

# 市からの お知らせ

- 申し込み日の表記のないものは、12月1日(金)から受け付け。受付時間の表記がない場合は執務時間中に限ります。休館・休業日にご注意ください。
  - 講師などの敬称は省略しています。
  - 定員は表記がない場合は先着順です。
  - 費用など明記されていないものは無料です。
- ※電話の際は、市外局番・電話番号などよくお確かめの上、ダイヤルしてください。

## 募集

### 6・7年度小規模修繕 工事業者の登録申請

本市が発注する130万円以下の小規模修繕工事契約を希望する登録業者を募集します。有効期間は6年4月1日(月)～8年3月31日(火)です。現在登録している方も改めて申請が必要です。

**対**市内に主な事業所を持つ事業者 **申**1月4日(木)～31日(水)に契約検査課で配布する申請書を持って直接同課 ☎754・6221 ※申請書はホームページからもダウンロード

### 池田のともしび賞

1ド可。入札参加有資格者名簿(工事)に登録されている方や業務に必要な資格・許可がない方は申請できません。

明るいまちづくりのためにさまざまな分野で活動している個人や団体に贈る同賞の候補者を募集します。

**対**①活動期間がおおむね3年以上②活動が行政などから支援を受けていない③過去に公的機関から表彰を受けていない **申**12月15日(金)までに推薦書に記入し、直接市リサイクル協会(環境政策課内) **問**環境政策課 ☎754・624

## 12月の定例市議会

次の日程で、いずれも午前10時から開催予定です。	12月5日(火) 本会議
	12月7日(木)
	12月8日(金) 委員会
	12月11日(月)
<b>問</b> 議会事務局	12月12日(火)
☎754・6170	12月21日(木) 本会議
	12月22日(金)

0 ※推薦書は同課で配布。

## 府営住宅入居者

新婚・子育て・一般・福祉世帯向けなどの応募区分ごとに府営住宅の入居者を募集します(収入基準あり)。

**時**12月1日(金)～15日(金)(消印有効) **申**郵送またはインターネットで府営住宅千里管理センター ☎06・6155・2780 ※申込書は都市政策課やツナガリエ石橋、府営住宅千里管理センターなどで配布。



## 五月山霊園新規使用者を募集

**対**次の全てに該当する方①4年11月30日以前から引き続き本市に住民登録をしている②本人または同一世帯員がすでに五月山霊園または桃園墓地の使用許可を受けていない③3年以内に墓碑を建てることのできる④永代使用料および管理料(5年または20年分)を一括納入できる **申**12月1日(金)～15日(金)(必着)に申込書に必要事項を記入し、直接または郵送で五月山霊園事務所(〒563-0045 桃園2-2-5 やすらぎ会館) ※1月11日(木)午前10時から桃園会館で抽選会を行います。申込書は12月15日(金)まで同事務所、総合窓口課、ツナガリエ石橋で配布しています。

区分	永代使用料	管理料		永代使用料+管理料		区画数
		5年前納	20年前納	5年前納	20年前納	
2㎡型	420,000円	18,000円	72,000円	438,000円	492,000円	6区画
3㎡型	640,000円	27,000円	108,000円	667,000円	748,000円	16区画
4㎡型	830,000円	36,000円	144,000円	866,000円	974,000円	2区画
6㎡型	1,280,000円	54,000円	216,000円	1,334,000円	1,496,000円	2区画

**問** 同事務所 ☎751・3701、総合窓口課 ☎754・6243

# 催し

## 歳末たすけあい運動にご協力を

12月1日(金)から、歳末たすけあい運動を行います。集まったお金は、高齢者・障がい者施設、こども食堂、民間社会福祉団体に配分されます。  
**問** 池田地区募金会(市社会福祉協議会内) ☎751・0421



## 山崎エリナ写真展 「池田市の下水道を支える人々」

**時** 12月1日(金)～22日(金) **場** ツナガリエ石橋 **内** インフラや建設業界で働く人々に焦点を当てた写真家・山崎エリナさんが本市の下水道職員の働く姿を撮影。  
**山崎エリナ×瀬澤市長対談**  
**時** 12月3日(日)午後2時 **場** ツナガリエ石橋 **内** 下水道事業認可70周年を記念し「これからのインフラ整備を考える」人材育成の観点からについて対談 **定** 50人 **問** 経営

企画課 ☎754・6069

## みんな集まれ！ プレーパーク

**時** 午前11時～午後4時(12月10日(日)は午前10時～午後2時、15・22日(金)は午後3時まで。雨天中止) **内** 青空おまごことや落葉などの素材を使い、子どもが自由に遊べる遊び場を出前

日程	場所
12月1日(金)	紀部神宮
12月2日(土)・3日(日)・6日(水)～9日(土)・13日(水)・17日(日)・20日(水)	水月公園
12月10日(日)	夫婦池公園
12月14日(木)	豊島野公園
12月15日(金)	ふらっとイケダ
12月16日(土)	石橋公園
12月22日(金)	敬老会館

**問** 地域教育課 ☎754・6612 ※乳幼児は保護者同伴。

## 第46回 更生保護バザーと茶会

**時** 12月2日(土)午前10時～午後3時 **場** 池田商工会議所 **内** 市更生保護協会と市更生保護女性会による刑務所作業製品・手作り品・お菓子などの販売、お茶席、絵本の読み

聞かせ **問** 高齢・福祉総務課 ☎754・6123

## 市民朝市

**時** 12月3日(日)午前9時～11時30分(雨天時は10日(日)) **場** 池田駅前公園 **内** 手作り品、日用品などを販売 **問** 池田の市民朝市実行委員会(環境政策課内) ☎754・6240 ※売り切れ次第終了。

## 歳末もちつき大会

**時** 12月3日(日)午前10時～午後3時 **場** 阪急「石橋阪大前駅」西口前サンロード **問** 商工振興課 ☎754・6241

## 池田駅前てるてるキッチンカー広場

**時** 12月3日(日)午前10時～午後5時(雨天中止) **場** 池田駅前てるてる広場 **内** キッチンカーと子どもたちが楽しめる「こども縁日」 **問** 都市公園管理センター ☎751・3070

## 写真塾

## 季節の植物を撮ろう

**時** 12月10日(日)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時(雨天決行) **場** 池田城跡公園

## 移動図書館「さつき号」巡回日程

ステーション	巡回日	時間
敬老会館	12月8日・22日の金曜日	午後1時20分～1時50分
東畑公園		午後2時10分～2時40分
アルビス五月ヶ丘		午後3時～3時50分
伏尾台北公園	12月9日・23日の土曜日	午後1時20分～1時50分
ほそごう学園		午後2時～2時40分
セラージュ玄関前		午後2時50分～3時20分
伏尾町バードヒルズ	12月1日・15日の金曜日	午後1時20分～2時
ポプラ東山		午後2時10分～2時50分
ふらっとイケダ		午後3時～3時30分
紀部神宮	12月2日・16日の土曜日	午後3時40分～4時10分
神田小学校		午後1時20分～1時50分
消防署玄関前		午後2時～2時40分
十二神社		午後3時～3時30分
くすのき学園		午後3時50分～4時20分

**内** 写真家の指導でカメラのテクニックを学ぶ **講** 日本写真家協会・広瀬慎也 **定** 20人 **¥** 300円 **持** お手持ちのカメラ(スマートフォン、一眼レフなど) **申** 電話で同園 ☎753・2767

## リユースと食のマルシェ

**時** 12月17日(日)午前10時～午後1時(雨天縮小) **場** 池田駅前公園、エコミュージアム **内** リユース品や近隣地域の野菜販売、フードドライブ **問** エコミュージアム ☎752・



7711

## 企画展示「四季のしつらえく 冬〜ほっこり・あったか〜」

**時** 12月20日(水)～6年1月17日(水)午前10時～午後5時 **場** 中央公民館 **内** 寄付で受け付けた品の展示と暖かな暮らしの

提案 問 エコミュージアム ☎  
752・7711

産総研サイエンスカフェ  
知っていると自慢できる？！  
「キログラム」の秘密！

時 12月23日(土)午後2時30分  
〜4時 場 池田商工会議所  
対 高校生以上 定 40人 申  
12月20日(水)までに産総研関西  
センターホームページから  
問 同センター ☎751・9606



幼児の知力・体力向上事業  
人形劇団クラレテによる人形劇

時 12月24日(日)午前11時〜正午  
場 水月児童文化センター  
内 あわてんぼうのサンタクロース 対 未就学児の親子(小学生のきょうだい児同伴可)  
定 40組 申 直接または電話で水月児童文化センター ☎761・9233

ものづくり工房「簡単しめ縄づくり&本格しめ縄づくり」

時 12月25日(月)①午前10時30分〜正午②午後1時30分〜3時

時 30分 場 中央公民館 内  
①簡単しめ縄②本格しめ縄  
定 各15人 ¥①600円②1200円 持 持ち帰りの袋、キッチンばさみ、軍手、汚れてもよい服装 申 事前に直接または電話、メールで同所  
問 エコミュージアム ☎7527711



二十歳(はたち)の集い

時 1月8日(祝)午前10時(午前9時30分から受付開始) 場 市民文化会館 内 20歳の実行委員による企画 対 平成15年4月2日〜16年4月1日生まれの方 問 地域教育課 ☎754・6612 ※本市に住民登録している対象の方へ12月中に案内状を送付します。



中央公民館

菅原町1・1 ☎754・6299  
開館時間 午前9時〜午後9時(日曜日、祝・休日は午後5時まで。ただし、受付時間は午後5時まで)、休館日は第1火曜日

市茶華道連盟月例釜

時 12月3日(日)午前10時〜午後3時 内 表千家・奈良宗香による懸釜 ¥1000円

障がい者美術作品展

時 12月6日(水)〜14日(木)午前9時〜午後5時

クリスマスケーキを作ろう

時 12月23日(土)午前10時〜午後1時 内 クリスマスケーキ(持ち帰り)、軽食(クリームピラフ、だいこんサラダ) 対 市内在住・在学の小学3年生(中学生(小学生は保護者同伴) 講 倉田京 定 16人 ¥中学生1人2600円、親子1組3200円(子ども追加は1人600円) 申 12月3日(日)午前9時30分から費用を持って直接同館 ※保育なし。



池田市民俳句大会入賞者

117句が寄せられ、入賞者が決まりました。(敬称略)  
【市長賞】永田照子  
特大の秋刀魚内定届く子に  
【市議会議長賞】常村一則 【教育委員会賞】横松一成  
【俳人連盟賞】岡本佳子 【選者特選句】山中春代、安達逸子、野口光子、長谷川典子  
問 中央公民館 ☎754・6299

桂文枝・笑福亭鶴瓶ふたり会

時 12月10日(日)午後4時30分 場 市民文化会館 ¥前売り4,500円(当日券5,000円) ※チケットは、CNプレイガイド(☎0570・08・9999 HP <https://www.cnplayguide.com/rakugo15/>)や全国のセブン-イレブン、ファミリーマート、落語みゅーじあむでお買い求めください。

問 落語みゅーじあむ ☎753・4440



※中央公民館続き。

### ふれあいクリスマスコンサート

**時** 12月23日(土)午前10時30分～11時25分 **内** アンサンブル・サビーナによるトークとコンサート **対** 市内在住・在勤・在学・在園の方(未就学児は保護者同伴) **定** 60人 **申** 12月4日(月)午前9時30分から電話で同館 ※コンサート終了後午前11時45分まで、楽器体験コーナーがあります。

### 生け花講座

### 迎春花を楽しく生けよう

**時** 12月24日(日)午前10時～11時30分 **対** 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上 **講** 華道東雲流・浅田草園 **定** 20人

**¥** 2000円 **申** 12月4日(月)午前10時～17日(日)午後5時に費用を持って直接同館

### ふらっとイケダ

古江町523・1 ☎752・6395  
開館時間 午前9時～午後5時、休館日は土・日曜日、祝・休日 ※会議室や図書資料室は「学習室」として開放。上靴、飲み物、タオル、マスクは持参してください。Wi-Fi利用可。

### クチトレ講座

**時** 12月8・22日(金)午前10時～11時 **内** 呼吸法や言葉遊びで誤えん防止や脳の活性化を図る

### リラックスヨガと瞑想

**時** 12月12・26日(火)午前10時～

11時 **持** ヨガマットかバスタオルとスポーツタオル



### 「ふらっとイケダ」健康相談

**時** 12月13日(水)午後2時～3時 **内** 医師による健康相談

### 「近所お誘い講座」

**時** 12月15日(金)午前10時～11時 **内** ボイストレーニング「プギウギわくわくハッピークリスマスフェス」 **講** ボイストレーナー・中三川美紀子

### 脳トレ体操

**時** 12月27日(水)午後1時30分～2時30分

### 健康太極拳教室・後期

**時** 月曜日午前10時～11時30分

### リズム&ストレッチ体操

**時** 木曜日午前10時～11時 ※28日は除く。

### ダイバーシティセンター

石橋1・23・6ツナガリエ石橋5階 ☎735・7588  
ic@city.ikeda.osaka.jp  
開館時間 午前9時～午後8時(窓口受付は午後5時まで)、休館日は第1水曜日

セカンドライフを応援します  
～定年を迎える男性のための講座～

**時** 1月13日(土)午後2時～4時

**内** これまでの人生を振り返り、自身の経験を活かした地域社会での活躍方法を学ぶ **対** 定年を迎える(迎えた)男性 **講** (編)大阪ボランティア協会理事 早瀬昇 **定** 10人 **申** メールで同センター

### にほんごカフェ

**時** 火・水・木曜日午前10時～11時30分 **内** ボランティアとの日本語交流 **対** 外国人市民

### TRY To Be Yourself!

### 外国にルーツを持つ こどもの居場所事業

**時** 土曜日午前10時～11時30分 **内** 日本語の勉強や宿題のサポートなど **対** 外国にルーツを持つ小・中学生 **定** 5人

### ベトナム語ができる方を募集

ベトナム語で学校園での通訳や行政文書の翻訳ができる方を募集しています。詳細は同センターにお問い合わせ

## ミュージアムガイド 12月

### 歴史民俗資料館

【住所】五月丘1-10-12 ☎751・3019 【開館時間】午前9時～午後5時 【休館日】月・火曜日、12月6日(水)～15日(金)、12月28日(木)～6年1月4日(木)

### 特別展「池田のたからもの」

市内の市指定文化財(一部は府指定)が集結。久安寺縁起(久安寺蔵)の絵巻物や全長約4.3mもある彫刻の雨乞竜(寿命寺蔵)、当館展示で初出品の不動明王坐像(常福寺蔵)などを展示。

**時** 12月3日(日)まで

### 企画展「ちょっと昔のくらしの道具」

大正から昭和のものを中心に「ちょっと昔」のくらしの道具を展示。

**時** 12月16日(土)～6年3月10日(日)

### 常設展「目で見る池田の歴史」

旧石器時代から現代に至る池田の歴史を展示。

**時** 12月16日(土)～6年3月10日(日)

ださい。

### 緑のセンター

五月丘5・2・5 ☎75  
2・7082  
開館時間 午前9時～午後  
5時、休館日は火曜日  
※各教室は事前申し込みが必  
要。同センターの展示室は緑  
に関する展示に利用できます。  
緑の園芸相談は第1・3金曜  
日、第2・4土曜日午後1  
4時。

### 展示

#### ●草木染・織教室作品展

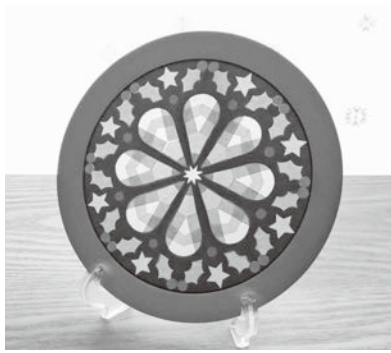
時 12月4日(月)まで

#### ●ローズウィンドウ展

時 12月7日(木)～18日(月)

### ローズウィンドウ ワークショップ

時 12月17日(日)午後1時～3時  
内 透かし切り絵のステンドグ  
ラス 講 平田朝子 定 10人  
¥ 1500円



### 市民活動交流センター

新町1・8 ☎750・51  
33  
開館時間 午前9時～午後  
9時30分、休館日は月曜日

### 人と人、活動と活動を つなぐ「つながる会」

日頃の活動で生まれる悩み  
を持ち寄り情報交換を行う場  
です。市民活動交流センター  
もサポートします。

時 12月16日(土)午前10時～11  
時30分 対 市内の市民活動  
団体、これから活動を考えて  
いる方 定 10人 申 直接また  
は電話で同センター

### エコミュージアム

菅原町1・1 ☎752・  
7711 info@ikedat-  
ecomuseum.org  
開館時間 午前10時～午後  
6時(日曜日・祝日は午前10  
時～午後5時)、休館日は第  
1・3火曜日

### 近郊で採れた野菜の販売

時 ①水曜日 ②金曜日 ④12  
月21日(木)午前10時～午後3時  
(②のみ午前11時～午後6時)  
内 ①細河の新鮮野菜 ②無農  
薬・無化学肥料栽培野菜 ③市  
内野菜など ④豊能町牧・里山

野菜 ※完売次第終了。

### ものづくり工房

### 「千支ハンコで作る祝箸 とポチ袋づくり」

時 12月9日(土)午前10時30分  
～正午 内 正月の祝箸袋・ポ  
チ袋にハンコを押して手作り  
定 7人 ¥500円 持 持ち  
帰りの袋 申 事前に直接また  
は電話、メールで同所 ※幼  
児は保護者同伴。



### フードドライブ～眠ってい る食品を役立てよう～

時 12月24日(日)まで 内 家庭  
で余っている食品(消費・賞  
味期限内)を持ち寄り、市内  
の「こども食堂」や「おとな  
食堂」などで活用 対 消費・  
賞味期限が6年5月1日以降  
で未開封の米、乾麺、缶詰、  
レトルト・インスタント食品、  
菓子、調味料など ※消費・  
賞味期限が不明の食品、生鮮  
食品、アルコールは引き取り  
不可。

### 関関COLORS カラースタスクール

関関カラースタスクール(栄町商店  
街内) ☎colors.school@gm  
ail.com ※質問・申し込み  
などはメールで受け付け。

### 親子リトミック(あ)ら

内 音楽にあふれる親子時間を  
一緒に楽しむ 定 各10組  
各500円 持 飲み物 申 左  
記二次元コードから



日付	時間	内容	対象
12月 5・19日(火)	午前10時～ 10時40分	キッズ リトミック	1歳6カ月～ 未就園児
	午前10時50分～ 11時20分	ベビー リトミック	2カ月～ 8カ月ごろ
	午前11時30分～ 午後0時10分	プチ リトミック	8カ月～1歳5 カ月ごろ

## 図書館

呉服町1・1サンシティ池田  
3階 ☎751・2508  
開館時間 午前10時～午後8時  
(日曜日、祝・休日は午後6時まで)、休館日は毎月第3水曜日

### まち角の図書館です

図書の受け取りは前日までにお知らせください。本は必ず箱や袋に入れるか、ひもで縛るなどのご協力をお願いします。なお、受け取り図書は文庫本、単行本、児童書(マンガ可)で、雑誌、専門書、百科事典、全集、宗教書などはお断りしています。数冊程度の寄贈本は直接お近くのまち角図書館へ入れることも可能です。

**時** 12月7・21日(木) 問 池田のまち角に図書館をつくる運動実行委員会(同館内) ☎751・2508

### 楽しい手話

**時** 12月10日(日)午後2時～4時  
**内** 指文字、自己紹介、あいさつなど **講** ボランティアサークル「フレンド」

### 電子図書館の使い方講座

**時** 12月15日(金)午後2時～3時

**内** 電子図書館の使い方についての説明と体験 **対** 本市在住・在勤・在学の方 **講** (株)図書館流通センター(電子図書館サービス提供事業者) **定** 20人 **持** 手持ちのスマートフォンまたはタブレット、図書館カード(当日発行可能) **申** 電話で同館

### 小学生のおはなしアラカルト

**時** 1月9日(火)午後3時30分～4時15分 **内** おはなし「犬と猫とつろこ玉」、ミニ工作など **対** 小学生以上 **講** おはなしボランティア **定** 20人 **申** 12月18日(月)午前10時から電話で同館

### カルチャープラザ

天神1・9・3 ☎762・7777  
開館時間 午前9時～午後9時 ※アゼリアカルチャーカレッジ(要予約) ☎761・0660

### アゼリアカルチャーカレッジ(二日体験講座)

**●** 開運メイク  
**時** 12月7日(木)午後3時～6時30分(1回60分) **¥** 3850円

## ～始まりです！～ 電子図書館

時間や場所を問わず、パソコンやタブレット端末、スマートフォンなどを使用し、読書できます(貸出点数：3点まで、貸出期間：2週間)。電子での利用が可能になることで、文字サイズの変更や音声読み上げ機能を使用できます。 ※一部対象外の資料あり。

**時** 12月1日(金)午前10時から **対** 市内在住・在勤・在学で図書館カードをお持ちの方 **問** 図書館 ☎751・2508、石橋図書館 ☎760・2383 ※利用方法など詳細は市電子図書館ホームページをご覧ください。



### ●断捨離のルール

～年末大そうじ成功の秘訣～  
**時** 12月8日(金)午後1時～2時30分 **¥** 2750円



### ●カラダをととのえる薬膳アフタヌーンティー

**時** 12月17日(日)午後2時～3時30分 **¥** 6300円



## 税金・保険年金

### 償却資産の申告を

固定資産税の対象となる償

## 国民健康保険 こんなときは14日以内に届け出を！

	こんなとき	持ち物
国民に加入するとき	ほかの市区町村から転入してきた	印鑑※
	職場の健康保険をやめた 職場の健康保険の被扶養者から外れた	健康保険の資格喪失証明書、印鑑※
	子どもが生まれた	保険証、母子健康手帳、印鑑※
国民をやめるとき	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書、印鑑※
	ほかの市区町村に転出する	保険証、印鑑※
	職場の健康保険に加入した 職場の健康保険の被扶養者になった	国保と職場の健康保険の両方の保険証(後者が未交付の場合は加入したことを証明するもの)、印鑑※
その他	被保険者が死亡した	保険証、死亡を証明するもの、印鑑※
	生活保護を受け始めた	保険証、保護開始決定通知書、印鑑※
	市内で住所が変わった 世帯主や氏名が変わった 世帯が分かれた、一緒になった	保険証、印鑑※
	修学のため、別に住所を定める	保険証、在学証明書、印鑑※
	保険証をなくした(または汚損などで使えなくなった)	印鑑※

◎上記以外に、個人番号が分かるもの(マイナンバーカードなど)と本人確認書類も持参してください。また、上記以外のもが必要になることがあります。

問 国保・年金課 ☎754・6253 ※記名・押印に代えて本人の署名で受け付けできます。

申 課税課 ☎754・6224

却資産とは、工場・事務所・飲食店・アパートなどを経営している方が事業のために用いている構築物・機械・工具・備品などのことで、所有状況(1月1日現在)を市へ申告する義務があります。なお、電子申告(eLTAX)も受け付けています。

※詳細はeLTAXホームページをご覧ください。



## 6年度からの個人住民税の税制改正

問 課税課754・6222

個人住民税(市・府民税)に関連する主な改正内容をお知らせします。



### ◎森林環境税(国税)の創設

森林整備などに必要な地方財源を安定的に確保する観点から、森林環境税が創設されました。同税は、国内に住所を有する個人に対して課税される国税で、市区町村において個人住民税均等割と併せて1人当たり年額1,000円を賦課徴収することとされており、その税収の全額は、森林環境譲与税として市区町村や都道府県へ譲与されます。森林環境税が非課税になる基準は、本市における個人住民税の均等割額が非課税になる基準と同じです。

なお、平成26年度から、東日本大震災を教訓とする防災のための施策財源として、均等割額に1人当たり年額1,000円(市民税500円、府民税500円)が課税されていますが、こちらは5年度をもって終了します。

森林環境税の詳細は、総務省ホームページをご覧ください。



### ◎上場株式等の配当等や株式等譲渡所得に係る課税方式の一致

上場株式等の配当等や株式等譲渡所得(所得税等15.315%、個人住民税5%が源泉徴収されているもの)は、所得税と異なる課税方式により個人住民税を課税することが可能でしたが、6年度(5年分の所得税等の確定申告)からは課税方式を所得税と一致させることになりました。そのため、総合課税または申告分離課税で確定申告をされると、個人住民税においても同じ課税方式を適用することになり、所得に算入されます。また、当該所得を記載しない確定申告書を提出された場合は、個人住民税においても申告不要を選択したとみなします。

### ◎国外居住親族にかかる扶養控除の見直し

所得要件が国内源泉所得のみで判定されるために、国外で一定以上の所得を稼得している国外居住親族でも扶養控除の対象にされているとの指摘を踏まえ、留学生や障がい者、送金関係書類において38万円以上の送金などが確認できる者を除く30歳以上70歳未満の者について、控除対象扶養親族および非課税限度額の算定対象となる扶養親族から除外されます。

## 固定資産税・都市計画税 第4期分の納税

時(納期限) 12月28日(木) 場

(納付場所) 金融機関、市役所1階の銀行窓口、コンビニ、地方税統一QRコード(e-QR)対応のスマホ決済アプリ、地方税お支払サイト(クレジットカード、インターネットバンキングなど) 問 納税課 ☎ 754・6225 ※ 地方税お支払サイトは12月29日(金)午前0時から1月4日(木)午前8時30分までメンテナンス予定のため利用できません。

### 納税は口座振替で

市税(市・府民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割))の口座振替の申し込みは、納税通知書記載の金融機関で受け付けています。申 口座振替(自動払込)申込書、納税通知書、預貯金通帳、通帳届出印を持って金融機関 問 納税課 ☎ 754・6225

### 非自発的失業者の

### 国民健康保険料の軽減制度

対 離職時に65歳未満で「倒産・解雇」「雇い止め」などに

よる離職として雇用保険の失業給付を受ける方 申 雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知、印鑑、保険証を持って国保・年金課 ☎ 754・6253 ※ 失業などで保険料の納付が困難な場合は同課へご相談ください。

### 国民年金の納付は

### 口座振替で

口座振替で納めると手間がかからず、納め忘れを防ぐことができます。また、保険料が割引になる前納制度やクレジットカードを利用した納付方法もあります。

問 豊中年金事務所 ☎ 06・6848・6831

### ショートメッセージで未納のお知らせをします

市税をはじめとする各種料金などに未納がある場合、携帯電話やスマートフォン(SMS(ショートメッセージサービス))でお知らせしています。料金などの納付、支払いの確認ができていない方が対象です。内容については、メールに記載の部署にお問い合わせください。

問 債権回収センター ☎ 75

4・6068

### みずほ信託銀行の窓口納付・口座振替取扱終了



同行からの申し出により、6年3月31日(日)をもって、市収納代理金融機関の指定を取り消します。4月1日(月)以降、手持ちの納付書に指定の納付場所として記載の場合でも市税などの窓口納付や口座振替ができません。指定金融機関やその他の公金収納取扱金融機関をご利用ください。問 会計管理室 ☎ 754・6117



### 三菱UFJ銀行の窓口納付終了

同行からの申し出により、6年4月1日(月)以降、手持ちの納付書に指定の納付場所として記載の場合でも、市税や上下水道使用料などの窓口納付ができません。ただし、地

方税統一QRコード(e-QR)が付いた納付書については引き続き窓口納付ができます。なお、口座振替による納付は引き続きご利用いただけます。問 会計管理室 ☎ 754・6117、経営企画課 ☎ 754・6069

## 産業・仕事

### 売り上げを伸ばしている会社の取り組みから学ぶセミナー

時 12月7日(木)午後7時~8時 場 いけだピアまるセンター 内 事業が軌道に乗るために、売り上げを伸ばしている会社の特長と成功の秘訣を考える 対 起業や開業に関心のある方 講 中小企業診断士・池田寛太 定 20人 申 12月5日(火)までに左記申し込みフォームから



### 回覧板台紙を無料配布

クリップボード型の回覧板台紙を配布します。問 消費生活センター ☎ 753・5555

※数に限りがあります。



### ご利用ください 求職者支援訓練制度

ハローワークが行う職業相談で職業訓練受講の必要性が認められた求職者(雇用保険を受給できない方など)を対象に、3~6カ月間の訓練と終了後3カ月間の就職支援を実施します。

問 ハローワーク池田 ☎ 751・2595 ※ 収入や資産などの支給要件を満たすと、訓練受講中に職業訓練受講給付金が支給されます。

### 勤労者互助会会員募集

従業員と事業主のために昭和61年に設立された福利厚生制度で、共済給付事業と福利厚生事業を実施しています。対 満15歳以上で、市内の事業所や商店に勤務している方と事業主(事業所単位での一括加入が原則)。市外の事業所



や商店に勤務している市民。  
なお、季節労働者や学生アルバイトなど雇用期間が限定されている方は不可 **¥**1人月500円(事業主が2分の1以上を負担) **甲**池田市勤労者互助会(池田商工会議所内) **☎**751・3344 ※詳細は同所ホームページをご覧ください。



### 中小企業退職金共済(中退共)制度のご案内

中退共制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。掛金は全額非課税で一部を国が助成(条件あり)、家族従業員やパートタイマーも加入できます。  
**問** 中退共大阪コーナー **☎**06・6536・1851

## 環境・安全

### 歳末警戒を実施

12月1日(金)～31日(日)に歳末警戒を実施します。防犯対策

## おめでとうございます！ 商工業関係者を表彰

本市の商工業発展と地域振興への功績により、次の個人・団体の方を表彰しました。(敬称略)

- 〈特別奨励賞〉まる味食品(株)
- 〈感謝状〉高貝悦子、田邊博、岡本文介
- 〈商業者〉Sugar
- 〈工業者〉大内田塗装工業(株)、岡田園芸
- 〈商業従業員〉山内啓子、柴田由紀、鈴木晴美、小栗和美、玉手みゆき、小田吏緒、大北七虹、景原靖、児島明美、田中純子、小田真三、中村正人
- 〈工業従業員〉松森剛、森田実、久田達也、日野未奈美、南部誠士、杉山雅治、高橋章、友枝歳雄、赤井恵子、中条理香、新古谷拓也、黒田浩邦、深水虎、花岡四珍、渡邊正人、塩谷悠馬、野村朋也、榊原菜依、前田将
- 〈特別表彰〉川崎千郎、筒井貴夫、中村太一、宮本義昭、才川和子

**問** 商工振興課 **☎**754・6241

### 歳末特別警備を実施

歳末の火災多発時期に備えて、火災防止と防火意識の高揚を図るために12月20日(水)～31日(日)は消防本部、27日(水)～30日(土)は消防団各分団(市内全域7地域)が赤色灯を点灯しパトロールなどを、女性消防団員が各駅前付近で街頭防火宣伝活動を行います。火の元には十分ご注意ください。

**問** 消防本部総務課 **☎**754・3508

の強化をお願いします。  
●つきまとい・わいせつ事案  
子どもに対するつきまとい事案は夕方に、女性を狙ったわいせつ事案は夜間に多く発生しています。防犯ブザーを活用しましょう。

#### ●サポート詐欺

パソコンから警告音を出し、画面に掲載された電話番号に電話をかけさせ、ウイルス除去などのサポート費用を名目に金銭をだまし取る詐欺にご注意ください。

#### ●還付金詐欺

市役所から各家庭に「還付金があります」などの電話

はしません。このような電話があれば、池田警察署に通報してください。

#### ●盗難被害

車を離れるときは必ずドアロックを掛けましょう。

**問** 同署 **☎**753・1234

### みんなで楽しく！ 女性のまなび舎

**時** 12月19日(火)午前10時～11時30分 **場** 市役所7階大会議室 **内** 防犯教室・特殊詐欺被害防止 **対** 市内在住・在勤の方 **講** 府警察 **定** 10人 **申** 社会教育課 **☎**754・6295 **✉** s-gakusyuu@cit

yikedata.osaka.jp ※氏名・住所・電話番号をお知らせください。

### 防災講座

**時** 12月21日(木)午後2時30分～4時 **場** 市役所7階大会議室 **内** 明日にも起こりうる大災害への備え **対** 市内在住・在勤・在学の方 **講** 大阪成蹊大学教授・大島博文 **定** 80人 **申** 住所・氏名・電話番号を記入してメール、ファクスまたは電話で危機管理課 **☎**754・6263 **FAX** 752・1495 **✉** kikikanri@city.ikeda.osaka.jp

### 冬季の省エネ・節電にご協力を

冬は1年を通して多くの電力が使われる時期です。体調の変化に十分注意しながら、無理のない範囲で省エネ・節電に取り組みましょう。

省エネ・節電は電気料金の削減にもつながりますので、不要な照明はこまめに消灯するなど、できることからご協力をお願いします。

問 環境政策課 ☎ 754・6242

### 相談・その他

#### 大阪・関西万博の前売りチケットが販売開始

時 11月30日(木)から 申 2025年日本国際博覧会協会ホームページから 問 大阪・関西万博総合コンタクトセンター ☎ 0570・2000・0666

※詳細は同協会ホームページをご覧ください。



©Expo 2025  
公式キャラクター  
ミャクミャク



### くれば音楽堂休館

同音楽堂は今年度、耐震診断を実施した結果、基準値を下回る結果となったため、12月1日(金)から当分の間休館します。

問 社会教育課 ☎ 754・6295

### 12月4日(月)～10日(日)は人権週間

同週間に合わせて、人権相談、人権ポスター展を開催します。

#### 〈特設人権相談所〉

時 12月6日(水)～8日(金)午後1時～4時 場 市役所1階相談室 問 人権協会 ☎ 752・8226

#### 〈人権ポスター展〉

時 12月6日(水)～13日(水) 場 市役所1階ロビー 内 市立学校園の園児・児童・生徒による人権ポスター 問 学校教育推進課 ☎ 754・6293

### マイナンバーカード 休日開庁で受け取り

同カード申請後、約1～2カ月後に市から交付通知書を送付しています。同通知書に記載された期日までに受け取

りができなかった方も、同カードの受け取りが可能です。

時 12月10・24日(日)午前9時～正午 場 総合窓口課 問 同課 ☎ 754・6243 ※詳細は「交付通知書」と「個人番号カードお渡しのご案内」をご覧ください。

### 人権リーダー養成講座・男女共同参画市民セミナー

時 12月14日(木)午後2時～3時30分 場 市民文化会館 内

落語家・僧侶・露の団姫(つゆのまるこ)による落語&講演会「女らしくなく男らしくなく自分らしく！」 申 12月4日(月)～13日(水)に電話またはメール(氏名・電話番号を記入)で人権・文化国際課 ☎ 754・6231 ① j-punk a@city.ikeda.osaka.jp 問 同課



### 相続・空き家対策セミナー および個別相談会

時 1月12日(金)午後1時 場 市役所7階大会議室 内 ①

空き家対策セミナー②個別相談会 定 ①50人 申 ②電話で都市政策課 ☎ 754・6283 問 同課

### 犬の飼い方教室

時 1月①27日(土)午後1時30分～4時30分 ②28日(日)午前10時～午後4時30分 場 ①摂津市立安威川公民館 ②府動物愛護管理センター 箕面支所 内

①犬を飼うときの決まりや防災対策、健康管理、しつけ方の講義 ②犬を飼うに当たってのしつけ方実技講習(飼犬同伴参加) 申 12月28日(木)までに府動物愛護管理センター 箕面支所 ☎ 727・5223 ※申込方法など詳細は同センターホームページをご覧ください。



### DV相談

時 月々金曜日(祝・休日は除く)午前8時45分～午後5時15分 場 人権・文化国際課 問 同課 ☎ 754・6231

## 法律・労働・その他相談

法律相談	時12月の火曜日午後1時～4時30分(1人30分以内) 場市役所1階相談室 内離婚や金銭トラブルなど民事上の問題。相談員は大阪弁護士会所属弁護士 定7人 申実施日前日の午前9時から電話で広報広聴課 ☎754・6200 ※同種の相談は1回限り。同一の方による相談は月1回限り、年度2回まで。	
司法書士相談	時12月6・20・27日(水)午後1時～4時(1人30分以内) 内クレジット・消費者金融、多重債務、相続、不動産登記など(27日は相続・登記相談のみ)。相談員は大阪司法書士会会員 定6人	場市役所1階相談室 申原則、各実施日の2週間前～前日(税理士相談は12月8日(金)まで)に電話で広報広聴課 ☎754・6200
行政書士相談	時12月8日(金)午後1時～4時(1人30分以内) 内遺言書・契約書の作成など。相談員は府行政書士会豊能支部会員 定6人	
税理士相談	時12月11日(月)午後1時～4時(1人30分以内) 内所得税、相続税、贈与税、確定申告など。相談員は近畿税理士会豊能支部会員 定6人	
宅地建物取引士相談	時12月12日(火)午後1時～3時(1人30分以内) 内不動産取引や契約など。相談員は府宅地建物取引業協会北摂支部会員 定4人	
土地家屋調査士相談	時12月13日(水)午後1時～4時(1人30分以内) 内土地の境界や表示登記の手続きなど。相談員は大阪土地家屋調査士会北摂支部会員 定6人	
就労相談	時水・金曜日午前10時～午後4時(12月29日(金)は休み) 内就職のための相談や支援。相談員は地域就労支援コーディネーター。ただし、就職のあっせんは行いません 対障がい者、ひとり親家庭の親、高齢者などで働く意欲や能力がありながら就労が困難な方	場しごと相談・支援センター(市民活動交流センター内) 申前日までに同センター ☎751・0574 問商工振興課 ☎754・6230
労働相談	時水・金曜日午前10時～午後4時(12月29日(金)は休み) 内不当解雇や賃金不払いなど、さまざまな労働問題に関する相談。相談員は社会保険労務士 対市内在住・在勤の方	
人権・生活相談	時月～金曜日午前9時～午後5時 場人権文化交流センター 内人権問題や生活の悩みごとなどの相談 ※電話相談あり。	申人権協会 ☎752・8226(土・日曜日、祝日は除く)
人権相談	時金曜日午後1時～4時(1人60分程度) 場市役所1階相談室 内人権侵害など人権問題の相談	
出張労働相談(大阪府)	時第1・3木曜日午前10時～午後1時と第2・4木曜日午後1時30分～4時30分 場市役所1階 内不当解雇や賃金不払いなど、さまざまな労働問題 対府民や府内在勤の方 申前日までに府労働相談センター ☎06・6946・2600	問府労働環境課 ※来所面談のみ(要予約)。
建築物に関する相談	時月～金曜日(祝日は除く) 場市役所6階 内①耐震化やコンクリートブロック塀に対する補助金②空き家や解体(除却)に関する相談 申①審査指導課 ☎754・6339②都市政策課 ☎754・6283	
女性のための相談	時(専門相談)12月4・11・18・25日(月)、2・16日(土)、8日(金)午後1時～4時(電話相談)火・水・金曜日午前10時～午後3時 場ダイバーシティセンター 内女性相談員による女性の生活上のさまざまな悩みについての相談	申専門相談は月～土曜日午前9時～午後5時に同センター ☎768・8034
外国人のための相談	時月～土曜日午前9時～午後5時 場ダイバーシティセンター 内生活上のさまざまな相談	問同センター ☎735・7588
市営葬儀相談	時12月6・20日(水)午後1時～4時 場市役所1階相談室 内市営葬儀に関する事前相談(葬儀の流れや費用の見積もりなど)。相談員は(特非)関西コミュニティ協会	問総合窓口課 ☎754・6243
ひとり親家庭弁護士・専門員相談	時①12月19日(火)②1月5日(金)午後1時～4時 場市役所1階相談室 内①弁護士②元家庭裁判所調査官による養育費や面会交流などの相談 定①6人②3人 申実施日の2週間前の午前9時から電話で子育て支援課 ☎754・6525 ※離婚前の方も対象。	

募集  
催し  
税金・保険年金  
産業・仕事  
環境・安全  
相談その他  
福祉  
高齢者  
健康  
スポーツ  
子育て

### 中国派遣事業を中止

中学1年生〜高校3年生の市民を対象に実施している中国派遣事業について、今年度も事業を中止することになりました。

**問** 人権・文化国際課 ☎754・6232

### 「三不運動」存じですか「三不運動」

きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公平の確保をめざす「三不運動」(贈らない、求めない、受け取らない)。政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄付や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。一人一人がルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

**問** 選挙管理委員会事務局 ☎754・6150

### おわびと訂正

本誌11月号19ページ「総合窓口課の一部の手続きについて来庁予約ができるようになります」の記載内容に誤りがありました。「2月分から」と記載していますが、正しくは

「12月分から」です。おわびして訂正します。

### 福祉

#### 生理用品を配布

さまざまな理由で生理用品の購入ができない方へ、生理用品を配布しています。

＜ダイバーシティセンター＞

**時** 午前9時〜午後8時(第1水曜日は休館)

＜市民活動交流センター＞

**時** 午前9時〜午後9時30分(月曜日は休館)

**問** ダイバーシティセンター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588

**問** 市民活動交流センター ☎735・7588



#### 後期高齢者医療制度

#### 健康診査

対象者には4月下旬(年度途中で75歳になる方は誕生日

の翌月中旬)に「健康診査受診券」を送付しています。記載の有効期限(6年3月31日(日)までに健康診査が1回受診できます。

また、府後期高齢者医療広域連合が指定する歯科医院で歯科健康診査も1回受診できます。対象者には5月上旬までに「歯科健康診査のお知らせ」を送付しています。

**対** 後期高齢者医療被保険者

**申** 指定医療機関などで事前に予約し、受診券と被保険者証を持って直接指定医療機関

(歯科健康診査は受診券不要)

**問** 府後期高齢者医療広域連合

給付課 ☎06・4790・2031

※長期入院中や施設入所中の方などは対象外。

#### 福祉よろず相談窓口

高齢、障がい、児童、ひとり親家庭など、福祉に関する相談に応じます。相談は、福祉の専門資格を持った「地域の身近な相談員」コミュニティ・ソーシャル・ワーカー(CSW)が担当します。

**時** 月〜金曜日午前8時45分〜午後5時15分(土・日曜日、祝・休日、年末年始は除く)

**場** 市社会福祉協議会(保健福

祉総合センター内) **申** 電話またはメール、LINE公式で同協議会 ☎751・0421

**問** csw@i-shakyo.or.jp



同協議会 LINE公式

### 高齢者

#### オレンジ(認知症)カフェ

**時・場** 左表 **内** 出合いや対話を通して、認知症の理解を深める **対** 認知症の方とその家族など **定** 各10人 **申** 地域支援課 ☎754・6288

#### オレンジ(認知症)カフェ

場所	住所	日時
中央公民館	菅原町1-1	12月6日(水) 午後2時~3時30分
マックシールスクール	天神1-6-12(異病院向かい)	12月16日(土) 午後2時~3時30分

## 65歳以上のひとり暮らし・高齢者世帯の方へ 緊急通報装置の貸し出し・設置

固定電話回線に設置する緊急通報装置は、ボタンを押すとナースコールセンターにつながり、必要に応じ救急車の手配や24時間の健康相談などが可能です。ほかにも、鍵預かりサービス(月額550円(税込))も受けられます。固定電話のない方向けの機器もありますので、ご相談ください。

### 申込先(各地域包括支援センター)

- 【池田・五月丘小学校区】 ☎754・6789
- 【ほそごう・秦野小学校区】 ☎752・1649
- 【呉服・神田小学校区】 ☎080・7438・7083
- 【石橋南・北豊島小学校区】 ☎763・0363
- 【石橋・緑丘小学校区】 ☎763・0300

※各センターの職員が自宅を訪問して申し込みを受け付けます。

☎ 高齢・福祉総務課 ☎754・6123

**市民健康相談**  
時 12月12日(火)午後2時～3時  
30分(1人30分) **場** 保健福



令和5年秋開始接種は6年3月31日(日)まで実施しています。接種費用は無料です。  
**場** 市内医療機関(集団接種は実施していません) **対** 初回接種を完了し、前回接種から3カ月以上が経過した全ての方 **関** 新型コロナワクチン対策課 ☎737・6020 ※  
(使用ワクチン) オミクロン株(XBB.1.5) 対応ワクチン。  
(接種券) お手持ちのものを使用できます。前回接種日から3カ月が経過する頃に順次発送しています。



12ページ、17ページの医療機関名「秋澤クリニック」を「いけだ東山クリニック」に名称を変更します。  
**関** 健康増進課 ☎754・6034

**栄養講座 あなたの骨だいたい  
じょうぶ? しのびよる骨  
粗しょう症**  
時 12月18日(月)午後2時～3時  
30分 **場** 保健福祉総合センタ

1 **内** 栄養バランスの取れた食事を学ぶ **対** 65歳以上の市民 **定** 30人 **申** 12月5日(火)から地域支援課 ☎754・6288

### 調理実習

時 12月21日(木)午前10時～11時30分、正午～午後1時30分  
**場** 保健福祉総合センター **対** 65歳以上の市民 **定** 各12人 **費** 500円 **申** 12月5日(火)か

ら地域支援課 ☎754・6288 ※12月18日(月)以降のキャンセルについてはキャンセル料がかかる場合があります。

### 認知症サポーター講座

時 要相談(1時間30分程度)  
**内** 認知症の方・家族を見守る応援者として、認知症の理解、接するときの心構えなどを学ぶ **対** 市民・職場・学校・企業など5人以上のグループ **申** 直接または電話で地域支援課 ☎754・6288 ※場所は各自でご用意ください。

### おさがる健康相談

時 月～金曜日(祝・休日は除

## 健康

### 愛の献血にご協力を

時 12月①2日(土)午前10時～午後4時30分②29日(金)午前10時～午後4時 **場** ①ダイエー池田駅前店②池田駅前てらてる広場 **関** 市献血推進協議会事務局(社会福祉協議会内) ☎751・0421

く)午前9時～正午、午後1時～4時 **内** 保健師・管理栄養士による健康や食事に関する電話相談 **対** 65歳以上 **関** 保険医療課 ☎754・6258

社総合センター **定** 3人 **申** 12月8日(金)までに電話で健康増進課 ☎754・6034

**市新型コロナワクチンコールセンターのサービス終了**  
12月28日(木)をもって市新型コロナワクチンコールセンターのサービスを終了します。  
1月4日(木)以降のお問い合わせは新型コロナワクチン対策課にお願いします。  
**関** 同課 ☎737・6020 ※詳細は市ホームページをご覧ください。

### 「保健事業のご案内」の変更について

「ゆうクリニック」(荘園1・12・22 ☎050・5482・3203)を次の実施医療機関に追加します。  
●12ページの高齢者のインフルエンザと肺炎球菌を行う医療機関  
●18ページの表2各種がん検診、健康診査等個別実施医療機関の「大腸がん」「前立腺がん」



健康		◎年に1度は健康チェックをしましょう。各種検診は年1回(4月～翌年3月)の受診です(胃内視鏡検査・マンモグラフィ・子宮がん検診は2年に1回)。◎受診の際は、健康保険証をご持参ください。◎各種がん検診、骨粗しょう症検診、成人歯科検診は料金の免除制度があります。◎医療機関名は、「令和5年度保健事業のご案内」をご覧ください。◎少しでも気になる症状がある場合は、検診ではなく、すみやかに医療機関での診察を受けてください。◎セットがん検診と胃がん・肺がん・大腸がん検診の両方を同じ年度内に受診できません。◎各検診とも、申込者が3人未満の場合は中止することがあります。◎検診はあらかじめ予約が必要です(大腸がんを除く)。	
項目	形態	内容	
胃がん検診	胃部X線検査(バリウム)	集団	時12/18(月)。受け付けは13:30～15:00 場 休日急病診療所 内 問診、胃部X線撮影(バリウム)、ピロリ菌検査(希望者) 対35歳以上 定10人 料1,500円、ピロリ菌検査1,000円 持健康保険証 申電話で同所☎752・1551 ※医師の問診結果によっては検査ができない場合があります。ピロリ菌検査には料金の免除制度は適用されません。
	個別	時 診察時間内 場 市内指定医院・病院 内・対・料・持 集団と同じ 申 電話で各医療機関	
	胃内視鏡検査(胃カメラ) ※2年に1回。	個別	時 診察時間内 場 受け付け・検査ともに市内指定医院・病院 内 問診、上部消化管内視鏡検査(胃カメラ) 対 西暦奇数年生まれの50歳以上 料2,000円 持健康保険証 申 電話で各医療機関 ※医師の問診結果によっては検査ができない場合があります。
※同年度内に胃部X線検査と胃内視鏡検査の両方を受診することはできません。また、胃内視鏡検査を受診した翌年度は市の胃がん検診を受診することはできません。			
肺がん検診	胸部X線検査	集団	時 2/26(月)。受け付けは13:45～14:45 場 休日急病診療所 内 問診、胸部X線撮影。喀痰(かくたん)細胞診は、50歳以上で1日平均喫煙本数×喫煙年数が600以上の方が対象 対40歳以上 定15人 料 喀痰なし300円、喀痰あり500円 持健康保険証 申 5日前までに電話で同所☎752・1551 ※特定健康診査と同日受診可。
	個別	時 診察時間内 場 市内指定医院・病院 内・対・料・持 集団と同じ 申 電話で各医療機関	
	低線量CT検査	個別	時 診察時間内 場 受け付けは肺がん検診実施医療機関、検査は市立池田病院など 内 受付機関にて問診と検査予約、検査機関にて低線量CT検査 対50歳以上で喫煙歴や家族歴などから医師が必要と認めた方 料3,500円 持健康保険証 申 電話で各医療機関または休日急病診療所☎752・1551 ※この検診には料金の免除制度は適用されません。
大腸がん検診		集団	時(検体提出日)月～金曜日(木曜日、祝日は除く)。受け付けは9:00～14:00 場 休日急病診療所 内 問診、便潜血検査 対40歳以上(持のある方、生理中の方は不可) 料500円 持健康保険証 申 容器・問診票を同所☎752・1551に取りに来てください
	個別	時 診察時間内 場 市内指定医院・病院 内・対・料・持 集団と同じ 申 電話で各医療機関	
子宮がん検診 ※2年に1回。		集団	時 3/12(火)。受け付けは13:00～13:40 場 休日急病診療所 内 問診、細胞診(頸部(けいぶ)のみ)、婦人科検診 対 西暦奇数年生まれの20歳以上(生理中の方は不可) 定30人 料600円 持健康保険証 申 電話で同所☎752・1551 ※乳がん超音波検診とセット可。
	個別	時 診察時間内 場 市内外指定医院・病院 内 問診、細胞診、婦人科検診 対 集団と同じ 料600円、体部を含む場合1,000円 持健康保険証 申 電話で各医療機関 ※体部は医師が必要と認めた方。	
乳がん検診	超音波検診	集団	時 3/12(火)。受け付けは12:30～15:30 場 休日急病診療所 内 問診、視診、触診、乳房超音波検査 対30～39歳 定50人 料600円 持健康保険証 申 電話で同所☎752・1551 ※子宮がん検診とセット可。生理終了後1週間目に受診するのが最適です。
	マンモグラフィ検診 ※2年に1回。	集団	時 2/27(火)、3/22(金)。受け付けは9:45～14:30 場 休日急病診療所 内 問診、乳房X線撮影 対 西暦奇数年生まれの40歳以上(妊娠中またはその可能性のある方、授乳中または断乳後も乳汁分泌のある方、ペースメーカー装着の方、V-Pシャント挿入の方、豊胸術後の方、乳腺の治療中や経過観察中の方、腕の挙上や立位ができない方は不可。また、インスリンポンプおよび持続グルコース測定器を装着されている方は、検診受診前にはずして受診することが可能かを主治医と要相談) 定50人 持健康保険証 申 電話で同所☎752・1551 ※生理終了後1週間目に受診するのが最適です。
	個別	時 診察時間内 場 市内外指定医療機関 内 問診、乳房X線撮影(視診、触診) 対・持 集団と同じ 申 電話で各医療機関 ※視診と触診は実施していない医療機関もあります。生理終了後1週間目に受診するのが最適です。	
セットがん検診 ※特定健康診査とのセット検診。		集団	時 1/10・17・24(水)、2/7・28(水)。受け付けは13:00、13:45、14:30 場 休日急病診療所 内 問診、胃部X線撮影(バリウム)、胸部X線撮影、便潜血検査、ピロリ菌検査。喀痰細胞診は、50歳以上で1日平均喫煙本数×喫煙年数が600以上の方が対象。(ただし、特定健診などを含む健康診査とのセット検診のみ) 対40歳以上 定各時間3人(14:30は2人) 料 喀痰なし2,300円、喀痰あり2,500円。ただし、特定健診分の料金は加入保険組合により異なるため、健康保険証の発行先を確認(本市国民健康保険・後期高齢者医療加入者、生活保護受給者は無料) 持健康保険証、受診券 申 4日前までに電話で同所☎752・1551 ※容器・問診票は4日前までに同所に取りに来てください。特定健康診査の受診券がない方は全額自己負担となります。ピロリ菌検査(希望者)は別途1,000円必要。胃がん検査は、医師の問診結果によっては検査ができない場合があります。
	個別	時 診察時間内 場 市内指定医院・病院 内 問診、身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査。追加健診あり(結核検診は65歳以上の希望者、B・C型肝炎ウイルス検査は40歳以上の未受診の希望者、前立腺がん検査は50歳以上の男性希望者) 対40歳以上 定10人 料 加入保険組合により費用は異なります。健康保険証の発行先を確認(本市国民健康保険・後期高齢者医療加入者、生活保護受給者は無料)。前立腺がん検査費用は800円 持健康保険証、受診券 申 4日前までに電話で同所☎752・1551 ※2/26は肺がん検診と同日受診可。	
特定健康診査		集団	時 1/22(月)、2/14(水)・26(月)。受け付けは12:45～13:45 場 休日急病診療所 内 問診、身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査。追加健診あり(結核検診は65歳以上の希望者、B・C型肝炎ウイルス検査は40歳以上の未受診の希望者、前立腺がん検査は50歳以上の男性希望者) 対40歳以上 定10人 料 加入保険組合により費用は異なります。健康保険証の発行先を確認(本市国民健康保険・後期高齢者医療加入者、生活保護受給者は無料)。前立腺がん検査費用は800円 持健康保険証、受診券 申 4日前までに電話で同所☎752・1551 ※2/26は肺がん検診と同日受診可。
	個別	時 診察時間内 場 市内指定医院・病院 内 問診、X線または超音波骨塩定量測定 対18～70歳 料 集団と同じ 申 電話で各医療機関	
骨粗しょう症検診		集団	時 3/22(金)。受け付けは13:00～14:00 場 休日急病診療所 内 問診、かかとの骨の超音波骨塩定量測定 対18～70歳(妊娠中も可) 定30人 料1,200円 持健康保険証 申 電話で同所☎752・1551 ※マンモグラフィ検診とセット可。
	個別	時 診察時間内 場 市内指定医院・病院 内 問診、X線または超音波骨塩定量測定 対18～70歳 料 集団と同じ 申 電話で各医療機関	
成人歯科検診		個別	時 診察時間内 場 市内指定医院 内 問診、口腔(こうくう)内診査、歯周組織検査、口腔衛生指導(75歳以上は口腔機能検査も含む) 対18～74歳、75歳以上の生活保護世帯 料500円 持身分証明書 申 電話で各医療機関 ※妊婦は、母子健康手帳別冊にある妊婦歯科検診受診券持参で無料となります。
	訪問	内 問診、口腔内診査、口腔衛生指導 対65歳以上の通院困難な在宅寝たきりの方 申 電話で健康増進課☎754・6034	

図 集団…休日急病診療所☎752・1551(木・土曜日休館) 個別…健康増進課☎754・6034

講師などの敬称は省略しています。定員は表記がない場合は先着順。  
費用など明記されていないものは無料です。

### 池田保健所

満寿美町3・19 ☎751・2990  
開庁時間 午前9時～午後5時45分、休日・祝日は土・日曜日、祝日 ※申し込みは電話で同所。

**こころの健康相談、HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査、骨髄バンクドナー登録**

事前予約が必要です。詳細はお問い合わせください。

### 水質検査・検便

時 12月5・19日(火)午前9時30分～11時30分 ※有料。検査容器などの受け取りのため、事前に来所してください。

### 12月1日は世界エイズデー

HIVに感染すると、徐々に免疫力が低下し、さまざまな感染症や悪性腫瘍などを発症しますが、検査を受け、早期に感染を発見し、治療を受けることで、発症を抑えることができます。

また、HIVと同じ性感染症である梅毒が増えています。特に20歳代女性、20～40歳代男性に多いです。感染し

ても症状が出ず、本人も気づかないまま、他の人に感染させる場合があります。

梅毒などの性感染症になると、HIVにも感染しやすくなります。池田保健所では、HIV検査と同時に無料・匿名で梅毒・クラミジア検査も受けられますので、ぜひご利用ください。検査日についてはお問い合わせください。

### スポーツ

#### スポーツフェスタ(インドア)

時 1月14日(日)午後2時～5時  
五月山体育館 内ドッジボール、バレーボール、空手 対  
市内在住・在学の小学生 定60人 持動きやすい服装、上履き、飲み物 申 12月11日(月)～22日(金)午前10時～午後5時に電話で全日本こどもスポーツ連盟 ☎090・8791・8656 問 社会教育課 ☎754・6480



ふるさとアスリート presents

## 笑スポ!水泳クリニック

in五月山体育館

時 1月21日(日)午後2時～2時30分(トークショー)、午後2時45分～3時45分(水泳クリニック) 内 本市出身の競泳オリンピックメダリスト・中西悠子さん、芸人・西代洋さんによる水泳教室 対 市内の小学生 定60人(抽選) 申 12月1日(金)～22日(金)に直接五月山体育館 問 同館 ☎754・3336 ※プール使用料400円が必要。



中西悠子さん

西代洋さん

## 第18回五月山体育館水泳記録会

時 1月21日(日)午前9時50分(受け付けは午前9時)

場 五月山体育館



種 目

個人種目	幼児(4歳以上)	25m板キック
	小学1・2・3年生	25m板キック
		25m自由形、25m背泳ぎ、25m平泳ぎ、25mバタフライ
		50m自由形、50m背泳ぎ、50m平泳ぎ、50mバタフライ
	小学4・5・6年生	25m自由形、25m背泳ぎ、25m平泳ぎ、25mバタフライ
		50m自由形、50m背泳ぎ、50m平泳ぎ、50mバタフライ
中学生以上	100m自由形、100m個人メドレー	
	25m自由形、25m背泳ぎ、25m平泳ぎ、25mバタフライ	
	50m自由形、50m背泳ぎ、50m平泳ぎ、50mバタフライ	
リレー種目	中学生以上	200m自由形、100m個人メドレー
		200mメドレーリレー、200mフリーリレー
		200m無差別混合フリーリレー

対 4歳以上 ¥ 〈個人種目〉1種目300円 〈リレー種目〉1種目1チーム600円 申 12月6日(水)～20日(水)に申込用紙に記入し、参加費を持って直接同館 ※個人種目は1人2種目以内。リレー種目は1人2種目以内(個人種目にエントリーしている方のみ)。記録会当日は温水プールの利用はできません。なお、トレーニングジム・アリーナは通常どおり営業します。

問 五月山体育館 ☎750・2430

## 市立中学校の体育館開放抽選会

ところ	ほそごう学園	北豊島中学校	渋谷中学校	石橋中学校	池田中学校
開放日	1月～3月の開放日の抽選を行います。 具体的な開放スケジュールについては市ホームページをご覧ください。				
利用可能種目	バスケットボール				
	バドミントン				
	バレーボール				
	剣道	ハンドボール(使用条件あり)			剣道
	一輪車				
開放時間	午後7時～9時				
利用できない種目	一輪車	剣道およびはだしでの競技種目			一輪車
	フットサル				
	ハンドボール				ハンドボール



**申**12月22日(金)午後7時30分から、市役所7階大会議室で抽選(1チーム1人) **問**社会教育課 ☎754・6480

※使用には利用団体登録が必要です。団体登録の用紙は上記二次元コードからダウンロードしてください。

## 府立高校の校庭開放

ところ	渋谷高校 (グラウンド)	池田高校 (グラウンド)	園芸高校(テニスコート)
開放日	2月12日(休)	2月17日(土)	[1月]
	2月18日(日)	2月18日(日)	6日(土)、7日(日)、8日(祝)、 13日(土)、14日(日)、20日(土)、 21日(日)、27日(土)、28日(日)
		2月23日(祝)	[2月]
		2月24日(土)	3日(土)、4日(日)
		2月25日(日)	[3月]
			2日(土)、3日(日)、16日(土)、 17日(日)、20日(祝)、23日(土)、 24日(日)、30日(土)、31日(日)
利用できない種目		成人の野球(軟式・硬式) ソフトボール 少年の硬式野球	軟式テニス以外

**時** 午前9時～正午、午後1時～4時(貸し出しは半日単位) **申**12月22日(金)午後6時30分から市役所7階大会議室で抽選(1チーム1人のみ参加)

**問** 社会教育課 ☎754・6480 ※使用には利用団体登録などが必要です。



## 夫婦池公園テニスコート 冬期ヨガ教室



申 受講料持参で直接同テニスコート ☎751・1400

教室名	と き (全10回)		定 員	受講料 保険料込	申込日時
ヨガ	1/15～3/18の月曜日	9:30～10:30	各14人	各4,000円	抽選申込期間 12/4(月)～9(土)  本申込期間 12/11(月)～16(土)
		10:45～11:45			
		12:15～13:15			
	1/9～3/12の火曜日	9:30～10:30			
		10:45～11:45			
	1/10～3/13の水曜日	9:30～10:30			
	10:45～11:45				
	1/11～3/21の木曜日	9:30～10:30			
		10:45～11:45			
	1/12～3/22の金曜日	13:00～14:00			
リフレッシュヨガ	1/10～3/13の水曜日	19:00～20:00		5,500円	いずれも 9:00～20:00
メディカルヨガ	1/9～3/12の火曜日	11:00～12:00		4,000円	
ピラティス	1/9～3/12の火曜日	13:00～14:00	各5,500円		
		14:30～15:30			
	1/11～3/14の木曜日	19:00～20:00			

※2月22日(休)のヨガ、2月23日(祝)は休講。各教室の申し込みが5人に満たない場合は開催されません。

## 総合スポーツセンター 冬期スポーツ教室

申 同センター ☎761・5137



電話・代理での申し込みはできません。全ての教室で抽選申し込みと、抽選後に本申し込みが必要です。

教室名	と き		対 象	定 員 (抽選)	費 用 (保険料込)	申込期間
親と子の体操 2歳児(全9回)	1/15～3/18 の月曜日	10:30～11:15	親と子(2歳児) ※①	20組	4,500円	抽選申込期間 12/2(土)～8(金) 10:00～17:00  抽選日 12/9(土)  本申込期間 12/10(日)～16(土) 10:00～17:00 ※12/12(火)は休館日。
親と子の体操 3・4歳児(全9回)	1/15～3/18 の月曜日	14:30～15:30	親と子 (3・4歳児) ※②	20組	4,500円	
健康フィットネス (全8回)	初級 通常	1/16～3/19 の火曜日	一般	各30人	3,200円	
		11:15～12:15				
バレーボール (全8回)	1/16～3/19 の火曜日	9:30～12:00	一般	22人	4,000円	
幼児体操 (全8回)	1部 2部	1/16～3/19 の火曜日	5・6歳児 (小学生は除く) ※③	各20人	4,000円	
ヨガ (全10回)	1部 2部	1/10～3/13 の水曜日	一般	各30人	4,000円	
リラクソヨガ (全11回)	1部 2部	1/11～3/21 の木曜日	一般	各30人	4,400円	
						9:30～10:30
スロートレーニング (全11回)	1部 2部	1/5～3/22 の金曜日	一般 (高齢者向)	各30人	3,300円	
						9:30～10:30
ヒップホップ ジュニア(全9回)	通年制	1/15～3/18 の月曜日	小学生	若干名	4,500円 (冬期分)	
幼児の体づくり (全11回)	通年制	1/11～3/21 の木曜日	5・6歳児 (小学生は除く) ※③	若干名	5,500円 (冬期分)	
エヴェッサ バスケットボール スクール (全12回)	通年制	1/11～3/28 の木曜日	小学3～6年生	若干名	19,800円 (冬期分)	
K-POPダンス (全11回)	通年制	1/5～3/22 の金曜日	小学生	若干名	5,500円 (冬期分)	

※①令和3年2月1日～4年4月1日生まれ②平成31年4月2日～令和3年4月1日生まれ③平成29年4月2日～31年4月1日生まれが対象。

## 五月山体育館

# 第4期 スポーツ教室

受付場所・時間 月～土曜日9：00～20：00、日曜日・祝日9：00～18：00に同館

申し込み方法 ◆印の教室は12月3日(日)～9日(土)に仮申し込みをしてください。(12月5日(火)は休館日)

12月14日(木)10：00から抽選結果を同館ホームページおよび1階多目的室前に提示します。

当選者は、12月20日(木)までに受講料を持って、本申し込みをしてください。

20日までに本申し込みをしなかった場合、キャンセルとなります。

キャンセルが発生した場合、キャンセル待ち1番の方から電話連絡します。

同種教室の重複申し込みはできません。

☆印が記載されている教室は、12月21日(木)から随時申し込みができます。



☎同館 ☎750・2430

## 温水プール

教室名	とき(全10回)	対象	定員	受講料	申込開始日時
親子水泳教室①	1月9日～3月26日の火曜日 11：15～12：15	6カ月～3歳児 と親	24組	5,000円	
親子水泳教室②	1月10日～3月13日の水曜日 10：15～11：15		24組	5,000円	
幼児水泳教室①	1月15日～3月25日の月曜日 15：15～16：15	4～6歳	30人	7,500円	
幼児水泳教室②	1月9日～3月26日の火曜日 15：15～16：15		30人	7,500円	
幼児水泳教室③	1月10日～3月13日の水曜日 15：15～16：15		30人	7,500円	
幼児水泳教室④	1月11日～3月14日の木曜日 15：15～16：15		30人	7,500円	
幼児水泳教室⑤	1月12日～3月22日の金曜日 15：15～16：15		30人	7,500円	
小学生水泳教室初級①	1月15日～3月25日の月曜日 16：30～17：30	小学生	36人	6,000円	◆
小学生水泳教室初級②	1月9日～3月26日の火曜日 16：30～17：30		36人	6,000円	
小学生水泳教室初級③	1月10日～3月13日の水曜日 16：30～17：30		36人	6,000円	
小学生水泳教室初級④	1月11日～3月14日の木曜日 16：30～17：30		36人	6,000円	
小学生水泳教室初級⑤	1月12日～3月22日の金曜日 16：30～17：30		36人	6,000円	
小学生水泳教室中級①	1月15日～3月25日の月曜日 17：35～18：35		14人	6,000円	
小学生水泳教室中級②	1月9日～3月26日の火曜日 17：35～18：35		14人	6,000円	
小学生水泳教室中級③	1月10日～3月13日の水曜日 17：35～18：35		14人	6,000円	
小学生水泳教室中級④	1月11日～3月14日の木曜日 17：35～18：35		14人	6,000円	
小学生水泳教室中級⑤	1月12日～3月22日の金曜日 17：35～18：35		14人	6,000円	
水中健康教室①	1月15日～3月25日の月曜日 12：30～13：30	16歳以上	30人	4,000円	
水中健康教室②	1月10日～3月13日の水曜日 11：30～12：30		30人	4,000円	
アクアピクス教室	1月12日～3月22日の金曜日 11：30～12：30		30人	4,000円	
成人水泳教室初心者	1月12日～3月22日の金曜日 10：00～11：00		24人	5,000円	
成人水泳教室初級①	1月9日～3月26日の火曜日 10：00～11：00		24人	5,000円	
成人水泳教室初級②	1月13日～3月16日の土曜日 10：30～11：30	24人	5,000円	☆	
成人水泳教室中級	1月15日～3月25日の月曜日 10：00～11：00	24人	5,000円		
スイム4泳法教室①	1月10日～3月13日の水曜日 19：30～20：30	中学生以上	24人		5,000円
スイム4泳法教室②	1月12日～3月22日の金曜日 19：30～20：30		12人	5,000円	
マスタース教室	1月12日～3月22日の金曜日 19：30～20：30	16歳以上	12人	5,000円	

※プール教室は受講料のほかに施設使用料がかかります。(市外の方は倍額)

大人(親子水泳同伴者を含む)	800円(70歳以上は半額)
小学3年生～中学生	400円
小学2年生以下	無料

## アリーナ

教室名	とき(全10回)	対象	定員	受講料	申込開始日時	
YMCAキッズスポーツ教室	1月15日～3月25日の月曜日 16:00～17:00	年中～年長	20人	15,000円	◆	
体操教室	1月15日～3月25日の月曜日 17:00～18:00	小学生	24人	6,000円		
フットサル教室低学年①	1月9日～3月26日の火曜日 16:00～17:00	小学1～3年生	30人	7,000円		
フットサル教室低学年②	1月10日～3月13日の水曜日 16:00～17:00		30人	7,000円		
フットサル教室高学年①	1月9日～3月26日の火曜日 17:00～18:00	小学4～6年生	24人	7,000円		
フットサル教室高学年②	1月10日～3月13日の水曜日 17:00～18:00		24人	7,000円		
※卓球教室 初級	1月10日～3月13日の水曜日 9:15～10:45	16歳以上	14人	10,000円		※
※卓球教室 中級	1月10日～3月13日の水曜日 11:00～12:30		14人	10,000円		
※卓球教室 上級	1月10日～3月13日の水曜日 13:30～15:30		20人	11,000円		
※成人バドミントン教室①	1月9日～3月26日の火曜日 11:00～13:00	16歳以上	16人	10,000円		
※成人バドミントン教室②	1月9日～3月26日の火曜日 13:30～15:30		16人	10,000円		
※成人バドミントン教室③	1月6日～3月23日の土曜日 9:00～11:00		32人	10,000円		
※小学生バドミントン教室	1月6日～3月23日の土曜日 11:15～12:45		小学4～6年生	32人	7,000円	

※印は通年の教室です。受講料は各期ごとの費用です。定員に満たない場合は随時入会が可能です。

※印の教室受講者は、12/14(木)～20(水)に継続手続きをしてください。

## スタジオ

教室名	とき(全10回)	対象	定員	受講料	申込開始日時		
ヒップホップジュニア教室	1月11日～3月14日の木曜日 16:30～17:30	小学生	30人	5,000円	◆		
カロリーバーナー教室	1月15日～3月25日の月曜日 10:00～11:00	16歳以上	36人	5,000円			
キックボクシング エクササイズ教室①	1月15日～3月25日の月曜日 12:30～13:30		36人	5,000円			
やさしいエアロビクス教室	1月9日～3月26日の火曜日 11:15～12:15		36人	5,000円			
キックボクシング エクササイズ教室②	1月10日～3月13日の水曜日 10:00～11:00		36人	5,000円			
エアロ&ストレッチ教室	1月10日～3月13日の水曜日 13:45～14:45		36人	5,000円			
コンディショニングエアロ 教室	1月11日～3月14日の木曜日 10:00～11:00		36人	5,000円			
フラダンス教室	1月11日～3月14日の木曜日 11:15～12:15		36人	5,000円			
ラテンエアロ教室	1月12日～3月22日の金曜日 10:00～11:00		36人	5,000円			
トータルエクササイズ教室	1月12日～3月22日の金曜日 11:15～12:15		36人	5,000円			
筋トレ・エアロビクス教室	1月14日～3月24日の日曜日 10:45～11:45		36人	5,000円			
ヨガ教室①	1月15日～3月25日の月曜日 11:15～12:15		16歳以上	40人		5,000円	◆
ヨガ教室②	1月12日～3月22日の金曜日 19:30～20:30			40人		5,000円	☆
ヨガ教室③	1月13日～3月23日の土曜日 10:00～11:00			40人	5,000円	◆	
ヨガ教室④	1月13日～3月23日の土曜日 11:15～12:15	40人		5,000円			
パワーヨガ教室①	1月11日～3月14日の木曜日 19:30～20:30	40人		5,000円			
パワーヨガ教室②	1月12日～3月22日の金曜日 12:30～13:30	40人		5,000円			
リラックスヨガ教室①	1月10日～3月13日の水曜日 15:00～16:00	40人		5,000円			
リラックスヨガ教室②	1月12日～3月22日の金曜日 15:00～16:00	40人		5,000円			
リ・メイクヨガ教室	1月14日～3月24日の日曜日 9:30～10:30	40人		5,000円			
ジャズ体操教室	1月9日～3月26日の火曜日 10:00～11:00	30人		5,000円	◆		
骨盤体操教室	1月9日～3月26日の火曜日 15:30～16:30	40人	5,000円	☆			
アロマストレッチ教室	1月10日～3月13日の水曜日 11:15～12:15	40人	5,000円	◆			
スローエクササイズ教室	1月10日～3月13日の水曜日 12:30～13:30	36人	5,000円	☆			
健康体操教室	1月12日～3月22日の金曜日 13:45～14:45	36人	5,000円	◆			
さわやか体操教室①	1月15日～3月25日の月曜日 13:45～14:45	おおむね 50歳以上	36人		5,000円		
さわやか体操教室②	1月9日～3月26日の火曜日 12:30～13:30		36人		5,000円		
高齢者軽トレーニング教室	1月9日～3月26日の火曜日 13:45～14:45	60歳以上	36人		5,000円		