

# はな緒

お



11月号

-もくじ-



## 11月の地域活動

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

詳しくは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（桂子ども園）

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

# 「ジョン万次郎から人権を学ぶ」

まんじろう　じんけん　まな

あい桂・じども園

ジョン万次郎を『存じ  
でしようか? 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(1827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  
とんどできなかつたので、漁師になることを強く希望し、14歳になつて鯨漁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・ハウランド号によつて発見され、救助されました。寺子屋に通う余裕がなく、読み書きもほ  
とんどできなかつたので、漁師になることを強く希望し、14歳になつて鯨漁に出航する漁船に炊事と雑事を行う係と

め、故郷へ生還する術はなく、帰國の途に就いた捕鯨船に同乗したままアメリカへ向かつた。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、捕鯨船員となつて船に乗り続け、アメリカ本土をめざすことになりました。航海中の万次郎は、生まれました。しかし、その頃の日本は鎖国していたた

く、捕鯨航海を終え、アメリカ本土に渡つた万次郎は、ホイリアム・ホイットウェイ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

して、世界における日本の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。また、万次郎

は民主主義や男女平等な

ど、日本人にとつて新鮮な

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

通つていた教会へ万次郎

を連れて行つた時、牧師が

「白人以外がそこに座つ

てはいけない」と注意した

ことに船長が激怒！長年

通つた教会とは縁を切つ

て、隣町の教会に通つよ

うになつたのです。いつ

も通つていた教会よりも、

外国人である万次郎を想

い差別に立ち向かつた

心意気が凄いですね。

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

先となつたニコーベッド

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つ

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ます

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いて  
あわせて、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、実施することになります。

## ●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 接種回数 7,800円



## ◇接種費用の免除申請◇

接種前に交付された無料予診票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

## ●申請方法

電子申請、窓口(各出張所、保健センター、保健所、緑ヶ丘コモセン、安中人権コモセン)、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

○ハ尾市保健センター予防接種担当

電話：072-994-8480

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。

# 乳児クラス運動会

## 西郡そよかぜこども園

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いっぱい笑顔があふれました。1歳児は力エルになつて登場です。たくさんの観客に、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つて気持ちを切り替えて参加することができました。2歳児は大好きな電車になつてしまふ！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つしょにふれあい遊びをしてもらつ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

「いらっしゃいませ」「ドーナツ何個ありますか？」等店員さんらしく声掛けをしてくれました。幼児クラスはお店屋さん・お客様さんグループに分かれて楽しめました。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が並び、どこから行こうか悩みながらも楽しみな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ました。

「いらっしゃいませ」「ドーナツ何個ありますか？」等店員さんらしく声掛けをしてくれました。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、

### 【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、風船遊びを楽しめます。



# 桂小学校

桂 小まつり  
かっしょう

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（がくねん）の各学年（みせ）の子どもたちがお店（がーとーなど）を出し、当番（じょうばん）でない高学年（がくねん）の子どもたちや低学年（がくねん）、さらには地域（ちいき）のこども園（えん）の子どもたち（きやく）が、お客様（さん）として参加（かか）します。

毎年恒例となつている6年生（ねんせい）のお化け屋敷（やしき）では、入った子どもたちの中に泣いて出していく子もいるほどで、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、仲間とも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

もう「」をスローガンに、  
たい かいたいいくたいかい  
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  
きこう なか こ  
気候の中、子どもたちは  
たが じえ か  
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「ムカテ競争」  
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。

# 桂青少年会館

しょうがくせいいくせいじきょうぶ  
\*\*小学生育成事業部\*\*



毎月「文化活動」という  
工作の時間があります。  
今回は、「空氣砲」を作りました。  
した。ペットボトルに風船  
をつけ、その風船を引っ張  
つて空氣で玉を飛ばしま  
す。自分で好きな色の風船  
を選び、マジックでかわい  
くかっこいいデザインし  
ました。作った後は目的を目  
掛がけて玉を飛ばしたり、  
誰が1番飛ぶか勝負した  
りしてみんなで楽しく遊  
びました。

# 文化活動

アエロビトランボリン

## \*\*ありさん教室・ぞうさん教室

あります。申込み、ご参加お待ちして  
申込みで各月、交互にアーロジートランポリンを開催しています。皆様のお  
申し込み教室とやさしい先生の指導で、安全に楽しんでいただけます。  
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。  
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。

「先日、「不思議体験！」のはずの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、空高く飛ぶシャボン玉はとてもきれいで、いろいろ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、実験などの講座もたすきやわらで、皆様のじご参加お待ちしております。

かつらせいしょうねんかいがん かん りよう きょうしつ こうざもうしこみきかん  
**桂青少年会館 館の利用・教室・講座申込期間について** TEL 072-999-8111  
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 がつぶっか 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  
・そうさん教室(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じょう 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 こぜん じ こ 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。

電話：072-999-0820  
開館：午前9時～午後5時  
休館：日曜・祝日



## 桂老人福祉センター

### カラオケ広場

6日(木)  
20日(木)  
1時30分～

定員各 30名（申込み順）

好きな曲を歌うことができます。  
見学OKです。

申込み：当日1時～1時30分

### うたごえ講座

26日(水)  
10時30分～



童謡・昭和歌謡などをみんなで歌います。（応募多数は抽選）

申込み：14日(金)まで

結果発表：17日(月)

### お誕生日会

11日(火)  
1時30分～



8月～12月生まれのみなさんのお誕生日をお祝いします。ゲストはそよかぜこども園の5才児さんと大森ヒデノリさん＆徳上小夜子さんです。誰でも見学できます。

### リズム体操講座

25日(火)  
10時30分～



音楽に合わせて踊りましょう！（応募多数は抽選）

申込み：14日(金)まで

結果発表：17日(月)

### ボッチャ大会

26日(水)  
1時30分～

3人1組になってやります。

（応募多数は抽選）

申込み：14日(金)まで

結果発表：17日(月)

### 体力測定会

28日(金)  
10時～11時30分

身長・体重・骨の健康度・

お口のチェックをします！

申込み：1日(土)～

先着30名



月	水	木	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

11月



お風呂の予定表  
利用時間

午後1時～3時

曜日ごとに

男女入替え制

看護師健康相談を  
受けましょう！

### なんでも話そう会

17日(月) 1時～



### 看護師健康相談

13日(木)・27日(木)  
1時～3時

病院では聞けなかった  
ことなど相談できます。



## みんなさんの健康づくりを応援します！

おうえん

あさ はん た きょう げんき す  
朝ご飯を食べて、今日も元気に過ごしましょう！

まいにち

あさ

た

あさ

た

あさ

かようひ

かようひ

かようひ

かようひ

かようひ

かようひ

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、体温が上がつて「やる気」ができます。

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。

ちゃんと食べてね。朝ごはん！



さんこうしおりょう おあさかわホームページ  
参考資料 大阪府HP

桂人権「ミユーニティセンターで行う

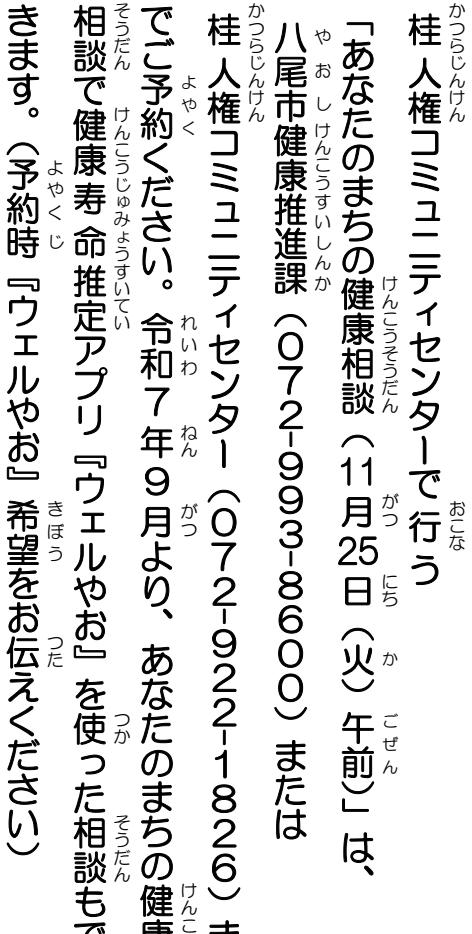
「あなたのまちの健康相談（11月25日（火）午前）は、

八尾市健康推進課（072-22-003-88600）または

桂人権「ミユーニティセンター（072-922-1826）ま

でご予約ください。令和7年9月より、あなたのまちの健康相談で健康寿命推定アプリ『ウヘルやお』を使った相談もできます。（予約時『ウヘルやお』希望をお伝えください）

# 健康推進課 管理栄養士からのお知らせ



## 高齢者あんしんセンター スローライフ北

### 介護予防教室

### 11月の行事の案内

がつ  
きょうじ  
あんない

◎ 11月11日（火曜日）

『骨盤低筋コガ』

◎ 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 桂青少年会館にての時から  
・11月28日 桂老人福祉センターにて10時から

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。）



# なんかい きよだいじしん そうてい ひなる ぼうさいいしき 南海トラフ巨大地震を想定し、日頃より防災意識を！

今年の月末ごろ、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～のクラス）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へる機会を持つてみてはどうでしょうか。

南海トラフ巨大地震は約100年に1回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。

このことから、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痛んだりするため、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

ひとつひとつを踏まえ、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

はかりません。家族や友人など、災害時の避難先を共有しておいても大切です。

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ご近所、友人の方々と考へる機会を作つてください。

# 桂人権コミュニティセンター



## ほん かしだ はじ 本の貸出しを始めました！

桂人権コム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けます。

桂人権コムニティセンターでは、図書室の本の  
貸出しを始めました。

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、読んだりができるコムニ  
ティースペースでもあります。

みんな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もできます。  
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。



## たかさごにほんごくきょうしつ 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

ばしょ かつらじんけん  
場所：桂人権コムニティセンター

かいわしつ  
1階和室

- お問合せ先 -

しょうがいがくしゅうか  
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



はな緒はこちらからも  
ご覧いただけます！



### 【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いています。  
ご理解の上、ご協力をお願いします。

**【相談】** 桂人権コム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。  
ひとりで悩まずに気軽にご相談ください。

### かつらじんけん 桂人権コムニティセンター

電話：072-922-1826

平日（8時45分～17時15分）





## 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



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）



### 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

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

### にじいろりんしー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

集合場所：桂老人福祉センター

場所：桂老人福祉センター

### ・グラウンドゴルフ 11月15日(土)の時集合

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おります。

問い合わせ：桂老人福祉センター 080-0880-0220

藤本・家重まど