



**【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9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**

**文化・教養**

長南公民館  
☎4655・0786  
Fax 4655・1103

**■季節の発酵食料理講座**  
～春待ち遠しい発酵ごはん～  
合格を願い、受験本番に向けてごはんで応援＆寒さが一番厳しい季節に家族みんなの体調を整え、春を迎えましょう！

**日時** 1月27日(出)  
午前10時～午後1時

**メニュー** 脳力UP 鯖ごはん、彩りチジミ、ほっと春サラダ、ぽかぽかホワイトシチュー、合格祈願菜の花ロール

**対象** 16歳以上

**定員** 12人（先着順）

**講師** 柴田由美子さん（いなほ醸し人インストラクター）

**材料費** 1,000円

**持ち物** エプロン、三角巾、ふきん、マスク

**申込** 1月5日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月21日(日)まで



**■スイーツ作り**  
～バレンタインはこれで決まり～  
ブラウニー（15cm×10cm）を作り、可愛くデコレーションします。また、チョコ細工により、蝶、葉、雪の結晶、ハート型などを描きま

**日時** 1月28日(日)  
午後0時30分～3時30分

**対象** 中学生以上

**定員** 8人（先着順）

**講師** 笹田 智さん（調理師）

**材料費** 800円

**持ち物** エプロン、三角巾、ふきん、タオル、マスク、持ち帰り用容器

**申込** 1月6日(出)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月24日(水)まで

※原材料に牛乳、卵、小麦、くろみを使用します。



**日根野公民館**  
☎450・3900  
Fax 468・0011

**■鬼のデコ巻きずし**  
～節分の時期に、小鬼のデコ巻きずしを～  
節分と言えば「鬼」。今回は、小鬼のデコ巻きずし講座を実施します。

**日時** 2月2日(金) 午前10時30分～午後0時30分

**対象** 16歳以上

**定員** 10人（先着順）

**講師** うず まきこさん（デコ巻きマイスター）

**材料費** 1,500円

**持ち物** エプロン、三角巾、ふきん



**■新しいNISA制度**  
～制度の概要と資産運用～  
今年1月からNISAは、制度の恒久化、非課税保有期間の無限化、年間投資枠・非課税保有限度額の拡大などの制度改正が行われました。制度改正の概要・ポイントをメインに、制度を活用した資産運用についてもわかりやすく説明します。

**日時** 2月16日(金)  
午後1時～2時30分

**対象** 18歳以上

**定員** 30人（先着順）

**講師** 寺田尚平さん（日本証券業協会 金融・証券インストラクター）

**申込** 1月19日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料



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

■パラグアイの伝統工芸

「ニヤンドウテイ」体験講座  
「ニヤンドウテイ」体験講座  
〜円形モチーフ「竹」の  
ストラップを作ろう!〜



「ニヤンドウテイ」とはパラグアイ共和国のレース編みで、グアラニ語で「ワコの巣」を意味します。刺繍のように布に刺し、織物のように模様を織り、最後は布から切り取り、仕上げる一連の工程が珍しい手芸です。この機会に一度体験してみませんか?

日時 1月28日(日)

●午前10時〜正午

●午後1時30分〜3時30分

対象 16歳以上

定員 各10人(先着順)

講師 町田広子さん

(FIGARO-Zanduti 主宰)

材料費 1,300円

※木枠と針は貸出します。円形モチーフのサイズは直径5cm

申込 1月5日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月19日(金)まで

※納入時に糸の色5色(水色、ピンク、黄緑、ネイビー、黄色)から選択。一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

■おおさか元気広場

「想いを込めた絵は優しい未来へ」  
〜大切な人(もの)の  
絵を描きましよう〜

大切な人(もの)を想う絵とメッセージは真つすぐ心に届き、多くの人を優しく包みます。描いた絵は後日マグネットシートにしてプレゼントします!

日時 1月28日(日)

午後1時30分〜3時

対象 小学生(小学1〜3年生は保護者同伴)

定員 30人(先着順)

講師 後藤昌代さん(一社) ことどもミュージアムプロジェクト協会

持ち物 クレヨン、手拭き用タオル

申込 1月6日(出)以降に電話、FAXで

※受講無料。保護者が同伴する場合のみ一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

このトラックを  
運転する。  
父ちゃん  
頑張らずに  
いられない。



■アンコール企画

金継ぎアークセサリー体験講座

最も色柄の豊富な有田焼、シ陶器、シーグラスから組み合わせで製作します。

日時 1月30日(火)

●午前10時30分〜午後1時

●午後2時〜4時30分

定員 各10人(先着順)

※昨年度未受講者優先

材料費 1個2,000円、2個3,000円

講師 赤沼奈津香さん(金継ぎジュエリー Engage 主宰)

持ち物 ウェットティッシュ、洗濯ばさみ(作品1個に対し2個、金粉や漆で汚れても良いもの)

申込 1月11日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月24日(水)まで

※納入時にイヤリング・ピアス・ブローチ・リングの4種から選択。一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



講師 渡邊宏志さん

(WATANABE-KABAN 主宰)

材料費 1,500円

※カードケースのサイズは縦約6.5cm×横約10.5cm×厚さ約1.5cm

持ち物 汚れても良い服装またはエプロン

申込 1月12日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月26日(金)まで

※納入時に革の色3色(オレンジ、ワイン、キャメル)

各色限定数があるため、先着順で選択。一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■手軽におもてなし料理講座

家庭で出来るプチ懐石風のおもてなし料理を習得しましょう!

日時 2月9日(金)

午前10時〜午後1時

メニュー 「向」アボカド豆腐、「椀」金波仕立てのお吸い物かにかま添え、「蒸」白身魚のかぶら蒸し、「煮」紅茶豚、「菓子代わり」サツマイモのオレンジ煮、「飯」菜飯、「香の物」大根の柚子漬

定員 16人(先着順)

材料費 1,500円

講師 神田貴子さん

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具

(おもてなし料理教室 主宰)

申込 1月17日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月10日(出)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

■泉佐野子育てネットワーク

三輪車主催

子どもに食べさせたい

おやつ作り講座

〜からだにやさしい和菓子編〜

日時 2月21日(水)

午後1時30分〜3時30分

メニュー 練り切り(桜の花びら形)、白胡麻の白玉ぜんざい

対象 子育て中の人

定員 16人(先着順)

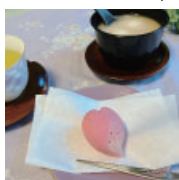
講師 桃里しほさん(製菓衛生師)

材料費 900円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、ハンドタオル(濡らして手を拭く用)、かまぼこ板(できれば厚さ1cm以下)

申込 1月17日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月10日(出)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に





文化・教養 (つづき)

北部市民交流センター 本館・北部公民館

☎4664・5725  
Fax 4699・2284

■フラダンス トライアルレッスン

初めての人大歓迎！ハワイの音楽を聴き、癒されながら楽しく一緒に踊りましょう。

日時 1月22日(月)・29日(月)、2月5日(月)・19日(月)、3月4日(月) 午後1時～2時(全5回)

※1日単位の参加可

対象 16歳以上

定員 各15人(先着順)

講師 山本 類さん(フラ・ハワイアンリトミック講師)

受講料 各200円

持ち物 パウ(スカート)

※持っていない場合は動きやすい服装で。靴下を履いて参加する場合は滑り止め付きのものを準備してください。

申込 1月9日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは1月16日(火)まで



文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

■バンブースピーカー

をろうろ！(竹製)

世界でも人気のバンブースピーカー。自然の音とともに柔らかな音が広がる心地よさ、自分だけのオリジナルスピーカーを作りましょう！(電源不要で持ち歩き可能、壁掛け&置き型の2WAY)

日時 1月24日(火)

午後1時30分～4時

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

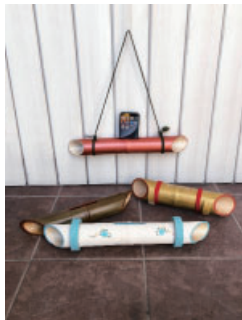
講師 新美益子さん

(いずみさの・さこやま倶楽部) 受講料 1,200円(材料費含む)

持ち物 エプロン、軍手または手袋、古くなったタオル2枚(竹くずを払うため小さなサイズ)、小刀または刃の太いカッター、新聞、マスク、ピンセット

申込 1月10日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは1月19日(金)まで

※申込時にベースのカラーは4色(白、ゴールド、銅、ニス(チーク色))から選択



■薬膳士が指導する

自家製白菜キムチ

旬の食材である白菜を使用し、たっぷりの栄養を含んだおいしいキムチを、楽しみながら作りましょう。

日時 1月29日(月) 午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 宮脇 香さん(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 1,100円(材料費含む)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、持ち帰り用容器

申込 1月11日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは1月22日(月)まで



■コップン(アクリルたわし)を作ろう

韓国のポリエステル100%の糸で作った、少ない洗剤で面白いくらい泡立つたわし「コップン」を自分で作ってみませんか。

日時 1月31日(火) 午前10時30分～午後0時30分

対象 かぎ針でくさり編みができる16歳以上の入

定員 15人(先着順)

講師 植田章子さん(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 かぎ針5号または6号、持ち帰り用袋

申込 1月12日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは1月24日(火)まで



レイクアルスタープラザ・カワサキ中央図書館

☎4699・7130  
Fax 4699・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 1月10日(火)

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。

■午後のキネマ「父の詫び状」

日時 1月13日(土)

午後1時30分

(開場:午後1時15分)

上映時間 90分

定員 50人(先着順)

※申込不要、入場無料。毎月第2土曜日(一般向け映画)の上映を予定しています。

■第2回コミックZONe1選手権

図書館で読みたい作品を

みんなで選ぼう！

今、人気のあるコミック10作品の中から図書館であなたが読みたい作品を1つ選んで投票しよう！投票の多かった作品を全巻購入します！

投票期間

1月26日(金)～2月18日(日)

投票場所 レイクアルスタープラザ・カワサキ中央図書館、佐野公民館図書室、長南公民館図書室、北部公民館図書室、日根野公民館図書室

投票方法 投票用紙の作品名に1つ○をつけて投票箱に入れてください。

※1人1日1回のみ(○が2つ以上の用紙は無効票)

結果発表 2月21日(火)～3月31日(日)にポスターを掲示

文化・教養 (つづき)

南部市民交流センター本館

☎4666・1641  
Fax 4666・4744

■手づくり講座「桃の節句」

～お内裏様とお雛様～

羊毛フェルトを使って、自宅用やプレゼント用にふわふわな雛人形を作ります。一緒に和気あいいと作りましょう。(サイズは縦約17cm×横約11cm)

日時 1月26日(金)午後1時～3時

定員 15人(先着順)

講師 山崎澄子さん

材料費 1,000円(針・マツト付)

申込 1月9日(火)～19日(金)に本人が電話で。材料費の納入・キャンセルは1月19日(金)まで



■パパ・ママクッキング

「旬のカキを使って」

～ホワイトソースとカキは

相性抜群～

(健康マイレージ対象)

日時 1月23日(火)

午前10時～午後1時

メニュー カキとほうれん草のグラタン、鶏のカレーピラフ、白菜

とリンゴのシャキシャキサラダ、オレンジゼリー

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 1月9日(火)～16日(火)に本人が電話で。材料費の納入・キャンセルは1月16日(火)まで  
※内容は予告なく変更になる場合があります。

■手づくりお菓子の教室

「チョコレートケーキ」

バレンタインにぴったりの「オペラ」を作ります。濃厚なチョコレートがやみつきになるとも豪華なケーキです。1人1/2サイズ(約10cm×12cm)を持ち帰ります。他にもう一品作ります。

日時 2月5日(月)午前10時～正午

定員 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、筆記用具、持ち帰り用容器

申込 1月9日(火)～29日(月)に本人が電話で。材料費の納入・キャンセルは1月29日(月)まで  
※内容は予告なく変更になる場合があります。

佐野公民館

☎4633・6181  
Fax 4699・2243

■はじめてのフラ

ハワイアンの音楽にあわせてフラの基礎を教えてください。

日時 1月20日(出)

午前10時30分～正午

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 レイイリマ ユウコさん

(佐野公民館登録クラブ講師)

申込 1月6日(出)以降に電話、FAXで

※受講無料。服装は動きやすいもので



■和菓子づくり講座

～田舎まんじゅうと鬼まんじゅう

をつくってみませんか～

鬼まんじゅうはさつまいもを使った簡単にできるお菓子です。

日時 1月30日(火)

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 谷 由美さん(生涯学習ボランティア講師)

材料費 1,100円

佐野まちライブラリー

☎4477・7088

■折り紙でブックカバーを作ってみよう

折り紙とマスキングテープでかわいい文庫本サイズのブックカバーを作ってみませんか?

日時 1月16日(火)～なくなり次第終了(22日(月)除く) 午前10時～午後3時

定員 30人(先着順)

※申込不要、参加無料。混雑状況により、お待ちいただく場合があります。



■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 1月26日(金)

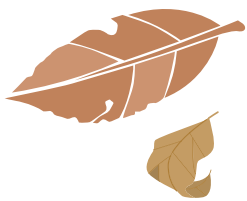
午前10時～10時30分

対象 未就学児と保護者

定員 3組(先着順)

申込 1月6日(出)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



文化・教養 (つづき)

各種文化・教養

■癒されWeek  
テーマ「バレンタイン」

開催日 (1月)	講座名
① 16日(火)	プリザーブドフラワーアレンジメント
② 16日(火)	ハーバリウム ディフューザー
③ 20日(土)	ハーバリウム

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 午後1時30分～3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 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・問合せ 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

■色えんぴつ画入門教室

色の造り方、形の描き方を学びます。  
日時 1月20日(出)、2月3日(出)・

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

17日(出)、3月2日(出)・16日(出)午後2時～4時(全5回)

場所 らいふらいんぷらざいずみさの  
対象 小学4～6年生(全回参加できる人)

定員 10人(先着順)  
講師 嶋口金治さん

材料費 5000円

※水彩色えんぴつの貸出あり

申込・問合せ 1月11日(休)以降に電話で南部市民交流センター青少年センター(☎449・4760)へ。材料費の納入・キャンセルは1月18日(休)まで

■お父さんの参加も大歓迎！親子クッキング

「手作りシュークリーム」

日時 2月18日(日)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

対象 小学生と保護者

定員 5組(先着順)

講師 木村明美さん(生涯学習センター登録クラブ講師)

材料費 1組700円

持ち物 エプロン、ふきん2枚、バンドナ、マスク、持ち帰り用容器(30cm×30cm×10cm程度の大きさ)

申込・問合せ 1月12日(金)以降に電話、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

2月9日(金)まで

※食物アレルギーには対応できませんので、あらかじめご了承ください。一時保育(若干名・3カ月(就学前)あり、希望者は申込時に

**健康**

健康推進課

☎463・1212  
Fax 464・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 1月22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  
※申込不要、参加無料。服装・靴は運動のできるもので



■ファミリー教室(予約制)

「妊娠編」

妊娠中の過ごし方・出産の準備、妊娠中の食事、妊婦体験(パートナーの人)などを行います。  
日時 2月16日(金) 午後1時30分～3時30分  
場所 次世代育成地域交流センター

「育児編」

赤ちゃんを迎える家族のために、助産師による話や赤ちゃんのお風呂の入れ方の実習をします。  
日時 2月18日(日) 午後1時～2時30分  
●午後2時30分～4時  
場所 健診センター

いづれも

定員 15組(先着順)

持ち物 母子健康手帳、飲料水、タオル、筆記用具  
申込・問合せ 開催前日までの平日に電話で  
※受講無料

南部市民交流センター本館

☎466・1641  
Fax 466・4744

■健康サポート教室

「背面活性化エクササイズ」

(健康マイレージ対象)  
背中、お尻、ハムストリングスをしつかり使うことで美しい姿勢

を目指しませんか？みんなで楽しく運動しましょう。  
日時 1月29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、室内用のひも靴

※服装は動きやすいもので

申込 1月9日(火)～22日(月)に本人が電話で  
※受講無料

■NEW!体操教室

「楽しく身体を動かそう」

(健康マイレージ対象)

音楽に合わせて楽しく全身を動かして、心も身体もリフレッシュしましょう。  
日時 1月31日(水) 午前10時～11時30分

定員 20人(先着順)

講師 川端恵美子さん  
持ち物 ヨガマット、タオル、飲料水、室内用のひも靴

※服装は動きやすいもので

申込 1月9日(火)～24日(水)に本人が電話で  
※受講無料





# 健康(つづき)

## 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)

●1月4日(木) 女性：午後2時30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

●1月11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「野菜いっぱい簡単調理法」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

※参加無料

### ■おやこヨガ

パパ・ママとお子さんの健康づくり・スキンシップにヨガを取り

入れて、心も体もリフレッシュ＆リラックスしませんか。

開催日 1月24日(木)

内容・時間・対象

●なでなでヨガ・午前10時〜10時45分・午後5、6カ月のおすわり期〜はいはい期の乳児と保護者

●まねまねヨガ・午前11時15分〜正午・よちよち期〜2歳の乳幼児と保護者

※お母さんのみ・付添いのきょうだいの参加可

定員 各8組(先着順)

講師 井上照子さん(こどもヨガ指導専門士)

持ち物 バスタオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合せ 1月10日(木) 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

※参加無料

### ■「ひざの痛み」健康講座

〜ひざの痛みには予防が大切!〜

今日から自分でできる

体操もご紹介!

ひざの痛みの原因や予防のための生活習慣を解説します。またセラピストによる、自宅でできる「ひざ関節健康体操」の実演を交えながらの説明もあります。

日時 1月26日(金)

午後1時30分〜3時

対象 16歳以上

定員 25人(先着順)

講師 長浜彩香さん(佐野記念病院リハビリテーション部 理学療法士)

場所・申込・問合せ 1月10日(木) 以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450-3900 Fax 468-0011)へ

※受講無料。服装は動きやすいもので

### ■手のツボでセルフケア

ドゥワセラピー体験講座

手にも四肢や内臓など全身に関係するツボが存在します。手のツボを刺激して心身をメンテナンスするセルフセラピーを体験します。

日時 1月30日(火)

午後2時〜3時30分

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 仲尾真美代さん(アジアハンドセラピー協会インストラクター)

資料代 150円

持ち物 筆記用具、飲料水

申込・問合せ 1月5日(金)以降に

電話、FAXで長南公民館(☎465-0786 Fax 465-1103)へ。キャンセルは1月24日(木)まで



### ■温水プール体験教室

「水中エクササイズ」

(健康マイレージ対象)

泳げない人や泳ぎに自信がない人でも参加できます。

コース・開催日(各全6回)

●木曜コース・

2月1日〜3月7日

●金曜コース・

2月2日〜3月8日

時間 午前11時〜正午

※集合時間は午前10時30分

場所 健康増進センター

対象 健康維持や生活習慣病予防などを目的とした水中運動が可能

な市内在住者

定員 各20人(先着順)

受講料 1回620円

(60歳以上は310円)

申込・問合せ 1月5日(金)〜19日(金)に本人が直接、国保年金課または健康増進センター(☎469-1000)へ



※各施設の受付時間は、28ページをご覧ください。



# 福祉

## 地域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 1月10日(火)

午後1時30分～2時30分

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 1月10日(火)までの午前9時～午後4時(1月10日は正午まで)に直接または電話で

※受講無料

### ■あそびの広場く節分ごっこ

日時 2月2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 1月4日(休)以降の平日午前9時～午後4時に直接または電

## 文化・教養

## 健康

## 福祉

## 歴史

## その他

※参加無料

### ■プレおひさまにこにこクラブ

親子でいろいろな遊びをして交流しましょう。

日時 2月7日(火)

午前10時～11時30分

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 1月4日(休)以降の平日午前9時～午後4時に直接または電話で

※参加無料

### ■つくしんぼ子育て講座

「卒乳・断乳・授乳の悩み」

卒乳・断乳ってどうすればいいの？など、母乳での子育てで困っている人、悩んでいる人、この機会にお話を聞いてみませんか？

日時 2月27日(火)

午後1時30分～2時15分

定員 15組(先着順)

講師 北 美智代さん  
(きたた助産所 助産師)

申込 1月22日(月)以降の平日午前9時～午後4時に直接または電話で

※受講無料。一時保育あり、希望者は申込時に

## 各種福祉

### ■認知症カフェ

「オレンジカフェつむぐ」

日時 1月14日(日)

午前10時～午後1時

場所 オレンジホール  
(羽倉崎3丁目10番32号)

内容 2月25日に開催のミニらいとモルック泉佐野大会に向けた体験・練習会

※エントリチームの練習や車いすの参加も大歓迎

問合せ 泉州つむぐ会 (☎477・8059)

※1月はカフェと生演奏はありません。



### ■よりみちカフェ

暮らしのなかでの「ちょっとした」悩みことは誰にでもあるもの。ここは医療・福祉のプロたちが集う場でもあります。来るたびに、悩みが一つ消えちゃう不思議なチカラがあるカフェです。1月は、「グループホームってなあに？」のミニ講座を開催します。

日時 1月18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

問合せ 奥村 (☎070・231・22525)

### ■精神保健福祉講座

地域で障害者を支援している各機関の活動と役割、支援チームのあり方を考えましょう。

日時 1月19日(金)午後1時30分～

場所 社会福祉センター 2階大会議室

テーマ 「地域で障がい者を支援する、シンポジウム」

定員 40人(先着順)

講師 基幹包括支援センターいずみさの、グループホーム(花一凛)、就労支援B型(クロスビー)、相談支援事業所(わらいと)、訪問看護ステーション(デューン)

申込・問合せ 1月12日(金)までに地域活動支援センタールリエ (☎050・1559・0531)へ

### ■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 1月24日(火)

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 (☎464・2259)

※申込不要。ボランティアアセン

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。

### ■親子で一緒に楽しもう！

音育あそび

子どもの想像力と

自由な表現力を育もう！

音楽を通して子どもの想像力と自由な表現力を育みます。今回は、自分の時期に近いこともあり、鬼(カミナリ様)の歌や音楽なども交えて、楽しい企画を考えています。

日時 1月27日(日)

午前10時30分～11時30分

対象 幼児(1～3歳児)と保護者

定員 8組(先着順)

講師 上之郷谷邦枝さん・中西裕美さん(NPO法人おやとこらいぶねっと音育あそび講師)

持ち物 飲料水

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合せ 1月11日(木)以降に電話、FAXで日根野公民館 (☎450・3900 Fax 468・0011)へ

※受講無料





### 福祉 (つづき)

#### ■子育て支援講座76

「軽やかに描く・

ゆりあげ絵灯籠のイラスト」

〜東日本大震災から13年・

追悼と希望の祈りを込めて〜

日時 1月28日(日)

午後1時〜2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

定員 10人(先着順)

講師 ウィズ会員

申込・問合せ 1月9日(火)午前

9時以降にNPO法人ウィズ生

活支援センター(☎・Fax 466・1

963)へ

※一時保育あり、希望者は申込時



#### ■介護支援サポーター養成講座

住み慣れた地域で、いつまでも

元気に輝きながら暮らすことがで

きるように、自らの健康づくりを

行いながら、地域社会で活動して

みませんか?

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・行事などのお

手伝いの活動を行います。

この活動には「さのぼ」ポイン

トが1回200ポイント付与され

ます。(1年で最大1万ポイント)

まずは気軽に講座に参加してみ

ませんか?

日時 1月29日(月)

午後1時30分〜3時

場所 社会福祉センター大会議室

内容 「認知症を理解して、ボラン

ティア活動をしてみよう!」先

輩サポーターさんの体験談」

対象 65歳以上の市民のうち介護

保険の事業対象者に該当しない

人、要介護・要支援認定を受けて

いない人

申込・問合せ 1月26日(金)までに

基幹包括支援センターいずみさの

(☎464・2977 Fax 462・5

400)へ

#### ■わたぼうし子育て講座

「パーソナルカラー診断」

日時 2月20日(火)

午後1時30分〜2時15分

定員 10組(先着順)

講師 松林真奈美さん

(カラー講師)

場所・申込・問合せ 1月15日(月)

以降(水・土・日曜日除く)の午

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分館わ

たぼうし(☎・Fax 447・622

3)へ

※参加無料



### 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

#### ■第2回館長講演会

「和泉国日根郡の古代社会」

日時 2月12日(休)

午後1時30分〜3時

講師 坂井秀弥(当館館長)

定員 40人(先着順)

申込 1月21日(日)以降に直接また

は電話で

※参加無料

#### ■れきし館ワークショップ

「フェルトで鬼をつくらう!」

日時 1月27日(出)

午後2時〜午後3時30分

定員 20人(先着順)

申込 1月6日(出)以降に直接また

は電話で

※参加無料



#### ■和紙で椿をつくらう!」

日時 2月10日(出)

午後2時〜午後3時30分

定員 20人(先着順)

申込 1月21日(日)以降に直接また

は電話で

※参加無料



#### 泉佐野ふるさと町屋館

(旧新川家住宅)

(☎469・5673

#### ■新川家教室

●木彫教室…1月12日(金)

午前10時〜

●謡曲・仕舞…1月16日(火)

午後1時〜

●フルーツ教室…1月18日(木)

午後1時〜

申込 開催日の3日前まで

#### ■恒例朝市

日時 1月20日(出)

午前9時〜午後4時

#### ■ふるしき手づくりマーケット

日時 1月20日(出)

午前10時〜午後2時

※申込不要、参加無料

### 各種歴史

#### ■日本遺産「日根荘」講座(第7回)

「義犬伝説と犬塚」

日時 1月31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 中岡 勝(日本遺産推進担

当理事)

場所・申込・問合せ 1月12日(金)

以降に電話、FAXで日根野公民

館(☎450・3900 Fax 468・

001)へ ※受講無料





# その他イベント

■泉佐野市内に居住する外国人のための「インターナショナル・エクスチェンジ」(交流会)

慣れない日本で悩みはありませんか? 国際交流スタッフのほか、福祉の相談員もいるので、気軽に  
お越しください。米や野菜などの無料配布もあります。  
開催日 1月13日(土)  
場所 らいふらいんぐらざいずみさの

内容・時間  
●交流会: 午前10時~10時30分  
●食料配布: 午前10時30分~11時  
※午前10時からチケットを配布。  
次回は3月9日(土) (予定)

共催 (一財) 泉佐野電力、(社福) 泉佐野市社会福祉協議会、NPO 法人 泉佐野地球交流協会 (ICA) 協力 北中マルシエ

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

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



文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

## ■ポッチャで国際交流

日本人と外国人の混成チームでポッチャをします。大人から小さな子どもまで楽しめるスポーツです。ポッチャを通して国際交流を楽しみましょう。

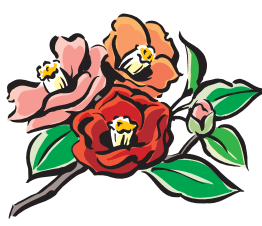
日時 1月27日(土) 午前10時30分~正午

場所 南部市民交流センター本館  
定員 36人(先着順)

申込・問合せ先 1月19日(金)までに電話、FAX、eメールでNPO

法人 泉佐野地球交流協会 (ICA) (☎429・9741 Fax 429・9742 eメール: ica@icagr.jp)へ

※参加無料



## ■泉佐野丘陵緑地

「冬の野鳥や園内の自然を

観察しよう」

冬は木の葉が落ち視界が開けるため、バードウォッチングに最適な季節です。フィールドスコープや双眼鏡を使って野鳥などを観察してみませんか? きしわだ自然資料館専門員の中村 進さんが水鳥などの見分け方やいろいろな植物

の話をわかりやすく教えてくれる自然観察会を開催します。泉佐野丘陵緑地のボランティア「パーククラブ」と一緒に冬の公園を楽しみましょう。

日時 1月28日(日) 午後1時~3時

※小雨決行

場所 泉佐野丘陵緑地 (上之郷90番地)

※無料駐車場あり

対象 小学生以上

※小学生は要保護者同伴。園内を2時間程度歩きます。

定員 20人

※申し込み多数の場合は抽選

持ち物 防寒具、筆記用具、あれば双眼鏡・図鑑(鳥・植物など)、飲料水(パークセンター内に自動販売機あり)

※服装・靴は汚れてもよい長袖、長ズボン、履きなれた運動靴で

申込・問合せ先 1月18日(木) 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

※参加無料。詳しくはホームページ (http://izumisano-kyuryo.jp) をご覧ください。ホームページからも申込できます。

泉佐野市の情報もりだくさん!!

## 市民が主役の情報番組

# 泉佐野TV

# さのすし!

市政、イベント、暮らしに役立つ情報などをお届けする他、市民のみなさんと共につくる番組です。また、泉佐野市のホームページや、YouTubeの泉佐野市公式チャンネルからも、ご覧いただけます。

毎週月・木・土曜日

詳しくはホームページをチェック!  
http://www.city.izumisano.lg.jp/sanotele/

YouTubeやSNSからも情報を発信しています。



放送ch : J:COMチャンネル (地デジ11ch)  
番組時間 : 30分番組  
放送枠 : 月曜日 正午~、木曜日 午後8時~、土曜日 正午~ (2週で約6回リピート放送)  
※編成改編などで変更になる場合があります。  
放送期間 : 月2回更新 (前半1~15日、後半16日~月末)  
視聴可能エリア : J:COMりんくう局エリア (貝塚市~岬町)  
問合せ : 自治振興課