



健康・福祉

母子保健

乳幼児健康診査

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29年10月6日～11月15日生まれの人。

母子保健事業

	内 容	日 時	対 象	申 込
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12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	開催日までに電話
離乳食講習会	離乳食の進め方についての実演と指導	20日（金） 午後1時30分～3時	4か月～7か月の子どもと保護者20組	直接窓口又は電話
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。

△1歳6か月児健康診査▽

平成28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26年8月7日～31日生まれの人。

△歯の親子教室▽

平成27年7月30日～8月31日生まれの人。

園 子育て支援課（母子保健担当）

母子保健事業

日時などは上の表のとおりです。

園 子育て支援課（母子保健担当）

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、保育園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。病気が子どもを守り、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ぬ予防接種です。

ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、4種混合（ジフテリア・破傷風・百日せきポリオ）、不活化ポリオ、BCG、麻しん風しん（MR）混合、水痘（みずぼうそう）、日本脳炎などがあり、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。

※過去に3種混合ワクチンを接種して、続き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。

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、接種費用を支払い、接種します。

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。

※市公式アプリ「もっと寝屋川」でも管理できます。

園 子育て支援課（予防接種担当）

予防接種費用助成の 還付申請は3月31日（土）まで

平成29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は平成29年10月15日～30年1月31日に接種した人が対象です。

△申請時に必要なもの▽

- 医療機関の発行する領収書
- 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

園 子育て支援課（予防接種担当）

健康づくり

楽しく筋力アップ健康体操

4月13日～9月28日の第2・4金

【広告】

曜日午前10時～11時15分（計12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、参加基準（血圧数値が上160以下、下100以下）を満たす60歳以上の市民35人（申し込みが多いときは抽選）、参加無料。

申込・園 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23日（金）必着まで市立中央高齢者福祉センター（〒572-0004成田町3番6号）832・0050）

ワガヤネヤガフ健康ポイント事業 応募は4月2日（月）まで

対象の健康教室などに参加し、シールを集めて応募すると、応募者全員にQ.U.Oカードをプレゼントします。

応募方法などは各シティ・ステーションなどで配布しているリーフレット又は市ホームページ「健康推進室」を見てください。

▽応募日時・場所 ①平日の午前9時～午後5時30分：健康推進室②3月25日（日）午前9時～正午：健康推進室又は保険事業室

△公開抽選▽

Aコース応募者の中から健康グッズをプレゼントする公開抽選を行います。

▽日時 4月10日（火）午後1時
▽場所 市立保健福祉センター5階会議室1・2

命を守る！生活習慣病重症化予防イベント

からだ未来プロジェクト

「糖尿病合併症からあなたを守るために」

今年のイベントのテーマは糖尿病です。生活習慣病である糖尿病とその合併症について、体がどのような状態になるのか、どのような工夫をすれば予防できるのかを知るための講演会を開きます。

園 健康推進室
（特定健診担当）

▽日時 3月10日（土）午後2時～4時（開場は午後1時30分）
▽場所 アルカスホール2階メインホール
▽内容 ①講演「糖尿病合併症予防のコツ」健康寿命を延ばそう

うー講師 津下一代さん（あいち健康の森健康科学総合センター長）②パネルディスカッション「糖尿病の合併症予防のために」・出演者 高橋延行さん（関西医科大学香里病院内科病院教授）・津下一代さん（講演講師）ほか
▽参加費 無料
申込 当日直接
※①駐車場・駐輪場（有料）の台数に限りがあるので公共交通機関を利用してください②手話通訳あります③ワガヤネヤガフ健康ポイント事業の対象です。
△平成29年度の特定健診は受けましたか▽

園 健康推進室（健康づくり担当）

3月は自殺対策強化月間

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」と言われています。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。

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。

△相談専門機関▽

○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）▽

○こころの電話相談（府）こころの健康総合センター ☎06・6607・8

40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象に受診券を送付しています（平成29年4月1日以降の国民健康保険加入者は申し込みが必要です）。

▽受診期限 3月31日（土）

※①75歳になる人は誕生日の前日までです②受診券を紛失したときは連絡してください。

特定健診の結果、生活習慣病のリスクがある人に、健診結果と一緒に「健診結果説明会」の案内を送付しています。



昨年の様子

814 11月・火・木・金曜日午前9時30分～午後5時

○こころの健康相談（寝屋川保健所） ☎829・7773 平日午前9時～午後5時45分

○関西ののちの電話（☎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





ストレスと向き合おう

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。

適度なストレッサー（ストレスを引き起こす原因）は、心にほど良い刺激を与え、活動の原動力となることが期待されますが、過剰なストレッサーを長期に受け続けると、ストレス反応を起こします。主なストレス反応には、不眠やいら立ち、憂鬱、食欲低下などの心に現れるものと、頭痛や胃痛、便秘、動悸（どうき）、血圧の上昇などの体に現れるものがあります。

ストレス反応に気付いたときは我慢せず、心と体が出しているサインを素直に受け止め、早めの対処を心掛けましょう。

<対処法>

○リラクゼーション…入浴は全身の血行を促進することで心身の緊張を解きほぐす効果があるため、入浴中や入浴後のストレッチやマッサージが効果的です。

○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。

○気分転換…自分が心から楽しめることに没頭するなど、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>

①生活リズムの乱れは自律神経の乱れにつながります。食事や睡眠時間は一定に保ちましょう。

②バランスの良い食事を心掛けましょう。

③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、健康相談を受けています。一人で悩まないで相談しましょう。

- こころの救急箱（☎06・6942・9090）月曜日午後8時～火曜日午前5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
- 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
- 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 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30分～午後5時
- 自死遺族相談（予約制、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

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。

健康推進室（自殺対策担当）

▽自己負担額 2000円

※①接種には市が発行した案内書が必要です②生活保護受給者は自己負担免除があります。事前に保護課で受給証明書を受けて健康推進室へ手続きしてください③取扱医療機関以

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）。



45分
※携帯電話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）。

高齢者福祉

市立西高齢者福祉センター 指定管理者の決定

4月1日（日）から、市立西高齢者福祉センターは「シンコースポーツ大阪株式会社」が管理運営を行います。

2 高齡介護室（☎838・037

成人用肺炎球菌ワクチン対象者の接種は3月31日（土）まで

▽対象者 下の表のとおり
▽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

成人用肺炎球菌ワクチン接種

対象者	昭和27年4月2日～28年4月1日生まれ
	昭和22年4月2日～23年4月1日生まれ
	昭和17年4月2日～18年4月1日生まれ
	昭和12年4月2日～13年4月1日生まれ
	昭和7年4月2日～8年4月1日生まれ
	昭和2年4月2日～3年4月1日生まれ
	大正11年4月2日～12年4月1日生まれ
	大正6年4月2日～7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があり、身体障害者手帳1級所持者も対象です（案内は送付していません）。

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（健康づくり担当）

地域支え合い推進 （有償活動員養成）講座

高齢者の生活支援（地域支え合い）活動を促進するため、講座を開きます。講座を受講し、有償活動員として活動することで、介護予防にもつながります。

▽日時 3月26日（月）・27日（火）・28日（水）、いずれも午後1時30分～4時

▽場所 市総合センター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 希望日、住所、氏名、電話番号を3月16日（金）までに電話又はFAXでNPO法人「寝屋川あいの会」NPO法人「寝屋川あいの会」
（☎801・1871、FAX801・1872）又は市高齢介護室

男性介護者の交流会

3月17日（土）午後1時～3時、市立保健福祉センター4階セミナー室、介護経験のある男性、参加無料。

申込 当日直接

☎ 高齢介護室（☎838・0372）

認知症サポーター養成講座

4月5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、認知症の人やその家族の応援者となる「認知症サポーター」を養成します、参加無料。

申込 当日直接

☎ 高齢介護室（☎838・0372）

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2日（月）

▽対象者 身体障害者手帳を持つ18歳以上の20人程度

※難病の人は手帳の有無は問いません。

▽日時・内容 手芸（編み物）：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、ポッチャ座って体操：毎週金曜日午後1時～3時30分、ぬり絵：第3金曜日午前10時～11時30分、折り紙：第4金曜日午前10時～11時30分

※材料費と参加費が必要。

申込・☎ 3月30日（金）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14日～9月22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25人（申し込みが多いときは抽選、利用の決定は、はがきでお知らせします）

▽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・☎ 往復はがきに住所、氏名、年齢、障害種類（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は介護者の氏名、年齢）を書いて3月23日（金）11時必着に市立西高齢者福祉センター（〒572-8533池田西町28番22号）

府障害者スポーツ大会

▽競技・日程・場所 ①陸上：5月13日（日）、万博記念競技場（吹田市千里万博公園）②水泳：5月19日（土）、府立門真スポーツセンター（東和薬品RAC TABドーム）③アーチェリー（身体障害者で経験者のみ）：5月20日（日）、浜寺公園アーチェリー場（堺市西区築港浜寺町）④ボウリング（知的障害者のみ）：5月26日（土）、イーグルボウル（大阪府淀川区宮原四丁目）⑤フライングディスク：5月27日（日）、府立障がい者交流促進センター（フライングプラザ大阪、堺市南区城山台五丁目）⑥卓球：6月2日（土）、府立門真スポーツセンター（東和薬品RAC TABドーム）

【広告】



▽対象 府内（大阪市を除く）在住
で出場可能競技種目があり、身体障
害者手帳又は療育手帳を持っている
13歳以上（4月1日現在）の人
※①卓球のみ精神障害者手帳を持っ
ている人も参加できます（全国大会
への選手選考の対象にはなりません）
②詳しくは問い合わせてください。

申込 3月16日（金）までに参加申
込書（市障害福祉課にあります）を
直接、市障害福祉課

図 ファインプラザ大阪運営事業共
同体（☎072・296・6311
11月曜日を除く、FAX072・296・
6313）又は市障害福祉課



ふらっとシネマ「幸せをつかむ歌」

3月24日（土）午後1時30分～3
時15分、ふらっとねやがわ、ミュー
ジシャンとしての生活のために離婚
し、娘と離れて暮らしていた主人公
の女性が、娘と再会し家族との生活
と仕事との両立を目指す物語、定員
30人（申込順）、参加無料。

◎保育あります（6か月～就学前の
子ども、3月20日（火）までに予約）
申込・図 電話又はFAXでふらっ
とねやがわ（☎800・5789、
FAX800・5489）

3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よう。

①3月4日（日）午後2時～3時
30分②24日（土）午前10時30分～
正午、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・
5789）



伝承あそび（工作）

3月10日（土）午後2時～3時
市立エスポアル、幼児と保護者・
小学生、参加無料。

申込 当日直接
図 市立エスポアル（☎828・
4141）

入園・入学

4月開設予定の事業所内保育 事業所の利用申請受付を開始

4月に事業所内保育事業所（仮称）
千成ヤクルトつばめKIDS保育園
（木田町）が開設する予定です。

従業員の子ども（従業員枠）のほ
かに、保育を必要とする0歳児～2
歳児（地域枠）が利用できます。

申請・図 3月5日（月）から印鑑・
申請者の本人確認ができるもの（運
転免許証など）・個人番号カード又は
通知カード・申請書類（市ホームペー

ジ「保育課」からダウンロード）を持っ
て直接、保育課（☎812・2552）
※①郵送による申請も受け付けてい
ます②既に他の保育所などの利用申
請をしていて変更を希望する人も、
3月5日（月）から直接窓口又は電
話で受け付けます。詳しくは問い合
わせてください。

就学援助制度（入学準備金） 申請忘れはありませんか

経済的な理由から、小学校の入学
準備費用に困っている保護者に援助
を行います。

▽対象 市立小学校に就学予定の子
どもがいる保護者で、世帯全員の総
所得金額（平成28年1月～12月）が
認定基準額以下

▽受付期間 3月30日（金）までの
午前9時～午後5時30分（土日曜日、
祝日を除く）

▽申請場所 教育政策総務課

申請 申請用紙（受付場所にありま
す）に必要事項（振り込み指定の口
座など）を記入・押印し、保護者名
義の通帳・印鑑を持って保護者が直接
△受付についてのお願い▽

○入学準備金以外の支給項目（学用
品費・給食費など）の受給には、別途、
4月に受給申請が必要で

○平成28年分の所得がないときでも、
世帯全員が必ず市・府民税の申告を
済ませておいてください。

○生活保護法の教育扶助を受けてい
るときは、申請の必要はありません。

図 教育政策総務課

子ども・親子

体操ひろば

3月5日（月）・7日（水）午前
11時～11時10分、市立エスポア
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
図 市立エスポアル（☎828・
4141）

絵本のよみかせ

3月7日（水）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。

申込 当日直接
図 市立エスポアル（☎828・
4141）

にっこにランド

△サーキット遊び▽

地域で子育て
「地域子育て支援拠点」のイベントは
42～43ページを見てください。

3月7日(水) 午前10時30分～11時、市立エスポアル、乳幼児と保護者、参加無料。

申込 当日直接

☎ 市立エスポアル (☎828・4141)

元気っ子ランド

△なわとび大会▽

3月14日(水) 午後3時30分～4時30分、市立エスポアル、幼児と保護者・小学生、参加無料。

申込 当日直接

☎ 市立エスポアル (☎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、市立エスポアル、カード・手形・身体計測、3月生まれの乳幼児、参加無料。

申込 当日直接

☎ 市立エスポアル (☎828・4141)

平成30年度

親子ふれあいクラブ

4月～平成31年2月の水曜日午前10時～11時(計20回)、市立エスポアル、いろいろな遊びや運動などを通して触れ合い、市内在住の平成26年4月2日～27年4月1日生まれの子どもと保護者15組(申込順、5組未満のときは中止)、参加費5000円(材料費・保険料を含む)。

申込・☎ 3月1日～20日に直接窓

口又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)

ほほえみタイム

3月5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。

申込 当日直接

☎ 市立エスポアル (☎828・4141)

ベビ योग(1期)

4月12日・26日・5月17日・24日、いずれも木曜日①午前9時15分～10時15分：ベビ योगセラピー・産後の骨盤調整ヨガ②午前11時～正午：ベビ योगセラピー・赤ちゃんのやわらか抱き方講座(いずれも計4回)、市立中央公民館、市内在住の2か月～1歳6か月の乳幼児と保護者各15組(申込順)、受講料2000円。

申込・☎ 3月2日～4月5日に受講料を持って直接、市立中央公民館(☎838・0189)

外国人講師による英語村

△2・3歳児クラス▽

4月10日からの火曜日午後3時45分～4時30分(計22回)、平成26年4月2日～28年4月1日生まれの幼児と保護者10組、受講料2万2000円。

△4・5歳児クラス▽

4月8日からの日曜日①午前9時

30分～10時15分②午前10時30分～11時15分(計20回)、平成24年4月2日～26年4月1日生まれの幼児15人、受講料2万円。

※

※

いずれも市立エスポアル、申し込みが多いときは抽選、2回分納。

申込・☎ 往復はがきにクラス名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて、3月15日(木) 必着!!までに市立エスポアル(〒572-0043 錦町21番3号 ☎828・4141)

青少年

子ども体験教室(プログラミング) 見る・ふれる・やってみる

3月27日(火) 午前10時～午後3時、市立エスポアル、100メートル走ゲームを作ろう、小学校4年生～6年生14人(申込順、7人未満のときは中止)、参加費2500円(教材費1080円が別に必要)。

申込・☎ 3月1日～23日に直接窓口又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)

囲碁・将棋ひろば

3月3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。

申込 当日直接

☎ 市立エスポアル (☎828・4141)

【広告】



エスポクラブ・ 子どものためのエスポ教室

平成30年度 寝屋川リーダーズ参加者募集

4月～平成31年3月、クラブ名・教室名などは左の表のとおりです。

申込・回 往復はがきへ申し込みは1人1クラブ（又は教室）1枚、複数可にクラブ（又は教室）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20日（火）必着までに市立エスポール（〒572-0043 錦町21番3号 ☎828・4141）

学校や職種、年齢の枠を越えた若者が集まり、同じ目的をもって交流・活動します。同世代のネットワークを広げてみませんか。

△対象 いずれも市内在住・在学の
①新4年生～6年生70人 ②中学

エスポクラブ・子どものためのエスポ教室

クラブ教室名(回数)	日 時	対 象	参加費(年間)
エスポクラブ			
クッキング(8回)	4月7日からの土曜日 午前9時30分～正午	小学校新4年生 ～6年生16人	8,000 円 (保険料含む)
クラフト(8回)	4月22日からの日曜日 午前10時～11時30分	小学校新1年生 ～6年生15人	6,000 円 (保険料含む)
科学(8回)	4月21日からの土曜日 午後1時～2時30分	小学校新3年生 ～6年生15人	6,000 円 (保険料含む)
囲碁・将棋(14回)	4月14日からの土曜日 午後1時30分～3時	小学校新1年生 ～6年生20人	3,500 円
子どものためのエスポ教室			
絵手紙(11回)	4月14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	4,400 円 (教材費含む)
書道A(20回)	4月21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	10,000 円 (教材費含む)
書道B(20回)		小学校新3年生・ 4年生20人	
書道C(20回)		小学校新5年生・ ～中学生20人	
算数A(30回)	4月25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	12,000 円 (教材費含む)
算数B(30回)		小学校新5年生・ 6年生20人	
ダンスA(22回)	4月21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	8,800 円 (保険料含む)
ダンスB(22回)		小学校新5年生・ 6年生20人	
合唱(24回)	4月14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	9,600 円 (教材費含む)

※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。

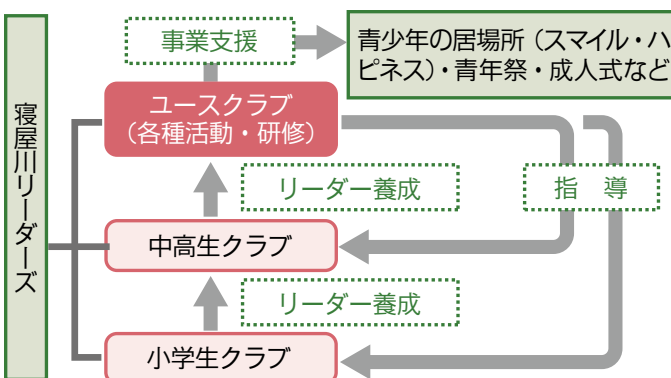


寝屋川リーダーズ 活動の様子

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）
※参加者説明会があります（4月15日（日）①午前9時30分②午前10時45分、市立中央公民館第2研修室）
△ユースクラブ▽
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、地域社会の担い手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・在学の18歳（高校生を除く）～おおむね30歳の人50人（申込順、市と包括連携協定を締結している学校法人などを含む）

※

寝屋川リーダーズの仕組み



キッズクッキング

▽参加費 無料（実費が必要なプログラムがあります）
申込・回 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・中学生は保護者氏名）を書いて3月8日～22日必着に青少年課（〒572-0855 本町1番1号、FAX 813・0087）
5月19日～平成31年2月16日の土曜日午前10時～正午（計10回、2回は外国人講師による英語でクッキング）、市立学び館、小学校3年生～6年生8人（申し込みが多いときは抽選）、材料費年6,000円。



英会話教室（小学生）

クラス	日 時	対象・定員	受講料
外国人講師による英語村（24回）	① 午前10時～10時45分	小学校新1年生10人	24,000円 (2回分納)
	② 午前10時50分～11時35分	小学校新2年生10人	
	③ 午前11時40分～午後0時25分	小学校新3年生10人	
	④ 午後1時～1時45分	小学校新4年生10人	
	⑤ 午後1時50分～2時35分	小学校新5年生10人	
	⑥ 午後2時40分～3時25分	小学校新6年生10人	
英語フック教室（33回）	A 4月7日から の土曜日 午前10時～10時50分	小学校新4年生～新6年生20人	33,000円 (3回分納)
	B 午前11時～11時50分	小学校新1年生～新3年生20人	

※(1)①～⑥は申込数によって前後の学年と合同クラスになるとときがあります
 (2)A・Bは申し込みが5人未満のときは中止(3)テキスト代が別に必要なときがあります。

申込・園 往復はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、学校名、学年、生年月日を書いて3月15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。

おもしろ工作教室

4月12日～平成31年2月14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2年生～3年生4人（申し込みが多いときは

抽選）、材料費5000円。
申込・園 往復はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、学校名、新学年、生年月日を書いて3月15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。

囲碁・将棋教室

4月7日～平成31年3月2日の土曜日午前11時～正午（計10回）、市立学び館、小学校1年生～6年生14

人（申し込みが多いときは抽選）、受講料2000円。

申込・園 往復はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、学校名、新学年、生年月日を書いて3月15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。

外国人講師による英語村（小学生・英語フック教室）

4月～平成31年3月、日時などは上の表のとおりです。

申込・園 外国人講師による英語村①～⑥：往復はがきにクラス名、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15日（木）※必着※まで、英語フック教室A・B：3月1日～19日に直接窓口又は電話で市立工スポール（〒572-0043 錦町21番3号 ☎828・4141）



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。

【広告】



①4月1日（日）午前9時30分～11時②13日（金）午後6時30分～8時③21日（土）午後1時30分～3時、16歳以上の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などが必要。
申込・園 開始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）

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1000円、小学生～高校生500円②団体登録：一般、7人まで1人1000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、小学生・高校生1チーム8000円（大会参加のとき納付）。

※登録有効期間は、4月1日又は登録日～平成31年3月31日です。

申込 所定の用紙を直接窓口又は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・6800）

問 磯部（☎06・6933・5564）

バドミントン講習会・練習会

5月12日（土）①講習会：午後0時15分～2時45分、初心者・初級者参加費：協会登録者無料、未登録者3000円②練習会：午後3時15分～5時30分、協会登録者又は市内在住・在職・在学でダブルスのゲームができる人、参加費：協会登録者・一般3000円、中学生・高校生2000円、未登録者4000円。

申込 当日直接

問 「市バドミントン協会」磯部（☎06・6933・5564）

楽しもう会

△①チャレンジインディアカV

4月3日・5月1日・6月5日いずれも火曜日午前9時30分～正午。

△②バウンドテニスV

4月4日～平成31年3月27日の毎月第1・3・4水曜日正午～午後3時。

※

※

いずれも参加費1回①1000円②2000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

問 ①貞兼（☎090・8125・0759）②出嶋（☎821・8534）

バスケットボール教室

4月5日～9月27日の毎週木曜日午後6時30分～8時30分、小学校3年生～6年生・中学生各10人程度（申し込みが多いときは抽選）、参加費4月分（入会時納付）5000円・5月以降3000円。

申込 往復はがき（1人1枚）に教室名、住所、氏名（ふりがな）、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15日（木）Ⅱ必着Ⅱま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）
問 西岡（☎080・3482・1140）

前期スポーツ教室

4月11日～9月21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・問 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枚で申し込み可）に教室名、住所、氏名（ふりが

前期スポーツ教室

	教室名	曜日	時間	対 象	内 容	参加費	
1	パンダ水曜	水曜日	午前9時45分 ～10時30分	平成27年4月2日 ～28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	パンダ金曜	金曜日					
3	うさぎ	水曜日	午後3時30分 ～4時15分	平成26年4月2日 ～27年4月1日に 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		
4	ペンギン	水曜日	午後4時45分 ～5時30分	平成25年4月2日 ～26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24年4月2日 ～25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45分 ～5時30分	小学校新1年生～2 年生12人	体力づくりなどス ポーツの基礎づく りをする	6,000 円	
7	カローリング 教室	金曜日	午後1時15分 ～2時45分	24人	カローリング		
8	ボディメイク 教室	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 教室	水曜日	午前11時 ～正午	55人	ピラティス		12,000 円
10	イスに座って 健康体操	水曜日	午後3時～4時	20人	イスに座っての筋 力強化		6,000 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・10はセラバンド代500円が別に必要です。

市民体育大会バドミントンの部

5月13日（日）午前9時15分、男女シングルス（1部～3部）・男女ダブルス（1部～4部）、4部はペアの合計年齢が100歳以上、市内在住・在職・在学の小学生以上の人（クラブ在籍のみは不可）、参加費1

人：一般800円・小学生・高校生
400円（当日納付）。

申込 所定の用紙又は大会名、種目、住所、氏名、性別、電話番号を書いたものを直接窓口、郵送又はFAXで5月7日（月）午後4時〓必着〓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、FAX 822・6800）
問 磯部（☎06・6933・5564）

市民体育大会バレーボールの部

△家庭人の部▽

予選：5月14日（月）・18日（金）、決勝：26日（土）、いずれも午前9時、リンクリーグ戦、市内在住の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4500円・決勝1000円（抽選会で納付）。
 ※抽選会：4月14日（土）午前10時。
 ◎スポーツ安全保険などに加入してください。

申込 所定の用紙を直接窓口、郵送又はFAXで4月7日（土）〓必着〓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、FAX 822・6800）
問 林田（☎090・2111・3128〓午前10時〓午後6時）

市民体育大会 バスケットボールの部

予選：4月15日（日）・決勝リーグ：22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

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1日（日）午後6時30分。

申込 所定の用紙を直接窓口、郵送又はFAXで3月15日（木）〓必着〓ま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・6800）
問 徳本（☎090・4290・1533）

お楽しみ卓球大会

①4月24日②6月26日③9月25日④11月27日⑤平成31年2月26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・2部・3部）、いずれも2人団体戦（ダブルス・シングルス・シングルス）、各4試合のリーグ戦（参加チーム数により変更）、参加費1チーム1400円。

申込 所定の用紙を直接窓口、郵送又はFAXで①4月11日（水）②〓大会の13日前の午後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、FAX 822・6800）
問 北野（☎812・5555）

卓球教室

4月5日〓9月27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（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（申し込みは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7日（水）〓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）
 ※結果は返信はがきでお知らせします。

問 辰巳（☎829・5910）

池の里市民交流センター

子ども自然シリーズ講座

△春の野草クッキング〓ヨモギ・タンポポ・ノビルほか〓▽
 3月10日（土）午前10時、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
問 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）

自然資料施設運営スタッフを募集

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）での体験活動をサポートする運営スタッフ（ボランティア）を募集して

【広告】





池の里クラブ 前期スポーツ教室

います。
申込・図 4月6日(金)までに直接窓口又は電話で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 ☎8339・68882)又は市文化スポーツ室(☎8338・01888)
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V
4月14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1000円。
※①雨天時は館内での出店となります②当日のスタッフ(ボランティア)も募集します。
申込 3月1日(木) 午前10時から
電話
△前期スポーツ教室V
4月4日～9月20日、教室名などは下の表のとおり、スポーツインス

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27年4月2日～28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	たんぼぼ	火曜日 午後1 時15分～2 時	平成26年4月2日～28年4月1 日生まれの幼児20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25年4月2日～27年4月1 日生まれの幼児25人		
4	すずらん	火曜日 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	親子教室	火曜日 午前9 時45分～10時30分	平成24年4月2日～28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 9,000 円 （18 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～新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	7,560 円 （18 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～新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	年中児～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3時15分～4時	平成 24 年4月2日～ 25 年4月1 日生まれの幼児 20 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4時15分～5時	小学校新1年生～新4年生 20 人		
11	鉄棒・とび箱・ マットC	木曜日 午後5時10分～5時55分			
12	わいわい バドミントン	木曜日 小・中学生…午後6 時30分 ～8 時・高校生以上…午後 7 時～8 時30分	小学生～大人20人	みんなで楽しくバドミン トンをしよう	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	12,100 円 （各 22 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4 年生～新6 年生30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～新3 年生30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>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>。

トラクターや各種目専門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）。

申込 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枚のはがきで申し込み可）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16日（金）※必着※まで
※公開抽選：3月19日（月）午前10時、結果は返信はがきでお知らせします。

※ 池の里クラブ事務局（〒572-0036池田西町24番5号市立池の里市民交流センター内 ☎839・7004）

南寝屋川公園

平日テニス教室

4月12日～5月17日の毎週木曜日午前11時～午後0時30分（5月3日を除く、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、参加費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5日（木）※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）

園 長崎（☎090・3825・6419）

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」

4月20日（金）午前10時30分～11時30分（現地集合・解散）、花や葉っぱで遊びます、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500円（市外在住者は200円増し）。

申込・園 3月23日（金）午前10時から電話で市野外活動センター（☎0743・78・1910）

親子のあキャン

※野外でカレーを作ろう

4月15日（日）午前10時30分～午後3時30分（現地集合・解散）、定員30人（申込順、小学生までの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、市外在住者は2000円増し。

申込・園 3月9日（金）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2018

5月13日（日）・6月10日（日）・7月7日（日）・8月13日（日）・10月14日（日）・11月11日（日）・12月9日（日）・1月19日（日）・2月

月16日～17日（計9回、日程は変更することがあります）、春は畑作り、夏は「若狭湾青少年自然の家」での海プログラムなど、季節に合わせた活動を行います、小学校新1年生～6年生50人（申込順）、参加費4万5000円（食費・プログラム費・保険料を含む）。

申込・園 3月13日（火）午前10時から電話で市野外活動センター（☎0743・78・1910）

大人のための里山クラブ

※竹炭作り体験会

4月9日・16日の午前9時30分～午後4時（16日は午後2時まで、雨天中止、現地集合・解散）、いずれも月曜日、18歳以上の人10人（申込順）、参加費：市内在住の人400円・市外在住の人800円（2日間のプログラム費・保険料など含む）、昼食を持って来てください。

申込・園 3月12日（月）午前10時から電話で市野外活動センター（☎0743・78・1910）

寝屋川公園

市民体育大会 テニスの部

4月8日（日）午前9時、男子複の部：①A級②45歳以上③55歳以上④初級、女子複の部：⑤A級⑥初級、①④⑥：16組②③⑤：8組（申し込みが多いときは抽選、①～③は市内在住・在職・在学の人1人1

上のペア）、参加費1組4000円（当日納付）。

※雨天のときは④～⑥：4月15日①③：4月22日、いずれも日曜日、南寝屋川公園で行います。

申込 所定の用紙又は大会名、種目、チーム名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いたものを直接窓口、郵送又はFAXで3月23日（金）※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、FAX822・6800）園 小林（☎090・9287・7466）

ほかの場所での催し

無料体験サッカー教室

3月4日・11日・18日、いずれも日曜日午後7時～8時30分（計3回）、市立第一中学校、新年長児～新小学校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。※保護者の送迎が必要です。

申込 当日直接園 「市サッカー協会」・財満（☎90・4039・6107）

わんぱくスクール参加者募集

4月14日～平成31年3月23日の毎月第2・4土曜日午前9時～11時30分、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



三井のお弓行事

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3年生の森本舜介さん＝写真＝による「三井のお弓行事」です。



森本舜介さん

この行事は、江戸時代から続いているようで驚きました!!

1月7日に行われた、三井のお弓行事の取材に、友呂岐神社へ行きました。

お弓行事は、毎年成人式の前日に行われています。市唯一の無形民俗文化財でもあり、地元から選ばれた20歳の男性2人が、身を清めた後に交互に2本ずつ合計12回矢を放ち、矢の的への当たり具合で今年の天候や豊凶を占います。現在では三井文化保

存会が主体となって毎年実施していますが、歴史は古く江戸時代から続いているようで、当時は屋台が出店するなど、盛り上がっていたそうです。

今年は地元に住む井上任平さんと小林丈さん＝写真左から＝が弓を引きます。お弓式直前になると続々と近隣の人たちが集まってきました。射た矢は見事と真ん中にも当たり、大きな歓声が上がりました。ど真ん中に当たることはめったにないそうで皆さんとても驚かされていました。

12回分の当たった結果から、今年は全体的に穏やかな一年になりそうと占われました。

お弓式のあと、2人に話を聞くと「とても緊張し、プレッシャーを感じた」と語り、ど真ん中に当たったときの気持ちを聞くと「当たった瞬間、とてもうれしかった」と答えてくれました。

市に江戸時代から続く歴史ある行事があることを今回の取材を通して初めて知ることができました。また、地元の人がとても温かく取材に協力していただき、うれしかったです。今後もこのような行事が続いてほしいと思いました。

※広報ねやがわ2月号のフォトニュースで、射手の井上任平さんの漢字に誤りがありました。訂正し、お詫びします。



新成人が交互に矢を放つ様子

4月～平成31年3月、場所などは下の表のとおり。

空手教室

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(保険料含む、野外活動費が別に必要)。
申込・園 3月24日(土) 正午～午後2時に直接、「市スポーツ少年団わんぱくスクール事務局」(谷川(市立中央小学校体育館内)829・8185)
空手教室

申込 当日直接
園 「市空手道連盟」・高橋(☎090・3843・9366)
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2万円)②中学生・高校生6000円(年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29日(祝) までに受講料

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。



市民ウォーキング

を持って直接会場
※曜日・時間・会場については問い
合せてください。

☎「市剣道協会」・北野（☎8338・
1982）

市民ウォーキング

3月21日（祝）午前9時～正午（受
付は午前8時30分から）Ⅱ小雨決行、
淀川新橋からの景色を見ながら、緑
と歴史を感じるコース（約9・5キ
ロメートル）Ⅲ市役所→淀川新橋→
若園公園（休憩）→茨木市立文化財
資料館（休憩）→大阪モノレール沢
良宜駅周辺で解散、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③参加賞
があります。

申込 市役所玄関前で当日直接
☎ 文化スポーツ室（☎813・0
074）

寝屋川ラグビーフェスティバル

▽日時 3月11日（日）午前9時

▽場所 摂南大学

▽内容 河瀬泰治監督（元ラグビー
日本代表選手）率いる摂南大学ラグ
ビー部との模擬試合や近隣スクール
の子どもたちの交流など

▽入場料 無料

△プログラム▽

○開会式…午前9時

○ラグビークリニック…午前9時10
分～10時

○近隣スクール交流試合など…午前
10時～午後1時

※車での来場はできません。

☎「市ラグビーフットボール協
会」・蔵守（☎090・8758・
4860）又は市文化スポーツ室（☎
813・0074）

市民体育大会 ソフトボールの部

5月6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
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



寝屋川ラグビーフェスティバル

ト方式、参加費1チーム5000円。
※抽選会…4月27日（金）午後7時
30分、市立市民体育館。

申込 4月22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号市立市民体育館内）
☎「市ソフトボール協会」榎本（☎
090・3265・7060）

市民体育大会サッカーの部

4月15日からの日曜日午前9時、
各市立中学校グラウンド、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（抽選会
で納付）。

【広告】



※抽選会…4月6日（金）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 所定の用紙を直接窓口、郵送
又はFAXで4月5日（木）Ⅱ必
着Ⅱま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・68
00）

☎ 沼（☎090・5666・86
11）

天体観測イベント「星の学校」

4月28日（土）・29日（祝）の午後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
体観測の話や望遠鏡での観望、定員
各10組（申込順）、参加費5000円。



申込・図 3月22日(木) 午前10時から電話で市野外活動センター(☎0743・78・1910)



市民会館フェスティバル

3月24日(土) 午後2時、市立市民会館小ホール、市民アーティストによるダンスや音楽などの発表会・よしもとお笑いライブ、前売り1000円・当日12000円。

申込・図 直接窓口又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

親子ラテンダンス教室

3月10日(土) 午後2時、市立市民会館第2音楽室、シェイプアップにも効果のあるラテンダンスを体験してみませんか、定員20人(申込順)、参加無料。

申込・図 直接窓口又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

明治食育講座

3月26日(月) 午後1時、市立市民会館講義室、株式会社明治の食育担当者を講師に迎えて、牛乳を使った食育講座を行います、参加無料。

歌はともだち

3月21日(祝) 午前11時〜正午、

市立ふれあいプラザ香里、みんなで一緒に歌いましょう。

申込 当日直接

図 市立ふれあいプラザ香里(☎835・3335)

魚と遊ぼう

3月24日(土) 午前10時〜午後5時、市立ふれあいプラザ香里、ポトルアクアリウム・ワークシヨップ。

申込 当日直接

図 市立ふれあいプラザ香里(☎835・3335)

スキルアップ講座

3月4日(日) 午後2時〜4時、市立市民会館4階研修室、「団体の組織力アップに向けて」人・物・お金をどう集めるか、定員50人(申込順)、参加無料。

申込・図 3月3日(土) までに直接窓口又は電話で市立市民活動センター(☎812・1116)

市民活動講座

3月18日(日) 午後1時〜2時30分、市立市民会館4階第9会議室、あなたの街にも「私たちにもできた無料学習教室」、定員20人(申込順)、参加無料。

申込・図 3月16日(金) までに直接窓口又は電話で市立市民活動センター(☎812・1116)

市民活動交流会

3月8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が自由に意見や情報を交換、参加費1000円(お茶代)。

申込 当日直接

図 市立市民活動センター(☎812・1116)

公演

市民会館落語会「寝屋川亭」

3月29日(木) 午後2時、市立市民会館小ホール、出演II月亭方正さんII写真・月亭八斗さんほか、前売りII一般2000円・65歳以上1800円・障害者1800円(当日はそれぞれ2000円増)。

申込・図 直接窓口又は電話で市立市民会館(☎823・1221)



寝屋川アコースティックシティ

△60年代・70年代フォーク特集▽

4月27日(金) 午後6時、アルカスホールギャラリー(自由席)、市・関西エリアで活動しているアーティストによるコンサート、演奏曲II翼

をください・なごり雪ほか、定員80人(申込順)、前売り1000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・図 直接窓口又は電話でアルカスホール(☎821・1240)

ピアノパーティ

4月19日(木) 午後2時30分、アルカスホール1階フリースペース(自由席)、60年代・70年代・洋楽名曲特集、演奏曲IIクロース・トゥー・ユーほか、定員80人(申込順)、入場無料。

※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・図 直接窓口又は電話でアルカスホール(☎821・1240)

生涯学習

お菓子教室

①4月12日〜平成31年2月14日の第2木曜日クラス②4月19日〜平成31年2月21日の第3木曜日クラス、いずれも午前10時〜正午(①8月9日②16日を除く、計10回)、市立学び館、定員①1人②3人(申し込みが多いときは抽選)、材料費年9000円。

申込・図 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12日(月) 〓必着〓までに市立学び館(〒572-0863明和一丁目13番23号 ☎82・33311)

ボールペンと硬筆教室

4月16日(土)平成31年3月4日の月曜日午前10時(計18回)、市立学び館、定員3人(申し込みが多いときは抽選)、受講料年1万円。

申込・園 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、3月12日(月) 〓必着〓までに市立学び館(〒572-0863明和一丁目13番23号 ☎82・33311)

ヨガ教室

4月6日(土)平成31年3月15日の金曜日午前10時(計20回)、市立学び館、定員3人(申し込みが多いときは抽選)、受講料年1万円。

申込・園 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、3月12日(月) 〓必着〓までに市立学び館(〒572-0863明和一丁目13番23号 ☎82・33311)

フラダンス教室

4月18日(土)平成31年3月6日の水曜日午前10時(計18回)、市立学び館、定員5人(申し込みが多いときは抽選)、受講料年1万円。

和丁目13番23号 ☎82・33311

おとなの書道教室

4月16日(土)平成31年3月4日の月曜日午後1時(計18回)、市立学び館、定員2人(申し込みが多いときは抽選)、受講料年1万円。

申込・園 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、3月12日(月) 〓必着〓までに市立学び館(〒572-0863明和一丁目13番23号 ☎82・33311)

外国人講師による おとなの英会話教室

4月24日(土)平成31年3月19日の火曜日午前10時(計18回)、市立学び館、定員6人(申し込みが多いときは抽選、申し込みが6人未満のときは中止)、受講料年2万円。

申込・園 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、3月8日(木) 〓必着〓までに市立学び館(〒572-0863明和一丁目13番23号 ☎82・33311)

英会話教室

4月13日(土)からの金曜日①中級クラス：午前10時(計18回)②初級クラス：午前11時(計18回)③外国人講師クラス：午前10時(計18回)④市立学び館、市内在住・在職・在学の人20人(申し込みが多いときは中止)

受講料3万6000円(3回分納、テキスト代が別に必要)。

申込・園 3月1日(土)20日に直接窓口又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)

楽しく体操

4月10日(土)からの隔週火曜日①午前10時(計18回)②午後1時(計18回)③市立学び館、市内在住・在職・在学の人20人(申し込みが多いときは中止)、参加費1万円。

申込・園 3月1日(土)20日に直接窓口又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)

春からはじめ パステル・色えんぴつ画教室

4月3日(土)からの火曜日①Aクラス：午後1時(計18回)②Bクラス：午後2時(計18回)③市立学び館、市内在住・在職・在学の人15人(申し込みが多いときは中止)、受講料2万円(2回分納、材料費が別に必要)。

申込・園 3月1日(土)20日に直接窓口又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)

外国人講師による 韓国語講座

4月11日(土)からの水曜日①初級クラス：午前9時(計18回)②中級

クラス：午前11時(計18回)③市立学び館、市内在住・在職・在学の人20人(申し込みが多いときは中止)、受講料3万6000円(3回分納、別にテキスト代が必要)。

申込・園 3月1日(土)20日に直接窓口又は電話で市立エスポアル(〒572-0863明和一丁目13番23号 ☎82・33311)

寿楽学級

4月27日(土)平成31年3月8日の金曜日午後1時(計18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)。

申込・園 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて、3月20日(火) 〓消印有効〓までに市立中央公民館(〒572-8533池田西町28番22号 ☎838・0189)

ハンゲル講座

5月17日(土)平成31年3月21日の木曜日午後7時(計36回)、市立中央公民館、ハンゲル語と共に韓国・朝鮮の歴史・文化も学びます。



ひとつ物語

一期一会の 記念メダル集め

嶋谷徹さん（東大利町）

観光地でよく見かける名前や日付が刻印できる記念メダル。嶋谷徹さん（53歳）は次男、行将さん（17歳）と10年かけて全国47都道府県、約300か所を訪ね700個余りを集めました。

きっかけは平成19年の春、祖母に和歌山城でメダルを買ってもらった当時6歳の行将さんが「他のメダルもあるの？」と興味を持ったこと。親子で各地を巡るようになり、車中泊しながら、何か所も回るのがお決まりのパターンです。

記念メダルの魅力は、「他のコレクションとは違って、一個一個のメダルを見ると集めたときの思い出がよみがえるところ」だと言います。

最も思い出深いのは、平成20年8月に手に入れた富士山メダル。車で行った五合目の

土産物店で「登頂記念」と書かれたメダルを見て、「頂上に登ったら買おう」と約束しました。まだ7歳だった行将さんは「もう無理！」と音をあげることもありましたが、嶋谷さんが励まし、足場の悪いところでは抱え上げながら、頂上まで13時間半かけ往復して手に入れ、刻印しました。

既に全国を一巡したものの、今後もデザインが変わったり、新たな施設で販売が始まったりするので、集めるメダルがなくなることはないと言います。メダルを入手した場所は、自身のホームページでメダルの画像、販売機の位置、観光地情報を写真や動画付きで紹介。訪ねたのに記念メダルがなかった場所は、「販売希望場所」としています。

嶋谷さんはメダルを集める良さを広めたいと考えるようになり、オリジナル記念メダルの製作を思い付きました。大阪市のメダルメーカーの協力を得て、カメラやスマートフォンの写真から自分だけの1個を作れるようにしました。「子どもの誕生から成長記録、記念日、ペットなど、一人一人残したい思い出はあるはず」と言います。詳しくはホームページ「親子記念メダル収集のススメ」で紹介しています。



▶1個ずつに思い出があると言いつ嶋谷徹さん



▲「富士山メダル」を入手したときの行将さん（富士山頂で）

市内在住・在職・在学の人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（テキスト代など2500円程度が別に必要）、2年以上連続で受講できます。

骨格調整ヨガ
4月2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（申込順）、受講料3回分1500円ずつを分割前納払い、飲み物・ヨガマットを持って来てください。

ハワイアンフラ体験教室
4月6日（金）午前11時～正午、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・在学の女性20人（申込順）、受講料500円、飲み物を持って来てください。

ボイストレーニング1期
①Aクラス：4月4日・18日・5月2日・16日・6月6日・20日②Bクラス：4月11日・25日・5月9日・23日・6月13日・27日、いずれも水曜日午後2時～3時30分（計6回）、市立中央公民館、歌を楽しむための基礎講座、市内在住・在職・在学の人各40人（申込順）、受講料3000円（6回分）。

を持って直接、市立中央公民館（☎838・0189）

サンデーパフォーマンスカフェ 出演者募集

5月20日から月1回（11月を除く）日曜日午前10時～正午、市立中央公民館講堂前ホワイエ、小編成の音楽演奏（和太鼓など大音量や振動を発生する演目は不可）・ダンス・手品・大道芸など年10ステージ予定、参加無料。

申込・固 3月3日～4月30日に応募用紙と演目内容が分かるCD・DVDなどのメディアを持って直接、市立中央公民館（☎838・0189）

※募集要項・応募用紙は、市立中央公民館事務所又は市ホームページ「中央公民館」からダウンロードしてください。

パン作り一年生一期

4月7日（土）・5月6日（日）・6月2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20人（申込順）、参加費4500円（3回分、材料費を含む）、エプロン・三角巾・布巾2枚・麺棒を持って来てください。

申込・固 3月3日～31日に参加費を持って直接、市立中央公民館（☎838・0189）

似顔絵体験教室

4月13日（金）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（申込順）、受講料500円、鉛筆・消しゴム・スケッチブックを持って来てください。

申込・固 3月6日～31日に受講料を持って直接、市立中央公民館（☎838・0189）

パソコン総合講座

△簡単なチラシやポップ作り▽
3月23日（金）午前10時～正午、市立エスポアル、市内在住・在職・在学の15歳以上の人14人（申込順、申し込みが5人未満のときは中止）、受講料1000円。

※パソコンはウィンドウズ7、オフィス2007を使用します。

申込・固 3月1日～20日に直接窓口又は電話で市立エスポアル（☎828・4141）

展 示

市指定文化財の特別公開

△公開文化財「木造聖観音坐像（彫刻・鎌倉時代）」▽

法安寺の観音堂に収められている鎌倉時代の仏像です。元は神田の地にあった即現寺の本尊と伝えられています。細部には修理の痕が認められますが、市内の数少ない鎌倉時代の仏像の優品です。

▽期間 3月16日～18日の午前10時～午後4時

▽場所 法安寺観音堂（下神田町17番5号）

▽拝観料 無料

※駐車場はありません。

固 文化スポーツ室



木造聖観音坐像

なかまのひろば

市立市民活動センターでは、登録団体が活動を紹介しています。

4月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）

市俳画協会作品展

3月16日午前11時～28日午前11時、市総合センター1階ホール。
固 市立中央公民館（☎838・0189）

市民ギャラリーでの催し

△市立小学校図工作品展▽

【広告】



3月2日～7日の午前10時～午後6時（7日は午後4時まで）。

△アドバンス・フォト・サロン写真展▽

3月9日～14日の午前10時～午後6時（14日は午後5時まで）。

△市老人クラブ・パソコン部（西）20周年記念作品展▽

3月9日～14日の午前10時～午後4時（14日は正午まで）。

△東寝屋川・北かわちが丘高等学校美術部同窓会展▽

3月17日～18日の午前10時～午後6時（17日は午後1時から、18日は午後5時まで）。

△寝屋川ハートアート展▽

3月18日～20日の午前10時～午後8時（18日は午後2時から、20日は



おきがる号

移動図書館

3月	
7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
8日(木)	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(金)	幸町(A棟玄関前)午後1時10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
14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
15日(木)	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
16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
20日(火)	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
22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
23日(金)	ピバモール午後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(火)	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(水)	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(木)	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(金)	幸町(A棟玄関前)午後1時10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

午後5時まで)。
 △絵手紙遊々の会▽

3月23日～28日の午前10時～午後5時(23日は午後2時から、28日は午後4時まで)。

△市陶芸協会展▽

3月30日～4月4日の午前10時～午後6時(4月4日は午後5時まで)。

△市民ギャラリー(☎811・5544)

図書館

中央図書館での催し

△ビデオ上映会▽

3月10日(土) 午後2時、「にじになったさかな」。

△読書会▽

4月1日(日)午後2時、「アンマーとぼくら」・有川浩著。

△家づくり 新築&リフォームの本展▽

3月17日～25日、本の展示と貸し出し。

△お花の本展▽

3月14日～21日、本の展示と貸し出し。

△市立中央図書館(☎838・0141)

東図書館での催し

△春の図書館クイズラリー▽

3月24日～26日、幼児と小学生100人(先着順)。

申込 当日直接

△おおきくなったね!の本展▽

3月1日～31日、本の展示と貸し出し。

△ひとり立ちの本展▽

3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。

駅前図書館での催し

△おおきくなったねおたのしみかい▽

3月21日(祝)午後2時～3時、年長児・小学校3年生、絵本・大型絵本の読み聞かせ・工作、定員20人(申込順)。

申込 3月3日(土)から直接窓口

又は電話

△震災・自然災害に学ぶ本展▽

3月1日～14日、本の展示と貸し出し。

△新入生・新社会人に贈る本展▽

3月17日～30日、本の展示と貸し出し。

△ギリシア神話と星座▽

3月17日～30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。