

イベント インフォメーション

【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

レイクアルスタープラザ・カワサキ
生涯学習センター

☎4699・7120
Fax 4699・7121

■市民大学講座「SDGs入門」
「暮らし」の中から考ええる持続可能な社会に向けての取り組み

SDGs（エスディーズ）とは、2030年までに達成すべき国際社会共通の目標として掲げられました。SDGsという言葉が耳にした事はありませんが、具体的などんなことなのか良く分からないという初心者でも分かりやすくカードゲームを交えて解説します。

日時 11月26日(金)、12月10日(金)
午後1時30分～3時（全2回）

対象 全回受講できる人優先
定員 30人（先着順）

講師 高橋真央さん（甲南女子大学 国際学部／文学部 多文化コミュニケーションシヨン学科 准教授）

持ち物 筆記用具
申込 11月5日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料

■トロッケンゲビンデ体験講座

～トピアリーを作ろう～

木の美などの自然素材を丸いオアシスの周りにアレンジし、可愛イトピアリーを作ります。

クリスマス用の飾りとしても重宝されます。作品のサイズは高さ約20cm、器のサイズ約9cm四方、リボンは3色（ピンク・黄色・水色）から好きな色を選べます。

日時 11月30日(火)
午前10時～午後0時30分

定員 15人（先着順）

講師 西森豊恵さん
(Guner Wald主宰)

材料費 1,200円

持ち物 ワイヤークリッパー、先のとがったラジオペンチ、持ち帰り用袋、筆記用具、飲料水、手拭きタオル、眼鏡（必要な人）

申込 11月9日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月24日(水)まで

※一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に



■星くずキャンドルを灯そう

キャンドルのある空間では、脳と身体の緊張が和らぎ、イライラ度が有意に下がるそうです。キャンドルを灯す楽しみを味わいながら、自分色の星くずキャンドルを作ってみませんか？

日時 12月1日(水)

午前10時～11時

●午前11時15分～午後0時15分

定員 各8人（先着順）

講師 FUN Lab.candles

材料費 1,000円

※キャンドル1個製作（灯し用キャンドルのお土産付き）

持ち物 持ち帰り用袋（小さめの紙袋）、筆記用具、飲料水、眼鏡（必要な人）

申込 11月10日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月21日(金)まで

※一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に



■お正月飾り講座

上品で華やかな「しめ縄」を作ります。

日時 12月3日(金)

午前10時～正午

●午後1時30分～3時30分

定員 各15人（先着順）

※昨年未受講者優先

講師 中林正恵さん（ドライフラワーアレンジメント 主宰）

材料費 1,500円

※材料費納入時にしめ縄の色を選択（先着順）

持ち物 はさみ、筆記用具、持ち帰り用袋（37cm×25cmの作品が入る大きさ）

申込 11月12日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月28日(日)まで

※一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に

■プロの技を学ぼう！いずみさの漫画道場



各パーツの描き方のコツや表情の作り方などのポイントをアドバースしてもらいながら人物描写の練習をします。プロ気分漫画原稿用紙やつけペンを体験しよう！

日時 12月5日(日)午後1時～3時

対象 小学5年生以上

※大人の参加大歓迎！

定員 17人（先着順）

講師 林 日出夫さん

（大阪芸術大学短期大学部デザイン美術学科 キャラクター・マンガ・フィギュアコース准教授）

教材費 300円

持ち物 鉛筆またはシャープペン（HB以上）、色鉛筆、消しゴム、30cm以上の定規、その他 普段漫画を描くために使っている道具（画材など）がある人は持参可

申込 11月11日(日)以降に電話、FAXで。教材費の納入・キャンセルは11月30日(火)まで



文化・教養 (つづき)

北部市民交流センター 本館・北部公民館

☎ 464・5725
Fax 469・2284

■脱！乾燥！！

冬に備えるうるおい肌の作り方
あなた用のオーダーメイドスキンケアアレックス

コロナ禍でリフレッシュする機会を持ちにくい今、楽しくリラックスマス&リフレッシュな時間を過ごしながら、お悩み肌を解決！セルフスキンケアのヒントをお伝えします。(スキンケア用品はこちらで用意します)

日時 11月22日(月)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 北村希美さん(オッペン化粧品)

受講料 1,200円(資料代含む)

持ち物 フェイスタオル2枚、髪留め(ターバンやヘアピンなど)、大きめの鏡、メイク道具、スキンケア用品(必要な人)

申込 11月5日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月18日(木)まで



文化・教養

歴史

健康

福祉

相談

その他

■コロナ禍だからやりやすい！おうち時間で物の整理終活タイム

どうしても見切れない物への心の整理の仕方などを楽しみながらお伝えします。受講者全員に粗品をプレゼント！

日時 11月25日(木)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 藤田眞由美さん(お掃除・収納カウンセラー)

受講料 200円

持ち物 飲料水、筆記用具

申込 11月9日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月19日(金)まで



■羊毛フェルトでサンタを作ろう

手のひらにちよこんとかわいいサンタクローズを羊毛フェルトでチクチク作りませんか。オーナメントにもなるように仕上げます。

日時 11月29日(月)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 藤山尚子さん(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 1,200円(材料費含む)

持ち物 はさみ

申込 11月8日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月22日(月)まで



■アーティフィシャルフラワーでしめ縄作り

美しさ長持ちのアーティフィシャルフラワーで「しめ縄」を作ります。

日時 12月1日(水)午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 川崎陽子さん

受講料 2,700円(材料費含む)

持ち物 針金が切れるはさみ

申込 11月9日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月24日(水)まで



※写真はイメージです。

■マクラメ編みで結んで作るクリスマススタペストリー

マクラメ編みとは、手で紐を結んだり編んだり...という工程を繰り返して、模様を生み出す技法のことです。ツリー型のスタペストリーを作ります。

日時 12月2日(木)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 平井純代さん(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 1,800円(材料費含む)

持ち物 はさみ

申込 11月8日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月19日(金)まで



■漢字検定前対策講座(全5回)

漢字検定合格に向けて一緒に勉強しませんか。

日時 11月27日(土)、12月11日(土)・25日(土)、来年1月8日(土)・22日(土)

午後2時30分～4時

対象 漢字検定の受験を考えている人

定員 15人(先着順)

講師 西願左知子さん(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 2,000円(テキスト代含む)

申込 11月5日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月22日(月)まで

■第3回日本漢字能力検定 (2～10級)

日時 来年1月29日(土)

午後2時～3時

※10～8級は2時40分まで

受験料 10～8級1,500円、7～5級2,000円、4～準2級2,500円、2級3,500円

定員 50人(先着順)

申込 11月5日(金)以降に受験料を持参し事務室へ。申込・キャンセルは12月22日(水)午後5時まで

(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(11月)	講座名
①16日(火)	プリザーブドフラワー
②20日(土)	ハーバリウム
③20日(土)	ボトルフラワー

時間

①午前10時30分～午後0時30分

午後1時30分～3時30分

②午前10時30分～午後0時30分

③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

①②各2,500円(材料費含む)

③3,000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 (つぎ)

佐野公民館

☎463・6181
Fax 469・2243

朗読公演会

朗読を聞きながら想像してみてください。おはなしの世界へどうぞ。

日時 11月25日(木)

午後1時30分～4時

場所 レイファルスタープラザ・

カワサキ生涯学習センター

定員 70人(先着順)

出演 おはなしフオンクラブ

(佐野公民館登録クラブ)

※申込不要、参加無料

季節の発酵家庭料理講座

「冬しそりを彩る

醸しおうちごはん」

冬はエネルギーをためてゆつくり身体を休める時期です。旬の野菜を中心に、色々な柑橘類の酸味や香りを生かした発酵料理で、気持ちも身体もホカホカに、冬のおうち時間を元気に過ごしましょう！

日時 11月27日(出)

午前10時～午後1時

メニュー 照り焼きチキン柚子風味、蒸し野菜の味噌和え、ほかほかポタージュ、冬野菜の甘糀みかんマリネ、丸ごとブロッコリーご飯、さつまいも&りんごの金柑煮

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 しばた ゆみこさん(「実りの木」パンと発酵料理教室主宰)

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、ふきん2枚(食器拭き用)、三角巾、筆記用具

申込 11月5日

(金以降に電話、

FAXで。材料

費の納入・キャン

セルは11月19

日(金)まで



スイーツづくり講座

「季節のフルーツ大福を作ろう！」

日時 11月30日(火)

午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 谷 由美さん(生涯学習ポ

ランティア講師)

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、ふきん(台ふ

き1枚・食器ふき2枚)、三角巾、

筆記用具、持ち帰り用容器(大福

5個程度)

申込 11月6日(出)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセ

ルは11月20日(出)まで

かぎ針講座「カラフルソックス」

足元をカラフルにして暖かい冬

にしよう！色は当日に選んでいた

だきます。

日時 12月4日(出)・11日(出)

午前10時～正午(全2回)

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 林 浩子さん(佐野公民館

登録クラブ講師)

材料費 1,000円

持ち物 かぎ針5/0号

申込 11月6日(出)以降に電話、F

AXで。材料

費の納入・キャン

セルは11月

18日(木)まで



新春を祝う

ミニ葉ポタンの寄せ植え

今年もミニ葉ポタンを使った寄

せ植えを行います。

日時 12月16日(木)

午後1時～2時30分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 藪 美紀さん(園芸店すみ

れの森)

材料費 1,500円

持ち物 持ち帰り用袋

申込 11月9日(火)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセ

ルは12月1日

(水)まで

※仕入れ状況

により、大き

さや形状が変

わる場合があ

ります。



「ヨーガ ソレイユ」

身体が硬くても大丈夫！少しのポーズで元気になるヨーガです。心と身体をリフレッシュしましょう。

活動日時 第2・4火曜日

午前10時～11時15分

問合先 山路

(☎090・9119・4477)

日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

ペン字講座

謹賀新年、迎春などの賀詞、添

え書きの練習をしませんか。

日時 11月25日(木)午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 金重暁子さん

持ち物 太字用(筆ペン)、細字

用(万年筆またはボールペン)、

飲料水

申込 11月6日(出)以降に電話、F

AXで

※受講無料

シニア向けスマートフォン講座

「スマートフォンで

電話やメールを！」

日時 11月26日(金)

午後1時30分～3時

対象 初めてスマートフォンを体

験する人

定員 10人(先着順)

講師 藤井さん・松本さん(ドコ

モショップ羽倉崎店スマホ教室

講師) 持ち物 筆記用具、飲料水

申込 11月10日(水)以降に電話、F

AXで ※受講無料

カレン先生の英会話教室

「お子さんと一緒に、英語との楽

しいふれあいを！」

日時 11月27日(出)、12月4日(出)

午前10時30分～11時30分(全2回)

対象 乳幼児(0歳～就学前)と

保護者

定員 8組(16人・先着順)

講師 塩田カレンさん・塩田和明

さん(カレン先生合同会社)

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 11月11日(木)以降に電話、F

AXで ※受講無料

楽しく美味しいパンづくり講座

「クリスマスリースパンを

作ろう！」

日時 12月9日(木)

午前10時～午後0時30分

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 池田由加さん(CEA認定

教師)

材料費 800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 11月9日(火)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセ

ルは11月26日(金)まで

文化・教養 (つづき)

長南公民館

☎465・0786
Fax 465・1103

■ボールペン字講座

美しい文字は印象度もアップ！
上手に書くコツを学びます。

日時 11月25日(休)午前10時～正午
対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 的場江陽さん(全日本書芸学院理事)

資料代 100円

持ち物 ボールペン

申込 11月5日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは11月20日(出)まで

■師走のお掃除収納セミナー

少しずつ大掃除を始めて師走の忙しさを解消しましょう。節約・時短でできる掃除のコツをお伝えします。

日時 11月27日(出)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 藤田真由美さん(お掃除・収納カウンセラー)

申込 11月5日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは11月21日(出)まで

※受講無料。受講者には粗品をプレゼントします。

文化・教養

歴史

健康

福祉

相談

その他

■手軽に作るうへルシーごはん
野菜たっぷり、
バランスよく食べましょう

日時 11月30日(火)

午前10時～午後1時

メニュー 肉だんごと豆腐のコトコト鍋、人参とツナのしりしり、即席べつたら漬け、バナナパウンドケーキ

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 松尾登美子さん(管理栄養士)

材料費 800円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク

申込 11月6日(出)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月20日(出)まで

■編みぐるみ作り(全2回)

来年の幸せの干支「寅」をかぎ針編みで作ります。

日時 12月3日

(金)・10日(金) 午

前10時～正午

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 馬場春美さん(長南公民館登録クラブ講師)

材料費 ●小1体：650円

●大小2体：1,300円

持ち物 かぎ針5/0号、とじ針(太め)、はさみ、筆記用具

申込 11月6日(出)以降に電話、F



AXで。材料費の納入・キャンセルは11月20日(出)まで

■南市民交流センター本館

☎466・1641
Fax 466・4744

いずれも申込は11月2日(火)以降に本人が電話で

■かんたん手づくり講座

「干支の置物」

来年の干支である「寅」の置物です。凛々しい姿の寅を、思いを込めて手づくりしてみませんか。

日時 11月26日(金)、12月3日(金)

午後1時～3時

定員 各10人(先着順)

講師 崎山壽美子さん

材料費 500円

持ち物 裁縫道具、糸(黒・黄)、手芸用ボンド、毛糸のとじ針、手拭き用タオル、筆記用具

※材料費の納入・キャンセルは11月19日(金)まで



■パパ・ママクッキング

「誰もが好きなハンバーグ」
「おろし煮込みハンバーグであっさり」と「健康マイレージ対象」

日時 11月30日(火)

午前10時～午後1時

メニュー おろし煮込みハンバーグ、バーベコンと野菜のチャウダー、

マセドアンサラダ、カスタードプディング

定員 8人(先着順)

講師 伊崎眞弓さん(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、持ち帰り用容器

※材料費の納入・キャンセルは11月16日(火)まで

■手づくりお菓子の教室

「手づくりクリスマスケーキ」

キャラメル風味の新型ケーキを作ります。1人1本持ち帰ります。

日時 12月6日(月)・13日(月)

午前10時～正午

定員 各8人(先着順)

講師 木村明美さん

材料費 1,500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11月29日(月)まで

レイアルスタープラザ・カワサキ
中央図書館

☎4699・71130
Fax 4699・71131

■カレン先生の英語でおはなし会

0歳から楽しめる英語のおはなし会です。絵本や手遊びを通じてお子さんと一緒に英語を楽しみましょう！

日時 11月10日(休)

午前11時～11時30分

定員 10組(先着順)

講師 塩田カレンさん・塩田和明さん(カレン先生合同会社)

※申込不要、参加無料。講師の都合により日本語のおはなし会に変更の場合あり

■土曜子どもシアター

「チップとデール

リスのいたずら合戦」

日時 11月13日(出)午後2時～

(開場：午後1時45分)

上映時間 53分

定員 30人(先着順)

※申込不要、入場無料。毎月第2土曜日に子ども向け「映画会」を予定しています。

■図書館DEボードゲーム!

ワイワイ楽しむものから一人でじっくり遊ぶものまで、奥が深いボードゲームを体験してみませんか?

日時 11月28日(日)

午前10時～正午

●午後2時～4時

※開場は開始15分前

対象 小・中学生

※保護者の付き添い可

定員 各12人(先着順)

申込 11月9日(火)午前9時30分以降に直接または電話で

※参加無料

文化・教養(つづき)

各種文化・教養

■11月12日～25日
女性に対する暴力をなくす

運動期間

パープルリボンの小物づくり
「マスクホルダー&ケースをつくらう！」

女性に対する暴力根絶運動のシンボルであるパープルリボンをあしらったマスクホルダーとケースを作ります。

日時 11月19日(金)午前10時～正午
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

定員 12人(先着順)

講師 山崎澄子さん(Heart工房
ChaCha工房作家)

材料費 600円

持ち物 はさみ

申込・問合先 電話、FAXでい
ずみさの女性センター(☎・Fax
469・7125)へ。材料費の納入
キャンセルは、11月12日(金)まで

※男性も参加できます。



■漢字検定(10級～2級)

日時 来年1月29日(出)午後1時

～5時15分(予定・級別)

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・在勤者

定員(先着順)

●10～8級:30人

●7～5級:30人

●4～2級:30人

検定料(級別) 1,500円～3,
500円

※別途、結果資料郵送料が必要

申込 11月5日(金)～12日(金)(月曜
日除く)の午前10時～午後5時に
検定料・郵送料を持参のうえ中央
図書館 地下 受付場所へ。キャン
セルは11月12日(金)午後5時まで

問合先 青少年課

(☎469・1106)

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・71440
Fax 469・71441

■れきし館ワークショップ

「屏風をつくらう！」

日時 11月20日(出)

●午前10時～11時30分

●午後2時～3時30分

定員 各8人(先着順)

申込 11月6日(出)以降に電話また
は直接

※参加無料

「カレンダーをつくらう！」

日時 12月4日(出)

午後1時30分～4時30分
(最終受付:午後3時)

※材料が無くなり次第終了

申込 11月20日(出)以降に電話また
は直接

※参加無料

■九条家と信仰・思想4
「九条政基と陰陽道」

政基は、日根荘でも在京中と同
様に文化・風習・信仰を維持しよ
うとしましたが、人・物・金の入
手が容易ではない地ではそれも叶
いませんでした。最終回は、「政
基公旅引付」をもとに政基の陰陽
道思想について考えます。

日時 11月23日(祝)・26日(金)

午後1時30分～3時30分
(受付:午後1時～)

講師 細田慈人(学芸員)

定員 各20人(先着順)

申込 11月6日(出)以降に電話また
は直接

※受講無料

■秋季特別展古文書講座(全2回)
「展示史料を読む」

秋季特別展にて展示中の信仰・
祈りに関する古文書をよみます。

日時 12月5日(日)・12日(日)

午後1時30分～3時
(受付:午後1時～)

対象 全回受講できる人

定員 20人(先着順)

講師 細田慈人(学芸員)

申込 11月6日(出)以降に電話また
は直接

※受講無料



■歴史学講座文化史編

「貴族社会と文化・信仰

～貴族社会と陰陽道～」

第5回

「貴族社会と陰陽道の浸透①」

暦、和歌、茶道、華道、能、雅
楽、医療、料理など陰陽五行説の
影響を受けた貴族社会の文化や信
仰は数え切れません。第5・6回
は貴族社会に浸透した陰陽道の影
響と影響を受けた文化、信仰を概
観します。

日時 12月17日(金)・22日(水)

午後1時30分～3時30分

定員 各20人(先着順)

講師 細田慈人(学芸員)

申込 11月21日(日)以降に電話また
は直接

※受講無料

泉佐野ふるさと町屋館
(旧新川家住宅)

☎469・5673

■新川家教室

●木彫り教室:11月12日(金)

午前10時～

●フルート教室:11月18日(木)

午後1時～

●謡曲・仕舞教室:11月20日(出)

午後2時～

申込 開催日の3日前まで

■恒例朝市

日時 11月20日(出)

午前9時～正午

■ふるしき手作りマーケット

日時 11月20日(出)

午前10時～午後4時

■おしゃれに古布展&
ファッションショー

日時 11月6日(出)

午前10時～午後2時

■番匠谷 武 陶芸展

小紋三島から天目茶碗へ

日時 11月13日(出)～19日(金)

午前10時～午後4時

※申込不要、入場無料

■同時開催

●浮世絵:西国三十三所観音霊験
記・二世歌川豊国・二世歌川広重

●工楽:松本剛一木工作品展示

歴史 (こころ)

各種歴史

■蟻通神社で弦楽四重奏と三十六歌仙の現代アーティストによる再現を楽しむ会

大阪府などが主催する「大阪文化芸術支援プログラム2021」の一環として、蟻通神社において開催されます。貴重な文化財を会場とした、この機会にしか観ることができない特別なプログラムを、お楽しみください。

日時 11月21日(日)午後2時～
(開場：午後1時)

場所 蟻通神社(長滝8-14番地)

内容 弦楽四重奏によるクラシックの演奏とアート展示

対象 府民など

申込・問合先 平日の午前10時～午後5時に大阪文化芸術創出事業運営事務局(☎06・6643・3278)へ

※参加無料。詳しくはホームページ(https://osaka-cats.jp/)をご覧ください。



文化・教養

歴史

健康

福祉

相談

その他



健康

健康推進課

☎4663・1212
Fax 4664・9314

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 11月8日(月)
午前9時30分～10時30分

※雨天時は中止

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



■特定健診結果の見方を

お伝えします(予約制)

「医師から学ぼう！健診結果(血液データ等)の見方!!」

誰でもできる生活のポイントを

お届けします

(健康マイレージ対象)

健康診断を受けたけど、検査結果の意味がわからない…何に注意すればいいの？そんな疑問に医師がお答えします。

日時 11月25日(木)

午後1時30分～3時30分

場所 エブノ泉の森

レセプションホール

対象 市内在住者

定員 50人(先着順)

講師 新山一秀さん

(泉佐野泉南医師会 医師)

持ち物 健康診断の結果、健康手帳、健康マイレージカード(お持ちの人)

申込 11月8日(月)以降に直接または電話で

※受講無料

■はじめてみよう！健康体操

「楽しく安全にできる運動を知って健康を維持しよう」

(健康マイレージ対象)

日時 11月26日(金)

午前9時30分～11時

場所 健診センター

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血圧値180mmHgまたは最低血圧値100mmHg以上の人は、運動実技が見学となります。

定員 10人(申込多数の場合は抽選)

※初めての人の優先

持ち物 タオル、飲料水

申込 11月5日(金)～19日(金)(土・日曜日除く)に電話、FAXで

※受講無料。服装は動きやすいもので

■脂質異常症健康教室(予約制)

「医師から学ぼう！」

悪玉コレステロール・中性脂肪!!

誰でもできる生活習慣改善のポイントをお知らせします!!

(健康マイレージ対象)

健康で生活するために、からだにいいことはじめましょう!

日時 12月9日(木)

午後1時30分～3時30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 市内在住者

定員 50人(先着順)

講師 上田量也さん

(泉佐野泉南医師会 医師)

持ち物 健康手帳、健康マイレージカード(お持ちの人)

申込 11月8日(月)以降に直接または電話で

※受講無料

■初めの方限定!

男女別のヨガ教室

「みんな初めて大丈夫!かんたんヨガ」呼吸を整えて、ゆっくり動けば感じられる!

日頃運動不足・身体の硬い人のほうが変化を感じやすいかも!



南部市民交流センター 本館

☎4666・1641

Fax 4666・4744

ません。ゆっくり自分の身体と向き合ってみませんか。

日時・対象・定員(先着順)

●11月17日(水)午後6時30分～7時30分・女性8人

●11月27日(土)午後2時30分～3時30分・男性10人

講師 新谷友子さん(MAY TOM OKUSTUDIO ヨガ講師)

持ち物 バスタオル、タオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

申込 11月3日(祝)以降に本人が電話で新谷(☎080・1421・5249)へ

※受講無料

■健康サポート教室

「サーキットトレーニングで全身運動」

(健康マイレージ対象)

筋力トレーニングと有酸素運動を織り交ぜながら全身運動で筋力アップをしましょう!

日時 11月22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

申込 11月2日(火)以降に本人が電話で

※受講無料

健康(つぎ)

各種健康

■地域健康教室

〜いつまでも若く

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。

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(先着順)

●11月11日(木)・午後2時10分〜
なごみ湯(笠松1丁目3番23号)・20人

●11月18日(木)・午後2時30分〜
羽倉崎温泉(東羽倉崎町6番10号)・20人

※各10分前より受付
テーマ 認知症予防「脳トレで若返る!」脳トレ体操なども実施します!

対象 65歳以上の市内在住者と家族

問合せ先 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

●11月5日(金)・南部市民交流センター本館

●11月16日(火)・北部市民交流センター本館・北部公民館

時間 午後1時15分〜3時
プログラム

●足元バランス測定・転倒しやすさい足かどうか、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お話しします。

●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)

※裸足になれるようにして参加してください。

定員 各30人(先着順)

講師 健康寿命ウォーキングマイスター

申込・問合せ先 平日午前10時〜4時に電話で(一社)健康寿命世界

一(☎06・6748・0215 Fax

06・6748・0216)へ
問合せ先 地域共生推進課
※参加無料



福祉

地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎4699・0660
Fax 4699・0670

■プレおひさまにここにクラブ

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。(変更の場合あり)

日時 12月1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〜就学前の子どもと保護者

定員 16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

※参加無料



■あそびの広場

クリスマス飾りを作ろう!

日時 12月3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

※参加無料



■おひさまクラブ冬コース

安心して遊べる場を提供します。

親子でいろんな遊びをして交流しましょう。

開催日(各全9回)

●来年1月11日〜3月15日の 毎週火曜日

●来年1月12日〜3月16日の 毎週水曜日

時間 午前10時〜11時
場所 子育て支援センターつくしんぼ

対象 2歳〜就学前の子どもと保護者

定員 各16組(先着順)

※2グループに分かれます。

申込 11月16日(火)・17日(水)午後1時〜4時に電話で

※参加無料

各種福祉

■オープン家庭教育学級 合同研修会

「家庭教育学級」は、子育てをする中で生じる悩みや問題について、保護者が主体となって学習する場です。今回は市内13小学校の家庭教育学級の合同研修会をオンラインにし、講演内容に興味をお持ちの人にも参加いただけます。

日時 11月12日(金)午前10時〜正午

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

内容 講演「自己肯定感を高めるむ接し方」しあわせな親子関係を作るコツ

定員 30人(先着順)

講師 森 かほりさん(ブブリの森代表)

持ち物 筆記用具、飲料水

申込・問合せ先 11月11日(木)午後4時までに生涯学習課(☎4699・7132 Fax 4699・7133)へ

※受講無料



福祉 (ふき)

■認知症講座

「認知症についての理解を深め、認知症の人とともに生きる街づくり」

WAO いずみさの in

認知症サポーター養成講座

(W…忘れても A…安心して O…穏やかに暮らせる街いずみさの)

日時 11月13日(出)午後2時～4時
(開場…午後1時30分)

場所 社会福祉センター

テーマ 認知症やその症状、認知症の人への支援と対応などについて

対象 中学生以上の市内在住・在勤・在学者

定員 30人(先着順)

講師 小松良哉さん(リョーヤコマッククリニック 医師)、坂口宏彰さん(りんくう総合医療センター 作業療法士)、泉佐野市キアラバニメイト

申込・問合せ 11月1日(月)以降に左記QRコードにアクセスまたは基幹包括支援センターいずみさの(☎464・2977 Fax462・5400)へ

※受講無料。受講者には「認知症サポーター受講者カード」をお渡しします。



▲QRコード

■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 11月14日(日)

午前10時～午後1時

内容 本格カフェ、プラブヨガ、講演「生きるとは」と歌

定員 20人(先着順)

場所・問合せ 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



【よりみちカフェ】

認知症があってもなくても、誰もが安心して過ごせる居場所です。ほっと一息しながら、まずは気軽に話してみませんか？

介護や健康に携わるスタッフがお待ちしています。

日時 毎月第3木曜日(祝日除く)午後2時～4時

場所 コープ泉佐野店2階集会所
問合せ 家治(☎090・3873・1769)

※申込不要、参加無料。コーヒー・紅茶などを100円で提供します。

■介護予防講座

いつまでも元気で長生き！いい長寿！「介護保険と介護予防の上手な使い方講座」

長引くコロナ禍生活が続きます

が、今一度、介護保険の基本理念を学び、健康づくりをめざして日頃の暮らし方を一緒に見直してみませんか？要介護状態にならない秘訣を伝授します！

日時 11月19日(金)午後2時～4時
(受付…午後1時30分)

場所 社会福祉センター

内容

【1部】ためになる介護保険と介護予防のお話・佐藤孝臣さん(株)ライフリー代表取締役

【2部】いずみさのde介護予防の取組紹介(地域共生推進課)

ロコトレ教室、さのトレ体操(DVD体操)、泉佐野元気塾、健康寿命ウォーキング、介護支援サポーター

対象 市内在住者

定員 40人(先着順)

申込・問合せ 11月15日(月)までに基幹包括支援センターいずみさの(☎464・2977 Fax462・5400)へ

※受講無料

■ボランティアのつどい

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 11月24日(水)

午後1時30分～3時

場所 社会福祉センター

問合せ 泉佐野市社会福祉協議会
ボランティアセンター(☎464・2259)

※ボランティアセンターの開館時間は平日午前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。



■社協チャリティーバザー

「物品の提供にご協力を」

12月5日(日)午前10時より社会福祉センターで開催する社協チャリティーバザーで販売する物品(日用品、食料品、衣料品など新品に限る)の提供にご協力ください。収益金は市民の福祉活動に活用します。

物品受付期間 11月30日(火)まで
物品受付場所・問合せ

泉佐野市社会福祉協議会
(☎464・2259)

■社協ふれあいクリスマス会

日時 12月18日(出)午後1時～4時
※30分入れ替え制
場所 エブノ泉の森
レセプションホール

対象 市内在住の障害のある児童と保護者(障害者手帳を持つている児童および支援学校・学級の通学者・通級者)、市子育て支援課・教育委員会にかかわる児童と保護者、両親のいない児童や交通遺児と保護者

定員 120人(先着順)

申込・問合せ 11月1日(月)～30日(火)に泉佐野市社会福祉協議会(☎464・2259 Fax462・5400)へ直接またはFAX、eメール(sanovc@izumisano-shakyo.or.jp)で参加申込書を提出してください。申込受付後、郵送で引換券をお送りします。(12月上旬予定)

※参加申込書はホームページ(https://izumisano-shakyo.or.jp)からダウンロードしてください。



福祉(ついき)

■大阪ろうあ者成人式

新成人になった府内在住のろうあ者のみなさんを激励し、祝福する成人式です。

開催日 来年1月9日(日)

時間・対象

●午前10時～正午・令和3年成人式(平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの人)

●午後2時～4時・令和4年成人式(平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人)

場所 大阪府立福祉情報コミュニケーションセンター 4階ホール(大阪市東成区中道1丁目3番59号 大阪メトロ・JR環状線「森ノ宮」駅下車徒歩10分)

内容 式典、懇親会

申込・問合せ 住所、氏名、生年月日、FAX番号を記入しFAXまたは電話で(公社)大阪聴力障害者協会事務局(中野 ☎06・6748・0380 Fax 06・6748・0383)へ

※参加無料。中止になる場合がありますので12月以降(公社)大阪聴力障害者協会ホームページ(<http://daicyokyo.jp>)をご確認ください。



祝成人式

■わたぼうし事業

「おひさまクラブ冬コース」

安心して遊べる場を提供します。親子でいろいろな遊びをして交流しましょう。

開催日 来年1月11日～3月8日

の毎週火曜日(全9回)

時間 午前10時～11時

対象 2歳～就学前の子どもと保護者

定員 8組(先着順)

場所・申込・問合せ 11月16日(火)午後1時～4時に電話で子育て支援センターわたぼうし(☎・Fax 47・6223)へ

※参加無料



相談

■大阪一日合同行政相談所

近畿管区行政評価局では「相続・登記・税金・年金など行政なんでも相談所」を開設します。当日は、各機関から専門の担当者が出席し、無料で相談に応じます。気軽に相談ください。(要予約)

日時 11月12日(金)

午前10時～午後4時

場所 大阪合同庁舎第2号館共用会議室(大阪市中央区大手前4丁目1番67号)

出席予定機関 大阪法務局、大阪労働局、大阪府、大阪市、日本年金機構、大阪弁護士会、近畿税理士会、大阪司法書士会、大阪府社会保険労務士会など

申込・問合せ 11月1日(月)～8日(月)の午前9時～午後5時に近畿管区行政評価局 行政相談課(☎06・6941・8358)へ

※相談無料

■12月4日～10日は人権週間

「特設人権・行政相談会」

人権問題や国の行政などについての相談に応じます。

日時 12月6日(月)

午後1時30分～4時

場所 市役所2階201会議室

問合せ 人権推進課

※申込不要、相談無料

■人権週間特設電話相談

人権問題について人権擁護委員が電話で相談に応じます。

日時 12月6日(月)

午後1時30分～4時

特設電話番号 080・8125・3245

問合せ 人権推進課

■女性のための特設法律相談

女性弁護士による「特設法律相談」を実施します。(完全予約制)

日時 12月10日(金)午後1時～5時

場所 田尻町立公民館(田尻町嘉祥寺1120番地2)

相談内容 離婚に関する相談や、配偶者、パートナーなどからの暴力(DV)、ストーカー、セクシュアル・ハラスメント、性暴力、性犯罪被害に関する相談

※相談時間は一人25分

対象 泉佐野市・泉南市・阪南市・熊取町・田尻町・岬町に在住・在勤・在学の女性

定員 8人(先着順)

協賛 国際ソロプチミスト大阪一りんくう

申込・問合せ 11月8日(月)以降に田尻町企画人権課 ☎466・5019 Fax 466・8725)へ

※相談無料。一時保育(1歳～就学前)あり、希望者は申込時に(締切:12月3日(金))



■借金問題解決のための

土・日無料相談会

日時 12月11日(土)・12日(日)

午前10時～午後4時

場所 近畿財務局(大阪市中央区大手前4丁目1番76号)

相談方法 弁護士による面談(要予約)

面談の予約・問合せ 近畿財務局相談窓口(☎06・6949・6523)へ

その他イベント

■府宮泉佐野丘陵緑地

「秋の郷(さと)遊び」

公園ボランティア「パーククラブ」が、サトイモの収穫、つるし柿づくり、紙すき、自然素材を使った時計づくり、竹工作など、秋の魅力を感じる体験プログラムを企画しています。

日時 11月6日(出)

午前10時～午後3時

※雨天の場合(前日の午後1時に決定)11月7日(日)に順延。両日とも雨の場合は中止。

場所 府宮泉佐野丘陵緑地(上之郷90番地)

※無料駐車場あり

対象・定員・参加費・持ち物

各プログラムによる

申込・問合せ 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は次の平日)を除く午前9時30分～午後4時に泉佐野丘陵緑地パークセンター(☎467・2491)へ

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



その他 (つぎ)

■南泉州観光ボランティア連絡協議会主催 南泉州リレーウォーク「日本遺産日根荘の世界を歩く」

今に残る中世荘園絵図をもとに点在する日根荘構成文化財をめぐるります。

日時 11月13日(日)

午前9時30分～午後3時

※雨天決行

集合・解散場所

JR阪和線「日根野」駅

コース 集合→十二谷池→八重治池→尼津池→慈眼院(拝観)→日根神社(昼食)→総福寺・天満宮

↓野々宮跡→新道出の牛神→解散(約8km)

定員 100人(先着順)

参加費 500円(小学生以下100円、拝観料・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・問合せ先 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・1427 eメール:sanooeemon@inkuzaq.ne.jp)へ

※当日午前7時に警報発令時は中止、催行確認は午前7時以降に緊急連絡先(☎080・3849・3901)へ

■泉佐野市内に居住する外国人への食料等支援

生活に困窮している市内に居住する外国人に対して、米・野菜などの無料配布を実施します。

開催日 11月13日(日)、12月11日(日)、来月1月15日(日)、3月12日(日)

時間 午前10時～正午

※食料品がなくなりしだい終了

場所 シャッピールハウス(らいふらいんぐらざいずみさの1階・大西1丁目16番5号)

共催 (一財) 泉佐野電力、(社) 泉佐野市社会福祉協議会、NPO 法人泉佐野地球交流協会

問合せ先 泉佐野市社会福祉協議会(☎464・2977 eメール:info@zumisano-shakyo.or.jp)

※詳しくは泉佐野電力のホームページ(https://zumisano.pps.or.jp)をご覧ください。

■「アグリズム」ベジピック企画

みんな楽しく畑へGO!

「落花生収穫体験」

ご家族や仲良しグループで、楽しく落花生の収穫をしてみませんか。もちろんお一人様での参加も大歓迎です。収穫した落花生は、お土産として持ち帰れます。

日時 11月14日(日)午前10時～正午

※雨天中止(当日午前7時に決定)

集合場所 JR「日根野」駅東口バスロータリー

体験場所 (株)泉州アグリ(JR「日根野」駅から徒歩約10分)

解散場所 体験場所またはJR「日根野」駅

対象 小学生以上

定員 30人(先着順)

※最少催行人数15人

参加費(体験料、傷害保険料、土産代) 2,000円(小学生1,000円)

※小学生は要保護者同伴

申込・問合せ先 午前10時～午後5時(土・日曜日、祝日除く)に(一社) 泉佐野シティプロモーション推進協議会(☎0トラベル)☎469・7770 eメール:icptravel@ic-japan.or.jp)へ。ホームページ(https://www.icp-japan.or.jp/) お問い合わせフォームからも申込できます。

※詳しくは申込時に案内します。

■令和3年度

ワフワフふれあいハイキング

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」「こころの再生府民運動推進月間」です。

毎年、泉佐野市青少年指導員連絡協議会では、その取組の一環として、中学生以下の市内在住者を対象に「ワフワフふれあいハイキング」を行っています。昨年度は残念ながら中止となりましたが、今年度は、11月21日(日)の開催に向けて準備を行っています。開催内容の詳細については、市ホームページまたは各校園に配布している案内チラシにてご確認ください。なお、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、急遽中止とさせていただきます場合がありますので、ご了承ください。その場合も、市ホームページにてお知らせします。

問合せ先 学校教育課

■ica年忘れのcaus

泉州地域に在住の外国人の人たちとインターナショナルな雰囲気

で、今年の疲れを吹き飛ばしまし

よう。

日時 12月4日(日)午後2時～3時30分(受付:午後1時30分～)

場所 南部市民交流センター本館

内容 音楽やゲームを一緒に楽し

みながら交流

定員 50人(先着順)

申込・問合せ先 11月24日(火)～土曜日の午前10時～午後5時(までにNPO法人 泉佐野地球交流協会(ica)☎429・9741 Fax429・9742 eメール:ica@icag.jp)へ

※参加無料

■志多ら「開打」

「笑いあり、涙あり、感動ありの和太鼓コンサート!」

志多らは伝統芸能の宝庫、愛知県奥三河を拠点に活動し、世界でも大活躍のプロの創作和太鼓集団

です。従来の長胴太鼓だけでなく、「担ぎ桶」や手持ちの「うちわ太鼓」「チャップ」など男性3人の大迫力の演奏は見ても聴いても楽しさ満点。子どもから大人までドキドキわくわくこの感動を体感しよう!

日時 12月18日(日)午後6時～

(開場:午後5時30分)

場所 エブノ泉の森小ホール

チケット価格 1,300円(中学生以下700円・全席自由席)

※3歳未満の入場は、ご遠慮ください。

主催 泉佐野おやこ劇場、(一財)泉佐野市文化振興財団

後援 泉佐野市教育委員会

チケット販売・問合せ先

●エブノ泉の森ホール(☎469・7100)

●泉佐野おやこ劇場(☎415・0222 eメール:zumisanoo.yako@inkuzaq.ne.jp)へ

泉佐野おやこ劇場QRコード



泉佐野おやこ劇場QRコード

