

広
報

ねやがわ

7

2021年
No.1420

特 集

コロナ下でも、
学びは止まらない



広報 **ねやがわ** 7

特集

4 **新型コロナワクチン接種情報**

6 **コロナ下でも、学びは止まらない**

トピックス

10 **リラットは3周年を迎えます**

11 **今までよりも見やすく、探しやすいになります**

市ホームページをリニューアル

12 **正副議長インタビュー**

ひと物語

35 **ひと物語 「漢字のルーツにロマン求め」**

山本史也さん（池田東町）

- ◆子ども向け図書執筆に苦心
- ◆漢字の魅力をもっと伝えたい！



フォトニュース

38 **フォトニュース**

- ◆カルガモの親子
- ◆自宅で簡単おもちゃ作り
- ◆生き物に優しい米作り
- ◆梅雨空にアジサイ鮮やか



ふるさとねやがわ

39 **ふるさとねやがわ 寝屋川市出身**

神戸親和女子大学教授 平尾 剛さん

「ラグーマンから研究者へ」

- ◆31歳で現役引退、大学教授に転身
- ◆脳震盪の後遺症問題 「世界中でケア進む！」



今月の表紙

市立堀溝小学校の3年生の国語の授業取材しました。キーボードでローマ字打ちの練習をしたり、タブレット上に漢字を書いたりするなど、児童たちは上手にタブレットを使いこなしていました。

インフォメーション

- 13 **マイナンバーカード 受け取り忘れはないですか**
- 14 **市内の優れた建築物を募集します**
- 14 **成人式の実行委員・企画案を募集**
- 20 **新型コロナウイルス感染症の影響を受けた人へ 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免**
- 24 **休日がん検診**
- 26 **子どもの健やかな成長のため 養育費の確保などを支援します**
- 27 **乳幼児に絵本をプレゼント With Books事業（HOPステージ）**
- 32 **（仮称）新中央図書館開館準備に伴う休館**

地域で子育て

- 36 **地域で子育て**
- ◆夏バテ防止！韓国料理で食欲UP
- ◆親子リトミック
- ◆七夕のつどい 親子deリズム
- ◆うちわ制作など

5月14日

市長が生出演で「寝屋川モデル」をPR

ABEMA Prime

5月14日放送のインターネットテレビ局・ABEMA「変わる報道番組#アベプラ」に広瀬市長がリモート生出演しました。

全国の自治体でワクチン接種が進む中で“抜け駆け接種”などの問題点が浮上。一体何が問題なのかをワクチン接種の最前線にいる現役の市長、医師らとともに議論しました。

放送中、ワクチン接種の優先順位を“見える化”した「寝屋川モデル」が紹介されると、論破王として人気の「2ちゃんねる」開設者のひろゆきさんらに広瀬市長が「市民を不安にさせないことが重要」など寝屋川モデルの意義を説明。新型コロナ治療の最前線に立つ医師からは「準備していることがまず素晴らしいし、中身も素晴らしい」と評価されました。

成功自治体に学ぶ「ワクチン接種と廃棄対策」



ワクチン接種 国と自治体の役割分担	
国	ワクチン・注射器の準備、接種順位の決定 接種状況の把握など
都道府県	医療従事者などへの接種体制の調整など
市区町村	ワクチン接種の実施主体 住民への接種、接種券の通知など

(内閣府)

「ワクチン接種、国と自治体の役割分担は？」 ABEMA news

5月25日

独自のモデルで 見える化した自治体

テレ朝ニュース

ワクチンの優先接種の問題に対し、独自のモデルで見える化した事例として寝屋川市の取り組みが紹介されました。クラスター発生率の高い高齢者施設などを最優先とし、ワクチンの供給量に応じて65歳以上を細かく分類するなど、市独自の順位設定が取り上げられました。

▲放送イメージ

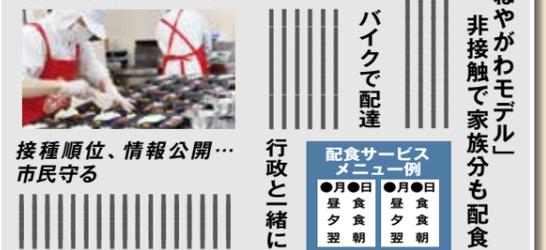
6月4日

市民目線のコロナ対策 =「寝屋川モデル」

産経新聞 朝刊

濃厚接触者や感染が疑われる人など「自宅待機」をする人に3食分の食事を自宅まで配達する「配食サービス」を始めとした、「寝屋川モデル」の新型コロナ対策が、カラーで大きく紙面に取り上げられました。

自宅待機者に味なサービス



紙面イメージ

産経新聞

定期的にPCR検査 教職員、保育士ら対象

ほか、読売新聞にも！



読売新聞

陽性者の家族に客室貸与 寝屋川市開始 医療者、介護職員にも

ほか、産経新聞にも！

『ワクチン接種予約』フロー

接種券が届く

市内
接種

64歳以下の人に一括して送付します

市外で
接種



接種券到着=予約開始ではありません。予約開始日については、従来通り年齢区分に応じて設定します。最新の情報は市ホームページ・メールねやがわなどでお知らせします。

国・大阪府が定めた条件を満たせば、接種券が届き次第、**すぐに**予約できます。

市の会場での接種を希望

集団接種

※個別接種に比べ、早期に接種できる傾向があります。

- コミュニティセンター（東・西北・西南・東北）
- 市民体育館 ●市立保健福祉センター ●市立学び館
- イオンモール四條畷 ●市立中学校（体育館）

※市立第十中学校は工事のため、市立三井小学校体育館を代替使用します。

個別接種

かかりつけ医がある場合は相談してください。

ご自身の予約開始日前には予約ができませんので、医療機関への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

各条件に応じて予約

●国（自衛隊 大阪大規模接種センター）

- 防衛省が運営するweb予約サイト
- LINE予約（大阪センター）
- 自衛隊 大阪大規模接種センター専用お問い合わせ・予約窓口



☎0570・080・770

（毎日午前7時～午後9時）

●大阪府（大阪府コロナワクチン接種センター）

- 大阪府ワクチン接種 web予約サイト
- LINE予約



●職域接種（企業・大学など）

職域接種を実施する企業・大学などに問い合わせてください。

●その他（住民票所在地以外での接種）

出産のために里帰り、単身赴任などで市以外で接種を希望する人は市ホームページを見てください。



年齢区分ごとの予約開始日に応じて予約

今後の予約状況などに応じて随時更新します。

集団接種

- コールセンター
- オンライン



1回目の予約

個別接種

- 各医療機関に直接予約



市の最新の情報は
こちらから

市ホームページ



市公式アプリ「もつと寝屋川」

iOS用



Android用



メールねやがわ



予約コールセンター

電話のかけ間違いが多数発生しています。お間違いのないよう十分注意してください。

☎072・825・2007

午前9時～午後5時30分（土・日曜日、祝日も実施）

☎0570・045・599

午前9時～午後5時30分（平日のみ）

※どちらの番号からでも予約ができます。※通話料がかかります。※午前9時～10時は電話が集中して混雑することがあります。



特集①

新型コロナワクチン接種情報

問 予約コールセンター（5ページ下を見てください）

ワクチンの接種券の発送方法を変更します

市では、「寝屋川モデル」の1つである独自の接種順位に基づき、国からのワクチン供給量に応じて接種券を年齢区分ごとに「分割発送」し、6月12日をもって、65歳以上の全ての人に接種券の発送を終えました。

この度、国や大阪府による大規模接種会場での接種対象年齢の引き下げ、企業などによる職域接種の開始など、本市以外での接種機会が拡大していることから、接種券の発送方法を「分割発送」から「全対象者へ一括発送」に変更します。

なお、市内での接種（集団接種、個別接種）については「寝屋川モデル」を継続し、ワクチンの供給量や医師の確保を始めとする接種体制などの状況に応じて、年齢区分別に予約開始日を設定しますので、ご理解、ご協力をお願いします。

65歳以上の人

6月12日
接種券発送完了!

市の接種の優先順位に基づき、ワクチン供給量に応じて、接種券を年齢区分ごとに「分割発送」を行い、おおむね年齢順に予約・接種が完了しました。

接種機会の拡大

市が設置した接種会場のみから、国や大阪府の大規模接種会場の設置・対象年齢の引き下げ、職域接種の開始などの新たな要因が発生しました。

接種券を前倒して「一括発送」

市民の皆さんが接種場所を選択できるよう、64歳以下の人にこれまでの発送スケジュールを前倒しして、6月30日に「一括発送」します。

60歳～64歳の人	「一括発送」6月30日	優先度1位
介護従事者（居宅系）		優先度2位
16歳～59歳の人 ※16歳未満の人への発送は改めてお知らせします。		優先度3位

予約状況などを踏まえ、予約開始日をコントロール



接種券の到着が「市内での接種」の予約開始ではありません。市では、従来通り年齢区分に応じて予約開始日を設定します。

スケジュール(目安)

6月29日まで 市の接種の優先順位に基づき、65歳以上で接種がまだの人、基礎疾患を有する人、高齢者施設等従事者、保育士・教員などの接種を進めます。

6月30日から 予約状況などを踏まえ、従来通り年齢区分に応じて予約開始日を設定します。

それぞれの年齢区分ごとの具体的な予約開始日は決まり次第、市ホームページやメールねやがわなどでお知らせします。

コロナ下でも、学びは止まらない

昨年春、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、大阪府下の小・中学校などが一斉休校となりました。今でも市内の学校が新型コロナウイルスの影響で学級休業などを強いられることがある中、子どもの学びを止めないよう、オンライン授業などを行っています。新型コロナウイルスの影響で学校生活は大きく変わりましたが、子どもたちは変わらぬ笑顔で学んでいます。

図 教育指導課（☎813・0071）



マスクでも伝わる 笑顔あふれる授業

市立堀溝小学校3年生のクラスで、国語の授業が始まりました。

この日の授業は、ローマ字を打つ練習や漢字（熟語）の復習。児童は隣同士でペアになり、タブレット端末を使って「この漢字を使った熟語は、ほかに何かあるでしょうか」「これは何画目でしょうか」など、クイズ形式で漢字の復習をしています。今まではこのような反復の学習はカード

を使っていたようですが、「タブレットを使用するほうが児童たちも興味・関心を持って取り組むことができます」と、担当教員は言います。

新型コロナウイルス感染症拡大以降、マスク姿の児童が当たり前になりました。タブレットもマスク姿も、数年前には考えられなかった光景ですが、タブレットを上手に使って楽しみながら学ぶ児童たちから

は、マスクをしていても笑顔がうかがえます。

タブレットで 一人一人に合った 教育を

市では、昨年12月末に児童・生徒全員にタブレットの配備が完了し、毎日の授業で役立てています。

タブレット学習のメリットの1つは、個に応じた学習を進めることができる点です。児童・生徒は、それぞれの興味や関心に応じ、タブレットを活用して調べ学習を行うなど、自分のペースで学習を進めることができます。理解が深まります。

また、タブレット学習で使用する学習支援ソフトにより、教員は児童・生徒の理解度を把握できるため、きめ細かな指導を行うことができますという教員にとってのメリットもあります。タブレットは自宅学習でも活躍。WiFiと異なりどこでも使えるLTE対応のため、自宅でもインターネットを利用すること

ができ、いつでもどこでもタブレットを使った学習に取り組むことができます。

教員の学びにも

コロナ下でも教員の学びを止めないために、ウェビナー会議システムZoom（ズーム）を使ったオンライン研修を実施しています。大学教授などの有識者からの講義をおとして学ぶとともに、学校を超えたグループで交流したり、チャットで意見交換したりと、多様な活用をしています。参加した教員からは「他校の先生との交流をとおして、たくさんの方のアイデアを共有できた」などの感想が挙がっています。



▲ オンライン研修の様子

コロナで突然の休校…それでも学びは止めない

「全授業を完全オンライン」実現

市立第二中学校

「子どもたちの学びを止めてはならない」。教員たちから声が上がりました。コロナ下でICT教育が加速する中、楠校長の「もし休校になったら、常に意識しよう」という日頃からの言葉の下、生徒たちに何が出来るかを議論してきた教員たち。試行錯誤を重ねる中で、その日は突然やってきました。感染拡大防止のための市独自の対応方針に基づき、5月に2週間の臨時休校（学級によっては3週間）となった市立第二中学校。休校の2週間をオンライン授業で通常の時間割どおりに行うことができた裏側を、2人の教員に聞きました。

※ICT: Information and Communication Technologyの略語で、パソコンやスマートフォン、タブレットなどを活用した情報通信に関する技術の総称



■ 垣内 勇人 先生 ■ ■ 神戸 薫 先生 ■

準備で生まれた 教員同士の絆

神戸 昨年の10月頃から、校内の教員で研修会を進めてきました。当時はタブレットが今みたいに配備されていない中で、みんなで実際にタブレットを使ってみることにしました。それまで教員が生徒役となる研修が多かったのですが、本校ではグループ研修をとって生徒役と先生役をローテーションできるようにしました。

垣内 研修が進むにつれ、タブレットに慣れてきた人と自信の

ない人によって希望する研修内容に差がでてきたので、習熟度別にコースを分けていきました。研修外でも、教員同士で教え合い、議論するようになり、気が付けば「生徒たちのために」と、今まで以上に強い絆が生まれていました。

休校は突然に

垣内 すぐに教材研究などを行い、何が出来るかを話し合いました。オンライン授業を行うことが決まれば、タブレットが得意な教員が準備を手伝うなど、前例のない状況に協力し合いました。日頃の教員同士の絆が発揮されたと思います。

神戸 生徒たちが無事オンライン授業にログインできるかなど不安があったため、初日の1限目は全てのクラスでホームルームとしました。不具合が起きた場合に対応するためです。ですが、「タブレットは文房具の一部。使わないと意味がない」という楠校長の考えから、常に生徒に触れさせていたこともあり、スムーズに取り組めたと思います。

垣内 授業が始まる前には、画面越しに生徒たちの名前を呼び

オンライン授業経て 新たな発見

神戸 今回のオンライン授業について、生徒にアンケートした結果、多くの生徒が「よかった」と答えてくれた一方、勉強しやすい方法として「ノートに書く」との意見も多くありました。タブレットか紙媒体か、学ぶ手段を生徒が選べるようにすることが重要だと思っています。

垣内 普段の授業ではあまり積極的ではなかった生徒も、オンライン上のスタンプなどで呼びかけると返事が返ってくるなど、新たな発見があると同時に、支援学級に通っている生徒などには、オンライン授業だけでは手が届きにくいこともわかりました。やはり、学校教育の基本は「対面」だと思っています。生徒の顔を直接見ることが、教員にとって何より重要なことだと感じました。

ポジティブに捉えた

古波津マリアさん(3年生)



受験を控え、自分たちだけがオンライン授業となり、不安や焦りはありました。でも、先生たちが工夫して授業してくれたから集中して取り組みたい、私自身も「負けたくない」とポジティブな気持ちで勉強ができました。タブレットを使った美術の授業は、色を試したりできて、とても楽しかったです。

制服で気持ちの切り替え

三田春陽さん(2年生)



オンライン授業のときも制服を着て、気持ちの切り替えをしました。自室にこもって、大好きな本も片付けて授業を受けると、とても集中できてよかったです。普段の授業では、タブレットを利用した国語の暗唱やプレゼンテーションが楽しかったです。タブレットは書いたことを消したりすることも簡単だし、黒板が反射して見にくいということもない点が便利です。

双方向授業に感動

秦正弘さん(PTA会長)



昨年3月の一斉休校の際は一方通行のオンライン授業でしたが、今回は、双方向の授業となっていて「すごい」が素直な感想です。子どもに感想を聞くと、第一声「おもしろかった」と返ってきて安心しました。周りの保護者からも好評の声が多く、先生が工夫してくださった結果だと思っています。

タブレットでこんなことも!!

小学校2年生 生活



「野菜の様子をタブレットに描こう」
校内の畑で育てている野菜を観察し、タブレットで撮影した記録を見直して、自分のノートにまとめています。

小学校6年生 体育



「跳び箱の踏み切りや着地姿勢を確認しよう」
自分の取り組み姿を撮影してもらい、グループで確認し、改善に向けて取り組んでいます。

小学校6年生 図工



「線対称な世界に一匹だけのチョウを描こう」
いろいろなチョウを調べ、色合いや細部の色について確認し、自分の作品作りにいかしています。

中学校3年生 総合



「ディベートで考える力を育てよう」
タブレットを使ってデータ・資料の収集や発表する際の提示資料の作成などをします。「発表が苦手だったけれど、積極的に発言できるようになった」との声も。

英語 村



「オンラインで楽しく英語を学ぼう」
外国語講師と英語だけでコミュニケーションをとります。夏休みにはタブレットを自宅に持ち帰り、児童・生徒たちは家に居ながら英会話講座を受けることができます。

トピックス **02** **今までよりも見やすく、探しやすいになります**
市ホームページをリニューアル 関 企画三課 (☎813・1146)

7月から誰もが使いやすく分かりやすいホームページに生まれ変わります。スマートフォンやタブレット端末での操作にも配慮したデザインです。新しい機能などを紹介します。

すっきりとしたシンプルなデザイン!!

ほしい情報がすぐに見つかる!



- *** **9か国語に対応**
外国語翻訳対応言語を3か国語から9か国語に追加
- 検索メニュー**
4種類から7種類になって、より見つけやすく
- ページID検索**
ページID（広報ねやがわなどに掲載又は電話やメールでの問い合わせの際に職員がお伝え）を入力すると、あなたが求める情報のページが表示されます
- 注目キーワード**
今、市が伝えたい情報を表示します
- ライフシーンが充実**
「妊娠・出産」「高齢・介護」「保険・年金」などのライフシーン別に抜粋し、情報が探しやすいです

※画像はイメージです。

もっと便利に、強く

- おすすめページの表示**
よく見られているページを毎日自動で集計して表示
- 何ごみ検索**
ごみの出し方をキーワードや50音順で検索
- アクセス集中対策**
アクセス集中の際でもサーバーダウンしないように強化

トピックス **01** **リラットは3周年を迎えます**
Thank you Anniversary 関 子育てリフレッシュ館 (☎800・3885)

リラット（市立子育てリフレッシュ館）は7月21日（水）にオープンから3周年を迎えます。3周年を記念して、親子が楽しめるいろいろなイベントを行う予定です。詳しくは、リラット特設サイトをご覧ください。

あなたの笑顔をもフォトモザイクにしよう

市民の皆さんの写真を集めて、1つのフォトモザイクを作り、リラットに展示します。写真を応募してくれた人200人（先着順）にオリジナルグッズをプレゼント。ぜひ応募してください。

親子で遊んでいる写真、子どもが撮った写真、妊娠中の写真…みんなの笑顔を待っています!

出来上がりはお楽しみ

募集内容

- 就学前の子どもや子育て、リラットについての写真
- 一言メッセージ

応募

12月28日（火）までに市ホームページ「電子申請システム」

リラットオリジナルキャラクター動画を配信

3 Thank you Anniversary RELATTO

リラットオリジナルキャラクター「リット」「ララ」「トット」たちが3周年をお祝いして動画に登場！7月に公開予定です。家族で見ても楽しんでね。

リット ララ トット

イベントも実施する予定です。詳しくは、リラット特設サイトをご覧ください。LINE公式アカウントでも情報配信中!

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

新型コロナウイルス感染拡大防止のために

- 電話での予約や郵送など、非接触での各種手続きなどに、協力をお願いします。
- 広報誌に掲載されているイベントや講座などは、感染防止対策を講じた上で実施します。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、6月17日時点です。

あなたも保護司になりませんか

犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える保護司は、法務大臣から委嘱された非常勤の国家公務員です。罪を犯した人の社会復帰の支援や犯罪予防の啓発など、公益性の高い活動を行っています。

活動拠点である寝屋川更生保護サポーターセンターは、保護観察対象者との面談のほか、地域の非行防止相談なども行っています。あなたのキャリアを生かして保護司として活

7月は社会を明るくする運動強調月間

7月1日は更生保護の日

法務省では、全ての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、更生保護ボランティアなど力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうと、全国的な運動を行っています。

市民活動振興室 ☎825・2120

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)が土日曜日、祝日のときは、翌平日から可能です(公共機関・団体、市民情報ひろばは除く)。

市からのお知らせ

マイナンバーカード受け取り忘れはないですか

マイナンバーカードの申請手続きをした後、市役所に受け取りに来ていない人が多いです。おおよそ1年分を市役所で保管していますので、事前に来庁予約をしてから受け取りに来てください。

4月末日までに申請した人はマイナンバーの対象です。9月30日(木)までにマイナンバーの申し込みを行い、キャッシュレスサービ

特定医療費(指定難病)受給者証更新をお忘れなく

現在の受給者証の有効期限は12月31日(金)です。対象者にはお知らせを送付しますので、引き続き医療費の助成を希望するときは、更新申請をしてください。

申請・窓 12月28日(火)までに直接窓口又は郵送で保健予防課(〒572-8533池田西町28番22号 ☎812・2361)

手続き

動してみませんか。一定の要件があるため、詳しくは問い合わせてください。

寝屋川地区保護司会事務局(市民活動振興室内 ☎825・2120)又は寝屋川更生保護サポーターセンター(池の里市民交流センター内 ☎812・5011)

令和2年度消費生活相談の概要

令和2年度の相談件数は2488件で、前年度から217件増えました(14ページの表のとおり)。

昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、在宅時間が増えたこともあり、通信販売やインターネットについてのトラブルの相談が多く寄せられました。

ハトラブル事例



くらしの情報

※受け取りには個人番号カード交付通知書(はがき)が必要ですが、なくても本人確認書類の組み合わせや、はがきの代わりとなる書類を再度送付することもできます。詳しくは問い合わせください。

マイナンバーカードの窓口の移転

6月14日から上下水道局3階会議室に移転しました。

市民サービス部 住基担当 ☎824・9188

03 正副議長インタビュー

☎ 議会事務局 (☎824・0010)

5月の市議会臨時会で選ばれた池添義春議長と井川晃一副議長に市政への思いなどを語っていただきました。



誰もが安心して暮らせる安全なまちに

いけぞえよしはる
議長 **池添義春**

休日は大河ドラマ「青天を衝け」を見たりして過ごしています。毎週楽しみです。市内で好きな場所は寝屋川公園。よく子どもと遊びに行きました。今でも気分転換に公園内を散歩しています。

△正副議長に選ばれた今の気持ち

議長 重責を感じています。新型コロナウイルス接種が本格的に始まり、一日も早く日常を取り戻すため、これまで以上にスピード感を持ち、市民や事業者の皆さんの生活の立て直しなどをより一層積極的に進めてまいりたいと思います。

副議長 議会運営や議会と行政機構との関係性を俯瞰(ふかん)する新しい職務・職責にやりがいを感じています。

△議員を志した動機

議長 以前、小学校で痛ましい事件が起きて強い衝撃を受け、誰もが安心して暮らせる安全なまちにしたいと固く決心しました。



23万市民の皆さんが「自分らしく輝ける場所がある」まちへ

い が わ こう い ち
副議長 **井川晃一**

休日は子どもと散歩をしたり、勉強を教えたり。子育てしながら「親育ち」をしています。市内のお気に入りの場所は夕暮れどきの香里ヌヴェール学院の正門前。夕日がとてもきれいで大好きです。

△市議会の役割

議長 市と市議会がお互いに独立した立場で行き過ぎを正し、足りないところを補い合いながら、よりよい市政を進める責任があります。

副議長 市民の皆さんを市の株主とすれば、私たち議員は委任状を頂き総会に出席する者。故に時代の要請に合わせ、「まちの価値(経済面に限らない)」を高めることです。

△市の長所と短所

議長 コンパクトなまちながら、4駅周辺は見違えるほど整備されました。今後も駅を中心に、未来につながるポテンシャルがあるエリアと感じています。一方で、約200kmに及ぶ私道は傷みが進み、舗装されていないところもあ

△今後の目指す姿

議長 寝屋川市は今後もいろいろな事業で見違えるように発展すると思います。地域コミュニティが充実し、幼児から高齢者まで「誰もが安心して充実した暮らしができるまち」を目指したい。

副議長 23万人の市民の皆さんが家庭や地域、学校、職場など、どこかに「自分らしく輝ける、楽しめる、安らげる場所がある」まちにしたい。

△コロナ下で市民に伝えたいこと

議長 新型コロナウイルス接種は任意ですが、市民の皆さんにぜひ受けていただき、一日も早く日常を取り戻せるように協力をお願いします。

副議長 日々の生活で自粛要請など多くの不便をお掛けしながらも、種々協力をお願いいただき感謝しています。

パソコンの使い方がわからず、インターネットの検索サイトで調べたい事柄を入力し、検索結果で最初に表示されたサイトを利用した。利用に500円必要だと記載があったので、クレジットカード番号を入力した。2か月後、クレジットカードの明細を見ると、このサイトからほか4000円も請求されていた。いつの間にか有料の定期会員の契約になっていた。

インターネットにはいろいろなサービスがあり、中には毎月料金が発生する定期会員契約もあります。有料の契約であることが画面に小さく書かれていることもあり、表示を見落としてしまう恐れがあります。無料のような記載があっても支払い方法の入力を求められたときは、有料の契約に移行することがほとんどです。利用規約などをしっかり確認しましょう。

消費生活相談件数	
	相談件数
平成28年度	2,366
29年度	2,047
30年度	2,242
令和元年度	2,271
2年度	2,488



昨年の成人式の様子

食用油の回収

7月16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。容器は持ち帰ってください。 〇「市消費者協会」・前田(☎82・1997)

募集情報

成人式の実行委員・企画案を募集

令和4年1月10日(祝)に市立市民会館で行われる成人式の実行委員と企画案を募集します。20歳の記念に思い出深い成人式を企画しませんか。 〇対象 市内在住・在職・在学又は

市内の優れた建築物を募集します

募集します



市制施行70周年記念事業として、独創的なデザインの建築物に賞を贈ります。住宅のほか小学校園や店舗なども対象です。あなたの自慢の住宅などをぜひ応募してください。 〇対象 おおむね3年以内に市内

で新築又は改修された建築物 〇表彰者 建築物の建築主と設計者 〇賞金 〇市長賞 建築主に10万円 〇特別賞 建築主に3万円 〇優秀賞(新築部門) 建築主に1万円 〇優秀賞(リノベーション・リフォーム部門) 建築主に1万円 〇特別賞 建築主には賞状及び記念品を、設計者に賞状を贈ります。 ※①表彰部門ごとに要件が異なります ②入賞した建築物を「広報ねやがわ」などに掲載します ③詳しくは市ホームページ「住宅政策課」を見てください。 応募・〇 8月31日(火)までに 応募用紙と必要書類を郵送などで 住宅政策課(〒572-8555本町1番1号 ☎825・2266) 1号 ☎813・0075) 1号 ☎813・0075) 〇応募 7月6日(金)午前10時 〇場所 市役所議会棟4階第1委員会室 〇定員 5人(先着順) 〇人権男女共同参画課(☎825・2168)

市内で活動している平成13年4月2日～14年4月1日生まれの人 申込・〇 メール(アドレスは問い合わせてください)に「成人式実行委員参加希望」又は「成人式企画案」及び氏名、電話番号(携帯)を書いて、8月31日(火) 〇必着 〇までに 青少年課(〒572-8555本町1番

1号 ☎813・0075) 〇応募 7月6日(金)午前10時 〇場所 市役所議会棟4階第1委員会室 〇定員 5人(先着順) 〇人権男女共同参画課(☎825・2168)

委員会など 傍聴できます

申し込みは、いずれも当日直接。 北河内4市リサイクル施設 組合議会臨時会 〇日時 7月15日(木)午後2時(受付は午後1時30分から) 〇場所 北河内4市リサイクルプラザ3階研修室 〇日時 8月6日(金)午前10時 〇場所 市役所議会棟4階第1委員会室 〇定員 5人(先着順) 〇人権男女共同参画課(☎825・2168)

八ツ切に準じるもの 〇応募資格 市内在住、在学の小学生・高校生 ※①作品の裏(右下)に学校名、学年、氏名(ふりがな)を記入してください ②入賞作品の著作権は主催者に属し、作品を自由に利用します ③入賞者の学校名・学年及び氏名を公表します。 〇市・府の審査を経て最終審査は文部科学省などで行います。 応募・〇 9月10日(金)午後5時30分までに直接、市選挙管理委員会事務局(☎825・2435)

しばらく保育士の仕事から離れているけれど、子どもと関わる仕事がしたい人、安心して働けるように一緒に学びませんか。 〇対象 保育士資格を持ち、市内の保育所で就労を希望する人 申込・〇 電話又はメール(アドレスは問い合わせてください)で、保育課(☎812・2552)又はハローワーク枚方(☎841・3363) 〇職種 ①保育士 ②看護師 〇勤務日時 いずれも月～土曜日の午前8時45分～午後5時(週37時間30分) 〇時給 ①1295円 ②1636円 〇手当 年間1か月分(6月・12月、各0.5か月分) ※在職期間に応じて支給します。基準日(6月・12月)に在職かつ週29時間以上の勤務で6か月以上が条件です。 〇選考方法 面接 申込 履歴書と本人確認書類の写しを直接窓口又は郵送で人事部(〒572-8555本町1番1号) 〇保育課(☎812・2552)

9時～午後5時 ※①6月市議会の議決を条件とし、ます ②詳しくは募集要項(まちづくり推進課で配布又は市ホームページ「まちづくり推進課」からダウンロード)を見てください。 〇指定管理者選定委員を募集 〇選定委員会が意見交換を行う選定委員を募集します。 〇対象 市内在住の20歳以上で9月～10月の平日昼間の会議(2～3回程度)に出席できる人1人(指定管理者申請団体の関係者は不可) 〇報酬 出席1回につき9000円 〇選考方法 書類選考と面接 ※①6月市議会の議決を条件とし、ます ②申し込みが多いときは審査し、結果を連絡します ③詳しくはホームページ「まちづくり推進課」を見

てください。 応募・〇 7月6日(金)午前9時～午後5時に申込書を直接窓口又はFAXでまちづくり推進課(☎825・2409、FAX825・2618) 〇男女共同参画審議会委員を募集 〇男女共同参画社会づくりについて意見を聴かせてもらえる委員を募集します。 〇対象 現在、市の審議会などの委員に就任又は応募していない市内在住・在職・在学の20歳以上で、年4回程度の平日昼間の会議に出席できる人2人 〇任期 2年間 〇報酬 出席1回につき9000円 〇選考方法 小論文及び面接 〇小論文のテーマ 「男女共同参画

困ったときは相談を(無料) ~7・8・9月~

※秘密は守ります。

Table with columns: 相談名, 内容など, 日時(祝日・年末年始を除く), 申し込み方法, 申し込み・問い合わせ先. Rows include categories like 法律相談, 登記相談, 国税相談, etc.

LINEの友だち登録はコチラから [QR Code]

環境・まちづくり 第二京阪道路 環境監視測定結果(速報値) 第二京阪道路の環境への影響を把握するため、大気と騒音の測定を行っています。

Table 1: 大気測定結果. Columns: 測定局, NO2 (二酸化窒素), SPM (浮遊粒子状物質). Rows: 環境基準, 測定局, 測定値.

Table 2: 第二京阪道路騒音測定結果. Columns: 測定局, 騒音レベル. Rows: 環境基準, 春, 秋.

ごみ減量マイスター養成講座 家庭や地域で自主的に取り組むことができるごみ減量やリサイクルについて学びます。修了者は、ごみ減量マイスター(初級)に認定されます。



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, スポーツ, 文化・交流, 公共機関・団体市民情報

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無料の就労相談を行います。

▽日時 7月9日・30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シュ館)3階ミーティングルーム2 ※予約が必要、完全個室、子ども連れ可。

申込・固 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

7月21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・固 7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)

パソコントラブル相談

7月27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。

産業・事業者

市商業・工業補助金

市内の商工業の発展・振興を図るため、市内事業者などが実施するいろいろな事業に対して、対象経費の一部を補助します。

補助金の交付の対象となる事業や補助率などは左の表のとおりです。

補助金名	対象	補助金上限など
商業活性化総合支援事業補助金(商業活性化空き店舗活用事業)	商店街で新たに开店する人	○補助率…補助対象費用の2分の1 ○補助限度額…50万円(生鮮食品を扱うとき100万円)
中小企業経営・技術支援補助金(展示会などへの製品出展事業)	展示会への製品を出展する事業者	○補助率…補助対象費用の2分の1 ○補助限度額…20万円
中小企業経営・技術支援補助金(国などのサポート)	国等補助金の申請で外部専門機関に依頼する事業者	○補助率…補助対象費用の2分の1 ○補助限度額…30万円
創業応援事業補助金	新たに市内で事業を始める人	○補助率…補助対象費用の2分の1 ○補助限度額…20万円

※①そのほかの補助金もあります(条件あり)②申請方法や条件については問い合わせてください。



7月20日～8月31日
セアカゴケグモ等対策月間

セアカゴケグモは、体長約1cmで

※詳しくは、市ホームページ「産業振興室」を見てください。事業実施後の補助金の申請はできませんので、事前に相談してください。

申請・固 産業振興室(☎828・0751)

防災

血中の地震対策はいつですか

△住宅の耐震診断・耐震改修補助
○昭和56年5月31日以前の建築で現在居住している、又は居住しようとしている木造住宅の耐震診断に必要な費用のうち10分の9(上限4万5000円)を補助

○木造住宅耐震設計に要する費用のうち10分の7(上限10万円)を補助
※耐震設計のみの補助は受けられません。

○木造住宅耐震改修工事に要する費用を最大90万円補助
※補助を受けるためには要件があります。詳しくは市ホームページ「住

マダニ・蚊媒感染症に注意

蚊やマダニなどは、春から初夏にかけて活発に活動します。肌の露出が多い時期となりますのでダニや蚊が病原体を保有しているとき、かまれたり、刺されたりすることで病気を発症することがあります。野外活動などで山林や草地などに立ち入るときは、長袖・長ズボンを着用し、虫よけ剤を使用しましょう。

固 保健予防課(☎829・7773)

全体が黒色、背に赤い帯状の模様があります。写真左。攻撃性はありませんが、強い毒を持ち、触れるとかがまれることがあります。

駆除するときは、必ず厚手の手袋を着用し、肌が出ない服装で家庭用殺虫剤(ゴキブリ用ヒレスロイド系)を吹き付け、巣の近くに卵のう(乳白色で直径約1cmの球体)写真右IIを見つけたときは、焼却するか踏みつぶしましょう(殺虫剤は卵のうに効果がありません)。

かまれたときは、患部を流水で洗い、速やかに駆除したクモを持って医療機関で受診してください。

固 保健衛生課(☎829・7721)



▶卵のう



◀セアカゴケグモ

アライグマに注意

近年、市内でも目撃されています。攻撃性があり、けがや感染症の恐れがあるため、見つけたときは、食べ

防犯

夜間防犯パトロールの実施

子どもや女性を犯罪から守るため、地域での夜間一斉街頭防犯活動と併せて、犯罪が発生しやすい時間帯に子どもなどに声掛けなどを行います。

▽日時 7月21日～8月31日の午後8時～午前1時

▽方法 青色回転灯を装着した車両2台で巡回

固 監察課(☎812・2246)



夜間防犯パトロール車

7月21日～8月21日は夏の地域安全運動期間

市民の皆さんと市防犯協会などが一つになって犯罪のない安全で安心な、明るく住みよい地域社会を実現

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



するためにを行います。期間中は夜間一斉街頭防犯活動などを実施し、防犯への啓発を図ります。
● 寝屋川警察署生活安全課 (☎823・1234) 又は市監察課 (☎812・2246)

交通安全

7月1日～8月31日
夏の交通事故防止運動

レジャーなどで過労運転や開放感から起きる無謀運転などによる交通事故発生の可能性が高いことから、市では8月31日(火)までを夏の交通事故防止運動期間としています。

市民一人一人が交通ルールを守り、交通マナーの向上に努め、いつ起きるかわからない交通事故を防ぎましょう。
● 交通政策課 (☎813・1207)



各種保険・医療制度

国民健康保険の
限度額適用認定証の事前申請

限度額適用認定証(同一月・同一医療機関などでの窓口の支払いを自己負担限度額まで抑える証明

書)の事前申請ができますので、必要な人は申請してください。
▽認定証の有効期間 8月1日～令和4年7月31日

※申請書は市ホームページ「国民健康保険担当」からダウンロードできます。
申込・問 7月15日(木)から本人確認書類(国民健康保険被保険者証・マイナンバーカード・運転免許証など)を持って直接窓口又は申請書・世帯主の本人確認書類のコピーを郵送で市民サービス部国民健康保険担当(〒572-8555本町1番1号 ☎813・1182)

高齢受給者証を更新

70歳以上の皆さんに交付している高齢受給者証を更新し、7月下旬に発送します(桃色)。高齢受給者証の有効期間は令和3年8月1日～4年7月31日です。

8月1日(日)以降に75歳になる人は、75歳の誕生日の前日までが有効期限です。

医療機関などの窓口での負担割合は、令和2年中の所得で判定します。
△届け出は速やかに▽
国民健康保険への加入・脱退などは、必ず14日以内に届け出てください。届け出が遅れると、医療費が全額自己負担になり、保険料を過って納めなければなりません(最長7年間)。

● 市民サービス部国民健康保険担当 (☎813・1182)

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた人へ 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・ 介護保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したなど一定の要件を満たす人は、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料と介護保険料を減免します。

※詳しくは、市ホームページ「徴収・納付担当」「高齢介護室」又は問い合わせてください。

● 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料…市民サービス部徴収・納付担当 (☎813・1189)
介護保険料…高齢介護室 (☎838・0518)

対象

- ①又は②に当てはまる人
①新型コロナウイルス感染症の影響により主たる生計維持者が死亡又は重篤な傷病を負った世帯
②新型コロナウイルス感染症の影響で、主たる生計維持者の事業収入など(事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入)の減少が見込まれる場合で、次の全ての要件に該当する世帯

- 主たる生計維持者の事業収入などのいずれかの減少額が、前年の額の10分の3以上
- 減少が見込まれる事業収入などに係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下
- 主たる生計維持者の前年の合計所得金額が1,000万円以下(介護保険料を除く)

期間

令和3年4月1日
～4年3月31日納期分

減免額

- ①対象保険料の全部免除
- ②前年の合計所得金額により異なります。詳しくは担当課に問い合わせてください。

申請

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料…郵送で市民サービス部徴収・納付担当(〒572-8555本町1番1号)
介護保険料…郵送で高齢介護室(〒572-8566池田西町24番5号)

後期高齢者医療制度 被保険者の皆さんへ

△保険料の納入▽

令和3年度の後期高齢者医療保険料額の決定通知書と納入通知書を送付しますので、内容を確認してください。
※納入方法などについては問い合わせてください。

△被保険者証が変わります▽

新しい「後期高齢者医療被保険者証」Ⅱ写真Ⅱを7月下旬までに送付します。届いたときから令和4年7月31日(日)まで使用できます。



△自己負担割合の判定▽

一般の人は1割、現役並み所得者は3割です。

△減額認定証・限度額適用認定証の申請▽

減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)は、医療機関での自己負担割合が1割負担で、世帯全員が住民税非課税の人が同一医療機関に通院・入院したときに窓口で提

年金制度

国民年金保険料の免除制度

経済的な理由などで国民年金の保険料の納付が困難なときは、本人・配偶者・世帯主の前年所得が基準額以下であれば免除が受けられますので申請してください(申請月から2年1か月遡って免除申請ができます)。

▽申請に必要なもの ①マイナンバーカード又は年金手帳②雇用保険被保険者離職票の写し又は雇用保険被保険者受給資格者証の写し(失業した人)
※申請方法は問い合わせてください。

● 市民サービス部戸籍・住基担当 (☎813・1211)

納期限のお知らせ ～8月2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) 7月分……………第2期分
- ★保育所保育料(保育課)……………第2期分
- ★国民健康保険料(徴収・納付担当)……………第2期分
- ★介護保険料(高齢介護室)……………第2期分
- ★後期高齢者医療保険料(徴収・納付担当)……………第1期分
- ★留守家庭児童会保育料(青少年課)……………7月分

<国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免>

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したなど一定の要件を満たす人は減免されます。詳しくは、20ページを見てください。



8月1日(日)から 子ども医療証を更新

7月31日(土)まで有効の子ども医療証を持っている人に新しい医療証を7月下旬に送付します。
▽対象 次の①～③のすべてに該当する人
①0歳～18歳(18歳になった最初の3月31日まで)

- ②市の住民基本台帳に記録されている
- ③健康保険に加入している(生活保護を受給している人や、ひとり親家庭医療費助成を受給している人などは除く)

新規申請 子どもの健康保険証を持って直接、市民サービス部医療助成担当(市立保健福祉センター2階)、戸籍・住基担当(市役所1階5番窓口)、又は各シティ・ステーション、堀溝サービス窓口
※6歳までの就学前の子どもは、保護者の所得確認が必要です。詳しくは医療助成担当に問い合わせてください。
■ 市民サービス部医療助成担当
(☎812・2363)

母子保健

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	8月6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。

日時などは上の表のとおりです。
■ 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3年2月7日～3月15日生まれの人の人。

△1歳6か月児健康診査

令和元年10月20日～11月26日生まれの人の人。

△3歳6か月児健康診査

平成29年11月9日～12月15日生まれの人の人。

△歯の親子教室
平成30年12月2日～31年1月11日生まれの人。
子育て支援課(☎838・0374)

健康づくり

HIV検査(血液検査)

7月7日・21日、いずれも水曜日 午前9時30分～10時30分、市保健所 検査無料。
※匿名。梅毒・クラミジア検査も併せて受けることができます。結果は1週間後、本人に説明します。

申込・■ 前日までに電話で保健予防課(☎829・7773)

風しん抗体検査

7月14日・28日、いずれも水曜日 午前11時～11時40分、市保健所、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・■ 前日までに電話で保健予防課(☎829・7773)

食育推進教室「食選料」

望ましい食事の選び方や組み合わせ方などの知識を身に付け、健康的

な食生活を考えるて実行しましょう。
▽日時 ①8月20日・9月17日、い



ずれも金曜日午前10時～11時30分(計2回)
▽場所 市立保健福祉センター4階 栄養指導室
▽内容 自宅の汁物の塩分測定など
▽対象 両日参加可能な20歳以上の市民16人(申込順)
▽参加費 無料
申込・■ 8月6日(金)までに電話で保健総務課(☎829・7771)

自分で健康プロデュース

△①適塩生活、始めませんか
8月31日・9月28日・10月26日、いずれも火曜日の午前10時～11時30分(計3回)、高塩分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。



熱中症に注意してください

■ 保健総務課(☎829・7771)

熱中症は注意すれば防ぐことができます。マスク着用中は熱がこもるため、さらに注意が必要です。予防方法と適切な応急処置を知っておきましょう。

<症状>

高温多湿の環境で汗をかき、体から水分や塩分が失われるなどが原因で、筋肉のひきつれ(こむら返り)や失神(立ちくらみの状態)などが起こり、最悪の場合は死に至ります。

<予防>

- ①水分・塩分補給
- 喉の渇きを感じたときは、すでに脱水状態が始まっています。こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をたくさんかいたときは塩分も補給してください。
- アルコールは水分補給になりません。水やお茶を飲みましょう。
- ②温度・湿度の調節
- 薄手の白っぽい衣類を着て、日傘を差し、通気性の良い帽子をかぶりましょう。
- すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、扇風機やエアコンを活用しましょう。感染症予防のため、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気してください。
- 屋外で人と2m以上離れているときは、状況に応じマスクを外しましょう。

<応急処置>

- ①涼しい場所へ移動し、できれば冷房のある室内に退避する。
- ②衣服を緩めて、体から熱を放散させる。
- ③水や保冷剤を首、わきの下、太ももの付け根に当て、血管を冷やす。
- ④水分、塩分を補給する。ただし、意識障害のあるときは水分を与えてはいけません。自力で水分摂取ができない場合は、急いで医療機関に搬送することを最優先してください。

食中毒に注意



食中毒は夏季に多く発生するため、これからの季節は注意が必要です。食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。注意すれば防ぐことができる食中毒。予防のポイントをしっかりと押さえましょう。

△食中毒を防ぐ3つの原則

- 付けない：こまめな手洗いを心掛け、生肉を触った後は手の甲、手首、爪の間もよく洗う。まな板などの調理器具は使ったら、きれいに洗い、殺菌する。
- 増やさない：購入した食材はなるべく早く冷蔵庫で保存。詰めすぎや開けっ放しに注意し、庫内の温度は10度以下に保つ。
- やっつける：中心部まで十分に加熱する(目安は中心部の温度が90度で1分以上)

△食中毒を防ぐ6つのポイント

- 買い物：生鮮食品は新鮮なものを購入し、寄り道をせずに持ち運びの時間を短くする。
- 家庭での保存：冷蔵や冷凍の必要な食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- 下準備：調理の前に丁寧に手を洗う。
- 調理：台所やタオル、布巾は清潔に。

肉や魚は十分に加熱する。
○食事：食べる前に丁寧に手を洗い、作った料理は長時間室温で放置しない。
○残った食品：やむを得ず残った食品は室温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。温め直すときも十分に加熱する。少しでも怪しいと思ったら食べずに捨てる。
抵抗力の弱い子どもや高齢者は少しの菌でも重症化する可能性があるため、特に注意が必要です。
吐き気やおう吐、腹痛や下痢、発熱などの症状が現れたら食中毒が疑われます。速やかに医療機関を受診しましょう。

△鶏肉の生食はやめよう

鶏肉を生で食べると、サルモネラ属菌やカンピロバクターという細菌などによる食中毒を起こす可能性があります。府内の食中毒発生件数のうち過半数はカンピロバクターが原因です。中でも加熱不十分の肉料理を原因とする食中毒が多発しています。中心部までしっかり加熱して食べましょう。

■ 保健衛生課(☎829・7721)

△**今が始め時！糖尿病予防講座**
8月5日(木)・9月3日(金)
17日(金)・30日(木)の午前10時
〜11時30分(計4回)、生活習慣を
改善し、糖尿病を予防する正しい方
法を楽しく学びましょう。

※ 市立保健福祉センター、
市民19人(申し込みが多いときは抽
選)、参加無料、筆記用具が必要。

◎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。

申込・園 7月14日(水)までに直
接窓口又は電話で健康づくり推進課
(☎812・2002)

休日がん検診

△休日乳がん検診
マンモグラフィ検査▽

▽日時 10月10日・11月7日、受付
：午前9時10分〜11時・午後1時10
分〜3時30分

▽場所 市立保健福祉センター



▽対象 年齢が40歳以上で前年度に
市の乳がん検診(マンモグラフィ検
査)を受診していない女性各90人(申
込順)

▽費用 700円

※対象は令和4年3月31日現在の年
齢、生活保護世帯の人は費用を免除
します(受診前に申請が必要)。

申込 ①直接窓口：9月17日(金)

までの午前9時〜午後5時30分に健
康づくり推進課②郵送：「休日乳が
ん検診」、希望日、住所、氏名(ふ
りがな)、生年月日、年齢、電話番
号を書いて9月17日(金)に消印有
効にまでに健康づくり推進課(〒572
-8533池田西町28番22号)③市
ホームページ：7月1日午前9時〜
9月17日午後5時30分に市ホーム
ページ「電子申請システム」④市公
式アプリ：7月1日午前9時〜9月
19日午前0時に市公式アプリ「もっ
と寝屋川」

※申し込みが多いときは申込期間中
でも受付を終了します。

◎11月7日(日)は乳がん啓発運動
指導士によるリンパマッサージ講座
(自己検診を含む)を開きます。詳
しくは「広報ねやがわ」10月号でお
知らせする予定です。

園 健康づくり推進課(☎812・
2002)

健康増進教室

△水泳教室▽

第1・3・5土曜日の午前9時30
分〜正午、市立保健福祉センター6

認知症カフェ運営補助金

説明会

7月21日(水)午後2時〜3時、
市立池の里市民交流センター1階池
の里いきいき教室、市内で認知症カ
フェを運営する法人格を有する団
体。

申込 当日直接

園 高齢介護室(☎812・2560)



ふらっと市民セミナー

△①イラン式結婚と子育て〜ペル
シャ文化の中での夫の役割、父親の
役割▽

7月17日(土)午前10時〜正午、
ペルシャ人(イラン人)にとつての
結婚や子育て、家族観をとおして、
イスラム圏の文化や風習を知り、多
文化共生社会の中で多様性を認め合
うことの意義を学びます。

△②関西女性活躍マップで見る関西
の女性活躍の現状▽

7月31日(土)午後2時〜4時、
仕事や家庭、地域社会など多方面に
わたって、女性が活躍するために私
たちに何ができるかを一緒に考えて
みませんか。

※ 市立保健福祉センター

いずれもふらっとねやがわ、定
員20人(申込順)、参加無料。

◎一時保育を行います(6か月〜就

階温水プール、水泳や水中歩行、40
歳以上の市民20人、参加費1回50
0円。

申込・園 電話で市立西高齢者福祉
センター(☎838・1441)

高齢者福祉

健康高齢者祝い金を交付

介護保険サービスを利用せずに元
気に過ごしている高齢者に祝い金を
交付しています。

▽対象 4月1日現在、過去に祝い
金を受けていない、市に住民登録の
ある90歳以上の人で、過去10年間、
介護保険の被保険者であり、介護保
険サービスの利用実績がない人(介
護保険料の滞納者は除く)



学前の子ども2人(申込順)、無料、
①7月13日②27日、いずれも火曜日
までに予約▽。

申込・園 電話又はFAXでふらっ
とねやがわ(☎800・5789、
FAX800・5489)

ふらっとシネマ
「アッラーと私とスカーフと」

4人のイスラム教徒の女性たち
が、それぞれにスカーフをかぶるか
どうかで迷い、いろいろな周囲の反
応に対応していく姿を捉えたドキュ
メンタリー。

7月13日(火)午後1時30分〜2
時45分、ふらっとねやがわ、定員
20人(申込順)、参加無料。
申込・園 電話又はFAXでふらっ
とねやがわ(☎800・5789、
FAX800・5489)



読書のじかん

7月3日(土)午後3時〜4時、
市立エスポール、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
園 市立エスポール(☎828・
4141)

元気っ子ランド

△アオセロ大会▽

【広告】



【広告】



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

7月21日(水)午後3時30分〜4時30分、市立エスポアール、幼児と保護者・小学生20人(申込順)、参加無料。
申込・窓口 7月2日〜19日に直接窓口又は電話で市立エスポアール(☎828・4141)

子どもを守る位置情報(GPS)端末の貸与

市立小学校1・2年生に位置情報(GPS)端末を無料で貸与しています。
保護者が市公式アプリ「もっと寝屋川」などから子どもの位置情報が確認できるサービスを小学校2年生修了まで行っています。
申し込みがまだの方は、学校から配布している案内を見てください。
教育政策総務課(☎813・070)

子ども・親子

誕生会

毎日(第3日曜日、休館日を除く)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、7月生まれの乳幼児、参加無料。
申込 当日直接
市立エスポアール(☎828・4141)

プログラミング体験

7月24日(土)午前10時20分〜11時、市立学び館、タブレットを使ってお絵かき、5歳の子ども4人(申込順)、参加費500円。
申込・窓口 7月8日〜12日に直接窓口又は電話で市立学び館(☎822・3311)

子どもが暴力(いじめ・虐待・痴漢・誘拐など)から自分を守るための予防教育プログラムを学ぶ大人のワークショップを行います。
学校・家庭・地域の三者が一体となって子どもの権利を守り、子どもを孤立させないために、大人は何かできるのかを学びます。
日時 28ページの表のとおり
定員 各回20人(申込順)
参加費 無料
一時保育を行います(8か月〜就学前の子ども各回10人)。
申込・窓口 電話又はメール(アドレスは問い合わせください)に住所、氏名、電話番号、保育希望者は子ども名前(ふりがな)、生年月日を書いて7月30日(金)までに青少年

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

ピート ビート 第2弾

乳幼児に絵本をプレゼント ウィズ ブックス With Books事業 (HOPステージ)

0歳〜3歳のそれぞれの時期にふさわしい絵本の中から、保護者が選んだ4冊を贈ります。保護者の読み聞かせによって、子どもが豊かな言葉や表現を身につけることを願っています。



☎ 子育て支援課(☎838・0374)

① 申請ハガキを受け取る

- 対象**
 - a 令和3年4月1日以降に出生と同時に本市の市民となった子ども。出生届の提出時に配付(4月〜6月に生まれた子どもは郵送)
 - b 令和3年4月1日以降に転入した0歳〜3歳の子ども(3歳を迎えた後、最初の3月31日に達するまで)。
- ※いずれも申請時点で寝屋川市に住所を有していること。

② 申請ハガキに必要事項を記入し、Bookリストから絵本4冊を選んで以下のいずれかの方法で提出

- 申請**
 - 郵送
 - 回収ボックスに投函(4か月児健康診査会場に設置)
 - 直接、子育て支援課

- 提出期限**
 - a の子ども:1歳の誕生日を迎えるまで
 - b の子ども:転入の日から1年を迎えるまで

③ 絵本が郵送で届く

子育てスタート 応援クーポンと 交換できます

ねやがわ☆子育てスタート応援クーポンの利用期限は令和4年3月31日(木)です。平成30年4月1日以降に生まれた子どもは、2,500ポイントにつき1冊の絵本と交換できます(上限3冊)。

申請 令和4年3月31日(木)までに申請書(市ホームページ「子育て支援課」からダウンロード)とポイント分のクーポン券を直接窓口又は郵送=消印有効=で子育て支援課(〒572-8533池田西町28番22号☎838・0374)

子どもの健やかな成長のため 養育費の確保などを支援します

養育費の支払いや面会交流が安定かつ継続して履行されるように支援します。

☎ こどもを守る課(☎812・2210)

● 養育費・面会交流の弁護士相談 ●

取り決め内容や手続きについて、弁護士が法的な相談に応じます。



日時 毎月第1・第3水曜日
①午前10時②10時50分(いずれも申込順、1回40分程度)

場所 市立保健福祉センター

申込 相談日の2週間前の午前9時から電話でこどもを守る課(☎812・2210)

● 公正証書作成補助金の交付 ●

対象 市内在住のひとり親で対象となる児童を養育しており、令和3年4月1日以降に養育費や面会交流の公正証書などを作成し、作成費用を支払った人

補助金額 公証人手数料令に定められた手数料、家庭裁判所の調停申し立て又は裁判に要する収入印紙代、戸籍謄本などの取得費用、郵便切手代(上限4万円)

申請 申請書(こどもを守る課で配布又は市ホームページ「こどもを守る課」からダウンロード)に公正証書の写しと領収書の写しを貼って、直接窓口又は郵送でこどもを守る課(〒572-8533池田西町28番22号)

課 (☎813・0075)

おとなのCAP

日程	場所
9月2日(木)	市立西南コミュニティセンター
6日(月)	市立東コミュニティセンター
9日(木)	市立西北コミュニティセンター
13日(月)	市立東北コミュニティセンター
16日(木)	市立西コミュニティセンター
27日(月)	市立南コミュニティセンター

※いずれも午前10時～正午。

青少年

子ども体験教室

7月28日(水) 午後1時30分～3時、市立エスポアール、カラフルゴムを使ったプレスレット作り、市内在住・在学の小学生16人(申込順・5人未満のときは中止)、参加費200円。

申込・☎ 7月4日～20日に直接窓口又は電話で市立エスポアール(☎828・4141)

パソコン教室

△子どもプログラミング教室▽

7月30日(金) 午前10時～午後3時、市立エスポアール、「Scratch(スクラッチ)」という基本ソフトを使って学習します。市内在住・在学の小学校4年生～6年生8人(申込順、4人未満のときは中止)、受講料2500円(教材費1500円が別に必要)。

夏休みプログラミング体験

8月4日(水) ①午前10時～11時30分、バスケットを使ってプログラミング②午後1時～2時30分、スクラッチでおにごっこゲーム作り、対象：小学校①2年生～3年生②4年生～6年生、いずれも定員4人(申込順)、参加費：各1000円、筆記用具が必要。

寝屋川スマイル塾 オンライン夏期講習

子どもの学力向上を図るため、土・日曜日や長期休業期間などに、民間事業者が指導する無料塾を、市立各小・中学校で開催しています。夏季休業期間はオンラインで夏期講習を開催します。一人一人に合わせた学習計画で、分からないところはアドバイザーが指導しながら学習を進めます。



▽日時 小学生：①7月30日(金)8月2日～5日②8月6日(金)8月10日～13日、いずれも午前8時30分～10時10分又は午前10時20分～正午、中学生：8月2日～6日・10日～11日の午後1時～2時40分又は午後2時50分～4時30分

▽対象 市内在住の小学校5年生～中学校3年生

▽場所 自宅(オンライン)

▽参加費 無料

※①学校ごとに日程が異なります②詳しくは市ホームページ「教育指導課」を見てください③学校開催のスマイル塾の申し込みも随時行っています(すでに学校開催のスマイル塾を申し込んでいるときは、夏期講習の申し込みは不要です)④申し込みができないときは、問い合わせてください。

申込 専用フォーム(左のQRコード)

【広告】



いること

▽様式 400字詰め原稿用紙(縦書き・A4用紙) 3枚～5枚

申込 住所、氏名、電話番号、学校名、学年を書いて、9月10日(金) 必着!!までに直接窓口又は郵送で市青少年指導員会事務局(〒572-8555本町1番1号)

△優秀作品発表会▽

▽日時 12月11日(土) 午前9時30分

▽場所 市立アルカスホール

☎ 青少年課(☎813・0075)

キッズワークショップ

△夏休み工作☆自然素材でつくるゆかいな生き物▽

7月31日(土) 午前10時30分～午後1時30分



自然素材でつくる ゆかいな生き物 作品例

後1時30分(各回90分程度)、アルカスギャラリー、自然素材を組み合わせてオリジナルの生き物を作ります。小学生各10人程度(申込順、低学年は保護者の同伴が必要)、800円、作品を持ち帰る紙袋を持って来てください。

※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・☎ 7月10日(土) から直接窓口又は電話でアルカスホール(☎821・1240)

宿題応援!夏休み自習スペース inアルカスホール

8月1日～4日・17日～25日の①午前10時～正午②午後1時～3時③午後3時30分～5時30分(各回入れ替え制)、アルカスギャラリー、自習に利用できます。市内在住の小・中学生各回10人(先着順、参加無料、マスク着用で来てください)。

※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 当日直接

☎ 直接窓口又は電話でアルカスホール(☎821・1240)

市民活動講座

△夏休み子ども学習会▽

8月1日～22日の日曜日午前10時～正午、市立市民活動センター内フリースペース・交流サロン、学習習慣を身につけよう、小学生20人(申

夏休み親子消費生活講座

日時	内容
8月3日(火) 午後2時～3時30分	「親子で楽しく学ぶ おこづかい講座」 ○内容…すぐろくゲームやDVD鑑賞をとおして、おこづかいの計画的な使い方などを考えます。 ○対象…市内在住の小学生(1年生～3年生)と保護者7組
4日(水) 午後1時～2時30分	「インターネットトラブルに陥らないために」 ○内容…インターネットの危険性を教えたり、家庭内でのルールを考えます。 ○対象…市内在住の小学生(4年生～6年生)と保護者7組

【広告】



東京2020パラリンピック聖火リレートーチを展示

東京2020パラリンピックをより一層盛り上げるため、府内各所で東京2020パラリンピック聖火トーチが展示されます。市内でも展示することが決定しましたので、市民一体となり東京2020パラリンピックを盛り上げましょう。

▽日時 7月8日～9日の午前8時～午後8時(9日は午後3時30分まで)

▽場所 市役所1階ピロティ

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

障害福祉課 ☎ 812・2026

市民体育館

☎ 080・4027・0788

39・7004

野外活動センター

【広告】

オールダブルス卓球大会

9月23日(祝) 午前9時15分、①男子ダブルス②女子ダブルス③混合ダブルス(男子・女子ダブルス終了後、いずれも一般の部・110歳(2人の合計年齢)以上の部(男子・女子ダブルスと混合の部の2種目参加可、状況により変更あり)、参加費1組:一般2000円・中学生1000円。
申込 所定の用紙を直接窓口又は郵送、FAXで9月1日(水)午後5時必着までに市卓球協会事務局(〒572-0823下木田町16番16号 市立市民体育館内、FAX 822・6800) 村上 ☎ 080・4027・0788

お楽しみ卓球大会

9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(状況により変更)、参加費:チーム1400円。
申込 所定の用紙を直接窓口又は郵送、FAXで9月8日(水)午後5時必着までに市卓球協会事務局(〒572-0823下木田町16番16号 市立市民体育館内、FAX 822・6800)

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できません。
①8月7日(土) 午後1時30分~3時②20日(金) 午後6時30分~8時③29日(日) 午前9時30分~11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・本人確認書類(運転免許証・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・問い合わせ 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

池の里市民交流センター

池の里クラブ

ハスポーツ教室無料体験
7月7日・14日、いずれも水曜日 午前10時~11時30分、健康太極拳、20歳以上の5人(1人1回、申込順)、上靴を持って動きやすい服装で来てください。
申込・問い合わせ 7月1日(木) 午前10時から電話又は池の里クラブホームページで池の里クラブ事務局 ☎ 824・5858

夏休み小学生キャンプ 「忍者森からの指令」

①8月7日~8日②8月14日~15日、いずれも午前10時30分~翌日午後2時30分(現地集合・解散)、忍び(しのび)・ミッション・薪料理・火の集い・ロッジ宿泊、各回小学生40人(申込順)、参加費1万2000円(食費・保険料を含む)。
※申し込み後に詳しい案内を送ります。
申込・問い合わせ 7月6日(火) 午前10時から電話で市野外活動センター ☎ 0743・78・1910

夏休み日帰りキャンプ 「夏休みの思い出作りをしよう」

8月11日(水) 午前10時~午後3時(現地集合・解散)、アウトドアクッキング・森遊びなど、小学生40人(申込順)、参加費4000円(食費・保険料を含む)。
※申し込み後に詳しい案内を送ります。
申込・問い合わせ 7月5日(月) 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

8月28日 午前11時~29日 午後2時(現地集合・解散)、お泊りキャンプ

①7月17日(土)、好きな生きもの・木の葉の観察・楽しい工作②18日(日)、セミや野草の観察・楽しい工作③8月2日(月)、竹で水鉄砲をつくろう、対象:小学校①1年生~3年生②4年生~6年生③1年生~6年生。
※ 市立市民体育館臨時図書室内 ☎ 839・6882

※ 市立市民体育館臨時図書室内 ☎ 839・6882

文化・交流

多文化交流ひろば

①7月21日~8月21日の午前10時~正午・午後1時~3時(日曜日、祝日、8月14日・16日を除く)、自然体験学習室(市立中央図書館臨時図書室内)、定員15人(申込順)、参加無料。
申込・問い合わせ 直接窓口又は電話で市立市民体育館臨時図書室内 ☎ 839・6882

夏休み自然体験学習室



夏休み自然体験学習室

観察のための道具や材料などがあります、利用無料。
※運営スタッフが手伝いますので、自由研究のテーマなどを相談してください。
申込 当日直接 市立市民体育館臨時図書室内 ☎ 839・6882

みんなのヨガ体験

7月28日(水) 午前10時~11時30分、市立市民会館階第2音楽室、骨盤ヨガ・フェイシャルヨガを体験、市内在住・在学の外国人・日本人20人(申込順)、参加無料、動きやすい服装・ヨガマット又はバスタオルを持って来てください。
申込 7月6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
②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

7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の意見交換、参加費1000円(お茶代)。

公演

アイドルフェス in アルカス

9月18日(土) 午後2時、アルカスホールメインホール(指定席)、大阪24区ガールズや美月美咲など、ご当地で活躍するアイドルによるポップスコンサート、前売り:一般2000円・中学生以下1500円(当日各500円増し)。
※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



大阪24区ガールズ

申込・問い合わせ 7月10日(土) から直接窓口又は電話でアルカスホール ☎ 812・1116

ほかの場所での催し

自然体験学習室
大人自然シリーズ講座 水辺の生きもの
7月5日(月) 夏休み自然シリーズ講座 子どもの自然シリーズ講座 夏休みの自由研究のヒント

【広告】

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

821・1240

ミ・ベモルサクソフォンアンサンブル音の煌(きら)めきコンサート

9月26日(日)午後2時、アルカスホールメインホール(指定席)、6種類のサクソフォンが奏でる美しく迫力のあるハーモニーを届けます。前売り:一般2000円・中学生以下1500円(当日各500円増し)、就学前の子どもは入場できません。
※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 7月10日(土)から直接窓口又は電話でアルカスホール(☎813・0076)



ミ・ベモルサクソフォンアンサンブル

821・1240

生涯学習

生涯学習情報誌(団体・サークル編)を発行

市民による生涯学習活動として、市の各施設に登録された団体・サークルを紹介しています。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。

問 社会教育課(☎813・0076)

文化講座

- △①たのしいパンづくり▽
7月14日(水)午前10時～午後1時、枝豆とチーズのパンを作ります。
- △②そば打ち体験教室▽
7月24日(土)午前10時～午後2時、身近にあるものを使って、そば打ちをします。

※ いずれも市立エスポアール、市内在住・在職・在学の15歳以上の人16人(申込順、5人未満のときは中止)、参加費①1000円②1500円。

申込・問 ①7月2日～10日②7月3日～15日に直接窓口又は電話で市立エスポアール(☎828・4141)

パソコン教室

△パソコン講習～パソコンでなが

できるか体験しましょう▽

- 8月20日(金)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分、市立エスポアール、マイクロソフトオフィスなどの機能の説明を聞いて体験します。市内在住・在学・在職の15歳以上の8人(申込順、5人未満のときは中止)、参加費800円。
- 申込・問 7月5日～8月13日に直接窓口又は電話で市立エスポアール(☎828・4141)

展示

市民ギャラリーでの催し

- △光真流つまみ絵作品展▽
7月2日～7日の午前10時～午後5時(2日は午後1時から、7日は午後4時まで)。
- △寝屋川絵画サークル作品展▽
7月2日～7日の午前10時～午後6時(7日は午後5時まで)。
- △アドバンス・フォト・サロン▽
7月9日～14日の午前10時～午後5時。
- △相続・遺言・後見のセミナー▽
7月21日(水)午前10時～正午、自筆証書遺言保管制度・保管までセミナー後、個別の質問にも答えます、参加無料。
- 申込 四方(☎888・0807)
- △点野アートクラブ▽
7月23日～28日の午前10時～午後5時(28日は午後3時まで)、絵画。
- △俳画協会展～大平久子(柳月)日

常を詠む▽

- 7月30日～8月4日の午前10時～午後5時(8月4日は午後4時40分)。
- 問 市民ギャラリー(☎811・5544)
- なかまのひろば
市民活動センター登録団体の10月1日からの展示を募集しています。
- 申込・問 市立市民活動センター(☎812・1116)

(仮称)新中央図書館開館準備に伴う休館

(仮称)新中央図書館開館に伴う本入れ替えやシステム工事などのため、市立図書館各施設を臨時休館します。

- 市立寝屋川市駅前図書館…7月1日～8月1日
- 市立東図書館…7月19日～8月1日
- 市立中央図書館臨時図書室…7月19日～8月4日
- 分室…7月19日～8月10日
- 図書の配送サービス…7月19日～8月1日

※市立寝屋川市駅前図書館は8月2日(月)から児童書を中心とした図書館にリニューアルします。

問 市立中央図書館臨時図書室(☎838・0141)

市指定40周年記念 国史跡高宮廃寺跡の歩み

8月1日(日)まで延長します、午前9時～午後5時15分(月・火曜日は休館)、市立埋蔵文化財資料館。問 文化スポーツ室(☎813・0074)

「平和のバラ」写真展

平和への祈りが込められたバラの苗を配布し、市民の皆さんの愛情を受けて愛らしく咲いた「平和のバラ」の写真と平和に向けた一言メッセージを展示します。



平和のバラ写真展

東図書館での催し

- △生き方いろいろ▽
7月1日～18日、本の展示と貸し出し。
- △小さないきもの集合▽
7月1日～18日、児童向けの本の展示と貸し出し。

図書館

- ▽日時 8月4日～17日
- ▽場所 市役所1階ピロティ
- 問 人権・男女共同参画課(☎825・2168)

△教科書の中に出てくる本の展示▽
7月10日～18日、本の展示と貸し出し。

問 市立東図書館(☎823・0661)

広告掲載についての問い合わせ先
(株)ホープ(☎09927161401)
(株)宣成社(☎06・62227999)
(株)ウィット(☎07266883275)

おきがる号 移動図書館

7月	内容	対象	時間	場所
1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	乳幼児8組	午前10時30分～11時30分	毎週水曜日
5日(月)	香里北・西(香里浄水場)午後2時～4時	乳幼児10組		第1・3水曜日
6日(火)	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	幼児・小学生8組	午後2時～3時	第1・3・5土曜日
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(総合教育研修センター内)3時20分～4時	幼児・小学生9人	午後3時～3時30分	第1・3日曜日
8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	幼児・小学生8人	午後3時	第2・4土曜日
9日(金)	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			
13日(火)	香里北・西(香里浄水場)午後2時40分～3時10分、石津(石津中町公民館)3時20分～4時			
14日(水)	河北住宅(府営河北住宅9棟集会所前)午後1時50分～2時25分、堀溝南(堀溝小学校前)3時30分～4時			
15日(木)	幸町(A棟玄関前)午後1時50分～2時20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			
16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			
19日(月)	香里北・西(香里浄水場)午後2時～4時			
20日(火)	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			
21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17棟横)3時30分～4時			
27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、寝屋川(府営寝屋川住宅集会所前)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			

図書館定例行事

内容	対象	時間	場所	
			東図書館	西北コミュニティセンター
絵本タイム	乳幼児8組	午前10時30分～11時30分	毎週水曜日	
	乳幼児10組			第1・3水曜日
	幼児・小学生8組	午後2時～3時	第1・3・5土曜日	
かみしばいタイム	幼児・小学生9人	午後3時～3時30分	第1・3日曜日	
おはなし会	幼児・小学生8人	午後3時	第2・4土曜日	

※日程の変更など、最新の情報は図書館ホームページをご覧ください。いずれも先着順。

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

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



「もっと漢字の魅力を伝えたい」と話す山本さん



vol.63

漢字のルーツにロマン求め

元高校教師

山本

史也さん

(71歳・池田東町)

私たちが使っている漢字のルーツと言われる古代の甲骨文字(こうこつもじ)。何か難しそうですが、元高校教師の山本史也さんが子ども向けに出版した入門書は異例のベストセラーとなりました。

教師の傍ら大学院で研究

「甲骨文字って何？」という疑問に山本さんは「その名のとおり、カメの甲らや牛などの骨に刻まれた文字です。両手で持った網で魚

を捕る様子を表した文字が現在の『漁』になるように、その形から今の漢字をイメージできる文字もたくさんあります」。

約3300年前に作られた古代の文字に関心を持ち、研究を始めたのは山本さんが立命館大学の大学院時代です。高校の国語教師をしながら授業が終わると、漢字研究の第一人者でのちに文化勲章を受章する白川静教授の元に通い詰めました。

「漢字は単に形と形を組み合わせたパズルみたいなものと思われていましたが、成り立ちや意味を古代の人たちの生活などに沿った白川先生の新たな解釈に興味を持ちました」と話します。

子ども向け図書執筆に苦心

白川教授が所長を務めていた文字文化研究所に「子どもにも分かる甲骨文字の本を書いてほしい」と出版社から依頼があり、副所長の山本さんが執筆することになりました。43歳のときでした。当時、古代の文字を扱った子ども用の本はなく、どんな内容にし



「増補新版 神さまがくれた漢字たち」

ようか編集者と頭を悩ませたといえます。そして「雨は降るのか、作物は実るのかという占いや祈りで王が神とやり取りする方法として甲骨文字が生まれたことや文字の成り立ちを6つの物語でつづることにし、表紙のイラストやデザイン、タイトルも工夫しました」。

世代を超えベストセラーに

△中国の遠い遠い昔のこと…で始まる「神さまがくれた漢字たち」(理論社)は評判になり、入試問題にも取り上げられました。テレビやラジオの出演依頼も相次ぎ、「ラジオでは、音声だけで漢字の魅力を伝えられるかに挑戦しました」と振り返ります。



カメの甲らに刻まれた甲骨文字

初版の後に続編も出され、3年前には10年ぶりに『増補新版 神さまがくれた漢字たち』(新曜社)も出版。累計が10万冊を超えるベストセラーになった理由について編集者は、「わかりやすく手軽な書籍がなかったことや、学校の副読本に採用されたり世代を超えて読まれたりしていることが考えられます」と話してくれました。

漢字の魅力もっと伝えたい!

山本さんは高校の授業をはじめ、寝屋川市・四條畷市の図書館や学習塾での講座でも取り上げ、昨年は「古代の病」をテーマに中国の人たちがどう対応してきたかを語りました。

最近ではコロナ禍の影響から講座で話す機会もめっきり減りましたが、「漢字は単に記号ではなく、古代の人たちの考え方や生活様式を知ることにつながり、もっと漢字の魅力を伝えたい」といいます。

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。事前に各団体にご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】

- 9月号…7月9日(金)
 - 10月号…8月10日(火)
- ※曜は活動にかかる費用です。

イベント

和太鼓体験会

7月9日・30日、いずれも金曜日午後1時～2時30分、エスポアール、日本の伝統楽器・和太鼓をたたきませんか、**1000円**、予約が必要。

申込・園 「雅翔塾」・内田(☎090-8752-0336)

ねやがわ納涼寄席

7月18日(日)午後1時(開場は午後0時30分)、市民ギャラリー、相撲甚句・落語8席、**1000円**。

●公共機関・団体●

サマージャンボ宝くじ

サマージャンボ宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。宝くじ公式サイト又は府内の宝くじ売り場で購入してください。

○発売期間…7月13日～8月13日

○販売価格…1枚300円

園 (公財)大阪府市町村振興協会(☎06-6941-7441)

起業について学べるセミナー

7月17日(土)午後2時～4時、枚方T-SITE、女性の起業・創業に興味がある人又は創業を考えている人35人(先着順)。

申込・園 電話で北大阪商工会議所(☎843-5154)

所得税及び復興特別所得税の予定納税(第1期分)

前年分の所得税及び復興特別所得税の予定納税が必要な人には、6月中旬に通知書を送付しました。予定納税第1期分の納期限・振替日は8月2日(月)です。

「百楽の会」・谷口(☎828-1819) **子ども日本舞踊教室**

7月24日(土)・31日(土)・8月1日(日)・8日(祝)・11日(水)・21日(土)の午前9時30分～11時40分(各50分)、市民会館、ゆかたの着方・たたみ方も学べます、小学生24人(申込順)、**1000円**。

申込・園 7月23日(祝)までに「和・輪・WA子ども日本舞踊教室」・増尾(☎090-7884-4640)

募集

中国語

毎週土曜日午後1時～2時20分(中級)・2時20分～3時40分(上級)・3時40分～4時40分(初級)・4時40分～6時(入門)、いずれもエスポアール、**1500円**・月3500円(別に会場費が必要)・見学**800円**。

申込・園 「中国語クラブ」・武用(☎080-2534-4199)

かけっこ・陸上教室

毎週火・木曜日午後5時30分～6時45分、打上川治水緑地、現役アスリートによる指導、小学生、**1000円**から。

申込・園 「一般社団法人ネクサス」・吉岡(☎080-6152-5172)

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、**1000円**・月**1500円**、体験無料、初心者歓迎。

申込・園 「アロハ・スイートレイズ」・松本(☎090-7482-6647)

和太鼓

月3回日曜日午前9時～正午、エスポアール、高校生～50歳、**1000円**。

申込・園 「和太鼓雅」・内田(☎090-8752-0336)

「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場合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ください。

寝屋川公園イベント

<セミの羽化を観察しよう>

7月24日(土)午後7時～8時30分=小舞決定、セミが幼虫から成虫になる瞬間を見ましよう、親子50人、**1000円**、水筒・長袖・長ズボン・懐中電灯を持って来て下さい。

申込・園 寝屋川公園管理事務所(☎824-8800=午前9時～午後5時)

行政書士日曜無料相談会

7月25日午後1時～3時、アルカスホール、遺言書・相続・成年後見・内容証明の作成など。

申込・園 電話で「大阪府行政書士会枚方支部」・渋谷(☎814-9920)

公開講座

8月12日(木)①午前10時～午後4時30分、エンジンの組み立て、中学生9人②午後1時30分～4時、子どもたちの理科工作教室「モーターを作ろう」、小学校4年生～6年生12人(保護者同伴)、いずれも府立大学工業高等専門学校、**1000円**①無料②500円。

※申し込み方法はホームページを見て下さい。

園 「府立大学工業高等専門学校」(☎821-6401)



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
7月14日(水) 午前10時～11時30分	★夏バテ防止! 韓国料理で食欲UP 野菜たっぷりメニューや甘辛だれの活用法を紹介します ※美食用なし	電話予約、定員6人、参加費400円、保育なし
7月16日(金) 午前10時～正午	★似合う色体験～イエベ・ブルベ診断講座～ 自分に似合う色を知って、コスメや服選びをもっと楽しめよう	電話予約、定員6人、参加費1,000円、保育なし
①7月17日(土)午後1時30分～3時30分②28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	市ホームページ「電子申請システム」予約、定員①6組②6人
7月27日(火) 午前10時～11時30分	★こどもパクパクキッチン 豆腐で栄養価UPの手作りスイーツを紹介します ※美食用なし	電話予約、定員6人、参加費400円、保育なし
7月29日(木) 午前10時～11時30分	★離乳食のトリセツ(後期) 後期食を食している子どもの保護者 ※美食用なし	7月8日(木)から電話予約、定員3組、参加費400円、同室保育

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
7月5日(月)午後1時～1時45分・17日(土)午前10時～10時45分	依頼会員説明会 17日はオンライン開催です	電話予約 ※詳しくは問い合わせてください

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)



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
7月6日・13日・27日、いずれも火曜日午前10時30分～11時15分	赤ちゃん交流会 1歳までの子どもと保護者	各開催日の1週間前から電話予約、定員4組 ※詳しくは問い合わせてください
7月21日(水) 午前10時30分～11時30分	★親子リトミック 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子どもと保護者	7月13日(火)から電話予約、定員4組 ※詳しくは問い合わせてください
7月29日(木) 午前10時30分～11時30分	★手形・足形アート 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子どもと保護者	7月20日(火)から電話予約、定員4組 ※詳しくは問い合わせてください

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、◆は要予約◆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。

◆神田中央公園…10日(土)午前10時～10時45分<電話予約>…さしやぼっぼ(☎865・8005)、西コミュニティセンター…10日(土)午前10時30分～11時30分…はる(☎814・6262)、田井西公園…16日(金)午前10時45分～11時30分…寝屋川めぐみ園(☎833・3301)、中木公園…16日(金)午前11時～11時30分…こころ(☎800・6838)、さくら公園…28日(水)午前10時30分～11時15分…寝屋川めぐみ園(☎833・3301)又は大阪聖母保育園(☎802・5620)

今月の出前広場

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高柳六丁目13番5号⑩萱島信和町13番1号⑪葛原新町14番1号⑫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たんぼぼ 保育所 ☎823・2900	7月20日・27日、いずれも火曜日午前10時～11時	水遊びをしよう	1週間前から電話予約、定員各5組 ※午後からは通常の広場です
	①7月28日・8月4日②8月18日・25日、いずれも水曜日午前10時～11時	★ミニぞう教室 1歳～2歳の子どもと保護者 ※計2回の教室です	7月14日(水)から電話予約、定員各5組 ※教室の日の広場の申込は午後のみです
④寝屋川めぐみ園 ☎833・3301	7月1日～8月31日の月・水・金曜日午前10時～11時15分	水遊び・泥んこ遊び 天候により中止になることがあります	当日直接
	①7月6日(火)②20日(火)③21日(水)、いずれも午前10時～11時15分	年齢別保育①1歳児②2歳児③0歳児 片栗粉粘土遊び、身体計測もできます	
⑤あやめ 保育園 ☎822・1365	7月6日(火) 午前10時30分～11時30分	あやめクラブ 体を使って親子で遊ぼう!1歳～1歳11か月の親子	定員6組
	7月28日(水)午前11時	お誕生日会	電話又は直接窓口予約
⑥大阪聖母 保育園 ☎802・5620	7月6日(火) 午前10時～11時	赤ちゃん広場「七夕制作」	7月2日(金)午前10時から電話又は直接窓口予約、定員8人
	7月14日(水) 午前10時～11時	★子育て講座「アクセサリーづくり」	7月7日(水)午前10時から電話又は直接窓口予約、定員8人、材料費1,000円
⑦きんもくせい 保育園 ☎802・3535	7月14日(水) 午前10時30分～11時30分	赤ちゃん広場 ふれあい遊びや交流など、0歳の子どもと保護者	電話又は直接窓口予約、定員8組程度
	7月21日(水) 午前10時30分～11時	色水遊び 平成30年4月2日～令和2年4月1日生まれの子どもと保護者	電話又は直接窓口予約、定員8組程度
⑧池田すみれ こども園 ☎828・5744	7月6日(火) 午前10時30分～11時	七夕のつどい 親子deリズム ピアノに合わせてリズム遊びを楽しみます	電話又は直接窓口予約、定員6組程度
	7月15日(木) 午前10時30分～11時	絵本の広場 絵本の部屋で読み聞かせ	

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⑨～⑫)

施設	日時	内容	申込・定員
⑨そら ☎380・7436	7月2日(金)午前11時	おたんじょうび会	電話又は直接窓口予約、定員6組
	7月8日(木) 午前10時30分	うちわ制作	2週間前から電話又は直接窓口予約、定員6組
⑩さしやぼっぼ ☎865・8005	7月1日(木)・8日(木)・14日(水)・21日(水)、いずれも午前10時30分～11時30分	0歳教室 ①手作りおもちゃ②ベビーマッサージ③助産師さんと交流会④ふれあい遊び・交流会 0歳の子どもと保護者	前日までに電話予約、定員5組
	7月30日(金) 午前10時30分～11時30分	誕生会(パネルシアター) おおむね3歳未満の子どもと保護者	前日までに電話予約、定員5組
⑪はる ☎814・6262	7月8日(木) 午前10時30分～11時30分	1歳児交流会「はるちゃんランド」 ふれあい遊びや手作りおもちゃ制作など	電話又は直接窓口予約、定員2組
	7月9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 0歳の子どもと保護者、バスタオル・飲み物が必要	電話又は直接窓口予約、定員2組
⑫こころ ☎800・6838	7月8日(木) 午前10時～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
	7月21日(水) 午前10時～11時30分	おたんじょうび会	前日までに電話又は直接窓口予約、定員2組



ラグーマンから研究者へ

神戸親和女子大学教授
ひらお つよし
平尾 剛さん(46歳)

第38回

同志社香里中学校で始めたラグビー。最初はボールを回転させるスクリーンパスができず、負けず嫌いに火が付きました。その悔しさはすぐ楽しさに変わり、気付けば31歳まで楯(だ)円球を追いかけていました。

◇ 中学校で入部したバスケットボール部が「面白くなって」と半年で退部。すぐにラグビー部の友人から声がかかりました。「徒競走で負けたことがなく、即戦力になると思ったのでしようね」。

そのスピードとステップで相手を交わすプレーが得意でした。同志社大学ではフルバックで活躍し、全国大学選手権でベスト4入り。大学の先輩の平尾誠二さんが監督の社会人チーム・神戸製鋼から誘われましたが、三菱自動車工業京都を選びます。

「タックルを受けて脱臼した右肩のけがに苦しみ、仕事とラグビーが両立できな三菱に入りました」。

「お前を選んだからな」監督の電話でW杯に

入社してすぐ日本代表候補選手に。合宿では日本代表選手のプレーについて行けなかったのですが、むしろ「もっと高いレベルで自分を試したい」と思っただけです。平尾監督に思いを告げると、「今でもとるぞ」との返事。神戸製鋼に移籍したの

私とふるさと

幼稚園に入る頃まで成田山の近くに住み、同志社香里中学・高校の6年間は枚方市内から自転車で通っていました。もちろん初詣は成田山。周辺の交通が規制される正月も地元住民は自由に通行でき、子どもながらにうれしかったです。近くの四方黒池は祖母とよく行ったお気に入りの場所でした。

香里園駅周辺でよく遊んでいました。部活帰りに寄った中華料理屋さんは「超大盛り」が名物。店主が少しずつ多めにしてくれ、食べ盛りの高中生ラグーマンがお腹一杯になるほど。後に「君らが超大盛りの店にしたんや」と言われました。

寝屋川市は青春時代を過ごした街です。

は、平尾監督が日本代表を率いる1999年ワールドカップ(W杯)の半年前のことでした。

ところが再び右肩を脱臼。代表入りは半分諦めていましたが、「監督から『お前を選んだからな』と直接電話があったときの喜びは一生忘れません」。

1次リーグは4か国ずつ5組に分かれて行われ、ベンチ外だった平尾さんは2戦目ウェールズ戦に抜擢(ばつ)てき(き)されました。日本は3戦全敗の結果に終わりましたがそれでも「W杯はここまで選手を高ぶらせるのかと思うほど、皆の目の色が違ってました」。

31歳で現役引退、大学教授に転身

W杯から6年後。練習中のタックルで立ちくらみがし、目の前が二重に見えるようになりました。原因はわかりませんが、医師は「右目の視神経に障害が起きたのではないかと。試合中に起こした脳震盪(しんとう)の後遺症も考えられる」と指摘。リハビリでも改善せず、31歳で現役を退きました。

引退後、指導者を目指して神戸親和女子大学の大学院へ。ラグビーで体感した感覚的なプレーや予測能力を理論的に考えることが面白くな

脳震盪の後遺症問題 「世界中でケア進む」

グラウンドを去って14年。今年1月、久しぶりに右目の検査を受けると「脳震盪の影響ではなく、大学の試合中に受けた打撲が原因ではないか」と言われました。

それでも「後遺症は各国で報告されており、重要な問題」と指摘。試合中に倒れた選手はプレーを続行できないなど、最近では脳震盪に対するケアも進んでいます。自身が長年悩まされ続け、今の研究者の立場からも、指導者や選手一人一人が危険性を正しく理解して対応する必要があると訴えています。



大学の研究室で

まちの話題を写真で紹介



自宅で簡単おもちゃ作り

休館中のこどもセンターから配信

緊急事態宣言を受け休館しているこどもセンターで、自宅で楽しく親子で遊んでもらおうと、オンラインイベントが行われました。

参加者は、自宅にある紙コップと輪ゴムを使って、手軽にできるおもちゃ作りを体験。「オンラインでのやりとりは難しいと思っていたけれど、接続も簡単にできました」と好評で、こどもセンターの担当者は「今後もオンラインイベントを予定しているので、気軽に参加してほしい」と話していました。



カルガモの親子

寝屋川でス〜イスイ

打上川治水緑地近くの寝屋川で、カルガモのヒナが親鳥の後ろについて泳ぎ回り、市民を和ませています。

水面を泳ぐカルガモの親子の姿は、春から初夏にかけての風物詩。辺りを見回すようなしぐさの親鳥を8羽のヒナが一列になって追いかける姿に川沿いの歩道で見守っていた近くの住民たちは「かわいい〜」「心が癒されますね」と目を細めていました。撮影した佐藤良彦さんは「水面を何度も往復していました」と話していました。



梅雨空にアジサイ鮮やか

打上川治水緑地

打上川治水緑地のアジサイが今年も色とりどりの花を咲かせ、市民の目を楽しませていました。

歩道沿いに植えられたアジサイは約3000株。赤や紫、ピンクの花を付けて初夏の公園を彩り、散歩やジョギングで訪れた市民も足を止めて眺めていました。



生き物に優しい米作り

子どもたちも田植え体験

田んぼを耕さず、農薬や肥料を使わない自然農法による田植えが市内で行われました。

市立成美小学校で長年教師を勤めた千田正喜さんが田んぼを提供し、同小学校の保護者で作る「おやじの会」のメンバーや子どもたち17人が参加。枯草で覆われた田んぼに手作りの「田植え定規」を使って40cm間隔に穴を開け、苗を1本ずつ手作業で植えました。千田さんは「毎年おいしいお米がとれ、無農薬で田んぼも耕さないため、土の中の生き物にも優しい米作りです」と話しています。

フライパン
一つで作れる♪

わが家のレシピに
仲間入り

サラダチキンを
上手に活用!

野菜一品を
添えて♪

はちかわ キッチン No.10

保健所の
管理栄養士が監修

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

酸味を利用



1人分...589kcal、食塩相当量 1.4g

さっぱりさわやかな香り♪ チキンレモンパスタ

材料(2人分)

- サラダチキン110g
- レモン 1/2個
(又はレモン果汁 … 大さじ1と1/2)
- パスタ(乾麺)200g
- 水..... 2カップ
- 塩.....小さじ1/2
- a[こしょう 少量
- オリーブ油 大さじ2
- パセリ 少量(2g)
- 粉チーズ..... 小さじ2

作り方

- ① サラダチキンを食べやすい大きさに切る。
- ② レモンの皮をすりおろし、搾ったレモン果汁と合わせる。
- ③ パセリをみじん切りにする。
- ④ フライパンに水を入れ、沸騰したらパスタを半分に折って入れ、時々かき混ぜてパスタをほぐし、パスタの中央に少し芯が残る程度にゆでる。ゆで上がった後、火を止め、フライパンを傾けて、ゆで汁を捨てる。
- ⑤ ④のフライパンを弱火にかけて水けをとばしながら①、a、②の順に加えて混ぜ合わせる。オリーブ油を加えてさっと混ぜ合わせ、皿に盛りつけて③と粉チーズを散らす。



塩対応ヒント

塩対応...適塩(食塩の適量摂取)のサポート



素材の塩味で調味しよう!

- サラダチキンの塩味を活かし、調味を少なくしよう。
- 細めのパスタを使うと、味がつきやすく減塩できるよ。
- 塩を加えずに、少ないお湯でパスタをゆでよう。

ねやまるアドバイス

- フライパンやパスタの種類に応じて、ゆで汁がなくなれば少し足そう。
- 表示時間より1分~2分短くゆでると、少し芯が残る程度にゆで上がるよ。
- オリーブ油を加える前に、塩、こしょう、レモンで味つけをするのがポイントだよ。
- ゆで汁をおたま1杯分くらい残した状態でサラダチキンを加えると、しっとり仕上がるよ。

あふたーわーど Afterword

パンダの動画を見るのにはまっています。特に赤ちゃんパンダがかわいく、もふもふした丸い体で走り回ったり木に登って落ちこちたり...とても癒されます。新型コロナが落ち着いたら和歌山県に見に行きたいです(それまでかわい小さい姿でいてほしい!)



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



市ホームページ



市 YouTube
公式チャンネル



市Instagram

