



健康・福祉

チョット寄ってん家(か)

市内の47の社会福祉法人が協働し
取り組みを行っています。

▽日時 ①1月7日～11日②2月4日～8日、いずれも正午～午後5時
(相談は午後2時～5時)

▽場所 「桜撫庵」長屋門スペース
(桜木町)

▽内容 保育園児の作品展示、障害者作業所の手作り品の販売、高齢者施設職員による相談

▽問合せ 市社会福祉協議会(☎8338・0400)

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付き車両で送迎する運転ボランティアを養成します。

▽日程・内容 ①2月22日(金)午前10時～午後5時30分、関係法令の講義など②25日(月)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 市総合センター1階社会福祉協議会会議室

▽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

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

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・☎ 電話で市社会福祉協議会(☎8338・0400)

母子保健

年少児インフルエンザ予防接種費用助成終了のお知らせ

年少児のインフルエンザ予防接種費用の助成は1月31日(木)までの接種で終了します。接種希望の人は、体調の良いときに、早めに接種してください。

※費用助成取扱医療機関以外で接種したときの還付の手続きは、3月29日(金)までに窓口へ申請してください。郵送は31日(日)まで受け付けます(2回接種の人は、2回目接種後に申請してください)。
☎ 子育て支援課(☎8338・0374)

乳幼児健康診査

1月分の個別通知が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▽

平成30年8月8日～9月15日生まれの人の。
△1歳6か月児健康診査▽
平成29年4月25日～5月15日生まれの人の。

△3歳6か月児健康診査▽
平成27年6月9日～30日生まれの人の。
△歯の親子教室▽
平成28年6月1日～7月9日生まれの人の。
☎ 子育て支援課(☎8338・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(☎8338・0374)

健康づくり

ヘルスアップ教室

2月25日(月)午後1時30分～3時30分、市立保健福祉センター4階健康指導室、講義「腰痛など関節の痛みについて」、市民40人(申込順)、参加無料。
申込・☎ 1月4日(金)から直接窓口又は電話で健康推進室(☎812・2002)

骨粗しょう症予防教室

～骨からキレイになる講座～

2月20日(水)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14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・☎ 1月4日(金)から直接

エアロビクス・スクエアステップ教室

エアロビクス・スクエアステップ教室

①エアロビクス：月4回金曜日午前10時～11時、参加費2400円②スクエアステップ：毎週木曜日午前10時～11時、参加費1回100円。
※

いずれも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①

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	2月8日・22日、いずれも金曜日午後1時30分～3時	4か月～7か月の子どもと保護者20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)	2月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	
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。



30人②50人(申込順)。
※申し込み方法など、詳しくは問い合わせてください。

☎ 市立西高齢者福祉センター(☎838・1441)

高齢者福祉

高齢者インフルエンザ予防接種費用助成終了のお知らせ

高齢者インフルエンザ予防接種費用の助成は1月31日(木)までの接種が対象です。接種を希望する人は、体調の良いときに、早めに接種してください。

※費用助成取扱医療機関以外で接種するときは、事前に手続きが必要で
す。還付の手続きは、3月29日(金)までに窓口へ申請してください。郵送は31日(日)まで受け付けます。
☎ 健康推進室(☎812・2002)

平成30年度ボランティア講座(シニア編)

2月13日(水)午後1時30分～3時30分、市立保健福祉センター5階多目的ホール、認知症についての基礎知識とケアのポイント・支援の方法を学び、近隣に住む認知症の人への支援ができるボランティアを養成、ボランティアに関心のある、おおむね60歳以上の市民50人(申込順)、参加無料。

申込・☎ 1月4日(金)から市社

会福祉協議会(☎838・0400)

みんなで元気教室

最近やる気が出ない、体力に自信がない、交流機会が少ない、物忘れが多くなってきた、のいずれかに該当する人を対象に、介護予防の講話、軽い体操、グループワークなどを行います。

1月21日～3月18日の毎週月曜日午後2時～3時45分(祝日を除く、計8回)、市立保健福祉センター5階多目的ホール、65歳以上の市民24人(申し込みが多いときは抽選、初めての人を優先)、参加無料。
申込・☎ 1月11日(金)までに直接窓口又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

男性介護者の交流会

1月19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
☎ 高齢介護室(☎838・0372)

元気なうちから生活でいかそう認知症予防教室

2月5日～3月12日の毎週火曜日午前10時～正午(計6回)、市立保健福祉センター5階多目的ホール、料理や運動など生活全般を通しての認知症予防に興味があり、現在運動

いきいき健康 すこやかライフ

ストレスとの上手な付き合い方

☎ 健康推進室(☎812・2002)

私たちは、複雑な社会、人間関係の中で、ストレスとともに生活しています。日頃「ストレスがたまる」と感じ、悩む原因のほとんどは「心理社会的ストレス」です。代表的なものに人間関係・過労・経済面・病気、老化など健康面などがあります。

主なストレス反応のうち、心に現れるものは、不眠・苛立ち・怒り・鬱・食欲低下・暴飲暴食などで、体に現れるものは、頭痛・肩こり・胃痛・便秘・下痢・動悸・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、早めの対処に心掛けましょう。

<対処法>

①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ます。

②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。1人で悩まず、相談することが大切です。

③体を動かす

適度な運動は、快眠になり、生活習慣病の予防につながります。無理のないペースで、運動を習慣化しましょう。

④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。

⑤規則正しい生活

生活リズムの乱れは自律神経の乱れにつながります。食事や就寝、起床の時間を一定に保ちましょう。

⑥バランスの良い食事

ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足すると、苛立ち・不安感・集中力の低下を招きやすくなります。

⑦質の良い睡眠

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おります。1人で悩まず相談しましょう。



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(中学生以下)
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(枚方市保健センター4階) ☎840・7555

※受診には、健康保険証・医療証が必要です。

休日診療は保健福祉センターへ

診療科目	内科・小児科(中学生以下)・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

※受診には、健康保険証・医療証が必要です。

1月女子会トーク

話したいこと、聞いてみたいこと



1月13日(日) 正午～午後4時、市立エスポアール多目的ホール、パネル展示や、精神疾患からくる生きづらさをテーマにした講演(午後2時～4時)、参加無料。
※広報ねやがわ12月号で開催時間を午前10時～午後4時と掲載していましたが、正午～午後4時に変更となりました。
申込 当日直接
☎ 障害福祉課 (☎8338・0382)

障害者福祉

要約筆記登録者を募集

▽募集期間 1月4日～2月28日
▽対象 次の要件を全て満たす人
①聴覚障害者などの福祉に理解と熱意がある②要約筆記の技術を習得している③要約筆記養成講座を修了

制限がなく、教室終了後も継続して認知症予防に取り組む意欲がある65歳以上の市民20人(申し込みが多いときは抽選、全回参加できる初めての人を優先)、参加無料。
申込・固 1月28日(月)までに直接窓口又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

点字講習会

3月4日～25日の毎週月曜日午前10時～正午・午後1時～3時(計8回)、市総合センター2階多目的室1ほか、市民15人(申し込みが多いときは抽選)、参加無料(テキスト代648円(予定)が別に必要)。
申込・固 往復はがきに「点字講習会希望」と記入の上、住所、氏名、生年月日、電話又はFAX番号を書

し、1年間の実地訓練を受けている
申込・固 所定の用紙(障害福祉課にあります)、講座修了証書(コピー可)を直接窓口又は郵送で2月28日(木) ※必着 ※までに障害福祉課(〒572-8533池田西町28番22号 ☎8338・0382、FAX 826・1860)

いて、2月22日(金) ※必着 ※までに障害福祉課(〒572-8533池田西町28番22号 ☎8338・0382、FAX 826・1860)
発達障害理解促進講演会
△発達障害の理解と支援▽
2月14日(木) 午前10時～正午、市立エスポアール多目的ホール、発達障害についての理解を深め、適切な支援について学びましょう、定員190人(申込順)、参加無料。
申込・固 1月4日～31日に電話又はFAXで障害福祉課(☎8338・0382、FAX 826・1860)

ねや川ハート・フェスタ ～これぞいいのだ生きづらさ～

【広告】



人権学習市民連続講座

日程	内容
2月5日	「LGBTと子どもの人権」
12日	「子どもの貧困とひとりぼっちのないまちづくり～地域で出来ること～」
19日	「インターネットと人権～子どもを守る大人の役割～」

※いずれも火曜日午後2時～4時、ふらっとねやがわ、定員30人(申込順)、参加無料です。

女同士で気楽におしゃべりしましょう。
 ①1月8日(火) 午後2時～3時30分
 ②25日(金) 午後7時～8時30分、ふらっとねやがわ、女性10人程度、参加無料。
申込 当日直接
問 ふらっとねやがわ(☎800・5789)

人権学習市民連続講座
「子どもの人権」

子どもに対するいじめや虐待がニュースになるなど、社会問題となっています。子どもの人権について理解を深めるため、講座を行います。
 ▽日時など 左の表のとおり
 ◎一時保育を行います(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、1月31日(木)までに予約)。
申込・問 電話又はFAXで人権文化課(☎825・2168、FAX825・2638)

育てよう一人ひとりの人権意識
 ～小・中学生人権作品
 入賞者を表彰～

子どもたちの人権意識を高めるため、市立小・中学校の児童・生徒から人権作文・詩を募集しました。
 小学生の詩部門1172点、中学生の作文部門1860点の応募作品の中から15点が入賞(下の表のとおり)し、12月1日に行われた「人権を考える市民のつどい」で表彰されました。
 ※小・中学生の入賞作品の中から、それぞれ1作品を市ホームページ「人権文化課」で紹介しています。
問 人権文化課(☎825・2168)

ふらっと市民セミナー

△①初めての起業マネジメント講座
 座し私の夢を実現するためのヒントを学ぶ

2月2日(土) 午後2時～4時、起業をとおして自分の夢を実現したいと思っている人のために、注意する事柄などを学びます、定員30人。
 ◎一時保育を行います(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、1月29日(火)までに予約)。

△②新しい一歩を踏み出すためのドリムマップ～なりたい自分を見つけよう～
 2月17日(日) 午前10時～午後5時(昼休憩1時間あり)、夢や目標をイメージできる写真や雑誌の切り抜きを使って、夢の地図を作ります。

入賞者一覧 中学生「作文」部門

学校	学年	氏名	作品名
第一中学校	3年生	山本 真愛さん	人と人との境界線
第二中学校	2年生	辻岡 千花さん	みんなが気持ちの良い世の中に
		横谷 亜美さん	思いやり
第六中学校	2年生	勝間 萌さん	大切なこと
第八中学校	2年生	下尾 鈴音さん	障がい者と健常者
第九中学校	3年生	板場 和歩さん	傍観者にできること
第十中学校	2年生	小笠原 夢華さん	「かわいそう。」ではなくて
		中川 瑠菜さん	小さな優しさ
友呂岐中学校	2年生	炭屋 里彩子さん	車いすの女の子
中木田中学校	2年生	位田 あさなさん	コリアンタウン

入賞者一覧 小学生「詩」部門

学校	学年	氏名	作品名
池田小学校	6年生	角谷 花菜さん	命
三井小学校	6年生	高崎 真由さん	シャボン玉
堀溝小学校	6年生	永井 勇翔さん	普通
梅が丘小学校	6年生	小倉 千佳さん	色
宇谷小学校	6年生	坂本 優音さん	友達

定員15人、のり・はさみ・サインペン・写真や雑誌の切り抜き・昼食を持って来てください。

※ いずれもふらっとねやがわ、申込順、参加無料。
申込・問 電話又はFAXでふらっとねやがわ(☎800・5789、FAX800・5489)

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
問 市立エスポアール(☎828・4141)

元気っ子ランド

1月16日(水) 午後3時30分～4時30分、市立エスポアール、正月遊び、幼児と保護者・小学生、参加無料。
申込 当日直接
問 市立エスポアール(☎828・4141)



読書のじかん

1月12日(土) 午後3時～4時 市立エ

おはなし会

1月26日(土) 午後2時30分～3



時、市立エスポール、童話や昔話を語ります、幼児と保護者・小学生、参加無料。

申込 当日直接

園 市立エスポール (☎828・4141)

まめまき

1月28日(月) 午前11時～11時30分、市立エスポール、鬼に向かって豆を投げます、参加無料。

申込 当日直接

園 市立エスポール (☎828・4141)

伝承あそび(工作)

1月12日(土) 午後2時～3時、市立エスポール、紙などを使い、おもちゃを手作りします、幼児と保護者・小学生、参加無料。

申込 当日直接

園 市立エスポール (☎828・4141)

入園・入学

就学援助制度(入学準備金)

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・国立又は私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(平成29年1月～12月)が認定基準額以下

▽受付期間 1月7日～16日の午前

9時～午後5時30分(土・日曜日、祝日を除く)

※1月13日(日)は受け付けます。

▽申請場所 市役所本館3階会議室
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、保護者名義の口
座の通帳・印鑑を持って保護者が直接
△注意事項▽

○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す。

○平成29年分の所得がないときでも
世帯全員が必ず市民税・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。

園 教育政策総務課 (☎813・0
070)

幼稚園ってどんなところ?

△南幼稚園▽

毎月第3水曜日に「南キッズデー」
を開き、ゲストティーチャーを招い
て音楽鑑賞会や伝承遊び、英語遊び
などいろいろな活動に取り組んでい
ます。未就園児や保護者も園児と一
緒に楽しく過ごし、日頃の園児の様
子を間近で感じてもらえます。絵本
室や園庭も開放しています。

園 学務課 (☎813・0072)

子ども・親子

教育相談連続講座

△発達特性を考えた支援の重要性▽

二次障がいを防ぐために▽

1月24日(木) 午後1時30分～3
時30分、市教育研修センター多目的
室、参加無料。

申込 当日直接

園 市教育研修センター(☎838・
0144)

ママリフレッシュ講座

△親子でアートセラピー▽

1月27日(日) 午前10時30分～正
午、市立学び館、年少児～小学生と
保護者5組(申込順)、材料費1組
500円、汚れてもいい服装で来て
ください。

申込・園 1月7日～11日に直接窓
口又は電話で市立学び館(☎822・
3311)

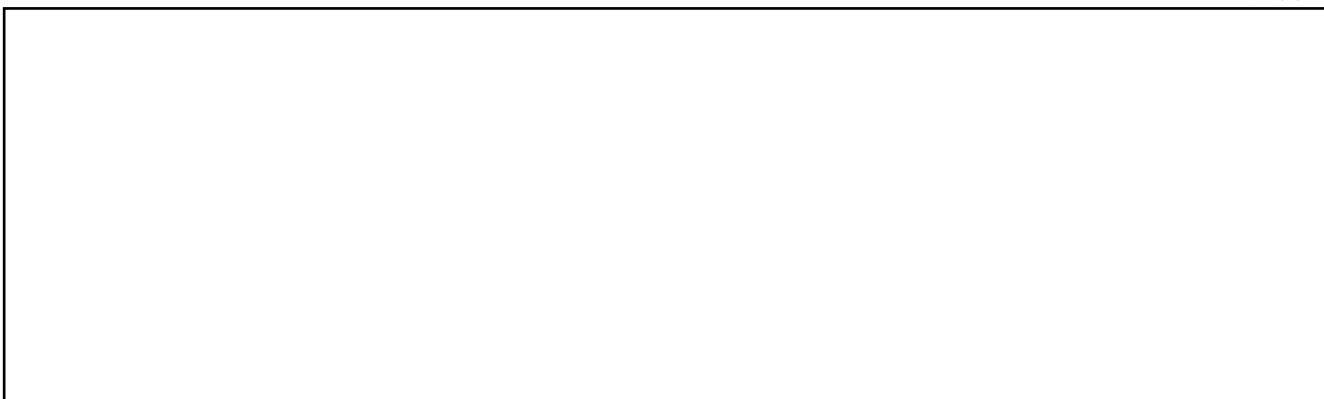
ねやがわ☆子育てスタート応援 クーポンの使用期限

平成26年4月1日～28年3月31日
生まれの子どもの保護者に配布して



「地域子育て支援拠点」のイベントは
38～39ページをご覧ください。

【広告】





市民体育館

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。

①2月2日(土) 午後6時30分～8時
②18日(月) 午後1時30分～3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又は保険証などが必要。
※詳しくは市立市民体育館ホームページを見てください。

申込・図 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)

寝屋川チャンピオンCup兼市民体育館まつり

▽日時 2月16日(土) 午前10時～午後4時

▽内容 下の表のとおり
▽参加費 無料

△参加チーム募集▽

紅白玉入れ・大縄跳び・カロリングの寝屋川チャンピオンを決定する大会出場チームを募集します。チャンピオンチームには認定書及び

寝屋川チャンピオンCup兼市民体育館まつり

	午前10時～正午	午後1時～4時
大体育室	寝屋川チャンピオン Cup	
小体育室	バウンドテニス	バドミントン
卓球室	一般開放	
柔道場	ちびっこ広場(幼児・小学校3年生以下が対象)	
剣道場		わんぱく広場(小学校4年生以上が対象)
玄関前広場	模擬店	

※正午～午後1時に大体育室で体育館利用者による演技披露があります。

副賞があります。

①紅白玉入れ、1チーム：一般の部6人・小学生の部8人、計60チーム②大縄跳び、1チーム：7人～12人、計42チーム③カロリング(メジャールール)、1チーム3人、計36チーム、いずれも申込順。

※大会要項・申込用紙は1月4日(金)から市立市民体育館で配布します。

申込・図 所定の用紙を直接窓口、郵送又はFAXで1月31日(木) 必着 必着までにスポーツ振興連盟

(〒571-0823下木田町16番16号) 市立市民体育館内 ☎824・5858、FAX 822・6800 午前9時～午後5時30分)

インディアカ会長杯大会

2月17日(日) 午前9時30分、混合の部(コート内に女子が1人～3人)・女子の部、協会登録者1チーム4人～8人で編成するチーム(申し込みのときに登録可、中学生以下を除く)、参加費1チーム3000円(当日納付)。

※組み合わせは協会で抽選します。

申込 所定の用紙を直接窓口、郵送又はFAXで2月4日(月) 必着 必着までに市インディアカ協会事務局

(〒571-0823下木田町16番16号) 市立市民体育館内、FAX 822・6800) 貞兼 (☎090・8125・0759)

カロリング講習会

1月19日(土) 午前10時～午後3時(昼休憩あり)、床の上で行うカー



寝屋川チャンピオン Cup

【広告】



リング、初心者歓迎、3人1組（1人での参加も可）、参加無料、上履き・飲み物・昼食・タオル・動きやすい服装で来てください。

申込・園 所定の用紙を直接窓口、郵送、FAX又はメール（アドレスは問い合わせてください）で1月15日（火）午後4時〓必着〓までに文化スポーツ室（〒572-8555本町1番1号 ☎813・0074、FAX 13・0087）



カローリング講習会

池の里市民交流センター

池の里クラブ

ハレスリング教室無料体験

1月16日（水）午後7時〜8時30分、マット運動を中心に体力作りとレスリングの基礎を学びます、年中

児〜中学生10人（申込順）、上靴・飲み物・タオル・動きやすい服装で来てください。

▲会員登録

スポーツなどを一緒に活動する団体又は個人を募集します。

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

野外活動センター

親子のあキャン

2月24日（日）午前10時30分〜午後3時30分（現地集合・解散）、チキンパエリア作りと焼き板工作、3歳〜小学生の子どもと保護者30人（申込順）、参加費：市内在住の3歳〜小学生の子ども2000円・中学生以上2500円（市外在住者は2000円増し）。

申込・園 1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）

ノアスプリングキャンプ

①泊コース：3月23日午前11時〜24日午後3時30分、工作・アウトドアクッキング・夜の森の探検など
②2泊コース：3月27日午前11時〜29日午後3時30分、工作・アウトドアクッキング・キャンプファイヤーなど、新小学校1年生〜新中学校1年生①50人②30人（申込順）、参加

費①1万2000円②2万円（食費・プログラム費・保険料などを含む）。

※(1)集合・解散は市野外活動センター又は寝屋川市駅前ロータリー whichever you choose please (駅前ロータリー)のときは送迎バス代として2000円が別に必要) (2)キャンプの活動内容は変更になることがあります(3)申し込み後に詳しい案内を送ります。

申込・園 1月18日（金）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

「たぐすくのお」

2月15日（金）午前10時30分〜11時30分（現地集合・解散）、落ち葉で遊ぼう、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2000円増し）。

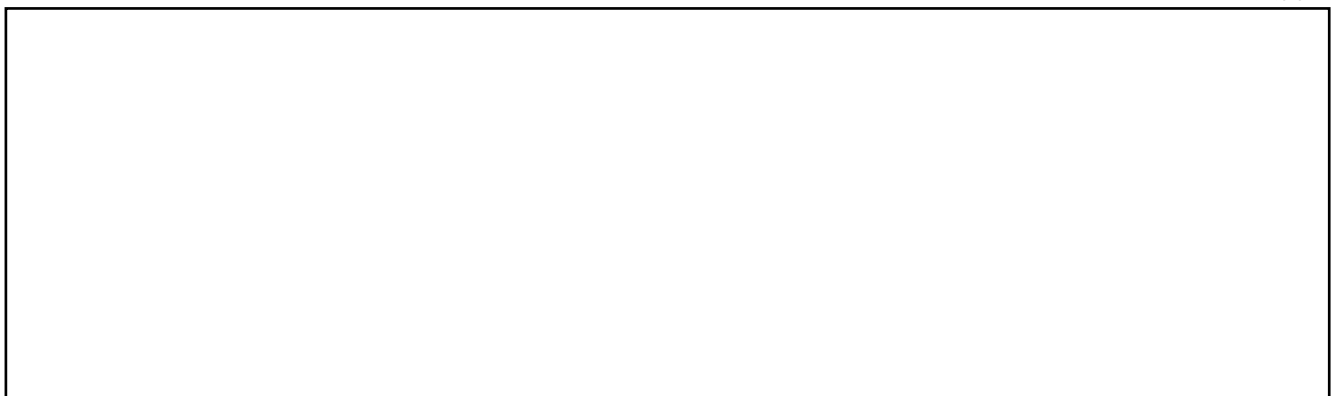
申込・園 1月8日（火）午前10時から電話で市野外活動センター（☎0743・78・1910）

ほかの場所での催し

天体観測イベント「星の学校」

①2月9日②23日、いずれも土曜日午後7時〜8時30分頃〓雨天決行、四條畷市立野外活動センター（集合・解散）、天体の話や望遠鏡での観望など、定員各日10組（申込順）、参加費500円。

【広告】



※天候により室内で天体プログラム
となります。

申込・固 1月23日(水) 午前10時
から電話で市野外活動センター(☎
0743・78・1910)

森のようちえん

2月17日(日) 午前10時〜午後2
時30分 雨天決行、四條畷市立野外
活動センター(集合・解散)、うどん
作りや外遊び(昼食付き)、4歳〜6
歳の就学前の子ども20人(申込順、
保護者の同伴不可)、参加費2800
円(市外在住の人は200円増し)。
申込・固 1月21日(月) 午前10時
から電話で市野外活動センター(☎
0743・78・1910)



中央公民館休館のお知らせ

市立中央公民館は当面の間、休館
します。

固 市立中央公民館(☎838・0
189)

アルカスホール臨時休館の お知らせ

1月29日(火)は全館清掃、2月
12日(火)は消防訓練・点検のため
休館します。

固 アルカスホール(☎821・1



友好都市・和歌山県すさみ町 ゲートボール交流

11月26日〜27日、市老人クラブ連合会のゲートボールチームがすさみ町を訪れ、寝屋川市・すさみ町都市提携友好事業「ゲートボール交流大会」が開かれました。

両市町の選手が試合を楽しみながら、交流を深めました。

固 市民活動振興室(☎825・2120)

市民活動交流会 240)

1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
固 市立市民活動センター(☎81
2・1116)

スキルアップ講座

△子どもの未来につなげる

市民活動リフレッシュV

2月5日(火) 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・固 電話又はFAXで市立市
民活動センター(☎・FAX 812・1
116)

登録団体交流会

2月2日(土) 午前11時〜午後2
時、市立市民活動センター料理室、
市民活動団体の情報・意見交換など、
参加費300円(材料費)。

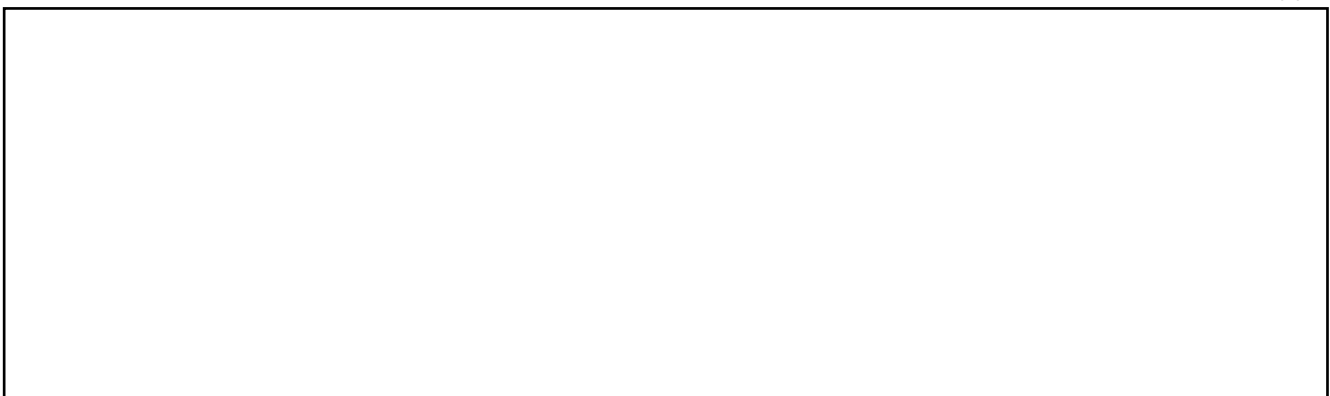
※市民活動に関心のある人も参加で
きます。

申込・固 1月31日(木) までに電
話又はFAXで市立市民活動セン
ター(☎・FAX 812・1116)

①手作り市②フリーマーケット 出展者募集

3月2日(土) 午前10時〜午後3

【広告】



時、市立市民会館小ホールピロティ、
①25店舗②10店舗（いずれも申し込
みが多いときは抽選）。

申込・問 1月5日～31日に直接窓
口又は電話で市立市民会館（☎82
3・1221）

歌はともだち

1月16日（水）午前11時～正午、
市立ふれあいプラザ香里。

申込 当日直接

問 市立ふれあいプラザ香里（☎8
35・3335）

多文化交流ひろば

△みんなで国際交流～寝屋川市の姉
妹都市ニューヨーク・ニューズ市を通
じてアメリカを知ろう！～

1月26日（土）午後2時～3時30
分、市立市民会館4階研修室、市内
在住・在学の外国人・日本人20人（申
込順）、参加無料。

申込 1月4日（金）から直接窓口
又は電話でNPO法人「寝屋川市国
際交流協会」（☎811・5935
）日・月曜日、祝日、12月29日～1
月3日を除く）

問 市国際交流協会又は市市民活動
振興室（☎825・2120）

公演

初春ふれあい寄席

1月13日（日）午後1時30分～
3時30分、市立ふれあいプラザ香

里。

申込 当日直接

問 市立ふれあいプラザ香里（☎8
35・3335）

ニューイヤークンサート

～新春をバイオリンの名曲と

子ども達の歌声と共に～

1月26日（土）午後1時30分～2
時30分（開場は午後1時15分）、市
立エスポール、出演Ⅱ中嶋弥生さ
ん（バイオリン奏者）・三田少年少
女合唱団・エスポ合唱教室の子ども
達、入場無料。

申込 当日直接

問 市立エスポール（☎828・
4141）

ねやがわバラエティ倶楽部

福田こうへいコンサート

2019～一所懸命～

3月5日（火）午後1時30分・午
後6時、市立市民会館大ホール、入
場料6480円（S席）。

申込・問 直接窓口又は電話で市立
市民会館（☎823・1221）

生涯学習

成人教育講座

△①初心者のパン作り講習会▽

1月18日・25日、いずれも金曜日
午前10時～午後1時、市立西南コ
ミュニティセンター料理室、定員各
10人。

△②折り紙教室「折り紙で新年にち
なんだ干支などを折ります」▽

1月19日（土）午後1時30分～3
時30分、市立西コミュニティセン
ター多目的室、定員40人。

△③京都 彩 発見・「京のまつり
と行事」▽

2月4日（月）午後1時30分～3
時30分、市立東北コミュニティセン
ター2階多目的室、定員30人。

△④ピラティス健康教室「健康的で
美しい体を作るエクササイズ」▽

2月5日（火）午後1時30分～3
時、市立東北コミュニティセンター
1階ホール、定員25人、動きやすい
服装で来てください。

△⑤パン作り講習会

「美味しい惣菜パンを作ろう」▽

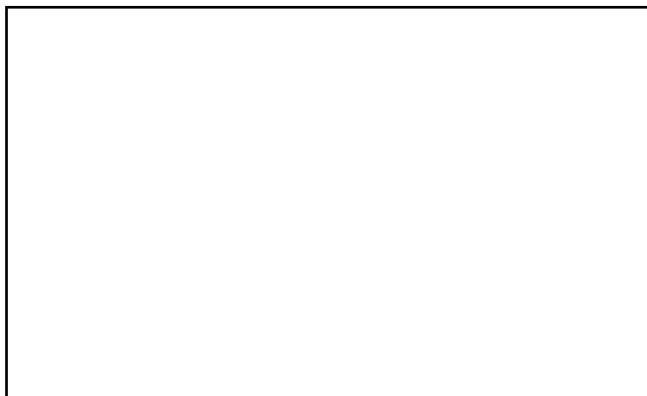
2月16日（土）午前10時～午後1
時、市立南コミュニティセンター実
習室、定員15人。

※ ※

いずれも市内在住・在職・在学の
20歳以上の人（申込順）、参加費②
③④無料⑤600円、持ち物①⑤
エプロン・三角巾（バンダナ又はハ
ンカチでも可）③筆記用具④タオル・
飲み物（水筒）・ヨガマット（持つ
ている人）。

申込 ①1月8日（火）から参加費
を持って直接、市立西南コミュニティ
センター（☎838・2322）②
4日（金）から直接窓口、電話又は
FAXで市立西コミュニティセン
ター（☎・FAX838・1524）③
8日（火）から直接窓口、電話又は

【広告】



【広告】



FAXで市立東北コミュニティセンター(☎・FAX 832・3791)④10日(木)から直接窓口、電話又はFAXで市立東北コミュニティセンター(☎・FAX 832・3791)⑤11日(金)から参加費を持つて直接、市立南コミュニティセンター(☎821・0301)⑥ 社会教育課(☎813・0076)

アルカスピアノレススンパック

1月9日～11日・17日(木)・20日(日)・21日～23日、いずれも午前10時～午後9時(各55分間)、アルカスホールメインホール、コンサートや発表会前のリハーサルとして利用できます、スタインウェイピアノ1台50000円(反響板なし・いずれも抽選)。

※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 所定の用紙を直接窓口又はFAXでアルカスホール(☎821・1240、FAX 821・1241)

ふなやと料理講習会

2月12日(火)午前10時～午後1時、市立エスポアル2階料理室、ちらし寿司・お吸物・わけぎのぬた・漬けもの・さくら餅、市民24人(申し込みが多いときは抽選)、参加費1000円(材料費・資料代)。

申込 往復はがきに、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、1月11日(金)

〓消印有効〓までに市生活改善クラブ連合会(〒572-8555本町1番1号産業振興室内) 産業振興室(☎825・2673)

展 示

市民ギャラリーでの催し

△寢屋川市美術協会展▽

1月11日～16日の午前10時～午後6時(16日は午後5時まで)、洋画・日本画・切り絵。

△有鄰会書作展▽

1月19日～20日の午前10時～午後5時、座右の銘・古代文学などの書作品。

△寢屋川市写真協会写真展▽

1月25日～30日の午前10時～午後6時(30日は午後4時まで)。

問 市民ギャラリー(☎811・544)

なかまのひろば

約170の登録団体が、順次市立市民活動センターで活動紹介の展示や販売をしています。

※登録団体の展示を随時募集しています。

問 市立市民活動センター(☎812・1116)

図 書 館

市立中央図書館の定例行事は、当面中止します。

中央図書館主催の催し

△井上淳子さんの「かわいい豆本をつくらう」▽

1月20日(日)午後1時～4時、市立保健福祉センター5階会議室1・2、市民20人(中学生以上、申込順)、参加無料。

△絵本作家谷口智則さん講演会・ライブペインティング親子で楽しむ絵本の世界▽

2月17日(日)午後2時～4時、市立保健福祉センター5階会議室1・2、幼児・小学生と保護者50人(申込順、保護者は1人まで)、参加無料。

※ **申込・問** 1月5日(土)から電話で市立中央図書館(☎838・0141)

東図書館での催し

△お正月を遊ぼう▽

1月6日(日)午後1時～4時、福笑いなどの伝承遊び・紙芝居・工作など、小学生と幼児100人(先着順、幼児は保護者同伴)、参加無料。

申込 当日直接

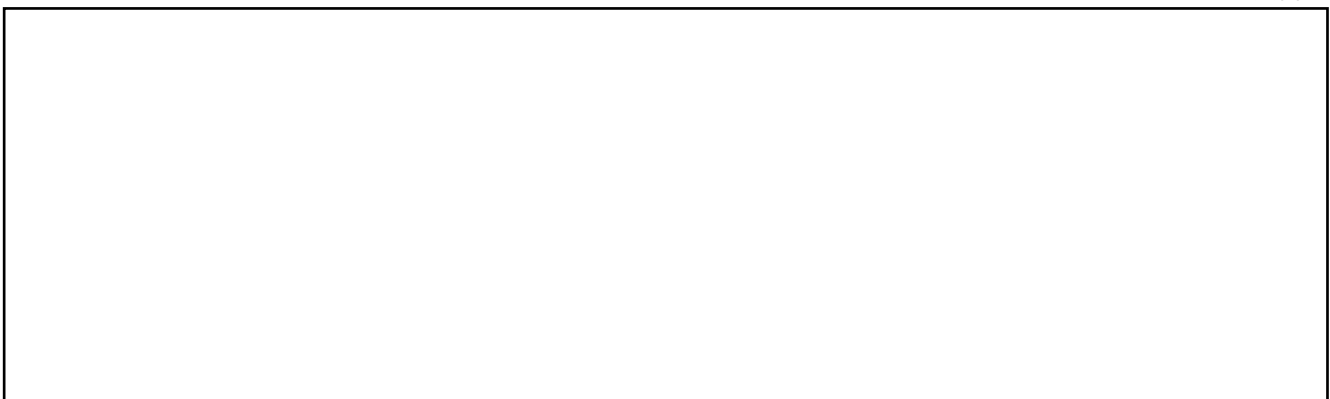
△最後の平成く歴史・時代を楽しもうの本展▽

1月4日～31日、本の展示と貸し出し。

△干支の動物の本展▽

1月4日～15日、本の展示と貸し出し。

【広告】



☎ 828・6303)

英会話

毎週木曜日午後2時15分～4時15分、エスポアール、イギリス人男性講師による気楽なレッスン、入会会1000円・月3500円、見学歓迎。

☎ 827・1402)

ハンブル講座

月3回土曜日午前9時15分～10時45分、エスポアール、初級～中級程度、毎月2200円(教材費500円程度が別に必要)。

☎ 090・3712・1621)

絵画サークル

月2回日曜日午前9時～正午、池の里市民交流センター、水彩・色鉛筆など好きな画材、入会会1000円・3か月1000円。

☎ 080・3762・2933)

調停手続無料相談

1月16日(水)午前10時～正午、市広報広聴課相談室、調停制度の利用についての相談など。

☎ 06・6363・3091)

寝屋川公園イベント

<テニストーナメント>

①CD級女子ダブルス②男子シングルス>

①1月9日・2月6日、いずれも水曜日午前10時②1月7日・2月4日、いずれも月曜日午前9時30分。

<③野鳥観察会>

1月19日(土)午前10時～正午、あれば双眼鏡か望遠鏡を持って来てください。

※ ※

定員①18組(8組以下のときは中止)②24人(8人以下のときは中止)③20人(申込順)、①4200円②3900円③無料。

☎ 824・8800=午前9時～午後5時)

深北イベント

<①深北の日(ボランティアデー)>

1月6日午前9時30分～10時30分、ひこばえの剪定。

<②フィカタックのチャレンジミッション>

1月13日午前10時～11時、植物学者のフィカタックが出すミッションをクリアし、正式隊員になろう。

<③節分豆まき>

2月3日午前10時・午後2時、定員30人(先着順)。

※ ※

いずれも日曜日、雨天中止、①③無料②100円。

☎ 877・7471)

544)

☎ 811・5

申込 当日直接

市立駅前図書館

☎ 811・5

人(先着順)。

1月14日(祝)午後3時、定員20

人(先着順)。

1月12日～28日、本の展示と貸し

出し。

1月7日～27日、本の展示と貸し

出し。

1月7日～27日、本の展示と貸し

出し。

1月7日～27日、本の展示と貸し

出し。

1月7日～27日、本の展示と貸し

出し。

1月7日～27日、本の展示と貸し

出し。

1月7日～27日、本の展示と貸し

出し。

1月7日～27日、本の展示と貸し

出し。

1月7日～27日、本の展示と貸し

出し。

おきがる号
●移動図書館●

1月

- 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(旧明德小学校内)3時20分～4時
- 10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
- 11日(金) 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(火) 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
- 16日(水) 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
- 17日(木) ビバモール 午後1時10分～3時10分
- 18日(金) 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(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
- 23日(水) 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
- 24日(木) 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
- 25日(金) 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
- 29日(火) 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



★市民情報ひろば★

【原稿締切日のお知らせ】

○3月号…1月8日(火)
○4月号…2月7日(木)
※図は活動にかかる費用です。

イベント

あいあい祭

1月19日(土)午前10時30分～午後2時30分、エスポアール、楽しいゲストと舞台・ゲームコーナーや授産製品などの販売・喫茶コーナーなど、**図無料**。

図 市障害児者福祉施設協議会(すばる・北斗内 ☎824・4664)

定期演奏会

1月20日(日)午後2時、アルカスホール、モーツァルト「ファゴット協奏曲変奏長

調」ほか・独奏=常田麻衣さん(ファゴット奏者)、**図**1800円(広報誌持参で1000円)。

図 「大阪モーツァルトアンサンブル」・藤井(☎868・5278)

布ぞうり教室

①1月22日(火)②2月21日(木)③3月28日(木)、いずれも午後1時30分～4時、総合センター、定員各10人(申し込みが多いときは抽選)、**図**500円(初めての人は別に作業台代500円が必要)。

申込・図 往復はがき(申し込みは1枚につき1人、月ごとに1回)に受講日、住所、氏名を書いて①1月8日(火)②2月8日(金)③3月8日(金)=必着=までに「わくわく未来塾」・藤本(〒572-8533池田西町28番22号、市社会福祉協議会内 ☎838・0400)

定期演奏会

2月3日(日)午後2時(開場は午後1時30分)、エスポアール、**図無料**。

図 「寝屋川男声合唱団」・宮下(☎090-9696-5922)

みんなで子育て講座

2月4日(月)・8日(金)・19日(火)・22日(金)、いずれも午前10時～正午、市民会館、発達・絵本・子育て講座、定員20人(申込順)、**図**1000円。

◎一時保育を行います(7か月～就学前の子ども1人1回100円)。

申込・図 1月3日(木)から「保育グループたんぼぼ」・北中(☎090-3612-4654)

募集

中国語

毎週土曜日午後2時～3時20分(上級)・3時20分～4時40分(中級)・4時40分～6時(初級)、いずれもエスポアール、**図**入会1500円・月3500円(別に会場費が必要)・見学800円。

●公共機関・団体●

拉致問題を考える国民の集いin大阪

一日も早い拉致被害者の帰国を目指して開きます。

1月26日(土)午後2時～4時、エル・おおさか(大阪市中央区) ①主催者挨拶②拉致被害者家族などの訴え③支援団体からの報告など、定員700人(先着順)、**図無料**。

図 大阪市民政局(☎06-6208-7619)、大阪府府民文化部人権局(☎06-6210-9280)

離職者などの再就職訓練

<ひとり親家庭の父母優先枠付受講生募集①パソコン事務+Web科(3か月)

②経理事務科(4か月)>

①3月1日～5月31日午前9時30分～午後4時、職業訓練のアップなんば校(大阪市中央区)②3月1日～6月28日午前10時～午後4時30分、いずれも土・日曜日、祝日を除く、SBキャリアカレッジ梅田校(大阪市北区)、定員30人(ひとり親家庭の父母優先枠5人)、**図**1万円(教材費など)。

○選考試験日…1月28日(月)筆記試験(国語・数学)、個別面接

※優先枠申込資格の該当についてはハローワークで確認してください。優先枠に該当しない人も一般枠で申し込みできます。

申込 1月11日(金)までに居住地を管轄するハローワークに直接

◎一時保育を行います(開校日時点で①1歳～就学前②生後6か月～就学前の子ども)。

図 府人材育成課委託訓練グループ(☎06-6210-9530)

税についての習字と作文の入賞者

税を考える週間に「税」をテーマに募集した作品を審査の結果、市内在学の小学生の「習字」913点のうち68点、中学生の「作文」1,596点のうち9点が入賞しました。

<作文の入賞者(題目・氏名・学校名)>

納税貯蓄組合大阪府総連合会優秀賞…「税金の仕事」・荒川なつきさん(第九中学校)、「私たちへのプレゼント」・小倉凜子さん(第十中学校)、「税を納めることの大切さ」・横山和奏さん(第十中学校)、「身近な税金」・竹内真隆さん(中木田中学校)、寝屋川市長賞…「『取られる』から『納める』に」・林杜太さん(第六中学校)。

図 枚方税務署(☎844-9521)

業務用冷蔵・冷凍機や業務用エアコンの点検

フロン排出抑制法で、業務用冷蔵・冷凍機や業務用エアコンを使用している人は3か月に1回以上、目視点検(簡易点検)、大型機器は専門家による点検(定期点検)を行う必要があります。
※詳しくは問い合わせください。

図 府産業廃棄物指導課排出者指導グループ(☎06-6210-9570)

PCBが含まれた電気機器などはありませんか

事務所や自宅などで、PCBが含まれた電気機器(変圧器、コンデンサー、業務用の蛍光灯安定器など)を保管・使用していませんか。事業所の電気室、キュービクル、倉庫などの点検をお願いします。PCBを含む電気機器は、処分期間内(高濃度…2020年度末、低濃度…2026年度末まで)に処理が必要です。
※詳しくは問い合わせください。

図 府産業廃棄物指導課排出者指導グ

ループ(☎06-6210-9570)

1月10日は「110番の日」

事件・事故に遭ったり、目撃した人は「110番通報」をお願いします。

<通報の6つのポイント>

- ①どんな事件・事故…どろぼう・強盗・交通事故など
- ②どこ…住所又は目標となる建物・交差点・そこからの距離
- ③いつ頃…「たった今」とか「5分前」など、だいたい時間
- ④犯人の特徴…性別・人相・服装・逃げた方向
- ⑤今どうなっているのか…事件・事故の様子
- ⑥私…あなたの住所・氏名・電話番号

※いたずらの通報は犯罪ですので、絶対にしないでください。

図 寝屋川警察署地域課(☎823-1234)

地域連携型公開講座

①1月9日、「攻撃者視点で学ぶサイバー犯罪の脅威と予防策」②23日、「企業を取り巻く環境変化と中小・中堅企業の挑戦～成功事例をもとに～」。

※

※

いずれも水曜日午後6時30分～8時、市民ギャラリー、定員40人(申込順)、参加無料。

申込・図 FAX又はメール(アドレスは市ホームページ「中央図書館」に掲載)で①1月7日②21日までに摂南大学研究支援・社会連携センター(☎829-0385=土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

行政書士日曜無料相談会

1月27日午後1時～3時、アルカスホール、遺言・相続・成年後見・内容証明の作成など。

申込 当日直接

図 「大阪府行政書士会枚方支部」・渋谷(☎814-9920)