



母子保健

母子保健事業

日時などは左の表のとおりです。
問子育て支援課(☎800・7079)

母子保健事業				
	内 容	日 時	対 象	申 込
①離乳食講習会	<だしの試飲を開始します> 離乳食の進め方についての話と実演	12月12日・19日、いずれも金曜日 午後1時30分～3時	4か月～7か月の子どもと保護者 15組	「ねやCoCoアプリ」から予約  iOS用 Android用
②育児相談	子育てについて、保健師などが相談に応じます。電話での相談も受け付けています	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、「ねやCoCoアプリ」で予約

※①市立保健福祉センター②市サービスゲート、いずれも申込順、参加無料です。

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6月22日～7月22日生まれの人。

△1歳6か月児健康診査▽

令和6年2月19日～3月20日生まれの人。

△3歳6か月児健康診査▽

令和4年3月26日～4月28日生まれの人。

△歯の親子教室▽

令和5年4月26日～6月7日生まれの人。

問子育て支援課(☎800・7079)

健康づくり

ノロウイルス食中毒に注意

秋から冬にかけて、ノロウイルスによる食中毒が増えてきます。主な症状は、おう吐や激しい下痢、腹痛などです。乳幼児や抵抗力が落ちている人は重症化することがあり、注意が必要です。

△ノロウイルス食中毒を防ぐには▽

- しっかりと手洗いをする…ウイルスを手から洗い流すことを意識しましょう。
- 調理の際は十分に火を通してから食べる…食品の中心部を85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう。
- 調理器具をこまめに消毒する…煮沸消毒や、塩素系消毒液でひたすように拭くことが有効です。

△ノロウイルスによる食中毒かな? と思ったら▽

症状がひどいときは、すぐに医療機関を受診してください。体力の消耗や脱水症状が起これないよう、水分や栄養の補給は十分に行いましょう。

HP 5310

問保健衛生課(☎829・7721)

風しん抗体検査

11月12日、26日、いずれも水曜日午前11時～11時40分 所市保健所
対いづ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) 無料
他結果は郵送します

申問市ホームページ(左のQRコード)で保健予防課(☎829・7773)



11月28日～12月4日は「エイズ予防週間」

エイズとはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、免疫力が徐々に低下し、元気なときにはかからない感染症やがんなどにかかりやすくなる病気です。HIVの感染を早期に見つけて適切な治療を受けることで、エイズの発症を予防又は遅らせることや、他の人への感染を防ぐことができます。

インフルエンザを予防しましょう

- インフルエンザは急な発熱、のどの痛み、頭痛や体のだるさ、関節の痛みなど全身の症状が特徴です。冬季は流行しやすく、幼児や抵抗力が落ちている人は、重症化することがあります。かからない、うつさないために、次のことに注意しましょう。
- 予防接種を受ける
- 外出後には流水とせっけんでの手洗い・うがいを行う
- こまめな換気を心がける
- 室内の湿度管理(目安は50%～60%)
- 十分な睡眠とバランスの良い食事



を防ぐことができます。
まずは検査を受けて、身体の状態を知ることが大切です。保健所では無料・匿名で検査でき、相談も受け付けています。
△HIV検査(血液検査)▽
時11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 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
申当日直接
問保健予防課(☎829・7773)

をとる

- 体調が悪いときは外出しない
- 流行期は人ごみを避ける
- 混雑する場所ではマスクを着用する

HP 7984

他詳しくは市ホームページ(左のQRコード)を見てください



問保健予防課(☎829・7773)



自分で健康プロデュース
△高血圧予防、始めませんか▽

時12月18日・令和8年1月29日・2月19日、いずれも木曜日午前10時～11時30分(計3回) 所市立保健福祉センター4階健康指導室 内
血圧の上がる仕組みや、高塩分になる食事の特徴を管理栄養士、保健師と一緒に考えましょう 対15歳以上の人(中学生・高校生を除く)
定30人(申し込みが多いときは抽選) 無料 他一時保育を行います
す△6か月～就学前の子ども3人(申込順)、12月1日(月)までに予約V HP 15961

問12月4日(木)までに直接窓口又は電話、市ホームページ「電子申請システム」で健康づくり推進課(☎829・7773)

812・2374

ひきこもり家族教室

時11月28日(金)午後2時～4時 所市立保健福祉センター5階多目的ホール 内「生きづらさを抱える子どもが親亡き後も幸せにくらすために」親が今知っておきたい制度や支援セミナーをテーマに行政書士が話します 対ひきこもり当事者の家族 定50人(申込順) 無料
HP 9016
申問直接窓口又は電話、FAXで保健予防課(☎812・2362、FAX 812・2116)

時12月10日(水)午前10時～11時 所市立保健福祉センター4階健康指導室 内骨粗しょう症予防教室(食事編) △骨を大切にする講座▽

問12月4日(木)までに直接窓口又は電話、市ホームページ「電子申請システム」で健康づくり推進課(☎829・7773)

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、身体の状態を確認しませんか。



乳幼児突然死症候群 (SIDS)

問子育て支援課(☎800・7079)

SIDS(シズ)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。日本での発症は年々少なくなっていますが、令和6年には51人の赤ちゃんが死亡し、乳児期の死亡原因としては第5位です。

予防方法は確立していませんが、以下のポイントを守ることによって発症率が低くなるというデータがあります。

<1歳になるまでは、あおむけに寝かせましょう>

うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、うつぶせに寝かせた方が発生率が高いということが分かっています。

医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられているとき以外は、赤ちゃんの顔が見えるようにあおむけに寝かせ、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。

<できるだけ母乳で育てましょう>

母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発生率が低いことが分かっています。母乳育児が可能なのは、できるだけ続けましょう。

<たばこをやめましょう>

たばこは、SIDS発生の大きな危険因子です。また、妊娠中の喫煙は赤ちゃんの体重が増えにくくなり、呼吸中枢にも悪影響を及ぼします。

妊婦自身の喫煙、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。身近な人の理解も大切です。日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

※

SIDSは、亡くなった原因が分からないことから、両親が自分に何か落ち度があったのではないかと、自分を責める気持ちになりがちですが、これは病気で、過失によるものではありません。赤ちゃんにとって安全で、安心して子育てができる環境づくりをしていきましょう。

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

時12月21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) 無料
HP 15893
申問 12月19日(金) までに電話で健康づくり推進課(☎812・2374)

高齢者福祉

男性介護者の交流会

時11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 11月3日(祝) 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 381・6895)
問 高齢介護室(☎838・0372)

今日から始めよう 認知症予防講座

時11月14日(金) 午後2時～3時30分
所市立保健福祉センター5階研修室5 内専門医による認知症や認知症予防に関する講話 対65歳以上の市民 定30人(申込順) 無料 HP 7659
申問 11月12日(水) までに直接窓口又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

知症の人や家族を温かく見守り、できる範囲で支援する人のことを「認知症サポーター」といいます。サポーターの証であるオレンジリングを身につけて、認知症に優しいまちづくりに参加しませんか。
市では毎月「認知症サポーター養成講座」を市内各地で開催しています。特別な資格は必要なく、講座を受ければ誰でも認知症サポーターになることができます。



オレンジリング

△認知症サポーター養成講座▽
時11月15日(土) 午前10時30分～正午
所市立中央図書館マルチルーム 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20人(申込順) 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)

要介護認定者の 所得税・市民税の控除

△おむつ代の医療費控除▽

大測定会開催中!

まずは、自分の筋肉量・骨密度を知りましょう。
市の実施する測定会に参加してください。

測定会に初めて参加し、ID登録をした65歳以上の人にはプレゼントもあります。
※65歳以上の市民を優先して測定します。

日 時	イベント名	場 所
11月1日(土) 午前10時～午後3時 2日(日)	寝屋川文化芸術祭	市立市民会館
3日(祝) 午前10時～午後2時	寝屋川公園フェスティバル	寝屋川公園
12日(水) 午前10時30分～午後0時30分 17日(月)		アルプラザ香里園 イオンモール四條畷

●市立保健福祉センターでの測定会(筋よう日)

日 時	
11月7日(金)	午後1時30分～2時30分
14日(金)	
21日(金)	午前10時～11時・午後1時30分～2時30分
28日(金)	

※2分間の立位がとれない人、ペースメーカー使用中の人など、身体の状態により測定できないときがあります。

12月以降の日程は、市ホームページ(右のQRコード)を見てください。

ねやちよ筋プレミアムについて
保健総務課…………… ☎829・7771
大測定会・筋よう日について
健康づくり推進課… ☎812・2374

問い合わせ

に高齢介護室(☎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6階温水プール 対40歳以上の市民 月会費制 他事前登録が必要
問市立西高齢者福祉センター(☎838・1441)

童謡唱歌を歌う会 「クリスマスコンサート」

時12月17日(水) 午後1時30分～3時15分
所市立中央高齢者福祉セ

オレンジリングを 知っていますか

認知症について正しく理解し、認

介護保険制度の要介護認定を受けている人のおむつ代は、所得税・市民税の医療費控除の対象になることがあります。

寝たきり度がBランク又はCランクの人は、「主治医意見書の確認書」を、おむつ代の医療費控除に必要な「おむつ使用証明書」に代えられる場合があります。

※令和5年度分以前で初めて医療費控除の手続きをする人は、医師作成の「おむつ使用証明書」が必要です。
△障害者控除▽

介護保険制度の要介護認定を受け、次のいずれかの要件に該当する人に市の「障害者控除対象者認定書」を交付します。交付を受けた人は障害者控除の対象となります。

○障害者…①知的障害者(軽度・中度)に準ずる人②身体障害者(3級～6級)に準ずる人
○特別障害者…①知的障害者(重度)に準ずる人②身体障害者(1級・2級)に準ずる人③寝たきりで介護を要する人
発行には一定の要件が必要で、2～3週間程度かかります。詳しくは問い合わせてください。
HP 6909
問 高齢介護室(☎838・0518)

障害者福祉

手話通訳つき集団検診

時①乳がん検診(マンモグラフィ

手話通訳つき集団検診の内容

検査名	対 象	費 用
①乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上の女性で前年度(令和6年4月1日～7年3月31日)に市の乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受診していない人 ※2年に1回の受診	700円
胃がん検診 (バリウム検査)	50歳以上の人で前年度(令和6年4月1日～7年3月31日)に市の胃がん検診を受診していない人※2年に1回の受診	2,000円
肺がん検診	40歳以上の人	200円
大腸がん検診		300円
②がんドック	次のいずれかに該当する人 ○40歳以上でこれまでに受診していない人 ○41歳以上の人で過去に肝機能異常を指摘された人	1,000円
子宮がん検診	20歳以上の女性で前年度(令和6年4月1日～7年3月31日)に市の子宮がん検診を受診していない人 ※2年に1回の受診	700円
骨密度検診	30歳以上の女性	無料

※対象者の年齢は令和7年4月1日～8年3月31日の間で誕生日を迎えたときの年齢です。



ふらっとおしゃべりタイム

時11月16日(日) 午後2時～3時30分
所ふらっとねやがわ 内「自分が大切にしていること(もの)」をテーマに気軽にしゃべりしましょう 対女性 定5人(申込順) 無料 HP 18343

【申問】11月15日(土)までに電話又はFAXでふらっとねやがわ(☎800・5789、FAX800・5489)



あそびのひろば

【時】11月29日(土) 午後2時～3時
【所】市立エスポアル 内 風船空気を楽します
【対】幼児と保護者・小学生(先着順) 無料
【申】当日直接
【問】市立エスポアル(☎828・4141)

リラットの一時預かり事業
及びおやこほっとステーションの
移転

リラットの一時預かり事業及び教育支援センター内のおやこほっとステーションは、令和8年4月にオープン予定の「こども図書館+Pruus」へ移転します。
【問】リラット(市立子育てリフレッシュ館 ☎800・3864)又はおやこほっとステーション(☎811・3003)

子ども・親子

ほほえみタイム

【時】11月10日(月) 午前11時10分～11時30分
【所】市立エスポアル 内

手遊び・ふれあい遊び・絵本
乳幼児と保護者 無料
【申】当日直接
【問】市立エスポアル(☎828・4141)

体操ひろば

【時】11月10日(月)・18日(火) 午前11時～11時10分
【所】市立エスポアル 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】市立エスポアル(☎828・4141)

こどもランド

【時】11月18日(火) 午前10時30分～11時
【所】市立エスポアル 内 ミニ運動会
【対】乳幼児と保護者 無料
【申】当日直接
【問】市立エスポアル(☎828・4141)

絵本のよみかせ

【時】11月18日(火) 午前11時10分～11時30分
【所】市立エスポアル 内
【対】乳幼児と保護者 無料
【申】当日直接
【問】市立エスポアル(☎828・4141)

141

誕生会

【時】毎日(第3日曜日、休館日を除く) 午前11時30分～正午
【所】市立エスポアル 内 カード・手形・身体計測
【対】11月生まれの乳幼児 無料
【申】当日直接
【問】市立エスポアル(☎828・4141)

子育ては親育ち

【時】11月27日(木) 午前10時～11時30分
【所】市立エスポアル 内 助産師による昔と今の子育ての違いの講座や、赤ちゃん人形を使ったふれあい体験

11月12日～25日

女性に対する暴力をなくす運動期間



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

DV、性犯罪、売買春・人身取引、セクハラ、ストーカー行為などは、女性の人権を侵害するものであり、決して許されるものではありません。ふらっとねやがわでは、相談員・弁護士による相談を行っています(下の表のとおり)。
【問】人権・男女共同参画課(☎825・2168)

参加型展示

△性暴力をなくしたい
△性暴力はなぜ起こるのか△

【時】11月11日～30日②12日～25日
【所】①ふらっとねやがわ②市役所1階プロテクト 内 性暴力がなぜ起こるのか、なくすためにできることを考えてみませんか

市民セミナー

△SACHICO(性暴力救援センター・大阪)を知っていますか? 性暴力を受けた女性を支援するために
【時】11月8日(土) 午後1時30分～3時30分
【所】ふらっとねやがわ 定35人(申込順) 他 一時保育を行います
△6か月～就学前の子ども2人～6人(申込順)、無料、11月4日(火)

までに予約

ふらっとシネマ

△SHESAIIDその名を暴け△
【時】11月15日(土) 午後1時30分～4時
【所】ふらっとねやがわ 内 ハリウッド映画界の大物プロデューサーが長年性暴力をしていた事実を暴くまでの実話に基づいた作品 定35人(申込順) 他 一時保育を行います
△6か月～就学前の子ども2人～6人(申込順)、無料、11月11日(火)までに予約

※ 無料 HP18343
※ 申問 電話又はFAXでふらっとねやがわ(☎800・5789、FAX800・5489)

ふらっとねやがわ相談窓口

相談名など		日時		申し込み
女性の相談員による心の悩み相談(カウンセリング)	面接相談※要予約	月曜日 水曜日・第3木曜日	午前9時30分～午後0時40分 午後1時30分～4時40分	☎800・5789 ※予約専用
	電話相談	金曜日	午後1時～5時(受付は午後4時30分まで)	
男性の相談員による心の悩み相談(カウンセリング)	電話相談	第2水曜日	午後7時～9時(受付は午後8時30分まで)	☎800・5584
女性の弁護士による法律相談※要予約	面接相談	第3火曜日	午後1時30分～4時30分、定員4人(申込順)	☎800・5790 ※予約専用、前日の午前10時から受付

※DVとは：殴る蹴る、無視する、脅かす、性的行為の強要、家の外で働くことを禁止する、実家や友人との接触を制限するなど、家庭内や親密な関係において起こる暴力のこと。
セクハラとは：「性的いやがらせ」の意味で、相手の心を傷つける・不快にさせる・不利益を与えるような「性的な行動」を指します。



木村美月さん

リラット

学生自身が自らの事業取材し、感じたことや思ったことをレポートしています。
今回は、大学3年生の木村美月さん=写真=による「リラット」です。

市立子育てリフレッシュ館「リラット」は、就学前の子どもと保護者、妊娠中の人を対象とした子育て支援拠点です。

3階建ての館内では親子が安心して楽しく利用できる工夫が随所に見られます。1階の「キッズ・スマイル・パーク」は巨大な屋内公園となっています。このパークの魅力は、ボールプールやトランポリンのように全身を使って遊べるものと、ままごとや砂場のように創造性を発揮できる遊び場に分かれています。そのときの親子の気分によって、遊びを自由に選択できます。

衛生面への十分な配慮も安心して遊べる魅力の一つです。ふだんの掃除や消毒だけでなく、定期的にボールプールのボールを一つ一つ消毒していると知り、本当に驚きました。お母さんたちも「遊ぶために必要なものが何でもそろっており、設備もきれい」と喜び、職員たちの工夫が届

いていると感じました。

3階のセミナールームでは就学前の親子に向けた「おやこ運動会」が行われていました。ストレッチやダンス、パラバルーンなど、思いきり体を動かす姿が見られ、終始楽しい歓声が上がっていました。より家族の絆を深める意味合いがある取り組みと感じました。

友だち同士で来館する親子も多く、「横のつながり」が広がることも大きな魅力とか。リラットは親子を中心に考え、保護者を支える環境を整えながら、いろいろな遊びをとおして親子の生活に彩りを添えていると感じました。今後も多くの親子が訪れ、毎日が楽しく豊かなものになることを願っています。



など **対** 孫育てに興味のある人、乳幼児との関わりがある人 **定** 12人(申込順) **料** 無料 **他** 一時保育を行います(就学前の子ども、予約が必要) **HP** 24455



孫育て講座

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講座②③リラット出張講座を行います。

①親子工作

時 11月4日：みのむし・18日：手作りおもちゃ、いずれも火曜日午前10時30分～11時15分

②親子ヨガ

時 11月11日(火) 午前10時30分～11時30分

(金) までに市ソフトバレーボール連盟事務局(市立市民体育館内、FAX 822・6800)

問 尾崎(☎888・2313)

卓球初打ち会・講習会・講演会

時 令和8年1月10日(土) 午前10時～午後4時 **内** 練習後、試合をします。有名選手による講習会・講演会もあります(午後1時から) **対** 市内在住・在職・在学の中学生以上の人 **定** 150人 **料** 一般200円・中学生100円 **他** ラケット・上靴が必要 **申** 住所、氏名、年齢、性別、連絡先を書いたものを直接又はFAXで11月30日(日) までに市卓球協会事務局(市立市民体育館内、FAX 822・6800) **問** 板東(☎090・3909・7685)

バドミントン ミックスダブルス大会

時 12月21日(日) 午前9時30分 **内** 男女混合ダブルス戦：1部～3部(上級・初級)・4部(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の人 **料** 一般：1人1500円・小学生・高校生：1人700円(当日納付) **他** 1人での参加も相談可 **申** 所定の用紙(市民体育館で配布。又は市バドミントン協会ホームページからダウンロード) **問** 池の里市民交流センター(☎839・7004)

③困った時すぐ役立つ こどものケア講座

時 11月25日(火) 午前10時30分～11時30分 **内** 薬剤師による秋冬の体調不良時の薬・水分・栄養などの話

※

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③就学前の子どもの同伴可 **定** 20名(就学前の子どもの同伴可) **料** ②親子5組③5人(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** ①当日直接②③前日までに電話でリラット(市立子育てリフレッシュ館 ☎800・3862)

青少年

令和8年度留守家庭児童会入会申請

留守家庭児童会は全ての市立小学校にあります。 **対** 令和8年4月1日時点で市内在住・在学の小学生 **▽**入会資格 保護者が就労などで昼間に不在の日が月に15日以上あり、保護者又は代わりの大人が午後6時30分(延長利用は午後7時) までに必ず児童を迎えに来ることができ家庭 **※**①入会は低学年を優先し、定員を超えたときは待機となります②詳しくは「入会のしおり」(市ホームページからダウンロード) **問** 磯部(☎090・8366・5468)

チャレンジインディアカ 楽しもう会

時 12月8日(月) 午後6時30分～8時45分 **料** 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** 貞兼(☎090・3927・2197)

池の里市民交流センター

エンジョイスポーツDay

時 11月22日(土) 午前10時～午後1時 **内** いろいろなスポーツ体験と体力測定など(下の表のとおり) **料** 無料 **他** 幼児は保護者同伴、パン・おにぎりの販売もあります **申** 当日直接 **問** 池の里クラブ事務局(☎839・7004)



ジからダウンロード)を見てください。 **HP** 3903 **申** 11月4日午前9時～12月15日に市ホームページ「電子申請システム」(左のQRコード)



「大阪ブルテオン」の ホームゲームに招待します

時 ①令和8年1月10日(土) ②11日(日)、いずれも試合開始は午後2時5分 **所** パナソニックアリーナ(枚方市菊丘南町) **内** ヴォレアス北海道戦 **対** 市民 **定** 各試合300人(3階指定席後方、申し込みは1人1試合につき4枚まで、申し込みが多いときは抽選) **料** 無料 **他** 有料ホームタウン会員登録又は無料会員登録が必要。詳しくは、大阪ブルテオンのホームページを見てください **申** 11月14日正午～24日に左のQRコード



アウトドア・スポーツ

インディアカ新春初打ち会

時 令和8年1月11日(日) 午後1時～5時(受付は午後0時45分から) **対** 15歳以上の人(中学生不可、初心者歓迎、1人での参加も可) **料** 1人300円(当日納付) **他** 上靴が必要 **申** 令和8年1月5日(月) までに電話で貞兼(☎090・3927・2197)



エンジョイスポーツ Day

市民体育大会 インディアカ混合の部

時 12月14日(日) 午後0時30分 **内** 混合の部(コート内に女子が1人以上) **対** 協会登録者又は市内在住・在職・在学の高校生以上の人4人、8人で構成するチーム(個人の参加も可) **料** 1人300円(当日納付) **他** 組み合わせは協会事務局で抽選

※結果は11月26日(水) 午後3時頃にメールでお知らせします。 **問** 文化スポーツ室(☎813・0074)

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** ①12月5日(金) 午後1時30分～3時②14日(日) 午前9時30分～11時③19日(金) 午後6時30分～8時 **対** 16歳以上の人 **定** 20人(申込順) **料** 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** 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)

市民体育大会 ソフトバレーボールの部

時 12月7日(日) ①②午前9時15分③午後1時 **内** ①メンズの部②レディースの部③トリム(混合)の部(コートに男性が2人以内) **対** 市内在住・在職・在学の中学生以上の人 **料** 1人100円(当日納付) **申** 所定の用紙(市ソフトバレーボール連盟ホームページからダウンロード)を直接又はFAXで11月14日

エンジョイスポーツ Day

時間帯 場 所	午前10時～11時	午前11時～正午	正午～午後1時
グラウンド		グラウンドゴルフ	
サブグラウンド	ラクロス		
アリーナ(体育館)	バドミントン・卓球・幼児スペースなど		
本館 3 階多目的室	体力測定（反復横とび・なわとびなど、定員12人） (1)午前10時～10時20分(2)午前10時30分～10時50分(3)午前11時～11時20分(4)午前11時30分～11時50分(5)午後0時～0時20分(6)午後0時30分～0時50分		

※雨天のときは屋外プログラムは中止します。

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11月23日(祝) Ⅱ必着Ⅱ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) **池の里クラブ** **ハからだ講座**

時 11月17日(月) 午前10時～11時
内 日々の健康づくりを学びます
対 20歳以上の人 定 20人(申込順)
¥ 無料
申 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 12月13日(土) 午前10時～午後3時
内 昔ながらの餅つきと竹の弓矢づくり 定 家族10組(申込順)
¥ 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 電話で市野外活動センター(☎0743・78・1910)

寝屋川公園

寝屋川エンジョイマラソン 2026ランナー募集

時 令和8年2月15日(日) 午前9時
対 右下の表のとおり(18歳未満の参加は保護者の同意が必要) 他 参加

寝屋川エンジョイマラソン 2026

種別(会場)	部門など	参加費	定員
3 km (寝屋川公園内)	一般(16歳以上)	500円	120人
	中学生	無料※①	50人
	小学校5・6年生		120人
1 km (陸上競技場内)	小学校1・2年生	無料※①	120人
	ファミリー(3歳～小学生未満の子どもと保護者18歳以上)	500円/組	150人(75組)
1.5km (寝屋川公園内)	一般(16歳以上)	500円	80人
	小学校3・4年生	無料※①	120人
	ファミリー(小学校1～3年生と保護者18歳以上)	500円/組	150人(75組)
時間耐久リレー※②(陸上競技場内)	中学生以上(1チーム4人～10人で構成)※仮装での参加も歓迎	3,000円/チーム	200人(20チーム)

※①市内在住・在学又は市内で活動する団体に在籍している人は無料②競技時間は45分で、トラック(1周400m)の周回数をチームで競います。



寝屋川エンジョイマラソン



うまいもんマルシェ

ほかの場所での催し

自然体験学習室

つるリース作り

時 ①12月13日(土) 午前10時～正午②15日(月) 午前10時～正午・午後1時～3時 所 自然体験学習室(市立中央図書館西分室内) 内 クズのつるを輪にして木の実などを使い飾り付けをします 対 ①小・中学生②18歳以上の人 定 各20人 ¥ 無料 HP 3369
申 問 11月5日(水) 午前10時から直接又は電話で市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)

多文化フェスタ・ダンスフェスティバル

時 11月29日(土) ①午前11時②午後2時 所 市立市民会館小ホール
内 いろいろな国の言葉で絵本の読み聞かせをします 対 市内在住・在学の外国人・日本人 ¥ 無料
申 当日直接
問 NPO法人「寝屋川市国際交流協会」(☎811・5935) 日・月曜日、祝日を除く

クリスマスミックステニス大会



賞あり、入賞者には表彰があります。当日は「うまいもんマルシェ」も開催します HP 25839
申 問 市ホームページ(左のQRコード)で寝屋川エンジョイマラソン実行委員会(文化スポーツ室内 ☎813・0074)

時 12月7日(日) 午前9時～雨天中止 定 混合ダブルス①A・B級：8組②初級・中級：48組③95歳以上：16組④110歳以上：8組(いずれも申込順、③④はペアの合計年齢) 対 協会登録者(随時登録可、登録金500円) 他 2試合以上できます ¥ 1組4000円(当日納付、棄権のときも参加費を納付)

申 所定の用紙(市テニス協会ホームページよりダウンロード)又は大会名、種目、チーム名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いたものを直接又は郵送、FAXで11月26日(水)必着にまでに市テニス協会事務局(T572-0823)下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX 822・6800
問 小林(☎090・9287・7466)



自然体験学習室 (つるリース)



多文化交流ひろば

多言語の絵本の読み聞かせ

問 多文化フェスタ実行委員会(☎811・5935) 日・月曜日、祝日を除く 又は寝屋川ダンス委員会事務局(☎812・7092)

市民活動交流会

時 11月13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
問 市立市民活動センター(☎812・1116)

【広告】

【広告】

【広告】

公演

アルカス名画座

令和8年1月11日(日) ①午前10時30分②午後1時③午後3時40分④午後5時40分 所アルカスホール 内①八月の濡れた砂②忍ぶ川③伊豆の踊子④櫻の園 ￥1本500円・2本800円・3本1200円・4本1600円(全席自由) ※詳しくは「アルカスホール」ホームページ又はチラシを見てください。 申問11月10日(月) 午前9時から直接又は午後1時から電話でアルカスホール(☎821・1240)



アルカス名画座

ねやがわ寄席 in エスポ

時12月6日(土) 午後2時(開場は午後1時30分) 所市立エスポール 内出演 桂吉弥さん・桂雀五郎さん・桂惣兵衛さん・桂弥彦さん 定200人(申込順) ￥2000円 他エプロン・三角巾・マスク・タオル・ふきんが必要 申問11月21日(金) までに直接又は電話で市立市民活動センター(☎812・1116)

直接又は電話でアルカスホール(☎821・1240)

料理室活用講座

△漬け物づくり体験教室▽ 時11月27日(木) 午後2時～3時30分 所市立市民活動センター料理室 内地域の野菜で漬け物を作ります 定20人(申込順) ￥1000円 他エプロン・三角巾・マスク・タオル・ふきんが必要 申問11月21日(金) までに直接又は電話で市立市民活動センター(☎812・1116)



料理室活用講座(漬け物づくり)

「ねやがわ未来アート展」作品募集～まちづくりフェスタ～

時12月7日(日) 午前10時～午後3時 所市立市民活動センター交流サロンなど 内作品展示会・来場者投票によるコンクールなど 他詳しくは右下のQRコードを見てください 申問11月20日(木) までに電話で市立市民活動センター(☎812・1116)

郎さん・桂惣兵衛さん・桂弥彦さん 定200人(申込順) ￥2000円 他当日券はありません 申問11月3日～12月5日に電話で市立エスポール(☎828・4141)



桂吉弥さん

よしもと笑いライブ in 寢屋川

時12月13日(土) 午前11時30分 所市立市民会館大ホール 内テレビ、舞台で活躍中のお笑い芸人が漫才・コント・新喜劇で寢屋川に笑いを届けます、出演 桂十郎・銀シャリ・すっちーほか ￥前売5000円(当日5000円増し、全席指定) 申問 直接、市民会館窓口で市立市民会館(☎823・1221)



テンダラー

1116)



国登録文化財(建造物)特別公開

市内にある国登録有形文化財(建造物)の特別公開を行います。 時12月(1)14日(日)(2)15日(月)、①午前10時・午前11時30分②午前10時・午前11時30分・午後1時③午前10時50分・午後1時35分(1時間程度) 所(1)①平池家住宅②八木家住宅・(2)③聖母女学院校舎(1回につき1か所の見学) 定①③各20人②各15人(申し込みが多いときは抽選) ￥無料 HP21601 申11月4日～14日にホームページ(右下のQRコード) ※結果は11月19日(水)から順次、



八木家住宅

アルカスウェルカム・ミニコンサート

時11月6日(木) 午後2時 所アルカスホール1階フリースペース 内サクソフとピアノで日本の名曲、ポップス、ジャズを奏でます ￥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)

生涯学習

季節の花寄せ植え教室

時12月12日(金) 午前10時 所市立市民会館4階第14会議室 内クリスマスに飾れる寄せ植え作り 定15人(申込順) ￥3000円(材料費を含む) 申問 直接又は電話で市立市民会館(☎823・1221)

アルカスピアノレッスンパック

時11月16日～28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60000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。 申問11月4日(火) 午前10時から

メールでお知らせします。 問文化スポーツ室(☎813・0074)



文化講座(市立学び館)

△①②小・中学生フッキング▽ 時①11月22日②12月6日、いずれも土曜日午前10時～正午 内①カレーライス②煮込みハンバーグ 対小学校4年生～中学生 定8人(申込順) ￥500円 △③市販の材料を使ってアレンジ料理▽ 時11月27日(木) 午前10時～正午 内市販の角煮で作るひと手間おいしいポトフ風 対15歳以上の人 定8人(申込順、5人以下のときは中止) ￥600円 ※

他エプロン、三角巾、ハンドタオル、飲み物が必要 申問①11月10日～14日②25日～29日③13日～17日に直接又は電話で市立学び館(☎822・3311)

地域交流

時11月1日(土) 午前10時～正午 所市立学び館 内ワークショップ(①アロマで消臭剤作り②押し花のしおり他)・作品展示・カフェ(ホットドック・自家焙煎コーヒー) など

【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、32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、32ページを見てください。

¥①200円②100円
申当日直接
問市立学び館(☎822・3311)

学び館フェスタ

時11月15日(土) 午前10時～午後1時
所市立学び館 内元料理人による模擬店とバンド演奏 定各16人(申込順) 定8人(申込順) 定各16人(申込順) 定8人(申込順) 定各16人(申込順) 定8人(申込順)
料他先着100人にプレゼントあり(午前9時30分から引換券を配布、11時から交換)
申当日直接

問市立学び館(☎822・3311)

文化講座(市立エスポアル)

①そば打ち体験

時11月22日(土)、12月11日(木)、いずれも午前10時～午後2時
内身近な道具を使ってそば打ちに挑戦
定各16人(申込順) 定8人(申込順) 定各16人(申込順) 定8人(申込順)

②小さいヘクセンハウス

時11月23日(祝) 午前10時～午後2時
内お菓子の家を2個とトムテ(小人)を作ります
定8人(申込順) 定3300円

③シヨトレン作り

時11月29日(土) 午前10時～午後1時
定16人(申込順) 定1800円

④フラワーアレンジメント

時11月30日(日) 午前10時～正午
内ハーブムーンの冬リース
定20人(申込順) 定3500円

※
所市立エスポアル 対市内在住・在職・在学の15歳以上の人 他5

展示

アルカスアートクラフト作品市 出展者募集

オリジナルのアート作品を販売する出展者を募集します。

時令和8年3月27日(金) 午前10時～午後4時
所アルカスホール
ギャラリート 定6スペース(申し込みが多いときは抽選) 定1スペース1000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。

申問 所定の用紙(アルカスホールホームページからダウンロード)を12月5日(金) 午後5時までに直接又はFAXでアルカスホール(☎821・1240、FAX821・1241)

市指定文化財の特別公開

絹本着色方便法身尊像 (絵画・室町時代) 〃

阿弥陀如来を描いた仏画で保存状態も良く、文亀二年に下付されたことが裏書に記されている、市内最古の年紀を持つ絵画です。

時11月7日～10日の午前10時～午後4時
所浄土真宗本願寺派西正寺本堂(太間町1番16号) 定無料
他駐車場があります HP6150
申当日直接
問文化スポーツ室(☎813・0



ヘクセンハウス



フラワーアレンジメント

人未満のときは中止

申問11月①1日～17日②3日～17日③2日～17日④5日～17日に電話で市立エスポアル(☎828・4141)

ブランチ屋さがり講座

絵手紙

時12月5日～26日の毎週金曜日午後2時～3時
内まちのせんせいによる絵手紙指導 他描きたいモチーフを持って来てください

体操

時12月8日・22日、いずれも月曜日午後2時～3時
内まちのせんせい

図書館



絹本着色方便法身尊像

オーサービジット 「絵本が生まれる秘密」

時12月7日(日) 午後2時～3時30分
所アルカスホール 内きむらゆういちさん(絵本・童話作家)による講演会 定320人(申し込みが多いときは抽選) 定無料
他手話通訳あり。講演会終了後、サイン会を開催します(サイン用書籍は会場で販売)。当選者にのみ、11月28日(金)までにメールを送ります HP3844



きむらゆういちさん

へきむらゆういちさん
プロフィール

東京都生まれ。代表作に『あかちゃんのアソビえほんシリーズ』(偕成社)、『あらしのよるに』(講談社)など。著書は国内外で1000冊を超える。

申11月4日午前10時～25日午後5時に市ホームページ(左のQRコード)



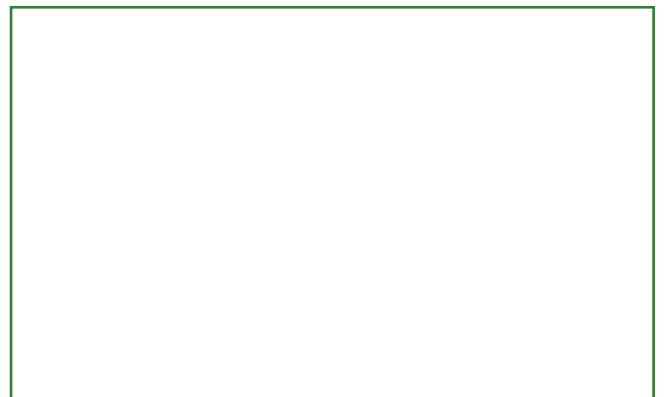
問市立中央図書館(☎800・3711)

いろいろなことばのえほんの ひろばin多文化フェスタ

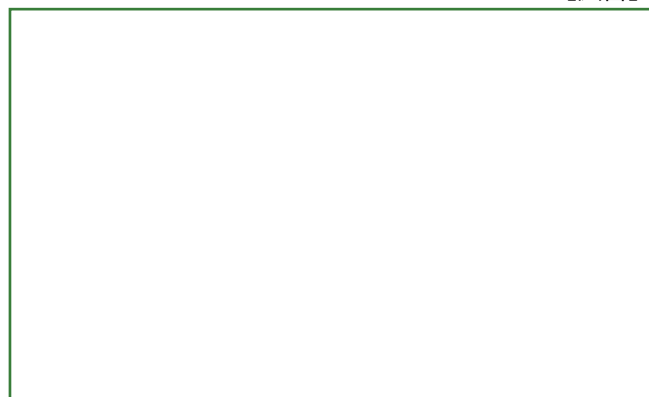
時11月29日(土) 午前10時～午後3時(多言語絵本の読み聞かせ・お名前しおり作り:①午前11時②午後2時)
所市立市民会館小ホール
内いろいろな言語の絵本の展示と読み聞かせ 定無料 HP3844



【広告】



【広告】



【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、32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、32ページを見てください。

おきがる号 移動図書館

- 11月
- 4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
- 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) 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
- 7日(金) 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
- 11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
- 14日(金) 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
- 18日(火) 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
- 19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
- 20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
- 21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
- 25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

申 当日直接
問 市立中央図書館(☎800・3711)

中央図書館での催し

△絵本の読み聞かせ実践講座「子どもたちに絵本を読もう 実践編」▽
時 11月28日(金) 午後2時～4時
内 絵本の選び方、読み方など **対**
絵本を子どもに読んであげたい人、絵本に関心のある人、集団に読み聞かせをしている人 **定** 20人(申込順) **¥** 無料 **HP** 3844
申 11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)



△手話で絵本を楽しむ会とてととクリスマススペシャル▽
時 12月6日(土) 午後3時～4時
内 手あそび、見て楽しめる絵本の読み聞かせ、フリートーク **定** 20人(申込順、幼児は保護者同伴) **¥** 無料 **HP** 3844
申 11月6日(木) 午前10時から
直接又は電話、市ホームページ(左のQRコード)で市立中央図書館(☎800・3711)

△読書会▽
時 12月7日(日) 午後2時
内「スピノザの診察室」夏川草介著、事前に読んできた本の感想を話し合います **¥** 無料 **HP** 3843
△ 宙(そら)に想いを馳せて…▽
時 11月1日～30日 **内** 本の展示と貸し出し **HP** 3843
△虐待防止月間▽



時 11月4日～30日 **内** 本の展示と貸し出し **HP** 3843

※
問 市立中央図書館(☎800・3711)

東図書館での催し

△東図書館スタンブラリー▽
時 11月8日～9日の午前10時～午後4時30分 **内** 本のありかを探してスタンプを集めます **対** 幼児・小学生(幼児は保護者同伴) **定** 100人(先着順) **¥** 無料 **HP** 3844
申 当日直接
△日本の風景、世界の風景▽
時 11月1日～30日 **内** 本の展示と貸し出し **HP** 3843

△おんがくをたのしもう▽
時 11月1日～30日 **内** 子ども向けの本の展示と貸し出し **HP** 3844

※
問 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(☎092・7161401)
(株)宣成社(☎06・62227999)
(株)ウィット(☎072・66683275)
大光宣伝(株)(☎0120・540888)

