



健康・福祉

チヨット寄ってん家

市内の46の社会福祉法人が協働し  
取り組みを行っています。

▽日時 3月3日～6日の正午～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）

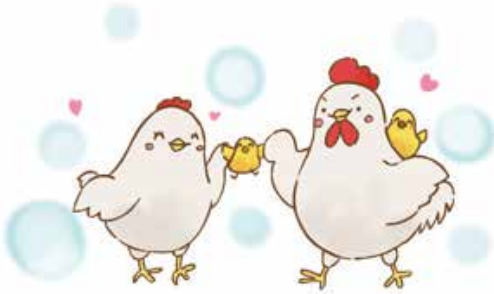
▽内容 保育園児の作品展示、障害  
者作業所の手作り品の販売、高齢者  
施設職員による相談・健康啓発  
◎ 市社会福祉協議会（☎8338・  
0400）

# 母子健康手帳交付 （妊娠届け出）の 電話予約スタート

母子健康手帳交付（妊娠届け出）の電話予約を始  
めました。

※助産師・保健師への育児相談も予約ができます。

申込・☎ 子育て支援課（☎812・2213＝土・日曜  
日、祝日、年末年始を除く）



イメージキャラクター

## 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▽

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  
ワクチン、四種混合（ジフテリア・

百日咳・破傷風・ポリオ）、三種混  
合（ジフテリア・百日咳・破傷風）  
不活化ポリオ、BCG、麻疹風し  
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。

△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。

☎ 子育て支援課（☎8338・03  
74）

予防接種費用助成の  
還付申請は3月31日（火）まで

平成31年度の①定期予防接種②年  
少児インフルエンザ予防接種を取扱  
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予防接種依  
頼書の発行を受けた人②は令和元年  
10月15日～2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）、通帳、申請者の本人確  
認書類、母子健康手帳

☎ 子育て支援課（☎8338・03  
74）

### 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	4月10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	開催日の前日 までに電話
育児相談	子育てについて、保健 師などが相談に応じま す。電話での相談も受 け付けています。	月～金曜日(祝日を 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。

### 母子保健事業

日時などは右の表のとおりです。  
☎ 子育て支援課（☎8338・03  
74）

### 乳幼児健康診査

対象者には個別に通知していま  
す。まだ届いてない人は、連絡して  
ください。

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



- △4か月児健康診査▽  
令和元年10月9日～11月15日生まれの人の人。
- △1歳6か月児健康診査▽  
平成30年6月22日～7月15日生まれの人の人。
- △3歳6か月児健康診査▽  
平成28年8月6日～31日生まれの人の人。
- △歯の親子教室▽  
平成29年7月23日～8月31日生まれの人の人。
- 子育て支援課(☎838・0374)

### 健康づくり

#### 健康増進教室

- △健康体操教室▽  
4月6日～6月15日の月曜日午後1時～2時。
- △チエアートレーニング▽  
4月7日～6月16日の火曜日午後1時～2時。
- △しつかり足腰体操教室▽  
4月1日～6月17日の水曜日午後1時～2時。
- △ヨガ・セラピー教室▽  
4月4日～6月13日の土曜日正午～午後1時。
- ※ いずれも計10回、市立西高齢者福祉センター、参加費各3000円。
- 申込・窓 市立西高齢者福祉センター(☎838・1441)

#### 門真スポーツセンター(東和薬品RACTABドーム)プール入場引換券の使用期限延長

平成24年4月から販売していたプールの入場引換券(使用期限・令和2年3月31日)は、令和2年6月30日(火)まで使用できます。7月以降は使用できなくなり、返金もできませんので注意してください。

○健康づくり推進課(☎812・2002)

#### 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が

#### 相談専門機関

○こころの健康相談 統一ダイヤル	☎0570・064・556=3月1日午前9時30分～31日午後5時、24時間(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・8814=月・火・木・金曜日午前9時30分～午後5時(祝日を除く)
○精神保健福祉相談	寝屋川市保健所☎812・2362=平日午前9時～午後5時30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
○若者専用電話相談「わかばちダイヤル」	府こころの健康総合センター☎06・6607・8814=水曜日午前9時30分～午後5時(祝日を除く)
○大阪府妊産婦こころの相談センター	大阪母子医療センター☎0725・57・5225=平日午前10時～午後4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45分

#### △こころのLINE電話相談▽

右下のQRコードからLINEの「友だち」登録し、無料通話機能を利用してください。



付いたら、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。

悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門機関に相談してください(左の表のとおり)。

※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)。



※「トーク」による相談は行っていません(こころのLINE電話相談は3月末で終了します)。

△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)。



利用してください。登録後は、手続きのため、すぐに電話がかからないときもあります。

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。

○健康政策課(☎812・2372)

#### HIV検査(血液検査)

- ▽日時 3月4日・18日、いずれも水曜日午前9時30分～10時30分
- ▽場所 市保健所
- ※匿名・検査無料、梅毒・クラミジア検査も併せて受けることができます。
- 申込 当日直接
- 保健予防課(☎829・7773)

#### 風しん抗体検査

- ▽日時 3月11日・25日、いずれも水曜日午前11時～11時40分
- ▽場所 市保健所
- ▽対象 次のいずれかに該当する市民①妊娠を希望する女性②妊娠を希望する女性の配偶者③妊娠している女性の配偶者(検査や風しんワクチンを受けたことがある人を除く)
- ▽検査料 無料
- ※結果は郵送します。
- 申込・窓 前日までに電話で保健予防課(☎829・7773)

### 高齢者福祉

#### ねがわ元気アップ体操

- 市が作成した介護予防の体操「ねがわ元気アップ体操」を体験しませんか。5分程度の種類の体操です。
- ▽日時 3月11日(水)午後2時～3時30分(受付・健康チェックは午後1時40分から)
- ▽場所 市立保健福祉センター5階多目的ホール
- ▽対象 65歳以上の市民25人(申込順)
- ▽参加費 無料
- 申込・窓 3月3日(火)から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

- 3月21日(土) 午後1時～3時、

#### 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、講座を開催します。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(木)・27日(金)、いずれも午後1時30分～4時30分

▽場所 市立保健福祉センター5階研修室5

▽対象 市民各回50人(申込順)

▽参加費 無料

申込・窓 希望日、住所、氏名、電話番号を3月18日(水)までに電話又はFAXでNPO法人「寝屋川あいの会」(☎801・1871、FAX801・1872)

#### 楽しく筋力アップ健康体操

4月10日～9月25日の第2・4金曜日午前10時～11時15分(計10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(血圧数値の基準あり)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。

**コラム** こんにちは、寝屋川市保健所です

**地域猫活動を応援**

飼い主のいない猫をボランティアの皆さんが地域の理解と協力を得ながら適切な管理を行えば、ふん害などの猫による被害を減らしていくことができます。

<具体的な取り組み>

- 時間と場所をきめたエサやり
- トイレの設置と清掃
- 避妊・去勢手術

<助成制度>

避妊・去勢手術費の一部を補助や物品(トイレ用土など)の支給を行います。

▽避妊・去勢手術(1匹につき最大) メス1万円・オス7,000円

※ボランティア団体の手続きなど、詳しくは問い合わせください。

○保健衛生課(☎829・7721)

#### 介護保険サービスを利用するまでの流れ

どのようなサービスを利用したいのか地域包括支援センター又は高齢介護室に相談してください。サービスを利用するまでの流れは次のようになります。

①要介護(要支援)認定の申請をします②訪問調査と主治医の意見書を利用して、認定調査が行われます③訪問調査は市職員もしくは市が委託した調査員や事業所が行います④認定結果が通知されます

△認定調査を受けるときのポイント▽  
無理をせず、困っていることをモシておいたり、家族などに同席してもらったりするなどし、日頃の様子を調査員に伝えましょう。

申込・窓 高齢介護室(☎838・1075)

### 障害者福祉

#### 温水プールを利用しませんか

- 4月11日～9月26日の第2・4土曜日①午後1時～2時：身体障害者

手帳又は、精神障害者保健福祉手帳を持って人②午後2時40分〜3時40分：療育手帳を持っている人③いずれも市立西高輪者福祉センタープール（市立保健福祉センター6階）、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** 直接窓口又は、はがきに障害者温水プール希望、住所、氏名、年齢、障害の種類（身体・知的・精神）、電話番号、介護者の有無（介護者が同伴するときは介護者の氏名・年齢）を書いて3月23日（月）11時必着までに障害福祉課（〒572-8533池田西町28番22号 ☎8338-0382）

**府障がい者スポーツ大会  
参加者募集**

▽競技・日程・場所 ①陸上（身体・知的）：5月10日（日）、万博陸上競技場（吹田市千里丘万博公園）②水泳（身体・知的）：5月16日（土）、東和薬品R.A.C.T.A.B.ドーム（門真市三ツ島三丁目）③アーチェリー（身体障害者で経験者のみ）：5月17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23日（土）、牧野松園ボウル（枚方市牧野北町一丁目）⑤フライングディスク（身体・知的）：5月24日（日）、ファイインプラザ大阪（堺市南区城山台五丁目）  
 ⑥卓球（身体・知的・精神）：5月

30日（土）、東和薬品R.A.C.T.A.B.ドーム（門真市三ツ島三丁目）⑦ボッチャ（肢体）：5月31日（日）、ファイインプラザ大阪（堺市南区城山台五丁目）  
 ▽対象 府内在住（大阪府を除く）で出場可能競技種目がある身体障害者手帳又は療育手帳を持っている13歳以上の（令和元年4月1日現在）※詳しくは問い合わせください。  
 ⑥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（オープン競技となります）。  
**申込** 3月16日（月）までに参加申込書（障害福祉課にあります）を直接、障害福祉課  
**回** ファインプラザ大阪運営事業共同体（☎072-296-6311 FAX072-296-6313 11月曜日休館）又は障害福祉課（☎838-0382）



**3月女子会トーク**

話したいこと、聞いてみたいこと、女性同士で気楽におしゃべりしましょう。  
 ①3月7日（土）午後7時〜8時30分  
 ②24日（火）午前10時30分〜正午、ふらっとねやがわ、女性10人程度、参加無料。  
**申込** 当日直接  
**回** ふらっとねやがわ（☎800-5789）



**ひなまつり**

3月3日（火）午前11時〜11時30分、市立エスポール、工作・ダンスなど、乳幼児と保護者、参加無料。  
**申込** 当日直接  
**回** 市立エスポール（☎828-4141）

**4141**  
**入園・入学**

**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・国立又は私立小学校に就学予定の子どものいる保護者で、世帯全員の総所得金額（平成30年1月〜12月）が認定基準額以下  
 ▽受付期間 3月31日（火）までの午前9時〜午後5時30分（土・日曜日、祝日を除く）  
**申請** 保護者名義の通帳・印鑑を持って直接  
**△受付についてのお問い合わせ**  
 ○学用品費・給食費などの受給には、別に、4月に受給申請が必要です。  
 ○平成30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。  
**回** 教育政策総務課（☎813-070）

**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、市立エスポール、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  
**回** 市立エスポール（☎828-4141）

**体操ひろば**

3月2日・9日、いずれも月曜日  
 午前11時〜11時10分、市立エスポール、幼児向けの曲に合わせて体を動かす、乳幼児と保護者、参加無料。  
**申込** 当日直接  
**回** 市立エスポール（☎828-4141）

**ほほえみタイム**

3月2日（月）午前11時10分〜11時30分、市立エスポール、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  
**回** 市立エスポール（☎828-4141）

**リジュビナンテ**

3月9日（月）午前10時30分〜11時、市立エスポール、ボール遊びと風船遊び、乳幼児と保護者、参加無料。  
**申込** 当日直接

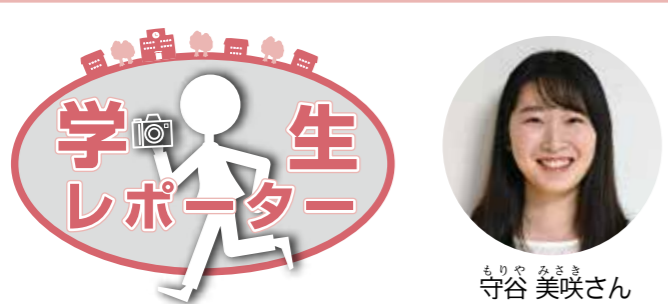
**回** 市立エスポール（☎828-4141）

**絵本のよみかせ**

3月9日（月）午前11時10分〜11時30分、市立エスポール、乳幼児と保護者、参加無料。  
**申込** 当日直接  
**回** 市立エスポール（☎828-4141）

**ママリフレッシュ講座**

△フライパンで時短料理「シーチキン押寿司&クリームシチュー&スイーツ」  
**回** 市立エスポール（☎828-4141）



もりや みきさん  
守谷 美咲さん



**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、同志社大学4年生の守谷美咲さん=写真=による「成人式」です。

1月13日、令和初の寝屋川市成人式が市民会館で行われました。今年で66回目を迎え、2,446人の新成人のうち1,596人が出席しました。開場20分前には会場前に多くの新成人が集まり、久しぶりに再会した友人と話が盛り上がり、2年前に成人式を経験したので、とても懐かしい気持ちでいっぱいになりました。

旺盛な一面を垣間見ることができました。また、これからの目標については、「親孝行をし、社会に貢献できる人になりたい」と、大切に育ててくれた両親への感謝の気持ちを述べ、一人の大人へと成長することを話してくれました。成人式を終えただけですが、これからの目標をしっかりと持ち、将来に向かって進む強い意志を感じることができました。

成人式の企画運営は、成人式実行委員会が担当し、有志が集まった新成人で構成されています。今年7人で運営したそうです。実行委員長の内田葵さんは、実行委員の志望した理由について「成人式は一生に一度のものだから、企画側に挑戦したいと思いました」と、好奇心があふれる笑顔で話してくれました。その笑顔からはチャレンジ精神

私も成人式実行委員として司会を経験しましたが、改めて式典開始までの会場の様子や外の様子をじっくりと見るのができて良かったです。寝屋川市の若者たちが、それぞれの新しい環境でますます活躍することを応援し、来年はより多くの新成人が成人式に出席することを願います。



成人式の様子

三角巾・ハンドタオルが必要。  
申込・園 3月9日、16日に直接窓口又は電話で市立学び館(☎822・3311)

アートセラピー教室

4月12日～9月13日の第2日曜日午前10時～11時30分(計6回)、市立学び館、年少児・小学生と保護者5組(申し込みが多いときは抽選)、材料費1組3000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、生年月日を書いて3月12日(木) 必着までに市立学び館(〒571-0863明和二丁目13番23号 ☎822・3311)

※結果は返信はがきでお知らせします。  
①4月14日～9月15日の火曜日・6月17日(水) ②4月15日～9月16日の水曜日、いずれも午前10時～10時50分(計12回)、市立エスポール、手遊びや歌、体操などを通して親子の触れ合いを楽しみましょう、市内在住の平成30年4月2日～31年4月1日生まれの子どもと保護者各15組(申し込みが多いときは抽選)、参加費3600円(材料費・保険料を含む)。  
申込・園 往復はがき(双子のときは1枚で可)にクラブ名、参加曜日、郵便番号、住所、氏名、子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて、3月18日(水) 必着までに市立エスポール(〒571-0043錦町21番3号 ☎828・4141)

ピピピピクラブ(1歳児・前期)

立エスポール(〒571-0043錦町21番3号 ☎828・4141)  
ピピピピクラブ(2・3歳児・前期)  
①4月16日～9月10日の木曜日②4月17日～9月11日の金曜日・6月18日(木)、いずれも午前10時～11時(計12回)、市立エスポール、手遊びや歌・体操・運動などを通して親子の触れ合いを楽しみましょう、市内在住の平成28年4月2日～30年4月1日生まれの子どもと保護者各15組(申し込みが多いときは抽選)、3歳児優先、参加費3600円(材料費・保険料を含む)。  
申込・園 往復はがき(双子のときは1枚で可)にクラブ名、参加曜日、郵便番号、住所、氏名、子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて、3月18日(水) 必着までに市立エスポール(〒571-0043錦町21番3号 ☎828・4141)

青少年

令和2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、同じ目的をもって交流・活動を行います。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  
社会体験・ボランティア活動を通して、自主性・協調性や責任感を育て、幅広い知識や豊かな感性を養います。



市民体育館

スポーツ団体登録受付の案内

△市バドミントン協会  
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・中・高校生500円②団体登録：一般7人まで11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・中・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、5月9日(土)又は登録日(令和3年3月28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(FAX 822・6800)

市カローリング大会

3月28日(土) 午後1時～5時、床の上で行うカローリング大会、メジャールール・6イニング、3人1組42チーム(申込順)、参加費1人500円(当日)、上靴・飲み物。

バウンドテニス楽しもう会

4月1日～令和3年3月24日までの毎月第1・3・4水曜日、正午～午後3時、参加費1回200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  
出嶋(☎821・8534)

バスケットボール教室

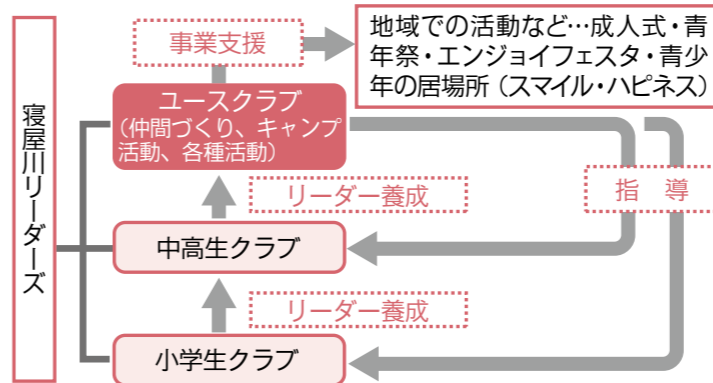
4月1日～令和3年3月31日の毎週木曜日午後6時30分～8時30分、小学校3年生～6年生・中学生各10人程度(申し込みが多いときは抽選)、参加費：4月分(入会時納入)5000円・5月以降3000円。  
申込 往復はがき(申し込みは1人1枚)に教養名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日(学年)、電話番号(返信用はがきにも住所・氏名)を書いて3月19日(木) 必着までに市バスケットボール協会事務局(〒571-0823下木田町16番16号市市民体育館内) ☎西岡(☎080・3482・1140)

エスポクラブ・子どものためのエスポ教室

Table with 4 columns: クラブ・教室名(回数), 日時, 対象, 参加費(年間). Rows include クッキング, クラフト, 科学, 囲碁・将棋, 絵手紙, 書道A/B/C, 算数A/B, ダンスA/B, 合唱.

※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。

寝屋川リーダーズの仕組み



▽対象 市内在住・在学の①新小学校4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)  
※参加者説明会があります(4月26日(日) ①午前9時30分②午後1時から、市役所職員会館3階会議室)。  
△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～おおよそ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)

キッズクッキング

5月16日～令和3年2月20日の土曜日午前10時～正午(8月・11月を除く計8回)、市立学び館、小学校3年生～6年生10人(申し込みが多いときは抽選)、材料費年間6400円(半期納入可)、別に保険代800円が必要。  
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、生年月日を書いて3月12日(木) 必着までに市立学び館(☎822・3311)

①エスポクラブ、②子どものためのエスポ教室

4月～令和3年3月、クラブ名・教室名などは27ページの表のとおりです。  
申込・園 往復はがき(申し込みは1枚につき1人1クラブ(又は教室)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①は3月14日(土) 必着②は3月16日(月) 必着までに市立エスポール(〒571-0043錦町21番3号 ☎828・4141)

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。
①4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、16歳以上の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・保険証が必要。
※詳しくは市立市民体育館ホームページを見てください。

チャレンジインディアカ(楽しもう会)

4月7日(火)・5月12日(火)・8月2日(日)、いずれも午後6時30分〜8時45分、参加費1回100円、羽根の付いた特殊なボールを手で打ち合うスポーツ、運動のできる服装・上靴が必要、初心者歓迎。
申込 当日直接
〒山本(☎090・8535・1026)

前期スポーツ教室

4月8日〜9月18日(計19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・園 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19日(木) 必着 市立市民体育館(〒571-0823下木田町16番16号 ☎822・5858)
※公開抽選:3月21日(土) 午前10時、結果は返信はがきでお知らせします。

卓球教室

4月9日〜9月24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(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11日(水) 必着 市立市民体育館(〒571-0823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。
〒辰巳(☎829・5910)

柔道教室(1期)

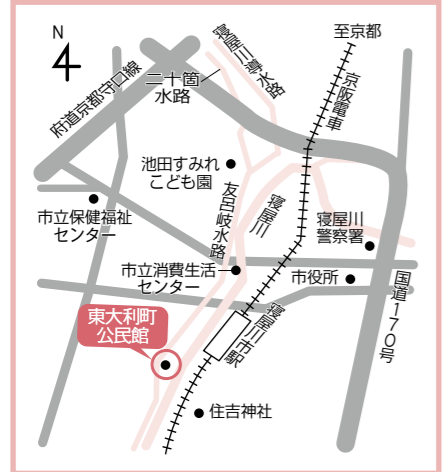
4月10日〜7月10日の毎週水・金曜日①小学生:午後6時30分〜7時30分②中学生以上:午後8時〜9時、基本動作・礼儀作法など、市内

友呂岐緑地・花見・舟下り

~花見をしながらEボート乗船体験を行います~

図 「ねや川水辺クラブ」立川(☎090・2382・7356)又は市下水道事業課(☎825・2162)

日時 3月29日(日) 午前10時〜正午=雨天中止 参加費 無料
場所 東大和町公民館前(下の地図のとおり) 申込 当日直接



在任・在職・在学の人各30人(申込順)、受講料:小・中学生8000円(別に保険料800円が必要)・一般1万円(別に保険料1850円が必要)。
申込 当日直接
〒市柔道連盟・中川(☎853・3356)午後7時以降

市民体育大会 バスケケットボールの部

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:3月29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14日(土) 必着 市立市民体育館内、〒571-0823下木田町16番

お楽しみ卓球大会

4月28日(火) 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又は郵送 FAXで4月15日(水) 午後5時 必着 市立市民体育館内、〒571-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX 822・6800
〒松田(☎822・1556)

市民体育大会 柔道の部

5月10日(日) 午前9時30分、団体の部:①小学生の部(3人戦、1団体4チームまで)②少年男子の部(中学生、3人戦、1団体4チームまで、段位制限なし)③一般男子の部(5人戦、1団体2チームまで、点取り式トーナメント、合計段位8段以下、段外は数えない)、個人の部:④小学生の部(学年別)⑤中学校男子の部・女子の部(学年別)⑥一般女子の部⑦一般男子の部(段外・初段・2段以上)、参加資格:市内在住・在職・在学・在教室(クラブ)の小学校3年生以上の人、参加費:団体の部(1チーム) ①2500円②2500円・個人の部

市民体育大会 バレーボール

中川(☎072・853・3356)午後6時〜9時
申込 所定の用紙を直接窓口又は郵送で4月22日(水) 午後5時 必着 市立市民体育館内、〒571-0823下木田町16番16号市立市民体育館内
〒中川(☎072・853・3356)午後6時〜9時

家庭人の部

予選:5月11日(月)・15日(金)、決勝:23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10000円(抽選会で納付)。
※抽選会:4月11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。

池の里市民交流センター

〒林田(☎090・2111・1312) 8月10日 午後6時

池の里クラブ

前期スポーツ教室

前期スポーツ教室

Table with 6 columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 内容, 参加費. Lists various sports classes like Paddling, Rabbit, Penguin, Lion, Junior, etc.

※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。8・9・10はセラバンド代500円が必要③申し込みが14人以下のときは中止します(6を除く)。

4月～9月、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・園** 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、昼間連絡のつく電話番号（返信用はがきにも住所、氏名）を書いて3月21日（土）に必着にまで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）

◎公開抽選：3月24日（火）午前10時、結果は返信はがきでお知らせします。

△池の里クラブまつり



池の里クラブ前期スポーツ教室

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29年4月2日～30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	7,200円 (各18回)
2 こすもす	火曜日 午後3時30分～4時15分	平成27年4月2日～29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 すずらん	火曜日 午後4時45分～5時30分	平成26年4月2日～27年4月1日 生まれの幼児25人		
4 親子教室	火曜日 午前9時45分～10時30分	平成26年4月2日～30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)
5 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)
6 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、基礎を学び体力向上	4,800円 (10回)
7 エンジョイレスリング	水曜日 午後7時～8時30分	平成28年4月1日以前に生まれた幼児（年中児）～中学生30人	マット運動や体力づくりとレスリングの基礎を学ぶ	5,900円 (17回)
8 鉄棒・とび箱・マットA	木曜日 午後3時15分～4時	平成26年4月2日～27年4月1日 生まれの幼児（年長児）20人	3種目を基礎から楽しく練習	8,000円 (各18回)
9 鉄棒・とび箱・マットB	木曜日 午後4時15分～5時			
10 鉄棒・とび箱・マットC	木曜日 午後5時10分～5時55分			
11 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	小学生以上の人20人	みんなで楽しくバドミントンをしよう	6,720円 (16回)
12 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	6,300円 (15回)
13 ヨガA	水曜日 午前10時～11時30分	20歳以上の人14人	初心者からのヨガ教室	1万6,100円 (各23回)
14 ヨガB	水曜日 午後1時～2時30分			
15 女性のためのゆるゆるスポーツ	火曜日 午後1時15分～2時15分	20歳以上の女性20人	エアロビクス・筋トレ・バドミントンなど、いろいろゆるく少しずつ	7,700円(14回)

※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<1～3は14人以下、4～15は9人(組)以下のときは開講しません>③2・3は保護者の入室はできません(見学会があります)。

**フリーマーケット出店者募集**  
4月18日(土)午前10時30分～午後2時、サークルなどで活動している人(業者不可)、11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当日スタッフも募集しています。  
**申込・園** 3月3日(火)午前10時から電話で池の里クラブ事務局(☎839・7004)

南寝屋川公園

ジュニアテニス教室

4月7日(火)からの毎週火曜日午後5時～7時(祝日を除く、雨天順延、計10回)、保護者が市内在住・在職の小学校3年生～6年生の初心者又は初級程度の10人(申し込みが多いときは抽選)、受講料6800円(保険料含む)。  
※保護者も参加できます。  
**申込・園** 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13日(金)に必着にまで南寝屋川公園管理事務所(〒572-0813讚良東町6番1号 ☎824・6262)

平日テニス教室

4月13日～5月18日の毎週月曜日午前9時30分～午前11時(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5日(日)に必着にまで市テニス協会事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内)  
**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17日(金)午前10時30分～11時30分(現地集合・解散)、春の森を散歩しよう、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** 3月10日(火)午前10時から電話で市野外活動センター(☎0743・78・1910)

親子ノアックキングキャンプ

4月19日(日)午前10時30分～午後3時30分(現地集合・解散)、野外でカレーを作ります、3歳以上の子どもと保護者30人(申込順、子どものみの参加不可)、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(月)午前10時から電話で市野外活動センター(☎0743・78・1910)

0743・78・1910  
**森のがっこう2020**

5月10日(日)・6月7日(日)・7月18日・19日・8月13日・15日(夏休み特別キャンプ)・9月6日(日)・10月4日(日)・11月8日(日)・12月6日(日)・令和3年1月16日・17日・2月13日・14日・3月14日(日)、春は草花などの自然観察、夏は昆虫観察やキャンプファイアー、夏休み特別キャンプ、秋はクラフト、冬はアウトドアクッキングなどを行います(計11回、日程は変更する場合がございます)。

▽対象 小学生40人(申込順)  
▽参加費 日帰り：2500円、宿泊：5000円(参加日に徴収、登録料：1万円、各回の食費・プログラム費・保険料を含みます)  
※夏休み特別キャンプは別途徴収します

**申込・園** 3月4日(水)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5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、定員①④⑥：16組②③⑤⑧組(申し込みが多いときは抽選、①は市内在住・在職・在学の人)が1

ほかの場所での催し

無料体験サッカー教室

3月9日・16日・30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・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)

市民ウォーキング

3月20日(祝)午前9時～正午(受付は午前8時30分)から①小雨決行、市役所→打上川治水緑地→高宮廃寺跡→JR忍ヶ丘駅→四條畷市立歴史

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

民俗資料館(休憩) ↓野崎観音(慈眼寺)で解散、市内在住・在職・在学の人、参加無料、帽子・飲み物・雨具、帰りの交通費が必要。  
※①参加賞があります②昼食時間はありませぬ③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④安全確認のため、当日緊急連絡先を聞きます。



市民ウォーキング

申込 当日直接  
文化スポーツ室 (☎813・0074)

剣道教室

4月〜9月、市内在住・在職・在学の人、受講料：上半期①一般・小学生1万円(年間2万円)②中学生・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(木)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。  
☎「剣道協会」北野(☎838・1982)

空手教室

4月〜令和3年3月、場所などは左の表のとおり。  
申込 当日直接  
☎「市空手道連盟」・高橋(☎09

Table with 2 columns: 場所 (Location) and 曜日 (Day). Locations include 西小学校, 第五小学校, 明和小学校, 池田小学校, 三井小学校, 木屋小学校, 西南コミュニティセンター, 国松緑丘小学校, 池の里市民交流センター, 宗心館, 誠志館大阪道場, 市民体育館, 腕技館総本部, エスポアール, 西コミュニティセンター.

※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。

ねやがわ自然塾

Table with 4 columns: 日時 (Date/Time), 講座内容 (Lecture Content), 活動時間と場所 (Activity Time and Location), and 備考 (Remarks). Activities include 自然観察, 春の野草, 身近な樹木, 川と暮らし, 水生生物, 里山の自然, 昆虫のふしぎ, 植物園の樹木, 森と遊ぼう, 市街地の野鳥, 地層と岩石, 続けよう自然観察.

※いずれも火曜日です。

わんぱくスクール参加者募集

4月11日〜令和3年3月13日の毎月第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(8月:ハイキング・9月:親子ふれあい釣り教室・11月:自然観察)など、市内在住の小学校新1年生〜6年生40人(申込順、運動が苦手な人も可)、受講料年間8000円(保険料含む、野外活動費が別に

市民体育大会 サッカーの部

4月26日からの日曜日午前9時各中学校グラウンド、一般の部・35歳以上の部、市内在住・在職・在学の人、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)。  
※抽選会:4月8日(水)午後7時30分、市立市民体育館集会所。  
申込 所定の用紙を直接窓口、郵送又はFAXで4月3日(金) 必着 までに市サッカー協会事務局(〒571-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、☎822・6800) ☎ 沼(☎090・5666・8611)

自然体験学習室

へねやがわ自然塾  
もつと知ろう寝屋川の自然  
内容などは32ページの表のとおり、自然に関心があり、全てのプログラムに参加できる人20人(申込順)、参加費4000円(通信費・資料代を含む)。  
申込・☎ 3月2日(月) から直接窓口又は電話で市自然体験学習室(市立中央図書館臨時図書室内☎839・6882 日曜日を除く、午前10時〜午後5時)

市民体育大会 ソフトボールの部

5月10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人以内で統一したユニフォームを着用)、男女1部・男女2部、男子2部(4月1日〜40歳以上)、女子2部(4月1日〜35歳以上)、1部・2部によるトーナメント方式、参加費1チーム



アルカスホール友の会 「さくら倶楽部」 会員募集

コンサートの無料招待や割引などの特典があります。  
▽年会費 1000円  
※詳しくはチラシ(アルカスホールにあります)を見てください。  
申込・☎ 申込書を直接、アルカスホール(☎821・1240)

多文化交流ひろば

世界の楽器体験  
3月12日(木) 午後1時〜2時、市立市民会館地下1階第2音楽室、日本の伝統楽器和太鼓体験、市内在住・在学の外国人・日本人15人(申込順)、参加無料。  
申込 3月3日(火) 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、祝日を除く)

市国際交流協会又は市民活動振興室(☎825・2120)

市民活動交流会

3月12日(木) 午後1時30分〜3時、市立市民会館4階第13会議室、市民活動に興味のある市民と市民活動団体の意見交換、参加費1000円(お茶代)。  
申込 当日直接  
☎ 市立市民活動センター(☎812・1116)

歌はともだち

3月18日(水) 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  
☎ 市立ふれあいプラザ香里(☎835・3335)

魚とあそぼう

▲ポトルアフリウム・魚つりやスタンラリーなど  
3月22日(日) 午前10時〜午後4時、市立ふれあいプラザ香里、ガラス瓶で小さな水槽を作ります。  
申込 当日直接  
☎ 市立ふれあいプラザ香里(☎835・3335)

ねやがわ食育講座 「明治みるく教室」

3月23日(月) 午前10時30分〜正午、市立市民会館講義室、(株)明治の食育担当者を講師に迎え乳牛の大切さを学びます、小学生と保護者30人(申込順)。

申込・☎ 直接窓口又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

市民活動講座

▲防災(減災)を考えるフォーラム  
3月27日(金) 午後2時〜4時、市立市民会館4階研修室、参加無料。  
申込 当日までに電話  
☎ 市立市民活動センター(☎812・1116)

ねやがわバラエティ倶楽部

▲バラエティダンス×よしもと芸人V.O.R.2〜ダンスとお笑いの融合〜  
3月28日(土) 午後2時〜4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の発表会・よしもとお笑いライブ、前売り500円・当日700円。  
申込・☎ 直接、市立市民会館(☎823・1221)

公演

0歳からのファミリーおんがくかい

5月24日(日) 午後2時、アルカスホールメインホール(自由席)、うたのお兄さん・お姉さん、大阪交響楽団によるコンサート、前売り:大人1500円・中学生以下500円、当日300円増、膝上の子ども参加無料。  
※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・☎ 3月10日(火) から直接

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

窓口又は電話でアルカスホール(☎821・1240)



ファミリーおんがくかい

生涯学習

スキルアップ講座 「SDGs(エスディージーズ)ってなんなの？」

3月23日(月)午後2時〜3時30分、市立市民会館4階第13会議室、参加無料。

申込 当日までに電話 市立市民活動センター(☎812・1116)

お菓子教室追加募集

①4月9日(令和3年2月4日の第2木曜日)②4月16日(令和3年2月18日の第3木曜日)...

申込・問 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11日(水)...

に市立学び館(〒572-0863明和)...

ヨガ教室追加募集

4月17日(令和3年3月5日の金曜日)午前10時〜11時30分...

申込・問 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)...

※結果は返信はがきでお知らせします。

ミュージックワークショップ

ハよみがえれ青春♪ママのためのクラスバンド参加者募集

上期：4月7日〜9月29日、毎月2回火曜日午前10時〜正午...

※詳しくは「アルカスホール」ホームページ又はチラシを見てください。

展示

パソコン図形で作るイラスト

3月2日〜7日の午前10時〜午後

8時(7日は午後5時まで)、市立ふれあいプラザ香里。

市民ギャラリーでの催し

▲楽彩会展

3月6日〜11日の午前10時〜午後5時...

▲正木伸子個展

3月6日〜11日の午前10時〜午後5時...

▲寝屋川市陶芸協会

3月13日〜18日の午前10時〜午後6時...

▲東寝屋川・北かわち里が丘高等学校美術部同窓会展

3月21日〜22日の午後1時〜5時。

▲寝屋川ハート・アート展

3月22日〜24日の午前10時〜午後8時...

▲アドバンス・フォト・サロン

3月27日〜4月1日の午前10時〜午後6時...

▲山本隆行 写真個展

3月27日〜4月1日の午前10時〜午後6時...

市民ギャラリー(☎811・544)

市指定文化財の特別公開

普段は非公開の市指定文化財を3月21日〜23日午前10時〜午後4時の期間限定で公開します。

▼見学料 無料

※駐車場はありません。

文化スポーツ室(☎813・074)



木造聖観音坐像

碧翠芸書展

3月25日〜31日の午前10時〜午後8時...

なかまのひろば

市立市民活動センター登録団体の活動の紹介や作品の展示・発表す

図書館

中央図書館臨時図書室主催の催し

知的書評合戦「親子deたたかうじブリオバトル」

3月28日(土)午後1時30分〜4時30分、市立中央図書館臨時図書室2階会議室...

申込 ①3月1日(日)から直接窓口又は電話で市立中央図書館臨時図書室(☎838・0141)...

4月5日(日)午後2時、1ののはな通信「三浦しをん著、市立中央図書館臨時図書室2階会議室。

はいぬ・ねこの本展

3月7日〜16日、本の展示と貸し出し、市立中央図書館臨時図書室。

3月20日〜31日、市立中央図書館臨時図書室、本の展示と貸し出し。

東図書館での催し

春の東図書館ウィズラリー

おきがる号 移動図書館

Table with columns for date, location, and time for the mobile library service.

3月20日〜22日午前9時30分〜午後4時30分(受付は午後4時まで)...

健康生活の本展

3月1日〜31日、本の展示と貸し出し。

友だちの本展

3月1日〜31日、本の展示と貸し出し。

出し。

市立東図書館(☎823・061)

寝屋川市駅前図書館での催し

▲図書館で忍者修行

3月22日(日)午後3時(受付は午後2時45分から)...

申込 当日直接

3月2日〜15日、本の展示と貸し出し。

動物大活躍！の本展

3月13日〜29日、本の展示と貸し出し。

市立駅前図書館(☎811・544)