

健康づくり講座

「女性の健康を考える～自分のカラダを大切にできていますか～」

日時 1月24日(水)

10時～11時30分 ※講義形式

場所 保健センター(小山9-4-33)

対象 69歳以下の女性

講師 ウィメンズセンター大阪カウンセラー 国安 澄江さん

定員 先着25人

持ち物 筆記用具

申込方法 1月5日(金)から12日(金)までに電話で

問合せ先 健康課成人保健担当(2階②番窓口) ☎939・1112

藤井寺おしゃべりミーティング ～つながりUP大作戦～

地域に居場所がほしい、人とのつながりがほしいといった身近な困りごとを解決するためのアイデアを、参加者みんなで考えます。

日時 1月29日(月)

13時30分～15時30分

対象 市内在住の方

場所 イオン藤井寺ショッピングセンター2階 イオンホール

定員 50人(先着順)

申込方法 電話で

※空きがあれば当日参加可。

申込・問合せ先 高齢介護課総務担当(1階③番窓口) ☎939・1164

葛井寺参詣曼荼羅 大阪府指定有形文化財指定記念講演会

「葛井寺参詣曼荼羅の世界」

日時 2月11日(日・祝)

14時～16時(開場13時)

場所 葛井寺紫雲閣 定員 50人

講師 大阪府教育庁文化財保護課 三好 英樹さん

申込方法 2月5日(月)までに電話・メール又は往復はがきで

申込・問合せ先 葛井寺参詣曼荼羅講演会募集宛 ☎938・0005
✉info@fujidera-temple.or.jp

NICE! 藤井寺バンド “第141回 歌の広場”

みんな一緒に、懐かしい歌を楽しく歌いましょう。

日時 1月13日(土)

10時～11時(開場9時30分)

場所 市役所市民広場

演奏予定曲 冬景色、昴、悲しき口笛 他

問合せ先 NICE! 藤井寺バンド

☎090・6600・2108(二井)

元気はつらつクラブ

～楽しく笑ってフレイル予防!～

健康運動指導士などによる実技と講義です。今回のテーマは「筋力アップ下半身②」です。

日時 1月18日(木)

14時～15時30分

場所 保健センター(小山9-4-33)

対象 65歳以上で、医師から運動制限の指示のない方

定員 先着15人

申込方法 1月5日(金)～12日(月)に電話で

問合せ先 健康課成人保健担当(2階②番窓口) ☎939・1112

認知症家族セミナー

認知症で最も多いのはアルツハイマー病ですが、他の認知症もあり症状は様々です。正しい知識を持って、より良い対応を一緒に考えましょう。

日時 1月19日(金)

14時～15時30分

場所 ふれあいセンター3階会議室

対象 市内在住・在勤で認知症の方を介護されているご家族

※認知症の当事者やケアマネジャーなどの専門職の方も参加できます。

講師 医療法人ときよクリニック

院長 時吉 浩司さん

申込方法 1月4日(木)から電話又は窓口で

申込・問合せ先 藤井寺市地域包括支援センター ☎937・2641

ヘルスケア倶楽部

市(保険年金課)が委託して行います。(18歳以上の市民対象)

①運動倶楽部

体の外側と内側の両面を体操で整えます。楽しみながら簡単にできます。

日時 1月17日(水)・29日(月)・2月19日(月)・26日(月)・3月4日(月)・18日(月) ※6回コース

いずれも14時～15時

場所 市民総合会館別館4階中ホール

定員 30人

講師 健康運動指導士 高木 道代さん、舞台役者 内田 竜輔さん

持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物(運動しやすい服装で)

※ミニボールは貸出

②知って得する! ライフプラン倶楽部

知らないと損するお金の話。今回のテーマは「エンディングノート」です。

日時 1月19日(金) 14時～15時

場所 市役所3階305号室

定員 20人

講師 行政書士、保健師

③食べつくし倶楽部～適塩弁当付～

今回は「血管を守る! 適塩」です。

「測るたびに血圧が変わる」など血圧に関する疑問を解決します。

日時 1月29日(月)

11時～12時30分

場所 パープルホール5階 料理教室

定員 10人(応募多数の場合、抽選)

講師 管理栄養士

協力 Sai deri and eat-菜

申込方法 電話または電子メールで。電話: 1月5日(金)～10日(水)の10時～15時

電子メール: 1月5日(金)～15日(月)に氏名・生年月日・住所・電話番号を明記してください。

申込・問合せ先 (株)ビューティヘルスラボ Maria

☎070・9049・2248

✉info@maria-beauty.com



楽しく介護予防「ええとこぶじいでら」体操in イオン」

藤井寺市のご当地体操や簡単な運動で心も体もリフレッシュしませんか。

1月は理学療法士より、ダイエットについてのお話があります。

日時 1月17日(水) 14時～15時

場所 イオン藤井寺ショッピングセンター2階イオンホール

対象 医師から運動制限の指示がない方

講師 理学療法士

定員 25人(先着順)

持ち物 飲み物、運動しやすい服装

※ぶじいでら健康チャレンジのポイント対象イベント

問合せ先 高齢介護課総務担当(1階③番窓口) ☎939・1164

みんなで楽しく

「いきいき体操」しませんか

要介護状態になることを予防する取り組みなどについて、健康運動指導士が簡単な運動を交えてお話しします。

日時 1月31日(水) 10時～11時30分、14時～15時30分

場所 保健センター(小山9-4-33)

対象 65歳以上で、医師から運動制限の指示のない方

定員 各15人(定員を超えた場合は前年度の参加回数が少ない方を優先)

持ち物 タオル、飲み物、運動しやすい服装と靴

申込方法 1月5日(金)～12日(金)に電話で

※当日の血圧が180/110mm Hg以上の方や体調の悪い方は、運動を見合わせていただきます。

問合せ先 健康課成人保健担当(2階②番窓口) ☎939・1112

(公財)藤井寺市地域サービス公社 パート従業員

業務内容 市民総合会館受付(料金収受、来館者及び電話対応など)

※週3～4日勤務(詳しくはお問合せください)

募集人数 1人

資格要件 60歳未満の方 パソコン、エクセル・ワード入力できる方

選考方法 書類選考・面接など

申込方法 1月31日(水)までに履歴書を持参又は郵送で ※当日消印有効

申込・問合せ先 〒583-0035(藤井寺市北岡1-2-3)(公財)藤井寺市地域サービス公社

☎937・2321

シルバー人材センター会員

豊富な経験を生かして働いてみませんか。

入会説明会日時 1月9日(火)・2月13日(火)・3月12日(火)

いずれも13時30分～

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 各日20人 申込方法 電話で

場所、申込・問合せ先 (公社)藤井寺市シルバー人材センター(パープルホール内) ☎954・6005

大阪府立南大阪高等職業技術専門学校 令和6年4月入校生徒

募集学科 自動車・車体整備科、電気主任技術科、情報通信科、Webプログラミング科、化学ビジネス科

対象 18歳以上の方

定員 各30人(化学ビジネス科のみ20人) ※選考は2・3月に実施。

【見学会】

日時 1月17日(水)・25日(木)、2月20日(火)、3月1日(金)

各日13時30分～

申込方法 電話又はホームページで。

※詳細はホームページを確認ください。

申込・問合せ先 大阪府立南大阪高等職業技術専門学校

☎0725・53・3005



令和6年度 大阪南消防組合 入札参加資格審査申請の受付

【注意】令和5・6年度柏原羽曳野藤井寺消防組合入札参加資格登録業者は、登録を引き継ぐため、今回の登録は必要ありません。

申請の種類

①物品の買入れ等業務
買入れ、製造、売り払い、賃貸借、役務の提供(検診、保守、調査、コンサルタントなど)

②ビル環境衛生管理等業務
ビル環境衛生管理業務(庁舎清掃など)、その他建物管理業務(浄化槽清掃など)

申請書配布期間 1月4日(木)～2月26日(月) ※詳細は、ホームページ(1/4～公開)をご覧ください。

申請書類は、「申請書配布期間」中にホームページからダウンロード可能。

申請方法 1月22日(月)～2月26日(月)までに郵送で ※消印有効

応募・問合せ先 〒583-0015(藤井寺市青山3-613-8) 柏原羽曳野藤井寺消防組合総務課企画財政係

☎958・9988



第32回藤井寺市写真展 出展作品

出展規格 A4サイズからワイド4切サイズまで(1人3点まで)

出展資格 市内在住・在勤・在学の方

申込方法 出展申込書に記入の上、2月2日(金)までに窓口で。

※出展申込書・開催要項は、協働人權課で配付します。

【写真展について】

日時 3月8日(金)～13日(水)

場所 パープルホール市民ギャラリー

主催 藤井寺市写真愛好会

申込・問合せ先 協働人權課広報・協働担当(1階④番窓口) ☎939・1331

得する街のゼミナールまちゼミ vol. 17

開催期間 **2/1(木)~29(木)** 受付開始 **1/20(土)**

■「まちゼミ」って何？

お店の人が講師となって、専門知識やプロのコツを無料で学べる、少人数制のミニ講座です。

※安心して受講していただくために商品の販売・勧誘は一切ありません。

※内容によっては材料費がかかるものもあります。

■申し込みは各店へ

[まちゼミの申し込み]と電話してください。

※定員になり次第締め切ります。申し込みはお早めに。

大人向け講座

<p>ベリーダンスで心身共に美しい女性に変身！ 日時 2/1(木)・8(木)・15(木)・22(木)・29(木) いずれも13:30-、14:30- 定員 各6人 備考 高校生以上対象、費用1000円、動きやすい服装、「A コーン」で開催</p>	<p>令和5年分確定申告の準備はできましたか？ 日時 期間中の10:00-16:00の間で個別に設定。お問い合わせください。 定員 10人 備考 筆記用具持参、「商工会」で開催</p>	<p>住まいの相談窓口(地元の設計士さん) 日時 期間中の月~土曜日のうち個別で設定(完全予約制) 定員 各2人程度 備考 各2人程度 筆記用具持参</p>	<p>いつものお茶をどきりの味に！ 日時 2/1(木)・15(木)・29(木) いずれも14:00-15:00、18:00-19:00 定員 各2人 備考 18歳以上対象、費用1000円、筆記用具持参</p>
MAKI ベリーダンス ☎ 090・5900・2115	多田会計事務所 ☎ 959・3520	一級建築士事務所若井文彦建築研究所 ☎ 090・7343・7849	岡田園茶舗 ☎ 955・0523

<p>設計事務所をオープンに 日時 期間中の火・木・金・土・日曜日のうち個別で設定(完全予約制) 定員 6人 備考 18歳以上対象</p>	<p>第2弾、眉スタイリング。眉のお悩みはありませんか？ 日時 2/1(木)~10(土) いずれも14:00-15:00 定員 各1人 備考 ご自身のスタイリング道具持参可</p>
谷口弘和設計室 HTA ☎ 080・3188・9168	ふみ化粧品店 ☎ 954・3626



こども向け講座

※中学生以下は保護者同伴でご参加ください。

<p>いろんなタイヤのおもしろカーを作ろう 日時 2/3(土) 16:30-、2/4(日) 13:30-2/5(月) 16:00- 定員 各3人 備考 年長~小学2年生対象</p>	<p>プログラムを作ってロボットを動かそう！ 日時 2/3(土) 18:30-、2/4(日) 15:30-2/5(月) 18:00- 定員 各3人 備考 小学2~5年生対象</p>	<p>楽しく体操チャレンジ！ 日時 2/18(日) 3歳~年長:10:00-10:50 小学生:11:00-11:50 定員 各3人 備考 3~12歳対象、飲み物持参</p>
こどもプログラミング教室すまいる・キッズ ☎ 959・2088	こどもプログラミング教室すまいる・キッズ ☎ 959・2088	フジイ体操クラブ ☎ 070・8483・0315



どちらもOK

<p>「覚えてつなげる」英文法。 日時 2/17(土) 13:00-16:30、2/18(日) 14:00-17:30 ※1時間毎に10分休憩 定員 各6人 備考 小学5年生~対象、筆記用具持参、費用300円</p>	<p>『ほっとカフェ』ママ、パパ、こどもの居場所 日時 2/12(月)・25(日) 10:00-12:00 定員 各10組 備考 3歳以上の親子対象※小・中学生、大人の一人参加も可、費用:みそ作り2000円、ヒンメリ作り500円、「ふいおれずときっず」で開催</p>	<p>腰痛は自分で治せる！身体の痛みはなぜ起こる？ 日時 開催日・時間などお問い合わせください。 定員 各4人 備考 動きやすい服装、フェイスタオル、費用1000円、「楽時屋」で開催</p>	<p>唇がぷるぷるパック付き！手作り保湿リップ 日時 2/5(月)・18(日) いずれも10:00-、13:00-、16:00- 定員 各4人 備考 筆記用具持参、費用1000円</p>
学習塾 LASS ☎ 959・5777	ほっとカフェ ☎ 080・3117・3455	おとなこども整体 ☎ 090・3920・6116	エステ&メイク Flower Star ☎ 090・5668・9117
肩こりが良くなる方法がきつとみつかります。 日時 2/17(土) 15:00-16:00 ※事前予約制 定員 6人	チョークアートってなに？ 日時 2/7(水)・10(土)・15(木)・20(火) いずれも10:10-11:40 定員 各4人 備考 8歳以上対象、持ち帰り用袋持参、材料費1300円(ドリンク付き)、「楽時屋」で開催	地元密着通信制高校と学習塾と英会話30年 日時 開催日・時間などは個別に設定。お問い合わせください。 定員 各1人	
荒戸接骨院・鍼灸院 ☎ 952・0053	studioNOKO ☎ 090・4563・2928	A コーン高等学院+塾 ☎ 090・5900・2115	



主催 藤井寺市商工会
後援 藤井寺市

■講座の詳細は、チラシをご確認ください

配付場所 藤井寺市商工会、市役所(1階情報交流ひろば「ふらっと」、商工労働課窓口(6階@番窓口)、ゆめびらざ、参加店舗

南河内地区 親学習リーダー養成講座

ともに育ち活動する仲間になりませんか。親と子の関係や子育てについて学び、地域での学習活動の推進役となる人材を養成する講座です。

※『親学習』について詳しくは、大阪府のホームページをご覧ください。



日時 2月5日(月)、2月19日(月)、3月4日(月)の全3回
いずれも10時~12時30分

場所 Topic富田林市きらめき創造館(富田林市常盤町16-11)

対象 南河内地区在住で家庭教育支援に興味・関心のある方

※託児所もあります。

定員 40人程度

※申し込み多数の場合は抽選

申込方法 1月10日(水)から23日(火)までに電話で

主催 南河内地区社会教育振興協議会(社会教育部会)
申込・問合せ先 生涯学習課生涯学習センター担当 ☎952・7800

明るい選挙啓発ポスター展

市内の小学生による156点の作品のうち、入選作品12点を展示します。

日時 1月16日(火)~22日(月) 10時~20時

場所 イオン藤井寺ショッピングセンター2階プラサカブコン前

問合せ先 選挙管理委員会事務局(3階 @番窓口) ☎939・1388

◆令和5年度明るい選挙啓発ポスターコンクール第2次審査(大阪府審査)入選作品



藤井寺小学校6年 塩川 穂佳さん

人権・消費者教育合同講演会 ふじいでらひゅーまんメッセ 2023

「ケーキの切れない非行少年たち」の著者である宮口幸治さんから、非行に走らざるをえない若年心理について講演していただきます。

日時 2月18日(日)

10時30分~12時(開場10時)

場所 アイセル シュラ ホール 3階視聴覚室

定員 先着80人

講師 立命館大学総合心理学部教授

宮口 幸治さん

申込方法 1月5日(金)からオンライン

窓口、窓口または電話で ※一時保育あり。対象は1歳~就学前のお子さん(先着2人)。2月9日(金)までに電話で要予約。

<人権悩みの相談室特設出張相談会>

専任相談員が日常の悩みについて相談をお受けします。直接お越しください。

日時 2月18日(日) 13時~16時

場所 アイセル シュラ ホール 3階 視聴覚室横 控室

申込・問合せ先 藤井寺市協働人権課人権推進担当(1階@番窓口) ☎939・1059

アニメ『めぐるみ』、『拉致被害者御家族ビデオメッセージ』上映会

拉致被害者の一日も早い帰国を目指し、拉致問題に関する府民の認識と理解を深める上映会を開催します。

日時 1月20日(土)

14時~15時30分

場所 大阪市立難波市民学習センター(大阪府大阪市浪速区湊町1-4-1OCATビル4階)

※直接お越しください。

定員 先着120人

問合せ先 大阪府府民文化人権局人権企画課 ☎06・6210・9280

第36回 盆梅展

早春の風物詩、盆梅展が始まります。寒さに耐えながら蕾を膨らませていた梅が、春の使者として天満宮の境内を紅白に彩り始めます。どうぞ春の先取りにお越しください。

日時 1月25日(木)~2月29日(木) 9時~16時

場所 道明寺天満宮境内

主催 藤井寺市梅の会

問合せ先 農とみどり保全課農政公園緑化担当(4階@番窓口)

☎939・1228

令和5年度 第2回依存症理解啓発府民セミナー

日時 1月19日(金)

13時30分~15時30分

場所 プリムローズ大阪2階鳳凰西(大阪府中央区大手前3-1-43)

対象 大阪府在住、在学、在勤の方

定員 90人

申込方法 1月9日(火) 17時までにQRコードから電子申請で

問合せ先 大阪府こころの健康総合センター相談支援・依存症対策課 ☎06・6691・2818

4市合同人権・法律相談会

藤井寺市、羽曳野市、柏原市、大阪狭山市が、(一財)大阪府人権協会との共催により、弁護士による法律相談や専門の相談員による人権相談を行います。

日時 1月29日(月) 13時~17時

場所 羽曳野市役所別館3階会議室1

ほか 定員 法律相談(要予約)、人権相談(当日受付) 各先着4人

内容 多重債務、生活問題、心の悩み、人権相談など

法律相談の申込先 1月4日(木)から羽曳野市人権推進課人権・平和推進担当(☎958・1111(代表))に電話で

問合せ先 藤井寺市協働人権課人権推進担当(1階@番窓口)

☎939・1059