



今月の表紙

シルバー世代がいつまでも健康で過ごすには、「筋肉」が必要不可欠です。

筋肉量を増やすには、筋トレなどの運動を習慣化することはもちろん、食事でしっかりたんぱく質を取ることが重要。肉だけでなく、卵や乳製品、魚介類にもたんぱく質が含まれるので、毎食必ずたんぱく質が取れるよう、日々のメニューを意識して取り入れてみましょう。

特集

2 ねやちょ筋プレミアム 筋肉が寿命を決める!? 65歳からの筋肉生活

ヘッドライン

- 9 寝屋川市は特区民泊からの“離脱”を表明しました
- 10 臨時の窓口閉鎖のお知らせ
- 10 (仮称) こども専用図書館の愛称が決定!!
- 11 すてきに生きる くすりと健康展
- 11 健康長生塾
- 12 令和7年国勢調査

フォトニュース

40 フォトニュース

- ◆市における自治会への加入促進に関する協定を締結
- ◆市への寄付
- ◆はちかづキッチン
- ◆優秀な成績を収めた皆さん



6 寝屋川市出身ゴルファー 山下美夢有さん 快挙!!



ふるさとねやがわ

43 ふるさとねやがわ

寝屋川市出身
フィッシングガイド 井戸 巖也さん(52歳)

島に暮らして25年 「石垣島の海が仕事場です」

- ◆西表島でのアルバイトがきっかけ
27歳で釣り船のオーナーに
- ◆オレンジ色の絶景に感動
夜の kayak 専門店開業



インフォメーション

- 13 公共施設等総合管理計画を改定
- 19 交通安全運転講習会
- 20 国民健康保険料の納付が困難なときは相談を
- 21 ゲートキーパー養成研修
- 25 ふらっと
市民オンラインセミナー
- 27 算数教室・
5歳児のひらがな教室
- 32 ハロウィンキャンプ
- 33 0歳から親子で楽しめる
ファミリーコンサート

地域で子育て

38 地域で子育て

- ◆うちの防災 たべもの編
- ◆くじら交流会
- ◆今年もやります敬老カード!
- ◆はじめてのゆう見学会