



### HIV検査（血液検査）

9月2日・16日、いずれも水曜日  
午前9時30分～10時30分、市保健所。  
※匿名・検査無料、梅毒・クラミジア検査も併せて受けることができます。結果説明は1週間後です。  
申込・窓口 前日までに電話で保健予防課（☎829・7773）

### 風しん抗体検査

9月9日・23日、いずれも水曜日  
午前11時～11時40分、市保健所、次のいずれかに該当する市民①妊娠を希望する女性②妊娠を希望する女性の配偶者③妊娠している女性の配偶者（検査や風しんワクチンを受けたことがある人を除く）、検査無料。  
※結果は郵送します。  
申込・窓口 前日までに電話で保健予防課（☎829・7773）

### 運転協力者認定講習会

外出が困難な高齢者や障害のある人をリフトつき車両で送迎する運転ボランティアを養成します。  
▽日時・内容 ①10月5日（月）午前10時～午後5時30分、関係法令の講義など②9日（金）午前10時～午後1時、福祉自動車の特性についての演習など（2日とも受講が必要）  
▽場所 市立保健福祉センター5階

会議室1・2ほか  
▽対象 第1種免許を持ち、日頃車を運転している75歳までの人20人（申込順）  
▽参加費 無料（次のいずれかに該当する人は1万1500円が必要）①介護保険関係・障害者関係の事業所などに登録・勤務している②講座修了後に本会が行っている移送サービス・外出援助サービスのボランティア活動に参加できない）  
申込・窓口 社会福祉協議会（☎838・0400）

## 母子保健

### 日本脳炎予防接種

平成14年4月2日～15年4月1日生まれの人に積極的勧奨をしていますが、母子健康手帳で確認し、不足分は忘れずに接種しましょう。  
△定期予防接種対象者▽  
初回接種は、生後6か月～7歳6か月の前日までに3回接種、2期は9歳～13歳の誕生日前日までに1回接種（計4回）。  
△特別対象者①▽  
平成19年4月1日以前に生まれた人は、20歳の誕生日前日まで、不足回数を定期予防接種として無料で受けられます（計4回）。  
△特別対象者②▽  
平成19年4月2日～21年10月1日生まれの人は、9歳～13歳の誕生日

前日までに、不足分を定期予防接種として無料で接種できます（計4回）。  
※特別対象者②の人で平成22年4月以前に接種した人は接種方法が変わりますので、子育て支援課に問い合わせてください。  
申込・窓口 電話で子育て支援課（☎838・0374）

### 母子保健事業

日時などは下の表のとおりです。  
▽子育て支援課（☎838・0374）

### 乳幼児健康診査

対象者には個別に通知しています。まだ届いていない人は、連絡してください。  
△4か月児健康診査▽  
令和2年4月10日～5月15日生まれの人。  
△1歳6か月児健康診査▽  
平成30年10月29日～12月3日生まれの人。

| 母子保健事業 |  |                             |                    |             |
|--------|--|-----------------------------|--------------------|-------------|
|        | 内容                                     | 日時                          | 対象                 | 申込          |
| 離乳食講習会 | 離乳食の進め方についての実演と指導                      | 10月9日（金）<br>午後1時30分～3時      | 4か月～7か月の子どもと保護者10組 | 開催日の前日までに電話 |
| 育児相談   | 子育てについて、保健師などが相談に応じます。電話での相談も受け付けています。 | 月～金曜日（祝日除く）<br>午前9時～午後5時30分 | 市内在住の人             | 直接窓口又は電話    |

※いずれも市立保健福祉センター、申込順、参加無料です。

2回（1期・2期）接種します。  
▽対象 左の表のとおり  
▽費用 無料  
▽場所 市内取扱医療機関へ「健康づくりプログラム」又は市ホームページ「子育て支援課」を見てくださいV又は、守口市・門真市・大東市・四條畷市の取扱医療機関に予約をし、母子健康手帳を持って接種してください。  
▽子育て支援課（☎838・0374）

### 令和2年度 麻しん風しん（MR）混合予防接種

| 対象 |   |
|----|---|
| 1期 | 1歳～2歳の子ども（誕生日前日）<br>※なるべく早く受けましょう。                          |
| 2期 | 平成26年4月2日～27年4月1日生まれの人（小学校就学前の1年間）<br>※令和3年3月31日までに受けてください。 |

## 健康づくり

### 9月10日～16日は自殺予防週間

自殺は、いろいろ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」を防ぐことができる社会的な問題であると言われています。悩みを抱えているときは、一人で悩まずに、専門機関に相談してください。

△相談専門機関▽  
下の表のとおり  
△大阪府こころのほっとライン（新型コロナ専用）▽  
毎週水・土・日曜日午後5時30分～10時30分（受付は午後10時まで）、左のQRコードからLINEの「友だち登録」をしてください。  
新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談LINE（文字チャット）を利用してください。



### △こころの体温計▽

携帯電話やパソコンを利用して、気軽にメンタルヘルスチェックができます（左のQRコード）。



保健総務課（☎829・7777）

### 楽しく筋力アップ健康体操

10月9日～令和3年3月26日の第2・4金曜日午前10時～11時15分（計11回）、市立中央高齢者福祉センター、ヨーガを取り入れたストレッチ体操とレクリエーションゲーム、全回出席でき、血圧数値の基準を満たす。

### 相談専門機関

| 連絡先                                 | 電話番号・利用時間   |
|-------------------------------------|---|
| こころの健康相談統一ダイヤル                      | ☎0570・064・556<br>祝日・年末年始を除く、午前9時30分～午後5時（9月は24時間体制、一部のIP電話などからは接続できません） |
| こころの電話相談（大阪府こころの健康総合センター）           | ☎06・6607・8814<br>祝日・年末年始を除く、月・火・木・金曜日午前9時30分～午後5時                       |
| 若者専用電話相談「わかばちダイヤル」（大阪府こころの健康総合センター） | ☎06・6607・8814<br>祝日・年末年始を除く、水曜日午前9時30分～午後5時                             |
| 関西いのちの電話                            | ☎06・6309・1121<br>24時間365日   |
| 大阪自殺防止センター                          | ☎06・6260・4343<br>金曜日午後1時～日曜日午後10時                                       |
| こころの救急箱                             | ☎06・6942・9090<br>月曜日午後8時～火曜日午前3時  |
| 自殺予防いのちの電話                          | ☎0120・783・556<br>毎月10日午前8時～11日午前8時                                      |
| 大阪府妊産婦こころの相談センター（大阪母子医療センター）        | ☎0725・57・5225<br>年末年始を除く、平日午前10時～午後4時                                   |
| 自死遺族相談（大阪府こころの健康総合センター）             | ☎06・6691・2818<br>年末年始を除く、平日午前9時～午後5時45分（予約制）                            |
| こころの健康に関する相談（保健所すこやかステーション）         | ☎812・2362<br>年末年始を除く、平日午前9時～午後5時30分                                     |

ます。  
申込・窓口 直接窓口又は電話で健康づくり推進課（☎812・2002）

### 自分で健康プロデュース ～適塩生活、始めませんか～

普段の自分の食塩摂取量を知り、体に優しい適塩生活をしてみませんか。尿検査で自分の推定食塩摂取量を知り、食塩摂取過多になる食事の特徴を管理栄養士、保健師と一緒に考えましょう。

10月27日・12月8日・令和3年1月26日いずれも火曜日午前10時～11時30分（計3回、受付は午前9時30分から）、市立保健福祉センター4階健康指導室、定員19人（申込順）、



筆記用具を持って来てください。  
◎一時保育を行います。6か月〜就学前の子ども3人(申込順)。  
※受付で体温など体調確認を行います。

申込・園 直接窓口又は電話で健康づくり推進課(☎812・2002)

市民講演会

大人の発達障害について

10月30日(金)午後2時〜4時  
市立保健福祉センター5階会議室1・2、定員20人(申込順)、大人の発達障害の特徴や接し方の工夫などについての精神科医の講話、参加無料。

申込・園 直接窓口又は電話で保健予防課(☎812・2362)

乳がん啓発運動指導士によるリンパマッサージ講座

乳がんの早期発見のためには、2年に1度の乳がん検診の受診や定期的な乳房の自己検診が有効です。

市では、休日乳がん検診時に、乳がん啓発運動指導士によるリンパマッサージとストレッチ体操の講座を開催します。ほぐし効果を感じながら自然に乳房の自己検診もできる講座に参加してみませんか。

10月11日(日)午前9時30分から(計4回)、定員各10人(申込順)、市立保健福祉センター3階集団検診室、バスタオル・お茶などの飲み物が必要。  
◎一時保育を行います。6か月〜就

学前の子ども各回3人(申込順)。  
※予約に空きがあれば当日参加可。  
申込・園 当日までに電話で健康づくり推進課(☎812・2002)

9月24日〜30日は結核予防週間

結核は決して過去の病気ではなく、現在も全国で年間約1万6000人も患者が新たに発生しています。自分自身や大切な人の健康を守るために年に1回は定期健診(胸部レントゲン検査)を受けましょう。結核は早期発見・早期治療によって人に感染をさせることを防げる病気です。2週間以上続く咳・痰・微熱・倦怠感・胸痛・呼吸困難感・体重減少・食欲低下など普段と何か違うと感じれば、早めに医療機関を受診しましょう。

結核を予防するために、適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事を取りましょう。また、乳児はBCG接種を受けましょう。  
園 結核について:保健予防課(☎829・7773)・肺がん検診について:健康づくり推進課(☎812・2002)

高齢者福祉

9月は敬老月間

高齢者の皆さんの長寿を祝って、長年にわたって社会に尽くしてきた高齢者に敬意を表し、感謝の気持ち

38・0372)

みんなで介護予防教室

10月5日〜11月2日の毎週月曜日午後2時〜3時45分(計5回)、市立保健福祉センター5階多目的ホール、認知症予防や栄養など介護予防に関する講話や軽い体操など、65歳以上の市民24人(申し込みが多いときは抽選)、参加無料。

申込・園 9月18日(金)までに直接窓口又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

障害者福祉

手話講習会  
ステップアップコース

市意思疎通支援者(手話通訳者)として市に登録し、活動できる人材の育成を目指し開催します。  
▽日時 10月5日〜12月14日の毎週月曜日午後6時30分〜8時30分(計10回、祝日を除く)

▽場所 市立保健福祉センター5階多目的ホール  
▽対象 市内在住・在職・在学者で入門・基礎コースを修了し、寝屋川市手話通訳者登録を目指す人  
▽定員 15人程度

▽受講料 無料(教材費は実費)  
申込・園 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話、FAX番号、勤務先・学校名(市外在住の人のみ)、入門・基礎コース修了

市からのお知らせ

安全・安心

税・保険・年金

健康・福祉

人権

子育て・教育

アウトドア・スポーツ

文化・交流

公共機関・団体  
市民情報ひろば

を伝えるために次の事業を行います。  
△敬老記念品の贈呈  
市内最高齢者(男女各1人)に記念品を、顕彰(満100歳・寿詞(満90歳)の人に表彰状と記念品を郵送します。

△100歳祝い金  
市に居住し、住民基本台帳に1年以上記録されている満100歳のの人に支給します。  
▽支給金額 5万円

※敬老記念式典及び最高齢者への訪問は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。  
園 高齢介護室(☎838・0372)

男性介護者の交流会

9月19日(土)午後1時〜3時、市立保健福祉センター4階健康指導室A、介護経験のある男性が相談したいことや介護のヒントなどを気軽に話し合います、参加無料。  
申込 当日直接  
園 高齢介護室(☎838・0372)

元氣アップ体操  
サポーター養成講座

介護予防の体操「元氣アップ体操」を習得し、地域で活動するボランティアを養成します。  
10月7日〜12月2日の毎週水曜日午後2時〜4時(11月11日を除く)計8回、受付・健康チェックは午後1

年月日を書いて、9月18日(金)に必着にまでに障害福祉課(〒571-8533池田西町28番22号☎838・0382)

温水プールを利用しませんか

10月10日〜令和3年3月27日の第2・4土曜日①午後1時〜2時:身体障害者手帳又は精神障害者保健福祉手帳を持っている人②午後2時40分〜3時40分:療育手帳を持っている人、いずれも市立西高齢者福祉センタープール、計12回、市内在住・在職・在学の人20人(申し込みが多いときは抽選)、利用料2500円。  
※1人で利用できない人は介護者(同伴入水)が必要。  
申込・園 直接窓口又ははがきに障害者温水プール希望、住所、氏名、年齢、障害の種類(身体・知的・精神)、電話番号、介護者の有無(介護者が同伴するときには介護者の氏名・年齢も必要)を書いて9月23日(水)に必着にまでに障害福祉課(〒571-8533池田西町28番22号☎838・0382)

①全身性障害者②知的障害者(児)ガイドヘルパー養成研修の受講生募集

移動支援従業者へ全身性障害者及び知的障害者(児)ガイドヘルパー養成研修の受講生を募集します。全日程を修了した人には市から修了証明書を交付します。



ふらっと市民セミナー

△(1)日本語の中のジェンダーわたしたちの「らしさ」はメディアのこ

【広告】



時40分から)、市立保健福祉センター5階多目的ホール、地域の公民館などでサポーターとして活動する意思のある、おおむね55歳以上の市民20人(申込順)、参加無料。  
申込・園 直接窓口又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

今日から始めよう  
認知症予防講座

10月1日(木)午後2時〜3時30分、市立保健福祉センター5階多目的ホール、認知症の専門医師による認知症や認知症予防に関する講話、65歳以上の市民40人(申し込みが多いときは抽選)、参加無料。  
申込・園 9月16日(水)までに直接窓口又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

【広告】





とばでつくられる。〜

9月17日(木) 午前10時〜正午、テレビ・ラジオ・新聞・ゲームなどで使われている言葉を読み解き、性の多様性への理解を深めます、定員15人(申込順)。

△(2)更年期からのヘルスケア〜更年期を知って自分のからだを大切にしよう。〜

9月26日(土) ①午前10時30分〜正午、講演「更年期の原因や症状を正しく知って快適に過ごすコツを学ぼう」②午後2時〜3時30分、体操・グループワーク「椅子に座ったままできる体操とライフキャリアデザインシート」の作成、定員①15人②12人(申込順、どちらかのみ参加可)、②は飲み物を持って動きやすい服装で来て下さい。

△(3)成人教育講座「自分らしい終末を考える〜これからの葬儀やお墓について〜」

10月10日(土) 午後2時〜4時、伝統的な慣習やしきたりだからと当たり前のようにやってきたことを、自分にとって本当に必要かどうか考えてみませんか、定員15人(申込順)。

※ いずれもふらっとねやがわ、参加無料。
◎一時保育を行います△6か月〜就学前の子ども2人(申込順)、無料、(1)9月12日(土) (2)22日(祝) (3)10月6日(火)までに予約。
申込・園 電話又はFAXでふらっとねやがわ(☎800・5789、

FAX 800・5489)

ふらっとねやま 「子育てアロップ」

9月10日(木) 午後2時〜4時、ふらっとねやがわ、未婚の男性が、祖父の隠し子かもしれない子どもを育てることになり、仕事と育児・家事との両立に奮闘します。血のつながりや、家族とは何かを考えてみませんか、定員20人(申込順)。

◎一時保育を行います△6か月〜就学前の子ども2人(申込順)、無料、9月6日(日)までに予約。
申込・園 電話又はFAXでふらっとねやがわ(☎800・5789、FAX 800・5489)



寝屋川スマイル塾参加者募集

子どもの学力向上を図るため、土・日曜日の学校休業日に民間事業者が指導する無料塾を市立各小・中学校で開催しています。一人一人に合わせた学習計画で、分からないところはアドバイザーが指導しながら学習を進めています。

▽日時 土・日曜日(一部祝日)、小学生(年10回)：①午前8時15分〜10時5分②午前10時10分〜正午、中学生(年12回)：午後1時〜2時50分②午後3時〜4時50分

子ども・親子

給食費無償化についての補助申請

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯の支援を行うため、給食費を無償化します。書類の提出が必要な場合がありますので、忘れずに申請してください。市内の保育所、認定こども園、幼稚園、認可外保育所、家庭的保育事業所など、大阪国際大和田幼稚園、さくら幼稚園(門真市)及びすずらん幼稚園(門真市)を利用している人は、申請の必要はありません。

Table with 2 columns: 園名, 住所・電話番号. Includes 北幼稚園, 中央幼稚園, 南幼稚園, 啓明幼稚園.

Table with 2 columns: 園名, 住所・電話番号. Includes 成田幼稚園, 寝屋川幼稚園, 恵愛幼稚園, 太秦幼稚園, 三井中央幼稚園.

※詳しくは各園にお問い合わせください。

▽対象 市内在住の小学校5年生、中学校3年生

▽場所 市立各小・中学校
▽参加費・教材費 無料
※①会場ごとに日程が異なります。市ホームページ「教育指導課」を見てください②専用フォームでの申し込みができないときは、問い合わせてください。



申込 専用フォーム(左のQRコード)

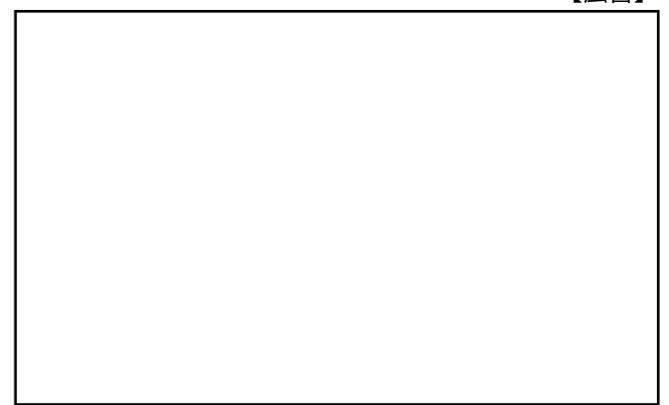
元気っ子ランド

9月5日(土) 午後3時〜4時、市立エスポアール、マジックショー、幼児と保護者・小学生、参加無料。
申込 当日直接
園 市立エスポアール(☎828・4141)

伝承あそび(工作)

9月12日(土) 午後2時〜3時、市立エスポアール、紙などを使いおもちゃを作ります、幼児と保護者・小学生、参加無料。
申込 当日直接
園 市立エスポアール(☎828・4141)

【広告】



読書のじかん

9月12日(土) 午後3時〜4時、市立エスポアール、絵本の読み聞かせ・展示など、幼児と保護者・小学生、参加無料。
申込 当日直接
園 市立エスポアール(☎828・4141)

入園・入学

幼稚園ってどんなところ

中央幼稚園では、「よく考える子ども」「やりたいことを見つけて子ども」「粘り強く取り組む子ども」

○月〜金曜日の午前9時〜午後5時：市総合教育研修センター(☎0120・55・7830)
○月〜金曜日の午前9時〜午後5時30分：市監察課(☎0120・7830・66)
○24時間365日対応：大阪府(☎0120・7285・25)
園 総合教育研修センター(☎822・2126)
体操ひろば
9月14日・28日いずれも月曜日、午前11時〜11時10分、市立エスポアール、幼児向けの曲に合わせて体を動かす、乳幼児と保護者、参加無料。
申込 当日直接
園 市立エスポアール(☎828・4141)

ほほえみタイム
9月14日(月) 午前11時10分〜11時30分、市立エスポアール、手遊び・ふれあい遊び・絵本、乳幼児と保護者、参加無料。
申込 当日直接
園 市立エスポアール(☎828・4141)

ハサキキットあそび
9月28日(月) 午前10時30分〜11時、市立エスポアール、乳幼児と保護者、参加無料。
申込 当日直接

子ども専用フリーダイヤル
電話相談
友人関係・いじめ・進路や学習などの悩みを聞く、子ども専用電話相談を行っています。市立小学校3年生〜中学生に電話相談案内カードを配布しています。
▽相談時間・相談先

子育て・教育
アウトドア・スポーツ
文化・交流
公共機関・団体
市民情報ひろば



市立エスポアール (☎828・4141)

絵本のよみかせ

9月28日(月) 午前11時10分〜11時30分、市立エスポアール、乳幼児と保護者、参加無料。

申込 当日直接 市立エスポアール (☎828・4141)

誕生会

毎日(第3日曜日、休館を除く) 午前11時30分〜正午、市立エスポアール、カード・手形・身体計測、9月生まれの乳幼児、参加無料。

申込 当日直接 市立エスポアール (☎828・4141)

子育ては親育ち

親子ヨガ

9月30日(水) 午前10時〜11時、市立エスポアール、親子で体幹トレーニング、市内在住の2歳〜就学前の子どもと保護者15組(申込順、5組未満のときは中止)、参加費500円。

申込・園 9月2日〜23日に直接窓口又は電話で市立エスポアール (☎828・4141)

2歳親子英会話教室 親子で英語にふれあおう

10月6日〜12月8日の火曜日午前10時30分〜11時10分(計8回)、市

立学び館、平成29年4月2日〜30年4月1日生まれの子どもと保護者10組、受講料6000円(教材費含む、子育てクーポンが使えます)。

申込・園 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を書いて9月10日(木)必着までに市立学び館(〒572-0863明和一丁目13番23号 ☎822・3311) ※結果は返信はがきでお知らせします。

5歳児の正しいひらがなの書き方教室

10月4日(令和3年3月7日)の日曜日午前10時15分〜11時(計10回)、市立学び館、幼稚園年長クラス6人(申し込みが5人以下のときは中止)、受講料7150円(教材費を含む)。

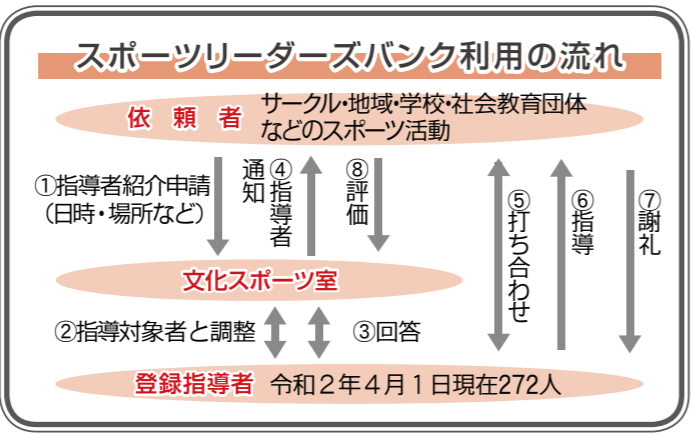
申込・園 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、幼稚園名又は保育所名、生年月日を書いて9月14日(月)必着までに市立学び館(〒572-0863明和一丁目13番23号 ☎822・3311) ※結果は返信はがきでお知らせします。

ママリフレッシュ講座

9月18日(金) 午前10時30分〜11時30分、市立学び館、1か月検診後〜1歳までの乳幼児5組(申込順)、材料費500円が必要。

ハベビーマッサージ

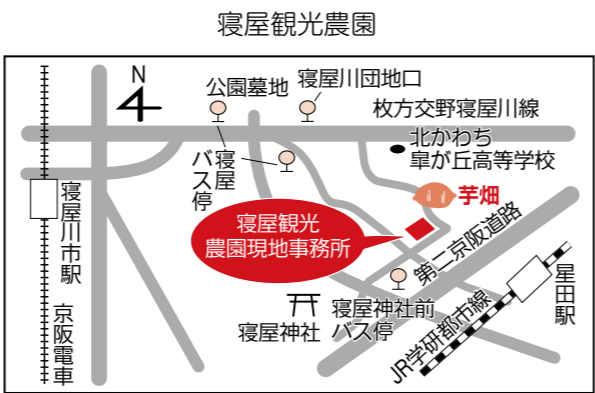
9月18日(金) 午前10時30分〜11時30分、市立学び館、1か月検診後〜1歳までの乳幼児5組(申込順)、材料費500円が必要。



の登録が必要なため、市が行う「スポーツインストラクター養成講習会」を受講して認定を受けなければなりません。

楽しい芋掘り

9月19日〜11月初旬の午前9時〜午後4時30分(受付は午後4時まで)、寝屋観光農園(下の地図のとおり、無料駐車場があります)、料金:①個人2株(500円)以上の申し込みで、1株につき250円②団体(200株以上)1株220円、軍手・スコップ・持ち帰り用(ビニール)袋が必要。



※芋が無くなり次第、早めに閉園する場合があります。

公共交通

①寝屋川市駅東口2番乗り場から京阪バス寝屋川団地行き「寝屋川団地口バス停」下車徒歩約15分、又は、京阪バス寝屋川公園駅行き又は、梅が丘行き「寝屋神社前バス停」下車徒歩約5分②JR学研都市線星田駅下車徒歩約15分。

市民体育館

スポーツの秋 市民体育館で始めてみませんか

スポーツインストラクター養成講習会

Table with 2 columns: 日程 (Date) and 講習内容 (Course Content). It lists 8 sessions from September 14th to October 1st, covering topics like sports management, administration, safety, and training methods.

申込・園 9月3日〜10日に直接窓口又は電話で市立学び館(☎822・3311)



アウトドア・スポーツ

右の表のとおり 対象 次のいずれかに該当する人 30人(申込順) ①スポーツ指導に興味があり、今後スポーツ指導を考えている②スポーツ活動の指導をしている③スポーツ指導についての資格を持っている

市スポーツリーダーズバンクを活用してください

市スポーツリーダーズバンクは、スポーツの指導者を探している市民グループとスポーツ指導をしたい人の橋渡しをします。29ページの図の手順を参考にしてください。スポーツの指導者が必要なおときは、文化スポーツ室へ派遣依頼書を提出してください。

申込 当日直接 安達 (☎090・7753・9485)

バドミントン(楽しもう会)

10月2日〜10月30日の毎週金曜日午後6時30分〜8時45分(計5回)、小学生以上の人、参加費(1回): 一般400円、小・中学生200円、上靴が必要。

市民体育館杯 兼生間杯争奪柔道大会

11月1日(日) 午前9時30分、団体の部:①小学生の部(1団体4チーム)②少年男子の部(中学生3人戦、1団体4チームまで、段位制限なし)③一般男子の部(5人戦、1団体2チームまで、点取り式トーナメント、合計段位8段以下、(段外は数えない)▽、個人の部:④小学生の部(学年別)⑤中学男子の部(学年別)⑥中学女子の部⑦一般男子の部(段外・初段・2段以上)⑧一般女子の部、市内在住・在職・在学又は練習場所(教室・クラブなど)が市内にある小学校3年生以上の人、参加費1チーム①②500円③2500円、④1000円⑤⑥2000円⑦⑧500円(当日納付、別に保険料400円が必要、棄権のと

Table for '体験教室・楽しもう会' with columns: 教室名 (Class Name), 日時 (Date/Time), 参加費 (Fee), 対象 (Target Audience). It lists Yoga, Free Table Tennis, and Tennis classes.

開館時間 午前9時〜午後9時(申請受付は午後5時30分まで) 休館日 毎月第3火曜日(祝日のときはその翌日)、年末年始 教室など 右の表のとおり ※通常の施設の予約、空き情報の確認にはホームページが便利です。詳しくは市ホームページ「市民体育館」又は「オーパスシステム」を見てください。

チャレンジインディアカ(楽しもう会)

9月1日・10月6日、いずれも火曜日午後6時30分〜8時45分、参加費1回100円、運動のできる服装・上靴が必要、初心者歓迎。



きも参加料・保険料を納付)。
※参加者が少ない種目は、中止又は変更することがあります。

申込 所定の用紙を直接窓口又は郵送で9月25日(金)午後5時必着
11までに市柔道連盟事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内)
中川(☎853・3356)午後7時~9時

後期スポーツ教室

10月7日~令和3年3月19日(計22回)、教室名などは下の表のとおり、市内在住の人優先(市外の人も参加可)。
※子育てクーポンは使用できません。

申込・園 往復はがき(申し込みは1人1枚1教室、兄弟などと同じ教室を希望するときは1枚で可)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、連絡のつく電話番号(返信用はがきにも住所、氏名)を書いて9月16日(水)必着11までに市民体育館(〒572-0823下木田町16番16号)☎824・5858

6人制バレーボール(楽しもう大会)

11月3日(祝)午前9時30分、男子の部・女子の部、代表者が市内在住・在職・在学の人(中学生以下は

(月)午後4時必着11までに市バドミントン協会(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、☎822・6800)
磯部(☎090・8366・5468)

トレーニング室利用者講習会

トレーニング室を新規に利用する人は、講習を受けてください。時間に遅れると受講はできません。

①10月5日(月)午後1時30分~3時
②17日(土)午後6時30分~8時
③25日(日)午前9時30分~11時
16歳以上の人30人(申込順)、受講料350円(利用許可証・テキスト代)当日納付、写真・上靴・本人確認書類(運転免許証・保険証など)が必要。

※詳しくは市ホームページ「市立市民体育館」を見てください。

申込・園 講習日の前日までに直接窓口又は電話で市立市民体育館(☎824・5858)

池の里市民交流センター

池の里クラブ

後期スポーツ教室V

10月1日~令和3年3月31日、教室名・曜日・参加費(保険料を含む)などは下の表のとおり、スポーツインストラクターや各種目専門指導者の指導で楽しくスポーツの基礎を学びます、市民優先(市外の人も参加可)。

市民体育館後期スポーツ教室

Table with 5 columns: 教室名, 曜日・時間, 対象, 内容, 参加費. Lists various sports classes like バンダ水曜, バンダ金曜, うさぎ, ペンギン, ライオン, ジュニア, カローリング教室, ポディメイク教室, ピラティス教室, イスに座って健康体操.

※①3・4・5・6は保護者の入室はできません(見学日があります)②参加費に保険料を含みます③8・9・10はセラバンド代500円が別に必要④申し込みが9人以下のときは中止します。

除く)、6人以上で構成するチーム各7チーム(申込順)、参加費1チーム4000円。
※参加者はスポーツ障害保険などに加入してください。
申込 所定の用紙を直接窓口、郵送又はFAXで10月17日(土)必着11までに市バレーボール連盟事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、☎822・6800)

ミックスダブルスバドミントン大会

11月8日(日)午前9時30分、男女混合ダブルス戦:1部(上級)・2部(中級)・3部(初級)・4部(大会当日のペアの合計年齢100歳以下)

池の里クラブ 後期スポーツ教室

Table with 5 columns: 教室名, 曜日・時間, 対象, 内容, 参加費. Lists classes like パンダ, こすもす, すずらん, 親子教室, 小学生スポーツ, ラクロス, エンジョイレスリング, 鉄棒・とび箱・マットA, 鉄棒・とび箱・マットB, 鉄棒・とび箱・マットC, わいわいバドミントン, バドミントン, ヨガA, ヨガB, 女性のためのゆるゆるスポーツ.

※①2・3は保護者の入室ができません(見学会があります)②参加費は保険料を含みます③申し込みが9人(組)以下のときは中止④15のゆるゆるスポは、10月~12月で9回開催。

申込・園 往復はがき(申し込みは1人1枚1教室、兄弟などと同じ教室での一括抽選を希望するときは1枚のがきで申し込み可)に参加教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日(学年)、昼間連絡のつく電話番号(返信用はがきにも郵便番号、住所、氏名)を書いて9月16日(水)必着11までに池の里クラブ事務局(〒572-0823下木田町24番5号市立池の里市民交流センター内)☎839・7004

便番号、住所、氏名)を書いて9月16日(水)必着11までに池の里クラブ事務局(〒572-0823下木田町24番5号市立池の里市民交流センター内)☎839・7004

ます。

南寝屋川公園

平日テニス教室

①10月6日~11月17日の毎週火曜

市からのお知らせ

安全・安心

税・保険・年金

健康・福祉

人権

子育て・教育

アウトドア・スポーツ

文化・交流

公共機関・団体市民情報ひろば





### 野外活動センター

**乳幼児と親の自然体験活動**  
「すくすくのあそびんどんぐり」を拾おう」  
10月16日(金) 午前10時30分～11時30分(現地集合・解散)、自然体験活動に興味のある3歳までの子どもと保護者10組(申込順)、参加費500円(市外在住者は200円増し)。  
申込・問 9月9日(水) 午前10時から電話で市野外活動センター(☎0743・78・1910)

から電話で市野外活動センター(☎0743・78・1910)  
**小学生向けキャンプ**  
「ハロウィンキャンプ」  
10月31日(土) 午前10時～午後4時(現地集合・解散)、秋の森探検やアウトドアアクッキングなどハロウィンならではのプログラムが満載な自然体験活動キャンプ、定員50人、参加費3500円。  
申込・問 9月7日(月) 午前10時から電話で市野外活動センター(☎0743・78・1910)

466)

### ほかの場所での催し

#### 自然体験学習室

△子ども自然シリーズ講座▽  
①9月12日:「水辺の生き物」ザリガニ・カメなどの小さな水族館や楽しい水辺クイズ②19日:「葉っぱのアート」楽しい葉っぱのこすりだし、いずれも土曜日午前10時～正午、中央図書館臨時図書室内1階自然体験学習室、小学生15人(申込順)、参加無料。  
申込・問 直接窓口又は電話で自然資料施設運営スタッフの会(自然体験学習室 ☎839・6882)

#### 自然観察会〜昆虫調査〜

公園の昆虫の観察と、公園で捕まえたバッタの跳ぶ距離を競います。  
10月4日(日) 午前9時30分～午後1時、深北緑地(管理事務所前に集合)、小学校3年生以下の人は保護者同伴、昆虫を採取する網・虫かご・マスク・水筒が必要。  
※天候などにより中止のときは、当日午前8時頃に連絡します。  
申込・問 電話又はFAX、メール(アドレスは問い合わせてください)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、保護者氏名を書いて、9月11日(金) までに環境総務課(☎821・4055、FAX821・3349)

### 寝屋川公園

#### 市テニス秋季大会ダブルスの部

10月11日(日) 午前9時～雨天中止、混合ダブルスの部①初級・中級男子ダブルスの部②初級・中級③A級④100歳以上級(合計年齢)、女子ダブルス⑤100歳以上級(合計年齢)、計50組(申込順、協会登録が必要)、参加費4000円(当日納付、キャンセルのときも参加費納付)。  
申込 所定の用紙(市テニス協会ホームページからダウンロード)を直接窓口、郵送又はFAXで、市テニス協会事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX822・6800)

問 小林(☎090・9287・7451)

#### 森のようちえん「幼児対象デイキャンプ」

10月18日(日) 午前10時～午後3時30分(現地集合・解散)、年中児～年長児30人(申込順)、仮装や探検などのハロウィンパーティー、参加費3500円(施設使用料・昼食代・プログラム料・保険料を含む)。  
申込・問 9月8日(火) 午前10時から電話で市野外活動センター(☎0743・78・1910)

#### オートムフェスタ2020

10月25日(日) 午前10時～午後3時30分(雨天決行(現地集合・解散)、工作教室や屋台、プログラム体験など、入場無料(プログラム体験や飲食は有料)。  
申込・問 9月10日(木) 午前10時

## 文化・交流

### 市民活動交流会

9月10日(木) 午後1時30分～3時、市立市民会館4階第13会議室、市民活動に興味のある市民と市民活動団体の意見交換、参加費100円(お茶代)。  
申込 当日直接

### 市民活動講座

△家庭で!地域で!子育て孫育て講座▽  
9月24日(木) 午後3時～5時、市立市民会館4階第13会議室、定員20人、参加無料。  
※学習プリントを提供します。  
申込・問 9月23日(水) までに直接窓口又は電話で市立市民活動セン

ター(☎812・1116)

### 多文化交流ひろば

△みんなでボードゲーム文化を英語で楽しもう▽  
9月17日(木) 午後1時30分～3時、市立市民会館4階第14会議室、ネイティブの先生と一緒に英語でボードゲーム文化を楽しもう、市内在住、在学の外国人・日本人15人(申込順)、参加無料。  
申込 直接窓口又は電話で市国際交

流協会(☎811・5935) 月曜日、祝日を除く) 問 市国際交流協会又は市民活動振興室(☎825・2120)

### NPO講座「SDGs(エスディージーズ)ってなんなの」

10月16日(金) 午後2時～3時30分、市立市民会館4階研修室、定員30人(申込順)、参加無料。  
申込・問 10月15日(木) までに直

## ひとと物語

vol.53

### 「宇宙の魅力伝えたい」星のソムリエ

むかい ひろむ 向井 弘さん(56歳・成田西町)

星空案内人——。これが向井弘さんの肩書です。民間団体が認定する資格で「星のソムリエ」とも呼ばれ、「たくさんの人に星や宇宙の楽しさを伝えたい」と話します。

電気工事の会社を営む傍ら、案内人として活躍する場は様々です。毎年夏に寝屋川公園で開かれる観望会には愛用の望遠鏡持参で参加。「月や惑星、夏の星座にいつも小学生たちから歓声が上がっています。星空に関心を持つきっかけになってくれれば嬉しい」。

向井さんが興味を持ったのも子どもの頃。「第五小学校の4年生のとき、初めて訪れたプラネタリウ

ムで満天の星を見て感激し、父親に天体望遠鏡を買ってもらいました」。

小さな望遠鏡でしたが、縞模様木星や輪がある土星の姿にどんどん引き込まれました。高校では天文物理部へ。大学時代はボーイスカウトの指導者として子どもたちと観察するなど、星空への関心は尽きませんでした。

星のソムリエに認定されたのは平成23年。「20年ほど前から第六中学校区の地域教育協議会で星を見る会を開いてきた経験が役立ちました」

活動の幅が広がり、仲間も増えました。「京都大学の花山天文台で開かれる花山星空ネットワークの観望会にはスタッフとして支援していますが、きっかけは中央公民館での七夕講演会でした」。

そんな向井さんを寝屋川市在住の元京都大学准教授・北井礼三郎さんは「花山星空ネットワークに参加してからますます熱心に市民や青少年への普及活動に取り組んでおられます」。

今年は10月に火星が約2年ぶりに地球に最接近。「コロナ禍の影響で観望会も減っていますが、南の空に赤く輝き肉眼でも見えるので、秋の星空を楽しんで」と話しています。

向井さんの望遠鏡で観察する子どもたち



愛用の望遠鏡を手にする向井さん

市からのお知らせ

安全・安心

税・保険・年金

健康・福祉

人権

子育て・教育

アウトドア・スポーツ

文化・交流

公共機関・団体 市民情報ひろば



接窓口又は電話で市立市民活動センター(☎812・1116)

アルカスハッピーハロウィン

△仮装de写真コーナー▽  
10月1日～30日  
△ハロウィン工作▽  
10月10日(土)午前11時～午後1時30分・午後2時30分(各回30分程度)...

※詳しくは「アルカスホール」ホームページ又はチラシを見てください。  
申込・窓 9月10日(木)から直接窓口又は電話でアルカスホール(☎821・1240)

寝屋川ふれあい基金交付の決定

寝屋川ふれあい基金募金運動推進協議会は、市内で社会教育活動をしている5団体にふれあい基金の助成金の交付を決定しました。  
同協議会は、昭和55年に寝屋川青年会議所が創立5周年を記念として提唱し、賛同した各種団体と協議会を設立。青少年の健全育成や高齢者



ニコニコ基金の交付

7月3日、寝屋川ロータリークラブは住みよい街づくりに貢献する7団体に17回目の市民活動基金(ニコニコ基金)の助成金を交付しました。  
ニコニコ基金は、同クラブの35周年記念事業として始まり、「安全・安心・助け合い」「少子・高齢化」「青少年育成」の3つのテーマで展開されたイベントなどの資金に活用されています。

の社会教育活動の推進に役立ててもらおうと交付を続けています。  
今回で35回目を迎え、交付件数は202件、交付金額は1953万円となっています。  
窓 青少年課(☎813・0075)

公演

アルカスギャラリートコンサート

△クラリネットカルテットとピアノで奏でるオータムコンサート▽  
9月19日(土)午後2時、アルカスホールギャラリート(自由席)、子どもから大人まで楽しめる名曲、前売り:一般1000円・小学生以下500円・当日各500円増し。  
※詳しくは「アルカスホール」ホームページ又はチラシを見てください。

生涯学習

パソコン教室

△エクセル基礎▽  
9月23日～10月14日の毎週水曜日午前10時～午後3時(計4回)、市立エスポアル、データ入力やワークシートの扱い方など、市内在住・在職・在学の15歳以上の8人(申込順、申込が4人未満のときは中止)。

文化講座

△ブリザーブドフラワー  
くたでもよこでも  
フォトフレーム▽  
9月27日(日)午前10時～正午、市内在住・在職・在学の15歳以上の20人、参加費2500円。  
△かんたんおやつ  
△秋の収穫パウンドケーキと豆乳プリン▽  
9月29日(火)午前10時～午後1時、市内在住・在職・在学の15歳以上の12人、参加費1500円。  
△たのしいパンづくり  
△クルミ入りライ麦パン▽



ブリザーブドフラワー

9月24日(木)午前10時～午後1時、市内在住・在職・在学の15歳以上の人16人、参加費1000円。  
※

いずれも市立エスポアル、申込順、5人未満のときは中止。  
申込・窓 いずれも9月2日～19日に直接窓口又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)

ボールペンと硬筆教室追加募集

10月5日～令和3年3月1日の月曜日午前10時～正午(計9回)、市立学び館、定員2人(申し込みが多いときは抽選)、受講料5100円。  
申込・窓 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて9月14日(月)11時必着まで市立学び館(〒571-0863明和一丁目13番23号☎822・3311)  
※結果は返信はがきでお知らせします。

ミュージックワークショップ

△よみがえれ青春♪ママのためのプラスバンド▽  
①練習:10月6日～令和3年3月16日の火曜日(月2回、計12回)午前10時～正午、②発表:3月25日(木)午後2時(予定)、アルカスホール、子育ての合間にプラスバンドを楽しみましょう、参加費月2000円。

※詳しくは「アルカスホール」ホームページ又はチラシを見てください

展示

なかまのひろば

市立市民活動センター登録団体の活動の紹介をしています。10月1日(木)からの展示団体を募集しています。  
申込・窓 市立市民活動センター(☎812・1116)

パソコン図形で作るイラスト

9月24日～30日午前10時～午後8時(30日は午後3時まで)、市立ふれあいプラザ香里。  
窓 市立ふれあいプラザ香里(☎835・3335)

市民ギャラリーでの催し

△アドバンス・フォト・サロン▽  
9月11日～16日の午前10時～午後5時。  
△秋季展▽  
9月18日～23日の午前10時～午後6時まで(18日は正午から、23日は午後5時まで)、洋画・日本画・きり絵など  
△パナソニック松愛会写真部写真展▽  
9月25日～30日の午前10時～午後5時。

市からのお知らせ 安全・安心 税・保険・年金 健康・福祉 子育て・教育 アウトドア・スポーツ 文化・交流

図書館

図書の配送サービス開始

10月1日(木)から、市内各特定郵便局及び各シティ・ステーション窓口で予約本の受け取り・返却ができるサービスを開始します。  
△事前登録▽  
9月17日(木)から、市内図書館窓口へ予約は9月24日(木)から。  
窓 市立中央図書館臨時図書室(☎838・0141)

中央図書館臨時図書室主催の催し

△読書会▽  
10月4日(日)午後2時、中央図書館臨時図書室2階会議室、「一億円のさようなら」・白石一文著。  
△防災～いざというとき自分を守る～の本展▽  
9月2日～14日、中央図書館臨時図書室、本の展示と貸し出し。  
△お酒～10月1日は日本酒の日～の本展▽  
9月17日～9月29日、中央図書館臨時図書室、本の展示と貸し出し。  
窓 市立中央図書館臨時図書室(☎838・0141)

【広告】



**おきがる号**  
移動図書館

9月

- 2日(水) 河北東(河北東町11番)午後2時20分~2時50分、河北(河北中町25番中村駐車場)3時~4時
- 3日(木) ビバモール(ビバモール内駐車場)午後1時10分~3時10分
- 7日(月) 香里北・西(香里浄水場)午後2時~4時
- 8日(火) 打上東(府営打上住宅4棟集会所前)午後2時50分~3時40分
- 9日(水) 木屋(木屋小学校)午後1時15分~2時10分、三井A団地(A17棟前)2時30分~3時10分、寝屋川団地(総合教育研修センター内)3時20分~4時
- 10日(木) 黒原橋町(和光小学校)午後2時~2時30分、中神田(神田コーポラス前)2時40分~3時10分、萱島信和町(リバーサイドコーポ3棟横)3時20分~4時
- 11日(金) 音羽町(キリン堂駐車場)午後2時~2時30分、香里北・西(香里浄水場)2時40分~3時10分、石津(石津中町公民館)3時20分~4時
- 15日(火) フドウ香里(集会棟前)午後2時40分~3時20分、秦住宅(府営秦住宅7棟横)3時30分~4時
- 16日(水) 楠根南町(楠根小学校)午後1時50分~2時20分、明和(学び館前)2時30分~3時、打上西(西1番館仲よし広場)3時20分~4時
- 17日(木) 美井町(府営香里住宅2棟横駐車場)午後2時~2時30分、菅相塚町(菅相塚町8番1号横)2時40分~3時10分、成田北・東(四方黒池)3時20分~3時50分
- 18日(金) 点野(点野小学校)午後2時10分~2時40分、仁和寺(松下住宅17番14号前)2時50分~3時20分、仁和寺住宅(府営仁和寺住宅13棟横)3時30分~4時
- 23日(水) 成田東町(府営成田東住宅集会所前)午後1時50分~2時20分、寝屋住宅(府営寝屋住宅集会所前)2時40分~3時10分、寝屋川コーポラス(正面玄関前)3時20分~4時
- 24日(木) 幸町(A棟玄関前)午後1時20分~2時、河北住宅(府営河北住宅9棟集会所前)2時30分~3時、堀溝南(堀溝小学校前)3時20分~4時

**東図書館主催の催し**

△おはなし(ストーリーテリング)の入門講座~子どもと楽しむ絵本とおはなしの世界~  
10月2日:「おはなし会~おはなしを楽しみましょう~」、16日:「おはなしの楽しみを子どもたちに」  
30日:「おはなしを選ぶこと、覚えること」、11月20日:「おはなしを語ってみましょう」、いずれも金曜日午前10時~正午、市立市民会館3階講義室、子どもとおはなしに興味のある、連続して受講できる人10人

(申込順)。  
※一時保育を行います(2歳以上の子ども6人)。

申込 直接窓口又は電話で市立中央図書館臨時図書室(☎838・0141)

**健康増進生活の本展**

9月1日~30日、市立東図書館、本の展示と貸し出し。  
△おいしいくだもの・スイーツの本展  
9月1日~30日、市立東図書館、本の展示と貸し出し。

市立東図書館(☎823・0661)  
**駅前図書館での催し**

△今なら借りられる!ちよっと前のベストセラーの本展  
9月1日~20日、本の展示と貸し出し。  
△夜空を見上げての本展  
9月14日~29日、本の展示と貸し出し。  
市立駅前図書館(☎811・5544)

図書館定例行事

| 内容            | 対象             | 時間       | 場所    |           |       |
|---------------|----------------|----------|-------|-----------|-------|
|               |                |          | 中央図書館 | 東図書館      | 駅前図書館 |
| 大型絵本など        | 幼児・小学生         | 午後3時     | 第4土曜日 |           |       |
| 絵本タイム         | 乳幼児各8組(先着順)    | 午前10時30分 | 毎週木曜日 | 毎週水曜日     | 毎週金曜日 |
|               |                | 午前11時30分 |       |           |       |
|               | 幼児・小学生8組(先着順)  | 午後2時     |       | 第1・3・5土曜日 |       |
| 紙芝居           | 幼児・小学生8人(先着順)  | 午後3時30分  | 第3水曜日 |           |       |
| かみしばいタイム      | 幼児・小学生9人(先着順)  | 午後3時     |       | 第1・3日曜日   |       |
| 絵本で子育てにこころちゃん | 乳児と保護者各8組(先着順) | 午前10時30分 |       |           | 毎週火曜日 |
|               |                | 午前11時30分 |       |           |       |
| ミニミニおはなし会     | 幼児・小学生10人(先着順) | 午前11時    |       |           | 毎週土曜日 |

広告掲載についての問い合わせ先

(株)ホープ(☎099・27161401)  
(株)宣成社(☎06・6222・7909)  
(株)ウィット(☎072・26663375)

