



-もくじ-

はな 緒

11月号



11月の地域活動

- 1日** | ふれあいフェスティバル 1日(土)15時～
場所：桂 青少年会館
- 8日** | ふれあい給食会 8日(土)12時～
場所：桂 人権コミュニティセンター (要申込)
- 16日** | ふれあい朝市 16日(日)10時～
場所：桂 人権コミュニティセンター (雨天中止)
- 26日** | ふれあい喫茶 26日(水)13時半～
場所：桂 人権コミュニティセンター

詳細はP12を
ご覧ください♪

② 《じんけんたからばこ》

「ジョン万次郎から人権を学ぶ」

④ 高齢者の定期予防接種 -インフルエンザ・新型コロナウイルス-

⑤ 乳児クラス運動会(西郡そよかぜこども園)/お店やさんごっこ(あい桂こども園)

⑥ 桂小まつり(桂小学校)/「大同一体～全力で笑顔で楽しもう～」(桂中学校)

⑦ 文化活動、アエロビトランポリン、シャボン玉(桂青少年会館)

⑧ 体力測定会で健康度チェック！(桂老人福祉センター)

⑨ みなさまの健康づくりを応援します！(管理栄養士)/11月の介護予防教室(スローライフ北)

⑩ 南海トラフ巨大地震を想定し、日頃より防災意識を！(西郡まちづくり協議会)

⑪ まちライブラリーの案内、高砂日本語教室日程(桂人権コミュニティセンター) ⑫ 11月の地域活動

まんじろう じんけん まな
「ジョン万次郎から人権を学ぶ」

あい桂ごども園

ジョン万次郎をご存じ
でしょうか？改めて彼の
生涯を調べると興味深い
ものがありました。

万次郎は、文政10年（1
827年）1月1日、現在
の高知県土佐清水市で生
まれました。寺子屋に通う
余裕がなく、読み書きもほ
んどできなかったのです。
漁師になることを強く
希望し、14歳になって鰺
鮓に出航する漁船に
炊事と雑事を行う係と

して乗り込みましたが、
突然の強風に船ごと吹き
流され難破してしまい、
伊豆諸島にある無人島の
鳥島でわずかな溜水と
海藻や海鳥を口にしながら
143日間も生き延びまし
た。

その後、万次郎達は、ア
メリカ合衆国の捕鯨船
ジョン・ハウランド号に
よって発見され、救助さ
れました。しかし、その頃
の日本は鎖国していたた

め、故郷へ生還する術はな
く、帰国の途に就いた捕鯨
船に同乗したままアメリ
カへ向かうことに。ハワイ

に寄港した際、救助され
た5名のうち万次郎を除
く4名は下船。ただひとり
万次郎は世界に興味があ
り、捕鯨船員となって船に
乗り続け、アメリカ本土を
目指すことになりました。
航海中の万次郎は、生ま
れて初めて世界地図を目
にし、世界における日本の

小ささに驚いたとの事。

捕鯨航海を終え、アメリカ
本土に渡った万次郎は、
ウィリアム・ホイット
フィールド船長の養子と
なり一緒に暮らすことに
なります。アメリカでは
英語・数学・測量・
航海術・造船技術などを
学び、彼は寝る間を惜し
んで熱心に勉強し、首席と
なりました。日本語も通じ
ない、人種も違う土地で
前向きに生きていくこと

は、簡単なものではなかつたでしょう。また、万次郎は民主主義や男女平等など、日本人にとって新鮮な概念に触れる一方で、人種差別も経験しました。

ある日、船長が、いつも通っていた教会へ万次郎を連れて行った時、牧師が「白人以外がそこに座ってはいけない」と注意したことに船長が激怒！長年通った教会とは縁を切って、隣町の教会に通うようになったそうです。いつ

も通っていた教会よりも外国人である万次郎を思い差別に立ち向かった心意気が凄いですよね。

その後、色々な経験を重ねた万次郎は日本へ帰国。取り調べを受けたり、拘束されていた万次郎達は、漂流から11年目にして故郷に帰り、母と再会することができました。初め母は本当に万次郎かどうか分かりませんでした。それだけの月日を彼は違う土地で過ごしていたの

です。

その後、万次郎は日米和親条約の締結の際に通詞（通訳）候補として江戸に召喚されたり、教授などでも活躍しました。

現在、出身地の土佐清水市ではアメリカでの滞在先となったニューベッドフォード、フェアヘーブンの両市と姉妹都市盟約を締結し、現在も街ぐるみで交流が続けられています。言葉も人種も環境も違う、その中で差別も受けて

つも努力をした万次郎と、逆にそんな万次郎を我が子のように接した船長との絆が素敵だと感じます。

人はだれしも差別がダメなことだと分かっていると思いますが、それでもなお、差別の鎖は断ち切れていません。しかしその中でも鎖を断ち切ろうと努力する人も多数おられます。この話のように人種を越えた素晴らしい関係性が続くことを願います。



高齢者の定期予防接種 - インフルエンザ・新型コロナウイルス -

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス定期予防接種につきましては、個人の重症化予防により重症者を減らすことを目的に、秋冬に1回、実施することになっています。

●対象者

- ① 65歳以上の高齢者の方
- ② 60歳から64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫不全の身体障がい者手帳1級相当の方

※身体障がい者1級相当が確認できる書類が必要です。

●接種期間

令和7年10月1日(水)から令和8年1月31日(土)まで

※ワクチンの供給状況等により、期間内の各医療機関の実施期間が異なる場合があります。

●自己負担額(減免申請なしの方の場合)

- ・ インフルエンザ 1,200円
- ・ 新型コロナウイルス 7,800円

●接種回数

それぞれ1回

●接種方法

マイナ保険証等の本人確認書類(対象者②は身体障がい者手帳も)を持参の上、市内の委託医療機関で接種して下さい。事前の予約が必要です。



◇接種費用の免除申請◇

接種前に交付された無料予防接種券を市内の委託医療機関に持参した場合に限り無料になります。予防接種をした後での免除申請はできませんので、必ず接種前に申請してください。

●対象者

上記の対象者のうち世帯全員が市民税非課税の方、生活保護受給者、中国残留邦人支援給付受給者

●申請方法

電子申請、窓口(各出張所、保健センター、保健所、緑ヶ丘コミセン、安中人権コミセン)、郵送申請

●市役所での受付はありません。

※西郡出張所など、保健センター以外の窓口、郵送の場合の受付は令和8年1月16日(金)まで

●お問合せ先

〇八尾市保健センター予防接種担当
電話：072-994-8480

西郡そよかぜこども園

乳児クラス運動会

9月23日（祝）遊戯室にて乳児クラスの運動会を実施しました。たくさんのお家の方々に見守られながら0～2歳児クラスが運動遊びを楽しみました。はじめは0歳児からスタートです。子どもたちが登場すると、思わず「かわいい」と見守る大人からもういっぱい笑顔があふれました。1歳児はカエルになって登場です。たくさんのお客に、少し驚いてしまう子もいましたが、担任の先生に抱っこしてもらって気持ちを切り替えて参加することができました。2歳児は好きな電車になってしゅっぱー！緊張しながらも、駅までゴールすることができました。どのクラスも最後はお家の人といっしょにふれあい遊びをしてもらって笑顔で終えることができました。

【西郡地域子育て支援センター】

●マタニティー＆ベビー

日時…11月21日（金）午前9時50分～11時15分

場所…西郡そよかぜこども園 センター室

*要事前予約・定員10組（申込順）

*開催については、事前にご確認ください。

【西郡そよかぜこども園地域交流】

●ひろば

11月12日（水）園庭遊び・発育測定

20日（木）年齢交流（事前予約）

26日（水）秋の製作

*開催については、事前にご確認ください。

あい桂こども園

お店屋さんづくり

園全体活動でお店屋さんごっこがありました。乳児クラスは2歳児クラスがドーナツ屋を開き、0・1歳児クラスをお客さんに迎えて、「いらっしやいませ」「ドーナツ何個いりますか？」等店員さんらしく声掛けをしてくださいました。

幼児クラスはお店屋さん・お客さんグループに分かれて楽しみました。ハンバーガー屋、おもちゃ屋、クレープ屋とジャンルの違うお店屋さん並び、どこから行こうか悩みなながらも楽しい気持ちでいっぱいの子ども達でした。

流行りのQRコード決済も使いこなし、すっかり店員さんになりきっていました。

【活動日程】

5日（水）880万人避難訓練

14日（金）修了写真

【あい桂こども園地域交流】

18日（火）10:15～11:15 定員10名

身体を動かし、風船遊びを楽しみます。



桂小学校

桂小まつり

9月18日に桂小
学校で「桂小まつり」
が開催されました。桂
小まつりでは、高学年
の各学年の子どもたち
がお店（ゲームなど）
を出し、当番でない高
学年の子どもたちや低
学年、さらには地域の
こども園の子どもたち
が、お客さんとして参
加します。
毎年恒例となってい
る6年生のお化け屋敷
では、入った子どもた
ちの中に泣いて出てく
る子もいるほどで、大
きな盛り上がりを見せ
ました。



また、1年生から6
年生までの縦割りグ
ループでお店を回り、
低学年をリードする高
学年の姿も多く見ら
れました。桂小まつり
を終えた高学年の子ど
もたちは、仲間と
協力しながら一つの
ものを創り上げる喜
びを実感したようです。
来年の桂小まつり
も、今から楽しみです。

桂中学校

「大同一体」で笑顔で楽しもう」

9月28日に「大同一
体」で全力で笑顔で楽し
もう」をスローガンに、
第55回体育大会を実施
しました。徐々に秋めい
て、涼しい風も吹く良い
気候の中、子どもたちは
互いに声を掛け合うな
ど、熱気高まる体育大会
となりました。
今年度いくつかの競
技が刷新され、4つの
競技と集団演技に取り
組みました。赤・青・黄
の3グループ全員が
参加する「ムカデ競争」
では、練習の時点から
3年生を中心に掛け声
をそろえて、心を一つ



に挑戦しようとする
姿が見られました。ま
た、各学年のダンスでは、
はじける笑顔で踊る子
どもたちにグラウンド
は、大いに盛り上がりま
した。
「お疲れ」ありがとう」
と声を掛け合い、仲間ど
うしが強くつながって
いるのを感じました。



ぶんかかつどう 文化活動

まいつき ぶんかかつどう
毎月「文化活動」という
こうみく じかん
工作の時間があります。
こんかい くうきほう
今回は、「空気砲」を作りました。
ペットボトルに風船
をつけ、その風船を引っ張
って空気で玉を飛ばしま
す。自分で好きな色の風船
を選び、マジックでかわい
くかっこよくデザインし
ました。作った後は目的を
掛けて玉を飛ばしたり、
誰が1番飛ばか勝負した
りしてみんなで楽しく遊
びました。

きょうしつ ぞうさん きょうしつ
**ありさん教室・ぞうさん教室

アエロビトランポリン

きょうしつ
ありさん教室で「アエ
ロビトランポリン」を開催
しました。
はじめに歩いたり、カニさ
ん歩きをしたりと、体を
慣らしてからトランポリ
ンに乗って、お母さんの手
を持ってポンポン跳ねた
りします。
2歳児の子どもたちも、
とても楽しそうに体を動
かしていました。
ありさん教室とぞうさ
ん教室で毎月、交互にア
エロビトランポリンを
開催しています。皆様のお
申込み、ご参加お待ちしております。

せいしょうねんけんぜんいくせいじぎょうぶ
青少年健全育成事業部

シャボン玉

せんじつ ふしぎたいけん
先日、「不思議体験！
はすむシャボン玉」の
講座を開催しました。
まず初めに、「触れる」
シャボン玉を体験した
後、外に出て、大きなシ
ャボン玉を飛ばしまし
た。天気にも恵まれ、空
高く飛びシャボン玉は
とてもきれいで、いろ
んな大きさのシャボン
玉を飛ばして、子ども
たちもとても楽しそう
でした。青少年会館で
は実験などの講座も
多数開催していますの
で、皆様のご参加お待
ちしております。

かつらせいしょうねんかいかん かん りょう きょうしつ こうざもうしこみきかん TEL 072-999-8111
桂青少年会館 館の利用・教室・講座申込期間について FAX 072-999-8115

がつ ひろばかいほう まいしゅうど にち しゅくじつ にち すい いがいかいほう
【11月】① ゆめの広場開放(9:00~12:00) ※毎週土、日、祝日、19日(水)以外開放

いどうとしょ にち にち もくようび
② 移動図書 13日、27日(いずれも木曜日)

がつ ようじむ きょうしつ まいしゅうどようび もうしこみ がつ かつ か がつ にち もく
【12月】幼児向けの教室(毎週土曜日) 申込は11月4日(火)~11月13日(木)

きょうしつ さいじ さいじ きょうしつ まん さい さいじ
・ぞうさん教室(3歳児~5歳児)、ありさん教室(満1歳~2歳児)

がつ しょうがくせい ちゅうがくせいたいしょう たんきこうざ もうしこみ がつ にち きん がつ か げつ
【12月】小学生・中学生対象の短期講座 申込は10月17日(金)~11月10日(月)

うけつけじかん ごぜん じ ごご じ しょうさい と あ にちよう しゅくじつ きゅうかん
受付時間は午前9時~午後5時です。詳細は問い合わせください。日曜・祝日は休館。

でんわ
電話：072-999-0820
かいかん
開館：午前9時～午後5時
きゅうかん
休館：日曜・祝日



桂老人福祉センター

ひろば カラオケ広場



むいか ちく
6日(木)
にち ちく
20日(木)
1時30分～

ていいんかく めい もうしこ じゆん
定員各 30名 (申込み順)

す きょく うた
好きな曲を歌うことができます。
けんがくおっけー
見学OKです。

もうしこ とうじつ じ じ ぶん
申込み：当日1時～1時30分

たんじょうひかい お誕生日会



にち か
11日(火)
じ ぶん
1時30分～

がつ がつ
8月～12月生まれのみなさ
んのお誕生日をお祝いをしま
す。ゲストはそよかぜこども
えん さいじ おおもり
園の5才児さんと大森ヒデノ
りさん&徳上小夜子さんです。
だれ けんがく
誰でも見学できます。

たいそうこうざ リズム体操講座

にち か
25日(火)
じ ぶん
10時30分～



おんがく あ おど
音楽に合わせて踊りま
しょう！ (応募多数は抽選)

もうしこ にち きん
申込み：14日(金)まで

けっかはっぴょう にち げつ
結果発表：17日(月)

うたごえ講座



にち すい
26日(水)
じ ぶん
10時30分～

どうよう しょうわかよう
童謡・昭和歌謡などをみんな
で歌います。(応募多数は抽選)

もうしこ にち きん
申込み：14日(金)まで

けっかはっぴょう にち げつ
結果発表：17日(月)

たいかい ボッチャ大会

にち すい
26日(水)
じ ぶん
1時30分～

にん くみ
3人1組になってやります。
(応募多数は抽選)

もうしこ にち きん
申込み：14日(金)まで

けっかはっぴょう にち げつ
結果発表：17日(月)

たいりよくそくていかい 体力測定会

にち きん
28日(金)
じ ぶん
10時～11時30分

しんちょう たいじゅう ほね けんこうど
身長・体重・骨の健康度・
くち
お口のチェックをします！

もうしこ ついたち ど
申込み：1日(土)～

せんちやく めい
先着30名



げつ 月	すい 水	もく 木	ど 土
			1 女
3 ×	5 女	6 男	8 女
10 女	12 男	13 女	15 男
17 女	19 男	20 女	22 男
24 ×	26 女	27 男	29 女

がつ
11月



ふ ろ よていひょう
お風呂の予定表
りようじかん
利用時間

ごご じ じ
午後1時～3時

ようび
曜日ごとに

だんじょいれか せい
男女入替え制

かんごしけんこうそうだん
看護師健康相談を
う
受けましょう！

はな かい なんでも話そう会

にち げつ じ
17日(月) 1時～



かんごしけんこうそうだん
看護師健康相談

にち もく にち もく
13日(木)・27日(木)
じ じ
1時～3時

びょういん き
病院では聞けなかった
ことなど相談できます。



健康推進課 管理栄養士からのお知らせ

みなさんの健康づくりを応援します！

朝ご飯を食べて、今日も元気に過ごしましょう！

毎日しっかり朝ごはんを食べていますか？

一日を元気にいきいきと過ごすには、朝ごはんを食べることが

大切です。朝ごはんを食べると

脳や体が目覚め、体温が上がって

「やる気」がでます。

そして腸が動きだし、朝の排便を

促してくれます。

朝ごはん抜ききの生活は、肥満や

栄養不足、生活習慣病の原因になります。朝ごはん

をきちんと食べる習慣を身につけましょう。

ちゃんと食べてる？ 朝ごはん！



さんてうしりょう おおさか府ホームページ
参考資料：大阪府HP

朝ごはんを食べると



桂人権コミュニティセンターで行う

「あなたのまわりの健康相談（11月25日（火）午前）」は、

八尾市健康推進課（072-993-8600）または

桂人権コミュニティセンター（072-922-1826）ま

でご予約ください。令和7年9月より、あなたのまわりの健康

相談で健康寿命推定アプリ『ウェルやお』を使った相談もで

きます。（予約時『ウェルやお』希望をお伝えください）

高齢者あんしんセンター スローライフ北

11月の行事のご案内

介護予防教室

◎11月11日（火曜日）
『骨盤低筋ヨガ』

◎11月25日（火曜日）
『薬に頼らない 安眠力アップ講座』

☆参加費無料／会場はスローライフ北事務所1階

13時半から 定員15名

『集い広場』11月13日（木曜日）

10時から11時・高砂集会所で開催します。

Ⅱ包括展のお知らせⅡ

・11月14日 桂青少年会館にて9時から

・11月28日 桂老人福祉センターにて10時から

した しゃしん がつ こうざ ようす
下の写真は9月の講座の様子です。



教室の申込先：

スローライフ北
072-924-3344

（マスク・飲み物は各自持参で
お願いします。）



南海トラフ巨大地震を想定し、日頃より防災意識を！

今年9月末ごろ、政府の地震調査委員会は南海トラフ巨大地震（マグニチュード8〜9クラス）の今後30年以内の発生確率について、これまでの「80%程度」から「60%〜90%程度」と変更し、別の計算モデルでも「20%〜50%」という結果も同時に公表しました。台風や豪雨などの自然災害も多くなってきた昨今、改めて避難や防災について考える機会を持ってみてはどうでしょうか。

南海トラフ巨大地震は約100年ごとに発生している地震であり、必ず発生すると言われています。また巨大地震による犠牲者は32万人を超えるとも言われ、かなりの被害が想定されています。

これらのことを踏まえ、日頃より防災に対する意識を想定しておく必要があると考えています。

- ・家具を固定する
- ・非常用の持ち出し袋を用意する。
- ・水や食料などを備蓄する。

非常用の持ち出し袋については、避難の際、持ち出すことを想定することから、あまり重くならないように注意してください。また、水や食料の備蓄については、ずっと置いておくとは限りません。

だりするため、備蓄するものを食べたり、飲んだりしながら、なくなつたもの



は補給し、備蓄する。それらが災害有る際、備蓄物として活躍すると思います。

災害はいつどこで発生するのかわかりません。自宅にいるときなのか、外出しているときなのか、だれにもわかりません。家族や友人などと、災害時の避難先を共有しておくことも大切です。

西郡地域は団地が多く、特にエレベーター付きの団地については、地震の際はエレベーターが止まります。災害発生から1週間、どのように生活をしていくのか、想定することも大切です。日ごろからご家族や近所、友人の方々と考える機会を作ってください。

桂人権コミュニティセンター



本の貸出しを始めました！

桂人権コミュニティセンターでは、図書室の本の貸出しを始めました。



お家でゆっくり読んでいただくことができます。

桂人権「ミセン」の図書室は、全国で1,000以上ある「まちライブラリー」のうちの一つであり、誰でも自由に本を持ち寄り、借りたり、読んだりできるコミュニティスペースでもあります。

みなさんに読んで欲しい本があればお持ちください。おすすめ本棚のコーナーを作ることでもあります。絵本もありますので、読書だけでなく、読み聞かせなど、お気軽にご利用ください。

ど、お気軽にご利用ください。

ど、お気軽にご利用ください。

本を借りる時の



Q 借りるにはどうするの？



A 利用登録をお願いします。
登録者には利用カードを発行します。



Q 利用登録には何があるの？



A マイナンバーカードなどの身分証明書をもちください。

高砂日本語教室

暮らしに役立つ

日本語を勉強しませんか

場所：桂人権コミュニティセンター
1階和室

- お問い合わせ先 -
生涯学習課
電話：072-924-3893



* 11月の日程 *

1日、8日、15日、22日、29日
19時から21時まで

【バザー用品提供のお願い】

ふれあい朝市で開催している「おかげさん市」に出品するバザー用品を募集しています。
なお、肌着・靴下・食器などは衛生面を考慮し、未使用のものとさせていただきます。
ご理解の上、ご協力をお願いします。

【相談】桂人権コミュニティセンターでは、

生活相談・就労相談などを行っています。
一人で悩まずに気軽に相談ください。

桂人権コミュニティセンター
電話：072-922-1826
平日（8時45分～17時15分）



はな緒はこちらからも
ご覧いただけます！





11月の地域活動

ふれあい給食会(申込制)

11月8日(土)正午から

場所…桂人権コミュニティセンター

参加費…200円

※対象は一人暮らしの65歳以上の方です。

参加申込みは民生委員または西郡出張所まで

主催…西郡地区福祉委員会



ふれあい朝市 (おかげさん市もあります)

11月16日(日)10時から(雨天中止)

場所…桂人権コミュニティセンター駐車場

野菜や焼きそば、モーニングなど、様々なものが

楽しめます。ぜひ、お気軽にお越しください。

主催…西郡まちづくり協議会

ふれあい喫茶

11月26日(水)13時半から15時半まで

場所…桂人権コミュニティセンター会議室

参加費…100円※誕生日月の参加費は無料です。

どなたでも気軽にご参加できます。

主催…西郡地区福祉委員会



ふれあいフェスティバル

11月1日(土)15時から

場所…桂青少年会館

チケット代…1セット 700円

※当日券は数に限りがありますので、売り切れの際はあらか

じめにご了承ください。

内容…ステージの発表・食べ物、飲み物の屋台・

ゲームコーナー・花火

主催…桂中学校区地域教育協議会

にしごおりシニアクラブで仲間づくり!

西郡地域にお住まいの60歳以上の方、ぜひご参加ください!

活動の一例をご紹介します。詳しくはお問い合わせください。

・ボッチャ・アイロンビーズ 11月1日(土)10時から

場所…桂老人福祉センター

・グラウンドゴルフ 11月15日(土)9時集合

集合場所…桂老人福祉センター

※毎週水曜日 9時30分から 桂青少年会館グラウンド

でもグラウンドゴルフをしています。

問い合わせ…桂老人福祉センター 999-0820

藤本・家重まで

