健康・福祉

成年後見制度に関する研修

時11月30日（月）午後2時～4時 所市立市民会館第1会議室 内成年後見の制度内容や利用方法など 定100人程度（申し込みが多いときは抽選） ¥無料 HP27479 申問市ホームページ（左のQRコード）又は電話で福祉総務課（☎838・0171）

母子保健

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。届いていない人は問い合わせてください。

＜4か月児健診＞
令和8年6月14日～7月10日生まれの人。

＜1歳6か月児健診＞
令和7年2月26日～3月20日生まれの人。

＜3歳6か月児健診＞
令和5年4月2日～4月30日生まれの人。

＜2歳歯の教室＞
令和6年5月1日～6月10日生まれの人。

＜5歳児健診＞
令和4年1月1日～1月31日生まれの人にアンケートを送付しています。アンケート結果などから、個別に健診を案内します。

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>離乳食についての話と実演	12月11日・18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。

健康づくり

問子育て支援課（☎800・7079）

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。

＜食中毒を防ぐには＞
○しっかり手洗いをする…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。

＜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らないよう、水分や栄養の補給は十分に行いましょう。

HP5310 問保健衛生課（☎829・7721）

風しん抗体検査

時11月11日・25日、いずれも水曜日午前11時～正午 所市立保健福祉センター3階 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） ¥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）

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、頭痛や身体のだるさ、関節の痛みなど全身の症状が特徴です。幼児や抵抗力が落ちている人は重症

【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、28ページを見てください。

化することがあります。インフルエンザにかからない、うつさないため、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取る
○体調が悪い時は外出しない
○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

※予防のポイントやかかった時の対応など詳しくは市ホームページを見てください。

HP7984
問保健予防課（☎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。現在は医療の進歩により、HIVの感染を早期に発見して適切に治療を受けることで、エイズの発症を予防、または遅らせること、治療でウイルス量をコントロールできていれば他の人へ感染させないことも可能です。

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・予約不要で検査でき、相談も受け付けています。

＜HIV検査（血液検査）＞

時11月4日・18日、いずれも水曜日午前9時30分～10時30分 所市立保健福祉センター3階 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）



童謡唱歌を歌う会「クリスマスコンサート」

時12月16日（水）午後1時30分～3時15分 所市立中央高齢者福祉センター 内懐かしい童謡唱歌をみんなで楽しく歌いましょう 対40歳以上の市民 定60人（申込順） ¥500円 申問直接又は往復はがきに「クリスマスコンサート希望」、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて11月27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）

歩き方健康教室（認知症予防体操）

時12月11日～令和9年2月26日の第2・4金曜日午前10時～11時（計6回） 所市立中央高齢者福祉センター 内「人生ずっとご自宅で！」を合言葉にした歩き方の練習 対60歳以上の市民 定25人（初めての人を優先） ¥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、11月27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）

ひきこもり家族教室

時12月4日（金）午後2時～4時 所市立保健福祉センター5階多目的室 内「生きづらさのある子どもと家族の未来を守る親の終活」をテーマに行政書士が話します ひきこもり当事者の家族など50人（申込順） ¥無料 申問電話又はFAXで保健予防課（☎812・2362、FAX829・1247）

ねやちょ筋プレミアム プチ情報 ⑤

HP26754
問保健総務課（☎829・7771）

たんぱく食のススメ No.2

健康づくりのための食事は、年代で変わることを知っていますか？ 40歳代までは生活習慣病予防のために食物繊維を取ることが良いとされていますが、50歳代からは低栄養予防のためのたんぱく質の確保が大切です。

しかし、たんぱく質だけではエネルギーが不足し、不足分を補うために身体の筋肉を分解するため筋肉が減ってしまいます。主食（ご飯、パン、麺類）も一緒に食べることでエネルギーが充足し、筋肉づくりの最強の土台ができあがります。主菜だけでなく主食も一緒に食べることを心がけましょう。



いき いき 健康 すこやかライフ

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、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、令和6年には全国で55人が死亡しています。

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で発症のリスクを下げられ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＞

あおむけに寝かせた方が発症率が低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勧められている場合以外は、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。

＜無理のない範囲で母乳育児を＞

母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが分かっています。

＜たばこをやめましょう＞

乳幼児の周囲での喫煙は、SIDSの発生率を高くすることが分かっています。妊娠中の喫煙や、周りの人が吸ったたばこの煙を妊婦が吸う「受動喫煙」も、生まれた後のSIDSの発生要因になります。子どもに関わるすべての大人は喫煙をやめましょう。

SIDSでは、亡くなった原因がわからないことから、両親が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。



水泳教室

時第1・3・5土曜日①水中歩行…午前9時30分～10時15分②スイミングレッスン…午前10時45分～11時45分 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 定20人（予約制、空きがあれば当日も可） ¥各550円 申問直接又は電話で市立西高齢者福祉センター（☎838・1441）

高齢者福祉

在宅支援員養成研修

介護福祉士などの資格がなくても2日間の研修を受けることで、在宅支援員として訪問型サービス（基準緩和）に従事できます。

時①12月4日②18日、いずれも金曜日午前10時～午後5時（計2回） 所市立保健福祉センター4階セミナー室 対在宅支援員として働く意思のある人 定15人（申込順） ¥無料 HP7043 申問電話又は申請書（市ホームページからダウンロード）を直接窓口又は郵送で11月30日（月）＝必着＝までに高齢介護室（〒572―8566池田西町24番5号☎838・0372）

今日から始めよう認知症予防講座

時12月3日（木）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 内認知症の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 HP7659 申問11月26日（木）までに直接窓口又は電話で高齢介護室（☎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、市内各地で開催しています。

時11月21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 HP4789 申問高齢介護室（☎812・2560）

人生会議をしてみませんか

11月30日は「いい看取（みと）り・看取られの日」です。

命の危機が迫ったとき、約7割の人は自分の意思を伝えられなくなります。この機会に自分や大切にしている人の思いを聞いてみませんか。

在宅医療・介護に関わる多職種で「笑顔のACP隊」を結成し、寸劇などを通して人生会議を分かりやすく伝える活動をしています。

HP25541
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＞

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。

HP6909 問高齢介護室（☎838・0518）

男性介護者の交流会

時11月14日（土）午後1時～3時 所市立保健福祉センター4階セミナー室 内介護経験のある男性が相談したいことや介護のヒントなどを気軽に話し合います 対65歳以上の人を介護している男性 ¥無料 HP3367

申11月9日（月）までに電話又は氏名・連絡先を書いたものをFAXで総合福祉コーディネートセンター「晴れ晴れ」・戸田（☎090・3826・1192、FAX381・6895）

問高齢介護室（☎838・0372）

障害者福祉

手話通訳つき集団検診

時①乳がん検診（マンモグラフィ検査）…12月9日（水）午後3時～3時30分②がんドック…12月21日（月）午前9時～9時30分 所市立保健福祉センター3階 内**左の表**のとおり 対聴覚障害のある人

申問申込書（障害福祉課で配布）に希望検診名、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、FAX番号を書いて直接窓口又はFAXで11月30日（月）までに障害福祉課（☎838・0382、FAX812・2118）

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7年4月1日~8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
②がんドック	胃がん検診（バリウム検査）	50歳以上の人で前年度（令和7年4月1日~8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
	肝炎ウイルス検診	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7年4月1日~8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8年4月1日～9年3月31日の間で誕生日を迎えたときの年齢です。

生活のしづらさなどに関する調査の実施

障害児・者向けの福祉政策を改善するための基礎資料を作成するに当たり、国から委託を受け、調査を実施します。対象地区に調査員が訪問し、対象者の確認や調査内容の説明を行いますので、協力をお願いします。

時11月1日～24日 対障害者手帳を持つ知的障害・発達障害・高次脳機能障害、難病のある人など 他回答内容については秘密を守り、統計の作成以外には使用しません HP19692 問障害福祉課（☎838・0382）

人権

11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間

DV、性犯罪、売買春・人身取引、セクハラ、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、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、相談員による心の悩み相談・女性の弁護士による法律相談も行っています（**19ページの表**のとおり）。

○参加型展示

＜デートDV～わたしはあなたのものではありません～＞

時①11月1日～30日②12日～25日 所①ふらっとねやがわ②市役所1階ピロティ 内交際相手などから暴力や支配を受ける「デートDV」について一緒に考えてみませんか

○ふらっとオンデマンド講座

＜映画「アシスタント」＞

時11月20日～22日（オンラインでの視聴のみ） 内憧れの映画業界に就職した女性の一日を通して、ハラスメントや、上司の許されない行為に直面したときにどう行動すべきかを考える 定50人（申込順）

※通信料は自己負担です。

申11月21日（土）までに**左のQRコード**

¥無料 ※ HP18343 ※

問ふらっとねやがわ（☎800・5789、FAX800・5488）

女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

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。

ふらっと市民セミナー

＜①文章を書くための準備講座～気持ちや経験を記す～＞

時11月12日（木）午後1時30分～3時30分 所ふらっとねやがわ 内自分が伝えたいことを書くために必要なアプローチ方法を学びます

＜②「孫育て」で子育てを応援しよう＞

時11月20日（金）午後2時～4時 所ふらっとねやがわ 内孫やその親たちと無理なく付き合えるよう、知っておきたい子育て事情などを助産師から学びます ※

定①30人②24人（いずれも申込順） ¥無料 他一時保育を行います＜6か月～就学前の子どもで年齢により各2人～6人（申込順）、無料、①11月7日（土）②16日（月）までに予約＞

HP18343

申問電話又はFAX、メールで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	午前9時30分～午後0時40分	☎800・5789 ※予約専用
		水曜日・第3木曜日	午後1時30分～4時40分	
	電話相談	金曜日	午後1時～5時（受付は午後4時30分まで）	☎800・5584
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）	
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

【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、28ページを見てください。

らっとねやがわ（☎800・5789、FAX800・5489）

ふらっとおしゃべりタイム

時 11月14日（土）午後2時～3時30分 所 ふらっとねやがわ 内「わたしの小さなしあわせ」をテーマに気軽に話しましょう 対 女性 定 5人（申込順） ¥ 無料 HP 18343 申問 前日までに電話又はFAXでふらっとねやがわ（☎800・5789、FAX800・5489）

子育て・教育

あそびのひろば

時 11月14日（土）午後2時～3時 所 市立エスポアール 内 ペーパー芯アーチェリー 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）

元気っ子ランド

時 11月28日（土）午後3時～4時 所 市立エスポアール 内 マジックショー 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）

子ども・親子

体操ひろば

時 11月9日（月）・24日（火）いずれも午前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 11月9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）

にこにこランド

時 11月24日（火）午前10時30分～11時 所 市立エスポアール 内 ミニ運動会 対 乳幼児と保護者 ¥ 無料 申 当日直接 問 市立エスポアール（☎828・4141）

絵本のよみきかせ

時 11月24日（火）午前11時10分～11時30分 所 市立エスポアール 対 乳幼児と保護者 ¥ 無料 申 当日直接 問 市立エスポアール（☎828・4141）

誕生会

時 毎日（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 11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）

子育て応援

＜子どもとの関わり方＞

時 11月30日（月）午前10時～11時 所 市立エスポアール 内 子育てについての話など 対 子育て中の人 定 15人（申込順、子ども同伴可） ¥ 無料 申 問 前日までに電話で市立エスポアール（☎828・4141）

教育相談連続講座

時 11月19日（木）午後1時30分～3時30分 所 市立エスポアール2階第1講義室 内「子どもの思いに寄り添う不登校支援」をテーマにしたスクールソーシャルワーカーによる講演 ¥ 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）

子育て出張講座

望が丘ブランチで①③リラット出張講座②保育士による子育て講座を行います。

＜①親子ヨガ＞

時 11月10日（火）午前10時30分～11時30分 内 ふれあい遊びを楽しみながら、運動不足を解消しましょう

＜②みんなであそぼう＞

時 11月17日（火）午前10時30分～11時15分

＜③WARAリズム&ベビーマッサージ＞

時 11月24日（火）午前10時30分～11時30分 内 わらべうたに合わせた運動あそびやベビーマッサージを楽しみましょう

※対 ①ひとり座りができる2歳までの子どもと保護者②就学前の子どもと保護者③生後2か月以上で一人歩き前の子どもと保護者 定 ①③各5組（申込順） ¥ 無料 他 望が丘ブ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 ①③前日までに電話②当日直接 問 ①③リラット（市立子育てリフレッシュ館☎800・3862）②社会教育推進課（☎813・0076）

青少年

令和9年度 留守家庭児童会入会申請

▽入会資格　保護者が就労などによって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る家庭

所 各市立小学校の留守家庭児童会 対 令和9年4月1日時点で市内在住・在学の小学生 他 入会は低学年から優先し、定員を超えたときは待機となります。詳しくは市ホームページ「電子申請システム」（左のQRコード）を見てください HP 2270 申 11月2日午前9時～12月15日に

問 社会教育推進課（☎813・0075）

アウトドア・スポーツ

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4日（金）午後6時30分～8時 ②13日（日）午前9時30分～

みんなで守ろう 子どもの笑顔



11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

児童虐待は、子どもの健全な育成を妨げる人権侵害です。
子どもの笑顔を守るため、改めて児童虐待について考えてみましょう。

HP 3196　問 こどもを守る課（☎800・7062）

虐待は特別な家庭の問題ではありません

いろいろな不安やストレスを抱えているところに「子どもが言うことを聞かない」「ほとんど一人で育児をしている」「身近に相談できる人がいない」などが重なれば、どの家庭でも起こりうる社会全体の問題です。保護者にとっては「しつけ」のつもりでも、子どもに危険があったり、子ども自身が苦痛に感じたりすれば、それは「虐待」です。

「おや？」と思ったら迷わず連絡を

あなたの「気づき」を子どものために生かしてください。相談や通告が子どもの笑顔を守ります。連絡した人が特定されないように、法律によって秘密は守られます。

＜児童虐待の相談・連絡先＞

○**こどもを守る課**（☎800・7062）

○**児童相談所虐待対応ダイヤル**（☎189＝24時間・365日）

○**府中央子ども家庭センター**（☎828・0161＝祝日・年末年始を除く平日午前9時～午後5時45分）

知っていますか、ヤングケアラー

勉強に励む時間や部活に打ち込む時間、友人との他愛ない時間などの「子どもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話をしている子どもたちがいます。

「自分はヤングケアラーかもしれない」「ヤングケアラーではないかと思う子どもがいる」というときは相談してください。

【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、28ページを見てください。

11時③17日（木）午後1時30分～3時 対16歳以上の人 定20人（申込順） ¥350円（利用許可証・テキスト代＝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）

市民体育大会 ソフトバレーボールの部

時 12月6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 ¥ 1人200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8日（日）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、FAX822・6800）
問 尾崎（☎888・2313）

卓球初打ち会・初心者講習会

時 令和9年1月9日（土）午前10時～午後4時30分（講習会は午前11時～正午、午後から試合を行います） 対 市内在住・在職・在学の人 ¥ 一般…200円・中学生以下…100円 他 ラケット・上靴が必要。
状況により人数を制限することがあります


ラクロス教室

池の里市民交流センター

池の里クラブ体験教室

＜ラクロス教室＞
時 11月14日・21日、いずれも土曜日午後1時30分～3時30分 所 市立西小学校体育館 内 初心者から基礎を学び体力向上 対 小学校2年生～中学生 定 各日5人（申込順） ¥ 無料

＜ツボトレ教室＞
時 11月16日（月）午前10時～11時 所 市立池の里市民交流センター 内 自分でできるツボ押しの方法などを楽しく学びます 対 20歳以上の人（申込順） ¥ 500円 定 20人（申込順）
申問 電話又はホームページ（左のQRコード）で池の里クラブ事務局（☎839・7004）

野外活動センター

親子デイキャンプ

＜親子で森の中に 秘密の遊び場を作ろう＞
時 11月22日（日）午前10時～午後3時30分 内 親子で森の中に秘密基地や遊び場作り、アウトドアクッキングなどのプログラム体験をします 定 10家族（申込順） ¥ 高校生以上…2700円、小・中学生…2200円、就学前の子ども…1700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200円増し）
申問 11月2日（月）午前10時から電話又はホームページ（左のQRコード）で市野外活動センター（☎0743・78・1910）

寝屋川公園

【広告】

クリスマスミックステニス大会

時 12月6日（日）午前9時＝雨天中止 内 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） ¥ 1組4000円（当日納付、棄権のときも参加費を納付） 他 2試合以上できます
申 所定の用紙（市テニス協会ホームページからダウンロード）又は大会名、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23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、FAX822・6800）
問 小林（☎090・9287・7466）

寝屋川エンジョイマラソン 2027ランナー募集

＜今大会は全種別で参加無料！＞
時 令和9年2月14日（日）午前9時 対 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 HP23979



うまいもんマルシェ


寝屋川エンジョイマラソン（昨年の様子）

寝屋川エンジョイマラソン 2027

種別（会場）	部門など	定　員
3㎞（寝屋川公園内）	一般（16歳以上）	160人
	中学生	100人
	小学校5・6年生	120人
1㎞（陸上競技場内）	小学校1・2年生	100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）	200人（100組）
1.5㎞（寝屋川公園内）	小学校3・4年生	100人
	ファミリー（小学校1～3年生と保護者18歳以上）	200人（100組）
時間耐久リレー（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	200人（20チーム）

※時間耐久リレーの競技時間は45分間で陸上競技場内トラック（1周400m）の周回数をチームで競うもの

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）

ほかの場所での催し

FCティアモ枚方 寝屋川市民応援DAY

枚方市、寝屋川市、交野市などをホームタウンとしている「FCティアモ枚方」と「ミネベアミツミFC」の対戦試合へ招待します。当日はイベントも行います。
時 12月6日（日）午後1時 所 たまゆら陸上競技場（枚方市中宮大池） 定 300人（申込順） ¥ 無料
申 FCティアモ枚方ホームページ（左のQRコード）
問 文化スポーツ室（☎813・0074）

レクリエーションスポーツ体験 in イオンモール四條畷

時 12月13日（日）午前11時～午後3

【広告】

時 所イオンモール四條畷1階水のコート 内なわてカロボ・モルック・ディスクゲッター・デッキスティック・わりばしダーツなどレクリエーションスポーツで健康増進や多世代交流 ¥無料 問文化スポーツ室（☎813・0074）

自然体験学習室

へ①子ども②大人自然シリーズ講座「つるリース作り」ヘ

時①12月5日（土）午前10時～正午②9日（水）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てリースを作ります 対①小・中学生②18歳以上の人 定各20人（申込順） ¥無料 HP3369 申問11月2日（月）午前10時から直接又は電話で自然資料施設運営スタッフの会（☎839・6882）



つるリース作り

文化・交流

多文化フェスタ・ダンスフェスティバル

時11月28日（土）午前10時～午後3時（多文化ダンスフェスティバルは午後3時30分まで） 所市立市民会館 内世界の料理・多文化体験コーナーなど、いろいろな催しをとおして外国人と交流 ¥無料（一部コーナーは有料） HP19370 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）

多文化交流ひろば

時11月28日（土）午後1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 対市内在住・在学の外国人・日本人 定20人（申し込みが少ないときは当日も可） ¥無料 申問11月10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・5935＝日・月曜日、祝日を除く）

公演

オータムジャズコンサート

時11月23日（祝）午後1時（開場は午後0時30分） 所市立エスポアール 内ビッグバンドのサウンドで昭和歌謡を演奏 定150人（申込順） ¥無料 申当日直接 問市立エスポアール（☎828・4141）

よしもとお笑いライブ in 寝屋川

時12月12日（土）①午前11時30分②午後2時30分 所市立市民会館大ホール（全席指定） 内テレビ、舞台で活躍中のお笑い芸人が寝屋川に笑いを届けます、出演＝笑い飯・銀シャリほか ¥前売り5000円（当日500円増し） 申問直接、市立市民会館（☎823・1221）



◀銀シャリ



▶笑い飯

ねやがわ寄席 in エスポ

時12月5日（土）午後2時（開場は午後1時30分） 所市立エスポアール 内出演＝桂吉弥さん・桂米之助さん・桂りょうばさん・桂三豆さん 定200人（申込順） ¥2000円 他当日券はありません 申問11月3日（祝）から電話で市立エスポアール（☎828・4141）



桂吉弥さん

アルカスウェルカム・ミニコンサート

時11月12日（木）午後2時 所アルカスホールフリースペース 内中国伝統民族楽器の二胡（にこ）と揚琴（ようきん）で演奏します ¥無料 ※詳しくは「アルカスホール」ホームページ又はチラシを見てください。 申当日直接 問アルカスホール（☎821・1240）

アルカスチャレンジコンサート出演者募集

時令和9年2月27日（土）午前10時～午後4時 所アルカスホール 内定市民参加型のピアノのリレーコンサート①チャレンジコース…10枠程度（1枠5分）②スタンダードコース…30枠程度（1枠10分）、申し込みが多いときは抽選 ¥①2500円②3500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（アルカスホームページからダウンロード）を11月10日～12月15日午後5時に直接又はFAXでアルカスホール（☎821・1240、FAX821・1241）

生涯学習

ねやがわBOUSAI 1・2・3

へ防災って聞くだけじゃない！見て、触って、やってみる！ヘ

時11月3日（祝）午前10時～11時30分 所市立市民会館第1会議室

【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、28ページを見てください。

学生レポーター



馬場 葵さん

こども図書館＋plus

学生自身が自ら市の事業を取材し、感じたことや思ったことをレポートしています。
今回は、大学2年生の馬場葵さん＝写真＝による「こども図書館＋ plus」です。

本をモチーフにした門「ほんのとんねる」をくぐると、6つのひろばが広がっています。

館内に入ってまず目に入るのが、大きなドーム。ここは「よぞらのひろば」と呼ばれ、好きな姿勢でゆったりと本を楽しめる空間になっています。ベビーカー置き場や一時預かり施設もあり、子どもだけでなく保護者にとっても利用しやすい工夫がされています。

今回は「絵本で子育て にこにこ赤ちゃん」という読み聞かせイベントにも参加しました。読み聞かせでは、ボランティアさんが親や子どもたちと積極的にコミュニケーションを取り、優しい声色や抑揚のある話し方で子どもたちを物語にひき込んでいました。子どもたちがカーペットの上に寝転んだり、親子で自由な姿勢で楽しんだりできるのも、このイベントならではの魅力です。最後には、子どもたちの名前を歌に入れながらわらべ歌を歌い、親子で楽しむ時間に。親同士の交流もあり、絵本をきっかけに人と人がつながる場になっていました。

利用者からは、「駅に近く、ついでに寄れるのがいい」との声も。遊びながらたくさんの本に触れることができ、子ども連れでも気兼ねなく利用できることも魅力だそうです。

目指しているのは、「気軽に来ることができる、行きたいと思える場所」。子どもや若者の読書習慣の向上につなげるため、流行の本だけでなく、長く読み継がれるロングセラーや子どもに読んでもらいたい本を紹介することも大切にしています。

本をとおして親子や人と人がつながる、こども図書館＋plus。お気に入りの一冊を探しに訪れてみてはいかがでしょうか。



こども図書館＋plus

内参加者同士でコミュニケーションを取りながら楽しく防災について考えます 定50人（申込順） ¥無料 申問 直接又は電話で市立市民会館（☎823・1221）

ふれあい「文化・芸術フェスタ」

時11月14日（土）午前10時～午後3時 所市立市民会館小ホール 内文化・芸術関連で活躍する市民活動団体による展示やパフォーマンス・交流 ¥無料 問市立市民活動センター（☎812・1116）

季節の寄せ植え教室

時12月12日（土）午前10時 所市立市民会館第14会議室 内季節の花を使った寄せ植え 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）

ブランチ昼さがり講座

＜①認知症予防の小噺（こばなし）講座＞
時12月4日～25日の毎週金曜日午後2時～3時 内まちのせんせいによる小噺を交えた認知症予防の講座
＜②写仏＞
時12月14日・28日、いずれも月曜日午後2時～3時 内まちのせんせいによる写仏講座
※ ※
所望が丘ブランチ 対市内在住・在職・在学の人 定①20人②10人（いずれも申込順） ¥無料 申問 12月5日（木）午前9時から電話で社会教育推進課（☎813・0076）

まちのせんせい体験講座

＜写仏講座＞
時12月17日（木）午後2時～3時 所市立西北コミュニティセンター 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 HP19764 申問 11月5日（木）午前9時から電話で社会教育推進課（☎813・0076）

市民交流会

＜女子のための心理学＞
時11月28日（土）午後3時～5時 所市立市民活動センター子ども室 内女性が健やかに生きていくための知識を学びます 定20人（申込順） ¥無料 申問 11月27日（金）までに直接又は電話、ホームページ（左のQRコード）で市立市民活動センター（☎812・1116）

文化講座（市立エスポアール）

＜①そば打ち体験＞
時11月21日（土）・12月11日（金）、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） ¥1800円
＜②季節のおかしづくり＞
時11月22日（日）午前10時～午後2時 内タルトタタンとアイシングクッキーを作ります 定12人（申込順） ¥2500円
＜③フラワーアレンジメント＞
時11月29日（日）午前10時～正午 内生ヒバのミニツリーを作ります 定20人（申込順） ¥3500円
※ ※
所市立エスポアール 対15歳以上の人 他5人未満のときは中止します 申問 ①11月4日～17日②2日～17日③5日～17日に電話で市立エスポアール（☎828・4141）


フラワーアレンジメント


季節のおかしづくり

【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、28ページを見てください。

内参加者同士でコミュニケーションを取りながら楽しく防災について考えます 定50人（申込順） ¥無料 申問 直接又は電話で市立市民会館（☎823・1221）

ふれあい「文化・芸術フェスタ」

時11月14日（土）午前10時～午後3時 所市立市民会館小ホール 内文化・芸術関連で活躍する市民活動団体による展示やパフォーマンス・交流 ¥無料 問市立市民活動センター（☎812・1116）

季節の寄せ植え教室

時12月12日（土）午前10時 所市立市民会館第14会議室 内季節の花を使った寄せ植え 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）

ブランチ昼さがり講座

＜①認知症予防の小噺（こばなし）講座＞
時12月4日～25日の毎週金曜日午後2時～3時 内まちのせんせいによる小噺を交えた認知症予防の講座
＜②写仏＞
時12月14日・28日、いずれも月曜日午後2時～3時 内まちのせんせいによる写仏講座
※ ※
所望が丘ブランチ 対市内在住・在職・在学の人 定①20人②10人（いずれも申込順） ¥無料 申問 12月5日（木）午前9時から電話で社会教育推進課（☎813・0076）

まちのせんせい体験講座

＜写仏講座＞
時12月17日（木）午後2時～3時 所市立西北コミュニティセンター 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 HP19764 申問 11月5日（木）午前9時から電話で社会教育推進課（☎813・0076）

市民交流会

＜女子のための心理学＞
時11月28日（土）午後3時～5時 所市立市民活動センター子ども室 内女性が健やかに生きていくための知識を学びます 定20人（申込順） ¥無料 申問 11月27日（金）までに直接又は電話、ホームページ（左のQRコード）で市立市民活動センター（☎812・1116）

文化講座（市立エスポアール）

＜①そば打ち体験＞
時11月21日（土）・12月11日（金）、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） ¥1800円
＜②季節のおかしづくり＞
時11月22日（日）午前10時～午後2時 内タルトタタンとアイシングクッキーを作ります 定12人（申込順） ¥2500円
＜③フラワーアレンジメント＞
時11月29日（日）午前10時～正午 内生ヒバのミニツリーを作ります 定20人（申込順） ¥3500円
※ ※
所市立エスポアール 対15歳以上の人 他5人未満のときは中止します 申問 ①11月4日～17日②2日～17日③5日～17日に電話で市立エスポアール（☎828・4141）

フラワーアレンジメント

季節のおかしづくり

【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、28ページを見てください。

時11月26日（木）午前10時～正午 内ビビンバとわかめスープ ¥1200円
＜②屋外で炭火焼きを味わおう＞
時12月6日（日）午前10時～正午 内鮎などを炭火で焼きます ¥1500円
※ ※
所市立学び館 対15歳以上の人 定①8人②10人（いずれも申込順） 申問 ①11月2日～21日②4日～30日に直接又は電話で市立学び館（☎822・3311）

アルカスピアノレッスンパック

時11月3日～27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5000円～6000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 直接又は電話でアルカスホール（☎821・1240）

パソコン教室

時11月19日～12月3日の毎週木曜日午前10時～正午（計3回） 所市立学び館 内初級のエクセル・ワードを学びます 対15歳以上の人 定2人（申込順） ¥6000円 申問 11月2日～13日に直接又は電話で市立学び館（☎822・3311）

展示

市指定文化財の特別公開

＜菅原神社本殿（市指定有形文化財建造物・江戸時代）＞
覆屋となっている社殿の内部に保存されている木造一間社流造の建物で、建築様式や細部の装飾等の特徴から江戸時代前期に建てられたと考えられる、市内最古の神社建築です。
時12月4日～7日の午前10時～午後4時 所菅原神社（池田中町） ¥無料 他車での来場は控えてください HP6150 申当日直接 問文化スポーツ室（☎813・0074）


菅原神社本殿

図書館

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28日（土）午前10時～午後3時 所市立市民会館小ホール 内いろいろなことばの絵本の展示、ワークショップ「鳴くニワトリ」作り（午前10時、先着30人）、多言語絵本の読み聞かせ・しおり作り（午後1時） ¥無料 HP3844 申当日直接 問市立中央図書館（☎800・3711）

中央図書館での催し

＜読書会＞
時12月6日（日）午後2時 内「藍を継ぐ海」伊与原新著、事前に読んできた本の感想を話し合います ¥無料 HP3843
＜極める～日本の伝統を守る～＞
時11月1日～29日 内本の展示と貸し出し HP3843
＜「こどもの虐待防止推進」の本展＞
時11月3日～22日 内本の展示と貸し出し HP3843
＜図書館学び講座「文豪たちの原稿の世界」＞
時12月18日（金）午後2時～3時30分 内活字化された作品には見られない、作家たちの直筆原稿の魅力 定20人（申込順） ¥無料 HP3843 申11月4日（水）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）

【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、28ページを見てください。

おきがる号
移動図書館

11月

4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

5日（木）　河北東（河北東町11番）午後2時20分～2時50分、河北（近畿車輌寝屋川寮玄関前）3時10分～4時

10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

11日（水）　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

12日（木）　音羽町（キリン堂駐車場）午後2時～2時30分、香里北・西（香里浄水場）2時50分～3時10分、石津（石津中町公民館）3時30分～4時

13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

17日（火）　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（水）　幸町（A棟玄関前）午後1時50分～2時20分、フドウ香里（集会棟前）2時40分～3時10分、秦住宅（府営秦住宅7棟横）3時30分～4時

20日（金）　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

24日（火）　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

25日（水）　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

＜絵本の読み聞かせ講座「絵本を子どもたちに」＞

時①11月25日（水）②12月3日（木）いずれも午後1時30分～3時（計2回）内①0歳～3歳のための「親子で楽しむ絵本・わらべうた」②幼児・小学生の「仲間と楽しむ絵本・わらべうた手遊び」対絵本を子どもに読んであげたい、絵本に関心のある人定20人（申込順）¥無料 HP 3844 申11月4日（水）午前10時から直接又は電話で市立中央図書館（☎800・3711）

※

問市立中央図書館（☎800・3711）

東図書館での催し

＜ふれあいスタンプラリー＞

時11月14日～15日の午前10時～午後4時30分 内本の場所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

＜ミステリー＞

時11月1日～30日 内本の展示と貸し出し HP 3843

＜み～つけた＞

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）

こども図書館＋plusでの催し

＜手話で絵本を楽しむ会 てとてとてとお楽しみスペシャル！＞

時12月12日（土）午後2時 内手あそび・見て楽しめる絵本の読み聞かせなど 定20人（申込順、幼児は保護者同伴）¥無料 申11月5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）

＜音を楽しむ＞

時11月1日～15日 内本の展示と貸し出し

＜読んでおいしい！食べておいしい＞

時11月16日～30日 内本の展示と貸し出し

※

HP 3844

問市立中央図書館（☎800・3711）

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
㈱ジチタイアド（☎092・716・1401）
㈱宣成社（☎06・6222・7999）
㈱ウィット（☎072・668・3275）
大光宣伝㈱（☎0120・540・888）