



## 母子保健

### 麻しん風しん(MR) 混合2期の予防接種

確実に免疫をつけるために、対象者(平成27年4月2日～28年4月1日生まれの人)で2回目が未接種の人には、2月中旬に個別通知を送付します。

3月31日(木)までは無料で接種できます(4月1日以降は有料)。

※①麻しん又は風しんにかかったことがある人でも受けることができます。②令和3年4月以降に第2期を接種した人は接種の必要はありません。

問 子育て支援課(☎838・0374)

### 母子保健事業

日時などは下の表のとおりです。

問 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9月16日～10月6日生まれの人。



### HIV検査(血液検査)

2月2日・16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・問 前日までに電話で保健予防課(☎829・7773)

### 妊娠前には風しん検査を

風しんに対して免疫力が不十分な妊婦(特に妊娠初期)が風しんウイルスに感染すると、生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群になり、耳が聴こえにくい、目が見えにくいなどの症状が出る場合があります。



す。妊娠前に免疫があるかを確認し、十分な免疫がないときは、ワクチンを接種することを勧めます。

### △風しん抗体検査▽

2月9日(水)・24日(木)、いずれも午前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・問 前日までに電話で保健予防課(☎829・7773)

### 風しん抗体検査・成人麻しん風しん予防接種

昭和37年4月2日～54年4月1日

【広告】



## 2月1日は「フレイルの日」 ～コロナ禍だからこそ、フレイル予防を～

問 健康づくり推進課(☎812・2374)

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間のことを言います。コロナ禍で外出を控え自宅での活動量や食事量・食事内容に変化はありませんか。下の表の項目に当てはまるときは、フレイル予防を始めましょう。

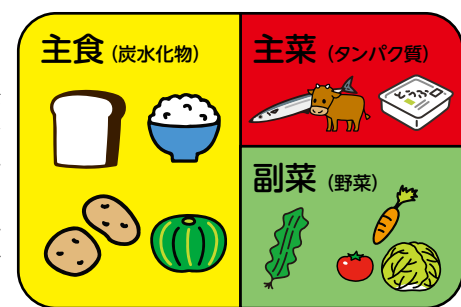
### フレイルチェックリスト

<input type="checkbox"/>	1日3食食べていない
<input type="checkbox"/>	食欲がわかず食量が減った
<input type="checkbox"/>	硬いものが食べにくい
<input type="checkbox"/>	お茶や汁物などでむせる
<input type="checkbox"/>	半年前から2～3kg以上の体重減少がある
<input type="checkbox"/>	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
<input type="checkbox"/>	わけもなく疲れたような感じがする
<input type="checkbox"/>	座る時間が増えた
<input type="checkbox"/>	15分くらい続けて歩くことが難しい
<input type="checkbox"/>	歩く速度が遅くなってきた
<input type="checkbox"/>	家族や友人など、誰かと話す機会がない

### <フレイルの予防・改善方法>

#### ●食事の内容

1日3食食べることや主食、主菜(筋肉のもとになる「タンパク質」)、副菜などがそろった、バランスの良い食事をするのが重要です(右の図)。



#### ●食べるときに必要な口腔(こうくう)の機能を整える

口腔機能が低下しないよう口の中を清潔に保ち、歯科健診などを定期的に受けましょう。

#### ●運動や人とのつながり

体を動かすこと、家族や友人などと交流をもつことで健康につながります。

### <健康相談>

保健師や管理栄養士などが電話などで健康相談を行っています。食事や運動など健康について一緒に考え、フレイルを予防しましょう。健康相談を希望する人は健康づくり推進課に問い合わせてください。

に生まれた男性は、抗体検査・予防接種を3月31日(木)までは無料クーポン券を使って受けることができます。▽予防接種の対象 風しん抗体検査の対象者で検査の結果、対象の基準を満たす人

※①既にクーポン券を使用した人は対象外です②抗体検査を受けずに予防接種を受けた場合は対象外です。

問 ページID 5093  
健康づくり推進課(☎812・2002)

### ヘルスアップ教室

3月14日(月)午後1時30分～3

時30分、市立保健福祉センター4階健康指導室、講話「上手なストレス解消法とうつ病の正しい知識」、市民24人(申し込みが多いときは抽選)、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。

### 予防接種費用助成の還付申請は3月31日(木)まで

令和3年度に①成人用肺炎球菌②高齢者インフルエンザ③高齢者肺炎

球菌④成人用麻しん風しん(MR)混合⑤風しんワクチンを取扱医療機関以外で接種した人は、3月31日(木)までに還付申請をしてください。

▽対象 接種日時時点で市の住民基本台帳に登録している人

※①②は、接種前に依頼書の発行を受けた人②は1月31日(月)までに接種した人が対象です。

### △還付申請に必要なもの▽

○領収書原本(被接種者の氏名、接種年月日、予防接種名、接種費用額の記載が必要)

○各種申請書

○振込先口座が分かる通帳の写し

○申請者の本人確認書類(郵送の場合は写し) ※①は案内書、④⑤は風しん抗体検査の結果表が必要です。生活保護を受けている人は、①②の還付申請のとき接種前に発行した接種券が必要です

申込・問 郵送で3月31日(木)〓消印有効〓までに健康づくり推進課(〒572-8533池田西町28番22号☎812・2002)

特定健診は3月31日(木)まで

市の国民健康保険に加入している40歳～74歳の人が対象、自己負担は無料です。3月は混雑が予想されま



ですので、早めの受診をお勧めします。  
年に1度は健診を受けて、体の状態を確認しましょう。  
※受診するときは、必ず事前に取扱医療機関へ確認してください。  
図 健康づくり推進課(☎812・2374)

### 笑いと健康のイベント

3月12日(土) 午前10時～午後3時、市立中央高齢者福祉センター。  
△健康講座・元氣アップ体操▽  
午前10時～11時、健康の話と元氣アップ体操、定員35人。  
△笑いと健康コンサート▽  
午後1時30分～3時、マジックショー・歌謡ショー、出演||道越裕海さん(歌手)、定員35人(申し込みが多いときは抽選)。  
いずれも40歳以上の市民、参加無料。

申込・図 直接窓口又は往復はがきにイベント名・住所・氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、2月25日(金) || 必着||までに市立中央高齢者福祉センター(〒572-0000 4成田町3番6号 ☎832・0050)。

### 美と健康は姿勢から 大人のバレエ・ストレッチ

4月12日～9月27日の火曜日午前11時～正午(前期・計12回)、アルカスホール練習室、バレエの動きを取り入れたストレッチで体の不調を整えましょう、定員12人(申込順)。



大人のバレエ・ストレッチ

参加費1万8000円(初回一括払い)、動きやすい服装で来てください。  
※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・図 2月10日(木) から直接窓口又は電話でアルカスホール(☎821・1240)。

### 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、市内在住の40歳以上の20人、水泳・水中歩行・アクアビクス、参加費一回各500円。

申込・図 直接窓口又は電話で市立西高齢者福祉センター(☎838・

申込・図 2月18日(金) までに直接窓口又は電話で高齢介護室(☎838・0372)。

### 認知症サポーター養成講座

3月10日(木) 午前10時～11時30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。  
※駐車場に限りがありますので、車の来場は控えてください。

申込 当日直接  
図 高齢介護室(☎812・2560)

### 男性介護者の交流会

2月12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  
図 高齢介護室(☎838・0372)



### ふらっと市民セミナー

△①女性のためのからだ調整講座(負担をかけない姿勢を取り戻すために)▽  
身体のだるさの原因となる動きのクセに気づき、日常生活の中で無理なく歪みを調整することのできる動作を学びます。自分の体をコントロールすることで心身の自立をうながし

1441

### 高齢者福祉



成人用肺炎球菌ワクチン  
接種は3月31日(木) まで

▽対象 接種日時中に市の住民基本台帳に記録されている人で、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない①下の表の生年月日に該当する人②60歳～64歳の人で心臓・腎臓・呼吸器の機能又はHIVによる免疫機能に障害がある、単独で身体障害者手帳1級所持者  
▽自己負担額 2000円  
※①接種には市が発行した案内書(はがき) が必要です②生活保護を受けている人は、接種前に保護課で発行する生活保護受給証明書を持って健康づくり推進課へ申請すると自己負担額が免除されます③市外の取扱医療機関で接種するときは予防接種依頼書の発行が必要です。必ず接種

2月14日(月) 午後1時30分～2時25分・午後2時35分～3時30分、定員各女性15人。  
△②大人も楽しめる、絵本を読み合う講座▽  
子どもの頃に読んだ絵本を通して、自分と向き合う時間を作ってみませんか。  
2月26日(土) 午前10時～正午、定員20人。  
※ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㏀ ㏁ ㏂ ㏃ ㏄ ㏅ ㏆ ㏇ ㏈ ㏉ ㏊ ㏋ ㏌ ㏍ ㏎ ㏏ ㏐ ㏑ ㏒ ㏓ ㏔ ㏕ ㏖ ㏗ ㏘ ㏙ ㏚ ㏛ ㏜ ㏝ ㏞ ㏟ ㏠ ㏡ ㏢ ㏣ ㏤ ㏥ ㏦ ㏧ ㏨ ㏩ ㏪ ㏫ ㏬ ㏭ ㏮ ㏯ ㏰ ㏱ ㏲ ㏳ ㏴ ㏵ ㏶ ㏷ ㏸ ㏹ ㏺ ㏻ ㏼ ㏽ ㏾ ㏿ 㐀 㐁 㐂 㐃 㐄 㐅 㐆 㐇 㐈 㐉 㐊 㐋 㐌 㐍 㐎 㐏 㐐 㐑 㐒 㐓 㐔 㐕 㐖 㐗 㐘 㐙 㐚 㐛 㐜 㐝 㐞 㐟 㐠 㐡 㐢 㐣 㐤 㐥 㐦 㐧 㐨 㐩 㐪 㐫 㐬 㐭 㐮 㐯 㐰 㐱 㐲 㐳 㐴 㐵 㐶 㐷 㐸 㐹 㐺 㐻 㐼 㐽 㐾 㐿 㑀 㑁 㑂 㑃 㑄 㑅 㑆 㑇 㑈 㑉 㑊 㑋 㑌 㑍 㑎 㑏 㑐 㑑 㑒 㑓 㑔 㑕 㑖 㑗 㑘 㑙 㑚 㑛 㑜 㑝 㑞 㑟 㑠 㑡 㑢 㑣 㑤 㑥 㑦 㑧 㑨 㑩 㑪 㑫 㑬 㑭 㑮 㑯 㑰 㑱 㑲 㑳 㑴 㑵 㑶 㑷 㑸 㑹 㑺 㑻 㑼 㑽 㑾 㑿 㒀 㒁 㒂 㒃 㒄 㒅 㒆 㒇 㒈 㒉 㒊 㒋 㒌 㒍 㒎 㒏 㒐 㒑 㒒 㒓 㒔 㒕 㒖 㒗 㒘 㒙 㒚 㒛 㒜 㒝 㒞 㒟 㒠 㒡 㒢 㒣 㒤 㒥 㒦 㒧 㒨 㒩 㒪 㒫 㒬 㒭 㒮 㒯 㒰 㒱 㒲 㒳 㒴 㒵 㒶 㒷 㒸 㒹 㒺 㒻 㒼 㒽 㒾 㒿 㓀 㓁 㓂 㓃 㓄 㓅 㓆 㓇 㓈 㓉 㓊 㓋 㓌 㓍 㓎 㓏 㓐 㓑 㓒 㓓 㓔 㓕 㓖 㓗 㓘 㓙 㓚 㓛 㓜 㓝 㓞 㓟 㓠 㓡 㓢 㓣 㓤 㓥 㓦 㓧 㓨 㓩 㓪 㓫 㓬 㓭 㓮 㓯 㓰 㓱 㓲 㓳 㓴 㓵 㓶 㓷 㓸 㓹 㓺 㓻 㓼 㓽 㓾 㓿 㔀 㔁 㔂 㔃 㔄 㔅 㔆 㔇 㔈 㔉 㔊 㔋 㔌 㔍 㔎 㔏 㔐 㔑 㔒 㔓 㔔 㔕 㔖 㔗 㔘 㔙 㔚 㔛 㔜 㔝 㔞 㔟 㔠 㔡 㔢 㔣 㔤 㔥 㔦 㔧 㔨 㔩 㔪 㔫 㔬 㔭 㔮 㔯 㔰 㔱 㔲 㔳 㔴 㔵 㔶 㔷 㔸 㔹 㔺 㔻 㔼 㔽 㔾 㔿 㕀 㕁 㕂 㕃 㕄 㕅 㕆 㕇 㕈 㕉 㕊 㕋 㕌 㕍 㕎 㕏 㕐 㕑 㕒 㕓 㕔 㕕 㕖 㕗 㕘 㕙 㕚 㕛 㕜 㕝 㕞 㕟 㕠 㕡 㕢 㕣 㕤 㕥 㕦 㕧 㕨 㕩 㕪 㕫 㕬 㕭 㕮 㕯 㕰 㕱 㕲 㕳 㕴 㕵 㕶 㕷 㕸 㕹 㕺 㕻 㕼 㕽 㕾 㕿 㖀 㖁 㖂 㖃 㖄 㖅 㖆 㖇 㖈 㖉 㖊 㖋 㖌 㖍 㖎 㖏 㖐 㖑 㖒 㖓 㖔 㖕 㖖 㖗 㖘 㖙 㖚 㖛 㖜 㖝 㖞 㖟 㖠 㖡 㖢 㖣 㖤 㖥 㖦 㖧 㖨 㖩 㖪 㖫 㖬 㖭 㖮 㖯 㖰 㖱 㖲 㖳 㖴 㖵 㖶 㖷 㖸 㖹 㖺 㖻 㖼 㖽 㖾 㖿 㗀 㗁 㗂 㗃 㗄 㗅 㗆 㗇 㗈 㗉 㗊 㗋 㗌 㗍 㗎 㗏 㗐 㗑 㗒 㗓 㗔 㗕 㗖 㗗 㗘 㗙 㗚 㗛 㗜 㗝 㗞 㗟 㗠 㗡 㗢 㗣 㗤 㗥 㗦 㗧 㗨 㗩 㗪 㗫 㗬 㗭 㗮 㗯 㗰 㗱 㗲 㗳 㗴 㗵 㗶 㗷 㗸 㗹 㗺 㗻 㗼 㗽 㗾 㗿 㘀 㘁 㘂 㘃 㘄 㘅 㘆 㘇 㘈 㘉 㘊 㘋 㘌 㘍 㘎 㘏 㘐 㘑 㘒 㘓 㘔 㘕 㘖 㘗 㘘 㘙 㘚 㘛 㘜 㘝 㘞 㘟 㘠 㘡 㘢 㘣 㘤 㘥 㘦 㘧 㘨 㘩 㘪 㘫 㘬 㘭 㘮 㘯 㘰 㘱 㘲 㘳 㘴 㘵 㘶 㘷 㘸 㘹 㘺 㘻 㘼 㘽 㘾 㘿 㙀 㙁 㙂 㙃 㙄 㙅 㙆 㙇 㙈 㙉 㙊 㙋 㙌 㙍 㙎 㙏 㙐 㙑 㙒 㙓 㙔 㙕 㙖 㙗 㙘 㙙 㙚 㙛 㙜 㙝 㙞 㙟 㙠 㙡 㙢 㙣 㙤 㙥 㙦 㙧 㙨 㙩 㙪 㙫 㙬 㙭 㙮 㙯 㙰 㙱 㙲 㙳 㙴 㙵 㙶 㙷 㙸 㙹 㙺 㙻 㙼 㙽 㙾 㙿 㚀 㚁 㚂 㚃 㚄 㚅 㚆 㚇 㚈 㚉 㚊 㚋 㚌 㚍 㚎 㚏 㚐 㚑 㚒 㚓 㚔 㚕 㚖 㚗 㚘 㚙 㚚 㚛 㚜 㚝 㚞 㚟 㚠 㚡 㚢 㚣 㚤 㚥 㚦 㚧 㚨 㚩 㚪 㚫 㚬 㚭 㚮 㚯 㚰 㚱 㚲 㚳 㚴 㚵 㚶 㚷 㚸 㚹 㚺 㚻 㚼 㚽 㚾 㚿 㜀 㜁 㜂 㜃 㜄 㜅 㜆 㜇 㜈 㜉 㜊 㜋 㜌 㜍 㜎 㜏 㜐 㜑 㜒 㜓 㜔 㜕 㜖 㜗 㜘 㜙 㜚 㜛 㜜 㜝 㜞 㜟 㜠 㜡 㜢 㜣 㜤 㜥 㜦 㜧 㜨 㜩 㜪 㜫 㜬 㜭 㜮 㜯 㜰 㜱 㜲 㜳 㜴 㜵 㜶 㜷 㜸 㜹 㜺 㜻 㜼 㜽 㜾 㜿 㝀 㝁 㝂 㝃 㝄 㝅 㝆 㝇 㝈 㝉 㝊 㝋 㝌 㝍 㝎 㝏 㝐 㝑 㝒 㝓 㝔 㝕 㝖 㝗 㝘 㝙 㝚 㝛 㝜 㝝 㝞 㝟 㝠 㝡 㝢 㝣 㝤 㝥 㝦 㝧 㝨 㝩 㝪 㝫 㝬 㝭 㝮 㝯 㝰 㝱 㝲 㝳 㝴 㝵 㝶 㝷 㝸 㝹 㝺 㝻 㝼 㝽 㝾 㝿 㞀 㞁 㞂 㞃 㞄 㞅 㞆 㞇 㞈 㞉 㞊 㞋 㞌 㞍 㞎 㞏 㞐 㞑 㞒 㞓 㞔 㞕 㞖 㞗 㞘 㞙 㞚 㞛 㞜 㞝 㞞 㞟 㞠 㞡 㞢 㞣 㞤 㞥 㞦 㞧 㞨 㞩 㞪 㞫 㞬 㞭 㞮 㞯 㞰 㞱 㞲 㞳 㞴 㞵 㞶 㞷 㞸 㞹 㞺 㞻 㞼 㞽 㞾 㞿 㟀 㟁 㟂 㟃 㟄 㟅 㟆 㟇 㟈 㟉 㟊 㟋 㟌 㟍 㟎 㟏 㟐 㟑 㟒 㟓 㟔 㟕 㟖 㟗 㟘 㟙 㟚 㟛 㟜 㟝 㟞 㟟 㟠 㟡 㟢 㟣 㟤 㟥 㟦 㟧 㟨 㟩 㟪 㟫 㟬 㟭 㟮 㟯 㟰 㟱 㟲 㟳 㟴 㟵 㟶 㟷 㟸 㟹 㟺 㟻 㟼 㟽 㟾 㟿 㠀 㠁 㠂 㠃 㠄 㠅 㠆 㠇 㠈 㠉 㠊 㠋 㠌 㠍 㠎 㠏 㠐 㠑 㠒 㠓 㠔 㠕 㠖 㠗 㠘 㠙 㠚 㠛 㠜 㠝 㠞 㠟 㠠 㠡 㠢 㠣 㠤 㠥 㠦 㠧 㠨 㠩 㠪 㠫 㠬 㠭 㠮 㠯 㠰 㠱 㠲 㠳 㠴 㠵 㠶 㠷 㠸 㠹 㠺 㠻 㠼 㠽 㠾 㠿 㡀 㡁 㡂 㡃 㡄 㡅 㡆 㡇 㡈 㡉 㡊 㡋 㡌 㡍 㡎 㡏 㡐 㡑 㡒 㡓 㡔 㡕 㡖 㡗 㡘 㡙 㡚 㡛 㡜 㡝 㡞 㡟 㡠 㡡 㡢 㡣 㡤 㡥 㡦 㡧 㡨 㡩 㡪 㡫 㡬 㡭 㡮 㡯 㡰 㡱 㡲 㡳 㡴 㡵 㡶 㡷 㡸 㡹 㡺 㡻 㡼 㡽 㡾 㡿 㢀 㢁 㢂 㢃 㢄 㢅 㢆 㢇 㢈 㢉 㢊 㢋 㢌 㢍 㢎 㢏 㢐 㢑 㢒 㢓 㢔 㢕 㢖 㢗 㢘 㢙 㢚 㢛 㢜 㢝 㢞 㢟 㢠 㢡 㢢 㢣 㢤 㢥 㢦 㢧 㢨 㢩 㢪 㢫 㢬 㢭 㢮 㢯 㢰 㢱 㢲 㢳 㢴 㢵 㢶 㢷 㢸 㢹 㢺 㢻 㢼 㢽 㢾 㢿 㣀 㣁 㣂 㣃 㣄 㣅 㣆 㣇 㣈 㣉 㣊 㣋 㣌 㣍 㣎 㣏 㣐 㣑 㣒 㣓 㣔 㣕 㣖 㣗 㣘 㣙 㣚 㣛 㣜 㣝 㣞 㣟 㣠 㣡 㣢 㣣 㣤 㣥 㣦 㣧 㣨 㣩 㣪 㣫 㣬 㣭 㣮 㣯 㣰 㣱 㣲 㣳 㣴 㣵 㣶 㣷 㣸 㣹 㣺 㣻 㣼 㣽 㣾 㣿 㤀 㤁 㤂 㤃 㤄 㤅 㤆 㤇 㤈 㤉 㤊 㤋 㤌 㤍 㤎 㤏 㤐 㤑 㤒 㤓 㤔 㤕 㤖 㤗 㤘 㤙 㤚 㤛 㤜 㤝 㤞 㤟 㤠 㤡 㤢 㤣 㤤 㤥 㤦 㤧 㤨 㤩 㤪 㤫 㤬 㤭 㤮 㤯 㤰 㤱 㤲 㤳 㤴 㤵 㤶 㤷 㤸 㤹 㤺 㤻 㤼 㤽 㤾 㤿 㥀 㥁 㥂 㥃 㥄 㥅 㥆 㥇 㥈 㥉 㥊 㥋 㥌 㥍 㥎 㥏 㥐 㥑 㥒 㥓 㥔 㥕 㥖 㥗 㥘 㥙 㥚 㥛 㥜 㥝 㥞 㥟 㥠 㥡 㥢 㥣 㥤 㥥 㥦 㥧 㥨 㥩 㥪 㥫 㥬 㥭 㥮 㥯 㥰 㥱 㥲 㥳 㥴 㥵 㥶 㥷 㥸 㥹 㥺 㥻 㥼 㥽 㥾 㥿 㦀 㦁 㦂 㦃 㦄 㦅 㦆 㦇 㦈 㦉 㦊 㦋 㦌 㦍 㦎 㦏 㦐 㦑 㦒 㦓 㦔 㦕 㦖 㦗 㦘 㦙 㦚 㦛 㦜 㦝 㦞 㦟 㦠 㦡 㦢 㦣 㦤 㦥 㦦 㦧 㦨 㦩 㦪 㦫 㦬 㦭 㦮 㦯 㦰 㦱 㦲 㦳 㦴 㦵 㦶 㦷 㦸 㦹 㦺 㦻 㦼 㦽 㦾 㦿 㧀 㧁 㧂 㧃 㧄 㧅 㧆 㧇 㧈 㧉 㧊 㧋 㧌 㧍 㧎 㧏 㧐 㧑 㧒 㧓 㧔 㧕 㧖 㧗 㧘 㧙 㧚 㧛 㧜 㧝 㧞 㧟 㧠 㧡 㧢 㧣 㧤 㧥 㧦 㧧 㧨 㧩 㧪 㧫 㧬 㧭 㧮 㧯 㧰 㧱 㧲 㧳 㧴 㧵 㧶 㧷 㧸 㧹 㧺 㧻 㧼 㧽 㧾 㧿 㨀 㨁 㨂 㨃 㨄 㨅 㨆 㨇 㨈 㨉 㨊 㨋 㨌 㨍 㨎 㨏 㨐 㨑 㨒 㨓 㨔 㨕 㨖 㨗 㨘 㨙 㨚 㨛 㨜 㨝 㨞 㨟 㨠 㨡 㨢 㨣 㨤 㨥 㨦 㨧 㨨 㨩 㨪 㨫 㨬 㨭 㨮 㨯 㨰 㨱 㨲 㨳 㨴 㨵 㨶 㨷 㨸 㨹 㨺 㨻 㨼 㨽 㨾 㨿 㩀 㩁 㩂 㩃 㩄 㩅 㩆 㩇 㩈 㩉 㩊 㩋 㩌 㩍 㩎 㩏 㩐 㩑 㩒 㩓 㩔 㩕 㩖 㩗 㩘 㩙 㩚 㩛 㩜 㩝 㩞 㩟 㩠 㩡 㩢 㩣 㩤 㩥 㩦 㩧 㩨 㩩 㩪 㩫 㩬 㩭 㩮 㩯 㩰 㩱 㩲 㩳 㩴 㩵 㩶 㩷 㩸 㩹 㩺 㩻 㩼 㩽 㩾 㩿 㪀 㪁 㪂 㪃 㪄 㪅 㪆 㪇 㪈 㪉 㪊 㪋 㪌 㪍 㪎 㪏 㪐 㪑 㪒 㪓 㪔 㪕 㪖 㪗 㪘 㪙 㪚 㪛 㪜 㪝 㪞 㪟 㪠 㪡 㪢 㪣 㪤 㪥 㪦 㪧 㪨 㪩 㪪 㪫 㪬 㪭 㪮 㪯 㪰 㪱 㪲 㪳 㪴 㪵 㪶 㪷 㪸 㪹 㪺 㪻 㪼 㪽 㪾 㪿 㫀 㫁 㫂 㫃 㫄 㫅 㫆 㫇 㫈 㫉 㫊 㫋 㫌 㫍 㫎 㫏 㫐 㫑 㫒 㫓 㫔 㫕 㫖 㫗 㫘 㫙 㫚 㫛 㫜 㫝 㫞 㫟 㫠 㫡 㫢 㫣 㫤 㫥 㫦 㫧 㫨 㫩 㫪 㫫 㫬 㫭 㫮 㫯 㫰 㫱 㫲 㫳 㫴 㫵 㫶 㫷 㫸 㫹 㫺 㫻 㫼 㫽 㫾 㫿 㬀 㬁 㬂 㬃 㬄 㬅 㬆 㬇 㬈 㬉 㬊 㬋 㬌 㬍 㬎 㬏 㬐 㬑 㬒 㬓 㬔 㬕 㬖 㬗 㬘 㬙 㬚 㬛 㬜 㬝 㬞 㬟 㬠 㬡 㬢 㬣 㬤 㬥 㬦 㬧 㬨 㬩 㬪 㬫 㬬 㬭 㬮 㬯 㬰 㬱 㬲 㬳 㬴 㬵 㬶 㬷 㬸 㬹 㬺 㬻 㬼 㬽 㬾 㬿 㭀 㭁 㭂 㭃 㭄 㭅 㭆 㭇 㭈 㭉 㭊 㭋 㭌 㭍 㭎 㭏 㭐 㭑 㭒 㭓 㭔 㭕 㭖 㭗 㭘 㭙 㭚 㭛 㭜 㭝 㭞 㭟 㭠 㭡 㭢 㭣 㭤 㭥 㭦 㭧 㭨 㭩 㭪 㭫 㭬 㭭 㭮 㭯 㭰 㭱 㭲 㭳 㭴 㭵 㭶 㭷 㭸 㭹 㭺 㭻 㭼 㭽 㭾 㭿 㮀 㮁 㮂 㮃 㮄 㮅 㮆 㮇 㮈 㮉 㮊 㮋 㮌 㮍 㮎 㮏 㮐 㮑 㮒 㮓 㮔 㮕 㮖 㮗 㮘 㮙 㮚 㮛 㮜 㮝 㮞 㮟 㮠 㮡 㮢 㮣 㮤 㮥 㮦 㮧 㮨 㮩 㮪 㮫 㮬 㮭 㮮 㮯 㮰 㮱 㮲 㮳 㮴 㮵 㮶 㮷 㮸 㮹 㮺 㮻 㮼 㮽 㮾 㮿 㯀 㯁 㯂 㯃 㯄 㯅 㯆 㯇 㯈 㯉 㯊 㯋 㯌 㯍 㯎 㯏 㯐 㯑 㯒 㯓 㯔 㯕 㯖 㯗 㯘 㯙 㯚 㯛 㯜 㯝 㯞 㯟 㯠 㯡 㯢 㯣 㯤 㯥 㯦 㯧 㯨 㯩 㯪 㯫 㯬 㯭 㯮 㯯 㯰 㯱 㯲 㯳 㯴 㯵 㯶 㯷 㯸 㯹 㯺 㯻 㯼 㯽 㯾 㯿 㰀 㰁 㰂 㰃 㰄 㰅 㰆 㰇 㰈 㰉 㰊 㰋 㰌 㰍 㰎 㰏 㰐 㰑 㰒 㰓 㰔 㰕 㰖 㰗 㰘 㰙 㰚 㰛 㰜 㰝 㰞 㰟 㰠 㰡 㰢 㰣 㰤 㰥 㰦 㰧 㰨 㰩 㰪 㰫 㰬 㰭 㰮 㰯 㰰 㰱 㰲 㰳 㰴 㰵 㰶 㰷 㰸 㰹 㰺 㰻 㰼 㰽 㰾 㰿 㱀 㱁 㱂 㱃 㱄 㱅 㱆 㱇 㱈 㱉 㱊 㱋 㱌 㱍 㱎 㱏 㱐 㱑 㱒 㱓 㱔 㱕 㱖 㱗 㱘 㱙 㱚 㱛 㱜 㱝 㱞 㱟 㱠 㱡 㱢 㱣 㱤 㱥 㱦 㱧 㱨 㱩 㱪 㱫 㱬 㱭 㱮 㱯 㱰 㱱 㱲 㱳 㱴 㱵 㱶 㱷 㱸 㱹 㱺 㱻 㱼 㱽 㱾 㱿 㲀 㲁 㲂 㲃 㲄 㲅 㲆 㲇 㲈 㲉 㲊 㲋 㲌 㲍 㲎 㲏 㲐 㲑 㲒 㲓 㲔 㲕 㲖 㲗 㲘 㲙 㲚 㲛 㲜 㲝 㲞 㲟 㲠 㲡 㲢 㲣 㲤 㲥 㲦 㲧 㲨 㲩 㲪 㲫 㲬 㲭 㲮 㲯 㲰 㲱 㲲 㲳 㲴 㲵 㲶 㲷 㲸 㲹 㲺 㲻 㲼 㲽 㲾 㲿 㳀 㳁 㳂 㳃 㳄 㳅 㳆 㳇 㳈 㳉 㳊 㳋 㳌 㳍 㳎 㳏 㳐 㳑 㳒 㳓 㳔 㳕 㳖 㳗 㳘 㳙 㳚 㳛 㳜 㳝 㳞 㳟 㳠 㳡 㳢 㳣 㳤 㳥 㳦 㳧 㳨 㳩 㳪 㳫 㳬 㳭 㳮 㳯 㳰 㳱 㳲 㳳 㳴 㳵 㳶 㳷 㳸 㳹 㳺 㳻 㳼 㳽 㳾 㳿 㴀 㴁 㴂 㴃 㴄 㴅 㴆 㴇 㴈 㴉 㴊 㴋 㴌 㴍 㴎 㴏 㴐 㴑 㴒 㴓 㴔 㴕 㴖 㴗 㴘 㴙 㴚 㴛 㴜 㴝 㴞 㴟 㴠 㴡 㴢 㴣 㴤 㴥 㴦 㴧 㴨 㴩 㴪 㴫 㴬 㴭 㴮 㴯 㴰 㴱 㴲 㴳 㴴 㴵 㴶 㴷 㴸 㴹 㴺 㴻 㴼 㴽 㴾 㴿 㵀 㵁 㵂 㵃 㵄 㵅 㵆 㵇 㵈 㵉 㵊 㵋 㵌 㵍 㵎 㵏 㵐 㵑 㵒 㵓 㵔 㵕 㵖 㵗 㵘 㵙 㵚 㵛 㵜 㵝 㵞 㵟 㵠 㵡 㵢 㵣 㵤 㵥 㵦 㵧 㵨 㵩 㵪 㵫 㵬 㵭 㵮 㵯 㵰 㵱 㵲 㵳 㵴 㵵 㵶 㵷 㵸 㵹 㵺 㵻 㵼 㵽 㵾 㵿 㶀 㶁 㶂 㶃 㶄 㶅 㶆 㶇 㶈 㶉 㶊 㶋 㶌 㶍 㶎 㶏 㶐 㶑 㶒 㶓 㶔 㶕 㶖 㶗 㶘 㶙 㶚 㶛 㶜 㶝 㶞 㶟 㶠 㶡 㶢 㶣 㶤 㶥 㶦 㶧 㶨 㶩 㶪 㶫 㶬 㶭 㶮 㶯 㶰 㶱 㶲 㶳 㶴 㶵 㶶 㶷 㶸 㶹 㶺 㶻 㶼 㶽 㶾



外国人講師による英語村

クラス名	日 時	対象・定員	受講料
4・5歳児	4月24日からの日曜日 (計20回)	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分 平成28年4月2日～30年4月1日生まれの子ども10人	2万円 (2回分納)
小学生	4月10日からの日曜日 (計24回)	午前10時～10時45分	小学校新1年生10人
		午前10時50分～11時35分	小学校新2年生10人
		午前11時40分～午後0時25分	小学校新3年生10人
		午後1時～1時45分	小学校新4年生10人
		午後1時50分～2時35分	小学校新5年生10人
		午後2時40分～3時25分	小学校新6年生10人

※(1)場所はいずれも市立エスポアール(2)小学生クラスは申込数によって前後の学年と合同クラスになるとことがあります(3)申し込みが5人未満のときは中止します(4)テキスト代が別に必要になるとことがあります。

子ども・親子

ひなまつり

2月28日(月) 午前11時～11時30分、市立エスポアール、工作・ダンスなど、乳幼児と保護者、参加無料。

申込み 当日直接  
市立エスポアール(☎828・4141)

まちのせんせい体験講座  
3月11日～25日の毎週金曜日午前10時30分～11時30分(計3回)、市

無料(就学前の子どもは保護者同伴)。  
※軽食の販売があります  
申込み 当日直接  
市立エスポアール(☎828・4141)

子ども体験教室(人形劇)  
「みる・ふれる・やってみる」  
3月5日(土) 午後1時30分～3時、市立エスポアール、人形を自分で動かして遊びましょう、5歳～小学生12人(申込順・5人未満のときは中止)、参加費100円。  
申込み 2月2日～22日に直接窓口又は電話で市立エスポアール(☎828・4141)

令和4年度 英会話教室  
講座名などは下の表のとおり、市立学び館、受講料(年間)①②1万9100円、③④2万5000円(半期ずつの納付可、テキスト代が別に必要)。  
※抽選結果は返信はがきでお知らせします。  
申込み 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名(幼稚園又は保育所名)・新学年(年齢)、生年月日を書いて2月10日(木) 必着!!までに市立学び館(〒572-0863 明和1丁目13番23号 ☎822・3311)

外国人講師とゲームなどを通して

人形劇カーニバル

時 間	内 容	時 間	内 容
午前10時15分	「おもいでいっぱい」(ビタミンpu)	午前10時50分	「やっぱだ〜いすき」(パペット ねや)
午前11時30分	「フルーツでうたおう」にんじんちゃん・ごぼうちゃん・だいこんちゃん(こんべいとう)	正午～午後0時30分	休憩
正午～午後0時30分	休憩	午後0時30分	「かえるをのんだととさん」(ぱっくんシアター)
午後1時10分	「くるくるパッ!」(パペット ナミ)	午後1時45分	「あひるのおさんぽ」(ぴーちく)

第1学習室

時 間	内 容	時 間	内 容
午前10時15分～11時30分 午後0時15分～2時15分	「パネルシアター」ほか	午後2時30分(開場は午後2時15分)	人形劇「天にのぼったじいさん」 大型紙芝居「おむすびころりん」 定員150人(先着順)

多目的ホール

さくらホール

572-0043 錦町21番3号 ☎828・4141

英会話教室

講座名	日 時	対 象
①年中クラス(計26回)	4月19日からの火曜日 午後4時20分～5時	平成29年4月2日～30年4月1日生まれの人7人
②年長クラス(計26回)	4月12日からの火曜日 午後3時30分～4時10分	平成28年4月2日～29年4月1日生まれの人8人
③小学校新2年生クラス(計28回)	4月13日からの水曜日 午後3時25分～4時10分	小学校新2年生8人
④小学校新3～4年生クラス(計28回)	4月13日からの水曜日 午後4時15分～5時	小学校新3～4年生6人

※申し込みが多いときは抽選。

子育て世代の仕事探しを応援

子育て中で仕事をしたい人を対象にセミナー・相談会・企業との就職面接会を開きます。

園 産業振興室(☎828・0751)

①セミナー  
▽日時 2月10日(木) 午後2時～3時30分  
▽テーマ 今から始める!やりたいを叶える整理収納講座  
▽定員 12人程度(申込順)  
▽参加費 無料  
※オンライン配信での視聴を希望する人は、市ホームページから申し込んでください。  
②相談会  
自分に合った仕事などを個別に

相談できます。  
▽日時 2月18日(金) 午前9時50分～午後1時  
③就職面接会  
市内の事業所9社(予定)による就職面接会です。予約が必要(面接枠に空きがあれば当日参加可)です。  
▽日時 2月22日(火) (1)午前10時～正午(2)午後2時～4時(受付は(1)午前11時20分(2)午後3時20分まで)  
※詳しくは、決まり次第市ホームページに掲載します。  
※ いずれも市立産業振興センターセミナー室。  
申込み 電話で①②産業振興室③ハローワーク枚方(☎841・3363 部門コード41#)

入園・入学

就学通知書は届いていますか

4月に市立小・中学校に入学する

立エスポアール第1学習室、生後1か月検診後1歳の子とともと保護者10組、1回500円(オイル代)、バスタオルが必要。  
申込み 直接窓口又は電話で社会教育課(☎813・0076)

ほほえみタイム  
2月7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。

児童・生徒の保護者に就学通知書を送りました。届いていない人は問い合わせてください。  
私立の小・中学校に入学する人は、届け出が必要です。入学承諾書などを学務課又は各シティ・ステーションに提出してください。  
園 学務課(☎813・0072)



**申込** 当日直接  
**☎** 市立エスポアール (☎828・4141)  
**体操ひろば**

2月7日・14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  
**☎** 市立エスポアール (☎828・4141)

**こいのぼり**

**ハカラーバレーン**

2月14日(月) 午前10時30分～11時、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  
**☎** 市立エスポアール (☎828・4141)

**絵本のよみかせ**

2月14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  
**☎** 市立エスポアール (☎828・4141)

**誕生会**

毎日(2月19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、2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)

**青少年**

**親子deわくわくクッキング**

市内の弁当店「まごころステーション」と市の管理栄養士による料理教室を開きます。適塩でおいしい料理を親子で一緒に作りましょう。

3月19日(土) 午前10時～午後1時30分、市立保健福祉センター4階栄養指導室、豚肉の二色巻き・じゃがパン・キンサダ・もやしとニラのピーナツ和えを作ります、市内在住の小学校4年生～6年生の子どもと保護者8組16人(申込順)、参加費1組500円、エプロン・三角巾。



親子 de わくわくクッキング

手拭きタオル・筆記用具・飲み物を持ってマスク着用で参加してください。

**申込**・☎ 2月28日(月) までに市ホームページ又は電話で保健総務課(☎829・7771)

**令和4年度 各種教室の募集**

**①書道教室**

(1) 4月16日～令和5年3月4日の土曜日午前9時10分～10時・10時10分～11時・11時10分～正午・午後0時10分～1時(2) 4月10日～令和5年3月12日の日曜日午前11時10分～正午、いずれも計32回、毛筆・硬筆(昇級・昇段あり)、小学校新2年生、新中学生(1)各4人(2)10人(申し込みが多いときは抽選)、受講料年間2万500円(半期ずつの納付可、入会金・年会費・教材費を含む)。

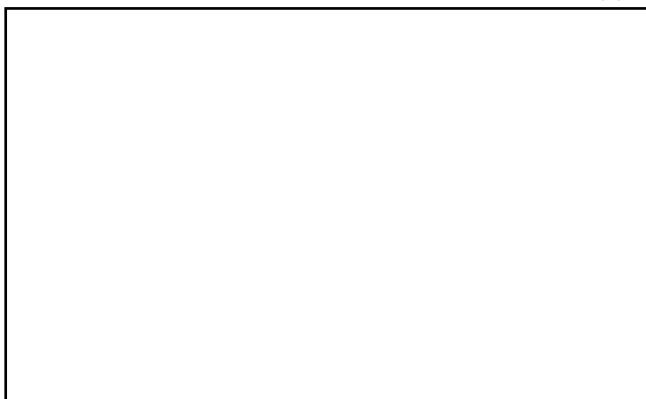
**②算数教室**

4月18日～令和5年3月6日の月曜日(1)午後3時45分～4時15分～5歳児クラス(平成28年4月2日～29年4月1日生まれの子ども)(2)午後4時20分～5時：小学校新1・2年生クラス、いずれも計22回、定員(1)10人(2)8人(申し込みが多いときは抽選)、受講料年間6000円(半期ずつの納付可、教材費を含む)。

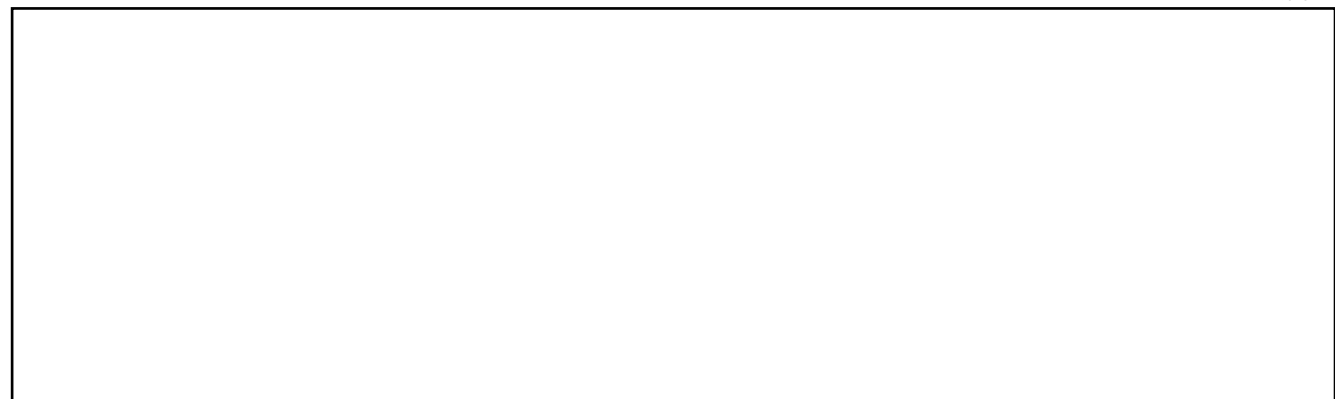
**③囲碁・将棋教室**

4月2日～令和5年3月4日の土曜日午前11時～正午(計10回)、新小学生・新中学生15人(申し込みが多いときは抽選)、受講料年間20

【広告】



【広告】



2月12日(土) 午前10時、市立市民会館大ホール、講演「多種多様な価値観を認め合う社会の在り方について」、定員90人(申込順)。  
◎一時保育を行います(8か月～就学前の子ども10人(申込順)、2月4日(金) までに電話又は電子申請システムで予約)。  
**☎** ページID 4818  
**申込**・☎ 2月4日(金) までに電話又は電子申請システムで青少年課(☎813・0075)

**ねやがわ子どもフォーラム2022**

0円が別に必要)。  
※抽選結果は返信はがきでお知らせします。  
**申込**・☎ 往復はがき(きょうだいは1枚で可)に講座名、住所・氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、新学年、生年月日を書いて2月11日(祝) 必着 までに市立学び館(〒572-0863 明和一丁目13番23号 ☎822・33311)

**申込** 2月13日(日) 正午～午後5時に直接、市立市民体育館2階大体育室(以降も随時登録)  
**☎** 安達 (☎090・7753・9485)  
**ハサッカー協会**

登録料(新規加盟チーム)1万円、年会費：①一般の部②壮年の部(35歳以上)、いずれも1万5000円。  
**申込**・☎ 電話で「市サッカー協会」沼(☎090・5666・8611 午後7時～10時)  
**ハバレーボール連盟**

市内在住の女性9人以上で構成するチーム、登録料1人1500円。  
**申込** 所定の用紙と登録料を3月5日(土) 午前10時～10時30分に直接、市立市民体育館(以降も随時受付)  
**☎** 中村 (☎090・2190・9574)

※有効期間は、4月1日又は登録日(令和5年3月31日)です。

**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。  
①3月6日(日) 午前9時30分～11時  
②14日(月) 午後1時30分～3時  
③25日(金) 午後6時30分～8時

**バドミントン初心者大会**

3月27日(日) 午前9時30分、男子：女子①シングルの部②ダブルスの部(1人1種目)、市内在住・在職・在学・在クラブの小学生以上の人、参加費1人：一般900円、小学生・高校生500円(当日納付、棄権のときも参加費を納付)。  
※前回までの初心者大会優勝者及び市の大会で1部・2部出場者、3部優勝者は出場できません。

**申込** 所定の用紙又は大会名、種目、住所、氏名、電話番号を書いたものを直接窓口又はFAX、メール(協会ホームページを見てください)で3月14日(月) 午後4時までに市バドミントン協会事務局(市立市民体育館内、FAX 822・6800)

**☎** 磯部 (☎090・8366・5468)

**市民体育大会バレーボールの部**

ハ一般の部(9人制) 4月29日(祝) 午前9時15分、①男子の部②女子の部、市内在住・在

ハ一般の部(9人制) 4月29日(祝) 午前9時15分、①男子の部②女子の部、市内在住・在

**市民体育大会バレーボールの部**

ハ一般の部(9人制) 4月29日(祝) 午前9時15分、①男子の部②女子の部、市内在住・在







加費1人：協会登録者300円・一般1000円(抽選会で納付)。  
◎公開抽選：2月21日(月)午後1時30分、市立市民体育館。  
**申込** 所定の用紙を直接窓口又は郵送、FAXで2月19日(土)Ⅱ必着Ⅱまでに市ゲートボール協会事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX822・6800)。  
**図** 駒走(☎823・8740)



市民活動講座

△講演・自然を活かした野菜作りⅤ  
2月19日(土)午後1時30分～3時、市立市民会館4階研修室、土づくり・肥料・水やり・雑草対策など、定員20人(申込順)、参加無料。  
**申込・図** 2月16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)  
**市民活動交流会**

2月10日(木)午後1時30分～3時、市立市民会館4階第13会議室、市民活動に興味のある市民と市民活動団体が自由に意見や情報交換、参加費100円(お茶代)。  
**申込** 当日直接  
**図** 市立市民活動センター(☎812・1116)

登録団体交流会

2月26日(土)午前11時～午後2時、市立市民活動センター料理室、タコ焼きを作って食べながら市民活動団体の情報・意見交換など、定員30人(市民活動に関心のある人の参加歓迎)、参加費300円(材料費)。  
**申込・図** 2月24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)

多文化交流ひろば

△スタン普浮世絵コースター作りⅤ  
2月25日(金)午後1時30分～午後3時、市立市民会館2階第2会議室、市内在住・在学の外国人・日本人各回8人(申込順)、汚れてもいい服装又はエプロンを持って来て下さい、参加無料。  
**申込** 2月8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・5935Ⅱ日・月曜日、祝日を除く)

**図** 寝屋川市国際交流協会又は市民活動振興室(☎825・2120)

公演

**ウィンターコンサート**  
「ピアノの調べと子どもたちの歌声とともに」

2月5日(土)午後1時30分(開場は午後1時)、市立エスポアール、出演Ⅱ三田少年少女合唱教室・エスポ合唱教室の子どもたち、入場無料。  
**申込** 当日直接  
**図** 市立エスポアール(☎828・4141)

**アルカスウェルカム・ミニコンサート**

2月17日(木)午後2時、アルカスホール1階フリースペース(自由席)、出演者オリジナル楽曲による電子ピアノコンサート、入場無料。  
※詳しくは「アルカスホール」ホームページ又はチラシを見て下さい。  
**申込** 当日直接(人数制限を行うことがあります)  
**図** アルカスホール(☎821・1240)

**アルカスウェルカム・ミニコンサート出演者募集**

アルカスホールのロビーで行う無料コンサートの出演者を募集します、定員7組(申し込みが多いとき

は抽選)。  
※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下さい。

**申込・図** 所定の用紙を2月28日(月)午後5時までに直接窓口又はFAXでアルカスホール(☎821・1240、FAX821・1241)

フォルクローレライブ  
「風の通り道」

3月5日(土)午後1時、市立市民会館小ホール、ペルーの民族楽器の奏者による演奏、前売り：一般1200円、シニア・子ども・障がい者1000円、いずれも当日は200円増し。  
**申込** 直接窓口又は市立市民会館ホームページ  
**図** 市立市民会館(☎823・1221)

生涯学習

**ねやがわカルチャー倶楽部 for シニア「ドコモスマホ教室」**

2月25日(金)①午前10時：これからスマホを持ちたい人②午後1時：スマホを持っていて使い方をより知りたい人、市立市民会館第10会議室、定員各10人(申込順)。  
※ドコモ以外の携帯会社の利用でも参加できます。  
**申込・図** 直接窓口又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

市立市民会館  
大ホールひとりじめ

①3月29日(火)午後1時～5時  
②30日(水)午後6時～10時③31日(木)午後1時～5時、大ホールの舞台でグランドピアノの演奏ができます、いずれも申込順、費用(1区分60分)2000円。  
**申込・図** 2月2日(水)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)

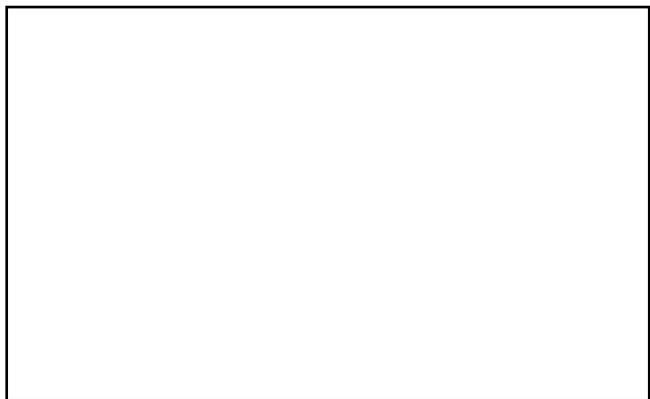


市民会館大ホールひとりじめ

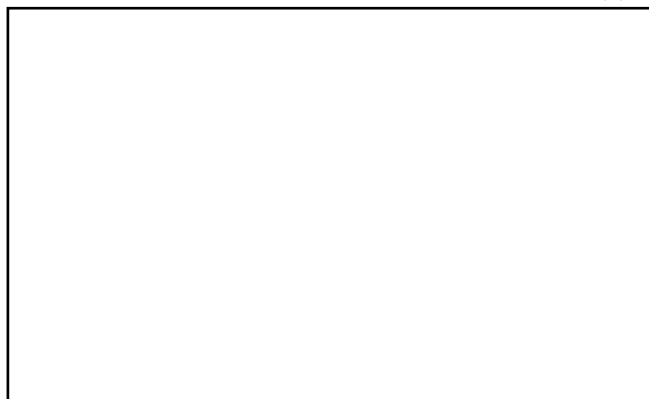
文化講座

△①初心者の魚料理教室Ⅴ  
2月12日(土)、野菜たっぷりたらのクリーム煮・たらのあったか酒蒸しを作ります。  
△②かんたんおやつⅤ  
3月1日(火)、ふわふわスポンジのひなまつりケーキを作ります。  
※ いずれも午前10時～午後1時、市

【広告】



【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

## 長谷川義史さん 絵本ライブ

～絵本でこどもたちに  
つたえたいこと～

参加  
無料

日時 3月12日(土) 午後2時  
※手話通訳あり

場所 アルカスホール

定員 市民150人  
(申し込みが多いときは抽選)



絵本作家  
長谷川義史さん

申込・問 はがき(一人1枚、親子は複数人可能)に「長谷川義史さん絵本ライブ」、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、サイン会希望の参加人数を書いて、2月15日(火)=必着=までに市立中央図書館(〒572-0837早子町23番1-401号 ☎800・3711)

※①講演会終了後にサイン会を行います(会場で購入した本に限ります) ②当選者のみ通知はがきを送ります。

中央図書館での催し  
△中央図書館の臨時休館  
蔵書点検のため3月1日～4日は休館します。  
※2月28日(月)は休館日です。  
△読書会  
3月6日(日)午後2時、「ディア・ペイシエント」・南白子著。  
△スウィーツの本展  
2月2日～27日、本の展示と貸し出し。  
△市立中央図書館(☎800・3711)  
東図書館での催し  
△東図書館の臨時休館  
蔵書点検のため2月21日～22日は休館します。

## 展 示

市民ギャラリーでの催し

△寝屋川市写真協会展

2月4日～9日の午前10時～午後6時(9日は午後3時30分まで)。

△CHIKAKO万華鏡の世界展

2月11日～16日の午前11時～午後7時(16日は午後6時まで)、自閉症である織田千賀子さんの色彩感覚に優れた作品。

△市書道協会・新春書さぞめ展

2月18日～23日の午前10時～午後

5時(18日は午後1時から、23日は午後4時まで)  
△相続・遺言・後見の相談会

2月23日(祝)午前10時30分～正午、定員6組(1組30分)、参加無料。

申込 寺尾(☎865・1631)

△アドバンス・フォト・サロン

2月25日～3月2日の午前10時～午後5時

△楽友フォトクラブ写真展

2月25日～3月2日の午前10時～午後5時(2日は午後3時まで)。

問 市民ギャラリー(☎811・5544)

## 図 書 館

2月9日(水)  
図書館のサービスを一時休止

ネットワーク機器のメンテナンスに伴い、市立中央図書館と市立寝屋川市駅前図書館での一部業務を次のとおり休止します。閲覧のみの利用はできます。  
▽日時 2月9日(水)午後6時30分～閉館  
▽休止する業務 本の貸し出し・予約・返却、利用カードの更新など  
問 市立中央図書館(☎800・3711)

中央図書館での催し

△中央図書館の臨時休館

蔵書点検のため3月1日～4日は休館します。

※2月28日(月)は休館日です。

△読書会

3月6日(日)午後2時、「ディア・ペイシエント」・南白子著。

△スウィーツの本展

2月2日～27日、本の展示と貸し出し。

問 市立中央図書館(☎800・3711)

東図書館での催し

△東図書館の臨時休館

蔵書点検のため2月21日～22日は休館します。



楽しく体操

4月12日からの隔週火曜日①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分、いずれも計20回、市立エスポアル、ヨガを取り入れた体操、市内在住・在職・在学の15歳以上の15人(申込順、5人未満のときは中止)、受講料1万円。



申込・問 2月3日～20日に直接窓内又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)

韓国語講座

4月6日からの水曜日①初級クラス：午前9時45分～10時45分②中級クラス：午前11時～正午・7日からの木曜日③入門クラス：午前9時45分～10時45分④上級クラス：午前11時～正午。

※ いずれも計36回、市立エスポアル、市内在住・在職・在学の15歳以上の20人(申込順、申し込みが5人未満のときは中止)、受講料3万6000円(3回分納、別にテキスト代が必要となります)。

申込・問 2月2日～20日に直接窓口又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)

英会話教室

△中級・初級クラス

4月15日からの金曜日①中級：午前10時～11時②初級：午前11時10分～午後0時10分。

△外国人講師クラス

4月12日からの火曜日③ビギナー(初級)：午前9時10分～10時10分④インターミディエイト(中級)：午前10時20分～11時20分⑤アドバンス(上級)：午前11時30分～午後0時30分。

※ いずれも計36回、市立エスポアル



ル、市内在住・在職・在学の15歳以上の20人(申込順、5人未満のときは中止)、受講料：3万6000円(3回分納、テキスト代が別に必要となります)。

申込・問 2月4日～22日に直接窓口又は電話で市立エスポアル(☎828・4141)

アルカスde学び舎

△はじめてのスマホ講座

3月9日(水)午後2時～4時、アルカスホールギャラリー、アプリについてスマートフォンの基本的な操作などを学びます、定員10人(申込順)、参加無料、本人確認書類・スマートフォンが必要。

※①iPhone(アイフォン)とかんたんスマホは対象外です②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 2月10日(木)から直接窓口又は電話でアルカスホール(☎821・1240)

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	第1・3水曜日	毎週水曜日	毎週金曜日
	乳幼児10組				
	幼児・小学生8組	午後2時～3時		第1・3土曜日	
絵本で子育てにこころ赤ちゃん	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8人	午後3時30分～4時			第3水曜日
おはなし会	幼児・小学生各8人	午後3時		第2・4土曜日	第3土曜日
大型絵本など	幼児・小学生8人	午後3時～3時30分			第4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

【広告】





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】  
○4月号…2月7日(月)  
○5月号…3月10日(木)  
※図は活動にかかる費用です。

### イベント

#### 市民茶会

①2月6日…表千家②3月6日…裏千家③4月3日…裏千家、いずれも日曜日午前9時～午後3時(受付は午後2時30分まで)、市民会館、図1000円。  
図 「市茶道協会」・前田(☎380・0470)  
マジック体験  
2月12日・19日、いずれも土曜日午後1時～3時、エスポアル、簡単でやさしいマジック体験、小学校3年生以上の初心

者各15人(申込順)、図無料。  
申込・図 「寝屋川マジシャンズクラブ」・矢倉(☎090・8536・9432)  
市民歴史講座  
①2月18日、「旧街道の面影を求めて」、コース…埋蔵文化財資料館集合→打上・四辻→寝屋古墳→東高野街道→正法寺→寝屋バス停②3月11日、「近世“在郷剣先船”による舟運について」…エスポアル、いずれも金曜日午後1時30分、定員40人(先着順)、図①200円②100円。  
申込 当日直接  
図 「府文化財愛護推進委員寝屋川地区」・大貫(☎090・6987・5679)  
和太鼓体験会  
2月23日(祝) 午後2時～4時、エスポアル、日本の伝統楽器・和太鼓を叩いてみませんか、図小・中学生無料・高校生以上の人500円。

## ●公共機関・団体●

#### 府営住宅入居者総合募集

○募集…新住宅(一般世帯向けなど)、空き家住宅(一般世帯向け・福祉世帯向けなど)  
○申込書配布日・場所…2月15日(火)まで、市役所総合案内・保健福祉センター、池の里市民交流センター、堀溝サービス窓口、各シティ・ステーション(土・日曜日、休日を除く)  
申込 郵送又は府ホームページ「くらし・住まい・まちづくり」から2月15日(火)＝消印有効＝までに府営住宅入居申込担当窓口  
図 府営住宅寝屋川管理センター(☎812・2860)  
起業について学べるセミナー  
2月26日(土) 午後2時～4時、枚方T-SITE、創業に興味がある人又は創業を考えている人40人(申込順)。  
申込・図 電話で北大阪商工会議所(☎843・5154)  
毎月勤労統計調査  
2月上旬から対象調査区内(葛原二丁

申込・図 「NPO法人雅夢」・内田(☎090・8752・0336)

### 募 集

#### シェイプアップ体操・ダンス

毎週水曜日午後1時30分～3時30分、市民会館、初心者、図1回500円、体験無料。  
申込・図 「ストレッチラテンダンス」・友成(☎090・7366・6537)  
アロハフラダンス  
月3回土曜日午後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、初心者歓迎。  
申込・図 「アロハ・スイートレイズ」・松本(☎090・7482・6647)  
琴  
第1・3月曜日午前10時～午後5時、日之出町公民館、基礎から練習、図月2600円(会場費・楽器使用料金を含む)、見学歓迎。  
申込・図 「ちよの会」・村田(☎822・8619)  
野菜作りの会  
第2木曜日午後1時～3時、市民会館、無

「植物クイズ」をクリアしよう、定員15人(先着順)。  
※ ※  
いずれも雨天中止、図無料。  
申込 当日直接  
図 深北緑地管理事務所(☎877・7471)  
行政書士無料相談会  
2月23日(祝) 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・図 電話で「大阪府行政書士会枚方支部」・西尾(☎821・4760)  
「ビュースポットおおさか」を募集  
魅力的な景観を眺めることのできる「ビュースポットおおさか」を募集しています。詳しくは府ホームページを見てください。  
図 府建築企画課調整グループ(☎06・6210・9718)  
国際文化セミナー  
2月19日(土) 午前11時～正午、Zoomによるオンライン配信、「大学の学びにおけるフィールドワーク」、図無料。  
申込・図 電話又はメール(アドレスは問い合わせてください)で2月17日(木)までに摂南大学外国語学部(☎839・9195)

農業・無化学肥料の野菜作りを勉強、寝屋体験農園で楽しみましょう、図年3000円。  
申込・図 2月28日(月)までに「アスパラの会」・吉岡(☎090・3994・4478)

「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。

#### 市民健康公開講座

くがんについてもっと知ろう  
～血液がん～

2月26日(土) 午後2時(受付は午後1時30分から)、門真市民プラザ(門真市大字北島)、①多発性骨髄腫ってどんな病気?②知っておいて損はない～がん化学療法副作用対策③どうしたらいい?不安な医療費～知っておきたい制度～、定員80人(申込順)、図無料。  
申込・図 電話で松下記念病院患者支援連携センター(☎06・6992・1231＝平日午後1時～4時)  
東大阪「ぎせんこう」4月入校生募集  
○入校日…4月11日(月)  
○試験日…3月23日(水)  
○科目…機械加工・営業科、機械CADデザイン科、ものづくり基礎科、溶接・板金技術科、電気工事科  
○選考方法…学科試験(国語・数学)と面接  
申込 3月10日(木)までに居住地管轄のハローワーク  
図 府立東大阪高等職業技術専門校(☎964・8836)

△2月の行事・イベントの本▽  
2月1日～28日、本の展示と貸し出し。  
△にやんにやんにやん2/22の本▽  
2月1日～28日、児童向けの本の展示と貸し出し。  
図 市立東図書館(☎823・0661)  
寝屋川市駅前図書館での催し  
△あつたまる▽  
2月1日～28日、本の展示と貸し出し。  
△あなたは猫好き?それとも大好き?▽  
2月2日～22日、本の展示と貸し出し。  
図 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)ジチタイアド(☎092・716・1401)  
(株)宣成社(☎06・6222・7999)  
(株)ウィット(☎072・6688・3275)

## おきがる号 ●移動図書館●

2月  
2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  
3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  
8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  
9日(水) 木屋(木屋小学校) 午後1時15分～2時10分、三井A団地(A17棟前) 2時30分～3時10分、寝屋川団地(総合教育研修センター内) 3時20分～4時  
10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  
15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  
16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  
17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  
18日(金) 楠根南町(楠根小学校) 午後1時50分～2時20分、明和(学び館前) 2時30分～3時、打上西(西1番館仲よし広場) 3時20分～4時  
22日(火) 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  
24日(木) 点野(点野小学校) 午後2時10分～2時40分、仁和寺(松下住宅17番14号前) 2時50分～3時20分、仁和寺住宅(府営仁和寺住宅17棟横) 3時30分～4時  
25日(金) 成田東町(府営成田東住宅集会所前) 午後1時50分～2時20分、寝屋住宅(府営寝屋住宅集会所前) 2時40分～3時10分、寝屋川コーポラス(正面玄関前) 3時20分～4時