が下がりにくいので、起りやすいといわれています。なので、雨が降った次の日が猛暑の日などは特に気をつけたいところです。OS-1やスポーツドリンクなど、塩分も一緒に摂取できるものがないでしょうか。室内にいるときは冷房をつけるのも大事ですが、強すぎると外との差が大きくなり、暑さの落差はここからです。上手に冷房や水分を活用し、猛暑を乗り切りましょう。

キタバ薬局
くみの木店 清水宏展

院長 白 亮

内科・循環器科 金剛駅西口より徒歩1分

はく内科クリニック

Webまたは電話でのご予約も可能です
www.haku-clinic.com

美容外来開設 通常診療時間内と月・木・金の12時〜16時

TEL. 072-365-6666

大阪狭山市半田1丁目3-3
メディカルスクエア金剛駅前2F

診療時間

月	火	水	木	金	土	日
9時~12時	○	○	○	○	○	△
12時~16時	●	○	○	○	○	△
16時~19時	○	○	○	○	○	△

○一般診療、美容 ●美容のみ診療
※水曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診日です。※受付は診療開始終了10分前です。小学生以上のお子様にも対応します。

狭山の総合体育館で

キッズダンス



大阪狭山市立総合体育館を拠点に活動する「キッズダンス」の皆さん。3歳〜高校生の40人が、音楽にのって軽快に体を動かしている。

指導するのは、インストラクター歴20年以上の経験を持つ麻峰さん。フリースタイルダンスを中心に、麻峰さんが選曲・振り付けをしたオリジナルダンスなどを踊っている。

取材日はクリスマス特別レッスンとして、幼稚園〜小学3年生の全てのクラスが合同でレッスン。柔軟体操やストレッチ、基礎のステップなど、1時間半以上に及んだが、小さな子どもも集中力を切らすことなく、憧れのお姉さん達についていこうと真剣そのもの。うまくできなくても諦めることなく、一生懸命体を動かす姿が印象的だった。ダンスは基礎体力向上の他、リズム感やバランス感覚も向上させると注目を浴びている。「ダンス楽しい!」「もっと上手に踊れるようになりたい!」と、子ども達の目は輝いていた。

メンバー募集中。毎週火・金、幼稚園クラス4時〜、小学生入門クラス5時〜、小学生初級クラス6時〜、中上級クラス(中高生・大人もOK)7時〜。会費は月3300円。男女不問。大阪狭山以外の子も歓迎。問い合わせは大阪狭山スポーツクラブ072-3665-3774 (山本)

★掲載ご希望のサークルは、編集部まで電話下さい。☎072・291・2525

笑顔体操で若々しく

6月16・30日 東くみの木の今村さん

狭山市社会教育センター



大阪狭山市社会教育センターで、「マスク生活で凝り固まった顔と声の筋肉をほぐす体操」が始まり、評判

を呼んでいる。主催はKIZUNA倶楽部。10年前から、健康で生き生きと暮らせる地域づくりを目的して活動を続けている。長いマスク生活は、顔の筋肉を衰えさせ、顔のたるみや呼吸が浅くなるなどの弊害をもたらした。そこで、誰でもできる簡単な体操でそれらを解消して欲しいと今講座を始めた。

行った。参加者からは「顔色が良くなった」「法令線が薄くなった」「目がパッチリした」との感想が。アンチエイジングにも「口角を上げれば脳が楽しい」と判断して、気持ちもハッピーになります。笑顔づくりはアンチエイジングにもつながりますよ」と、68歳とは思えない若々しい笑顔で語る今村さん。6月は16日と30日の開催。10時15分〜11時45分。社会教育センターで。参加費は1回750円。問い合わせは今村さん090・9289・3100 (山本)

金剛の参加型店舗が人気

手作り作品の展示販売など

金剛のまちの多世代、また金剛の内外の人たち誰もが集える常設拠点「わっくcafe」。場所は金剛銀座商店街、誰でも気軽に入れる雰囲気。

現在わっくcafeでは「カレー食堂(大人300円、子ども100円・第2水曜日5〜7時、第4土曜日11〜1時)はじめ、日替わりカフェオーナーの多種多様なメニューが楽しめる。店内の33個のボックスには製作者自らがディスプレイした手作り作品が展示販売されていて、訪れたお客さんの目を惹きつけている。

メイドが得意な人はボックスアシヨップのオーナーなど、参加方法はさまざま。ここから新たな発展や可能性広がる自由な空間を作り出す参加型店舗が人気。問い合わせは、wakucafe@gm ail.com (野田)

空き店舗に 園児の絵画

じゃんぼスクエア富田林 空き店舗のウインドーを利用して富田林市立幼稚園(10園)が園児の活動の様子写真や作品の掲示が行われている。

この取り組みは2021年8月より各園の先生を中心に、普段見ることができない園内外活動中の園児の様子などを市民にも知ってほしいという思いからスタート。毎月5園が交代で25〜30点の写真や作品を、町ゆく人々の目を惹きつけている。

場所はじゃんぼスクエア富田林(関西スーパー富田林駅前店)の1階空き店舗で、運営している賛業商事(株)がスペースを提供している。(野田)

日帰り手術のできる眼科クリニック Vol.15

結膜下出血

【結膜下出血とは】



眼球の表面を覆っている結膜の下の血管が破れて出血し、血液が結膜の下に溜まり、白目の一部または全体が真っ赤になる疾患である。出血の程度は様々で、白目の一部に限局する斑状のものや白目全体に及ぶ広範囲のものがある。まれに出血量が多い場合は結膜下に血腫を作ることもある。

【原因】原因は様々で、嘔吐、咳、くしゃみ、飲酒、月経、結膜炎、眼外傷、眼手術、目の注射出血を来す全身疾患、薬剤などがある。思い当たる誘因がない場合も結構多い。

【症状と経過】突発性の場合ほとんど無症状、軽度の異物感や発症時の一瞬の眼痛を訴える方もいる。外傷や他疾患の伴った場合は眼痛・眼痒・かゆみ・流涙・視力低下などを認める。出血のみで他の自覚症状を伴わない場合は1〜2週間で自然に吸収される。出血の範囲が広範囲に広がる場合は、出血が吸収されるまで1ヶ月以上かかる症例もある。時間がかかっても最終的には後遺症を残さず出血は吸収されるので心配はいらない。ただし、他の症状を伴った症例や眼外傷症例は長引く場合がある。

【検査】細隙顕微鏡検査

【治療】多くの場合は出血自体が軽度で、1〜2週間自然に吸収されるので無治療で様子を見るか、または抗炎症薬の点眼のみで十分。出血量が多ければ結膜下血腫を形成する症例や長引いた症例、吸収促進のために血栓溶解剤などを結膜下注射することもある。他疾患に伴った症例や眼外傷症例は長引く場合がある。

【注意が必要な症例】*眼外傷を伴った場合 出血の下に穿

*頻繁に出血をくりかえす場合 くりかえし出血がある場合は、出血性血管炎や全身性疾患、動脈硬化、高血圧、糖尿病、貧血、白血病、紫斑病などを除外する必要があるため内科を受診していただくことになる。

*熱など全身症状を伴った場合 マラリア、猩紅熱、ジフテリア、コレラ、発疹、アインフルエンザ、麻疹など感染性疾患でも結膜下出血が見られる。右記に当てはまる場合は、必ず眼科で診察を受けましょう。

日替わりオーナーもお客さんとして訪れるだけでなく「自分で作ったパンを食べてもらいたい」「お店を開くシミュレーションがしてみたい」という人は日替わりオーナー、ハンド

あやは眼科 AYAHA Ophthalmology TEL.072-366-5678 https://ayaha-eye.com/ 大阪狭山市菜葉木4-372-10 メディカルスクエアくみの木 2F



まちがいさがし

左の2つの絵に違うところが4か所あります。まちがいのあるコーナーを記号で答えて下さい。

●住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上、ハガキまたはFAX、メールで。5月30日(火)必着。抽選で3人にギフト券(千円)を進呈。2週目に前月分をまとめて発送します。●あて先=〒590-0105 堺市南区竹城台3丁22番2号、コミュニティ・まちがいさがし係 (FAX 072・291・5473 メールhome@community2525.com) ●答と当選者発表は6月8日号。

●応募ハガキの余白に必ず投稿を! 身の回りの出来ごと、ホームページと紙面に掲載します。●まちがいさがし用のイラストも歓迎。ハガキに黒いペンで横書きに描いて下さい。1枚でOK (ペンネーム可)。採用分にはクオカード進呈。



応募はこちらから

最新情報を見たい人は、ホームページでどうぞ。

天然水を購入する必要がありますが本体購入品なのでバリュープランで安く購入できます)を3000円で取りに来られるか、お届け、または待ち合わせで引き渡しできる方に譲ります。(西山台・しんたむ tam.556g@gmail.com)



◆高座椅子(高さは3段階に調節可能、背もたれも多段階に調節可能、1万7000円で購入、新品)を5000円でドストッキング・ハイソックス等(袋に入ったままです、多数あり)を無料で取

りに来られる方に譲ります。(狭山・高橋 090-3866-5496、kaori195877@ezweb.ne.jp)

金剛狭山周辺地区

◆山善の冷風扇(FCR-HT40、幅27.5×奥行35×高さ74cm、白、1回のみ使用、取説あり、リモコン付き、美品)を3800円で取りに来られる方に譲ります。(南貴望ヶ丘・よこたん youko.ig0601@gmail.com)

泉ヶ丘地区

◆釣り竿一式(竿3本、ひも網・釣り竿ケース)を無料で取りに来られる方に譲ります。(宮山台・川下 090-6374-2551)

梅地区

◆子ども用自転車(1万円)で(20インチ、ブルー、平成31年に購入、防犯登録は解除申請済み<譲渡証明書をご用意します>、変速なし、ライトは壊

れています、サドルに多少のシミがありますが座るのに問題なし)を1万円で取りに来られる方に譲ります。引き渡しは待ち合わせで。引き取りが難しい方はお届けも可(府外不可)。

(御池台・はな mymtm1105100206@icloud.com)



和泉中央地区

◆オンステージ製のカラオケマイク(800曲内蔵、テレビへの接続は赤白黄の3端子、HDMI端子への変換コネクターが必要なら1500円加算)を5000円で▷写真用レフランプ(300W、ランプホルダー付き)を1000円で▷プリントゴッコ(PG-10、インキ20色

付=開封、発光球なし)を2000円で、譲ります。引き渡しは待ち合わせで。(いぶき野・小林 090-5644-4721、s-koban@luck.ocn.ne.jp)

泉北周辺地区

◆木製シングルベッド(一番長い部品は2mくらい<2個>、その他の部品は100×80cmくらい、簡単組み立て式、6年ほど使用、使用感はありませんが使用し続けるのに問題のある痛みはありません、マットレスは別途購入してください)を無料で玄関先まで取りに来られる方に譲ります。(鶴山台・いまちゃん augustinx+senboku@gmail.com)

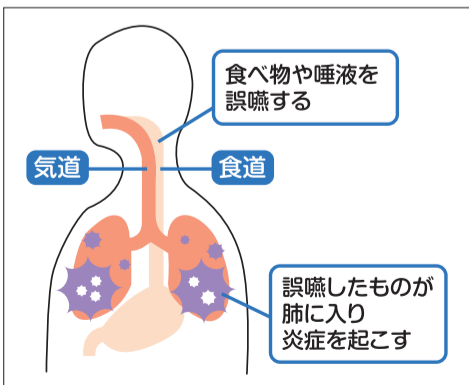
譲ってください

泉ヶ丘地区

◆アマチュア無線▷パソコンをいずれも無料か格安で、譲ってください。取りに伺います。(晴美台・野村 070-4779-0050)



外科医師、歯科医師、嚥下FTの看護師、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士がチームとなって担当しています



また、嚥下外来を受診された方を対象に嚥下機能の改善を目的とした4週間程度の嚥下リハビリ入院を実施しています。嚥下に関する認定を受けた多職種で構成するスタッフが関わります。

***嚥下障害とは...**
食べ物などがうまく飲み込めなくなる状態を言います
こんな症状
ありませんか?

- ✓ 飲み込みに問題がある
- ✓ ムセがみられる
- ✓ うまく噛みずみする
- ✓ 食事姿勢が崩れている



嚥下内視鏡(VE)検査は、15~20分程度です

嚥下外来の特徴

◎診察

高齢になると、うまく食べ物を飲み込むことができない「嚥下(えんげ)障害」が起こりやすくなります。食べ物などが誤って気道に入り込むことを「誤嚥(ごえん)」と言い、この誤嚥が原因で起こるのが「誤嚥性肺炎」です。65歳以上の高齢者に起こる肺炎の多くが「誤嚥性肺炎」です。嚥下外来とは、食事中にむせたり、咳き込んだり、食べた後に食べ物が残ったりするような嚥下障害の患者様を対象としています。

嚥下のリハビリは早期からの介入が効果的です。少しでも気になることがあれば、お気軽に受診のご相談をお待ちしております。

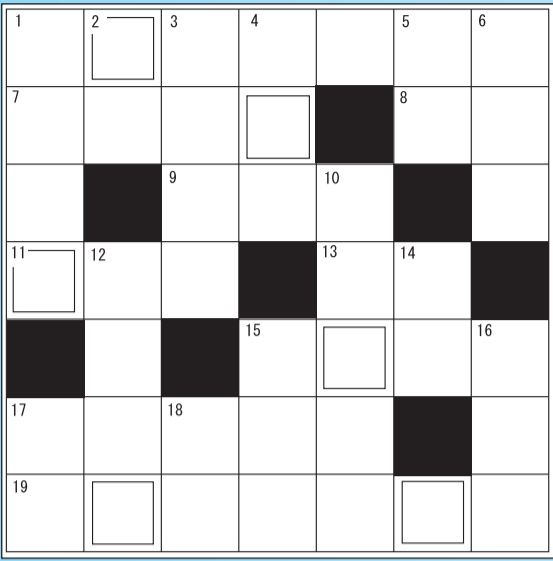
「嚥下(えんげ)外来」スタート!!

「最期まで口から食べることを日本」支援する病院プロジェクト



クロスワード・パズル

二重マスの文字を並べ変えて
1つの言葉(答)にしてネ。




問題作成：アミメキリンさん(池尻自由丘)

↓タテのカギ ①機知②かけ__、ざる__③安産祈願でお腹に巻きます④十五夜といえは?⑤国会や野球場で聞こえます⑥杯を三献ずつ三度差すこと⑩人命__、海難__⑫王様の娘⑭雨の予報だったのに忘れた⑮答案__、コピー__⑯海豚⑰皮膚や髪を滑らかにし、乾燥を防ぐ⑱あらかじめ期待すること

→ヨコのカギ ①嘘ばかりつくこと②大阪府の北摂にある市名、または北関東の県名⑧目撃したら110番⑨神前に供える酒⑩魚は烽火の__で焼くとおいしい⑬掃除機やモップで__をきれいに⑮洋服をつくること⑰重大な危機に直面した時⑱大火事にならないためにはこれが大切

ヒント：よ～い、どん!



応募はこちらから

【応募方法】●住所・氏名・電話番号・年齢を記入し、ハガキまたはFAX、メールで。5月30日(火)必着。抽選で3人にギフト券(千円)を進呈●〒590-0105南区竹城台3丁22番2号、コミュニティ・クロスワード係 (FAX)072-291-5473、メール home@community2525.com) ●答と当選者発表は6月8日号 ●応募ハガキの余白に必ず投稿を1身の回りの出来ごと、イラストなど。ホームページや紙面に掲載します。

★出題歓迎。採用分にはクオカード進呈。毎月2週目に前月分をまとめて発送します。

掲載無料のリサイクル

午前9時半～午後5時 受付、土・日および月が祝日の場合休み

☎072・291・2525 FAX072・291・5473

E-mail : recycle@community2525.com

ホームページにはすぐ掲載!



ホームページの「街かどニュース」に投稿を!

地域のことなら、何でもOK!

特ダネで1,000円もらえます!

FAX・メール・ハガキも可 コミュニティ2525 検索 携帯やスマホからも投稿できます




このリサイクル欄は、
下記の物をお断りしております。

1件5万円を超える品物、車、バイク、チケットなどの金券類、食料品(ペット用含む)、医薬品、化粧品、パソコン用ソフト(OS含む)、ゲームソフト、ご自身で録音・録画・編集されたもの、コピー商品、営利目的での使用。

また、以下の物は諸経費を含めて無料のものに限らせていただきます。
動植物、手作りのもの、おまけ、懸賞のグッズ
なおコミュニティは仲介をしておらず、トラブルにつきましても責任を負いません。

当コーナーは、掲載の依頼をされる方の身元の確認のために、名前と住所も伺っていますので、ご理解ください。

リサイクルの
お申し込みはこちら



譲ります

金剛地区

- ◆ライフリー紙パンツ用パッド(男女兼用、36枚入り、紙パンツ用、おむつにはあまり向いていません)を無料で取りに来られる方に譲ります。(藤沢台・桃井 mop33ptn@icloud.com)



- ◆シャープの全自動洗濯機(5.5kg、ドラムは比較的綺麗です)を無料で取りに来られる方に譲ります。近くでしたらお届けします。

(高辺台・津田 yukikiyotsuda@yahoo.co.jp)

- ◆大人用紙おむつ「エルモアいちばん」(20枚入り、パンツ型、ライト、M～Lサイズ)▷大人用おむつシート「エルモアいちばんフラットタイプ」(20枚入り、M～Lサイズ)、をいずれも500円で取りに来られる方に譲ります。(寺池台・ヤスコ 080-6218-1340)

狭山地区

- ◆勉強机(少し傷あり)を無料で取りに来られる方に譲ります。一戸建ての玄関までは運搬します。玄関前4～5段浅い階段あり。(大野台・岡田 chiaronon1020@gmail.com)
- ◆アップリカのAB型ベビーカー「カールンエアAB」(2020年に購入、軽くて折り畳み時自立します、月に数回日常生活で使用、まだまだ問題なく使用でき大きな破損や汚れなし、タイヤに使用感・ハンドルにフックを取り付けていた型あり)を5000円で▷アップリカのチャイルドシート

「クラリラプラス360°セーフティ」(2020年に購入、ISOFIX・前向き後ろ向き・リクライニング可・新生児期より使用可能、2年ほど短時間使用、全体的に美品ではありますが右下に1×1cmほどのスレ傷あり)を1万円で、取りに来られるか待ち合わせで引き渡しできる方に譲ります。(半田・高田 alice_maaya218@yahoo.co.jp)



- ◆ウォーターサーバ「フレッシュデオ」(3年程使用、目立たないが細かい傷あり、譲渡証明書お渡しします、本体定価5万2800円、専用パックの

内科・循環器内科・リハビリテーション科

おざさクリニック

午前 8:30～12:30
午後 16:30～20:00
休診 木曜、土曜午後、日曜・祝日

大阪狭山市池尻中3丁目1-5
☎072-366-0088

足指ほぐしで劇的改善!!

足指ほぐしが起った奇跡



外反母趾がこんなに改善

鍼灸整体院 リーフ
院長 本田 洋三
富田林市小金台2-5-10(わかば整骨院内)
☎0721-29-8877

「神の手鍼灸師3分足指ほぐし」

一生歩ける! 痛みが消える! 本田洋三

書籍4万部突破!

3分足指ほぐし

1,408円

足指ほぐし 商標登録されました

amazon ランキング
売れ筋 No.1
健康概念を変える書籍として大注目!

「足指ほぐし」

自分で身体を変えられる

きくち歯科クリニック

周囲と確かな信頼関係を紡ぐ
和やかな雰囲気のある歯科医院

- 高水準の滅菌により徹底した感染予防
- キッズルーム完備
- バリアフリー(車いすでの来院可)

予防を中心とした歯科医院で、地域の皆様から愛される歯科医院を目指しています

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～13:00	●	●	●	/	●	●
午後 15:00～19:00	●	●	●	/	●	★

★…土曜午後は14:00～17:00 《休診日》木曜、日曜、祝日

大阪狭山市役所斜め向かい
大阪狭山市狭山2丁目910-10【駐車場・駐輪場完備】

http://kikuchi-dental-clinic.com
☎072-367-2222



50周年記念クイズ

5月11日号の解答編

Q: 金剛さやまコミュニティ 717号(1998年11月26日発行)では「狭山駅」開業100周年(当時)を狭山駅誕生までのエピソードとともに紹介しています。駅の設置には反対の意見も出て紆余曲折の末今日に至るのですが、当時の反対理由とは次のうちどれでしょうか?

正解は・・・

①村の青年たちが堺や大阪に遊びに出かけるような道楽者になってしまう でした。

★今年狭山駅は125周年。「埋み火」第4集の「狭山駅のこと」によりますと、萩原天神から金剛に向かって、計画では北野田より東の東野の西部を通ることになっていましたが、鉄道会社への土地の寄贈を求められ、①を理由に断ったというエピソードが…。

●5月16日までに52通の応募がありました。(正解者10名)正解者の中から抽選で下記の3名に千円分のギフトカードを差し上げます。(敬称略)

大林雅美(久野喜台) 中西佐智子(高辺台) 岡本凛(赤坂台)

information

法律相談会

- 5月28日10:00~16:00
ピックアップ 相続税無料相談会
要予約、50分制
堺泉北相続相談室
0120-290-261
(平日9:00~17:00)
- 5月31日、6月7日(要予約)
相続・遺言・生前贈与・成年後見
などの相談に司法書士が応じる。
相談無料。
中野司法書士事務所(金剛駅近く)
072-368-3800

イベント

- 5月28日(日)10:00~15:00
Kamamuro Market
フード・ドリンク・物販・ワークショップ等
雨天決行・荒天中止
堺市南区釜室 MANJA
072-297-4500
- 5月30日(火)10:00~15:00
(要予約)
ワークショップ(ポトルフラワー)
ラッピングして持ち帰れます
1,500円(材料費込み)
ポーラザピューティー河内長野店
(河内長野市役所前)
0721-52-5980
※詳しくはこちら→



PR

金剛さやま版
1行 1,200円(税抜)
泉北版
1行 1,400円(税抜)

★お申込みは電話またはFAXで ☎072-291-1500
FAX072-292-6451

<振込先>りそな銀行金剛支店 普通預金 No.1975257(有)コミュニティ

●求人は5行以上 ●その他は3行以上から受け付けます。

リサイクル

★ピアノ買取ゴミ不用エアコン遺品
整理テレビ湯沸器取外電化品処分
風呂釜冷蔵庫・洗濯機・家倉庫片付
移動相談。泉ヶ丘・愛072・296・6647

★お家の何でも買取サービス!!
衣類・靴・バッグ・ブランド品
食器・家電・骨董・高級品など
リサイクルショップのお片付け!
生前整理、遺品整理、お片付け、
不用品回収、家屋解体、売却など
詳しくはお電話またはお店まで★
堺市南区御池台3-1-11(土日定休)
リサイクルチャル 072・370・5600

建具・ガラス

★波板・フスマ・網戸・障子張替
流し台・浴槽・便器・玄関の取替
(株)住宅サービス松野
http://matsunotategu.sakura.ne.jp
狭山072・365・0369 072・292・7707

保険

★障害年金と労災保険 無料相談会
うつ病、発達障害、高次脳機能障害
や過労疾患等、お気軽にご相談下
さい 6/3(土) 7/1(土) 13時~17時
会場 堺市立東文化会館 講座室1
主催 社会保険労務士法人
メディカル年金センター
【要予約】0721・40・0300

ピアノ

★ピアノお客さま納得価格で買取り
運賃・出張査定も無料で喜んで!
ピアノプロ 0120・959・516

がくぶち

★額縁をお探しの方ご相談承ります
10時~18時 不定休P有 西山台6-1
-16 G・美游館 072・367・5650

花・植木

★庭の事なら何でもOK!
まずは見積りを。 一級技能士
フジミグリーン 0721・72・7590

襖・障子

★押入襖両面3,500円(税込3,850円)~
障子張替3,000円(税込3,300円)~
畳もOK!カワカミ 0725・44・2760
★リビング・マンション用モダン襖
ベットのいるお宅には表面強化襖
坂本量ゆたか建具店0120・75・3322

畳

★新しい畳で気分一新!畳・各種承
ります。金剛駅東口歩3分
平島畳店 072・366・1902
★お客様も大満足!ささくれしない
日に焼けない和紙畳…三代目より
ゆたか建具坂本量店0120・75・3322

便利屋

★リサイクル&便利屋 引取サービ
ス中! リサイクル水野商店
072・260・4083 090・1896・2083

イベント

★村本大輔さん独演会
6月10日(土) 18時 芸人ウーマンラ
ッシュアワー村本大輔氏の拍手喝
采スタンドアップコメディ2回目
の泉ヶ丘開催50名様限定
前売り4,000円要予約
山口 090・3166・7904

意義ある人生に、意義ある仕事を 定年退職した 経験者を募集

役所関係などの取材記者

★記者発表された内容だけでなく
情報公開制度を使って取材出来る方
請負い制で、記事はメール送り
月15万円以上(経費込み)
詳細は面接時に説明します。
応募/履歴書送付ください。
書類選考の上、面接日通知します。

コミュニティ編集部
〒590-0105 堺市南区竹城台3-22-2
TEL 072-291-2525

意義ある人生に、意義ある仕事を 編集整理の経験者 定年退職者も可

紙面の割付けや見出し作成

勤務/9:30~17:00
月~金曜日のうち4日出勤
時給/1,600円~
他に手当て月5万円
詳細は面接時に説明します。
応募/履歴書送付ください。
書類選考の上、面接日通知します。

コミュニティ編集部
〒590-0105 堺市南区竹城台3-22-2
TEL 072-291-2525

スイミングコーチ

①アルバイト (スイミングコーチ監視員) ②契約社員 (正社員の待遇)

資格/高卒以上の方、未経験者も可
勤務/①水10:00~12:00、金15:00~18:00、
土12:30~15:30で勤務できる方
上記に加えて月木15:00~16:40の募集もあり
②月~土 9:30~18:15
休日/休館日(年17日)・日・祝休み
②は上記休み以外に月1回休み
給与/①未経験者 時給1,300円~(1ヶ月後から1,400円)
経験者 時給1,400円
※プール監視 時給1,300円
②専卒以上 月給240,000~260,000円
高卒以上 月給230,000円~
待遇/①②交通費支給(月2万円まで)
②各種社会保険完備
応募/事前電話の上、履歴書(写貼)持参下さい。
学校法人 大橋学園
平成スイミングクラブ
富田林市小金台1-14-26 平成幼稚園内
TEL 0721-28-2220~1(採用係)

無料相談会

中野司法書士事務所
司法書士 中野 公嗣・高橋 利枝
金剛駅近く松川ビル3F ☎072-368-3800
中野司法書士事務所 金剛 検索

5月31 6月7・14・21 (要予約)

なんでもご連絡を

こちら情報センター

☎072-291-2525 FAX072-291-5473

午前9時半～午後5時

土・日および月が祝日の場合休み

市外局番
おましがえなく!

E-mail:kongou@community2525.com



戴冠式

5月11日号の答えは「戴冠式」でした。

- ★イギリスの戴冠式、テレビで見て、とても厳粛で素敵でした。日本の伝統とは、また違って。(三原台・T.Tさん)
- ★コロナで新婚旅行も国内しか行けず、ずっと憧れの国、イギリス。エリザベス女王がご健在の時に良かった。イギリスの街並みも文化も、すごく素敵だから。絶対に死ぬまでには行きたいです。早く円安がマシになってくれるといいのですが。(新檜尾台・K.Aさん)
- ★戴冠式の映像はまるで映画の中のシーンのようで素敵でしたね。(新檜尾台・H.Mさん)
- ★世紀の戴冠式、めっちゃ感動しましたー。現地で見えたかったな～。(若松台・I.Yさん)



- ★今日、昔のプリキュアの映画を家でみていたら、それにも戴冠式がでてきて、この答えでも出てきたので、なんだか驚きました。(山本東・M.Aさん)
- ★スゴい熱気を感じました！警備を担当していた人たちは大変だったでしょうね。無事に終わって良かったですね。お疲れ様でした。(三原台・N.Mさん)

母の日

★楽は苦の種、苦は楽の種って、よく

お袋に言われました!! (室堂町・T.Yさん)

- ★先々週、喜寿を迎えました。この年になっても、元気で働けるとは思ってもいませんでした。毎日、スーツを着て淀屋橋の市役所に勤められるのは、健康な体に生んでくれた“母のおかげ”と感謝しています。母は2年前に103歳で亡くなりましたが。コロナで入院中は、病院の1階まで、看護師さんから様子をお伺いするだけだったことが、今でも心残りです。母の日に、改めて母への感謝がじっくり沸き起こってきます。(新檜尾台・K.Tさん)
- ★今年も母の日に息子&娘からプレゼントをもらいました♪決して賢母では無かったと自覚しているのですが、孝行息子、娘に感謝の気持ちでいっぱいです。(和田東・M.Wさん)
- ★今日は母の日、遠くにいる息子から送られてきたアジサイが雨に濡れていきいきしています。この花のように家族仲良く迷惑をかけないように日々暮らせたらいいなあ、としばらく見惚れていました。(西山台・S.Yさん)

行ってきました

- ★今年のゴールデンウィークは電車好きの孫達を連れて高野山に行ってきました。40年ぶりくらいの訪問で丁度、シャクヤクも美しく一緒だった両親や兄弟のことも懐かしく、思いがけず有意義な小旅行でした。(西山台・S.Yさん)
- ★5月の父の誕生日に、両親を連れて初めてUSJへ行きました。ショーを楽しむ目的で行ったのですが、絶叫系に乗りたくて70代の父が言うので、だいぶ説得したんですが、結局乗ることに…。今まで何度もハリウ

ッド・ドリーム・ザ・ライドに乗りましたが、隣の父を気にしながらの違う意味でドキドキしたハリドリでした。(新檜尾台・K.Kさん)



- ★GWに娘と二人でミナミへ行ってきました。目的は推しのアイドルの聖地巡礼。同じ場所で同じ角度から写真撮影。「もうちょっとうしろから! もうちょっと右!!」と言われるがままに撮影…アラフィフの母には理解が難しいけれど喜んでいる娘を見て満足の私でした。(原山台・M.Kさん)
- ★来週末に、長居スタジアムでの音楽ライブに行きます。久しぶりに大声出してストレス発散だー! (今熊・T.Sさん)
- ★大学の同窓会に行ってきた。米寿の先生も元気で参加されていました。アマチュアの楽団でピアノを弾かれているとのことでした。ピアノ演奏が、元気のもとみたいです。来年も参加してもらえそうでよかったです。(宮山台・T.Tさん)

日々のあれこれ

- ★例年ならこの時期、早朝の緑道などでホトトギスの鳴き声を聞けるのですが今年はまだ聞いていません。暑くなるのが早かったのもう鳴き始めてもよいのですが。毎年聞ける回数も少なくなっているようで飛来が減っているのか、開発などで生息地域が変わったのか、気になります。自然豊かな泉北地域のはずですが。(赤坂台・judyさん)
- ★我が家の猫(アメリカンショートヘア8歳・名前は"ミャー")に毎朝4時には寝ている布団の上へ何度もドンドンと乗ってきて起こされる。

そしてごはんをねだる。これが日課! 早くに起こされて困るが可愛いのでつらくない。育ての親バカです! (大野台・ポチとミャーさん)



- ★6か月の娘にいちごを手を持たせたら、口にもって行ってチュパチュパしていたので、「おいしいか?」と声を掛けたら喃語で「んまい〜」と!!! タイミングもばっちりです。家族で大笑いしました。(山本東・M.Hさん)
- ★お友達の畑を借りて野菜を作っています。えんどう豆、スナックエンドウ、イチゴが出来てきた頃にすごい数のカラスがやってきて、たちまち食い荒らされました。人間の口に入る前から鳥にも食べられ、腹がたつのなんのって! しかも周りに食べかすが散乱。どうしようもない状態で困っています。(くみの木・S.Kさん)



- ★庭の柏葉アジサイの花穂が伸びてきました。これは以前住んでいた滋賀県の家の庭にあった木の枝を挿し木にしてついた物です。今の庭を気に入ってくれたようでうれしいです。(宮山台 N.Tさん)
- ★もうすぐ孫の遠足があるらしく、行き先は天王寺動物園で、あと7回寝たら遠足と喜んでます。どうか、いいお天気になり、みんなが一日楽しく過ごせるように私は祈るばかりです。ママはお弁当作り頑張ってます。私は唐揚げを朝一に届けようかなとひそかに思っています。起きられるかしら? (向陽台・Y.Mさん)

ちっちゃいお友達 み～んなあつまれ!

R5年度 園庭開放のおしらせ

時間 10:00～11:00

対象児 R2年4月2日生～満3ヶ月までのお子様
R5年度のウサちゃん教室、パンピちゃん教室、たまごちゃん教室に参加中のお子様

持ち物 水筒、上靴、タオル、7・8月は簡単な水あそびができる服

服装 動きやすい服装でお越し下さいね。

お申し込みは幼稚園のホームページよりお願いします。

富田林市向陽台2-24-4 ☎0721-28-0330
http://www.youtien.to E-mail:higasikongou@youtien.to

西山台・藤沢台・池尻
他エリアも登録受付中!

コミュニティ配布スタッフ
長期アルバイト(請負制) **急募**

- 木・金曜日に仕事ができる方(月2回)
- 新聞とチラシは、あなたのお宅までお届けします。
- 西山台の一部 平均月額 11,000円
- 池尻の一部 平均月額 20,000円
- 藤沢台の一部 平均月額 13,000円
- お電話・FAX・HPよりご応募下さい。(まずはお気軽にお電話ください。)
- QRコードから登録できます。 →
- 年齢不問! スキマ時間で
- 登録制につきアキが出次第順次連絡させていただきます。*グループのある方優先

(有)コムネット 堺市南区竹城台3丁22番2号
TEL 072-296-6969 FAX 072-296-6979

わたしの街のあんな店こんな店

ウエブも好評 写真いっぱい



ワインナー作りましょう

くみの木 アロマショップが講座



310号沿い、くみの木7丁目ミスタードーナツ上のアロマショップ「ラベンダー」072・220・8168で「手作りワインナ

1作り」講座が開催。バスソルトやリップ作りなど様々な講座がある中、ドレッシングやワインナーなどの食品作りは、安心安全で高品質なアロマオイルを取り扱う同店ならではのひき肉に塩と砂糖を入れて混ぜ、「バジル・レモン」

や「フェンネル・オレンジ」など、各自好きなエッセンスシャルオイルを組み合わせて加える。大きな注射器のようなメーカーに肉を詰めたら二人一組で形作り。先端にセットした羊腸が破けないよう絞り出していくと、見慣れた形が。クルクルと

ねじって完成させ、ボイルの後は実食タイム。お互いの力作をシェアして食べ、わずかな数滴のオイルで変わる風味に驚きの声を上げた。「次はこのオイルを合わせてみたい」と、皆で案を出し合って楽しんだ。

次回は6月8日

今回の開催は6月8日・18日・7月4日。参加費2千円。いずれも10時〜13時。人気講座のため早めの予約がおすすめ。詳しくはQRコードから。(岩谷)



新鮮魚貝を「炉端焼き」

外環沿い 鯛めしや海鮮丼も

外環沿い、若松町西3丁目、ドンキホーテ向かいの「海鮮炉端風 魚輝水産 富田林店」0721・23・0141は、ここでしか味わえないオリジナルのメニューが豊富。海鮮れすとらんとし

て有名な系列店の中、唯一「炉端」の焼き物が楽しめる店。目の前で焼き上がる様子も楽しめるよう、各テーブルにコンロを設置、新鮮な魚貝を中心に自身で焼くスタイルだ。焼けてプクプクしてきたら割りしよう

硬筆・毛筆の無料体験OK

狭山の書道教室

5月6・7日、書道教室「現代教育書道院」072・365・2443が書道院展を開催した。同教室は今年で開塾55周年。代表の小林翠村さんの気さくな人柄に魅かれ、長く通う人も多い。中には親子二代・三代で通う人も。展示会では、「半切」と言

われるサイズの掛軸を中心に、生徒の作品がずらり。有名歌人の詞や自作詞が、楷書、行書、草書など様々な字体で書かれており、個性あふれる作品が並んだ。硬筆・毛筆無料体験受け付け中。おおもね幼稚園児〜小・中学生。狭山地区会館II木4〜7時、金9時半〜12時。狭山池尻教室II金3〜8時、土9時半〜12時。滝谷教室II水2〜7時、日9時半〜12時半など。詳しくは電話で。(岩谷)

「そば通」集い交流会 七福

310号沿い、くみの木2丁目の麵坊「七福」072・600・2066

十割蕎麦を注文ごとに打ち立て湯がきたてで提供する。国産そば粉100%は四季に合わせて最適な産地から取り寄せ、材料にこだわりだしには国産かつお節をふんだんに使う。「そば好きのお客様に本物のそばを楽しんで頂きたい」とオーナー。

同店で4月18日異業種交流会が開催された。そば愛

の強い男女11人がそばを通して日本食の良さを堪能。中にはそばの香りを感ずるために、まずはそばを塩で味わう人も。そば通も納得の様子だった。

「足指ほぐし」は、その名の通り、足指を一本ずつ丁寧に動かしてほぐしていくもので、本田院長が名付けた独自の療法だ。購入はアマゾンやヤフー等のネットショップ、大手書店など。院内でも販売中。(岩谷)

難関大や医学部に特化

金剛駅前の中高一貫校生を対象

英語塾 金剛駅徒歩4分の「英語塾Y・E・S」072・368・1613は、少人数制でハイレベルを目指す、中高一貫校生を対象にした英語塾。

わかりやすいと好評のオ

中高一貫校は授業のスピードも早く、少しでもわか

テストで不安を感じた人は、早めの対策がおすすめ。英語がおもしろくなればしめたもの。「楽しく」「厳しく」をモットーに、自ら進んで勉強する力をサポートする。まずは体験授業を。テスト持参で相談も可。詳しくはQRコードから。(岩谷)



4万部を突破

エコールロゼ平面駐車場横の「鍼灸整体院リーフ」0721・29・8877本田院長の著書「神の手鍼灸師 3分足指ほぐし」(1408円)が、発行から2年半を経て、4万部を突破した。現在もアマゾンなど大手サイトで売上上位をキープし続けている。

「足指ほぐし」は、その名の通り、足指を一本ずつ丁寧に動かしてほぐしていくもので、本田院長が名付けた独自の療法だ。購入はアマゾンやヤフー等のネットショップ、大手書店など。院内でも販売中。(岩谷)

まるごと新タマネギと豚バラ肉のレンジ蒸し

vol.17

<作り方>

- ①新タマネギは上部・下部を切り落とし、皮をむく。上部から2/3くらいの深さまで十字に切れ込みを入れる
- ②豚バラ肉は食べやすい大きさに切る(約10cm)
- ③耐熱ボウルに新タマネギと豚バラ肉を並べ、しょうゆ・砂糖・こしょうを混ぜ合わせたタレをかける
- ④ふんわりラップをし、600Wのレンジで5分半加熱する
- ⑤新タマネギ、豚バラ肉をお皿に盛り、残ったタレをかけて出来上がり



〈レシピ提供〉堺市南第2地域包括支援センター



元気が出る!! 季節のメニュー

- <材料>(2人分)
- 新タマネギ 2個 ●こしょう 少々
 - 豚バラ肉 100g
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1

※新タマネギは、加熱するとトロツと甘くなる。鍋で炊いてもいいが、時短調理ならレンジで
※お酒のアテにもどうぞ

なんやかんやのイベント情報満載

中・高生対象学びの場

大阪狭山公民館で月1回

和太鼓体験やアプリ入門

大阪狭山市立公民館では、中学・高校生年代のための学びの場「まなびば(sayama)」の参加者を募集中(毎月1回・全12回)。

ガイドと初夏のウォーク

6月21日アジサイと歴史探訪

①6月14日「オリエンテーション&プラスチックを使った3Dクラフト体験」②7月12日「自分のために性と性の正しい知識を得よう」③8月30日「焚火&モルツク体験」...

山野草の展示会

3・4日に寺ヶ池 6月3日〜4日、10時〜

6〜8日狭山公民館

6月6日〜8日、9時半〜5時(最終日は4時まで)

大型プリンターでのぼり作り

6月17日2〜4時、大阪狭山市役所南館2階講堂で「のぼりを作ってみよう」が開催される。

いづみ文学倶楽部 旧教養講座メンバー立ち上げ

旧教養講座メンバー立ち上げ

6月〜12月の第1・3日曜、1時〜4時(初回は6月4日)。金剛駅前松川ビル内松寿庵で。講師は、茶道表千家の松川宗生さん。

28日泉ヶ丘でクロッキー勉強会

28日 9時半〜11時半、泉ヶ丘センタービル4階で。参加費1500円。

保育士の就職フェア

6月4日にビッグアイ18の園がブース設置

堺市南区ほいく就職フェア・相談会が6月4日12時〜3時、泉ヶ丘駅前ビッグアイで開かれる。

配布モニター募る

本紙配布エリア在住の高校生以上の読者から配布状況のモニターを募集。

5月25日号のまちがいさがし

5月25日号のまちがいさがし

「大鏡」で開講。王朝の文学と生活をテーマに学ぶ。講師は泉北教養講座で10年以上前から講義してきた、武庫川女子大学非常勤講師の大槻福子氏。



来月2週目に発送します。

おわび 5月11日号表紙の作者名に誤りがありました。正しくは、しもはまこうきさんでした。お詫びして訂正いたします。

おわび 5月11日号表紙の作者名に誤りがありました。正しくは、しもはまこうきさんでした。お詫びして訂正いたします。

Advertisement for '関節の友' (Joint Friend) supplement. It features an illustration of an elderly woman, the product packaging, and text describing its benefits for joint health and its status as a functional food.

Advertisement for '和昌ヘルシーフーズ' (Wachang Healthy Foods). It promotes natural and healthy food products, listing various items like organic foods, low-salt/low-sugar products, and allergen-free options. It includes contact information for their store in Suita City.

文化教室 toi toi toi
講座・ワークショップ
ご予約受付中!

ヨガや薬膳茶、アロマ、父の日ワークショップ、英語、ベビーマッサージ、ドライフラワー、プリコラーージュフラワー、イラスト講座など

↓↓講座詳細・ご予約は下記QRコードから↓↓



文化教室toi toi toi【トイトイトイ】
富田林市藤沢台5-3-6 Instagram: @toitoitoi_space

ポーラdeマルシェ
6月7日(水)
10:00~15:00

レジンアクセサリー Strollさん
フラワーアレンジメント Plumeriaさん
国産素材のこだわりパン HAPPYさん
ハンドメイド小物 気まぐれricchanさん

ポーラザビューティー 河内長野店(市役所前)
[営業時間] 10:00~20:00(最終受付18:00)
河内長野市西之山町4-23-101 LINE 有り
TEL 0721-52-5980 P有り

言葉では伝えきれない...リフレッシュ体験

まずは★コミュニティをご観覧くださった方対象★
アロマ・リンパトリートメント
ボディ・ハーフコース 40分 2,980円(税込)
フルコースをご希望の方は、下記のホームページをご覧ください

おかげさまで27周年目を迎えております

リフレッシュハウス M&T 女性専用 ホームページ
【日本理学美容学院 理学美容士取得】
TEL070-8485-1645 (ショートメールでもOK) [完全予約制]
■ご予約受付時間 / 8:00~21:00 ■施術時間 / 9:00~18:00最終受付
富田林市向陽台4-1 P完備 ■休業日 / 日・祝日

クリーニング 得意のシミ抜き! 無料なんです!!

クリーニング料金 20% OFF
[割引除外品] ワイシャツ・着物・皮・毛皮品・布団・毛布・カーペット・特殊品・外注品 (2023年6月20日まで)

フランス屋 狭山店(西山台3-3-1)
[営業時間] 9時~19時 日・水・祝

梅雨! まどまらない髪にお困りでは?
縮毛矯正 プライア
5,000円(カット付6,000円)

*髪が細いけどベタンコにならない?
*白髪染めもしたいけど...
髪質に悩みのある方歓迎 一人一人の条件、悩みに合わせて...

プライア+カラー(カット付)
(プラス500円でハイライト・メッシュも可) ¥10,725
プライア+デジタルパーマ(カット付)
毛先にカーラーをプラス ¥12,600

要予約 電話受付 / 火曜~日曜 AM10:00~PM3:30

シユアール 美容室
大阪狭山市半田1-649-5
★お電話でご予約ください★
TEL 072-366-4516
定休日 / 毎月曜、第3月・火連休
※当店でクレジットカードご利用頂けます。



海鮮炉端風 魚輝水産 富田林店

東部市場で仕入れた鮮度抜群の海鮮を満喫!
炉端焼きに始まり、お造り・寿司・串カツ・鉄板焼きなどあらゆる海鮮料理を取り揃え、リーズナブルな価格でお届けします。

鮮度抜群のお造り・お寿司を贅沢に旬の魚を日替わりでご用意いたします。
ランチセット 税込 770円~ございます

4~6名様のお座敷、8名様のお座敷、女子会等の宴会にもご利用いただけます。

↓お店の雰囲気やメニューはこちら
https://uoterusuisan-tondabayashi.com/
TEL.0721-23-0141
富田林市若松町西3-1596-1
営業時間 / 11:00~15:00(LO14:30) 17:00~22:00(LO21:30)



ディナー 17:00~22:00 10% OFF
※他の割引との併用不可 ※富田林店のみ 2023.6.30迄有効

ランチセット 11:00~15:00 100円OFF
※本券1枚で4名様までOK ※他の割引との併用不可 ※富田林店のみ 2023.6.30迄有効

初夏のキャンペーン!
※2023年7月まで

見学者限定! お米プレゼント!
7月までにご見学の上、アンケートにご記入いただいたご家族様に、お米(2kg)をもちなく差し上げます。 ※1家族様につき1袋

「菩提寺がある」南大阪霊園で「安心に」
朝夕1日2回の心のこもったご供養が行われています。

管理料・合同納骨法要・永代供養まで
全て含んで 10万5千円(税込)

女性専用区画もございます 生前契約も可能です

上記プランに 奉銘板への刻銘 個別納骨法要 永代帳への記載 を追加した[19万3千円(税込)]プランもございます。

おかげさまで50周年
大阪府認可公園墓地 宗教法人 慶福寺 〒586-0086 河内長野市天野町907-20
http://amanosan.or.jp/ 0120-52-3300

南大阪霊園隣接 和歌山に続き大阪にも開園
Animal Rest Garden OSAKA
-ガーデン動物霊園-
〒586-0086 河内長野市天野町907-18 お問合せ 0721-69-6609

「送骨供養」の受付はじめました
詳しくはHPにて Animal Rest Garden



圧倒的なスケール感の樹木葬 自然葬区画

半世紀の時を経て自然へと還る
自然葬 HiBiki ひびき
二名様 76.5万円 四名様 126.5万円

「喜ばしい・改葬」をお考えの方には、別途特別プランをご用意しております。

個別に納骨される永代供養墓
自然葬 InoReいのり 一名様 20.5万円

樹齢30年以上のさくらの木々に抱かれながら過ごす7年の歳月
自然葬 Sakura さくら 一名様 31.5万円(税込) 二名様 54.5万円(税込)

運行時間も充実の無料送迎バス 狭山からのアクセス抜群!!
■南海・近鉄「河内長野」駅 ■北北高速鉄道「泉ヶ丘」駅 ■JR阪和線「津久野」駅
※ご見学の方もご利用できます。※運休日:月曜日(月曜日が祝日の場合、翌火曜日が運休です。)