



健康・福祉

地域の身近な相談相手  
「民生委員・児童委員」を知っていますか

厚生労働大臣から委嘱されるボランティアで、地域での身近な相談相手として地域の見守り活動や関係機関への困りごとの「つなぎ役」として活動しています。任期は3年で、12月に一斉改選が行われます。市では313人が委嘱を受けます。

民生委員・児童委員には、担当地域が設定されています。地域の担当が分からないときは、問い合わせてください。

ハシンボルマーク  
幸せのシンボルである四つ葉のク

## ともに生きる まちをめざして

### ～当事者の思い 当事者の力～

問 障害福祉課 (☎838・0382)、精神科受診やこころの病気についての相談…保健予防課 (☎812・2362)

こころの病は周囲から理解されにくく、生きづらさを感じてしまうこともある一方で、病を抱えながらも、当事者同士で行動する力を社会に生かそうとする活動もあります。

今回は7月に行われた市自立支援協議会「当事者タウンミーティング」に参加した皆さんの声を紹介します。

#### <当事者の思い>

今回のテーマの一つは「くらしの中で困っていること・ストレス」でした。

人間関係やお金のこと、薬とのつきあい方、できなくなったこととの向き合い方など困りごとはいろいろで、お金の使い方や家事のことなども話題に上りました。

「こんな話はなかなかできないので良かった」という感想も聞かれ、日常では困っていることや感じていることをなかなか話せないことが伺えました。

#### <当事者の力>

当事者タウンミーティングでは、話し合うテーマを参加者で選びます。グループにはファシリテーターがおり、一般的には「議論を活性化させ、合意形成まで導く支援者」として会話に加わりますが、ここではファシリテーターも当事者です。

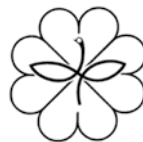
参加者同士がより力を発揮できるよう、同じような立場で参加者の話を引き出していきます。

ときには共感し、ときにはより会話がふくむよう言葉を投げかけ、参加者一人ひとりが互いを尊重し合う雰囲気をつくっていきます。

ファシリテーターも当事者だからこそ、なかなか聞くことができない当事者の声を引き出してもらえると参加者たちも感じています。

ローバーに民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボルの鳩をかたどって、愛情と奉仕を表しています。

HP 2589  
問 福祉総務課 (☎838・0171)



民生委員・児童委員  
シンボル  
マーク

#### 運動協力者認定講習会で ボランティアデビュー

外出が困難な高齢者や障害のある人をリフトつき車両で送迎する、運転ボランティアを養成します。

時 ①1月15日(木) 午前10時～午後5時30分 ②22日(木) 午前10時～午後1時(計2回) 所 市立保健福祉センター5階会議室1・2

か 内 ①関係法令の講義など②福祉自動車の特性についての演習など

対 普通自動車第一種運転免許をもち、日ごろ車を運転している75歳までの人 定 20人(申込順)

¥ 無料(次のいずれかに該当する人は1万1500円が必要)(1)介護保険関係・障害者関係の事業所などに登録・勤務している(2)講座修了後、本会が行う移送サービス・外出援助サービスのボランティア活動に参加できない)

申 問 電話で市社会福祉協議会 (☎838・0400)

#### 歳末たすけあい運動

「つながりささえあうみんなの地域づくり」をスローガンに市内全域で募金活動に取り組みます。協力をお願いします。

時 12月1日～15日

#### 募金の配分

○校区福祉委員会が行う地域住民への見守り活動や住民同士のつながりをつくるための交流会、配食活動などの推進

○障害者団体・ボランティアグループ・子どもを対象にした団体などの活動推進

問 市社会福祉協議会 (☎838・0400)

#### 母子保健

#### 二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

乳幼児期に三種又は四種混合ワクチンの接種を受けた子どもに追加接種をすることで免疫を持続させます。対象者は1回無料で受けられます。



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

所市内又は守口市・門真市・大東市・四條畷市の取扱医療機関 対三種又は四種混合の1期を完了している11歳～12歳(13歳の誕生日の前日まで)の人(小学校6年生での接種が望ましい) HP3960

※乳幼児期に三種混合1期を完了していないときは、問い合わせてください。 問子育て支援課(☎800・7091)

### 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)

### 乳幼児健康診査

対象者には個別に通知しています。 対4か月児健康診査

令和7年7月23日～8月20日生まれの人の人。

対1歳6か月児健康診査

令和6年3月21日～4月21日生まれの人の人。

対3歳6か月児健康診査

令和4年4月29日～5月26日生まれの人の人。

対歯の親子教室

令和5年6月8日～6月27日生まれの人の人。

問子育て支援課(☎800・7079)

## 健康づくり

### 風しん抗体検査

時12月10日・24日、いずれも水曜

た人の自己負担分の還付期限は3月31日(火)です。申請にはクーポン券検診の領収書振込先の分かるもの(通帳など)・本人確認書類が必要です。 HP15886

問健康づくり推進課(☎812・2002)

### 健康増進教室

時1月～3月の①月曜日午後1時～2時：しっかり足腰教室②火曜日午後1時～2時：チェアー体操教室③水曜日午後1時～2時：健康体操④土曜日正午～午後1時：ヨガ・セラピー教室(いずれも計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) 対4000円 申問直接、市立西高齢者福祉センター(☎838・1441)

## 高齢者福祉

### 高齢者の感染症予防

冬は空気が乾燥し、ウイルスや細菌が空気中に飛びやすく、感染症が流行しやすくなります。免疫機能は加齢とともに低下しやすく、重症化のリスクも高くなります。もし感染症にともなう肺炎などで入院した場合、筋力が低下し、入院前の生活に戻れない入院関連障害のリスクも高くなります。

インフルエンザや新型コロナウイルスは感染力が強く重症化しやすい

### 母子保健事業

	内 容	日 時	対 象	申 込
①離乳食講習会	＜だしとお粥(かゆ)が試食できます＞ 離乳食の進め方についての話と実演	1月16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	「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。

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妊娠している女性の配偶者・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) 対無料 他結果は郵送します 申問市ホームページ(右下のQRコード)で保健予防課(☎829・7773)

いため、「うつらない・うつさない」対策が大切です。 対予防方法

○ていねいな手洗い  
○マスク着用・咳(せき)エチケットの徹底  
○部屋のこまめな換気  
○予防接種

※インフルエンザと新型コロナウイルスの予防接種の接種期間は1月31日(土)までです。詳しくは市ホームページを見てください。 HPインフルエンザ：5353、新型コロナウイルス：22057

申問健康づくり推進課(☎812・2002)

### 男性介護者の交流会

時12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 内現在介護をしている男性や介護をしたことが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 対無料 HP3367

申12月8日(月)までに電話又は氏名・連絡先を書いてFAXで総合福祉コーディネーター「晴れ晴れ」・戸田(☎090・3826・1192、FAX381・6895) 問高齢介護室(☎838・0372)

### 認知症介護家族交流会

時12月19日(金) 午後1時30分～3時30分 所市立保健福祉センター



### 12月1日は世界エイズデー

エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、免疫機能が低下していろいろな病気にかかりやすくなるものですが、早期に見し、適切な治療を継続すれば、発症を防ぐことにつながります。 近年では、HIV治療を受け、血液中のウイルス量が抑えられているHIV陽性者は、性行為によつてHIVを感染させることがないことも確認されています。 HIV・エイズについて一人ひとりが正しい知識を持つことで、感染者への理解につながります。

対HIV検査(血液検査) 時12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 対無料 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、本人に説明します 申当日直接 問保健予防課(☎829・7773)



大阪エイズ啓発キャラクター アイヤン・なうっち



5階研修室5 対無料 申問前日までに市社会福祉協議会(☎838・0400)

### 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①12月18日②1月15日、いずれも木曜日午後2時～3時30分 所①ウエルシア寝屋川打上元町店②市立西南コミュニティセンター集会所 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①10人②20人 対無料 他車での来場は控えてください HP4789 申問高齢介護室(☎812・2560)

### ねやがわ元気向上計画「介護予防イベント」

時12月16日(火) ①午前9時45分②

### 休日に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せんか。 時1月18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) 対無料 HP15893 申問前々日までに電話又は市ホームページ「電子申請システム」(左のQRコード)で健康づくり推進課(☎812・2374)



### 乳・子宮がん検診 無料クーポン券での受診はお早めに

6月に送付した「乳・子宮がん検診無料クーポン券」での受診がまだの人は、券面に記載の期間内に受診してください。

対乳がん検診：昭和59年4月2日～60年4月1日生まれの女性、子宮がん検診：平成16年4月2日～17年4月1日生まれの女性

※①クーポン券を紛失した人は市ホームページ「電子申請システム」又は健康づくり推進課で再発行します②対象者で、令和7年4月1日以降、クーポン券が届くまでに市の検診を受診し

午前10時30分③午後1時④午後2時(いずれも受付開始時間、①②は午前11時まで、③④は午後3時まで受付) 所市立保健福祉センター5階 内左の表のとおり 対65歳以上の市民(令和7年度中に65歳になる人を含む) 定①25人②20人③25人④40人(いずれも申込順) 対無料 HP20050 申問直接窓口又は電話で高齢介護室(☎838・0372)

### ねやがわ元気向上計画「介護予防イベント」プログラム

カラダのゆがみ測定	立位で4つの動きをしてチェック
歩き方測定	腰にセンサーを装着し、少しだけ歩いてチェック
脳年齢測定	パソコンの画面をタッチして測定
重心動揺測定	検査台に靴を脱いだ状態で60秒間立ち測定
骨の健康度測定	片手で棒を軽く握り手首で測定
動脈硬化チェック	上腕にカフを巻き、血管の硬さをチェック
老化物質チェック	手の中指で測定
ベジチェック	野菜摂取レベルを手のひらで測定
筋肉量測定	検査台の上に裸足の状態で立ち測定

※参加したいプログラムごとに待機が必要です。



## 障害者向け

# スマホ教室 費用無料

(株)コネクトが行う障害者向けの「スマホ教室」です。基本的な使い方から安心して学べます。11月に実施した「障害者向けスマホ講習会」に参加した人も申し込みできます。 問 企画三課 (☎813・1277)

- 場所** 市立保健福祉センター  
4階セミナー室
- 対象** 障害がある市内在住の人
- 定員** 各回2人(申し込みが多いときは抽選)
- 持ち物** スマートフォン、筆記用具  
※スマートフォンを持っていない人には貸し出します。⑥に参加する人はマイナンバーカードと4桁の暗証番号が必要です。

**申込**  
12月18日(木)までに下に記載の電話、FAX又はホームページから申し込んでください。  
※抽選結果は、12月25日(木)までに連絡します。

- 必要事項**
- 氏名(ふりがな)・連絡先(電話又はFAX)
  - スマートフォンの貸し出し希望の有無
  - 希望の講座番号(複数申し込み可)
  - 点字テキスト、手話通訳の希望の有無
  - スマートフォンの貸し出し希望の有無

**電話**  
コネクト受付ダイヤル  
**050・5846・1443**  
問合せ番号 **104**

**受付時間**  
月～金曜日の午前9時～午後5時

**FAX**  
コネクト受付ダイヤル  
**050・3145・2421**  
**ホームページ**

右のQRコード



**講座日程**(複数回申し込みできます)  
午前…午前10時～正午 午後…午後1時～3時

対象	日時	講座番号	内容
視覚障害がある人※1	1月13日(火)	午前 ①	電話の使い方
		午後 ②	文字の入力方法
	14日(水)	午前 ③	電話の使い方
		午後 ④	文字の入力方法
聴覚障害やその他の障害がある人※2	15日(木)	午前 ⑤	スマホを安全に使うためのポイント・電話・カメラの使い方
		午後 ⑥	アプリを入れてみよう・マイナポータルとは
	16日(金)	午前 ⑦	インターネットの使い方・生成AIを使ってみよう
		午後 ⑧	アプリを入れてみよう・救急受診アプリとは
	19日(月)	午前 ⑨	LINE・地図アプリの使い方
		午後 ⑩	インターネットの使い方・ハザードマップを見てみよう

※1…対応機種はiPhoneのみ、VoiceOver(画面読み上げ機能)の使い方も説明します。

※2…iPhone・Androidのいずれも可、市公式アプリ「もっと寝屋川」の使い方も説明します。

※各日の最後に相談の時間があります。



【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。



ねやがわオレンジフェスタ

**介護予防ポイント事業  
サポーター登録研修会**  
時 1月29日(木) 午後2時～4時

**認知症啓発イベント  
「ねやがわオレンジフェスタ」**  
認知症になってもその人らしく安心して暮らせるまちを目指したイベントを開催します。  
時 1月13日(火) 午後1時30分～4時  
所 アル・プラザ香里園1階催事場  
場 **無料**  
△プログラム▽  
○認知症当事者・家族の皆さんとの畑活動の紹介  
○認知症当事者の昔の日々を記した「人生日記」の展示  
○認知症サポーターの活動紹介  
○寸劇や体験をとおして認知症を学ぶ  
○認知症の人の介護や対応の相談、相談機関などの紹介  
○インボディによる筋肉量測定  
問 高齢介護室 (☎812・2560)

障害のある子の「親なき後」問題への取り組みの一つとして、親の愛情を言葉で残す「愛情のボタン」を実施しています。  
親が子のために大切にしてきたことや、今後も続けてほしいことなどを書いたバトンをデータ化して市が預かり、親が支援できなくなったことが分かったときに次の支援者に引き継ぐことで、親の愛情をつなぎます。  
親なき後に備え、利用できる制度やその準備を考えるための「親なき後サポートノート」も併せて活用してください。  
対 55歳～69歳の中度・重度障害者又は50歳～54歳の重度障害者(その他、18歳以上の障害福祉サービス利用者又は身体・療育・精神いづれか

親の愛情を次の支援者へつなぐ  
「愛情のボタン」を活用してください

## 障害者福祉

所 UR寝屋川団地集会所(明德二丁目) 内 サポーター活動における心得や施設の種類の説明など、活動に役立つ講義 対 65歳以上で、福祉施設で簡単な手伝いができる人 他 活動ポイントをとめると交付金が受けられます。  
申 1月23日(金)までに電話で市社会福祉協議会(☎838・0400)土・日曜日、祝日を除く)

**ペアレント・メンターによる講座**  
時 1月14日(水) 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 体験談をとおして発達障害のある子どもへの接し方を学びます 対 発達障害のある子どもの保護者 定 15人(申込順)  
¥ 無料 HP 19510  
申 問 直接窓口又は電話、FAXで障害福祉課(☎838・0382、FAX 812・2118)

**手話通訳登録者を募集**  
試験に合格すると登録できます。  
時 ①1次試験：2月1日(読み取り判定試験) ②2次試験：3月8日(聞き取り判定試験・面接)、いずれも日曜日午前9時～午後5時  
所 市立保健福祉センター 対 聴覚障害者などの福祉に理解と熱意があり、手話の技術を習得している20歳以上の人 HP 25964  
申 問 所定の用紙(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1月10日(土) 必着 までに直接窓口又は郵送で障害福祉課(〒572-8533池田西町28番22号市立保健福祉センター内 ☎838・0382)

の障害者手帳を持っている人も利用可能) 他 障害福祉課又は市の委託を受けた相談支援事業者が、バトンの記入をサポートします。  
申 問 直接窓口で障害福祉課(☎838・0382)

【広告】





「誰か」のことじゃない。  
12月4日～10日は人権週間

人権とは、すべての人が生まれながらに持っている、人間らしく生きていくために必要な、誰からも侵されることのない大切な権利です。

一人ひとりが豊かな人権感覚を身に付け、自分を大切にする心・他人を思いやる心を育んでいくことが重要です。

問 人権・男女共同参画課 (☎825・2168)

男女共同参画を推進するための  
ワンフリーズ入賞作品が決定

△最優秀作品▽

誰でもが自分で望んで自分で決めるそんな社会にしていこう！(大西由美子さん)

△優秀作品▽

男女共同参画はお互いへの感謝とリスペクトの気持ちから!!(三崎玲子さん)

△優秀作品▽

多様性 活かして個性 あなたもわたしも(にのみやすよさん)

受賞作品はチラシ・情報誌・ホームページなどに掲載し、男女共同参画の推進に活用します。

HP 18343

問 ふらっとねやがわ (☎800・5789)

ふらっと市民  
オンラインセミナー

△皇女アンナ・コムネナの生涯▽西  
洋古代・中世唯一の女性歴史家▽

時 12月20日(土) 午後2時～4時

所 ①ふらっとねやがわ研修室②オ  
ンライン(マイク・ソフト・チー  
ムスを使用) ③歴史が男の学問と  
されてきた時代に自分の思いを歴  
史書に綴った女性の生涯をひも解  
きます 定 各20人(申込順) 料

無料(通信料は自己負担) 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、12月16日(火)までに予約▽

HP 18343

申 問 電話又はFAX、メールでふ  
らっとねやがわ (☎800・5789、  
FAX 800・5489)



人権啓発の作品展

時 12月6日～14日 所 市役所1階  
ピロティ△6日(土)のみ市立市民  
会館▽ ④就学前・中学生の子ど  
もたちの人権に関する作品や取り組  
みの展示

問 人権・男女共同参画課 (☎825・  
2168)



クリスマスのつどい

時 12月13日(土) 午後2時～3時

所 市立エスポアール ⑤フルート  
演奏・マジックショー 定 150  
人(先着順) 料 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 12月13日(土) 午後3時～4時

所 市立エスポアール ⑥絵本の読  
み聞かせ・展示など ⑦幼児と保  
護者・小学生 料 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 12月20日(土) 午後3時30分～4  
時30分 所 市立エスポアール ⑧  
パネルシアターであそぼう ⑨幼

△②助産師さんとおしゃべり&  
ストレッチ▽

時 12月9日(火) 午前10時30分～  
11時30分

△③クリスマス手形足形アート▽

時 12月23日(火) 午前10時30分～  
11時30分 ⑩手形専用スタンプで、  
季節感あふれる成長記録を作ります

※ ①就学前の子どもと保護者②妊  
婦又は産後12か月までの人(子連れ  
での参加可)③0歳～2歳の子ども  
と保護者(きょうだい同伴の場合も  
作品は1つ) 定 ②5人③5組(申  
込順) 料 無料 他 望が丘ブランチ

ペアレント・トレーニング

△子どもの困った行動に対する  
養育のコツを学びませんか▽

肯定的な声掛けや関わり方で親子  
関係を改善して子どもの問題行動を  
減少させ、子育てが今より少し楽に  
なる方法を学びましょう。

時 1月15日・22日、2月5日・19日、  
3月5日・19日、いずれも木曜日午

申 問 ①当日直接②③前日までに電  
話でリポート(市立子育てリフレッ  
シュ館 ☎800・3862)



「ネヤガワのウラガワ」  
撮影風景



上野萌々花さん

## 市公式YouTube「ネヤガワのウラガワ」

学生自身が自らの事業を取材し、感じたことや  
思ったことをレポートしています。

今回は、高校3年生の上野萌々花さん=写真=によ  
る「ネヤガワのウラガワ」です。

皆さん、「ネヤガワの  
ウラガワ」はご存じです  
か? 「ネヤガワのウラガ  
ワ」とは、市職員の方々  
が企画・撮影・編集の全  
工程を担当し作り上げる  
市公式YouTubeチャン  
ネルです。

そんな公式YouTubeの  
制作工程を取材しました。

まずは企画会議を取  
材しました。事前に企画  
案を複数用意しておき、  
打ち合わせにより、企画  
を固めていきながら、動  
画を視聴した方に楽しん  
でもらえるような構成を  
練っていきます。一人ひ  
とりの意見を詳しく聞いて、  
皆が納得出来る一つの  
意見にすり合わせていく  
様子を見て、一切の妥  
協も許さないこだわりを  
感じることができました。

次に撮影の現場を取材  
しました。今回の撮影は  
寝屋川市サービスゲート  
内で行われ、たくさんの方  
々がそれぞれの役割を  
テキパキとこなしてい  
きます。撮影にはカメラ  
を複数台用いて全方向  
から漏れなく写るよう  
にした

り、画角を細かく調節し  
たり、動画の背景に最適  
な場所を探したりと、見  
やすさを徹底的に追求し  
一つの動画を作りたいと  
いう強い気持ちを感じ  
られました。

最後に編集作業を取材  
しました。一つの動画に  
かけられる時間が限ら  
れている中で、編集作業  
は初挑戦の職員も多いな  
が、より良い動画を作  
成するために細かい作業  
が行われていました。

今回の取材で、「ネヤ  
ガワのウラガワ」とい  
う市役所と市民を繋ぐた  
めの大切な媒体を作るた  
めに沢山の方々が携わ  
っていると知ることが  
出来ました。皆さんも「  
ネヤガワのウラガワ」  
を是非、ご覧  
ください!



前10時30分～正午(計6回) **所**市サービスセンター7階心理相談室 **対**おむね4歳～小学校3年生で日常的な言葉のやりとりがある程度できる子どもの保護者(原則、全回参加できる人) **定**10人(申込順) **料**無料 **他**一時保育を行います(無料、予約が必要) **HP**255826 **申**問12月26日(金)までに電話又はFAXでこどもを守る課(☎800・7062、FAX800・7129)

ほほえみタイム

**時**12月8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 **対**乳幼児と保護者 **料**無料 **申**当日直接

**問**市立エスポアル(☎828・4141)

体操ひろば

**時**12月8日(月)・16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 **料**無料 **申**当日直接

**問**市立エスポアル(☎828・4141)

こいのぼり

**時**12月16日(火) 午前10時30分～11時 **所**市立エスポアル **内**クリスマス製作 **対**乳幼児と保護者 **料**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**12月16日(火) 午前11時10分～11時30分 **所**市立エスポアル **対**乳幼児と保護者 **料**無料 **申**当日直接

**問**市立エスポアル(☎828・4141)

誕生会

**時**毎日(12月29日～31日・第3日曜日、休館を除く) 午前11時30分～正午 **所**市立エスポアル **内**カード・手形・身体計測 **対**12月生まれの乳幼児 **料**無料 **申**当日直接

**問**市立エスポアル(☎828・4141)



青少年

ひょうたんランプ教室

**時**12月21日(日) 午後1時～4時

**所**南寝屋川公園 **対**10歳以上の人 **定**10人(申込順、小学生は保護者同伴) **料**¥1人300円 **他**エプロン、軍手を持って汚れてもいい服装で来てください **申**問12月5日(金)までの午前9時～午後5時15分に電話または左のQRコードで(公社)市シルバー人材センター(☎824・6262)



ひょうたんランプ教室

「中学生の主張」発表会

中学生や同世代の青少年に、社会との関わりなどについて考えてもらうため開催します。1275点の応募から優秀な作品を選びました。 **時**12月13日(土) 午前10時30分 **所**アルカスホール **定**300人(先着順) **料**無料

△優秀賞(発表者)▽

○「給食を選択制に」・古川心海さん(市立第一中学校1年生)

家庭教育支援者スキルアップ講習会

家庭教育に興味関心のある人や、これから家庭教育支援者として活動したい人、すでに活動している人などを対象にした連続講座です。 **時**内左の表のとおり **所**市立エスポアル **対**市内在住・在職・在学の20歳以上の人 **定**60人(申込順、全回出席できる人を優先) **料**無料 **他**修了者のうち、希望者は選考により小学校の「家庭教育サ



○「夢がない私が考えたこと」・三原彩加さん(市立第一中学校2年生) **○**「恥ずかしい」の先にある、大切なこと・岩尾もなみさん(市立第三中学校3年生) **○**「戦後80年」・池谷優里さん(市立第五中学校2年生) **○**「命の価値」・加納琴和さん(市立第六中学校3年生) **○**「母が教えてくれたこと」・池田優姫菜さん(市立第七中学校3年生) **○**「あきらめない力」・三田村喜野さん(市立第八中学校3年生) **○**「スマホと私たちの生活について」・湯佐星愛蘭さん(市立第九中学校2年生) **○**「無駄こそが人生のスパイス」・藤元茅菜さん(市立第十中学校3年生) **○**「仲間」・東夏萌さん(市立友呂岐中学校3年生) **○**「努力と成長」・森蓮翔さん(市立中木田中学校3年生) **○**「野球が大好きだからこそ、伝えたい」・岩崎瑠璃さん(市立望が丘中学校3年生)

※ 申 当日直接

※ 問 社会教育推進課(☎813・0075)

寝屋川スマイル塾(冬期講習)参加者募集

スマイル塾では、年間をとおして市内の小学校5年生～中学生の勉強をサポートしています。一人ひとりに合わせた学習計画で、分からないところは講師がサポートしながら学習を進めます。 **△冬期講習▽** **時**小学生：12月25日～27日又は12月28日～30日(1)午前8時30分～10時10分(2)午前10時20分～正午、中学生：12月25日～29日(3)午後1時～2時40分(4)午後2時50分～4時30分 **所**自宅(オンライン) **対**市内在住の小学校5年生～中学生 **料**無料 **HP**4071

※①日時は学校ごとに異なります。詳しくは市ホームページを見てください②通常講座(小学校5年生～中学生)・受験対策講座(中学校3年生)の申し込みも随時受け付けています。 **申**市ホームページ(左のQRコード) **問**教育指導課(☎813・0071)



家庭教育支援者スキルアップ講習会

日 時		内 容
1月15日(木)	午後1時10分～1時30分	市の家庭教育支援について
	午後1時30分～3時	家庭教育サポーターの活動
	午後3時15分～4時45分	家庭での情報モラル
23日(金)	午後1時30分～3時	不登校支援について
	午後3時15分～4時45分	精神障害について
29日(木)	午後1時30分～3時	家庭教育支援者の関わり
	午後3時15分～4時45分	虐待防止について

※内容は変更することがあります。



市民体育館

トレーニング室利用者講習会

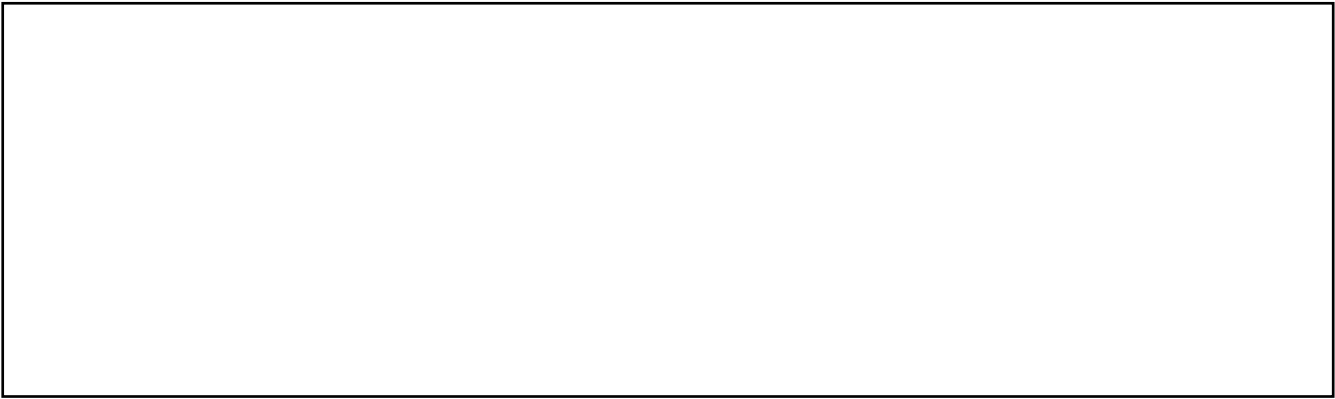
トレーニング室を新規に利用する人は、講習を受けてください。時間に遅れると受講はできません。 **時**①1月5日(月) 午後1時30分～3時②18日(日) 午前9時30分～11時③23日(金) 午後6時30分～8時 **対**16歳以上の人 **定**20人(申込順) **料**¥350円(利用許可証・テキスト代Ⅱ当日納付) **他**写真・上靴・本人確認書類が必要

※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**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)

インドソフトテニス大会

**時**(1)1月18日(2)25日、いずれも日曜日午前9時 **内**(1)混合ダブルス①90歳以上の部②110歳以上の部

【広告】





部(いずれもペアの合計年齢、②は女子のみの参加も可)(2)③女子一般の部④女子60歳以上の部⑤男子45歳以上の部⑥男子60歳以上の部 対市内在住・在職・在学又は練習場所(教室・クラブなど)が市内にある高校生以上の人 対 1組3000円(当日納付)

申大会名、種目、氏名、年齢、電話番号を書いたものを直接又は郵送、FAXで1月9日(金) 必着 までに市ソフトテニス協会事務局(〒572-0823下木田町16番16号市立市民体育館内、FAX 822・6800) 問 吉田(☎090・4277・6983)

市民体育館杯  
兼混合チーム卓球大会

時 2月1日(日) 午前9時15分 内 男子1人、女子2人による団体戦(ミックスダブルス・女子ダブルス・ミックスダブルス)一般の部・50歳 64歳の部・65歳以上の部(参加人数により変更あり) 対 1チーム3000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窓口で配布)を直接又は郵送、FAXで1月14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、FAX 822・6800) 問 稲垣(☎090・1713・3928)、板東(☎090・3909・7685)、齊藤(☎090・1141・6673) お楽しみ卓球大会 時 2月24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 男子シングルの部、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、申し込み状況により変更) 対 1組1400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窓口で配布)を直接窓口又は郵送、FAXで2月11日(祝) 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、FAX 822・6800) 問 折戸(☎090・2819・6066)、辰巳(☎090・7495・6985) バウンドテニス バラエティ交流大会 時 1月11日(日) 午前9時 内 5人による団体戦(女子ダブルス・シングルス・混合ダブルス) 対 市内在住・在職・在学の中学生以上の人 対 1人1000円(当日納付) 申 所定の用紙(市民体育館窓口で配布)をFAXで12月19日(金) 必着 までに市バウンドテニス協会

事務局(市立市民体育館内、FAX 822・6800) 問 松本(☎090・8166・8302)

柔道教室(3期)

時 1月7日 3月11日の毎週水・金曜日①小学生 午後6時30分 7時30分②中学生以上 午後8時 8時45分 内 基本動作、礼儀作法など 対 市内在住・在職・在学の人 定 各30人(先着順) 対 小・中学生6000円(別に保険料8000円が必要)・一般8000円(別に保険料2000円が必要) 他 1期・2期に参加した人は保険料不要 申 当日直接 問 一市柔道連盟・中川(☎853・3356 午後7時以降)

池の里市民交流センター

池の里クラブスポーツ教室

親子教室

時 1月13日 3月17日の火曜日 午前9時45分 10時30分(計6回) 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 15組(申込順) 対 4800円

美ボディ教室体験

時 12月4日・11日、いずれも木曜日 午前10時 11時15分 内 ピラティスを中心としたプログラムで姿勢の改善と代謝アップ 対 20歳以上の女性 定 各5人(申込順) 対 1回5000円

野外活動センター

冬の謎解きキャンプ

時 Aコース 12月20日 21日、Bコース 12月27日 28日、いずれも午前10時 翌午後2時 内 様々な謎解きプログラムと、餅つきやスタワードニングなど 対 小学生定 40人(申し込みが多いときは抽選) 対 1万3000円(プログラム費・保険料などを含む) 申 問 12月2日(火) までにホームページで市野外活動センター(☎0743・78・1910)

ほかの場所での催し

自然観察会 冬鳥の観察会

時 1月11日(日) 午前9時30分 正午 所 淀川河川公園(太閤地区管理所前集合) 定 50人(申込順、小学校4年生以下は保護者同伴) 他 飲み物、双眼鏡(ある人のみ)を持ってきた 対 23945 申 問 氏名・年齢・電話番号・保護者氏名を電話またはFAX、メールで12月16日(火) までに環境総務課(☎8240911、FAX 821・3349)

自然体験学習室

ハ子ども自然シリーズ講座 凧(たこ)と羽子板作り 時 12月21日(日) 午前10時 正午

【広告】

【広告】

【広告】

打上川治水緑地

新春会長杯  
グラウンド・ゴルフ大会

時 1月13日(火) 午前9時 雨天のときは20日(火) 内 3ゲームトータルの個人戦 対 協会登録者又は市内在住・在職・在学で初めて参加する人(2回目以降は協会登録が必要) 対 1人3000円 申 問 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12月18日(木) 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(大和町22番27号 ☎826・1684)



美ボディ教室体験



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)



凧と羽子板作り



市民活動交流会

時 12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(先着順) 対 100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

△みんなでトーンチャイム体験▽  
時12月25日(木) 午後2時～3時30分  
所 市立市民会館地下1階第2音楽室 内 みんなでトーンチャイムの演奏を楽しみましょう 対 市内在住・在学の外国人・日本人 定 10人(申込順) ￥無料  
申 問 12月2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・593511・月曜日、祝日を除く)

公演

京阪フレッシュアーティスト  
リレーコンサート  
～ひかりはばたく新星たち～

時 2月7日(土) 午後2時 所 アルカスホールメインホール(全席自由)  
内 京阪沿線の音楽ホールが連携し、ピアノ、声楽、管楽器などの新進クラシック音楽家の発掘・育成を目的としたコンサート ￥10000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 12月20日(土) 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)



泉谷しげる全ライブ2026  
in NEYAGAWA

時 3月1日(日) 午後5時 所 アルカスホールメインホール(全席指定) 内 バンドメンバーと送るフォーク&ロックライブ ￥前売6800円、当日7300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 12月10日(水) 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)



泉谷しげるさん

生涯学習

アルカスピアノレッスンパック

時 ①1月4日～9日②25日～29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

アルカスホール×摂南大学  
コラボ

△世界にひとつの  
レジンキーホルダーづくり体験▽  
時 ①12月20日(土)②1月17日(土)、いずれも午前10時 所 アルカスホールギヤフリー 内 摂南大学の学生と一緒にレジンキーホルダーを作ります 対 小学生～高校生 定 各日10人程度(申込順) ￥5000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 12月6日(土) ①午前9時から直接②午後1時からホームページ(左のQRコード)又は電話でアルカスホール(☎821・1240)



レジンキーホルダーづくり



ノ1台①5000円②6000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15日(月) 午後4時必着に直接又はFAXでアルカスホール(☎821・1240、FAX821・1241)

文化講座 (市立学び館)

△冬休み親子クッキング▽

時 12月20日(土) 午前10時～正午 内 クリームシチュー&パニーニ 対 小・中学生と保護者 定 4組(申込順、3組以下の場合中止) ￥1200円(3人での参加は1800円) 他 エプロン・三角巾・マスク・ハンドタオルを持ってくる  
申 問 12月8日～12日に直接又は電話で市立学び館(☎822・3311)

ふれあい「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 内 より良いまちを目指す市民活動団体による展示やパフォーマンスと、ねやがわ未来アート展 ￥無料  
申 当日直接  
問 市立市民活動センター(☎812・1116)

ネット・なかま講座  
「寄せ植え体験教室」

時 12月18日(木) 午後2時～3時 所 市立市民会館4階研修室 内 ク

冬休みランチこどもまつり

時 12月25日(木) 午後2時～4時 所 望が丘ランチ(市立望が丘地域交流スペース) 内 ①どんぐりなど自然のものを使った工作②紙コップなどを使った雪だるまのおもちゃ作り(いずれも材料がなくなり次第終了) 対 市内在住・在学の子ども(主に小学生向け) ￥無料  
問 社会教育推進課(☎813・0076)

IT教室

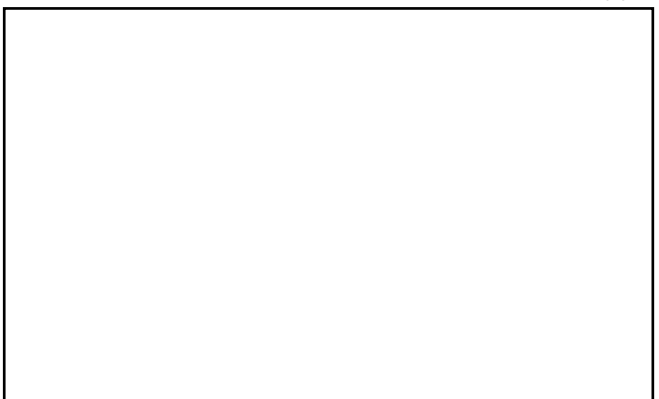
時 1月13日～2月3日の毎週火曜日①午後1時～5時：ビジネスに役立つパワーポイント②午後6時～8時：SNS活用術、いずれも計4回 所 市立エスポアール 内 ①表やグラフなどを取り入れた表現力あるプレゼンテーション資料の作成を基礎から学びます②インスタグラムやLINEの魅(み)せ方や安全な使い方を学びます 対 市内在住・在職・在学の15歳以上の人 定 各8人(申込順、3人未満のときは中止) ￥  
①1万5000円(教材費2200円が別に必要)②7500円(教材費1100円が別に必要)  
申 問 12月2日～25日に電話で市立エスポアール(☎828・4141)

文化講座(市立エスポアール)

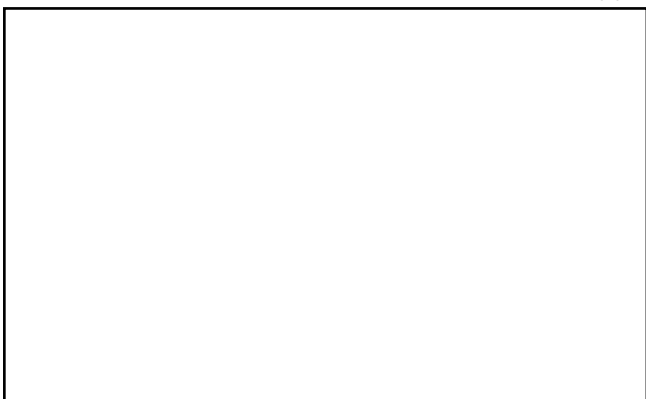
△12月14日(日) 午前10時～正午

モダンお正月飾り▽  
時 12月14日(日) 午前10時～正午

【広告】



【広告】



フラワーアレンジメント

展示

アルカス公募作品展  
出展者募集

時 3月24日～29日の午前10時～午後6時(29日は午後4時まで) 所 アルカスホールギヤラリー 対 ①

平面展示：23スペース②立体展示：8スペース(いずれも申込順) ¥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19日(金) 午前9時から直接又はFAXでアルカスホール(☎821・1240、FAX 821・1241)

## 図書館

### 予約の児童書の受け取り

「いごも図書館+plus」の開館準備のため、12月上旬以降、児童書の貸し出し予約をしたときに、受け取り可能になるまでに時間がかかるようになります。

問 市立中央図書館 (☎800・3711)

### 中央図書館での催し

#### △冬のおはなし会

(ストーリーテリング) V

時 12月20日(土) 午後3時～3時30分 対 4歳～小学生 定 20人

(先着順) ¥無料 HP 3844

申当日直接

△防災講座「教訓から学ぶ防災」 V

時 1月15日(木) 午後2時～3時30分 内 私たちができる身近な防災への取り組み 定 20人(申込順)

¥無料 他 筆記用具(あればハザードマップ)を持って来てください HP 3843

申 12月2日(火) 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)



#### △くらしの知恵袋 V

時 12月2日～27日 内 本の展示と貸し出し HP 3843

△寝屋川の三つの国登録有形文化財の本展 V

時 12月2日～14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

#### △私の趣味 V

時 12月1日～28日 内 本の展示と貸し出し HP 3843

#### △わくわく V

時 12月1日～28日 内 子ども向けの本の展示と貸し出し HP 3844

## おきがる号

### ●移動図書館●

- 12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
- 3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
- 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
- 10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
- 11日(木) 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(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
- 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 伸よし広場)3時20分～4時
- 17日(水) 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
- 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
- 23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

問 市立東図書館 (☎823・0661)



詳しくはこちら

広告掲載についての問い合わせ先

(株) ジータイアド (☎092・716・1401)  
(株) 宣成社 (☎06・6222・7999)  
(株) ウィット (☎072・668・3275)  
大光宣伝 (株) (☎0120・540・8888)

