たかつきだより

2024 令和6年 10

発行責任者／河野 千穂子

高槻市民センター
〒805-0024 八幡東区中畑２丁目 5-2
【FAX】093-653-2688【mail】tt-sf@ktqc03.net
093-653-2677

WEBでチェック

高槻健康推進月間

ご参加お待ちしてま～す

◆健康料理教室　※申込み不要

・日　時　１０月４日(金)　９時
・場　所　高槻市民センター　調理室

減塩料理で健康アップ♪

◆健康ウォーク　※申込み不要

・日　時　１０月１０日(木)
　　１０時出発
・場　所　高槻市民センター
・コース　猪倉 ～ 勝田公園

◆ニュースポーツ大会

・日　時　１０月１２日(土)　９時～１３時
・場　所　高槻小学校 体育館
・種　目　①トリコロキューブ
　　②五目お手玉
　　③ニチレクボール

定員になりました

高槻まちづくり協議会健康推進部会（部会長和田晴海）による「高槻健康推進月間」が始まります！
残暑を見込んで、９月から１０月に開催を変更しました。
健康づくりも地域で、みんなで！
どうぞご参加ください

◆フレイルチェック　※申込み不要

・日 時　１０月１７日(木)１０時～１１時３０分
・場 所　高槻市民センター

あなたの虚弱度、計ってみませんか。
体重や、日常の活動量、歩く速度、
精神面の項目を確認します。
一緒にチェックしてみましょう！

◆健康講演会　※申込み不要

「転ばないための運動」

・日 時　１０月２５日（金）
　　１３時３０分～１４時３０分
・場 所　高槻市民センター
・講 師　製鉄記念八幡病院リハビリテーション部
　　理学療法士 加 納 啓 補 氏

第 24 回 文化祭「たかつき」

・日　時　１１月１６日（土）
　　１１月１７日（日）
会　場　高槻市民センター
※詳細は、来月号をお楽しみに！

リサイクルバザー用品 大 募 集

文化祭で、クラブ協がバザーを出店します。
未使用品・または未使用に近いものがありましたら、センターまでお願いします。

〈募集期間〉
10月15日～11月８日

生涯学習推進コーディネーター企画講座

「生物の多様性と環境改善」

土砂災害と自然環境の劣化との関係を学びます

・日時　11月7日（木）
　　15時～16時30分
・講師　坂田　まさこ
　　コモンフォレストジャパン理事

参加費無料です！

生涯学習市民講座

「２回コースのパン講座」

パンの達人、中尾先生のパン教室
パン好き、集まれ！

10月　８日（火）・２２日（火）
10時30分～13時

〈 講 師 〉西部ガス（株）
中尾 真奈美 氏

〈 定 員 〉１５名

〈 材料代 〉1,０００円

＊お持ちいただくもの
マスク、三角巾、お手拭き
パン持ち帰り用袋（ビニール）

【申込み】
高槻市民センター　653-2677

家庭教育講座

「ふれ愛　食育」

親子、地域で一緒に手作りを
楽しみながら、食育を考えます

〈 日 時 〉① **味噌づくり**
１０月１９日（土）13時
② **シフォンケーキ**
１２月　７日（土）13時

〈 講 師 〉川原 ミサ子 氏

〈 対 象 〉小学生、保護者、地域の方

〈 材料代 〉①味噌づくり　　1,000円
②シフォンケーキ　600円

〈 定 員 〉１２名

*お持ちいただくもの
マスク、三角巾、お手拭き

親子サロン

・毎週金曜日（第５週はお休み）
・10時 ～ 12時
・多目的ホール

４日　中畑公園へおでかけ
１１日　自由広場
１８日　妊産婦・乳幼児なんでも相談
歯科衛生士
インファントセラピー
「ハンド＆アームケア」
25日　一緒にハロウィン　⇒要予約

子どもウキウキクラブ

『ハロウィン』10月 19日(土)
10時～ 12時
⇒要予約（定員20名）

手作りの衣装で仮装して、
「trick　or treat」
近くのお家を回ります！

●子ども卓球
10月 9日(水)・23日(水)
15時30分～17時
※上靴を忘れずに、持ってきてね

●ふれあい昼食会
10月のふれあい昼食会は、
10月16日（水）、山路1大平・宮の町・猪倉町内の
みなさんです。

ご希望の方は
お住まいの
町内会長に
お尋ねください。

●健康ウォーク
10月10日（木）
１０時出発

10月の健康ウォークは
猪倉～勝田公園
に行きます。

●古紙回収
10月20日（日）午前１１時までに
町内の古紙回収ステーションへ
お持ちください。

古 紙 回 収
８月の回収重量　3,490キロ
１月からの累計 30,360キロ
ご協力ありがとうございます。

親子サロンのご紹介

親子サロンって？

市民センターには、フリースペースという親子でくつろぐ遊び場があります。
高槻市民センターでは、
●毎週金曜日（第５週目は除く）
●１０時～１２時　多目的ホール
で、『親子サロン』を実施していま

対象は？　見守りは？

小学校就学前のお子さんとその保護者の方が対象です。

子育てサポーターは、遊びの見守りをしたり、子育ての相談も受けたりしています。

季節の行事や子育てママを応援できるよう楽しい企画を工夫しています。

９月のイベント

「親子ですすめる食育教」～幼児期の食事～

９月６日、八幡東区役所の栄養士の方から、幼児期の子どもたちの食事について学びました。
　高槻ヘルスメイトの協力もあり、栄養のある、おいしい食事ができました。

参加者みんなで楽しく食事を

保護者同士の交流もできたようです。

子育てサポーター募集!!

子育てサポーターとは

市民センターで活動する子育て支援ボランティアです。
ご興味のある方は、ぜひ、お問い合わせください！

■北九大生に学ぶメルカリ講座（２回）

９月１２日・１９日（木）
北九大部会濱島さん（２年）、三浦さん（１年）を講師に、メルカリについて学び、実際に、購入・出品をやってみました。

「どれどれ、あってますよ～」

「大学生講師の説明がとてもわかりやすかった」、「購入も出品もスムーズにできた」など、いつもとは違う交流ができました。

■ふれあい昼食会

９月１８日（水）
中尾１丁目・２丁目の町内から総勢２９名の方が出席しました。
寺田保健師の塩分、栄養についてのお話しの後、食進さんの心のこもった美味しい料理をいただきま

■高槻健康塾「ニュースポーツにトライ PART15」

９月１３日、令和６年度後期健康塾のニュースポーツ（全１０回）がスタートしました。
連日の猛暑に「暑い暑い」と言いながら１８名の方が来館され、心待ちにしていた「五目お手玉」にトライされ楽しみました。

※10月２５日（金）「ニチレクボール」は、
時間変更⇒１４時３０分からです。

■３地区ニュースポーツ交流会

９月６日（金）、祝町・高槻・槻田のまち協による交流会「ニチレクボール」が、当センターで開催され、３４名が参加しました。「オー」「オー」と歓声が飛び交い、大変な盛り上がりをみせ、親睦を深めました。

次回は、
１０月２３日、祝町市民センターです。

槻田川一斉清掃　日程変更のお知らせ

１０月２０日（日）に予定されていた槻田川一斉清掃は、高槻小学校と合同で実施のため、日程が変更になりました。

■日　時　１０月４日（金）　９時４５分

■集　合　高槻小学校 運動場

※雨天の場合は、
１０月８日（火）
延期となります。

不審電話にご注意を！

先月、河村さん（中畑）の携帯電話に不審な電話がかかってきました。

NTT ファイナンスを名乗り未納料金(293,000 円)を支払わなければ、民事裁判を起こすと言われたそうです。

～ 詐欺電話の特徴 ～

■自動音声ガイダンスで身に覚えのない未納料金を請求する

■「＋」から始まる電話番号(国際電話等)を利用する　　など

電話でお金はすべて詐欺！
みなさん、気をつけましょう

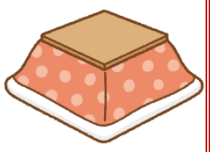
たすけあう やさしいハート まちじゅうに

「赤い羽根」共同募金始まります！

１０月１日から、全国一斉に共同募金運動が実施されます。自治会・町内会の協力により集まった募金は、地域の福祉活動の財源として役立てられます。

ご協力をどうぞよろしくお願いします。

～ 編集後記 ～



うんざりする残暑も、やっと終わりの気配。
先日立ち寄ったお店には、もう、コタツが陳列されていました…。
我が家も今年の冬はコタツが欲しいな～！と考えていますが、まだ買う気にはなれません。
季節の変わり目、日中の寒暖差が激しくなっています。体調に気をつけてお過ごし下さい。

ありがとうございました

全市一斉夜間非行防止パトロール
全３回、無事に終了しました。
みなさまのご協力に感謝いたします。
暑い中、ありがとうございました。

10月行事予定

1	火		
2	水		防犯部会
3	木	☆	健康推進部会、青少年部会
4	金		槻田川清掃、親子サロン(お散歩) 健康料理教室、社会福祉部会
5	土	☆	里山の会
6	日		
7	月		エル部会、環境美化部会
8	火	☆	講座「2回コースのパン講座①」
9	水		事務局会議、民児協、子ども卓球
10	木	☆	健康ウォーク(猪倉)
11	金		健康塾(トリコロキューブ)、親子サロン
12	土		ニュースポーツ大会
13	日		山路敬老会
14	月		スポーツの日
15	火	☆	
16	水		ふれあい昼食会
17	木	☆	フレイルチェック
18	金		親子サロン (健康相談・ハンド＆アームケア)
19	土	☆	子どもウキウキ(ハロウィン)
20	日		古紙回収
21	月		
22	火	☆	講座「2回コースのパン講座②」
23	水		3校区ニュースポーツ交流会 子ども卓球
24	木	☆	
25	金		親子サロン（ハロウィン） 健康講演会、健康塾（ニチレク）
26	土	☆	高槻小運動会
27	日		
28	月		総務企画運営委員会
29	火	☆	
30	水		
31	木	☆	

☆ ラジオ体操　9:20～9:50

※行事予定は、変更・中止となる場合があります。