



お盆の土・日曜日、祝日に
病気になるたら

病院協会の協力で、8月11日～13日は救急の診察が行われます(下の表のとおり)。

※①急患に限ります②健康保険証、医療証などを必ず持って来て下さい③往診はしません④受診するときは、必ず事前に各医療機関に問い合わせてください。

健康推進室

母子保健

母子保健事業

日時などは25ページの表のとおりです。

子育て支援課(母子保健担当)

乳幼児健康診査

8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29年3月16日～4月9日生まれの人。

△1歳6か月児健康診査▽

平成27年11月16日～12月15日生まれの人。

△3歳6か月児健康診査▽

平成26年1月1日～2月7日生ま

平成29年度 お盆の土・日曜日、祝日の救急診療

診療日	医療機関名・電話番号	診療時間	診療科目
8月11日(祝)	星光病院 ☎824・3333	午前9時～翌日午前9時	整形外科・脳神経外科
	寝屋川生野病院 ☎834・9000		内科・外科・整形外科・脳神経外科
	藤本病院 ☎824・1212		内科
	ねや川サナトリウム ☎822・3561		精神科・心療内科
	上山病院 ☎825・2345		外科・内科・脳神経外科
	寝屋川ひかり病院 ☎829・3331		外科・内科
	小松病院 ☎823・1521		内科・循環器内科
12日(土)	小松病院 ☎823・1521	午前9時～11時30分	小児科
		午前9時～午後5時	整形外科
	松島病院 ☎826・5021	午前9時～翌日午前9時	外科・内科・小児科
	藤本病院 ☎824・1212		内科
	ねや川サナトリウム ☎822・3561		精神科・心療内科
	寝屋川ひかり病院 ☎829・3331		外科・内科
	小松病院 ☎823・1521		内科・循環器内科・小児科・整形外科
	星光病院 ☎824・3333		整形外科・脳神経外科
	寝屋川生野病院 ☎834・9000		内科・外科・整形外科・脳神経外科
13日(日)	上山病院 ☎825・2345	午後1時～翌日午前9時	外科・内科・脳神経外科
	藤本病院 ☎824・1212	午前9時～翌日午前9時	内科
	ねや川サナトリウム ☎822・3561		精神科・心療内科
	上山病院 ☎825・2345		外科・内科・脳神経外科
	寝屋川ひかり病院 ☎829・3331		外科・内科
	小松病院 ☎823・1521		内科・循環器内科
		午前9時～11時30分	小児科
		午前9時～午後5時	整形外科
	星光病院 ☎824・3333	午前9時～翌日午前9時	整形外科・脳神経外科
	寝屋川生野病院 ☎834・9000		内科・外科・整形外科・脳神経外科



の人の。
ハ歯の親子教室V

平成27年1月19日～2月10日生ま
れの人。

図 子育て支援課（母子保健担
当）

健康づくり

ピラティス秋期講座募集

9月～11月の月曜日①午前9時30

母子保健事業

	内 容	日 時	対 象	申 込
プレママ 教室 (3回で 1コース)	妊娠中の健康管理・妊婦体 操実技・リラックス法(助産 師・保健師)	9月1日(金) 午後1時30分～4時	妊娠5か月以上の 妊婦と家族30組	8月31日(木) までに電話
	母と子の歯と口の健康・妊娠 中の栄養(保健師・歯科衛生 士・栄養士)	8日(金) 午後1時30分～4時		
	お産について・妊娠中の生 活・母乳育児(助産師・保 健師)	15日(金) 午後1時30分～4時		
離乳食 講習会	離乳食の進め方についての 実演と指導	1日・15日いずれ も金曜日午後1時30分 ～3時	5か月～1歳6か月 の子どもと保護者 20組	開催日の前日 までに電話
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)	14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	
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)	14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	
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)	24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	9月22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

※いずれも市立保健福祉センター、申込順、参加無料です。

分①11時②午前11時10分～午後0時
10分③水曜日午前11時10分～午後0
時10分、いずれも計12回、アルカス
ホール練習室、各クラス定員15人(申
込順)、受講料：90分コース1万8
000円・60分コース1万2000
円。

申込・図 アルカスホール(☎82
1・1240)

ヨガ体操教室

9月7日～10月5日の毎週木曜日
午後1時30分～3時(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・図 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8月15日(火) 必
着!! までに市保健福祉公社(〒572
-8533池田西町28番22号 ☎83
8・0421)

童謡唱歌を歌う会 お月見コンサート

9月13日(水) 午後1時30分～3
時20分、市立中央高齢者福祉セン
ター、40歳以上の市民80人(申し込
みが多いときは抽選)、参加費50
0円(飲み物代など)。

申込・図 直接窓口又は往復はがき
にコンサート希望、住所、氏名(ふ
りがな)、年齢、性別、電話番号を
書いて8月31日(木) 必着!! 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)

各種集団健(検)診 申込期間11月30日(木)まで

がんドック、各種がん検診、骨密
度検査など各種集団健(検)診につ
いて、申込順に受け付け、申し込み
の翌月末までに受診券を発送しま
す。

対象者など詳しくは、「健康づく
りプログラム」又は市ホームページ
「健康推進室」を見てください。

申込 ①直接窓口：11月30日(木)
までの午前9時～午後5時30分(土・
日曜日、祝日を除く)②郵送：健(検)
診名、住所、氏名(ふりがな)、生
年月日、年齢、性別、電話番号を書
いて11月30日(木) 必着!! 有
効!! まで③市ホームページ：11月30日(木)
午後5時30分までに市ホームペー
ジ「電子申請システム」

※①複数の検診を郵送で申し込む人
は、封書は便箋1枚に1検診、はが
きは1枚に1検診を書いてくださ
い。がんドック検診は1枚で申し込
みができます②申し込みから2か
月が過ぎても受診券が届かないとき
は、健康推進室に問い合わせてく
ださい。

図 健康推進室(〒572-8533池
田西町28番22号市立保健福祉セン
ター内)

健康づくり実践講座

市民の皆さんと健康についての話

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



健康づくり実践講座

日 程	内 容
9月8日	○オリエンテーション ○グループワーク「私にとって健康とは」 ○実習「自分の食事バランスを振り返ってみよう」
9月22日	○グループワーク「自分や家族の健康のために取り組んでいること、これから取り組みたいこと」 ○実習「計測値から分かる身体の仕組み～身体計測～」
10月6日	○実習「自分の体力をチェックしてみよう～体力測定～」 ○平成17年度～28年度受講生OB会（健康の会2006）の取組報告
10月20日	○グループワーク「地域で行っている健康づくりの取り組み」 ○実習「自分の胸の鼓動を聴いてみよう～血圧測定～」

※いずれも金曜日午前10時～11時30分（受付は午前9時30分から）、場所は市立保健福祉センター4階健康指導室、参加無料です。

をしながら、家庭でもできる健康チェックの方法などの実習も取り入れています。

▽日時など 左の表のとおり

▽定員 40人（申込順）

◎保育あります。6か月～就学前の子ども5人（申込順）。

申込・固 8月1日～29日に直接又は電話で健康推進室

食育推進教室「食選科」
（食事と高血圧）

講義と調理実習、塩分量に注目した健康的な食生活を実践しましょう。

▽日時・場所 下の表のとおり

▽対象 全日程参加できる、20歳～64歳の人25人（申込順）

▽実習費 300円

※子ども連れでの参加はできません。

申込・固 8月1日～25日に直接又は電話で健康推進室

骨粗しょう症予防教室
（骨からキレイになる講座）

9月21日（木）午前10時～11時30分（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、40歳以上の女性30人（申込順）、参加無料、動きやすい服装と靴で来てください。

申込・固 8月1日（火）から直接又は電話で健康推進室

ヘルスアップ教室

△C型肝炎など肝臓病について▽

9月25日（月）午後1時30分～3時

食選科日程表

日 時	内 容	場 所
9月26日（火） 午前10時～正午	<講義> 食生活をチェックしよう・一週間の食事を振り返ろう・夕食の献立を考えよう	健康指導室
10月10日（火） 午前10時～正午	<講義> これからの自分に合った食事量を知ろう・食事で摂取する脂質を減らそう・食品に含まれる糖分量を知ろう	栄養指導室
10月24日（火） 午前10時～午後1時	<調理実習> 塩分を控えた献立例・血圧が変動するのはどんなとき？・家のみそ汁の塩分を知ろう	栄養指導室

※いずれも市立保健福祉センターです。

時30分、市立保健福祉センター4階健康指導室、市民40人（申込順）、参加無料。

申込・固 8月1日（火）から直接又は電話で健康推進室

高齢者福祉

湯ったり介護予防

8月8日（火）午後0時30分～1時30分、新町温泉（菅島東）821・6976、元気体操、65歳以上

高齢者福祉

元気アップ体操塾

9月7日～11月9日の毎週木曜日午後2時～3時45分（計10回、受付：健康チェックは午後1時30分から）、市立中央高齢者福祉センター旧館大広間、要支援や要介護の認定を受けていない65歳以上の市民20人（申し込みが多いときは抽選、新規の人を優先）、参加無料。

申込・固 8月21日（月）までに直接又は電話で高齢介護室（☎838・0372）

2 高 齢 介 護 室（☎838・0372）

以上の市民20人程度（申込順）、参加無料。

※終了後の入浴は自由（無料）です。

申込 8月1日（火）から浴場に電話

絵本の読み聞かせを通して
認知症予防講座

9月6日～11月29日の毎週水曜日



9月7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。

認知症サポーター養成講座



認知症予防講座

午後2時～4時(10月4日を除く、計12回)、市立保健福祉センター4階運動指導室、講話「絵本の読み聞かせと認知症予防」や技術講習、65歳以上の市民で絵本の読み聞かせ活動を通して認知症予防に興味があり、講座終了後に絵本の読み聞かせボランティア活動をする意志がある人20人(申し込みが多いときは抽選、新規及び全回参加できる人を優先)、参加無料。

申込・固 8月23日(水) までに直接又は電話で高齢介護室(☎8338・0372)

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

※受診には、健康保険証・医療証などが必要です。

9月11日(月) 午前10時～正午、市立保健福祉センター5階研修室5、福祉施設で簡単な手伝いができる65歳以上の人。

介護予防ポイント事業 サポーター登録研修

申込 当日直接
固 高齢介護室(☎8338・0372)

8月26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が、相談したいことや介護のヒントなどを話し合います、参加無料。

申込 当日直接
固 高齢介護室(☎8338・0372)

男性介護者の交流会

ともに生きる まちをめざして ～うつ病について～

うつ病の患者数は近年増加し、約73万人に上ると報告されています。

16人に1人が生涯にうつ病を経験すると推定されており、うつ病は誰にとっても身近な病気であると言えます。

症状の現れ方や経過は一人一人異なりますが、脳の働きに何かの問題が起きた状態であると考えられ、気力で解決できるものではありません。治療せずにいると徐々に進行してしまうので、症状が軽いうちにうつ病に気付き、治療を

始めることが大切です。

うつ病の症状

気持ちが落ち込む(つらい・憂鬱・マイナス思考・自責の念)、意欲や思考の低下(やる気が起きない・考えられない・集中できない)など、「こころの症状」が出て、少しの休息や気分転換などのいつもの対処だけでは、どうにもなりません。また、心だけでなく「からだの症状」が先に現れることも珍しくありません。

眠れない、食欲がない、疲れやすい、頭や体が重い、息苦しい、動悸、激しい肩こり、頭痛などの症状が2週間続いたら注意が必要です。

うつ病に伴う体の痛みは、健康な人よりも頭の内部の痛みが多く、痛みの程度も強いという報告もあります。「こころの症状」だ

けでなく、体のケアをすることも大切です。

回復のサポート

ゆっくり休むこと、ストレスを減らす、新しい生活習慣や考え方を取り入れること、薬の治療を試みることなどです。周りの人は、本人のつらさを受け止めながら、ゆっくり見守りましょう。

回復には、時間が掛かります。「あせらず・あわてず・あきらめず」の3つの『あ』を忘れずに。

固 障害福祉課



※活動ポイントを貯めると交付金が受けられます。

申込・固 9月4日(月)までに電話で市社会福祉協議会(☎838・0400)土・日曜日、祝日を除く

認知症介護家族交流会

8月18日(金)午後1時30分～3時30分、市立保健福祉センター5階会議室1・2、認知症の人を介護する家族の情報交換など、参加無料。
申込 当日直接

固 市社会福祉協議会(☎838・0400)

家族介護者交流事業

△認知症ケア講演会と昼食交流会▽

8月26日(土)午前11時～午後2時、市立保健福祉センター多目的ホール、市内在住の寝たきりや認知症の65歳以上の高齢者又は要介護認定を受けている40歳以上の人を在宅で介護している人20人(申込順、介護家族の複数参加可)、参加無料。
申込・固 8月1日(火)から直接又は電話で市社会福祉協議会(☎838・0400)土・日曜日、祝日は除く)

高齢者介護講習会

8月30日～9月27日の毎週水曜日午後1時30分～3時30分(計5回)、市立保健福祉センター5階研修室5、①高齢者の身体的特徴②口くうケアなど③地域包括支援センター④排せつ介護⑤高齢者住宅、

高齢者を介護している又は介護に関心のある市民45人(申し込みが多いときは抽選)、受講無料。

申込・固 電話又ははがきで「高齢者介護講習会申し込み」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、8月25日(金)必着に市保健福祉公社(〒572-8533池田西町28番22号☎838・0421)

今日から始めよう 認知症予防講座

8月29日(火)午後2時～3時30分、市立保健福祉センター4階運動指導室、作業療法士による認知症予防についての講話及び日常生活でできる予防法の体験、65歳以上の市民30人(申し込みが多いときは抽選)、参加無料。

申込・固 8月21日(月)までに直接又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

障害者福祉

特別障害者手当などの申請

重度の障害があるため、日常生活に常時介護が必要な人に支給されます。

△特別障害者手当▽

▽支給額 月額2万6810円

△障害児福祉手当▽

▽支給額 月額1万4580円

※

▽支給月 年4回(2月・5月・8月・11月)

【広告】





生活習慣病の予防と改善のために

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は、偏った生活習慣の積み重ねで起こります。予防と改善のキーポイントは食生活。日々の食事を大切にしましょう。

<バランス良く食べる>

白米をきちんと食べることで動物性の脂質・タンパク質のとり過ぎを防ぎ、バランスの調整ができます。主食：主菜：副菜＝3：1：2を目安にバランス良く整えましょう。

<ゆっくり食べる>

食べるスピードが速いと、「お腹がいっぱい」という信号が脳に届く頃には既に食べ過ぎの状態になってしまいます。「口の中が空になってから次の箸を運ぶ」くらいの気持ちでゆったりと食事に集中しましょう。

<決めた量を食べる>

大皿盛りは、食べ残さないようにしがち。気を付けていても、つい食べ過ぎてしまいます。適量を盛り付け、食べ過ぎないように気を付けましょう。

<おやつをやめる>

本当に欲しいのか、もう少し小さいものではダメなのか、食べる前に考えてみてください。少しずつの食べ過ぎが体重を増やし、体脂肪を蓄え、血糖値や血圧を上げていきます。

毎日の食事に気を付け、生活習慣の改善にしっかりと目を向けましょう。

8月は、府の「食育推進強化月間」です。家庭でも家族みんなで食事を話題にし、食生活の改善を実践していきましょう。



月・11月)
▽必要書類 身体障害者手帳又は療育手帳・印鑑・本人名義の銀行口座・年金証書・マイナンバーが確認できる書類
※①対象者や支給制限について詳しくは問い合わせてください②診断書や判定書が必要なきもありません。
申請・図 障害福祉課

特別障害者手当などの 現況届の提出

特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当を受けている人に現況届(用紙)を8月初旬に送ります。

必ず期間中に提出してください。
※提出が遅れると支給が遅れたり、支給されなくなることがあります。



人権を考える映画会 「この世界の片隅に」

8月26日(土) ①午前10時②午後1時③午後4時(開場は各30分前)、いずれも市立中央公民館講堂、定員各400人(申込順)、参加無料。
◎保育あります(6か月〜就学前の子ども、年齢により各4人〜10人(申込順)、8月19日(土)までに予約)。
※字幕・手話通訳あります。
申込・図 8月1日(火)から「人権を考える映画会」、希望時間、保

ふらっと市民セミナー △親子で学ぼう



©この史代・双葉社／「この世界の片隅に」製作委員会

育の有無(有のときは幼児の年齢)、氏名、電話番号を電話又はFAX、メール(アドレスは問い合わせてください)で人権文化課(☎825・2168、FAX825・2638)

CAPワークシヨップ

子どもへの暴力防止プログラム▽

8月26日(土) 午前10時〜正午、ふらっとねがわ、子ども向けワークショップ：小学校1年生〜2年生20人・大人向けワークショップ：保護者又は地域の人30人、いずれも申込順、参加無料。

※①大人と子どもで別の部屋に分かれて受講します②子どもが参加するときは必ず保護者は大人向けワークショップへの参加をお願いします③地域の人で子どもがワークショップを受講しない人も参加できます。

◎保育あります(6か月〜就学前の子どもで年齢により2人〜6人(申込順)、無料、8月22日(火)までに予約)。
申込・図 電話又はFAXでふらっとねがわ(☎800・5789、

FAX 800・5489)

**ふらっとシネマ「木田さんと原
発、そして日本」&トーク**

9月2日(土) 午後2時〜3時30分(上映30分・トーク60分)、東日本大震災や福島第一原発事故により、生活が激変した女性の語りDVD鑑賞後、防災・災害について参加者同士で話し合い、ふらっとねやがわ、定員20人(申込順)、参加無料。
申込・図 電話又はFAXでふらっとねやがわ(☎800・5489、FAX 800・5489)

8月女子会トーク

話したいこと、聞いてみたいこと、女同士で気楽におしゃべりしましょう。

①8月5日(土) 午後2時〜3時30分②30日(水) 午後7時〜8時30分、いずれもふらっとねやがわ、女性10人程度、参加無料。

申込 当日直接

図 ふらっとねやがわ(☎800・5489、FAX 800・5489)



**社明12地区合同
青少年健全育成講演会**

9月2日(土) 午後1時30分(開場は午後1時)、市立中央公民館講堂、「ニュースの現場から見た子どもたち」

もたち」・講師Ⅱ石田英司さんⅡ写真Ⅱ(毎日放送制作局エグゼクティブ)、定員400人(先着順)、入場無料。

※車での来場は控えてください。

申込 当日直接

図 市民活動振興室



**児童扶養手当現況届・
特別児童扶養手当所得状況届の
提出は期間中に**

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受けている人に現況届のお知らせを8月初旬に送ります。

必要な書類を持って、受給者本人が手続きをしてください(特別児童扶養手当所得状況届は、家族の人でも手続きができます)。

※郵送での届け出はできません。現況届・所得状況届の提出が遅れると、手当の支給が一時差し止められることがあります。

7月に「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届の提出について」の通知を受け取った人は、現況届と合わせて提出してください。

※写しが必要な添付書類は、コピーして持ってきてください。

▽受付期間 児童扶養手当…8月1日〜31日・特別児童扶養手当…8月10日〜9月11日、いずれも午前9時〜午後5時30分(土・日曜日、祝日を除く)

※8月7日〜28日の毎週月曜日午後7時まで、27日(日)の午前9時〜午後5時30分も受け付けます。

▽場所 市総合センター2階多目的室(9月1日(金)以降はこどもを守る課)

図 こどもを守る課

夏休みファミリー卓球

8月11日(祝) 午前10時〜午後5時、市立中央公民館、卓球台開放(保護者同伴で参加)、参加無料、ラケット・ピンポン球(貸し出しもあります)・上履きが必要。

申込 当日直接

図 市立中央公民館(☎838・0189)

**寝屋川教育フォーラム2017
「ふくらまそう夢・
育てよう未来の宝」**

教職員・保護者・地域の皆さんが未来を担う子どもたちを育てる目標を共有することを目的に開きます。

8月24日(木) 午後2時〜5時(受付は午後1時30分から)、市立市民会館大ホール、テーマ「学びをつなぐ学校デザイン」新しい時代に求め

【広告】



られる資質・能力について」、参加無料。

※手話通訳あります。

申込・図 教育研修センター(☎838・0144)

おとなのCAP

子どもの権利を守り、子どもを孤立させないために、大人は何かができるなどの知識や技術を学びます。

▽日時・場所 9月7日(木) …市立西コミュニティセンター…11日(月) …市立南コミュニティセンター…14日(木) …市立西南コミュニティセンター…20日(水) …市立東北コミュニティセンター…21日(木) …市立西北コミュニティセンター…28日(木) …市立東コミュニティセンター、い



いずれも午前10時～正午

▽定員 各回20人(申込順)

▽参加費 無料

◎保育あります。8か月～就学前の子ども各回10人(申込順)。

申込・問 電話又はFAXで住所、氏名、電話番号、保育希望者は子どもの名前(ふりがな)・生年月日を8月1日～17日の午前9時～午後5時30分(土・日曜日、祝日を除く)に青少年課(FAX 813・0087)

平成29年度

就学義務猶予免除者などの 中学校卒業程度認定試験

病気などやむを得ない事情により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予又は免除された子どもが、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行うもので、合格した人には高校への入学資格が与えられます。

▽対象 平成30年3月31日までに満15歳以上になる人で①就学義務の猶予又は免除を受けた②就学義務の猶予又は免除を受けていないが、中学校を卒業できないと見込まれることにやむを得ない事情があると文部科学大臣が認めているなど

▽試験日 10月26日(木)

▽試験会場 エル・おおさか(大阪市中心部)

▽試験科目 国語・社会・数学・理科・外国語(英語)

▽願書受付期間 8月21日～9月8日

日 教育指導課

子育ては親育ち

△小学生親子クッキング▽

9月3日(日) 午前10時～正午、市立エスポアル、ハムマヨパン・チヨコチップロールパンを作ります、市内在住の小学生と保護者12組(申込順)、参加費1500円。
申込・問 8月1日～25日に直接又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)

子ども・親子

誕生会

毎日(第3日曜日・休館を除く) 午前11時30分～正午、市立エスポアル、カード・手形・身体計測、8月生まれの乳幼児、参加無料。
問 市立エスポアル(☎828・4141)

こいのぼりイベント

8月2日(水) 午前10時30分～11時、市立エスポアル、手作り魚釣り遊び、乳幼児と保護者、参加無料。

問 市立エスポアル(☎828・4141)

体操ひろば

8月2日(水)・7日(月) 午前11時～11時10分、市立エスポアル、

音楽に合わせて体操、乳幼児と保護者、参加無料。

問 市立エスポアル(☎828・4141)

絵本のよみかきせ

8月2日(水)・28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。

問 市立エスポアル(☎828・4141)

元気っ子ランド

①8月5日(土) 午後3時～4時
：マジックショー②30日(水) 午後3時30分～4時30分：お絵描きアート、市立エスポアル、幼児と保護者・小学生、参加無料。

問 市立エスポアル(☎828・4141)

ほほえみタイム

8月7日(月) 午前11時10分～11時30分、市立エスポアル、手遊び・触れ合い遊び・絵本、乳幼児と保護者、参加無料。

問 市立エスポアル(☎828・4141)

おはなし会

8月26日(土) 午後2時30分～3時、市立エスポアル、幼児と保護者・小学生、参加無料。

問 市立エスポアル(☎828・4141)

【広告】

読書のじかん

9月2日(土) 午後3時～4時、市立エスポアル、絵本の読み聞かせ・展示など、幼児と保護者、小学



地域で子育て

「地域子育て支援拠点」のイベントは
42～43 ページをご覧ください。

青少年

生、参加無料。
問 市立エスポアル（☎828・4141）

囲碁・将棋ひろば

8月19日（土）午後2時40分～3時40分、市立エスポアル、小・中学生、参加無料。

問 市立エスポアル（☎828・4141）

夏休み卓球台開放

8月2日～4日・9日（水）・10日（木）・17日（木）・18日（金）いずれも午後1時30分～4時、市立エスポアル、小学生と保護者、参加無料。

申込 当日直接

問 市立エスポアル（☎828・4141）

8月は いじめ110番月間

子どもたちを犯罪などから守るため、子どもたちがトラブルに巻き込まれそうになったときに逃げ込み、助けを求める「こども110番の家」の協力をお願いします（旗Ⅱ写真Ⅱの掲示が必要）。

協力してもらえる家庭又は既に協力している旗などが劣化している家庭は校区の小学校に連絡してください。

家庭で心掛け、子どもたちに伝え

ましょう。
△5つの約束▽

○一人で遊びません

○知らない人について行きません

○連れて行かれそうになったら大声を出して助けを求め、「こども110番の家」へ逃げ込みます

○誰とどこで遊ぶか、いつ帰るかを家の人に言ってから出掛けます

○友達が連れて行かれそうになったら、すぐ大人に知らせます

問 青少年課



折り紙飛行機教室

8月26日（土）午前10時～正午、市立中央公民館、よく飛ぶ紙飛行機の作り方や飛ばし方のポイントを教えます、市内在住・在学の小学生30人（申し込みが多いときは抽選、小学校3年生までは保護者同伴）。

申込・問 8月18日（金）までに直接又は電話で市立中央公民館（☎838・0189）



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。時間に遅れると受講できません。

①9月2日（土）午後1時30分～3時②22日（金）午後6時30分～8時③24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・住所を確認できる免許証などが必要。
申込・問 開始日の前日までに直接又は電話で市立市民体育館（☎824・5858）

柔道教室（2期）

9月1日～12月8日の毎週水・金曜日①小学生…午後6時30分～7時30分②中学生以上…午後8時～9時、基本動作・礼儀作法など、市内在住・在職・在学の小学生以上の各30人（申込順）、受講料…小・中学生8000円（保険料8000円が別に必要）・一般1万円（保険料18500円が別に必要）。

※1期参加者は保険料不要。

申込 当日直接

問 「市柔道連盟」中川（☎8553・

【広告】



3356 午後7時以降）

市民体育大会 バウンドテニスの部

9月3日（日）午前9時、BTLアリーナ・ダブルス戦（男子・女子混合）、市内在住・在職・在学の中学生以上の男子（男子、女子各3人、男子の代わりに女子の参加可）、参加費1人1000円（当日納付）。

申込 所定の用紙又は大会名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いたものを直接又は郵送、FAXで8月10日（木）必着までに市バウンドテニス協会事務局（〒571-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、☎822・6800）

問 藤田（☎829・6897）



市民体育大会レスリングの部 兼レスリング協会寝屋川大会

9月10日(日) 午前9時、学年別・体重別レスリング競技(フリースタイル)、協会登録者又は市内在住・在学の4歳～中学生、参加費2000円(当日納付)。

申込・関 所定の用紙を郵送又はFAXで8月25日(金) 必着!!までに「市レスリング協会事務局」・池田(〒572-0831豊野町13番2号) ☎821・8073、FAX821・8109

オールダブルス卓球大会

9月17日(日) 午前9時15分、①男子ダブルス②女子ダブルス③混合ダブルス(男子・女子ダブルス終了後)、いずれも一般の部・110歳以上の部(男子・女子ダブルスと混合の部の2種目参加可)、参加費1組：一般2000円・中学生1000円。
申込 所定の用紙を直接又は郵送、FAXで8月30日(水) 午後5時必着!!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、FAX822・68800) 関 北野(☎812・5555)

池の里市民交流センター

子ども自然シリーズ講座

△光と遊ぼう△虹色きらきらスコップを作ろう△

8月26日(土) 午前10時～正午、子ども50人(先着順、幼児は保護者同伴)、参加無料。

申込 当日直接
関 市自然資料施設運営スタッフの会(市立池の里市民交流センター内) ☎839・6882



子ども自然シリーズ講座

池の里クラブ

△からだ講座△

8月5日(土) 午前10時～11時30分、残暑を元気に過ごすため東洋医学による日常生活で意識するポイントを学びます、定員30人(申込順)、参加無料。

△遠足、みんなで行く△ハイキング△
9月9日(土) 午前9時30分～午

後4時30分～雨天中止、寝屋川市駅集合・解散、ほした園地(星のプランコ)・星の里いわふね、ハイキング・つり橋の空中散歩・川遊び、市内在住の小学校1年生～6年生20人(申込順、申し込みが9人以下のときは中止、保護者同伴可)、参加費：子ども1000円・大人1500円(いずれも交通費、保険料などを含む)。

申込・関 8月1日(火) 午前10時から電話で池の里クラブ事務局(☎839・7004)

打上川治水緑地

市長杯グラウンド・ゴルフ大会

9月10日(日) 午前9時～雨天のときは17日(日)、3ゲームトータル、個人・団体戦、協会登録又は市内在住・在職・在学で初めて参加する人(2回目からは協会登録が必要)、参加費1人300円。
申込・関 所定の用紙と参加費を8月24日(木) 午後5時までに直接「市グラウンド・ゴルフ協会事務局」・仲内(大利町22番27号) ☎826・1684

野外活動センター

親子ノアキャン

9月3日(日) 午前10時～午後3時30分(現地集合・解散)、丸ごと

【広告】

かぼちゃグラタンと竹でバームクーヘン作り、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～小学生2000円・中学生以上2500円、市外在住の人は2000円増し。

申込・固 8月3日（木）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 「すすすくのあ」

9月の月々金曜日午前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2歳までの子どもと保護者10組（申込順）、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・固 8月25日（金）午前10時から電話で市野外活動センター（☎0743・78・1910）

※申し込み後に詳しい案内を送付します。

寝屋川公園

寝屋川オープンテニス 団体戦

9月17日（日）午前9時開始
雨天中止、1チーム4人の男子複・女子複のオープン団体戦（補欠2人まで）、①一般AB級の部②一般初級の部③200歳の部（男子・女子、4人の合計年齢が200歳以上、年齢記入）、募集総数18チーム



淀川まるごと体験会

ム（申込順）、予選2試合、本戦トーナメント、3試合以上できます、参加費1チーム1万円（キャンセルは不可）。
申込 所定の用紙（市テニス協会ホームページからもダウンロード）を直接又はFAX、メール（アドレスは問い合わせてください）で9月3日（日）※必着※ま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）
小林（☎090・9287・7466）

ほかの場所での催し

淀川まるごと体験会

8月20日（日）午前9時～午後4時



水辺のつどい

時※雨天中止、淀川河川公園点野地区（淀川新橋下流）、自然観察・Eボート乗船体験・魚捕り・よし笛作り・ロープによるターザン遊びなど、参加無料、帽子などの日よけ・飲み物・昼食・汚れてもいい服装で来てください。

申込 電話又はFAX、はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて8月11日（祝）※必着※までに国土交通省淀川管内河川レンジャー事務局（〒573-0056大阪府枚方市桜町3番32号☎861・6801※平日の午前9時～午後5時、FAX 841・5663）

固 淀川河川レンジャー事務局又は市水・みどり室（河川担当）

川勝水辺ひろば水辺のつどい

8月27日（日）午前9時～午後1時



80代を迎えてなお 美術活動に励む

滋野嘉彦さん・弘子さん
夫妻（末広町）

精力的に絵画を創作する嘉彦さん（82歳）はかつて電機メーカーの社員として仕事一筋だったそうです。それを支えた弘子さん（80歳）も、今や人形の創作に余念がありません。約20年前、「二度とない人生を自分たちなりに有意義に過ごしたい」と切り替えてからのことです。今年4月には約10年ぶりの二人展を市民ギャラリーで開催し、絵画120点、人形60点を披露しました。

契機は平成8年、嘉彦さんのニュージーランド転勤に、夫婦で赴いたことでした。残業、休日出勤も当たり前だった生活にちょっとした変化が起きました。

現地のライフスタイルに

倣い、時間の余裕がある生活になっていったのです。嘉彦さんは現地の余りに雄大で美しい景色を目前にし、スケッチをするようになりました。

弘子さんもアンティーク人形の制作を習い始めました。欧米では長い伝統があり、絵画や彫刻と同様に芸術として評価されるものです。現地でもコンクールや展覧会が盛んで、弘子さんは初めて出品したコンクールで華やかな刺しゅうが好評を博して新人賞を獲得、現地の新聞にも紹介されました。人形に加え、ティディベア（熊のぬいぐるみ）など多様な創作を続けています。

帰国後、油絵を手掛けた嘉彦さんは、いろいろな絵画展に積極的に出品するようになりました。夫婦で出かける旅先の風景を写生し、静物、人物……と貪欲に描きます。全国に会員のいる美術団体「新世紀美術協会」にも加わり、毎年、出品しています。

創作する事に「人生の意義」を感じ、今後も続けたいという嘉彦さん。一方、弘子さんは「思いついたとき、楽しく作ります」と語りました。



作品に囲まれた滋野嘉彦さん（右）と弘子さん

嘉彦さんの油絵作品



時々雨天中止、川勝水辺ひろば、自然観察・Eポート乗船体験・生き物調査などを行います。参加無料、帽子などの日よけ・飲み物・昼食・汚れてもいい服装で来てください。

申込 電話又はFAX、はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて8月22日（火）※必着※までに「ねや川水辺クラブ」・立川（〒572-0081 東香里園町22番13号 ☎090・23382・7356、FAX 8332・1596）

「ねや川水辺クラブ」・立川又は

市水・みどり室（河川担当）
後期ソフトテニス教室

9月10日～10月8日の毎週日曜
午前9時～11時（計5回）※雨天順延、田井西公園、市内在住・在職・在学の中・高生以上の20人（初心者可、申し込みが多いときは抽選）
参加費3000円（当日納付）、ラケット・テニスシューズ・運動のきる服装で来てください。

申込 所定の用紙を直接又は郵送、FAXで9月3日（日）※必着※

までに市ソフトテニス協会事務局（〒572-0823 下木田町16番16号 市立市民体育館内、FAX 822・6800）

小野（☎820・3069）

天体観測イベント 「星の学校」

①9月9日（土）・23日（祝）午後7時30分～9時※雨天決行、四條畷市立野外活動センター（現地集合・解散）、天体観測の話や大きな望遠鏡での観望など、定員各15人（申込

順）、参加費500円。

申込・問 8月25日（金）午前10時から電話で市野外活動センター（☎0743・78・1910）



アルカスホール 臨時休館のお知らせ

8月16日（水）は消防訓練・点検のため休館します。

岡 アルカスホール (☎821・1240)

多文化交流ひろば

△まなぼう教室(為替編)▽

8月3日(木) 午前10時、市立市民会館4階第3多目的室、ゲームを通して外国為替の「為替変動」を学びます、市内在住・在職・在学の小学生と保護者30組(外国人・日本人、申込順)、参加無料、筆記用具が必要。

申込 8月2日(水) までに「寝屋川市国際交流協会」(☎811・5935) 月曜日、祝日を除く)

岡 寝屋川市国際交流協会又は市民活動振興室

ねやがわ バラエティ倶楽部

8月29日(火) 午前10時30分・午後2時、市立市民会館大ホール、映画「湯を沸かすほどの熱い愛」、前売り900円(65歳以上は800円)・当日はそれぞれ200円増し。
申込・岡 直接又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

市民活動講座

△上方落語▽

9月3日(日) 午後2時～4時、市立市民会館4階研修室、定員30人(申込順)、参加無料。
申込・岡 市立市民活動センター(☎812・1116)

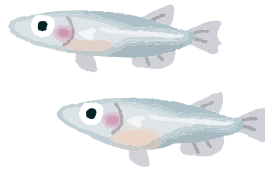
市民活動交流会

8月10日(木) 午後1時30分～3時、市立市民会館第13会議室、市民活動に興味のある市民と市民活動団体が自由に意見や情報の交換、参加費100円(お茶代)。

申込 当日直接
岡 市立市民活動センター(☎812・1116)

魚と遊ぼう

8月19日～20日(20日は午後6時まで)、市立ふれあいプラザ香里。
岡 市立ふれあいプラザ香里(☎835・3335)



木のおもちやと遊ぼう

8月2日～8日(8日は午後4時まで)、市立ふれあいプラザ香里。
岡 市立ふれあいプラザ香里(☎835・3335)

歌はともだち

8月16日(水) 午前11時～正午、市立ふれあいプラザ香里。
岡 市立ふれあいプラザ香里(☎835・3335)

35・3335)

公演

浪曲寄席

9月23日(祝) 午後2時(開場は1時30分)、市立エスポアル、出演Ⅱ京山幸枝若さんⅡ写真右Ⅱ、春野恵子さんⅡ写真左Ⅱ、定員200人(申込順)、参加費：前売り200円・当日2500円。

申込・岡 8月1日(火) から直接又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)



ピアノパーティ

8月10日(木) 午前11時、アルカスホール1階フリースペース(自由席)、世界の音楽名曲シリーズ、定員80人(申込順)、入場無料。
申込・岡 アルカスホール(☎828・4141)

1・1240)

寝屋川 アコースティックシティ

△①ハワイアンミュージックライブ 出演者募集▽

8月30日(水) 午後3時、アルカスメインホール、フラ・ウクレレなど、定員20組(申込順)、出演料1000円。

△②ロシアンジブリミュージック▽

11月24日(金) 午後7時、アルカスホールギャラリー、定員80人(申込順)、前売り1200円・当日1500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。

※
申込・岡 ②は8月10日(木) から直接、アルカスホール(☎821・1240)

気軽にクラシック

9月22日(金) 午後7時、アルカスホールギャラリー(自由席)、定員80人(申込順)、入場料：前売り1000円・当日1500円。
申込・岡 アルカスホール(☎821・1240)

生涯学習

パソコン教室

△オフィス総合▽
9月4日～11月13日の毎週月曜日



午後6時30分～8時30分(9月18日・10月9日・23日を除く、計8回)市立エスポアール、ワード・エクスセル・パワーポイントの操作など、市内在住・在職・在学の15歳以上の16人(申込順、7人未満のときは中止)、受講料1万円(別に教材費2592円が必要)。

※パソコンは、ウインドウズ7、オフィス2007を使用します。

申込・問 8月1日～28日に直接又は電話で市立エスポアール(☎828・4141)



ピアノレッスンパック

9月13日～15日の午前10時～午後9時、アルカスメインホール、スタインウェイピアノをコンクールや発表会前のリハーサルとして利用できます、1台(55分)：6000円・2台(55分)：7000円(いずれも申込順)。

※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・問 アルカスホール(☎821・1240)

写仏(写し絵)講座

第2・4木曜日の午前9時30分～正午、市立中央高齢者福祉センター、40歳以上の市民、参加費1回500円(初回のみ、道具代108円が別に必要)。

申込・問 直接又は電話で市立中央高齢者福祉センター(☎832・0050)

ハンドメイド雑貨教室

9月4日(月) 午前10時～正午、市立中央公民館、小物の収納に便利なテトラポーチを作ります、市内在住・在職・在学の20人(申し込みが多いときは抽選)、材料費500円、裁縫道具などを持って来てください。

申込・問 8月21日(月) までに直接又は電話で市立中央公民館(☎38・0189)

文化講座

△①食物繊維・ビタミンCたっぷり
れん根擦り下ろし鍋料理▽

9月11日(月) 午前10時～正午、定員12人、材料費1000円、エプロン・三角巾・手拭きタオルが必要。

△②フィット健康法

椅子体操&寝ころびヨガ▽

9月26日(火) 午前10時～11時30分、定員15人、参加無料、動きやすい服装・飲み物・タオルが必要。

※

※

いずれも市立学び館、申込順。

申込・問 ①8月28日～9月4日②8月31日～9月7日に直接又は電話で市立学び館(☎822・3331)

男性料理教室

9月21日～10月12日の毎週木曜日 午前10時～午後1時(計4回)、市立保健福祉センター4階栄養指導室、60歳以上の男性20人(申し込みが多いときは抽選)、受講料4000円。

申込・問 往復はがきに教室名、住所氏名、生年月日、電話番号を書いて、8月31日(木) 必着!! までに市保健福祉公社(〒572-8533池田西町28番22号☎838・0421)



成人教育講座

△おもしろ京都・再発見「六波羅界隈と平家の栄枯盛衰」▽

9月11日(月) 午後1時30分～3時30分、市立南コミュニティセンター多目的室、市内在住・在職・在学の20歳以上の30人(申込順)、参加無料、筆記用具を持って来てください。

申込 8月9日(水) から直接又は電話、FAXで市立南コミュニティ

【広告】



センター（☎・FAX 821・0301）
 ▲腰痛の予防対策に「健康体操」▽
 9月14日（木）午前10時～正午、

市立西北コミュニティセンター体育館、市内在住・在職・在学の20歳以上の人50人（申込順）、参加無料、バスタオル・タオル（各1枚）、飲み物を持って運動しやすい服装で来てください。

申込 8月14日（月）から直接又は電話で市立西北コミュニティセンター（☎833・0120）

※ 社会教育課（☎813・0076）

カラオケ体験講座

8月22日（火）午後2時～3時30分、市立中央公民館、課題曲の練習や自由曲を公開ワンポイントレッスン（希望者のみ5人）、市内在住・在職・在学の人30人（申し込みが多いときは抽選）、参加費500円、飲み物を持って来てください。

申込・固 8月8日（火）までに直接又は電話で市立中央公民館（☎838・0189）

展 示

ラッピング&ペーパークイリング展示会

8月25日～31日（31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（☎835・3335）

なかまのひろば 展示団体を募集

10月1日（日）からの展示団体を募集しています。

申込・固 市立市民活動センター（☎812・1116）

色鉛筆画展 いろいろサークル

8月21日午後4時～9月4日午後3時、市総合センター1階ホール。固 市立中央公民館（☎838・0189）

市民ギャラリーの催し

△ふしぎ！かんたん！
 小学生のための実験&工作▽
 8月6日（日）午後3時～4時。

△しきなみ短歌・秋津書道展覧会▽
 8月18日～20日の午前11時～午後5時（18日は午後1時から、20日は午後4時まで）。

△しきなみ短歌・秋津書道展覧会（子育て茶話会）▽
 8月20日（日）午後2時～4時。
 △こども絵画コンクール▽
 8月26日（土）午前10時～午後6時。

固 市民ギャラリー（☎811・5544）

図 書 館

中央図書館の催し

△夏のおはなし会▽
 8月5日（土）①午前11時②午後



いしぶみ 碑 寝屋川球場跡の碑 （豊野町）

市役所近くの市道池田秦線に面した一角に、ちよつと変わった形の石碑が立っています。近寄って見ると「寝屋川球場跡」と、記されています。

京阪電鉄が大正11年につくった京阪グラウンドは球場のほか陸上競技場などを併設。関西初の本格的な球場で、大正13年に甲子園球場ができてから日本一といわれましました。

阪神・鳴尾球場の全国中等学校野球大会を移す話があったほどで、同大会の府予選や東西の大学対抗戦などが行われました。また昭和2年、高松商業対和歌山中学という、夏と春の優勝校による日本一決定試合も今に語り継がれています。

球場跡は昭和17年以降、閑静な住宅地に生まれ変わりました。



3時30分、テーマ「こわいおはなし」
①小学生②幼児・小学生が対象。

△夏休み小学生向け
図書館探検ツアー▽

8月15日(火)17日(木)22日(火)24日(木)、いずれも午後2時～3時30分(集合は午後1時50分)、「探検!図書館の仕事を見てみよう!」、市内在住・在学の小学生10人(申込順)。

申込 8月1日(火)から直接又は電話
△ビデオ上映会▽
8月27日(日)午後2時、「トムとジェリー」。

△読書会▽
9月3日(日)午後2時、「天才・石原慎太郎著」。

△平和を考える戦争の本展▽
8月5日～15日、本の展示と貸し出し。
△しかけ絵本の本展▽
8月5日～9日、本の展示と貸し出し。

△地震と津波大災害に備える本展▽
8月19日～27日、本の展示と貸し出し。
△市立中央図書館(☎838・0141)※移動図書館おきがる号は車両点検のため、巡回はありません。

東図書館の催し
△もうすぐ秋の本展▽
8月1日～31日、本の展示と貸し出し。

△夏から秋への本展▽

8月1日～31日、本の展示と貸し出し。

△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

△サイエンスカフェin寝屋川▽

摂南大学理工学部の教員が、最先端の研究や市に關係の深い研究について、分りやすく話します。

8月30日(水)午後6時30分～8時、「免疫―生命を守り、生命を脅かす仕組み」、定員40人(申込順)、参加無料。

※茶道部学生によるお点前の実演やお茶の提供もあります。

申込 電話又はFAX、メール(アドレスは問い合わせてください)で
8月23日(水)までに摂南大学理工学部事務室(☎839・9116)土・日曜日、祝日、8月11日～20日を除く、午前10時～午後5時、FAX 838・6599)

△山の日の本展▽

8月1日～14日、本の展示と貸し出し。

△八川柳を楽しむの本展▽

8月15日～31日、本の展示と貸し出し。

△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。

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	毎週木曜日	毎週水曜日	毎週金曜日	
	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			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	幼児・小学生	午前11時				毎週土曜日