



健康・福祉

運動協力者認定講習会

外出が困難な高齢者や障害のある人をリフトつき車両で送迎する運転ボランティアを養成します。講習会を受講して、移送サービス・外出援助サービスのボランティア活動に参加しませんか。

時 ①9月23日(祝) 午前10時～午後5時30分 ②30日(金) 午前10時～午後1時 所 市立保健福祉センター4階健康指導室A・Bほか 内 ①関係法令の講義など ②福祉自動車の特性についての演習など(2日とも受講が必要) 対 第1種免許を持ち、日ごろ車を運転している75歳までの人20人(申込順) 無 無料(次のいずれかに該当する人は1万1500円が必要)(1)介護保険関係・障害者関係の事業所などに登録・勤務している(2)講座修了後に本会が行っている移送サービス・外出援助サービスのボランティア活動に参加できない) 申 電話で市社会福祉協議会(☎838・0400)

母子保健

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4年3月16日～4月8日生まれの人の。

内容	日時	対象	申込
離乳食講習会	9月2日(金) 午後1時30分～3時	4か月～7か月の子どもと保護者15組	開催日の前日までに電話
育児相談	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。

△1歳6か月児健康診査▽ 令和2年11月16日～12月19日生まれの人の。

△3歳6か月児健康診査▽ 平成31年1月1日～2月4日生まれの人の。

△歯の親子教室▽ 令和2年1月12日～1月31日生まれの人の。

問 子育て支援課(☎838・0374)

健康づくり

自分で健康プロデュース 適塩生活 始めませんか

時 9月2日・10月7日・11月4日、いずれも金曜日午前10時～11時30分(計3回) 所 市立保健福祉センター4階健康指導室 内 生活習慣病、特に高血圧を予防するための生活習慣について管理栄養士・保健師と一緒に考えましょう。尿検査の結果や日ごろの食事を見直して塩分の摂り方について学びます 対 15歳以上(中・高校生を除く)の市民 定 24人(申し込みが多いときは抽選) 無 無料 HP15961 選 一時保育を行います△6か月～就学前の子ども3人(申込順)、8月19日(金)までに予約▽。 申 8月24日(水)までに直接窓口又は電話、電子申請システムで健康づくり推進課(☎812・2374)

【広告】



HIV検査(血液検査)

時 8月3日・17日、いずれも水曜日 午前9時30分～10時30分 所 市保健所 無 無料 他 匿名。梅毒・クラミジア検査(尿検査)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 前日までに電話で保健予防課(☎829・7773)

風しん抗体検査

時 8月10日・24日、いずれも水曜日 午前11時～11時40分 所 市保健所 対 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

休日診療

診療科目	診療日	診療時間(受付)	場所
内科・小児科(中学校3年生まで)・歯科	日曜日・祝日 年末年始(12月30日～1月4日)	内科・小児科・歯科 午前10時から(受付は午前9時30分～11時30分) 午後1時から(受付は午後0時30分～4時30分) 小児科 午後6時から(受付は午後5時30分～8時30分)	保健福祉センター1階診療所 ☎828・3931

※受診には、健康保険証・医療証が必要です。

北河内こども夜間救急センター

診療科目	診療日時	場所
小児科(中学校3年生まで)	毎日午後9時～翌日午前6時 (受付は午後8時30分～翌日午前5時30分)	枚方市禁野本町二丁目14番16号(枚方市医師会館1階) ☎840・7555

※受診には、健康保険証・医療証が必要です。

お盆期間の診療

病院協会の協力で、8月13日～16日に診察が行われます(下の表のとおり)。

※①健康保険証などを必ず持って来てください ②受診するときは、事前に各医療機関に問い合わせてください。

問 健康づくり推進課(☎812・

お盆期間の診療

医療機関名 電話番号	診療科目	診療時間			
		8月13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
藤本病院 ☎824・1212	外科・内科	午前9時～翌日午前9時			
ねや川サナトリウム ☎822・3561	精神科・心療内科				
寝屋川ひかり病院 ☎829・3331	外科・内科・整形外科				
星光病院 ☎824・3333	①通常診察(救急診療も含む)②救急診療(整形外科・脳神経外科・外科・内科)	①午前9時～11時30分 午後2時～3時30分 ②上記以外の時間	②午前9時～翌日午前9時	①午前9時～11時30分 午後5時～7時30分 ②上記以外の時間	①午前9時～11時30分 午後1時30分～3時30分 午後5時～7時30分 ②上記以外の時間
寝屋川生野病院 ☎834・9000	①通常診療(救急診療も含む)②救急診療(内科・循環器内科・外科・脳外科・整形外科)	①午前9時～正午・午後2時～5時 ②午後5時～翌日午前9時	②午前9時～翌日午前9時	①午前9時～正午・午後2時～5時 ②午後5時～翌日午前9時	
小松病院 ☎823・1521	①内科②小児科 ※ほかの診療科はホームページなどで確認してください。	①②午前9時～翌日午前9時	①午前9時～翌日午前9時		
上山病院 ☎825・2345	①通常診察・救急診療 ②特殊外来(予約制)・救急診療③内科・整形外科・脳外科・外科	①午前9時～午後0時30分 ③午後0時30分～翌日午前9時	③午前9時～翌日午前9時	①午前9時～正午 ②午後1時～3時 ③午後3時～翌日午前9時	
松島病院 ☎826・5021	内科・小児科・外科	午前9時～正午・午後5時30分～7時30分		午前9時～正午・午後5時30分～7時30分	
大阪複十字病院 ☎821・4781	通常診療(内科のみ)	午前9時～11時30分		ホームページで確認してください	

※市保健福祉センターでの休日診療は通常通り開診します。

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

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

2372) 健康増進教室

△水泳教室▽
時 第1・3・5土曜日の午前9時30分～午後1時 所 市立保健福祉センター6階温水プール 内 水中歩行・スイミングレッスン・アクアビクス 対 40歳以上の市民 定 20人 各500円
申 直接窓口又は電話で市立西高齢者福祉センター(☎8338・1441)



ヘルスアップ教室

時 9月26日(月)午後1時30分～3時30分 所 市立保健福祉センター4階健康指導室 内 講話「からだケア始めませんか?乳がんの話」 対 15歳以上(中・高校生を除く)の市民 定 24人(申し込みが多いときは抽選) 無料 HP 16684
申 8月31日(水)までに直接窓口

高齢者福祉

又は電話、電子申請システムで健康づくり推進課(☎812・2374)

認知症サポーター養成講座

時 9月8日(木)午前10時～11時30分 所 市立エスポアルふれあいの部屋 内 認知症について正しい知識を学びます 対 市内在住・在職・在学の人 定 30人 無料 HP 4789
申 当日直接
※車での来場は控えてください。
問 高齢介護室(☎812・2560)

男性介護者の交流会

時 8月13日(土)午後1時～3時 所 市立保健福祉センター4階セミナー室 内 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 無料 申 当日直接
問 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(基準緩和)に従事できます。
時 9月16日(金)・29日(木)、いずれも午前10時～午後5時 所 市立保健福祉センター4階セミナー室 対 在宅支援員として働く意思のある人 定 15人(申込順) 無料
申 8月31日(水)までに直接窓口

障害者福祉

特別障害者手当などの申請

△新規申請▽
重度の障害があるため、日常生活に常時介護が必要な人に支給されます。
▽支給額 特別障害者手当:月額2万7300円 障害児福祉手当:月額1万4850円
▽支給月 年4回(2月・5月・8月・11月)
▽必要書類など 身体障害者手帳又は療育手帳・身分証明書・本人名義の銀行口座・年金証書・手当認定用診断書・マイナンバーが確認できる書類



食物繊維を摂りましょう

問 保健総務課(☎829・7771)

通常の食生活では、食物繊維が不足しがちです。不足気味な人は、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂るように心掛けましょう。

<食物繊維とは>

食物繊維は小腸で消化吸収されずに大腸まで達する、人の消化酵素で消化することのできない食品成分です。

便秘予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。

現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。

<不溶性食物繊維と水溶性食物繊維>

食物繊維は水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」に大別できます。不溶性食物繊維は便の体積を増やす、腸の蠕動(ぜんどう)を促す働きがあります。水溶性食物繊維は便を柔らかくする、便の滑りをよくする働きがあります。

<多く含む食品>

- 不溶性食物繊維を多く含む食品
キャベツ、ほうれん草、きのこ類、豆類など
- 水溶性食物繊維を多く含む食品
海藻類(わかめ・ひじき)、こんにゃくなど
- 不溶性・水溶性両方を多く含む食品
ごぼう、かぼちゃ、納豆、切り干し大根など

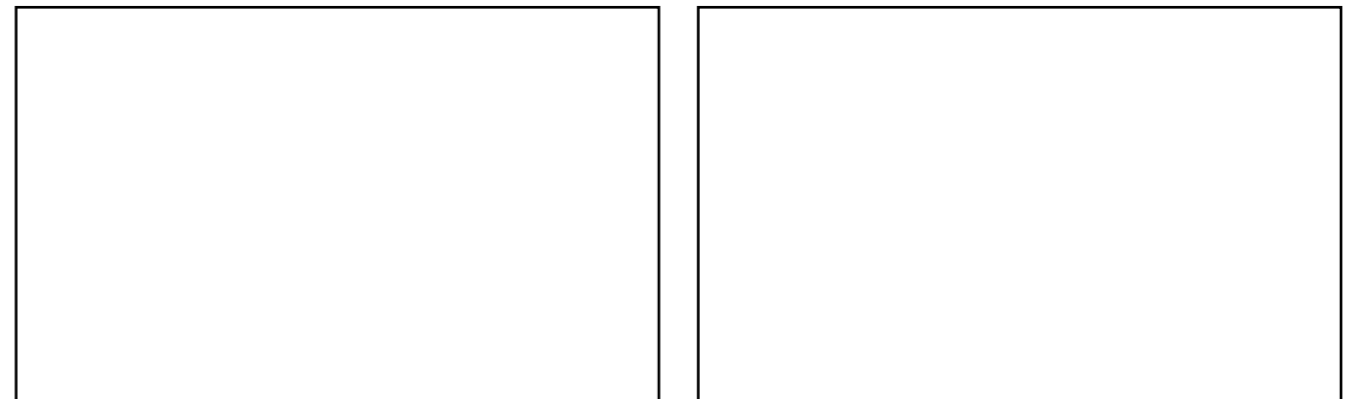


ふらっと市民セミナー
あわたらしい生き方を叶える起業

丁目) 对身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者手帳の交付を受けている15歳以上の市民 無料 他 飲み物が必要
申 申請書(障害福祉課で配布又は市ホームページからダウンロード)を直接窓口又は郵送、FAXで9月2日(金) 消印有効 までに障害福祉課(〒571-8533池田西町28番22号 ☎8338・0382、FAX 812・2118)

【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

〜夢をかたちにするために知っておきたいこと〜

時 8月21日(日) 午後1時30分〜3時30分 所 ふらっとねやがわ 内 起業するにあたって、想いや夢、アイデアを事業化するための土台づくりを学びます 定 20人(申込順) 乳 無料 HP18343

時 8月17日(水) までに予約 学前の子ども2人(申込順)、無料 8月17日(水) までに予約 学前の子ども2人(申込順)、無料 8月17日(水) までに予約 学前の子ども2人(申込順)、無料 8月17日(水) までに予約 学前の子ども2人(申込順)、無料

ふらっとねや

ハふたりの女王 メアリーとエリザベスV 時 8月8日(月) 午後1時30分〜3時45分 所 ふらっとねやがわ 内 16世紀のイギリスでスコットランドとイングランドの女王として対峙(たいじ)するふたりの女王。渦巻く陰謀や運命に翻弄されながらも奮闘する女性を描いた歴史ドラマ 定 20人(申込順) 乳 無料 HP18343

時 8月4日(木) までに予約 学前の子ども2人(申込順)、無料 8月4日(木) までに予約 学前の子ども2人(申込順)、無料 8月4日(木) までに予約 学前の子ども2人(申込順)、無料 8月4日(木) までに予約 学前の子ども2人(申込順)、無料

平和祈念の黙とうを捧げましょう

戦没者・原爆死没者の追悼と世界の恒久平和を祈って家庭や職場で1分間の黙とうを捧げましょう。

青少年

8月は子ども110番月間

子どもたちを犯罪などから守るため、子どもたちがトラブルに巻き込まれそうになったときに逃げ込み、助けを求める「子ども110番の家」(旗「写真」の掲示が必要)の協力をお願いします。協力してくれる家庭、又は既に協力してくれている家庭で旗などが劣化・損傷しているときは校区の小学校に連絡してください。 〇家庭で子どもたちに伝えましょう 5つの約束V

〇一人で遊びません 〇知らない人について行きません 〇連れて行かれそうになったら大声を出して助けを求め、「子ども110番の家」へ逃げ込みます 〇誰とどこで遊ぶか、いつ帰るかを



子ども110番

絵本deトーク

時 8月26日(金) 午前10時30分〜正午 所 ふらっとねやがわ 内 お気に入りの絵本を持ち寄り気軽に話しましょう 対 女性 定 5人(申込順) 乳 無料 HP18343

時 8月3日(水) 午後3時30分〜4時30分 所 市立エスポアール 内 プラバン 対 幼児と保護者・小学生 定 30人(申込順) 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)



元気づけランド

時 8月3日(水) 午後3時30分〜4時30分 所 市立エスポアール 内 プラバン 対 幼児と保護者・小学生 定 30人(申込順) 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

夏季休業中の学校園閉庁日

園児・児童・生徒の心身の健康増進や教職員が本来の職務に向き合う

ひょうたんランプ教室

時 8月20日(土) 午前10時〜午後3時 所 南寝屋川公園 対 市内在住・在職・在学の人で10歳以上の人(小学生は保護者同伴) 定 10人(申込順) 乳 材料費1人300円 他 弁当・飲み物・エプロン・軍手・汚れてもいい服で来てください 申 8月1日〜5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(☎8246262)



ひょうたんランプ教室

夏休み宿題仕上げ部屋

時 8月8日〜10日の午前9時30分〜正午 内 集中して宿題をできるように会議室を開放します 対 小学生 定 20人 乳 無料 申当日直接 問 市立市民体育館(☎8245858)

時間を確保するため(働き方改革)、全市立幼小中学校園の夏季休業中に「学校園閉庁日」を設定します。 当日、学校園での電話対応、転出入手続などはできません。理解と協力をお願いします。 学校園閉庁日 8月13日〜15日 ※留守家庭児童会は、通常どおり行います。部活動は、原則行いません。 部活動は、原則行いません。 部活動は、原則行いません。 部活動は、原則行いません。

子ども・親子

なかよしフェスティバル

時 9月6日(火) 午前10時〜11時 所 市立さつき保育所 内 ビタミンPuの人形劇を親子で楽しみましょう 乳 無料

時 8月8日(月)・30日(火)、いずれも午前11時〜11時10分 所 市立エスポアール 内 幼児向けの曲に合わせて体を動かしましょう 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

ほほえみタイム

時 8月8日(月) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 内 手遊び・ふれあい遊び・絵本 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

コミュニケーション

時 8月30日(火) 午前10時30分〜11時 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

手作りおもちゃ

時 8月30日(火) 午前10時30分〜11時 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

誕生会

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

絵本のよみかせ

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

誕生会

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

誕生会

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

誕生会

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

誕生会

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

誕生会

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

誕生会

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

誕生会

時 8月30日(火) 午前11時10分〜11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 乳 無料 申当日直接 問 市立エスポアール(☎8284141)

【広告】

Large advertisement area with a white background and a thin border, containing text and graphics.

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。

時 ①9月5日(月) 午後1時30分～3時②18日(日) 午前9時30分～11時③22日(木) 午後6時30分～8時
対 16歳以上の人 定15人(申込順) ¥350円(利用許可証・テキスト代)当日納付) 他写真・上靴・本人確認書類が必要
※詳しくは市立市民体育館ホームページを見てください。
申問 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)

市民体育大会レスリングの部 兼寝屋川大会

時 9月11日(日) 午前9時 内学
年別・体重別レスリング競技(フリースタイル) 対協会登録者又は市内在住・在学の4歳～中学生 ¥2000円(当日納付)
申問 所定の用紙(市民体育館で配布)を郵送又はFAXで8月15日(月) 必着にまでに「市レスリング協会事務局」・池田(〒572-08

31豊野町13番2号 ☎821・8073、FAX821・8109)
市民体育大会
バウンドテニスの部

時 9月18日(日) 午前9時 内B
Tラリー戦・ダブルス戦(男子・女子・混合) 対市内在住・在職・在学の中学生以上の人(男子・女子各3人、男子の代わりに女子の参加可、70歳以上は男女を問わない) ¥1人1000円(当日納付)
申 所定の用紙(市民体育館で配布)又は大会名、住所、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8月18日(木) 必着にまでに市バウンドテニス協会事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX822・6800)
問 田伏(☎090・3920・7741)



市民体育館杯 ソフトバレー秋季交流大会

時 10月9日(日) 午前9時30分
トリムの部・レディースの部 4人～8人で構成するチーム ¥1チーム2000円(当日納付)
申 市ソフトバレーボール連盟ホームページ
問 尾崎(☎888・2313)

中学生卓球無料開放

時 8月4日(木)・9日(火)・12日(金)、いずれも午後3時～5時
他 上靴が必要
申 当日直接
問 市立市民体育館(☎824・5858)



柔道教室(2期)

時 9月2日～12月9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
内 基本動作・礼儀作法など 対市内在住・在職・在学で小学生以上の

人 定各30人(申込順) ¥小・中学生：8000円(保険料800円が別に必要)・一般：1万円(別に保険料1850円が必要)
※1期参加者は保険料不要。
申 当日直接
問 「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

池の里クラブ

△大極拳無料体験
時 8月3日・10日、いずれも水曜日 午前10時～11時30分 対18歳以上の人 内健康大極拳 他 上靴、動きやすい服装で参加
申 問 池の里クラブホームページ又は電話で池の里クラブ事務局(☎839・7004)

打上川治水緑地

市長杯グラウンド・ゴルフ大会

時 9月13日(火) 午前9時～雨天のときは20日(火) 内3ゲームトータル、個人・団体戦 対協会登録者又は市内在住・在職・在学で初めて参加する人(2回目からは協会登録が必要) ¥1人300円
申 問 所定の用紙(市グラウンド・ゴルフ協会事務局で配布)と参加費を8月23日(火) 午後5時までに直

2022 エンジョイフェスタinねやがわ

出店、舞台出演者募集

時 10月16日(日) 午前9時(開会)雨天中止) 所 打上川治水緑地 内 出店や舞台出演を募集
△1満腹コーナー出店募集
内 アルコールを除く飲食物の販売(1店舗食べ物2種類まで、飲み物などの同時販売は可、火気使用のときは消火器が必要) 対 売り上げの全てを活動資金に充当する市内スポーツサークル・社会教育団体・地域協働協議会・地域の団体など 定 15店舗(申し込み



が多いときは抽選) ¥1区画2000円(衛生費)
※テント・発電機・机などは実費レンタルあり。
◎抽選会・打ち合わせ：8月29日(月) 午後7時、市役所議会棟5階第二委員会室
※代表者は必ず参加してください。
△2舞台演技参加者募集
内 ダンス・エアロ・各種演武・体操などのスポーツ又は会場で観覧者と一緒に楽しめる演技など1団体5分～15分程度 対 スポーツ団体・サークル(2人以上) 定15団体(申込が多いときは抽選)
¥無料
▽舞台の大きさ 9m×9m×高さ50cm
※ 6357
申 問 所定の用紙を直接窓口又は郵送 FAXで①8月23日②30日、いずれも火曜日 必着にまでにエンジョイフェスタinねやがわ実行委員会事務局(〒572-8555本町1番1号文化スポーツ室内 ☎813・0074、FAX813・0087)

野外活動センター

星みつけ隊 「夏の星座と土星を楽しもう」

接、「市グラウンド・ゴルフ協会事務局」・仲内(大和町22番27号 ☎26・1684)

時 9月10日(土) 午後7時～9時
内 夏の星座・土星・月の観察など 対家族グループ 定10組(申込順) ¥中学生以下900円・高校生以上1100円(テログラム費・保険料などを含む)、市外在住の人は200円増し 他現地集合・解散(野外活動センター)、1組に1台天体望遠鏡を貸し出します
申 問 8月8日(月) 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

寝屋川オープンテニス 団体戦

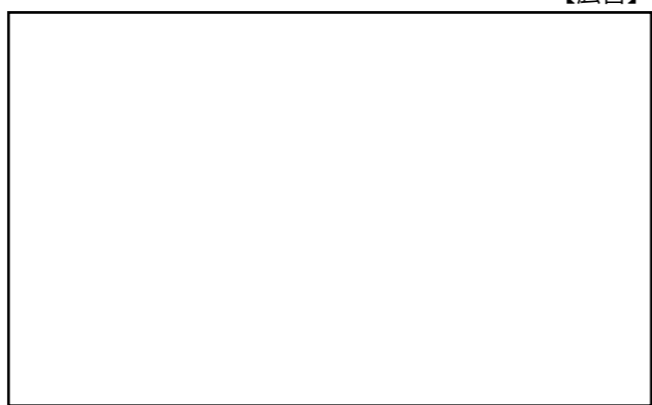
時 9月11日(日) 午前9時～雨天中止 内 団体戦オープン(1チーム4人・補欠2人)、男子複・女子複の団体戦、①AB級の部②チャレンジ級の部③200歳の部(男女4人の合計年齢が200歳以上、年齢記入)、予選2試合、本戦トーナメント3試合以上できます 定 24チーム(申込順) ¥1チーム1万1000円

ほかの場所での催し

淀川まるごと体験会

時 8月21日(日) 午前9時～正午
所 淀川河川公園点野野草地区(淀川新橋下流) 内 水辺の安全指導、Eポート・カヌー・芝人形・どんぐり

【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



り工作・防災クイズ・プランコ遊びなど自然体験・防災減災意識を高める内容など 対 小学校3年生以上 定30人(先着順、定員になり次第締め切り) 無料 他 飲み物・帽子などの日よけ・汚れてもいい服装で来てください

申 電話又はFAX、メール(アドレスは問い合わせてください)、はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて国土交通省淀川管内河川レンジャー事務局(〒573-0056大阪府枚方市桜町3番32号 ☎861-6801 平日の午前9時~午後5時、FAX 841-5663) 問 淀川管内河川レンジャー事務局又は下水道事業室(☎825-2162)

後期ソフトテニス教室

時 9月4日~10月2日の毎週日曜 日午前9時~11時(計5回、雨天順延) 所 田井西公園 対 市内在住・在職・在学の中学生以上の人(初心者可) 定 20人(申し込みが多いときは抽選) 料 3000円(当日納付) 他 ラケット・テニスシューズが必要、運動のできる服装で来てください 申 所定の用紙(市ソフトテニス協会ホームページからダウンロード)を直接窓口又は郵送、FAXで8月19日(金) 必着 までに市ソフトテニス協会事務局(〒571-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、☎822-6800) 問 濱田(☎090-8754-8

文化・交流

アルカス寝屋川市民音楽祭 出演者募集

時 12月18日(日) 午後1時 所 アルカスホールメインホール 内 クラシック音楽を主とした市民が主役の音楽祭 定 4組(申し込みが多いときは抽選) 料 無料 ※詳しくは「アルカスホール」ホームページ又はチラシを見てください

申 問 所定の用紙(アルカスホールホームページからダウンロード)を8月28日(日) 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、FAX 821-1241)

多文化ダンスフェスティバル 参加者募集

市内のダンス部やダンス団体が日頃の成果を発揮し、交流できる場として開催します。

時 11月19日(土) 午前10時~午後3時(予定) 所 市立市民会館大ホール 内 ダンスの発表(ジャンルは問いません、1組4分以内) 対 市内在住・在職・在学の人を含む団体又は個人 定 30組(先着順) 料 無料 申 問 8月15日~9月15日に電話で

寝屋川ダンス実行委員会事務局へ文化スポーツ室(☎813-0074) 市民活動交流会

時 8月18日(木) 午後1時30分~3時 所 市立市民会館4階第13会議室 内 市民活動に興味のある市民と市民活動団体の意見交換 定 20人(申込順) 料 100円(お茶代) 申 当日直接 問 市立市民活動センター(☎812-1116)

公演

避難訓練映画会

時 8月18日(木) 午後2時 所 市立市民会館大ホール 内 映画「ボスベイビーファミリー・ミッション」(上映中に災害が起こった設定で避難訓練を行い、避難訓練後に再び映画鑑賞ができます) 定 200人(先着順) 料 無料(入場券を8月1日(月) 午後1時から市民会館で配布) 問 市立市民会館(☎823-1221)

浪曲寄席

時 9月23日(祝) 午後2時(開場は午後1時30分) 所 市立エスポアル 内 出演 京山幸枝若さん 写真 真 京山幸乃さん 定 定員200人(申込順) 料 2000円(当日券はありません)

仲内咲樹&大西真衣 ピアノデュオ・ステラリタール

時 10月15日(土) 午後2時 所 アルカスホールメインホール(全席自由) 料 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 申 問 8月10日(水) から直接窓口又は電話でアルカスホール(☎821-1240)



大西真衣 仲内咲樹 ピアノデュオ

生涯学習

市立市民会館 大ホールひとりじめ

時 ①10月6日(木) 午後1時~5

451

時 ②7日(金) 午後6時~10時 ③8日(土) 午後1時~5時 内 大ホールの舞台でグランドピアノの演奏ができます 料 2000円(1区分60分) 申 問 8月13日(土) 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) ※いずれも申込順、窓口販売で完売のときは電話受付はありません。

市民活動講座

夏休み親子パン教室

時 8月11日(祝) 午前10時~午後1時 所 市立市民会館4階市民活動センター料理室 内 楽しくパン作りを学びましょう 対 5歳~小学生の子どもと保護者 定 12組(申込順) 料 1組500円 他 エプロン・三角布・マスク・タオル・ふきんなどが必要 申 問 8月1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)

パソコン教室

ハエクセル基礎

時 9月21日~10月12日の毎週水曜日 午前10時~午後3時(計4回) 所 市立エスポアル 内 データ入力やワークシートの扱い方など 対 市内在住・在職・在学の15歳以上の人 定 8人(申込順、4人未満のときは中止) 料 1万2000円(教材費2200円が別に必要)

【広告】



浪曲寄席

申 問 8月2日~9月22日に直接窓口又は電話で市立エスポアル(☎828-4141)

【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

所市立学び館 内カレームミート
ドック&手作りジュース 対小学
生 定10人(申込順) ¥材料費8
00円 他エプロン・三角巾・ハ
ンドタオルが必要
申問 8月4日〜8日に直接窓口又
は電話で学び館(☎822・331
1)

学び館フェスタ

時 9月17日(土) 午前10時〜午後
2時 所市立学び館 内キッズダ
ンス・キッズチャダンス・ステイ
ルパン演奏・模擬店など ¥無料
問 学び館(☎822・3311)

まちのせんせいフェア

時 9月17日(土) 午前10時30分〜
午後1時30分 所市立学び館 内
バルーンアート・伝承おもちゃ作り、
ヘルマンハープ演奏会、写し絵(写
仏)、アートセラピー、ペーパーマッ
サージ(バスタオルが必要)、アロ
マテラピー ¥無料(ペーパーマッ
サージはオイル代、アロマテラピー
は材料費がそれぞれ300円必要)
HP 17853

まちのせんせい体験講座

時 8月2日〜31日 内本の展示と
貸し出し HP 3843
A読書会V
時 9月4日(日) 午後2時 内「罪
の声」塩田武士著、事前に読んでき
た本の感想を話し合います ¥無
料 HP 3843
問 市立中央図書館(☎800・3
711)

東図書館主催の催し

大人のための
ストーリーテリングV
時 9月9日(金) 午前10時〜11時
30分 所東図書館おはなし室 対
おはなしの語り手・ボランティア活
動に興味のある人 定10人 ¥無
料 HP 3844
申 当日直接
問 市立中央図書館(☎800・3
711)
Aおはなし(ストーリーテリング)
の入門講座〜子どもにおはなしを
語ってみませんかV
時 ①9月16日「おはなし会」おは
なしを楽しみましょう ②9月30日
「おはなしの楽しみを子どもたちに」
③10月7日「おはなしを選ぶこと」
覚えること ④10月28日「おはなし
を語ってみましょう」いずれも金曜
日午前10時〜正午 所市立市民会
館3階講義室 内おはなしの語り
手の養成講座 対4回連続参加可
能でボランティア活動に興味のある
人 定10人(申込順) ¥無料 HP
3844

申問 8月2日(火) から直接窓口
又は電話で社会教育課(☎813・
0076)

アルカス
文化芸術サポーター養成講座

時 講習：9月6日・13日、いずれ
も火曜日午後2時〜4時、実習：23
日(祝) 午後0時30分〜5時(計3
回) 内おもてなしの基礎を学び、
本番公演で実習 定12人(申込順)
¥無料
※①受講後はアルカスホールの舞台
公演を支えるサポーターとして活躍
できます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。
申問 8月10日(水) から直接窓口
又は電話でアルカスホール(☎82
1・1240)

展 示

市立埋蔵文化財資料館
企画展

▲考古資料からみた中世の寝屋川V
十二世紀後半、武士が台頭し、武
家社会が確立していきます。この武
士が活躍した時代の遺跡から当時の
市の様子をひも解きましょう。
時 8月20日〜令和5年7月30日の
午前9時〜午後5時15分(月・火曜
日、年末年始除く) 所市立埋蔵文
化財資料館
※企画展準備のため8月8日〜19日



埋蔵文化財資料館

は休館します。
問 文化スポーツ室(☎813・0
074)
なかまのひろば
10月1日〜12月28日の展示団体を
募集しています。
所市立市民活動センター交流サロ
ン 対市民活動センター登録団体
定4団体 ¥無料
申問 8月31日(水) までに直接窓
口又は電話で市立市民活動センタ
(☎812・1116)

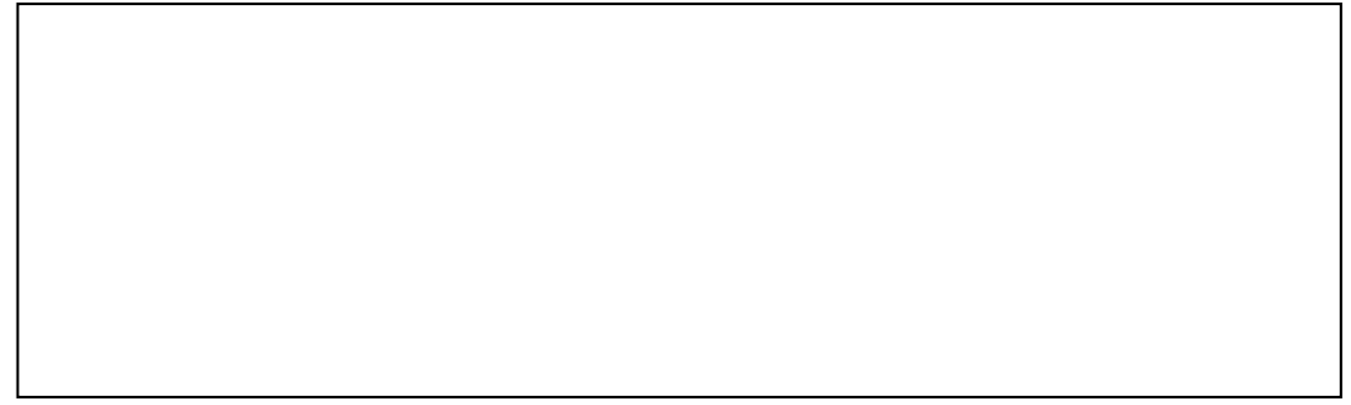
図 書 館

中央図書館での催し
▲戦争と平和展V

▲へいわV
時 8月1日〜15日 所東図書館
内児童向けの本の展示と貸し出し
対児童 HP 3844
問 市立東図書館(☎823・0
61)
▲大人も楽しめる子ども本V
時 8月16日〜31日 所東図書館
内本の展示と貸し出し HP 384
3
問 市立東図書館(☎823・0
61)
▲読めばすすしくなる本V
時 8月16日〜31日 所東図書館
内本の展示と貸し出し 対児童
HP 3844
問 市立東図書館(☎823・0
61)
寝屋川市駅前図書館での催し
▲海の生き物たちV
時 8月19日〜31日 内本の展示と
貸し出し 対児童 HP 3844
問 市立駅前図書館(☎811・5
544)
▲つめたいたべものV
時 8月19日〜31日 内本の展示と
貸し出し 対児童 HP 3844
問 市立駅前図書館(☎811・5
544)
広告掲載についての問い合わせ先
株式会社(☎06・6222・7999)
株式会社(☎06・6222・7999)
株式会社(☎06・6222・7999)
株式会社(☎06・6222・7999)
株式会社(☎06・6222・7999)

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8組	午前10時30分 〜11時30分	毎週火曜日	毎週水曜日	毎週金曜日
	乳幼児10組			毎週土曜日	
絵本で子育てにこにこ赤ちゃん	幼児・小学生8組	午後3時〜4時	毎週土曜日	毎週火曜日	
絵本の部屋	乳児と保護者8組			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	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

