

文化・教養 (つづき)

■アーティフィシャルフラワーでミニスワッグを作ろう!

生花と見間違えようなフオリテ
イーの高い造花で、秋仕様のミニ
スワッグ(全長約32cm)を作ります。
時10月19日(土)午後1時30分〜2
時30分 対小学生以上(小学生は
要保護者同伴) 定6人(先着順)
講師 井孝子さん(生涯学習ボラ
ンティア講師) 料700円 持持
ち帰り用袋 所申問10月6日(日)以
降に直接または電話で佐野まちら
イブライリー(☎447・7088)



■地域防災講座 地域防災力・防
災意識の向上〜みんなで減災〜



時11月10日(日) 正午〜 所オレンジ
ホール(羽倉崎3丁目10番32号)
●地域の力でまちを守るみん
なでつくる安全な暮らし ●地域
だからできること ●新しい自助・

イベント・インフォメーション

文化・教養

相談

健康

福祉

歴史

スポーツ

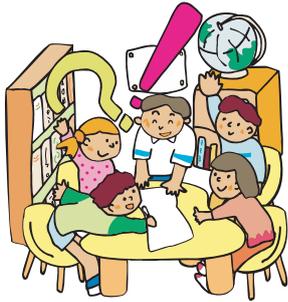
その他



相談

■行政書士無料相談会

時10月6日(日)午前10時〜午後5時
所イオンモールりんくう泉南 2
階イオンホール(泉南市りんく
う南浜3番12号) 内相統手続、遺
言書作成、許認可業務、任意後見、
農地・生産緑地に関する事、交通
事故保険請求、協議離婚など 固
大阪府行政書士会 泉州支部(☎
457・9186) 他予約優先



共助・公助の枠組み連携を考える
●本市の危機管理の現状と課題
●災害現場での留意点 定30人(先
着順) 講危機管理課職員 料無料
申問泉州つむぐ会(☎447・8
059) eメール: tsumugui@an
n.go.jp 他定員に達しない場合は
当日参加可也

■あなたに寄り添っ
た心配ごと相談所 出張相談

誰に相談していいかわからない、
こんなことでも聞いてくれるかな
など、気軽に相談してください!
時10月16日(水)午後1時〜3時30分
所いこらも〜る泉佐野 1階特設
会場(下瓦屋2丁目2番77号)
【定例開設】時①第1・2・3・5
月曜日 ②第4月曜日 午後1時〜
3時30分 所①社会福祉センター
②コープ泉佐野店 固泉佐野市社
会福祉協議会(☎464・2259)
いずれも 料無料 申不要 他秘密厳守



■行政相談のお知らせ

9〜10月の2カ月間を「行政相
談月間」と定めています。総務大
臣委嘱の行政相談委員が、行政相
談所を開設します。毎日の暮らし
の中、国・府・市の仕事などで、
「困った」「納得できない」「もっ
とくわしく知りたい」など相談こ
とがあれば、気軽に利用してくだ
さい。

時10月21日(月) 午後1時30分〜4
時(受付:午後3時30分まで)
所市役所2階201会議室 料無
料 申不要 固人権推進課



健康

佐野公民館

☎463・6181
Fax 469・2243

■「秋のヨガ体験講座」

〜仕事や家事で硬くなった
カラダを緩めましょう!〜
時10月25日(金)午前10時〜11時15分
対16歳以上 定16人(先着順) 講
武 朗子さん(佐野公民館登録フ
ラブ講師) 料無料 持ヨガマット
または大きめのバスタオル、飲料
水 申10月10日(日)以降に電話、F
AXで。キャンセルは10月23日(水)
まで



■「イスに座ってできる健康体操」

柔軟性と筋力を高めましょう。
時10月30日(水)午前10時〜11時15分
対16歳以上 定16人(先着順) 講
河野宏美さん(佐野公民館登録フ
ラブ講師) 料無料 持上靴、タオ
ル、飲料水 申10月8日(日)以降に
電話、FAXで。キャンセルは10
月26日(土)まで

南部市民交流センター本館

☎466・1641
Fax 466・4744

いずれも申込は本人が電話で。
(聴覚障害者のみFAXで)

■健康サポート教室

「体幹トレーニングで

ブレない上半身を作ろう!」

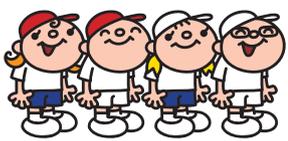
(健康マイレージさのぼっ歩対象)
時10月28日(月)午前10時〜11時 固
おおむね50歳以上 定20人(先着
順) 講堀田笑子さん 料無料 持ヨ
ガマット(必須)、タオル、飲料水、
室内用のひも靴(服装は動きやす
いもので) 申10月8日(日)〜21日(月)

■エンジヨイスマイル体操

「全身を動かそう!」

〜スポーツの秋を楽しもう!〜

(健康マイレージさのぼっ歩対象)
時10月30日(水)午前10時〜11時30分
定15人(先着順) 講川端恵美子さ
ん 料無料 持ヨガマット、タオル
2枚(汗ふき用、約80cm×30cmの
体操用)、飲料水、室内用ひも靴服
装は動きやすいもので 申10月8
日(日)〜23日(水)



イベント・インフォメーション

文化・教養

相談

健康

福祉

歴史

スポーツ

その他

健康(つづき)

健康推進課

☎4663・12112
Fax 4664・93114

■市民の為に文化講演会

時10月19日(出)午後2時〜4時 所
スターゲイトホテル関西エアポ
ト5階クリスタルの間 内「再生
医療について」 講日比野佐和子さ
ん(医学博士) 定150人(先着
順) 料無料 共不二製油(株)、(医
龍志会)GTFクリニック 申不要
間NPO法人りんくうメディアカ
ルプラザ(リメツプ) (☎
473・5510) 他ホームページ
からも問い合わせ可



■ウォーキング会

〜ウォーキングで健康寿命を
延ばしましょう!〜

■健康マイレージさのぼつ歩対象

時10月28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) 所●集合
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 対医師から運動
を止められていない市民 料無料
持タオル、飲料水(服装・靴は
運動のできるもので) 申不要

令和6年度

依存症理解啓発市民セミナー

時11月1日(金)午後2時〜4時
所マイドームおおさか8階第
1・第2会議室 内講●「これっ
て依存症?ギャンブル、インター
ネットなどの行動依存について」
松崎尊信さん(独)国立病院機
構久里浜医療センター 精神科診
療部長 ●「依存症に関する借金
問題について」井手洋右さん(大
阪いちようの会) ●依存症を経験
された人のお話(予定) 料無料
申10月15日(火)午後5時までに
府ホームページ(二次元コード)
から、大阪府行政オンラインシス
テム(要利用登録)を利用した電
子申請で 問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)



▲申込フォーム

北部市民交流センター本館・
北部公民館

☎464・5725
Fax 469・2284

■バランスボールで弾んで
心も身体も整えよう

年齢や体調に合わせたレッス
ンで、初めての人も大丈夫です。
楽しく効率の良い有酸素運動を行
うことで血行、代謝アップが期待
できます。

時10月25日(金)午前10時30分〜11
時30分 内バランスボールを使っ
て脳トレをとり入れた有酸素運動
対16歳以上(子どもの同伴可) 定
10人(先着順) 講玉井成美さん(バ
ランスボールインストラクター)
料200円 申10月7日(月)以降に
電話、FAXで。受講料の納入・
キャンセルは10月21日(月)まで



■バランスボールで弾んで
心も身体も整えよう!

(おやこレッスン編)

産後にバランスボールがおすす
めな理由と、寝かしつけの方法を
お伝えします。
時11月8日(金)午前10時30分〜11
時30分 内音楽に合わせたスト
レッチ、筋トレ、有酸素運動 対
0歳から年長までの子どもと保護

者(保護者だけの参加も可) 定10
人(先着順) 講玉井成美さん(バ
ランスボールインストラクター)
料200円 申10月10日(内)以降に
電話、FAXで。受講料の納入・
キャンセルは11月5日(火)まで



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!」
(健康マイレージさのぼつ歩対象)

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)。
(時所定) ●10月10日(内)午後2時10
分〜・なごみ湯(笠松1丁目3番
23号)・14人(先着順) ●11月7
日(内)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人先
着順) ※受付はいずれも10分前
内 ●10月:「簡単ストレッチ体
操」しなやかなカラダで若々し
く! ●11月:紙芝居「転倒予防の

「簡単運動」健康づくりのポイント
をお伝えします。 対市内在住の
65歳以上と家族 料無料 問地域共
生推進課

■アンチエイジングヨガ講座

時10月26日(出)午前10時〜11時30分
対16歳以上 定16人(先着順) 講
大谷暁子さん(ジャパンヨガカ
レッジ公認インストラクター) 料
無料 持タオル、飲料水、ヨガマツ
トまたは大きめのバスタオル(服
装は動きやすいもので) 所申問
10月8日(火)以降に電話、FAXで
長南公民館(☎465・0786
Fax 465・1103)へ。キャン
セルは10月22日(火)まで

■おやこヨガ
〜パパ・ママと子どもの
健康づくり!〜

時10月23日(火)①午前10時〜10時
45分 ②午前11時15分〜正午 内対
①などでヨガ・生後5カ月〜
満1歳の乳児と保護者 ②まねま
ねヨガ・1歳〜満3歳の乳幼児
と保護者 定各8組(先着順) 講
井上照子さん(こどもヨガ専門
士) 料無料 持バスタオル、飲料
水(服装は動きやすいもので) 所
申問10月12日(出)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 他母親のみ
の参加やきょうだいの付添参加可

健康 (つづき)

■シニアヨガ講座

〜整体ヨガとゆる筋トレ〜

お若い方もどうぞ！

時10月24日(木)午後1時30分〜3時
対16歳以上 定15人(先着順) 講
丸橋温恵さん(日本総合ヨガ普及
協会指導師) 料無料 持ヨガマッ
トまたは大きめのバスタオル、タ
オル、5本指靴下(あれば)、飲
料水(服装は動きやすいもので)
所 申 問 10月9日(木)以降に電話、
FAXで日根野公民館(☎
450・3900 Fax468・00
11)へ

■介護予防講座「栄養」

からだづくりは栄養から

〜健康な老後をすごすために〜

時11月1日(金)午後2時〜3時30
分(受付:午後1時30分) 所 社
会福祉センター 対 市内在住者 定
50人(先着順) 講 吉田薫子さん(大
阪府栄養士会 管理栄養士) 料 無
料 申 10月28日(月)までに電話、F
AXで基幹包括支援センターい
ずみさの(☎464・2977 Fax
462・5400)へ



イベント・インフォメーション

■女性に対する

暴力をなくす運動習慣事業

女性の大切な心とからだを守る

(講座&ヨガ)

〜その日から実践できるセルフ

ディフェンスとリラクゼーション

時11月17日(日)午後1時〜4時 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 女性 定 8
人(先着順) 講 藤田実由貴さん(女
性のためのからだと性の認定カウ
ンセラー)、山崎浩子さん(日本
総合ヨガ普及協会指導師) 料 無
料 持 タオル、飲料水、ヨガマット
またはバスタオル(服装は動きや
すいもので) 申 問 10月10日(木)以
降に電話、FAXでいずみさの女性
センター(☎・Fax469・712
5)へ 他 ヨガのみの参加不可



福祉

泉佐野市社会福祉協議会

☎464・2259
Fax462・5400

■第2回

シャッピールームハウス掘り出し市

ハンドメイド作品やリサイクル
品などの物品販売を予定していま
す。

時10月10日(木)午後1時〜3時30分
所 シャッピールームハウス(佐野公民
館隣) 料 無 料 HP <https://izumisashakyo.or.jp/>

文化・教養

■ボランテアのつどい

ボランテアに興味のある人は

気軽に参加してください。

時10月23日(水)午後1時30分〜3時

所 社会福祉センター 申 不要 他 ボ

ランテ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。

地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎469・0660
Fax469・0670

■あそびの広場〜秋見つけ遊び〜

時11月1日(金)午前10時30分〜11

時15分 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 就学前の子どもと保護者 定 25

組(先着順) 料 無 料 申 10月1日

(火)〜前日の平日 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

親子でいろいろな遊びをして交流

しましょう。

時11月13日(水)午前10時〜11時30分

所 地域子育て支援センターつく

しんぼ 対 おひさまクラブに参加

していない2歳〜就学前の親子

定15組(先着順) 料 無 料 申 10月

1日(火)〜前日の平日 午前9時〜

午後4時に直接または電話で

各種福祉

■高齢者ふれあい交流会

(敬老大会)

60歳以上の市内在住の来場者に

はさのぼ1,000ポイントを進

呈します。

時10月11日(金)午前10時30分〜(受

付:午前9時45分) 所 エブノ泉の

森大ホール 内 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 60

歳以上の市内在住者 料 無 料 申 不

要 問 地域共生推進課 他 会場内は

飲食不可

■認知症カフェ

「オレンジカフェつむぐ」

時10月13日(日)①午前10時〜11時

30分 ②午前11時30分〜午後0時

30分 ③午後0時30分〜1時 所 オ

レンジホール(羽倉崎3丁目10番

32号) 内 ①ミニらいとモルック体

験・練習試合 ②カフェタイム ③

生演奏タイム 料 無 料 申 不 要 問

泉州つむぐ会(☎477・805

9) 他 車椅子可

■「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。ここは医療・福祉のプロたち

が集う場でもあります。

時10月17日(木)午後1時〜2時30分

所 コープ泉佐野店2階集会室 料

1000円 申 不要 問 泉野村(☎07
0・2312・2525)

■おひさまとおまんじゅう横丁

RUN2024

〜認知症の人と一緒に、誰もが

暮らしやすい地域を創ろう〜

タスキをつなぐという「非日常

な体験・出会い・気づきから、認

知症の人と一緒に誰もが暮らしや

すい地域づくりを提案し、それぞ

れの「日常」が変わっていくこと

を目指すイベントです。

時①10月26日(土)②10月27日(日) 午

前10時〜 所 ①社会福祉センター

②岡本 船岡公園 申 おひさまとお

まんじゅう横丁 問 片木谷(☎

090・7880・9191) 他

詳しくは問い合わせてください。



■「心の病氣」の人を家族にもつ、

家族の為に集い

家族の悩みや不安を同じ家族同

士で話し、心の重荷をおろしま

しょう。

時10月28日(月)午後2時〜 所 社会

福祉センター 料 無 料 申 泉佐野・

熊取・田尻・精神障がい者家族会

三枝会 申 不 要 問 三枝会事務局

(地域活動支援センターリリエ内

☎050・1559・0531)

スポーツ

その他

イベント・インフォメーション

福祉(つづき)

「居場所のレシピ」

人と人がつながり、
孤独・孤立を防ぐ居場所の
あり方について

人とのつながりが希薄となり、
孤独・孤立といった問題がクロー
ズアップされる時代に、あらため
て居場所のあり方や意義について
考えてみませんか。

時10月29日(火)午後1時～3時(対
16歳以上)定30人(先着順)講山
納 洋さん(大阪ガスネットワー
ク(株)都市魅力研究室長) 料無料
持筆記用具 所申問10月8日(火)
降に電話、FAXで日根野公民館
(☎4500・3900 Fax468・0
011)へ



「プロのコーチとテニスをしよう」
(知的障害者向け)

時11月4日(休)午後1時30分～2
時30分、午後2時45分～3時45分
所りんくう中央公園テニスコー
ト 対知的障害のある児童生徒お
よび保護者、教育関係者 定1面
につき4～6人(最大24人) 料無
料 持屋外用の運動靴、テニスラ
ケット(無料貸出し有)、飲料水(服
装は動きやすいもので) 申問10月
24日(木)までに申込フォームまたは

文化・教養

FAXで日本プロテニス協会社
会貢献委員会(☎03・5791・
1965 Fax03・5791・196
6)へ



▲申込フォーム

「地域づくりシンポジウム」

「みんなながって、みんないい」
若者支援の現場から、ひとりぼっ
ちをつくらない地域づくり」

時11月7日(休)午後1時30分～4
時30分(受付:午後1時～) 所工
ブノ泉の森レセプションホール
内講【実践報告】●「ヒキコモ
リナマノコエ」当事者経験から
見える願いと、経験者視点から考
える支え」●「中谷信哉さん(さ
なぎるど)」「若者支援の現場か
ら考える、求められる支援と連携
」『好き』『できる』から始める
若者支援」・中町康弘さん(認
定NPO法人 育て上げネット)コ
ネクションズおおさか)【話題提
供】「一人ひとりの個性が輝く地
域づくり」・新崎国広さん(ふく
しと教育の実践研究所 SOWA主
宰)【グループディスカッション】
「みんなで考えよう!自分たちに
できること」 定70人(先着順) 料
無料 主(社福) 泉佐野市社会福
祉協議会 後(公社) 泉佐野青年
会議所 申問10月3日(休)～24日(休)
に二次元コードまたは電話で基幹

相談

包括支援センターいずみさの(☎
464・2977)へ 他 手話通訳
など、配慮が必要な人は申込時に



▲申込フォーム

「わたぼうし子育て講座」

親子でリズムに合わせて身体を
使って遊びましょう!

時11月11日(月)午前10時～11時(対
1歳6カ月～就学前の子どもと保
護者) 定15組(先着順) 講富田真
理子さん 料無料 所申問10月15日
(火)以降の月・火・木・金曜日の午
前9時～午後4時に直接または電
話で地域子育て支援センター分館
わたぼうし(☎・Fax447・62
23)へ

健康

福祉

歴史

スポーツ

その他

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
Fax4699・7141

令和6年度

歴史館いずみさの秋季企画展

【秋季企画展展示解説】時10月12
日(出)午後1時～1時30分 定30人
(先着順) 料無料 申不要【歴史学
講座】時11月10日(日)午後1時30分
～3時(内)「古文書講読入門」日
根庄の文献を読もう」③室町時
代編」定40人(先着順) 講梶田航
平(学芸員) 料無料 申10月19日
(出)以降に直接または電話で

れきし館ワークショップ

「ミニわらじをつくろう!」
時11月16日(出)午後1時30分～2
時30分、午後2時45分～3時45分
定各12人(先着順) 料無料 申10
月25日(金)以降に直接または電話で



泉佐野ふるさと町屋館
(旧新川家住宅)
☎Fax4699・5673

新川家教室

●フルート教室 時10月3日(休)・
17日(休)午後1時
●仕舞・謡曲教室 時10月15日(火)
午後1時
●木彫教室 時10月18日(金) 午前10
時
●古文書教室 時10月26日(出) 午前
10時
申開催日の3日前まで

恒例朝市

時10月19日(出)午前9時～午後4時
料無料 申不要

ふるしき手づくりマーケット

時10月19日(出)午前10時～午後4
時 料無料 申不要

百人茶会

立礼(椅子手前)です。気軽に
どうぞ。(要整理券)
時10月20日(日)午前10時～午後3
時 料無料 申整理券配布:10月12
日(出)～18日(金)

おしゃれに古布展

素敵な手づくり作品がいっぱい!
時11月2日(出)午前9時～午後2
時 料無料 申不要

スポーツ

■ディスコン体験講座

ディスコンとは、2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競うカーリングに似ているが簡単なゲームです。年齢を問わず、初めての人もハンディー無しで楽しめるディスコンを体験してみましょ。

時●11月16日(出)午前9時30分～正午 ●11月30日(出)午後1時～3時 (いずれか1日の受講・見学のみも可) **対**小学生以上 **定**各20人 (先着順) **講**大阪府ディスコン協会員 **料**無料 **持**室内用上靴 (服装は動きやすいもので) **所**申込10月11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11月8日(金)まで



その他イベント

■第36回 土窯会展

時10月18日(金)～20日(日) 午前10時～午後4時 (最終日は午後3時まで) **所**重要文化財 中家住宅 (熊取町) **問**三振業 古谷 (☎467・0043)

イベント・インフォメーション

■世界各国の若者と おしゃべりしよう！

いづばたサロン in 関西国際センター

時10月23日(水) 午後4時～6時 (受付：午後3時45分) **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) **定**50人 (先着順) **料**無料 **申**10月16日(水)までの火・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・9742 Fax 429・9742 eメール: ica@icagr.jp) へ **他**子ども同伴の場合は小学生以上。参加予定の外国の人は英語または日本語が話せます。

■泉佐野丘陵緑地

「秋の竹細工教室」

「波縁六つ目編み 竹かごを作ろう！」

時10月26日(出)・27日(日) 午前10時～午後3時 (全2回) **所**泉佐野丘陵緑地 (上之郷90番地) ※無料駐車場あり **対**全回参加できる中学生以上 **定**8人 (申込多数の場合抽選) **料**500円 **持**作業用ゴム手袋、昼食、飲料水 (服装は長袖、長入ボン、運動靴で。刃物を使用します。パークセンター内に自動販売機あり) **申**10月16日(水) 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 **HP** <http://izumi.sankyo.or.jp/> **他**雨天決行。ホームページからも申込可



■泉佐野観光ボランティア協会

「この町場」にいらっしやい

時10月26日(出) 午前10時～午後2時 (当日午前7時現在、降水確率50%以上で中止) **所**【集合・解散】南海「泉佐野」駅【コース】集合↓上善寺↓お多福石↓春日神社↓力石↓いろは藏通り↓旧寛野兵蔵家米蔵↓ふるさと町家館(昼食)↓大将軍湯↓黒みよし↓食野宅跡碑↓西法寺↓旧朝日湯↓屋根に望楼のある家↓解散(約5km) **定**50人 (先着順) **料**300円 (傷害保険料・資料代) **持**弁当、飲料水、雨具、敷き物 **申**10月21日(月)までの午前10時～午後4時に電話、FAX、eメールで泉佐野観光ボランティア協会 (☎458・3901 Fax 415・1427 eメール: sanooeemon@rinkuzagn.jp) へ **HP** <https://www.izumisano-kanvora.com/> **他**ホームページ、左の二次元コードからも申込可。催行確認は、当日午前7時以降に緊急連絡先 (☎080・3849・3901) へ

■南泉州リレウオーク11

義犬伝説と葛城修験の聖地で 森林浴を楽しむ

時11月30日(出) 午前10時～午後2時 (予定) (当日午前7時現在、降水確率50%以上で中止) **所**【集合・解散】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↓身代り不動明王(昼食・紙芝居) ↓犬鳴大橋駐車場↓解散(約5km) **定**100人 (先着順) **料**300円 (傷害保険料・資料代) **持**弁当、飲料水、雨具、敷き物 **申**10月15日(火)～11月20日(水)までの午前10時～午後4時に電話、FAX、eメールで泉佐野観光ボランティア協会 (☎458・3901 Fax 415・1427 eメール: sanooeemon@rinkuzagn.jp) へ **HP** <https://www.izumisano-kanvora.com/> **他**ホームページ、二次元コードからも申込可。催行確認は当日午前7時以降に緊急連絡先 (☎080・3849・3901) へ

文化・教養

相談

健康

福祉

歴史

スポーツ

その他



▲申込フォーム



▲申込フォーム



▲ホームページ

