

広報

ねやがわ

9

2025年
No.1470

「特集」

筋肉が寿命を決める!?

65歳からの筋肉生活



太もも前部・お尻・背中に効く!!

スクワット

①足を肩幅に開き、お尻を後ろに突き出す姿勢に。
②ゆっくり腰を落とし、太ももが床と平行になるように。姿勢は1秒間キープ。

10回×3セット

長生きするために!!

お尻・太もも前部・太もも裏側に効く!!

ランジ

①足は前後に開く。
②上体をまっすぐにしたまま、股関節と膝を90度に曲げる。
※前傾姿勢になりすぎないように!

10回×3セット

ふくらはぎに効く!!

ヒールレイズ

①背筋を伸ばしたまま、つま先立ちで3秒キープ。
※バランスが取りにくいときは壁や椅子に手をつけてもOK!

20回×3セット

お尻・太もも裏側に効く!!

ヒップリフト

①床に仰向けになり膝を90度に曲げる。足は肩幅に開く。
②お尻を上げ、肩・腰・ひざが一直線になるように意識する。

10回×3セット

エアロバイク

①最初は1回10分程度。慣れたら時間を延ばす。
②慣れてきたら30分にチャレンジ。自転車の場合は近所のサイクリングコースでもOK。

10分×3セット

太もも前部・お尻・ふくらはぎに効く!!

必見! 運動だけじゃない、たんぱく質を取って筋肉はさらにUP!
通常、たんぱく質は毎食20gずつ、1日60gが目安です。

座って過ごすことが多いが、家事や職場への移動、買い物、軽いスポーツなどを行っている65歳～74歳の男性は90g以上、女性は69g以上のたんぱく質を取るのが目標とされています。(厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」)

「あと一品」たんぱく質を!

	豚肩ロース肉 100gあたり たんぱく質 19.7g		鶏むね肉 100gあたり たんぱく質 23.3g		牛ひれ肉 100gあたり たんぱく質 19.1g
---	--	---	--	---	--

体内でたんぱく質をつくるには、炭水化物やビタミン等他の栄養素も必要です。食事全体のバランスも意識しましょう。
※値は「文部科学省ホームページ食品成分データベース」より引用。

ねやちよ 筋 プレミアム **[特集]**

筋肉が寿命を決める!?

65歳からの筋肉生活

日本人の平均寿命は年々延びていますが、平均寿命＝健康寿命ではありません。健康に過ごすための大きな要素の1つは「筋肉をつけること」です。
今回は、シルバー世代が健康な毎日を過ごすための、「筋肉がある生活」を紹介します。
☎保健総務課 (☎ 829・7771)、健康づくり推進課 (☎ 812・2374) HP 24998

あなたの毎日、本当に「健康」な生活ですか!?

もう年だから...

年を取ってきたので、野菜中心でサッパリした食事の方が体によい

年を取ると、足腰が弱ってくるのは仕方がない

間違っています!

肉(たんぱく質)を食べないと筋肉はつきません!!

何歳からでも努力をすれば筋肉はつきます!!

加齢だから仕方がない?
いいえ、何歳からでも筋肉はつきます!
そのために肉(たんぱく質)を食べましょう!

筋トレすればするほど 肌が若返る!?

筋トレは健康だけでなく見た目の美しさにも寄与するという研究成果があります。筋トレによって、血中成分への影響と、皮膚の真皮の厚みが改善されることが解明されており、年齢を重ねても、筋トレが美しい肌をつくる可能性があることが報告されています。

株式会社ボーラ・オルビスホールディングス、立命館大学「筋力トレーニングが美肌に貢献することを世界で初めて報告～筋力トレーニングによる血中成分の変化が皮膚老化の改善に与えることを解明～」2023年

驚き!!

背筋が綺麗なシルバー 世代は憧れの的!?

30歳代～50歳代が、自身の老後について回答したアンケートによると、「背筋がピンとしていて姿勢が良い高齢者」に憧れると回答した人は、男性の49%・女性の63%になるという結果が報告されています。

リサーチリサーチ「高齢者と自分の老後に関する調査(30～50代男女対象)」2017年 https://www.lisalisa50.com/research20171022_9.html

素敵!!

筋トレが脳細胞の 機能を取り戻す!!

筋トレは注意力、記憶力などの認知機能を向上させることが研究で知られており、特に世界保健機関(WHO)のガイドラインによると、認知症リスク低減のために、週に2回の中強度の筋トレが効果的であることが示されています。

日本運動疫学学会、医薬基盤・健康・栄養研究所、東京医科大学「要約版WHO身体活動・座位行動ガイドライン(日本語版)」2021年
東京都立病院機構「運動が認知症を予防する」2024年
https://www.tmhp.jp/kikou/iryokenkou/minnanoiroyokenkou_column_dementia_exercise.html

刺激的!!

大測定会実施中!! 筋肉ランキング計測中!

HP.25147

あなたの筋肉は、 市内第何位?



65歳以上の筋肉量を市内各地で測定中!
あなたの地元にも出張します!

9月の「大測定会」

5日(金)	午後1時30分～2時30分	市立保健福祉センター
12日(金)		
18日(木)	午前11時～午後1時	アル・プラザ香里園
19日(金)	午前10時～11時 午後1時30分～2時30分	市立保健福祉センター
26日(金)	午後1時30分～2時30分	
30日(火)	午前10時30分～午後1時30分	イオンモール四條畷

10月以降もどんどん実施予定! 決定次第ホームページでお知らせ!

筋トレマシーン体験に挑戦してみませんか?

■ねやちょ筋実践隊

場所 市立保健福祉センター

対象 65歳以上(条件あり)

定員 30人(抽選、12日に当選発表)

ホームページ 25726

申込・問合せ 9月10日(水)まで

に直接窓口又は電話、市ホーム

ページ(右のQRコード)で健康

づくり推進課(☎812・2374)

※9月26日から毎週金曜日午前に実施。

参加者
募集中!!

無料



START

AM 6:00 起床～朝食(鶏むね肉とゆで卵の
マヨサラダ)



スクワット
10回×2セット



AM 8:30
今日の筋トレ開始!

1目の初めの筋トレは、スクワットからスタート。運動後のたんぱく質は摂取しやすいドリンク系で。

牛乳 200ml
たんぱく質 6g



身体の中の筋肉を起こすためには、朝食からたんぱく質を欠かさず取りましょう。

トースト 1枚 たんぱく質 5g

鶏むね肉 75g たんぱく質 18g

卵 1個 たんぱく質 6g

たんぱく質は毎食取りましょう

長生きするための理想の一日を!
あなたも筋肉生活を!

シルバー世代の

ランジ
10回×2セット



AM 10:00

身体が温まってきたらランジも追加して筋トレ。たんぱく質はおやつ感覚だと取りやすい。



プロテインバー 1本
たんぱく質 約10g

GOAL

PM 10:30

就寝前～就寝

しっかりストレッチ。キツめの筋トレをした翌日は休息をとるなど、メリハリをつけると良いです。



PM 9:30

入浴後～

1日の締めくくり

入浴後に朝のおさらい筋トレ。血流が良い状態でやると足腰への効果もアップします!



ランジ
10回×2セット

スクワット
10回×2セット

たんぱく質
合計
94g

PM 6:30

夕食(鶏のソテー・
赤玉のサラダ)

運動をたくさんした日の夕食も、もちろんたんぱく質。

ごはん 120g たんぱく質 3g

鶏もも肉 130g たんぱく質 22g

小えび 20g たんぱく質 3g



PM 3:00

ひざを上げて
歩いて買い物!

天気の良い日は2駅向こうのスーパーまで買い物を兼ねたウォーキング! 太もも上げ歩きを心がけましょう。



PM 0:00 昼食(焼き鯖定食)

肉だけでなく魚や野菜でもたんぱく質が取れます! 午後からの活力アップのためにしっかり食べましょう。

ごはん 120g

たんぱく質 3g

塩鯖1切

たんぱく質 12g

ブロッコリー 80g

たんぱく質 3g

はんぺん 4分の1

たんぱく質 3g

腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある人は、かかりつけ医に相談しましょう。

※たんぱく質の値は「文部科学省ホームページ食品成分データベース」より引用。

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

- 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

6 寝屋川市出身ゴルファー 山下美夢有さん 快挙!!



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



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
夜のカヤック専門店開業



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。

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
- ◆おうちの防災 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

メジャーTV 号外!!

女子メジャー選手権の1つ 全英女子オープンで優勝



市出身のプロゴルファー・山下美夢有(みゆう)さんが、女子メジャー選手権の1つ、全英女子オープンで優勝しました!
市立堀溝小学校、第七中学校出身で、高校在学中の18歳でプロテストに合格。2年目には国内ツアーで初優勝するなど順調に実績を積み、令和4年には史上最年少となる21歳103日で年間女王に輝きました。

翌年も2年連続となる年間女王を獲得し、昨年はパリ五輪にも出場。日の丸を背負って戦う姿に、市も懸垂幕を掲げてエールを送りました。
今季からは女子ゴルフの最高峰と言われる米ツアーに本格参戦。大会初日は3位でスタートし、2日目の猛チャージで単独首位に浮上すると、持ち前の安定したプレーで首位を守り、トータル11アンダーでフィニッシュ。
小学校の卒業文集にも書いた夢の舞台・米ツアー参戦1年目にして、メジャー制覇の偉業を達成しました。
今後ますます活躍が期待される山下選手を、みんな応援しましょう!

寝屋川市出身ゴルファー 山下美夢有さん 快挙

全英女子オープン結果※氏名敬称略

順位	選手名	スコア
1位	山下 美夢有	-11
2位タイ	勝 みなみ	-9
2位タイ	チャーリー・ハル	-9
4位タイ	竹田 麗央	-7
4位タイ	キム アリム	-7

1 寝屋川市は特区民泊からの“離脱”を表明しました

企画一課(☎825・2016)、保健衛生課(☎829・7721)

市民の皆さんへ

本市は、子育て世代から「選ばれるまち」となるべく、住宅都市として魅力あるまちづくりを行い、子どもたちが安心して学べる質の高い教育環境を整え、新たなまちのブランド構築を進めています。

本市に暮らす市民の満足度を上げていくまちづくりの方向性と、法律の規制を緩和してまで旅行者などを受け入れる特区民泊が目指す方向性は、大きく異なるものであり、「いま」の本市には、特区民泊は不要であると判断しました。

特区民泊の問題には2つの側面があります。一つは、「利用者と地域住民との問題」であり、もう一つは、「外国人の『定住のための手段』として利用されている問題」です。これは、外国人が民泊を経営することで、「経営管理ビザ(最長5年更新可)」を取得できるもので、近年この方法での“移住”が急増しているとされています。

現状、寝屋川市域内には特区民泊施設は2施設しかなく、これまで市に対する苦情・相談などはありません。

しかしながら、大阪市において、特区民泊を認める地域の制限などの議論がなされているとの報道もあり、これまで主に大阪市であった特区民泊の営業地域が、本市を含む周囲の市に移ってくることは十分に想定されます。

今後市内に特区民泊施設が増え、他自治体で起こっているような特区民泊に関するトラブルが起こってからでは、その解決のための労力や時間もより多くかかることになります。

観光などを含めた経済政策を必要とされる都市中心部と、ベッドタウンとしての周辺市は求められるまちの方向性は異なります。寝屋川市は将来のまちづくりの方向性をしっかり見据え、特区制度の在り方に“一石”を投じます。

寝屋川市長 広瀬 慶輔

「社会的課題」への対応に、多数のメディアが注目しています

- フジテレビ「サン!シャイン」「めざましテレビ」
- テレビ東京「WBS(ワールドビジネスサテライト)」
- 日本テレビ「DayDay」
- 毎日放送「よんちゃんTV」
- 読売テレビ「かんさい情報ネット ten.」「す・またん!」

- NHK
- 新聞各紙(毎日・朝日・読売・産経・日経)
- その他、多数メディアで取り上げられました



ひろせ けいすけ
広瀬 慶輔 です
No.67

古来から、節分の時期に行われてきた“豆まき”ですが、市でも成田山不動尊の豆まきは遠方から来客があるほど有名ですね。

今月、市の伝統行事として大阪・関西万博会場で“豆まき”を行う予定です。4月に開幕した万博も来月には閉幕を迎えますが、終盤の盛り上がりに一役買うことができたらうれしいですね。会場にお越しになる予定のある方は、是非ご覧いただけたらと思います。

全国放送の番組に立て続けに出演 !!

先月、市が大阪府に対して“「特区民泊」からの離脱を表明”したことへの、反響が大きく、大手メディアから多くの取材を受けました。フジテレビ「サン!シャイン」、テレビ東京「ワールドビジネスサテライト」、日本テレビ「DayDay」の全国放送の番組にも、立て続けに出演しましたが、皆さんご覧になりましたか？

市の今回の申し立てが、市町村だけでなく都道府県を含めた全国の自治体で「まちの将来像・優先順位」を議論する“一つの契機”になれば良いと思っています。



サウジアラビア王国特命全権大使と会談しました!!

大阪・関西万博に行った際に、サウジアラビア王国のパビリオンで駐日特命全権大使であるガーズィー・ファイサル・エス・ビンザグル閣下と会談の機会をいただきました(国家を代表する大使には、外交儀礼上“閣下”という敬称を用います。ご存じでしたか?)。

また別の中東各国のパビリオンも見学させていただき、クウェート館では砂漠を模した部屋で星空の映像を眺めたりもしました。

5年後の万博は、サウジアラビア王国のリヤド開催です。このきっかけをいかした国際交流を大きくしていければ良いですね。



ゲーム「マイクラフト」で“未来の寝屋川市”を見た!

高校生以下の子どもたちが「マイクラフト」を使ってまちの未来を考えるイベントに、審査員として出席しました。「マイクラフト」とは、ブロックを積み上げて建物や街をつくる人気ゲームです。テーマは『50年後の寝屋川市駅』! 参加したチームが思い思いのまちづくりに挑戦してくれました。

どのチームも駅周辺や建物の完成度が高く、皆さん良く観察されてますね!……と思いきや、駅前にそびえ立つ巨大な影が……なんと私の像ですって!?

理由を聞くと「寝屋川市を楽しいまちにしてくれるから」とのこと。ちょっと感動してしまいました(泣)。未来の寝屋川市をつくる子どもたちの力を垣間見た瞬間でした。



市駅前にそびえ立つ私の像



4 すてきに生きる くすりと健康展

HP 17207 問市薬剤師会(☎828・3933)・健康づくり推進課(☎812・2372)



日時 **10月19日**

午前10時～午後3時

場所 市立保健福祉センター

講演 健康教室

テーマ 「健康に生きる＝腸活」

時間 午前10時40分～正午

講師 寒川 慶一さん(医学博士・薬学博士)

定員 100人(申込順)

申込 ※後日、受講票を送付します。

9月26日(金)までに郵送又はFAX、市ホームページ(右のQRコード)から住所、氏名、電話番号、参加人数を書いて(一社)寝屋川市薬剤師会(〒572-0036 池田西町28番22号、FAX 839・3933)



標語 **川柳** を募集します

「くすり・健康・栄養」がテーマで応募は1人1作品です。

申込 作品と住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、職業、電話番号を書いたものを郵送又はFAXで9月26日(金)＝必着＝までに市薬剤師会(左記のとおり)

ほかにも楽しいイベントが!

※いずれも先着順

- ストレス測定・血管年齢(定員30人)
- 血圧測定
- 血糖値測定(定員150人)
- お薬相談会(1人15分程度)
- こども薬剤師体験
- 手作り入浴剤 など



5 健康長生塾

より健康で文化的な明るい暮らしを築くために 問健康づくり推進課(☎812・2372)

HP 7650



講義を聴くだけでなく、体力測定や脳トレなどを実施する、参加型の教室です。

日時 **10月2日・16日・30日・11月13日・27日**

午後1時30分から

※詳しくは市ホームページなどを見てください。

場所 市立保健福祉センター

対象 市内在住の30歳以上の人

定員 **60人**(申込順、初めての人を優先)

費用 テキスト代 **500円**

申込 9月1日～12日に直接窓口又は電話で健康づくり推進課

日程	内容
10月2日	開塾式 特別講演「健康寿命を伸ばしましょう!～高齢者の感染対策の必要性」
16日	体力測定 「発育発達と歩行について(ナチュラルウォークとコーシャスウォーク)」(機能的な運動で「安全に歩く」方法を身につけよう)
30日	「脳トレをやってみよう」 「目の健康と予防法～人生100年時代!大事な目を守りましょう」
11月13日	薬の話「くすりの正しい飲み方」 歯の話「お口の健康と健康寿命の関係について」
27日	健康寿命の話 閉塾式

※いずれも木曜日です。

①開塾式(初日)を含め4日以上受講した人には、修了証書を渡します②健康状態によっては見学となるときがあります③参加者には後日、案内ハガキを送付します。

2 臨時の窓口閉鎖のお知らせ

HP 25676 問市民サービス部総務担当(☎824・2112)

9月13日(土) 14日(日) 15日(祝)

市民サービス窓口が一部を除き利用できません

	9月13日(土)	14日(日)	15日(祝)
市サービスゲート	証明書交付及び公金収納のみ実施		×
パスポートセンター(マイナンバー関連含む)	×	×	×
シティ・ステーション(香里園・萱島・西・東)	×	×	×

日曜日、祝日は通常どおり閉庁

※15日(祝)はコンビニでの証明書交付もできません。

住民記録・税・福祉・子育て・就学などの情報を取り扱うシステムについて、国の仕様に合わせたシステムへ変更する必要があるため、市サービスゲートなどの一部窓口を閉庁します。
日程及び閉庁する施設などは左の表のとおりです。詳しくは市ホームページを見てください。

3 (仮称)こども専用図書館の愛称が決定!!

来春オープン予定

問市立中央図書館(☎800・3711)

愛称が“こども図書館+plus”に決まりました!

寝屋川市駅前に
来春オープン予定!

お楽しみに!

「+plus (プラス)」という名前には、図書館の基本的な機能に加え、子育て支援のためのスペースや自習室など、多彩なサービスを備えているという意味があります。



遊び場も充実!

9月市議会を開きます

9月市議会(定例会)の日程は、次のとおりです(時間はいずれも午前10時から)。あなたも傍聴してみませんか。

9月2日(火)	本会議
3日(水)	健康福祉常任委員会
4日(木)	文教生活常任委員会
5日(金)	総務都市創造常任委員会
16日(火)	本会議(一般質問)
17日(水)	本会議(一般質問)
18日(木)	本会議(一般質問)
22日(月)	健康福祉常任委員会協議会
24日(水)	文教生活常任委員会協議会
25日(木)	総務都市創造常任委員会協議会
26日(金)	本会議

※①9月3日～5日の各常任委員会後、それぞれ予算決算常任委員会分科会を開催します
②日時は、議事の都合で変更することがあります。

問 議会事務局 (☎824・0010)

「第2次 市民サービスの『ターミナル化』推進計画」「公共施設適正化検討方針」などの個別計画との整合を図るため、現状において必要な改定を行いました。詳しい内容は市ホームページを見てください。

公共施設等総合管理計画を改定

市政

市からのお知らせ

インフォメーション

手続き

HP 4309
問 都市二課 (☎813・1225)

定額減税不足額給付金の申請は9月30日まで

定額減税不足額給付金の対象となる人へ、6月20日以降順次「支給確認書」などの書類を発送しています。まだ受給していない人で希望する場合は、必ず期限までに申請してください。

※①期限を過ぎると支給できません
②支給要件など詳しくは市ホームページを見てください。

くらしの情報

食用油の回収

9月の回収はありません。次回は10月に実施します。

HP 5435
問 市消費者協会・前田 (☎822・1997)

募集情報

保育所などで勤務する会計年度任用職員を募集

▽職種 ①保育士②延長保育士③保育補助者(いずれも子育て支援員も可)

▽勤務日時 月々土曜日の①③午前8時45分～午後5時(週37時間30分)

②午前7時15分～午後7時15分

分でローテーションにより5時間程度

※いずれも週2日から勤務可、業務時間は相談に応じます。

▽時給 ①1446円(子育て支援員:1145円)②資格あり:1472円、子育て支援員又は資格なし:1404円③1145円(保育士

1404円)

委員会など
傍聴できます

申 いずれも当日直接(先着順)

農業委員会総会

時 9月12日(金) 午後1時30分
所 市役所議会議棟5階第二委員会室 HP 25412
問 農業委員会事務局 (☎825・2746)

子ども・子育て会議

時 9月19日(金) 午前10時
所 市立保健福祉センター15階会議室1・2 HP 25658
定 10人
問 こどもを守る課 (☎800・7050)

水道事業ビジョン審議会

時 9月30日(火) 午前10時
所 上下水道局3階北側会議室 HP 25654
問 経営総務課 (☎825・2247)

又は子育て支援員の資格が必要。保育士資格がある人が③で採用された場合、次の年度は①の区分で勤務
※(1)在職期間に応じて6月・12月に手当を支給します(基準日に在職し、週29時間以上、6か月以上の勤務が条件)(2)登録後に面接を行い、採用者を決定します。

6

令和7年国勢調査

インターネットで簡単・便利に回答! 問 令和7年国勢調査寝屋川市実施本部 (☎820・6102)



令和7年 国勢調査



国勢調査は5年に一度、10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象に行います。結果は、国や地方公共団体の施策の立案・推進に活用するほか、学術・教育・民間などの分野でも広く活用されます。

回答は、簡単・便利なインターネットを活用してください。
郵送による提出も可能です。

調査票の記入内容は厳重に守られます。

回答期間

インターネットでの回答
▶9月20日～10月8日

調査票での回答
(郵送又は調査員に手渡し)
▶10月1日～8日

※9月下旬から、調査員が皆さんの家を訪問し、調査書類を配布します。皆さんが安心して回答できるよう、調査員などへは厳格な守秘義務が課せられます。

国勢調査を装った詐欺や不審な調査に注意!

調査員は、「調査員証」を携帯しています。訪問時に皆さんへ金銭を要求したり、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号を聞いたりすることはありません。

5年に一度、
全員参加の統計調査



国勢調査
2025

調査期日

10.1水

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

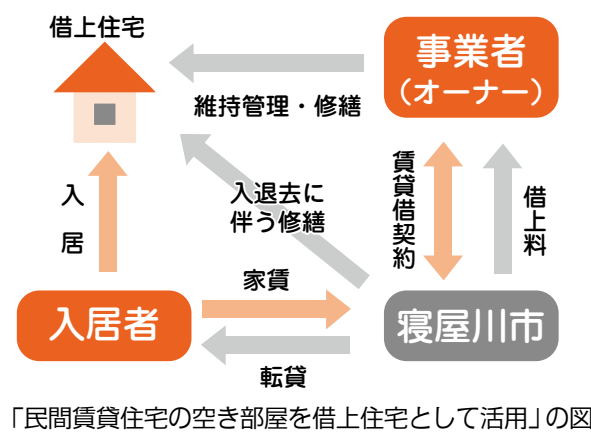
国勢調査2025 検索

申 履歴書と免許状など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(☎800・7087)

○4階建て以上はエレベーターの設置
○新耐震基準に適合した住宅
○タイプ 1K、3LDK
○床面積 25㎡、75㎡程度
HP 4167・4183
申 問 都市三課(☎825・2266)

民間賃貸住宅の空き部屋を借上住宅として活用しませんか

借上住宅として認定された住宅は借上住宅登録台帳に登録し、市営住宅として転貸します。借上住宅登録台帳への登録期間中であっても、普段どおり賃貸住宅の募集もできます。詳しくは、「市借上住宅事業実施要領」を見てください。
△主な基準▽
○公営住宅などの整備基準に適合した共同住宅(長屋住宅は不可)
○耐火構造又は準耐火構造の住宅



「民間賃貸住宅の空き部屋を借上住宅として活用」の図

市有地を売却します

△明和二丁目(宅地)▽
▽面積 51・57㎡
▽売却方法 一般競争入札
▽入札説明書などの配布 9月1日、12日の午前9時～午後5時に直接窓口又は市ホームページ
HP 25663
※物件の内容、入札参加資格など、詳しくは市ホームページを見てください。
問 道路管理課(☎825・2384)

会計年度任用職員(留守家庭児童会の指導員)を募集

▽時給 資格あり:1342円(保育士・教員免許など)、資格なし:1255円
▽時月 金曜日の午後1時30分～6時30分(学校休業日など変則勤務あり)
所 市立23小学校 **内** 留守家庭児童会における子どもの生活習慣の指導 **他** 面接後に採用者を決定します **HP** 5401
申 問 直接窓口又は電話で社会教育推進課(☎813・0075)

市立幼稚園・小・中学校の講師など登録者を募集

▽職種 ①小・中学校講師②小・中学校養護助教諭③学校栄養職員(臨時技師)④学校事務職員(臨時主事)⑤幼稚園臨時職員(教員・養護教員)▽勤務期間 学校・幼稚園に欠員があり次第、必要に応じて連絡します
※特に小・中学校講師(国語・理科・音楽・美術・英語・家庭・幼稚園臨時職員の登録者を募集します。
HP 3228
申 市ホームページ(左のQRコード)



△学校見学会・相談会▽

「講師として働きたいが、教職についたことがないので不安」という人を対象に行います。
時 9月12日(金)午前10時～正午(予定)
所 市立中央小学校 **対** 教員免許所持者(取得見込み含む)で講師として勤務を希望する人 **他** 申込方法など、詳しくは府教育庁ホームページを見てください
問 学務課(☎813・0072)

放課後子ども総合プラン運営委員会委員を募集

地域の実情に応じた効果的な放課後児童クラブ・放課後子供教室の実

国民健康保険 運営協議会委員を募集

国民健康保険事業について被保険者の意見を聞き、円滑な運営を図るための委員を募集します。
対 市の国民健康保険被保険者で現在、市の審議会などの委員に就任又は応募していない市内在住・在職・在学の人(年2回程度の会議に出席できる人) **定** 2人程度
▽任期 12月1日～令和10年11月30日
▽報酬 出席1回につき9000円
▽選考方法 面接及び小論文
▽小論文のテーマ「今後の国民健

康保険の運営について」(1200字程度、原稿用紙又はパソコンで作成し印刷したもの)
※選考結果は個別にお知らせします。

HP 6435
申 問 住所、氏名、生年月日、電話番号を書いたものと小論文を直接窓口又は郵送で9月19日(金)〓必着〓までに市民サービス部国民健康保険担当(☎050・1721・9283)

環境・まちづくり

生ごみしたい肥化・土づくり講習会

家庭から出る生ごみは、ガーデニングなどに利用できるたい肥にできます。生ごみを減量し、環境に優しい生活に取り組んでみませんか。
時 10月22日(水)午後2時～3時
所 市立西南コミュニティセンター
内 土のう袋に米ぬかと土を入れてたい肥を作ります **対** 市内在住・在職・在学の高校生以上の人 **定** 10人(申込順) **¥** 無料 **他** ①車での来場は控えてください②受講希望者には詳しい案内を送付します
申 問 住所、氏名、電話番号、当日の来場手段を電話又は郵送、FAXで9月25日(木)〓必着〓までに環境総務課(〒572-0855寝屋南一丁目2番1号☎824・0911、FAX 821・3349)



「2時間後に電話が使えなくなる」不審な電話に気をつけて!!

くらしのメモ
消費生活センターだより
相談受付は月～土曜日午前9時～午後4時
桜木町5番30号☎828-0397

< 事例 >
通信会社を語る電話があり、自動音声で「2時間後に電話が使えなくなります。オペレーターと話をしたい人は、1のボタンを押してください」と言われた。指示に従うと男性のオペレーターが出てきて、名前と生年月日を聞かれた。「あとで電話を折り返す」と言われたが電話がかかってこないで通信会社に問い合わせると、「そのような電話はしていない」と言われた。

< アドバイス >
実在する通信会社や総務省などを名乗り、「2時間後に電話が使えなくなる」と言うなどの不審な電話がかかってきたという相談が多く寄せられています。このような電話がかかってきたら、すぐに電話を切りましょう。
電話に出てしまい、個人情報などをたずねられても、教えないでください。特殊詐欺などの犯罪に悪用される可能性があります。

あります。
また、未納料金があると、金銭を請求してくる事例もみられます。
普段から、留守番電話設定やナンバーディスプレイ(相手の電話番号が表示される機能)を利用し、不審な電話には「出ない、話をしない、かけ直しをしない」を心がけ、トラブルから身を守りましょう。

野焼きはやめましょう

廃棄物の野外焼却や、法律で定められた基準に適合しない焼却炉での「野焼き」は法律で禁止されており、違反すると処罰されることがあります。煙やにおいによる苦情の原因にもなり、周辺の生活環境に影響を与えるため、絶対に行わないでください。
HP 5814
問 環境保全課(☎824・1021)

9月20日～26日は動物愛護週間

「動物は命あるもの」と改めて認識し、動物との絆を今一度見つめなおす機会としてください。
△最期まで大切に飼いましよう▽
「飼いたい」という思いだけで動物を飼うのはやめましょう。
△近所に迷惑をかけない▽
公共の場でのふん尿の処理や、エサやり後の片づけは、必ず責任を持って行いましょう。
△動物の遺棄・虐待は犯罪です▽
犬や猫などの愛護動物を捨てたり、虐待したりすると法律で罰せられます。
△動物愛護パネル展示▽
時 9月22日～30日の平日午前9時～午後5時30分 **所** 市保健所玄関ロビー **内** 動物愛護関係のポスターなどの展示 **他** 車での来場は控えてください **HP** 17083
問 保健衛生課(☎829・7721)

地域猫活動を応援します

地域住民の賛同のもと、飼い主のいない猫を地域猫として適正に管理し、一代限りの寿命を全うさせて、不幸な猫を増やさない活動をしているボランティア団体へ補助を行っています。

△具体的取り組み▽

- 時間と場所を決めたエサやり
- トイレの設置と清掃
- 避妊・去勢手術

避妊・去勢手術費や、トイレ用の土などの一部を補助します。

○避妊・去勢手術1匹につき最大

廃プラスチックごみに異物を混ぜないで!!

7月に、北河内4市リサイクル施設組合からの搬出先であるプラスチック再生加工業者の機械設備が一部破損するという事故が発生しました。収集した廃プラスチックごみに金属片が混入していたことが原因で、事故につながったものです。

このような事態が続くと、廃プラスチック処理に多大な影響が出る可能性があります。金属片や小型充電式電池などの危険物を混入しないよう、分別には十分注意してください。

環境総務課(☎824・0911)又は北河内4市リサイクル施設組合事務局(☎823・2038)

混入した金属片と破損した機械設備の破片



破損した機械設備



①メス：1万円②オス：7000円

※補助申請の方法など、詳しくは問い合わせてください。

HP1873

問 保健衛生課(☎829・7721)

東部大阪都市計画・国松地区地区計画原案の縦覧

利害関係のある人(土地の所有者など)や市民の皆さんは、意見書を提出することができます。

▽縦覧及び意見書の受付期間 9月19日～10月10日

▽縦覧場所 都市課

相談

△市民説明会(東部大阪都市計画)▽

時 9月12日(金)午後7時 所 市立市民会館2階第2会議室

HP2025

問 都市課(☎813・1204)

成年後見制度の相談

時 9月24日(水)午後1時～4時(1人30分程度) 所 市サービスセンター1階相談室 定 6人(申込順)

第1・第3金曜日は出張マザーズコーナーの日

子育て中の人を対象にハローワークのスタッフによる就労相談を行います。

時 9月5日・19日の午前9時50分～午後1時(1人40分程度) 所 リット3階ミーティングルーム2 定 各日4人 他 予約が必要、完全個室、子ども連れ可 HP4374

NPOなんでも相談

時 9月16日(火)午後2時～4時 所 市立市民会館4階フリースペース 内 NPO法人の設立手続きや

会計処理、団体運営のアドバイスなど 定 4団体(申込順) 無料 申 問 9月12日(金)までに直接又は電話で市立市民活動センター(☎812・1116)

パソコントラブル相談

時 9月23日(祝)午後2時～4時 所 市立市民会館4階フリースペース 内 パソコン機器の故障、トラブル 定 6人(申込順) 無料 他 パソコンを持って来てください 申 問 9月16日(火)午前10時から直接又は電話で市立市民活動センター(☎812・1116)

産業・事業者

取扱店を募集(寝屋川わくわく商品券)

市商業団体連合会は、市内で買い物などに利用できる10%プレミアム付き商品券「寝屋川わくわく商品券」を発行します。

市内に店舗があれば、市商業団体連合会に加盟していただくことも商品券の取扱店になることができます。

▽有効期間 11月1日～令和8年1月31日

▽販売形式 1セット5000円(500円券×11枚)

申 問 9月19日(金)までの平日午前10時～午後4時に直接、市商業団体連合会事務局(市立産業振興センター12階 ☎829・7018)



時 9月17日(水) 所 市立市民会館

△①就職面接会▽

時 午後1時～4時(受付は午後3時20分まで) 他 予約が必要(空きがあれば当日参加可)

△②セミナー▽

時 午後1時～2時 内 面接のポイントセミナー 定 30人程度(申込順) 他 一時保育を行います(定員2人、申込順)

△③就職相談会▽

時 午後2時10分～4時(受付は午後3時20分まで)

※

無料 HP8292

※詳しくは市ホームページを見てください。

申 ①電話でハローワーク枚方(☎841・3363)部門コード41#

②電話で都市課(☎828・0751) ③当日直接

申 都市課(☎828・0751)

ネヤガワジョブマッチングフェア

「知らせてほしい、心のSOS」

9月10日～16日は自殺予防週間

こんなことで悩んでいませんか？

- 今まで楽しめていたことが楽しめない
- 考えがまとまらない
- 自分を責める



話すだけで心が軽くなることもあります。一人で抱え込まず、まずは相談してみませんか。

あなたの周りに「いつもと違うな」という人はいませんか？

- 以前より表情が暗い、元気がない
- 身なりに構わなくなった
- 仕事のミスが増えた



必要に応じて、専門機関への相談を勧めるなどして見守りましょう。

相談専門機関

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556

こころの健康に関する相談(保健所すこやかステーション) ☎812・2362

こころの電話相談 ☎06・6607・8814

関西いのちの電話 ☎06・6772・1121

大阪自殺防止センター ☎06・6260・4343

こころの救急箱 ☎06・6942・9090

自殺予防いのちの電話 ☎0120・783・556

若者専用電話相談「わかばちダイヤル」 ☎06・6607・8814

府妊産婦こころの相談センター ☎0725・57・5225

自死遺族相談(予約制) ☎06・6691・2818

9月1日午前9時30分～30日午後5時(24時間受付) ※一部のIP電話などからは接続できません。

平日午前9時～午後5時30分

月・火・木・金曜日午前9時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)

24時間 365日

金曜日午後1時～日曜日午後10時

月曜日午後7時～火曜日午前3時、木曜日午後7時～10時

毎日午後4時～9時、毎月10日午前8時～11日午前8時

水曜日午前9時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)

平日午前10時～午後4時

平日午前9時～午後5時45分

下のQRコードから相談機関の一覧を見ることができます。



府こころのほっとライン

LINEで相談できます。

日時 水・土・日曜日午後5時30分～10時30分(新たな相談受付は午後10時まで)

対象 ①府内在住・在学の大学生・短大生・専修学校生 ②妊産婦(産後1年まで)

右のQRコードからLINEの友だち登録をしてください。



ねやがわMEETUP交流会

先輩創業者（令和6年出張整体サロンで創業）の体験談を聞いたり、創業を目指す仲間と交流したりできます。

時 9月12日（金）午後2時30分～4時30分 所 conoconoon cafe（打上元町） 対 市内で創業5年未満又は市内で創業を希望する人 定 12人程度（申込順） 費用 ワンドリンク制 HP 23452 申 北大阪商工会議所ホームページ（左のQRコード）



問 都市一課（☎828・0751）又は北大阪商工会議所（☎828・5151）

創業支援セミナー

創業についての基礎知識、ビジネスプランの構想・作成、事業を円滑に進めるための資金調達の方法など、創業に役立つセミナーを開催します。

時 ①9月18日（木）：経営②10月2日（木）：財務③15日（水）：人材育成④29日（水）：販路開拓、いずれも午後6時～8時（①は午後5時50分から） 所 市立産業振興センタ13階第1セミナー室 対 市内

ねやがわパーク事業の出店者募集

11月8日～9日に打上川治水緑地で行われる月見をテーマにした催しで、来場者に飲食物を提供、販売する事業者を募集します。

対 市内に店舗を持つ飲食店事業者（キッチンカーの場合は市内の事業者で、市内での販売実績があること） 他 食品の調理などを行うときは、申込日で有効な露店営業許可又は自動車営業許可が必要で、詳しくは市ホームページを見てください HP 19151



※イベントについて詳しくは「広報ねやがわ」10月号でお知らせします。問 都市一課（☎828・0751）

ポップアップショップハ期間限定ショップ（11月）の出店者を募集

萱島中央商店街の取り組み（府から採択を受けた事業）を市が支援します。

内 萱島中央商店街にある倉庫を活用したポップアップショップへの出店 他 詳しくはホームページ（左のQRコード）を見てください。



申 問 アドバンス寢屋川マネジメント（株）（☎823・3752）

安全・安心

防災

枚方寝屋川消防組合からのお知らせ

ハ 9月1日～21日は住宅防火・防災一斉調査：消防署員が期間中に各家庭を訪問して火災

ンスショー、キッチンカーなど問 寝屋川警察署交通課（☎823・1234）又は市交通政策課（☎813・1207）

税のお知らせ

バイク・軽自動車などの廃車・名義変更の手続き

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日時点で、車両の所有者として登録されている人に課税されます。次に当てはまるときは、速やかに手続きをしてください。

○車両の解体や廃棄をした○盗難に遭った○車両を譲ったが、名義変更していない※市外へ転出し、引き続き車両を使

秋の交通安全運転講習会日程

日 程	場 所
9月2日(火)	打棟川4丁目B-1 府営住宅集合所(梅が丘一丁目)
3日(水)	コミュニティセンター(手話通訳あり)
4日(木)	市立南コミュニティセンター
5日(金)	市立エスポアル
8日(月)	市立東障害福祉センター
9日(火)	市立西コミュニティセンター
10日(水)	市立西南コミュニティセンター
11日(木)	市立東コミュニティセンター
12日(金)	寝屋川ドライビングスクール(寝屋南)
23日(祝)	香里自動車教習所(木屋町)

※いずれも午後7時から（23日は午前10時から）。

交通安全

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動

広く市民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故防止の徹底を図ることを目的に全国で行われます。

運動の重点

▽全国重点○歩行者の安全な道路横断方法など

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

○市民税：特定親族特別控除の創設に伴う規定の整備
○市たばこ税：加熱式たばこの課税方式の見直しに伴う規定の整備
○軽自動車税：総排気量125cc以下かつ最高出力が4・0kW以下のもの(新基準原付)の種別割の税率区分の見直し
○公示送達について、インターネットを用いる方法の定義を示した省令改正に伴う規定の整備
HP 25595
※詳しくは市ホームページを見てください。
問 市民サービス部税制・市民税担当(☎813・1138)

各種保険・医療制度

国民健康保険料の納付が困難なときは相談を

国民健康保険料の滞納が続くと、「資格証明書(特別療養)」が交付され、医療機関で受診したときに一旦、治療費の全額を負担することになります。

災害や病気、廃業など特別な理由で納付が困難なときは、未納のままにせずに相談してください。
問 市民サービス部徴収・納付担当(☎813・1189)

介護保険料の独自減免制度

次の要件に当てはまる人は介護保険料が減免されます。詳しくは問い

合わせてください。

①保険料の段階が第2段階又は第3段階②前年の収入が120万円以下(世帯員が1人増えることに48万円を追加)③税・医療保険で被扶養者になっていない④運用できる土地建物などを有しておらず、預貯金が350万円以下⑤介護保険料の滞納がない
問 高齢介護室(☎838・0518)

介護保険料は便利な口座振替を

一度口座振替の手続きをすれば、年度が変わっても自動的に引き落としでの納付が継続されます。

申込方法▽

○ペイジー：平日午前9時～午後5時30分、各シティ・ステーションなどの端末で手続きできます。希望する口座のキャッシュカード、暗証番号、口座振替依頼書、本人確認書類が必要(一部取り扱いできない金融機関があります)。
○指定金融機関：各金融機関の窓口で手続きができます(通帳・届け出印・口座振替依頼書が必要)。

※①口座振替開始月の通知が届くまでは納付書で支払ってください。申し込みから1か月～2か月かかります②振替日は、毎月末日(金融機関が休日の場合は翌営業日)です③年金からの天引きを受けている人は、本人都合で口座振替への変更はできません。
問 高齢介護室(☎838・0518)

介護保険料を納めないでいると

介護保険料を滞納すると次のような制限を受けます。

▲1年以上滞納すると(償還払い化)▽
利用したサービス費用を一旦、全額自己負担することになります。後日、申請により保険給付分が払い戻されます。

▲2年以上滞納すると(給付減額)▽
保険料を納めていない期間に応じて、サービスを利用するときの利用者負担が引き上げられ、高額介護サービス費なども受けられなくなります。

※償還払い化と給付減額は、同時に実施されることがあります。
問 高齢介護室(☎838・0518)

年金制度

遺族基礎年金の受給には請求が必要です

国民年金に加入していた人や老齢基礎年金の受給資格期間を満たした人が亡くなったとき、同居や生活費の仕送りを受けていたなど、その人に生計を維持されていた子、又は子のいる配偶者に支給されます。

※支給要件など、詳しくは問い合わせてください。

問 市民サービス部戸籍・住基担当(☎813・1211)

▲4か月児健康診査▽

令和7年4月20日～5月20日生まれの人。

▲1歳6か月児健康診査▽

令和5年12月16日～6年1月14日生まれの人。

▲3歳6か月児健康診査▽

令和4年1月22日～2月19日生まれの人。

▲歯の親子教室▽

令和5年2月6日～3月20日生まれの人。

問 子育て支援課(☎800・7079)

麻しん・風しん(MR)混合予防接種

十分な免疫をつけるため、乳児期に2回(1期・2期)接種します。
所 市内取扱医療機関(市ホームページに掲載)又は守口市・門真市・大東市・四條畷市の取扱医療機関
左の表のとおり 他 予約が必要、母子手帳を持って接種してください

麻しん風しん(MR)混合予防接種	
対 象	
1期	1歳～2歳の誕生日前日 ※なるべく早く受けましょう。
2期	平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの人(小学校就学前の1年間) ※令和8年3月31日(火)までに受けてください。

※無料 HP 3956

※2期の予防接種を受けていない人には、個別にお知らせしています。

問 子育て支援課(☎800・7091)

日本脳炎予防接種

日本脳炎ワクチンの接種については、母子健康手帳で確認し、不足分は忘れず接種しましょう。

▲定期予防接種対象者▽

初回接種は、生後6か月～7歳6か月の前日に3回接種、2期は9歳～13歳の誕生日前日までに1回接種(計4回)。

▲特別対象者▽

平成19年4月1日以前に生まれた人は、20歳の誕生日前日までに、不足回数分を定期予防接種として無料で接種できます(計4回)。

※無料

※①接種方法は市ホームページを見てください。守口市・門真市・大東市・四條畷市の取扱医療機関でも接種できます②妊娠している人又はその可能性のある人は接種できません③13歳以上の人で接種に保護者が同伴できないときは、子育て支援課に相談してください。

問 子育て支援課(☎800・7091)
HP 3958

健康づくり

ゲートキーパー養成研修

身近な人の自殺のサインに気付

き、必要に応じて専門の相談機関につなぐなどの役割が期待される人(ゲートキーパー)を養成します。

時 9月30日(火) 午前9時30分～正午
所 市立保健福祉センター4階健康指導室
対 市内在住・在職・在学の人
定 40人(申込順)
料 無
申 問 9月19日(金)までに電話又はFAX、メールで保健総務課(☎829・7771、FAX 838・1152)

風しん抗体検査

時 9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妊娠を希望する女性の配偶者・同居者③妊婦の配偶者・同居者(検査や風しんワクチンを受けたことがある人を除く)
料 無
他 結果は郵送します

申 問 左のQRコードで保健予防課(☎829・7773)



HIV検査(血液検査)

時 9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
料 無
他 匿名。梅毒(血液検査)・クラミジア検査(尿検査)も

納期限のお知らせ ～9月30日(火)までに納めましょう～

- ★固定資産税・都市計画税(徴収・納付担当)…第3期分
- ★国民健康保険料(徴収・納付担当)……第4期分
- ★後期高齢者医療保険料(徴収・納付担当)…第3期分
- ★介護保険料(高齢介護室)……………第4期分
- ★保育所・公立認定こども園保育料(保育課)……………9月分
- ★留守家庭児童会保育料(社会教育推進課)……………9月分

<口座振替が便利です>

納期限に自動で口座から引き落として納めることができます。申し込みは、指定金融機関、収納代理金融機関、市サービスゲートやシティ・ステーションで手続きできます。納め忘れがなくなりますので利用してください。詳しくは、各課へ問い合わせてください。

併せて受けることができます。結果説明は1週間後、本人に説明します
申当日直接
問保健予防課(☎829・7773)

精神保健家族教室

時9月17日(水) 午後2時30分～4時30分 所市立保健福祉センター4階健康指導室 内「自分を傷つける生き方と薬について」薬の付き合い方と私達の心がまえ」をテーマにした精神科医による講話 対当事者の家族・支援者など 定40人(申込順) 費用無料 HP9016
申問 電話又はFAXで保健予防課(☎812・2362、FAX812・2116)

楽々健康サークル

健康と生きがいづくりを目的とした講座です(内容・費用などは下の表のとおり)。

対40歳以上の市民
申問 9月30日(火) までに直接又は電話で市立中央高齢者福祉センター(☎832・0050)

特定健康診査を受けよう！

高血圧や高血糖、脂質異常などの生活習慣病は自覚症状がなく、静かに進行します。特定健診は、無料で身体の状態を知ることができるチャンスです。治療中の人も対象です。かかりつけの医療機関に相談してください。

時令和8年3月31日(火) まで 所

楽々健康サークル

講座名	曜日	時間	費用/月
パッチワークサークルfan	第2・4月曜日	午前10時～正午	1,500円(材料費別)
ソフトヨガ	第1～4木曜日	午後1時30分～3時	2,000円
寝屋川吹矢クラブ	第2～4水曜日	午後1時30分～3時30分	1,000円(別途用品代)
寝屋川HEALTH教室(自彊術)	第1～4木曜日	午前10時～正午	2,000円
英会話チェリーズ	第1～4水曜日	午前9時～正午	2,000円
ちどり会(野の草花を描く)	第2・4月曜日	午後1時～3時	1,600円
楽しい書道	第1・3金曜日	午前10時～正午	2,000円
健康呼吸ヨーガ(筋力)・A	第1～4月曜日	午前10時30分～11時30分	3,000円
健康呼吸ヨーガ(筋力)・B	第1～4水曜日	午前10時30分～11時30分	3,000円
クリスの英会話	第1～4金曜日	初級 午後1時～2時	2,000円
		中級 午後2時～3時	
韓国語教室	第2・4水曜日	中級 午後1時30分～2時30分	2,000円
		初級 午後2時45分～3時45分	
	第1・3水曜日	入門 午後1時30分～2時30分 基礎 午後2時45分～3時45分	
ぴあのらんど	第1・3・5木曜日	午前9時30分～11時30分	2,500円

※いずれも場所は市立中央高齢者福祉センター。費用は前月に納付(別に運営管理費として1回100円が必要(6か月分を初回に納付))>。

取扱医療機関(セット検診は市立保健福祉センター) 対市の国民健康保険に加入している40歳～74歳(75歳の前日まで)の人 費用無料 HP15893
申 事前に取扱医療機関へ連絡の上、保険証と受診券を持って受診
問 健康づくり推進課(☎812・2374)

休日特定健康診査を受けよう！

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、身体の健康状態を確認しませんか。
時10月19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 定50人(申込順) 費用無料 HP15893
申問 前々日までに電話で健康づくり推進課(☎812・2374)

がん患者のためのアピアランスケア助成事業

がんの治療や手術に伴う外見の変化による精神的負担を軽減するた

市ホームページ又は問い合わせください。

申問 必要書類を直接窓口又は郵送で健康づくり推進課(〒572-8533池田西町28番22号市立保健福祉センター1階 ☎812・2002)

ヘルスアップ教室

△本当は深い糖尿病の話
基本から合併症まで～V

時10月20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 内医師による糖尿病の話 対15歳以上の市民(中学生・高校生を除く) 定40人(申し込みが多いときは抽選) 費用無料 HP19242
申問 直接窓口又は電話、市ホームページ「電子申請システム」で10月

10日(金) までに健康づくり推進課(☎812・2374)

フレイル予防筋力アップ教室

時10月28日・11月11日、いずれも火曜日午後1時30分～3時30分(計2回) 所市立保健福祉センター5階多目的ホール 内筋肉量・骨密度の測定、フレイル予防についての食事や運動の話と実践 対15歳以上の市民(中学生・高校生を除く) 定40人(申し込みが多いときは抽選) 費用無料 他一時保育を行います(申込順)、10月15日(水) までに予約V HP24489
申問 直接窓口又は電話、市ホームページ「電子申請システム」で10月17日(金) までに健康づくり推進課(☎812・2374)

楽しく筋力アップ健康体操

時10月10日、令和8年3月27日の第2・4金曜日午前10時～11時15分(計12回) 所市立中央高齢者福祉センター 内ヨーガを取り入れたストレッチ体操とレクリエーションゲームで心も身体も健康に 対全回出席でき、血圧数値の基準を満たす60歳以上の市民 定35人(申し込みが多いときは抽選) 費用無料 申問 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、9月19日(金) 必着 までに市立中央高齢者福祉センター(〒572-0004成田町3番6号 ☎832・0050)

健康増進教室

時10月～12月①月曜日：しっかり足

高齢者福祉

今日から始めよう 認知症予防講座

時9月26日(金) 午前10時～11時30分 所市立保健福祉センター4階健康指導室 内作業療法士による認知症予防に関する講話と日常生活

腰教室②火曜日：チェアー体操教室 ③水曜日：健康体操④土曜日：ヨガ・セラピー教室、いずれも午後1時～2時(④のみ正午～午後1時)、計10回 所市立西高齢者福祉センター 対40歳以上の市民 定30人(申し込みが多いときは抽選) 費用3500円
申問 直接、市立西高齢者福祉センター(☎838・1441)



9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症予防週間

結核・呼吸器感染症について…保健予防課(☎829・7773) 肺がん(結核) 検診について…健康づくり推進課(☎812・2002)



結核は、命を落とす危険がある病気で、今でも全国で年間約1万人もの患者が新たに発生しています。決して過去の病気ではありません。

＜結核の主な症状＞

2週間以上続くせき、たん、微熱、だるさ、胸の痛み、息苦しさ、体重の減少、食欲の低下などがあります。

症状がある、普段と何か違うと感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

＜年1回は胸部レントゲン検査を＞

結核は早期発見・早期治療によって重症化を防ぐだけでなく、人に感染させることも防げる病気です。

高齢者は結核を発病しても呼吸器症状が出にくいことがあり、発見が遅れる要因となります。症状がなくても年に1回は定期健診を受けましょう。40歳以上の人は、市の肺がん(結核) 検診も活用してください。

＜呼吸器感染症の予防のために＞

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの呼吸器感染症を予防するには、マスクの着用を含むせきエチケット、手洗い、換気などの感染対策が有効です。



活でできる予防法の体験 対 65歳以上の市民 定 30人(申込順) 無料 HP 6149

申問 9月19日(金) までに直接又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

脳力測定会

時(1)集団認知機能検査(フアイブ・コグ)測定会：10月1日(水)①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分(2)集団結果説明会：10月15日(水)午前10時～11時30分 所市立保健福祉センター(1)4階健康指導室(2)5階多目的室 内画面を見ながらいくつかの質問に答える簡単な検査を行い、記憶力や注意力などの脳の働きを測定します(認知症の判定をするものではありません) 対測定会(①②のどちらか)と説明会に参加できる65歳以上の市民 定各20人(申し込みが多いときは抽選) 無料 HP 7766

申問往復はがき(1人1枚)に「脳力測定会申込」、測定会の希望する時間帯(①②のどちらか)、住所、氏名、生年月日、電話番号(返信用にも住所、氏名)を書いて9月17日(水)に必着にまでに高齢介護室(〒572-8566池田西町24番5号 ☎838・0372)

9月は敬老月間

長年にわたり社会に尽くしてきた高齢者の皆さんに敬意を表し、感謝の気持ちを伝えるために次の事業を

行います。

△高齢者訪問▽

時 9月初旬 内市内の男女最高齢者を訪問し、長寿を祝います 対 9月15日(祝) 時点で市内在住で、住民基本台帳に1年以上記録されている市内の最高齢者

△100歳祝金▽

内 5万円を支給します 対 4月1日時点で市内在住で、住民基本台帳に1年以上記録されている今年度(100歳になる人) 他対象者には、4月下旬に申請書を送付しています

△敬老記念式典▽

時 9月13日(土) 午前9時30分～10時30分 雨天決行 所市立市民会館大ホール 内高齢者の長寿を祝い、顕彰又は寿詞を贈ってたたえ、高齢者福祉の向上に寄与している人・団体を表彰します 対 9月15日(祝) 時点で市内在住で、住民基本台帳に1年以上記録されている満100歳・満90歳の人、長寿社会功労者・功労団体 他午前7時時点で暴風警報又は大雨・洪水警報が発令されているときは中止します。開催状況は、当日の午前7時30分から防災行政無線電話応答サービス(☎824・2037)で確認できます

問 高齢介護室(☎838・0372)

元気アップ体操 サポーター養成講座

時 10月7日～12月2日の毎週火曜

日午後2時～4時(10月28日を除く計8回、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階多目的ホールなど 内転倒予防を目的とした「元気アップ体操」の実技を学び、地域の実践リーダーとして活動できるボランティアを養成 対地域でサポーターとして活動する意思のあるおむね55歳以上の市民 定20人(申込順) 無料 他別に地域の活動会場の見学(1回)があります HP 3647

申問 直接窓口又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

元気アップ体操塾

時 10月7日～11月11日の毎週火曜 日午前10時～11時30分(10月28日を除く、計5回、受付・健康チェックは午前9時40分から) 所市立保健福祉センター15階多目的ホールなど 内高齢者に合った柔軟体操や筋力トレーニングを中心に、自宅で復習できるように学びます 対65歳以上の市民 定20人(申し込みが多いときは抽選) 無料 HP 24952

申問 9月24日(水) までに直接窓口又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

男性介護者の交流会

時 9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

【広告】



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 無料 HP 3367

申 9月8日(月) までに電話又は氏名と連絡先を書いてFAXで総合福祉コーディネイトセンター「晴れ」・戸田(☎090・3826・1192、FAX072・381・6895)

問 高齢介護室(☎838・0372)

認知症サポーター養成講座

多くの人が参加できるように、市内各地で開催しています。

時 ①9月18日②10月2日、いずれも木曜日午後2時～3時30分 所 ①市立東北コミュニティセンター多

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、35ページを見てください。

障害者福祉

点字講習会

時 10月7日～28日の毎週火曜 日午前10時～正午・午後1時～3時(計8回) 所市立保健福祉センター15階 対市内在住の人 定6人(申し込みが多いときは抽選) 無料 770円(テキスト代、予定)

申問 はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号又はFAX番号を書いて9月19日(金)に必着にまでに障害福祉課(〒572-8533池田西町28番22号 ☎838・0382、FAX812・2118)

温水プールを利用しませんか

時 10月11日～令和8年3月28日の第2・4土曜日①午後1時～2時②

9月は認知症月間

市では認知症への正しい知識の普及や本人・その家族が安心して暮らせるまちづくりを進めています。皆さんも認知症について「知る」ことから始めてみませんか。

問 高齢介護室(☎812・2560)

目的室②ばらビル(川勝町)3階 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①24人②30人 無料 他車での来場は控えてください HP 4789

申問 高齢介護室(☎812・2560)

午後2時40分～3時40分(いずれも計12回) 所市立西高齢者福祉センター 対市内在住・在職・在学で①身体障害者手帳又は精神障害者保健福祉手帳を持っている人②療育手帳を持っている人 定各20人(申し込みが多いときは抽選) 2500円 他1人で利用できない人は介護者(同伴入水)が必要です。抽選結果は郵送でお知らせします HP 18071

申問 直接窓口又は申込書(市ホームページからダウンロード)を郵送、はがきで申し込みときは「障害者温水プール希望」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、障害の種類(身体・知的・精神)、電話番号、緊急連絡先(氏名・電話番号)、介護者の有無(介護者の氏名・年齢)を書いて9月2日～19日必着に障害福祉課(〒572-8533池田西町28番22号 ☎838・0382)

京阪ブロック障害者スポーツ・レクリエーション大会

時 9月23日(祝) 午後1時～4時30分 所東大阪アリーナ(東大阪市中小阪) 対身体障害者手帳・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 他上靴・飲み物を持って来てください HP 21408

申問 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8日(月)に必着にまでに障害

ふらっと 市民オンラインセミナー

△手芸と女性△手仕事から見える女性の生き方▽

時 9月17日(水) 午後2時～4時 所①ふらっとねやがわ②オンライン(マイクロソフト・チームスを使用) 内時代と共に変化してきた「手芸」をジェンダー視点で学びませんか 定①35人②20人(申込順) 無料(②の通信料は自己負担) 他①一時保育を行います△6か月～就学前の子どもで2人～6人(申込順)、無料、9月13日(土) までに予約V HP 18343

申問 電話、FAX、メール(左のQRコード)でふらっとねやがわ(☎800・5789、FAX800・5489)



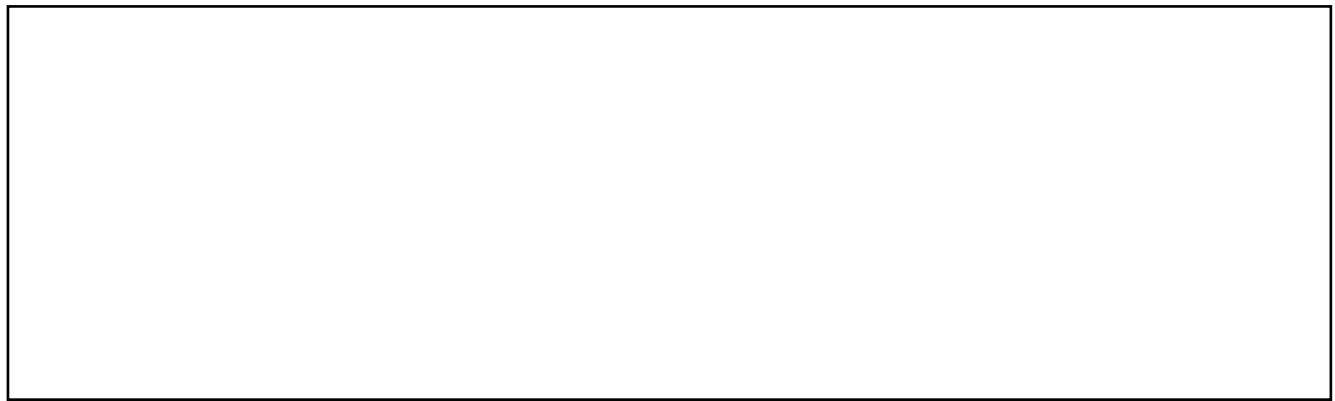
福祉課(〒572-8533池田西町28番22号 ☎838・0382、FAX812・2118)

ふらっと市民セミナー

△女性のための再就職応援講座(2回連続講座)▽



【広告】



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、35ページを見てください。

時①9月30日(火)②10月7日(火)、
いずれも午前10時～正午 所ふ
らっとねやがわ 内①準備編(希
望の働き方を整理する)②実践編(就
職活動に必要なスキルを身に付け
る) 対再就職を考えている女性
定各35人(申込順、1回のみの参
加可) 無料 他一時保育を行いま
す(ハ6か月、就学前の子ども2人
、6人(申込順)、無料、①9月26
日(金)②10月3日(金)までに予
約V HP 183343
申問 電話又はFAXでふらっとね
やがわ(☎800・5789、FAX 8
00・5489)



あそびのひろば

時9月13日(土) 午後2時～3時
所市立エスポアール 内ポンポン
カーリング 対幼児と保護者・小
学生(先着順、材料がなくなり次第
終了) 無料
申当日直接
問市立エスポアール(☎828・
4141)

読書のじかん

時9月13日(土) 午後3時～4時
所市立エスポアール 内絵本の読
み聞かせ・展示など 対幼児と保
護者・小学生 無料
申当日直接

問市立エスポアール(☎828・
4141)
元気っ子ランド
時9月20日(土) 午後3時30分～4
時30分 所市立エスポアール 内
カラオケ大会 対幼児と保護者・
小学生 無料
申当日直接
問市立エスポアール(☎828・
4141)

入園・入学

市立小・中学校入学予定者
支援学級見学会

時小学生：9月9日～10月31日・
中学生：9月19日～10月28日 所
市立各小・中学校 対令和8年度
に市立各小・中学校に入学予定の子
どもを支援学級で学ばせたいと考え
ている保護者 無料
申問 教育指導課(☎813・00
71)

市立小・中学校入学予定者
教育相談会

時11月5日～7日の午前9時30分
～午後5時(相談時間は30分程度)
所市立エスポアール 内支援学級・
支援学校の利用についての相談など
対令和8年度に市立小・中学校入
学予定の子どもを持つ保護者 無料
申問 前日までに教育指導課(☎8



13・0071)
入園は市内の幼稚園・
認定こども園へ
市内の市立幼稚園・市立認定こど
も園は、子ども一人ひとりの個性を
大切に、きめ細かな教育・保育
を行っています。

HP 8843・3535

※園児募集は「広報ねやがわ」10月
号でお知らせします②詳しくは市
ホームページを見てください。
問 保育課(☎800・7087)

幼稚園ってどんなところ

啓明幼稚園では子どもの考える力
を育成するため、「どっちどっちタ
イム」の取り組みをとしたエー

寝屋川ふれあい基金の交付

寝屋川ふれあい基金募金運動推進協議会(青木英
城会長)は市内で社会教育活動をしている5団体に
ふれあい基金の助成金の交付を決定しました。
同協議会は、昭和55年に寝屋川青年会議所が
創立5周年を記念として提唱し、賛同した各種団
体と協議会を設立。青少年の健全育成や高齢者の
社会教育活動の推進に役立ててもらおうと交付を
続けています。
今回で40回目を迎え、交付件数は222件、交
付金額は2,163万6,400円となっています。

子ども・親子

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・たんぽぽ
保育所子育て支援センターの職員に
よる子育て講座②リラット出張講座
を行います。

①親子工作V

時9月2日：…ぶどう・16日：どん
ぐり、いずれも火曜日午前10時30分
～11時15分

②親子ヨガV

時9月9日(火) 午前10時30分～
11時30分 ※

対①就学前の子どもと保護者②ひ
とり座りができる2歳までの子ども
と保護者 定②5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②前日までに電話
でリラット(子育てリフレッシュ館
☎800・3862)

子ども専用フリーダイヤル
電話相談

友人関係・いじめ・進路や学習な
どの悩みを聞く、子ども専用の電話
相談です。市立小学校3年生～中学
生に案内カードを配っています。

ハ相談時間・相談先V

○市教育支援センター(☎0120・
55・7830)平日午前9時～午後
5時
○監察課(☎0120・7830・
66)平日午前9時～午後5時30分
○府子ども家庭センター(☎01

20・7285・25)24時間36
5日対応)
問 市総合教育研修センター(教育
支援センター☎822・7270)

教育相談連続講座③

時9月26日(金) 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、
不登校など子育ての悩みを持つ保護
者と臨床心理士との相談会 無料
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)

算数教室・
5歳児のひらがな教室

ハ①算数教室V
時10月6日～令和8年3月16日の
午後3時10分～3時40分(計10回)
内数字の読み書きや数あそび
ハ②5歳児のひらがな教室V
時10月27日～令和8年3月23日の
午後3時30分～4時(計10回) 内
正しいえんぴつの持ち方とひらがな
の練習 ※

所市立学び館 対平成31年4月2
日～令和2年4月1日生まれの子ど
も 定①10人②4人(いずれも申
し込みが多いときは抽選) ①3
500円②6000円 他結果は
返信はがきで通知します
申問 往復はがきに講座名、住所、
氏名(ひらがな)、電話番号、幼稚

園または保育所名、生年月日を書い
て9月10日(水)に必着しまでに市
立学び館(〒571-0863明和一丁
目13番23号☎822・3311)

体操ひろば

時9月8日(月)・30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)

ほほえみタイム

時9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 無料
申当日直接
問 市立エスポアール(☎828・
4141)

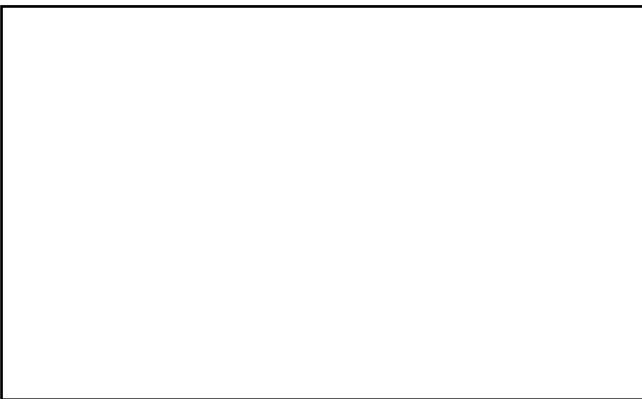
絵本のよみかせ

時9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 無料
申当日直接
問 市立エスポアール(☎828・
4141)

こいのぼり

時9月30日(火) 午前10時30分～
11時 所市立エスポアール 内人
形劇 対乳幼児と保護者 無料

【広告】



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、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9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)

青少年

寝屋川スマイル塾

ハ中学校3年生の受験対策講座V

9月からのオンライン特別講座では、分からないことや質問に講師が答え、受験勉強を丁寧にサポートします。志望校の過去問題などの解説、受験の悩み相談や面接練習なども行います。

時 毎週水曜日①午後6時②午後7時③午後8時④午後9時のいずれか1コマを選択 **所** 自宅(オンライン)

申 市内在住の中学校3年生

無料 HP 4071

※小学校5年生、中学校2年生の普通講座も受け付けています。詳しくは、市ホームページを見てください。

申 市ホームページ(左のQRコード) 教育指導課(☎813・0071)



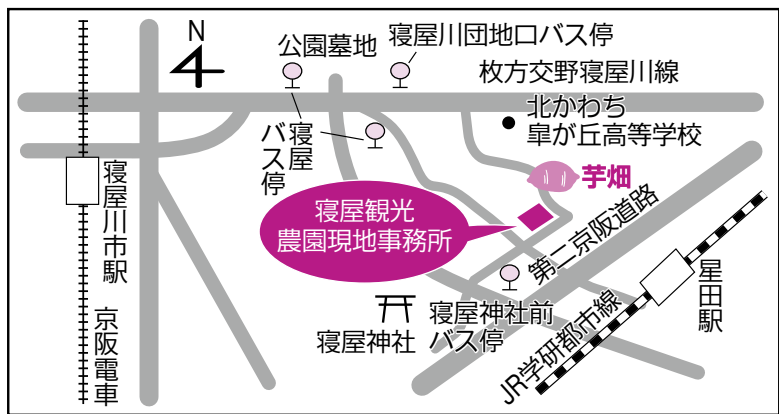
楽しい芋掘り

時 9月20日～11月3日の午前9時～午後4時(個人について9月は土、日、祝日のみ、10月からは平日も可。芋がなくなり次第、早めに閉園します)

所 寝屋観光農園(右下の地図のとおり)

費用 個人1株300円(申し込みは2株から)、団体1株250円(申し込みは200株から)

他 軍手・スコップ・持ち帰り用の袋を持って来てください



交通アクセス

○寝屋川市駅東口2番乗り場から京阪バス①「寝屋川団地」行きに乗車、「寝屋川団地口」から徒歩約15分②「JR寝屋川公園駅」又は、「梅が丘」行きに乗車、「寝屋神社前」から徒歩約5分

○JR星田駅から徒歩約15分

※無料駐車場もありますが人数が多いときは車に乗り合わせて来てください。

申 開園中の午前9時～午後4時に電話で寝屋観光農園現地事務所(☎821・0800)

市民体育館

太極拳教室(楊式)

時 毎週金曜日午後1時～2時45分

内 楊式太極拳 **費用** 月2000円

申 住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いたものを直接又はFAXで嶋田(☎・FAX 830・2110)

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 ①10月6日(月)午後1時30分～3時②17日(金)午後6時30分～8時③26日(日)午前9時30分～11時

対 16歳以上の人 **定** 各20人(申込順) **費用** 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 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)

産後太り解消教室

時 10月1日～12月10日の毎週水曜日午後1時15分～2時15分(10月29日を除く計10回) **内** 骨盤ケア **対** 産後1か月半～1年の人 **定** 20人(申込順) **費用** 1万円(保険代含む)

他 1歳未満の乳児の同伴可、動きやすい服装とバスタオルが必要

後期スポーツ教室

時 10月8日～3月11日(計19回)

内 スポーツインストラクターの指導で楽しくスポーツをします(教室名などは下の表のとおり)

対 市内在住の人を優先(市外の人も参加可)

▽公開抽選 9月22日(月)午前10時、結果はメール(教室4～8は返信はがき)でお知らせします。メールが9月23日(祝)までに届かないときは問い合わせてください

申 ①教室1～3 **左下のQRコード**(申し込みは1人1教室) ②教室4～8:往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号(返信はがきにも住所、氏名)を書いて9月19日(金)



後期スポーツ教室

市民体育館 後期スポーツ教室					
	教室名	曜日・時間	内 容	対象・定員	参加費
1	パンダ	金曜日 午前9時45分～10時30分	みんなで仲良く体を動かして遊びます	令和4年4月2日～5年4月1日生まれの幼児20人	1万1,400円
2	わくわくスポーツ教室	金曜日 午後3時30分～4時30分	体育遊びをとおして体力づくりや集団での行動練習	平成31年4月2日～令和4年4月1日生まれの幼児30人	
3	ジュニア	金曜日 午後5時～5時45分	体力づくりなどの基礎づくりをします	小学校1年生～2年生20人	
4	ピラティスA教室	水曜日 午前9時30分～10時30分	ピラティス	40人	1万5,200円
5	ピラティスB教室	水曜日 午前11時～正午			
6	イスに座って健康体操	水曜日 午後3時～4時	イスに座っての筋力強化	20人	9,500円
7	ボディメイク教室	金曜日 午前10時～11時	コアトレ・エアロビクス	女性30人	1万3,300円
8	カローリング教室	金曜日 午後1時15分～2時45分	カローリング	24人	9,500円

※①1～3は申し込みが9人以下のときは中止します②2・3は保護者の入室ができません(見学日があります)③参加費は保険料を含みます④4～7はセラバンド代700円が別に必要です。

【広告】

【広告】

時 11月2日(日)午前9時30分

(1)団体:①小学生の部(1団体4

生間杯争奪柔道大会兼市民体育館杯



II 必着IIまでに市立市民体育館(〒572-0823下木田町16番16号 ☎824・5858)

チームまで)②少年男子の部(中学生3人戦、1団体4チームまで、段位制限なし)③一般男子の部(5人戦、1団体2チームまで、点取り式トーナメント、合計段位8段以下、(段外は数えない)▽、(2)個人:④小学生の部(学年別)⑤中学男子の部(学年別)⑥中学女子の部⑦一般男子の部(段外・初段・2段以上)⑧一般女子の部 **対** 市内在住・在職・在学又は練習場所(教室・クラブなど)が市内にある小学校3年生以上の人で各自保険に加入している

人 ¥1チーム①②500円③2500円④1000円⑤⑥2000円⑦⑧5000円(当日納付、棄権のときも参加料を納付) 他参加者が少ない種目は中止又は変更することがあります

申所定の用紙(9月4日(木)から市民体育館で配布)を直接又は郵送で9月26日(金)午後5時必着までに市柔道連盟事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内) 中川(☎853・3356)午後7時～9時

市民体育館杯
インディアカ交流大会

時10月12日(日)午前9時30分 内①一般混合の部②シニア(50歳以上)混合の部(いずれもコート内に女子が1人、3人) ③女子の部 対協会登録チーム又は市内在住・在職・在学の4人、8人で構成するチーム(中学生以下を除く) ¥1チーム3000円 申所定の用紙(市民体育館窓口で配布)を直接窓口又は郵送、FAXで9月14日(日)必着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、FAX822・6800) 問貞兼(☎090・3927・2197)

お楽しみ卓球大会

時11月25日(火)午前9時 内①

2人団体戦(ダブルス・シングルス・シングルス) 女子の部・混合の部②男子シングルス戦、いずれも男子は60歳以上、1部、3部に分かれてのリーグ戦、各4試合(申込状況により調整) ¥①1組1400円②1人700円

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で配布)を直接又は郵送、FAXで11月12日(水)午後5時必着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、FAX822・6800) 問折戸(☎090・2281・9606)・辰巳(☎090・7495・6985)

6人制バレーボール
(楽しもう大会)

時11月3日(祝)午前9時30分 内男子の部・女子の部 対代表者が市内在住・在職・在学の6人以上で構成するチーム(中学生以下は除く) 定各7チーム(申込順) ¥1チーム5000円 他参加者はスポーツ傷害保険などに加入してください 申所定の用紙(市民体育館で配布)を直接又は郵送、FAXで10月10日(金)必着までに市バレーボール連盟事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX822・6800) 問中村(☎090・2190・9574)午前10時～午後7時

チャレンジインディアカ
(楽しもう会)

時11月17日(月)午後6時30分～8時45分 ¥1回1000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 問貞兼(☎090・3927・2197)

バウンドテニス(楽しもう会)

時10月1日～令和8年3月25日の毎月第1・3・4水曜日正午～午後3時 ¥1回2000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

問出嶋(☎821・8534)

バドミントン選手権大会

時11月9日(日)午前9時10分 内①男女シングルス：1部、3部②男女ダブルス：1部、4部(1部、3部は上級、初級、4部はペアの合計年齢が100歳以上) 対市内在住・在職・在学又は練習場所(教室・クラブなど)が市内にある小学生以上(1人1種目) ¥一般1500円・高校生以下700円(当日納付) 申所定の用紙(市バドミントン協会ホームページからダウンロード)を直接又はFAX、メールで10月27日(月)午後4時必着までに市バドミントン協会事務局(市立市民体育館内、☎824・5858、FAX822・6800)

問磯部(☎090・8366・5468)

池の里市民交流センター

池の里クラブ

ハ後期スポーツ教室V

時10月～令和8年3月 内スポーツインストラクターや各種目専門指導者の指導で楽しくスポーツの基礎を学びます(教室名などは31ページの表のとおり) 対市内在住の人を優先(市外の人も参加可) ▽公開抽選 9月23日(祝)午前10時、結果はメール又は返信はがきでお知らせします(届かないときは電話で問い合わせてください)

申問ホームページ(31ページのQRコード)又は往復はがき(申し込みは1人1枚1教室、きょうだいななどで同じ教室の一括抽選を希望するときは1枚で可)に教室名、住所、



池の里クラブ(後期スポーツ教室)

氏名(ふりがな)、性別、生年月日(学年)、昼間に連絡のつく電話番号(返信用にも郵便番号、住所、氏名)を書いて9月19日(金)必着までに池の里クラブ事務局(〒572-0003池田西町24番5号池の里市民交流センター内☎839・7004)



打上川治水緑地

市長杯グラウンド・ゴルフ大会

時10月21日(火)午前9時～雨天のときは28日(火) 内3ゲームトータル、個人・団体戦 対協会登録又は市内在住・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9月26日(金)午後5時までに直接、「市グラウンド・ゴルフ協会事務局」・仲内(大利町22番27号☎826・1684)

南寝屋川公園

市長杯大会兼
ソフトテニス選手権大会

時10月5日(日)午前9時～雨天

池の里クラブ 後期スポーツ教室					
	教室名	曜日・時間	内 容	対象・定員	参加費
1	キラキラスポーツ	火曜日 午後3時30分～4時30分	体育遊びを通じて体力づくりや集団での行動練習	平成31年4月2日～令和4年4月1日生まれの幼児25人	1万800円(18回)
2	てつとび、かけっこ	火曜日 午後5時～5時45分	鉄棒・とび箱を中心に体を動かす	小学校1年生～2年生20人	
3	親子教室	火曜日 午前9時45分～10時30分	親子でふれあいながら楽しく運動遊び	平成31年4月2日～令和6年4月1日生まれの幼児と保護者15組	1組4,800円(6回)
4	小学生スポーツ	土曜日 午前10時～11時	楽しくスポーツの基礎を学ぶとともに仲間作り	小学校1年生～3年生25人	9,600円(18回)
5	ラクロス	土曜日 午後0時45分～2時45分	初心者からの基礎を学び体力向上	小学校2年生～中学生25人	1万2,800円(20回)
6	レスリング	水曜日 午後7時～8時30分	マット運動や体力づくりとレスリングの基礎を学ぶ	令和3年4月1日以前に生まれた幼児～中学生25人	7,400円(22回)
7	わいわいバドミントンA	木曜日 午後4時30分～6時	みんなで楽しくバドミントンをしよう!	小学生～成人20人	1万3,800円(22回)
8	わいわいバドミントンB	木曜日 午後7時～8時30分		小学生～成人20人	
9	バドミントン	日曜日 午前9時30分～11時30分	楽しく基礎を学んで仲間づくり	小学校4年生～中学生25人	9,000円(15回)
10	ヨガA	水曜日 午前10時～11時30分	初心者からのヨガ教室	20歳以上の人14人	1万5,400円(22回)
11	ヨガB	水曜日 午後1時～2時30分		20歳以上の人14人	
12	女性のためのゆるめるスポーツ	火曜日 午後1時15分～2時15分	エアロビクス・筋トレ・バドミントンなど、いろいろゆる～く少しずつ	20歳以上の女性20人	1万2,600円(18回)

※①1・2は保護者の入室はできません(見学会があります)、3は10～12月に開催します②参加費は保険料を含みます③申し込みが9人(組)以下ときは中止します、申し込みが多いときは抽選。

822・6800) 問吉田(☎090・4277・6983)

テニス教室

時9月28日～令和8年2月8日の日曜日①午前9時～10時40分②午前11時～午後0時40分(計15回、天候などにより回数が少なくなることがあります) 対市内在住・在職・在学の小学校4年生以上の初心者又は初級程度の経験者 定各40人(申込順) ¥9500円(保険料を含む、初回受講日に納付)

申はがき(申し込みは1人1枚)に教室名、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望の時間を書いて9月15日(祝)必着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) 問中本(☎884・3323)午後9時～10時

平日テニス教室

時①②10月7日～11月18日の毎週火曜日③10月1日～11月12日の毎週水曜日④10月3日～11月14日の毎週金

時 所 市立市民活動センター 内
福祉に関する市民活動団体の展示
セミナー、手作りマルシェ、健康
チェックなど 無料
申 当日直接、市立市民活動セン
ター(☎812・1116)

市民活動交流会

時 9月11日(木) 午後1時30分～3
時 所 市立市民活動センター 内
市民活動に興味のある市民と市民活
動団体の意見交換会 定20人(申
込順) ￥100円(お茶代)
申 当日直接、市立市民活動セン
ター(☎812・1116)

アルカス
ピアノレッスンパック

時 9月6日～10月10日の午前9時
～午後9時(1回55分、日によっ
て時間が異なります) 所 アルカス
ホールメインホール 内 コンク
ールや発表会前の練習に利用できま
す ￥スタインウェイピアノ1台60
00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 8月31日(日) 午前10時から
直接窓口又は電話でアルカスホール
(☎821・1240)

生涯学習情報誌
(団体・サークル編)を発行

市民のみなさんによる生涯学習活
動として、市の各施設に登録された

団体・サークルなどを紹介していま
す。
▽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
ホールなどの公共施設
HP 2577
問 社会教育推進課(☎813・0
076)

ランチ屋さがり講座

△①椅子ヨガ
時 10月3日～24日の毎週金曜日午
後2時30分～3時30分 内 椅子を
使ったヨガ 他 飲み物、長方形の長
いタオルを持って、動きやすい服装
で来て下さい
△②介護予防体操
時 10月27日(月) 午後2時～3時
他 飲み物、タオルを持って、動き
やすい服装で来て下さい

※ 所 望が丘ランチ 対 市内在住・
在職在学の人 定 各10人(申込順)
※ 無料 他 参加する人が申し込ん
でください
申 9月4日(木) 午前9時から
電話で社会教育推進課(☎813・
0076)

文化講座

△楽しいパンづくり
時 9月18日(木) 午前10時～午後1
時 内 肉まんを作ります 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 16人(申
込順)

込順、5人未満のときは中止) 無料
1500円
申 9月2日～15日に電話で市立
エスポアール(☎828・4141)
HP 3843

文化講座
「行政書士による相談」

時 9月15日(祝) ①午前10時～11時
②11時～正午 所 市立学び館 内
遺言や相続についての相談(1人40
分程度) 対 15歳以上の人 定 各3
人(申込順) 無料
申 9月4日～8日に直接又は電話
で市立学び館(☎822・3311)

まちのせんせい体験講座

時 10月9日(木) 午前10時～11時
所 市立西南コミュニティセンター
講義室 内 ハーブを使った入浴剤
作り 対 市内在住・在職・在学の
人 定 10人(申込順) 無料 他
参加する本人が申し込んでください
HP 19461
申 9月3日(水) 午前9時から
直接窓口又は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 10月5日(日) 午後2時 内 「黄
色い家」川上未映子著、事前に読ん
できた本の感想を話し合います 無料
HP 3843

返信先のFAX番号を記入)
△自宅で味わうワールドフード
時 9月2日～30日 内 本の展示と
貸し出し
HP 3843
△手話の本展「9月23日は手話言語
の国際デー」
時 9月17日～28日 内 本の展示と
貸し出し 無料 HP 3843
※ 市立中央図書館(☎800・3
711)

東図書館での催し

△元氣を出して

時 9月1日～30日 内 本の展示と
貸し出し HP 3843
△おなまきは？
時 9月1日～30日 内 子ども向け
の本の展示と貸し出し HP 3844
△子ども読書活動推進啓発講座
「だっこでよんであそんでよんで」
時 10月2日：「赤ちゃん絵
本」②9日：「子どもの育ちとわら
べうた」③16日：「言葉から広がる
世界」いずれも木曜日午前10時30
分～11時15分(計3回) 対 3回と
も参加可能な、おおむね3歳までの
子どもと保護者(プレママ・プレパ
パの参加も可) 定 12組(申込順)
無料 HP 3844
申 9月2日(火) 午前10時から直
接又は電話で市立中央図書館(☎8
00・3711)
※ 市立東図書館(☎823・06
61)

おきがる号
移動図書館

- 9月
- 2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
- 4日(木) 打上東(府営打上住宅4棟集会所前) 午後2時50分
～3時40分
- 9日(火) 音羽町(キリン堂駐車場) 午後2時～2時30分、香
里北・西(香里浄水場) 2時50分～3時10分、石津
(石津中町公民館) 3時30分～4時
- 10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
- 12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
- 16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
- 18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
- 19日(金) 幸町(A棟玄関前) 午後1時50分～2時20分、フド
ウ香里(集会所棟前) 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
- 24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
- 26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
- 30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

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(☎06・622227999)
(株)ウィット(☎07266683375)
大光宣伝(株)(☎0120054008888888)

【広告】



【広告】



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、35ページを見てください。



★市民情報ひろば★

【原稿締切日のお知らせ】

- 11月号：9月9日（火）
- 12月号：10月8日（水）

※写真は活動にかかる費用です。

イベント

写真展

9月5日～10日の午前10時～午後6時（10日は午後4時まで）、アルカスホール、**国**無料。
国市写真協会「写団・四季」・小北（☎821・0909）

市民歴史講座

①9月12日（金）午後1時30分～3時30分、「近世後期の大般若経勸進について」長栄寺所蔵経の奥書の分析～、エスポアル、定員40人②10月10日（金）午後1時～4時③小雨決行、「葦島周辺の治水と開発」をテーマに市内各地を探索、京阪葦島駅東口（集合・解散）、**国**①1000円②2000円。
国当日直接

国「府文化財愛護推進委員寝屋川市地区」・大貫（☎090・69

●公共機関・団体●

依存症理解
啓発府民セミナー

10月18日（土）午後1時30分～3時30分、NLC新御堂ビル（大阪府淀川区）、「若者を取りまく依存

87・5679）

定期演奏会

9月20日（土）午後2時（開場は午後1時30分）、アルカスホール「日本フォークソング大全」「いのちを紡ぐた」他、**国**無料。
国「香里マンドリンアンサンブル」・佐藤（☎090・8935・3361）

大学祭

9月20日～21日の午前11時～午後6時、大阪電気通信大学寝屋川キャンパス（初町）、飲食模擬店や展示発表、お笑い芸人のトークライブなど、**国**無料。
国「大阪電気通信大学大学祭実行委員会」・佐々木（☎824・1056）

寝屋川母親大会

9月21日（日）午後1時30分～4時、市民会館、映画「夢みる小学校 完結編」の上映、**国**300円（18歳以下は無料）。
国「寝屋川母親大会実行委員会」・切間（☎090・1243・5646）

淀川まるごと体験会・2025夏

9月21日（日）午前9時～正午、

症問題について「オンラインギャンブルにまつわる問題」をテーマにした講演、**国**無料。
国9月30日（火）午後5時までに



国府社会福祉協議会（☎06・762・9001）

淀川河川公園

フォトコンテスト2025
○テーマ 未来に残したい私たちの淀川河川公園
※応募条件など詳しくはホームページを見てください。
国11月30日（日）必着までに応募用紙を貼り付けて郵送又はホームページ（左のQRコード）、インスタグラムで淀川河川公園フォトコンテスト2025事務局に郵送（〒570-0096守口市外島町7番6号）

国淀川河川公園管理センター（☎06・6994・0006）



行政書士日曜無料相談会

9月28日午後1時～3時、市民会館、遺言書・相続・成年後見・内容証明の作成など、予約制。
国「大阪府行政書士会枚方支部」・石坂（☎090・6203・4012）

奥田メモリアル
フェスティバル

11月22日（土）午後2時、大阪国際大学奥田メモリアルホール（守口市藤田町）「チャリー西村（米村でんじろうさんの一番弟子）サイエンスコンサート」、定員200人（申し込みが多いときは抽選）、**国**無料。当選者には10月31日（金）までにメールで連絡します。
国9月30日（火）までにホー

「市民情報ひろば」は、市民の皆さんの情報交換の場です。市の行事と関わりはありません。内容は直接問い合わせてください。

政治・宗教・営利を目的としたものは掲載できません。同一イベントの掲載は1回、会員募集の掲載は6か月に1回が限度です。発行日以前に行われるイベントや定員のある催しの申込開始日又は申込終了日が発行日以前のときは掲載できませんので、早めに連絡してください。誌面に限りがあるため、記事の編集や掲載ができないこともあります。

◎原稿の締切日は、掲載号の約2か月前です。
掲載について、詳しくは企画三課に問い合わせてください。

淀川河川公園点野草地区沿いの水辺、カヌー・Eボート体験（定員30人）、クラフト体験、昆虫観察会など。
国「淀川まるごと体験会実行委員会」・竹井（☎090・8882・9878）

オーケストラ演奏会

9月21日（日）午後2時（開場は午後1時30分）、市民会館、「アルルの女」「エニグマ変奏曲」他、**国**無料。
国「寝屋川市民管弦楽団」・岡野（☎090・7555・6049）

朗読会

10月2日（木）午後1時30分～3時、中央高齢者福祉センター、

ホームページ（上のQRコード）
国府こころの健康総合センター相談支援・依存症対策課（☎06・691・2818）

アニマルハローモーニ
大阪のつどい2025

9月21日（日）午前11時～午後4時、府動物愛護管理センター（羽曳野市尺度）、動物愛護週間に合

ムページ（左のQRコード）で大阪国際学園企画・広報校友課（☎06・6907・4325）



ハッピーハロウィンデー

△吹奏楽とお菓子作りを楽しもう
10月26日（日）午後1時～4時（受付は午後0時30分から）、大阪国際大学（守口市藤田町）、吹奏楽部の演奏（申込不要）・学生とお菓子作り教室（①洋菓子②和菓子）、定員①小学校4年生～6年生12人②小学生と保護者10組（いずれも申し込みが多いときは抽選）、当選者には10月8日（水）までにメールで連絡します。
国10月7日（火）までに左のQRコード

国大阪国際学園芸術文化教育センター（☎06・6902・0787）



①洋菓子
②和菓子

市民公開講座
（松下記念病院）

△(1)ACCP人生会議
9月11日（木）午後2時、①もしもの時にどうしたい？②自分らしく生きるためのヒント③ACCPにおける消防の現状と取り組み。
△(2)筋力つけて介護予防！
9月29日（月）午後2時、①筋肉をつけるための食事②筋肉をつ

写真

第2土曜日午後1時～4時頃、市民活動センター、**国**月1000円（女性500円）、初心者・見学歓迎。
国市写真協会「写団・四季」・市川（☎080・8473382）

囲碁

月～金曜日午後1時～6時、高柳一丁目2番1号、**国**1日500

募集

名作・大笑い紙芝居、ほっこりエッセイ、民話、落語小話、シルバリー川柳など、**国**無料、スリッパが必要。
国「ブリッジこたま」・池野（☎090・9118・3289）

わせた啓発イベント。
国府動物愛護管理センター（☎958・8212）

無料公証相談会

遺言・任意後見・離婚に伴う養育費の支払い・金銭・土地建物の賃貸借などのトラブルを防ぐため、公正証書作成に関する相談を府内の公証人が受け付けます。

けるための運動③低栄養を予防していくまでも元気に。
△(3)がんと笑いお腹をかかえて笑おう
10月4日（土）午後1時、①お腹のがんについて②放射線治療③己抄呼々Misakoの笑う体操。
※

市民公開講座
（守口生野記念病院）

△認知症ってどんなもの？
9月13日（土）午前10時30分（受付は午前10時から）、守口生野記念病院（守口市佐太中町）、脳神経内科医師などによる講演と血圧測定・血管年齢測定・BMI測定、定員40人（先着順）、**国**無料。
国当日直接



国守口生野記念病院（☎06・6906・1100）

市民公開講座
（関西医科大学附属病院）

△心不全
10月4日（土）午後1時～3時、関西医科大学附属病院（枚方市新町）、医師・看護師など医療従事者5人による講演、定員250人（先着順）、**国**無料。
国当日直接
国関西医科大学広報戦略室（☎804・0101）

市民情報ひろばは
オンライン申請できます

市ホームページ「電子申請システム」から掲載依頼書を提出できます（右のQRコード）。



円 初心者習い始めたい人も歓迎。
国「囲碁クラブ」・土佐（☎829・0453）

ピアノ

月2回①水曜日午後1時～5時：幼児～大人②土曜日午前9時30分～11時・午後1時～2時30分：幼児～大人③木曜日午前9時～正午・大人④土曜日午前10時30分～11時15分：幼児～小学生①②エスポアル③④香里園会場、好きな曲を弾きましよう、**国**月2500円、初心者歓迎。
国「ぴあらんど」・田辺（☎090・9616・0098）

10月3日（金）午後1時～4時（1人30分程度）、市サービズゲート、定員6人（申込順）。
国9月26日午前9時～10月2日午後5時に直接窓口又は電話で市民サービズ部総務担当（☎824・1155）
国土六公証役場（☎06・6763・3649）

地元の人の
届ける 広告

- ✓ピンポイントに反響を見込める
- ✓約11万7000部発行
- ✓広報誌というブランド

「広報ねやがわ」は約11万7000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

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)



開所時間など
詳しくはこちら

施 設	日 時	内 容	申込・定員
③たんぽぽ 保育所 ☎823・2900	9月10日～24日の毎週水曜日 午前10時～11時30分	★ミニうさぎ教室(計3回) タッチセラピー、離乳食の話、看護師の話、親子で交流などを 楽しみましょう、生後6か月までの子どもと保護者	電話又は直接窓口予約 (受付は午前9時から)、 定員10組程度
	9月9日(火)・18日(木) いずれも午前10時～11時	★スタンプ遊び 絵の具を使って楽しみましょう	当日直接
④寝屋川 めぐみ園 ☎833・3301	9月1日～12日(4・11日の午 前を除く)午前9時30分～正午・ 午後2時45分～4時	今年もやります敬老カード! 子どものかわいい手形や足形でカードを作ります、そのまま おじいちゃん・おばあちゃんにプレゼントできますよ	当日直接
	9月①10日②24日、いずれも水 曜日午前11時10分～11時30 分	①★「知らなかった」をなくすために～0歳・1歳の事故予防 ②★あせらず一緒にトイレトレーニング 大阪医専の学生による講座です	
⑤あやめ 保育園 ☎822・1365	9月10日(水) 午前10時30分～11時30分	★バジル・レモンクラブ「歯の話」(歯科医師の講座) 1歳～3歳の子どもと保護者	電話又は直接窓口予約、 定員10組
	9月26日(金) 午後2時30分～3時30分	★デイジークラブ「みんなで話そう子育てのハテナ」(助産 師の講座) 0歳の子どもと保護者	
⑥大阪聖母 保育園 ☎802・5620	9月11日(木) 午前10時～11時	★子育て講座「アンガーマネジメント」 怒りの感情をコントロールするトレーニングです	9月3日(水)から電話又 は直接窓口予約、定員 10組程度
	9月17日(水) 午後1時30分～2時30分	★なごみ広場「歯の話」(歯科医師の講座)	9月9日(火)から電話又 は直接窓口予約、定員 10組程度
⑦きんもくせい 保育園 ☎802・3535	9月①10日(水)午前10時30分 ～11時30分②25日(木)午前 10時30分～11時	①★ふれあう遊びでからだも心も整えよう ②★赤ちゃんを楽しむ絵本 ①おおむね6か月までの子どもと保護者②0歳の子どもと 保護者	①前日までに電話又は直 接窓口予約、定員6組程 度②当日直接
	9月①17日(水)午前10時～11 時②27日(土)午前10時～正午	①すな・どろんこ遊び②園庭開放	①前日までに電話又は直 接窓口予約②当日直接
⑧エール こども園 ☎828・5744	9月19日(金) 午後1時30分～2時	0歳児交流 ふれあい遊びや同年齢親子でのおしゃべりを楽しみましょう	当日直接
	9月24日(水) 午前10時～正午	絵本の広場 5歳児の読み聞かせもあります	

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)



開所時間など
詳しくはこちら

施 設	日 時	内 容	申込・定員
⑨ゆう ☎800・6694	9月18日(木) 午前10時30分～11時30分	★ベビーマッサージ(助産師の講座) ハイハイくらいまでの子どもと保護者	9月2日(火)から電話又は直接 窓口予約、定員6組程度
	9月20日(土) 午前10時～11時	はじめてのゆう見学会 初めて利用する子どもと保護者	当日直接
⑩そら ☎380・7436	9月27日(土) 午前10時～正午	ぶれままん パパとママになる前の思い出の写真と一緒に「いま」を 撮影しませんか、初めてパパとママになる人	前日までに電話又は直接窓口予 約、定員2組程度
	9月30日(火) 午前10時～正午	はじめてのそら そらってどんなところだろう	当日直接
⑪きしゃぽっぽ ☎865・8005	9月9日(火) 午前10時30分～11時45分	わらべうたベビーマッサージ わらべうたに合わせてふれあい遊びやマッサージで リラックスしましょう、0歳の子どもと保護者(予防注 射後48時間以内は参加不可、妊娠中の人の見学も歓 迎・子育て中のお母さんとおしゃべりしませんか)	9月2日(火)から電話又は直接 窓口予約
	9月12日(金) 午前10時30分～11時45分	親子で音楽あそび 楽器あそびやふれあいあそびなど、親子でいろいろな 音楽あそびを楽しみましょう	
⑫はる ☎814・6262	9月9日(火) 午前11時～11時30分	お誕生日会 カード作りや身体測定もあります	9月2日(火)から電話又は直接 窓口予約(初日は電話予約のみ)
	9月24日(水) 午前10時～11時	見学DAY つどいの広場ってどんなところ、初めてさん同士楽し く交流しませんか、初めて利用する子どもと保護者	当日直接
⑬こころ ☎800・6838	9月16日(火) 午前10時30分～11時30分	赤ちゃん交流会「ばぶばぶ」 おもちゃ作りやおしゃべりを楽しみます、おおむね0歳 の子どもと保護者	前日までに電話又は直接窓口予 約
	9月19日(金) 午前10時30分～11時30分	1歳児交流会「よちよち」 いろいろな遊びやおしゃべりを楽しみます、おおむね 1歳の子どもと保護者	



地域で子育て

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。
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てください。
※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9月1日(月)から申込開始、★は講座です。

子育て総合支援拠点

RELATTO

☎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)

講座の電話予約は月～金曜日午前9時～午後5時30分(祝日を除く)。

日 時	内 容	申込・定員
9月20日(土) 午前10時～正午・午後 1時30分～3時30分	★はぐくみベビー(助産師の講座) もく浴実習・パートナーの妊婦体験・抱っこの練習や育児用品の紹介な ど、妊娠5か月以上の人(ひとりでの参加も歓迎、里帰り出産予定の人 も参加可能)	9月1日(月)正午からリラット特設サイト 「電子申請システム」予約、定員各10組
9月24日(水) 午前10時～11時30分	★マタニティクラス(助産師の講座) お産ってどんなもの、母乳育児の話、妊娠5か月以上の人(里帰り出産 予定の人も参加可能、家族の参加も歓迎)	9月1日(月)正午からリラット特設サイト 「電子申請システム」予約、定員10人 (電話予約による一時保育あり)
9月29日(月) 午前10時～11時30分	★離乳食のトリセツ(後期食) 基本的なだしの取り方や食材の選び方を紹介、子どもの実食もありま す、後期食を食している子どもと保護者	9月1日(月)正午からリラット特設サイト 「電子申請システム」予約、定員6組、参 加費400円、同室保育
9月30日(火) 午前10時～11時30分	★おうちの防災 たべもの編 電気やガスが止まった時の話、災害時の食事について考えたり非常食 の試食をしましょう、妊娠中の人も参加可能	9月1日(月)正午からリラット特設サイト 「電子申請システム」予約、定員16人、 保育先着12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
9月9日(火)・27日(土) いずれも午前10時	依頼会員説明会 27日はオンライン開催です	予約が必要 ※詳しくは問い合わせてください

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)

☎811・3003 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)



日 時	内 容	申込・定員
9月2日(火) 午後2時～2時45分	初めてのおやこほっとステーション 施設内を見学したり、初めての人同士で交流したりしましょう	当日直接
9月26日(金) 午後2時～2時45分	おしゃべり会「アラフォーママ」 同年代のお母さん同士で子育てについておしゃべりしましょう	
9月30日(火) 午後2時～2時45分	くじら交流会 いろいろな遊びや保護者同士の交流、2歳0か月～4歳0か月の子どもと保護者	開催日の1週間前から電話又は 直接窓口予約、定員10組

今月の
出前広場

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)。※天候により中止になる場合があります。

◆神田中央公園…13日(土)午前10時～10時45分…<電話予約…きしゃぽっぽ(☎865・8005)>、池田けやき公園…17日(水)午前10時30分～11時30分…はる(☎814・6262)、ビバモール寝屋川(2階フードパーク内)…17日(水)午後2時～2時30分…おやこほっとステーション(☎811・3003)、エスポアール…25日(木)午前10時30分～11時30分…そら(☎380・7436)、友呂岐緑地…26日(金)午前11時～11時30分…こころ(☎800・6838)

所在
一覧

①錦町8番13号②初町19番1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⑨三井が丘三丁目7番3号(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

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します はちかづキッチン 第3弾

問 保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きっと、わが家のお気に入り！ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『簡単に作れておいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。
第3弾では、“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

No.3 夏が旬の野菜♪冬瓜と豚肉の煮物



材料(4人分)

冬瓜(とうがん).....200g
豚ばら肉.....100g
にんじん.....1/4本
すりおろししょうが.....小さじ1/2
だし汁.....100ml
★うす口しょうゆ.....小さじ1と1/2
★酒.....小さじ1
★みりん.....小さじ1
★砂糖.....小さじ1/2
水溶き片栗粉
a 片栗粉.....小さじ1
水.....小さじ2

作り方

- 1 冬瓜は種を取ってから厚めに皮をむき、一口大に切る。にんじんはいちょう切り、豚肉は2cm幅に切る。
- 2 鍋に豚肉としょうがを入れて弱火で炒(いた)める。
- 3 ②ににんじんを入れて炒め、だし汁を加えて沸とうしたら丁寧にアクをとる。
- 4 ③に★で味をととのえ、冬瓜を入れて落し蓋をして中火で煮る。
- 5 冬瓜がやわらかくなったら、aでとろみをつける。

1人分...113kcal、食塩相当量0.4g

優秀な成績を収めた皆さん



JOKERの皆さん

○第79回大阪府春季軟式野球大会兼第47回西日本大会大阪府予選会(B・C級)優勝



森井 涼太さん

○2025東京デフリンピック デフバスケットボール日本代表 内定



尾関 悠平さん

OKANSAI MASTERS 2025 男子4×25mフリーリレー<120~159歳>第1位(日本新記録)



※上の写真左から

○第25回全日本少年少女空手道選手権大会 出場決定

小野 明日美さん
(市立望が丘小学校6年生)

高橋 紗悠さん
(市立宇谷小学校4年生)

中山 愛央衣さん
(市立望が丘小学校6年生)

○第33回全国中学生空手道選手権大会 出場決定

中山 魁人さん
(市立望が丘中学校2年生)



※左の写真左から

吉福 百葉さん
(大阪学芸高校附属中学校1年生)
○第33回全国中学生空手道選手権大会 出場決定

吉福 啓さん
(大阪学芸高校3年生)
○第12回東アジア空手道選手権大会-55kg個人3位



○アマチュアキックボクシング全国大会2025in後楽園 出場決定

※左の写真左から

吉井 雷城さん
(市立木田小学校5年生)

山路 樹唯斗さん
(市立池田小学校4年生)



富士川 蓮祈さん
(市立西小学校1年生)
○第25回全日本少年少女空手道選手権大会 出場決定



※左の写真左から

小中 依央利さん
(市立第二中学校3年生)
○アマチュアキックボクシング全国大会2025in後楽園 出場決定

小中 葵央さん
(市立桜小学校2年生)
○AJKN日本アマチュア-23kg王者タイトルマッチ 勝利



島に暮らして 25 年 「石垣島の海が仕事場です」

フィッシングガイド
井戸 巖也さん(52歳)

ふるさと
ねやがわ

第81回

石垣島の近海は「本マグロやカジキ、カンパチなど大型の種類の多く、いろいろな釣り方ができるのが魅力です」。国内有数の釣りスポットで知られ、片道2〜3時間の海域へ足を延ばすこともあります。

国内有数の釣りスポット 当初は集客に苦労

小学生の夏休みに父親とよく海釣りに出かけ、中学生になるとブラックバス釣りに熱中。釣り好きが高じて27歳のときに石垣島で釣り船のオーナーになりました。

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

朝は釣り客を沖合のポイントに案内し、夕方にはカヤックに乗り換えて夕日が沈む海に漕ぎ出します。ここは沖縄の石垣島(石垣市)。「海が私の仕事場です」と笑います。

島暮らしは今年で丸25年。釣り船は大型船に乗り換え、2艇だったカヤックは14

景色をバックに撮る記念写真も評判となりました。

私とふるさと

市立第五小学校、第六中学校に通い、府立東寝屋川高校(現・府立北かわち阜が丘高校)に入学。大学に入るまで寝屋川市に住んでいました。思い出は高校、大学で続けた陸上で、種目は100m。部活で鍛えた体力と精神力のおかげで、これまでいろいろな困難も乗り越えることができました。

最近には年に1度帰省。市内の様子は随分変わりましたが、昭和の面影が残り、友人も多いので、実家に帰るとやっぱり落ち着きます。

艇に増えました。心がけているのは安全第一。「特にカヤックツアーの参加者は子どもから年配の方まで幅広く、多くが初心者。できる限り足が届く浅い海辺で楽しんでもらっています」と気を引き締めます。

オレンジ色の絶景に感動 夜のカヤック専門店開業

キビの収穫や出稼ぎでやり繰りし、「軌道に乗り始めたのは5年ほどしてからです。それまでは遊んだり、テレビを見たりする時間もありませんでした」と振り返ります。



船で1時間半の沖合で本マグロを釣り上げた井戸さん

京都行きのホームから撮った高架になる前の寝屋川市駅です。ホームは左にカーブ。「回送」と表示された電車が大阪方面に向けて駅を出て行くところです。

この年、国際花と緑の博覧会(花の万博)が4月から9月まで大阪市で開かれ、3種類のラッピング電車が京阪本線に登場。この回送車両にも風や水の流れをイメージしたブルーの曲線やシンボルマークが描かれ、「みず号」と書かれたヘッドマークも見えます。



35年後



明徳の小山新一さん提供の写真を使用しました。30年以上前の市内風景の写真を提供可能な人は企画三課(☎813・1146)まで連絡してください。

令和7年8月



高架工事は花の万博が閉幕した2か月後に起工式が行われ、平成11年に完成。新しいホームは地上から3階に移り、全長も155mから160mになりました。大阪・関西万博が開かれている今年も「万博仕様」に彩られたラッピング電車が35年ぶりに目見えし、乗降客らにワクワク感を届けています(撮影地…早子町)。

平成2年

ねやがわ

いまむかし

写真館

大阪・関西万博に 寝屋川市の伝統行事が!!

成田山不動尊の豆まき

9月13日 土

第1部…午後2時30分

第2部…午後4時30分

広瀬市長・
ミヤクミヤク
出演予定
(第2部のみ)

「大阪・関西万博から 世界のいのちへ 福は内」をテーマに、日本の伝統行事・豆まき式を披露します。

場所

万博会場内ポップアップステージ南

費用 無料

(万博会場への入場チケットが必要です)

HP 25609



あの「干支とんど」でおなじみの!

「わらアート」が万博へ!!

9月10日 水 午前9時～午後6時

毎年恒例の「干支とんど」を制作している高倉地区の皆さんが、特別に制作した「巨大獅子頭」を展示します。

場所 万博会場内「大阪ヘルスケアパビリオン」リボーンステージ



万博会場の入場チケットの購入方法や会場へのアクセスなどは、大阪・関西万博公式ホームページをご覧ください。

問 企画二課 (☎825・2019)



ホームページは
こちら

毎月実施中!

【広報 ねやがわ】 はこちらから
— アンケート —

回答は15日まで



市公式アプリ
もっと寝屋川

iOS用

Android用



市フェイスブック



市エックス



市ホームページ



市ユーチューブ
ネヤガワのウラガワ



市インスタグラム



UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

印刷コスト1部 25.23円 (117,000部発行)