




【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
中央図書館**

☎469・7130
Fax 469・7131

■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8日(水)
午前11時～11時30分

定員 30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）

※申込不要。講師の都合により日本語のおはなし会を行う場合があります。

**■クリスマスまで教えよう！
～アドベントカレンダー～**

アドベントカレンダーとは、「クリスマスまであと何日」と楽しみに待ったための行事です。12月1日から毎日1冊、クリスマスの絵本や大人の人も楽しめる本を紹介していきます。みんなで楽しみながらクリスマスを迎えましょう！

期間 12月1日(金)～24日(日)

※北部公民館図書室は25日(月)まで
場所 移動図書館をのぞく各図書館

■図書館DEボードゲーム！
ワイワイ楽しむものから1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？

開催日 12月3日(日)

時間・対象
●午前10時～正午：小・中学生（保護者の付き添い可）
●午後2時～4時：どなたでも可

※グループでの参加も可
（開場：開始15分前）

定員 各15人（先着順）

申込 11月14日(火) 午前9時30分以降に直接または電話で

※参加無料

**■クリスマス
きらきらアートをつくろう！**

クリスマスにアルミホイルを使ったステンドグラス風のきらきらアートを飾りませんか？

日時 12月10日(日)
午前10時～11時30分
（開場：午前9時45分）

場所 佐野公民館

対象 5歳～小学生（保護者の付き添い可・小学生だけの参加可）

定員 5組（先着順）

申込 11月24日(金) 午前9時30分以降に電話で

※参加無料

長南公民館
☎465・0786
Fax 465・1103

**■ボールペン字・筆ペン習字講座
～上手に書くコツを学びます～**

開催日・内容（全2回）
●11月24日(金)・ボールペン字
●12月8日(金)・筆ペン字

時間 午前10時～正午

対象 16歳以上（全回受講できる人優先）

定員 14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、筆ペン

申込 11月7日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは11月21日(火)まで


■編みぐるみ作り
来年の幸せの干支「辰」 2体をかぎ針編みで作ります。

日時 11月28日(火)、12月5日(火)
午前10時～正午（全2回）

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）



**■手軽に作ろうヘルシーごはん
～コトコツ・骨を
丈夫に保ちましょう！～**

骨粗しょう症予防のためにカルシウムの摂取が大事です。食事と運動の関係についてもお話しします。

日時 12月3日(日)
午前10時～午後1時

メニュー 鮭のクリーム煮、ひじきと油揚げの炒め煮、白菜と大根の切り漬け、きな粉あめ、白ごは

対象 16歳以上

定員 12人（先着順）

講師 松尾登美子さん（管理栄養士）


材料費 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク

申込 11月9日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月28日(火)まで

登録クラブ講師）
材料費 800円
持ち物 かぎ針4/0号、とじ針（太め）、はさみ、筆記用具

申込 11月8日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月22日(火)まで



- 文化・教養
- 健康
- 福祉
- 歴史
- 相談
- その他



文化・教養 (つづき)

日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

■今からやりたい片付け&

楽ちんお掃除術

～来年こそ、キレイが続く～

おうちをめざして

片付け上手さんのお掃除術や年末までに出来るリスト作り、来年から楽するために今見直しておくべきことなど、実際に役立つ片付け&楽ちんお掃除のヒントを紹介いたします。

日時 11月24日(金) 午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 北林敦子さん(整理収納アドバイザー)

申込 11月7日(火)以降に電話、FAXで

※受講無料

■ボールペン字講座

～年賀状の表面を

書いてみませんか?～

日時 11月30日(内) 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 ボールペン

申込 11月10日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料

■おいしいお茶のいれかた講座
～おいしいお茶を

いれてみませんか?～

お茶の歴史・文化・健康性・いれ方などの説明のあと、お茶のいれ方を体験します。

日時 12月5日(火)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 伊藤園ティーテイスター

申込 11月15日(火)以降に電話、FAXで

※受講無料

■不動産登記申請の

義務化ってなに?

～相続登記・

遺産分割を進めよう!～

来年4月1日から始まる「相続登記の義務化」をテーマに、義務化される理由や、これに伴う民法・不動産登記法の一部改正などの概要、注意すべきポイント(不利益になる点)などを学びませんか。

日時 12月12日(火)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 大阪法務局 不動産登記部 門職員

申込 11月17日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料

■和モダンお正月飾り講座

日時 12月12日(火) 午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 中林正恵さん

材料費 1,800円
(アトリエ・ミエ 主宰)

持ち物 はさみ、持ち帰り用袋

(37cm×25cmくらいの作品が入る大きさ)、手拭き用タオル

申込 11月14日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは12月5日(火)まで

※タッセルベース(しめ縄部分)の色は材料費の納入時にライトブルー、紫、赤の3色から選択(先着順)



■パパ・ママフッキング

「さっと入れる中華」

～あつさり中華で栄養満点～

(健康マイレージ対象)

日時 11月21日(火)

午前10時～午後1時

メニュー あげ魚のケチャップあんかけ、大根と豚肉の醤油煮、中

南部市民交流センター 本館
☎466・1641
Fax 466・4744

華風くず汁、ごぼうとれんこんの酢の物、米粉を使った中華風カステラ

定員 15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

申込 11月7日(火)～14日(火)に本人が電話で。材料費の納入・キャンセルは11月14日(火)まで

※内容は予告なく変更になる場合があります。



■手づくり講座

クリスマス

テーブルコーディネート

非日常的なキャンドルとリースを合わせたキャンドルホルダーを作ってみませんか?
キャンドルだけでも、リースだけでも使えます。

開催日・内容

①11月28日(火)・キャンドル(直径約5cm、高さ約4cm)

②12月12日(火)・キャンドルホルダー(直径約15cm)

時間 午前10時～正午

※どちらかみの申込可

定員 各10人(先着順)

講師 瞿 ひとみさん (CCA認定指導講師)

材料費

①1,000円

②1,000円

①②セット1,800円

持ち物 エプロン、筆記用具

申込 11月7日(火)～21日(火)までに本人が電話で。材料費の納入・キャンセルは11月21日(火)まで



■手づくりお菓子の教室

「Xmasケーキを作ろう」

毎年大人気なクリスマスケーキです。一緒に楽しく作りましょう。
※1人1ホール持ち帰りでできます。

日時 12月4日(月)・11日(日)

午前10時～正午

※どちらか1回のみ

定員 各12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2枚、筆記用具、持ち帰り用容器(直径約15cm)

申込 11月7日(火)～20日(月)に本人が電話で。材料費の納入・キャンセルは11月20日(月)まで

31 広報いずみさの 2023.11

北部市民交流センター 本館・
北部公民館

☎464・5725
Fax 469・2284

■燻製贅沢絶品やみつき

燻した香りや味を贅沢に楽しみ、手軽にできる燻製をまなびましょう！ローストビーフ・サーモンとあと1品はお楽しみに。

日時 11月21日(火)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 木島成志さん(燻製と酒の店SMOKE BAR+SAKE MARUKI)

受講料 1,000円(材料費含む)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、持ち帰り用袋
申込 11月6日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月14日(火)まで

■タイルでつくる

オリジナルコースター

日時 11月24日(金)午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 大西美里さん(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 900円(材料費含む)

申込 11月7日(火)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは11月16日(木)まで



■アンコール企画!

ステンドグラスでおやすみライト

日時 11月24日～12月8日の毎週

金曜日 午後1時～3時(全3回)

対象 16歳以上

※未受講者優先

定員 10人(先着順)

講師 中野一夫さん(ランプの家) 材料費 2,000円

持ち物 エプロン、ガラスカッター(あれば)

申込 11月7日

(火)以降に電話、

FAXで。受講

料の納入・キヤ

ンセルは11月17

日(金)まで



■明日から使える!

ちよいテクメイク術

～シワ・たるみ編～

コンシーラーを使ったちよいテクメイク術でベースメイクから見え印象を目指しましょう。

日時 11月27日(月)

午前11時～正午

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 辻本春菜さん(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 200円

持ち物 卓上鏡、ヘアクリップ、コンシーラー、下地、ファンデーション、筆記用具

申込 11月8日(火)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは11月24日(金)まで

■カラダよろこぶ 発酵甘酒ぜんざい

(健康マイレージ対象)

発酵甘酒、発酵小豆、白玉豆腐

で作るカラダよろこぶスイーツを作ります。

※器のプレゼント付き

日時 11月29日(火)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 南條陽代さん(一社) 酵素フード協会認定講師)

受講料 700円(材料費含む)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、手拭き用タオル、器の持ち帰り用袋

申込 11月8日(火)以降に電話、F

AXで。受講

料の納入・キヤ

ンセルは11月

20日(月)まで



■初めてのパンづくり

日時 11月30日(木)午後1時～3時

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 豊田明子さん

(おさとパン工房)

受講料 800円(材料費含む)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、持ち帰り用袋

申込 11月9日(木)以降に電話、F

AXで。キャンセルは11月22日(火)まで

■オリジナルアロマ ハンドクリームづくり

日時 12月4日(月)午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 分部輝美さん(AEAG認定アロマセラピイニストラクター)

受講料 1,400円(材料費含む)

持ち物 筆記用具、軍手または手ぬぐい

申込 11月10日

(金)以降に電話、

FAXで。受講

料の納入・キヤ

ンセルは11月27

日(月)まで



■女性のための護身術

いざという時に逃げるための護身術をお伝えします。

日時 12月6日(火)

午前10時30分～11時30分

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 安井かなえさん(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 200円

申込 11月10日(金)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは11月29日(火)まで

※服装は動きやすいもので

■第3回 日本漢字能力検定(2～10級)

日時 来年1月20日(出)午後2時

～(2～7級:60分、8～10級:40分)

定員 50人(先着順)

検定料 2級:3,500円、準

2～4級:2,500円、5～7

級:2,000円、8～10級:1,500円

申込 11月1日(火)以降に検定料を

持参し直接窓口へ。検定料の納入・

キャンセルは12月16日(出)午後5

時まで

※結果を郵送希望の場合は別途郵

送代が必要



文化・教養 (つづき)

ライフスタイルプラザ・カワサキ 生涯学習センター

☎4699・7120
Fax 4699・7121

■薬膳茶ブレンド体験

〜冬の養生茶を作ろう〜

薬膳茶とは薬草の有用な成分を活かした未病への対応と健康維持や予防を食の観点から行うものです。自分好みのブレンドを体験してみませんか？

日時 11月28日(火)

午後1時30分〜3時

定員 20人(先着順)

講師 仲尾真美代さん

(おてて薬師堂 主宰)

材料費 700円

※茶材はほうじ茶、杜仲茶、なつめ、まいかいが、シナモン、よもぎ、みかんの皮、ローズマリー、クコの実

持ち物 筆記用具、ふきん

申込 11月7日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月21日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時には申込時に



■市民大学講座

〜牧野富太郎と植物〜

富も名誉も求めず、ただひたすら植物の道を邁進、自らを「草木の精」と称した牧野富太郎の天真爛漫な生涯をたどるほか、緑花文化士の講師がNHK朝の連続テレビ小説「らんまん」の中で取り上げられた植物についても詳しく解説します。

日時 11月29日(水)、12月6日(水)

午後1時〜2時30分(全2回)

対象 16歳以上

※全回受講できる人優先

定員 30人(先着順)

講師 清水美重子さん

(兵庫県生物学会顧問)

資料代 100円(2日分)

申込 11月8日(水)以降に電話、FAXで

■いずみさの漫画道場

〜つけペン講座

プロの漫画家の技を学ぼう

まずはプロ講師の絵をなぞって本格的につけペンを体験し、自分で好きなイラストを描いてつけペンかミリペンの好きな方で仕上げます。普段デジタルで漫画やイラストを描いている人もこの機会につけペンを体験して漫画家気分を味わってみませんか。

日時 12月3日(日)

午後1時〜3時

対象 小学5年生以上

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准教授)

●堤下真希さん(大阪芸術大学付属大阪美術専門学校 アシスタント講師)

教材費 300円

持ち物 鉛筆またはシャープペンシル(HB以上)、消しゴム、30cm以上の定規

※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9日(木)以降に電話、FAXで。教材費の納入・キャンセルは11月30日(木)まで

日時 11月9日(木)以降に電話、FAXで。教材費の納入・キャンセルは11月30日(木)まで



■トロッケンゲビンデ体験講座

〜壁飾りを作りましょう〜

ドイツ・オーストリア発祥の木の実とワイヤーで作るクラフトです。自然素材のもつ温かさは長く飾って楽しめます。一度作ってみませんか？

日時 12月6日(水)

午前10時〜午後0時30分

定員 16人(先着順)

講師 西森豊恵さん

(Gruner Wald 主宰)

材料費 1,500円

※サイズ縦約8cm(紐の長さ含むと約30cm)×横約30cm×奥行き約8cm

持ち物 ワイヤーが切れるクラフトばさみ、先の尖ったラジオペンチ、持ち帰り用袋、筆記用具

申込 11月10日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月29日(木)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■箏クラブ体験講座

なかなか触れることのできない和楽器・箏を弾いてみませんか。基礎から学べるので初心者でも安心です。

日時 12月7日(木)

午後1時〜2時30分

定員 6人(先着順)

講師 萩丘千栄子さん(生涯学習センター登録クラブ講師)

申込 11月9日(木)以降に電話、FAXで

※受講無料

■お正月飾り講座

ハイデザインなお正月飾りを作って良い年を迎えましょう!

開催日 12月8日(金)

午前10時〜正午

対象 16歳以上

※昨年度未受講者優先

定員 15人(先着順)

講師 中林正恵さん

(アトリエ・ミズ 主宰)

材料費 1,800円

持ち物 はさみ、持ち帰り用袋(35cm×15cmくらいの作品が入る大きさ)

申込 11月14日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは12月2日(土)まで

※タッセルベースの色は、赤、紫、緑の3色から材料費の納入時に選択(先着順)。一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



※各施設の受付時間は、30ページをご覧ください。

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

文化・教養 (つづき)

佐野まちライブラリー
☎447・7088

■Christmas face art!

～サンタさんほんなかお～

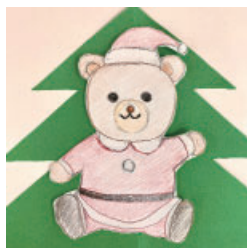
来館者にサンタやトナカイなどの土台の顔と、目や鼻などのパーツをお渡しします。福笑いのように楽しく顔を完成させて館内に貼り、みんなで楽しいクリスマスを迎えましょう。

期間 11月16日(木)～なくなり次第終了

時間 午前10時～午後4時

定員 30人(先着順)

※申込不要、参加無料



■楽しく学ぼう

～1歳からの English School～
小さな子どもが絵本や歌から楽しく英語を学べる英会話教室です。

日時 11月24日(金)

午前10時～10時30分

対象 未就学児と保護者

定員 3組(先着順)

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

申込 11月7日(火)以降に直接または電話で
※参加無料。定員に空きがあれば当日参加可

各種文化・教養

■癒されweek

| 開催日(11月) | 講座名 |
|----------|-------------------|
| ①18日(日) | ハーバリウム |
| ②21日(火) | プリザーブドフラワーアレンジメント |
| ③21日(火) | ハーバリウム ディフューザー |

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
- ③午後1時30分～3時30分

講師 太田知佳子さん
(アトリエフルール)

受講料

各2,800円(材料費含む)

持ち物 はさみ、持ち帰り用袋

場所・申込・問合先 開催日の3日前までに(一財)泉佐野みどり推進機構 りんくう中央公園(☎469・3333)へ

■季節の発酵食料理講座
「ほっこり&ぽかぽか 発酵デイナー」

冬の恵みと発酵で彩り、華やかな食卓を囲みましょう!

日時 11月25日(土)

午前10時～午後1時

メニュー 発酵ビーフシチュー、丸ごと人参ごはん、大根ステーキ、リースサラダ、きのこの春菊ベーゼ和え

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 しばた ゆみこさん(パンと発酵料理教室 実りの木主宰)

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

場所・申込・問合先 11月9日(木)以降に電話、FAXで佐野公民館

(☎463・6181 Fax469・2243)へ。材料費の納入・キャンセルは11月17日(金)まで



■漢字検定(10～2級)

日時 来年1月20日(土)午後1時15分～4時45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)

10～6級:60人、5～2級:60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14日(火)～19日(日)の午前10時～午後4時に検定料、結果資料郵送料を持参し、레이크アルスタープラザ・カワサキ中央図書館地下受付へ。キャンセルは11月19日(日)午後4時まで

問合先 青少年課

(☎469・1106)

※詳しくは問い合わせてください。

い。



健康

南部市民交流センター 本館

☎466・1641
Fax466・4744

■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)

筋トレと有酸素運動を交互に行うことで、全身をしっかり動かせる。

ます。一緒に良い汗をかきましょう!

日時 11月27日(月)午前10時～11時

対象 おおむね50歳以上

定員 20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、室内用紐靴

※服装は動きやすいもので

申込 11月7日(火)～20日(月)に本人が電話で

※受講無料

が電話で

■NEW体操教室

「みんなで楽しくリズム体操」

(健康マイレージ対象)

音楽に乗って、全身を動かします。初心者でも大丈夫!笑いが絶えない明るい教室です。

日時 11月29日(木)

午前10時～11時30分

定員 20人(先着順)

講師 辰森泉美さん

持ち物 ヨガマット、タオル、飲料水、室内用紐靴

※服装は動きやすいもので

申込 11月7日(火)～22日(木)に本人が電話で

※受講無料

が電話で





健康 (つづき)

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 11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

■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14日(木)

午後1時30分～3時30分

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

対象 市内在住者

定員 50人 (先着順)

講師 上田暲也さん

(泉佐野泉南医師会 医師)

持ち物 健康マイレージカード (あれば)

申込 11月6日(月)以降に直接または電話で

※受講無料

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！」

(健康マイレージ対象)

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。

日時・場所・定員 (先着順)

●11月2日(木) 女性・午後2時30分

分、男性・午後3時10分～羽倉崎温泉 (東羽倉崎町6番10号・各10人)

●11月9日(木) 午後2時10分～なごみ湯 (笠松1丁目3番23号)・14人

※各10分前より受付

テーマ 認知症予防の紙芝居「与一さんのもの忘れ」健康づくりのポイントをお伝えします！

対象 市内在住の65歳以上と家族問合先 地域共生推進課

第7回世界糖尿病デー

りんくう健康フェスタ

骨と筋肉と糖尿病

(健康マイレージ対象)

日時 11月12日(日)

午前10時～午後1時

内容 医療講演、展示 (運動療法、ウォーキングコース、骨と筋肉に関する薬、食事など)、血糖測定、骨密度測定 (*)、血管年齢検査 (*)、毛細血管投影 (*)、インボディ (*)、フレイル度チェック、健康体操など

(*): 定員制整理券配布

共催 泉佐野市

場所・申込・問合先 りんくう総合医療センター 医療マネジメン

ト課 (☎4693111) へ

※申込不要、参加無料

理学療法士から学ぶ

ヨーガ第2弾

「肩と胸を開くヨーガ」

「前向きな心と体」

(健康マイレージ対象)

肩周りや背骨の柔軟性に焦点をあて、後屈系のポーズにチャレンジ！体の前面を伸ばすことは、呼吸器系をはじめとした内臓機能の向上とともに、やる気もアップします！姿勢美人もめざせます。

日時 11月18日(出)

午前10時～11時15分

対象 16歳以上

定員 20人 (先着順)

講師 新谷友子さん (メイトモコスタジオ主宰)

受講料 200円

持ち物 汗拭き用タオル、長めのタオル (汗拭き用とは別)、ヨーガマットまたはバスタオル

場所・申込・問合先 11月6日(月)以降に電話、FAXで北部市民交流センター本館 (☎46445725 Fax 4692284) へ。受講料の納入・キャンセルは11月15日(水)まで

自力整体を体験してみよう！

自分で身体をゆつくり動かすことで、凝りや歪みを調整します。

日時 11月21日(火)

午前10時30分～11時45分

対象 16歳以上

定員 16人 (先着順)

講師 M-1さん

(健康運動指導士)

持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル

場所・申込・問合先 11月8日(火)以降に電話、FAXで佐野公民館 (☎4636181 Fax 4692243) へ。キャンセルは11月17日(金)まで

※受講無料

フィットネスKARATE

アップテンポな曲に合わせて、パンチやキックといった空手の動きを取り入れることにより、健康増進、脂肪燃焼、ストレス解消を目指します。

日時 11月25日(出)

午後1時30分～3時

対象 中学生以上

定員 15人 (先着順)

講師 和泉匡紀さん (長南公民館登録クラブ代表)

持ち物 タオル、飲料水、上靴、軍手

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合先 11月7日(火)以降に電話、FAXで長南公民館 (☎4650786 Fax 4651103) へ。キャンセルは11月21日(火)まで

※受講無料

健康(つづき)

■フラダンス体験講座
〜心もリラックスする
フラダンス〜

日時 12月1日(金)午後3時〜4時
対象 16歳以上
定員 15人(先着順)
講師 後藤京子さん
(フアラレイアロハ泉佐野主宰)

持ち物 タオル、飲料水

※服装は運動のできるもので
場所・申込・問合先 11月9日(木)
以降に電話、FAXで日根野公民館
(☎450・3900 Fax468
・001)へ
※受講無料



福祉

地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎4699・0660
Fax4699・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 11月15日(火)
午後1時30分〜2時30分

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

場所 次世代育成地域交流センター
定員 10人(先着順)
講師 子育て支援センターつくしんぼ職員
申込 11月8日(木)までの平日午前9時〜午後4時に直接または電話で ※受講無料

■プレおひさまにここクラブ
〜クリスマス製作〜

12月は第1火曜日開催します。親子でいろんな遊びをして交流しましょう。
日時 12月5日(火)
午前10時〜11時30分

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 10組(先着順)

申込 11月1日(水)〜前日までの平日午前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8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 20組(先着順)
申込 11月1日(水)〜前日までの平日

日午前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9日〜3月12日の毎週火曜日
●来年1月10日〜3月13日の毎週水曜日

時間 午前10時〜11時30分

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(初めての入優先)

定員 各15組(先着順)
申込 11月7日(火)・8日(水)午後1時〜4時に電話で
※参加無料。定員に達しない場合は随時募集

各種福祉

■認知症カフェ

「オレンジカフェつむぐ」

開催日 11月12日(日)

時間・内容
●午前10時30分〜11時30分:ミニ二

らいとモルック体験・練習会
●午前11時30分〜午後0時30分:カフェタイム&福祉よろず相談

(秘密厳守)



「よりみちカフェ」

暮らしのなかでのちよつとした悩みごとは誰にでもあるものです。今月は福祉に関するミニセミナーを開催します。
日時 11月16日(木)
午後1時〜2時30分

場所 コープ泉佐野店2階集会室

参加費 100円

問合先 奥村(☎070・2312・2525)

※申込不要

■精神保健ボランティア講座

精神保健にかかわるボランティアを希望する人、やってみたい人は講座を受講しませんか。

日時・内容
●11月14日(火)午後1時30分〜ボランティアとは

※協力:泉佐野ボランティアセンター
●11月22日(水)午後1時30分〜「心の病気(精神疾患)とは」
※協力:精神保健福祉士

●11月28日(火)午後1時30分〜「施設見学、ボランティアの実際」

場所 泉佐野市社会福祉センター
定員 10人(先着順)

申込・問合先 11月13日(月)までに地域活動支援センター「ルリエ」
(☎050・1559・0531)へ

■第20回 共に生きる障がい者展

両日とも、音楽フェスティバル「泉ヶ丘(GAO)フェス」やピッグバンによるキッチンカー出店などイベントが盛りだくさんです。

開催日・内容

●11月18日(土)・ボッチャ、ダンス、自転車、eスポーツ、縁日などが出る「ちよつくらわくわくらり」

●11月19日(日)「大阪府障がい者芸術・文化コンテスト2023」他

時間 午前10時〜午後4時

場所 国際障害者交流センター(ビッグ・アイ 泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅下車200m)

問合先 府民お問合わせセンターピピッとライン(☎06・69910・8001 Fax06・69910・8005)
※申込不要、入場無料

※各施設の受付時間は、30ページをご覧ください。



福祉 (つぎ)

■障害者絵画作品展

「みんなの『働く』を描きました」
それぞれの『働く』について思い描いた絵画の展覧会です。

※作品をご覧になったみなさんによる投票で、得票数の多かった作品は泉佐野市・田尻町自立支援協議会の就労支援部会が発行する「就労支援パンフレット」のイラストとして採用される予定です。

期間 11月21日(火)～30日(休)

場所 市役所1階市民ロビー

■問合先

●基幹包括支援センターいずみさの (☎464・2977)

●地域共生推進課

■ボランティアのついで

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22日(火)

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 (☎464・2259)

※申込不要。ボランティアアセント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。

■統合失調症家族教室

日時 11月28日(火)

午後2時～4時

■内容・講師

●「統合失調症について」生きづらさやしんどさを抱えている方への理解～・村上 真さん(そうしん堂クリニック泉佐野院長)

●「当事者や地域の支援者から家族へ伝えたいこと」厨子美津子さん(泉南フレンド施設長) など

対象 統合失調症患者の家族

定員 20人(先着順)

場所・申込・問合先 11月1日(火)～24日(金)に泉佐野保健所精神保健福祉チーム(☎462・4600)へ

※参加無料

■愛の献血

献血車が来ます。ご協力をお願いします。

日時 11月29日(水) 午前10時～11時30分、午後0時30分～4時30分

場所 佐野記念病院 正面入口横

問合先 地域共生推進課



■初めての子ども手話教室

手話、あいさつや自己紹介などの簡単な手話を学びます。人権週間に手話に挑戦してみませんか。

日時 12月2日(出)・9日(出) 午前10時～11時30分(全2回)

対象 小・中学生(保護者の見学可)

場所 佐野公民館

定員 15人(先着順)

講師 里井厚子さん(泉佐野市聴言障害者部会)

持ち物 筆記用具、水筒

場所・申込・問合先 11月6日(月)～20日(月)に電話、FAXで南部市民交流センター青少年センター(☎449・4760 Fax466・1779)へ

■社協ふれあいクリスマス会

日時 12月16日(土) 午後2時～4時 (受付：午後1時30分～)

場所 エブノ泉の森 レセプションホール

対象 18歳未満の市内在住で、障害のある児童と保護者(障害者手帳を持っている児童および支援学校・学級の通学者・通級者)、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 100人(先着順)

申込・問合先 11月1日(火)～20日(月)に泉佐野市社会福祉協議会(☎464・2259 Fax462・540)

0)へ直接またはFAX、メール(sanovc@zumisanoshakyoo.or.jp)へ

※参加申込書はホームページ(ps://zumisanoshakyoo.or.jp)からダウンロードできます。

「わたしらぶし事業」
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 来年1月9日～3月5日の毎週火曜日(全9回)

時間 午前10時～11時30分

対象 2歳～就学前の子どもと保護者

定員 12組(先着順)

場所・申込・問合先 11月7日(火) 午後1時～4時に電話で子育て支援センター分館わたぼうし(☎447・6223)へ

※参加無料。定員に達しない場合は随時募集

泉佐野ふるさと町屋館 (旧新川家住宅) (☎Fax469・5673)

■新川家教室

●仕舞・謡曲教室：11月7日(火)～21日(火) 午後1時～

■歴史

●フルート教室：11月9日(水)～23日(木) 午後1時～

●木彫教室：11月10日(金) 午前10時～

申込 開催日の3日前まで

■おしゃれに古布展

日時 11月4日(出)

■恒例朝市

日時 11月18日(出)

■ふるしき手づくりマーケット

日時 11月18日(出)

■美しい着物 ～沖繩～展

沖繩の伝統的な着物、重要無形文化財の喜如嘉の芭蕉布、久米島紬、宮古上布をはじめとする、各地の花織、紅型、ロートン織、ミンサー織、首里織、琉球紵などを展示します。

日時 11月4日(出)・5日(出) 午前11時～午後4時

場所 芝蘭堂(旧山本家住宅) ※着物、帯などを展示します。

入館料 1,000円



歴史(つづき)

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
469-7141

■秋季企画展

【展示解説】

日時 11月25日(出)

午後1時～1時30分

講師 橋本七海(当館学芸員)

※申込不要、参加無料

【関連講演会】

「池田谷久吉の古代寺院研究

―はじまりの百済寺跡―」

日時 12月9日(出)

午後1時30分～3時

定員 40人(先着順)

講師 小林義孝さん(元大阪府教

育庁文化財保護課職員)

申込 11月21日(火)以降に直接また

は電話で

■れきし館ワークショップ

「クリスマスカードをつくろう！」

日時 12月2日(出) 午後1時30分～

3時30分

※申込不要、

参加無料



文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

「ワラで龍をつくろう！」

日時 12月16日(出)

午後2時～3時30分

定員 20人(先着順)

申込 11月21日(火)以降に直接また

は電話で

※参加無料



各種歴史

■登録有形文化財

新井家住宅一般公開

登録有形文化財 新井家住宅は

迎賓館として建てられた築90年以

上の純和風建築です。台風21号(平

成30年)による被災の修復を経て、

今年4月にレンタルスペースとし

て生まれ変わりました。建物、庭

園などを見学できます。

日時 11月19日(日) 午前10時～午

後4時30分(入場:午後4時まで)

場所 登録有形文化財 新井家住

宅(中庄1380番地)

問合先 文化財保護課

(☎447-6766)

※申込不要、入場無料。駐車場に

限りがあります。



相談

■借金問題解決のための

日曜無料相談会

日時 12月10日(日)

午前10時～午後4時30分

場所 近畿財務局(大阪市中央区

大手前4丁目1番7号)

定員 24人(先着順)

相談方法 弁護士による面談(要

予約)

面談の予約・問合先 近畿財務局

相談窓口(☎06-6949-65

23)へ



▲新井家住宅



その他イベント

■泉佐野丘陵緑地

「秋の風物詩 干し柿」を作ろう!

日時 11月11日(出)

午後0時30分～2時30分

※雨天決行

場所 泉佐野丘陵緑地

(上之郷90番地)

※無料駐車場あり

対象 5歳以上

※小学生以下は保護者同伴

定員 15人

※申込多数の場合は抽選

参加費 300円

持ち物 タオル、軍手、飲料水、

運動靴

※服装は汚れてもいいもので

申込・問合先 11月7日(火) 正午

まで(月曜日除く)の午前9時30

分～午後4時に電話で泉佐野丘陵

緑地パークセンター(☎467-

2491)へ

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

もできます。

もできます。

もできます。

もできます。

もできます。

もできます。

もできます。

もできます。

もできます。

もできます。



■第45回

ワフワク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。「ワフワクふ

れあいハイキング」もその取組の

一環として行っています。

日時 11月19日(日)

午前8時30分～

※荒天中止

集合・解散場所 長南小学校

コース 集合↓蟻通神社↓上之郷

コミュニティセンター↓泉佐野丘

陵緑地↓意賀美神社↓上之郷小学

校↓茅渚宮跡・衣通姫ガイダンス

センター↓下村公民館↓解散

対象 中学生以下の市内在住者

※小学3年生以下は保護者同伴

持ち物 水筒、雨具、敷物、履き

なれた靴など

※昼食は青少年指導員がカレーラ

イスを用意します。

後援 泉佐野市教育委員会

申込 11月8日(火)までに各保育

園、幼稚園、こども園、小・中学

校または学校教育課へ

問合先 泉佐野市青少年指導員連

絡協議会事務局(学校教育課内)

※参加無料。詳しくは市ホーム

ページまたは各校園に配布してい

る案内チラシをご覧ください。

その他 (つぎ)

■Icaイベント
「ふれあい交流祭り」

世界各国から日本語研修のため
来日している国際交流基金関西西
国際センター研修生と、お祭り気分
で交流しましょう。

日時 11月23日(祝)

午後1時～4時

場所 国際交流基金関西国際セン
ター (田尻町りんくうポート北3
番14号)

内容

●ホール：世界の民族衣装ファッ
ションショー、ゆるキャラ紹介

●各種ブース：ぐるぐるレイン
ボー作り、いろんな国の遊びを体
験しよう、日本の遊び

主催 関西国際センター研修生交
流支援協議会

※申込不要、参加無料

Ica GAYAGAYAパーティー

～世界の人とパーティーしよう～
泉州地域に在住または日本語研
修のため来日している外国人の人
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
しょう。

日時 12月9日(土) 午前11時30分
～午後1時

場所 南部市民交流センター本館
(受付：午前11時10分)

内容 ゲームやダンス、おしゃべ
りをしながら交流

定員 100人(先着順)

参加費 1,000円(小学生は
300円、未就学児は無料、軽食
付)

申込締切 12月1日(金)

いずれも
申込・問合せ 火～土曜日午前10
時～午後5時にNPO法人泉佐野
地球交流協会(Ica) (☎429・9
741 Fax429・9742 eメ
ール: ica@ica.gr.jp) へ

■第37回

泉南地区合唱フェスティバル

日時 11月23日(祝) 午後1時～
(開場：午後0時30分)

場所 エブノ泉の森 大ホール

出演 泉南地区の合唱団19団体

問合せ 泉南地区合唱連盟
(原☎090・9987・6418)

※申込不要、入場無料

■犬の飼い方教室

飼育犬の問題行動にお困りでは
ありませんか？犬の習性やトレ
ニング方法を理解し、ワンちゃん
との信頼関係を築きましょう！

日時・場所・内容

●来年1月13日(土) 午後1時30分
～4時30分：泉南市立保健センタ
ー(泉南市信達市場1584番地
の1)・犬に関する法律や防災対
策、健康管理、しつけの講義

●来年1月14日(日) 午前10時～午後
4時30分のうち1時間程度・大阪
府動物愛護管理センター(羽曳野
市尺度53番地の4)「実技講習」

定員 30人

※申込多数の場合は抽選

申込・問合せ 12月4日(月)までの
午前9時～午後5時45分に電話
(土・日曜日、祝日、年末年始除く)、
ホームページで大阪府動物愛護管
理センター(☎464・9777)

へ

※受講無料。講義受講者のみ実技
講習に参加可。詳しくはホームペ
ージ(https://www.pref.osaka.lg.jp/daicenter/daicenter/sano_kaikata2023.html)を1
覧ください。

■泉佐野観光ボランティア協会企
画・てくてくツアー

～紅葉の犬鳴山を歩き、葛城修験
の世界に思いを巡らす～

日時 12月2日(土) 午前10時～午
後2時(予定)

集合・解散場所 犬鳴大橋駐車場
(犬鳴山バス停より1分)

コース 集合→笠掛石→両界の滝
→大護摩場→義犬の墓→志津の涙
水→七宝瀧寺→行者の滝→身代わ
り不動明王(昼食・紙芝居)→修
験道資料館→解散(約4.5km)

※小雨決行

定員 50人(先着順)

参加費 大人300円(傷害保険
料・資料代)、小学生以下100
円

持ち物 弁当、飲料水、雨具、敷
き物

申込・問合せ 11月29日(木)までの
午前10時～午後4時に電話、FA
Xまたはeメール、ホームページ
で泉佐野観光ボランティア協会
(☎458・3901 Fax415・1
427 eメール: sanoneem
on@rinkuzaq.ne.jp ホームペ
ージ: <https://www.jizumisano-kanvora.com/>) へ

※当日午前7時に降水確率50%
以上で中止。催行確認は当日午
前7時以降に緊急連絡先(☎
080・3849・3901)へ



▲泉佐野観光ボランティア

■関西航空少年団
～開港開港とともに30周年！
集まれ関西航空少年団

OB・OG・新団員！
関西国際空港対岸エリアを中心
に航空知識の学習や体験に加え
野外活動・奉仕活動、家族・他団
体との交流活動などを行ってきま
した。発団30周年記念式典と祝賀
会を開催します。

日時 来年2月24日(土)
午後1時30分～

場所 ホテル日航関西空港

内容 「飛行機と空と宇宙にあこ
がれて」

講師 井筒俊司さん(前航空幕僚
長)

※参加無料



▲30周年記念事業
申込フォーム

2024年度新団員募集

対象 現小学3年生以上
募集人数 30人(予定)

締切 来年2月2日(金)

※選考結果発表 2月中旬

問合せ 澤原(☎090・961
87446)



▲団員募集