

広報

ねやがわ

11

2020年
No.1412

議会だより合併号

特集
① 新型コロナ受診フロー
② 塩をなめるなー今日から始める適塩生活ー



体調に異変を感じたら（発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く時）

まずは **電話で相談**

かかりつけの病院又は診療所に **電話で相談**

11月1日～

寝屋川市
医療機関案内センター

かかりつけの病院又は診療所がない、受診できる医療機関が知りたい

電話 ☎829・8462

受付時間 午前9時～午後5時30分（平日）

寝屋川市
新型コロナ受診相談センター

●直近で海外からの帰国者で発熱などの症状がある人
●陽性者との接触があった人などの相談

電話 ☎829・8455

受付時間 午前9時～午後5時30分（平日）

休日・時間外は、留守番電話で夜間コールセンターでの対応を案内します。

市独自の算出 **Q. これまでの陽性者の割合は？**

例えば、
発熱者が1,000人いたとすると…

A. 0.23%

90% 風邪900人

10% PCR検査100人

受診でPCR検査が必要だと医師が判断した割合は約10%の100人です。

97.7% 陰性97.7人

2.3% 陽性2.3人

100人のPCR検査を行った結果、陽性率は約2.3%の2.3人です（10月18日現在）。

受診者1,000人に対して、風邪など他の疾患の人が997.7人、陽性になるのは約2.3人です。

新型コロナこころのフリーダイヤル

新型コロナウイルス感染症の影響により、不安やストレスを感じている人は、次の窓口に相談してください。

電話 ☎0120・017・556

受付時間 午前9時30分～午後5時（土曜・日曜・祝日も対応）

一般的なお問い合わせ

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的な問い合わせについては、次の窓口に相談してください。

大阪府 府民向け相談窓口

電話 ☎06・6944・8197

受付時間 午前9時から午後6時（土曜・日曜・祝日も対応）

保険適用外のPCR検査
（自由診療により全額自費）

- 海外渡航などのために陰性証明が欲しい
 - 念のために受けたい
 - 試合開催目的でプロスポーツ選手などが行う場合など
- ※自費でのPCR検査を行っている医療機関や費用などは、ご自身で調べてください。

検査費用は、数万円程度かかります。

病院で受診

診療所で受診

新型コロナが疑われる場合は、医師の判断で…

病院で検査

市独自のPCR外来で検査

医師が必要とした新型コロナの検査費は無料（診察代は別途かかります）

陰性

陰性

引き続き治療・療養

引き続き治療・療養

学校関係者の場合

学校園で陽性者が出た場合

<児童・生徒の場合>
クラス全員にPCR検査を実施し、
2週間の学級休業

別の陽性者が確認された場合

2週間の完全休校園

保育所で陽性者が出た場合

2週間の完全休所
（集団の特定が困難なため）



【市新型コロナウイルス対策（市立学校園等・保育所感染）に関する対処方針より】

コロナ禍での子どもの「学び」を保障するため「授業のライブ配信」などを行っています。

陽性

●大阪府の入院フォローアップセンターにおいて、年齢・症状・主治医の意見をもとに、一両日中に入院・施設での療養先を調整します。

●陽性者で入院が不要な場合も、宿泊療養先（ホテル）を大阪府が調整します。

ローアップセンター状・持病の状態やに、一両日中に入院を調整します。

な場合も、宿泊療養府が調整します。

濃厚接触者がいる場合

濃厚接触者

医療機関などで検査

陰性

最終接触日から2週間自宅待機

陽性

配食・買い物支援サービスで自宅待機を支援

濃厚接触者等で自宅待機し健康観察を行う方に対して、外出することなく生活を行えるサポートを実施し、健康観察を行う人の不安の解消、市内の感染拡大防止を図ります。

寝屋川公園駅 前線開通

～2軸化構想の実現 化に向けて始動～



寝屋川市からのお願い

～新たな交差点を通行する際には注意を～

寝屋川公園駅前線の開通に伴い、新たな交差点（5ページの地図のとおり）ができました。

現在、車両や歩行者の安全確保のため、路面標示や点滅ライトなどで注意喚起をしていますが、通行する際には注意してください。

交差点への信号設置については、早期設置を警察と協議しています。また、交差点付近の府道の拡幅整備に向けた用地買収を、今年度中を目標に進めています。理解と協力をお願いします。



小中一貫校施設整備 基本設計完了

—— まちづくりの中心となる学びの丘 ——

- 小さな屋根の集まりによって、いろいろな活動を緩やかにつなげる"村"のような学校
- 豊かな自然に囲まれ、落ち着いた学習環境を実現する、親しみやすいスケール
- クラスや学年を超えた学習・活動・交流を誘発する、おおらかな吹き抜け空間
- 学びのきっかけが身近にあり、学習意欲や情報収集力、自ら考える力を引き出す空間



※詳しくは、市ホームページ「教育政策総務課」をご覧ください。

学研都市軸の魅力あるまちづくり

● 2軸化構想 ●

—選んでもらえるまちに—

市内全域の人口の年齢構成のバランスを行い、シルバー世代を始め幅広い世代の市民の皆さんに安定的に市のサービスを提供するため、京阪沿線の「京阪軸」と、学研都市線沿線の「学研都市軸」のまちづくりを積極的に進め、子育て世代を中心とした若い世代に、選んでもらえる魅力あるまちを目指します。

● 寝屋川公園駅前線 ●

—駅へのアクセス向上—

市が打上高塚町土地区画整理組合と連携して整備を進めてきた、第二京阪道路とJR寝屋川公園駅を結ぶ都市計画道路が、9月30日に供用を開始しました。

沿道には、病院や商業施設（スーパーマーケットとドラッグストア）、マンションなどを誘致し、また、災害時における避難経路や輸送路の確保、地下への雨水貯留施設の整備、電線類の地中化を実施しています。

● 小中一貫校 ●

—世界的建築家が創る—

第四中学校区に施設一体型小中一貫校を建設（令和5年度中開校予定）します。設計は新たな国立競技場など、数々の有名建築物を生み出してきた隈研吾氏が監修。人や風の流れを生み出す新たな時代の学校を創ります。新たな学校は、単なる学校としての役割を超え、新たなまちづくりの中心となるようなメインアイコンの役目を果たします。

2 新型コロナ受診フロー

8 塩をなめるな 今日から始める適塩生活

- ◆今日から実践！適塩術
- ◆市の管理栄養士に聞きました
- ◆学生レポーター

12 1世帯1人登録キャンペーン

メールねやがわ・市公式アプリ

13 児童虐待は人権侵害です

11月は児童虐待防止推進月間

31 ひと物語 『1ミリのミスも 許されない』

大島和也さん（中神田町）

- ◆専門学校辞めプロの世界へ
- ◆目指すは国内最高峰レース



36 フォトニュース

- ◆江戸時代の礫石経見つかる
- ◆季節外れの花咲く
- ◆真っ赤な実のカラスウリ
- ◆バットの運動会に歓声
- ◆寝屋川市駅前 キラキラと
- ◆チョークでオリジナルアート
- ◆コロナ禍の避難所見学会実施
- ◆江崎グリコと連携協定締結



38 ふるさとねやがわ 寝屋川市出身

大分大学理工学部教授 仲野誠さん

『星の誕生 エキサイティング！』

- ◆望遠鏡で見た月に感激
- ◆海外で盛んなET探し 大学でも講義



16 オンライン相談が始まります

17 自転車マナーアップ キャンペーン

17 電話によるアンケートを 行います

子育ての困り事、教えてください

20 インフルエンザ予防接種 高齢者は無料

22 暴力は犯罪です

女性に対する暴力をなくす運動

24 令和3年度保育施設の 利用申請は11月30日(月)まで

27 自然体験学習室

大人自然工作シリーズ講座竹工作
(干支作り)

28 シュートレン作り教室

34 地域で子育て

- ◆離乳食のトリセツ～モグモグカミカミのお話～
- ◆紙あそび（おもちゃさんごっこ）
- ◆誕生会・音楽コンサート など



今月の表紙

今月号の表紙は、はちかづキッチン調理中におじゃまして撮影しました。トマトを使った煮込み料理を作っている最中で、室内はおいしそうな香りで満たされていました。皆さんも適塩レシピを活用して、おいしく健康を目指しましょう。



ひろせ けいすけ
広瀬慶輔です
No. 13

YouTuberデビュー!?

シルバーウィーク最終日、「笑顔オンラインフェスタ」大阪ブロック大会寝屋川大会にお招きいただきました。無観客の市民会館で行われ、その様子をYouTubeで生配信するというイベントです。

私はフォーラムにパネリストとして参加し、「NON STYLE」の石田明さん（吉本興業）たちとダイバーシティについてお話ししましたよ。ほかのコーナーでは、寝屋川市出身のお笑いコンビ「FUJIWARA」さん（吉本興業）や、アイドルグループ「AKB48」さんなど、有名な方がたくさんいらっしゃっていて、少し自分は場違いではないかとそわそわしました…（笑）しかし、普段の生活ではお目にかかれぬ方々とお話でき、とても有意義な時間を過ごさせていただきました。



「ジョゼと虎と魚たち」応援 コメントを求められました!

先月10月号の市長だよりで萱島駅と思しき風景が映画に使われているというお話をしました。皆さんは読んでくれましたか？

なんとこの度、アニメ映画「ジョゼと虎と魚たち」の宣伝グループの方から応援コメントの依頼を受けました！先月号の広報誌を見てくださったのでしょうか。このようなまたとない機会を最大限活用して、寝屋川市をしっかりとPRさせていただきます。12月25日の全国ロードショーが今からとても楽しみです。



お菓子の宝箱



連携協定を締結した江崎グリコ株式会社様から、差し入れとしてお菓子の詰め合わせをいただきました。看板でおなじみの青年(?)が描かれた箱には、私が子どもの頃に食べていたお菓子も入っていて、まさにお菓子の宝箱ですね～!!

市民の方から元気の出るイラストをいただきました。ありがとうございます。

今日から実践！適塩術

その1. 知る

日本人の1日の食塩摂取量の目標量

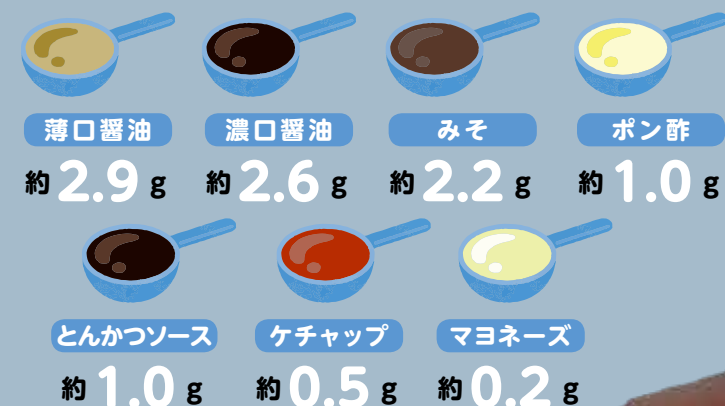
男性……7.5 g／日 未満

女性……6.5 g／日 未満

高血圧の人…6.0 g／日 未満

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より。

大さじ1杯(15cc)の調味料に含まれる食塩相当量

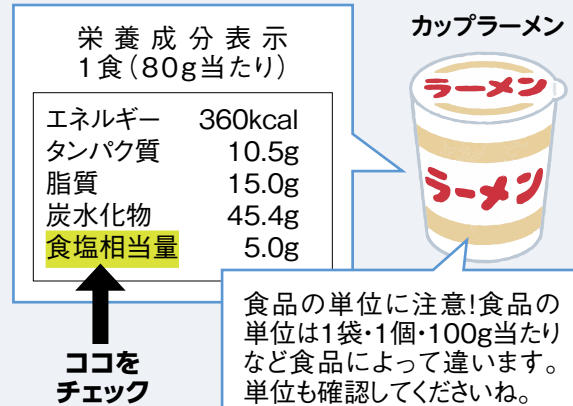


※日本食品標準成分2015年版(七訂)より。

食塩相当量の目安

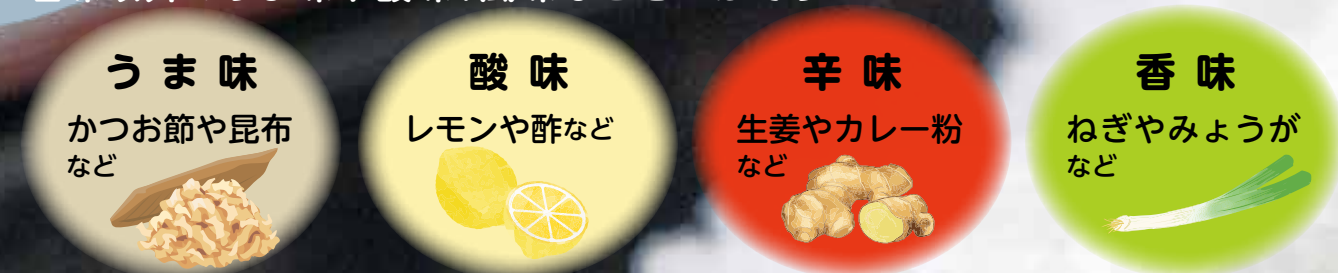


栄養成分表示をチェック



その2. いかす

塩味以外のうま味や酸味、風味などをいかそう



その3. 工夫

●調味料のつけ方を工夫しよう

直接かけずに、つけて食べましょう

●麺類の汁は残そう

汁には食塩が多く含まれています

野菜や果物などに多く含まれているカリウムには、余分なナトリウムの体外への排出を促す働きがあります。

*腎臓が悪い場合はカリウムの取り過ぎに注意が必要です。医師に相談しましょう。

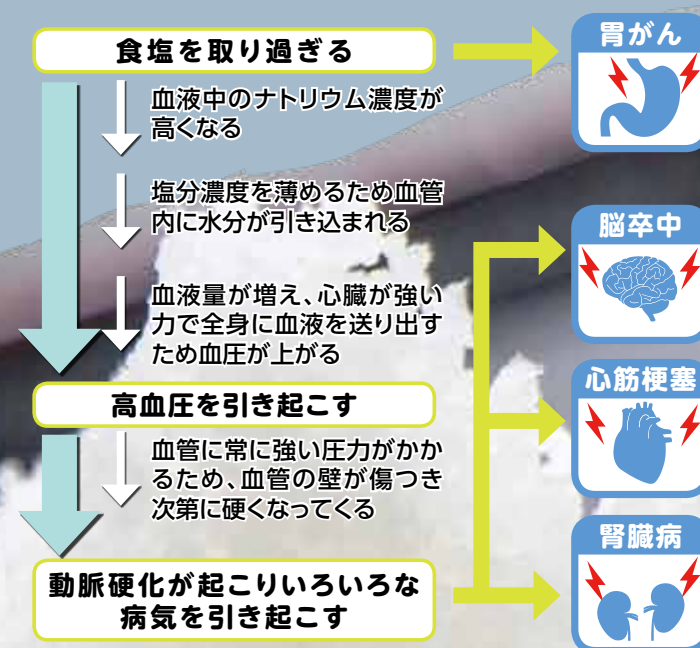


なぜ適塩が必要?

継続的な食塩の取り過ぎは高血圧を引き起こします。

高血圧はサイレントキラーと呼ばれていて通常は自覚症状がほとんどありません。そのため、知らない間に血管に負担がかかり、いろいろな病気にかかるリスクが高まります。

食塩の取り過ぎが招く病気



食塩摂取習慣チェック

当てはまる項目に☑をつけてください

- ☐ 何にでも調味料をかけて食べる
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ インスタント食品をよく食べる
- ☐ 加工食品(ウインナーやちくわなど)をよく食べる
- ☐ 外食が多い
- ☐ ごはんに漬け物は欠かせない
- ☐ 麺類のスープは半分以上飲む
- ☐ みそ汁を1日2杯以上飲む
- ☐ 市販の惣菜をよく食べる
- ☐ お酒のおつまみは塩辛いものが多い

チェックが多いほど食塩摂取量が多い食生活になっています。食生活を見直して適塩生活を送りましょう。

「日本人の食事摂取基準」に掲げる日本人の1日の食塩摂取量の目標量に対して、日本人は目標量より多く食塩を取っていると言われています。

日本食は、しょう油・味噌などの食塩を含む調味料を使った料理が多く、知らず知らずのうちに食塩を取り過ぎてしまっているのかもしれない。今こそ食生活を見直して、適塩生活を始めてみませんか?

図 保健総務課 (☎829・7771)

適塩とは…

「食塩の適量摂取」のことです。食塩の取り過ぎは、いろいろな病気を引き起こす原因になります。

しかし、過度な減塩も危険です。特に多量の汗をかいた時などは塩分の補給が必要になります。1日の食塩摂取量の目標量を意識しながら、適塩生活を送りましょう。



塩対応始めました



市は、令和2年9月から適塩のサポートとして、“塩対応”（適塩推進事業）を始めました。適塩レシピの紹介や塩に関する教室の開催など、今後もいろいろな方法で市民の皆さんの適塩サポートを行っていきます。

こんなことやってるよ！

イベント情報

自分で健康プロデュース ～適塩生活、始めませんか～

尿検査で自分の推定食塩摂取量を知り、食塩摂取過多になる食事の特徴を管理栄養士、保健師と一緒に考えましょう。



- ▶日時 12月23日(水)・2月9日(火)・3月23日(火)、午前10時～11時30分(受付は午前9時30分から、計3回)
- ▶場所 市立保健福祉センター4階健康指導室
- ▶定員 19人(申し込みが多いときは抽選)
- ◎一時保育を行います<6か月～就学前の子ども3人>。
- ※筆記用具を持って来てください。
- ※受付で体温など体調確認を行いますので、早めに来てください。
- ▶申込・問 11月11日(水)までに直接窓口又は電話で健康づくり推進課(☎812・2002)

食選科(過去の教室の様子)

9月11日・10月16日に“塩”をテーマにした全2回の教室を開催しました。講義の中で、出汁やみそ汁の試飲、汁物の塩分測定、試食などを行いました。



2月・3月には…

2月・3月に外部から先生を招いて親子料理教室の開催を予定しています。適塩料理を1食分実食できる機会です。楽しく調理しながら、おいしく適塩を学びましょう。参加者は広報誌などで募集します。



「続けることが大切」

市では、市民の健康をいろいろな面からサポートするため「管理栄養士の職員が日々講座や啓発などを行っています。今回は栄養の一口の「塩」について話を聞きました。

子どもの頃から薄味を

高血圧の原因の一つが塩分です。高血圧は自覚症状がほとんどないため、気づきにくい病気です。年齢を重ねるとともになる病気と思われがちですが、長年の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気ですので、子どもの頃から注意が必要です。食習慣は家族で似る傾向があります。食塩

の多い食生活を続けていると、濃い味が舌が慣れてしまいます。子どもの頃から薄味に慣れておくことが大切です。家族みんなで適塩生活を送りましょう！

いきなり無理な減塩をすると、食事が味気なく感じ、ストレスがたまり長続きしません。適塩術をうまく使って、ストレスを感じない程度に、食塩の量を調節してくださいね。

9月号から始まった「はちかづキッチン」では、「おいしく、適塩！」を叶えるレシピを紹介しています。ぜひ作ってみてください。

適塩は意識から

すぐにチャレンジできることとして、例えば、栄養成分表示の食塩相当量を必ずチェックするのもいいですね。エネルギーは見るけど、食塩相当量まで見ていない人が多いのではないですか。食

べ物に含まれる食塩相当量を意識することから始めましょう。

目標を立てて根気強く

高血圧は自覚症状がほとんどないからこそ、血圧値の記録や適塩目標の継続状況など、目で見えるようにすると適塩を続けようという気持ちになると思います。私たちが行っている教室「食選科」でも、参加された市民の皆さんに今後1か月の目標を立ててもらっています。毎日目標を達成したら表にシールを貼っていき、毎日の頑張りが目に見えるようにするのが狙いです。

残念ながら、摂取する食塩の量を減らしたからといって、すぐに血圧が下がるわけではありません。普段の生活でうまく適塩を取り入れ、続けることが大切です。根気強く、適塩生活を送ってくださいね。



▲はちかづキッチン調理の様子



▲塩分濃度の測定

食塩が入った試験管▶

をしたり、自宅での今後1か月間の適塩目標を立てたりといった、実際に体験して学べるような内容もあり、さらに理解しやすくなっていると思います。参加した皆さんも、意外と普段から減塩できていた、「好物のカップ麺は食塩が多いので極力控えるなど、普段だとなかなか気づけない発見をしていました。

教室には、フードモデルと一緒に、その食品に含まれる量と同じ量の食塩が入った試験管が展示されていて、普段の食事にどれくらいの食塩が含まれているか目に見えて分かるようになっていました。管理栄養士さんに試験管について聞くと、なんと食塩は手作業で計って入れたそうです。思いの込められた展示品は参加した皆さんからも「分かりやすい」と大好評でした。

食は元気の源だと、改めて感じることができました。今後も食を通して市民の皆さんがさらに元気になることを願っています。

9月11日、市立保健福祉センターで1回目の食育推進教室「食選科」が開かれました。テーマは「塩対応」。教室には10人ほどの市民が参加し、講義内容のメモを取ったり、気になったことを質問したりするなど、夏の暑さに負けないぐらいの熱い思いが感じられました。

内容は講義だけではなく、参加した皆さんが持ち寄った、普段家で飲んでいる汁物の塩分濃度を測定したり、顆粒出汁と天然出汁の飲み比べ



市川 小桃さん

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、天理大学4年生市川小桃さん＝写真による「食育推進事業「塩対応」」です。



食育推進事業
「塩対応」

児童虐待は人権侵害です

11月は児童虐待防止推進月間

☎ こどもを守る課 (☎838・0466)

4月の児童福祉法の改正により、子どもへの体罰が法律で禁止されました。児童虐待は子どもたちの健全な育成を妨げる人権侵害です。新型コロナウイルス感染症の影響などで、知らず知らずのうちにストレスをため込み、子どもと過ごすことがつらいという相談もありました。子どもの笑顔を守るため、児童虐待について改めて考えてみませんか。

今、悩んでいるあなたへ

不安やストレスを抱えているところに「子どもが言うことを聞かない」「夫(妻)の帰りが遅く、ほとんど一人で育児をしている」「身近に子育てについて相談できる人がいない」などが重なれば、どの家庭でも起こり得ます。「もうムリ」と心が叫んだら、一度子どもから離れて、相談窓口にご相談しましょう。



「あの子、虐待されているかも?」…と思ったら

衣服が汚れている、保護者といるときにおどおどしている、乱暴な言動があるなどといった様子は、虐待のサインの一つです。周りの子どもにこのような様子が見られたときは迷わずに連絡してください。あなたの「気付き」が子どもを救います。



相談してください

児童虐待の相談窓口・連絡先			
児童相談所 虐待対応ダイヤル	☎189 (いちばやく)  厚生労働省	市こどもを守る課 こども相談	☎838・0466 月～金曜日の 午前9時～午後5時30分 (祝日・年末年始を除く)
府中央子ども 家庭センター	☎828・0161 月～金曜日の 午前9時～午後5時45分 (祝日・年末年始を除く)	子どもの虐待ホットライン NPO法人 「児童虐待防止協会」	☎06・6646・0088 月～金曜日の 午前11時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)
	☎295・8737 月～金曜日の 午後5時45分～翌日午前9時及 び土・日曜日、祝日、年末年始	子どもの人権 110 番 大阪法務局 人権擁護部内	☎0120・007・110 月～金曜日の 午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く)

「思いがけない妊娠」「産みたいけどお金がない」「誰にも相談できない」そんなときは一人で抱え込まず、必ず相談してください。

相談窓口・連絡先	
市子育て支援課	☎812・2213
にんしん SOS (大阪府)	☎0725・51・7778
妊娠・出産・子育て電話相談 (大阪府助産師会)	☎06・6775・8894



1世帯に1人登録キャンペーン

メールねやがわ・市公式アプリ

☎ 企画三課 (☎813・1146)

エコバッグなどがもらえる キャンペーン実施中!

11月30日
まで!



抽選で
500名に
プレゼント!



ZAQグッズ

協賛：株式会社ジェイコム
ウェスト北河内局



トイレトペーパー

協賛：千成ヤクルト販売
株式会社



ねやがわ産
野菜詰め合わせ

農産物品評会に出品された野菜です
11月26日(木)までの登録者限定

NEW

寝屋川市PR大使の門井慶喜さんと又吉直樹さんの本も
当たるかも…



「銀閣の人」門井慶喜著
KADOKAWA

サイン入りの
貴重な本!



「人間」又吉直樹著
毎日新聞出版社

メール配信サービス「メールねやがわ」又は市公式アプリ「もっと寝屋川」に新しく登録した人を対象に、抽選で粗品をプレゼントします。新型コロナウイルス感染症を始め、緊急性の高い行政情報の伝達の即時性を高めることを目指します。

※粗品の当選は1世帯1人です。

詳しい登録・応募方法は、市ホームページをご覧ください。



動画「2分で分かる市公式アプリもっと寝屋川登録方法」公開中。



1 アプリかメールに登録

QRコードから簡単に登録できます。



市公式アプリ「もっと寝屋川」

iOS用



Android用



左のQRコードからダウンロードしてください。

新型コロナ
災害情報

イベント
校区情報

市の情報が
リアルタイムに



【携帯電話からの登録】

neyagawa@e.ikkr.jp (右のQRコード) へ空メールを送信



メールねやがわ

【パソコンからの登録】

http://www.ikkr.jp/neyagawaから「仮登録」ボタンをクリックし、メールアドレスを入力

2 応募フォームから申し込み

氏名や住所を入力して応募完了です。当選発表は粗品の発送をもって替えさせていただきます(12月中旬予定)。

- 広報誌に掲載されているイベントや講座などは、新型コロナウイルス感染防止対策をとった上で実施します。
- 今後の感染拡大状況によっては、中止又は内容が変更となる場合がありますので、事前に担当課などに確認してください。

※掲載している情報は、10月19日時点です。

インフォメーション

※イベントなどの申し込みについて申込開始日の記載がないものは、原則、1日1日が土曜日の祝日のときは、翌開庁日から可能です（公共機関団体、市民情報ひろばは除く）。

市からのお知らせ

市立ふれあいプラザ香里閉館のお知らせ

市立ふれあいプラザ香里は、京阪本線連続立体交差事業に伴い、令和3年3月31日（水）で閉館します。

市民活動振興室（☎825・2

手続き

交通遺児激励金を支給

▽対象 交通事故発生時及び現在、義務教育終了までの遺児を養育している保護者（遺児及び保護者が市の住民基本台帳に記録されていること）
▽一時金 遺児1人：20万円、2人以上：40万円
▽交通遺児手当 遺児1人当たり月額5000円
▽申請期間 交通事故発生日から5年以内
※胎児も含まれます。激励金制度は寄付により運営されています。詳しくは問い合わせてください。



第六次寝屋川市総合計画（素案）

総合的かつ計画的に市政運営を推進するため、令和3年度から7年間のまちづくりの方向性を示す「第六次寝屋川市総合計画」を策定するに当たり、9月1日～30日に意見を募集した結果、



情報誌「健康づくりプログラム」

掲載した情報誌「令和3年度版健康づくりプログラム」に掲載する有料広告を募集します。

▽募集期間 11月2日～令和3年1月14日
▽1枠の大きさ 縦4・5cm×横9cm
▽文字・けい線などの色 2色
▽募集枠数 8枠（申し込みが多いときは抽選）

▽掲載料 1枠3万円
▽発行予定時期 令和3年4月中旬
※詳しくは、市ホームページ「健康づくり推進課」を見てください。
申込・図 電話で健康づくり推進課（☎812・2372）

大阪府講師登録説明会

令和3年度に小・中学校で勤務する講師の登録説明会と個別相談を行います。
▽日時 11月12日（木）①午後1時～2時②午後3時～4時
※いずれも同じ内容です。
▽場所 北河内府民センター1階大会議室（枚方市大垣内町）
申込 府教育庁ホームページ（アドレスは問い合わせください）

委員会など 傍聴できます

申し込みは、いずれも当日直接。

環境保全審議会

▽日時 11月16日（月）午前10時（受付は午前9時40分から）
▽場所 クリーンセンター6階多目的室
図 環境総務課（☎821・4055）

高齢者保健福祉計画推進委員会

▽日時 11月17日（火）午後2時

北河内4市リサイクル施設組合議会

▽日時 11月18日（水）午後2時（受付は午後1時30分から）
▽場所 北河内4市リサイクルプラザ3階研修室
▽定員 5人（先着順）
※①日時などは、議事の都合で変更することがあります。「北河内4市リサイクル施設組合」ホーム

都市計画審議会

▽日時 11月20日（金）午後2時（午後1時30分から整理券を配布）
▽場所 市役所議会議棟5階第二委員会室
▽定員 10人（先着順）
図 2軸化事業本部（☎813・1204）

くらしの情報

市民サービス部市民生活担当（☎25・2204）

食用油の回収

11月27日（金）午後1時～3時、市立消費生活センター。
※業務用油は回収しません。容器は持ち帰りましょう。
図 「市消費者協会」・前田（☎22・1997）

募集情報

任期付短時間勤務職員を募集

▽採用予定職種 保育士、児童指導員、保健師など
▽試験日 随時
▽採用日 原則、毎月1日
※①欠員状況により、採用予定職種を追加することがあります②受験資格・勤務条件など、詳しくは、人事室で配布する試験案内又は市ホームページ「人事室」を見てください。
申込・図 所定の申込書を12月23日（水）※必着※までに郵送で人事室（〒571-8555本町1番1号 ☎825・2198）

会計年度任用職員の募集

▽職種 保育士
▽勤務日時 月～土曜日午前8時45

環境・まちづくり

親子ごみ教室の参加者募集

※①当日、登録を希望する人は証明写真（4cm×3cm）が必要です②学務課での講師登録については随時受け付けています。教員免許取得見込者は、11月から（予定）受け付けます。
図 学務課（☎813・0072）

家庭から出るごみの減量方法や分け方ごみの行方などを親子で体験・体験しながら学びます。
▽日時 12月12日（土）午前10時
▽場所 市クリーンセンター
▽内容 ①ごみについての講話②施設見学③リユース工作の体験など（計2時間程度）

▽対象 市内在住の中学生までを含む2人以上の家族など10組程度
※①自転車・バイク・車で来場できます②市役所から送迎があります（事前申し込みが必要）③申込者には詳しい案内を送付します。
申込・図 住所、氏名、電話番号、人数、当日の来場手段を郵送又は電話、FAXで11月24日（火）までに環境総務課（〒571-0855寝屋南一丁目2番1号市クリーンセンター6階 ☎824・0911、FAX821・3349）

市民緑化教室

花や土に触れて家庭で緑化の意識

を高めてもらうために行います。
 ▽日時 11月28日(土) 午前10時～正午
 ▽対象 市民30人(申込順)
 ▽場所 市役所職員会館3階
申込・図 11月2日～13日の午前9時～午後5時30分に直接窓口又は電話、FAX、メール(アドレスは問い合わせてください)で公園みどり課(☎825・2293、FAX825・2633)

相 談

出張マザーズコーナー

子育て中の人を対象にハローワークのスタッフによる就労相談を行います。

▽日時 11月13日・27日、いずれも金曜日午前9時50分～午後1時(1人40分程度)
 ▽場所 リラット(市立子育てリフレックス館)3階ミートインルーム2
 ※相談無料(予約が必要、完全個室、子ども連れ可)。

申込・図 開催日の前々日まで市公式アプリ「各種予約」又は電話で市立産業振興センター(☎828・0751)

NPO何でも相談

11月18日(水) 午後2時～4時、市立市民活動センター、NPO法人の設立手続きや会計処理、団体運営のアドバイスなど、定員4団体(申込順)。

申込・図 11月13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)

パソコントラブル相談

11月24日(火) 午後2時～4時、市立市民活動センター、パソコン機器の故障・トラブル、定員10人(申込順)、パソコンを持って来てください。

申込・図 11月16日(月) 午前10時から直接窓口又は電話で市立市民活動センター(☎812・1116)

安全・安心

防 災

枚方寝屋川消防組合からのお知らせ

△会計年度任用職員の募集▽
 ▽応募資格 平成10年4月1日までに生まれた人で、システムエンジニアの経験がある人など
 ※詳しくは、募集要項を見てください。

▽採用予定人数 1人
 ▽業務内容 システムの開発及び運用などに関すること
 ▽雇用期間 令和3年4月1日～4年3月31日
 ▽勤務条件 午前8時45分～午後5時

ページを見てください。

11月5日(木) 緊急地震速報訓練を実施

緊急情報の周知に活用する全国瞬時警報システム(アラート)を使った自動放送訓練を行います。
 市内52か所に設置している行政防災無線から放送します。
 ▽日時 11月5日(木) 午前10時頃
 ※災害などが発生したときは行いません。
図 防災課(☎825・2194)

交通安全

自転車マナーアップキャンペーン

府は11月を「自転車マナーアップ強化月間」とし、自転車利用者による交通事故防止の徹底などを図ることを目的に行います。
△月間の重点▽
 ○自転車利用者の交通ルール遵守の徹底
 ○高齢者の自転車ヘルメット着用の推進
 ○放置自転車の追放
△自転車マナーアップキャンペーン生配信イベント▽
 府交通対策協議会公式YouTubeで生配信します。
 ▽日時 11月14日(土) 午後2時～3時
▽内容 ①ムード歌謡コーラスグ

オンライン相談が始まります

11月11日(水) から、子育てや市税などの納付などの相談がオンラインでできるようになります(予約受付は11月4日(水) から)。市役所に行かなくても相談できます。ぜひ利用してください。詳しくは、市ホームページ「情報化推進課」(左のQRコード)を見てください。



図 情報化推進課(☎825・2114)
 ※相談内容については、各担当課に問い合わせください。

オンライン相談

主な内容	予約方法	担当課
婚姻、死亡、転入・転出、国民健康保険、後期高齢者医療保険、市税などについての手続き・相談	市公式LINE ※電話予約も可	市民サービス部各担当 (☎824・1181)
子ども医療費、ひとり親家庭医療費などの助成制度についての相談	市公式アプリ「もっと寝屋川」 ※電話予約も可	市民サービス部医療助成担当 (☎812・2363)
在宅介護についての総合相談		高齢介護室(☎838・0372)
障害についての相談(障害手帳の申請、日常生活用具などに関する相談)		障害福祉課(☎838・0382)
妊娠期からの子育てについての相談		子育て支援課(☎838・0374)
幼小中学校園の教育などについての相談	電話予約	総合教育研修センター (☎822・2126)
青少年の友人関係やひきこもり、就労などについての相談		青少年課(☎813・0075)
経営についての相談		産業振興室(☎828・0751)

時15分(週4日)
 ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。
 ▽報酬 月額14万5990円～17万630円、交通費・期末手当(年2回)

▽選考方法 筆記試験(教養及び専門)及び面接試験
 ▽試験日時 11月20日(金) 午前9時
 ▽場所 枚方寝屋川消防組合本部庁舎

電話によるアンケートを行います

第2弾

子育ての困り事、教えてください

図 企画二課(☎825・2019)

子育て世代の皆さんのニーズを把握し、サービスの立案・改善に役立てるため、自動音声ガイダンスによる電話アンケートを実施します。一人でも多くの子育て世代の皆さんからのお電話をお待ちしています。

※①市が電話をかけてアンケートを依頼することはありません。
 ②個人が特定されることは聞きません。

携帯電話からもOK
 通話料無料

期 間 11月30日(月) まで

アンケート内容

- 新型コロナウイルス感染症の影響で、子育ての悩みや困り事はありませんか
 - オンラインでの子育て相談サービスがあれば利用したいですか
 - 今後、子育てに関して、オンラインでできたらいいと思う子育ての手続きを教えてください。
- ※事前に話す内容を決めていただくとスムーズです。

回答はコチラから
☎0120・04・0193
 (24時間受付。自動音声ガイダンスで対応)



グループ「純烈」による交通安全トークショー②大阪府警交通安全教育班と純烈の交通安全教室③交通安全クイズ大会など
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、配信内容の変更又は配信を中止する場合があります。
図 大阪府交通対策協議会（☎06・6941・0351）又は市交通政策課（☎813・1207）



税のお知らせ

新型コロナウイルス感染症に係る固定資産税などの軽減措置（中小事業者）

▽対象 新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年2月～10月の連続する3か月間の事業収入の合計が、前年同期間と比べて3割以上減少した中小事業者
▽軽減対象 事業用家屋及び償却資産
申請 認定経営革新等支援機関などから要件を満たすことの確認を受け、令和3年1月4日～2月1日に市に申告
※詳しくは、中小企業庁ホームページ又は市ホームページ「市民サービス部固定資産税担当」を見てください。申告書は、市ホームページから

- 広報誌に掲載されているイベントや講座などは、新型コロナウイルス感染防止対策をとった上で実施します。
- 今後の感染拡大状況によっては、中止又は内容が変更となる場合がありますので、事前に担当課などに確認してください。

※掲載している情報は、10月19日時点です。

ダウンロードできます。
図 市民サービス部固定資産税担当（☎813・1132）

要介護認定者の所得税・市民税の控除

△おむつ代の医療費控除▽

初めて控除を受けるときは、医師が発行する「おむつ使用証明書」、2年目以降は、市が発行する「主治医意見書の確認書」が必要です。

△障害者控除▽

次のいずれかの要件に該当する人は、障害者控除又は特別障害者控除を受けることができます。

- 障害者：①知的障害者（軽度・中度）に準ずる人②身体障害者（3級～6級）に準ずる人
- 特別障害者：①知的障害者（重度）に準ずる人②身体障害者（1級・2級）に準ずる人③寝たきりで介護を要する人

※詳しくは問い合わせてください。
図 高齢介護室（☎838・0518）

各種保険・医療制度

国民健康保険被保険者証の更新

国民健康保険加入世帯の皆さんに新しい被保険者証を10月下旬に簡易書留で送付しました。

不在などで受け取れず郵便局の保管期間内でも受け取れなかったとき



風しん抗体検査

▽日時 11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 無料
※結果は郵送します。

申込・図 前日までに電話で保健予防課（☎829・7773）

11月28日～12月4日は「エイズ予防週間」です

12月1日は世界エイズデーです。エイズとはHIVウイルスに感染することによって免疫機能が働かなくなる病気です。HIVに感染していても早期に治療を受けることでエイズ発症を予防したり、遅らせたりすることが可能です。まずは、検査を受けて体の状態を知ることが大切です。

△HIV検査（血液検査）▽
▽日時 11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（血液検査）・クラミジア検査（尿検査）も併せて

は、不在票と本人確認書類（運転免許証など）と印鑑を持って市民サービス部国民健康保険担当に来てください（代理人のときは委任状が必要です）。
図 市民サービス部国民健康保険担当（☎813・1182）

整骨院などの施術

国民健康保険・後期高齢者医療制度を適用して受けられる施術は次のとおりです。

△整骨院・接骨院での柔道整復師の施術▽

○骨折、脱臼、打撲、捻挫（肉離れを含む）

※骨折、脱臼は応急手当をするときを除き、医師の同意が必要です。

△医師が必要と認めた、はり・きゅう・あん摩・マッサージ▽

○はり・きゅう：神経痛、リウマチなど慢性的な痛みを主症状とする疾患
○あん摩・マッサージ：筋麻痺（きんまひ）や関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例

国民健康保険加入者のうち対象者には、受診内容照会のため11月初旬に照会文書を送付します。聞き取り調査を行うことがありますので、領収書は必ず受け取り、施術内容などを確認しましょう。

図 75歳未満：市民サービス部国民健康保険担当（☎813・1182）、75歳以上：後期高齢者医療担当（☎813・1190）

受けることができます。結果説明は1週間後です。
申込・図 前日までに電話で保健予防課（☎829・7773）

母子保健

母子保健事業

日時などは左の表のとおりです。

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	12月11日(金) 午後1時30分～3時	4か月～7か月の子どもと保護者10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。

申込・図 子育て支援課（☎838・0374）

乳幼児健康診査

対象者には個別に通知しています。まだ届いていない人は、連絡してください。

△4か月児健康診査▽

令和2年6月9日～7月15日生まれの人。

△1歳6か月児健康診査▽

平成31年1月9日～2月11日生まれの人。

△3歳6か月児健康診査▽

平成29年2月7日～3月3日生まれの人。

△歯の親子教室▽

平成30年3月16日～4月26日生まれの人。

図 子育て支援課（☎838・0374）

健康づくり

インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザは毎年11月下旬～12月上旬頃に流行し始めます。新型コロナウイルスとインフルエンザが併発すると重症化する恐れがあります。

次の優先接種に該当する人で、接種を希望する人は早めに接種を検討してください。

▽優先接種対象者 ①65歳以上の人

納期限のお知らせ ～11月30日（月）までに納めましょう～

- ★固定資産税・都市計画税（徴収・納付担当）
- ★保育所保育料（保育課）……………11月分……………第4期分
- ★介護保険料（高齢介護室）……………第6期分
- ★国民健康保険料（徴収・納付担当）……………第6期分
- ★留守家庭児童会保育料（青少年課）……………11月分
- ★後期高齢者医療保険料（徴収・納付担当）……………第5期分

新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が減少した場合などは、徴収の猶予又は減免されることがあります。詳しくは各担当課に問い合わせてください。

②60歳～65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全の人③医療従事者④基礎疾患がある人⑤妊婦⑥生後6か月～小学校2年生
今年度は、優先接種対象者にワクチンが届くように協力をお願いします。また、感染防止のため、次のことを心掛けてください。
○流水や石けんによる手洗い
○室内での湿度管理（50～60％が目

安です）
○休養とバランスのとれた食事
○不要不急の外出を控える
●健康づくり推進課（☎812・2002）
ノロウイルスに
注意しましょう
毎年秋から冬にかけて、ノロウイルスによる食中毒が増えています。

インフルエンザ予防接種 高齢者は無料

対象 市の住民基本台帳に記録されている接種日時時点で①65歳以上の人②60歳～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器又はHIVに関わる身体障害者手帳1級所持者

期間 令和3年1月31日(日)まで

接種場所 市内取扱医療機関（「健康づくりプログラム」又は市ホームページ「健康づくり推進課」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又は枚方市の一部取扱医療機関

費用 無料（ただし、各市の取扱医療機関で実施した場合に限る）

※①取扱医療機関以外で接種された場合は助成対象外のため全額自己負担です。接種される前に必ず各市ホームページ又は各医療機関に市の取扱医療機関であるか確認してください②上記以外の市の取扱医療機関で接種するときは、事前に「予防接種依頼書」の発行が必要です③生活保護受給者は、受給証明書を持って健康づくり推進課へ予防接種券の交付を接種前に申請してください。

問 健康づくり推進課（☎812・2002）

高齢者福祉

申込・● 直接窓口又は電話で健康づくり推進課（☎812・2002）

男性介護者の交流会

11月21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）

通いの場合介護予防活動支援補助金交付団体募集

高齢者が地域で継続して運動などに取り組める「通いの場」を運営する団体に対して補助を行います。
▽対象 満65歳以上の市民の実参加者数が10人以上などの補助基準を全て満たす団体（法人格不要）
※詳しくは募集要項（高齢介護室で配布又は市ホームページ「高齢介護室」からダウンロード）をみてください。
申込・● 令和3年2月26日（金）までに必要書類を直接、高齢介護室（☎838・0372）

在宅支援員養成研修

介護福祉士などの資格がなくても、2日間の研修を受けることで、在宅支援員として訪問型サービス

ノロウイルスによる食中毒になると、おう吐や激しい下痢、腹痛などを引き起こします。特に幼児や抵抗力が落ちている人は、症状が重くなることがあります。
ノロウイルスによる食中毒を防ぐには▽
○しっかり手洗いをする
やつつけるといっても、洗い流すことを意識することが重要です。
○しっかりと火を通して食べる
中心部を85℃～90℃で90秒以上の加熱が必要です。
○調理器具などの消毒を徹底する
煮沸消毒や塩素系消毒液に浸すことが有効です。
ノロウイルスによる食中毒かな？
と思ったら▽
症状がひどいときは、すぐに医療機関を受診してください。
下痢をしたときは、水分をしっかりと取りましょう。

骨粗しょう症予防教室 ～骨からキレイになる講座～

12月25日（金）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5階多目的ホール研修室5、20歳以上の女性24人（申込順）、参加無料。
◎一時保育を行います（6か月～就学前の子ども3人（申込順）▽。
※受付で検温など体調確認を行いますので、早めに来てください。

（基準緩和）に従事することができません。
12月8日（火）・11日（金）午前10時～午後5時、市立保健福祉センター5階研修室5、在宅支援員として働く意思のある人20人（申込順）、参加無料。
※詳しくは市ホームページ「高齢介護室」を見てください。
申込・● 12月1日（火）までに直接窓口又は住所、氏名、生年月日、電話番号を書いてFAXで高齢介護室（☎838・0372、FAX838・0102）

脳力測定会

画面を見ながらいくつかの質問に答える簡単な検査を行い、記憶力や注意力などの脳の働きを測定します（認知症の判定をするものではありません）。
▽集団認知機能検査（ファイブ・コグ）測定会 12月1日（火）①午前10時～正午②午後2時～4時
▽集団結果説明会 12月23日（水）午後2時～3時30分
いずれも市立保健福祉センター4階健康指導室、測定会①②のいずれかと説明会に参加できる65歳以上の市民各20人（申し込みが多いときは抽選）、参加無料。
申込・● 往復はがきに「脳力測定会申込」、測定会①②のどちらか、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11月16日（月）必着までに高

健康セルフケア教室

12月4日から毎月第1金曜日の午後1時30分～3時、市立中央高齢者福祉センター、誰でもできる体の手入れプログラムを作成し、頭と体を使うことで筋力維持や認知症予防につなげます、講師中村裕斗さん（ハデフ（聴覚障害者）バレーボール男子日本代表専属トレーナー）、40歳以上の市民30人、参加無料。
申込 当日直接
● 市立中央高齢者福祉センター（☎832・0050）

障害者福祉

手話通訳付き集団検診

▽日時 ①乳がん検診（マンモグラフィ検査）：12月11日（金）午後3時～3時30分②がんドック：12月23日（水）午前9時10分～10時30分
▽場所 市立保健福祉センター1階・3階
▽対象 聴覚障害のある人
▽内容 下の表のとおり
※対象者の年齢は令和2年4月1日～3年3月31日に誕生日を迎えたときの年齢です。
申込・● 所定の用紙（障害福祉課で配布）に希望検診名、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、FAX番号を

手話通訳付き集団検診の内容

検査名	対象	費用
胃がん検診	40歳以上の人	2,000円
肺がん検診		200円
大腸がん検診		300円
肝炎ウイルス検診	次のいずれかに該当し、希望する人 ・令和2年4月1日～3月31日に40歳になる人 ・41歳以上の人でこれまでに受診していない人 ※41歳以上の人で過去に肝機能異常を指摘された人も受診できます。	1,000円
子宮がん検診	20歳以上の女性で前年度（平成31年4月1日～令和2年3月31日）に市の子宮がん検診を受診していない人 ※2年に1回の受診	700円
骨密度検診	30歳以上の女性	200円
胃がんリスク（ABC）検診	35～65歳の人 ※これまでに市の胃がんリスク（ABC）検診を受けたことがある人や上部消化器症状がある人などは受診できません。詳しくは問い合わせください。	500円
乳がん検診（マンモグラフィ）	40歳以上の女性で前年度に市の乳がん検診を受診していない人 ※2年に1回の受診	700円

書いたものを直接窓口又はFAXで11月13日（金）までに障害福祉課（☎838・0382、FAX812・2118）
声の広報・点字広報を
利用してください
ハ声の広報▽
「広報ねやがわ」を朗読し、デジタル録音図書の国際規格で録音したデジタル化CDです。簡単に記事を書いたものができます。

ハ点字広報▽
「広報ねやがわ」の点字版（B5判約50ページ）です。
※



乳幼児突然死症候群 (SIDS)

図 子育て支援課(☎838・0374)

SIDSは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に何の前ぶれもなく突然死する病気です。

日本での発症は年々少なくなっていますが、人口動態統計によると、平成30年には60人の赤ちゃんが死亡し、乳児期の死亡原因としては第4位です。

SIDSの予防方法は確立していませんが、日頃の育児環境が発症の原因と考えられています。以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

<うつぶせ寝は避ける>

医師からうつぶせ寝を勧められているとき以外には、仰向けに寝かせ、赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。

<できるだけ母乳で育てましょう>

母乳で育てられている赤ちゃんは、人工乳(粉ミルク)で育てられている赤ちゃんと比べて、SIDSの発症率が低いと報告されています。できるだけ母乳を与えましょう。

<たばこをやめましょう>

妊娠中の喫煙は胎児の体重が増えにくくなり、脳や呼吸中枢にも影響を及ぼすため、SIDS発生の大きな危険因子と言われています。家族など周りの人の喫煙(受動喫煙)も同様の影響を与えます。

※

SIDSは、亡くなった原因が分からないため、両親が自分に何か落ち度があったのではないかと、自分を責める気持ちになりがちですが、これは病気で、過失によるものではありません。赤ちゃんにとって安全で、大人が安心して子育てができる環境づくりをしていきましょう。

※

△非正規労働と女性の働き方／有期・パート・派遣労働者のための均等労働待遇について▽
非正規で働く女性のための法律講座です。労働に対する正当な対価と働き続けるために守られるべき権利を知りましょう。
11月28日(土) 午前10時～正午、ふらっとねやがわ、定員20人(申込順)、参加無料。
◎一時保育を行います(ハ6か月／就学前の子ども2人(申込順)、無料、

ふらっと市民セミナー



申込・図 企画三課(☎813・1146)又は障害福祉課(☎838・0382)

11月24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)
男女共同参画を推進するためのワンフレイズ入賞作品が決定
△優秀作品▽
性別の垣根も段差も無い社会 作ろうみんなが主役の社会(亀井博子さん)
△優秀作品▽
「男と女」それって分ける必要? いえ、みんなひっくるめてひとつの社会だよ(笹川朋代さん)
△優秀作品▽
テレワークで、仕事も家事も育児も、パパとママは半分ずつで笑顔に(間野敦美さん)
受賞作品はチラシ・情報誌などに掲載し、男女共同参画の推進に活用

11月24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)
男女共同参画を推進するためのワンフレイズ入賞作品が決定
△優秀作品▽
性別の垣根も段差も無い社会 作ろうみんなが主役の社会(亀井博子さん)
△優秀作品▽
「男と女」それって分ける必要? いえ、みんなひっくるめてひとつの社会だよ(笹川朋代さん)
△優秀作品▽
テレワークで、仕事も家事も育児も、パパとママは半分ずつで笑顔に(間野敦美さん)
受賞作品はチラシ・情報誌などに掲載し、男女共同参画の推進に活用

します。
図 ふらっとねやがわ(☎800・5789)
人権啓発の作品展
▽日時 12月2日～15日の午前9時～午後5時30分
▽場所 市役所1階ビロテイ
▽内容 ①子どもの目線に立ったストーリーで、命の大切さや尊さに気づき、他人への思いやりの心が育まれるよう作成された、人権冊子「種をまこう」のパネル展示②保育所や幼稚園児、小・中学生の人権に関する作品や取り組みの様子を紹介する展示
図 人権・男女共同参画課(☎825・2168)
12月4日～10日は人権意識
育てよう一人ひとりの人権意識

読書のじかん
11月14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・小学生、参加無料。
申込 当日直接



人権とは、全ての人が生まれながらに持っている人間らしく生きていくために必要な、誰からも侵されることのない大切な権利です。
一人一人が豊かな人権感覚を身につけ、自分を大切にする心と他人を思いやる心を育んでいくことが重要です。
図 人権・男女共同参画課(☎825・2168)

暴力は犯罪です 女性に対する暴力をなくす運動

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」が全国で実施されます。ドメスティック・バイオレンス(DV)、性犯罪、売買春・人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などは、人権を侵害するものであり、決して許されるものではありません。

図 人権・男女共同参画課(☎825・2168)

殴る蹴るだけがDVではありません

身体的暴力だけでなく、次の行為もDVです。

- 無視するなどの精神的暴力
- 性的行為の強要などの性的暴力
- 生活費を入れないなどの経済的暴力
- 友人との接触を制限するなどの社会的暴力

セクハラと決めるのは相手です

セクシュアル・ハラスメントとは、「性的いやがらせ」の意味で、相手の心を傷つけたり、不快に感じさせたり、相手に不利益を与えたりするような性的な言動を指します。



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

ふらっと市民セミナー
△日常にひそむモラル・ハラスメント／パートナーからの言葉の暴力に気付く▽
▽日時 ①11月24日②12月1日③12月8日、いずれも火曜日午後2時～4時(計3回)
▽場所 ふらっとねやがわ
▽内容 ①モラル・ハラスメントって何?なぜ起こるの?②モラル・ハラスメントの影響は?子どもにダメージがあるの?③モラル・ハラスメントから自分と子どもを守るために
▽定員 女性20人(申込順)
▽参加費 無料
◎一時保育を行います(ハ6か月／就学前の子ども2人(申込順)、無料、11月20日(金)までに予約▽。
展示「パートナーからのモラル・ハラスメント」相手の言葉に恐怖を感じていませんか」
「モラル・ハラスメント」という見えにくい暴力があることを知り、乗り越え、解決していく道を考えましょう。チェックリストや典型的な例、対処法、相談先などを展示します。
▽日程・場所 ①12月20日(日)まで：ふらっとねやがわ②11月24日～30日：市役所1階ビロテイ
▽参加費 無料
図 電話又はFAXでふらっとねやがわ(☎800・5789、FAX800・5489)

申込・図 電話又はFAXでふらっとねやがわ(☎800・5789、FAX800・5489)
展示「パートナーからのモラル・ハラスメント」相手の言葉に恐怖を感じていませんか」
「モラル・ハラスメント」という見えにくい暴力があることを知り、乗り越え、解決していく道を考えましょう。チェックリストや典型的な例、対処法、相談先などを展示します。
▽日程・場所 ①12月20日(日)まで：ふらっとねやがわ②11月24日～30日：市役所1階ビロテイ
▽参加費 無料
図 電話又はFAXでふらっとねやがわ(☎800・5789、FAX800・5489)

市の相談窓口

- 女性の心の悩み相談(カウンセリング・面接相談、要予約)・・・①毎週月曜日午前9時30分～午後0時40分②毎週水曜日午後1時30分～4時40分③第3木曜日午後1時30分～4時40分、予約専用電話☎800・5789
- 女性の心の悩み相談(カウンセリング・電話相談)・・・毎週金曜日午後1時～5時(電話受付は午後4時30分まで)、相談専用電話☎800・5584
- 男性のための心の悩み相談(カウンセリング・電話相談)・・・第2水曜日午後7時～9時(受付は午後8時30分まで)、相談専用電話☎800・5584
- 女性のための法律相談(面接相談、要予約)・・・第3火曜日午後1時30分～4時30分、定員4人(申込順)、相談日の前日午前10時から予約専用電話☎800・5790

図 ふらっとねやがわ☎800・5789、FAX800・5489

園 市立エスポアール（☎828・4141）

元気っ子ランド

11月21日（土）午後3時～4時、市立エスポアール、科学遊び、幼児と保護者・小学生、参加無料。

申込 当日直接

園 市立エスポアール（☎828・4141）

入園・入学

就学時健康診断

11月26日（木）午後1時30分～3時30分、市立市民会館小ホール、歯科・内科・視力検査、令和3年度に小学校に就学する児童で、市内の幼稚園・保育所などで受診できなかった子ども。

※車で会場は控えてください。

申込 当日直接

園 学務課（☎813・0072）

子ども・親子

令和3年度保育施設（保育所・認定こども園・事業所内保育事業所）の利用申請は11月30日（月）まで

市在住（子どもの出生届を提出済み）又は市に転入予定（居住予定の家の契約書などが必要）で、次のいずれかに該当する保護者が対象です。

- 月64時間以上就労している
- 出産予定日の前2か月、後2か月
- 疾病・負傷・障害がある
- 同居の親族を常時介護・看護している

○求職活動を継続的に行っている

○就学している

※①他の理由で子どもの保育が必要などときは相談してください②結果は1月下旬に郵送でお知らせします③寝屋川めぐみ保育園は令和3年度から幼児連携型認定こども園に移行予定です。

申込・園 11月30日（月）までに申請書（保育課・保育所・こどもセンター又は市ホームページ「保育課」からダウンロード）などを直接窓口又は郵送で保育課（〒571-8533池田西町28番22号 ☎812・2552）

ほほえみタイム

11月9日（月）午前11時10分～11時30分、市立エスポアール、手遊び・ふれあい遊び・絵本、乳幼児と保護者、参加無料。

申込 当日直接

園 市立エスポアール（☎828・4141）

体操ひろば

11月9日・16日いずれも月曜日、午前11時～11時10分、市立エスポアール、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
園 市立エスポアール（☎828・4141）

ママパパランド

11月16日（月）午前10時30分～11時、市立エスポアール、タオル遊び、乳幼児と保護者、参加無料。

申込 当日直接

園 市立エスポアール（☎828・4141）

絵本のよみかせ

11月16日（月）午前11時10分～11時30分、市立エスポアール、乳幼児と保護者、参加無料。

申込 当日直接

園 市立エスポアール（☎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、市立エスポアール、カード・手形・身体計測、11月生まれの乳幼児、参加無料。

申込 当日直接

園 市立エスポアール（☎828・4141）

子育ては親育ち

△小学生親子で
アイシングクッキー作り▽

11月29日（日）午前10時～正午、市立エスポアール、市内在住の小学生と保護者12組（申込順、7組未満の時は中止）、参加費1組1500円

円。

◎一時保育を行います（2歳～就学前の子ども1人400円）。

申込・園 11月2日～18日に直接窓口又は電話で市立エスポアール（☎828・4141）

子育て応援講座

△子どもとの関わり方▽

11月26日（木）午前10時～11時、市立エスポアール、「心にひびく声かけとは」、市内在住の子育て中の保護者15人（申込順、子ども同伴可）、参加無料。
申込・園 11月2日～24日に直接窓口又は電話で市立エスポアール（☎828・4141）

まちのせんせい体験講座

△ベビーマッサージ▽

▽日時 11月9日・16日・30日のいずれも月曜日午前10時30分～11時30分、市立学び館和室1、生後1か月検診後～1歳の子ども10人、各回500円（オイル代）、バスタオルが必要。
申込・園 直接窓口又は電話で社会教育課（☎813・0076）

青少年

冬休みプログラミング体験

△①スクラッチでおいごこのゲームを作ろう▽

12月26日（土）午前10時～11時30

分、小学校4年生～6年生。

△②プログラムソフト「ビスケット」を使って遊ぼう▽

12月26日（土）午後1時～2時30分、小学校1年生。

※

いずれも市立学び館、定員4人申込順）、参加費①1000円②600円、筆記用具が必要。

申込・園 ①11月24日～30日②11月25日～12月1日に直接窓口又は電話で市立学び館（☎822・3311）

令和3年度留守家庭児童会入会申請開始

留守家庭児童会は市内全24小学校にあります。

▽対象 令和3年4月1日に市内在住・在学の小学生

▽入会資格 保護者が労働などで1か月に15日以上、平日の昼間に不在で、保護者又は保護者に代わる大人が必ず児童を午後6時30分（延長利用は午後7時）までに迎えに来ることができる家庭

▽入会申請書などの配布 11月2日（月）からの午後0時30分～6時30分（土・日曜日、祝日を除く）に入会希望の留守家庭児童会又は青少年課又は市ホームページ「青少年課」からダウンロード

申込 12月1日～14日の月・金曜日午後0時30分～6時30分（新規入会の方は午後0時30分～2時30分、又は午後6時～7時）・12日（土）午前10時30分～午後5時30分に直接、



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。

①12月3日（木）午後6時30分～8時②11日（金）午後1時30分～3時③20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Ⅱ当日納付）、写真・上靴・本人確認書類（運転免許証や保険証など）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・園 講習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）

市民体育館杯兼混合チーム卓球大会

令和3年2月7日（日）午前9時15分、男子1人・女子2人（計3人）による団体戦①ミックスダブルス②

申込 当日直接
園 市立エスポアール（☎828・4141）

ママパパランド

11月16日（月）午前10時30分～11時、市立エスポアール、タオル遊び、乳幼児と保護者、参加無料。

申込 当日直接

園 市立エスポアール（☎828・4141）

絵本のよみかせ

11月16日（月）午前11時10分～11時30分、市立エスポアール、乳幼児と保護者、参加無料。

申込 当日直接

園 市立エスポアール（☎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、市立エスポアール、カード・手形・身体計測、11月生まれの乳幼児、参加無料。

申込 当日直接

園 市立エスポアール（☎828・4141）

子育ては親育ち

△小学生親子で
アイシングクッキー作り▽

11月29日（日）午前10時～正午、市立エスポアール、市内在住の小学生と保護者12組（申込順、7組未満の時は中止）、参加費1組1500円

女子ダブルス③ミックスダブルス、一般の部・165歳以上の部（3人が50歳以上、状況により変更あり）、参加費1チーム3000円。

申込 所定の用紙を直接窓口、郵送又はFAXで1月20日（水）午後5時Ⅱ必着Ⅲまでに市卓球協会事務局（〒571-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX822・6800）
園 村上（☎080・4027・0788）

チャレンジインディアカ（楽しもう会）

11月10日・12月1日、いずれも火曜日午後6時30分～8時45分、参加費1回1000円、運動のできる服装・上靴が必要、初心者歓迎。

申込 当日直接

園 安達（☎090・7753・9485）

池の里市民交流センター

市民体育大会 インディアカの部

12月13日（日）午前9時～男子の部・女子の部、午後1時～混合の部（コート内に女子が1人以上）、協会登録者又は市内在住・在職・在学の人（中学生以下を除く）で4人～8人で構成するチーム（個人での参加可）、参加費1人300円（当日納付）。

【広告】



※協会事務局で組み合わせの抽選を行います。

申込 所定の用紙を直接窓口、郵送又はFAXで11月23日（祝）Ⅱ必着Ⅲ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、FAX822・6800）
園 安達（☎090・7753・9485）

池の里クラブ無料体験教室

△レスリング教室体験▽

11月11日・18日、いずれも水曜日午後7時～8時30分、幼児・中学生・小学生スポーツ教室体験▽
11月14日・21日、いずれも土曜日午前10時～11時、小学校1年生～3

年生。

※ 一人1回まで、上靴とタオルを持って動きやすい服装で来てくださ

い。
申込・園 11月2日(月) 午前10時から電話又はホームページで池の里クラブ事務局(☎839・7004)

野外活動センター

親子ノア クッキングキャンプ

12月12日(土) 午前10時30分～午後3時30分(現地集合・解散)、親子で挑戦、温かいダッチオーブン料理とクリスマスリース作り、3歳以上の子どもと保護者30人(申込順、子どものみ参加不可)、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 11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)

乳幼児と親の自然体験活動 「ふふふGag」

12月18日(金) 午前10時30分～11時30分(現地集合・解散、雨天中止)、冬の森を散歩しよう、自然体験活動に興味のある3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 11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)

森のようちえん

ハみんで楽しい
森のクリスマスパーティー

12月13日(日) 午前10時～午後3時30分(現地集合・解散)、年中児・年長児30人(申込順)、クリスマス会・冬の自然観察など、参加費3500円(施設使用料・昼食代・プログラム料・保険料を含む)。
申込・園 11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)

ウィンターキャンプ

①12月19日(土) 午前10時30分～20日(日) 午後3時30分②12月26日(土) 午前10時30分～27日(日) 午後3時30分、アウトドアクッキング・冬の自然体験・記念品工作など、小学生50人(申込順)、参加費1万2000円(食費・プログラム費・保険料などを含む)。
※申し込み後に詳しい案内を送ります。
申込・園 11月11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

クリスマス ミックステニス大会

12月6日(日) 午前9時～雨天中

止り混合ダブルス、①A・B級クラス：9組②初級・中級クラス：39組③95歳以上クラス：15組④110歳以上クラス：6組⑤④は合計年齢、協会登録者(登録料500円、随時登録可・申し込みが多いときは抽選)、2試合以上参加可、参加費1組4000円(当日納付、棄権の時も参加費を納付)。

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で市テニス協会事務局(〒571-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX822・6800)
園 小林(☎090・9287・7466)

ほかの場所での催し

市民体育大会 マラソンの部

12月13日(日) 午前10時(午前9時30分集合)、淀川河川公園太閤地区、①一般男子5km・10km②一般女子5km・10km③中学校2年生・3年生男子3km④中学校1年生男子3km⑤中学校2年生・3年生女子2km⑥中学校1年生女子2km⑦小学生2km⑧健康マラソンの部2km、いずれも市内在住・在職・在学の小学生以上の人(⑧の親子参加は幼児から可)、参加費1人400円(中学生以下は無料、当日納付)。
申込 大会名、種目、住所、氏名、

【広告】



【広告】



電話番号を書いたものを直接窓口、郵送又はFAXで11月25日(水)に必着!!までに市陸上競技協会事務局(〒571-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX822・6800)

園 坂根(☎852・6216)
自然体験学習室
大人自然工作シリーズ講座
竹工作(千支作り)▽
11月27日(金) 午前10時～正午、市立中央図書館臨時図書室、来年の干支(丑)を作ります、定員15人(申込順) 参加無料。
申込・園 直接窓口又は電話で自然資料施設運営スタッフの会(市立中央図書館臨時図書室内 ☎839・6882)

文化・交流

市民活動交流会

11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100円(お茶代)。
申込 当日直接
園 市立市民活動センター(☎812・1116)
成人教育講座
ハ①ハガキ絵講習会▽



文化・交流

市民活動交流会

11月28日(土) 午前10時～正午、草花などを画材にハガキに水彩画を描きます。
ハ②折り紙教室▽
12月5日(土) 午後1時30分～3時30分、来年の干支(丑)などを折り紙で作ります。
※ いずれも市立西コミュニティセンター・多目的室、市内在住・在職・在学の20歳以上の人①15人②30人(申込順)、参加無料。
※ マスクの着用をお願いします。
申込 11月2日(月) 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)
園 社会教育課(☎813・0076)

多文化交流ひろば

ハみんで
グリーティングカード作り▽
11月27日(金) 午後1時30分～3時、市立市民会館4階第14会議室、和の要素を取り入れた手作りのカードを作成し、市の姉妹都市アメリカ・ニューポートニュース市に送り、交流しましょう、市内在住、在学の外国人・日本人15人(申込順)、参加無料。
申込 11月4日(水) から直接窓口又は電話で寝屋川市国際交流協会(☎811・5935)日・月曜日、祝日を除く)
園 市国際交流協会又は市民活動振

興室(☎825・2120)

公演

ねやがわ寄席 in エスポ

12月5日(土) 午後4時(開場は午後3時30分)、市立エスポアル、出演 桂吉弥さん 写真 桂佐ん吉さん・桂鯛蔵さん・桂二葉さん、定員100人(申込順)、参加費2000円(当日受付はありません)。
申込・園 11月2日、12月4日に直接窓口又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)



アルカス第4木曜 ロビーコンサート

11月26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)、電子ピアノとフルートによるクラシック・ポップスなど、入場無料(人数制限を行う場合があります)。
申込 当日直接
※詳しくは「アルカスホール」ホー

【広告】



【広告】



ムページ又はチラシを見てください。
園 直接窓口又は電話でアルカスホール(☎821・1240)

ハワイアン in ねやがわ

11月15日(日) 午前11時～午後4時、市立市民会館大ホール、ハワイの心地よい音楽と華やかなフラダンス、全席自由席、前売り1000円、当日1300円。
申込・園 直接窓口又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

生涯学習

生涯学習情報誌(講座・イベント・講師案内編)を発行

市内の講座・イベントや「まちのせんせい」に登録する指導者などを紹介しています。
市役所市民情報コーナー、各シティ・ステーション、各コミュニティセンター、アルカスホールなどに置いてあります。
園 社会教育課(☎813・0076)

市民活動講座

「漬け物づくり体験講座」
11月14日(土) 午後2時～4時、市立市民会館4階料理室、地場の野菜で漬けを作ります、定員20人(申込順)、参加費300円(材料費)。
申込・園 11月11日(水) までに直

接窓口又は電話で市立市民活動センター（☎812・1116）

シュトールン作り教室

12月5日（土）午後1時30分、クリスマスに向けたシュトールン作り、市立市民会館4階料理室、定員12人、参加費2500円（材料費を含む）

申込・園 11月6日（金）午前10時から直接窓口又は午後2時から電話で市立市民会館（☎823・1221）

文化講座

△①かんたんおやつ（リンゴのタルト）▽

11月24日（火）午前10時～午後1時

△②たのしいパン作り（シュトールン）▽

11月26日（木）・28日（土）、いずれも午前10時～午後1時

△③フラワーアレンジメント（ミニ生ツリー）▽

12月6日（日）午前10時～正午 ※



ミニ生ツリー

いずれも市立エスポアル、市内在住・在職・在学15歳以上の①12人②各16人③20人（申込順、①③は5人②は10人未満のときは中止）、参加費①②1500円③2500円

申込・園 11月2日～18日に直接窓口又は電話で市立エスポアル（☎828・4141）

パソコン講座

△初心者個人レッスン▽

11月18日～12月2日の水曜日（計3回）①午前10時～正午②午後1時～3時、市立学び館、定員各1人（申込順）、受講料6100円、筆記用具が必要

申込・園 11月5日～9日に直接窓口又は電話で市立学び館（☎822・3311）

ビッグバンドによる
オータムジャズコンサート

11月22日（日）午後1時30分～3時、市立学び館、日本の名曲をジャズにアレンジします、定員50人（申込順）、参加費500円

申込・園 11月6日～13日に直接窓口又は電話で市立学び館（☎822・3311）

アルカス
ピアノレッスンパック

12月14日～22日の午前10時～午後9時（各55分間）、アルカスメインホール、コンクールや発表会前のリ

ハーサルにアルカスホールを利用しませんか、スタインウェイピアノ1台6000円（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・園 所定の用紙を12月2日（水）午後5時必着までに直接窓口又はFAXでアルカスホール（☎821・1240、FAX821・1241）

自然素材を使った
クリスマスリース作り

12月19日（土）①午前10時②午後1時30分（各回90分程度）、アルカスホール会議室、自然について学びながらリースを作ります、定員各10人（申込順）、参加費1200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・園 11月10日（火）から直接窓口又は電話でアルカスホール（☎821・1240）



クリスマスリース

821・1240

展示

なかまのひろば

登録団体が活動を紹介しています。1月からの展示団体を募集しています

申込・園 市立市民活動センター（☎812・1116）

絵とせとら水彩スケッチ展

11月25日～30日の午前10時～午後8時（30日は午後4時まで）、市立ふれあいプラザ香里

園 市立ふれあいプラザ香里（☎835・3335）

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期間限定で公開します

△絹本着色方便法身尊像（絵画・室町時代）▽



絹本着色方便法身尊像

△市アートフラワー協会展▽
11月14日～17日の午前10時～午後7時、ボトルフラワー・プリザーブドフラワー・フラワーアレンジメント

△アドバンス・フォト・サロン▽
11月27日～12月2日の午前10時～

阿弥陀如来（あみだによらい）の仏さまを描いた絵画で保存状態も良く、文亀二年（1502年）に下付されたことが裏書に記されており、市内最古の年号を持つ絵画です

▽期間 11月6日～9日の午前10時～午後4時
▽会場 西正寺本堂（太閤町11番16号）

▽拝観料 無料
※①駐車場はありません②マスクの着用をお願いします③入場制限を行うことがあります

園 文化スポーツ室（☎813・0074）

市民ギャラリーでの催し

△市アートフラワー協会展▽

11月14日～17日の午前10時～午後7時、ボトルフラワー・プリザーブドフラワー・フラワーアレンジメント

△アドバンス・フォト・サロン▽
11月27日～12月2日の午前10時～

午後5時
園 市民ギャラリー（☎811・5544）

図書館

中央図書館臨時図書室
主催の催し

△上田秀人さんの講演会
△時代小説の楽しみ方と裏話▽

12月5日（土）午後2時30分（開場は午後2時）、アルカスホール、定員170人（入場整理券170人、先着順、1人2枚まで）、入場無料。※講演会終了後にサイン会を行います

▽入場整理券の申し込み 11月1日（日）から直接、市立中央図書館臨時図書室、各分室（東北・西北・南・西南コミュニティセンター内）、市立東図書館、市立寝屋川市駅前図書館、移動図書館巡回時の各駐車場の窓口
△子どもの本に関するワークショップ
△コロコロりんく転がして遊ぼう▽

12月6日（日）午後2時～3時30分、市立中央図書館臨時図書室1階自然体験学習室、小学生15人（保護者同伴可）、参加無料

申込 11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

△児童文学講演会 昔話と説話『鉢かづき』―心理学からのアプローチ▽
12月13日（日）午後2時～3時30分

【広告】



【広告】



分、市立保健福祉センター5階会議室1・2、定員30人、参加無料
申込 11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

△読書会▽
12月6日（日）午後2時、市立中央図書館臨時図書室2階会議室、「丹生都比売」・梨木香歩著

△古典の日―古典を身近に感じてみませんか―の本展▽
11月2日～14日、本の展示と貸し出し

△宇宙の本展▽
11月17日～29日、本の展示と貸し出し

園 市立中央図書館臨時図書室（☎838・0141）

東図書館での催し

△子ども読書活動推進啓発講座
「だっこでよんであそんでよんで」
12月1日：「赤ちゃん絵本」・
8日：「わらべ唄であそぼう」・15
日：「絵本から広がる世界」、いず
れも火曜午前10時30分～11時15分
(計3回)、東図書館子ども図書室、
乳児と保護者8組(申込順)。
申込・図 11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)
△秋の楽しみの本展▽
11月1日～30日、本の展示と貸し
出し。

△おいしいものの本展▽
11月1日～30日、本の展示と貸し
出し。

図 市立東図書館(☎823・06
61)
△寝屋川市駅前図書館での催し
△芸術の秋・アートの本展▽

11月1日～18日、本の展示と貸し
出し。
△関西が舞台の本展▽
11月9日～29日。

図 市立寝屋川市駅前図書館(☎8
11・5544)

広告掲載についての問い合わせ先

(株)ホープ(☎092・716・1401)
(株)宣成社(☎06・6222・7999)
(株)ワット(☎072・6683・275)

おきがる号
移動図書館

- 11月
- 2日(月) 香里北・西(香里浄水場) 午後2時～4時
 - 4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
 - 5日(木) ビバモール(ビバモール内駐車場) 午後1時10分～3時10分
 - 10日(火) 打上東(府営打上住宅4棟集会所前) 午後2時50分～3時
40分
 - 11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(総合教育
研修センター内) 3時20分～4時
 - 12日(木) 黒原橘町(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
 - 13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
 - 16日(月) 香里北・西(香里浄水場) 午後2時～4時
 - 17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
 - 18日(水) 楠根南町(楠根小学校) 午後1時50分～2時20分、明和
(学び館前) 2時30分～3時、打上西(西1番館仲よし広
場) 3時20分～4時
 - 19日(木) 美井町(府営香里住宅2棟横駐車場) 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
 - 20日(金) 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
 - 24日(火) 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
 - 25日(水) 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

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
大型絵本など	幼児・小学生8人(先着順)	午後3時	第4土曜日		
絵本タイム	乳幼児各8組(先着順)※	午前10時30分	毎週木曜日	毎週水曜日	毎週金曜日
		午前11時20分		毎週水曜日	毎週金曜日
紙芝居	幼児・小学生8組(先着順)	午後2時		第1・3・5土曜日	
かみしばいタイム	幼児・小学生9人(先着順)	午後3時30分	第3水曜日		
絵本で子育て にこにこ赤ちゃん	乳児と保護者 各8組(先着順)※	午後3時		第1・3日曜日	
		午前10時30分			毎週火曜日
おはなし会	幼児・小学生8人(先着順)	午前11時20分			
ミニミニおはなし会	幼児・小学生10人(先着順)	午後3時	第3土曜日	第2・4土曜日	
		午前11時			毎週土曜日

※開始 10 分前から整理券を配布します。

ひとつ物語

vol.55

1ミリのミスも許されない

レーシングドライバー

大島和也さん(23歳・中神田町)

幼い頃はおもちゃのハンドルで遊
び、レーシングドライバーが憧れの
仕事だったそうです。その夢をかな
え、市販車を改造したツーリング
カーのドライバーとして全国のサー
キット場を疾走しています。

専門学校辞めプロの世界へ

10歳のとき、父親に奈良のカート
コースへ連れて行ってもらいました。
遊園地のゴーカートと違い、100
kmも出るスピードとスリル満点の

レーシングカートにたちまち熱中。
5年後には最上位クラスで優勝す
るなどめきめきと腕を上げました。
高校2年生のとき、カーシヨップ
の社長に誘われ、よりパワーがある
スーパーカートの日本一決定戦に
出場。これが転機となりました。
「その頃は結果が出ていなくて、
本当は辞めるつもりでした。その日
も納得の走りではありませんでした
が、全国の手ごわい選手を相手に3
位に入り、自信ができました」。



完全装備で車に乗り込んだ大島さん

覚悟もできました。
高校を卒業した4年前
の春、「レースで勝負し
たい」と父親に頼み込
み、通い始めたばかり
の専門学校を辞めてプ
ロの世界に飛び込みま
した。

コロナ禍で半年遅
れの開幕

プロ2年目に「スー
パード」というフォー
ミュラーのレースで総
合優勝。今年は3種類

市販車でもレースは過酷

レースは過酷です。市販車がベ
ースといってもエアコンはなし。50度を
超えることもある車内で耐火性の
レーシングスーツを着込みヘルメッ
トを着用します。
「車の性能やドライバーの技術な

目指すは国内最高峰レース

最終目標は、ツーリングカーレー
スの最高峰「スーパーGT」シリーズ
です。「40歳、50歳まで現役を続け
ている人もいます。私も最高の舞台
で戦えるドライバーを目指して頑
張りたい」。

市民情報ひろば、公共機関・団体に掲載しているイベントは、新型コロナウイルスの影響で中止又は内容が変更となる場合があります。事前に各団体に確認いただくようお願いします。

★市民情報ひろば★

【原稿締切日のお知らせ】

○1月号…11月9日(月)

○2月号…12月7日(月)

※図は活動にかかる費用です。

イベント

ボーイスカウト1日体験

11月15日(日)午前10時～午後1時、秦公民館、小学校1年生～5年生、図無料。

図 「ボーイスカウト寝屋川第1団」・石崎(☎823・6350)

相続・遺言・後見のセミナー

11月21日(土)午後1時、ふれあいプラザ香里、相続放棄について、定員8人(申込順)、図無料。

申込・図 「香里園 行政書士の会」・しかた(☎888・0807)

百楽の会アルカス寄席

12月7日(月)午後1時(開場は午後0時30分)、アルカスホール、上方落語8席と相撲甚句、市民240人、図無料。

図 「百楽の会」・谷口(☎828・1819)

募 集

フラダンス

毎月第1～3金曜日①午後6時15分～7時15分…初心者②午後7時30分～9時…経験者、いずれもアルカスホール、図月5500円、初心者クラス開講、基礎から指導します。

図 「寝屋川サークルマヒナ」・吉岡(☎090・3924・8654)

アロハフラダンス

土曜日(月3回)午後1時～2時30分、中央高齢者福祉センター、60歳以上の人、図入会1000円・月1500円、体験無料。

図 「アロハ・スイートレイズ」松本(☎090・7482・6647)

囲碁

毎週月～土曜日午後1時～6時、高柳一丁目2番1号、図1日500円、女性・初心者歓迎。

図 「囲碁クラブ」・土佐(☎829・

0453)

書道

毎月第1日曜日午後0時30分～2時30分、産業振興センター、図月2300円(教材を含む)、見学自由。

図 「家庭倫理の会北摂寝屋川支部」・山田(☎838・3511)

「市民情報ひろば」は、市民の皆さんの情報交換の場です。市の行事と関わりはありません。内容は直接問い合わせてください。

政治・宗教・営利を目的としたものは掲載できません。同一イベントの掲載は1回、会員募集の掲載は6か月に1回が限度です。発行日以前に行われるイベントや定員のある催しの申込開始日又は申込終了日が発行日以前のときは掲載できませんので、早めに連絡してください。誌面に限りがあるため、記事の編集や掲載ができないこともあります。

◎原稿の締切日は、掲載号の約2か月前です。

掲載について、詳しくは企画三課に問い合わせてください。

ト、ストーカー行為など

○相談員…法務局職員及び人権擁護委員

図 大阪法務局人権擁護部(☎06・6942・9496)

11月は「こころの再生」府民運動推進月間～あいさつはみんなをつなぐエネルギー～

「あいさつ」は人と人との出会いを作るとても大切なコミュニケーションです。「あいさつ」の大切さを、子どもたちに、そして未来に、伝えていきましょう。



図 府教育庁教育総務企画課(☎06・

6944・8042)

11月25日～12月1日は

犯罪被害者週間

犯罪被害者などが置かれている状況や犯罪被害者などの名誉又は生活の平穩への配慮の重要性などについて、理解を深めるために行います。

<犯罪被害者支援について>

認定NPO法人 大阪被害者支援アドボカシーセンターでは、事件・事故の被害に遭った人への相談、付き添いなどの支援を無料・秘密厳守で行っています。

図 大阪被害者支援アドボカシーセンター(☎0570・783・554)

Sマーク(標準営業約款)で安心・安全なお店選びを

Sマークは、厚生労働大臣認可の標準営業約款に従って営業している理容・美容・クリーニング・麺類飲食・一般飲食の店舗で掲げられています。

図 公益財団法人「府生活衛生営業指導センター」(☎06・6943・5603)

枚方税務署からのお知らせ

<税についての習字展>

市内小学生の税についての習字展を「税を考える週間」に開催します。11月11日～17日の午前9時～午後5時30分、本庁舎正面玄関ホール。

<説明会の中止>

源泉所得税の年末調整説明会・消費税軽減税率制度説明会は中止します。

※ ※
図 枚方税務署(☎844・9521)

個人事業税の第2期納期限は11月30日(月)

納付書がないときは連絡してください。※①年間の税額が1万円以下のときは、第2期分の納付書はありません②納付には便利な口座振替を利用してください③新型コロナウイルス感染症の影響で納税が困難な場合には猶予制度があります。

図 府北河内府税事務所(☎844・1331)

薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」

10月～11月は麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間です。大麻はからだに有害です。持たない!やらない!近よらない!

図 府健康医療部生活衛生室薬務課(☎06・6941・9078)

11月10日～16日

アルコール関連問題啓発週間

依存症(アルコール・薬物・ギャンブルなど)に悩む人への電話相談窓口「おおさか依存症土日ホットライン」を毎週土・日曜日に開設しています。平日に相談できない人は、利用してください。詳しくは、ホームページ(下のQRコード)を見てください。

○電話相談…おおさか依存症土日ホットライン(☎0570・061・999)

○開設日…毎週土・日曜日=午後1時～5時

図 府地域保健課(☎06・6944・7524)

介護就職デイ

<介護就職説明会&施設説明会>

枚方市・寝屋川市・交野市内の介護・障がい者施設などによる就職面接会です。2日間で合計12施設参加予定、施設説明や施設見学の申し込みもできます。

11月11日～12日、いずれも午後2時～4時、ハローワーク枚方セミナールーム(枚方ビオルネ6階)、履歴書・ハローワーク紹介状(当日発行可)、予約が必要。※面接枠に空きがあれば当日参加できます。

申込・図 直接窓口又は電話でハローワーク枚方人材確保対策コーナー<☎841・3363(内線44#)=平日午前8時30分～午後5時15分>

起業について学べるセミナー

12月5日(土)午後2時(受付は午後1時30分から)、キャリア後半からの起業、枚方T-SITE4階イベントスペース、定員35人(申込順)。

申込・図 電話で北大阪商工会議所中小企業相談所(☎843・5154)

府盲ろう者通訳・介助者養成研修受講者募集

12月9日～令和3年3月10日のうち16日間、府立福祉情報コミュニケーションセンター(大阪市東成区)、盲ろう者福祉に熱意があり、盲ろう者通訳・介助者として活動する意思があり、全ての講座を指定された日時に受講できる人60人、図無料(テキスト代は実費)。

申込・図 申込書を11月25日(水)=必着=までに郵送、FAX又はメール(アドレ

スは問い合わせてください)で(社福)大阪障害者自立支援協会(〒537—0025大阪市東成区中道一丁目3番59号☎06・6748・0587、FAX06・6748・0589)

無農薬有機の貸し農園参加者募集

香里園駅から徒歩12分、緑町に新しい貸し農園「みんなのうえん」が4月からオープンしました。

○参加費…図月5000円

申込・図 みんなのうえん事務局(☎06・7708・2789)

深北緑地イベント

<①リサイクルフェア>

11月22日(日)午前10時～午後4時。

<②まちかどプランツ>

11月8日(日)…リース材料のクズつる集め、21日(土)…段々花壇作り、いずれも午前10時～11時。

<③フィカタック>

11月15日(日)午前10時～11時、いろんな色の葉っぱを探せ、ミッションをクリアして正式隊員になろう、定員15人(先着順)。

<④クリスマスリース作り>

11月29日(日)午前10時～11時、クズつるに木の実を飾ってクリスマスリースを作ります、定員15人。

<⑤ボランティアデー>

12月6日(日)午前9時30分～10時30分、落葉集め・たい肥作り・焼き芋体験、定員50人

※ ※
①～③⑤は雨天中止、図①～③無料④300円⑤100円。

申込・図 ①～③当日直接④⑤11月5日(木)午前10時から電話で深北緑地管理事務所(☎877・7471)

寝屋川公園イベント

<公園の四季を楽しむ散歩倶楽部>

11月16日(月)午前10時～正午=小雨決行、グラデーションの葉っぱとその不思議、定員15人、図無料、帽子・水筒などを持って歩きやすい靴で来て下さい。

※①駐車場は有料です②マスクを着用して来て下さい。

申込・図 直接窓口又は電話で寝屋川公園管理事務所(☎824・8800=午前9時～午後5時)

地域で子育て

リラットと、市内12か所の地域子育て支援拠点(こどもセンター、子育て支援センター、つどいの広場)では、親子で楽しめるイベントや、子育てに関する情報提供・相談などを行っています。参加費などの記載のないものは無料ですので、利用してください(★は講座です)。新型コロナウイルス感染症の影響で各イベントは内容変更や中止になることがあります。詳しくは、各施設に問い合わせてください。

子育て総合支援拠点



☎800-3862 所在は下記「所在一覧①」開所午前9時～午後5時30分(第2日曜日休所)

特設サイト



LINEで情報配信



リラット

✿✿ リラットセミナールーム・クッキングルーム (就学前の子どもと保護者対象) ✿✿

ねやがわ☆子育てスタート応援クーポンを使えます。講座の予約は月～金曜日午前9時～午後5時30分。

日 時	内 容	申込・定員
11月9日(月) 午前10時30分～11時30分	★ベビーマッサージ 生後2か月～おおむね1歳までの子どもと保護者	電話予約、定員8組(兄姉の保育は先着4人まで)、参加費400円
①11月15日(日)・18日(水)午後1時30分～3時30分②11月25日(水)午後1時30分～3時	★①パパママ教室②プレママ教室 妊娠5か月以上の人、助産師による①もく浴実習など②お産ってどんなもの?母乳育児の話	電話予約、定員①各5組②12人 ※①はいずれか1日のみ申込可
11月20日(金) 午前10時～11時	★離乳食のトリセツ～モグモグカミカミのお話～ 中期食・後期食を実食している乳幼児と保護者	電話予約、定員6組(兄姉の保育は先着4人まで)、参加費200円
11月26日(木) 午前10時30分～11時15分	イベント～親子タオル体操～ おおむね1歳以上の子ども、楽しく運動不足を解消しましょう	電話予約、定員8組
11月30日(月) 午前10時30分～11時30分	★代謝アップピラティス 代謝をあげて美容効果アップを目指しませんか	11月25日(水)から電話予約、定員8人(保育は先着6人まで)、参加費200円

✿✿ ファミリー・サポート・センター ✿✿

リラット内 ☎839・8817
月～土曜日午前9時～午後4時



育児の援助をしてほしい人(依頼会員)と援助をしたい人(提供会員)が互いに助け合う会員組織です(小学校6年生まで利用できます)。

日 時	内 容	申込・定員
11月6日(金)・28日(土)・12月4日(金) 午前10時～10時45分	依頼会員説明会	電話予約
11月16日(月)午後1時～1時45分	会員登録には説明会の受講などが必要です	※詳しくは問い合わせください

こどもセンター

☎839・8815 所在は下記「所在一覧②」開所午前10時～午後4時(第2日曜日休所)



アプリ予約についてはコチラ



✿✿ おやこほっとステーション (就学前の子どもと保護者対象) ✿✿

日 時	内 容	申込・定員
11月6日(金)午前10時15分	2人目子育て中のママのおしゃべり会	開催日の1週間前から市公式アプリ予約
11月9日(月)午後1時15分	助産師相談	
11月25日(水) 午前10時15分～11時15分	★ママによるママのための「スクラップブック」	11月4日(水)から電話予約、定員6組、保育あり

今月の出前広場

園 子育て支援課
(☎800・3862)

市内のいろいろな場所で楽しい遊びなどを紹介します。気軽に遊びに来てください(申込不要、◆は予約要◆は予約優先)。※新型コロナウイルス感染症の影響や天候により中止になる場合があります。

1号三井公園…4日(水)午前10時30分～11時…ゆう(☎800・6694)、田井西公園…20日(金)午前10時45分～11時30分…寝屋川めぐみ保育園(☎833・3301)、◆神田中央公園…14日(土)午前10時～10時45分<電話予約>…きしゃぽっぽ(☎865・8005)>、友呂岐緑地公園…27日(金)午前11時～11時30分…こころ(☎800・6838)

所在一覧

①錦町8番13号②八坂町28番13号③打上南町2番1号④緑町13番20号⑤萱島南町12番3号⑥東香里園町9番6号⑦木屋町6番3号⑧池田一丁目20番15号⑨市立三井小学校内⑩高柳六丁目13番5号⑪萱島信和町13番1号⑫葛原新町14番1号⑬木田町18番1号

子育て支援センター



(就学前の子どもと保護者対象、所在は左ページ下の③～⑧)

施 設	日 時	内 容	申込・定員
③たんぽぽ 保育所 ☎823・2900	11月17日(火) ①午前10時～11時②午後1時30分～2時30分	紙あそび(おいもやさんごっこ)	11月10日(火)から電話予約、定員各5組
	11月25日・12月2日、いずれも水曜日午前10時～11時	★ラビット教室 令和2年12月1日現在で0歳の子どもと保護者(第2子以降対象)	11月11日(水)午前9時から電話予約、定員5組 ※教室の日の広場の申し込みは午後のみになります
④寝屋川めぐみ保育園 ☎833・3301	11月24日(火)・25日(水) 午前10時30分～11時	手型カード作り 子どもの手型でカード作りをします	電話又は直接窓口予約、定員各3組(申し込みが多いときは別日)
	12月12日(土) 午前10時～11時30分	★親子でおもちゃで遊ぼう こだわりのおもちゃ屋さんが持ってきてくれたおもちゃで親子で遊びます	12月4日(金)までに電話又は直接窓口予約、定員8組
⑤あやめ 保育園 ☎822・1365	11月17日(火) 午前10時30分～11時30分	バジル・レモンクラブ 育児講座「兄弟関係について」 1歳～3歳の子どもと保護者	電話又は直接窓口予約、定員8組
	11月17日(火) 午後2時～3時	妊婦ローズマリークラブ「簡単な体操とお話」 助産師による講座	電話又は直接窓口予約、定員5組
⑥大阪聖母 保育園 ☎802・5620	11月19日(木) 午前10時～11時30分	子育て講座・なごみ広場 天然素材の肌に優しい万能クリームを親子で作ります	11月9日(月)午前10時から電話又は直接窓口予約、定員10組、材料費1,000円
	11月26日(木) 午前10時～11時	赤ちゃん計測の日 1歳未満の子どもと保護者	11月16日(月)午前10時から電話又は直接窓口予約、定員10組
⑦さんもくせい 保育園 ☎802・3535	12月9日(水)①午前10時30分～11時30分②午後0時30分～1時30分	赤ちゃんの日(ふれあい遊びや交流など) ①7か月～12か月の子どもと保護者8組②2か月～6か月の子どもと保護者6組	11月2日(月)午前10時30分から電話又は直接窓口予約
⑧池田すみれ こども園 ☎828・5744	11月6日(金) 午前10時30分～11時30分	つくってあそぼ! 新聞紙と折り紙を使って秋の果物の形のヨーヨーを作ります	電話又は直接窓口予約、定員6組
	11月10日・24日、いずれも火曜日午前10時30分～11時	サーキット 広い遊戯室で多彩な運動遊びをします	

つどいの広場



(おおむね0歳～3歳の子どもと保護者対象、所在は左ページ下の⑨～⑬)

施 設	日 時	内 容	申込・定員
⑨ゆう ☎800・6694	11月①12日(木)②24日(火) 午前10時30分～11時30分	★ママのストレッチと親子ヨガ&育児相談・妊婦相談(助産師の講座) ①1歳までの親子又は妊娠中の人②1歳以上の親子又は妊娠中の人	電話又は直接窓口予約、定員6組 ※相談のみ希望の人は、前日までにメールで送信
⑩そら ☎380・7436	11月6日(金) 午前11時30分～正午	お誕生日会	電話又は直接窓口予約、定員6組
	11月12日(木) 午前10時30分～正午	そらベビ(赤ちゃん交流会)	
⑪きしゃぽっぽ ☎865・8005	11月11日・25日、いずれも水曜日午前10時30分～11時30分	ベビーマッサージ 0歳の子どもと保護者	前日までに電話、定員各5組
	11月27日(金) 午前10時30分～11時45分	誕生会・音楽コンサート	前日までに電話、定員5組
⑫はる ☎814・6262	11月13日(金) 午前10時30分～11時30分	わらべうたベビーマッサージ	電話又は直接窓口予約、定員3組、バスタオル・飲み物が必要
	11月18日(水)①午前11時～正午②午後2時～3時	おたんじょうび会	電話又は直接窓口予約、定員各3組
⑬こころ ☎800・6838	11月6日(金) 午前11時～11時30分	おたんじょうび会 誕生日月の人にはカードを作るので、午前10時30分までに来てください	当日直接
	11月12日(木) 午前10時30分～11時30分	わらべうたベビーマッサージ 0歳の子どもと保護者又は妊娠中の人	電話又は直接窓口予約、定員2組、オイル代100円



チョークでオリジナルアート

多文化交流ひろば

10月14日、市立市民会館で寝屋川市国際交流協会主催の「多文化交流ひろば みんなでチョークアート体験」が開かれました。15cm四方の板にカラフルなチョークを使ってイラストを描き、オリジナルのウェルカムボードを制作。指でぼかしてグラデーションを作り、多彩な色を作り出すなど、チョークアートの奥深さに参加者は熱中していました。



寝屋川市駅前 キラキラと

今年もイルミネーションが始まりました

10月16日から寝屋川市駅前東側ロータリーのイルミネーションが始まりました。今年はデザインや期間、エリアがパワーアップしています。主催者は「コロナ禍で疲れた人たちに少しでも笑顔になってほしい」と話しています。令和3年1月11日（祝）までの毎日、午後5時30分～午前0時まで点灯しています。ぜひ見に来てください。



季節外れの花咲く

鉢植えのフジ

成田東町の民家で、鉢植えのフジが季節外れの花を咲かせました。

玄関前で育てた3株のうちの1株。高さ1mほどのフジが8月に花芽を付け、9月中旬に淡い紫色の花が咲きました。花の数は少なかったものの、4月に続いた二度咲き。に、川崎時彦（かわさきときひこ）さん（75歳）は「育てて10年になります、初めてのことです」と驚いています。



江戸時代の礫石経見つかる

長栄寺の石塔から

長栄寺の境内にある石塔から、梵字が墨書きされている石がたくさん見つかりました。小石に経典などを書き写して、埋納することが盛んに行われたのは江戸時代の頃からとされています。

<展 示> 11月4日～29日…市立埋蔵文化財資料館
※11月13日（金）午後1時30分、エスポアールで講座を開催。



江崎グリコと連携協定締結

府内初の Co 育て PROJECT

9月24日、妊娠期からの子育て支援を推進するため、江崎グリコ株式会社と連携協定を締結しました。

同社が展開する「Co育てPROJECT」を活用し、夫婦が子育てに対して具体的にイメージできるようにオンライン講座などを行い、初めて出産・子育てをする夫婦を支援します。



コロナ禍の避難所見学会実施

体育館にたくさんのテント

9月19日、市立中央小学校で新型コロナウイルス感染症防止策を講じた避難所見学会を開催しました。見学会には、地域住民など129人が参加しました。

発災時の避難所でのクラスター発生や感染拡大を防止するため、受付での検温や消毒を実施するとともに、体育館や特別教室へテントを設置し、特別教室には体調不良者や妊産婦のための部屋を設けました。



バッタの運動会に歓声

深北緑地でかんさつ会

「昆虫のかんさつ会」が深北緑地公園で開かれ、飛んだ距離を競う「バッタの運動会」が行われました。

小学生の親子25人が参加。会員からイナゴなどバッタの仲間の見分け方を学んだ子どもたちは早速捕虫網を持ち、草むらなどを探していました。この後、三脚で作った発射台から捕まえたバッタを次々と飛ばし、35mを記録したトノサマバッタが優勝しました。



真っ赤な実のカラスウリ

秋の淀川河川敷を彩る

「まっかだなゝまっかだなゝ」。童謡の歌詞でおなじみのカラスウリが、秋も深まった淀川の河川敷で赤い実を付けています。

樹木などに絡んだツルから垂れ下がった実は長さ6cmほどの楕円形で、中に20～30個の種が入っています。その形が大黒様や打ち出の小槌に似ていることから、財布の中に入れてお金がたまるという縁起物。真っ赤な実は11月頃まで見ることができそうです。

香ばしくて
おいしい!

わが家のレシピに
仲間入り

とっても
簡単♪

食欲
アップ!

はちかづ キッチン No.3

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

表面に味つけ



1人分…174kcal 食塩相当量 0.8g

食欲をそそる

鮭のマスタードマヨ焼き

材料(4人分)

- 生鮭(切り身) …………… 4切れ(320g)
- a 塩 …………… 小さじ1/5
- こしょう …………… 少量
- オリーブ油 …………… 小さじ2
- b 粒入りマスタード …………… 大さじ1と1/2
- マヨネーズ …………… 大さじ1と1/2

作り方

- ① 鮭にaをふる。フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を皮面から焼く。両面がこんがり焼けたら、皮面を下にしてアルミホイルの上に並べる。
- ② bを混ぜ合わせ、①の上面にぬる。
- ③ オーブントースターに入れ、ぬったソースの表面がこんがり焼けるまで2分程度焼く。

ぜひ作ってみて
ください♪

8ページ「塩をなめるな
今日から始める適塩生活」も
要チェック!



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート

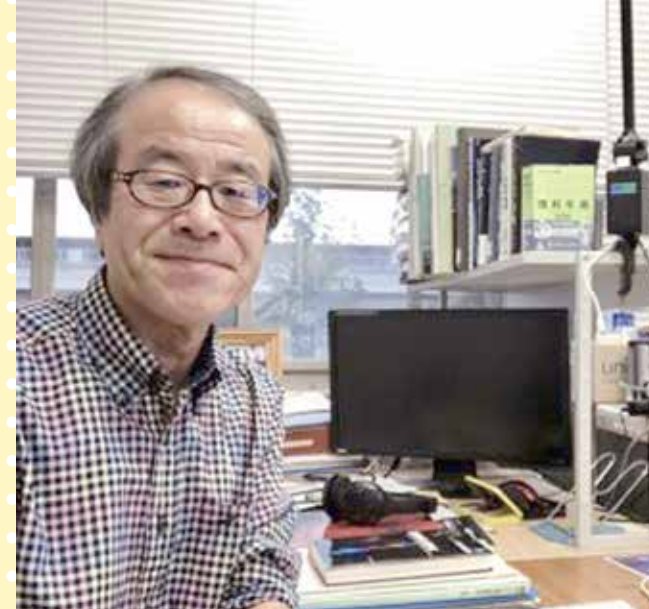
適塩生活で
高血圧予防

表面に味つけしよう!!!

- 舌に当たる表面部分に味つけをすることで、味を感じやすくなるよ。
- 表面をこんがり香ばしく焼くことで、風味が豊かになるよ。

ねやまるアドバイス

- 鮭にぬるマヨネーズとマスタードは大人と子どもで量を調節しよう。
- レモンをかけるのもおすすめだよ。



ふるさと

ねやがわ

星の誕生 エキサイティング!

大分大学理工学部教授

なかのまこと

仲野 誠さん(64歳)

第32回

いつ、どんなところで生まれるの?

小学生の頃、天体望遠鏡で覗いた月の美しさに感動した仲野誠さんは、天文学者として夜空に輝く星の誕生のなぞを研究してきました。

「すぐきれいでシヨッキング!」
望遠鏡で見た月に感激

小学校6年生のときでした。同級生の天体望遠鏡で初めて見た月がすぐきれいでシヨッキングでした。中学生のときには、その月にアメリカのアポロ宇宙船が着陸。持ち帰られた月の石を大阪万博で間近に見て、宇宙や天体にどんどんひかれていきました。

当時、天文学を学べる大学は少なく、その一つが観測施設のある京都大学でした。大学院と合わせて10年間在籍。宇宙物理学教室で学びましたが、就職先は少なく、天文学でなかなか飯は食えません。

予備校で教えながら研究生として大学に残る生活が2年間続きましたが、同じ教室出身の教授が縁で大分大学での研究生生活が始まりました。

誕生間もない星の集団
ハワイ大学の望遠鏡で発見

研究のテーマは、星の誕生の過程を、観測データを分析して探ることです。星々の間にはガスやチリが集まる「雲」と呼ばれているところがあり、ここで新たな星が生まれます。

ハワイ島のマウナケア山頂にある

ハワイ大学の望遠鏡で観測したときのことです。雲の周辺を調べていると、誕生間もない星が100個以上も集まった集団を見つけました。想定外の発見でした。

「宇宙の空間では星の誕生と死が繰り返されており、誰も見たことがない生まれたばかりの星の探索はとてもエキサイティングなのです」。

標高が約4200mのマウナケア山頂はほとんど晴れていて大気のゆらぎも小さく、天体観測には最適です。山頂まで車で上がれますが、高山病で頭が痛くなり、酸素吸入器を使いながら観測したこともあります。

海外で盛んなET探し
大学でも講義

地球外の生命を探す研究は海外で進んでいます。もし文明であれば、人工的な信号を電波望遠鏡で捕らえたい、というのが地球外知的文明探査(セチ)です。

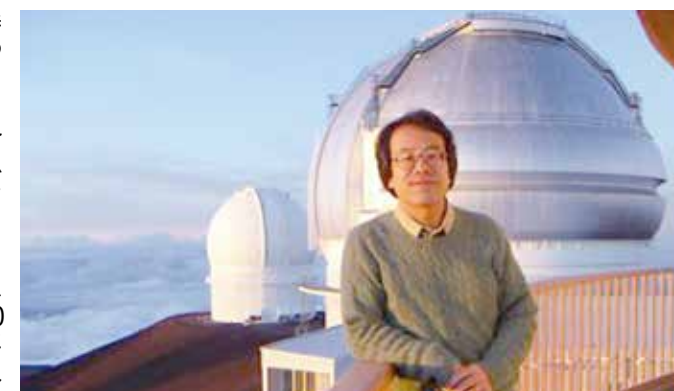
「いわゆるET探しですね。天文学の入り口として学生たちも興味を

私とふるさと

市立西小学校と第二中学校の卒業です。小学校の頃は天体というより理科とか、昆虫が好きでした。当時、祖父が小さな町工場を経営しており、そこで働いていたお兄さんたちに近隣の山や川に連れて行ってもらい、虫や魚を捕っていました。

科学雑誌も読んでいました。実験器具や標本などいろいろな付録を集めるのが楽しみでした。そんなに実験はしていませんが…。

今は実家も少なくなり、寝屋川市を訪れる機会はありませんでしたが、子どもの頃に見上げたきれいな寝屋川の夜空は忘れられません。



ハワイ大学2.2m望遠鏡があるマウナケア山頂の観測施設で(2005年9月)

持つてくれるだろう」と、20年以上も前から講義で取り入れているテーマです。もともと生物も好きで、電波望遠鏡も研究でよく使っていたので身近なテーマだったといいます。

子どもたちへの天文教育の普及にも力を入れています。「天体を自分の目で見てもらうことが興味につながり、喜んでいる姿を見ているとうれしくなります。50年ほど前の子ども頃の思い出しているようでした。

市内の買い物がお得!!

問 産業振興室 (☎828・0751)

第1弾

10月・1月 PayPay 11月・2月 d払い 12月・3月 au PAY

アプリペイを 使うと…10%還元!

第2弾

11月26日～令和3年2月28日

シルバー世代限定 プレミアム商品券

市商業団体連合会による商品券事業を実施します。シルバー世代(65歳以上)に限り、プレミアム率を20%にアップします。

最大

30,000円分
ポイントゲット!

詳しくは、市ホームページ「産業振興室」
をご覧ください。



今年は

20%に
プレミアム率
アップ!!

対象

市の住民基本台帳に記録されている65歳以上の人
(令和2年9月1日時点。対象者には10月下旬に購入引換券を郵送)

申込

手順 1

市から届いた往復ハガキを
11月10日(火)=必着=までに返信

購入する販売
所の番号に○
をつけて返信
してください

左側は購入引換券に
なっています。購入時に
必要となりますので大切
に保管してください。

手順 2

購入引換券を持って、
引き換え期間内に購入
を希望した販売所でプ
レミアム商品券を購入

手順 3

11月26日～令和
3年2月28日に商
品券で買い物

5,000円で
6,000円分の
買い物が可能!

販売所	引き換え期間
1 平和堂アルブラザ1F サービスコーナー	11月26日 ～29日
2 イオン四條畷1階 風のコート	
3 イズミヤ寝屋川店2階 特設コーナー	
4 (香里園)喫茶いぶき	11月26日 ～12月2日
5 (香里園)岩田呉服店	
6 (寝屋川)中村電機	
7 (寝屋川)商団連事務所	
8 (萱島)溝口化粧品店	
9 (寝屋川公園) 小林たばこ・文具店	



取扱店など
詳しくは、チ
ラシ又は市
ホームページ
を見てください。



あふたーわーど

Afterword

外出自粛期間からオンライン麻雀にハマりました。最近知りませんが、「安牌(アンパイ)」って麻雀が由来だそうです。ほかに「連荘(レンチャン)」「両面(リャンメン)」など。何気なく使っている言葉を改めて調べてみると新たな発見があるかもしれません。



市公式アプリ
もっと寝屋川



市フェイスブック



市ツイッター

iOS用

Android用



市ホームページ



市 YouTube
公式チャンネル



市インスタグラム