



【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（毎月最終木曜日除く）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。



文化・教養

長南公民館
☎4655・0786
Fax 4655・1103

■お彼岸の和菓子作り

昔ながらの「おはぎ」と「ぜんざい」を作ります。

日時 9月22日(火)
午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 8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7日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月15日(水)まで

■季節の料理

「旬の食材で免疫力アップ！」旬の食材を使って夏の疲れた身体を回復させましょう。

日時 9月28日(火)

午前10時～午後1時

メニュー アーモンドミルクスー

プ、きのこたっぷり和風パスタ、れんこんとさつまいものローストサラダ、餃子の皮で作るアップルパイ

対象 16歳以上

定員 8人（先着順）

講師 藤原あつこさん（長南公民館登録クラブ講師）

材料費 700円
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク

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

■苦手な算数、数学で脳をイキイキ！

100マス計算から数学などにも取り組み、脳を活性化しアンチエイジングにもつながります。

日時 10月1日(金)

午前10時～11時30分

対象 おおむね50歳以上

定員 12人（先着順）

申込 9月8日(水)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月26日(日)まで

※受講無料

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

■質のいい睡眠のためのアロマテラピー

質の良い眠りのための毎日習慣とアロマテラピーの活用法についてのお話と、「眠りを誘うルームミスト」を作ります。

日時 9月24日(金)

午後1時～2時30分

対象 16歳以上

定員 12人（先着順）

講師 榎 恭子さん（日本アロマコーディネーター協会トッピーンストラクター）

受講料 1,000円（材料費含む）
申込 9月8日(水)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月17日(金)まで



■マープルクレイでアクセサリを作ろう

ポリマークレイ粘土（樹脂粘土）を使い様々な色を混ぜ合わせて型をとり、オーブンで焼き仕上げます。

日時 9月28日(火)

午後1時30分～3時30分

対象 16歳以上

定員 10人（先着順）

講師 水上里佳子さん（アーキユレイトマープルクレイ認定講師）

受講料 2,400円（材料費含む）

申込 9月7日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月21日(水)まで



■お花の土で作る「苔玉」

お花の土でつくるため、水はけがよく根腐れの心配も少ない扱いやすい苔玉です。（受皿付き）

日時 10月6日(水)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 20人（先着順）

講師 小宮和美さん（JIA認定苔玉士インストラクター）

受講料 2,200円（材料費含む）

申込 9月9日(木)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月29日(水)まで



■第1印象マナー

大切な話し方とマナー、人とかわる際に

また会いたいと思われる第1印象や、相手に伝わる声の届け方を学びます。

日時 10月9日(土)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 15人（先着順）

講師 吉村佳美さん（和みマナー教室主宰）

受講料 1,000円

（テキスト代含む）

申込 9月9日(木)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは10月1日(金)まで

文化・教養 (つづき)

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

■パーソナルカラー診断

「あなたに似合う色はどんな色」
ドレープ(色布)を胸に当てて、
個々に似合う色のグループを診
断します。また、色の基本につい
て学びます。

※未受講者優先

日時 9月24日(金)午後1時～3時

定員 16人(先着順)

講師 北野恵子さん(国際カラー
プロフェッショナル協会認定講
師)

持ち物 筆記用具、飲料水、手拭
き用タオル

申込 9月7日(火)以降に電話、F
AXで

※受講無料。一時保育(若干名・
先着順)あり、希望者は申込時に
出します。



■声のアンチエイジング講座

喉や声の衰えは40代から始まっ
ており、放置しておくとう喉の老化
は進み将来、声が細くなったり嚥

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

下の危険性も高まります。喉と声
の若さを維持するために楽しみな
がらできる効果的なトレーニング
を学んでおきませんか?

日時 9月25日(土)

午前10時30分～正午

対象 おおむね40歳以上

定員 24人(先着順)

講師 安藤ひろえさん(いこらじ
おアナウンサー)

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 9月5日(日)以降に電話、F
AXで ※受講無料

■自宅で楽しむ

スマホ・タブレット活用術

Stay Homeを楽しむためのス
マホ・タブレット活用講座。ビデ
オ通話(Zoom)やネット動画
(YouTube)、便利なデリバリー
サービス(Uber Eatsなど)の
検索を実際に体験します。

タブレットを1人1台ずつ貸し
出します。

日時 9月28日(火)

午前10時～正午

定員 各10人(先着順)

講師 スマートフォンアドバイ
ザー

持ち物 筆記用具、飲料水、手拭
き用タオル

申込 9月8日(火)以降に電話、F
AXで ※受講無料

■Snow-gaku de クラシック入門

有名なクラシック曲もその背景
や作曲家の思いを知ることにより
深く味わえるのでないでしょ
うか?今回は初心者向けに解説を交
えながら、管楽器アンサンブルで
クラシックの名曲や唱歌を楽しん
でいただきます。

日時 10月3日(日)

午後2時～3時30分(予定)

対象 6歳以上

定員 50人(先着順・要整理券)

出演 サザンウインドアンサン
ブル

演出(予定) セレナード 二短
調 Onda(ドヴォルザーク)、
月光(ベートーヴェン)、アヴェ・
マリア(バッハ) ステイブレン・
フォスター メドレー ほか

整理券配布場所・開始日

レイクアルスタープラザ・カワサ
キ生涯学習センター

●市民:9月7日(火)～

●一般:9月14日(火)～

※参加無料

■癒しの塗り絵アート体験講座
色を重ねたり、濃淡のグラデー
ションをつけたりすることで世界
で一つの芸術的なアートを完成さ
せませんか?塗り終えた時には大
きな達成感と深い満足感が得られ
ます。

日時 10月8日(金)午前10時～正午

定員 15人(先着順)

講師 大田眞規子さん(日本美術
家連盟会員)

材料費 500円(塗り絵台紙(A
4)、塗り絵完成見本、18色ミニ
色鉛筆代)

持ち物 筆記用具、飲料水、クリ
アファイル(A4)、鉛筆削り

申込 9月14日(火)以降に電話、F
AXで。材料費の納入・キャンセ
ルは9月30日(木)まで

※一時保育(若干名・先着順)あ
り、希望者は申込時に



■お家でフランスパンを焼きま
しょう! 「チーズクッキー」
フランスパン粉を使って、ゴロ
ゴロベーコンが入ったチーズパン
を作ります! 試食はありません。

日時 10月8日(金)・9日(土)

午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 各10人(先着順)

講師 遠山智美さん(手作りパ
ン教室Non-pain主宰)

材料費 900円

持ち物 エプロン、三角巾、マス
ク、綿ふきん2枚、飲料水、筆記
用具

申込 開催日の3日前まで

申込 9月10日(金)以降に電話、F
AXで。材料費の納入・キャンセ
ルは10月5日(火)まで
※一時保育(若干名・先着順)あ
り、希望者は申込時に



(一財)泉佐野みどり推進機構
りんくう中央公園
☎469・3332

■癒されweek

開催日 (9月)	講座名
①18日(土)	ハーバリウム
②21日(火)	プリザーブドフラワー

時間

①午前10時30分～午後0時30分

②午前10時30分～午後0時30分

午後1時30分～3時30分

定員 各12人(先着順)

講師 太田知佳子さん
(アトリエフルール)

受講料 各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(つづき)

日根野公民館

☎45003900
Fax 4680011

■ジュエリーテープで作る

ミニポーチ

日時 10月1日(金)午前10時～正午
対象 16歳以上
定員 10人(先着順)
講師 田中優巳子さん(アトリエフルール主宰)
材料費 1,600円
持ち物 はさみ、メジャー、クラフトペンチ(あれば)
申込 9月7日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月24日(金)まで

■「大人のピアノ」講座(全2回)

初心者からのピアノ講座です。楽譜が読めなくても大丈夫！
日時 10月12日(火)・26日(火)
①午後1時～②午後2時～
対象 16歳以上
定員 ①②各10人(先着順)
講師 高野真理子さん(生涯学習センター登録クラブ講師)
持ち物 筆記用具
申込 9月9日(木)以降に電話、FAXで
※受講無料



南部市民交流センター 本館

☎46661641
Fax 46664744

いずれも申込は9月7日(火)以降に本人が電話で

■パパ・ママクッキング

「パンもこんな食べ方で」

～中華風オープンサンド～

(健康マイレージ対象)

日時 9月28日(火)
午前10時～午後1時
メニュー 北京風鶏肉の変わり焼き、五目スープ、カブとレモンの生姜酢、さつま芋の飴煮、海老と冬瓜の炒め物
定員 8人(先着順)
講師 伊崎真弓さん(栄養士)
材料費 1,000円
持ち物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
※材料費の納入・キャンセルは9月21日(火)まで

■手づくりお菓子の教室

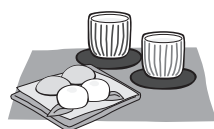
「和菓子に挑戦！」

柔らかい餅生地に「くるみ」と

「かのこ豆」を包んだ「けし餅」と他にもう一品作ります。

日時 10月4日(月)午前10時～正午
定員 8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

※材料費の納入・キャンセルは9月27日(月)まで



南部市民交流センター 青少年センター

☎46661745
Fax 46661779

いずれも申込は電話で専用番号(☎4494760)へ

■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？

開催日・内容

●9月11日(出)・18日(出)・受験する級のテキストの学習

●9月25日(出)・模擬テスト学習

時間 午後2時～3時

場所 らいふらいんぐらざいずみさの2階

対象 漢字検定を受験する小・中学生

定員 15人(先着順)

教材費 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6日(月)以降に電話で。教材費の納入・キャンセルは9月10日(金)まで

※漢字検定は、別途申込が必要

■漢字検定(10級～2級)

日時 10月23日(出)

10級～8級 午後2時～2時40分、

7級～2級 午後3時30分～4時30分

場所 南部市民交流センター青少年センター

定員 10～8級 16人(先着順)、

7～2級 16人(先着順)

受験料(級別)

1,500円～3,500円

※別途、結果資料郵送料が必要

申込 9月6日(月)以降に電話で。受験料の納入・キャンセルは9月17日(金)まで

■ハロウィンのオブジェ作り
日時 10月2日(出)午後2時～3時
場所 らいふらいんぐらざいずみさの2階
対象 小・中学生
定員 10人(先着順)
材料費 500円
申込 9月13日(月)以降に電話で。材料費の納入・キャンセルは9月17日(金)まで

各種文化・教養

■ワーク・ライフ・バランス応援シリーズ

「知ってトクする！女性のための生活設計セミナー(全2回)」

今さら聞けない!?お金の話。

103万円・106万円・130万円の壁、ソ

ンしない働き方、保険、年金から

Deco、NISA、投資、ふるさと

納税など「よく聞くけど、実際に

どうしたらいいの？」の疑問に答

えます。みんなで楽しく学び、考

えましよう！

開催日・講師

●9月18日(出)・渡邊有子さん(マ

イライフエフピー®認定講師)

●9月25日(出)・加藤葉子さん(女

性とシングルマザーのお金の専門

家®)

時間 午後1時～3時

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 女性

定員 12人(先着順)

持ち物 筆記用具、マスク

申込 電話、FAXでいずれみさの

女性センター(☎・Fax 469971

25)へ

※受講無料



文化・教養 (つづき)

■古新聞を活かそう!

身近にある古新聞を使って、簡単な小物を作ってみませんか? また古新聞から防災や環境問題について考えてみませんか?

日時 9月23日(祝)

●午前10時~11時30分
●午後2時~3時30分

※開場は15分前

対象 18歳以上の人

定員 各5人(先着順)

持ち物 ハサミ、のり

場所・申込・問合せ 9月8日(水)

午前9時30分以降に電話でレイク

アルスタープラザ・カワサキ中央

図書館(☎469・7130)へ

※受講無料



■離れていてもとつなげられる

♪ インスタライブ

コロナ禍でのおうち時間を親子で楽しんでもらうために泉佐野市内の子育て世帯を対象にインスタライブを行います。配信後はIGTVにて公開しますので、いつでもご覧になれます。

親子で楽しめる内容になっていますので、ぜひご視聴ください!

日時 10月5日(火)

午前10時30分~11時(予定)

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

内容 簡単につくれる楽器のおもちゃの作り方など

問合せ 泉佐野市社会福祉協議会

(☎464・2259)



サウンドインカム
QRコード
▲社協
グラムQト

■色えんぴつ画講座

色えんぴつ画を簡単に描けるコツや、美しく表現する基本テクニックを学びましょう。題材は講師が用意するお手本や造花・模型の果物の中から選択してください。

※塗り絵ではありません。

日時 10月5日(火)午後1時~3時

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 嶋口金治さん(ICS色えん

ぴつ画協会主宰)

材料費 200円(画用紙代)

持ち物 色えんぴつ(12色以上)

場所・申込・問合せ 9月8日(水)

以降に電話、FAXで佐野公民館

(☎463・6181 Fax469・2

243)へ。キャンセルは9月29

日(水)まで



健康

日根野公民館

☎450・3900

Fax468・0011

■「健康体操」講座

コロナ禍の中、ソーシャルディスタンスを保ちながら、心身ともにリフレッシュしましょう!

日時 9月24日(金)午前10時~正午

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 大江満寿子さん(スマイル

体操講師)

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8日(水)以降に電話、F

A Xで

※受講無料

■ズンバで楽しくエクササイズ!

〜有酸素運動で

脂肪燃焼効果も期待!〜

日時 9月28日(火)

午前10時30分~11時30分

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 八島利紗さん

(ZUMBAインストラクター)

持ち物 タオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

申込 9月10日(金)以降に電話、F

A Xで ※受講無料

■ヨガ講座

〜転ばぬ先のヨガ〜

日時 10月8日(金)

午後1時~2時30分

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 鈴木恵美子さん(池田真美

ヨガ健康クラブ講師)

持ち物 ヨガマットまたは厚めで

大きめのバスタオル、飲料水、5

本指ソックス(出来れば)

※服装は運動のできるもので

申込 9月17日(金)以降に電話、F

A Xで

※受講無料

■ふれあい遊び&音育あそび

(リトミック)

〜お子さんと一緒に、楽しく体力

づくり&健康づくりを!〜

日時 10月16日(土)

午前10時30分~11時30分

対象 1~3歳児と保護者

定員 6組(12人・先着順)

講師 上之郷谷邦枝さん(NPO

法人 おやとこらいぶねっと代表

理事)

持ち物 飲料水

※服装は動きやすいもので

申込 9月14日(火)以降に電話、F

A Xで

※受講無料



佐野公民館

☎463・6181

Fax469・2243

■体験してみませんか

「和みのヨガ」

年齢や運動経験に関係なく参加してください。体も心ものびのびさせてあげましょう。

日時 10月2日(土)

午後1時~2時30分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 垣谷伊都子さん(佐野公民

館登録クラブ講師)

持ち物 ヨガマットまたは大きめ

のバスタオル、飲料水

申込 9月9日(木)以降に電話、F

A Xで。キャンセルは9月30日(休

まで

※受講無料

■「ピラティス」

〜体幹を鍛えよう〜

日時 10月13日(水)

午前10時30分~11時45分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 北川りょうこさん(佐野公

民館登録クラブ講師)

持ち物 ヨガマットまたは大きめ

のバスタオル、飲料水

申込 9月10日(金)以降に電話、F

A Xで。キャンセルは10月9日(出

まで

※受講無料

健康(じょうき)

健康推進課

☎46331212
Fax 4649314

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13日(月)

午前9時30分～10時30分

※雨天時は健診センター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、靴は運動のできるもので

協力 ヘルスアップ推進員

※申込不要、参加無料

健康づくりボランティア

養成講座

健康の大切さを伝えるボランティアをしてみませんか？

講座終了後「みんなの健康づくり応援団」または「食生活改善推進員」として活動をしていただきます。

開催日 9月16日(木)、10月7日(木)、14日(木)、21日(木)、11月4日(木)、11日(木)(全6回)

時間 午後1時30分～3時30分

(11月4日のみ午前10時30分～午後1時30分)

後3時

場所 健診センターほか

内容 身体の健康チェック、健康づくりの基本(運動・食・休養)についての実習や講話など

対象 市民

定員 25人(先着順)

講師 保健師、管理栄養士、健康運動指導士、食品衛生監視員など
申込 電話で
※受講無料

いずみさのみんなの健康づくり

応援団

市民のみなさんの健康を応援するグループです。地域に代わって手作りの紙芝居で介護予防の大切さを、がん検診時に腹囲や体脂肪測定で肥満予防の大切さを呼びかけています。



現在のメンバーは15人です。ぜひ一緒に活動しましょう。

泉佐野市食生活改善推進協議会

家族・地域の健康増進・減塩・食育推進などの活動をしているグループです。

イベントなどで食育活動をしたり、調理実習をしたりして生活習慣病予防のためのレシピを学んでいます。メンバーは30～8023人です。30～8023歳代の幅広い年代の人が活躍しています。



※ホームページ「市民公益活動情報サイト」→「市民公益活動団体一覧(活動分野別)」→「1.保健・医療・福祉の増進」にも記載しています。

生活習慣病予防健康教室

(予約制)

生活習慣病が気になる方におすすめしたい運動や食事について

(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22日(金)

午後1時30分～3時

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 市内在住者

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

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(お持ちの人)

※服装は動きやすいもので

申込 9月6日(月)以降に電話、FAXで

※受講無料



各種健康

地域健康教室

健康でいるために！

「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」

泉佐野浴場組合の協力により、健康づくりに関する話など、1回30分程度の地域健康教室を実施しています。教室終了後には無料で入浴もできます。(入浴は任意です)。ぜひ、参加してください。

開催日・場所・定員

●9月9日(木) 午後2時10分～2時30分
●9月16日(木) 午後2時30分～2時50分
●9月23日(木) 午後2時30分～2時50分

対象 65歳以上の市内在住者と家族

問合先 地域共生推進課

※申込不要、参加無料

泉佐野健康寿命ウォーキング

「介護予防」講演会

開催日・場所・定員(先着順)

①9月13日(月)・南部市民交流センター本館・30人

②9月21日(火)・北部市民交流センター本館・30人

③9月26日(日)・佐野公民館・25人

時間 ①②午後1時30分～3時 ③午後1時15分～2時45分

プログラム

●足圧バランス測定・転倒しやすいかどうか、膝痛・腰痛の原因などを確認できます。

●介護予防のお話：要介護になる原因の50%を占める足と歩行の問題を解決するためにはどうしたらいいかを、分かりやすく話します。

●健康寿命ウォーキング(歩行訓練)体験

●足と歩行の悩み相談(希望者のみ)

対象 泉佐野市の介護保険被保険者の人(シルバーカー・ステッキの人、腰痛でお悩みの人、人工関節の人、歩行に不安のある人、介護予防に興味のある人などで医師から運動を止められていない人)

※靴下を脱いで裸足になれるようにして参加してください。

講師 健康寿命ウォーキングマイスター

申込 平日の午前10時～午後4時に電話で(一社)健康寿命世界一(☎06・6748・0215 Fax 06・6748・0216)へ

問合先 地域共生推進課

※参加無料



健康(こころ)

■アンチエイジングヨガ講座

身体全体の細胞の入れ替えを目指
すストレッチヨガです。顔のむくみ
改善や美肌効果も期待できます。

日時 9月25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 大谷暁子さん(ジャパンヨ
ガレッジ公認インストラクター)

持ち物 ヨガマットまたは大きめ
のバスタオル、タオル、飲料水、
マスク

※服装は運動のできるもので

場所・申込・問合先 9月8日(水)

以降に電話、FAXで長南公民館
(☎465・0786 Fax465・1
103)へ。キャンセルは9月19
日(日)まで

※受講無料

■健康サポート教室

「股関節をしっかり使いこなす」

(健康マイレージ対象)

股関節周りを徹底的に！あらゆる
方向に動かしましょう。

日時 9月27日(月)午前10時～11時

対象 おおむね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、飲
料水

※服装は動きやすいもので

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

場所・申込・問合先 9月7日(火)
以降に本人が電話で南部市民交流
センター本館(☎466・1641
Fax466・4744)へ
※受講無料

■依存症理解啓発市民セミナー

各自インターネットで視聴して
いただきます。

講演配信期間 10月1日(金)～11月

1日(月)

内容 「依存症の基礎知識につい
て」依存症かと思つたらしく相談
できる「こころ」

講師 大阪精神医療センター精
神科医、大阪府こころの健康総合
センター相談員

申込 大阪府こころの健康総合セ
ンターホームページ「こころのオ
アシス」(<http://kokoro-osaka.jp/>)にアクセスし、トップページ
にある「依存症理解啓発市民セミ
ナーを実施します」をクリックし、
詳細を確認の上、申し込んでくだ
さい。

問合先 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)



▲Webページ
QRコード

■(公財)在宅医療助成 勇美記
念財団助成事業
「気になる健康診断の結果や体調
不良をほつたらかしにしていませ
んか?」
住み慣れたこの地域で暮らすた
め、病院とかがりつけ医の上手な
つきあい方なんでも相談&ざっく
ばらんな座談会形式の市民講座を
開催します。

日時 10月9日(日)午後2時～4
時(受付:午後1時30分)

場所 エブノ泉の森ホール
2階大会議室

プログラム 午後2時～3時

●1部:「病院とかがりつけ医の
上手なつきあい方」(一社)らふ
南 孝美

●2部:なんでも相談&ざっくば
らんな座談会(りんくう総合医療
センター院長 松岡哲也さん、新
山診療所 新山一秀さん、りんく
う総合医療センター 地域連携室
スタッフ、地域包括支援センター相
談員など)

定員 15人(先着順)

【看護師、薬剤師による健康チエツ
ク、がん相談など】午後3時～4時

血圧測定、酸素飽和度測定、健康
相談、お薬相談など。健康診断の結
果やお薬手帳を持参してください。
ハンドケア(無料)もあります。

申込・問合先 (一社)らふ(蓮尾
☎468・8395)

■市民健康ハイキングの中止
10月に開催を予定していましたが
「市民健康ハイキング」は、新型
コロナウイルス感染症拡大防止の
ため中止します。

問合先 国保年金課

福祉

地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎4699・0660
Fax4699・0670

■あそびの広場

～運動会～

日時 10月1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

定員 15組(先着順)

申込 前日までの午前9時～午後
4時に直接または電話で

■プレおひさまにこにこクラブ

毎月第1水曜日に開催していま
す。親子でいろんな遊びをして交
流しましょう。
※事業の関係で変更する場合あり

日時 10月6日(水)

午前10時～11時

場所 子育て支援センターつくし
んぼ

対象 おひさまクラブに参加して
いない2歳～就学前の親子

定員 16組(先着順)

申込 前日までの平日午前9時～
午後4時に直接または電話で



■子育て講座

「スマホのある日常での子育て」
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28日(木)

午後1時30分～2時15分

場所 子育て支援センターつくし
んぼ

定員 7組(先着順)

講師 健康推進課 保健師

申込 9月27日(月)以降の午前9時
～午後4時に直接または電話で

※受講無料。一時保育は見合わせ
ています。



福祉(こころ)

各種福祉

■認知症カフェ

「オレンジカフェつむぐ」

地域の集い・ふれあいの場所です。介護・終活相談もできます。

日時 9月12日(日)

午前10時～午後1時

内容 本格カフェ、プラブヨガ
定員 20人(先着順)

場所・問合先 オレンジホール
(羽倉崎3丁目10番32号 ☎477・8059)

※申込不要、参加無料。飲み物(400円)、モーニングセット(450円)を提供します。車椅子可

■10月は里親月間です

「里親」のを知ってください！
～里親相談会&関連図書展示を
開催します～

里親家庭やファミリーホーム、
養子縁組家族など、いろいろな形
の家族について一緒に考えてみま
せんか。

日時 9月12日(日)

午前10時～午後4時

※この時間内であれば、いつ来て
いただいてもOKです。

場所 いこらもくろ泉佐野 1階
特設会場

内容 里親相談会、関連図書の展

示、子ども向けイベント

主催 大阪府岸和田子ども家庭セ

ンター、児童養護施設三ヶ山学園
問合先 午前10時～午後6時に児
童養護施設三ヶ山学園(里親担
当 ☎447・0611)へ

※申込不要、参加無料

■令和3年度

障がい児者ふれあい交流会

「ポッチャ大会」

チームを組んで、対戦をします。
パラリンピック種目にもなってい
ます。ぜひ参加してください。

日時 9月18日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 J・COM末広体育館(市
民総合体育館) 大体育室

対象 市内在住・在学の障がい児
者とその付添者ごなたでも

定員 選手枠30人、付添者30人

講師 曾根裕二さん(大阪体育大
学教育学部 准教授)

申込・問合先 9月15日(木)までに

泉佐野市社会福祉協議会(☎46
4・2259)へ ※参加無料

■ボランティアの集い

ボランティアに興味のある人は

気軽に参加してください。

日時 9月22日(水)

午後1時30分～3時

場所 社会福祉センター

問合先 泉佐野市社会福祉協議会

ボランティアセンター(☎464
64)

・2259)

※ボランティアセンターの開館時

間は平日の午前9時～午後5時で
す。初めての人は事前に問い合わせ
てください。

■介護支援サポーター養成講座

自らの生きがい・健康づくりを
行いながら、地域社会で活動する
方法を学びませんか？

講座を受講した人は、介護支援

サポーターとして、市内の介護施
設などでお話や趣味の相手、レク
リエーション・行事の手伝いなど
の活動を行い、地域社会に貢献
して頂きます。この活動には「さ

のぼ」ポイントが1回1ポイント
(100円)付与されます。1年で最
大50ポイントを受け取れます。

日時 9月24日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 社会福祉センター

内容 介護支援サポーターについ

て

対象 介護保険の事業対象者、要

介護・要支援認定を受けていない
65歳以上の市民

申込・問合先 基幹包括支援セン

ターいずみさの(☎464・29
77 Fax 462・5400)へ

※参加無料

■ひきこもりについて知ろう

ひきこもりについての理解を深
めてもらつたことを目的に講座を開

催します。

日時・内容

●9月28日(火)午前10時～11時30
分・「ひきこもりについて基礎から
知ろう」ひきこもりからの回復つ
てなんだ？」(下田理香さん(N

PO法人KHJ全国ひきこもり
家族会連合会本部事務局長))

●10月3日(日)午後2時～3時30
分・「みんなだれかの応援団」(日

花睦子さん(NPO法人大阪虹
の会 副代表理事))

場所 社会福祉センター

※Zoomによるオンライン視聴と

会場での視聴を選べます。Zoom
での視聴の人は、eメールアドレ
スが必要です。

対象 ひきこもりに関心のある市
民、家族など

定員(先着順) Zoom 50人、会
場30人

申込・問合先 9月6日(月)～17日
(金) Googleフォーム([https://fo](https://forms.gle/XYZ7fwAla7XG9)

[ms.gle/XYZ7fwAla7XG9](https://forms.gle/XYZ7fwAla7XG9))
または電話で基幹包括支援セン

ターいずみさの(☎464・297
7)へ

※受講無料

■多職種によるコロナ禍のオンラ

イン無料相談会

オンライン(Zoom)で弁護士

の法律相談が受けられます。社会
福祉センターに来所し相談するこ
とも可能です。社会福祉士・保健

師の相談もあります。

日時 9月30日(木)

午後1時～4時30分

対象 市民

場所・申込・問合先 9月22日(水)

までに住所、氏名、電話番号、N

oom希望の人はeメールアドレスを
記入しeメールまたは電話で基
幹包括支援センターいずみさの
(☎464・2977 eメール: an@izumisashakyo.or.jp)へ

※参加無料。申込時に相談内容を
お聞きます。

■ふれあい交流会

日時 9月30日(木)午後1時30分～
(開場:午後1時15分)

内容・講師
●「災害に対する家庭での備え」
これだけは準備しておこう！(危
機管理課 職員)

※防災ミニグッズ無料配布あり

●「自分らしく生きる」ことを実

現するために～私の生き方ノ

トについて～(基幹包括支援セン

ターいずみさの 職員)

対象 60歳以上の市内在住者

定員 40人(先着順)

主催 泉佐野市社会福祉協議会

場所・申込・問合先 9月9日(木)

午前9時以降に社会福祉センター
(☎464・2563)へ

※参加無料

※参加無料



福祉(こども)

■愛の献血

献血車が来ます。ご協力よろしくお願ひします。

日時 10月3日(日)

午前10時～午後4時

場所 いこらもぐる泉佐野

問合先 地域共生推進課



■わたぼうし子育て講座
「手作りおもちゃと
おしゃべりの会」第2弾

子育て中はずいぶん時間に悩んでいるのか?と、バタバタ一日を過ごしている人も多いはず…。そんな毎日の苦労や食事やトイレトレーニングなど、子育て中の悩みを、子育て仲間と語り合いませんか?

日時 10月26日(火)

午後1時30分～2時15分

定員 8組(先着順)

講師 支援センター保育士

場所・申込・問合先 9月27日(月)以降の月・火・木・金曜日 午前9時

～午後4時に直接または電話で子育て支援センターわたぼうし(☎447・6223)へ

※受講無料。一時保育は見合わせています。

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

■金婚を祝う会

金婚(婚姻届出後満50年)を迎えられたご夫婦の長寿をお祝いし内容を変更して開催します。(式典、食事は中止します)既に50年を経過していても、これまでに参加したことのない場合は参加できます。

日時 11月18日(木)・19日(金)

※18日(木)のみの場合あり

場所 ザ・ジョージアンテラス

(りんくう往來北1番地の16)

内容

●記念撮影

●お祝膳、記念品など贈呈

対象 昭和46年12月31日までに婚姻届を出している夫婦

申込・問合先 9月30日(木)までに戸籍謄本を持参し、地域共生推進課へ申し込んでください。

※参加を希望する夫婦は必ず申込をしてください。



■高齢者ふれあい交流会

(敬老大会)

令和3年度「高齢者ふれあい交流会(敬老大会)」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

問合先 地域共生推進課

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

☎4699・7140
Fax 4699・7141

■れきし館ワークショップ

「ハーバリウムをつくろう!」

日時 9月23日(祝)

午後2時～3時30分

定員 10人(先着順)

申込 9月7日(火)以降に直接、または電話で

※参加無料

■歴史学講座寺院編

第2回「僧兵」の終焉

—紀州攻めと根来衆—

中世寺院社会において姿を見せた「僧兵」は、秀吉の紀州攻め以降、その姿を消しました。本講座では、根来寺を中心に「僧兵」の終焉を考えます。

日時 9月26日(日)・28日(火)

午後1時30分～3時

定員 各20人(先着順)

講師 大松さやか(学芸員)

申込 9月7日(火)以降に直接または電話で

※受講無料



■副館長特別講座

「城郭鑑賞の基礎知識」

日時 10月2日(土)・3日(日) 午後1時30分～3時(受付:午後1時)

定員 各20人(先着順)

講師 西村 歩(副館長)

申込 9月7日(火)以降に直接または電話で



■九条家と信仰・思想2

「九条良経と革命・革命改元」

日根荘を開いた九条道家の父良経は、次の元号を決める「改元定」を任せられました。有職故実に堪能で教養に秀でた九条良経についてお話しします。

日時 10月12日(火)・15日(金)

午後1時30分～3時

定員 各20人(先着順)

講師 細田慈人(学芸員)

申込 9月22日(水)以降に直接または電話で

※受講無料

泉佐野ふるさと町屋館

(旧新川家住宅)
☎4699・5673

■新川家教室

●木彫り教室: 9月10日(金) 午前10時

●フルート教室: 9月16日(木) 午後1時

●着付け教室: 9月16日(木) 午後1時

申込 開催日の3日前まで

■恒例朝市

日時 9月18日(土)

午前9時～正午

■ふるしき手作りマーケット

日時 9月18日(土)

午前10時～午後4時



歴史(つぎ)

各種歴史

■写真や絵葉書等からみる

泉佐野のうつりかわり
泉佐野市の建築家で郷土史家でもあった池田谷久吉さんが所有する写真などには、今はなくなってしまう建物や当時の行事が写っています。それらを見ながら泉佐野のうつりかわりをお話しします。

日時 9月30日(木)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 東原和代(文化財保護課職員)

場所・申込・問合せ 9月7日(火)以降に電話、FAXで佐野公民館(☎463・6181 Fax469・2243)へ。キャンセルは9月28日(火)まで
※受講無料



▲南海「泉佐野」駅前にあった第二小学校



相談

■不動産鑑定士による

不動産無料相談会

不動産に関する問題について専門家が相談に応じます。

日時 10月2日(土)午前10時～午後4時(受付:午後3時30分まで)

場所 和泉市コミュニティセンター1階 中集会室(和泉市府中町2丁目7番5号・JR阪和線「和泉府中」駅より徒歩約10分)

問合せ (公社) 大阪府不動産鑑定士協会(☎06・6203・2100)

※申込不要

■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6日(水)

午後1時～4時

場所 市役所1階相談室

相談員 岸和田公証役場の公証人

問合せ 難波公証役場

(木村 ☎06・6633・3598)

Fax06・6643・5020)

※申込不要。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



その他イベント

■世界を知ろう

～トルコ手芸の世界～

単身トルコにわたり、トルコ手芸の技法を学んだ西村さん。西村さんを突き動かしたものは何だったのか、現地でのトルコの人々との交流など、お話を伺います。

日時 9月11日(土)午後2時～3時

定員 30人(先着順)

講師 西村佐和子さん(トルコ伝統手芸イーネオヤ講師)

場所・申込・問合せ 火～土曜日

の午前10時～午後4時30分にNPO法人 泉佐野地球交流協会(ica)

(南中樫井476番地の2 南都

市民交流センター本館1階 ☎42

9・9741 Fax429・9742

eメール:ica@icag.jp)へ

※参加無料。新型コロナウイルス

感染症の拡大防止のため、オンライン開催の場合あり



■泉佐野観光ボランティア協会

～てくてくツアー

日本遺産・日根荘大木地区を巡る「棚田を彩る彼岸花の咲く重要文化的景観を楽しもう」

日時 9月25日(土) 午前9時40分

～午後2時15分 ※雨天中止

集合場所

南海バス「中大木」バス停

解散場所

南海バス「境界橋」バス停

コース 集合→火走神社→毘沙門

堂→野那歩の吊り橋→マゼの肘突

き石→蓮華寺跡→香積寺跡→東の

池・棚田→西光寺(昼食予定)→

禅徳寺→長福寺跡→円満寺→雨山

隧道取水堰→解散(約9km)

定員 50人(先着順)

参加費 300円(小学生以下1

00円、傷害保険料・資料代含む)

持ち物 弁当、飲料水、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eメール

で泉佐野観光ボランティア協会

(☎458・3901 Fax415・i

427 eメール: sanoneeno

net@inku.nag.nip)へ

※当日午前7時に警報発令時は中

止、催行確認は当日午前7時以降

に緊急連絡先(☎0800・3849・

3901)へ

■府営 泉佐野丘陵緑地

「パークレンジャー養成講座」

泉佐野丘陵緑地の公園ボランティア「パークレンジャー」になってイベント活動や公園づくりを一緒にしませんか。イベントの企画方法や植栽管理などの基礎知識を学び、野外での実習を通じて泉佐野丘陵緑地の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26日(日)、10月10日(日)

24日(日)、11月14日(日)・28日(日)(全

5回)

時間 午前10時～午後3時30分

※9月26日は午前9時45分開始、

11月28日は午後4時終了

場所 府営 泉佐野丘陵緑地

(上之郷90番地)

※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 20人(先着順)

保険料 500円

持ち物 昼食、飲料水(パークセ

ンター内に自動販売機あり)

※服装・靴は動きやすいもので

申込・問合せ 9月16日(木) 正午

まで(毎週月曜日、月曜日が祝日

の場合は次の平日を除く)の午前

9時30分～午後4時に泉佐野丘陵

緑地パークセンター(☎467・2

491)へ

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

込可

