



## 健康・福祉

### 生活困窮者自立支援制度

生活保護に至る前の「第2のセーフティネット」として、いろいろな制度があります。一人で悩まずに相談してください。

#### △①自立相談支援事業▽

仕事や暮らしの困りごとなど、相談内容により関係機関などと連携し、自立に向けた継続的な支援を行います。

#### △②住居確保給付金▽

(1)就職活動を支えるための家賃補助(2)家計の立て直しのための転居費用補助があります。  
※いずれも支給には条件があります。

#### △③就労準備支援事業▽

すぐに就労することが難しい人に、就労準備として基礎能力の形成を支援します。

#### △④家計改善支援事業▽

家計の「見える化」により、自ら家計管理ができるように支援します。

**申問** ①市社会福祉協議会(☎812・2040)、④保護課(☎838・0347)

### 共同募金(テーマ型募金)

寄せられた募金は、障害のある人が災害時に安心して生活を送るための資機材・備品の購入に充てられます。



### 市民講演会

△①不調、早めに気づく▽

時 2月25日(水) 午後3時～5時  
所 市保健所2階講堂 内 精神科医によるこころの健康についての講演  
定 80人(申込順) 無料 HP 9016

**申問** 直接窓口又は電話、市ホームページ(左のQRコード)で保健予防課(☎812・2362)



### 骨粗しょう症予防教室(運動編) ～骨を大切に講座～

時 2月4日(水) 午前10時～11時

時 1月1日～3月15日  
▽募金方法: ①ペイペイ②ゆうちょ銀行(払込取扱票での寄付・手数料は免除) ③募金箱への募金  
**問** 寝屋川地区募金会事務局(市社会福祉協議会内 ☎838・0400)

### 母子保健

#### 年少児インフルエンザ予防接種費用助成は1月31日(土)まで

接種希望の人は、体調の良いときに早めに接種してください。

▽助成額 注射: 1回につき最大1500円、点鼻薬: 最大3000円

**対** 市に住民登録がある生後6か月～中学生 **他** 取扱医療機関以外で接種したときは、接種助成の申請が必要です△①直接窓口又は郵送: 接種日から1年以内△②消印有効△③市ホームページ「電子申請システム」: 3月15日(日)まで、2回接種の人は、2回目接種後に申請▽ **HP** 7751

**問** 子育て支援課(☎800・7091)

#### 乳幼児健康診査

対象者には個別に通知しています。

#### △4か月児健康診査▽

令和7年8月21日～9月17日生まれの人の。

#### △1歳6か月児健康診査▽

令和6年4月22日～5月19日生まれの人の。

△3歳6か月児健康診査▽  
令和4年5月27日～6月23日生まれの人の。  
△歯の親子教室▽  
令和5年6月28日～7月21日生まれの人の。

**問** 子育て支援課(☎800・7079)

#### 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(☎800・7079)

#### 多胎児家庭交流会

時 1月25日(日) 午前10時30分～正午 **所** 市サービスゲート3階

**内** 多胎児の妊娠中や育児について先輩ママとの情報交換など **対** 多胎児を妊娠中・育児中の人 **定** 8組(申込順) 無料 **他** 一時保育を行います(無料、申込時に予約) **HP** 8321

**申問** 1月16日(金)までに「ねやCoCoアプリ」で子育て支援課(☎800・7079)

### 健康づくり

#### HIV検査(血液検査)

時 1月7日、21日、いずれも水曜日 午前9時30分～10時30分 **所** 市保健所 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。結果は1週間後、本人に説明します

#### 風しん抗体検査

時 1月14日、28日、いずれも水曜日

## 冬でも元気に！ 歩いて筋力アップ！

つい運動不足になりがちな寒い季節でも、歩くことはすぐ取り入れられる運動習慣です。  
「インターバル速歩」と呼ばれる「ややきつと感じる速歩」と「ゆっくり歩き」を3分おきに交互に行う方法(1日5セット、週4回以上を目標)は筋力維持や転倒予防にも効果的。誰でも無理なく取り組める、おすすめの運動です！

**問** 保健総務課(☎829・7771)・健康づくり推進課(☎812・2374)

### 歩く時の姿勢

**【視線】**  
25m先、やや斜め下

**【姿勢】**  
背筋を伸ばして胸を張る

**【足】**  
着地はつま先を上げて踵から、蹴る方は足の指で地面を押す

**【歩幅】** 大腿

- 誰かと一緒に(楽しく)
- 毎日のルーティンに結び付ける(習慣化)



- ★いずれの運動も、無理はせず、痛みを感じない程度に行いましょう。  
※通院中の人は、どれだけ動いてよいか、かかりつけ医に確認しましょう。
- ★こまめに水分補給と休憩の時間を取りましょう。
- ★息を止めずに、しっかり呼吸をしながら運動しましょう。
- ★体調が悪い時は休みましょう。

### ヘルスアップ教室

△腰痛など関節の痛みのお話▽

時 2月16日(月) 午後1時30分～3時30分 **所** 市立保健福祉センター14階健康指導室 **内** 医師による腰痛など関節の痛みについての話を除く **定** 40人(申し込みが多

**対** 15歳以上の市民(中学生・高校生を除く) **定** 40人(申し込みが多

**申問** 2月6日(金)までに直接窓口又は電話、市ホームページ「電子

### 休日特定健診を受けよう！

特定健康診査は年に1回、無料で受診できます。血圧や血糖値など、身体の状態を確認しましょう。

時 2月15日(日) 午前9時～正午 **所** 市サービスゲート **対** 市の国民健康保険に加入している40歳～74歳の人の **定** 50人(申込順) 無料 **HP** 15893

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



## 高齢者福祉

申 前々日までに電話で健康づくり推進課(☎812・2374)

### 高齢者の①インフルエンザ②新型コロナウイルスワクチン予防接種

時 1月31日(土) まで 2月1日(日)以降の接種は全額自己負担となります  
HP①5353②22057

問 健康づくり推進課(☎812・2002)

### からだ元氣実践講座

時 1月30日(金) 午後2時～3時30分(受付・健康チェックは午後1時40分から) 所 市立保健福祉センター15階多目的ホール 内「全身サルコペニアと呼ぶサルコペニアについて」をテーマにした講話と元氣アップ体操の体験 対 65歳以上の市民 定 20人(申し込みが多いときは抽選) 費用 無料 HP 24347  
申 1月21日(水) までに直接窓口又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

### 温水プールを利用しませんか

時 土曜日を除く週1回～2回コース(午前・午後の選択制) 所 市立保健福祉センター16階温水プール 対 40歳以上の市民 費用 月会費制 他 事前登録が必要

## 男性介護者の交流会

問 市立西高齢者福祉センター(☎838・1441)

時 1月10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 対 65歳以上の人を介護している男性 費用 無料 HP 3367

申 1月5日(月) までに電話又は氏名・連絡先を書いたものをFAXで総合福祉コーディネーターセンター「晴れ晴れ」・戸田(☎090・3826・1192、FAX 072・381・6895)

問 高齢介護室(☎838・0372)

## 障害者福祉

### 要約筆記登録者を募集

対 次の要件をすべて満たす人①聴覚障害者などの福祉に理解と熱意がある②要約筆記の技術を習得している③要約筆記者養成講座を修了し1年間の実地訓練を受けている HP 26051

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)・講座修了証書の写し・証明写真(縦3.5cm×横2.5cm)を直接窓口又は郵送で2月28日(土) 必着 までに障害福祉課(〒571-8533 池田西町28番22号 ☎838・0382)



## ふらっとねやがわ市民企画

△聞いて、私のもやもや・話そう、私のもやもや〜ジェンダー講座〜

時 1月17日(土) 午後1時30分～3時 所 ねやがわ 内 悩みや困りごとを話し合い、原因や解決方法を講師がアドバイスします 定 35人(申込順) 費用 無料 他 一時保育を行います 8月6か月、就学前の子ども2人～6人(申込順)、無料、1月13日(火) までに予約  
申 電話又はFAXで新日本婦人の会 寝屋川支部(☎823・7411)  
問 ねやがわ(☎800・5789)

## ふらっと市民セミナー

△子育て世代のアサーティブコミュニケーション〜自分も相手も大切にできる関係に〜

時 1月24日(基礎編・31日(応用編)、いずれも土曜日午後2時～4時(計2回) 所 ねやがわ 内 自分のコミュニケーションの癖を知り、伝え方のコツを学びませんか 対 子育て中の市民 定 24人(申込順) 費用 無料 他 一時保育を行います 8月6か月、就学前の子どもで年齢により6人～18人(申込順)、無料、1月20日(火) までに予約  
HP 18343  
申 電話又はFAXでねやがわ

やがわ(☎800・5789、FAX 800・5489)

### ふらっとオンデマンド講座

△映画「カラフルな魔女」△  
時 1月30日～2月1日(オンラインでの視聴) 内「魔女の宅急便」の作者として知られる児童文学作家・角野栄子さんの日常に密着したドキュメンタリー 定 50人(申込順) 費用 無料(通信料は自己負担) HP 18343  
申 1月31日(土) までにホームページ(左QRコード)でふらっとねやがわ(☎800・5789)



### 絵本deトーク

時 1月19日(月) 午後2時～3時30分 所 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 定 5人(申込順) 費用 無料 HP 18343  
申 前日までに電話又はFAXでねやがわ(☎800・5789、FAX 800・5489)



## あそびのひろば

時 1月10日(土) 午後2時～3時

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

## 入園・入学

### 就学援助制度(入学準備金)

経済的な理由から、小学校の入学準備費用に困っている保護者に援助を行います。  
▽対象 市立・国立又は私立小学校に就学予定の子どもがおり、世帯全員の総所得金額(令和6年1月～12月)が認定基準額以下の保護者

### 元氣っ子ランド

時 1月31日(土) 午後3時30分～4時30分 所 市立エスポアル 内 何かしあそび 対 幼児と保護者・小学生 費用 無料  
申 当日直接  
問 市立エスポアル(☎828・4141)

### 読書のじかん

時 1月10日(土) 午後3時～4時 所 市立エスポアル 内 絵本の読み聞かせ・展示など 対 幼児と保護者・小学生 費用 無料  
申 当日直接  
問 市立エスポアル(☎828・4141)

### オンラインでの申請

1月4日～3月13日に市ホームページ「電子申請システム」△郵送での申請▽

申請書(市ホームページからダウンロード)と保護者名義の口座情報(銀行名、支店名、口座番号、名義が確認できる通帳の写しなど)を1月4日～3月13日 必着 までに教育政策総務課(〒571-8555 本町1番1号)△窓口での申請▽

保護者名義の銀行口座の通帳又はキャッシュカードを持って、1月5日～3月13日の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)に教育政策総務課

※①所得がない人を含む世帯全員が令和6年分の市・府民税の申告をしておくと必要があります②学用品費などの支給には、別途4月に申請が必要③生活保護を受給しているときは申請できません。  
HP 17062  
問 教育政策総務課(☎813・0070)

## 子ども・親子

### 教育相談連続講座⑤

時 1月29日(木) 午後1時30分～3時30分 所 市総合教育研修センター 内 グループカウンセリング(子育てや不登校などに悩む保護者と臨床心理士との相談会) 費用 無料

【広告】

外壁塗装専門  
寝屋川市に拠点を構えて50年。  
堅実で丁寧な仕事をお約束いたします。  
壁・屋根の塗り替え 防水工事 防カビ塗装 塗装の相談・診断  
株式会社 ケイパワーズ 072-827-1039  
受付時間: 9時～17時(日・祝休み)  
大阪府寝屋川市清水町4-23 いってもお気軽にお問合せください!  
建築業許可: 大阪府知事許可(般-3)第155617号 ホームページはこちら

【広告】

府内約 21,000 戸  
大阪のお部屋探しなら!  
SmALIO 公社賃貸住宅 スマリオ  
スマリオ  
敷金 0円 礼金 0円 仲介手数料 0円  
大阪府住宅供給公社  
大阪府中央区今橋2丁目3番21号  
☎06-6203-5454  
※公社指定の保証会社を利用の場合

【広告】

遺品整理 生前整理  
私たちにお任せください!  
経験豊かなプロの手でスピーディに、丁寧に対応いたします!  
【対応エリア】大阪・奈良 女性スタッフ 在籍 お見積り 無料 遺品整理士 在籍  
ネクストサポート ☎0120-511-880  
株式会社 ANJI FAX.072-819-0070  
〒571-0029 大阪府門真市打越町9-3  
営業時間/9:00～20:00 定休日/不定休  
一般廃棄物の収集・運搬は、自治体の法令等を遵守して行なっております。 遺品整理士認定番号 第IS06624号  
古物商許可番号 第622300155969号  
https://www.n-support.com/

【広告】

生前整理 遺品整理 家の片付けなら  
迅速・丁寧な片付けのプロ Pro Assist  
★遺品整理・片付けの資格保持者多数在籍! 1R 25,000円～! (税込27,500円)  
★Google口コミ5.0! (2025年2月時点) ワンルーム  
まずはお気軽にお電話ください! 見積り無料 明瞭会計 追加料金なし  
受付時間 8:00～20:00(年中無休) 見積り無料 明瞭会計 追加料金なし  
0120-26-0410 HPはこちら  
株式会社Pro Assist 〒567-0036 大阪府茨木市上穂積4丁目2-12  
TEL.072-646-8619 古物商許可 大阪府公安委員会 第622020137626号  
一般廃棄物の収集・運搬は、自治体の法令等を遵守して行なっております。

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載の問い合わせ先は、30ページを見てください。

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載の問い合わせ先は、30ページを見てください。



市からのお知らせ 安全・安心

HP 7016

申 当日直接

問 市総合教育研修センター(教育支援センター) ☎822・7270

子育て出張講座

望が丘ランチで①リラット・おやこほっとステーション・たんばぽ保育所子育て支援センターの職員による子育て講座②③リラット出張講座を行います。

△①親子工作V

時 1月6日：風(たこ)・20日：節分、いずれも火曜日午前10時30分～11時15分

△②親子ヨガV

時 1月13日(火) 午前10時30分～11時30分 内 ふれあいを楽しみながら、お母さんの運動不足を解消しましょう

△③パステル手形アートV

時 1月27日(火) 午前10時30分～11時30分 内 手が汚れにくい画材で思い出っっぱいのアートを作ります ※

対 ①就学前の子ともと保護者②ひとり座りができる2歳までの子どもと保護者③3歳までの子どもと保護者(兄弟同伴の場合も作品は1つ)

定 ②③各5組(申込順) ￥無料

他 望が丘ランチを初めて利用するときは利用者登録が必要です(本人確認書類を持って来てください)

申 問 ①当日直接②③前日までに電話でリラット(子育てリフレッシュ館 ☎800・3862)

く大人たちができることV

時 2月14日(土) 午前10時(受付は午前9時30分) 所 アルカスホール

内 子どもの非認知能力を育む大人の関わりについての講演会 定 300人(先着順) ￥無料 他 一時保育を行います(8か月～就学前の子とも10人(申込順)、1月30日(金)までに予約V HP 8382

申 当日直接

問 社会教育推進課 (☎813・0075)

## 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 ①2月6日(金) 午後6時30分～8時②15日(日) 午前9時30分～11時③19日(木) 午後1時30分～3時

対 16歳以上の人 定 20人(申込順) ￥350円(利用許可証・テキスト代Ⅱ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又は電話で市立市民体育館 (☎824・5858)

寝屋川チャンピオンCup兼市民体育館まつり		
	午前9時～正午	午後1時～4時
大体育室	寝屋川チャンピオンCup	
小体育室	パウンドテニス	パドミントン
卓球室	一般開放	
柔道場	ちびっこ広場(幼児・小学校3年生以下が対象)	
剣道場	わんぱく広場(小学校4年生以上が対象)	

※正午～午後1時に大体育室で体育館利用者による演技披露があります。大体育室以外は午前10時の開始です。

寝屋川チャンピオンCup 兼市民体育館まつり

いろいろなスポーツを楽しく体験してみませんか。幼児から高齢者まで楽しめるコーナーや模擬店があります。

時 2月21日(土) 午前9時～午後4時 内 左の表のとおり ￥無料

△参加チーム募集V

紅白玉入れ・大縄跳び・カラーリングの出場チームを募集します。優勝チームには認定書の授与・副賞があります。

内 ①紅白玉入れ：一般の部(1チーム6人)・小学生の部(1チーム8人)②大縄跳び：1チーム7人、12人③カラーリング：1チーム3人(メジャールールで実施) 定 ①計40チーム②③各30チーム(申込順)

※大会要項・申込用紙は1月4日(日)から市立市民体育館で配布します。

申 問 所定の用紙を直接又は郵送、FAXで1月31日(土)Ⅱ必着Ⅱまでに市スポーツ振興連盟(〒572-0082 3下木田町16番16号市立市民体育館内 ☎824・5858、FAX 822・6800Ⅱ午前9時～午後5時30分)



寝屋川チャンピオン Cup

インドアカ会長杯大会

時 2月8日(日) 午前9時30分 内

①女子の部②混合の部③シニア混合の部(②③はコート内に女子が1人、3人、③は50歳以上) 対 協会登録者4人、8人の高校生以上のチーム(申込時に登録可) ￥1チーム3000円(当日納付) 他 組み合わせは協会会で抽選します

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1月

## 青少年

ねやがわ子どもフォーラム 2026

△非認知能力が育む子どもの未来

ここにランド

時 1月13日(火) 午前10時30分～11時 所 市立エスポアール 内 楽器あそび 対 乳幼児と保護者 ￥無料

申 当日直接

問 市立エスポアール (☎828・4141)



子育て応援フェア

転入者・新米パパママ歓迎！ 冬の子育て応援フェア

子育てについての相談や参加者同士の交流ができます。子どもが楽しめるプレイエリアやキッズ・スマイル・パークの体験チケット(1世帯1枚)も配布します。

時 2月6日(金) 午前10時30分～11時45分 所 リラット 対 市内在住で初めて参加する、就学前の子ともがいる転入者・新米パパママや市の子育て情報を知りたい人、保護者同士で交流したい人(妊娠中の人や保護者のみの参加も可) 定 20組(申込順) ￥無料 HP 22443

申 1月13日(火) 正午からリラット特設サイト「電子申請システム」 問 リラット(市立子育てリフレッシュ館 ☎800・3885)

市立エスポアール (☎828・4141)

体操ひろば

時 1月13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 ￥無料

申 当日直接

問 市立エスポアール (☎828・4141)

絵本のよみかせ

時 1月13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 ￥無料

申 当日直接

問 市立エスポアール (☎828・4141)

誕生会

時 毎日(1月1日～3日・24日・第3日曜日、休館日を除く) 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 1月生まれの乳幼児 ￥無料

申 当日直接

問 市立エスポアール (☎828・4141)

【広告】

生協の夕食サポート

おかず4品コース

5日分の本体価格 2,800円 (税込3,024円)

1食あたり 560円 税込 605円

約3g(週平均) 約380kcal(週平均)

お申込みは今すぐお電話で!

生活協同組合 おおさかバルコ-プ

0120-114-284

072-856-7652

0570-001-911

選べる8つのコース

- お弁当コース
- おかず6品コース
- ときめき御膳
- やわらかコース
- おかず4品コース
- 食べごたえ4品コース
- あじわいコース
- カロリーサポートコース

※表示の税込価格は目安価格です。

※ご請求の際には商品の本体価格と消費税額(本体価格の総合計に0.08を掛け小数点以下を切り捨てて算出)を加算してご請求いたします。

※都合により献立を変更させていただく場合がございます。

※ハルコープの組合員でない方はご加入ください。

週3日からご利用いただけます!

利用者様のご事情にあわせて1日単位でのお休みが可能となりました。

※ただし各商品は3日以上のご利用をお願いいたします。

冷蔵でお届けします。

レンジでチンできあがり!

お電話はこちらから

【広告】

家族葬 25万円 275,000円(税込)

いつでも事前相談可能

会員制度なし

互助制度なし

日延無料

公式LINE登録方法

寝屋川会館 株式会社家族葬のフローラルホール

まずはお問い合わせ下さい。

0120-0983-68 (24時間対応)

〒572-0063 大阪府寝屋川市春日町15番3号

各種プランご用意いたしております。

LINE

QRコード

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載の問い合わせ先は、30ページを見てください。

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載の問い合わせ先は、30ページを見てください。



11日(日)に必着にまでに市インディアカ協会事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX 822・6800)

問 貞兼(☎090・3927・2197)

卓球選手権大会(折戸榮杯)

時 3月22日(日) 午前9時15分 内 ①ダブルス戦②シングルス戦(いずれも一般男子の部・女子の部、50歳以上男子の部・女子の部) 対 中学生以上の人 料 ①1組2000円(中学生は1000円)②1人1000円(中学生は500円) 他 申し込み状況により組数を制限します 申 所定の用紙(市民体育館で配布又は市卓球協会ホームページからダウンロード)を直接又は郵送、FAXで3月4日(水)午後5時必着にまでに市卓球協会事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX 822・6800) 問 板東(☎090・3909・7685)、稲垣(☎090・1713・3928)、斎藤(☎090・1141・6673)

池の里市民交流センター

池の里クラブスポーツ教室 無料体験

ハ小学生スポーツ教室V 時 1月10日・17日、いずれも土曜日 午前10時～11時 内 楽しくスポーツ

文化・交流

ユニバーサルスポーツ体験から学ぶ、多様性と可能性

時 1月24日(土) 10時～正午 所 市立保健福祉センター5階多目的室・研修室5 内 ポッチャ、モルック体験をとおして多世代で交流 対 小学生以上の人 定 40人(申込順) 料 無料 申 問 1月16日(金)までに電話で市社会福祉協議会(☎838・0400)

たこ焼き交流会

時 2月12日(木) 午前11時～午後2時 所 市立市民活動センター料理室 内 たこ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 対 市民活動に関心のある人



たこ焼き交流会



池の里クラブスポーツ教室

の基礎を学びます 対 小学校1年生、3年生 定 各5人(申込順) 申込みでトレーニングV 時 1月17日(土) 午前10時～11時 内 健康と運動についての講座 定 20人(申込順)

ハ親子教室V

時 1月13日・27日、いずれも火曜日 午前9時45分～10時30分 内 親子でふれあいながら楽しく運動あそび 対 1歳6か月～就学前の子どもと保護者 定 5組(申込順)

申 問 電話又はホームページ(左のQRコード)で池の里クラブ事務局(☎839・7004)



野外活動センター

親子デイキャンプ

時 2月1日(日) 午前10時～午後3時 内 たき火をしながらアウトドアプログラムを楽しみます 定 家族10組(申込順) 料 高校生以上：1人2500円、小・中学生：1人2000円、就学前の子ども：1人1500円(1歳以下は無料、プログラム費・保険料などを含む、市外在住の人は各2000円増し) 申 問 1月5日(月) 午前9時から電話で市野外活動センター(☎0743・78・1910)

寝屋川公園

テニスレディスカップ

時 2月1日(日) 午前9時～雨天中止 内 女子ダブルス①初中級②AB級③90歳級(45歳以上のペア) 対 協会登録者(随時登録可) 定 ①32組②③各16組(いずれも申込順) 料 ①1組4000円 申 所定の用紙(市テニス協会ホームページからダウンロード)又は大会名、チーム名、氏名・住所・電話番号を書いたものを直接又は郵送、FAXで1月20日(火)必着にまでに市テニス協会事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内 FAX 822・6800)

3時 所 市立市民会館大ホールホワイエ・ピロティ 定 ①15店舗②8店舗(いずれも申し込みが多いときは抽選) 申 問 1月31日(土)までに直接又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

夜間自習室の無料開放

時 1月5日～3月31日の午後6時～8時30分(日曜日、祝日、1月23日を除く) 所 市立エスポアル 内 受験や資格取得の勉強などに利用できます(コンセントは使用できません) 対 市内在住・在職・在学の15歳以上の人 定 40人(先着順) 料 無料 申 当日直接 問 市立エスポアル(☎828・4141)

アルカスホール 臨時休館のお知らせ

1月30日(金)は全館清掃、2月27日(金)は消防訓練・点検のため休館します。 問 アルカスホール(☎821・1240)

公演

アルカスジュニア ピアノコンクール表彰式・ウィナーズコンサート

時 2月1日(日) 午後1時 所 ア

ほかの場所での催し

問 小林(☎090・9287・7466)

自然体験学習室

ハ子ども自然シリーズ講座 道具を使つての工作V 時 2月7日(土) 午前10時～正午 対 小・中学生 定 20人(申込順) 内 のこぎりやかなづちを使つてひな壇を作ります 所 自然体験学習室(市立中央図書館西分室内) 料 無料 申 問 1月7日(水) 午前10時から直接又は電話で自然資料施設運営スタッフの会(市立中央図書館西分室内 ☎839・6882)



ひな壇

【広告】 京阪寝屋川市駅 徒歩8分!! 星の家スピカ 女性棟 寝屋川市 募集対象 18～64歳までの障がい者認定を受けている方 ラスト1名 募集!! ★軽度障がい者の自立支援を目的とした少人数制のグループホームです。 見学・体験入居 予約受付中!! 受給者証の無い方もご相談受付中!! エアコン付き 朝・夕 手作り料理 各種手続きのお手伝い 丁寧な自立支援 女性棟 京阪島駅 徒歩8分!! 空室 1室 星の家アトリア 【本部】障がい者グループホーム事業部 ☎072-629-2320 摂津市鳥飼上 3-4-41

【広告】 寝屋川市 指定給水装置工事事業者 576号 水漏れ・つまり即解決! サイン表示 ●トイレタンクの修理・交換 ●蛇口の修理・交換 ●ウォシュレットの修理・交換 ●排水管の通管清掃・高圧洗浄 寝屋川市内見積もり・出張費無料で すぐに駆けつけます! SOS サービス <年中無休> <受付時間 7:00～22:00> ☎0120-870-875 (寝屋川営業所)寝屋川市八坂町14-16 (本社)吹田市千里山西5-4-8

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載の問い合わせ先は、30ページを見てください。



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



そば打ち体験教室

ルカスホールメインホール(全席自由) **内** コンクール上位入賞者の表彰・記念演奏 **¥** 5000円(高校生以下は無料)  
※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** 当日直接  
**問** 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**  
時 1月15日(木) 午後2時 **所** アルカスホールフリースペース **内** クラリネット、サクソ、ピアノで名作映画の曲を奏でます **¥** 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** 当日直接  
**問** 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**  
**所** アルカスホールフリースペース **定** 6組(申し込みが多いときは抽選) **¥** 1000円  
※日程など詳しくは「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)を直接又はFAXで1月10日～2月20日午後5時にアルカスホール(☎

ワードの基礎を学びます **¥** 1万5000円(教材費2200円が別に必要)  
**△②エクセル活用法△**  
時 2月10日～3月3日、いずれも火曜日午後6時～8時(計4回) **内** 知ると役立つ時短機能を学びます **¥** 7500円(教材費1500円が別に必要)  
※  
**所** 市立エスポアール **対** 市内在住・在職・在学の15歳以上の人 **定** 8人(申込順、3人未満のときは中止)  
**申** 問 1月4日～30日に電話で市立エスポアール(☎828・4141)  
**料理室活用講座**  
**△そば打ち体験教室△**  
時 1月23日(金) ①午前9時45分～10時45分 ②11時～正午 **所** 市立市民活動センター料理室 **内** 初心者向けのそば打ち体験 **定** 12人(申込順) **¥** 1500円(材料費) **他** エプロン・三角布・マスク・タオル・ふきんが必要  
**文化講座(市立エスポアール)**  
**△①楽しいパンづくり△**  
時 1月29日(木) 午前10時～午後1時 **内** パニーニを作ります **¥** 1500円  
**△②フラワーアレンジメント△**  
時 2月8日(日) 午前10時～正午 **内** バレンタインデーのプリザーブドフラワーアレンジメントを作ります **¥** 3500円 **他** 使用する花は仕入れ状況により変わります  
※  
**対** 市内在住・在職・在学の15歳以



**申** 問 1月5日午前10時～21日に直接又は電話で市立市民活動センター(☎812・1116)  
**NPO講座**  
**△子どもは未来の宝もの△**  
時 1月18日(日) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～3時 **所** 市立市民会館研修室ほか **内** 講演①「ペアレントトレーニングとは」②「ママが一人で始めた給食革命」 **定** 各50人(申込順) **¥** 無料 **他** ワークショップ、焼き芋販売などもあります(有料)  
**申** 問 1月16日(金) までに直接又は電話、ホームページ(左のQRコード)で市立市民活動センター(☎812・1116)

上の人 **定** ①16人 ②20人(いずれも申込順、5人未満のときは中止)  
**申** 問 ①1月4日～20日 ②6日～20日に電話で市立エスポアール(☎828・4141)  
**文化講座(市立学び館)**  
**△大満足時短クッキング△**  
時 1月22日(木) 午前10時～正午 **内** キャンプ鍋で作る料理 **対** 15歳以上の市民 **定** 8人(申込順、5人以下のときは中止) **¥** 1500円 **他** エプロン・三角巾・ハンドタオル・飲み物が必要  
**申** 問 1月8日～12日に直接又は電話で市立学び館(☎822・3311)  
**△ランチ屋さがり講座△**  
**△大人向けの塗り絵講座△**  
時 2月6日～27日の毎週金曜日午後2時～3時(計4回) **内** まちのせんせいによる塗り絵指導 **他** 12色以上の色鉛筆を持って来てください  
**△姿勢改善体操△**  
時 2月9日(月) 午後2時～3時 **内** まちのせんせいによる体操指導



フラワーアレンジメント(作品は1点)

【広告】

無料 送迎付き パナソニックの介護付有料老人ホーム  
お元気なうちに、ホームの雰囲気や食事を体験しませんか？

**冬のあったか 目帰り施設体験会** 食事付

0120-714-294  
エイジフリー・ライフ 香里園

受付時間 9:00～17:00  
寝屋川市香里西之町22番7号  
京阪本線(香里園駅)より約1.2km(徒歩約15分)

●施設類型:介護付有料老人ホーム一般型特定施設入居者生活介護●居住の権利形態:利用権方式●利用料の支払い方式:選択方式●入居時の要件:入居時要支援介護●介護保険:大府市指定介護保険特定施設一般型特定施設●介護居宅区分:居室99室 床:2部屋3室●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制:1.5:1以上 2025年7月1日現在  
本広告とは2026年1月1日現在のものです 事業主:パナソニックエイジフリー株式会社 事業所番号:2770304356

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載の問い合わせ先は、30ページをご覧ください。



稲垣潤一さん

**稲垣潤一コンサート2026**  
時 2月20日(金) 午後6時30分 **所** 市立市民会館大ホール **内** 数々のヒット曲を生み出したアーティストのスペシャルライブ **¥** 8000円(全席指定)  
**問** 市立市民会館(☎823・12241)  
**生涯学習**  
**△①ワード初級△**  
時 2月10日～3月3日、いずれも火曜日午後1時～5時(計4回) **内**

**ウィンターコンサート**  
時 2月7日(土) 午後1時30分(開場は午後1時15分) **所** 市立エスポアール **内** マリンバ演奏、三田少年少女合唱団・エスポアール合唱教室の子どもたちによる合唱 **定** 150人(先着順) **¥** 無料  
**申** 当日直接  
**問** 市立エスポアール(☎828・4141)  
**生涯学習**  
**△①ワード初級△**  
時 2月10日～3月3日、いずれも火曜日午後1時～5時(計4回) **内**

寝屋川市の指定給水装置工事事業者(当社指定番号:第626号)

**水まわりのトラブル**  
つまりや水漏れ即日対応いたします!!

トイレ・キッチン・お風呂・洗面所などなんでもご相談ください

- トイレの便器と床の間から水漏れ
- キッチン・お風呂・洗面所のトラブル
- トイレの水が流れない
- 排水管洗浄・高圧洗浄作業
- 屋外下水・排水管が溢れている
- 漏水調査・水道管水漏れ・破損等

0120-066-004

24時間365日 年中無休 出張料・見積料0円 地域密着 即日対応

『住まい』と『暮らし』を快適安心にサポートします  
**ピュアライフパートナー**  
PureLifePartner

詳しくはこちらから  
ピュアライフパートナー 検索

株式会社 K's Corporation 本社:大阪市東淀川区東中島1-17-18  
このクーポンをご提示された方限定 **¥3,000割引**  
見積額が5,000円(税込)以上でご利用いただけます  
有効期限:令和8年2月まで  
※クーポン部分の切り取りは無効になります

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載の問い合わせ先は、30ページをご覧ください。



他 飲み物、タオルを持って動きやすい服装で来てください ※

時 望が丘ランチ(市立望が丘地域交流スペース) 所 市内在住・在職・在学の人 定 各10人(申込順) ￥無料 他 参加する本人が申し込んでください 申 閏1月8日(木) 午前9時から電話で社会教育推進課(☎813・0076)

## 図書館

### 中央図書館での催し

#### △読書会▽

時 2月1日(日) 午後2時 内 「汝、星のごとく」 風良ゆう著、事前に読んできた本の感想を話し合います ￥無料

#### △魅力ある動物たちの本展▽

時 1月4日～30日 内 本の展示と貸し出し

#### △午(うま)年の本展▽

時 1月4日～30日 内 本の展示と貸し出し

#### △ねやがわ歴史講座

#### 古文書講座(入門編)▽

時 2月6日(金) 午後2時～4時 内 はじめて古文書にふれる人を対象とした古文書の判読講座 定 20人(申込順) ￥無料

申 1月7日(水) 午前10時から直接又は電話、市ホームページ(下のQRコード)で市立中央図書館(☎800・3711)

## おきがる号 ●移動図書館●

1月

- 6日(火) 河北東(河北東町11番) 午後2時20分～2時50分、河北(近畿車輛寝屋川寮玄関前) 3時10分～4時
- 9日(金) 黒原橘町(和光小学校) 午後2時～2時30分、中神田(神田コーポラス前) 2時40分～3時10分、萱島信和町(リバーサイドコーポ3棟横) 3時20分～4時
- 13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
- 14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
- 15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
- 16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
- 20日(火) 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
- 21日(水) 河北住宅(府営河北住宅9棟集会所前) 午後2時20分～3時、堀溝南(堀溝小学校前) 3時20分～3時50分
- 22日(木) 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45分～3時15分、成田北・東(四方黒池) 3時30分～4時
- 23日(金) 点野(点野小学校) 午後2時10分～2時40分、仁和寺(松下住宅17番14号前) 2時50分～3時20分、仁和寺住宅(府営仁和寺住宅17棟横) 3時30分～4時
- 27日(火) 成田東町(府営成田東住宅集会所前) 午後1時50分～2時20分、寝屋住宅(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



※

HP 3843  
市立中央図書館(☎800・3711)

### 東図書館での催し

#### △東図書館特別イベント

「お正月をたのしもう」▽  
時 1月11日(日) 午後1時～4時(ス

タンブラリーは午前10時から) 内 お正月の伝承遊びや紙芝居・読み聞かせ・スタンブラリー・手作り工作・わらべうた 定 80人(先着順) ￥無料 HP 3844

#### △始めてみませんか▽

時 1月4日～31日 内 本の展示と貸し出し HP 3843

#### △おやすみzzz▽

時 1月4日～31日 内 子ども向けの本の展示と貸し出し HP 3844

※ 市立東図書館(☎823・0661)

## 図書館の 子ども向け 行事



詳しくはこちら

広告掲載についての問い合わせ先

(株)ジチタイアド(☎0927161401)  
(株)宣成社(☎0662227999)  
(株)ウィット(☎07266683275)  
大光宣伝(株)(☎0120540888)

