

広報たかつき

知る 広がる 好きになる

TAKATSUKI

Days

令和6年

11

No.1440

彩り鮮やかに、
メイクアップ

今月の高槻な人

金田英里さん

[メイクアップアーティスト]

PICK UP

- 10 ほどよい子育て
- 16 NO! スポハラ
- 22 ますます盛り上がる
将棋のまち高槻

TAKATSUKI NA HITO

高槻な人

金田英里

さん

【メイクアップアーティスト】



彩り鮮やかに、
メイクアップ。

メイクアップアーティストとして関西で活躍する金田さんは、高槻生まれの高槻育ち。地元のよさをずっと感じながら、今も高槻で暮らしています。いつまでも居たくなる街の魅力と、仕事との関係について話をうかがいました。



モデルや俳優たちにメイクを施します。

メイクアップアーティストは、雑誌、テレビ、広告、舞台などに出演するモデルや俳優たちのメイクを担当します。特に雑誌のファッション撮影では欠かせない存在です。



たくさんのメイク道具を入れて運ぶバッグ。

メイク道具を持ち運ぶバッグ。「4輪キャリーを使っている方も多いですが、私は2輪派。割れ物が多いので、中をしっかりとタイトに調整できる布タイプが好み」と金田さん。



撮影の内容に合わせて、ヘアスタイルも自由自在。

メイクアップアーティストはヘアメイクと呼ばれることも多く、化粧に加えてヘアスタイリングも。限られた時間の中でさまざまなスタイルを作りあげる技は見事です。



メイクアップに必要なさまざまな道具。

メイクアップに必要なさまざまな道具。スキンケア、ベース、コントロールカラー、コンシーラー、ハイライター、ファンデーションなど、肌作りだけでもこれだけのコスメを少しずつ重ねてメイクをしています。

TAKATSUKI NA HITO



彩り鮮やかに、
メイクアップ。

TAKATSUKI NA HITO

高槻な人

金田英里

さん

〔メイクアップアーティスト〕

山と川があって、病院も多くて、
とても居心地のいい高槻。

一金田さんは、高槻生まれの高槻育ち。一度も高槻市から離れたことはなかったのですか？
「そうですね。美容の専門学校に通っている時、一人暮らしをしてみたくて、1年だけ学校のある大阪市・難波周辺に住んでみたんですけど、全然高槻の方がいいなと思って。すぐに帰ってきましたね（笑）。海外留学も何回かしているのですが、結局高槻に帰ってきています。暮らすのは高槻か海外かどっちかという感じですね」

一それほどまで高槻で暮らしていたい理由は何でしょう？
「うーん、何だろう？ …やっぱり、すごく居心地がいいんですよ。山と川があって。病院もいっぱいあって安心できる。高槻市内で何回か引っ越しをしているのですが、高槻から

金田さんの歩み

昭和58年 1983年	高槻病院で生まれる。 すぐお母さんのお腹を蹴っていたので、 両親は男の子だと信じていたそう。
平成元年 1989年	この年に開校した北日吉台小学校に入学。 続いて芝谷中学校に入学。
平成13年 2001年	高校を卒業後、美容専門学校に入学。
平成20年 2008年	アメリカに初めての語学留学し、 帰国後、メイクアップアーティストの師匠のアシスタントに。
平成26年 2014年	韓国への語学留学。 メイクアップアーティストとして独り立ちをする。
平成28年 2016年	結婚。 人生の転機を迎えても、変わらず高槻に住み続ける。 ロンドンに語学留学をする。
平成29年 2017年	若手のメイクアップアーティストに声をかけて事務所を設立。 その後すぐに、娘を高槻病院で出産。

離れる考えはなかった。メイクアップアーティストという仕事をしていると、京都や大阪、神戸など、いろいろな場所で撮影があるので、どこへ行くのにも便利で助かっています」

一メイクアップアーティストの仕事をしようと思ったのはいつ頃、どういうきっかけで？
「中学生の頃、ストリートファッション系の雑誌を見て、そこに出てるすごくすてきな人が、“職業／ヘアメイク”と書いてあって、ああヘアメイクというお仕事があるんだと知りました。友達に試しにメイクしてあげたら、『すごい！ 才能あるよ！』とほめられまして。すぐその気になるタイプなので（笑）、よし、ヘアメイクを目指そう！ と思いました」

「ヘアメイクを通して、みんなでいい表現を作っていくのは楽しい」と金田さん。

一中学生の頃に、自分がやりたい仕事が見つかるのはなかなかないこと。ましてやその夢を実現するのは難しい。どのようにして今の仕事に就かれたのですか？

「高校卒業後に美容専門学校へ行きました。この頃は、メイクアップアーティストになる！ ってことは決めてたけど、海外が大好きなので留学もしたくて。そのお金を貯めるためにいろんなところでバイトをしてました」

アシスタントを1カ月でクビに。それでも通い続けた3年間。

一専門学校を卒業して、すぐにメイクアップアーティストの仕事をするようになったのですか？
「まずは、アシスタントからのスタートですね。専門学校を卒業し



「高槻市内では、安満遺跡公園などでモデル撮影をしました」と金田さん。

モデルさんとのコミュニケーションもメイクアップアーティストの大切な仕事。

て22歳の時にアメリカ留学。半年ぐらいで帰ってきた時に、私の師匠にあたるヘアメイクさんのアシスタントが空くんで、やってみる？ みたいな感じで誘ってもらって、その後専属のアシスタントになりました。25歳の時です」

一それはラッキーでしたね。
「はい。でも1カ月で『もう来なくていい！』とクビになったんですよ（笑）」

ヘアメイクをするには、本当に多くの道具が必要ですよ。

一えっ、それは早い！ 憧れの仕事の第一歩を歩み始めた時に、ショックですね。
「でも、勝手に3年間通い続けて、アシスタントの仕事もしてました。そのうち2年目ぐらいで師匠も折れたのか、やさしくなってきた…。今では、私の結婚式に出席するためにハワイまで来てくれたり、いい相談役になってくれます」

一そこから、メイクアップアーティストへの道を歩まれるんですね。
「はい。事務所に22歳から8年間所属した後、30歳の時に独立しました」



一独り立ちしたわけですが、最初から仕事はあったのですか？
「いや、やっぱりヘアメイクだけではやっていけないので、高槻の日向町のスーパーでアルバイトをしていました。私、スーパーの仕事が大好きなんですよ（笑）。そこで、同じく高槻に住んでいるヘアメイクの先輩と出くわして。あかん、私、品出ししてる場合ちゃうって（笑）。そこからヘアメイク作品の撮影をいっぱいしました」

一そんな駆け出しの苦労も経て、今ではバリバリに仕事をしている金田さんですが、最近のメイクアップの傾向などありますか？
「韓国風メイクのオーダーがめっちゃくちゃあります。20代前半の子などは、K-POPが大好きで韓国のことをよく知っている子が多い。だから、化粧品や下着、ファッション撮影で、『韓国っぽくしてください』とよく言われます。私、韓国籍で韓国に語学留学をしたこともあり、韓国語を少し話せるということで、韓国の俳優のヘアメイクの仕事依頼もきます」

仕事と子育てを両立させるために高槻の環境はとてもいい。

一お仕事で活躍されている一方で、子育てもされているんですね？
「小学校1年生の娘がいるのですが、昔からの地元の友達の子どもが同年代だったりするので、一緒に遊んだりしてもらえるのは助かります。いろいろと子どもを育てる上で高槻は本当に便利。娘が0歳の時から保育園に預けられたし、公園も多いし」

一まだ小さいお子さんですが、子育てをしていく上で気をつけていることなどはありますか？



「子どもにも英語を身につけさせたくて。英語を話せば、どこでも生きていけるかなと、3歳ぐらいから英語教育をしているスクールにも行っていました。今は、地元の市立小学校に通わせています。英語は続けてほしいし、ちょうど今春、娘が小学1年生になるタイミングで、いい英語の学童が高槻にできたんで通っています。この1カ月は宇宙について勉強しようとかカリキュラムも面白くて、こういう学童を選べるのもいいですね」

「最近の20代の子は本当に韓国メイクに詳しくて、こちらが教えてもらったりしています」と金田さん。

一娘さんのこれからの活躍も楽しみです。仕事のこと、子育てのことでこれからやっていきたいことはありますか？
「次は娘と一緒に母子留学したいですね。私、海外が好き…というより留学が好きで、学生になりたいんですよ。

ロンドンへは私が33歳の時に留学したんですけど、60代の女性がいったりして。一緒にクラブ行こう！ とかすごく楽しかった。外の世界を見るのは大好きですが、帰ってくるのは高槻です（笑）。仕事仲間から、『東京に行くと行ってた』なんて言われたりしますが、いや高槻やで（笑）。高槻が最高やでって」

道具を運ぶバッグは、瓶やアイロン、水分などで30kgほどになるので重さにも耐えられる頑丈なタイヤがマスト。





好きなヒト&スポット



01

スポット

TAKATSUKI NA SPOT

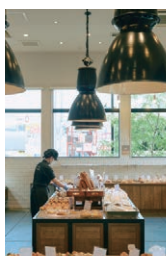
萩谷総合公園

萩谷

約7割が緑地！自然環境に恵まれた広大な公園。

山深い萩谷の地で、自然を生かしながら、サッカー場、野球場などの運動系ゾーン、多目的広場やわんぱく広場などの休養・遊戯施設ゾーン、森林浴や野鳥観察が楽しめる自然ゾーンからなる公園。「とにかく広くて、子どもが思う存分楽しめます。娘は結構活発な子どもなので、父親がそばにつきながら大型遊具などでも怖がらずに奔放に遊んでいます。そのほか、安満遺跡公園や今城塚古墳公園など、高槻は公園が多いので、子育てには助かります」と金田さん。

食パンから菓子パン、惣菜パンまで100種以上のパンが並び、写真は人気No.1のカレーパン、ガーリックのきいたタコと海老のアヒージョ、カスタードとチョコが入ったパンダパン。



02

スポット

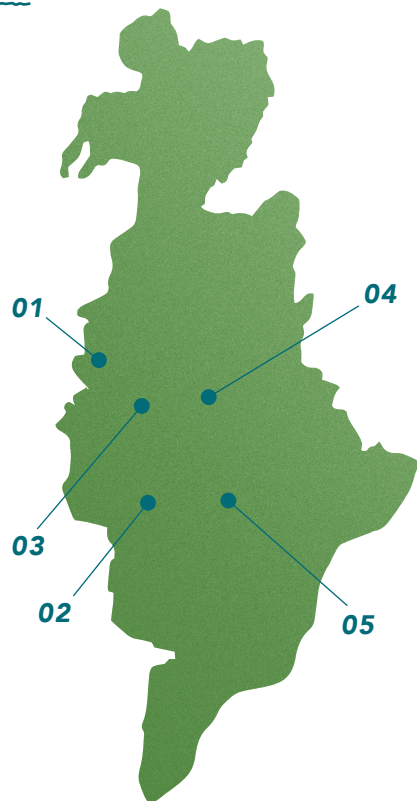
TAKATSUKI NA SPOT

サニーサイド 高槻岡本店

岡本町

豊富な種類のブーランジェリー&カフェ。

「娘が通っていた英語のスクールが近かったので、よく行くようになりました。パンの種類が豊富なので、私はいろんなものを食べるのですが、娘の定番はパンダパンでしたね」と金田さん。「サニーサイド」は北摂を中心に店舗を展開していますが、全店舗同じメニューではなく、各店でオリジナルのパンも多数。高槻岡本店では、毎月6種類前後の新商品が登場し、スタッフ一人がメニューのアイデアを考案し、店長に認められれば店頭に並ぶことも多いそう。毎日焼きたてのパンが味わえ、週末は行列覚悟の人気店。



食材の持ち込みも可。施設で用意するのは高槻の「ミートモリタ屋」の肉。テントサウナやドッグランなどもあり1日遊べます。



03

TAKATSUKI NA SPOT

スポット

三好の里 バーベキューガーデン

塚脇

川のせせらぎや鳥の声を聞きながらバーベキュー。

摂津峡の渓谷美を鑑賞しながら、バーベキューを楽しめる施設。「最初は友達家族に連れて行ってもらって、めっちゃいいやん！ ってなって。いくつかエリアがあるのですが、私のお気に入りにはBエリア。川が間近で、大きくなってきた娘を川で遊ばせながら肉を焼いてます」と金田さん。摂津峡でのバーベキューは禁止されているので、川のせせらぎを楽しみながらバーベキューができるのは貴重。「毎年6月頃のホテルの季節には、ナイトバーベキューで鑑賞できるのもうれしい」



04

TAKATSUKI NA SPOT

スポット

寺谷町のバス通り

寺谷町

学生時代の思い出も詰まったストリート。

金田さんが寺谷町に住んでいた時、芝谷中学校まで通った通学路。「中学の時はバスケット部だったんですが、部活帰りに漂っていた金木犀の香りが印象的でした。高校の時はこの通りにあったスーパーマーケット「ミートモリタ屋」でアルバイトもしていました。隣のパン屋さんには2代目と思われるお兄さんがいて、あっ結婚されたんやな、お子さんではったんや！ とか、勝手にお兄さんの人生の移ろいを想像しながら親しみを感じていました」

05

TAKATSUKI NA HITO

ヒト

ネイルサロン ナエマ 伊藤江利子さん

芥川町

小さな頃には隣同士で、
出産の際に病院で再会！

もともと寺谷町で隣同士で住んでいたという伊藤さんと金田さん。お互い妊娠中に通っていた高槻病院で約10年ぶりにばったり再会します。「娘同士が同い年なので、よく一緒に遊んでもらっています」と金田さん。[ネイルサロン ナエマ]は、上宮天満宮の大鳥居の近くに16年前にオープン。「その頃高槻には、まだあまりネイルサロンはなかったですね」と伊藤さん。仕事柄ネイルアートはあまりしないという金田さんも、「撮影で凝ったネイルが必要だった時に、江利子さんをお願いしてすてきなチップを作ってもらいました」



小学1年生の娘を持つ伊藤さんは「やはり高槻は仕事をしながら子育てをするのにいい環境ですね。公園も多いし、安満遺跡公園のふわわドームが年齢別で遊べてお気に入りです」





#1 敬老と介護予防のイベント すこやかフェスタ



①



②

9/30、敬老を祝い、介護予防を啓発するイベント「すこやかフェスタ」が生涯学習センターで開催。約300人の市民が、もてもて筋力アップ体操や血管年齢測定を体験したり、介護予防講演会に参加したりして、健康について理解を深めました。

- ①もてもて筋力アップ体操の体験会
- ②今年100歳を迎える中村泰彦さんと濱田剛史市長の対談
- ③血管年齢測定体験コーナー
- ④市薬剤師会理事の市原仁美さんによる薬や健康食品をテーマとした介護予防講演会



③



④

#2 多機能型消防団等訓練施設 完工式で団員らが初訓練を披露



消防団員が小型ポンプ
操法訓練を披露



富田分署の建て替えに合わせ、整備を進めてきた府内最大規模の多機能型消防団等訓練施設が完成。9/28、完工式が開催され、消防団員の研修やポンプ操法訓練、放水訓練などが実施可能なスペースがお披露目されました。

#3 水害から市民を守ること誓う 淀川大塚切れ発生の伝承式



10/1の大塚切れ発災日に合わせ、淀川堤防にある洪水記念碑前で伝承式を開催。大塚切れは、大正6(1917)年、大雨で堤防が決壊し甚大な被害をもたらした災害で、この教訓を風化させず、水害から市民の生命・財産を守り続ける決意を再確認しました。

#4 阪急阪神ホールディングスと 包括連携協定を締結



市は10/8、阪急阪神ホールディングス株式会社と魅力あふれるまちづくりなどを目的とした包括連携協定を、阪急京都線沿線の自治体として初めて締結。今後、駅周辺や沿線におけるまちづくりをはじめ、さまざまな分野で連携を図ることとしました。

#5 渡辺明九段と稲葉陽八段 大会への意気込みを語る



10/12に行われた「将棋日本シリーズJTプロ公式戦準決勝第一局大阪大会」を前に、10/11、同大会で対局する渡辺明九段と稲葉陽八段が市を訪問。両棋士は、新関西将棋会館完成への期待や大会への意気込みを濱田市長に語りました。

#6 不審者から子どもを守る 川西中学校区で合同訓練



川西中学校で10/11、同中学校と川西・津之江小学校の教職員が合同で、不審者が校内に侵入した際の組織的な対応力向上を目的とした訓練を実施。さすまたを使った訓練などを行い、事後研修では課題の共有が行われました。

CONTENTS

特集 彩り鮮やかに、メイクアップ

- 10 クローズアップ 1
ほどよい子育て
- 16 クローズアップ 2
NO!スポハラ
- 22 ますます盛り上がる 将棋のまち高槻
- 24 NEWS Pick Up
・物価高騰への家計支援
・市内北西地域で避難訓練
- 25 イベントナビ
- 39 キラリカルチャー
- 40 ヘルスケア
- 42 市政インフォ
- 48 すくすくタイム
- 50 おでかけDAYS

広報誌は市ホームページにも掲載

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です



ID 020631

市の手続きや制度、催しなどのお問い合わせは

市コールセンター

Tel 072-674-7111 (年中無休)

平日8:00~19:00

土・日・祝日・年末年始(閉庁日) 9:00~17:00

FAX 072-674-7050 (24時間受付)

高槻市人口 346,021人(-76)
世帯数 166,083世帯(+38)
※9月末現在(前月比)

ほどよい子育て

愛情をいっぱい注ぎたいし、きっちりしつけもしたい。でも余裕がなく、つい感情的になって子どもにあたってしまうこともある——。

子育て総合支援センターでは、このような子育てのさまざまな悩みを伺っています。今号では、保護者が余裕をなくして、自分を追い込んでしまわないための、ほどよい子育てについて考えます。

問合 子育て総合支援センター／Tel686-5431

個性を大切に、 見守るくらいの子育て

こうあるべきと決め付けない

何でも親が先回りしない

子どもの気持ちに寄り添う

子育て総合支援センター 心理職

岩井由佳 さん

理想と違っていてもいい

周囲の子育てやSNS、ハウツー本を見ていると、「子どもはこうあるものだ」「こうあってほしい」と思う人はいるかもしれません。でも、子どもは一人一人違うものです。親と顔や性格が似ていても、得意なことや望んでいることも違います。環境や文化も変化しているので、親が自身の経験から「この子育て方法が良い」と思っている、その子に合わないこともあります。

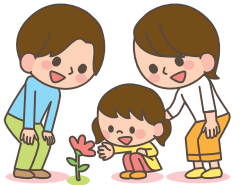
子どもの成長が親の理想と違っていても、理想に合わせようとするのではなく、その子の個性を大事に育てていきたいですね。こうあってほしいという親の気持ちを優先していないか、考えてみてはどうでしょう。

次もまた頑張る、を育む

失敗させたくないなどで、親が先回りしてしまうことがあります。それでは時として子どもの自主性が失われてしまう可能性があります。

もしかしたら、不安に感じているのは親の方かもしれません。結果だけでなく、「次もまた頑張ろう」って思えるように、子どもの気持ちを大事にしてみてください。

本人がどうしたいのか、どうなりたいのかという思いを受け止めて、見守るくらいの子育てがちょうど良いのだと思います。



ホッとする時間も大切

核家族になって、親子だけで過ごす時間が増えました。プレッシャーの中で、忙しく頑張っている保護者も力を抜いてホッとできる時間が大切です。心のゆとりがないと子どもの話も聞けないですし、イライラしてしまうこともあるかもしれません。そのようなときは抱え込まないで相談してほしいと思います。



相談窓口

カンガルーの森（子育て総合支援センター）
児童家庭相談（不安など）

Tel686-5431 月～金曜9:00～17:15※

子育てスマイル相談室（子育て全般）

Tel686-5055 月～金曜9:00～17:00※

児童相談所虐待対応ダイヤル

Tel189 24時間365日

府吹田子ども家庭センター

Tel06-6389-3526 月～金曜9:00～17:45※

Tel072-295-8737 上記以外の時間

※祝日、年末年始を除く

つながれる場所で、 不安が安心に変わる

あふれる情報に惑わされない

居場所を変えてみるとつながれる

自分を知ってくれる人を持とう

富田子育て支援センター長
橘川美恵子 さん

あ あなたを見てくれる人が必要

昔と違って子育てで頼れる人が近くにいないことが増えました。スマホで調べれば、情報はあふれていますが、その情報があなたの家庭に当てはまるとは限りません。

実際にそれぞれの親子を見て、知って、話してくれる人がいることが大切です。

つながりから生まれる気付き

ただ、そういったつながりを作ることが苦手な人もいます。人との距離感はそれぞれだし、無理をするのはしんどいです。

そういうときに頼ってほしいのが「子育て支援施設（下欄）」です。子どもとの時間を、家とは別の空間で過ごすだけでもリフレッシュになりますし、

気分が変われば、スタッフや他の親子とのつながりもできやすくなります。例えば、大泣きしている子にスタッフが「今日はどれだけ長く泣けるかな？」と声を掛けてみると、笑い出すことがあります。それを見て「泣き止ませようと必死になっていたな」と気付くきっかけになれば、これも一つのつながりの効果です。「大変なこと」がちょっとずつ「楽しいこと」に変わるかもしれません。

“安心”に変わる場所を作ろう

環境を変えるために居心地の良い場所に何度か行ってみれば、ささいなことからつながりは生まれるものです。あなたと子どもを知ってくれている人がいる場所が、子育ての悩みや焦りを「安心」に変えてくれると思います。

子育て支援施設でつながる

親子で訪れて、スタッフに相談したり、保護者同士で話したりできる施設が市内に18カ所あり、ケーブルテレビでも毎月1カ所ずつ紹介しています。今月の放送予定は51ページに掲載。



子育て支援センター

カンガルーの森に加え、保育所や認定こども園内に併設された施設が市内に5カ所。保育の様子も見られて、入園準備にもなります。

つどいの広場

マンションや古民家、商業ビルなどさまざまなタイプの施設が市内に12カ所。雰囲気や居心地の良さなどそれぞれに特色があります。

イベント情報

ID 132817 当日先着20組

出前ひろば
いろいろなお話を楽しもう



高槻阪急スクエア1階のたかつきけやきパークでパネルシアターや大型絵本の読み聞かせをします。

親子で参加してください。

対象 未就学児と保護者

日時 11/15(金) 10:30～11:00

場所 高槻阪急スクエア（白梅町）

問合せ 子育て総合支援センター／Tel.686-5431

子育てのストレスどうしたらいい？

子育てのストレスはいろいろ。市内在住の井上家と片野家に頑張り過ぎない工夫や考え方を聞いてみました。

夫婦でいたわって子育て

共働きの井上家。長女の葉ちゃんはいつもお母さんにべったり。初めての子育てに奮闘するお父さんの輪さんは、お母さんがリフレッシュできるように親子でカンガルーの森をよく訪れます。

育児のストレスは、夫婦交代でそれぞれの時間を作って、自分の好きなことをして解消するのが一番だそうです。



左から井上葉（しおり）ちゃん・輪（めぐる）さん



左から片野心晴（しんぱ）ちゃん・天稀（てんま）ちゃん
美輝さん・心翠（しずい）ちゃん

お兄ちゃんたちが頼りに

2人目が生まれたとき、長男の心晴ちゃんが不安な気持ちにならないか悩んだという美輝さん。次男の天稀ちゃんを心晴ちゃんに隠れてかわいがっているのがストレスだったと言います。

3人目のときは考え方を变えて、「2人が赤ちゃんだったときもかわいがってもらったんだよ」と伝えたところ、お兄ちゃんたちが三男の心翠ちゃんの面倒を見てくれて、「心配しなくても大丈夫だったんだ」と気付いたそうです。

リフレッシュのあれこれ

子育ては長丁場。リフレッシュすることも大切。子育てを楽しむ工夫、しんどくならないためのアイデアをご紹介します。

少し距離をとる

イライラするときは、子どもが積み木やパズルなどに集中している間に気持ちを落ち着かせてみましょう。

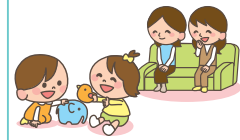


趣味の時間を作る

例えばガーデニングしている間、子どもに土いじり、水遊びを楽しませましょう。

リラクゼーションを楽しむ

例えば親子でヨガ教室に参加。親はリフレッシュ、子どもは運動遊び。



子育て友達とおしゃべり

親同士で話をして、ストレス発散。子ども同士も楽しく遊べて良いこと尽くしです。

無計画に過ごす

思いどおりにいかないのは当然。どっしり構えましょう。





グッド・イナフ “ほどよい”子育てを

神戸女学院大学 心理学部 准教授

若佐美奈子 さん

臨床心理士、公認心理師として児童相談所や学校、大学病院小児科などで活躍。市内で子育てについて講演を行ってきた。3人を子育て中。



3 割は余力に取っておく

親として100%を目指して頑張っていたけど、うまくいかないことばかりで落ち込んでしまう、という話をよく聞きます。実際は7割くらいで良くて、3割は失敗したときにドタバタするための余力として残しておくのがいいですね。

子育てにアクシデントはつきもの。予定どおりになったらラッキーくらいの気持ちがちょうど良いと思います。病気・けが・けんかなど、いろんなドタバタを乗り越えて、親子は成長していきます。

キラキラばかりじゃない

SNSでは、他人の子育てがキラキラして見える、という声も多いです。SNSでの反応を親の評価だと感じて、競い合ってはいませんか。

現実の子育ては、すてきなことばかりじゃないですよ。他人に見せることを意識すると、どうしても頑張りが過ぎてしまいます。キラキラしてなくても、その日一日がなんとか終われば大成功です。

誰 かに任せても大丈夫

子育ては、自分たちでしなきゃと考える親も多いと思いますが、家庭の外とつながることも考えてみてください。

もし1人目を100%の力で育てたのだとしたら、2人目も同じようにすることは難しいかもしれません。親も限界を超えてしまいます。

幼稚園や保育園などのほかに、「ファミサポ（下欄）」も頼ってみてはどうでしょうか。親にとっては「大変だな」「しんどいな」と思うことなのに、「かわいかったよ」と言ってくれるファミサポさんもいます。子どもにとっても、いろんな人と関わることは、良い影響があります。

ファミサポ



ファミリー・サポート・センターでは、育児を援助してほしい人と、したい人をマッチングして、子どもの預かり事業などを行っています。会員登録が必要です。

ID 003509

力を温存してSOSをキャッチ

子育ては長期間の大事業なので、ずーっと全速力で走るのは無理。苦しくて、続けられなくなります。休憩も必要だし、むしろ、笑顔になれるように親も自分を甘やかしてもいいくらい。その方が、自分にも子どもにも優しくなれるはずですよ。

でも、決して「いい加減」ということではないんです。人は余裕がないと相手の気持ちを考えたり、様子を観察したりすることができません。子どものSOSをキャッチするのは親の大事な仕事です。そのために力を温存しておくことが大切です。

親の笑顔は子の心の栄養

だから7割くらいの“ほどよい”子育てがちょうどいいんです。

20世紀のイギリスの有名な小児科医が、子どもを希望どおりに育てようとする親「パーフェクト・マザー」よりも、まあまあの“ほどよい”子育てをする親「グッド・イナフ・マザー」の方が良い、と言っています。

グッド（良い）ではなく、グッド・イナフ（まあまあ良い）というのがポイントです。力を抜いて、「まっ、いいか」とつぶやいてみましょう。親の笑顔は子どもの心にとって何よりの栄養です。

“ほどよい”子育て 親も子どもも褒めよう

私の子育てが悪かったんだと自分を責めないでください。もう十分頑張っています。“ほどよい”子育てをしながら、自分も子どもも褒めてあげましょう。つまづいたときには、ぜひ相談機関へ。秘密を守って話を聞いてくれますよ。

※相談窓口は11ページ



あなたのカンペキ度チェック

「私の子育ては、頑張り過ぎかも？」という人は、次のポイントを参考にしてみてください。

しつけの行き過ぎ

やりたい放題はその子のためになりませんが、行き過ぎていませんか。その子に応じたしつけが大切。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☒ 年齢に適した言葉でのしつけかどうか
- ☒ 子どもを萎縮させていないか
- ☒ 子どもが将来、困らないためのものか
- ☒ 親にとってのいい子を求めているか

悪いところばかり見てしまう

子どもの欠点は、目につきやすいもの。でも、見方を変えれば、長所になるかもしれません。

悪いところを消すより、良いところを伸ばす関わり方にチャレンジしてください。



例えば、幼児期で友達をたたいてしまったら、どうしますか？



話を聞かず、「たたいては駄目」と一方的に親の印象を押し付ける



「うまく言葉で言えなかったのかな」「驚いたの」と親が子どもの気持ちをくみ取る

チェック

子どもは気持ちを分かってもらおうと、落ち着いて考えられるようになります。

ID 104736

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

11月は秋のこどもまんなか月間。この期間に児童虐待防止のグッズの配架やポスター掲示などの啓発に取り組みます。

児童虐待は保護者1人や一つの機関で解決できる問題ではありません。周囲にいる人が虐待に気づき、行政や関係機関と協力して取り組む必要があります。



オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

NO! スポハラ

スポーツ・ハラスメント（スポハラ）とは、スポーツの現場において、暴力、暴言、ハラスメント、差別など安全・安心にスポーツを楽しむことを害する行為のことを言います。スポハラをなくすために、周囲の大人や保護者の皆さんができることを考えてみましょう。

問合 人権・男女共同参画課／Tel674-7575

スポハラについての相談窓口

●日本スポーツ協会 スポーツにおける暴力行為等相談窓口
Tel03-6910-5827

（毎週火・木曜13:00～17:00、年末年始・祝日除く）
無料で相談可。ウェブは24時間受け付け。

●みんなの人権110番
Tel0570-003-110（平日8:30～17:15）

スポハラについて知ろう

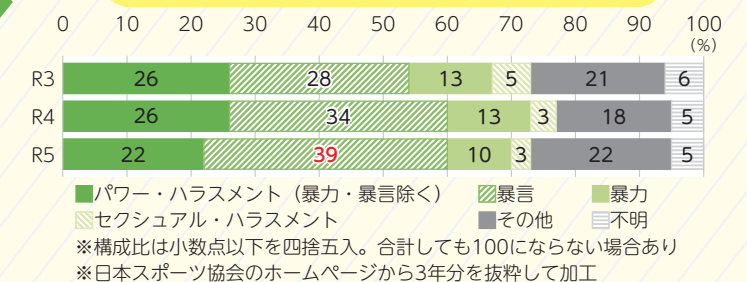
ハラスメントは「嫌がらせ」を意味する言葉です。スポーツにおける嫌がらせとはどのようなことを指すのか、まずは知ることから始めましょう

スポハラの背景・現状

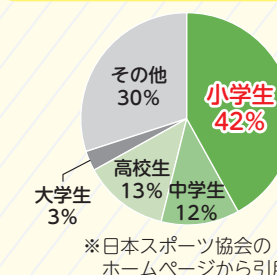
暴力行為は、スポーツに限らず法律違反だという理解が進んでいて、減少傾向です。一方で指導者の暴言や嫌がらせ、無理強いをするなど、暴力行為以外のスポハラの相談件数は増えています。

「ちょっとぐらい厳しくしないと強くないよ」「自分は怒鳴られながら強くなった」と、過去の経験からスポハラを否定できずにいる指導者や保護者は少なくありません。

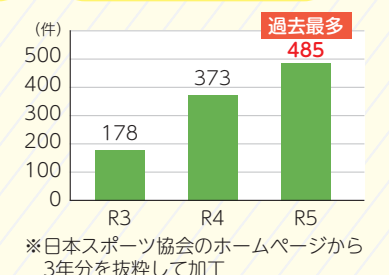
日本スポーツ協会 相談内容内訳(年度別)



被害者内訳(令和5年度末現在)



相談件数(年度別)



罰を与える指導はやめよう



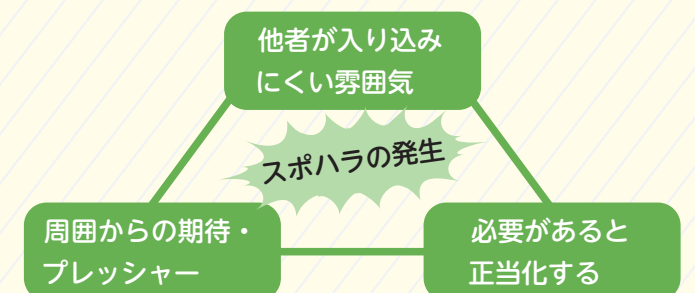
愛のムチは「単なる無知」

同じミスばかりするなど集中力がないときに、たたいたり怒鳴ったりすると、言うことを聞いて練習がうまくいった。だからスポハラにはメリットがあると考える指導者がいます。でも、罰を与えて行動を変えるのは、動物を調教する方法と同じ。罰を与えるのではなく、子どもが自ら考え成長できる指導方法はたくさんあります。愛のムチは今や「単なる無知」です。

なくすために保護者がどう関わるか

指導者によるスポハラは、第三者の目が届きにくい環境の中、周囲から期待されてプレッシャーを感じてしまったり、強くなるために必要なことだと正当化してしまったりしたときに発生しやすいことが分かっています。指導者の意識・行動の見直しが必要ですが、それだけではなく、保護者や社会全体で「NO！スポハラ」と言える環境に変えていくことも必要です。

スポハラが発生しやすい状況

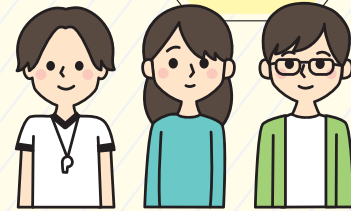


ケーススタディ

保護者の行動が、スポハラを助長してしまうこともあります。
BAD行動とGOOD行動の両方を見てみましょう

強くなるには厳しさも必要？

サッカーを習っている小学5年生の子を持つ母親のAさん。チームは20人の同
学年の子どもが通っている市内の強豪。ある練習日、Aさんと子どもは開始時間
より少し早く到着し、コーチや他の保護者も集まってきました。



ケース①

ケース②



楽しんでやれていない？と感じたら

ダンスを習っている小学6年生の子を持つ父親のBさん。子どもが家に帰って
来ましたが、落ち込んでいる様子。ここ最近、練習がある日は元気がなく、何か
うまくいっていないことがあるのかもしれません。

BAD行動 3パターン

①不適切な指導を促す

コーチと話すAさん。
「うちの子、練習に真剣
さが足りないでしょ。怒
鳴りつけてもらっていい
ですよ」と会話の中で伝
えました



②コーチにプレッシャーを与える

子どもにはスポーツで結
果を出して、強豪校に進
学してほしいと考えるA
さん。「次の大会、絶対
に勝たせてください」と
言われて、コーチはプレ
ッシャーを感じました



③見て見ぬふり

子どもたちがコーチの元
に集められて、怒鳴られ
ている様子。Aさんは
「強くなるには必要なこ
と」と思い、見て見ぬふ
りをしました



GOOD行動 3パターン

①保護者同士で意識を合わせる



保護者同士で話すAさん。
チーム内で問題が起こっ
ていないか情報交換した
り、スポハラを知ったと
きの相談先などを共有し
たりしました

②コーチと対話する

次に、コーチも交えて話
し合いました。お互いが
スポーツに求めているこ
となど、不一致がない
か、意見の交換をしまし
た



③全員が楽しめる環境を作る



練習試合が始まりました。
Aさんは、チーム全
体が良い雰囲気を楽しめ
るように、自分の子だけ
でなくみんなを応援しま
した

BAD行動 3パターン

①共感の足りないうわべだけの応援



子どものつらい気持ちに
気付かないBさん。「も
っと頑張らなくちゃ」な
どと言って、うわべだけ
の応援をしていました

②解決に役立たない提案をする

子どもの気持ちの整理が
つかないうちに「そんな
に嫌なら辞めて、違うス
ポーツでも始めるか？」
と解決に役立たない提案
をしました



③真剣に受け止めない



「スポーツをしている子
どもは元気だから、ちょ
っとぐらい落ち込んでい
ても大丈夫」と決めつけ
て、特に何もしませんでした

GOOD行動 3パターン

①対話し、状況を確認

悩みがあったら相談しや
すいように、普段から意
見交換をしているBさ
ん。無理強いされたり、
つらい思いをしたりして
いないか、確認しました



②努力に対してほめる



結果が伴わない状況であ
っても、努力をほめるB
さん。「頑張ってるよ
ね」と、できるようにな
ったことを2人で確認し
ました

③子どもの気持ちに寄り添う

今起こっている問題を整理
できるように寄り添うB
さん。自分はどうしたい
のか、答えを導き出せる
ように話を聞いて、解決
に向けて一緒に考えるこ
とにしました



どんなことが
スポハラに当たるか
学びたい人は

ケーススタディを
動画で紹介

ID 083598

日本スポーツ協会が公開している動
画で、指導者が適切な対応をするため
のケーススタディを見ることができま
す。保護者やスポーツ指導に関わる人
などは、ぜひ見てください。

NO!
スポハラ

誰もが被害者にも
加害者にもなり得る

誰にとっても、
誰に対しても
起こり得る

スポハラは、スポーツの現場
の関係者全てに起こり得るも
の。保護者から子ども、上級生
から下級生などへのスポハラも
あり得ると考えられます。





Interview

スポハラを防ぐために、保護者は
どんなことができるでしょうか。
専門家に話を聞いてみました

大阪体育大学スポーツ科学部 教授
土屋裕睦さん

公認心理師・スポーツメンタルトレーニング上級指導士
として日本代表選手やプロスポーツチームの心理支援を
実践。パリオリンピックには、日本選手団の心のケアを
行う専門家・ウェルフェアオフィサーとして帯同

スポハラはNO！と言える社会を

●社会の認識をアップデート

スポハラは、指導者から子どもに対して行われる
ものが一番多いです。私はこの問題を解決するため
に指導者に対してアプローチを続けてきましたが、
活動を進めていくうちに保護者の意識を変えていく
ことも重要だということが分かってきました。保護
者を含む社会全体が、「スポハラはNO！」と言え
るように認識をアップデートしていかなければなり
ません。そのためにはまず、スポハラがなぜなくな
らないのかを考えていく必要があります。

●「効果もある」という思い込み

スポーツをしている子は元気で明るいという思い
込みから、スポハラを軽視しがちな大人は多いで
す。強くなるためには体罰や暴言もいとわないと考

える保護者もいて、スポハラを助長してしまってい
ます。「スポハラには効果もある」という認識は改
める必要があります。

また、指導者の権限が強くて意見が言いにくかつ
たり、任せきりで何が起きているか把握していな
かったり、第三者の目が届きにくい環境だったりす
るとスポハラが起きやすいということが分かってい
ます。このような状況を作らないために、保護者の
皆さんがスポーツの指導の現場を見守っていく必要
があります。

●悪影響と負の連鎖

スポハラは指導者にメリットがあっても、子ども
にはデメリットばかりです。
罰を与えて行動を変えようとする、「罰が嫌だ

子どもの不安を 感じ取ったら

傾聴

子どもの一言一言に
じっくりと耳を傾け
て、話しやすい雰囲気
づくりを心掛ける

尊重

解決したいことがあ
るとき、子どもたち
だけで解決できるか
任せつつ、そっと見
守りサポートする

共感

つらいことを話して
くれたら「大変だっ
たね」と共感し、気
持ちの整理をサポー
トする

からやる」ようになって主体性が育たなくなってし
まいます。やらされる練習を楽しめず、スポーツを
辞めてしまうことも。またスポハラを受け続けると
ストレスや不安が増大してうつ状態になることもあ
ります。今は問題がなくても、自尊感情が育たず自
傷行為をしてしまったりすることがあります。

さらに、スポハラを受けてきた子どもが指導者にな
ったときには、他の指導方法を知らないため、自
身もスポハラをするという負の連鎖が生まれます。

●子どもの気持ちを大切に

では次に、スポハラをなくすために、保護者はど
う関わっていけば良いでしょうか。

スポーツで大切なのは主体性です。困難な問題
も、自分の力で解決できると大きく成長できます。
子どもの主体性を大事にしながら解決に向けた努力
を見守る姿勢が必要です。

そのために、保護者と子どもの会話はとても大事
です。子どもはつらい思いをしていますが、親を悲し
ませたくないと思って我慢してしまう傾向がありま
す。なかなか言い出せない気持ちを理解し、子ども
の身に危険なことが起こっていないか、気を付けま
しょう。また子どもはスポハラが何なのかが分から
ず、指導者のすることが正しいと思っていることが

多いです。保護者自身の目で指導現場を確認するこ
とも大切です。

一方、子どもが助けを求めてきたときは迷わず手
を差し伸べて、緊急避難が必要です。「もう辞めたい」
などと言えるのは大事なことで、かなり追い詰めら
れた危険な状態かもしれません。それに対して、「も
っと頑張らなきゃ」などと強制してはいけません。
子どもに寄り添い、気持ちを大切にしていあげましょ
う。

●保護者が決めてしまわない

どのようなケースでも、保護者の判断で習い事を
辞めさせたり、他のスポーツを勧めたりせず、子
どもが自己決定できるようにサポートするといいい
ですね。自分で決めることにより、自信を持って次
に進むことができます。子どもの自主性に「任せる」
ようにしながら、決して無関心ではなく、いざとい
うときは助けるという態度で寄り添う。子どもの主
体性を尊重する気持ちを大事にしましょう。

●GOOD保護者を目指そう

スポハラのデメリットや起きやすい状況、対処法
などについて、気付いたことを保護者同士で共有し
て、みんなでGOOD保護者を目指してほしいで
す。お互いが学び合うことで、みんなで「スポハラ
はNO！」と言える社会をつくっていくことができ
ると思います。



「保護者の皆さんは、子どもと
指導者両方に関わる重要な存
在。緩衝材のような役割を担っ
てほしい」と話す土屋さん

スポーツの指導の現場で保護者が気を付けるポイント

1 指導者に任せきりにせず、 できる限り練習を見学する

毎回は難しくても、保護者同士
で順番を決めるなど負担の調整を
しましょう。指導者と意見交換す
るきっかけにもなります。

2 過度な期待や、スポハラを 容認する発言を控える

指導者がプレッシャーに感じて
スポハラにつながったり、保護者
がスポハラを容認したりすると、
スポハラはなくなりません。

3 保護者自身が競技に のめり込み過ぎず見守る

子どもや指導者と一緒になって
のめり込むと子どもの主体性が保
てません。ある程度距離を置いて
客観的に見守りましょう。

12/4～10 人権週間に関するイベント

人権を考える市民のつどい

夢と勇気と力がもらえる京谷和幸さんのスポーツと
人権の講演会のほか、パネル展を開催します

場所 生涯学習センター2階多目的ホールなど 料金 無料
問合せ 市人権まちづくり協会／TEL647-7825、FAX647-7233

講演会 広がる可能性～事故が教えてくれたこと

12/7(土)14:00～16:00。申込順300人。
11/5(火)からHP、SNS、Fで
(基本事項と保育の有無記入)
※手話通訳・要約筆記あり。保育あり(要予約)

特別展示「スポーツと人権」・人権啓発入選作品展

12/6(金)・7(土) 10:00～17:00

ID 045598

フェスタ・ヒューマンライツ

舞台発表、展示、屋台、バザーなどの
イベントを開催します

日時 12/1(日) 9:30～16:00
場所 富田ふれあい文化センターなど
料金 入場無料 問合せ TEL694-5451

ID 132704



人権週間特設相談

人権についての悩みや心配事など人権擁護委員に
ご相談ください。電話 (TEL685-3748) も可

日時 12/14(土) 14:00～16:00
場所 男女共同参画センター
問合せ 人権・男女共同参画課／TEL674-7575

ID 074430



ますます盛り上がる

将棋のまち高槻



高槻将棋まつり

ID 104704

西の将棋の聖地・関西将棋会館記念式典の前日に当たる11/16(土)に、将棋イベント「高槻将棋まつり」を開催。将棋ファンはもちろん、将棋に詳しくなくても楽しめます。

日時 11/16(土) 10:00～ オープニングセレモニー
15:50～ クロージングセレモニー

場所 安満遺跡公園 料金 入場無料

問合 将棋のまち推進課／Tel674-7399、Fax674-7721



会館移転を歓迎

ID 136311

いよいよ関西将棋会館が12/3(火)にグランドオープンすることに決定しました。これに合わせ、市では、将棋のまち高槻を盛り上げるため、さまざまな取り組みを行っています。

※関西将棋会館の営業時間など詳細は
同会館ホームページをご覧ください

問合 将棋のまち推進課
Tel674-7399



◆メインステージ (SAKURA広場) ※手話通訳あり

東西対抗ペアマッチ (公開対局)

第一線で活躍する関東と関西の棋士が集まり、ペアになって対局します。今年は東西どちらが勝利するのか注目です。

10:30～ 第1局
12:15～ 第2局
14:45～ 決勝



2つのトークショー (観る将も大満足)

①つるの剛士さんゲストトーク 「将棋のまち高槻」のこれから

市の「将棋のまち高槻」PR大使であり、将棋アマチュア三段のつるの剛士さん、谷川十七世名人、高槻出身の古森五段を迎え、濱田市長と対談。将棋と高槻の未来について、語り合います。



②棋士が棋士に質問トーク 他の棋士に聞いてみたいこと、聞いてみた

普段対局でしのぎを削り合う棋士たち。他の棋士の気になるところ、聞いてみたいところを質問し合うトークショーです。対局では見せない意外な一面が見られるかも。



◆ステージ以外 (ポーネルンド Park Centerなど)

漫画家・伊奈めぐみさん サイン会

コミック「将棋の渡辺くん」を持参または当日購入した人にサイン会を実施。先着100人。「将棋の渡辺くん」塗り絵コーナーもあります。10:30～



伊奈 めぐみ さん

声優・岡本信彦さん オーディオラリー

岡本さんが「将棋のまち高槻」を紹介する音声コンテンツを3カ所設置。全て聞いた人には先着プレゼントも。10:00～



岡本 信彦 さん

市営バス高槻将棋ライナー 新将棋バス

現在市内を走る将棋ライナーに加え、新デザインの将棋ライナー (左) も初登場。声優・福山潤さんのイケボバスも



他にも楽しい イベントが目白押し

- ・市営バス記念乗車券販売 (2,000円、クリアファイル付き)
- ・将棋グルメ、スイーツの店
- ・将棋のおもちゃ体験 & フリー対局コーナー

など

◆周辺整備で将棋のデザインが登場

オリジナルデザインの ポスト・マンホール蓋

日本郵便とコラボし、ご当地ポストがJR高槻駅周辺4カ所に登場。また将棋漫画「将棋の渡辺くん」とコラボしたマンホール蓋も登場します。新デザインのスポットを見つけてみては。



11/16(土)
高槻将棋まつりで
お披露目



11/17(日)
芥川商店街で
お披露目

最寄り駅のJR高槻駅周辺が 新デザインに装飾

JR西日本と協力し、駅のホームや西口に将棋にちなんだラッピングが登場します。



◆機運を高める動きがあちらこちらで

モノレール ラッピング

市外へもPRするため、大阪モノレールのラッピング車両を年内運行予定。



高槻阪急スクエア 詰将棋企画

正面出入口に大きな詰将棋盤を設置。ほかにも親子将棋講座を毎月開催。



まちなかでも

関西将棋会館のオープン祝いのぼりが高槻センター街や芥川商店街で登場。松坂屋高槻店では懸垂幕が掲示されるなど、まちなかでも将棋のまち高槻を盛り上げます。

全国初 将棋のまち推進条例

ID 136243

本市の将棋文化の振興をさらに発展させ、将棋のまち高槻を全国に発信するとともに、将来にわたり持続的に発展することを目指すため、9月に同条例を制定しました。

将棋のまちへ全力で推進

いよいよ、将棋の西の聖地と言える関西将棋会館が本市にオープンします。将棋は日本古来の伝統文化であり、古くから本市にもゆかりの深いもの。この文化を継承し、さらに発展させるべく、これまでタイトル戦の誘致や、将棋イベントの開催、小学1年生への将棋駒の配布などの取り組みを行ってきました。

「将棋のまち高槻」を全国に発信する本市にとって、同会館の移転という歴史的な出来事は、将棋文化の振興や、街のにぎわい創出など、本市の成長に向けた大きな一手であると確信しています。今後も日本将棋連盟との連携の下、本市一丸となって取り組みを進めてまいりたいと考えていますので、皆様のご理解ご協力をよろしくお願いします。



高槻市長
濱田剛史

NEWS Pick Up 1

物価高騰への家計支援
補正予算で市の独自施策

ID 132885

水道料金の基本料金
4カ月分無償化

11月～来年2月検針分までの4カ月間、水道料金の基本料金を無償化します。

予算額 4億6,661万円

対象 市内の口径13～25mmの水道利用者

問合 給水収納課
Tel674-7902



水道基本料金減額の
取り組み経過/決算額

R2 4カ月間5割減額/約2億1,370万円

R3 2カ月間5割減額/約1億2,606万円

R4 4カ月間無償化/約5億851万円

R5 6カ月間無償化/約7億6,473万円

※いずれも全口径が対象

ID 134428

高校生年齢の子どものいる家庭へ
地元産米10kg配布

高校生年齢の子どものいる世帯に地元産のお米10kgを届けます。配送時期は来年1・2月頃。対象世帯には12月中に個別通知します。

予算額 5,788万円

対象 12/1時点で市内に住む

平成18年4/2～21年4/1生まれ

問合 子育て総合支援センター
Tel686-3030

お米配布の

取り組み経過/決算額

R2 高校生年齢の子どもに
10kg/4,668万円



NEWS Pick Up 2

ID104974

市内の北西地域
11/24は避難訓練に参加しよう

危機管理室/Tel674-7314

大規模地震を想定
最寄りの訓練会場へ

市内の北西地域で大規模地震を想定した避難訓練を実施します。訓練では、避難所開設のほか、地域住民主体で避難者の受け付けや避難所の運営訓練（マンホールトイレ、資機材の取り扱い訓練など）などが行われます。

訓練は誰でも参加できます。今回該当する北西地域に住む人は、最寄りの会場で訓練に参加しましょう。

日時 11/24(日) 10:00～12:00

※対象地域の防災行政無線（屋外スピーカー）から訓練開始をお知らせ。

訓練時には戸締まりを忘れずに

場所 川西・郡家・南平台・阿武野・土室・赤大路小学校、
阿武山中学校



避難所で受け付けをする参加者（左）、設置されたマンホールトイレ（中）、応急給水の様子（右）

※いずれも過去の実施内容の一部で、会場ごとに内容は異なります

“防災ハンドブック”で
備えを再確認

ID 077350

防災ハンドブックには、防災に関するさまざまな情報が掲載されています。この機会に見直し、災害に備えてください。

市ホームページでは、冊子の閲覧ができるほか、解説動画も視聴できます。



ID 074544

安満遺跡青銅祭

歌と踊りとお芝居で高槻の歴史に触れる祭りです

日時 11/3(祝) 9:30～17:00

場所 安満遺跡公園SAKURA広場

料金 入場無料

問合 同実行委員会
Tel090-3270-2093（ウラナカ）



ID 133367

南大冠公民館
南大冠東地区文化祭

サークルや地域住民、幼稚園児・小中学生らによる作品展示など

日時 11/9(土) 9:30～16:00、
10(日) 10:00～15:00

場所 南大冠公民館

料金 無料

問合 Tel673-1477



ID 132037

城内キッズふれあいデー

松田有生さんによるマジック体験やオーナメント作りのほか作品展示など

対象 4歳～小学生 日時 11/16(土) 10:00～12:30

場所 城内公民館 料金 入場無料 問合 Tel671-4644

クリスマスオーナメント作り

4歳～小学生。11:00～、11:45～（各30分）。抽選各12人。無料。11/1(金)～7(木)に

こどもマジック体験

小学2～6年生。11:00～、11:45～（各30分）。抽選各16人。無料。11/1(金)～7(木)に



アイコン

HP ウェブ申込

窓 窓口

☎ 電話

F ファクス

手 手話通訳あり

筆 筆 要約筆記あり

保 保育あり

手予 筆予 保予 の場合は予約が必要

要 は事前に募集要項などの確認を

は はがき

往 往復はがき

郵 郵送

メ メール

基本事項(F は 往 郵 メ)

①催し名・事業名（希望日） ②〒・住所

③氏名（ふりがな） ④電話番号

申し込み先

各記事中に住所の記載があるものは、記載の住所へ。記載のないものは〒569-8501（住所記載不要）へ。宛名は「問合先名」と「催し名・事業名」を記載

●対象の記載のないものは、市内在住、通勤・通学の人

●時間の記載のないものは、開庁・開館時間

●高槻城公園芸術文化劇場は「芸術文化劇場」に省略

ID 131815

今城塚公民館文化祭

同館利用サークルによる作品展示・舞台発表です

日時 11/16(土) 10:00～16:00、
17(日) 10:00～15:00

場所 今城塚公民館

料金 入場無料

問合 Tel683-3331



ID 132960 申込順10人

透析患者野外活動交流

三井寺（大津市）散策などによる交流を通して透析患者への理解を深めます

対象 透析患者と家族、
交流を希望する人

日時 11/17(日) 8:30～17:00

場所 松坂屋高槻店（紺屋町）前集合

料金 無料（別途実費必要）

問合 市腎友会／Tel090-8445-3559（ナガタ）

申込 11/5(火)～11(月)に



ID 073507

秋季環境美化推進デー

市内各所で一斉清掃を実施。清掃用具は市で用意。雨天中止。車での来場不可

日時 11/17(日) 9:00～10:30

場所 JR高槻駅北駅前広場、
摂津峡公園桜広場、総合センター前、富田支所

料金 無料

問合 清掃業務課／Tel669-1801



ID 133462 当日先着20人

シンママ・シンぱぱcafe

シングルのお母さん、お父さんの交流の場としてのおしゃべり会

対象 市内在住のひとり親家庭の
父母（親子で参加可）

日時 11/24(日) 10:00～12:00

場所 クロスパル高槻

料金 無料

問合 市ひとり親家庭福祉会
Tel674-3451（ウエニシ、19:00～21:00）



ID 132682 当日先着100人

市民ハイキング
塚原から紅葉の竜王山へ

東海自然歩道の茨木市最高峰を目指します。
約14km健脚向き

日時 11/24(日) 10:00～15:30

場所 市営バス「塚原二丁目」集合

料金 無料

問合 市ハイキング協議会
Tel671-3761（ウエハタ、18:00～21:00）



ID 132894

古墳フェスはにコット

アートと古墳の融合イベント

日時 11/24(日) 10:00～16:00

場所 今城塚古墳公園

料金 入場無料

問合 古墳フェスはにコット実行委員会
Tel090-6557-3127（マキ）



ID 131681

芥川公民館文化祭

公民館利用サークルの舞台発表と作品展など

日時 11/30(土) 10:45～15:30

場所 芥川公民館

料金 無料

問合 Tel683-1423

こどもスタッフのお抹茶のおもてなし
12:00～13:10。当日先着30人



ID 115877

安満遺跡公園
ハンドメイドフェス

高槻・北摂のハンドメイド作家が
勢ぞろいのイベント

日時 11/30(土)、12/1(日)
10:00～15:00

場所 安満遺跡公園 SAKURA広場など

料金 入場無料

問合 安満遺跡顕彰会
Tel080-2485-0722（ハルタ）



ID 132547

真上公民館こどもまつり

真上公民館全館が楽しくすてきな空間に
大変身します

日時 12/7(土) 10:00～12:00

場所 真上公民館

料金 無料

問合 Tel683-2509



ID 104309 抽選25人

阪急沿線
観光あるきガイドツアー

観光ボランティアガイドと町屋や古寺が残る
寺内町を巡ります

日時 12/7(土) 9:00～11:30

場所 阪急富田駅集合

料金 無料（別途拝観料必要）

問合 観光シティセールス課／Tel674-7830、Fax674-7721

申込 11/1(金)～15(金)に HP F 往で
（参加者全員の基本事項と年齢記入）



ID 132931

遊ぼう・学ぼう・
富田こどもまつり

鉄道模型や無線体験、工作など盛りだくさん。
たっぷり遊んで学ぼう

日時 12/7(土) 10:00～12:30

場所 富田公民館

料金 無料

問合 Tel693-1671



ID 132599

三箇牧公民館 こどもまつり

バスボム作りやミニゲーム、ダンス、
フランクフルト販売など

対象 小学生以下と保護者

日時 12/7(土) 10:00～13:00

場所 三箇牧公民館

料金 入場無料

問合 Tel677-0965



ID 132804 当日先着120人

企画展関連講座

橿原考古学研究所・光石鳴巳さんによる
旧石器時代についての講座

日時 11/10(日) 13:30～15:00

場所 今城塚古代歴史館

料金 300円/人

問合 Tel682-0820



抽選20人 要

楽楽・楽しく中国語

全3回の短期コース。
中国語にちょこっとふれてみませんか

日時 11/14(木)・21(木)・28(木)
10:55～12:05（全3回）

場所 総合センター4階会議室

料金 3,000円

問合 市都市交流協会／Tel674-7396

申込 11/11(月)12:00までに C X で





ID 131803 申込順各20人

すこやかテラス
スマホ入門基本体験講座

スマホ操作の入門・基本を学びます

対象 市内在住の60歳以上

場所 各すこやかテラス

料金 無料 申込 11/6(水)から窓 C で

富田 Tel694-7212 12/11(水)10:00～11:30

郡家 Tel685-0479 11/22(金)10:00～11:30

春日 Tel671-7872 11/26(木)13:00～14:30

山手 Tel685-4656 12/5(木)13:00～14:30

芝生 Tel678-6620 11/15(金)10:00～11:30



ID 130430

たかつき
産業フェスタ

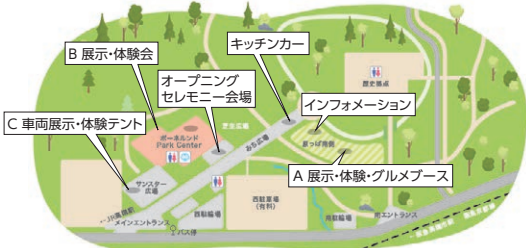
市内約40の企業・団体が出展。
高槻の産業をまるっと体験しよう

日時 11/9(土) 11:00～16:00
※10:40～11:00 オープニングセレモニー

場所 安満遺跡公園西エリア

料金 入場無料

問合 産業振興課／Tel674-7411



来場プレゼント

先着300人
にはたんオリジナル
箱ティッシュを
プレゼント

時間 11:00～

場所 屋根付き広場



A 展示・体験テント

●愛仁会リハビリテーション病院・高槻病院
●株式会社(求工)
●大阪紙器工業株式会社
●株式会社ガハハ
●有楠本書院
●株式会社ケアーズ
●株式会社SAKURA
●サンスター株式会社
●株式会社ジェイコムウエスト 高槻局
●JT生命誌研究館
●南シメ
●高槻珠算協会

●株式会社高島
●第一東和会病院
●株式会社西島製作所
●株式会社ニチレイフーズ 関西工場
●日新化成工業株式会社
●balloon&gift Daisy
●ファヴォラインテリアワークス
●丸大食品株式会社
●矢崎化学株式会社
●株式会社Riche
●市観光協会、観光シティセールス課
●高槻商工会議所

A グルメブース

●T's ★Diner
●高槻流居酒屋道場
●株式会社NACHI
●米粉伝道師TAKAYA

●ねり天・旬彩和食山城
●LaLa-chocolat
●高槻うどんギョーザの会
●のりまきのすけ

●あかし玉子焼りめ隊
●さつきあん
●はにたんやきと
●寒天スムージーのお店

●珈琲屋ほっぺ

B 展示・体験会

●エイ・アンド・エム株式会社
●関西大学 総合情報学部
●コニカミノルタ株式会社
●株式会社高槻ガラス店

C 車両展示・体験テント

●日本郵便株式会社 高槻郵便局
●高槻警察署
●交通部
●水道部
●消防本部
●消費生活センター
●清掃業務課

ID 005709 当日先着

すこやかエイジング講座初級

65歳からの羅針盤となる基本の健康づくりを
学びます

対象 市内在住の60歳以上

場所 各すこやかテラスなど

問合 長寿介護課／Tel674-7881

10:00～11:30

●富田 11/27(水)。20人 ●山手 11/6(水)。10人

14:00～15:30 ●郡家 11/26(木)。20人

●春日 11/27(水)。14人 ●芝生 11/20(水)。20人

●高槻センター街ビル（高槻町） 11/5(木)。30人



ID 133213 申込順20人

自然観察会
川原の石ころ

摂津峡とその下流で見られる岩石などを
観察します

対象 小学生以上
（小学生は保護者同伴）

日時 11/10(日) 10:00～15:00

場所 摂津峡周辺

料金 無料

問合 あくあびあ芥川／Tel692-5041

申込 11/3(祝)9:00から C で



福祉展 ID 131977

障がい者作品の展示や福祉に関するパネル展示、事業
所物品の販売など、福祉に親しむ企画が盛りだくさん。
人形劇・障がい当事者によるトークライブも開催します。

日時 11/30(土)、12/1(日)
10:00～15:00

場所 生涯学習センター1階
展示ホールなど

料金 入場無料

問合 障がい者福祉センター
Tel672-0267、Fax661-3508



みんなで楽しむ人形劇 当日先着50人

河村和代さんによる人形劇 手 筆

日時 11/30(土) 13:00～14:30

場所 生涯学習センター3階研修室

料金 無料

「障がい」ってなんやろう？ 当日先着50人

障がい当事者によるトークライブ 手 筆

日時 12/1(日) 13:00～14:30

場所 生涯学習センター3階研修室

料金 無料

ID 131803 申込順各10人

すこやかテラススマホ講座

①Wi-Fi接続②検索力③LINE

対象 市内在住の60歳以上

場所 各すこやかテラス

料金 無料

申込 11/6(水)から 窓 ㊟ で

①富田 Tel694-7212 11/15(金)13:30～14:30

②郡家 Tel685-0479 11/27(水)13:30～14:30

②山手 Tel685-4656 12/12(木)13:00～14:00

②芝生 Tel678-6620 11/22(金)13:30～14:30

③春日 Tel671-7872 11/15(金)13:30～14:30



ID 132538 抽選40人

地域連携 de 防災勉強会

三箇牧地区防災会との共催で減災講座を開催します

日時 11/16(土) 10:00～12:00

場所 三箇牧公民館

料金 無料

問合せ Tel677-0965

申込 11/5(火)～11(月)に HP 窓 ㊟ で



ID 132316

図書館＆博物館
おたのしみ会

自然博物館員のおしごとのはなし

日時 11/16(土) 11:00～11:30

場所 中央図書館

料金 無料

問合せ Tel674-7800



ID 131786 当日先着300人

三島がん拠点病院
合同市民公開セミナー

血液がん、消化器がんからゲノム医療など
医師が講演します

日時 11/16(土) 14:00～16:00

場所 大阪医科大学本部北キャンパス (八丁西町)

料金 無料

問合せ 大阪医科大学病院／Tel683-1221



ID 131819

さわってみよう
甲冑・火縄銃

江戸時代に作られたよろい・かぶと・火縄銃
の重さや手触りを体感。時間内随時受け付け

日時 11/17(日) 13:00～15:30

場所 しろあと歴史館

料金 無料

問合せ Tel673-3987



ID 132100 当日先着500人

日本地域理学療法学会
市民公開講座

同学会学術大会において、フレイル対策と
在宅介護について講演会を開催

日時 11/17(日) 13:30～15:45

場所 芸術文化劇場北館中ホール

料金 無料

問合せ 長寿介護課／Tel674-7881



ID 133642 申込順40人

マンション管理セミナー

機械式駐車場の維持管理の課題について
説明します

日時 11/17(日) 14:30～16:30

場所 クロスパル高槻

料金 500円

問合せ 府マンション管理士会高槻支部
Tel080-3784-9386 (ヤマグチ) 、FAX687-1136

申込 11/5(火)～16(土)に ㊟ F ㊞ で
(基本事項記入)



ID 132803 申込順40人

考えたい、広がりたい、
つながりたい

ひきこもりやニートを支援する講師と共に、
つながることを考えます 保予

日時 11/20(水) 10:00～12:00

場所 クロスパル高槻

料金 無料

問合せ 市人権まちづくり協会／Tel647-7825、FAX647-7233

申込 11/5(火)～14(木)に HP 窓 ㊟ F で (基本事項記入)



ID 132361 抽選30人

ねじれるねじれる
ねじりまんぼの魅力

ねじりまんぼの歴史を学び、実際に現地へ
見学に行きます

日時 11/20(水) 10:00～12:00

場所 五領公民館

料金 無料

問合せ Tel669-6169

申込 11/1(金)～8(金)に HP 窓 ㊟ で



ID 132411 申込順60人

いつか起きるは
今日かもしれない

想定される巨大地震に対して地域で
どう備えるかを考えます

日時 11/22(金) 14:00～16:00

場所 阿武山公民館

料金 無料

問合せ Tel693-0188

申込 11/5(火)から HP 窓 ㊟ で



ID 132904 申込順50人

空家対策セミナー

相続、空家の管理や除却、利活用について
実例を交えて話します

日時 11/23(祝) 13:30～16:30

場所 阿倍野市民学習センター
(大阪市阿倍野区)

料金 無料

問合せ 大阪の住まい活性化フォーラム事務局
Tel06-6941-0351、FAX06-6210-9712

申込 11/3(祝)～15(金)に HP F ㊞ で (基本事項と年齢、メー
ルアドレス、セミナーで聞きたいこと記入)



ID 132271 当日先着200人

市民の集い
音楽と自給自足の里山暮らし

講師は里山の音楽家・小濱達郎さん 手 筆

日時 11/23(祝) 14:00～15:30

場所 生涯学習センター1階展示ホール

料金 無料

問合せ 青少年課／Tel674-7654、FAX674-7721



ID 130956 当日先着各6人

タカツキワニってしってる？

タカツキワニがどんなワニなのか
みんなで考えます

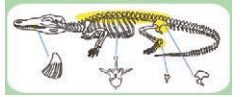
対象 小学生未満は保護者同伴

日時 11/23(祝)・24(日)
10:30～15:00 (30分/回、各4回)

場所 あくあびあ芥川

料金 無料

問合せ Tel692-5041



ID 131917 申込順各10人

はじめてのスマホ講座

基本的な操作方法と、アプリの紹介をします

場所 富田ふれあい文化センター

料金 700円

問合せ Tel694-5451

申込 11/5(火)から HP 窓 ㊟ で

iPhone 11/25(月)10:00～11:30

Android 11/25(月)13:00～14:30



ID 131769 申込順20人

カルデナス先生の
カラーセラピー講座

色のもたらす効果を学び、
自分に似合う色を見つけましょう

対象 市内在住の50・60代

日時 11/25(月) 14:00～16:00

場所 市役所本館6階大集会室

料金 無料

問合せ 長寿介護課／Tel674-7881

申込 11/5(火)から HP 窓 ㊟ で



ID 108125 申込順20人

ペーパーティーチャー向け
研修会

小中学校で教員として勤務してみたい人に
教職の魅力などを伝える

対象 教員免許を持っているが、教職の経験がない人や
教職から離れている人

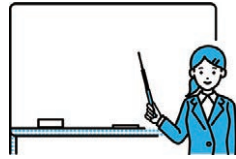
日時 11/25(月)・27(水) 15:30～17:00 (全2回)

場所 市教育会館

料金 無料

問合せ 教職員課／Tel674-7633

申込 11/5(火)～18(月)に HP ㊟ で



ID 131801 抽選40人

たのしいシニアライフと終活

元遺品整理士・米山智さんと終活に向けた
シニアライフを考えます 手

日時 11/26(火) 10:00～12:00

場所 北清水公民館

料金 無料

問合せ Tel・FAX687-3190

申込 11/5(火)～12(火)に HP 窓 ㊟ F で (基本事項記入)



ID 133209 申込順30人

うちではどうする？
子どもとスマホ

子どもにスマホが欲しいと言われたら？
講師と共に考えます 手 筆 保予

日時 11/27(水) 10:00～12:00

場所 高槻子ども未来館

料金 無料

問合せ 教育総務課／Tel674-7612、FAX674-7645

申込 11/5(火)から HP ㊟ で



広告掲載欄

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは(株)ウィット(☎072-668-3275)へ

ID 131059 抽選100人

館長講座 甲冑名品展の見どころ

特別展展示品の見どころを類別との比較などを交えて解説します

日時 11/27(水)、12/4(水)
10:30～12:00 (全2回)

場所 市教育会館

料金 無料

問合 しろあと歴史館／Tel673-3987
〒569-0075城内町1-7

申込 11/10(日)までに [HP](#) [窓](#) [往](#) で (基本事項記入)



ID 061127 申込順30人

認知症サポーター養成講座

認知症のことを正しく理解するための講座です

日時 11/27(水) 13:30～15:00

場所 総合センター6階会議室

料金 無料

問合 福祉相談支援課／Tel674-7171

申込 11/5(火)～25(月)に [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 132181 申込順20人

すこやかエイジング講座中級

健康づくりを学ぶ連続講座。
体力測定と歯科医師の個別面談あり

対象 市内在住のおおむね60歳以上

日時 11/27～2/5
14:00～15:30 (11/27、2/5は16:00まで、全5回)

場所 市役所本館6階大集会室

料金 無料

問合 長寿介護課／Tel674-7881

申込 11/5(火)から [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 132636 申込順36人

気分上々 似合うが見つかるオシャレ術

セレクトショップKaiaの上村香織さんから
楽しく学びます

日時 11/29(金) 10:00～11:30

場所 クロスパル高槻

料金 無料

問合 消費生活センター／Tel683-0999

申込 11/5(火)から [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 074228 申込順50人

笑って理解を深めよう 男女共同参画

交遊亭楽笑さんが軽妙な語り口で
男女共同参画を分かりやすく講演

日時 11/29(金) 10:00～12:00

場所 大冠北第1コミュニティセンター

料金 無料

問合 Tel673-2046

申込 11/3(祝)から [窓](#) [☎](#) で



ID 127188 申込順20人

すこやかエイジング講座上級

友人や仲間に伝えてほしい
歯周病予防に関する知識を学びます

対象 市内在住のおおむね60歳以上

日時 11/29(金) 14:00～15:30

場所 市役所本館6階大集会室

料金 無料

問合 長寿介護課／Tel674-7881

申込 11/5(火)から [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 105513 当日先着270人

市民公開講座 乳がんの検査と治療

乳がんの早期発見のための検査や
適切な治療法を詳しく説明します

日時 11/30(土) 10:00～11:30

場所 生涯学習センター2階多目的ホール

料金 無料

問合 第一東和会病院／Tel671-1008



ID 131197 抽選60人

ご縁をつなぐ、歌と共に

元宝塚歌劇団・やまぐちあきこさんの
ボランティア公演活動の話 [手](#) [保](#) [予](#)

日時 11/30(土) 10:00～12:00

場所 城内公民館

料金 無料

問合 Tel671-4644、Fax671-4552

申込 11/5(火)～18(月)に [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 131864 申込順100人

デモ犬ジャーがやって来る

いろいろな見えないことを
デモ犬とふれあいながら学びます

日時 11/30(土) 13:30～15:00

場所 春日ふれあい文化センター

料金 無料

問合 市人権まちづくり協会／Tel671-9604、Fax671-9605

申込 11/5(火)から [HP](#) [窓](#) [☎](#) [F](#) で (基本事項記入)



ID 067858 申込順20人

落ち葉堆肥づくり講座

落ち葉を使った堆肥の作り方について
講義や実習を実施

対象 市内在住の人

日時 12/2(月) 10:00～11:30

場所 市役所本館6階大集会室

料金 300円

問合 市緑花推進連絡会／Tel674-7512 (農林緑政課内)

申込 11/5(火)～26(火)に [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 131915 申込順各12人

はじめてのパソコン講座

基本的な操作、ホームページ検索、
パソコンの便利さを体験します

日時 12/3(火)・4(水)
13:00～16:00 (全2回)
12/16(月)・17(火) 13:00～16:00 (全2回)

場所 富田ふれあい文化センター

料金 各2,400円

問合 Tel694-5451

申込 11/5(火)から [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 067857 抽選20人

寄せ植え講習会

季節の花を用いて冬から春まで楽しめる
寄せ植えを作成

対象 市内在住の人

日時 12/3(火) 13:30～15:30

場所 総合センター6階会議室

料金 4,000円

問合 市緑花推進連絡会／Tel674-7512 (農林緑政課内)

申込 11/5(火)～18(月)に [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 005451 申込順25人

健康教室

生活習慣病予防のための教室。
筋肉量などのチェックもできます

対象 市内在住の40～74歳で
運動制限のない人

日時 12/4(水)・18(水) 10:00～12:00 (全2回)

場所 保健センター 料金 無料

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800、Fax674-1551

申込 11/6(水)～12/2(月)に [HP](#) [窓](#) [☎](#) [F](#) で
(基本事項と生年月日記入)



ID 132029 抽選50人

輝いて生きるための 自分流の終活

講師はエンディングセンター
理事長・井上治代さんです

日時 12/5(木) 14:00～16:00

場所 真上公民館

料金 無料

問合 Tel683-2509

申込 11/5(火)～18(月)に [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 132638 申込順36人

快適シニアライフ 福祉用具の選び方

トップコーポレーション・鈴木みどりさんが
福祉用具について解説

日時 12/6(金) 10:00～11:30

場所 クロスパル高槻

料金 無料

問合 消費生活センター／Tel683-0999

申込 11/5(火)から [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 131916 申込順各10人

はじめてのタブレット講座

基本的な操作、タブレットの便利さを
体験します。iPadを使用

日時 12/9(月)・19(木)
10:00～、13:00～
(各2時間)

場所 富田ふれあい文化センター

料金 各700円

問合 Tel694-5451

申込 11/5(火)から [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 131981 申込順50人

視覚障がい者研修会

府視協・岩本紀子さんによる歩行訓練と
点字図書館についての講演 [手](#) [筆](#)

対象 視覚障がい者と家族、
交流を希望する人

日時 12/9(月) 13:30～15:00

場所 障がい者福祉センター

料金 無料

問合 市視覚障害者福祉協会／Tel・Fax675-1232

申込 11/5(火)～13(水)に [窓](#) [☎](#) [F](#) で
(基本事項と年齢、手帳の有無記入)



ID 133226 申込順30人

応急手当講習会 普通救命講習Ⅰ

AEDを用いた心肺蘇生法、その他
応急処置。受講後修了証を授与 [手](#) [予](#)

対象 中学生以上

日時 12/10(火) 9:30～12:30

場所 市消防本部

料金 無料

問合 中消防署／Tel674-7994、Fax674-4995

申込 11/10(日)～12/3(火)に [HP](#) [窓](#) で
※最寄りの消防署でも受け付け



ID 072821

市民看護講座 ロコモ・フレイル予防

ロコモ・フレイルの予防に向けて、
日々の生活について考えよう

日時 12/14(土) 10:00～12:00

料金 無料

問合 大阪医科薬科大学／Tel683-1221

大阪医科薬科大学北キャンパス(八丁西町) 当日先着150人
[ウェブ](#) 申込順300人。11/3(祝)～12/9(月)12:00に [HP](#) で



ID 111861 申込順

市理学療法士会 市民公開講座

もてきん体操と認知症予防のお話。
郡家(本会場)と各会場をウェブでつないで開催

対象 おおむね60歳以上の市民

日時 12/14(土) 10:30～12:00

申込 11/11(月)から [窓](#) [☎](#) で

郡家 Tel685-0479 40人

富田 Tel694-7212 30人

春日 Tel671-7872 14人

山手 Tel685-4656 30人

芝生 Tel678-6620 20人



ID 074258 抽選 要

府高齢者大学校

創造的でより豊かな生活を実現しようとする
シニア向けの各種講座

日時 令和7年4月～8年3月

場所 大阪市教育会館(大阪市中央区)など

料金 60,000円 (別途教材費必要)

問合 府高齢者大学校
Tel06-6360-4471

申込 11/22(金)17:00までに HP 窓 郵 で



ID 133216

みんなの思い出 ギャラリートーク

あくあびあで過ごした親子での
自然体験について話します

日時 11/10(日) 14:00～14:30

場所 あくあびあ芥川

料金 無料

問合 Tel692-5041



ID 103329

トピック展示 紹介 将棋のまち高槻

将棋のまち高槻の取り組みに関する品
などを展示

日時 11/2(土)～12/8(日)
10:00～17:00(原則月曜は休館。入館は16:30まで)

場所 しろあと歴史館

料金 無料

問合 Tel673-3987



ID 133027 申込順40人

心豊かに生きるために であい

清水征一さんのお話と南蔵院住職・林覚乗さんによる
講話のDVD鑑賞 手 保 有

日時 11/15(金) 10:00～12:00

場所 富田ふれあい文化センター

料金 無料

問合 Tel694-5451、Fax694-5453

申込 11/5(火)～14(木)に HP 窓 ㊦ ㊦ で (基本事項記入)



ID 074433 当日先着200人

自由研究コンテスト発表会

市内小中学生からの応募作品の発表や
表彰を行います

日時 11/10(日) 12:30～17:00

場所 関西大学高槻ミューズ
キャンパス (白梅町)

料金 無料

問合 関西大学・大阪医科薬科大学
医工薬連環科学教育研究機構
Tel06-6368-1215



ID 131927

共に生きる障がい者展

障がいについて考えるフォーラムや
音楽イベントなどを開催します 手 筆

日時 11/16(土)・17(日)

10:00～16:00

場所 国際障害者交流センター (堺市南区)

料金 無料

問合 府民お問合せセンターピピッとライン
Tel06-6910-8001、Fax06-6910-8005



ID 132352

たかつきアート博

子どもからプロのアーティストまでの作品が
ギャラリーなどに並びます。無料

問合 同実行委員会

Tel674-7411 (産業振興課内)

巨大絵画アーケード展

展示 11/1(金)～30(土)。高槻センター街

表彰式 11/17(日)10:00～11:00。アクトアモーレ(芥川町1)

ウィンドウアート

11/1(金)～30(土)。野村證券高槻支店 (紺屋町)

高槻ギャラリーネット合同企画展「カタチ」

11/1(金)～6(水)。シェアアトリエ福寿舎 (城北町1)、ギャ
ラリーTSU NA GU (高槻町)、アートデアート・ビュー
(北園町)、ギャラリーからこ (城北町1)

Doki Doki 中学校美術部展

11/5(火)～12/2(月)。えきちかギャラリー

高槻教職員展

11/14(木)～17(日)。ギャラリーからこ

バラバラ漫画甲子園決勝戦

11/17(日)11:00～12:30。アクトアモーレ

TAKATSUKI唄まきstation

11/17(日)13:00～16:00。アクトアモーレ

はにわパレード

11/17(日)15:00～15:30。アクトアモーレ



当日先着200人

高槻市民寄席

落語愛好家・囃の会じゅげむによる寄席

日時 11/17(日) 14:00～16:00

場所 生涯学習センター1階
展示ホール

料金 無料

問合 Tel674-7700



当日先着150人

サロンコンサート

高槻音楽家協会による器楽や声楽の
生演奏です

日時 11/17(日) 14:30～

場所 クロスパル高槻

料金 無料

問合 Tel685-3721



ID 133351 抽選60人

オープン稲穂 樋上眞生ピアノコンサート

世界でも珍しい右手だけで弾く
ピアニストの感動のコンサート

日時 11/20(水) 10:00～12:00

場所 芥川公民館

料金 無料

問合 Tel683-1423

申込 11/5(火)～12(火)に HP 窓 ㊦ で



ID 133217 当日先着30人

大人ののための朗読会

原田マハ著「<あの絵>のまえで」から
「聖夜」など

日時 11/22(金) 14:00～16:00

場所 芝生図書館

料金 無料

問合 Tel678-7401



ID 094635 当日先着600人

淀川三十石船 舟唄全国大会

全国から民謡を愛する人が集まり、
自慢の喉を披露します。出入り自由

日時 11/23(祝) 9:30～17:00

場所 芸術文化劇場北館中ホール

料金 無料

問合 同実行委員会事務局
Tel674-7652 (文化財課内)



ID 076049 当日先着600人

秋のポップコンサート

今回はジブリ特集です。
吹奏楽でジブリの世界をご堪能ください

日時 11/24(日) 14:00～16:00

場所 芸術文化劇場北館中ホール

料金 無料

問合 北摂ウィンドオーケストラ
Tel628-6480 (イケモト)



ID 133265 申込順各15人

あくあびあ 館内展示&バックヤードツアー

30周年を迎えたあくあびあの
展示&バックヤードを見に行こう

対象 未就学児は保護者同伴

日時 11/30(土) 10:30～、13:30～ (各60分)

場所 あくあびあ芥川

料金 無料

問合 Tel692-5041

申込 11/3(祝)9:00から ㊦ で



ID 132706 抽選60人

ミモザ ハンドベルコンサート

ハンドベルの音色をライブで。
今年のミモザワールドをお楽しみに

日時 11/30(土) 10:30～12:00

場所 五領公民館

料金 無料

問合 Tel669-6169

申込 11/5(火)～11(月)に HP 窓 ㊦ で



当日先着205人

山崎旭萃一門会 琵琶の音とともに

人間国宝で高槻の名誉市民・
故山崎旭萃一門による筑前琵琶演奏会

日時 12/1(日) 11:00～

場所 芸術文化劇場北館
レセプションルーム

料金 無料

問合 Tel671-1062



ID 074876 当日先着1,000人

高槻室内管弦楽団 定期演奏会

ベートーベン「運命」、
モーツァルト「魔笛」「ジュピター」

日時 12/1(日) 14:00～16:00

場所 芸術文化劇場南館トリシマホール

料金 無料

問合 高槻室内管弦楽団
Tel090-3844-8461 (オクムラ)



当日先着600人

藤井竹外奉賛 全国吟詠大会

高槻藩士・藤井竹外を顕彰した
全国詩吟コンクール大会

日時 12/1(日) 9:30～

場所 芸術文化劇場北館中ホール

料金 無料

問合 Tel671-1062



ID 132505 当日先着50人

服部図書館朗読会

宇江佐真理著「めおと」から「夫婦茶碗」

日時 12/4(水) 14:00～15:30

場所 服部図書館

料金 無料

問合 Tel668-1085



ID 132888 抽選50人

さきどりクリスマス 今城塚で音楽の輪

歌と演奏は高槻ギタークラブ、
平安女学院大学吹奏楽部など

日時 12/7(土) 13:30～15:00

場所 今城塚公民館

料金 無料

問合 Tel683-3331

申込 11/5(火)～15(金)に [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 131648 抽選50人

クリスマスコンサート

出演はアルパ奏者・増永雅子さん、
槻の木高校弦楽部など

日時 12/8(日) 15:00～17:00

場所 城内公民館

料金 無料

問合 Tel671-4644

申込 11/8(金)～25(月)に [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 069875 申込順50人

男女共同参画センター上映会

「老後の資金がありません!」を上映します [保予](#)

日時 12/18(水) 10:00～12:00

場所 クロスバル高槻

料金 無料

問合 男女共同参画センター

Tel685-3725

申込 11/5(火)から [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



親子わくわく ベースボールの集い

ID 072991 抽選60人

阪神タイガース投手コーチ・
久保田智之さんが、野球の
楽しさを教えます

対象 市内在住で野球未経験の
5歳～小学3年生

日時 12/1(日) 11:00～12:00

場所 古曽部防災公園野球場 料金 500円

問合 市スポーツ団体協議会

Tel677-2285、〒569-0823芝生町4-1-1

申込 11/15(金)までに [往](#) で
(基本事項と年齢、学年記入)



ID 133597 当日先着各200人

関西大学アイスアリーナ 市民開放デー

学生たちの迫力あるアイスホッケーの試合を
観戦。車・バイクでの来場不可

対象 市内在住の人

日時 11/3(祝)・10(日)・17(日) 12:30～15:00

場所 関西大学たかつきアイスアリーナ (霊仙寺町2)

料金 無料

問合 Tel690-2508



ID 005710 当日先着

もてきんスタジオ

足腰の筋力&バランス向上プログラム。
音楽に合わせて楽しもう

対象 市内在住のおおむね60歳以上

料金 無料

問合 長寿介護課/Tel674-7881

[安満遺跡公園SAKURA広場周辺](#)

11/5～26の火曜10:10～、11:10～ (各30分)

[富田支所前広場](#)

11/7～28の木曜10:10～、11:10～(各30分) ※雨天中止



ID 132241 当日先着

もてきん筋力アップ体操 体験会

地域包括支援センター職員と
ラジオ体操もてきん体操を実施

対象 市内在住の人

料金 無料 問合 長寿介護課/Tel674-7881

[川添公園](#) 11/13(水)10:30～11:30 ※雨天中止

[アクトレ](#) 11/19(火)10:30～11:30 ※雨天中止

[安満遺跡公園屋根付き広場](#) 11/22(金)10:30～11:30

[芸術文化劇場南館エントランス前広場](#)

11/26(火)10:30～11:30 ※雨天中止



ID 029487 当日先着20人

みんなでパラスポーツを 楽しもう

パラスポーツ・卓球バレーを気軽に体験
できる教室です

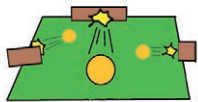
対象 小学生以上

日時 11/18(月) 19:00～20:30

場所 総合スポーツセンター

料金 無料

問合 Tel677-8200



ID 132356 抽選30人

コグニサイズで認知症予防

国立長寿医療研究センターが開発した
認知症予防運動に挑戦します

日時 11/22(金)・29(金)

10:00～12:00

場所 磐手公民館

料金 無料

問合 Tel685-2110

申込 11/6(水)～12(火)に [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 005707

元気体操クラス

椅子を使った健康体操。
全身の筋肉を丁寧に伸ばし、鍛えます

対象 市内在住の60歳以上 場所 各すこやかテラスなど

料金 無料 問合 長寿介護課/Tel674-7881



10:10～、11:10～ (各40分) 当日先着

●富田 11/6(水)・18(月)・20(水)、12/2(月)。各28人

●郡家 11/14(木)・28(木)。各45人

●山手 11/7(木)・11(月)・21(木)・25(月)。各39人

●芝生 11/13(水)・27(水)。各33人

●高槻センター街ビル(高槻町) 11/5～26の火曜。各33人

10:10～、11:10～ (各30分) 申込順各35人

●愛仁会リハビリテーション病院 (白梅町)

12/6・13・20・27、来年1/10・17・24の金曜。

11/7(木)から [☎](#) で郡家すこやかテラス (Tel669-9044) へ

14:10～、15:10～ (各40分) 当日先着

●富田 11/7(木)。各28人 ●山手 11/19(火)。各39人

●郡家 11/12(火)・20(水)・22(金)。各45人

●春日 11/6(水)・12(火)・15(金)・26(火)。各30人

●芝生 11/7(木)・14(木)・21(木)。各33人

●高槻センター街ビル(高槻町) 11/11～12/2の月曜。各33人

ID 132501 申込順20人

オンラインで骨盤底筋体操

尿漏れ予防に役立つ骨盤底筋体操を
ビデオ通話でお伝えします

対象 市内在住の50・60代

日時 11/22(金) 14:00～15:30

場所 ウェブ

料金 無料

問合 長寿介護課/Tel674-7881

申込 11/5(火)から [HP](#) [窓](#) [☎](#) で



ID 072962 申込順30組

ニュースポーツ大会

一致団結してニュースポーツで盛り上げよう

対象 小学4年生以上の2～4人の

グループ

日時 12/7(土) 9:30～13:00

場所 古曽部防災公園体育館

料金 無料

問合 文化スポーツ振興課/Tel674-7649

申込 11/5(火)から [HP](#) で



展 示

総合センター1階ロビー

[桃園ギャラリー](#)

高槻絵手紙同好会作品展

11/14(木)～27(水)

高槻アートチャレンジ～ライジング展

11/28(木)～12/11(水)

エミル高槻2階

[展示館けやき](#)

アトリエ楽工房絵画作品展

11/1(金)～6(水)

ひよしカメラ同好会・カメラクラブ

写楽合同写真展

11/8(金)～13(水)

瀬川絵画教室展

11/15(金)～20(水)

橋本水悦書院書作展

11/22(金)～27(水)

ID 133214 申込順

高槻スポーツ大学

各テーマごとに楽しみながら運動しよう

料金 無料

申込 11/3(祝)から [HP](#) で

[ノルディック・ウォーク講座](#)

中学生以上。11/10(日)10:00～11:30。萩谷総合公園。

20人。総合スポーツセンター/Tel677-8200

[ウォーキング講座](#)

18歳以上。11/25(月)10:00～11:30。古曽部防災公園。

15人。Tel681-0031

[親子であそぼう](#)

4歳～小学3年生と保護者。12/7(土)13:00～14:15。

古曽部防災公園体育館。20組。Tel681-0031



ID 133240 抽選8組

リアルtoss野球盤

軟式ボールを使用したトスマシーンで、
リアル野球盤を楽しもう

対象 小学4～6年生の5人チーム

日時 12/21(土) 10:00～16:30

場所 古曽部防災公園野球場

料金 無料

問合 文化スポーツ振興課/Tel674-7649

申込 11/5(火)～22(金)に [HP](#) で



ID 132795 当日先着各5組

今城塚古代歴史館

勾玉づくり教室

好きな型紙を選び、ロウ石を削って
勾玉を作ります

日時 11/6～12/3の火～土曜、

11/4(木) 13:00～15:00 (土曜は10:00から)

場所 今城塚古代歴史館

料金 400円/人

問合 Tel682-0820



ID 005708

健康サポートひろば

身体、口腔、栄養の個別相談や
体力測定などを実施。時間内随時受け付け

対象 市内在住の60歳以上

場所 各すこやかテラス

料金 無料 問合 長寿介護課／Tel674-7881

富田 11/5(火)14:00～15:30

郡家 11/21(木)14:00～15:30

春日 11/8(金)14:00～15:30

山手 11/14(木)14:00～15:30

芝生 11/6(火)14:00～15:30



ID 131919 当日先着20人

はじめてのパソコン・スマホ
など個別相談会

パソコン、タブレット、スマホなどの
お悩みを個別に相談できます

日時 11/9(土) 10:00～12:00

場所 富田ふれあい文化センター

料金 無料

問合 Tel694-5451



ID 066097 申込順20組

耐震・リフォームの
個別相談会と展示会

自宅の耐震対策は大丈夫？
専門家に相談して地震に備えましょう

対象 市内に木造住宅を所有する人

日時 11/22(金) 10:00～12:00

場所 生涯学習センター1階展示ホール

料金 無料

問合 人・家・街 安全支援機構
Tel0120-263-150、FAX06-6456-1073

申込 11/5(火)～21(木)に   で（基本事項記入）



ID 132710 申込順

住まいの終活の講演会と
個別相談会

老後の不安を解決。元気なうちから考えよう

場所 生涯学習センター1階
展示ホール

料金 無料

問合 人・家・街 安全支援機構
Tel0120-263-150、FAX06-6456-1073

申込 11/5(火)～21(木)に   で（基本事項記入）

講演会 11/22(金)14:00～15:40。100人

相談会 11/22(金)15:40～16:30。20組



ID 083241 申込順20人

認知症の人と家族の
情報交流会と相談会

医療や介護の専門家らと勉強会や
情報交換をして不安や悩みを解消しましょう

日時 11/23(祝) 13:00～15:30

場所 クロスパル高槻

料金 500円

問合 認知症を理解し地域で支える会
Tel080-6220-3984（タケナカ）

申込 11/5(火)～16(土)に  で



ID 072658 申込順90人

合同企業面接会inたかつき

18社による就職面接会、
就職関連セミナー・相談ブース 

対象 一般求職者

日時 11/26(火) 13:30～16:00

場所 生涯学習センター1階展示ホール

料金 無料

問合 産業振興課／Tel674-7411

申込 11/5(火)～25(月)に   で



各スポーツ連盟・団・協会が開催する教室

場所 A＝総合体育館、B＝陸上競技場

問合 市スポーツ団体協議会／Tel677-2285（総合スポーツセンター内）

剣道	当日直接、会場へ			
基本技稽古法 （木刀）講習会	昇級審査の受審者	12/1(日) 14:00～17:00	A	500円
バスケットボール	11/3(祝)から連盟ホームページで受け付け			
教室	小学生以上	11/10(日) 9:30～11:30	A	300円
陸上	当日直接、会場へ			
陸上競技教室	小中学生	11/23(祝) 9:00～10:30	B	無料

市ホームページ

施設の個人利用：各施設に個人利用日あり。大人300円、小中学生150円（陸上競技場は大人200円、小中学生100円）

ID 037566 ※市内在住・通勤・通学の人以外は利用額2倍 総合体育館／Tel677-8200、古曽部防災公園体育館／Tel681-0031

テニスコートの利用停止と料金改定：郡家テニスコートの人工芝張替改修に伴い、11/1(金)～来年3/31(月)は同テニスコートの利用を
ID 133769 停止します。改修工事終了後の利用料金は、1時間あたり520円から620円に変更となります。
文化スポーツ振興課／Tel674-7649



私たちの生活を豊かに彩ってくれる芸術・文化活動。何が人をひきつけるのか、キラリと輝く皆さんにその魅力を見ました。



俳句

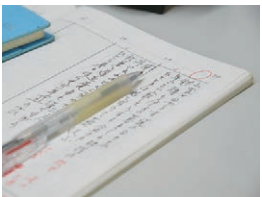
五感で彩る17音 季節の一瞬を切り取って

俳句には、景色の良い所に出掛けて作句する「吟行」という楽しみ方があります。仲間と共にハイキングしながらアイデアの種を拾い集めて作句するのですが、みんな同じ道を通って同じ景色を見ているのに、全く違う句が出来上がるところが面白いです。見て感じたことは人によって違いますし、自分だけが見た一瞬の場面を切り取っているからかもしれません。五七五のたった17音でその人の個性がはっきり出るところが、俳句の魅力です。

良い俳句を作るには、季語の現場に出掛けることが大事です。流れる水の冷たさを感じ、虫の鳴き声に耳を傾け、自然の空気をたくさん吸い込む。良い俳句に出会うと、情景が浮かんできたり、音が聞こえてきたり、香りが

がしてきたりすることがあります。そんな句を簡単に作れたら良いのですが、俳句の上達の道は「多作多捨」。たくさん作って、客観的に眺めては捨てて、磨きをかけていく。大変そうに感じるかもしれませんが、その分自然に触れる機会も増えるので、自然を愛する気持ちも増して、言葉を豊かにしてくれます。

今は歳時記を持ち歩かなくても、スマートフォンなどで簡単に季語を調べられます。散歩のときなどに良い風景を見つけたら足を止めて、季語を調べてぜひ一句詠んでみてください。花や草木、虫などに親しみを持つようになって、いつもの道が違った風景に見えてくるかもしれません。それが、俳句をたしなむ第一歩です。



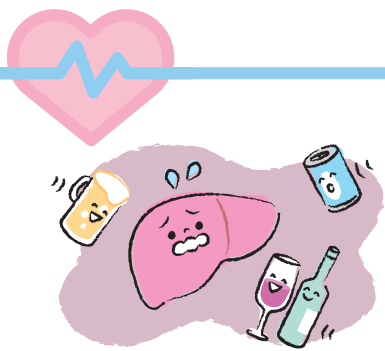
教えてくれた人
高槻市俳句連盟
岩出くに男さん



俳句を始めた人は

日時 毎月第1水曜
場所 市内各所など
問合 Tel687-0552（イワデ）

YouTubeで動画も公開中
ID 136736



適切な飲酒を心がけていますか

お酒は私たちの生活に豊かさと潤いを与える一方、不適切な飲酒は健康障がいなどに繋がります。

問 保健予防課／Tel661-9332 **ID** 002953

適切な飲酒ってどれくらい？

適切な飲酒量は一概には示すことができません。年齢や性別、体質などの違いによって受ける影響が異なります。右欄のような個人差があること、またその日の体調などにも左右されることを理解して、お酒と付き合いましょう。

<飲酒による影響の個人差の例>

- ・高齢になると若い頃より影響を受けやすい
- ・若年者は健康リスクが高まる可能性がある
- ・男性より女性の方が影響を受けやすい
- ・分解酵素のはたらきの強弱には個人差

過度な飲酒が引き起こす悪影響

過度な飲酒は心身に悪影響を及ぼす可能性があります。

①身体への影響

- ・肝炎、肝硬変
- ・痛風
- ・脳卒中
- ・がん
- ・糖尿病



②精神への影響

- ・イライラ
- ・不眠
- ・不安
- ・うつ症状
- ・幻覚



③日常生活への影響

- ・違法行為
- ・人間関係のトラブル
- ・借金
- ・暴力、DV
- ・事故



お酒を飲むときに気を付けることは？

飲酒をする場合でも、ちょっとした工夫で危険を避けることができます。自分がどのような状況にあるかを把握

- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前や飲酒中に食事を取る
- 飲酒の合間に水などを飲む
- 1週間のうち休肝日を設ける

し、飲酒に適するかや飲酒の量を個別に判断することが大切です。例えば次のようなことを意識しましょう。

- 短時間での多量の飲酒をしない
- 不安や不眠を解消するための飲酒はしない
- 病気療養中や服薬後は飲酒を控える
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴を控える

お酒の飲み方について確認してみましょう

当てはまる項目にチェックしてみましょう。

- ☐ お酒を飲む量を減らさなくてはいけないと思ったことがありますか？
- ☐ お酒を飲むことを非難され腹を立てることがありますか？
- ☐ お酒を飲むことに対して罪悪感がありますか？
- ☐ 迎え酒やいら立ちを抑えるためにお酒を飲むことがありますか？

4項目中、2項目以上当てはまる場合はアルコール依存症の可能性がります。この機会にお酒との付き合い方を見直しましょう。

相談窓口	
	● 市こころの健康相談（保健予防課） Tel661-9332
	● 府こころの健康総合センター Tel06-6691-2818 平日9:00～17:45 第2・4土曜9:00～17:30 ※年末年始を除く。予約制
	● 大阪依存症ほっとライン（SNS相談） 水・土・日曜17:30～22:30 (受け付けは22:00まで)
依存症当事者のための集まり	
	● 市断酒会 Tel090-5640-5469
	● アルコールリクス・アノニマス（AA） Tel06-6536-0828 平日10:00～17:00、日曜13:00～16:00 ※年末年始を除く

糖尿病の危険 生活習慣を見直して

ID 073381

糖尿病は、初期症状がほとんどなく、気付かないうちに糖尿病になっていることがほとんどです。定期的な健診と生活習慣の見直しが大切です。

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800



こんな人は要注意 糖尿病になりやすい人の特徴

糖尿病の原因のほとんどは生活習慣によるものです。次の項目に当てはまるものがある人は注意が必要です。

- | | | |
|---|-------------------------------------|---|
| ☐ 野菜、海藻類をあまり食べない | ☐ 間食を必ず食べる | ☐ 家族や親戚に糖尿病の人がいる |
| ☐ お腹いっぱい食べることが多い | ☐ 甘い飲み物をよく飲む | ☐ ここ数年、健診を受けていない |
| ☐ 朝食を食べない | ☐ 運動不足 | ☐ 太っている（BMI25以上） |
| ☐ 早食い | | ※BMI=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m） |

予防のポイント

食事

- ・1日3回、規則正しく
- ・栄養バランスを考えて
- ・食物繊維をしっかり取る
- ・ゆっくりかんで腹八分目
- ・盛り付けは1人分ずつ
- ・飲み物は水や甘くないお茶で

運動

- ・有酸素運動を週3回
ウォーキングなど
- ・筋トレを週2回
スクワット、腹筋など
- ・バランス運動
片足立ちなど



その他

- ・十分な睡眠
- ・ストレスをためない
- ・アルコールは飲み過ぎない
- ・禁煙
- ・定期的に健診を受ける
(1年に一度を目安に)

高槻の実状 全国平均より高リスク

市で実施している特定健診では、糖尿病の原因となる血糖値に関するヘモグロビンA1cという項目で半数以上の人に何らかの異常がありました。また、同じく空腹時血糖については、30%の人に異常が見つかり、これは全国平均よりも5ポイント以上多い結果でした。

世界糖尿病デー in 大阪医薬大

ID 073979

世界糖尿病デーの11/14(木)は、同病院でイベントを開催し、血糖測定や健康相談などを設けます。また、「まわりの人とできる糖尿病ケア」をテーマに、11/1(金)～30(土)に同病院特設ホームページを開設。医師などの視点で解説しています。

日時 11/14(木) 10:00～15:00
場所 大阪医科薬科大学病院（大学町）
料金 無料 **問合** Tel683-1221

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800、Fax674-1551

日時・会場		申込方法
特定健診(9:30～11:00)	11/27(木)☆、12/3(火)☆・12(木)☆ 11/30(土)三箇牧公民館	☆無料送迎バスあり 不要(要受診券・保険証)
	オプション [単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前)	12/5(木)・24(火)	[必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ビロリ菌、肝炎、前立腺 11/6(木)から
まとめて健診+ (プラス)	12/20(金)	[必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ビロリ菌、肝炎 11/6(木)から
すこやかドック(午前)	12/16(月)	[必須項目] 肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ 随時、
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	12/4(水)・19(木)★	[必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ ★は保育あり [選択項目] 大腸がん 随時
健康相談会(結果説明+個別相談) (14:00～15:30)	12/10(火) 磐手公民館	相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師 随時、
対象	[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る()の健診が対象) [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、 レディースドック=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ビロリ菌=30～49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上(500円) ※特定健診以外は市民だけ	
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載。無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順。費用記載なしは無料。ビロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。ビロリ菌・大腸がん検診は、リウムだけ。骨測定追加可(健康相談会は除く)。市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)	

※申込手段の略や基本事項は25ページ参照

市政インフォ
information

お知らせ

1
32

募集

33
34

求人

35
37

※申込手段の略や基本事項は25ページ参照

臨時休館 クロスパル高槻 11/10(日)

112/2からマイナ保険証に移行
紙保険証は有効期限まで利用できます

ID 122205

12/2(月)から法改正により、医療機関を受診する際は保険証利用登録を行ったマイナンバーカード（マイナ保険証）の利用が基本となります。12/2以降は紙の保険証の新規発行を終了しますが、現在お持ちの国民健康保険と後期高齢者医療（後期）の保険証は有効期限までは利用できます。

マイナ保険証がない人は、12/2以降新たに加入した場合や住所異動などがある場合、被保険者証を紛失して再交付申請をする場合、「資格確認書」の交付を受けることができます。なお、後期はマイナ保険証の有無に関わらず、来年7月末までは「資格確認書」の交付を受けることができます。

問合 国民健康保険課／Tel674-7079

2客席30㎡超の飲食店が禁煙に
来年4月たばこのルールが変わります

ID 002599

来年4月から府受動喫煙防止条例が全面施行され、客席面積30㎡超の飲食店では原則屋内禁煙となります。望まない受動喫煙を防止するためにたばこのルールを守りましょう。また、府では客席面積が100㎡以下の飲食店が喫煙専用室を設置する場合や全面禁煙化に伴う費用の一部を補助する制度があります。

問合 府受動喫煙防止対策相談ダイヤル
Tel06-6944-8224
府受動喫煙防止対策補助金窓口
Tel06-6266-1977

府受動喫煙防止対策補助金

全面禁煙化 750,000円（上限）
喫煙専用室の設置 1,250,000円（上限）

3市犯罪被害者等支援条例を制定

ID 133553

犯罪被害者やその家族・遺族の権利を守り、被害の軽減・回復を図るため、「市犯罪被害者等支援条例」を制定しました。同条例に基づき、相談や情報提供などを行う窓口を設置するとともに、見舞金の支給、理解促進のための啓発などを行っていきます。また、11/25～12/1は犯罪被害者週間です。1人で悩まずに、まずはお相談ください。

問合 人権・男女共同参画課／Tel674-7575

4改正道路交通法が11/1に施行
自転車の飲酒運転やながら運転に罰則

ID 132884

11/1(金)からは改正道路交通法が施行され、自転車の酒気帯び運転や自転車運転中の携帯電話使用（ながら運転）などに罰則が適用されます。11月は自転車マナーアップ強化月間&駅前放置自転車クリーンキャンペーン期間でもあります。この機会に正しく交通ルールを理解し、自転車の安全運転と利用マナーの向上に努めましょう。

問合 管理課／Tel674-7592



5日替わりカフェゆいたん
市役所にオープン

ID 132180

就労支援事業所で働く障がいのある人たちが、飲み物や軽食を販売するカフェをオープン。カフェコモンズ、なちゅら、ワークショップWith、わたぼうし高槻の4事業所が日替わりで出店します。

日時 平日10:00～16:00

場所 総合センター2階

問合 日替わりカフェゆいたん
Tel674-7885



6社宅整備に補助
働く世代の市内居住を推進

ID 059038 要

市内に新たに社宅を整備する法人に費用の一部を補助します。

補助 10,000,000円（上限）

対象 次の全てを満たすこと
（新築の場合は③を除く）
①税の滞納がない法人格を有する団体などである
②令和6年中に新たに整備（新築建設・建売購入・リフォーム・賃借など）した社宅である
③社宅に雇用する従業員が令和6年中に居住し、住民登録をしている

問合 産業振興課／Tel674-7411

申込 来年1/6(月)～3/7(金)に 窓 で

7財産区保有土地の売り払い

ID 131986 要

大字庄所財産区が所有する土地、中川町370番32（11番街区）を一般競争入札で売り払います。面積は156.51㎡、最低売り払い価格は15,400,000円です。個人、法人とも応募できます。

問合 総務課／Tel674-7686

申込 11/1(金)～29(金)に 窓 郵 で

8教育委員に岡本華世さんが再任

ID 004745

任期満了に伴い、岡本華世さんが教育委員に再任されました。任期は令和10年9/30までの4年間です。

問合 教育政策課／Tel674-7643

9令和7年度入札参加資格承認申請
11/18から受け付け

ID 103835 要

市は、令和7年度の物品・業務委託（施設管理除く）の入札参加資格承認申請を受け付けます。既に令和5～7年度の入札参加資格を得ている事業者は、今回申請する必要はありませんが、取引希望品目の変更を希望する場合は、変更届を提出してください。

問合 契約検査課／Tel674-7501

申込 11/18(月)～29(金)に 郵 で

10（仮称）地域共生ステーション
整備に伴う都市計画変更案の縦覧

ID 132872

（仮称）地域共生ステーション（川添1）の整備に先立ち、用途地域変更など、都市計画の変更案について縦覧を実施します。

日時 11/7(木)～21(木)

場所 都市づくり推進課

問合 都市計画変更案

都市づくり推進課／Tel674-7552

（仮称）地域共生ステーションの整備

地域共生社会推進室／Tel674-7481

11Jアラート緊急地震速報訓練放送を11/5に
情報伝達試験を11/20に実施

ID 097319

Jアラートを用いた緊急地震速報訓練放送と全国一斉情報伝達試験が実施されます。市は防災行政無線とジェイコム防災情報サービス受信端末機から放送します。気象状況などにより中止する場合があります。

問合 危機管理室／Tel674-7314

緊急地震速報訓練放送

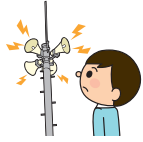
日時 11/5(火) 10:00ごろ

※9:45ごろ訓練放送の周知放送実施

全国一斉情報伝達試験

日時 11/20(水) 11:00ごろ

※10:45ごろ試験放送の周知放送実施



12税を考える週間
税務相談やパネル展などを開催

11/11～17の税を考える週間に合わせ、税務相談やパネル展、クイズイベントなどを行います。

税務相談 ID 136356 申込順各6組

税理士による無料相談会です。

日時 11/12(火)～14(木) 13:00～16:00

場所 総合センター12階

相談コーナー

申込 11/6(水)から HP ㊚ で

問合 市民生活相談課

Tel674-7130



©税理士会広報キャラクター「にちせいくん」

パネル展・受賞作文展 ID 029165

税金の制度紹介などのパネル展示や中学生の「税についての作文」市内受賞作品展示です。

日時 11/11(月)～15(金)（15日は17:00まで）

場所 総合センター1階

問合 税制課／Tel674-7139

税金クイズ ID 104319

日時 11/16(土) 11:00～15:00

場所 エミル高槻西側（城北町2）

問合 茨木税務署

Tel072-623-1131

13府内の多彩な景観を発信
映える大阪プロジェクト

ID 131839

府は、大阪・関西万博に向けて、多彩な景観の魅力を届けるために「映える大阪プロジェクト」を実施。大阪の景観魅力を知り、巡り、体験できるさまざまなイベントが展開されています。

日時 来年10/13(祝)まで

問合 府建築環境課

Tel06-6210-9718



14ボンボン山ハイキングコース
一部通行止め

ID 004471

ボンボン山縦走コース（東海自然歩道）で路肩の崩落が発生したため、一部区間が通行止めになっています。府ホームページを確認して、指定の迂回路を通行してください。なお、この影響で、本山寺境内のトイレが使用できなくなっています。

問合 文化スポーツ振興課／Tel674-7649

15 火災が発生しやすい時季
予防の意識を高めよう

「守りたい 未来があるから 火の用心」を標語に掲げ、11/9(土)～15(金)に秋季全国火災予防運動が実施されます。これから火災が発生しやすい時季を迎えます。火災で亡くなる人を減らし財産を守るため、この機会に火災予防の意識を高めましょう。

問合 消防本部予防課／Tel674-7985



16 市戦没者追悼式を開催

ID 077906

戦争で亡くなった人々を追悼し、ご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を祈念するため、市戦没者追悼式を開催します。

日時 11/13(水) 10:00～11:00

場所 芸術文化劇場北館レセプションルーム

問合 地域共生社会推進室／Tel674-7162



17 女性の人権を守ろう
悩みは抱え込まず相談を

ID 071827

配偶者・パートナーからの暴力、職場でのいじめやセクシュアル・ハラスメント、ストーカーなど女性の人権問題について、人権擁護委員と法務局職員が無料で電話相談に応じます。全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間に合わせ、平日の受付時間を延長するほか、土・日曜も受け付けます。

日時 11/13(水)～19(火) 8:30～19:00
(16・17日は10:00～17:00)

問合 女性の人権ホットライン／Tel0570-070-810

18 女性への暴力をなくそう

ID 080814

11/12～25の「女性に対する暴力をなくす運動」期間に合わせ、啓発展示を行います。社会全体で問題意識を高め、女性への暴力を容認しない世の中にしていきましょう。

問合 人権・男女共同参画課／Tel674-7575

啓発展示

日時 11/1(金)～25(月)

場所 男女共同参画センター
総合センター1階南側通路

DV相談（面談）

日時 月～金曜 ※予約制

問合 Tel674-7689

女性一般相談（電話・面談）

日時 火・金曜 9:30～12:00、13:00～16:30
※電話相談の受け付けは16:00まで。面談は予約制

問合 Tel674-7593

19 狩猟期間中の入山に注意
周囲に存在を知らせて

ID 029492

11/15(金)～来年3/15(土)は狩猟期間として、狩猟者が銃やわななどで鳥獣の捕獲活動を行います。ハイキングや山仕事で山林へ入る人は、事故防止のため、目立つ色の服・帽子の着用や、ラジオ・鈴の携帯などで存在を周囲に伝えてください。また、犬の鳴き声や銃声のする方向、わな設置の標識の付近には、近づかないでください。

問合 農林緑政課／Tel674-7402

20 身近な場所で
マイナンバーカード申請受け付け

ID 005595

いずれも予約優先。申請用の顔写真を無料で撮影。当日必要なものなどは予約時にお知らせ。

問合 市民課／Tel674-7161

申込 2営業日前までに HP 〇 で

柳川コミュニティセンター

11/6(水)10:00～12:00、13:00～16:00

川西コミュニティセンター

11/15(金)10:00～12:00、13:00～16:00

西阿武野コミュニティセンター

11/27(水)10:00～12:00、13:00～16:00

21 傍聴できます
審議会の日程

傍聴には定員あり。事前に各課へ。

場所 A＝市役所本館、B＝総合センター

ID 130740 青少年問題協議会 青少年育成計画の点検・評価など	11/6(水) 14:00～	A (3階)	青少年課 Tel674-7654
ID 131939 地域公共交通協議会 総合交通戦略の改定など	11/8(金) 14:00～	A (2階)	都市づくり 推進課 Tel674-7552
ID 132308 環境・温暖化対策審議会 環境施策の進捗と評価	11/13(水) 10:00～	A (3階)	環境政策課 Tel674-7486
ID 132423 選挙管理委員会定例会 選挙人名簿の登録の抹消など	11/13(水) 10:00～	B (13階)	選挙管理委員会 事務局 Tel674-7676
ID 132973 農業委員会定例会 農地法の許可申請など	11/14(木) 13:30～	A (2階)	農業委員会 事務局 Tel674-7421
ID 031577 教育委員会定例会 教育に関する基本方針など	11/15(金) 10:00～	B (12階)	教育政策課 Tel674-7643
ID 133364 社会福祉審議会 児童福祉専門分科会 (仮称)こども計画の策定	11/15(金) 14:00～	A (3階)	子ども育成課 Tel674-7174
ID 131931 子ども・子育て会議 子ども・子育て支援事業計画など	11/22(金) 14:00～	A (3階)	保育幼稚園 事業課 Tel674-7692
ID 131726 自殺対策連絡協議会 自殺対策の推進など	11/28(木) 14:00～	A (3階)	保健予防課 Tel661-9332
ID 117428 学校教育審議会 義務教育学校の設置など	11/29(金) 15:00～	B (12階)	教育政策課 Tel674-7643
ID 132425 選挙管理委員会定例会 選挙人名簿の登録など	12/2(月) 10:00～	B (13階)	選挙管理委員会 事務局 Tel674-7676

22 労働環境の悩みをご相談ください

ID 065875

府の労働相談センターでは「賃金を払ってくれない」、「職場でのハラスメントに悩んでいる」など、働く人や雇用する人からのさまざまな労働相談を、電話や面談、ウェブで受け付けています。また、テレワークに関する相談も受け付け。

日時 月～金曜 9:00～18:00
(12:15～13:00を除く)

場所 エル・おおさか本館（大阪市中央区）

問合 府労働環境課／Tel06-6946-2600

23 傍聴できます
市議会の日程

ID 001021

議事の都合で変更の場合あり。詳細はお問い合わせください。

日時 10:00～ 場所 市役所本館

問合 議会事務局／Tel674-7213

議会運営委員会	2階	11/28(木)、12/13(金)
本会議	2階	12/3(火)・5(木)・18(水)・19(木)
文教にぎわい委員会、 福祉企業委員会	3階	12/9(月)
市民都市委員会、 総務消防委員会	3階	12/10(火)

24 ヘイトスピーチをなくそう
尊重し合う社会を目指して

ID 074197

府では、ヘイトスピーチをなくし、全ての人がお互いに違いを認め合い、尊重し合う共生社会づくりを目指しています。私たち一人一人が命の尊さや人間の尊厳を認識し、全ての人の人権が尊重される豊かな社会を築きましょう。

問合 府人権擁護課／Tel06-6210-9282

25 献血日程

400mL献血にご協力ください。体重50kg以上、男性17～69歳、女性18～69歳（65～69歳は60～64歳の間に献血経験が必要）。

問合 市献血推進協議会／Tel674-7496



エミル高槻西側（城北町2）

11/1(金)10:00～12:00、13:00～16:30

11/4(休)10:00～12:00、13:00～16:00

コノミヤ高槻西冠店（西冠3）

11/6(水)10:00～12:00

JR摂津富田駅南側

11/16(土)10:00～12:00、13:00～16:30

イオン高槻店（萩之庄3）

11/23(祝)10:00～12:00、13:00～16:00

広告掲載欄

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは(株)ウィット(☎072-668-3275)へ

広告掲載欄

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します

広告掲載欄

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します

26 適正な計量
合格シールを確認して

ID 073076

11月は計量強調月間です。商店や病院などで取り引き・証明に使用するはかりには、2年に1度の定期検査が義務付けられ、検査に合格すると合格シールが貼られます。買い物などではかりを使用するときは合格シールの確認をしましょう。

問合 消費生活センター／Tel683-0999

家庭用はかりの無料診断

家庭で使用しているヘルスメーターやキッチンスケールの無料診断を実施。

日時 11/18(月)～22(金)

場所 消費生活センター

申込 11/1(金)～22(金)12:00に

HP ☎ で



27 里親制度説明会
映画「子ども食堂にて」も上映

ID 132752 申込順50人

親の病気、家出、離婚など、さまざまな事情により家庭で暮らせない子どもたちを自分の家庭に迎え入れて養育する里親制度。説明会と映画上映会を開催します。

日時 11/30(土) 13:30～16:30

場所 クロスパル高槻

料金 無料

問合 聖ヨハネ学園／Tel687-0541

申込 11/3(祝)から ☎ で



28 年金保険料納めていますか
年金加入状況の確認を

ID 074752

年金保険料の納め忘れや未加入期間があると将来受け取る金額が少なくなります。納め忘れなどがないか加入状況を確認しましょう。確認にはパソコンやスマートフォンで利用できる「ねんきんネット」が便利です。「ねんきんネット」では将来受け取る年金見込み額の試算などもできます。なお、未納がある場合で経済的理由で保険料の納付が困難な場合は、免除を申請することもできます。

問合 市民課／Tel674-7073

国民年金基金

老齢基礎年金に上乘せする第1号被保険者のための公的な年金制度。加入方法などはお問い合わせください。

問合 全国国民年金基金／Tel0120-65-4192

29 子ども・若者の健全な育成
一人一人が取り組もう

ID 132270

11月は子どもや子育て世帯を社会全体で応援する機運づくりのための、秋のこどもまんなか月間です。近年、インターネットやSNSの普及などに伴い、青少年を取り巻く社会環境が変化し、いじめや不登校の問題、児童買春など子どもが被害者となる事件が発生しています。未来をつくる青少年が健やかに成長できるよう、市民一人一人がこの問題に取り組み、より良い社会環境を目指しましょう。

問合 青少年課／Tel674-7654

30 まちごと出張図書館

ID 133274

図書館司書がお薦めの本を持って、公民館や支所を訪問。貸し出しなどを行います。気軽にご利用ください。

問合 中央図書館／Tel674-7800

場所	日時
南大冠公民館	11/10(日) 10:00～12:00
磐手公民館	11/15(金) 10:30～12:00
日吉台公民館	11/27(水) 10:30～12:30
三箇牧公民館	12/7(土) 10:00～12:00
樫田支所	12/13(金) 13:00～15:00
今城塚公民館	12/15(日) 13:00～16:00
五領公民館	12/20(金) 11:00～12:30



31 9月の寄付

ID 004329

ふるさと寄附金推進センター（敬称略）

43,747,400円（997件）

（内訳）本行寺=142,000円、明治安田生命保険相互会社大阪北支社=782,100円など

問合 Tel674-7828

社会福祉協議会（敬称略）

55,854円（5件）

（内訳）堤菊美=5,000円、藤飯京子=25,000円、歌っ子の会=21,854円、平田和夫=2,000円、有澤都=2,000円

問合 Tel674-7496

32 BOTTOカレー
人気投票第2弾

ID 104371

BOTTOカレー人気投票第2弾を実施します。皆さんのお気に入りのカレー店を投票してください。投票のあった店舗は、BOTTOカレーマップに掲載します。また、投票者の中から抽選で30人にオリジナルのカレースプーンをプレゼントします。

問合 観光シティセールス課／Tel674-7830

申込 11/1(金)～30(土)に HP で



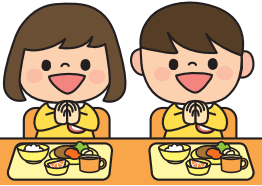
33 学校給食用物資納入業者

ID 072835

令和7年度の学校給食用物資納入業者の登録申請を12/9(月)から募集。対象は令和7年度の物品・業務委託（施設管理を除く）の入札参加資格を持つまたは、申請中の事業者です。

問合 保健給食課／Tel674-7606

申込 12/9(月)～13(金)に ☎ で（所定の様式）



34 令和7年度市奨学生

ID 004899 要

経済的理由により、修学が困難な人を対象に奨学生を募集。

貸付 高校生など=国・公立7,000円、私立10,000円
大学生など=国・公立11,000円、私立14,000円
※いずれも月額

対象 次の全てを満たす人 ※所得制限・論文文あり
・扶養者（学費負担者）が市内在住
・高校、高等専門学校、大学、短大、専修学校などに在学または来年度から進学を希望
・経済的理由により修学が困難

問合 保健給食課／Tel674-7608

申込 11/1(金)～29(金)に ☎ で

35 特別支援教育支援員
医療的ケア

ID 005033 選考若干名 要

市立小学校で医療的ケアが必要な児童を支援する人（会計年度任用職員）を募集。

勤務 月～金曜のうち、週1・2日、8:00～15:30

資格 看護師・准看護師

時給 1,510円

問合 教育指導課／Tel674-7631

申込 随時 HP ☎ 郵 で

36 学童保育臨時指導員

ID 074090 選考20人程度

市立学童保育室で放課後の小学生の集団保育補助と保育室内の庶務をサポートをする人（会計年度任用職員）を募集。

勤務 月～金曜13:45～18:00（延長時は19:00まで。17:15までの勤務もあり）、土曜8:30～17:00のうち週3・4日

時給 1,165円

問合 子ども育成課／Tel674-7656

申込 随時 HP ☎ で（所定の様式）

37 バス運転業務従事職員

ID 100029 選考5人 要

芝生・緑が丘営業所の市営バス運転士（会計年度任用職員）を募集。

勤務 週4回変則勤務

資格 大型二種運転免許を持つ人など

月額 182,680円（ボーナスあり）

問合 交通部総務企画課／Tel677-3504

申込 11/11(月)～22(金)に ☎ 郵 で



広告掲載欄

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します

すくすくタイム

未就学児と保護者のための
子育て応援情報

項目の略

先 当日先着 順 申込順 抽 多数抽選
選 選考 対 対象 ※原則保護者同伴

日 日時 ※かつこ内は所要時間（分）
場 場所 ※ **C** は「子育て支援センター」の略
料 料金 ※特に記載がない場合は無料
問 問い合わせ先
申 申し込みの方法
※申込手段の略や基本事項は25ページ参照

子育て情報サイト
WAIWAIカフェ
市ホームページの「WAIWAIカフェ」
では、親子で参加できるイベントや子育て
相談窓口、認定こども園・
保育所・幼稚園での園庭開
放などの情報を掲載してい
ます。

ID 125377 順 10組 対 2カ月～3歳

健やかな成長を目指した関わり方や遊び

成長に寄り添った遊びや言葉かけについてのお話

日 11/12(木)10:15～ (45)

場 津之江さくら **C**

問 TEL668-1211 申 11/5(火)9:30から **窓** **C** で

ID 130367 順 10組 対 0～2歳

赤ちゃん絵本を楽しもう

赤ちゃん絵本の選び方、楽しみ方について
教えてもらいましょう

日 11/20(木)10:30～ (45) 場 キッズスポットかるがも

問 TEL661-2326 申 11/6(水)から **窓** **C** で

ID 114859 順 20組 対 1歳6カ月～4歳の未就園

体育あそびを楽しもう

親子で体を使って体育あそびを楽しみます

日 11/18(月)10:00～ (60)

場 聖ヶ丘 **C**

問 TEL689-8721 申 11/5(火)13:00から **HP** で

ID 029547 順 24組 対 7～10カ月

ぱくぱく教室+市営バスの乗車体験教室

離乳食の講話と保護者試食、市営バスのベビーカー乗車体験

日 11/18(月)14:00～ (60)

場 高槻子ども未来館

問 子ども保健課／TEL648-3272 申 11/3(火)から **HP** で

ID 003437 対 妊婦とパートナー

パパママデビュー教室

妊娠・出産・子育ての講話、実習など

問 子ども保健課／TEL648-3272

申 11/1(金)～12(火)（ウェルカムベビーコースは5日まで）に **HP** で

ライフスタイルコース

妊娠5～7カ月。11/19(火)13:30～ (90) 。ウェブ

ウェルカムベビーコース

妊娠8・9カ月。11/21(木)13:00～、14:30～ (各80) 。

高槻子ども未来館。抽選各14組

ID 065603 順 12組 対 1歳～1歳6カ月

親子幼児食教室

栄養士による幼児食の講話、個別相談、保護者試食

日 11/29(金)10:00～ (120)

場 高槻子ども未来館

問 子ども保健課／TEL648-3272 申 11/3(火)から **HP** で

ID 081184 順 各10組 対 未就学

リズム・音あそび

一緒にリズムに合わせて体を動かしたり
楽器を使ったりして遊ぼう

日 12/5(木)10:45～、11:30～ (各30) 場 どうぞのおいす

問 TEL685-2224 申 11/5(火)から **窓** **C** で

ID 132002 抽 10組 対 未就学

公民館とびだせ絵本 てぶくろカード作り

手の形に合わせたカード作りとお話。
えほんのひろばも13:00まで開催

日 12/7(土)10:00～ (60) 場 三箇牧公民館

問 TEL677-0965 申 11/5(火)～11(月)に **HP** **窓** **C** で

ID 131765 抽 20組 対 4～6歳

親子体験講座 クリスマスモビール

親子で一緒にクリスマスモビールを作ります

日 12/8(日)13:30～ (90)

場 クロスバル高槻 料 200円

問 青少年センター／TEL685-3724 申 11/3(火)～9(土)に **HP** **窓** で

公民館のおはなし会

季節の絵本の読み語りなど

芥川 TEL683-1423 11/15(金)11:00～
真上 TEL683-2509 11/7(木)・11(月)・25(木)11:00～
富田 TEL693-1671 11/5(火)10:30～
南大冠 TEL673-1477 11/19(火)10:00～
三箇牧 TEL677-0965 11/25(月)10:00～
今城塚 TEL683-3331 11/5(火)10:40～、21(木)11:40～
五領 TEL669-6169 11/7(木)・21(木)10:30～
磐手 TEL685-2110 11/11～12/2の月曜10:45～
日吉台 TEL688-6636 11/20(木)11:50～
城内 TEL671-4644 11/28(木)10:45～

ID 119218 順 10組 対 2歳～就学前

英語であそぼう

親子で簡単な英語に触れながら、雰囲気を楽しみましょう

日 12/10(火)10:00～ (90)

場 阿武山たつの子 **C** 料 300円

問 TEL692-0313 申 11/5(火)から **HP** で

ID 131961 抽 20組 対 令和6年1/1～8/1生まれ

子どもの歯をケアしましょう

0歳から大切な虫歯予防の話を聞き、
歯磨きの方法を学びましょう

日 12/11(木)10:30～ (60) 場 春日青少年交流センター

問 春日 **C**／TEL673-5211 申 11/10(日)17:00までに **HP** で

ID 029521 順 各20組 対 2歳6カ月～3歳未満

きらきら歯みがき教室

歯の健診や歯科衛生士による講話など

日 12/12(木)10:00～、10:30～ (各60)

場 子ども保健センター

問 子ども保健課／TEL648-3272 申 11/3(火)から **HP** で

ID 131086 抽 各10組

親子ヨガを楽しもう

対象①令和6年6/13～9/13②1/13～6/12生まれ

日 12/13(金)①10:20～②10:55～ (各25)

場 富田ふれあい文化センター

問 富田 **C**／TEL694-9177 申 11/1(金)～7(木)に **HP** で

ID 131918 抽 15組 対 3歳～就学前

クリスマスお話会とリズムで遊ぼう

絵本の読み聞かせ、本の紹介、リトミック遊びなどをします

日 12/14(土)10:00～ (120)

場 阿武山公民館

問 TEL693-0188 申 11/18(月)～27(木)に **HP** **窓** **C** で

子育て支援センターの親子教室

津之江さくら／TEL668-1211 ID 086736 抽 各10組

対 ①4カ月～就学前②令和5年4/2～6年4/1生まれ
③令和4年4/2～5年4/1生まれ

日 ①11/26～1/14②11/28～1/16③11/29～1/17 10:15～ (60、各全5回)

料 1,000円 申 11/15(金)までに **HP** **窓** で

カンガルーの森の催し

場所・間合 カンガルーの森（子育て総合支援センター）／TEL686-3030
申込 11/1(金)～5(火)に **HP** **C** で（**C** は17:00まで）☆は保育あり

高槻市
マスコットキャラクター
はにたん

催し名	対象	日時	定員	料金
親子講座				
ID 067203 赤ちゃんから1歳半までのお口のケア	①0歳と保護者 ②1歳～1歳6カ月と保護者	11/13(火) ①10:00～10:45②11:00～11:45	①抽選20組 ②抽選15組	無料
ID 092413 伝承あそび講座 この指とまれ	未就学児と保護者	11/16(土) 10:00～10:45、11:00～11:45	抽選各10組	無料
ID 130849 赤ちゃんから就学前までの絵本の楽しみ方	未就学児と保護者	11/18(月) 10:30～11:30	抽選20組	無料
ID 031796 リトミックを楽しもう	1歳と保護者	12/2(月) 10:00～10:30、10:40～11:10	抽選各20組	無料
子育て講座				
ID 130856 しかるタイミング・ほめるタイミング	未就学児の保護者、 子育て支援者など	11/20(木) 10:00～12:00	抽選30人	無料 ☆
ID 112365 子育てセミナー「もぐもぐ+あそび」	おおむね10カ月～3歳の 保護者	11/26(火) 10:00～11:30	抽選30人	無料 ☆
ID 032330 乳幼児の安全・事故・病気	未就学児の保護者、 子育て支援者など	11/27(水) 10:00～12:00	抽選30人	無料 ☆
クッキング講座				
ID 031792 親子クッキング	3歳6カ月～就学前と保護者	11/30(土)、12/7(土) 10:00～12:00	抽選各12組	650円

健診や教室の案内をプッシュ通知
子育て応援アプリがリリース

ID 131870

妊娠期から出産・子育て期に必要な支援情報が届く「はにたん子育て応援アプリ」が11/1から利用できます。
このアプリは母子モ株式会社が提供する母子手帳アプリ「母子モ」を利用して、子育てに役立つ便利な機能が充実しています。ぜひご活用ください。登録料・利用料は無料。
問合 子ども保健課／TEL648-3272

アプリの登録画面で
市内の郵便番号を登録すると
「はにたん子育て応援アプリ」
に切り替わります

アプリを使うとこんなに便利

①市内の子育て情報が届く

子どもの成長に合わせて情報が届く。
市内の子育て支援施設の検索機能も

②成長を見える化

妊娠中の健康データや子どもの成長
を記録でき、子どもの身長・体重な
どはグラフで表示。アプリを使え
ば、家族との共有も簡単

③予防接種の管理

予防接種のスケジュールを管理で
き、通知でお知らせ。第2子以降も
登録でき、管理の負担減にも

はじめて記念を
写真付きで記録

48 | たかつきDAYS 2024.11

たかつきDAYS 2024.11 | 49

よすみ
①五百住神社



日本書紀には、安閑（あんかん）天皇元（534）年に、天皇へ献上した田を耕すために500人を遣わすことになり居住したという記事があり、これが「五百住」という地名の由来になったという。

旧西五百住村の氏神・春日神社と旧東五百住村の氏神・素盞鳴尊（すさのおのみこと）神社のご神体をまつる。境内は樹林保護地区にも指定されていて、四季折々の木々の移ろいが楽しめる。



③麦のかほり



営 10:00～19:00

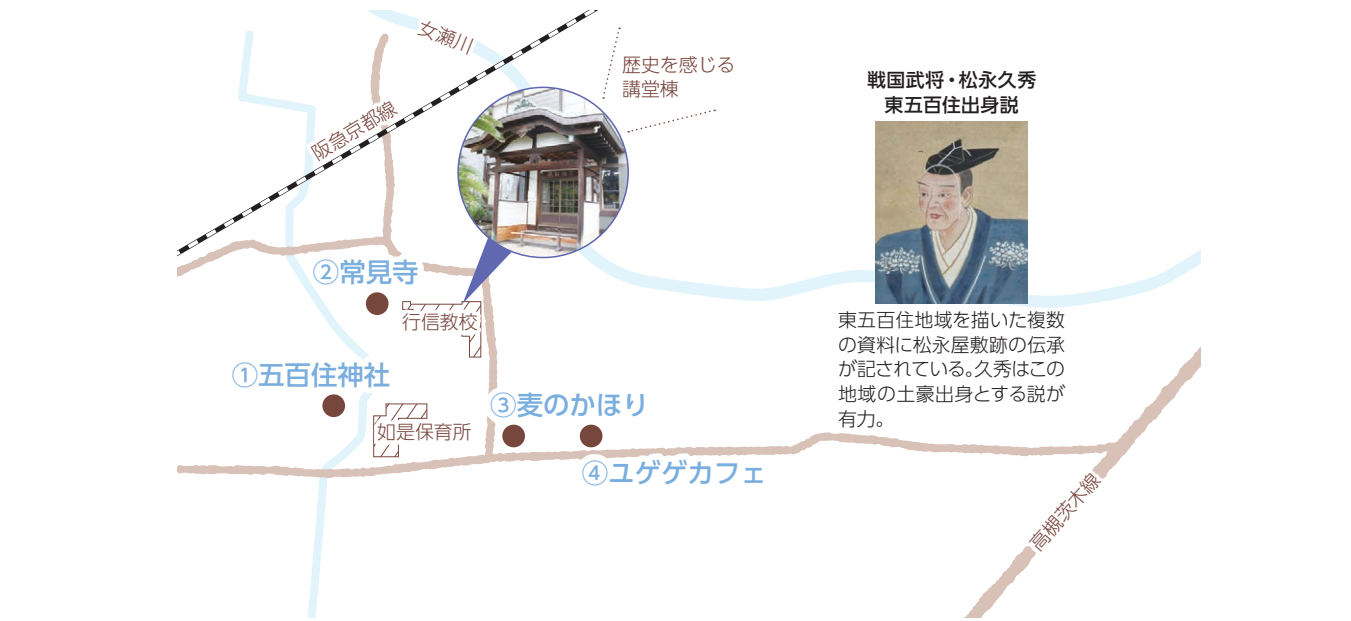
休 日・月曜

☎ 693-2503

定番のものから、ハード系やデニッシュ系まで豊富にそろい、目移りすること間違いなし。名物は、湯だね食パンと1歳のお祝い「一升餅」に着想を得た一升パン。お土産にも贈答品にも喜ばれる一品。



店名とおりの香ばしい小麦の香りに誘われて店内へ。無添加生地で作られた約30種類のパンはどれも店主のこだわりが詰まっている。



②常見寺



同寺の歴史は古く、鎌倉時代に念仏道場を築いたのが始まりとされている。境内にある行信教校（ぎょうしんきょうこう）は、浄土真宗本願寺派の僧侶を養成する専門学校で、建物は登録有形文化財にもなっている。



境内中央の松は、明治26（1893）年に伏見宮貞愛親王が立ち寄り、昼食をした際に「待月松」の銘をもらったもの。

④ユゲゲカフェ



湯気のある場所で感じるほっこりした幸せを届けたいという思いでオーナー夫婦がオープンしたカフェ。スパイスチキンカレーは玉ねぎの甘みと、後からやってくる7種類のスパイスの程よい刺激がくせになる。



食事メニューだけでなく、パンケーキやドーナツもあり、子どもからお年寄りまで地域の人々に親しまれている。

営 11:30～18:00

休 日曜（不定休あり）

☎ 080-3139-7531

ジビエ料理の始まり

食欲の秋となりました。旬の食材をおいしく食べるにも煮る、焼く、炒めるといった調理が必要です。現代では包丁や鍋、フライパンなどさまざまな調理器具がキッチンにあふれています。では、最も古い時代の調理とはどういったものだったのでしょうか。

話は今から2～3万年前にまでさかのぼります。高槻に初めて人類がやってきたその時代は旧石器時代と呼ばれ、人々は、大型のシカなどの獲物を追い求め、移動し、狩りをすることで生活していました。三島高校（今城町）の周囲に広がる郡家今城遺跡は、そうした狩人たちのキャンプ跡です。

遺跡からは、狩りに使った石やりに加え、焼けてバラバラに砕けた石がいくつも見つかりました。

海外の民族の例では、焼け石は調理に使ったと考えられています。焼け石を用いた調理法はいくつかありますが、動物の肉を葉っぱで包み、熱した石で覆うように調理する説が有力です。「石蒸し調理」などと呼ばれますが、今でいうオープンと考えてよいでしょう。

単に「肉をオープンで焼いて」と聞くと簡単そうですが、当時は毎日獲物が捕れる保証もない厳しい環境です。そうしたことを想像すると、このジビエ料理のおいしい

さは、ひとしおだったことでしょう。

（今城塚古代歴史館）



焼け石（郡家今城遺跡）

PRESENT

今月の読者プレゼント（たかつき土産）

和三盆 こふんとはにたん（1箱）

抽選5人



京都老舗和菓子店などでも使用される最高級和三盆糖を使用し、古墳とはにたんの型で固めました。上品な口溶けをお楽しみください。

SHOP
DATA

のりまきのすけ
川添2-1-3
Tel695-7881/木曜定休（不定休あり）

※当選者には引換券を発送（商品は発送しません）。引換券をお店に持参し、プレゼントと交換してください

応募方法

11/15（金）までにHP（ID 006046）でアンケートに回答

問合 広報室／Tel674-7306

※当選者の発表は引換券の発送をもってかえます
※アンケートのご意見などは広報誌、市ホームページなどで、個人情報を除き公表する場合あり

情報 BOX

ワイドたかつき

毎日9:00、12:15、22:00から30分間放送
放送後、動画を公開（ID 020632）

11/1（金）～9（土）
市長が紹介！高槻のココ
中消防署富田分署・
消防団拠点施設

11/10（日）～19（火）
クローズアップNOW
しろあと歴史館特別展
甲冑名品展

みんなで"もてきん体操"
vol.22 梶原寿会

まちと人とコミュニティ
清水地区コミュニティ協議会

すくすくわくわく
親子であ～そぼ
第11回 ぱれっとひろば

※11月は放送開始時間を一部変更します

11/1（金）2（土） 9:00→7:00、11/1（金） 12:15→12:00、11/2（土） 12:15→11:00

ケーブルテレビ
J: COM11ch

市広報番組

編集後記

子育てには悩みがつきもの。乗り越える方法は人それぞれですが、時には誰かに頼ることも大切ですね。リフレッシュに子育て支援施設も利用してみてください（平田）

誰もが被害者にも加害者にもなり得るスポハラ。自分の周りで起こっていないか、考えるきっかけになればうれしいです（野倉）

いよいよオープンを迎える関西将棋会館。著名な棋士にも高槻で出合えるかも（岡本）

NEXT ISSUE（令和6年12月号）お楽しみに！
特集 冬の省エネ など

詰将棋（37ページ）の答え

「解答」■4三銀 △同玉 ■4四角成

「解説」初手■4四角成は△1二銀で飛車を取られてしまい、読みません。■4三銀が好手で、以下△同玉■4四角成で読みになります。2手目△4一玉や△2一玉として■1一飛成までの3手詰めも正解になります。

※■は自分の駒、△は相手の駒。解説は市ホームページ ID 136081 に掲載しています

農林業祭

11/17(日) 10:00~14:00
@史跡嶋上郡衙跡

新鮮な農林産物の販売やマスつかみなど
大人も子どもも楽しめる企画が盛りだくさん。
収穫の秋を楽しもう。入場無料

ID 074708

日時 11/17(日) 10:00~14:00

場所 史跡嶋上郡衙跡(郡家新町)

問合 農林業祭実行委員会事務局

Tel674-7402(農林緑政課内)

- ・駐輪場あり。駐車場はありません
- ・無料循環バスを運行 JR高槻駅北のりば⇄郡家新町東



農林業で活躍する
機械が登場。パフ
オーマンスも



子どもに大人気。
今年もやります
マスつかみ



加工食品や木工品、
姉妹都市特産品も
あります

★ たかつき DAYS

令和6年(2024年)11月1日発行 編集・発行 高槻市総合戦略部広報室 〒569-0067 大阪府高槻市桃園町2-1
広報たかつき No.1440 市ホームページ <https://www.city.takatsuki.osaka.jp/>
※今月号は、議会だよりを同時配布しています

植物油インキで
印刷しています。

● 広報誌が届かないときは、宅配受託会社(TEL0120-976-124)へ。
次号の宅配は11/27(水)~30(土)です。宅配期間に届かなかった場合もご連絡ください