



【受付時間】

- レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター、佐野・長南・日根野公民館
火～日曜日（祝・休日除く）午前9時～午後5時
- いずみさの女性センター 火～土曜日（祝・休日除く）午前9時～午後5時15分
- 北部市民交流センター本館、北部公民館 月～土曜日（祝・休日除く）午前9時～午後8時
- 南部市民交流センター本館 月～金曜日（祝・休日除く）午前9時～午後5時
- 南部市民交流センター青少年センター 月～金曜日（祝・休日除く）午前9時～午後5時
- レイクアルスタープラザ・カワサキ歴史館いずみさの
火～日曜日（祝日除く）。月曜日が祝日の場合は、月曜日と火曜日が休館）午前9時～午後5時
- J:COM末広体育館（市民総合体育館）
火～日曜日（祝日除く。日・月曜日が祝日の場合、火曜日は受付不可）午前9時～午後5時15分



※祝日の開館状況は各施設に問い合わせてください。
また、身体の障害などにより、配慮が必要な場合は申込時にお知らせください。

■秋の和菓子講座
見て楽しい、食べて美味しい和菓子を作りましょう。

日時
①10月4日(金) 午前10時～午後1時
②10月6日(日) 午後1時30分～3時30分

対象 ①16歳以上
②小学生の子どもと保護者

定員 (先着順) ①20人 ②親子10組

講師 前田崇之さん(玉泉菓子舗3代目)

材料費 ①800円(創作練り切りとお芋の焼き菓子)
②1,200円(創作練り切り)

※子ども1人追加で600円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚

申込 9月6日(金)以降に電話、FAXで。
材料費の納入・キャンセルは9月27日(金)まで

※一時保育(先着順)あり、希望者は申込時に



文化・教養

レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター
☎469・7120
Fax 469・7121

■Snow-gakuの祭典
フルート、オカリナ、篠笛、ケーナ、サクソフス、トランペットなど、生涯学習センターで活動する「吹く楽器」のクラブ、団体が大集合！これを聴いたら、あなたも始めたいかなかも？

日時 10月6日(日) 午後1時30分～(開場：午後1時)

定員 100人(先着順)

出演 ゴールウェイフルートクラブ、オカリナれんげそう・オカリナ花音、フォルクロレクラブ、ANTER、せんじゅうJAZZパ、ラダイスオーケストラ、泉州雅A、泉佐野市民オーケストラ

※最後は全員で「上を向いて歩こう」を合奏・合唱。ぜひ参加してください。

※申込不要、入場無料

■キッチンで出来る
風邪&インフルエンザ予防！
アーユルヴェーダ・スパイスのど飴作り
アーユルヴェーダはインドの伝統的な医学体系です。その理論に基づいた風邪予防の実習として、人間の治癒力を高めてくれるハーブやスパイスを使った「のど飴」を2種類作ります。

日時 10月24日(日)
午前10時～午後0時30分

定員 30人(先着順)

講師 本田典子さん(アーユル)

ヴェーダフード&ハーバルコールドイネーター)
材料費 1,000円(ハチミツのど飴約30ml、パウダーのど飴約20g持ち帰りあり)

持ち物 エプロン、筆記用具

申込 9月11日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月15日(火)まで

※一時保育(若干名、先着順)あり、希望者は申込時に

■季節の料理
秋の食材で腸活！
秋の身近な食材を使って腸内環境を整え、健康な身体を手に入れましょう。

日時 9月28日(土)
午前10時～午後1時

メニュー フライパンで作る秋鮭のちゃんちゃん焼き、秋野菜の揚げびたし、豆乳こまみそ汁、雑穀ご飯、ヨーグルトムース

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 藤原あつ子さん(長南公民館)

長南公民館
☎465・0786
Fax 465・1103



民館登録クラブ講師)
材料費 800円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク

申込 9月4日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月21日(土)まで

■ほっこり和菓子作り
〜よもぎ餅とぜんざい〜
家庭で作れる和菓子です。よもぎ餅は丸めてきな粉をまぶし、白餅はぜんざいにします。

日時 10月6日(日)
午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

材料費 800円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク

申込 9月4日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月28日(土)まで





文化・教養 (つづき)

佐野公民館

☎4633・6181
Fax 469・2243

■アロマのお話と

アロマスプレーづくり

用意したアロマオイルの中から自分の体調にあったものを選んでいただきます。

日時 9月20日(金)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 藤木栄美さん(生涯学習ボランティア講師)

材料費 800円

持ち物 筆記用具

申込 9月6日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月13日(金)まで

■水彩画で描く

「さくらんぼ」(2Lサイズ)

～透明水彩の柔らかい絵の世界に触れてみよう～

日時 9月27日(金)

午前10時～午前11時30分

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 仲村喜代さん(佐野公民館登録クラブ講師)

材料費 300円

持ち物 水彩絵の具一式(パレット、筆、小筆、水入れ含む)、鉛筆、消しゴム、定規

申込 9月7日(出)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月18日(水)まで

■収穫の秋～

胃腸にやさしい潤いのある料理

発酵食品、天然醸造の調味料、無農薬野菜など、安心安全にこだわった食材を選んだ発酵家庭料理を体験してみましよう。

日時 10月4日(金)

午前10時～午後1時

メニュー さつまいもごはん、元気の出る魚のホイル焼き、きのこの和え物、根菜とフルミのキンピラ、風邪予防根菜スープ

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 森田恵満子さん(アガペー料理教室代表)

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、食器拭き用ふきん2枚、三角巾、筆記用具

申込 9月10日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月21日(出)まで



■雑煮用!麴からつくろ

白味噌づくり(全2回)

白味噌と言えばお雑煮ですが、年の初めのお雑煮はぜひ手作りの白味噌で。

日時 10月9日(火)・11日(金)

午前10時～午後0時30分

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

材料費 1,500円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、タオル2枚、持ち帰り用容器(4リットルの広口瓶)

申込 9月12日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月22日(日)まで



日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

■楽しく美味しいパン講座

～ハロウィンにむけての

カボチャのパンを焼こう～

日時 9月26日(木)

午前10時～午後0時30分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 池田由加さん(JIBS認定)

講師)

材料費 600円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、持ち帰り用袋

申込 9月5日(休)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月20日(金)まで

■キャッシュレス時代の

お金の守り方

日時 10月8日(火)

午後1時～2時30分

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 田中千香子さん(大阪府金融広報委員会 金融広報アドバイザー)

申込 9月13日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料

(二財)泉佐野みどり推進機構

りんくう中央公園

☎469・3332

■絵手紙教室

～野菜でほんこを作ってみよう～

日時 9月16日(祝)

午後1時30分～3時30分

定員 12人(先着順)

講師 前河直子さん

(ゆーもあーと)

材料費 1,500円

持ち物 小さめのじやがいも

申込 9月13日(金)まで

■癒されweek

開催日(9月)	講座名
①17日(火)	プリザーブドフラワー
②18日(水)	アメリカンフラワー
③21日(土)	ハーバリウム
④27日(金)	パーソナルカラー

時間

①④・午前10時30分～午後0時30分
②③・午後1時30分～3時30分

②午前10時～午後0時30分

③午前10時30分～午後0時30分

定員 各12人(先着順)

講師 ①③太田知佳子さん

(アトリエフルール)

②後藤昭美さん(キャンディポム)

④砂田里美さん(ハートルージュ)

受講料 2,500円

(材料費含む)

持ち物 はさみ、持ち帰り用袋

申込 開催日の3日前まで



文化・教養

スポーツ

歴史

福祉

相談

健康

その他

文化・教養 (つぎ)

南部市民交流センター
青少年センター

☎4666・1745
Fax 4666・1779

■漢検合格！学習会 (全3回)

漢字検定に向けてみんなで勉強
しませんか？

日時 9月7日(土)・14日(土)・21日
(出午後1時～2時)

場所 らいふらいんぷらざいずみ
さの2階

対象 漢字検定を受験する小・中
学生

定員 15人(先着順)

材料費 100円 (模擬テスト
代)

持ち物 受験する級のテキスト、
問題集

申込 9月2日(月)以降に電話で。
材料費の納入・キャンセルは9月
6日(金)まで



文化・教養

スポーツ

歴史

福祉

相談

健康

その他

■漢字検定(10級～2級)

日時 10月26日(土)

10級～8級 午後1時30分～2時
10分、7級～2級 午後3時～4
時

場所 南部市民交流センター青少
年センター

定員 10～8級 30人(先着順)、
7～2級 30人(先着順)

受験料 1,500円～3,000
円

申込 9月2日(月)～20日(金)に直接
事務室へ。受験料の納入・キャン
セルは9月20日(金)まで

■お片付け講座

☎4644・5725
Fax 4699・2284

■お片付け講座

家庭内の片付けの大切なポイン
トや、親子で片付けやすい仕組の
作り方、子どもへのかかわり方の
基本ルールなどをお伝えします。

日時 9月30日(月)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 萩山順子さん(整理収納ア
ドバイザー1級)

受講料 700円

申込 9月5日(木)以降に電話、F
AXで。受講料の納入・キャンセ
ルは9月24日(火)まで

■楽のパソコン

Excel ～初級～

Excelの基礎からじっくり学べ
ます。

日時 10月1日～12月17日(10月
22日、11月5日除く)の毎週火曜
日 午後1時～2時30分

対象 16歳以上でマウス、ローマ
字入力できる人(前回来受講者優
先)

定員 19人(先着順)

講師 ライクサポートサービス

受講料 3,000円

テキスト代 1,750円

申込 9月6日(金)以降に電話、F
AXで。受講料の納入・キャンセ
ルは9月24日(火)まで



■おとなの美しい文字

普段よく使うボールペンや筆ペ
ンで、文字をきれいに書くコツを
学びませんか？あて名や、のしな
どの書き方のポイントや俳画のよ
うな簡単な絵も学べます。

日時 10月16日～12月18日の毎週
水曜日 午後3時～4時30分

対象 16歳以上

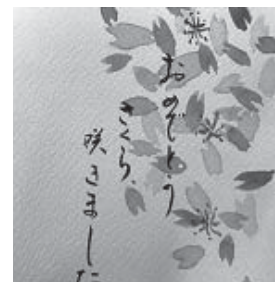
定員 20人(先着順)

講師 坂井重美さん(北部市民交
流センター本館登録講師)

受講料 2,000円

持ち物 使いやすいペン、筆ペン

申込 9月5日(木)以降に電話、F
AXで。受講料の納入・キャンセ
ルは10月9日(火)まで



■基礎から学べるパソコン講座

電源の入れ方からマウスの使い
方、Word、Excel、インターネッ
トまでの基礎を学べます。

日時 10月18日～12月20日の毎週
金曜日 午前9時30分～11時

対象 16歳以上(前回来受講者優
先)

定員 19人(先着順)

講師 小細志津さん(エンジョイ
パソコンクラブ主宰)

受講料 3,000円

申込 9月6日(金)以降に電話、F
AXで。受講料の納入・キャンセ
ルは10月4日(金)まで

各種文化・教養

■地域の歴史発掘講座(第3回)
～第5回ありとほし新能

プレイベント～

日時 9月16日(祝)

午後0時30分～3時30分

場所 蟻通神社 社務所
(長滝814)

内容 教科書の中だけではもった
いない！～蟻通神社に伝わる伝
承を掘り下げる～

●第一部：講演「浮世絵師 鈴木
春信と見立絵の世界」浅野秀剛さ
ん(あべのハルカス美術館館長)

●第二部：パネルディスカッショ
ン「能楽師によるセミナー」馬野
正基さん、原 大さん、辻 雅之
さん、上田慎也さん

定員 70人(先着順)

資料代 200円(ありとほし新
能のチケットをお持ちの方は無料)

主催 泉佐野歴史発掘委員会

協力 ありとほし新能実行委員会

申込・問合先 蟻通神社(木戸☎
090・2103・53995)



▲紀貫之の故事伝承の図



文化・教養 (つづき)

■手づくりお菓子の教室

「ハロウィーンのカッキー」

かぼちゃを使った手づくりケーキはいかかですか？

日時 10月7日(月)

午前10時～正午

定員 15人(先着順)

講師 木村明美さん

材料費 1,200円

持ち物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん、筆記用具、持ち帰り用容器

申込 9月3日(火)以降に本人が電話、FAXで南部市民交流センター本館(☎466・1641 Fax 466・4744)へ



スポーツ

■テニスの日無料レッスン

開催日 9月23日(祝)

コース・時間

①硬式テニス：午前9時～11時

②ソフトテニス：午前10時～正午

場所 りんくう中央公園テニスコート(①1・2番コート ②5番コート)

対象 小学生以上の市内在住者

※初心者に限る

定員 ①30人 ②10人

(申込多数の場合は抽選)

講師 泉佐野市テニス協会、泉佐野市ソフトテニス協会

申込 9月13日(金)(当日消印有効)までに、往復ハガキの往信用に住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース(硬式テニスまたはソフトテニスの区分)を、返信用に住所、氏名を記入し、〒598・0032 新安松1丁目1番22号 J・COM末広体育館(市民総合体育館)内「テニスの日無料レッスン」係へ

問合せ
①西 (☎090・5151・8496)
②清水 (☎090・3945・7608)



歴史

レイクアルスタープラザ・カワサキ歴史館いずみさの

☎469・7140
Fax 469・7141

■夏季企画展

「摂河泉の考古学」

「小さな速報展」

市や府文化財センターの発掘調査により、市内の遺跡から近年に出土した考古遺物を中心に展示を行います。

期間 9月29日(日)まで

時間 午前9時～午後5時(入館)

は午後4時30分まで)
※入館無料

■夏季企画展講演会

「摂河泉を掘る」

夏季企画展で展示をしている遺跡の発掘担当者による、夏季企画展講演会を開催します。

日時 第1回 9月1日(日)

第2回 9月8日(日)

午後1時30分～3時30分
(受付：午後1時～)

内容・講師

【第1回】

●上牧遺跡・笹栗 拓さん(公財)大阪府文化財センター

●井尻遺跡・鹿野 聖さん(公財)大阪府文化財センター

【第2回】

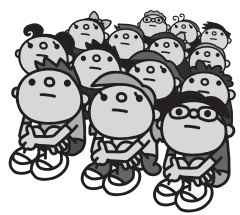
●船橋遺跡・井上智博さん(公財)大阪府文化財センター

●羽倉崎北遺跡・貝川克士(市教育委員会)

定員 60人(先着順)

申込 直接または電話で

※参加無料



■古文書講座

「つづき」

これから古文書を読みたいと思っっている初心者の人でも参加大歓迎です。

日時 第1回 9月14日(土)

第2回 9月28日(土)

午後1時30分～3時

(受付：午後1時～)

定員 60人(先着順)

講師 細田慈人(当館学芸員)

申込 直接または電話で

※参加無料



■城郭鑑賞の基礎知識(第1回)

古代から近世までの城郭の歴史と変遷についての講座を中心に、あわせて縄張図の読み方と実際の描き方について簡単に解説します。

日時 9月15日(日)、20日(金)

午後1時30分～3時

(受付：午後1時～)

※同じ内容です。

定員 各60人(先着順)

講師 西村 歩(当館副館長)

申込 直接または電話で

※参加無料

■陰陽道史特論補遺(全4回)

中世の物語と信仰・宗教第1回

「物語・説話と民衆心理」
説話・物語を題材に中世の社会世相や職業認識などの、民衆の心理について注目します。

日時 9月29日(日)

午後1時30分～3時

(受付：午後1時～)

講師 細田慈人(当館学芸員)

定員 60人(先着順)

申込 直接または電話で

※参加無料

■土曜れきし館ワークショップ

「泥めんこをつくってあそぼう！」

日時 9月21日(土)

午前10時～11時30分、
午後1時～3時30分

※申込不要、参加無料。材料がなくなりしだい終了。未就学児は要保護者同伴

定員 50人

材料費 300円

※申込不要。未就学児は要保護者同伴

■「勾玉をつくらう！」

日時 9月22日(日)

午前10時～11時30分、
午後1時～3時30分

定員 50人

材料費 300円

※申込不要。未就学児は要保護者同伴

材料費 300円

※申込不要。未就学児は要保護者同伴

同伴

※各施設の受付時間は、26ページをご覧ください。

文化・教養
スポーツ
歴史
福祉
相談
健康
その他

泉佐野ふるさと町屋館
(旧新川家住宅)
☎ 469・5673
Fax 469・5673

■恒例朝市

日時 9月21日(出)
午前9時～午後1時

■ふるしき手づくりマーケット

日時 9月21日(出)
午前10時～午後4時
※申込不要、参加無料

■新川家教室

●木彫り教室
9月13日(金) 午前10時～

●仕舞・謡曲
9月17日(火) 午後1時～

●フルート教室

9月19日(木) 午後1時～

●着付教室

9月19日(木) 午後1時～

申込 開催日の3日前まで

■小・中学生の陶芸体験

サンタワロースを作ります
※小学1～3年生は保護者同伴で

日時 9月21日(出)

午前10時～正午

定員 10人(先着順)

参加費 1,000円

申込 9月14日(出)・15日(出)・16日

(祝)の午前10時～午後4時に

■百人茶会

～虫の音色に清涼を感じる候
お茶一服どうぞ～
今回は立礼(椅子点前)です。

日時 9月29日(日)

午前10時～午後3時

※参加無料。お茶券はふるさと町屋館開館日(土・日曜日、祝日)に配布



子育て支援センター

つくしんぼ
☎ 469・0660
Fax 469・0670

■ボランティア養成講座

子どもの発達や遊び、子どもとの関わり方についての講座を受講後、つくしんぼでボランティア活動をしてみませんか? スタッフと一緒に遊びのお手伝いをしていただきます。

日時 9月26日(木)

午前10時～11時30分

定員 10人(先着順)

講師 つくしんぼ職員

申込 9月24日(火)までに直接または電話、FAXで

■あそびの広場～運動会～

日時 10月4日(金)
午前10時30分～11時15分
場所 レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター

対象 就学前の子どもと保護者

※申込不要、参加無料

■つくしんぼ子育て講座

「乳幼児期に起こりやすい事故とその予防」
乳幼児期に気をつけておきたいことを知り、考えてみましょう。

日時 10月17日(木)

午後1時30分～2時15分

定員 20人(先着順)

講師 健康推進課 保健師

申込 9月9日(月)以降の午前9時～午後4時に、直接または電話、FAXで

※受講無料。一時保育(先着順)あり、希望者は申込時に

泉佐野市社会福祉協議会

☎ 464・2259
Fax 462・5400

■ボランティア講座～入門編～

ボランティア活動は、特別な資格はいりません。自分の空き時間を利用して誰でも参加できる活動です。現在、約130人のみなさんが登録しています。

開催日・内容

①9月18日(火)・ボランティアを学ぼう(車イス体験)

②9月27日(金)・活動先の声を聞く

③10月3日(木)・活動先へ行く
※1日だけの参加も可

時間 午後1時30分～3時

場所 社会福祉センター(③のみ 泉ヶ丘園「土丸」)

※申込不要、参加無料。車いす体験時、買い物体験で50円～150円の実費が必要

■第2回

シャッピーハウス掘り出し市
～みんなで持ち寄りマーケット～
どなたでも参加できます。

日時 10月8日(火)

午前11時～午後3時

場所 シャッピーハウス(大西1丁目16番5号・佐野公民館隣)

【出店募集】

1区画長机1台分(180cm×45cm)あたり運営協力金500円
※先着10区画

申込 出店申込書を記入し、9月2日(月)～13日(金)に直接またはFAXで社会福祉協議会総務グループへ

※募集要項はホームページ(<http://izumisano-shakyo.or.jp/>)をご覧ください。

各種福祉

■里親制度を知ってください!

大阪府では、さまざまな事情で家庭を離れて生活しなければならぬ子どもたちが約3,000人います。その子どもたちを自分の家庭に受け入れ、深い愛情と理解をもって育ててくださる「里親」の制度について、理解を深めるイベントです。気軽に参加してください。

日時 9月23日(祝)

午前10時～午後4時

場所 いこらも～る泉佐野 1階 特設会場(無料駐車場あり)

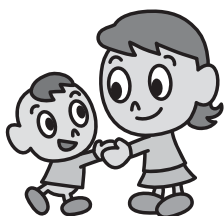
内容 パネル展示やリーフレット、図書の設置、相談コーナー、子ども向けイベント

主催 三ヶ山学園、どんぐり会、大阪府岸和田子ども家庭センター

共催 大阪府里親支援機関

問合せ先 大阪府岸和田子ども家庭センター(里親担当) (☎ 4445・3977 Fax 444・9008)

※参加無料



福祉 (ふきぎ)

■認知症カフェ

「オレンジカフェつむぐ」

介護の専門職がいるカフェなので認知症の人も安心です。

日時 9月8日(日)

午前10時～午後1時

内容 カフェタイム、オープンステージ、ハンドマッサージほか

場所・問合先 オレンジカフェつむぐ(羽倉崎3丁目10番32号 辻下)

☎080-5311-0016

※申込不要。飲み物(350円)・モーニングセット450円を提供します。

■認知症カフェ(にじや)

認知症専門デイサービスの職員が、みなさんとお話します。

日時 9月17日(火)午前10時～正午

場所・申込・問合先 3日前までに認知症カフェ(にじや)に

〒458-6230 小笠原医院敷地内

☎458-6230 Fax 458-6231

※飲み物の持参可

■メモリー喫茶(コスモス)

談話室で、ゆったり、まったり座談会。気軽にお越しください。

日時 9月21日(土)午後1時～3時

場所・問合先 介護付有料老人ホーム櫻苑(羽倉崎上町3丁目3番41号)

☎0120-011-013

※申込不要。飲み物(お菓子付)を100円で提供します。

■おしゃべり広場 もみの木」

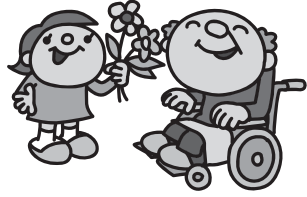
どなたでも気軽にお立ち寄りください。

日時 毎週月～金曜日(祝日除く)午後1時～4時

場所・問合先 もみの木のいえ(羽倉崎3丁目8番1号)

☎090-3873-1769(マイジ)

※申込不要。飲み物(お菓子付)を100円で提供します。



■認知症サポーター養成講座

誰もがかかる可能性のある認知症を正しく理解し、認知症になってもお互いに見守り支え合える地域をみんなの手で作ります。

日時 9月21日(土)

午後1時30分～3時30分(開場:1時)

場所 社会福祉センター

内容 認知症を引き起こす主な病気とその症状、認知症の人への支援と対応などについて

対象 市内在住・在勤・在学者(中学生以上)

定員 50人(先着順)

申込・問合先 9月20日(金)までに基幹包括支援センターいずみさの

(☎464-2977)へ

※受講無料。受講後、「オレンジ・リング」をお渡しします。



■家族教室

「ひきこもりの基礎知識」

家から出ず人と関わりを嫌がる家族に、どう対応したらよいか悩んでいませんか。

日時 9月21日(土)午後2時～

場所 来友館 陽だまり(春日町2番7号)

講師 三好弘之さん(医療法人亀廣記念医学会 訪問看護ステーション TERRACE)

主催 三枝会家族会(精神障がい者の家族会)

申込・問合先 地域活動支援センタールリエ(三枝会事務局)

☎050-1559-0531

※参加無料

■子育て支援講座65

「楽しくたいてストレス発散」

和太鼓とどん！やってみよう!!

日時 9月29日(日)

午後1時～2時30分

場所 日根野公民館

対象 3歳～小学6年生の子どもと保護者

定員 10組(先着順)

講師 植田むつ子さん(阪南太鼓楽鼓)

申込・問合先 9月2日(月)午前9時以降にNPO法人ウィズ生活支援センター(☎・Fax 466-1963)へ

※受講無料。一時保育あり、希望者は申込時に



■ボランティアのつどい

ボランティアに興味・関心のある人は、気軽にお越しください。

日時 9月25日(水)

午後1時30分～3時

問合先 社協ボランティアセンター(☎464-2259)へ

※申込不要。ボランティアセンターの開館は平日の午前9時～午後5時です。

■高齢者ふれあい交流会(敬老大会)

市内のこども園児や高齢者がふれあい、交流を行う催しです。ぜひ参加してください。

日時 10月11日(金)午前10時30分～(開場:9時45分)

場所 エブノ泉の森大ホール

内容 式典、こども園児による歌・踊り、泉佐野市長生会連合会による演芸大会など

対象 60歳以上の市内在住者

問合先 地域共生推進課

※申込不要、参加無料。会場内は飲食ができません。





相談

無料公証相談所

遺言、任意後見、離婚に伴う養育費の支払い、金銭消費貸借、土地建物の賃貸借契約などの公正証書に関する相談や離婚時の年金分割の合意書、会社定款、確定日付などの相談に応じます。

日時 10月2日(水)
午後1時～4時

場所 市役所1階相談室

相談員 大阪府内の公証人

問合先 難波公証役場(山下) ☎
06・6633・0425)

※申込不要。大阪府内の各公証役場では、平日午前9時30分～午後4時30分にも無料公証相談を受付

大阪法務局

休日相談所・公開講座

不動産の登記(相続、売買、抵当権抹消など)、人権(いじめ、セクハラなど)、戸籍、国籍、供託の相談に応じます。

※予約優先(9月17日(火)受付開始)。法テラス契約弁護士による一般法律相談は、先着16人(予約制)

開催日 10月6日(日)

●相談 午前10時～午後4時
(受付:午後3時まで)

公開講座

●公証人 午前10時15分～11時

文化・教養

スポーツ

歴史

福祉

相談

健康

その他

・司法書士 正午～午後0時45分
・土地家屋調査士 午後2時～2時45分

場所 大阪法務局本局(大阪市中
央区谷町2丁目1番17号)

相談員 法務局職員、法テラス契約弁護士、司法書士、土地家屋調査士、公証人、人権擁護委員

申込・問合先 大阪法務局民事行政調査官室(☎06・6942・9452)

※相談・受講無料、秘密厳守



健康

健康推進課

ウォーキング会

(健康マイレージ対象)

ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう!

日時 9月9日(月)
午前9時30分～10時30分

※雨天時は健診センター(市役所本庁舎南側)で内容を変更して実施

集合場所 檀波羅公園(松風台西)交差点西側)内の広場

コース 大細利池周回コース

対象 医師から運動を止められていない市民

持ち物 タオル、飲料水

※服装・靴は動きやすいもので協力ヘルスアップ推進員
※申込不要、参加無料

※はじめてみよう!健康体操
(健康マイレージ対象)

「ストレッチ体操」

日時 9月27日(金)
午後1時30分～2時30分

場所 健診センター
(市役所本庁舎南側)

対象 医師から運動を止められていない市民

※会場での血圧値が最高180mmHgまたは最低100mmHg以上の人は、運動実技が見学となります。

定員 20人(申込多数の場合は抽選)※初めての人優先

持ち物 タオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

申込 9月5日(木)～20日(土)・日曜日、祝日除く)に電話、FAXで

※受講無料



生活習慣病予防健康教室

(予約制・健康マイレージ対象)

今すぐできることを一緒に考えましょう!

日時 10月4日(金)
午前10時～11時30分

場所 エブノ泉の森ホールマルチスペース

内容 生活習慣病が気になる人におすすめしたい運動や食事について

※当日の血圧値が最高180mmHgまたは最低100mmHg以上の人は、運動実技が見学となります。

対象 市内在住者

定員 30人(先着順)

持ち物 タオル、飲料水、筆記用具、健康手帳、健康マイレージカード(あれば)

※服装は動きやすいもので

申込 9月9日(月)以降に健康推進課へ

※受講無料

長南公民館

☎4655・0786
Fax 4655・1103

ジャイロキネシス講座

ひざや腰に負担をかけずにイスに座って出来る全身運動です。血液やリンパの流れを良くして、体のバランスを整えましょう。

日時 9月29日(日)
午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 相川幸子さん(ジャイロキネシス認定講師)

持ち物 タオル、飲料水

※服装は動きやすいもので
申込 9月4日(木)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月22日(日)まで

※受講無料



健康セミナー

ヤクルト三木工場と山田錦の郷バスで行く工場見学です。ヤクルトの腸内での働きや歴史を学び、生産ラインを見学し試飲もします。昼食は山田錦の郷です。

日時 10月4日(金) 午前8時30分～午後5時(予定)

集合・解散場所 長南公民館

定員 18人(先着順)

※初めての人の優先

対象 16歳以上

案内 戸川真早美さん(近畿中央ヤクルト販売㈱広報係長)

昼食代 2,000円

持ち物 飲料水
申込 9月6日(金)以降に電話、FAXで。昼食代の納入・キャンセルは9月25日(水)まで



健康（つぎ）

北部市民交流センター本館・
北部公民館
☎4644・5725
Fax 4699・2284

■誰でも簡単！体幹エクササイズ
(健康マイレージ対象)

簡単な体操で筋肉を鍛えること
によって姿勢が改善され、生活の
質が上がります。健康寿命を延ば
すお手伝いをします。

日時 10月9日(水)～12月18日(水)

(12月11日(水)除く)の毎週水曜日
(全10回) 午後6時～7時

受講料 2,000円

申込 9月5日(木)以降に電話、F
AXで。受講料の納入・キャンセ
ルは10月2日(水)まで

「体験講座」

(健康マイレージ対象)
10月から始まる講座の無料体
験です。

日時 9月18日(水)

午後6時～7時30分

申込 9月3日(火)～13日(金)に電
話またはFAXで

いずれも

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 別当麻津子さん(パーソナ
ルトレーナー)

持ち物 飲料水、汗拭き用タオル、
ヨガマットまたはバスタオル

※服装、靴は動きやすいもので

リズムエクササイズ

(健康マイレージ対象)

音楽に合わせて楽しくエクササ
イズや、筋力トレーニング・ヨガ
などを行い、日頃の運動不足を解
消します。

日時 10月3日(水)～12月12日(水)

(10月31日(水)除く)の毎週木曜日
(全10回) 午前10時30分～11時50分

対象 16歳以上

定員 40人(先着順)

講師 谷口寿美恵さん(スポーツ
インストラクター)

受講料 2,000円

持ち物 ヨガマットまたはバスタ
オル、飲料水

※服装は動きやすいもので

申込 9月6日(金)以降に電話、F
AXで。受講料の納入・キャンセ
ルは9月26日(水)まで

日根野公民館

☎4500・3900
Fax 4680・0011

■ヨーガ

健康と美容に役立つヨーガを！

日時 9月27日(金)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 阿部洋子さん

持ち物 ヨガマットまたは大きめ
のバスタオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

申込 9月6日(金)以降に電話、F

AXで

※受講無料

■3B体操

誰でも無理なく、
楽しむことができる体操を！

日時 10月4日(金)

午後1時～2時30分

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 大江満寿子さん(日本3B
体操協会公認指導者)

持ち物 飲料水

※服装は動きやすいもので

申込 9月10日(火)以降に電話、F
AXで

※受講無料

ヨーガクラブ

「ヨーガ あわしや」

ヨーガを通じ、自分らしい美
しさと健康に役立つだけでなく、
本来の自分に気づき、心身
のバランスを整えることで自分
を癒してあげます。

日時 毎週水曜日

午後7時～8時30分

※活動時間に直接見学にお越し
ください。



りんくう総合医療センター

☎4699・3111
Fax 4699・7929

■市民健康講座

健康相談も行いますので気軽に
参加してください。

日時 9月21日(土)

午後2時～4時

場所 3階大会議室

内容 インバウンド感染症、聞か
れたことがありますか？2019
年ラグビーワールドカップ202
0年東京オリンピック・パラリン
ピックにむけての備え

講師 倭 正也(総合内科・感染
症内科部長兼感染症センター長)

問合先 地域医療連携室

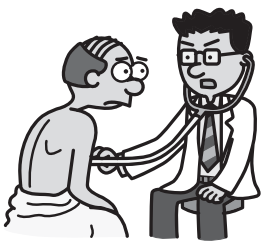
※申込不要、参加無料

休講します。

9月の生活習慣病予防教室は

休講します。

問合先 地域医療連携室



各種健康

■泉佐野ポイントカード

「そのぼ」講座
さのぼカードのポイント貯め
ながら、お得に楽しく健康増進で
きるミニ講座を開催します。

日時 9月5日(木)・7日(土)・10日

(火) 午後2時～3時30分

場所 観光おもてなしプラザ泉佐
野まち処(上町3丁目8番12号
駅上商店街)

定員 各6人(先着順)

申込・問合先 9月2日(月)以降の
平日午後1時～7時に泉佐野ポイ
ントカード会(☎4699・7500)

0)へ

※参加無料。さのぼカードを持つ
ていない人は当日作成できます。
詳しくはホームページ([https://
sanopo.com/](https://sanopo.com/))をご覧ください。



※各施設の受付時間は、26ページをご覧ください。

文化・教養

スポーツ

歴史

福祉

相談

健康

その他

健康(つぎ)

■地域健康教室

「65歳からのマル得健康法！
若さを保つ秘訣をお伝えします」
〜いつまでも若く〜

健康でいるために〜

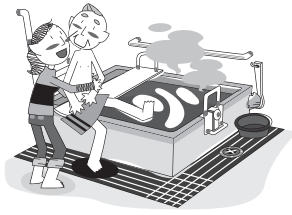
泉佐野浴場組合の協力により、健康づくりについての話など、1回30分程度の地域健康教室を実施しています。(入浴は任意です)ぜひご参加ください。

日時・場所・定員

●9月5日(木)午後2時10分〜
なごみ湯(笠松1丁目3番23号)・40人

●9月19日(木)午後2時30分〜
羽倉崎温泉(東羽倉崎町6番10号)・男女各25人

※10分前より先着順で受付
テーマ「食べることは生きること」健康長寿食を紹介します！
対象 市内在住の65歳以上と家族
問合せ 地域共生推進課
※申込不要、参加無料



■New! 健康サポート教室 (健康マイレージ対象)

「肩甲骨周りから全身運動へ」

肩周りをほぐして背中や下半身まで血流を行き渡らせましょう。

日時 9月30日(月)

午前10時〜11時

対象 50歳以上

定員 15人(先着順)

講師 堀田笑子さん

持ち物 ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物

※服装は動きやすいもので

申込・問合せ 9月3日(火)以降に

本人が電話、FAXで南部市民交流センター本館(☎4666・1641 Fax4666・4744)へ

※受講無料



■第77回市民健康ハイキング (健康マイレージ対象)

日時 10月27日(日)午前9時〜午後5時(予定)

※雨天決行(雨具必要)

集合・解散場所 市役所玄関前

※目的地まではバスで移動

行き先 新沢千塚古墳群(橿原市)

コース 歩きながらの古墳浴、これぞ歴史探訪(約6km)

対象 市内在住者

定員 80人(申込多数の場合は抽選)

参加費 1人1,000円

申込・問合せ 9月30日(月)(必着)

までに、往復ハガキに参加者全員
の住所、氏名、年齢、電話番号を
記入し、〒598・8550 泉
佐野市役所 国保年金課「第77回
市民健康ハイキング」係へ

※1枚のハガキで4人まで申込
可。重複、1枚で5人以上、往復
ハガキ以外での申込は無効

公開抽選会 10月3日(木)午前10
時〜 市役所1階相談室11

※抽選結果は返信ハガキでお知らせ
します。当選者は10月18日(金)ま
でに、国保年金課へ当選ハガキを
持参のうえ、参加費を納入してく
ださい。



その他イベント

■友情〜秋桜のバラード〜
骨髓バンクドナーキャンペーン

チャリティー公演

米国の実話に基づく感動の作品
で、担任教師役は野村宏伸さんが
演じます。公演を通じて白血病や
移植への理解が深まるように、当
日は、ドナー登録推進の啓発活動
や公演プログラム・グッズの販売
が行われ、その収益の一部は骨髓
バンクへ寄付されます。

日時 9月21日(出)

●1回目 午後2時〜

●2回目 午後5時30分〜

※2回公演。(いずれも開場は30
分前)

場所 エブノ泉の森大ホール

入場料 各3,500円

※ホール友の会会員3,000円
主催 「友情」上演実行委員会、(一
財)泉佐野市文化振興財団、(株)ダ
モアエムシープロモーション

後援 泉佐野市、泉佐野市教育委
員会

問合せ エブノ泉の森ホール(☎
469・7100)



■泉佐野観光ボランティア協会
てくてくツアー
重要文化的景観「日根荘大木の農
村風景を歩く」〜榎田を彩る彼岸
花の咲く大木の里を楽しもう〜

日時 9月23日(祝)

9時40分〜午後3時頃

※雨天決行

集合場所 火走神社

(南海バス「中太木」バス停すぐ)

解散場所
南海バス「境界橋」バス停

コース 火走神社→毘沙門堂→蓮
華寺→香積寺跡→東ノ池と榎田→
西光寺→禅徳寺→長福寺跡→円満
寺→雨山隧道取水堰→境界橋バス
停(約9km)

定員 50人(先着順)

参加費 300円(小学生以下
100円、傷害保険料・資料代含む)

持ち物 弁当、飲み物、雨具、敷
き物など

申込・問合せ 午前10時〜午後4
時に電話、FAXまたはメールで

泉佐野ボランティア協会(☎45
8・3901 Fax415・142
7 eメール: sanooeemom@
tinkuzaq.ne.jp)へ

※当日7時に警報発令時は中止、
催行確認は当日7時以降に緊急連
絡先(☎080・3849・39
01)へ



その他 (つづき)

■泉佐野市出合いの機会創出事業

「市の結婚支援イベント」
「料理」♡甘々マ泉州玉葱で
恋する6種のバナー作り

「出合いたい」気持ちをシンブルに叶える婚活イベントを開催します。また、参加者には「さのぼ」のポイント500Pを進呈します。

日時 9月28日(出)
午前11時30分～午後3時
(受付:午前11時)

場所 レイアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター

対象 25～42歳の独身男女
定員 男女各18人(先着順)

参加費 2,000円
持ち物 本人確認用の身分証明書、筆記用具、エプロン

申込・問合せ先 9月22日(日)(水曜日除く)までの午前10時～午後7時に㈱トータルマリアージュサポートフィオーレパーティー事務局(☎050・3539・3837)へ

※応募締切日以降も予約状況によつては受付します。



▲QRコード

■府宮泉佐野丘陵緑地

「パークレンジャー養成講座」
「パークレンジャー」になったイベント活動や公園づくりと一緒にしませんか。活動するための基礎知識を学び、野外での実習を通じてパークレンジャーになるための講座です。ぜひ、参加してください。

開催日
9月29日(日)、10月13日(日)・27日(日)、11月17日(日)

※全4回を予定。詳細が決まり次第ホームページに掲載します。

場所 府宮泉佐野丘陵緑地(上之郷90番地) 研修室および園内

※無料駐車場あり
対象 18歳以上で全課程を受講できる人

定員 30人(先着順)
保険料 500円

申込・問合せ先 9月19日(日)正午まで(毎週月曜日、月曜日が祝日の場合は次の平日除く)に泉佐野丘陵緑地パークセンター(☎467・2491)へ

※詳しくはホームページ(<http://izumisano-kyuryo.jp/>)をご覧ください。



■泉州下水道フェスティバル 2019

「そだったのか、下水道」
家庭で使った水が、どのようにしてきれいになるかなど、楽しく体験してみませんか。イベントキャラクターも集まります。

日時 11月9日(出)
午前10時～午後0時40分頃

※小雨決行
場所 南部水みらいセンター

(泉南市りんくう南浜1番)
内容 水処理施設見学、下水道の話、微生物観察、チリメンモンスター

定員 100人(申込多数の場合は抽選)

※小学生以下は保護者同伴で。大人のみの参加可

主催 南大阪湾岸流域下水道事業連絡協議会、大阪府南部流域下水道事務所

協力 きしわだ自然資料館

(岸和田市教育委員会)

後援 (二財) 都市技術センター

申込・問合せ先 9月2日(月)～30日(月)(午後5時必着)に、ハガキ、FAXまたはメールに、代表者の氏名、郵便番号、住所、電話番号、参加人数(大人の人数、子どもの人数、学年)を記入し、〒597

・0095貝塚市港25番地 大阪府南部流域下水道事務所「フェスティバル参加」係(☎4387

406 Fax 438・8237 e

■夜市～泉佐野の夜が熱い!!～

夜市という媒体を通じて国際交流をはかることにより、「まち」をより良く変え、多くの分野のリーダーを育てることが可能な地域創りの一端を担うことを目的として開催します。

日時 9月7日(出)
午後6時～10時

場所 泉佐野駅上名店街アーケード内

対象 泉佐野市、熊取町、田尻町の地域住民、外国人旅行者

後援 泉佐野市、熊取町、田尻町

問合せ先 (公社) 泉佐野青年会議所(☎463・3947「古谷」)へ



文化・教養

スポーツ

歴史

福祉

相談

健康

その他

広告