

広報

# ねやがわ

10

2022年  
No.1435

寝屋川市の

パワー  
スポット

特集

あなたは何か所  
訪れたことがありますか？

萱島の大クスノキ

この大クスノキは、高さ20メートル、  
幹の直径は約1メートルあり、樹齢700年  
以上と推定されている。樹皮は粗く、  
樹冠は広がり、夏は緑葉が茂り、  
秋は紅葉する。樹下には、  
多くの鳥や昆虫が棲息している。  
また、樹皮には、  
多くのキノコが生える。  
この大クスノキは、  
地域のシンボルとして、  
多くの人々に愛されている。  
また、樹皮には、  
多くのキノコが生える。  
この大クスノキは、  
地域のシンボルとして、  
多くの人々に愛されている。

京阪電気鉄道株式会社



スポット  
2

### 全国の参拝者（車）にパワーを 大阪 成田山不動尊

#### 【祈祷殿】

日本で初めて交通安全祈祷殿を建立し、年間二十万台のご祈祷車を迎える交通安全祈願の根本道場です。



【奥之院】 暗闇の中、十二支になぞらえた仏様がろうそくの灯りで照らされている光景は荘厳で神秘的です。（参拝は午後3時まで）



#### オススメ!? パワーポイント

— 鬼も鬼でなくなる!? —  
年に1度の「節分祭」

成田山では「開運厄除繁栄隆昌」「交通安全」を祈り、豆まきを行います。この時、「鬼は外」とは言わずに「福は内」とだけ言います。これは、お不動様の慈悲が大きいため、その前では鬼も改心して鬼でなくなるからです。



#### 生きていく上での『知恵』を授かる

「生きる」ということは、決して楽しいことだけではありません。むしろ、思い通りにならないことの方が多いのではないのでしょうか。

成田山は、私たちが生きていくためのもろもろの願いを叶えるためのお寺です。「祈り」は「誓い」でもあり、お不動様が「生きるための知恵」を与え、良い方向へ導いて下さります。

まさに、成田山はすべての人に対するパワースポットと言えるのではないのでしょうか。



漆山照隆 企画部長

ちょこっと  
ママ  
知恵

スポット  
3

### まちを見守る大樹の生命力に触れる 市内各地のくすのき

『大阪みどりの百選』  
にも選ばれてるよ!

樹齢 1000 年以上  
『神田天満宮のくすのき』



南北朝時代の武将・楠木正成が、出陣のときにこの木の下で陣を張ったともいわれています。

寝屋川市駅前にたたずむ  
『八坂神社のくすのき』



電車の窓から見える美しい緑の樹冠は、乗客にもひとときの安らぎを与えてくれます。

#### 伐採の予定だった!?

#### 予定を変更し、まちを見守る

昭和47年～55年の高架工事の際、それまでの駅を拡幅する形で進んだ新駅建設予定地に、萱島神社のご神木であるくすのきがあったため当初は伐採される予定でした。しかし古くから親しまれてきたくすのきを、保存できないかという周辺住民からの要望を受け、くすのきを残す形で現在の萱島駅が完成。全国的にも珍しい大木と共存する駅舎になったのです。



高架工事前のくすのき

ちょこっと  
ママ  
知恵

## あなたは何か所 訪れたことがありますか？

市内には、たくさんのパワースポットがあるのをご存じですか。知っているけれど、意外と行ってみたいところのない場所もあるのではないのでしょうか。暑さが少しずつ落ちてきた季節に訪れてみませんか。

☎ 企画三課(☎813・1146)

スポット  
1

### 寝屋川を守る平和のシンボル 打上川治水緑地

「平和の木」である  
約100本のメタセコイア

11月下旬から  
12月初旬が  
見頃だよ!



#### 【ドッグラン】

##### 利用時間

- 午前6時～午後7時
- 小型犬(概ね10kg未満) 奇数日
- 中・大型犬(概ね10kg以上) 偶数日

無料

#### 【バーベキュー広場】

##### 利用時間

- 午前9時～午後5時
- (火の使用は午後4時30分まで)
- 先着順(予約申し込みは不要)



#### まちを守り、市民を癒す

打上川治水緑地は、寝屋川と打上川の合流点付近から、洪水時に河川の水の量を軽減するためにつくられた遊水地で、緑地内に約27万ℓの水を貯めることができます。

洪水時以外は、憩いとやすらぎを与える空間として利用されるのはもちろんのこと、災害時の避難地としての役割も持っています。



ちょこっと  
ママ  
知恵

寝屋川市の

## パワースポット

特集



春を彩る  
約200本の桜並木

幻想的な桜のライトアップ。コロナ禍で中止が続いていますが、来年の春は開催予定です(9月14日現在)。



市内有数の桜スポット。  
ちなみに市の木は「桜」って  
知ってましたか?

#### オススメ!? パワーポイント

— 宇宙の力が込められた!? —  
「きぼうの桜(宇宙桜)」

この苗木は、高知県仁淀川町の樹齢約500年とされる巨木「ひょうたん桜」から採取し、宇宙飛行士の若田光一氏とともに地球を4,100周、約8か月間宇宙を旅した種から育てた木の枝を接木したもので、「きぼうの桜」「宇宙桜」と呼ばれています。

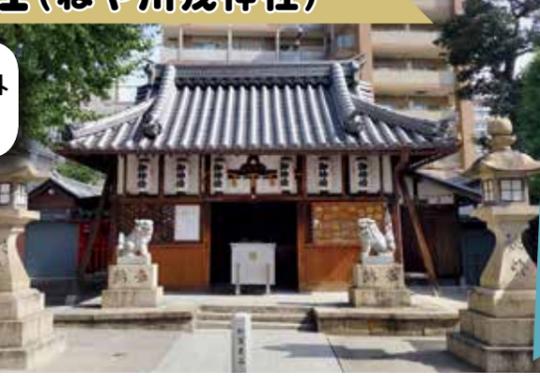


ねやがわパーク〔秋〕を開催します ～詳細は11月号で! お楽しみに!～

時 令和4年11月4日～6日 各日午後6時～8時30分 HP 19312 問 産業振興室(☎828・0751)

### スポット 5 商売繁盛～笹もってこい～ 住吉神社(ねや川戎神社)

毎年1月には福を求めて市内外から10万人が訪れるよ!



### オススメ!? パワーポイント

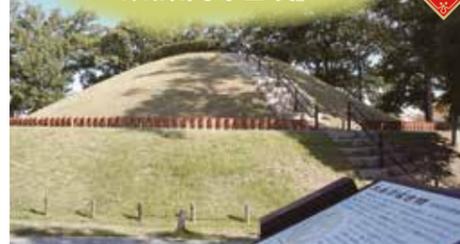
— 寝屋川の新年の風物詩 —  
**ねや川戎大祭**

笑顔のえびす天像がお出迎える住吉神社。"商売繁盛のえべっさん、"として親しまれる1月のねや川戎(えびす)大祭では福娘から大勢の参拜者に福笹などの縁起物が手渡されます。



### スポット 6 空と大地からパワーをもらえる 市内絶景スポット

市内で唯一の墳丘が残る  
『太秦高塚古墳』



古墳は周囲を巡る埴輪(はにわ)とともに、頂上から寝屋川のまちなみが一望できます。



あべのハルカスもみることができるよ!

市内で一番高い場所  
『打上神社展望台』



ちよこつとママ知識

### スポット 7 幸運を引き寄せる「鉢かづき伝説」の舞台 寝屋のまちなみ



はちかづきちゃんも歩いた道かな?



● ● 伝・寝屋長者屋敷跡 ● ●

幕末に地元で創作された「寝屋長者鉢記」では鉢かづき姫の生家と言われる長者の屋敷がこの付近にあったと記されています。「和製版シンデレラ」とも言われる鉢かづき姫。幸運を引き寄せるイメージをしながら訪ねてみて。



● ● 国内でも珍しい構造 ● ●

巨石の石櫛が露出する石宝殿古墳はどんな形をしていたのか。石櫛を覆う墳丘の存在は分かりませんが、石櫛の背後には列石と呼ばれる3個の巨石が一列に並んでいます。さらにその西側に続くもう1つの石が見つかり、その位置関係から墳丘が八角形をしていたとの説もあります。一般に、八角形の墳丘は高貴な人のお墓に使われると考えられます。



北河内唯一の終末期古墳

### 『石宝殿古墳』

7世紀中頃、生駒山地から続く丘陵地に築かれた北河内唯一の終末期古墳です。2つの巨大な花こう岩でできた石櫛(せっかく)は、入口に扉がつく構造でその外側に板状の巨石を平行に2個配置。同じような構造を持つ古墳は奈良県にもあり、中央政権との結びつきを思わせるロマンあふれる場所です。



### スポット 4 古代の神秘にチカラを感じる 2つの国指定文化財

【高宮廃寺跡】 平城京と同じ模様の瓦を使用

現在、式内社大杜御祖(おおもりみおや)神社が鎮座する場所に、かつて大きな寺院がありました。調査で出土した瓦の年代から、7世紀頃に建てられたのち、8世紀末から9世紀はじめに廃絶したことが判明しています。塔に使用されていた心礎の存在から、金堂前面の東西に塔を持つ薬師寺式の伽藍(がらん)配置だった可能性が高いと言われています。



ちよこつとママ知識



1300年前に塔の中心柱を支えた「石」に実際に立ってパワーを感じてください。

ちよこつとママ知識

● ● 縄文時代まで遡る? ● ●

高宮廃寺跡の周辺には高宮遺跡が広がっており、廃寺跡の西側では縄文時代までさかのぼる遺構の他、飛鳥時代の大型建物跡の柱穴が見つかっています。この丘陵上に高宮廃寺を創建した古代氏族の屋敷が広がっていたと言われています。

厄除け 『空海』ゆかり  
**国松の弘法井戸**



弘法大師として知られる空海。杖で地面をたたくと清らかな水が湧いたという言い伝えのある市内3か所の井戸が、江戸時代の観光ガイド本「河内名所図会」で紹介されています。訪れると清らかなパワーが湧いてくるかも。

大念寺 梵鐘



大きさは市内最大。中央やや下には細やかな唐草文(からくさもん)が施されています。

学力向上 『坂の上の雲』の秋山好古が勤めた  
**大念寺**



大念寺には、明治5年創立の公立学校の前身・現在の市立南小学校である堀溝郷小学校がありました。司馬遼太郎氏の名作「坂の上の雲」の主人公の秋山好古が若い時に勤めた学校です。当時と変わらぬ鐘の音にエネルギーをもらいましょう。

合格祈願 学問の神様『菅原道真』が由来  
**菅相塚町**



道真は、時の左大臣、藤原時平の策略で、九州の大宰府(ださいふ)に左遷されることに。本市に立ち寄った際、村人に都をのぞめる高い所に案内してもらい、別れを惜しんだのがこの菅相塚といわれています。学問の神様の足音を巡ってみましょう。

立身出世 『聖徳太子』の側近が眠る  
**伝・秦河勝の墓**



6~7世紀の秦氏の族長で、聖徳太子の補佐として活躍したことが知られている秦河勝。市内にある秦・太秦といった秦氏ゆかりの地で名参謀の息吹を感じてみては?

偉人からパワーをもらおう!  
市内の偉人関連スポット

## 応募方法は次の3つです

### ① FAX

以下の記載事項を書いた紙を、次の番号に送信してください。

**ファックス番号:06・4803・8037**

### ② 郵送

以下の記載事項を書いた紙を、次の住所に送付してください。

〒550-0003大阪市西区京町堀一丁目8番33号京町堀スクエア6階  
(株)ヴァリアス・ディメンションズ「スマホ教室」行

### ③ 電話

電話をかけると「株式会社ヴァリアス・ディメンションズです」とオペレーターが言いますので、「寝屋川市のスマホ教室の申し込みです」と伝え、オペレーターに従ってください。

**☎06・4803・8036** (平日午前10時～午後5時)

※応募開始日は電話がつながりにくい状況が予想されます。抽選ですので、時間を空けてかけ直すか、他の方法での応募をお願いします。

**当選者には11月4日(金)までに当選ハガキを送付します**

※当選者以外にはハガキの送付はありません。ご了承ください。

## 記載事項

### 記入例

FAX・郵送で応募するときは、以下の内容を記入してください。

- 氏名(フリガナ)
- 電話番号
- 郵便番号・住所
- 当日スマートフォンの貸し出しを希望しますか
- 会場番号(1～8)・時間(A～C)の第1希望～第3希望
- 第1希望～第3希望以外の講座に空きがある場合、受講を希望しますか  
※空きがない場合は受講できません。

第1希望は①、第2希望は②、第3希望は③と書きます。  
会場は1～8の番号で、時間はA～Cで記入してください。

会場:6ページの「会場・日程一覧」

時間:A 午前10時～11時30分  
B 午後1時～2時30分  
C 午後3時～4時30分

### スマホ教室の申し込み

(1) 寝屋川 太郎 (ネヤガワ タロウ)

(2) 072-8xx-△△△△

(3) 〒572-xxxx

●●町xx-△△○○ハイツ101号室

(4) はい

(5) ①3-A ②1-A ③1-B

(6) はい

市名は記入不要です

スマートフォンの貸し出しを希望するかを記入してください

西コミュニティセンター  
(11月15日・22日・29日)  
の午後1時～2時30分が  
第3希望の場合

特集  
2

# 高齢者スマホ教室を開催します **無料**

☎ 企画三課(☎813・1146)

高齢者(65歳以上の人)を対象にした無料のスマートフォン教室です。文字の入力方法などの基本操作から市公式アプリ「もっと寝屋川」の便利な使い方までじっくり学べます。

### 講座内容(抜粋)

#### 入門

- 基本操作
- 電話・メールの送受信
- 写真撮影・閲覧

#### 実践

- インターネットの閲覧
- アプリのインストール方法

#### 応用

- 市公式アプリの活用
- スマートフォンによるマイナンバーカードの申請方法

スマホを持っている人も  
持っていない人も  
参加できます

90分×3回講座で  
じっくり学べます

### 会場・日程一覧

会場番号	会場(所在地)	日程(計3回講座で1セット)	曜日
①	西コミュニティセンター(葛原二丁目)	11月15日・22日・29日	火
②	西北コミュニティセンター(松屋町)	11月18日・25日・12月2日	金
③	(仮称)駅前庁舎(早子町)	12月5日・12日・19日	月
④	産業振興センター(東大利町)	12月8日・15日・22日	木
⑤	東コミュニティセンター(高宮新町)	1月10日・17日・24日	火
⑥	南コミュニティセンター(下木田町)	1月13日・20日・27日	金
⑦	東北コミュニティセンター(成田町)	1月30日・2月6日・13日	月
⑧	西南コミュニティセンター(上神田一丁目)	2月3日・10日・17日	金

応募時に記入

### 時間

- A 午前10時～11時30分
- B 午後1時～2時30分
- C 午後3時～4時30分

応募時に記入

### 対象

65歳以上の市内在住の人

### 定員

各コース16人

### 持ちもの

筆記用具・あればスマートフォン  
※スマートフォンがない人や希望者には端末を貸し出します。

### 応募期間

**10月3日～21日** ※郵送・FAXは10月24日(月)必着です。

**申込順ではなく、抽選です**



特集3

# 新型コロナワクチン接種情報

## 問い合わせ先 寝屋川市新型コロナワクチンコールセンター

ワクチンについての問い合わせ・予約  
 予約専用ダイヤル(10月8日から開始)  
**072・825・2007** **06・4707・7600** FAX **072・820・2088**  
 午前9時～午後5時30分(土・日曜日、祝日も実施) 午前9時～午後5時30分(土・日曜日、祝日も実施)

※①通話料がかかります②番号の掛け間違いのないよう十分に注意してください③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。混雑時は、少し時間を空けてから電話してください。

9月14日現在、新型コロナワクチン接種を受けることができる期間は10月以降も延長される見込みです。延長後の期間については、国から発表があり次第、市ホームページなどでお知らせします。

## オミクロン株対応ワクチンの接種が始まります

国からは、ファイザー社製とモデルナ社製のオミクロン株対応ワクチン(2価)が供給される見込みです。市へのワクチン供給量が示され次第、市内で接種できるワクチンの種類についてお知らせします。最新情報及び詳細は市ホームページ(右のQRコード)をご覧ください。



**接種対象者** 現時点において、12歳以上の人で、新型コロナワクチン接種を2回以上受け、直近の接種から5か月以上経過している人とされています。

※12歳以上で未接種又は1回のみ接種済の人及び11歳以下の方はオミクロン株対応ワクチンの接種を受けることはできません。

**接種回数** 1回※オミクロン株対応ワクチンの接種は、現時点で1人1回とされています。

**接種券** 接種対象者へ、順次オミクロン株対応ワクチン用接種券(ピンク色の封筒)を新たに送付しますので、そちらをご使用ください。

※オミクロン株対応ワクチンの接種を希望する人で、未使用の3回目用接種券(緑色の封筒)又は4回目用接種券(紫色の封筒)を持っている人は、使用せず破棄してください。

**接種会場** ①市集団接種会場…予約受付は10月8日開始予定です。上記市コールセンター又はインターネットで予約してください。インターネットでの予約を希望する人は、市ホームページ(上のQRコード)内にある予約サイトから予約してください。

	会場名	接種開始日	時間
固定会場	(仮称)駅前庁舎<(旧)大阪電気通信大学駅前キャンパス> ※受付は3階です	10月15日(土)	金・土曜日…午前10時～午後1時・午後2時～5時 日曜日…午前10時～午後1時
	保健福祉センター5階 多目的ホール		土曜日…午前10時～午後1時・午後2時～5時 日曜日…午前10時～午後1時

※11月以降、移動会場(各中学校・学び館)での接種を予定しています。



②市内個別医療機関…詳細は市ホームページ(右のQRコード)をご覧ください。

## 5歳以上11歳以下の小児の追加接種(3回目接種)について

9月6日に3回目接種が始まりました。初回接種(1・2回目接種)を終了してから5か月以上経過している人が対象です。対象者へは順次接種券を送付します。詳しくは市ホームページ(右のQRコード)をご覧ください。



5～11歳用のワクチンがオミクロン株流行下でも有効であるとの最新情報を踏まえ、5歳～11歳のお子様にワクチンを受けていただけるよう、ご本人とその保護者の方に努めていただくことになりました。これは、皆さまに接種にご協力いただきたいという趣旨によるものであり、接種を強制するものではありません。

厚生労働省「新型コロナワクチン接種(3回目)のお知らせ(5～11歳のお子様の保護者の方へ)」より

# 広報 ねやがわ 10

特集

2 **パワースポット特集**  
あなたは何か所訪れたことがありますか

6 **高齢者スマホ教室を開催します**

9 **新型コロナワクチン接種情報**

10 **ごみ通信**

12 **2022エンジョイフェスタinねやがわ**

12 **オーサービジット**

13 **30%お得な「寝屋川わくわく商品券」を販売**

トピックス

40 **フォトニュース**

- ◆英語にふれながら親子で楽しくリトミック♪
- ◆令和4年度 敬老記念式典
- ◆『古事記』に登場するガガイモ、ツルボの由来は、参内傘、
- ◆北大阪商工会議所・枚方信用金庫と3者連携協定締結
- ◆啓明校区は我らが守る!!  
こども見守り戦隊・パトレンジャー
- ◆京阪本線連続立体交差事業起工式を開催
- ◆優秀な成績を収めた皆さん



ひと物語

42 **ひと物語**

「風と音」を感じて  
ブラインドセーリングを楽しむ

鍋木佐和子さん(56歳・香里西之町)

- ◆出会いは体験教室
- ◆風向きを頼で感じ



ふるさとねやがわ

43 **ふるさとねやがわ**

寝屋川市出身  
プラモデルメーカー技術主任 谷本浩一さん(55歳)

細部まで忠実に再現  
設計した模型部品5000点

- ◆社長の誘いに「渡りに船」  
大学中退し模型会社へ
- ◆プラモデル化まで1年  
手がけた製品400種類



## 今月の表紙

萱島駅のシンボル、くすのき。  
高さ約20メートル、幹回り約7メートル、樹齢およそ700年と言われており、地元の皆さんからも親しまれ、毎日多くの乗客を見守っています。

駅舎を突き抜けてそびえたつ、その生命力に触れると、なんだか元気をもらえますね。

インフォメーション

16 10月17日～23日は  
薬と健康の週間です

16 令和3年度決算 健全化判断比率・資金不足比率を公表

18 市民緑化教室

18 土・日・祝日、年末の  
持ち込みごみ受入日のお知らせ

25 インフルエンザ予防接種  
高齢者は無料

26 秋のねやがわハート・フェスタ

27 戦没者追悼式

27 10月3日(月)配信スタート  
「ねやCoCoアプリ」

32 コミセンまつり

地域で子育て

38 地域で子育て

- ◆心と体をほぐす! のびてゆるめる  
むくみ取りストレッチ
- ◆ミニうんどうかいごっこ
- ◆ハロウィン・ウィーク  
Let's ハロウィン!

NEW

## ごみ減量コンテスト開催!

HP 19404 問環境総務課(☎824・0911)

家庭でごみを減量するために行っている方法や  
分別の工夫などを募集します。優れた取り組みに  
は、図書カードを贈呈します。

※詳しくは、各家庭に配布の「ごみ減量コンテスト」のチラシ又  
は市ホームページをご覧ください。



▲「ごみ減量コンテスト」チラシ

募集期間

10月31日(月)=当日消印有効

景品

図書カード

最優秀賞	10,000円分	1本
優秀賞	5,000円分	3本
奨励賞	3,000円分	5本
ファミリー賞	2,000円分	3本

申込

「ごみ減量コンテスト」のチ  
ラシ添付の封書又は市ホーム  
ページ、メール(アドレスは問  
い合わせてください)で環境  
総務課



## 落ち葉の再資源化を実施～地域清掃での分別収集に協力を～

HP 8215 問環境事業課(☎821・4039)

自治会などの地域清掃などで集めた落ち葉(枝・葉など)を再資源化し、  
たい肥として還元します。

落ち葉を収集する分別用の専用袋を配布しますので、収集に協力できる  
団体は、環境事業課へ申し込んでください。

たい肥の配布は、翌年7月末までに協力した団体を優先に配布します。



流れ

- 1 環境事業課に申し込み、落ち葉収集用の専用袋をもらう
- 2 地域清掃などで落ち葉を分別して収集、ごみ捨て場に集約
- 3 市が回収し、落ち葉をたい肥に再資源化して配布

## 美しいまちづくり条例 ～一人ひとりの意識を高めて みんなが気持ちのいいまちに～

HP 18774 問環境総務課(☎824・0911)



▲美しいまちづくり推進員

環境美化推進の意識向上を図り、日常的な実践活動を推進する  
ために、毎年10月を環境美化推進月間と定めています。「美しいま  
ちづくり条例」では、市民・事業者・市がそれぞれの役割と責任を果  
たし、みんなのまちをきれいに暮らしやすくするための規  
則や罰則を設けるとともに、良好な生活環境の維持向上  
を図ろうという条例の趣旨に賛同してくれる市民を美  
しいまちづくり推進員として委嘱しており、現在約100人の人が日々地域の美化活  
動などに励んでいます。

また、市では令和4年度から「地域美観の向上」として自治  
会や5人以上で複数回の清掃活動を行う団体に清掃用具の  
貸与などを行っています。

清潔で緑豊かなまちづくりを推進するために、いま一度、一  
人ひとりができることを考えませんか。



▲美化活動

### 貸与などの 清掃物品一覧

- ごみ袋
- ごみハサミ
- 軍手
- ほうき
- 熊手
- ちりとり
- 草刈機

拡充

## フードドライブを常時実施します

HP 19526 問環境総務課(☎824・0911)

フードドライブとは、家庭で余っている食  
品を持ち寄り、広く地域の福祉団体や施設  
などに寄付するボランティア活動です。

これまで、毎年10月の1か月間に実施し  
ていましたが、生活協同組合おおさかパル  
コープと連携し、「フードドライブ」を常時実  
施します。

食品ロスの削減や食品の有  
効利用のため、家庭にある食品  
を持ち寄ってください。



▲環境フェアでのフードドライブで集まった食品

### ●回収対象食品●

賞味期限が1か月以上あり、包装・外装が破損  
していない未開封の缶詰、インスタント・レトル  
ト食品(冷蔵・冷凍品は除く)、調味料、嗜好(し  
ょう)品、乾物、飲料(アルコールを除く)、乳児  
用食品、健康食品。

※①塩・砂糖・米は、未開封であれば賞味期限の表示が  
なくても可②米は国産米で精米から2年以内のもの。

回収日時

それぞれの施設の開  
庁日の午前9時～午後  
5時30分

場所

市役所本庁舎1階、産  
業振興センター1階、  
保健福祉センター1階

# ごみ通信

10月は環境  
美化推進・3R  
推進・食品ロ  
ス削減月間  
です

NEW

## 家庭で不要になったパソコンは無料で回収に出せます

HP 19528 問環境総務課(☎824・0911)

市とリネットジャパンリサイクル(株)は「寝屋川市とリネットジャパンリサイクル株式会社  
との使用済小型電子機器等の再資源化に関する連携協定」を締結しました。

家庭で不要になったパソコンを処分するときはリネットジャパンリサイクル(株)を利用し  
てください。



### 回収手順

- 1 リネットジャパンリサイクル(株)のホームページから回収を申し込む(インター  
ネットが使用できない人は下記のお問い合わせ専用窓口へご相談ください)。
- 2 パソコンなどをダンボールに詰める。
- 3 宅配業者が希望日時に自宅から回収。

※詳しくはリネットジャパンリサイクル(株)のホームページをご覧ください、又はお問い合わせ専用窓口  
にお問い合わせください。

お問い合わせ専用窓口

☎0570・085・800  
(午前10時～午後5時)

- データは自身で消去してくだ  
さい(無料消去ソフトの提供  
などのサービスもあります)。
- 他の小型家電、プリンタなど  
の周辺機器も一緒に回収  
可能です。
- パソコンを含むダンボール1  
箱分(3辺の合計が140cm  
以内、重さ20kg以内)の回  
収料金が無料になります。

NEW

## 不用品をリユースしましょう

HP 19527 問環境総務課(☎824・0911)

市と(株)ジモティーは「寝屋川市と株式会社ジモティーとのリユース活動の促進に向けた連  
携協定」を締結しました。(株)ジモティーでは、地域情報を掲載できるウェブサイトを運営して  
おり、不用品の売買や無料での譲り渡し、譲り受けが可能です。不用品を必要な人へ売ったり、  
譲ったりすることで、ごみを減らすことができます。使わなくなったものが出たとき、リユース品  
を探すときは、(株)ジモティーを利用してください。

※詳しくは(株)ジモティーの公式ホームページをご覧ください。



**トピックス 03** **30%お得な「寝屋川わくわく商品券」を販売**  
 市商業団体連合会事務局(市立産業振興センター内 ☎829・7018=土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時)

値上げラッシュに立ち向かおう!!

**プレミアム率30%の商品券を店頭販売します**

商品券の購入は1世帯当たり4冊までです(事前予約販売での購入分を含む)

**販売場所**

**寝屋川西地区**

- 黒原グループ (プチパリ黒原店)
- エスポアル通り商店街 (KBC大和店)
- 大和神社通商店街 (中村電機店)
- 大和商店街振興組合 (ふれあいステーション)
- 寝屋川トップ通り商店会 (やぎでんき)
- トップワールド黒原店 (サービスカウンター)
- 掛川商事 池田南給油所 (池田南町)

**寝屋川東地区**

- アドバンス名店会 (1階特設会場)
- アドバンスロード商店会 (岡島ふとん店)
- 八坂商店街 (米田酒販)
- 寝屋川一番街商店街 (一番街事務所)
- イズミヤ寝屋川店 (特設会場)
- フレスト寝屋川店 (洋菓子インクルージョン横入口)

**香里地区**

- 香里駅前通商店街 (旧ハママクリニック前)
- 香里新町商店会 (岩田呉服店)
- 香里ダイエー本通商店街 (喫茶いぶき前)
- 寿商店会 (サガサイクル前)
- 香里中央商店会 (ジュエリーユタカ前)
- アートタウン香里 (西側出入口)
- アル・プラザ香里園 (1階セントラルコート横)
- 香里園本通り商店会 (和菓子とせ)

**萱島地区**

- 京阪トップ商店街 (いとう化粧品店)
- 日新ストア表店舗商人会 (溝口化粧品店)
- 萱島中央商店街 (チーズケーキザーチ)

**東南寝屋川地区**

- 国守商店会 (松岡精肉店)
- フレンドマート東寝屋川店 (サービスカウンター)
- ビバモール寝屋川 (フレンドマートビバモール寝屋川店)
- 東寝屋川商店会 (小林文具たばこ店)
- イオンスタイル四條畷 (1階風のコート)

**その他**

- 市商業団体連合会事務局 (寝屋川市駅西側 産業振興センター 2階)

※9月末時点での販売所になります。変更することがあります。市商業団体連合会ホームページやまいぶれなどで確認をお願いします。

**商品券の概要**

- 1冊6500円(500円×13枚)の商品券を5000円で販売します(全店共通券7枚と小規模店専用6枚の計13枚)
- 商品券の購入は1世帯当たり4冊までです
- 詳しくは、新聞折り込みチラシ又は店頭ポスター、市商業団体連合会のホームページ(右のQRコード)をご覧ください。



**店頭販売**

**11月5日(土)午前10時から(先着順)**

※数量に限りがあります。なくなり次第終了とさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症対策のため、**警備員・スタッフの指示に従ってください。**

**有効期間**

令和5年2月10日(金)まで

**利用店舗**

利用可能店舗は北大阪商工会議所運営ホームページ「まいぶれ」(右のQRコード)に掲載しています。



**トピックス 01** **2022エンジョイフェスタ in ねやがわ**  
 市エンジョイフェスタ in ねやがわ実行委員会事務局 (文化スポーツ室内 ☎813・0074)

**日時** 10月16日(日)午前9時(開会)=雨天中止

**場所** 打上川治水緑地 **内容** 下の表のとおり

※イベントが中止のときは、市ホームページでお知らせします。電話応答サービス(☎824・2037)でも確認することができます(ガイダンス後\*0を押してください)。



HP 6357

当日参加可能な団体競技

種目名	開始予定時間	対象
空飛ぶじゅうたん	午前9時30分	保護者と子ども2人1組
みんなで縄跳び~5人で何回跳べますか~	午前10時	1チーム4人以上7人まで 小学生の部・中学生の部
みんなで探せ! ねやがわビッグカルタ	午前10時30分	制限なし
ねやがわ王 正しい方を選べOX	午前11時	小学生の部・中学生の部・一般の部
たてよこななめに3目ならべ	午後1時	制限なし
えがおつながるフリスビー	午後1時30分	制限なし
パン取り競争	午後2時	先着300人(予定)

※①各競技開始時間 15分前までに集合してください②個人は係員が調整します③集合時間は競技の進行状況により前後する場合があります。

チャレンジ競技・アトラクション種目

チャレンジ競技	対象
○キックターゲット(サッカーのフリーキック)	制限なし(幼児は保護者同伴)
○ナインフープス(バスケットボールのフリースロー)	
○ジャンボダルマ落とし	
○フリスビーターゲット(フリスビーを的に投げ入れる)	
アトラクション種目	
アトラクション種目	対象
○サスケチャレンジVer.7	4歳以上
○エクストリームパーク1	
○ZEROSHOCK ジャンプオフ	10歳以上(体重30~90kg以内)
○わくわくスライダーランド	制限なし(3歳以上)
○フラワー迷路 クイズラリー付き	制限なし(幼児は保護者同伴)
○キッズボウリングゲーム	

**トピックス 02** **オーサービジット**  
 あさのあつこワールド HP 370 市立中央図書館(☎800・3711)

作家が伝える読書の魅力!



作家 **あさのあつこさん**

**プロフィール**

1954年岡山県美作市生まれ。青山学院大学卒業。岡山市で小学校の臨時教諭を勤めたのち、作家デビュー。「バッテリー」で第35回野間児童文芸賞受賞。「バッテリー」全6巻で第54回小学館児童出版文化賞受賞。「たまゆら」で島清恋愛文学賞受賞。著書は「NO.6」シリーズ、「THE MANZAI」シリーズ、「グリーン・グリーン」、「烈風ただなか」、「白兔」シリーズなど

**日時** 11月19日(土) 午後2時~3時30分 (開場は午後1時30分)

**入場無料**

**場所** アルカスホールメインホール

**定員** 320人(中学生以上)  
 ※申し込みが多いときは抽選、就学前の子どもは入場不可、手話通訳あります。

**その他** 終了後サイン会を行います(サイン用書籍は会場販売)

**申込** 官製はがき(1人1枚)に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、サイン会への参加希望の有無、あさのあつこさんへの質問を書いて10月15日(土)=必着=までに市立中央図書館(〒572-0837早子町23番1-401号 ☎800・3711)

※当選者には通知はがきを送ります。

## 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、9月14日時点です。

### インフォメーション



市からの  
お知らせ

### 市政

#### 寝屋川斎場の改修工事

寝屋川斎場は昭和61年に供用開始され、36年を経過しています。老朽化した火葬炉の更新と待合

ホールなどをリフォームする工事を10月に着手し、令和6年度末の完成を目指します。

斎場施設を将来にわたって安定的に運営していくために必要な工事ですので、理解と協力をお願いします。工事期間中は一部施設の利用と火葬回数が制限されます。制限により、やむを得ず市外の火葬場を利用したときは費用の助成を行います。※詳しくは市ホームページ又は問い合わせください。

HP 16511  
問 市民サービス部市民生活担当 ☎ 825・2204

### 手続き

令和4年度住民税非課税世帯への臨時特別給付金の申請期限は10月14日(金)まで

所(仮称)駅前庁舎5階(旧)大阪電気通信大学駅前キャンパス 令和4年度から住民税均等割が非課税である世帯 HP 17824  
申 郵送で10月14日(金) 消印有効 11までに臨時特別給付金担当 ☎ 571-8790 早子町12番16号 ☎ 814・9252

#### マイナンバーカード申請の出張受付

時 10月13日(木) 所 アル・プラザ香里園1階セントラルコート 顔写真の撮影、申請の補助など 市内在住の本人 定 54人 無料 他 本人確認書類が必要 ※15歳未満又は成年被後見人の人が手続きするときは、法定代理人が行ってください。 HP 8240  
申 10月11日(火) 午後5時まで 電話で市民サービス部戸籍・住基担当 ☎ 824・9188

### くらしの情報

#### 手づくりみそ講習会

時 10月21日(金) 午前10時~午後

## 本当に住みやすい街大賞 in 関西 2022

- 1 西明石 2 本町 3 北千里  
4 名谷 5 高槻 6 北大路 7 伊丹  
8 寝屋川市 9 谷町六丁目 10 北畠

大手金融機関主催の「本当に住みやすい街大賞2022 in 関西」というランキングで、寝屋川市がなんと8位入賞を果たしました！同じくトップ10に選ばれた街をご覧ください。関西でも名だたる人気の街ばかりです。これらの街と肩を並べて紹介されるのは、大変光栄なことですね。

このランキングは住環境、交通の利便性、教育・文化環境、発展性、コストパフォーマンスという5つの基準にもとづき、不動産の専門家による公平な審査のもと選定されているとのことですが、選定委員会による総括では、寝屋川市は「今後の発展が期待できる要注目街」とのこと。一体どんなところが評価されたのか、気になりますか？ぜひ、みなさんもチェックしてみてくださいね。そして、今後もより住みやすい街へと進化し続ける寝屋川市にご注目ください！

### 長一い時間をかけて「高架」が！

香里園駅をはじめとした京阪電車の高架化事業の起工式典に出席するため、会場である枚方パーク(ひらパー)を訪れました。記憶にある限り、40年ぶりの訪問です。

その記憶もさることながら、私が小学生の頃に、「寝屋川市駅が高架化される」と話題になりましたが、完成時には私はすでに議員になっており、式典に参加させていただいたことを思い出しました。立体交差事業は時間がかかるものですが、まちを活性化させるすごい力をもっています。

小学生の頃のように、いまからその完成にわくわくしています。ちなみに、ひらパーの前身は寝屋川市にあった「香里遊園地」だったって知っていましたか？



### 素敵な「未来への投資」

先日、市内在住の高校生が市長室に来てくれました。彼は、学校で出された「職業人インタビュー」という課題の中で政治家に興味を持ち、私へのインタビューを企画したとのこと。その熱意に応じて、同じく高校時代に市長の仕事を目指し、大学・大学院で専門の研究をしてきた私の経験を語らせてもらいました。「未来への投資」と思える、素敵な時間でしたよ。ガンバレ高校生！



ひろせ けいすけ  
広瀬 慶輔 です  
No.32

朝晩が涼しく日没の時間も少しずつ早くなり、秋の気配を身近に感じる季節となりました。2022年も早いもので残すところあと3か月です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので健康には十分に注意しながら、秋の味覚や紅葉を堪能して英気を養い、年末に向けて全力で駆け抜けていきましょう！

## 「本当に住みやすい街大賞2022 in 関西」にランクイン！

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

子育て応援リーダー養成講習会

日時	講座名
11月4日(金) 午後1時～3時30分	こどもの発達について
9日(水) 午後1時～3時	保護者相談の実際(ロールプレイ)
11日(金) 午後1時～3時10分	①虐待の防止②子育て支援と保護者対応のポイント
17日(木) 午後1時～4時	救急救命・応急処置
18日(金) 午後1時～2時	子育て応援リーダーの活動について

※保育士資格などがある人は、一部の科目が免除されます。

**子育て応援リーダーを募集**  
安心して子育てができるようにサポートする、子育て応援リーダーを募集します。  
時左の表のとおり 所リラット(市立子育てリフレッシュ館) 内市主催事業での一時保育・保育所などの子育て支援事業のサポート・乳幼児健康診査会場でのサポートなど 対市内在住・在職・在学などで子育て支援に関心のある又は子育て支援に携わっていた20歳以上の人 定15人程度 他養成講習会を全て受講

募集情報

することが必要  
HP 17700  
申 10月31日(月)までに直接窓口又は電話で子育てリフレッシュ館(☎800・3885)  
会計年度任用職員(保育士)を募集  
▽勤務日時 月～土曜日の午前8時45分～午後5時(週37時間30分)  
▽時給 1312円  
▽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)に在職し、週29時間以上の勤務で6か月以上が条件です。



子育て応援リーダー

▽選考方法 面接  
申 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室(〒572-8555本町1番1号)  
問 保育課(☎812・2552)  
休日診療所の事務員を募集  
時 令和5年1月8日からの日曜日・祝日・年末年始(12月30日～1月4日)①昼診:午前9時～午後5時(1時間休憩あり)②夕診:午後5時30分～9時  
※シフト制の交代勤務です。  
所 市立保健福祉センター1階診療所 対 医療事務実務経験3年以上でパソコン入力ができる人

▽日給 ①1万6000円②6000円  
▽選考方法 書類選考、面接  
申 履歴書を直接窓口又は郵送で10月17日(月) 必着 までに健康づくり推進課(〒572-8533池田西町28番2号 ☎812・2372)  
市民活動支援補助金交付団体を募集  
市民活動の活性化を図るため、継続的で公益性のある活動を行う市民活動団体に対して補助を行います。詳しくは募集要項(市民活動振興室、市立市民活動センターで配布)を見てください。

**傍聴できます**

申 市役所議事録の閲覧  
時 10月20日(木) 午前10時  
所 市役所議事録4階第一委員会室 定15人(先着順)  
問 企画一課(☎825・2016)

**みんなのまち基本条例検証委員会**  
時 10月24日(月) 午前10時  
所 議事録4階第一委員会室 定10人(先着順)

**地域公共交通協議会**  
時 10月25日(火) 午後2時  
所 市役所議事録5階第二委員会室 定10人(先着順)  
問 産業振興室(☎828・751)

**外部監査人選定委員会**  
時 10月31日(月) 午後1時30分  
所 市役所議事録5階第二委員会室 定10人(先着順)  
問 監査事務局(☎825・2423)

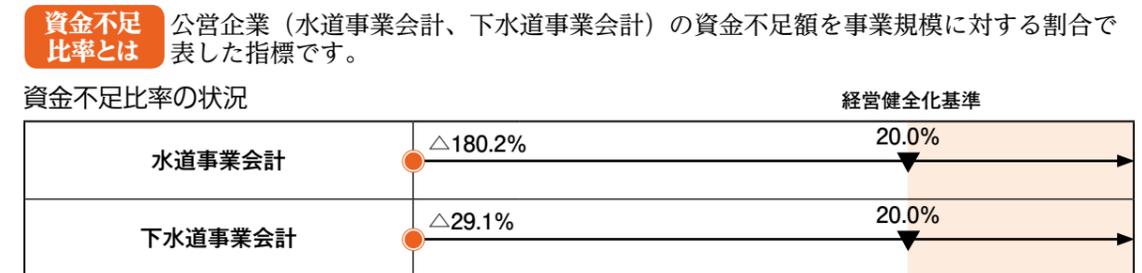
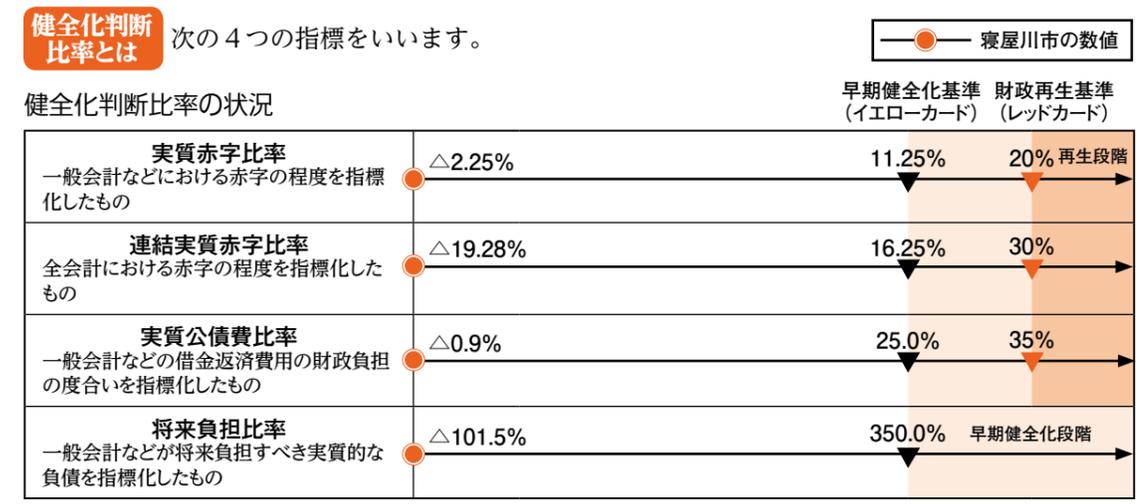
**委員会など**  
申 市役所議事録の閲覧  
時 10月25日(火) 午後2時  
所 市役所議事録5階第二委員会室 定10人(先着順)  
問 産業振興室(☎828・751)

**交通政策課** (☎813・1207)

**産業振興に関する連絡調整会議**  
時 10月25日(火) 午後2時  
所 市役所議事録5階第二委員会室 定10人(先着順)  
問 産業振興室(☎828・751)

令和3年度 決算 財政運営は健全です 健全化判断比率・資金不足比率を公表

健全化判断比率及び資金不足比率は、市の財政の健全化や再生が必要な場合に迅速な対応を取るための目安となる指標で、1つでも国が定める基準を上回ったときは、財政健全化計画などを策定し、議会の議決を経たうえで健全化に取り組む必要があります。  
市の令和3年度決算における指標は、いずれも国が定める基準を下回っています。  
問 健全化判断比率…財政課(☎825・2041)、資金不足比率…経営総務課(☎825・2247)



困ったときは相談を(無料) ~10・11・12月~

※秘密は守ります。

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
法律相談	相続、借地、借家、不動産、離婚などの法的問題の相談 定員…7人 相談時間…30分程度 相談員…弁護士	月～金曜日…午後1時～4時30分、第4土曜日…午前8時30分～正午(10月22日・11月26日・12月24日)		
登記相談	登記手続きなどの相談 定員…6人 相談時間…30分程度 相談員…司法書士	第2木曜日 午後1時～4時 (10月13日・11月10日・12月8日)	電話又はLINEで予約(申込順)	市民サービス部広聴担当 ☎824・1155
国税相談	所得税、相続税、贈与税などの相談 定員…6人 相談時間…30分程度 相談員…税理士	第3木曜日 午後1時～4時 (10月20日・11月17日・12月15日)	【受付開始日】 相談日の1週間前の 同日曜日の午前9時から(申込順) ※法律相談以外の各 相談は前日の午後 5時まで	
不動産・建築相談	不動産の売買、家屋の新築・増築の手続きなどの相談 定員…4人 相談時間…30分程度 相談員…宅地建物取引士、建築士	第2金曜日 午後2時～4時 (10月14日・11月11日・12月9日)		
相続・遺言相談	遺産分割協議書、遺言書、離婚協議書などの相談 定員…6人 相談時間…30分程度 相談員…行政書士	第3金曜日 午後1時～4時 (10月21日・11月18日・12月16日)		
行政相談	国の行政機関などへの相談や要望 相談員…行政相談委員	第1・3火曜日午前10時～正午 ※予約は不要です。相談日に直接来て ください。		
市政相談	市役所への相談や要望 相談員…市職員	月～金曜日 午前9時～午後5時30分	申し込み不要(直接窓口又は電話で相談)	
消費生活相談	商品やサービスに不満や疑問を感じたり、訪問販売などで契約上のトラブルに巻き込まれたりしたときや多重債務に関わる相談 相談員…消費生活相談員	月～土曜日 午前9時～正午 午後1時～4時		消費生活センター (桜木町5番30号) ☎828・0397
人権相談	人権に関わる相談 定員…3人 相談員…人権擁護委員	毎週水曜日 午前9時30分・10時20分・11時10分 月～金曜日 午前9時～午後5時30分 ※電話での相談もできます。	直接窓口又は電話で予約 当日直接	人権・男女共同参画課 ☎825・2168
女性の弁護士による法律相談	女性弁護士による離婚、DV、相続などの法的相談 定員…4人	第3火曜日(祝日も実施) 午後1時30分～4時30分(10月18日・11月15日・12月20日)	前日の午前10時から電話で予約(申込順)	ふらっと ねやがわ(産業振興センター5階) ☎800・5790
女性の相談員による心の悩み相談(カウンセリング)	カウンセラーが助言・アドバイスするのではなく、悩みを本人が話すことで心の整理をつけ、一緒に問題解決を図ります(女性の相談員がサポートします)	毎週月曜日午前9時30分～午後0時40分・毎週水曜日午後1時30分～4時40分・第3木曜日午後1時30分～4時40分 ※祝日も相談できます。	電話で予約	ふらっと ねやがわ(産業振興センター5階) ☎800・5789
男性の相談員による心の悩み相談(カウンセリング)	男性相談員による男性の自立・生き方・人間関係などの相談	毎週金曜日午後1時～5時(受付は午後4時30分まで、1人30分程度) ※祝日も相談できます。	申し込み不要(受付時間内に電話)	ふらっと ねやがわ(産業振興センター5階) ☎800・5584
子どもに関する相談	18歳未満の子どもの問題についての相談(育児・発達・性格・学校生活など)	月～金曜日 午前9時～午後5時30分 ※電話での相談もできます。	電話で予約	こどもを守る課こども相談担当(市立保健福祉センター4階) ☎838・0181
養育費・面会交流などの相談	養育費、面会交流の取り決め、手続きの相談 相談員…弁護士	第1・3水曜日午前10時・10時50分(10月5日・19日・11月2日・16日・12月7日・21日)	相談日の2週間前の同日曜日の午前9時から電話で予約(申込順)	こどもを守る課(市立保健福祉センター2階) ☎812・2210
教育相談	幼児・児童・生徒の教育についての相談(不登校・学習・性格・友人関係など)	月～金曜日午前9時～午後5時 ※電話・来所・オンラインでの相談もできます。	来所相談は電話予約、オンライン相談はアプリ又は電話予約	総合教育研修センター(明德一丁目1番1号) ☎822・7830
就労相談	就職困難者を対象に求人情報検索など就労の個別相談	毎週火曜日・金曜日 午前10時～午後5時	電話で予約	産業振興センター ☎828・0751 ※相談場所は地域就労支援センター(ねやがわシティ・ステーション内)

LINEの友だち登録はコチラから



市民緑化教室

**市民緑化教室**  
花や土に触れて家庭で緑化の意識を高めてもらうために行います。  
11月5日(土) 午前10時～正午  
市役所職員会館 対市内在住の人 定員30人(申込順) HP 9275  
10月3日～14日の平日午前9時～午後5時30分に直接窓口又は電話、FAXで公園みどり課(☎822)

環境・まちづくり

10月31日(月) 午後5時30分  
必着!! までに申込書(市ホームページからダウンロード)を直接窓口又は郵送で市民活動振興室(〒572-8555本町1番1号 ☎825・2120)

生産緑地地区(農地)を法の規定に基づき変更します。利害関係のある人や市民の皆さんは、縦覧期間内に意見書を提出することができます。



5・2293、FAX 825・2633  
土・日・祝日、年末の持ち込みごみ受入日のお知らせ  
10月8日(土)・10日(祝)・23日(日)・11月3日(祝)・12日(土)・23日(祝)・27日(日)・12月10日(土)・25日(日)の午前9時～午後4時  
※29日(木)の年末最終日は混雑します。早い時期に持ち込まれるよう協力をお願いします。  
環境事業課(☎821・4039)

相談

▽縦覧期間 10月17日～31日  
▽縦覧場所 2軸化事業本部  
※縦覧期間中は、変更の内容を市ホームページでも見ることが出来ます。  
HP 8221  
2軸化事業本部(☎813・1204)



広報ねやがわ 令和4年10月号

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。  
10月14日・28日、いずれも金曜日午前9時50分～午後1時(1人40分程度) 所リラット(市立子育てリフレッシュ館) 3階ミートイングリーム2 定員各日4人 他予約が必要、完全個室、子ども連れ可 HP 4374  
申請 開催日の前々日までに市公式アプリ「各種予約」又は電話で市立産業振興センター(☎828・0751)

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。  
10月14日・28日、いずれも金曜日午前9時50分～午後1時(1人40分程度) 所リラット(市立子育てリフレッシュ館) 3階ミートイングリーム2 定員各日4人 他予約が必要、完全個室、子ども連れ可 HP 4374  
申請 開催日の前々日までに市公式アプリ「各種予約」又は電話で市立産業振興センター(☎828・0751)

パソコントラブル相談

10月25日(火) 午後2時～4時  
所市市民会館4階フリースペース 対市内在住の人 定員10人(申込順) 無料 他パソコンを持って参加  
申請 10月18日(火) 午前10時から

10月17日～23日は行政相談週間

国・府・市町のこと、「困った」「納得できない」「もっと詳しく知りたい」などの相談に総務大臣から委嘱された行政相談委員が対応します。  
10月29日(土) 午前10時～午後3時

時 所 市立駅前図書館前特設会場  
市民サービス部広聴担当 (☎824・1155)

### 産業・事業者

#### 入札参加資格の業者登録

市の①建設工事②測量・建設コンサルタント③物品納入(物品・印刷・リース・委託業務)などの受注をしようとする事業者は、市への業者登録が必要です。  
※提出書類や登録日など、詳しくは市ホームページを見てください。  
HP 410  
申問 ①10月3日～21日 消印有効 ②10月20日(木) ③必着 ④までに契約課 (☎825・2594)



### 防災

#### コンビニAEDの設置

24時間営業のコンビニエンスストアにAEDを設置し、常時使用できる環境を整備しています  
所 市内のコンビニエンスストア67店舗(下のステッカーが目印です)  
AEDを使用するときは、周囲の安全の確認、肩などをたたき反応がないことの確認、助けを呼ぶ(119)



コンビニAED設置表示ステッカー

9番を、AEDを)、普段通りの呼吸がないことの確認、胸骨圧迫、AEDを使用。  
問 防災課 (☎825・2194)

#### 安全・安心住まいの耐震の個別相談会と展示会

△住まいの耐震個別相談会△  
住宅の具体的な耐震診断と補強方法・リフォームのコツや住宅耐震化の補助制度などについて相談してください。  
△展示会△  
〇見て、触れて、確かめられる「耐震診断・耐震補強」に関する展示物  
〇「耐震リフォームの事例」や「耐震に関する補助制度」などのパネル展示  
時 10月15日(土) 午前10時～正

時 10月15日(土) 午前10時～正

寝屋川消防組合消防本部 内 AEDの使用方法及び心肺蘇生法などの知識と技術及び指導技法を再習得  
対 寝屋川市・枚方市に在住・在職・在学の人で応急手当普及員の資格を持つ人 定員15人 費用無料  
申問 ①9月13日、16日②10月11日、14日の午前9時～午後5時に電話で枚方寝屋川消防署救急課 (☎852・9918)

※①詳しくは枚方寝屋川消防組合ホームページを見てください②車で会場は控えてください。



### 防犯

#### 鍵をかけていますか? 大切な自転車

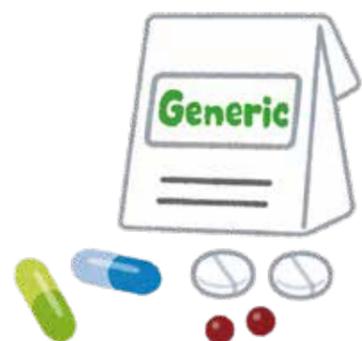
大阪で最も被害の多い犯罪は自転車



### 各種保険・医療制度

#### ジェネリック医薬品を利用しませんか

新薬と同じ有効成分・効能・効果を持ち、価格が安いジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えませんか。  
△ジェネリック医薬品の特徴△  
①先発医薬品の特許が切れた後に発売されるもので、厚生労働省の製造販売承認により、安全性などが保証されています②開発期間が短く低コストで、中には新薬に比べて5割以上安くなる薬もあります。  
△ジェネリック医薬品に切り替えるには▽  
医療用医薬品につき、病院や診療所の医師による処方箋が必要です。ジェネリック医薬品を希望するとき、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。短期間だけジェネリック医薬品に切り替える「お試し調剤」もあります。



※全ての新薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。  
△ジェネリック医薬品希望カード▽  
ジェネリック医薬品を利用しやすいように、医療機関の受付窓口で被保険者証や診察券と一緒に提示するカードや被保険者証に貼るシールを、市民サービス部(国民健康保険担当・後期高齢者医療担当)で配布しています。  
問 市民サービス部△75歳未満:国民健康保険担当(☎813・1182)、75歳以上:後期高齢者医療担当(☎813・1190)▽

国民健康保険被保険者証の更新  
有効期限が令和5年10月31日の被保険者証(茶色)を10月下旬に簡易書留で送付します。新しい被保険者証は手元に届いたときから使用できます。  
不在などで受け取れず郵便局の保



### 台風の影響による二次災害を防ごう

台風が飛び、人や家に当てるなどの二次災害が発生する可能性があります。  
台風の接近が予想されるときは、事前にベランダにある物干し竿や家の外にある植木鉢などを室内又は台風の影響を受けない場所に移動し、二次災害を防ぎましょう。  
万が一に備え、自宅の窓にガラス飛散防止対策を行いましょう。市販の飛散防止シートや段ボールなどが活用できます。  
問 防災課 (☎825・2194)

午 所 市立市民会館2階第1会議室 定員20組(申込順) 費用無料  
申問 住宅政策課 (☎825・2266)

10月11日～20日は全国地域安全運動期間

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するために夜間一斉パトロールなどを実施し、防犯への啓発を図ります。  
問 寝屋川警察署生活安全課 (☎823・1234) 又は市監察課 (☎812・2246)

問 寝屋川警察署生活安全課 (☎823・1234) 又は市監察課 (☎812・2246)

#### 枚方寝屋川消防組合からのお知らせ

△普通救命講習会▽  
時 10月29日(土) 午前9時30分～午後0時30分 所 枚方消防署 内 AEDの使用方法及び心肺蘇生法などの知識と技術を習得 対 寝屋川市・枚方市に在住・在職・在学の人 定員15人(申込順) 費用無料  
申問 10月18日、21日の午前9時～午後5時に電話で枚方消防署警備課 (☎52・9933)  
△応急手当普及員再講習▽  
時 ①10月7日②11月4日、いずれも金曜日午前9時～正午 所 枚方

## 地元の人に届ける広告

- ✓ピンポイントに反響を見込める
- ✓約11万5500部発行
- ✓広報誌というブランド

「広報ねやがわ」は約11万5500部を月に一回発行しています。毎月、各家庭・事業所に配布されるので確実に寝屋川市民のもとへ広告をお届けすることが可能です。市の発行物であるため、広告掲載に当たり審査がありますが、この審査を通過した広告主のみが広告を掲載することができます。寝屋川市民に伝えたい、自社をアピールしたい、そんな「地元の人」に届けたい思いがある広告を募集しています。

### 「広報ねやがわ」広告募集中



10月1日～31日  
赤い羽根共同募金に協力

集まった募金は地域福祉を推進する事業に活用されます。

- ▽活用例
  - 介護が必要な高齢者や障害のある人への福祉サービス(移送サービスや車イス貸出し事業)
  - 福祉施設の整備費用
  - 障害者の作業所や施設などの備品購入
  - ボランティアの育成や活動支援
- ※募金の方法など詳しくは問い合わせてください。

生活保護の実施

生活保護制度とは

暮らして困っている人に国が健康で文化的な最低限度の生活を保障するために必要な給付を行い、自分で生活できるように援助することを目的とした制度です。

働く能力・預貯金などの資産・他の制度など、あらゆるものを活用しても、なお生活に困窮するときに適用されます。生活保護費は、世帯の全収入が国の定める世帯の生活に必要な金額より少ないときに、不足分に相当する額を現金又は現物で支給

担当 (☎813・1182)

重度障害者医療証・ひとり親家庭医療証を更新

引き続き資格のある人には、10月下旬に新しい医療証を郵送します。  
市内在住で医療保険(国民健康保険、社会保険など)に加入し、次のいずれかに該当する人です。所得制限(左の表のとおり)があります。資格があり、まだ助成を受けていない人は問い合わせてください。

重度障害者医療の所得制限額

扶養親族等の人数	①～⑤に該当する人
0人	4,721,000円
1人	5,101,000円
2人	5,481,000円

※扶養親族などの人数が1人増すごとに38万円を加算し、さらに老人控除対象配偶者又は老人扶養親族1人につき10万円、特定扶養親族又は控除対象扶養親族(19歳未満の人に限り)であるときは、特定扶養親族1人につき25万円を加算します。

ひとり親家庭医療の所得制限額

扶養親族等の人数	①②に該当する父、母又は養育者	③に該当する養育者(両親のいない子ども)
0人	1,920,000円	2,360,000円
1人	2,300,000円	2,740,000円
2人	2,680,000円	3,120,000円

※扶養親族などの人数が1人増すごとに38万円を加算します。所得とは、収入から必要経費を差し引いた額です。

重度障害者医療

- ①身体障害者手帳1級又は2級の
- ②療育手帳Aの人
- ③療育手帳B1と身体障害者手帳3級、6級を併せ持つ人
- ④精神障害者保健福祉手帳1級の人
- ⑤難病の受給者証を所持し、障害年金又は、特別児童扶養手当の1級を受給している人。

ひとり親家庭医療

- ①児童扶養手当を受給している父・母又は養育者と18歳までの子
- ②遺族年金など公的年金を受給している父・母又は養育者と18歳までの子
- ③18歳までの両親のいない子と養育者。

※18歳到達後の最初の3月31日までの子が対象です。

市民サービス部医療助成担当 (☎812・2363)

年金制度

遺族基礎年金の受給には申請が必要です

国民年金加入中の人や老齢基礎年金の受給資格期間(原則として25年)を満たした人が死亡したときに同居していた、又は生活費を送ってもらっていたなど、その人によって生計を維持されていた子、又は子のある妻・夫に支給されます。  
※支給要件など詳しくは問い合わせください。

市民サービス部戸籍・住基担当 (☎813・1211)

母子保健

関などには是正措置を要請します。  
予約制  
申 電話又はFAXで①高齢介護室(☎838・0372、FAX☎838・0102) ②障害福祉課(☎838・0382、FAX812・2118)

母子保健事業

日時などは下の表のとおりです。  
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4年5月16日～6月5日生まれの。

1歳6か月児健康診査  
令和3年1月16日～2月21日生まれの。

3歳6か月児健康診査  
平成31年3月1日～4月3日生まれの。

歯の親子教室  
令和2年2月23日～令和2年3月14日生まれの人。

子育て支援課 (☎838・0374)  
年少児インフルエンザ費用助成

期間 令和4年10月15日～5年

母子保健事業

内容	日時	対象	申込
離乳食講習会	11月4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
0歳からのむし歯予防教室	12月8日(木) 午後1時30分～3時	妊娠5か月以上の人、1歳3か月までの乳児を持つ保護者20人	直接窓口又は電話
育児相談	月～金曜日(祝日を除く) 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。

納期限のお知らせ ～10月31日(月)までに納めましょう～

- ★市民税・府民税(徴収・納付担当)……………第3期分
- ★国民健康保険料(徴収・納付担当)……………第5期分
- ★後期高齢者医療保険料(徴収・納付担当)……………第4期分
- ★保育所保育料(保育課)……………10月分
- ★介護保険料(高齢介護室)……………第5期分
- ★留守家庭児童会保育料(青少年課)……………10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、各担当課に問い合わせてください。

13歳の誕生日前日までの人は2週間、4週間の間隔を置いて2回接種②13歳以上の人は1回接種

▽助成額 1回につき1500円(上限)
申 助成申請書(取扱医療機関にあります)を書いて接種し、接種費用から助成額を差し引いた額を医療機関で支払い
※市内の取扱医療機関以外で接種したときは、費用助成の申請をしてください。詳しくは市ホームページ「子育て支援課」を見てください。
HP 7751
問 子育て支援課(☎838・0374)

### 健康づくり

#### ヘルスアップ教室

時 ①10月31日(月) ②11月17日(木) ③11月28日(月)、いずれも午後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 ①「本日は深い糖尿病の話、基本から合併症まで」②「歯の健康から始めよう!生活習慣病知らずのからだづくり」③「お薬について考えよう」相談できますか?薬とお付き合い合おう」
対 中・高校生を除く15歳以上の市民
定 各24人(申し込みが多いときは抽選)
料 無料
HP ①19242 ②17151 ③19243
申 問 ①10月20日(木) ②11月4日

(金)③11月17日(木)までに直接又は電話で健康づくり推進課(☎812・2374)
乳がん啓発運動指導士によるリンパマッサージ講座
乳がんの早期発見のためには、2年に1度の乳がん検診の受診や定期的な乳房の自己検診が有効です。
時 11月27日(日) ①午前9時30分 ②午前10時30分(各回20分程度)
所 市立保健福祉センター3階
内 自己検診にもなるリンパマッサージとストレッチ体操の講座
定 各10人(申込順)
他 バスタオル・飲み物が必要
HP 5716
申 問 直接窓口又は電話で健康づくり推進課(☎812・2002)

#### 標語・川柳を募集

12月4日(日)の「すてきに生きるくすりと健康展」で作品を発表・表彰(会長賞・優秀賞・入選)します。
▽表題 「くすりと健康・音楽」のうち1題を選び、1人1作品まで
申 はがき又はFAXで作品、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業(学年)、電話番号を書いて11月15日(火)必着!!までに市薬剤師会へ〒571-0036池田西町28番22号(市立保健福祉センター内、FAX839・3933)
問 市薬剤師会(☎828・3933)又は健康づくり推進課(☎812・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20人(申込順)
料 1回各500円
申 問 直接又は電話で西高齢者福祉センター(☎838・1441)



### HIV検査(血液検査)

時 10月5日・19日、いずれも水曜日午前9時30分～10時30分
所 市保健所
料 無料
他 匿名、梅毒(血液検査)・クラミジア検査(尿検査)も併せて受けることができます。結果説明は1週間後
申 問 前日までに電話で保健予防課(☎829・7773)

### 風しん抗体検査

時 10月12日・26日、いずれも水曜日

【広告】



### 高齢者福祉

#### インフルエンザ予防接種 高齢者は無料

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)
料 他結果は郵送します
無
申 問 前日までに電話で保健予防課(感染症担当)☎829・7773

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行及び併発による重症化を防ぐため、今年度は接種費用が無料です。

※府によるインフルエンザ予防接種事業の費用助成制度が府議会で可決された場合に限りです。
時 10月15日～令和5年1月31日
所 委託医療機関(市内委託医療機関、守口市・門真市・大東市・四條畷市の委託医療機関、枚方市の一部委託医療機関)
対 市の住民基本台帳に記録されている接種日時時点で①65歳以上の市民②60歳～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器又はHIVに関わる身体障害者手帳1級を持つ人
他 接種回数は1回です。2回目以降はフルエンザの同時流行及び併発による重症化を防ぐため、今年度は接種費用が無料です。

対象外です。本人確認書類(②の人は身体障害者手帳)を持って委託医療機関(すこやかサポートブック又は市ホームページに掲載)で接種を受けてください。
HP 5353
△委託医療機関以外で接種
委託医療機関以外で接種するとき
は、接種前に健康づくり推進課窓口又は郵送、電子申請システムで「予防接種依頼書」の交付申請をしてください(②の人は身体障害者手帳も必要)。接種後、令和5年3月31日(金)までに健康づくり推進課に還付申請してください。
HP 5353
問 健康づくり推進課(☎812・2372)

2002)

### 男性介護者の交流会

時 10月8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う交流会
料 無
申 当日直接
問 高齢介護室(☎838・0372)

### 今日から始めよう 認知症予防講座

時 10月27日(木)午前10時～11時30分
所 市立保健福祉センター4



## フレイルについて考えましょう

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。

外出の機会が減り、自宅で過ごす時間が増えたり、人の集まりの場に行く機会が減ったりすると「フレイル」の状態になることがあります。フレイルは適切な予防や治療を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

下のチェックリストを活用するなど、フレイルについて考えてみませんか。

#### フレイルチェックリスト

Table with 2 columns: checkbox and text. Items include: 1日3食食べていない, 食欲がわかず食量が減った, 硬いものが食べにくい, お茶や汁物などでむせる, 半年前から2～3kg以上の体重減少がある, 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, わけもなく疲れたような感じがする, 座る時間が増えた, 15分くらい続けて歩くことが難しい, 歩く速度が遅くなってきた, 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>

食事の内容や食べるときに必要な口腔の機能を整えること、運動や人とのつながりが重要です。1日3食食することや主食・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取ることが重要です(下の図)。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。体を動かし、家族や友人などと交流を持つことで、健康につながります。

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。
HP 16879

図1 バランスの良い食事を心がけましょう



一食に、主食・主菜・副菜をそろえることが重要です

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





**所**市立学び館 **内**スキップを通して、子どもの発達を促します  
**対**生後1か月健診後、1歳の子どもと保護者 **定**10組(申込順・定員になり次第受付終了) **料**1回500円(オイル代Ⅱ当日納付) **他**バスタオルが必要 **HP**19520  
**申**10月3日(月)から直接窓口又は電話で社会教育課(☎813・0076)

**教育相談連続講座**  
 △子どものみかた〜スクールソーシャルワークの視点から〜  
**時**11月10日(木)午後1時30分  
**料** 3時30分 **所**市総合教育研修センター **内**子どもへの対応の手がかりについて話します **料**無料 **HP**6902  
**申**当日直接  
**問**市総合教育研修センター(☎822・2126)

**体操ひろば**  
**時**10月25日(火)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 **料**無  
**申**当日直接

## ねやがわ オフィシャルモデルの募集



「広報ねやがわ」などの市の広報物に登場するモデルを募集します。家族や友だちとグループでの応募も可能です。

**申込・問** 所定の用紙(市ホームページ「企画三課」からダウンロード)と写真を郵送で企画三課(〒572-8555本町1番1号☎813・1146)

**問**市立エスポアール(☎828・4141)

**絵本のよみかせ**  
**時**10月25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 **料**無料  
**申**当日直接  
**問**市立エスポアール(☎828・4141)

**誕生会**  
**時**毎日(第3日曜日の休館を除く)午前11時30分〜正午 **所**市立エスポアール **内**カード・手形・身体計測 **対**10月生まれの乳幼児 **料**無料  
**申**当日直接  
**問**市立エスポアール(☎828・4141)

**ぴよぴよクラブ(2・3歳児、後期)**  
**時**①11月10日〜令和5年3月2日の木曜日・1月20日(金)②11月11日〜令和5年3月3日の金曜日、いずれも午前10時〜11時(計12回)  
**対**市内在住の平成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(3歳児優先)

**よひよクラブ(1歳児、後期)**  
**時**①11月8日〜令和5年3月7日の火曜日・1月25日(水)②11月9日〜令和5年3月8日の水曜日、いずれも午前10時〜10時50分(計12回)  
**対**市内在住の令和2年4月2日〜3年4月1日生まれの子どもと保護者

**所**市立エスポアール **内**手遊びや歌、体操などをとおして親子の触れ合いを楽しみましょう **定**各15組(申し込みが多いときは抽選) **料**4200円(材料費・保険料を含む)  
**申**往復はがき(双子のときは1枚で可)にクラブ名、参加曜日、郵便番号、住所、保護者氏名、子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて、10月19日(水)必着Ⅱまでに市立エスポアール(〒572-0043錦町21番3号☎828・4141)

**子育て応援**  
 △ほっこりしよう絵本DE子育てV  
**時**10月28日(金)午前10時〜11時 **所**市立エスポアール **内**絵本と子育てに生かせる優しい心理学について  
**対**市内在住の子育て中の保護者15人(申込順、子ども同伴可) **料**無料  
**申**10月2日〜21日までに直接又は電話で市立エスポアール(☎828・4141)

### 小学校入学の児童が対象です

# 令和5年度 学校選択制 申込開始

市の指定する市立小学校(指定校)と同じ市立中学校区内にある別の市立小学校(選択可能校、右下の表のとおり)を保護者・児童の希望により入学時のみ選択できる制度です。  
 学校選択制の手続きなどのスケジュールは左下の図のとおりです。

**問** 学務課(☎813・0072)

#### 指定校・選択可能校

市立中学校区	市立小学校
第一中学校区	東小学校 中央小学校
第二中学校区	池田小学校 桜小学校
第三中学校区	北小学校 田井小学校
第四中学校区	明和小学校 梅が丘小学校
第五中学校区	神田小学校 和光小学校
第六中学校区	第五小学校 国松緑丘小学校
第七中学校区	南小学校 堀溝小学校
第八中学校区	西小学校 点野小学校
第九中学校区	成美小学校 啓明小学校
第十中学校区	三井小学校 宇谷小学校
友呂岐中学校区	木屋小学校 石津小学校
中木田中学校区	木田小学校 楠根小学校

#### 令和5年度 学校選択制スケジュール

10月25日 **指定校通知・実施要領・申請書を送付** 就学児童の保護者に指定校通知書・実施要領・利用申請書を送付

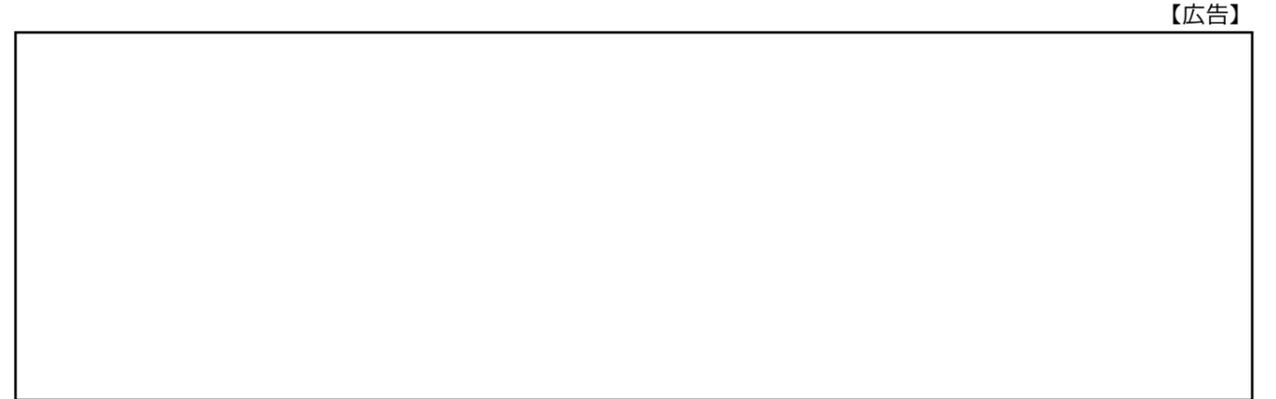
11月18日 **指定校希望者** 選択制の希望者のみ、利用申請書を郵送で提出

12月9日 **決定通知又は抽選案内送付** 決定通知書を送付  
 抽選対象者には、抽選案内を送付

12月16日 **抽選** 落選したときは補欠登録ができ、令和4年3月24日までに選択校で受け入れ決定がないときは指定校に就学

令和5年1月25日 **就学通知送付**

4月1日 **指定校又は選択校へ入学**



【広告】

### 青少年

#### 自然観察会

へどんぐりウォッチング・  
工作教室

時 11月6日(日) 午前9時30分～  
正午 所 深北緑地(管理事務所前  
に集合) 内 クヌギなどどんぐりの  
なる樹木などの自然観察・どんぐ  
りで工作 他 どんぐりを入れる袋・  
マスクが必要

※天候により中止のときは、当日午  
前8時頃に連絡します。小学校4年  
生以下の人は保護者同伴。

申 住所、氏名(ふりがな)、年齢、  
電話番号、保護者氏名を書いて10月  
12日(水)までに電話又はFAX、  
メール(アドレスは問い合わせせてく  
ださい)で環境総務課(☎824・  
0911、FAX 821・3349)



### 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 ①11月7日(月) 午後6時30分  
～8時 ②18日(金) 午後1時30分～



#### チャレンジインディアカ (楽しもう会)

時 11月14日・12月5日、いずれも月  
曜日午後6時30分～8時45分 1  
回100円 他 運動のできる服装・  
上靴が必要、初心者歓迎  
申 当日直接  
問 安達(☎090・7753・9  
485)

#### 市民体育大会剣道の部

時 11月13日(日) 午前9時 ①  
初心者の部(4月以降始めた人又は  
防具未着装の人) ②小学校1年生・  
2年生の部 ③小学校3年生の部 ④小  
学校4年生の部 ⑤小学校5年生の部  
⑥小学校6年生の部 対 市内在住・  
在学の小学生 1人1500円  
申 種目(①～⑥)、氏名、学年、電  
話番号を書いて直接又は郵送、FAX  
で11月3日(祝) 必着 必着までに  
市剣道協会事務局(〒572-0823  
下木田町16番16号市立市民体育館  
内、FAX 822・6800)

#### 9人制バレーボール (楽しもう大会)

時 12月3日(土) 午前9時20分 対  
連盟登録チーム又は市内在住の9人  
以上で構成する女性チーム(学生  
は除く) 定 16チーム(申し込みが  
多いときは抽選) 登 録 チーム 3  
000円・未登録チーム4000円  
他 スポーツ障害保険などに加入し

【広告】



【広告】



てください  
申 所定の用紙(市民体育館窓口で配  
布)を直接又は郵送、FAXで10月  
22日(土)午後5時 必着 必着までに  
市バレーボール連盟事務局(〒572-1  
0823下木田町16番16号市立市民  
体育館内、FAX 822・6800)  
問 中村(☎090・2190・9  
574) 午前9時～午後7時

#### レディース卓球大会団体戦

時 12月10日(土) 午前9時15分 内  
1チーム3人、(ダブルス・シング  
ルス・ダブルス) 1チーム30  
00円 他 状況により制限あり  
申 所定の用紙(市卓球協会ホーム  
ページからダウンロード又は市民体  
育館窓口で配布)を直接又は郵送、  
FAXで11月16日(水)午後5時  
必着 必着までに卓球協会事務局(〒  
572-10823下木田町16番16号市立  
市民体育館内、FAX 822・6800)  
問 村上(☎080・4027・0  
788)

#### 池の里市民交流センター

#### 池の里クラブ無料体験教室

ハ ①親子教室  
時 10月11日・18日 いずれも火曜 日午  
前9時45分～10時30分 内 親子で  
ふれあひながら楽しく運動遊び 対  
1歳6か月～就学前の子ともと保護  
者 定 各5組  
ハ ②空手教室

#### 打上川治水緑地

#### 秋季グラウンド・ゴルフ大会

時 10月11日(火)・14日(金) 午後  
6時15分～7時15分 対 5歳～小  
学生 定 各5人  
※ 飲み物・タオル・動きやすい服  
が必要  
申 問 電話で池の里クラブ事務局(☎  
839・7004)

問 公園みどり課(☎825・22  
93)

#### 野外活動センター

星みつけ隊  
「星の主役 木星と土星が登場」  
時 11月12日(土) 午後6時～8時  
内 木星・土星の観察など 対 家族・  
グループ 定 10組(申込順) 1  
000円(プログラム費・保険料などを  
含む)、市外在住の人は200円増し  
他 天体望遠鏡は貸し出し(1組1組)  
申 問 10月11日(火) 午前10時から  
電話で野外活動センター(☎074  
3・78・1910)

#### ほかの場所での催し

#### 走ろう会

時 11月13日(日) 午前10時(午前9  
時30分集合) 所 淀川河川公園太閤  
地区 内 ①一般男子5km・10km ②  
一般女子5km・10km ③中学校1年生  
男子3km ④中学校2年生・3年生男  
子3km ⑤中学校1年生女子2km ⑥中  
学校2年生・3年生女子2km ⑦小学  
生2km ⑧健康マラソンの部2km(親  
子参加は幼児から可) 1人400円(当日納付、中学生以  
下は無料)  
申 大会名、種目(①～⑧)、氏名、  
電話番号を書いて直接窓口又は郵  
送、FAXで10月24日(月) 必  
着 必着までに市陸上競技協会事務局  
(〒572-10823下木田町16番16号

#### 社会実験「わくわくDAY」

市民と協働で今後の利活用に向け  
た社会実験を行います。  
時 10月23日(日) 午前9時30分～午  
後3時30分 雨天中止 所 打上川  
治水緑地 内 実施予定プログラム  
：わらべうたであそぼ、こかげで絵  
本、親子で楽しむおそとひろば、打  
上川はじめてヨガ、ヤーン・ボミン  
グ、自然観察会、キッチンカーなど

#### 寝屋川公園

#### 秋季テニス大会 シングルの部

時 11月13日(日) 午前9時～雨天中  
止 内 男子の部：①A級 ②初級

市立市民体育館内、FAX 822・6800

問 坂根 (☎852・6216)

時 11月5日(土) 午前9時～雨天のときは6日(日) 所 友呂岐緑地ゲートボール場 対 協会登録者又は市内在住、在職、在学の人で主将1人・選手4～5人で構成するチーム 定 登録者1人300円(未登録者は1人1000円)抽選会で納付) 他 公開抽選:10月29日(土)午後1時30分、市立市民体育館

申 所定の用紙(市民体育館窓口で配布)を直接又は郵送、FAXで10月22日(土)必着までに市ゲートボール協会事務局(〒571-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX 822・6800)

問 駒走 (☎823・8740)

大人自然シリーズ講座

ハ竹工作・干支づくり

時 10月24日(月) 午前10時～正午 内 来年の干支(卯)作り 所 市立中央図書館西分室内自然体験学習室 対 20歳以上 定 15人(申込順) 定 無料 HP 3369

申 10月2日～23日に直接又は電話で市自然資料施設運営スタッフの会(☎839・6882)

秋の市民ハイキング

時 11月3日(祝) 午前8時30分～正午 雨天中止 所 市役所(集合)



↓市立市民体育館↓門真市民プラザ↓鶴見緑地(現地解散) 対 小学生以上の人(小学生は保護者同伴) 定 100人 参加無料 他 飲み物・雨具・鶴見緑地からの交通費が必要

※当日は自宅で検温、体調確認をして参加してください。雨天のときは、当日の午前7時以降に電話でスポーツ振興連盟に問い合わせてください(ガイダンス対応)。

申 10月25日(火) までに電話でスポーツ振興連盟(市立市民体育館内☎824・5858)午前9時～午後5時



市民活動交流会

時 10月13日(木) 午後1時30分～3時 所 市立市民会館4階第13会

模擬店・お茶席など 問 市立西南コミュニティセンター(☎838・2322)

ねやがわ発!みんなおいでよ! 多文化フェスタの出店者募集

在内外国人と市民がいろいろな催しを通して交流を深める祭りです。 時 11月19日(土) 午前9時～午後4時 所 市立市民会館 内 ①世界の料理(保健所の許可を有するもの) ②アート&カルチャー(世界の民芸品や、手作り品など。業者不可) ③多文化体験コーナー(衣装・楽器・言語など、多文化体験ができるもの) 対 市内在住・在学の外国人・日本人 定 10団体(申し込みが多いときは抽選) 定 2000円

公演

オータムジャズコンサート 時 11月13日(日) 午後1時30分～3時 所 市立学び館 対 20歳以上の人 定 50人(申込順) 定 1000円

申 10月13日～17日に直接又は電話で学び館(☎822・3311)

オーケストラコンサート

日時 11月5日(土)

場所 市立市民会館大ホール(全席自由)

出演 日本センチュリー交響楽団

参加費 大人1,000円 子ども(中学生以下)500円

申込 直接、市立市民会館窓口

問 市立市民会館(☎823・1221)

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) 定 1000円(お茶代) 申 当日直接

問 市立市民活動センター(☎812・1116)

多文化交流ひろば

ハみんなで音楽でリラクゼーション体験

時 10月27日(木) 午前10時～11時30分 所 市立市民会館地下1階第1音楽室 内 太鼓を使った音楽療法を体験し、心と体を癒しましょう 対 市内在住・在学の外国人・日本人 定 10人(申込順) 定 無料

申 10月4日(火) から直接又は電話でNPO法人「寝屋川市国際交流協会」(☎811・5935)日・月曜日、祝日を除く

問 寝屋川市国際交流協会又は市民活動振興室(☎825・2120)

コミセンまつり

ハ西北コミセンまつり

時 10月22日(土) 午前9時30分～午後1時(セレモニーは午前9時30分から)・23日(日) 午前9時30分～午後1時 所 市立西北コミュニティセンター 内 模擬店(飲食なし)・作品展示・芸能発表・卓球遊びなど

問 市立西北コミュニティセンター(☎833・0120)

ハ東北コミセンまつり

時 10月22日(土) 午前10時～午後

寝南大学ハアルカスホールコラボギャラリーコンサート

ハ私の推しの弾き語りライブ

時 12月27日(火) 午後3時 所 アルカスホール1階ギャラリー 内 撰南大学生が企画した若手アーティストによるオリジナル楽曲・ポップスなどのコンサート 定 前売り:一般1000円・小学生以下500円、当日券: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 10月6日(木) から直接又は電話でアルカスホール(☎821・1240)

アルカスチャレンジコンサート プラス出演者募集

時 令和5年2月5日(日) 正午 所 アルカスホールメインホール 内 市民参加型のピアノ・室内楽のリーコンサート 定 50組程度(申し込みが多いときは抽選) 定 ピアノ部門:1人1枠3000円、室内楽部門:1組1枠6000円(講評あり) ※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 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10月6日～12月10日午後5時必着までに直接又はFAXでアルカスホール(☎821・1240、FAX 8

3時(セレモニーは午前10時から)10月23日(日) 午前10時～午後2時 所 市立東北コミュニティセンター 内 模擬店・作品展示・芸能祭・物産販売など

問 市立東北コミュニティセンター(☎832・3791)

ハ西コミセンまつり

時 10月22日(土) 午前10時～午後4時(セレモニーは午前9時30分から) 所 市立西コミュニティセンター 内 演芸発表・作品展示・模擬店など

問 市立西コミュニティセンター(☎838・1524)

ハ東コミセンまつり

時 10月22日(土) 午前9時30分～午後4時(セレモニーは午前9時30分から) 所 市立東コミュニティセンター 内 模擬店・作品展示・舞台発表など

問 市立東コミュニティセンター(☎820・2281)

ハ南まつり(オレンジカーニバル)

時 10月29日(土) 午前10時～午後3時(セレモニーは午前9時30分から) 所 市立南コミュニティセンター 内 芸能発表会・作品展示・農産物販売・模擬店など

問 市立南コミュニティセンター(☎821・0301)

ハ西南まつり

時 10月29日(土) 午前9時30分～午後4時(セレモニーは午前9時から) 所 市立西南コミュニティセンター 内 作品展示・芸能音楽祭

問 市立西南コミュニティセンター(☎21・1241)

アルカス寝屋川市民音楽祭

時 12月18日(日) 午後1時 所 アルカスホールメインホール(全席自由) 内 クラシック音楽を主とした市民が主役の音楽祭 定 前売り:第1部・2部各700円、通し券1000円、当日:第1部・2部各1000円、通し券1500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 10月6日(木) から直接又は電話でアルカスホール(☎821・1240)

生涯学習

まちのせんせい体験講座 in西コミセン

ハパステルアート

時 11月8日(火) 午前10時～11時30分 所 西コミュニティセンター

多目的室 内 貴方だけのアート作品描いてみませんか 対 市内在住の人 定 20人(申込順) 定 無料 HP 19051

申 10月3日(月) から直接窓口又は電話で社会教育課(☎813・0076)

文化講座

文化・交流

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

## おきがる号 移動図書館

日	場所	時間
10月4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10分~4時	
5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、寝屋川団地(総合教育研修センター内)3時20分~4時	
6日(木)	ピバモール(ピバモール内駐車場)午後1時10分~3時10分	
7日(金)	打上東(府営打上住宅4棟集会所前)午後2時50分~3時40分	
11日(火)	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	
12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	
13日(木)	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50分~3時10分、石津(石津中町公民館)3時30分~4時	
14日(金)	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10分、秦住宅(府営秦住宅7棟横)3時30分~4時	
18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30分~4時	
19日(水)	楠根南町(楠根小学校)午後1時50分~2時20分、明和(学び館前)2時30分~3時、打上西(西1番館仲よし広場)3時20分~4時	
20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	
21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	

貸し出し 対児童 HP 3844  
市立東図書館(☎823・0661)  
寝屋川市駅前図書館での催し  
△児童文学講演会  
のぞいてみよう!絵の本ひろば  
11月21日(月)午後1時~4時  
所 市民ギャラリー1・2 内 本の  
楽しみ方や読む本、見る本いろ  
んな本のお話 対 子ども・本・講座  
内容に興味があり、子育て中の人  
50人(申込順) 無料 他 子連

れ参加できます HP 3844  
申 10月4日(火)午前10時から  
直接又は電話で市立中央図書館(☎  
800・3711)  
△おはなし会(ストーリーテリン  
グ) 対 小学生 定 10人(先着順) 対 4  
歳以下 他 保護者は入れません 無料  
申 当日直接 対 小学生 定 10人(先着順) 対 4  
歳以下 他 保護者は入れません 無料  
問 直接又は電話で市立中央図書館  
(☎800・3711)

△いも・くり・かぼちゃ食欲の秋  
10月3日~27日 内 本の展示と  
貸し出し 対 児童 HP 3844  
△あの作品の1作目を読んでみよ  
う 対 小学生 定 10人(先着順) 対 4  
歳以下 他 保護者は入れません 無料  
問 駅前図書館(☎811・5544)

広告掲載についての問い合わせ先  
(株)シチタイアド(☎092・716・1401)  
(株)成社(☎06・6222・7999)  
(株)ウィット(☎072・6688・3275)

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 幼児・小学生8人			毎週土曜日	
絵本で子育てにこにこ赤ちゃん	乳児と保護者各8組	午前10時30分~11時30分			毎週火曜日
絵本の部屋	幼児・小学生8人	午後3時~4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	
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8人	午後3時		第2・4土曜日	第3土曜日
本読みキャラバン	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

### 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見てください。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 幼児・小学生8人			毎週土曜日	
絵本で子育てにこにこ赤ちゃん	乳児と保護者各8組	午前10時30分~11時30分			毎週火曜日
絵本の部屋	幼児・小学生8人	午後3時~4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	
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8人	午後3時		第2・4土曜日	第3土曜日
本読みキャラバン	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

### 文化講座

△中国人講師による水餃子と焼き  
小籠包作り  
10月21日(金)午前10時~正午



フラワーアレンジメント

1時 内 さばの梅煮・さばのごま  
焼き作り  
△②フラワーアレンジメント  
10月30日(日)午前10時~正午  
内 ハロウィン風アレンジメント  
△③かんたんおやつ  
10月31日(月)午前10時~午後  
1時 内 米粉のパウンドケーキ(グ  
ルテンフリー)作り  
※ 市立エスポアル 対 市内在住・  
在職・在学の15歳以上の人 定 ①  
16人②20人③12人(いずれも申込順、  
5人未満のときは中止) 対 ①12  
00円②2800円③15000円  
申 ①10月2日~20日②10月5日  
~20日③10月3日~17日に直接又は  
電話で市立エスポアル(☎828・  
4141)

### 生涯学習情報誌 (講座・イベント/講師案内編) を発行

市内の講座・イベントや「まちの  
せんせい」に登録する指導者などを  
紹介しています。



ハロウィンアイシングクッキー

△②おやじのパン作り  
10月23日・11月27日、いずれも  
日曜日午前10時~正午  
△③ハロウィンアイシングクッキー  
作り  
10月29日(土)午前10時~正午  
※ 市立学び館 対 ①20歳以上の  
人③小学校1年生~6年生 定 10  
人(申込順) 対 ①1000円②2  
400円③3000円 他 エプロ  
ン、三角巾、ハンドタオルが必要  
申 ①10月6日~10日②10月13日  
~17日③10月17日~21日に直接又  
は電話で学び館(☎822・331  
1)

## 図書館

### 中央図書館での催し

△スタッフ推しの本展  
10月2日~30日 内 本の展示と  
貸し出し HP 3843  
問 市立中央図書館(☎800・3  
711)  
△読書会  
11月6日(日)午後2時 内 「ザ  
リガニの鳴くところ」ディリア・  
オーエンズ著、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)

### 展示

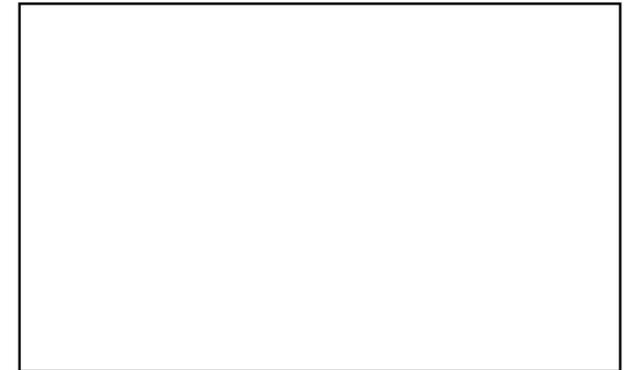
△市民ギャラリーでの催し  
△秋の笑って寄席  
10月9日(日)午後1時(開場  
は午後0時30分) 所 アドバンスね  
やがわ2号館 内 百楽の会による  
落語寄席 無料 HP 674  
問 市立市民ギャラリー(☎811・  
5544)

▽配架場所 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  
HP 2837  
問 社会教育課(☎813・0076)

### 市立東図書館での催し

△本の輪を広げよう  
10月1日~11月30日 内 利用者  
にお勧めの本の紹介文を用紙に記入  
してもらい、本を展示し希望者に貸  
し出し  
△東図書館 スタンプラリー  
10月2日(日)午前10時~午後  
4時30分 所 市立東図書館子ども  
図書室 内 全5問のクイズに答え  
てスタンプを押し、本の置き場所を  
覚えよう  
△旅・癒しと感動  
10月1日~31日 内 本の展示と  
貸し出し HP 3843  
△どろぼうくんあつまれ  
10月1日~31日 内 本の展示と

### 【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ございます。事前に各団体に確認をお願いします。

★市民情報ひろば★

【原稿締切日のお知らせ】
○12月号：10月11日(火)
○1月号：11月9日(水)
※内容は活動にかかる費用です。

イベント

書道・墨彩画
①書道：毎月第1・3・4火曜日の午前10時～正午、初心者歓迎
②墨彩画：毎月第3火曜日午後1時～3時、色紙絵・花・風景・干支
毎月①1500円②600円。
※ 一時保育を行います。

市民茶会
①10月2日：裏千家②12月4日：表千家③令和5年2月5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、①1000円。
④市茶道協会・前田(☎3380・0470)

秋のお花畑開放
10月17日～24日午前10時～午後3時(24日は正午まで)、保健福祉センター屋上。
④園芸福祉ボランティアらぶ・鈴木(☎888・2084)

●公共機関・団体●

最低賃金改正

10月1日から府最低賃金が1023円に改定されます。最低賃金は、パート・アルバイトなどを含む全ての労働者に適用されます。特定の産業には、府最低賃金より高い金額が別に定められている「特定最低賃金」があります。
④最寄りの労働基準監督署又は、大阪労働局労働基準部賞金課(☎06・6949・6502)

ビジネス未来塾

10月11日(火)午後5時～6時30分、ニューコンタクトホテル、「社内教育・若手育成セミナー」、市内の事業者、④無料。
④北大阪商工会議所寝屋川支所内寝屋川市工業会事務局(☎28・5151)

依存症理解啓発

10月3日(月)午前9時30分～11月4日(金)午後5時、WEB配信、「依存症の基礎知識について」、府民、④無料、事前申込が必要。
④左のQRコード又は大阪府ホームページ



④府民の健康総合センター相談支援・依存症対策課(☎06・6691・2818)

障害児者のための教育・進路懇談会

10月16日(日)午後2時～4時30分、市民会館、①寝屋川の支援教育の現状②(1)就学前(2)中学校・高校(3)卒業後の学びの場について、④無料。
◎一時保育を行います。

楽友会30周年コンサート
10月16日(日)午後1時、枚方市総合文化芸術センター関西西大ホール、寝屋川高校の生徒・卒業生(プロ・アマ)による吹奏楽・ピアノなど、④1000円(全席自由)。

戦争・原爆展
10月22日(土)午前11時：資料パネル展、午後1時30分：歌と朗読と被爆体験、午後2時30分：大阪大空襲DVD鑑賞と矢野宏さん(新聞うずみ火編集長)による講演、市民会館、④無料。

ねやキッズ2022
10月30日(日)午前10時～午後4時(受付は午前9時30分から)、打上川治水緑地、いろいろな職業を選び体験、緑日もあります。

府高齢者大学校受講生募集
令和5年4月～6年3月、歴史など59科目、申し込みが多いときは抽選、④6万円(教材費などが別に必要)。
※募集要項は市高齢介護室でも配布しています。
④10月17日～11月25日の午後3時～必着までに直接又は郵送、ホームページでNPO法人「大阪府高齢者大学校・募集委員会」(〒540-0006大阪府中央区法円坂一丁目1番35号☎06・6360・4471)

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 10月3日～17日に市役所総合案内、市立保健福祉センターの1階受付、池の里市民交流センター、堀溝サビ窓口、各シテニスーション(土日曜日、祝日は除く)
▽郵送又は府ホームページ「暮らし・住まい・まちづくり」から10月17日(月)に消印有効までに府営住宅入居申込担当窓口、府営住宅入居管理センター(☎812・2860)

10月は里親月間です

家族と暮らせない子どもを一定期間家庭に迎え入れる「はぐくみホーム」を募集しています。温かい愛情と正しい理解で子どもたちの成長をサポートします。子どもたちの健全な成長のため、そして明るい未来のために「里親」になりませんか。

※詳しくはホームページ(下のQRコード)を見て下さい。



市民傾聴基礎講座
11月7日(月)午後1時30分～4時、市民会館定員20人、④無料。
④はがきに住所氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、10月17日(月)に必着までに傾聴ボランティア「14の耳」(〒572-8556池田西町24番5号、池の里市民交流センター内市社会福祉協議会)

傾聴ボランティア「14の耳」久保山(☎050・5435・4016)
写真・絵画展
①11月12日(土)正午～午後5時
②11月13日～16日の午前10時～午後5時アルカスホール、④無料。
④エッセイつばさ会・吉田(☎090・6976・2749)

キッズフラス野球体験会
毎週土・日曜日の午前9時～10時30分、市内グラウンドなど、体の使い方を学びコミュニケーション能力を育みます、年少児・小学校1年生。
※詳しくはホームページを見て下さい。

「私たちの未来に向けて！」
10月1日～11月30日にYouTubeで限定公開、④無料(通信費は自己負担)。

WEB版公開講座
④11月24日(木)までにホームページ又はメール(アドレスは問い合わせてください)で大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部地域協働センター(☎06・6902・0617)

行政書士制度広報月間特別無料相談会
10月30日(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。
④電話で「府行政書士会校方支部・西尾」(☎821・4760)

不動産鑑定士による無料相談会
10月8日(土)午前10時～午後1時(受付は午後0時30分まで)、守口文化センター(エナジーホール)、不動産についての悩みなど。
④当日直接
④府不動産鑑定士協会(☎06・6203・2100)

市民公開講座
10月22日(土)午後2時30分(受付は午後2時から)、エナジーホール(守口市河原町)、松下記念病院のがん市民セミナー「もしもの時でも動揺しない私になるために」、定員300人(申込順)、④無料。

11月は児童虐待防止推進月間
あなたの電話は、あなたのために、あの子のために
▽子どもの虐待ホットライン ☎06・6646・0088(11月1日～5日の午前11時～午後5時)
※通常は平日の午前11時～午後4時に受け付けています。
④児童虐待防止協会(☎06・6646・4858)

令和4年度全国労働衛生週間
○本週間：10月1日～7日
○準備期間：9月1日～30日
本週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的な労働衛生管理活動を通じて労働者の健康確保などに大きな役割を果たしてきました。今年度のスローガンの「あなたの健康があつてこそ、笑顔があふれる健康職場」を元に、事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ってください。
④北大阪労働基準監督署(☎072・391・5826)

ねや川ミライ8スポーツプロジェクト
11月12日(土)、打上川治水緑地、次世代スポーツを体験、緑日フリー

深北緑地イベント
④10月8日(土)、コスモスの刈り取り(予定)。
④10月9日(日)、波の広場とバスケットボール広場の清掃。
④ファイカッタワのチャレンジミッション。
④10月16日(日)、植物クイズをクリアしよう。
④10月23日(日)、ミックスフラワーの植え付け(予定)。
④10月30日(日)、定員15組、汚れてもよい服装と靴で来て下さい。
※ ④いずれも午前10時～11時雨天中止、④無料。

深北緑地管理事務所(☎877・7471)

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

「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。

韓国語
毎週火曜日①午後4時45分～5時45分・午後7時15分～8時15分：初心者②午後1時～2時：初級③午前10時～11時・午前11時15分～午後0時15分：中級、いずれも東高柳公民館(高柳二丁目、④①1500円②③1000円(初回テキスト代2200円が必要)。

中国語
第1・3水曜日午前10時～正午、エスポアル、漢字のおもしろさを学びませんか、中級までの人、④月4000円、無料体験あります。

④「ニイハオスクール」森脇(☎832・6689)

ス公式マスコットキャラクター「ねやっち」と記念撮影、小学生以下の人、④無料。
※詳しくは公式インスタグラムを見て下さい。当日受付もできます。

④ホームページ(左のQRコード)で寝屋川青年会議所事務局(☎834・5121)平日午後1時～5時30分

深北緑地イベント
④10月8日(土)、コスモスの刈り取り(予定)。

④10月9日(日)、波の広場とバスケットボール広場の清掃。

④10月16日(日)、植物クイズをクリアしよう。

④10月23日(日)、ミックスフラワーの植え付け(予定)。

④10月30日(日)、定員15組、汚れてもよい服装と靴で来て下さい。

④いずれも午前10時～11時雨天中止、④無料。

④深北緑地管理事務所(☎877・7471)



# 子育て支援センター



(就学前の子どもと保護者対象、所在は右ページ下の③～⑧)

施設	日時	内容	申込・定員
③たんぽぽ 保育所 ☎823・2900	10月24日(月)・27日(木)・28日(金)、いずれも午前10時～11時	★ハロウィン制作 親子で簡単な制作をしましょう	各開催日の1週間前から電話予約、定員7組
	①10月26日・11月2日②11月9日・16日、いずれも水曜日午前10時～11時30分	★ミニぞう教室(計2回) 令和2年4月2日～3年4月1日生まれの子どもと保護者	10月12日(水)午前9時から電話予約、定員5組
④寝屋川 めぐみ園 ☎833・3301	10月22日(土) 午前10時30分～正午	★マタニティひろば(妊婦講座) 助産師とベビーマッサージや赤ちゃんのおもちゃ作り パパの参加も大歓迎	10月14日(金)までに電話又は直接予約、定員8組
	10月27日(木) 午前10時～正午	★みんなで子育て講座 絵本講座「絵本で考える我が家の子育て」 講師=岡田久美子さん(絵本教育研究所)	10月18日(火)までに電話又は直接予約、定員親子8組
⑤あやめ 保育園 ☎822・1365	10月6日(木)午前11時	ミニうんどうかいごっこ 親子で楽しく体を動かしましょう!	10月3日(月)から電話又は直接窓口予約
	10月12日(水) 午前10時30分～11時30分	パジル・レモンクラブ「歯科医による歯のお話」 1歳～3歳の子どもと保護者	10月3日(月)から電話又は直接窓口予約、定員8組
⑥大阪聖母 保育園 ☎802・5620	10月19日(水) 午前10時～11時	★子育て講座「ベビーマッサージ」 助産師によるオイルマッサージ	10月12日(水)午前10時から電話予約、定員8組、参加費オイル代200円
	10月24日(月) 午前10時～11時	なごみ広場「ピラティス」 お母さんのための講座、骨盤ケアしませんか	10月17日(月)午前10時から電話予約、定員8組
⑦きんもくせい 保育園 ☎802・3535	10月12日(水) 午後1時30分～2時30分	助産師ミニ講座「お産のふりかえり」 6か月までの子どもと保護者	10月3日(月)から電話又は直接窓口予約、定員4組程度
	①10月13日(木)②26日(水)、いずれも午前10時30分～11時15分	運動会ごっこ ①平成31年4月2日～令和3年4月1日生まれの子どもと保護者 ②令和3年4月2日～4年4月1日生まれの子どもと保護者	10月3日(月)から電話又は直接窓口予約、定員各8組程度
⑧エール こども園 ☎828・5744	10月13日(木) 午前10時30分～11時30分	★助産師講座 妊婦たちと出産や育児の事などおしゃべりしましょう	10月3日(月)から電話又は直接窓口予約、定員8組程度
	10月21日(金) 午前10時30分～11時30分	★1歳児交流会 ふれあい遊びなどを通して交流会、令和2年4月2日～3年4月1日生まれの子どもと保護者	

# つどいの広場



(おおむね0歳～3歳の子どもと保護者対象、所在は右ページ下の⑨～⑬)

施設	日時	内容	申込・定員
⑨ゆう ☎800・6694	10月25日(火) 午前10時30分～11時30分	★わらべうた胎教&ベビーマッサージ 助産師の講座、妊娠中の人は胎教マッサージ、ハイハイくらゐまでの子どもと保護者	10月22日(土)までに電話又は直接窓口予約、定員5組、参加費オイル代200円
	10月25日～29日の午前10時～午後4時	★ハロウィン・ウィークLet's ハロウィン!	電話又は直接窓口予約、定員午前・午後各4組
⑩そら ☎380・7436	10月12日(水)・14日(金)、いずれも午前10時30分～正午	そらべび(赤ちゃん交流会) ねころんdeアート & フィンガーアート	10月5日(水)から電話又は直接窓口予約、定員5組
	10月21日(金)・22日(土)、いずれも午前11時～正午・午後1時～2時	そらのHalloweenトリックオアトリート!	10月7日(金)から電話又は直接窓口予約、定員5組
⑪きしゃぼっぼ ☎865・8005	10月6日(木)・13日(木)・20日(木)・26日(水)、いずれも午前10時30分～11時30分	1歳教室 ①作って遊ぼう②運動会ごっこ③助産師のお話④ふれあい遊びと交流会	10月5日(水)までに電話予約、定員4組
	10月28日(金) 午前10時30分～11時30分	誕生会(ハロウィンパーティー) おおむね3歳未満の子どもと保護者	10月27日(木)までに電話予約、定員4組
⑫はる ☎814・6262	10月14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歳児の子どもと保護者、バスタオル・飲み物が必要	電話又は直接窓口予約、参加費オイル代100円、定員4組
	10月19日(水) 午前11時～11時30分	おたんじょうび会 カード作りや身体測定もあります	電話又は直接窓口予約、定員4組
⑬こころ ☎800・6838	10月12日(水) 午前10時30分～11時30分	わらべうたベビーマッサージ 妊娠中の人又は0歳児の子どもと保護者	電話又は直接窓口予約、参加費オイル代100円
	10月19日(水) 午前10時30分～11時30分	おたんじょうび会 かわいいカードを作ってお祝いしましょう	前日までに電話又は直接窓口予約



リラットと市内12か所の地域子育て支援拠点では、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。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ください。  
※参加費などの記載のないものは無料、申込開始日の記載のないものは原則10月1日(土)から申込開始、★は講座です。

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)

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
10月5日(水) 午前10時～11時30分	★ハロウィンリース作り 寝屋川公園の自然素材を使ってリースを作りましょう	電話予約、定員12人、参加費300円、保育先着8人
①10月15日(土)午前10時～正午②26日(水)午前10時～11時30分	★①はぐみベビー②マタニティクラス 妊娠5か月以上の人、助産師による①もく浴実習など(ひとりでの参加も歓迎)②妊婦体操や楽しいマタニティライフの話など(家族の参加も歓迎)	市ホームページ「電子申請システム」予約、定員①10組②10人
10月20日(木) 午前10時30分～11時30分	★心と体をほぐす!のびてゆるめるむくみ取りストレッチ ストレッチとつぼ押しで、疲れやむくみを解消しましょう	電話予約、定員10人、参加費200円、保育先着8人
10月24日(月) 午前10時30分～11時30分	★マタニティヨガ 妊娠5か月以上の人、妊娠期にも負担が少ないプログラムで心も体もリフレッシュしてみませんか	電話予約、定員10人、参加費200円、兄弟の保育先着8人

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

## こどもセンター

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



アプリ予約についてはコチラ



## おやこほっとステーション(就学前の子どもと保護者対象)

日時	内容	申込・定員
10月11日・18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、先着8組 ※詳しくは問い合わせください
10月19日(水) 午前10時30分～11時15分	★親子リトミック 令和2年4月2日～3年4月1日生まれの子どもと保護者	10月12日(水)から電話予約、先着6組 ※詳しくは問い合わせください
10月25日(火) 午前10時30分～11時15分	運動会ごっこ	10月18日(火)から市公式アプリもつと寝屋川から遊びの予約

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)。  
※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。

◆**今月の出前広場**  
◆**市田中央公園**…8日(土)午前10時～10時45分…**きしゃぼっぼ**(☎865・8005)、**友呂岐緑地公園**…28日(金)午前11時～11時30分…**こころ**(☎800・6838)、**どんぶり公園**…11日(火)午前10時30分～11時30分…**はる**(☎814・6262)、**田井西公園**…21日(金)午前10時45分～11時30分…**寝屋川めぐみ園**(☎833・3301)、**一号三井公園**…5日(水)午前10時30分～11時…**ゆう**(☎800・6694)、**湯屋が谷さくら公園**…26日(水)午前10時15分～11時15分…**寝屋川めぐみ園・大阪聖母保育園**(☎802・5620)

所在一覧

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



### 啓明校区は我らが守る!! こども見守り戦隊・パトレンジャー

啓明校区では9月1日からパトレンジャーによる子どもたちの見守りパトロールを開始しました。9人の自治会長で構成されたパトレンジャーに子どもたちは興味津々。自治会長の竹内さんは「子どもたちに親しんでもらうことで、地域のみんながひとつになれたら嬉しいです」と話しました。



### 北大阪商工会議所・枚方信用金庫 と3者連携協定締結

市は、長引くコロナ禍により疲弊した地域経済の早期回復や取り巻く課題の解決に向けて北大阪商工会議所・枚方信用金庫と連携協定を締結しました。

これにより、3者それぞれの強みを活かした、これまで以上にきめ細やかな質の高い支援を行っていきます。



### 令和4年度 敬老記念式典

3年ぶりの開催

9月10日、市民会館で敬老記念式典を開催し、満100歳の32人に顕彰を満90歳の852人に寿詞を贈呈しました。

式典の中で広瀬市長は、「シルバー世代の皆さんが住み慣れた地域で生涯にわたり便利に暮らしていけるよう、生活の利便性の向上を図っていきます」と話しました。



### 英語にふれながら 親子で楽しくリトミック♪

9月7日、リラット(子育てリフレッシュ館)で「英語DEリトミックイベント」が開催され、8組の親子が英語にふれながら踊りや絵本を楽しみました。

参加したお母さんは「子どもの楽しそうな姿を見ることができてとても嬉しくなりました。英語をとおして遊べる機会は少ないので、是非またこのようなイベントを開催してほしいです」と話してくれました。

### 優秀な成績を収めた皆さん



### 吉福百葉さん(市立宇谷小学校)

○第22回全日本少年少女空手道選手権大会小学校4年生女子組手の部優勝



### 白井三千夫さん(元中学校校長)

○高齢者叙勲受章者<瑞宝双光章>



### 京阪本線連続立体交差事業 起工式を開催

9月11日に京阪本線(寝屋川市・枚方市)連続立体交差事業の起工式を開催し、事業関係者と沿線の自治会長など約120人が参列しました。

式典の中で広瀬市長は、「本市のまちの将来像である『新たな価値を創り、選ばれるまち 寝屋川』の実現に向け、香里園駅周辺のまちづくりと連携しながら事業を進めていきます」と話しました。



### 『古事記』に登場するガガイモ ツルボの由来は「参内傘」

秋の淀川河川敷で、ガガイモ=写真上左=とツルボ=写真下=が星型に開いた大きさ1cmほどのかわいい花を咲かせています。

ガガイモの花は肉厚の花びらが反り返り、ヒトデにそっくり。10月頃にはイモのような実=写真上右=が二つに割れ、その形は舟に似ています。神が乗る実の舟として1300年以上前に編さんされた『古事記』にも登場する古い在来の植物だそうです。

一方、ツルボも細長い茎の先に花びらが星型に開いた花をたくさん付け、長さ4~6cmのふんわりとした穂のよう見えます。その姿から付けられた別名が参内傘(さんだいがさ)。公家が宮中に参上する際に持参した柄の長い参内傘をたたんだ形に似ていることが由来だそうで、愛好家は「どれも古代を想像させる植物ですね」と話しています。

# 「風と音」を感じて ブラインドセーリングを楽しむ

鍋木佐和子さん(56歳・香里西之町)

頬に当たる風と音を頼りに操るブラインドセーリング。目が自由な鍋木佐和子さんは障がいがある人でも操作できるアクセスディンギーと呼ばれるヨットと出会い、これまで味わったことがない「スピード感と自由」を満喫しています。

◇

7月の週末、大阪市の大阪北港マリナでアクセスディンギーのレースが開かれました。桟橋にはボランティアが準備してくれたカラフルな帆のヨットが10数艇。様々な障がいを持つ選手が参加し、その中に鍋木さん



「海が大好きな私は初めてヨットに乗り、ものすごく楽しかった」と振り返り、障がいの有無にかかわらずセーリングが楽しめる「セーラビリティ大阪」で活動を始めました。

## 風向きを頼で感じ

レースは海面に浮かぶ2つのマークブイを周回してタイムを競います。当初は健常者とペアを組んで参加しましたが、ある日、音が出るブイの存在を知りま



ヨットを操作し、ブイに向かう

した。「これがあれば見えなくても音を頼りにブイまで走れそう。私も一人でレースに出てみたい」。ワクワクしながらボランティアに頼み、大きな音で鳴り続けるブザーを取り付けてもらいました。

ブイに向かつて速く走らせる技術の習得も大変でした。それまで「気まぐれな風にただ押されるまま」に乗っていましたが、風向きを肌感覚で把握し、ヨットの向きをよりスピードが出るクロスホールドの状態にする必要がありました。



ガイドヘルパーの補助を受け、ヨット仲間と談笑する鍋木さん

何度も練習し、コツをつかむまでに3年ほどかかりました。「とても自由だ！」

昨年は一人乗りのレースに3回出場。三重県で行われた全国ブラインドセーリング

大会では「風がほとんどなく少し残念でした」と言いながら5人中2位に入りました。

アクセスディンギーの魅力は「風や波、自然を最も身近に感じる」ことができます。車を運転できない私にとってヨットは、自ら操縦してスピード感が味わえる唯一の乗り物。だからアクセスディンギーに乗っているときは「とても自由だ！」と思えるのです。

そして「ヨットの準備や海上でトラブルが起きたときに手助けをしてくれるボランティアの方々がいるからこそ楽しめるのです」と感謝も忘れません。

## アクセスディンギーとは

全長2m~3mで1人~2人乗りの小型ヨット。舵を動かすレバーと帆の張り具合を調節する1本のロープで操作でき、船底に約20kgの重りが付いているため転覆しないなど誰でも安全に乗れるように設計されています。

## ふるさと

# ねやがわ

第51回

## 細部まで忠実に再現 設計した模型部品5000点

プラモデルメーカー技術主任  
たにもとこういち  
谷本浩一さん(55歳)



アニメ映画に登場する飛行艇もプラモデル化。社員8人の小さなメーカーの技術主任として、部品点数で5000を超える模型のパーツを設計してきました。

◇

自宅は萱島駅近くの商店街にあり、2軒隣が模型店でした。物心ついた頃からプラモデルに魅せられ、大阪府立大学工業高等専門学校(現大阪公立大学工業高等専門学校)の部活動でも模型作りを楽しんでいました。

## 社長の誘いに「渡りに船」 大学中退し模型会社へ

現在の会社「フライングモールド」社長の鈴木邦宏さんと出会ったのは高専の3年生のとき。当時、鈴木さんが代表を務める模型クラブの展示会に行ったのがきっかけでした。

同社が愛知県豊橋市内で設立された翌年の昭和63年に5年制の高専を卒業。同じ市内にある豊橋技術科学大学の3年生に編入すると、バイクで15分の鈴木さんの会社へ遊びに行くようになり、4年生のときに「うちに来ないか」と誘われました。

「模型にかかわる仕事があったから、たのびに船で来た」といい、10月に大学を中退。創業間もない会社に就職しました。

## 「マニアうならせる模型を」 自衛隊基地で実物も確認

主力商品の戦闘機や戦車を手がけて33年。「会社の成長とともに私もス

テップアップしてきました」と話し、「実物はこうなっているのか」とマニアもうならせる模型を追い求めてきました。

プラモデルはプラスチックの枠で繋がった100点前後の部品からなり、パソコンで1つずつ立体的に設計。できる限り実物も確認し、縮尺が48分の1や72分の1の小さな模型に再現します。F4戦闘機の商品化では「航空自衛隊の三沢基地や米軍の横田基地まで機体の複雑なラインを確かめに行きました」。

## 「紅の豚」の飛行艇も 見えないエンジンにこだわり

スタジオジブリのアニメ映画「紅の豚」の主人公が乗る飛行艇もプラモデル化しました。パーツの設計で参考になる実物はもちろんありません。そこで翼の上に搭載され、カバーで囲われたエンジンに着目。アニメでは1920年代に実在したイタリア製という設定でした。

「設計図は見つかりませんでした。が、三菱重工業が同じ型をライセンス生産しており、その完成図からエンジンの寸法が分かりました」。外から見えず、本来なら再現しなくてもいいエンジンにもこだわり、カバーや胴体の大きさも割り出しました。

## プラモデル化まで1年 手かけた製品400種類

プラスチックを流し込んで部品に加工する金型作りも担ってきまし

## 私とふるさと

寝屋川市で生まれ、20歳まで下神田に住んでいました。電気店だった実家はもうありませんが、市立第五中学校で同級生だった妻の実家が市内にあり、コロナ禍の前は年に2、3回は帰っていました。

市立神田小学校に通っていた頃は商店街の裏の駐車場でよく野球をして遊んでいました。5、6年生のときには貯めたお年玉でラジコンカーを買い、友達と自転車で太間町の淀川河川公園に行き走らせていました。



谷本さんが設計した最新の戦闘機模型のパーツ

▲最新作の戦闘機

た。英語で「精密な金型」という意味の言葉を社名に掲げており、ほとんどのメーカーが外注する金型も自社製作。「工場を持つ会社でうちは最小規模です」。

資料収集から設計、加工と完成まで最低1年ばかり、手かけた製品は約400種類。「精密さを求める一方で細かい部分を省略した方がいいときもあり、自分の裁量を最大限に生かせる、やりがいのある仕事です」と笑顔で話します。

# 親子deわくわくフッキング

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介!市内飲食店が考案したメニューです

問 保健総務課 (☎ 829・7771)

No. 02



menu

- バターチキンカレー
- 大根とオレンジの和え物
- ジャーサラダ
- 甘納豆とチーズのカナッペ



全てのメニューが載っています



HP 18543

## バターチキンカレー

【1人当たり…601kcal、食塩相当量0.6g】※ルーのみ一人当たり…318kcal、食塩相当量0.6g



### 材料(4人分)

- 鶏もも肉…2枚(250g)
- ヨーグルト(無糖)…200g
- カレー粉…大さじ2
- ケチャップ…大さじ1
- ウスターソース…大さじ1
- 玉ねぎ…2個(400g)
- にんにく…1/2かけ(3g)
- しょうが…1/4かけ(3g)
- 油…大さじ1
- トマト缶…1缶(400g)
- コンソメ…小さじ1/3
- カレー粉…大さじ1
- いちごジャム…大さじ1
- バター(無塩)…15g
- 生クリーム(又は牛乳)…1/3カップ
- ガラムマサラ(お好みで)…少量

### 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。
  - 2 ボウル(またはビニール袋)に①とaを入れてもみこむ。
  - 3 玉ねぎ・にんにく・しょうがは、粗みじん切りにする。
  - 4 深めのフライパンに油を熱し、③を加えて弱火で3分ほど炒める。
  - 5 ④に②を加えて軽く炒める。
  - 6 ⑤にbを加えて弱火で10分ほど煮込む。
  - 7 ⑥にcを加え、ひと煮立ちさせる。
- ★お好みでガラムマサラをかける。

調理Point

- \* 作り方②の漬け込み時間が長いほど、より味が染みこむよ。
- \* いちごジャムは、安くて甘い方がコクが出て美味しくなるよ。
- \* トマトの酸味が苦手な場合は生クリーム又は牛乳を加えてね。この場合、コンソメで味を調えよう。

## 大根とオレンジの和え物

【1人当たり…48kcal、食塩相当量0g】

### 材料(4人分)

- 大根…1/4本(250g)
- オレンジ…1個(250g)
- 米酢…大さじ1
- はちみつ…大さじ1/2
- オリーブ油…大さじ1/2
- ブラックペッパー…少量

### 作り方

- 1 大根はいちょう切りにし、ボウルに入れる。2つまみの塩(分量外)を振り混ぜ、10分ほど置いてから、水気を絞る。
- 2 オレンジはいちょう切りにする。
- 3 ボウルにaを入れて混ぜ合わせる。
- 4 ③に①と②を加えて混ぜ合わせる。

調理Point

混ぜ合わせてから少し時間をおいた方が、味がなじんで美味しいよ。

あふたーわーど

Afterword

少しずつ涼しくなってきましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…一言で「秋」といっても、人それぞれの「秋」がありますね。ちなみに今年の私の秋は、「チャレンジの秋」にしたいと思っています。何をするかで迷っているうちに「冬」とならないようがんばります。

春



市公式アプリ  
もっと寝屋川

iOS用

Android用



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



市インスタグラム

