



町会連合会だより



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

発行 羽曳が丘町会連合会

11月号

- ・羽曳が丘交番連絡協議会を開催 P1
- ・羽曳が丘で青パトが活躍中 P1
- ・羽曳が丘健康講座 P2

目次

- ・あおぞら百歳体操 P3
- ・きらきら貯筋教室 P3
- ・ふれあいフェス/イベント開催状況 P4

羽曳が丘交番連絡協議会を開催

10月10日、羽曳が丘交番連絡協議会が開催されました。この会議は羽曳野警察署と羽曳が丘地区住民との連絡を深めることを目的として開催され、警察から担当署員3名、地区側から羽曳が丘小学校教頭先生、連合会役員4名、更生保護女性会1名が参加しました。

冒頭、警察側からは依然としてオレオレ詐欺など特殊詐欺が多いことが報告されました。今年に入って羽曳野警察管内で、すでに40件、被害総額9000万円。詐欺未遂は500件を越えるようです。

また、来年4月からは自転車の交通違反（一時不停止、信号無視、ながらスマホなど）にも自動車同様に青切符が適用され、反則金を支払うことになるので、自転車に乗られる方は十分注意してほしいとのことでした。地区側からは空き家増加の問題、自転車のマナー、猛スピードバイクの件などへの要望がありました。

スマホをお持ちの方は「安まちアプリ」のインストールをお勧めします。特殊詐欺はもちろんそれ以外の犯罪被害防止に役立つ幅広い情報が、いち早く得られます。右側のQRコードからどうぞ。



羽曳が丘で青パトが活躍中



10月9日午後2時、羽曳が丘小学校の正門前には青色灯をつけた軽トラックが停車していました。小学校児童が下校する際に併せて、これから下校ルートを巡回するのです。この日の乗員は羽曳が丘町会連合会役員の南里氏と三好氏のお二人。この日は約1時間かけて地区内をパトロールし、地区内の安全を守っています。青パトによる地区内巡回は毎月1回程度で10年以上続けられており、地区内の防犯に役立っています。

羽曳が丘 健康講座

共催：羽曳が丘校区福祉委員会・羽曳が丘町会連合会
羽曳が丘校区ふれあいネット雅び

いきいき脳トレーニングと 食習慣で伸ばす健康寿命

日程 2025年11月29日（土）

時間 午後2時から4時まで
(受付午後1時30分～)

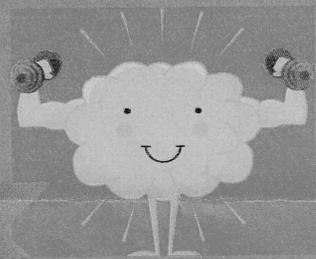
場所 羽曳が丘コミュニティセンター
MOMOプラザ

参加費
無料



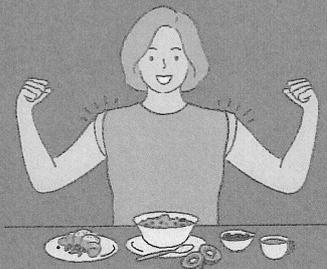
申し込み不要どなたでも
ご参加いただけます

脳と身体のいきいき
トレーニング



講師：高見 はづき
リハビリテーション科 言語聴覚士

認知症予防のカギは生活習慣にあります。
最新の認知症の動向とともに、脳と体を同時に使う「デュアルタスク運動」など、楽しくできる予防法をご紹介します。
楽しみながら脳を鍛えるコツを一緒に学んでみませんか？



健康寿命を伸ばすための食事について

講師：熊 舞子 栄養科 管理栄養士

最近よく耳にするサルコペニア（筋肉量の減少）やフレイル（心身の虚弱）は、
放っておくと生活の質を下げる原因になります。

管理栄養士が食事からできる健康づくりの工夫をわかりやすくお話しします。

「どんな食事を心がければいいの？」「筋肉や体力を落とさないコツは？」といっ
た、毎日の生活にすぐに役立つ内容です。



医療法人
春秋会

城山病院

診療技術部・MSW 主任会



参加者募集

世界遺産×百歳体操 市役所の屋上に集合！

あおぞら百歳体操 & 古墳魅力発見ツアー

11.22(土) 10:30~12:00

屋上からの絶景と一体感を体験しよう

※雨天時は 12/6(土)に延期(公式LINE・市HPでお知らせ)

【場所】 羽曳野市役所 5階屋上

【内容】 理学療法士・健康運動指導士による体操解説
古墳を眺めながら、通常版 30 分の百歳体操
古墳魅力ガイドツアー／展示室見学

【対象】 百歳体操や古墳に関心のある方など、どなたでも OK

【費用】 無料

【定員】 先着 100 名程度

【申込】 電話(072-947-3822)地域包括支援課



世界遺産の応神天皇陵古墳をはじめとした古墳に囲まれた市役所本館「屋上」にて、いきいき百歳体操を行うイベントを開催します。
普段行くことのない市役所屋上から、周辺の古墳や奈良方面の山を見渡し、秋空の下、清々とした気持ちで百歳体操ができるイベントです。
体操のあとは、普段何気なく見ている古墳の話に耳を傾け、地域の魅力を感じてみませんか。



きらきら貯筋教室(羽曳野市の事業です)

自宅での運動習慣を身につけるために高年生きがいサロンで一緒に運動をしませんか。

介護予防の運動を中心にお口の体操や脳トレも実施します。専門職による運動や栄養、お口に関する講義も予定しています。

【対象】 令和7年10月1日時点)65歳以上の市民で、介護保険サービスを利用していない方、医師より運動制限を受けていない方、自力で来所・運動できる方、生きがいサロンで実施する自主グループに参加していない方。

【内容】 運動(60分)が2週に1回の計10回 + 講義(90分)3回の全13回コース

【実施場所】*実施日時・募集人数等の詳細は羽曳野市地域包括支援課へお問い合わせください。

高年生きがいサロン3号館:木曜日午後

高年生きがいサロン5号館:木曜日午前

高年生きがいサロン6号館:水曜日午前

【期間】 11月~3月まで(5か月間)

【費用】 無料



アルミ缶は貴重な資源です。町会や子ども会の古紙回収日か、羽曳が丘地区内3カ所の集会所にある回収BOXに入れてください。リサイクルにより町会運営資金の一部になっています。

ふれあいフェスティバル室内イベント

11月3日、羽曳が丘小学校で開催される「ふれあいフェスティバル」にて下記イベントが体育館内で開催されます。ぜひご参加下さい。

- ・避難所設営体験会
- ・車椅子試乗 ・福祉用具体験会
- ・非常食&最新災害アイテム紹介など

主催：羽曳が丘校区福祉委員会・ふれあいネット雅び

協力：四天王寺大学大学院・山勝ライブラリ



羽曳が丘地区内イベント開催状況

設名	場所	状況
MOMOプラザ	羽曳が丘西2丁目	飲食不可。
生きがいサロン6号館	羽曳が丘3丁目	飲食は指定場所のみ可。
第一・第二・第三集会所	丘1、西3、丘9	通常の飲食は可。申込3カ月前から可。

イベント名 主催者	開催日時 開催場所	内容
子育てサロン 校区福祉委員会	毎月第1水曜10時～12時 MOMOプラザ	0歳から3歳までのお子さんと保護者が対象 12/3 クリスマス会
いきいきサロン 校区福祉委員会	毎月第1・第3土曜10時～12時 生きがいサロン6号館	65歳以上の方が対象 11/15 輪投げ 12/6 ちぎり絵製作
ゆうゆうクラブ ゆうゆうクラブを支える会	毎週火曜日10時～12時 生きがいサロン6号館	療法士によるリハビリ体操と歌やゲームなどを行います 問合せ先:090-7494-3247(宮本)
交流サロン 羽曳が丘E&L	毎月第2土曜日10時～12時 第二集会所2階 会費 200円	スクリーンを見ながら皆で一緒に歌いましょう 次回11月8日開催
名曲クラブ 羽曳が丘E&L	隔月第4土曜日10時半～12時 第二集会所2階 会費 200円	次回11/22開催 これぞチャイコフスキー「悲愴」他
月曜カフェ 羽曳が丘E&L	毎週月曜日10時～12時 第一集会所1階	どなたでもお気軽にどうぞ。 ドリップコーヒー(お菓子付)を100円で
いきいき百歳体操 いきいき百歳体操クラブ	毎週木曜日14時～ 第一集会所2階 会費 100円	手足に重りをつけて筋力トレーニングを行います
いきいき百歳体操 羽曳が丘E&L	毎週木曜日①9時45分～ ②10時20分 第二集会所1階 会費 100円	2班に分けて筋トレを行います 途中で誤嚥防止体操もあります
カローリング ニュースポーツクラブ	毎月第3日曜日9時30分～ 羽曳が丘小学校体育館	五輪で有名になったカーリングに似ていますが、ローラーの付いたストーンを使います