健康・福祉

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＞

○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・子ども向けの団体などの活動推進

問市社会福祉協議会（☎８３８・０４００）

認知症介護家族交流会

時12月18日（金）午後1時30分～3時30分 所市立保健福祉センター5階会議室1・2 ¥無料

申問前日までに市社会福祉協議会（☎８３８・０４００）

運転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（金）午前10時～午後5時30分②21日（木）午前10時～午後1時（計2回） 所市立保健福祉センター4階健康指導室ほか 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持ち、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）(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)講座修了後に本会が行っている移送サービス・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）

母子保健

「ねやＣｏＣｏおやこ手帳」へ移行をお願いします

「ねやＣｏＣｏアプリ」は「ねやＣｏＣｏおやこ手帳」にリニューアルしました。

ねやＣｏＣｏアプリを利用していた人は、3月31日（水）までにデータ移行をすることで、これまでの子育て情報を引き続き利用できます。

問子育て支援課（☎８００・７００７９）

二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種

乳幼児期に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。

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 対四種混合の1期を完了している11歳～12歳の人（小学校6年生での接種が望ましい） HP３９６０

※乳幼児期に四種混合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・７００９１）

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・７００７９）

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8年7月11日～8月10日生まれの人。

＜1歳6か月児健康診査＞

令和7年3月21日～4月18日生まれの人。

＜3歳6か月児健康診査＞

令和5年5月1日～5月31日生まれの人。

＜2歳歯の教室＞

令和6年6月11日～7月2日生まれの人。

＜5歳児健診＞

令和4年2月1日～2月28日生まれの人にアンケートを送付していますので、回答をお願いします。

※アンケート結果やこれまでの健診結果から、必要な人へ個別に健診を案内します。

問子育て支援課（☎８００・７００７９）

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	1月29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」又は「ねやＣｏＣｏおやこ手帳」から予約
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」又は「ねやＣｏＣｏおやこ手帳」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

風しん抗体検査

時12月9日・23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）

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、身体の健康状態を確認しませんか。
時1月31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 HP15893
申問1月29日（金）午後5時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）

ねやちょ筋プレミアム プチ情報⑥

HP25147
問健康づくり推進課（☎812・2374）

測定会スケジュール（12月～3月）

内容 筋肉量又は筋肉量と骨密度を測定します
対象 65歳以上の人を優先（18歳未満の人は測定できません）

測定会日程はこちら

日　時	実施場所	内容
12月1日（火）	午前10時30分～午後0時30分	平和堂フレンドマート東寝屋川店	筋 骨
4日（金）	午前10時～11時30分	市立東障害福祉センター	筋
7日（月）	午前10時～11時30分	市立東コミュニティセンター	筋
11日（金）	午後1時30分～2時30分	市立保健福祉センター	筋 骨
18日（金）	午後1時30分～2時30分	市サービスゲート	筋
22日（火）	午前10時30分～11時30分	市立エスポアール	筋
1月12日（火）	午後1時30分～4時	アル・プラザ香里園※①	筋 骨
19日（火）	午前10時～11時30分	市立西南コミュニティセンター	筋
22日（金）	午後1時30分～2時30分	市立保健福祉センター	筋 骨
25日（月）	午前10時～11時30分	市立西北コミュニティセンター	筋
2月1日（月）	午前10時～11時30分	市立東北コミュニティセンター	筋
12日（金）	午前10時～11時	市立保健福祉センター	筋 骨
26日（金）	午後1時30分～2時30分	市立保健福祉センター	筋 骨
3月2日（火）	午前10時～11時30分	市立南コミュニティセンター	筋
3日（水）	午後2時～3時	望が丘ブランチ※②	筋
5日（金）	午前10時～11時	市立保健福祉センター	筋 骨
17日（水）	午前10時30分～午後0時30分	イオンモール四條畷	筋 骨
19日（金）	午後1時30分～2時30分	市立保健福祉センター	筋 骨

※①ねやがわオレンジフェスタ会場内②望が丘ブランチの初回利用者は本人確認書類が必要です。

筋…筋肉量測定
骨…骨密度測定

骨ちょ筋のススメ～食事編～

時1月21日（木）午後1時30分～3時30分 所市立保健福祉センター5階多目的ホール 内筋肉量・骨密度の低下が体に及ぼす影響や食事についての話、健康運動指導士による運動 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） ¥無料 他一時保育を行います＜6か月～就学前の子ども3人（申込順）、12月24日（木）までに予約＞ HP18165
申問1月7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（☎812・2374）

12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見解消を目的に制定されています。私たち一人一人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。この機会にHIV・エイズについて考えてみましょう。

HIV検査（血液検査）

＜時12月2日・16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 ¥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週間後です HP5080
問申当日直接
問保健予防課（☎829・7773）

知って得する!!血管の話

時1月21日（木）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 内自分の血液検査の結果を用いて血管の変化や生活習慣病について知る講座 対今年度に健診を受けた15歳以上の市民（中学生・高校生を除く） 定30人（申込順） ¥無料 HP22133
申問1月14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（☎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60年4月2日～61年4月1日生まれの女性、子宮がん検診…平成17年4月2日～18年4月1日生まれの女性
※①クーポン券を紛失したときは再発行できます。健康づくり推進課又は市ホームページ「電子申請システム」で申請してください②対象者で、令和8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た人の自己負担分の還付申請期限は2月26日（金）です。申請にはクーポン券・領収書・振込先口座の分かるもの・本人確認書類が必要です。
HP15886
申問ホームページ（左のQRコード）で健康づくり推進課（☎812・2002）

詳しくはこちら

再発行はこちら

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…チェア体操教室③水曜日午後1時～2時…健康体操教室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） 対
所市立西高齢者福祉センター

【広告】

40歳以上の市民が多いときは抽選） 定30人（申し込み ¥4000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

認知症本人ミーティング

認知症本人が集まり、日々の暮らしや感じていること、やってみたいことなどを自由に語り合います。家族や支援者も参加できます。

時12月25日（金）午後2時～3時30分 所市立保健福祉センター健康指導室 定20人（申込順） ¥無料 HP27566 申問高齢介護室（☎812・2560）

介護予防ポイント事業サポーター登録研修

時1月20日（水）午後2時～4時 所市立中央高齢者福祉センター会議室 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 他活動ポイントをためると交付金が受けられます 申問1月13日（水）までに電話で市社会福祉協議会（☎838・0400）

ねやがわ元気向上計画「介護予防イベント」

時12月15日（火）①午前9時50分②午前10時30分③午後1時10分④午後2時（いずれも受付開始時間、①②は午前11時、③④は午後3時まで受付） 所市立保健福祉センター5階 内右の表のとおり 対65歳以上の市民（令和8年度中に65歳になる人を含む） 定①30人②20人③25人④40人（いずれも申込順） ¥無料 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	上腕にカフをまき、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
歯みがきチェック	歯の模型を使い、正しい歯みがきの方法の紹介
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。

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12月17日（木）午後2時～3時30分 所市立西南コミュニティセンター集会室 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）

高齢者の感染予防

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などのリスクも高まります。

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ため、「うつらない・うつさない」対策が大切です。

＜予防方法＞
○ていねいな手洗い
○マスク着用・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は1月31日（日）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・

【広告】

ともに生きるまちをめざして

～高齢者と統合失調症～

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）

統合失調症は、幻覚や妄想、考えがまとまりにくくなるなどの症状がみられる病気ですが、治療薬の進歩や早期発見・早期治療の広がり、福祉サービスの充実により、地域で安定して生活を続けられる人が増えています。

高齢になっても働き続ける人も少なくありませんが、高齢者の統合失調症の人は、無関心・自閉的な態度といった陰性症状が目立ちやすく、外からは落ち着いて見えても、内面では不安や孤独を抱えていることがあります。

医療機関では治療だけでなく、障害福祉サービスや介護保険サービスの利用相談にも対応しており、地域の支援機関と連携しながら、その人に合った支援を進めています。中には、以前から利用している就労系サービスの継続が認められ、70歳以上で活躍している人もいます。

高齢期には認知症による幻覚や妄想、暴言などが現れ、統合失調症の症状と区別がつきにくい場合もあります。気になる変化があれば、早めに医療や支援機関へ相談することで、生活が楽になる可能性があります。

誰もが年齢を重ねても安心して暮らし続けられる地域をつくるために、統合失調症のある高齢者への理解と支え合いが求められています。



2002）

男性介護者の交流会

時12月12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12月7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トセンター「晴れ晴れ」・戸田（☎090・3826・1192、FAX381・6895） 問高齢介護室（☎838・0372）

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です。

時1月12日（火）午後1時30分～4時 所アル・プラザ香里園1階催事場 ¥無料



ねやがわオレンジフェスタ

＜プログラム＞
○簡単認知症チェック
○認知症カフェの紹介・コースター作り体験
○認知症サポーターの活動紹介
○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、骨密度測定

HP24289 問高齢介護室（☎812・2560）

介護職員初任者研修

時1月12日～3月29日のうち、指定する日 所市立池の里市民交流センター1階多目的室6 対次のいずれかに当てはまる人①市グランマイスター倶楽部登録者②市内の事業所で働く意思のある人 定30人（申し込みが多いときは①を優先） ¥無料（②は別にテキスト代が必要） HP26961 申問12月1日～20日に申請書（市ホームページからダウンロード）を直接窓口又は市ホームページ「電子申請システム」で高齢介護室（☎812・2560）

障害者福祉

要約筆記体験講座

筆談の必要な聴覚障害者や中途失聴者に話の内容をその場で伝える文字通訳、手書きとパソコンの2通りの方法を体験できます。

時①手書き…2月1日（月）午前10時30分～午後2時30分②パソコン…8日（月）午後1時～4時（計2回） 所①ラポールひらかた4階大研修室（枚方市新町）②枚方市役所

第3分館（枚方市岡東町） 対市内在住・在職・在学で全回受講できる人 定20人（申し込みが多いときは抽選、子どもの同伴不可） ¥2000円（教材費を含む、子ども同伴不可） HP8205
申問1月15日（金）までに市ホームページ「電子申請システム」で障害福祉課（☎838・0382、FAX812・2118）

人権

ふらっと市民セミナー

＜スマホやカメラでとっておきの写真を撮ろう＞

時12月11日（金）①スマートフォン編：午前10時～午後3時30分②一眼レフ・ミラーレス編：午後1時30分～3時30分 所ふらっとねやがわ 内芸術としての写真について学び、写真撮影に必要な技術を習得 定各20人（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2人～6人（申込順）、無料、12月7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（☎800・5789、FAX800・5489）

男女共同参画を推進するためのワンフレーズ入賞作品を決定

＜最優秀作品＞

『○○らしいね』○○に求めるのは性別？役割？私は『あなたらしいね』と言われたい。（西尾みさ子さん）

＜優秀作品＞

性別にとらわれず、お互いの尊重と協力で輝く未来を築き上げよう。（亀井博子さん）

＜優秀作品＞

あなたらしく、私らしくを認め合い、協力し明るい未来を育てよう（林泰子さん）

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。 HP18343
問ふらっとねやがわ（☎800・5789）

「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。

一人一人が豊かな人権感覚を身に付け、自分を大切にする心・他人を思いやれ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）

人権啓発の作品展

時12月5日～13日 所市役所1階ピロティ＜5日（土）のみ市立市民会館＞ 内就学前～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）

子育て・教育

クリスマスのつどい

時12月12日（土）午後2時～3時 所市立エスポアール 内フルート演奏・マジックショー 定150人（先着順） ¥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12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）

入園・入学

就学通知を送ります

4月に市立小・中学校に入学する児童・生徒の保護者の皆さんに就学通知書を送ります。12月15日（火）

【広告】

子ども・親子

体操ひろば

時12月7日（月）・22日（火）午前11時～11時10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）

ほほえみタイム

時12月7日（月）午前11時10分～11時30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）

にこにこランド

時12月22日（火）午前10時30分～11時 所市立エスポアール 内クリスマス製作 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（12月29日～31日・第3日曜日、休館日を除く）午前11時30分～正午 所市立エスポアール 内カード・手形・身体計測 対12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）

子育て出張講座

望が丘ブランチで①たんぽぽ保育所子育て支援センター職員による子育て講座②④リラット出張講座③保育士による子育て講座を行います。

＜①親子工作＞

時12月1日（火）午前10時30分～11時15分 内クリスマスリース

＜②助産師さんとおしゃべり&ストレッチ＞

時12月8日（火）午前10時30分～11時30分 内産前産後の心と身体をほぐしましょう

＜③みんなであそぼう＞

時12月15日（火）午前10時30分～11時15分

＜④ひつじのクラフト＞

時12月22日（火）午前10時30分～11時30分 内羊毛を使ったかわいい干支（えと）作りを親子で楽しみましょう

※①③④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） 定②5人④5組（いずれも申込順） ¥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当日直接②④前日までに電話
問①②④リラット（市立子育てリフレッシュ館☎800・3862）③社会教育推進課（☎813・0076）

青少年

寝屋川スマイル塾（冬期講習）

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。一人一人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。

時小学生…12月25日～27日又は28日～30日の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～28日の③午後1時30分～3時10分④午後3時20分～5時 所自宅（オンライン） 対市内在住の小学5年生～中学生 ¥無料 HP4071
※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）も随時受け付けています。
申問市ホームページ（右下のQRコード）で教育指導課（☎813・0071）

「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

【広告】

もらうため開催します。1405点の応募から優秀な作品を選びました。

時 12月12日（土）午前10時30分 所 アルカスホール 定 300人（先着順） ¥無料

＜テーマ・発表者＞

○「憧れの姉」市立第一中学校1年 杉山 心音さん
○「家族が何かをしてくれるのは当たり前？」市立第二中学校2年 叶 芯宁さん
○「大丈夫は本当に大丈夫なのか。」市立第三中学校3年 森川 健誠さん
○「誰かの「好き」が凛と輝く世界へ」市立第五中学校1年 樋先 優花さん
○「信頼」市立第六中学校3年 暮部 由萌さん
○「その指先が決める真実」市立第七中学校3年 大江 小春さん
○「私たちが繋ぐ、平和な世界」市立第八中学校3年 塩尻 望重さん
○「三姉妹と書道の繋がり」市立第九中学校2年 宮崎 愛実さん
○「普通って誰が決めるの？」市立第十中学校3年 大久保 美里さん
○「自分の辞書を育てる」市立友呂岐中学校3年 棚山 真優華さん
○「ディベート」市立中木田中学校3年 佐藤 心奏さん
○「私の好きな物」市立望が丘中学校3年 大山 哲章さん
○「かいぼり」同志社香里中学校1年 谷吉 英恵さん

※ 申当日直接 問社会教育推進課（☎813・0075）

ひょうたんランプ教室

時 12月20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） ¥1人300円

申問 12月1日～7日午前9時～午後5時15分に電話又はインスタグラム（左のQRコード）で（公社）市シルバー人材センター（☎824・6262）

SILVERSITEI



ひょうたんランプ教室

家庭教育支援者スキルアップ講習会

家庭教育に関心のある人や、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講座です。

時内 左の表のとおり 所 市立エスポアール 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） ¥無料 他 修了者のうち、希望者は選考により小学校の「家庭教育サポーター」として活動できます（謝金…1時間1480円）。詳しくは講習会初日に説明します HP19689

申問 12月25日（金）までに市ホームページ「電子申請システム」又は電話で社会教育推進課（☎813・0075）

家庭教育支援者スキルアップ講習会

日時		内容
1月14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	子どもを元気にする関わり
	午後3時15分～4時45分	家庭でできる性教育
21日（木）	午後1時30分～3時	家庭での情報モラル
	午後3時15分～4時45分	民法改正と離婚をめぐる諸問題
31日（日）	午後1時30分～3時	ペアレントトレーニングで大切にしたいこと
	午後3時15分～4時45分	子どもとの関わりで迷った時に

※内容は変更することがあります。

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はできません。

時 ①1月7日（木）午後1時30分～3時②17日（日）午前9時30分～11時③29日（金）午後6時30分～8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）

小学生スポーツ体験教室

時 1月8日～3月12日の毎週金曜日午後4時30分～5時30分（計10回）内 卓球、バレーボール、バウンドテニス、ソフトテニス、バドミントン 対 市内在住の小学校4年生～6年生 定 20人 ¥2000円 他 公開抽選…12月18日（金）午前10時、結果はメールでお知らせします。12月19日（土）までに届かなかった場合は問い合わせてください

申問 12月17日（木）までに直接又は電話、ホームページ（左のQRコード）で市立市民体育館（☎824・5858）

インドアソフトテニス大会

時 (1)1月17日(2)24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（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 ¥1組3000円（当日納付）

申 1月8日（金）＝必着＝までに大会名、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、FAX822・6800）又はFAXで吉田（FAX832・2473）

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14日（日）午前9時15分 内 男子1人・女子2人の団体戦（ミックスダブルス・女子ダブルス・ミックスダブルス）①一般の部②③壮年の部（②150歳～180歳未満③180歳以上）参加人数により変更あり、②③は3人の合計年齢 ¥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27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 稲垣（☎090・1713・3928）、板東（☎090・3909・7685）、斉藤（☎090・1141・6673）

バウンドテニスバラエティ交流大会

時 1月10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 ¥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10日（木）＝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、FAX822・6800）

問 松本（☎090・8166・8302）

柔道教室（3期）

時 1月8日～3月12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） ¥小・中学生6000円（別に保険料800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「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

池の里クラブ無料体験

＜ラクロス教室＞

時 12月5日・12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 初心者も基礎から学んで体力向上 対 小学校2年生～中学生 定 各5人（申込順）

＜からだ講座＞

時 12月19日（土）午前10時～11時 所 市立池の里市民交流センター多

【広告】

目的室 内日々の健康と運動・養生について学びます 対20歳以上の人 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）

南寝屋川公園



池の里クラブ（ラクロス教室）

新春会長杯 グラウンド・ゴルフ大会

時1月26日（火）午前9時＝雨天のときは2月9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） ¥1人300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（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）

野外活動センター

親子デイキャンプ

時1月16日（土）午前10時～午後3時 内昔ながらの杵（きね）と臼を使った餅つきなどのアウトドアプログラムを楽しみます 定10家族（申込順） ¥高校生以上1人2700円、小・中学生1人2200円、就学前の子ども1人1700円（1歳以下は無料、プログラム費・保険料などを含む、市外在住の人は各200円増し）

申問12月2日（水）午前9時からホームページ（左のQRコード）又は電話で市野外活動センター（☎0743・78・1910）

ほかの場所での催し

自然体験学習室

＜大人自然シリーズ講座「わら細工」＞

時12月14日（月）午前10時～正午 内わらを使ってしめ縄などを作ります 対18歳以上の人

＜子ども自然シリーズ講座「凧（たこ）と羽子板作り」＞

時12月20日（日）午前10時～正午 内楽しい絵を描いて凧と羽子板を作ります 対小・中学生 ※ ※

所自然体験学習室（市立中央図書館西分室内） 定各20人（申込順） ¥無料 HP3369

申問12月3日（木）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）



子ども自然シリーズ講座（羽子板）

【広告】

文化・交流

多文化交流ひろば

＜みんなでトーンチャイム体験＞

時12月15日（火）午後1時30分～3時 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10人（申込順） ¥無料

自然観察会～冬鳥の観察会～

時1月16日（土）午前9時30分～正午 所淀川河川公園（太間地区管理所前集合） 内冬の渡り鳥を観察し、自然を身近に感じてみませんか 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）を持ってきてください HP23945

申問電話又は市ホームページ「電子申請システム」で12月24日（木）までに環境総務課（☎824・0911）

生涯学習

アルカスホール×摂南大学コラボ

＜世界にひとつだけのカラフルアロマポットをつくろう！＞

時①12月26日（土）②1月11日（祝）、いずれも午前10時～11時30分 所アルカスホールギャラリー 対小学生～高校生 定各10人程度（申込順） ¥500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。

木村家ファミリーコンサート2027

時3月26日（金）①午後1時②午後5時 所市立市民会館大ホール 内演歌歌手の鳥羽一郎・山川豊と鳥羽の実子たちによる息の合ったアンサンブルと感動のステージ ¥S席8000円、A席6500円（全席指定）

申問12月5日（土）午前10時から直接又は7日（月）午前10時から電話で市立市民会館（☎823・1221）

公演

申問12月8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）



アルカスホール×摂南大学コラボ

アルカス ピアノレッスンパック

時①1月8日～31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 他申し込みが多いときは抽選

※詳しくは「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（火）午後4時＝必着＝までに直接又はFAXでアルカスホール（☎821・1240、FAX821・1241）

申問12月5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）

市民交流会

＜あなたのめざすものって何？＞

時12月19日（土）午前10時～正午 所市立市民活動センター子ども室 内それぞれの思いや活動について語り合い、これからの活動につながるヒントを見つけてみませんか 定20人（申込順） ¥無料

申問12月18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）

【広告】

ブランチ昼さがり講座

＜①夢分析講座＞
時 1月8日～22日の毎週金曜日午後2時～3時 内 まちのせんせいによる夢分析の講座 他 分析したい夢の内容を書いて持って来てください
＜②落語＞
時 1月25日（月）午後2時～3時 内 まちのせんせいによる落語
※
対 市内在住・在職・在学の人 所 望が丘ブランチ 定 ①10人（申込順） ¥ 無料 他 参加する本人が申し込んでください
申 問 ①12月3日（木）午前9時から電話②当日直接、社会教育推進課（☎813・0076）

文化講座（市立エスポアール）

＜①フラワーアレンジメント＞
時 12月13日（日）午前10時～正午 内 プリザーブドフラワーのお正月モダンアレンジ ¥ 3500円
＜②初心者の魚料理＞
時 12月19日（土）午前10時～午後1時 内 田作り・伊達巻・紅白なますなど ¥ 1500円
＜③楽しいパンづくり＞
時 1月11日（祝）午前10時～午後1時 内 肉まん ¥ 1600円
※
対 15歳以上の人 定 ①20人②③各16人（いずれも申込順、5人未満のときは中止）
申 問 12月2日～11日②3日～15日③4日～19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（イメージ）

IT教室

時 1月18日～2月8日の毎週月曜日①午後1時～5時…AI社会のセキュリティ対策②午後6時～8時…はじめてのインスタグラム活用、いずれも計4回 所 市立エスポアール 内 ①チャットGPTの活用法と情報セキュリティを学んで実践②インスタグラムの基本操作から、魅力的で分かりやすい投稿のコツを学びます 対 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②7500円（いずれも教材費2500円が別に必要）
申 問 12月7日～25日に電話で市立エスポアール（☎828・4141）

文化講座（市立学び館）

＜タブレット体験＞
時 12月24日（木）午前10時～11時30分 内 写真や動画、地図アプリを使います 対 60歳以上の人 定 3人（申込順） ¥ 500円
申 問 12月2日～18日に直接又は電話で市立学び館（☎822・3311）



親子クッキング

時 12月26日（土）午前10時～正午
所 市立学び館 内 カレーと手作りナン 対 小・中学生と保護者 定 4組（申込順、3組以下のときは中止） ¥ 1組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来てください
申 問 12月2日～19日に直接又は電話で市立学び館（☎822・3311）

冬休みブランチこどもまつり

時 12月24日（木）午後2時～4時
所 望が丘ブランチ 内 まつぼっくりなど自然のものを使った工作・冬にちなんだおもちゃ作り 対 市内在住・在学の子ども（主に小学生向け） ¥ 無料 他 材料がなくなり次第終了
問 社会教育推進課（☎813・0076）

【広告】

図書館

中央図書館での催し

＜冬を楽しむあたたかく過ごす＞
時 12月1日～27日 内 本の展示と貸し出し HP 3843
＜防災講座「実効性を高める防災力」＞
時 1月15日（金）午後2時～3時30分 内 すぐに取り掛かれる実践的備蓄 定 20人（申込順） ¥ 無料
HP 3843
申 12月2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）
※
問 市立中央図書館（☎800・3711）

東図書館での催し

＜世界を知りたい＞
時 12月1日～28日 内 本の展示と貸し出し HP 3843
＜こんにちは、さようなら＞
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
※
問 市立東図書館（☎823・0661）

こども図書館+plusでの催し

＜おそうじしようよ＞
時 12月1日～15日 内 本の展示と貸し出し HP 3844
＜あったか～い＞
時 12月18日～28日 内 本の展示と貸し出し HP 3844
＜冬のおはなし会＞
時 12月19日（土）午前11時～11時30分 対 4歳～小学生 定 20人（先着順） ¥ 無料 HP 3844
申 当日直接
※
問 市立中央図書館（☎800・3711）

おきがる号 移動図書館

12月

2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

3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

8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

9日（水） 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（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

15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

16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

18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

22日（火） 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

23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

24日（木） 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

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）