

けてみませんか。

△HIV検査（血液検査）▽

12月1日・15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。結果説明は1週間後、本人に説明します。
申込・図 前日までに電話で保健予防課（☎829・7773）

骨粗しょう症予防教室 （骨からキレイになる講座）

1月28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4階健康指導室、ヒラティスやコアトレーニング、20歳以上の女性24人（申込順）、参加無料。

※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。

◎一時保育を行います△6か月～就学前の子ども3人（申込順）▽。
申込・図 直接窓口又は電話、電子申請システムで健康づくり推進課（☎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階温水プール、水泳・水中歩行・アクアビクス、40歳以上の市民20人、参加費1回500円。

申込・図 電話で市立西高齢者福祉センター（☎838・1441）

風しん抗体検査

12月8日・22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・図 前日までに電話で保健予防課（☎829・7773）

高齢者福祉

男性介護者の交流会

12月11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
図 高齢介護室（☎838・0372）

認知症介護家族交流会

12月17日（金）午後1時30分～3時30分、市立池の里市民交流センター1階池の里いきいき教室、認知症の人を介護する家族の情報交換など、参加無料。

申込・図 12月16日（木）までに市社会福祉協議会（☎838・0400）

認知症サポーター養成講座

1月13日（木）午前10時～11時30分



子育て・教育

クリスマスのついで

12月11日（土）午後2時～3時、市立エスポアル、クリスマスの歌・マジックショー・フルート演奏、定員100人（先着順）、参加無料。
申込 当日直接
図 市立エスポアル（☎828・4141）



読書のじかん

12月11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
図 市立エスポアル（☎828・4141）

元気にクリスマス

12月15日（水）午後3時30分～4時30分、市立エスポアル、折り紙工

分、市立エスポアル1階ふれあいの部屋1・2、認知症について正しい知識を学びます、参加無料。

申込 当日直接

図 高齢介護室（☎812・2560）

介護予防ポイント事業 サポーター登録研修

1月17日（月）午前10時～正午、市立保健福祉センター4階健康指導室、65歳以上で市内の福祉施設などで簡単な手伝いができる人。

※活動ポイントをためると交付金が受けられます。

申込・図 1月11日（火）までに電話で市社会福祉協議会（☎838・0400）

障害者福祉

声の広報・点字広報を 利用してください

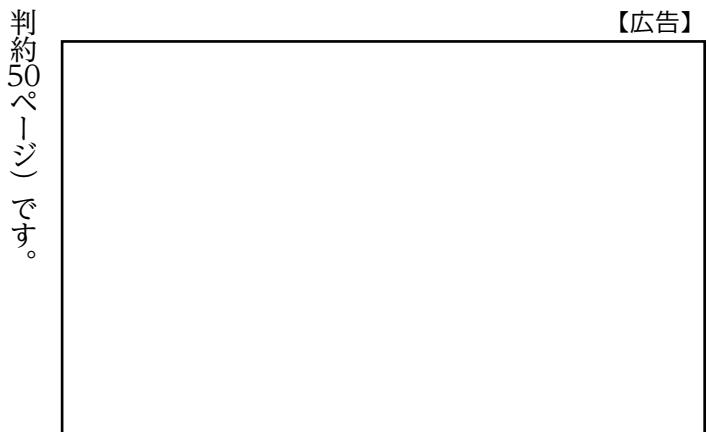
△声の広報▽
「広報ねやがわ」を朗読し、デジタル録音図書で国際規格で録音したデジタル化CDです。簡単に記事を検索することができます。

デジタル化CDを聴くためには専用機器が必要です。機器の購入には補助制度がありますので、詳しくは障害福祉課に問い合わせてください。市ホームページ「企画三課」で聞くこともできます。

△点字広報▽

「広報ねやがわ」の点字版（B5

【広告】



判約50ページ）です。

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



人権

男女共同参画を推進するための ワンフリーズ入賞作品が決定

△最優秀作品▽

女は赤、男は青、誰が決めたの？私は私の色を自分で決める（間野敦美さん）

△優秀作品▽

お互いの個性や長所を生かして築

親子 de わくわくフッキング

～おいしいだしを味わってみよう～

子どもには適塩（食塩の適量摂取）は関係ないと思っていませんか？子どもの頃から食塩の多い食生活を続けていると、濃い味に舌が慣れてしまい、将来的に高血圧になる可能性があります。“うま味”たっぷりの基本のだしを活用して、おいしく適塩な料理を親子で一緒に作りましょう。

図 保健総務課（☎829・7771）

子どものうちから塩対応！



日時 1月16日（日）
午前10時30分～午後0時30分

場所 市立保健福祉センター4階栄養指導室

講師 大阪ガス株式会社 管理栄養士

献立 ●青菜と油あげの煮物 ●みそ汁
●昆布とかつお節のつくだ煮

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・
筆記用具・飲み物

対象 市内在住の小学校5年生～6年生と保護者8組16人（申込順）

参加費 1組200円

申込 12月17日（金）までに市ホームページ（下のQRコード）又は電話で保健総務課



ページID 17270

作、幼児と保護者小学生、参加無料。
申込 当日直接
会場 市立エスポアール（☎828・4141）

子ども・親子

誕生会

毎日（12月29日～31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、12月生まれの乳幼

児、参加無料。
申込 当日直接
会場 市立エスポアール（☎828・4141）

ほほえみタイム

12月13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
会場 市立エスポアール（☎828・4141）

体操ひろば

12月13日・20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しましょう、乳幼児と保護者、参加無料。
申込 当日直接
会場 市立エスポアール（☎828・4141）

こけしコンパンド

人形劇V

「中学生の主張」選考結果

中学生に社会との関わりなどについて考えてもらうための「中学生の主張」を募集しました。市内の中学生から1,684点の応募があり、優秀な作品を選考しました。

会場 青少年課（☎813・0075）

テーマ・優秀賞受賞者・学校名

- 「戦争」・本田千陽さん（市立第一中学校2年生）
- 「一欠片の凶器」・中村涼さん（市立第二中学校3年生）
- 「個性」・高松莉子さん（市立第三中学校3年生）
- 「震災から学んだこと」・安藤優紀菜さん（市立第四中学校3年生）
- 「私の将来の夢」・高浦万稟さん（市立第五中学校2年生）
- 「前を向いて」・江川悠花さん（市立第六中学校3年生）
- 「大きく変わった私たちの生活」・水田華楓さん（市立第七中学校3年生）
- 「影の努力」・喜島さくらさん（市立第八中学校3年生）
- 「私たちの力で未来を綺麗に」・藤本真央さん（市立第九中学校2年生）
- 「必要のない階級制度」・中村陽菜さん（市立第十中学校3年生）
- 「偏見のコレクション」・吉田椿さん（市立友呂岐中学校3年生）
- 「セクシャルマイノリティ」・竹中陽香さん（市立中木田中学校3年生）
- 「道の確認」・逢阪瑞月さん（香里ヌヴェール学院中学校1年生）

青少年

ひょうたんランプ教室

12月18日（土）午前10時～午後3時、南寝屋川公園、市内在住・在職・在学の10歳以上の10人（申込順、小学生は保護者同伴）、参加無料、昼食・飲み物・汚れてもよい服又はエプロン・軍手を持って来てください。

5歳児プログラミング体験

12月18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、年長クラスの子ども4人（申込順）、参加費500円。
申込・会場 12月7日～11日に直接窓口又は電話で市立学び館（☎822・3311）



ひょうたんランプ

申込・会場 12月6日～10日の午前9時～午後5時15分に電話で南寝屋川公園管理事務所（☎824・6262）



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できません。

1年生～3年生。
会場 スクラッチで
おにごっこゲーム作りV
 12月25日午後1時30分～2時30分、小学校4年生～6年生。
 ※ いずれも土曜日、市立学び館、定員4人（申込順）、参加費各1000円、筆記用具が必要。
申込・会場 12月9日～13日に直接窓口又は電話で市立学び館（☎822・3311）

824・5858）

インドアソフトテニス大会

①1月16日：混合ダブルス90歳以上の部・120歳以上の部（合計年齢、120歳以上の部は女子のみペアも可）②1月23日：女子A級の部・女子B級の部・男子45歳以上の部・いずれも日曜日午前9時、市内在住・在職・在学・在クラブの高校生以上の人、参加費1組3000円（当日納付）。
申込 大会名、種目、氏名、年齢、電話番号を書いたものを直接窓口又は郵送、FAXで12月24日（金）必着。市立ソフトテニス協会事務局（〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX 822・6800）
会場 濱田（☎090・8754・8451）

市民体育館杯兼混合チーム卓球大会

2月6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人の合計年齢）、参加費1チーム3000円。
申込 所定の用紙を直接窓口又は郵送、FAXで1月12日（水）午後5時必着。市立卓球協会事務局（〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX 822・6800）

柔道教室（3期）

1月12日～3月11日の毎週水・金曜日①小学生：午後6時30分～7時30分②中学生以上：午後8時～9時、基本動作・礼儀作法など、市内在住・在職・在学の人各30人（申込順）、受講料：小・中学生6000円（別に保険料800円が必要）、一般8000円（別に保険料1850円が必要）。
 ※1期・2期参加者は保険料が不要です。



チャレンジインディアカ楽しもう会

12月7日（火）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
会場 安達（☎090・7753・9485）

会場 村上（☎080・4027・0788）

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

申込 当日直接
 園 「市柔道連盟」中川（☎853・3356）午後7時以降）

池の里市民交流センター

インディアアカ新春初打ち会

1月9日（日）午後0時30分～5時、15歳以上の人（中学生を除く、初心者歓迎、1人での参加可）、参加費1人300円（当日納付）、上靴が必要。
 申込 当日直接
 園 「市インディアアカ協会」安達（☎090・7753・9485）

池の里クラブ スポーツ教室体験

△①美ボディ教室▽
 12月2日・9日・16日、いずれも木曜日午前10時～11時15分、成人女性（1人1回）、ピラティスを中心としたプログラム、参加費500円。
 △②小学生スポーツ教室▽
 12月4日・11日、いずれも土曜日午前10時～11時、楽しくスポーツの基礎を学びます、小学校1年生～3年生、各日10人（1人1回）、参加無料。
 △③親子教室▽
 12月7日・14日、いずれも火曜日午前9時45分～10時30分、親子でふれあいながら楽しく運動遊び、1歳6か月～就学前の子と保護者各

日5組（1組1回）、参加無料。
 申込・園 12月1日（水）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）

打上川治水緑地

新春会長杯 グラウンド・ゴルフ大会

1月11日（火）午前9時～雨天のときは18日（火）、3ゲームトータル個人戦、協会登録者又は市内在住・在職・在学の初めて参加する人（2回目以降は協会登録が必要）、参加費1人300円。
 申込・園 所定の用紙と参加費を12月14日（火）午後5時までに直接、「市グラウンド・ゴルフ協会事務局」仲内（大利町22番27号 ☎826・1684）

野外活動センター

小学生向け日帰りキャンプ 「お正月キャンプ」

1月9日（日）午前10時～午後3時（現地集合・解散）、正月遊びや白玉団子作りなど、小学生40人（申込順）、参加費4000円（食費や保険料などを含む）。
 申込・園 12月1日（水）午前10時から電話又はホームページで市野外活動センター（☎0743・78・1910）

【広告】



星カフェ「月とオリオン座など冬の星座が大接近」

1月15日（土）午後6時～8時（現地集合・解散、雨天決行）、冬の星座や月の観察など、各組に1台の望遠鏡を用意します、家族・グループ10組（申込順、子どものみの参加不可）、参加費：中学生以上1100円・小学生以下900円（プログラム費や保険料などを含む、市外在住の人は200円増し）。

ほかの場所での催し

自然体験学習室

△子ども自然シリーズ講座▽
 ①12月11日：「つるリース作り」クズのつるを輪にしてどんぐりなど木の実を使い飾り付けて作ります

②1月8日：「凧（たこ）と羽子板作り」楽しい絵を描いて凧と羽子板を作ります、いずれも土曜日。
 △大人自然シリーズ講座▽
 ①12月13日（月）：つるリース作り
 ②1月14日（金）：身近な野鳥の面白い習性の話。
 ※ いずれも午前10時～正午、市立中央図書館西分室内自然体験学習室、定員15人（申込順、幼児は保護者同伴）、参加無料。

多文化交流ひろば

△みんなでアイシングクッキー体験▽
 12月18日（土）午後1時30分～3時、市立市民会館4階研修室、クリ

文化・交流

申込・園 直接窓口又は電話で自然資料スタッフの会（☎839・6882）



たけうち えま 竹内 恵麻さん

リラット3周年記念イベント

学生自身が市の窓口などを直接訪問し、その事業について感じたことや思ったことをレポートしています。
 今回は、同志社国際高等学校2年生の竹内恵麻さん＝写真＝による「リラット3周年記念イベント」です。

11月3日、7月にオープンから3周年を迎えたリラットを取材しました。リラットは子どもの遊び場だけでなく、子育て相談や子どもを預かってくれるサービスなどが完備されている、子どもを持つ家庭や妊娠中の人とそのパートナーを対象とした子育て総合支援拠点です。
 今回取材した3周年記念イベントは、新型コロナウイルスの影響で、当初予定していた7月に開催できませんでした。しかし「利用者に笑顔を届けたい」という職員の強い思いから、開催時期を慎重に考えた結果、11月にイベントを開催することができました。

子どもたちは、自分で色を塗った車の絵が画面に映し出されて走り出すペーパークラフトやうちわ作り、魚釣りを体験し、最後には紙芝居を鑑賞しました。一人のお母さんにお話を聞いてみたところ、「あまり子どもの遊び場がない状況で、このように子どもが伸び伸びと遊べる場所があ

るのありがたい」と話してくれました。

今回初めてリラットを訪れて気付いたのは、リラットは子どもを遊ばせるだけでなく、子育てについて相談できるということです。保育士の資格を持つ子育てコンシェルジュなどが育児相談を担当するため、日ごろ打ち明けにくい悩みなども相談しやすくなっています。また、パパママ教室やクッキング、ヨガなどの講座も開催されていて、保護者がリフレッシュできる環境を作っていることを知りました。

取材を通して、子どもが楽しめるだけでなく、保護者もリフレッシュできるように万全に準備されている施設であるということ、そして一人一人の職員の努力と工夫は素晴らしいと感じました。このような施設は私が子どもの頃にはなかったため、私が将来家庭を持つことになったら、ぜひリラットを利用したいです。



ペーパークラフト体験

スマスにぴったりのジンジャーブレッドマンとクリスマスツリーのクッキーにアイシング体験をします、市内在住・在学の外国人・日本人10人（申込順）。

申込 12月7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 11日・月曜日、祝日を除く）
会場 寝屋川市国際交流協会又は市民活動振興室（☎825・2120）



市民活動講座

△手作りみそ体験講座▽

12月10日（金）午後2時～4時、市立市民活動センター料理室、定員15人（申込順）、参加費1000円（材料費）。

申込・窓口 12月9日（木）までに直接窓口又は電話で市立市民活動センター（☎812・1116）

市民活動交流会

12月9日（木）午後1時30分～3時、市立市民会館4階第13会議室、市民活動に興味のある市民と市民活動団体の意見交換、参加費1000円

（お茶代）。
申込 当日直接
会場 市立市民活動センター（☎812・1116）

公演

アルカス
ジュニアピアノコンクール
ウィナーズ&ピアノコンサート

1月29日（土）午後1時、アルカスホールメインホール（全席自由）、コンクール入賞者による演奏と審査員を務めるピアニストによるコンサート、前売り：一般1000円、高校生以下500円（当日500円増）。
※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・窓口 12月10日（金）から直接窓口又は電話でアルカスホール（☎821・1240）



アルカスジュニアピアノコンクール
ウィナーズコンサート

大衆演劇のプリンス
門戸竜ニショー

2月6日（日）午後2時、アルカスホールメインホール、門戸竜二さんⅡ写真Ⅱによる歌と踊りの華麗な世界、前売り2500円、当日3000円（全席指定）。
※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・窓口 12月10日（金）から直接窓口又は電話でアルカスホール（☎821・1240）



門戸竜ニショー

生涯学習

パソコン教室

△①初心者教室▽

1月13日～3月3日の毎週木曜日
午前10時～午後3時（計8回）、ウィンドウズ10の基本操作など、受講料2万4000円（教材費1320円が別に必要）。

△②エクセル基礎▽

1月13日～3月3日の毎週木曜日

ら（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・窓口 所定の用紙を12月15日（水）午後5時Ⅱ必着Ⅱまでに直接窓口又はFAXでアルカスホール（☎821・1240、FAX821・1241）

展示

アルカス公募作品展&
アートクラフト作品展
出展者募集

△作品展▽
3月20日～26日の午前10時～午後8時（26日は午後4時まで）、①平面展示：22スペース②立体展示：8スペース（申込順）。

△作品市▽
3月20日（日）午前11時～午後5時、6スペース（抽選）。

※
いずれもアルカスホール1階ギャラリーほか、1スペース1000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・窓口 所定の用紙を12月10日（金）から直接窓口又はFAXでアルカスホール（☎821・1240、FAX821・1241）

市民ギャラリーでの催し

△大翔会関西 絵画展▽

12月3日～8日の午前10時～午後

図書館

中央図書館での催し

△師走の準備展▽
12月2日～26日、本の展示と貸し出し。

△八木邸の本展▽

12月2日～16日、「環境共生住宅」を提唱した建築家の藤井厚二によって設計された八木邸（香里本通町）についての本の展示。
△ブックトーク入門講座▽

【広告】

【広告】

【広告】

おきがる号 移動図書館

12月

- 1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
- 2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
- 7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
- 8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
- 9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
- 10日(金) 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
- 14日(火) 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
- 15日(水) 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(木) 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
- 17日(金) 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(火) 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
- 22日(水) 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

① 1月13日午後1時30分～3時30分
② 2月24日午後1時30分～3時30分
③ 3月24日午後1時30分～3時4時、いずれも木曜日、ボランティアに興味があり、全回受講できる人15人(申込順)。

申込 12月2日(木)午前10時から直接窓口又は電話で市立中央図書館(☎800・3711)

☎ 市立中央図書館(☎800・3711)

東図書館での催し

へちよつと前の話題の本

12月1日～28日、本の展示と貸し出し。

〇〇と〇〇の本

12月1日～28日、児童向けの本の展示と貸し出し。

☎ 市立東図書館(☎823・061)

寝屋川市駅前図書館での催し

へ冬のおたのしみ会

〇もういくつかねるとお正月

12月26日(日)午後2時(受付は午後1時45分から)、絵本の読み聞かせ・工作など、5歳～小学校3年生5人(親子5組、5歳未満は保護者同伴、先着順)、参加無料。

へノーベル賞

12月1日～15日、本の展示と貸し出し。

へ年末年始に読んでみませんか?

12月7日～27日、本の展示と貸し出し。

☎ 市立寝屋川市駅前図書館(☎811・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)ウィット(☎072・6688・3275)

図書館定例行事

※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。

内 容	対 象	時 間	場 所		
			西北コミュニティセンター	東図書館	駅前図書館
絵本タイム	乳幼児各8組	午前10時30分～11時30分		毎週水曜日	毎週金曜日
	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土曜日	
絵本で子育てにこにこ赤ちゃん	乳児と保護者8組	午前10時30分～11時30分			毎週火曜日
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	
紙芝居	幼児・小学生各8人	午後3時30分～4時			第3水曜日
おはなし会		午後3時		第2土曜日	第3土曜日
ミニミニおはなし会	幼児・小学生10人	午前11時			毎週土曜日

