



健康・福祉

母子保健

3月1日～7日 子どもの予防接種週間

子どもは、学校・幼稚園・保育所などでの共同生活が始まると感染症にかかる可能性が高くなります。病気から子どもを守り、病気が流行するのを防ぐために予防接種を受けましょう。

△定期予防接種とは▽

対象予防接種の種類、接種年齢などが定められ、受けるように努めなければならない予防接種です。

ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、4種混合、BCGなどがあり、定められた年齢・回数・間隔で接種したときは無料になります。

※三種混合ワクチンは平成26年に製造中止になりました。過去に三種混合ワクチンを接種して、次の接種が必要な人は、子育て支援課まで相談してください。

△任意予防接種とは▽

定期予防接種以外の予防接種で、接種を希望する人、又は保護者が接種費用を支払います。

おたふくかぜ、ロタウイルスなどがあります。

△母子健康手帳で接種の確認を▽

子どもに必要な予防接種の受け忘れがないか確認してください。

問 子育て支援課

予防接種費用助成の 還付申請は3月31日まで

平成28年度の①定期予防接種②年少児インフルエンザを取扱医療機関以外で接種した人は、還付申請をしてください。

※①は接種を受ける前に依頼書の発行を受けた人、②は10月15日～1月31日に接種した人が対象です。

△申請時に必要なもの▽

○医療機関が発行する領収書

○印鑑（認印も可）

○還付金の振込先口座が分かる通帳

○申請者の本人確認書類

○母子健康手帳

問 子育て支援課

母子保健事業

日時などは下の表のとおりです。

問 子育て支援課（母子保健担当）

健診などの参加は 体調のよいときに

熱のあるときは参加できません。日時の変更は子育て支援課まで連絡してください。咳（せき）が出るときは、マスクなどの咳エチケットをお願いします。

問 子育て支援課（母子保健担当）

母子保健事業

	内 容	日 時	対 象	申 込
母乳相談	母乳栄養で困っていることや不安なことについての個別相談・実技指導（助産師・保健師）	4月13日（木） 午後1時～3時40分	母乳栄養を行っている乳幼児と保護者7組	開催日の前日までに電話
離乳食相談	離乳食についての相談（始め方が分からない、スムーズに進まないなど）	4月13日（木） 午後2時30分～3時30分	離乳食が進みにくい乳児の保護者5人	
離乳食講習会	離乳食の進め方についての実演と指導	4月21日（金） 午後1時30分～3時	5か月～1歳6か月の子どもと保護者20組	
パパママ体験教室	育児の準備・もく浴の実技（助産師・保健師）	4月23日（日） 午後1時30分～4時	妊娠5か月以上の妊婦とその家族24組	4月21日（金）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（祝日を除く） 午前9時～午後5時30分	市内在住の人	直接又は電話

※場所は市立保健福祉センター、申込順、参加無料です。



いきいき健康 すこやかライフ

ストレスについて

私たちは、複雑な社会・人間関係の中でいろいろなストレスと共に生活しています。

適度なストレス（ストレスを引き起こす原因）は、心に程良い刺激を与え、活動の原動力となり、人間的な成長や、能力を伸ばすことが期待されます。しかし、過剰なストレスを長期に受け続けると、心や体をゆがませ、ストレス反応を起こします。主なストレス反応のうち、心に現れるものは、不眠、いら立ち、怒り、憂鬱、食欲低下、暴飲暴食などであり、体に現れるものは、頭痛、肩こり、胃痛、便秘、下痢、動悸（どうき）、血圧の上昇、免疫機能の低下などがあります。

ストレス反応に気付いたら、「これくらい平気」と頑張らず、心と体が出しているサインを素直に受け止め、早めの対策を心掛けましょう。できるだけ多くのストレスへの対処法（コーピング）を身に付けておくと、いろいろなストレス反応に対して、適切な対処ができるようになります。

<対処法（コーピング）>

○リラクゼーション…入浴は全身の血行を促進し、代謝を活発にして心身の緊張を解きほぐす効果があり、入浴中や入浴後のストレッチやマッサージ

も仕事や家事で緊張した体を解放するのに効果的です。

○コミュニケーション…家族や友人との楽しい会話は、ストレス解消につながります。

○体を動かす…適度な運動は快眠にもつながり、生活習慣病の予防にもつながります。

○趣味・気分転換…自分が心から楽しめることに没頭していると、嫌なことをいつの間にか忘れていたりします。気分転換を図ることも大切です。

<ストレスをためないために>

○生活リズムの乱れは自律神経の乱れにつながります。

○バランスの良い食事を心掛けましょう。

○睡眠は毎日できるストレス解消法です。眠れなくても体を横にする、目を閉じるだけでも効果があります。

ストレスの症状が長く続くときは専門医（精神科・心療内科）へ相談しましょう。薬物療法やカウンセリングを受けることで症状が緩和できることもあります。

健康推進室では随時健康相談を受け付けています。一人で悩まないで相談しましょう。



3月分の個別通知がまだ届いてない人は、連絡してください。

△4か月児健康診査▽
平成28年10月9日～11月15日生まれの人。

△1歳6か月児健康診査▽
平成27年6月16日～7月15日生まれの人。

△3歳6か月児健康診査▽
平成25年8月9日～31日生まれの人。

△歯の親子教室▽
平成26年8月11日～31日生まれの

健康増進教室

△健康体操▽
4月10日～6月12日の毎週月曜日
午後1時～2時、定員30人。

△しっかり足腰体操▽
4月12日～6月21日の毎週水曜日
午後1時～2時（5月3日を除く）、
定員30人。

△ヨーガ・セラピー教室▽
4月8日～6月24日の毎週土曜日
正午～午後1時（4月29日・5月6

乳幼児健康診査

園 子育て支援課（母子保健担当）

健康づくり

日を除く、定員20人。

※

いずれも計10回、市立西高齢者福祉センター多目的ホール、40歳以上

※



ヨガ体操教室

の市民が対象（申し込みが多いときは抽選）、受講料3000円。

申込・園 往復はがきに希望教室名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号（返信用はがきにも住所、氏名）を書いて3月15日（水）必着までに市立西高齢者福祉センター（〒572-8533池田西町28番22号 ☎838・1441）

4月13日～5月18日の毎週木曜日
午後1時30分～3時（5月4日を除く、計5回）、市立保健福祉センター5階多目的ホール、40歳以上の市民35人（申し込みが多いときは抽選）、

受講料3000円。
申込・面 往復はがきに「ヨガ体操教室申し込み」、住所、氏名、年齢、電話番号（返信用はがきにも住所、氏名）を書いて3月15日（水）必着までに保健福祉公社（〒572-8533池田西町28番22号 ☎838・0421）



健康相談

平日の午前9時～午後5時30分、健康などについて、保健師などが相談に応じます。市内在住の人が対象。

申込・面 直接又は電話で健康推進室

自殺対策強化月間

自殺は、「追い込まれた末の死」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、一人で悩まないで、専門機関に相談してください。

身近な人の悩みに気付いたときは、悩みに耳を傾け、専門機関への相談を勧めるなどして見守りましょう。
△相談専門機関▽
 △内容 下の表のとおり
 ※携帯電話などから相談機関の一覧を見ることが出来ます（左のQRコード）。



こころの電話相談

△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）。



こころの体温計

健康状態や人間関係などの質問に回答すると、水槽の中で泳ぐ金魚・猫などのキャラクターが、あなたのストレス度や落ち込み度を表示します。
面 健康推進室

高齢者福祉

市高齢者バスカード 利用終了のお知らせ

平成30年1月31日で市高齢者バス

自殺予防 相談専門機関

連絡先	番号・利用時間
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570・064・556 平日午前9時30分～午後5時（一部のIP電話などからは接続できません） 3月1日（水）午前9時30分～31日（金）午後5時までは24時間体制
こころの電話相談（府こころの健康総合センター）	☎06・6607・8814 月・火・木・金曜日午前9時30分～午後5時
若者専用電話相談「わかぼちダイヤル」（府こころの健康総合センター）	☎06・6607・8814 祝日を除く、水曜日午前9時30分～午後5時
精神保健福祉相談（寝屋川保健所）	☎829・7773 平日午前9時～午後5時45分
関西いのちの電話	☎06・6309・1121 24時間365日
大阪自殺防止センター	☎06・6260・4343 金曜日午後1時～日曜日午後10時
こころの救急箱	☎06・6942・9090 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 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（府母子保健総合医療センター）	☎0725・57・5225 平日午前10時～午後4時
借金の悩み相談室（府債務整理サポートプラザ）	☎06・6210・9512 平日午前9時～午後6時
自死遺族相談（府こころの健康総合センター）	☎06・6691・2818 平日午前9時～午後5時45分（予約制）

カードの利用を終了します。利用終了後のカードは、平成30年2月1日から京阪バスの窓口で払い戻しを行う予定です。

面 高齢介護室

楽しく筋力アップ健康体操

4月14日～9月22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、全回出席できる60歳以上の市民35人（申し込みが多いときは抽選、血圧数値の基準あり）、参加無料。

申込・面 往復はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を書いて、3月21日（火）



Ⅱ必着Ⅱまでに市立中央高齢者福祉センター（〒572-0004成田町3番6号 ☎832・0050）

認知症サポーター養成講座

4月6日（木）午前11時～正午、市立保健福祉センター4階健康指導室、認知症について正しい知識を学びます、参加無料。

申込 当日直接

図 高齢介護室（☎838・0372）

男性介護者の交流会

3月18日（土）午後1時～3時、市立保健福祉センター5階、介護経験のある男性、参加無料。

申込 当日直接

夜間の子どもの急病は 北河内夜間救急センターへ

診療科目	小児科（15歳未満）
診療日時	毎日午後9時～翌日午前6時 （受付は午後8時30分～翌日午前5時30分）
場 所	枚方市禁野本町二丁目13番13号（枚方市立保健センター4階） ☎840・7555

※受診は、健康保険証・医療証などが必要です。

図 高齢介護室（☎838・0372）

地域で取り組む介護予防教室

△友呂岐中学校区

地域包括支援センターV

3月11日（土）午後1時30分～3時、特別養護老人ホーム寝屋川石津園1階デイサービスホール（石津中町）、椅子・ボールを使って楽しく体を動かして体力・筋力・脳力アップ、講師Ⅱ福井誠さん（ながた医院生活習慣管理指導員）、65歳以上の市民25人（申込順）、参加無料。

申込・図 3月1日（水）から「友呂岐中学校区地域包括支援センター」・中村（☎827・2277、FAX 827・2299）

休日診療は保健福祉センターへ

診療科目	内科・小児科・歯科
診療日	日曜日・祝日 年末年始（12月30日～1月4日）
診療時間（受付）	内科・小児科・歯科 午前10時から（受付は午前9時30分～11時30分） 午後1時から（受付は午後0時30分～4時30分） 小児科 午後6時から（受付は午後5時30分～8時30分）
場 所	保健福祉センター1階診療所 ☎828・3931

※受診は、健康保険証・医療証などが必要です。

医療と介護の事業所検索

医療機関及び介護事業者の情報や介護事業者の空き情報を市ホームページ「高齢介護室」から見る事ができます。

図 高齢介護室

地域支え合い推進 （有償活動員養成）講座

地域で支え合い活動を行っている講師による講座を開きます。

▽日時 ①3月23日（木）②24日（金）③28日（火）、いずれも午後1時30分～4時30分

▽場所 市立総合センター4階第2研修室

▽対象 市民各回50人（申込順）

▽参加費 無料

申込・図 希望日、住所、氏名、電話番号を3月17日（金）までに電話又はFAXでNPO法人「寝屋川あいの会」（☎801・1871、FAX 801・1872）

成人用肺炎球菌ワクチン

対象者（下の表のとおり）の接種期限は3月31日（金）です。
※接種には市が発行した案内書が必要です。

▽接種場所 市内（健康づくりプログラム）又は市ホームページ「健康推進室」に掲載）又は守口市・門真市・大東市・四條畷市の取扱医療機関

▽自己負担額 2000円

成人用肺炎球菌ワクチン接種

対象者	昭和26年4月2日～27年4月1日生まれ
	昭和21年4月2日～22年4月1日生まれ
	昭和16年4月2日～17年4月1日生まれ
	昭和11年4月2日～12年4月1日生まれ
	昭和6年4月2日～7年4月1日生まれ
	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ
	大正10年4月2日～11年4月1日生まれ
	大正5年4月2日～6年4月1日生まれ

※このほか、60歳～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害をもち、身体障害者手帳1級所持者も対象です（案内は送付しません）。

障害者福祉

市立身体障害者福祉センター 利用者募集

▽利用開始日 4月3日（月）から
▽対象者 身体障害者手帳を持つ18

◎取扱医療機関以外で接種するときは、「予防接種依頼書」が必要です。健康推進室に申請してください。
健康推進室

歳以上の人30人程度

▽日時・内容 書道：毎週月曜日午前10時～正午、手芸：毎週火曜日・第2・4木曜日午後1時～3時、絵画：毎週水曜日午後1時～3時、生け花：第2水曜日午後1時～2時、リハビリ体操：毎週木曜日午後1時～3時、ボッチャ座って体操：毎週木曜日午後1時～3時、なぞって写経：第1・3木曜日午前10時～正午、折り紙：第4金曜日午前10時～正午、個人訓練：毎週月・水・木曜日午前9時20分～正午、集団訓練：毎週月・水曜日午後1時～3時30分
※材料費と参加費が必要。
申込・回 3月末までに電話で障害福祉課

障害者の皆さん 温水プールを利用しませんか

▽日時・対象 4月8日～9月23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、いずれも計12回、市内在住・在職・在学の人各25人（申し込みが多いときは抽選）

▽場所 市立西高齢者福祉センタープール（市立保健福祉センター6階）
▽利用料 2500円

※1人で利用できない人は介護者（同伴入水）が必要です。

申込・回 往復はがきに住所、氏名、年齢、障害等級（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3月24日（金）11時必着11までに障害福祉課（〒572-8533池田西町28番22号市立総合センター内）



人権

女性の健康週間展示

乳がんは誰でもかかる可能性がある病気です。

「女性の健康週間」にあわせ、乳がんの基礎知識や自己検診の方法などを紹介するパネルと「乳がん触診モデル」（指で押すと乳がんのしこりが体感できる乳房の形をしたモデル）などを展示・設置します。

3月1日～8日、ふらっとねやがわ、参加無料。

回 ふらっとねやがわ（☎800・5789、FAX800・5489）



子育て・教育

ビデオ広報

「安心して子育て・教育ができるまち寝屋川」配信開始

「安心して子育て・教育ができるまち寝屋川」をテーマにしたビデオ広報を市ホームページで配信するとともに、DVDの貸し出しを行っています。ぜひ利用してください。

ともに生きる まちをめざして

～障害福祉サービスなど～

出産、子育てなどのライフステージの中での孤立・貧困の問題、就労や制度的な問題など現代の女性を取り巻く状況は深刻なものとなっています。女性の生きづらさだけでなく、心の病や精神疾患についても最近では身近な病気として多くの人に知ってもらう機会が増えました。病についての正しい知識や理解を深めることは、病状の安定や地域での治療環境をより良くする大事な一歩でもあります。

＜サービスや制度の利用＞

障害をもつ人を支援するサービスや制度があります。

①自宅でヘルパーに掃除や洗濯、食事作り、入浴を手伝ってもらったり、作業所（※①）に通うこともできます②精神科のクリニックやデイケア（※②）に継続して通うこともできます。

＜障害支援区分の認定＞

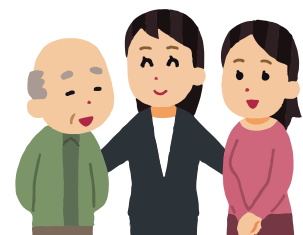
サービスを利用するために、障害支援区分（※③）の認定が必要となります。

障害福祉課のケースワーカーなどが、生活のしづらさや支援が必要な点を聞きとります。状態に応じて、障害支援区分が認定されたのち、サービスの利用を開始します。

心の病がある人の社会復帰や福祉サービスの利用相談は、障害福祉課まで。

＜用語説明＞

- ※①作業所やデイケア…それぞれの状態に応じた仕事や生活技術の訓練をします。
- ※②創作活動やスポーツなどのグループ活動を通して生活のリズムを作り、人付き合いの練習をし、病気について学ぶことなどを目的にした、通院治療のプログラムです。
- ※③障害支援区分…障害者総合支援法の中の介護給付（ホームヘルプサービス、短期入所など）の利用を希望する人（18歳以上）に対して、サービスの必要性を明らかにするために、心身の状況を総合的に示す支援区分。



英会話教室

クラス		日 時		対 象
幼 児	①	4月18日 からの火曜日	午後3時40分 ～4時30分	平成25年4月2日～27年4月1日 生まれの幼児と保護者10組
	②	4月9日 からの日曜日	午前10時 ～10時50分	平成23年4月2日～25年4月1日 生まれの幼児と保護者15組
	③		午前11時 ～11時50分	
小学生	④	4月9日 からの日曜日	午前10時 ～10時45分	新1年生10人
	⑤		午前10時50分 ～11時35分	新2年生10人
	⑥		午前11時40分 ～午後0時25分	新3年生10人
	⑦		午後1時～1時45分	新4年生10人
	⑧		午後1時50分 ～2時35分	新5年生10人
	⑨		午後2時40分 ～3時25分	新6年生10人
	英語 フォニックス教室	4月15日 からの土曜日	午前10時 ～10時50分	新4～6年生20人
	B		午前11時 ～11時50分	新1～3年生20人

※場所は市立エスポアル、①～⑨は申し込みが多いときは抽選A・Bは申込順、いずれも申し込みが5人未満のときは中止。

英会話教室

市役所1階ロビーのテレビでも放映しています。
※貸し出しを希望するときは事前に広報広聴課に連絡してください。
申込・図 貸し出し日に直接、広報広聴課（広報担当）
日時などは左の表のとおりです。
外国人講師による英語村V
幼児クラス①～③：年22回、受講

料2万2000円（2回分納）、小学生クラス④～⑨：年24回、受講料2万4000円（2回分納）。
英語フォニックス教室V
小学生クラスA・B：年36回、受講料3万6000円（3回分納）。
※テキスト代が別に必要なクラスがあります。
申込 ①～⑨：クラス名、郵便番号、住所、氏名、年齢（小学生は学校名・新学年、幼児は生年月日）、電話番号

号を書いて3月17日（金）Ⅱ必着Ⅱまでに往復はがき、A・B：3月1日～24日に直接又は電話
市立エスポアル（〒572-0004 3 錦町21番3号）828・4141
平成29年度
寝屋川リーダーズ参加者募集
学校や職種、年齢の枠を越えた若者が集まり、同じ目的をもって活動



します。同世代のネットワークを広げてみませんか。
①小学生クラブ②中学生クラブV
社会体験・ボランティア活動を通して、自主性や責任感を育て、幅広い知識や豊かな感性を養います。
▽対象 いずれも市内在住・在学の人で①4年生～6年生70人②中学生・高校生及び15歳～18歳の人50人（申し込みが多いときは抽選）
※後日参加者説明会を行います。
ハユースクラブV
コミュニケーション能力・企画運営能力・総合調整力などを高める活動を行い、地域でリーダーとして活躍する人材の養成を目的としています。
▽対象 市内在住・在職・在学又は市内で活動を希望する18歳～おおむね30歳の人50人（申込順）
※
▽参加費 無料（実費が必要なプログラムがあります）

△参加者説明会▽

4月15日(土) ①午前9時30分②午前10時45分、いずれも市立中央公民館第2研修室。

申込・図 はがき又はFAXにクラブ名、住所、氏名(ふりがな)、性別、電話番号(学生は学校名・学年、小学生・中学生は保護者氏名)を書いて3月6日、22日必着までに青少年課(TEL 813・0087)

子ども・親子

誕生会

毎日(第3日曜日・休館日を除く)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、3月生まれの乳幼児、参加無料。
図 市立エスポアール(TEL 828・4141)

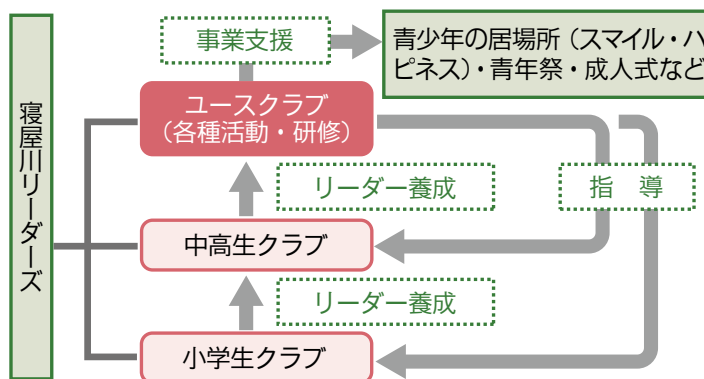
おはなし会

3月4日(土) 午後2時30分～3時、市立エスポアール、幼児と保護者・小学生、参加無料。
図 市立エスポアール(TEL 828・4141)

元気っ子ランド

①3月4日(土) 午後3時～4時：作って遊ぼう②22日(水) 午後3時30分～4時30分：オセロ大会、市立エスポアール、幼児と保護者・小学生24人(申込順)、参加無料。
申込・図 ②は、3月21日(火) ま

循環型人材育成



でに直接又は電話で市立エスポール(TEL 828・4141)

ほほえみタイム

3月6日(月) 午前11時10分～11時20分、市立エスポアール、触れ合い遊び・絵本、乳幼児と保護者、参加無料。
図 市立エスポアール(TEL 828・4141)

体操ひろば

3月6日・13日いずれも月曜日午前11時～11時10分、市立エスポール、音楽に合わせて体操、乳幼児と



寝屋川リーダーズ

保護者、参加無料。

図 市立エスポール(TEL 828・4141)

伝承あそび(工作)

3月11日(土) 午後2時～3時、市立エスポアール、幼児と保護者・小学生、参加無料。
図 市立エスポール(TEL 828・4141)

読書のじかん

3月11日(土) 午後3時～4時、市立エスポール、絵本の読み聞かせ、展示など、幼児と保護者・小学

【広告】



生、参加無料。
 図 市立エスポアル（☎828・4141）

こどもランド

3月13日（月）午前10時30分～11時、市立エスポアル、パラバルーン遊び、乳幼児と保護者、参加無料。
 図 市立エスポアル（☎828・4141）

絵本のよみかせ

3月13日（月）午前11時10分～11時30分、市立エスポアル、乳幼児と保護者、参加無料。
 図 市立エスポアル（☎828・4141）



ベビ योग（1期）

4月13日・27日・5月18日・25日、いずれも木曜日①午前9時45分～10時45分②午前11時～正午（いずれも）

れも計4回）、市立中央公民館、親子ヨガでリフレッシュ、市内在住の2か月～1歳6か月の乳幼児と保護者15組（申し込みが多いときは抽選）、受講料2000円、飲み物が必要。
 申込・図 3月29日（水）までに直接又は電話で市立中央公民館（☎38・0189）

青少年

工作教室

5月11日～平成30年3月8日の木曜日午後4時30分～5時30分（計10回）、市立学び館、小学校1年生～3年生10人（申し込みが5人以下のときは中止）、材料費5000円。

申込・図 往復はがきに講座名、住所、氏名（ひらがな）、電話番号、学校名・新学年、生年月日を書いて3月16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）

囲碁・将棋教室

4月1日～平成30年3月3日の土曜日午前11時～正午（計10回）、市立学び館、小学生15人、材料費2000円。

申込・図 往復はがきに講座名、住所、氏名（ひらがな）、電話番号、学校名・新学年、生年月日を書いて3月16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）

子どものためのエスポ教室

教室名（回数）	日 時		対 象	参加費（年間）
絵手紙（12回）	4月8日からの土曜日 午前10時50分～11時50分		小学校新1年生 ～中学生15人	4,800円 （教材費含む）
書道A（22回）	4月8日からの土曜日	午前9時30分 ～10時30分	小学校新1年生・ 2年生20人	11,000円 （教材費含む）
書道B（22回）			小学校新3年生・ 4年生20人	
書道C（22回）		午前10時45分 ～11時45分	小学校新5年生 ～中学生20人	
算数A（32回）	4月26日からの水曜日 午後4時～5時		小学校新3年生・ 4年生20人	12,800円 （教材費含む）
算数B（32回）			小学校新5年生・ 6年生20人	
ダンスA（24回）	4月8日からの土曜日	午前9時30分 ～10時30分	小学校新3年生・ 4年生20人	9,600円 （保険料含む）
ダンスB（24回）		午前10時45分 ～11時45分	小学校新5年生・ 6年生20人	
合唱（26回）	4月8日からの土曜日 午後1時～3時		小学校新1年生 ～高校生25人	10,400円 （教材費含む）

※場所は市立エスポアル、申し込みが多いときは抽選、5人未満のときは中止。

13番23号 ☎822・3311

子どものためのエスポ教室

4月～平成30年3月、教室名などは右の表のとおりです。

申込・図 往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名（ひらがな）、学校名・新学年、電話番号を書いて

3月21日（火）必着までに市立エスポアル（〒572-0043 錦町21番3号 ☎828・4141）

エスポクラブ募集

ハッキング

4月8日からの土曜日午前9時30分～正午（計8回）、市立エスポアル、楽しくおいしく料理やスイーツ

作りに挑戦しよう、小学校新4年生
～6年生16人、参加費8000円(保
険料含む)。

△クラフト▽

4月23日からの日曜日午前10時～
11時30分(計8回)、仲間と一緒に
いろいろな物作りに挑戦しよう、小
学校新1年生～6年生15人、参加費
6000円(保険料含む)。

△科学▽

4月22日からの土曜日午後1時～
2時30分(計8回)、講師と共に身
近な「はてな」を解き明かそう、小
学校新3年生～6年生15人、参加費
6000円(保険料含む)。

△囲碁・将棋▽

4月8日からの土曜日午後1時30
分～2時30分(計14回)、講師にル
ールを教えてもらいながら対局を楽し
もう、小学校新1年生～6年生20人、
参加費3500円。

※

※

いずれも市立エスポール、申し
込みが多いときは抽選、5人未満の
ときは中止。

申込・図 往復はがき(申し込みは
1人1クラブ1枚、複数可)にクラ
ブ名、郵便番号、住所、氏名(ふり
がな)、学校名・新学年、電話番号
を書いて3月21日(火) 11時着 11
までに市立エスポール(〒572-000
43 錦町21番3号 ☎828・414
1)

英語村(中学生・高校生)

4月13日からの木曜日午後6時～

6時50分(計24回)、市立エスポー
ル、外国人講師による英会話教室、
定員15人(申込順、5人未満のとき
は中止)、受講料2万4000円(2
回分納)。

申込・図 3月1日～24日に直接又
は電話で市立エスポール(☎82
8・4141)

寝屋川少年少女合唱団

4月8日からの第2・4土曜日午
前10時～11時30分、市立中央公民
館、市内在住の小学生40人、園児の
見学・体験可(申し込みが多いとき
は抽選)、受講料10000円(月1
回のときは5000円)。

申込・図 市立中央公民館(☎83
8・0189)



市バドミントン協会 登録の受付

市内在住・在職・在学・在クラブ
の小学生以上の人、①個人登録：一
般10000円、小・中・高校生50
00円②団体登録：一般、7人まで1
人10000円(8人以上は人数に
より登録料が変わります、追加登録
は個人登録料と同じ)、小・中・高
校生1チーム80000円(大会参加
のとき納付)。

申込 所定の用紙を直接又はFAX
で市バドミントン協会事務局

(〒572-0823 下木田町16番16号
市立市民体育館内、FAX 822・68
00)
図 磯部(☎06・6933・5564)

市民体育館

トレーニング室 利用講習会

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。

①3月4日(土) 午後1時30分～
3時②19日(日) 午前9時30分～11
時③24日(金) 午後6時30分～8時
④4月1日(土) 午後6時30分～8
時⑤7日(金) 午後1時30分～3時
⑥23日(日) 午前9時30分～11時、
16歳以上の人30人(申込順)、受講
料3500円(利用許可証・テキスト
代、当日納付)、写真、上靴、住所
を確認できる免許証・保険証などが
必要。

申込・図 開催日の前日までに直接
又は電話で市立市民体育館(☎82
4・5858)

椅子に座って健康体操

4月12日～9月20日の毎週水曜日
午後3時～4時(計20回)、椅子に
座ったままでのストレッチなどで筋
力強化、定員20人(申込順)、参加
費6000円(セラバンド代500
円が別に必要)。

申込・図 往復はがきに教室名、住
所、氏名、年齢、性別、電話番号(返

【広告】





前期スポーツ教室

信用はがきにも住所、氏名）を書いて3月28日（火）Ⅱ必着Ⅱまでに市立市民体育館（〒572-0823下木田町16番16号 ☎824・5858）

4月12日～9月22日（計20回）、教室名などは下の表のとおり、スポーツインストラクターの指導で楽しくスポーツをしませんか、市民優先（市外の人も参加可）。

申込・固 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枚で申込可）に教室名、住所、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、電話番号（返信用はがきにも住所、氏名）を書いて3月25日（土）Ⅱ必着Ⅱまでに市立市民体育館（〒572-0823下木田町16番16号 ☎824・5858）

※公開抽選：3月28日（火）午前10時、結果は返信はがきでお知らせし



前期スポーツ教室

ます。

卓球教室

4月6日～9月28日の毎週木曜日午前9時30分～正午、市内在住・在職の70歳未満の女性（申し込みが多いときは抽選）、参加費1万1000円（6か月分、保険料1850円が別に必要）、上靴・ラケットが必要。**申込** 往復はがき（1人1枚）に住所、氏名、生年月日、電話番号（返信用はがきにも住所、氏名）を書いて3月8日（水）Ⅱ必着Ⅱまでに市卓球協会事務局（〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内）※結果は返信はがきでお知らせします。

前期スポーツ教室

	教室名	曜日・時間	対 象	内 容	参加費
1	パンダ	金曜日 午前9時 45 分 ～ 10 時 30 分	平成 26 年 4 月 2 日～ 27 年 4 月 1 日 生まれの幼児 20 人	みんなで仲良く体を動かして遊ぶ	8,000 円
2	元気っ子	水曜日 午前9時 45 分 ～ 10 時 30 分	平成 25 年 4 月 2 日～ 26 年 10 月 1 日 生まれの幼児 25 人		
3	うさぎ	水曜日 午後3時 30 分 ～ 4 時 15 分	平成 25 年 4 月 2 日～ 26 年 4 月 1 日 生まれの幼児 25 人	体育遊びを通じた体力づくりや集団での行動練習	
4	ペンギン	水曜日 午後4時 45 分 ～ 5 時 30 分	平成 24 年 4 月 2 日～ 25 年 4 月 1 日 生まれの幼児 25 人		
5	ライオン	金曜日 午後3時 30 分 ～ 4 時 15 分	平成 23 年 4 月 2 日～ 24 年 4 月 1 日 生まれの幼児 25 人		
6	ジュニア	金曜日 午後4時 30 分 ～ 5 時 30 分	小学校新 1 年生～ 2 年生の子ども 20 人	体力づくりなどスポーツの基礎づくりをする	
7	カローリング	金曜日 午後1時 15 分 ～ 2 時 45 分	一般 24 人	カローリング	6,000 円
8	ボディーメイク	金曜日 午前 10 時 45 分 ～ 11 時 45 分	女性 30 人	コアトレ・エアロビクス	10,000 円
9	ピラティス	水曜日 午前 11 時～正午	一般 55 人	ピラティス	12,000 円

※①4・5・6は保護者の入室ができません（見学日があります）②参加費は保険料を含みます③申し込みが14人以下のときは中止します④8・9はセラバンド代500円が別に必要です。

岡 辰巳 (☎829・5910)

バウンドテニス(楽しもう会)

4月5日〜平成30年3月28日の
毎月第1・3・4水曜日正午〜午
後3時、参加費1回2000円、運
動のできる服装・上靴が必要、初
心者歓迎。

申込 当日直接

岡 出嶋 (☎821・8534)

市民体育大会 バスケットボールの部

予選：4月16日(日)・決勝リー
グ：23日(日)、いずれも午前9時、
市内在住・在職・在学の人で15歳以
上(中学生を除く)の5人以上で構
成するチーム、男子16チーム・女子
8チーム(20歳以上の代表者が必要、
申し込みが多いときは抽選)、参加
費：1チーム3000円。

※公開抽選会：4月2日(日)午後
6時30分、市立市民体育館。

申込 所定の用紙を直接又は郵送、

FAXで3月18日(土) 必着 必着 必着

でに市バスケットボール協会事務局

(〒572-0823下木田町16番16号

市立市民体育館内、FAX 822・68

00)

岡 徳本 (☎090・4290・1

533)

お楽しみ卓球大会

①4月25日②6月27日③9月26日
④11月28日⑤平成30年2月27日、い
ずれも火曜日午前9時、女子の部・

混合の部(男子60歳以上、1部：上
級・2部：中級・3部：初級)、い
ずれも2人団体戦(ダブルス・シン
グルス・シングルス)、5チーム(予
定、参加チーム数により変更)のプ
ロックごとのリーグ戦、参加費：1
チーム1400円。

申込 所定の用紙を直接又は郵送、

FAXで①4月12日(水)②③④⑤は

大会の13日前 必着 必着 必着 必着

大会事務局(〒572-0823下木田

町16番16号市立市民体育館内、FAX 8

22・6800)

岡 北野 (☎812・5555)

チャレンジインディアカ (楽しもう会)

4月4日・5月2日・6月6日
いずれも火曜日午前9時30分〜正
午、参加費1回1000円、運動の
できる服装・上靴が必要、初心者
歓迎。

申込 当日直接

岡 貞兼 (☎828・4349)

市民体育大会 バレーボール

△家庭人の部▽

予選：5月12日(金)・15日(月)、

決勝：27日(土)、いずれも午前9

時、リンクリーグ戦、市内在住の家

庭人(35歳以上の女性)で構成する

9人以上のチーム、参加費1チーム

：予選4000円・決勝10000円

(抽選会で納付)。

※抽選会：4月15日(土)午前10時。



池の里クラブまつり

◎スポーツ安全保険などに加入して
ください。

申込 所定の用紙を直接又は郵送、

FAXで4月8日(土) 必着 必着 必着

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、FAX 822・68

00)

岡 赤木 (☎823・0268)

池の里市民交流センター

池の里クラブ

△池の里クラブまつり

フリーマーケット出店者募集▽

4月15日(土)午前10時30分〜午

後2時、サークルなど誰でも出店可
(業者を除く)、15区画(申込順)、
出店料1区画800円。

※①雨天時は館内3階での出店とな
ります②運営ボランティアも募集し
ます。

申込・岡 3月4日(土)午前10時

から電話で池の里クラブ事務局(☎

839・7004)

△前期スポーツ教室▽

4月5日〜9月30日、教室名など

は左の表のとおり、スポーツインス

トラクターや各種目専門の指導で楽

しくスポーツをしませんか、市民優

先(市外の人も参加可)。

申込 往復はがき(申し込みは1人

1枚1教室、兄弟などで同じ教室で



自然資料展示室・自然体験学習室
(市立池の里市民交流センター内)
で自然を学ぶ楽しさを広げる事業を
サポートする運営スタッフ(ボラン
ティア)を募集しています。
申込・固 4月7日(金)までに直
接又は電話で市自然資料施設運営ス

自然資料施設 運営スタッフ募集

の一括抽選を希望するときは1枚の
はがきで申込可)に教室名、住所、
氏名(ふりがな)、性別、生年月日、
学年、電話番号(返信用はがきにも
住所、氏名)を書いて3月25日(土)
必着!!までに市立池の里市民交流
センター(〒572-0036池田西町
24番5号)
◎公開抽選:3月28日(火)午前10
時、結果は返信はがきでお知らせし
ます。
固 池の里クラブ事務局(☎839・
7004)

池の里クラブ 前期スポーツ教室

	教室名	曜日・時間	対 象	内 容	参加費（回数）
1	パンダ	火曜日 午前 11 時～ 11 時 45 分	平成26年 4 月 2 日～27年 4 月 1 日生 まれの幼児25人	みんなで仲良く体を動か し遊ぶ	8,000 円 （各 20 回）
2	たんぽぽ	火曜日 午後 1 時 15 分～ 2 時	平成25年 4 月 2 日～27年 4 月 1 日生 まれの幼児25人	体育遊びを通して体力づ くりや集団での行動練習	
3	こすもす	火曜日 午後 3 時 30 分 ～ 4 時 15 分	平成24年 4 月 2 日～26年 4 月 1 日生ま れの幼児35人		
4	すずらん	火曜日 午後 4 時 45 分 ～ 5 時 30 分	平成23年 4 月 2 日～24年 4 月 1 日生 まれの幼児35人		
5	親子広場	火曜日 午前 9 時 45 分 ～ 10 時 30 分	平成23年 4 月 2 日～27年10月 1 日 生まれの幼児と保護者 20組	親子で触れ合いながら楽 しく運動遊び	1組 7,500 円 （15 回）
6	小学生 スポーツ	土曜日 午前 10 時～ 11 時	小学校新 1 年生～ 3 年生25人	楽しくスポーツの基礎を 学ぶとともに仲間づくり	5,880 円 （14 回）
7	ラクロス	土曜日 午後 0 時 45 分 ～ 2 時 45 分	小学校新 2 年生～ 6 年生30人	初心者からのラクロス教 室基礎を学び体力向上	4,800 円 （10 回）
8	エンジョイ レスリング	水曜日 午後 7 時～ 8 時 30 分	平成24年 4 月 2 日以降生まれの幼児 （年中）～中学生30人	マット運動や体力づくり レスリングの基礎を学ぶ	6,500 円 （19 回）
9	鉄棒・とび箱・ マット A	木曜日 午後 4 時～ 4 時 45 分	平成 23 年 4 月 2 日以降生まれの幼児 （年長）～小学校新 2 年生 22 人	3 種目を基礎から楽しく 練習	9,200 円 （各 21 回）
10	鉄棒・とび箱・ マット B	木曜日 午後 5 時～ 5 時 45 分	小学校新 1 年生～ 4 年生 22 人		
11	鉄棒・とび箱・ マット C	木曜日 午後 6 時～ 6 時 45 分	小学校新 2 年生～ 4 年生 22 人		
12	わいわい バドミントン	木曜日 午後 7 時～ 8 時 30 分	小学生～成人20人	みんなで楽しくバドミン トンしよう	7,560 円 （18 回）
13	バドミントン	日曜日 午前 9 時 30 分 ～ 11 時 30 分	小学校新 4 年生～中学生25人	楽しくバドミントンの基 礎を学んで仲間づくり	5,880 円 （14 回）
14	ヨガ A	水曜日 午前 10 時～ 11 時 30 分	20 歳以上の人 25 人	初心者からのヨガ教室	11,960 円 （各 23 回）
15	ヨガ B	水曜日 午後 1 時～ 2 時 30 分	20 歳以上の人 14 人		
16	陸上 A	土曜日 午前 9 時 30 分 ～ 10 時 30 分	小学校新 3 年生～ 6 年生 25 人	スポーツの基礎となる足 腰の強化と速く走るた めのコツの習得	8,000 円 （各 18 回）
17	陸上 B	土曜日 午前 10 時 45 分 ～ 11 時 45 分	小学校新 1 年生～ 3 年生 25 人		

※①参加費は保険料を含みます②申し込みが多いときは抽選<1～4は14人以下、5～17は9人(組)以下のときは中止>します③3・4は保護者の入室はできません<見学会(計3回)があります>。

タッフの会（市立池の里市民交流センター内 ☎ 839・6882）又は市文化スポーツ室（☎ 838・0188）

南寝屋川公園

平日テニス教室

4月11日～5月9日の毎週火曜日
午前11時～午後0時30分（計5回）
雨天のときは順延、市内在住・在職の初級・中級の人12人（申込順）、受講料5000円。
申込 往復はがき（1人1枚）に教室名、住所、氏名、生年月日、電話番号（返信用はがきにも住所、氏名）を書いて4月3日（月）に必着。また

でに市テニス協会事務局（〒571-0823 下木田町16番16号市立市民体育館内）
☎ 長崎 ☎ 090・3825・6419

野外活動センター

親子ノアキャン

4月9日（日）午前10時～午後3時30分（現地集合・解散）、春野菜たっぷりのカレーとよもぎを摘んでよもぎ団子作り、定員30人（申込順、子どもは保護者同伴）、参加費：市内在住の3歳～就学前の子ども1000円・小・中学生1500円・高校生以上の2000円、市外在住者

目標は「プロゴルファー」 仲良し小学生3人組



仲良し小学生3人組が各地のゴルフ大会で活躍しています。ともに幼稚園からゴルフを始め、大会を通して親くなりました。

市立第五小学校6年、佐沢愛々（らら）さん、同小4年、松井梨緒（りお）さん、市立南小学校6年、向井静玖（しずく）さん＝写真左から。

昨年12月の全国小学校ゴルフ関西冬季大会でそろって上位入賞。2月の関西小学生ゴルフ春季大会でも予選を通過しました。

3人は「3月の全国大会に出場し、上位を目指す。将来はプロゴルファーになりたい」ときっぱり。連日、練習を続けています。

は2000円増。
申込・問 3月8日（水）午前10時から電話で市野外活動センター（☎ 0743・78・1910）

ノアキッズクラブ 2017

5月21日（日）・6月11日（日）・7月1日～2日・8月14日～16日・10月15日（日）・11月12日（日）・12月10日（日）・平成30年1月13日・14日・2月17日～18日（計9回、日程は変更することがあります）、海プログラム、キャンプファイアー、そり遊びなど季節に合わせた活動、小学校新1年生～6年生40人（申込順）、参加費4万3000円（食費・プログラム費・保険料を含む）。
申込・問 3月13日（月）午前10時から電話で市野外活動センター（☎ 0743・78・1910）

乳幼児と親の自然体験活動 「すくすくのあ」

4月3日からの月～金曜日午前10時30分～11時30分（休所日を除く、現地集合・解散）、子どもの健やかな発育と親子のコミュニケーション、自然体験活動に興味のある2歳までの子どもと保護者10組（申込順、保護者同伴）、参加費：月3000円（初回のみ体験参加として2000円が別に必要）。

申込・問 3月9日（木）午前10時から電話で市野外活動センター（☎ 0743・78・1910）

【広告】

でに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、FAX 822・6800）
 図 小林（☎090・9287・7466）

ほかの場所での催し

剣道教室

4月～9月、市内在住・在職・在学の小学生以上の人、受講料：上半期①一般・小学生1万円（年間2万円）②中・高校生6000円（年間1万2000円）、保険料：高校生以上1850円・中学生以下800円（1年間）。

申込 4月30日（日）までに受講料を持って直接会場

※曜日・時間・会場については問い合わせてください。

図 「市剣道協会」・北野（☎838・1982）



空手教室

場 所	曜 日
東小学校	水・日
西小学校	月・木
第五小学校	水・金
明和小学校	月・金
池田小学校	月・水・金
木屋小学校	火・木
西南コミュニティセンター	金
国松緑丘小学校	月・水
池の里市民交流センター	火・金
宗心館	月・水・金
誠志館大阪道場	
市民体育館	月・水・土
魄技館総本部	月・水・金
エスポアール	水・土
西コミュニティセンター	火・金

※いずれも午後6時～9時、市内在住・在職・在学で小学生以上の人、受講料は各教室で異なります。

空手教室

4月～平成30年3月、場所などは右の表のとおり。

申込 当日直接

図 「市空手道連盟」・高橋（☎090・3843・9369）

無料体験 サッカー教室

3月6日・13日・20日いずれも月曜日午後7時～8時30分（計3回）、市立第一中学校、新年長児小学校新3年生（そのほかの学年も相談可）、ボール（サッカーボール以外でも可）・飲み物・タオル・防寒用手袋・運動のできる服装が必要。

申込 当日直接

※保護者の送迎が必要です。

図 「市サッカー協会」・財満（☎090・4039・6107）



市民体育大会 サッカーの部

4月23日からの日曜日午前9時、淀川河川公園木屋元地区ほか、一般の部・35歳以上の部、市内在住・在職・在学の人が過半数以上で男性8人、20人のチーム（中学生以下を除く）、参加費：1チーム3000円（抽選）

【広告】



会で納付）。

※抽選会：4月5日（水）午後7時30分、市立市民体育館集会所、必ず出席してください。

申込 所定の用紙を直接又は郵送、FAXで4月1日（土）必着に

でに市サッカー協会事務局（〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX 822・6800）

図 沼（☎090・5666・8611）

市民体育大会 ソフトボールの部

5月7日からの毎週日曜日、府立大学工業高等専門学校ほか、市内在住・在職・在学で高校生以上の人で構成するチーム又は市ソフトボール





市民ウォーキング

3月20日(祝) 午前9時～午後0時30分(受付は午前8時30分から) Ⅱ小雨決行、コース(高槻城跡公園コース約12キロメートル)：市役所↓桜木町ポンプ場↓太閤排水場↓淀

市民ウォーキング

協会登録チーム(選手は25人以内、統一したユニフォームを着用)、男子の部・女子の部によるトーナメント方式、参加費1チーム5000円。 ※抽選会：4月21日(金) 午後7時30分、市立市民体育館。
申込 4月16日(日) 午前9時～正午に申込用紙・参加費を持って直接、市立市民体育館(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館) 図「市ソフトボール協会」樓本(☎090・3265・7060)



天体観測イベント 「星の学校」

4月8日・22日、いずれも土曜日 午後7時30分～9時Ⅱ雨天決行、四條畷市立野外活動センター(集合・解散)、天体観測の話や大きな望遠鏡での観望など、各日15人(申込順)、

申込 市役所玄関前で当日直接 図 文化スポーツ室(☎813・074)

川河川敷沿い↓枚方大橋(第1コーン・約7キロメートル)↓新今堀橋交差点↓高槻城跡公園(第2コーン・約12キロメートル)、市内在住・在職・在学の人、参加無料、飲み物と帰りの交通費が必要。
※①昼食時間はありません②雨天のときは、午前7時以降に市ホームページ又は電話で午前7時～7時30分に問い合わせてください③参加費があります。



成人式

学生自身が市の窓口などを直接訪問し、その事業について感じたことや思ったことをレポートしています。

今回は、大阪電気通信大学4回生の藤川晃次さん=写真=による「成人式」です。



藤川晃次さん

1月9日、市立市民会館で成人式が開かれました。成人式は午前10時から始まる予定でしたが、30分前には多くの新成人の皆さんが会場に集まっていました。

式が始まる前に、新成人となった今の気持ちを聞きました。「どんな大人になりたいか」という質問に対し、「責任感のある大人に」「社会に貢献できる大人に」「整備士に」など、今の心境を答えてくれました。

成人式は第1部と第2部に分かれており、第1部は開会宣言によって始まりました。国家斉唱、市長式辞と、新成人による司会によってプログラムは進行していき、最後には、新成人代表による誓いの言葉がありました。

第2部の旅立ちイベントでは、青年祭優勝者によるダンスパフォーマンスやプロの漫才師の話芸によって、会場は大いに盛り上がりました。その後、恩師によるビデオレター、抽選会と続いて成

人式は幕を閉じました。

今年の成人式のテーマは、「支えられる側から支える側へ」でした。それは新成人としての強い自覚、つまり責任感を伴うテーマだと思いました。

新成人代表者やインタビューを行った新成人の言葉には、そのテーマに見合った強い意志を感じ取ることができました。これから先、どんな困難があっても、その強い意志があれば立ち向かっていけるのではないかと思います。



新成人代表者による誓いの言葉

参加費500円。
申込・園 3月10日(金) 午前10時から電話で市野外活動センター(☎0743・78・1910)

わんぱくスクール

4月8日(平成30年3月10日の第2・4土曜日午前9時〜11時30分(計20回)、市立中央小学校(変更することがあります)、ゲームやボールを使ったスポーツ教室や野外活動など、市内在住の小学校新1年生〜6年生40人(申込順)、受講料年8000円(保険料を含む、野外活動費が別に必要)。

申込 3月25日(土) 正午〜午後2時に直接、市立中央小学校体育館
園 「市スポーツ少年団・わんぱくスクール事務局」・谷川(☎829・8185)

川の再生を考える 寝屋川源流探索

自然豊かな寝屋川の再生を願い、その源流付近を歩きます。新緑が始まろうとする時期の自然を探索しませんか。

▽日時 3月11日(土) 午前9時20分〜雨天中止

▽コース 打上川治水緑地集合(観音橋東側スロープ降りた所)、打上川→寝屋川公園中央広場→東寝屋川駅→弘法井戸→明光寺→打上神社→石宝殿古墳→久保池→星田新池(昼食)→地獄谷(希望者)→星森宮→寝屋古墳→寝屋川公園中央広場(解散)

散予定)

▽定員 30人(申込順)

▽持ち物 昼食・飲み物・タオル・軍手・帽子・雨具

※動きやすい服装で来てください。

申込・園 電話又はFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を3月8日(水) 〓必着〓までに「ねや川水辺クラブ」・立川(☎090・23882・7356、FAX832・1596)又は市水・みどり室(河川担当)



ねやがわ食育講座

〜こどものための食育プログラム〜

3月25日(土) 午後1時、市立市民会館研修室、ドナルド・マクドナルドと「いただきますの意味」を楽しく学ぶ、定員50人(申込順)、入場無料。

申込・園 直接又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

こどもアートラボ 〜ピアノ探検ツアー〜

3月29日(水) 午後1時30分、市立市民会館小ホール、「ピアノの中ってどうなってるの」ピアノの不思議を探ります、小学生以上の人30人(申込順)、参加費500円(保護者は1人無料)。

申込・園 直接又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

ねやがわシネマ倶楽部 映画「ペット」

3月26日(日) ①午前10時30分②午後2時、市立市民会館小ホール、ミニオンスのスタッフとユニバーサルスタジオがタッグを組んだ長編アニメ、前売り500円・当日700円。

申込・園 直接又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

市民会館フェスティバル 手づくり市&フリーマーケット

3月20日(祝) 午前10時〜午後3時、市立市民会館、雑貨などの手作り作品ブース・フリーマーケット・飲食ブースなど。

園 市立市民会館(☎823・1221)

市民活動交流会

3月9日(木) 午後1時30分〜3時、市立市民会館4階第9会議室、市民と市民活動団体が自由に意見や情報を交換、参加費100円(お茶代)。

申込 当日直接

園 市立市民活動センター(☎812・1116)

ゆうさんと フォークを歌おう

3月12日(日) 午後1時30分〜午後3時、市立ふれあいプラザ香里。

園 市立ふれあいプラザ香里(☎823・1221)

35・3335)

歌はともだち

3月15日(水) 午前11時〜正午、市立ふれあいプラザ香里。

園 市立ふれあいプラザ香里(☎835・3335)

臨時休館のお知らせ

3月16日(木) は消防訓練・点検のため休館します。

園 アルカスホール(☎821・1240)

公演

ティータム・ミュージック・コンサート

3月12日(日) 午前10時30分、市立市民会館、市内在住のアーティストの生演奏、定員100人(申込順)、入場無料。

申込・園 直接又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

アルカスアイドル劇場

3月10日(金) 午後6時30分、アルカスホールギャラリ、出演したいどーるず(大東まちなおこしアイドル)ほか、定員80人(申込順)、前売り1000円・当日1500円、小学生以下無料。

※詳しくはチラシを見てください。
申込・園 直接、アルカスホール(☎821・1240)



寝屋川 アコースティックシティ

3月11日(土) 午後5時30分、アルカスホール、ウクレレミニライブ、出演Ⅱ河田信秀さん(ミュージシャン)、定員30人(申込順)、参加費500円。

※詳しくはチラシを見てください。
申込・園 直接、アルカスホール(☎821・1240)



生涯学習

文化講座

△健康体操▽

3月27日(月) 午前10時30分～11時30分、定員15人(申込順)、参加無料、動きやすい服装・飲み物が必要。

申込 3月13日～20日に直接又は電話

△パーティー風真空クッキング▽

3月16日(木) 午前10時～正午、定員12人(申込順)、材料費700円、エプロン・三角巾・手拭きタオルが必要。

申込 3月6日～13日に直接又は電話

※ いずれも市立学び館。

園 市立学び館(☎8822・3311)

お菓子教室

① 4月13日～平成30年2月8日の第2木曜日クラス、午前10時～正午
② 4月20日～平成30年2月15日の第3木曜日クラス、午前10時～正午、いずれも計10回、市立学び館、定員各10人(申し込みが5人以下のときは中止)、材料費9000円。

申込・園 往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて3月15日(水)Ⅱ必着Ⅱまでに市立学び館(〒572-0863 明和一丁目13番23号 ☎822・3311)

おとなの書道教室

4月3日～平成30年3月19日の第1・3月曜日午後1時～3時、市立学び館、定員15人(申し込みが5人以下のときは中止)、参加費月1200円(教材費が別に必要)。

申込・園 往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて3月15日(水)Ⅱ必着Ⅱまでに市立学び館(〒572-0863 明和一丁目13番23号 ☎822・3311)

2・3311 ボールペンと硬筆教室

4月3日～平成30年3月19日の第1・3月曜日午前10時～正午、市立学び館、定員15人(申し込みが5人以下のときは中止)、参加費月1200円(教材費が別に必要)。

申込・園 往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて3月15日(水)Ⅱ必着Ⅱまでに市立学び館(〒572-0863 明和一丁目13番23号 ☎822・3311)

茶道教室

4月4日～平成30年3月20日の第1・3火曜日午後7時～9時、市立学び館、定員15人(申し込みが5人以下のときは中止)、参加費月1200円(教材費が別に必要)。

申込・園 往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて3月15日(水)Ⅱ必着Ⅱまでに市立学び館(〒572-0863 明和一丁目13番23号 ☎822・3311)

ヨガ教室

4月7日～9月15日の金曜日(計10回) 午前10時～11時30分、市立学び館、定員12人(申し込みが5人以下のときは中止)、受講料5000円。

申込・園 往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて3月15日(水)Ⅱ

【広告】

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



必着!!までに市立学び館(〒572-0863 明和一丁目13番23号 ☎822・33311)

フラダンス教室

4月5日〜平成30年3月7日の第1・3水曜日午前10時30分〜正午、市立学び館、定員15人(申し込みが5人以下のときは中止)、参加費月1200円(教材費が別に必要)。

申込・固 往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて3月15日(水)に必着!!までに市立学び館(〒572-0863 明和一丁目13番23号 ☎822・33311)

市民活動講座

△初心者囲碁講座▽

3月16日(木)午後1時30分〜3時30分、市立市民会館4階研修室講師!!大石義夫さん(囲碁将棋街づくりの会)、定員15人(申込順、参加無料)
申込・固 市立市民活動センター(☎812・1116)



楽しく体操

4月18日からの隔週火曜日①午前10時〜11時30分②午後1時〜2時30分(いずれも計20回)、市立エスポール、ヨガを取り入れた体操、講師!!岡嶋聖子さん(日本ヨガ振興協会ヨガ講師)、定員20人(申込順、申し込みが10人未満のときは中止)、参加費1万円。

申込・固 3月1日〜31日に直接又は電話で市立エスポール(☎828・4141)

英会話教室

①中級クラス:4月7日からの金曜日午前10時〜11時②初級クラス:4月7日からの金曜日午前11時10分〜午後0時10分③外国人講師クラス:4月11日からの火曜日午前10時30分〜11時30分(いずれも計36回)、市立エスポール、市内在住・在職・在学の人20人(申込順、申し込みが5人未満のときは中止)、受講料3万6000円(3回分納、テキスト代が別に必要)。

申込・固 3月1日〜24日に直接又は電話で市立エスポール(☎828・4141)

寿楽学級受講生募集

4月28日〜平成30年3月9日の金曜日午後1時30分〜3時(8月を除く、計11回)、市立中央公民館、日常生活での健康管理やレクリエーションなど、60歳以上の市民108

【広告】



「涙活」で人間賛歌

橋本昌人さん（太秦桜が丘）

「人間ってええやん、と思いたい。こんな時代やから無理でもそう思いたい」市出身の放送作家、橋本昌人さん（51歳）の「涙活トークライブ」が感動を呼んでいます。

17年前、橋本さんはテレビのバラエティ番組の中で感動の手紙を募集、その内容に圧倒されました。以来、いろいろな愛が詰まった手紙を「ラブレター」と称し、こつこつ集めてきました。

うち44編を選んで3年前に「なみだのラブレター」を出版。「笑わせる人はいっぱいいるけど、泣かせる人はいない」と、全国でトークライブを行っています。

橋本さんによると、涙には▽

刺激▽基礎分泌▽情動の3種類あり、「情動の涙」はストレス性の物質を洗い流す効果があるそうです。涙活は、人の心に寄り添って涙を流し、優しい気持ちになることを目指します。

小学生の男の子が入院中の祖母に宛てたラブレター。交通事故で妻を亡くし、一緒に死のうとした幼い娘が結婚式を迎えた父親からのラブレター。認知症の母親へ娘からのラブレター。

阪神淡路大震災で大きな被害を受けながら、僅か5か月で復旧した阪急電車へ「ありがとう」のラブレターもありました。

1月に旧明徳小学校で開かれた社明十中地区推進委員会主催の講演会。橋本さんがラブレターを朗読するたびに、会場のあちこちでハンカチを目に当てる姿が見られました。

橋本さんは市立第五小学校、第六中学校出身。芸人養成学校の特別講師や「日本笑い学会」理事なども務めています。

「寝屋川が大好きで、東京へ行っても、結局、帰ってきました。地元でこうして話すのは照れるけど、うれしいですね」

◎ 「涙活のラブレター研究家」・橋本（☎06・7661・8146）



「涙にはストレスを解消する力がある」と語る橋本さん

人（申し込みが多いときは抽選）、資料代800円（講座により別に材料費が必要ときがあります）。
申込・図 往復はがき（申し込みは1人1枚）に住所・氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号（返信用はがきにも住所・氏名）を書いて3月15日（水）Ⅱ必着Ⅱまでに市立中央公民館（〒572-8533池田西町28番22号 ☎838・0189）

※公開抽選：3月22日（水）午後1

ハングル講座

時30分、市立総合センター4階講義室。
5月18日（平成30年3月22日の木曜日）午後7時30分～9時（計36回）、市立中央公民館、ハングル語とともに韓国・朝鮮の歴史・文化も学ぶ、市内在住・在職・在学の人で①入門クラス：ハングルを初めて学ぶ人63人②初級Ⅰクラス：ハングルを少し読めて話せる人36人③初級Ⅱクラス

：ハングルを聞く・書く・話せる人20人（いずれも申し込みが多いときは抽選）、受講料年4000円（別添テキスト代など2500円程度が必要、2年以上連続で受講できます）。
申込・図 直接又は往復はがき、FAXに講座名、希望クラス、住所、氏名（ふりがな）、電話番号（返信用はがきにも住所・氏名）、FAXのときはFAX番号を書いて3月30日（木）Ⅱ必着Ⅱまでに市立中央公

民館（〒572-8533池田西町28番22号 ☎838・0189）
※公開抽選：4月6日（木）午後2時、結果は後日お知らせします。
ボイストレーニング1期
①Aクラス：4月12日・26日・5月10日・24日・6月14日・28日（計6回）
②Bクラス：4月5日・19日・5月17日・31日・6月7日・21日（計6回）、いずれも水曜日午後2時～

3時30分、市立中央公民館、歌を奏しむための基礎講座、市内在住・在職・在学の人40人（申し込みが多いときは抽選）、受講料3000円（6回分）、飲み物を持って来てください。

申込・固 3月29日（水）までに直接又は電話で市立中央公民館（☎38・0189）

似顔絵教室

4月14日からの第2金曜日（5月・8月のみ第3金曜日、計12回）午前10時～11時30分、市立中央公民館、市内在住・在職・在学の人20人（申し込みが多いときは抽選）、受講料月500円。

申込・固 3月24日（金）までに直接又は電話で市立中央公民館（☎38・0189）

骨格調整ヨガ

4月3日からの第1月曜日午前10時～11時30分（計12回）、市立中央公民館、肩こり・腰痛対策のヨガ、市内在住・在職・在学の人20人（申し込みが多いときは抽選）、受講料月500円、飲み物・フェイスタオル・ヨガマット又はバスタオルを持って来てください。

申込・固 3月10日（金）までに直接又は電話で市立中央公民館（☎38・0189）

ハワイアンフラ教室

4月7日からの第1・3金曜日午

前10時～11時30分（計24回）、市立中央公民館、心の癒しと健康増進のフラダンスをしませんか、市内在住・在職・在学の人20人（申し込みが多いときは抽選）、受講料月1000円、飲み物を持って来てください。

申込・固 3月25日（土）までに直接又は電話で市立中央公民館（☎38・0189）

ジャズ体操

4月6日からの第1・3木曜日午前10時～11時30分、市立中央公民館、年齢に関係なくリズムに乗って健康体操をしましょう、市内在住・在職・在学の人15人（申し込みが多いときは抽選）、受講料月1000円（月1回開催時は500円）、飲み物を持って来てください。

申込・固 3月15日（水）までに直接又は電話で市立中央公民館（☎38・0189）

パン作り1年生1期

4月15日（土）・5月21日（日）・6月17日（土）、いずれも午前9時30分～午後0時30分（計3回）、市立保健福祉センター4階栄養指導室、粉からパン生地を作り、焼き上げ試食します、市内在住・在職・在学の人14人（申し込みが多いときは抽選）、材料費月1500円、エプロン・三角巾・布巾2枚を持って来てください。

申込・固 4月10日（月）までに直接又は電話で市立中央公民館（☎38・0189）

市民文化芸術コーディネーター養成講座「わかりやすく伝えるチラシの作り方」

3月21日（火）①学生クラス：午後5時30分～6時30分②一般社会人クラス：午後7時～8時、受講料①無料②500円、講師Ⅱ安居和弘さん（チャンスオペレーション・デザイン企画制作会社社長）、いずれも定員15人（申込順）。※詳しくは市ホームページ又はチラシを見てください。

申込・固 直接、アルカスホール（☎821・1240）

展 示

市立ふれあいプラザ香里一斉受付変更のお知らせ

毎月1日の一斉受付は、4月1日受付分（6月利用）から先着順から抽選に変更となります（受付は午前10時～10時30分）。

固 市立ふれあいプラザ香里（☎35・3335）

第三中学生徒作品展

3月22日～8日（8日は午後5時まで）、市立ふれあいプラザ香里。

固 市立ふれあいプラザ香里（☎35・3335）

【広告】



気らくなかな書展

3月25日～30日（30日は午後3時まで）、市立ふれあいプラザ香里。

固 市立ふれあいプラザ香里（☎35・3335）

なかまのひろば

4月からの展示団体を募集しています。

固 市立市民活動センター（☎812・1116）

市俳画協会展

3月16日午前11時～29日午前11時、市立総合センター1階ホール。

固 市立中央公民館（☎838・0189）

おきがる号 ● 移動図書館 ●

3月

- 7日(火) 点野(点野小学校)午後2時10分～2時40分、仁和寺(松下住託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
- 8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
- 9日(木) 河北住宅(府営河北住宅9棟集会所前)午後2時30分～3時、堀溝南(堀溝小学校前)3時20分～4時
- 10日(金) 幸町(A棟玄関前)午後2時10分～3時、三井F団地(A78棟横・団地公園)3時20分～4時
- 14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
- 15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(旧明德小学校内)3時20分～4時
- 16日(木) 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
- 17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
- 22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
- 23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
- 24日(金) ピパホーム(VIVAモール内駐車場)午後1時30分～2時30分、フドウ香里(集会棟前)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
- 27日(月) 美井町(府営香里住宅3棟横)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
- 28日(火) 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
- 29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
- 30日(木) 河北住宅(府営河北住宅9棟集会所前)午後2時30分～3時、堀溝南(堀溝小学校前)3時20分～4時

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
おはなし会	幼児・小学生 と保護者	午後3時30分 (東図書館は 午後3時)	第1・3土曜日	第2・4土曜日	
紙芝居			第3水曜日		
大型絵本など			第4土曜日		
絵本タイム	乳幼児	午前10時30分	毎週水・木曜日	第1～4火曜日・ 毎週金曜日	毎週水・金曜日
	幼児・小学生	午後3時		第1・3・5土曜日	
かみしばいタイム	幼児・小学生	午後3時		第1・3日曜日	
絵本で子育て にこにこ赤ちゃん	乳児と保護者	午前10時30分			毎週火曜日
ミニミニおはなし会		午前11時			毎週土曜日

市民ギャラリーの催し

△市立小学校図工作品展▽

3月3日～8日の午前10時～午後6時(8日は午後4時まで)。

△東寝屋川・北かわち壱が丘高等学校美術部同窓会展▽

3月18日～20日の午前10時～午後6時(18日は午後1時から、20日は午後3時まで)。

△寝屋川ハート・アート展▽

3月20日～22日の午前10時～午後8時(20日は午後1時30分から、22日は午後5時まで)。

△桑原専慶流大阪支部いけばな展▽

3月26日(日) 午前10時30分～午後5時。

△アドバンス・フォト・サロン▽

3月31日～4月5日の午前10時～午後7時。



△今西観雲能面展

△能面の世界への誘い△

3月31日～4月5日の午前10時～午後5時(5日は午後4時まで)。

※ 市民ギャラリー(市立駅前図書館内) 811・5544

△読書会△
4月2日(日) 午後2時、「朝が来る」・辻村深月著。
△ワークショップ「折り紙教室」△
3月25日(土) 午後1時、小学生30人(申込順)。
申込 3月6日(月) から直接又は電話

図書館

中央図書館の催し

△ビデオ上映会△

3月11日(土) 午後2時、「がんばれスミミ」。

△世界遺産を巡る本展△

3月4日～15日、本の展示と貸し出し。

△お花の本展△

3月15日～22日、本の展示と貸し出し。

△点訳絵本の本展△

3月23日～29日、本の展示と貸し出し。

△読書会△

4月2日(日) 午後2時、「朝が来る」・辻村深月著。

△ワークショップ「折り紙教室」△

3月25日(土) 午後1時、小学生30人(申込順)。

申込 3月6日(月) から直接又は電話

△絵本タイムスペシャル

「春の子どもクイズラリー」△

3月26日～27日の午後2時～4時(受付は午後1時45分から)、幼児・小学生30人(先着順、幼児は保護者同伴)。

申込 当日直接

△0歳からのスタート

「だっこでよんであそんでよんで」△
①4月13日：絵本とわらべ唄を子どもたちへ②20日：絵本であそぼう③27日：わらべ唄であそぼう④5月11日：どんな絵本があるのかな、いずれも木曜日午前10時15分～11時講師Ⅱ寝屋川子どもと本の連絡会乳児と保護者30組(申込順)。

申込 3月6日(月) から直接又は電話

△市立中央図書館(☎838・0141)

東図書館の催し

△絵本タイムスペシャル

「春の子どもクイズラリー」△

3月22日～23日の午後2時～4時(受付は午後1時45分から)、幼児・小学生30人(先着順、幼児は保護者同伴)。

申込 当日直接

△休館のお知らせ△

3月9日～10日は蔵書点検のため休館します。

△市立東図書館(☎823・0661)

※行事については、全て市立中央図書館に問い合わせてください。

駅前図書館の催し

△手作り生活

△はじめてみませんか?の本展△

3月1日～15日、本の展示と貸し出し。

△美しき日本の風景の本展△

3月5日～15日、本の展示と貸し出し。

△あのシリーズの1作目を読んでみよう!の本展△

3月18日～30日、本の展示と貸し出し。

△絵本タイムスペシャル

「春の子どもクイズラリー」△

3月18日～19日の午後2時～4時(受付は午後1時45分から)、幼児・小学生30人(先着順、幼児は保護者同伴)。

申込 当日直接

△休館のお知らせ△

3月16日～17日は蔵書点検のため休館します。

△市立駅前図書館(☎811・5544)

※行事については、全て市立中央図書館に問い合わせてください。

●公共機関・団体●

手話通訳者養成講座

5月18日～平成30年3月15日の毎週木曜日午前10時～正午、枚方市立総合福祉会館(ラポール枚方)、府内在住・在職の手話で聴覚障害者と日常会話が可能な人20人(初心者不可、受講判定試験があります)、**無料**(テキスト代が必要)。

申込・関

所定の用紙を郵送又は府ホームページから3月31日(金)=必着=までに府民お問合せセンター「手話通訳者養成講座係」(〒540-8570住所不要(☎06-6910-8001=平日午前9時～午後6時)

公開講座

3月26日(日)午後1時30分～3時、府立大学工業高等専門学校、スーパーゼットモルタルによる手がた制作教室、小学生と保護者10組(申込順)、参加無料、詳しくはホームページを見てください。

申込・関

3月1日～14日にメールで「府立大学工業高等専門学校都市環境コース」・新納(☎820-8597)

深北緑地イベント

<防災フェアそなえパークの日>
3月12日(日)①午前11時～正午…講演会「川の気持ちで水害を考える」②午後1時～3時…防災ラリーなど、①20人②80人、いずれも**無料**。

申込

①電話②当日直接
<ポケットマルシェ
&フローリッシュガーデン>
3月18日～19日の午前10時～午後4時、水辺広場、**無料**。

<春休みスポーツ塾走り方教室>

3月27日～28日の午前9時30分～11時、小学校新1年生～3年生20人(申込順、保護者同伴)、**2000円**。

申込

3月21日午前10時から電話
※ ※

関 深北緑地管理事務所(☎877・7471)

もりぐちしりつ ぐくえん
守口市立さつき学園
夜間学級の生徒を募集

いろいろな事情で小・中学校を卒業できなかった人、十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した人が夜間に学ぶ学校です。「ひらがな」から勉強できます。

○対象 大阪府に住む、平成29年4月1日現在で15歳以上の人(国籍は問いません)

○授業料 **無料**

○受付期間 4月28日(金)まで

申込・問合せ
もりぐちしりつ ぐくえんやかんがつきゅう
守口市立さつき学園夜間学級
(守口市春日町13番26号 ☎06・6991・0637、FAX 06・6996・2082)



★市民情報ひろば★

【原稿締切日のお知らせ】

○5月号…3月7日(火)

○6月号…4月7日(金)

※回は活動にかかる費用です。

イベント

拳法無料体験

3月11日・18日いずれも土曜日午後7時、鞆呂岐武道館(木屋町町)、運動不足・ストレス解消、子どもから大人まで。

申込・問 前日までに電話で「鞆呂岐武道会」寺田(☎832・7535)

吹奏楽演奏会

3月12日(日)午後2時(開場は午後1時)、市民会館、序曲「1812年」・「マーチ・スカイブルー・ドリーム」ほか、回無料。

問 「寝屋川市吹奏楽団」・松浦(☎090・8205・0822)

「平家物語」の伝承世界

3月25日(土)午後2時～4時、総合センター、回無料。

問 「さばてん」・横田(☎829・5032)

ことのは朗読会

4月12日(水)午後2時(開場は午後1時30分)、市民ギャラリー、豊かな老後について、定員60人(先着順)、回無料。

問 「朗読クラブことのは」・西野(☎824・3260)

募 集

女声コーラス

毎週水曜日午前10時～正午、香里自治会館、プロの声楽家が発声から楽しく指導します、回入会1000円・月3000円。

問 「香里ミュージゼ」・中畔(☎831・0527)

筆ペンとボールペン

①大人…第1・3水曜日午前10時～正午・午後1時～3時②4歳～中学生…午後3時～5時、市民会館、回月①2000円②1500円。

※子どもは硬筆・毛筆。

申込・問 「筆ペン同好会」・岡本(☎090・5066・9644)

草笛

毎月1回午後2時～4時、総合センター、回100円。

問 「寝屋川市草笛サークル」・高見(☎090・6242・0799=午後6時以降)

和洋リメイク研究会

第1・3金曜日午前10時～正午又は午後1時～3時、市民会館、回年3000円・月1000円。

申込・問 3月10日(金)までに電話で「寝屋川エコライフ」・吉岡(☎090・3994・4478)

川柳

第1・3火曜日午前10時～正午、中央高齢者福祉センター、川柳で頭の体操をしませんか、60歳以上の市民(老人クラブに入会が必要)、回月1000円、初心者・見学歓迎。

問 「川柳娯老会」・東(☎832・4886)

詩吟

毎週金曜日午後1時～3時、香里南之町自治会集会所、漢詩吟詠・健康増進、回入会1000円・月2000円。

問 「関西吟詩文化協会寛村会」・濱野(☎821・7793)

茶道

毎週金曜日午前9時～午後4時、中央高齢者福祉センター、60歳以上の人(老人クラブに入会が必要)、回入会1000円・月1000円、初心者歓迎。

問 「寝屋川市老人クラブ連合会茶道部」・永井(☎832・3690)

子ども囲碁・将棋教室

毎週①日曜日午前9時30分～正午…市民会館②月・金曜日午後4時30分～5時30分…香里園駅前、挨拶・言葉遣い・後片付けなどのしつけを重視した指導(②は将棋のみ)、回月①2000円②1000円、初心者歓迎。

問 「寝屋川囲碁将棋街づくりの会」・大岩(☎800・6802)

囲碁

毎週月～土曜日午後1時～7時、高柳一丁目2番1号、回1日500円。

問 「囲碁クラブ」・土佐(☎829・0453)

ピアノ

①大人…水・土曜日午前10時～11時②子ども(4歳以上)…土曜日午前11時～正午、いずれも月2回、市内の公民館など、初心者・初級者が対象、回月2500円。

問 「ぴあのらんど」・田辺(☎090・9616・0098)

ギター

第2・4火曜日午後1時～5時、市民会館、クラシックギターと合奏、回月1000円。

問 「ギターサークル・メトロ」・村福(☎090・6377・6161)

古典文学

第1・3金曜日午後1時30分～4時、エス

ポータル、4月から「太平記(全6冊)」の学習が始まります(関連地への日帰りバスツアーがあります(年2回))、回6か月3600円(前納)、見学歓迎。

問 「寝屋川歴史科学研究会」・前田(☎829・3343)

太極拳

毎週①月曜日午前10時～11時30分、市民体育館、初心者簡化・32式剣②火曜日午前10時～午後3時、エスポール、中級者簡化・伝統楊式、いずれも回月2500円、初心者・経験者、見学歓迎。

問 「市太極拳協会」・喜多(☎827・6426)

フラダンス

①ゆったりリフラ…第1・3火曜日午後1時30分～2時45分②中級者フラ…午後3時～4時、アルカスホール、回入会2000円・月2000円。

問 「レイピカケ」・寺西(☎090・9090・6479)

シェイプアップダンス

毎週水曜日①午後1時～2時30分②午後3時～4時30分、市民会館、ラテン・サルサ・ベリーダンスでシェイプアップ、回1回1500円・月4500円、初心者歓迎。

※木・土曜日もあります。

問 「ストレッチラテンダンス」・友成(☎090・7366・6537)

サッカー

練習…毎週日曜日午後3時～6時、池の里市民交流センター、試合…毎月第3日曜日夜、中木田中学校、回6か月5000円(初回6か月は不要)、初心者歓迎。

問 「イクスト」・倉原(☎090・9627・7892)

遊休品(交換)バンク

問合先 市民活動振興室

このコーナーに掲載する申し込みは無料での譲渡に限ります。申し込みと譲渡が成立したときは、市民活動振興室へ。

》あげます《

◎16インチ三輪自転車 T・K(☎820・2665=午後6時～9時)

》ください《

◎寝屋川市立第四中学校女子制服(S～Mサイズ)・体操服など S・N(☎888・0633)

※譲渡におけるトラブルについて、市は、一切の責任を負いかねます。