

【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

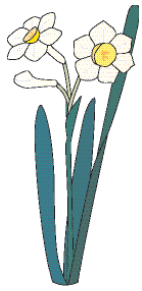
●J:COM末広体育館（市民総合体育館）

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。

イベント インフォ メーション



あの話題作からちよつとマイ
ナーな映画まで、10本の映画の中
からあなたが観たい作品を1つ選
んで投票してください。投票の多
かった作品を購入します。さらに
レイクアルスタープラザ・カワサ
キ中央図書館では、中々決着のつ
かない永遠のテーマ「洋画の字幕
派・吹替え派」の人気投票も同時
開催！

■投票期間…1月31日（金）～2月
26日（水）、結果発表…3月15日（出）
30日（日）■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 ■投票用紙の作品名に1
つ〇をつけて投票箱に入れてくだ
さい。（1人1日1回のみ、〇が
2つ以上の用紙は無効票）

■輝け！サノデミー賞
～図書館で観たい
映画をみんなで選ぼう！～

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

文化・教養
文化・教養

出張おはなし会

毎月第1水曜日に出張おはなし
会を開催します。第4弾は日根野
公民館です。絵本の読み聞かせ、
手遊びなど楽しい時間を過ごしま
しょう。

■2月5日（水）午前11時15分～11
時45分 ■所 日根野公民館 ■無料
■不要

紙コップでUFOキャッチャー

紙コップで自分だけのUFO
キャッチャーを作り、そのUFO
キャッチャーで景品をゲットしよ
う！

■2月16日（日）午前10時～11時（開
場…午前9時45分） ■所 日根野公
民館 ■5歳～小学生（小学2年
生以下は要保護者同伴） ■10人
（先着順） ■無料 ■2月1日（出）以
降に電話で



佐野公民館

☎463・6181
Fax 469・2243

和菓子づくり講座

みたらし団子を生地から作っ
てみませんか。他にお楽しみメ
ニューもあります。

■1月24日（金）午前10時～午後0
時30分 ■16歳以上 ■12人（先着
順） ■合 由美さん（生涯学習ボ
ランティア講師） ■1,100円
■エプロン、ふきん（台ふき用
1枚、食器ふき用2枚）、三角巾、
筆記用具、持ち帰り用容器 ■1
月7日（火）以降に電話、FAXで。
材料費の納入・キャンセルは1月
18日（出）まで

スマートフォンのキャッシュレ ス決済を使ってみよう

■1月29日（水）午後1時～2
時30分・「座学、アカウント調べ、
アプリのダウンロード」●2月5
日（水）午後1時～2時30分・「実際
に店に行き、スマートフォンの
キャッシュレス決済で買い物をす
る」（全2回） ■スマートフォン
を持っていて簡単な文字入力ので
きる人 ■12人（先着順） ■2月3
0日（金）スマートフォン専任講師
■無料 ■スマートフォン（充電済
みのもの）、エコバッグ、筆記用
具 ■1月8日（水）以降に電話、F
AXで。キャンセルは1月26日（日）
まで

料理講座

旬の食材で栄養チャージ！古民
家カフェ風ランチにチャレンジし
てみよう！

■2月1日（出）午前10時～午後1
時 ■牡蠣ごはん、ミックスフラ
イタルタルソース添え、切り干
し大根の含め煮、長芋のすり流し
汁、かぶの甘酢漬と漬物 ■基本
的な切り方ができる16歳以上の人
■14人（先着順） ■玉木英子さん
（佐野公民館登録クラブ講師）
■1,000円 ■エプロン、ふ
きん、三角巾 ■1月11日（出）以
降に電話、FAXで。材料費の納入・
キャンセルは1月25日（出）まで

クラブ員募集

「きもの着付けクラブ」
きものに興味のある人は、い
つでも見学に来てください。
■第1・3金曜日 午前10時～正
午 ■他活動時間に直接見学に来て
ください



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

☎469・7120
Fax 469・7121

■泉佐野子育てネットワーク

三輪車主催

100%天然植物成分の

アロマ保湿クリームを作ろう

〜ハーブティーを飲みながらの

子育てミニ座談会付き〜

植物の香り効果と精油がもつ薬理効果が肌に優しく、保存料などの合成された添加物は一切使用しない保湿クリームです。小さい子どもにも安心・安全です。アロマ保湿クリーム30gとハーブティーの試飲あり

時 1月28日(火)午後1時〜3時

子育て中の人（子どもの同伴可） 定 10人（先着順） 料 分都輝美さん（AEAJ認定アロマセラピスト） 料 1,200円 1月7日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月21日(木)まで 他 一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に



■オリジナルのブローチを作ろう
〜冬にぴったりの

おしゃれアイテム〜

ニットを使った手触りの良いやさしい雰囲気のスカーフです。洋服やカバンなどに付けるだけでワンポイントのおしゃれが楽しめます。（サイズは直径約10cm）

時 1月29日(水)午前10時〜11時、午前11時15分〜午後0時15分 定 各8人（先着順） 料 川崎美枝さん（アムール主宰） 料 1,000円 1月7日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月23日(木)まで 他 一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に。材料費納入時に5種から1つ選択



■「アンコール企画」

アンガーマネジメント

〜怒ったっていいんだよ〜

（子育て編・全3回）

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれた怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。日々の子育てに生かせるように即実践できるアンガーマネジメントのテクニックを伝えます。

時 2月1日(土)午前10時〜正

午・「アンガーマネジメントってなに？」 ●2月8日(土)午前10時〜正午・「アンガーマネジメント3つのコントロール・価値観について」 ●2月15日(土)午前10時〜正午・「伝わりやすい叱り方」 子育て中の全回受講できる人（昨年度未受講者優先） 定 16人（先着順） 料 尾崎沙千さん（二社 日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントファシリテーター） 料 500円 筆記用具 1月8日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは1月25日(木)まで 他 一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に



■羊毛フェルトの

ふわふわワイワイおひなさま

〜作って飾って

お祝いしましょう〜

羊毛フェルトで見た目も可愛く、コンパクトで簡単に飾れるおひなさまを作りませんか。子どもや孫への贈り物にもどうぞ。（サイズは縦約15cm×横約11cm×奥行約2cm）

時 2月4日(火)午前10時〜正午

定 12人（先着順） 料 山崎澄子さん（Eagles工房主宰） 料 1,000円 針とマット（ない人は200円で購入可） 1月8日(火)以降に電話、FAXで。材料費

の納入・キャンセルは1月28日(木)まで 他 一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に



■親子でアイシングクッキー作り

時 2月8日(土)午後1時〜3時

定 10組（先着順） 料 高木はる奈さん（JSAアイシングクッキーマスター認定講師） 料 1,800円（子ども1人追加につき1,000円） エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具、持ち帰り用箱（22cm×18cm×深さ3cm） 1月9日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月4日(火)まで 他 一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に



■子育て世代のマネー講座①

教育資金準備編

「子育てにはお金がいりかかるんだらう」「どうやって用意していけばいいんだらう」といった、子育て世代が知っておきたいお金の知識や生活設計、お金の貯め方

のコツなどを学ぶマネー講座です。 時 2月12日(火)午後1時〜2時 定 子育て中の保護者 定 15人（先着順） 料 財務省 近畿財務局 職員 無料 筆記用具 1月9日(木)以降に電話、FAXで。キャンセルは2月5日(木)まで 他 一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に

■スマートフォンでアイシングクッキー作り
スマートフォンで類似する画像や関連するコンテンツをインターネット上から探し出して結果を表示します。テキストを写せば、文字を認識し、Google翻訳で対応している言語に翻訳したり読み上げたりすることもできます。

時 2月19日(火)午前10時〜11時30分・スマートフォンで写すだけで検索、調べられる「Googleレンズ」アプリをダウンロードし、使い方を説明 ●2月26日(火)午前10時〜11時30分・応用と復習、インターネットのセキュリティについての説明（全2回） スマートフォンを持つについて簡単な文字入力ができる人（全回受講できる人優先） 定 12人（先着順） 料 無料 スマートフォン専門講師 無料 スマートフォン（充電済みのもの）、筆記用具 1月10日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは2月12日(木)まで

スマートフォンで類似する画像や関連するコンテンツをインターネット上から探し出して結果を表示します。テキストを写せば、文字を認識し、Google翻訳で対応している言語に翻訳したり読み上げたりすることもできます。

文化・教養（つづき）

いずみさの女性センター

☎ 469・7125
Fax 469・7125

■男性の参加も大歓迎！

折れない！しなやかな心を育て、
毎日をもっとハッピーにしよう！
～ストレスと上手に付き合うために～

「アンガーマネジメント」とい
う言葉の理解や、怒らないことを
目指すものではなく、怒りをコン
トロールして人間関係を良くする
心理トレーニングにも触れます。

時 1月19日(日) 午前10時～正午
所 レイクアルスタープラザ・カワ
サキ生涯学習センター 講 テーマ
に 関心のある人 定 15人（先着順）
代 内野しのぶさん（Smile Stage
代表） 料 無料 申 電話、FAXで。
二 次元コードからも申込可 定 一
時 保育（若千名、3カ月～就学前）
あり、希望者は申込時に

▲申込フォーム



■お父さんの参加も大歓迎！
親子フッキング

「かわいい動物パン作り」

自分で考えた形を作り上げるこ
とで子どもに創造力・集中力・表
現力に良い影響を与えます。柔

文化・教養

福祉

歴史

健康

その他

らかいパン生地に触れることは
リラックス効果もあり、親子の
コミュニケーションにも繋がります。
子どもと一緒に参加してみま
せんか？

時 2月16日(日) 午前10時～正午

所 レイクアルスタープラザ・カワ
サキ生涯学習センター 講 小学生と
保護者 定 10組（先着順） 料 木村明
美さん（生涯学習センター登録ク
ラブ講師） 料 800円 申 エプロ
ン、ふきん2枚、バンダナ、マスク、
持ち帰り用容器・袋 時 1月15日(水)
以降に電話、FAXで。材料費の
納入・キャンセルは2月7日(金)ま
で 定 一時保育（若千名、3カ月～
就学前）あり、希望者は申込時に

北市民交流センター本館・
北部公民館

☎ 464・5725
Fax 469・2284

■燻製 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学びましょう。
メニューはお店でも人気のベーコ
ン、鯖、卵とお楽しみのもつ一品。

時 1月23日(木) 午後1時30分～3時

所 16歳以上 定 12人（先着順） 料 木
島成志さん（燻製と酒の店SMON
BACKS&WAKU） 料 1,00
0円 申 エプロン、三角巾、手拭き
用タオル、筆記用具、持ち帰り用
袋または容器 時 1月6日(月)以降に
電話、FAXで。受講料の納入・
キャンセルは1月16日(木)まで

■スマートフォンの簡単な調べ
方・検索方法を使ってみよう

Googleレンズとは、スマート
フォンのカメラに被写体を写すこ
とで類似する画像や関連するコン
テンツをインターネット上から探
し出して結果を表示します。テ
キストを写せば、文字を認識し、
Google翻訳で対応している言語
に翻訳したり読み上げたりするこ
ともできます。

時 1月27日(月) 午前10時～11
時30分・スマートフォンで写すだ
けで検索、調べられる「Google
レンズ」アプリをダウンロードし、
使い方を説明 ● 2月3日(月) 午前
10時～11時30分・応用と復習、イ
ンターネットのセキュリティに
ついての説明（全2回） 料 スマ
ートフォンを持っていって簡単な文字
入力ができる人 定 12人（先着順）
所 無料 申 スマートフォン専任
講師 料 無料 申 スマートフォン（充
電済みのもの、筆記用具 時 1月
6日(月)以降に電話、FAXで。キャ
ンセルは1月20日(月)まで

■コーヒーマイスターによるおい
しいコーヒーの淹れ方（初級編）

ちよつとしたコツで、コーヒー
はさらに美味しくなります。美味
しいコーヒーの淹れ方を知ってみ
ませんか？初めての人も分かりや
すく、楽しく学べます。

時 1月27日(月) 午後1時30分～3時
所 16歳以上 定 12人（先着順） 料 本

多佳子さん（origi.coffee） 料 1,
000円 申 エプロン、筆記用具
時 1月7日(火)以降に電話、FAX
で。受講料の納入・キャンセルは
1月20日(月)まで

■ミシンで手作りエコバック

普段使いもできてかわいいエコ
バックを作ります。

時 1月29日(水) 午後1時～3時

所 16歳以上 定 10人（先着順） 料 神
藤里美さん（北市民交流セン
ター本館登録講師） 料 1,400
円 申 裁縫道具、ミシン（あれば）
時 1月7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(木)まで



■豚まんとお仁豆腐

豚まんとお仁豆腐とおまけの一
品を作ります。

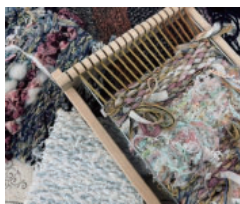
時 1月30日(木) 午前10時～正午 料 16
歳以上 定 10人（先着順） 料 豊田明
子さん（おさとパン工房） 料 1,
000円 申 エプロン、三角巾、
ふきん、手拭き用タオル、マスク
時 1月8日(火)以降に電話、FAX
で。受講料の納入・キャンセルは
1月23日(木)まで



■さおり織

様々な色や太さの糸を、小さな
織機で編んで作るさおり織。使い
方はいろいろ、自分だけの布つく
りを体験しませんか。（約24cm×
14cm）

時 2月4日(火) 午前9時30分～正
午、午後1時30分～4時 料 16歳
以上 定 各5人（先着順） 料 川崎
美枝さん（北市民交流センター
本館登録講師） 料 1,400円
時 1月8日(火)以降に電話、FAX
で。受講料の納入・キャンセル
は1月23日(木)まで



■わたしと家族の「そうぞく」講座

「相続」が「争族」にならない
ための準備を始めましょう。より
よい未来のための「そうぞく」に
ついて考える講座です。

時 2月7日(金) 午後1時30分～2
時30分 料 16歳以上 定 12人（先着
順） 料 吉牟田智也さん（明治安田
生命りんくう営業所長） 料 無料
時 1月9日(火)以降に電話、FAX
で。キャンセルは1月31日(金)まで

文化・教養（つづき）

長南公民館

☎465・0786
Fax 465・1103

LINEを

使いこなせるようになろう

■時間 ●1月24日（金）午後1時～2時30分・「LINEスタンプと絵文字、写真の送り方・保存、トークの取消・削除、友だちの削除・ブロック」●1月31日（金）午後1時～2時30分・「応用と復習」（全2回）■スマートフォンを持っていて簡単な文字入力ができる人（全回受講できる人優先）■12人（先着順）■講師 Minada スマートフォン専任講師 ■無料 ■スマートフォン（充電済みのもの）、筆記用具 ■1月7日（火）以降に電話、FAXで。キャンセルは1月19日（日）まで

季節の発酵食料理講座

■時間 1月25日（土）午前10時～午後1時



■内容 あったかミートボールシチュー、彩り大根ごはん、春よ恋サラダ、春菊ペースのきのこ和え、チョコっとボール ■定員 16歳以上 ■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） ■1,000円 ■エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク ■1

月7日（火）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月21日（火）まで

焙りたての本物の珈琲体験講座

■内容 生豆から焙煎の仕方を体験し、市販コーヒーとの味の違いを学びます。本物のコーヒー本来のおいしさを体感してみてください。お茶菓子あり。焙煎したコーヒー約4杯分のお土産付き

■時間 2月1日（土）午後1時30分～3時30分 ■16歳以上 ■16人（先着順）■講師 渡邊有子さん（NPO法人一杯のコーヒーから地球が見える公認インストラクター） ■550円 ■筆記用具、ふきん2枚、マスク ■1月10日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月24日（金）まで



日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

LINEを

使いこなせるようになろう

■時間 ●1月30日（木）午後1時～2時30分・「LINEスタンプと絵文字、写真の送り方・保存、トークの取消・削除、友だちの削除・

ブロック」●2月6日（木）午後1時～2時30分・「応用と復習」（全2回）■スマートフォンを持っていて簡単な文字入力ができる人 ■12人（先着順）■講師 Minada スマートフォン専任講師 ■無料 ■スマートフォン（充電済みのもの）、筆記用具 ■1月8日（火）以降に電話、FAXで。キャンセルは1月25日（土）まで

ハーバリウム作り体験講座

■内容 部屋を華やかに彩るハーバリウム作りの体験講座を行います。色鮮やかなドライフラワー瓶とドライフルーツ瓶の2本を作ります。（瓶のサイズは高さ14cm、幅8cm）■時間 2月6日（木）午前10時～11時30分 ■16歳以上 ■15人（先着順）■講師 小宮さん（おこなごみ代表） ■2,000円 ■はさみ、ティッシュ、ピンセット（あれば）、持ち帰り用袋 ■1月7日（火）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月21日（火）まで



スマートフォンのキャッシュレ

ス決済を使ってみよう

■時間 ●2月13日（木）午後1時～2時30分・「座学、アカウント調べ、アプリのダウンロード」●2月20日

（木）午後1時～2時30分・「実際に店に行き、スマートフォンのキャッシュレス決済で買い物をする」（全2回）■スマートフォンを持っていて簡単な文字入力ができる人 ■12人（先着順）■講師 Minada スマートフォン専任講師 ■無料 ■スマートフォン（充電済みのもの）、筆記用具、エコバッグ（2回目） ■1月11日（土）以降に電話、FAXで。キャンセルは2月8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）内容は予告なく変更になる場合があります。

健康料理教室

■美味しい！簡単料理アラカルトシ（健康マイレージさのぼっ歩対象）

■時間 1月28日（火）午前10時～午後1時 ■ほとうとう鍋、ポークビーンズ、もやしと油揚げのごまみそ和え、南瓜サラダ、ほうれん草菜種和え、ツナ缶の炊き込みごはん ■15人（先着順）■講師 伊崎眞弓さん（栄養士） ■1,000円 ■エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、筆記用具 ■1月7日（火）～21日（火）に本人が電話で。材料費の納入・キャンセルは1月21日（火）まで

手づくりお菓子の教室

「濃厚チョコレートで

パレンティン」を楽しむ」

ケーキともう一品作ります。

■時間 2月3日（月）午前10時～正午 ■12人（先着順）■講師 木村明美さん ■1,500円 ■エプロン、マスク、三角巾、ふきん、筆記用具、持ち帰り用容器（直径約18cmの1/2サイズ） ■1月7日（火）～27日（月）に本人が電話で。材料費の納入・キャンセルは1月27日（月）まで

各種文化・教養

癒されweek

テーマ「パレンティン」

開催日 （1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 ③午後1時30分～3時30分 ■各12人（先着順）■講師 太田知佳子さん（アトリエフルール） ■各2,800円 ■はさみ、持ち帰り用袋 ■講師 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・3332）へ

文化・教養（つづき）

■ルウくんとリイちゃんの

「揺れるしおり」を作ろう！

ゆらゆら垂らして揺れるしおりを作ります。従来の挟むと見えなくなるしおりではなく、本を可愛く飾る「見えるしおり」で本をおしゃれに飾ります。読書が楽しくなりそう、ちよつとめづらしいしおりを作ってみませんか？

■1月11日（出）なくなり次第終了
午前10時～午後3時 定30人（先着順）
■無料 ■不要 ■問 佐野まちライブラリー（☎447・7088）



福祉

地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎469・0660
Fax 469・0670

■あそびの広場（節分）

■2月7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
■就学前の子どもと保護者 定25組（先着順）
■無料 ■1月6日（月）以降の平日 午前9時～午後4時に直接または電話で

文化・教養 福祉

■プレおひさまにこにこクラブ

親子でいろんな遊びをして交流しましょう。

■2月12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
■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15組（先着順）
■無料 ■1月6日（月）～前日の平日 午前9時～午後4時に直接または電話で

■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？

■2月27日（木）午後1時30分～2時15分
■所 地域子育て支援センターつくしんぼ 定15組（先着順）
■北 美智代さん（きた助産所助産師）
■料 無料 ■1月27日（月）以降の平日 午前9時～午後4時に直接または電話で
■他 一時保育あり、希望者は申込時に



歴史

健康

その他

各種福祉

■おひさまとおまんじゅう横丁

〜認知症になっても自分らしく暮らすヒントを見つける会〜

市内で暮らす仲間とともに、やりたいことの実現を目指して話し合い、取り組んでみませんか。
■1月11日（土）午後1時～2時30分
■所 南岡本町内会館 定みんなまで
■ほっこりゼンざい祭り 認知症の理解を深めたい人 定無料 ■問 片木谷（☎090・7880・9191）



■認知症カフェ

「オレンジカフェ つむぐ」

■1月12日（日）午前10時～11時30分
■所 オレンジホール（羽倉崎3丁目10番32号）
■ミニらいとモデル体験会・練習試合 定無料
■不要 ■泉州つむぐ会（☎477・8059）
■他 車椅子可。カフェと生演奏はありません。

■「よりみちカフェ」

毎月第3木曜日はコープの2階でカフェや健康体操・ミニ講座を開催しています。（奇数月はミニ講座）
■1月16日（木）午後1時～2時30分

■コープ泉佐野店2階集会室

■認知症について知ろう 定100円
■不要 ■問 奥村（☎070・2312・2525）

■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。

■1月22日（水）午後1時30分～3時
■所 社会福祉センター 定不要
■泉佐野市社会福祉協議会（☎464・2259）
■他 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。

■認知症サポーター養成

市民公開講座

認知症を理解し、認知症の人を支える、認知症サポーターになるための講座です。

■1月25日（土）午後1時～2時30分（開場：午後0時30分）
■所 シャッピーハウス（佐野公民館隣）
■市内在住・在勤・在学者 定20人（先着順）
■無料 ■問 1月7日（火）以降に基幹包括支援センターいずみさの（☎464・2977 Fax 462・5400）へ

■介護支援サポーター養成講座

介護支援サポーター事業は、講座を受け、登録した65歳以上の方が、市内の介護施設で介護支援サポーター活動（話し相手、レクリエーションの手伝い、食事等の配膳など）を通じて、社会参加・社会貢献を行うことにより、自身の健康増進を図り、介護予防に積極的に取り組むものです。

この活動には、1回200ポイント（1年で最大1万ポイント）の「さのぽポイント」が付与されます。まずは気軽に講座に参加してみませんか？

■2月6日（木）午後1時30分～3時
■所 社会福祉センター 定「介護支援サポーター」の活動について「認知症を理解して、ボランティア活動をしてみよう」ほか
■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 定無料
■問 2月3日（月）までに基幹包括支援センターいずみさの（☎464・2977 Fax 462・5400）へ

■わたぼうし子育て講座

「親子リトミック」

親子で音楽に合わせて遊んでみませんか？子どもと一緒に触れ合いながら楽しもう！

■2月18日（火）午後1時30分～2時15分
■6カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者 定15組（先着順）
■富田真理子さん（リトミック講師）
■無料 ■問 1月20日（月）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（☎447・6223）へ



歴史

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10日(金) 午前10時
●フルート教室 1月16日(木) 午後1時
●古文書教室 1月25日(土) 午前10時
●謡曲・仕舞教室 1月28日(火) 午後1時

●開催日の3日前まで

■恒例朝市

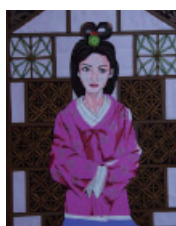
1月18日(土) 午前9時～午後4時
無料 不要

■ふろしき手づくりマーケット

1月18日(土) 午前10時～午後3時
無料 不要

■きり絵展南 隼人

きり絵ワールドへようこそ！



泉佐野市在住のきり絵作家の南隼人さんの作品を展示します。きり絵の細かさや作品の壮大さを実物でぜひご覧ください。

1月18日(土)～2月2日(日) 午前10時～午後3時30分 200円 不要

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

■令和6年度

歴史館いずみさの 冬季企画展

「長滝庄―長滝地区とその周辺に眠る歴史文化―」

■展示会

1月25日(土)～3月23日(日) 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 無料 不要

■学芸員による展示解説

2月1日(土) 午後1時30分～2時(予定) 30人(先着順) 無料 不要

■展示会関連講座

●2月2日(日) 午後1時30分～2時30分「長滝庄の史料を読む1」
●2月23日(日) 午後1時30分～2時30分「長滝庄の史料を読む2」 各40人(先着順) 梶田航平(当館学芸員) 無料 1月7日(火)以降に直接または電話で

■館長講演会

2月11日(火) 午後1時30分～3時 「世界遺産 佐渡島の金山―その歴史と見どころ―」 45人(先着順) 坂井秀弥(当館館長)

無料 1月15日(火)以降に直接または電話で

■れきし館ワークショップ

「押絵」で作る

千支のバストラップ

1月25日(土) ●午前10時～11時30分 ●午後1時30分～3時 各12人(先着順) 無料 1月7日(火)以降に直接または電話で

■節分工作

「鬼のお面をつくらう」

2月1日(土) 午後1時30分～3時30分(受付は午後3時まで) 無料 不要 所要時間は約20分



各種歴史

■葛城修験道と犬鳴山について

故井田寿邦さん(郷土史研究家) 寄贈資料の一部を使って解説します。

1月30日(木) 午後1時30分～3時 16歳以上 30人(先着順) 中岡 勝(日本遺産推進担当理事) 無料 特筆記用具 所 1月9日(火)以降に電話、FAXで佐野公民館(☎450・3900 Fax 468・0011)へ

日(休)以降に電話、FAXで佐野公民館(☎463・6181 Fax 469・2243)へ。キャンセルは1月26日(日)まで



■「豊臣期大坂城の構造」大阪学⑤

徳川期大坂城(現在の大坂城)とどこがちがうのか
豊臣期の大坂城の特徴と、最新の調査研究の手法についての講義です。

2月9日(日) 午後1時30分～3時 16歳以上 50人(先着順) 仁木 宏さん(大阪公立大学大学院文学研究科 哲学歴史学専攻 教授) 100円 特筆記用具 所 1月10日(金)以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450・3900 Fax 468・0011)へ



健康

健康推進課

☎ 463・1212
Fax 464・9314

■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)

1月27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 医師から運動を止められていない市民 無料 タオル、飲料水(服装・靴は動きやすいもので) 不要

2月9日(日) 午後1時30分～3時 16歳以上 50人(先着順) 仁木 宏さん(大阪公立大学大学院文学研究科 哲学歴史学専攻 教授) 100円 特筆記用具 所 1月10日(金)以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450・3900 Fax 468・0011)へ

■生活習慣病予防健康教室(予約制)

「一緒に考えましょう！」

(健康マイレージさのぼつ歩対象)

2月21日(金) 午前10時～11時30分 所 エブノ泉の森ホール マルチス ペース 生活習慣病が気になる人におすすしたい運動や食事について 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) 30人(先着順) 無料 タオル、飲料水、筆記用具(服装は動きやすいもので) 1月14日(火)以降に電話、FAXで

1月30日(木) 午後1時30分～3時 16歳以上 30人(先着順) 中岡 勝(日本遺産推進担当理事) 無料 特筆記用具 所 1月9日(火)以降に電話、FAXで

健康（つづき）

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

「股関節周辺エクササイズ」

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

股関節からしつかり動かすための筋肉を使って、可動域を広げていきます。

☎1月20日（月）午前10時～11時

おむね50歳以上 定20人（先着順）

堀田笑子さん 無料 ヨガマットまたはバスタオル（必須）、タオル、飲料水、室内用ひも靴（服装は動きやすいもので）

☎1月7日（火）～14日（火）

☎1月7日（火）～14日（火）

「エンジョイスマイル体操」

「動ける身体づくり」

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

「転ぶのが心配」「筋力・体力が落ちてきた」こんな悩みを持つている人におすめ！先生と一緒にじっくりと汗ばむくらい、しっかりと全身を動かしましょう。

☎1月29日（水）午前10時～11時30分

定20人（先着順） 川端恵美子さん 無料 ヨガマットまたはバスタオル、タオル2枚（汗拭き用、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）

☎1月7日（火）～22日（水）

☎1月7日（火）～22日（水）

☎1月7日（火）～22日（水）

☎1月7日（火）～22日（水）

長南公民館

☎465・0786

Fax 465・1103

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係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。

☎1月28日（火）午後2時～3時30分

定16歳以上 定20人（先着順） 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）

☎200円 筆記用具、飲料水

☎1月8日（水）以降に電話、FAX

で。キャンセルは1月24日（金）まで



理学療法士の健康ヨガ

「やってみよう！太陽礼拝」

一連のポーズをひと息ずつ合わせて行う「太陽礼拝」。心地よいポーズの流れが、柔軟性や体力の向上・代謝アップにつながります。

☎1月29日（水）午後1時30分～3時

定16歳以上 定16人（先着順） 新谷友子さん（メイトモコスタジオ主宰）

無料 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、汗拭き用タオル、飲料水、ブランケット（服装は動きやすいもので）

☎1月9日（水）以降に電話、FAXで。キャンセルは1月24日（金）まで

☎1月9日（水）以降に電話、FAXで。キャンセルは1月24日（金）まで

☎1月9日（水）以降に電話、FAXで。キャンセルは1月24日（金）まで

☎1月9日（水）以降に電話、FAXで。キャンセルは1月24日（金）まで

☎1月9日（水）以降に電話、FAXで。キャンセルは1月24日（金）まで

各種健康

第5回 生活習慣病予防教室

医師を始め各コメディカルが役立つ情報を話します。気軽に参加してください。

☎1月9日（水）午後1時15分～2時

（開場：午後1時） 市りんくう教育研修棟3階 サプリメント、健康食品、薬剤師 無料 不要 りんくう総合医療センター 医療マネジメント課（☎469・3111）

☎1月9日（水）午後1時15分～2時

（開場：午後1時） 市りんくう教育研修棟3階 サプリメント、健康食品、薬剤師 無料 不要 りんくう総合医療センター 医療マネジメント課（☎469・3111）

☎1月9日（水）午後1時15分～2時

（開場：午後1時） 市りんくう教育研修棟3階 サプリメント、健康食品、薬剤師 無料 不要 りんくう総合医療センター 医療マネジメント課（☎469・3111）

地域健康教室

いつでも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っ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

「おやこヨガ」

パパ・ママと子どもの健康づくりには！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！

☎1月22日（水）①午前10時～10時45分 ②午前11時15分～正午

定1歳～3歳児と保護者 ②まねまねヨーガ・1歳～3歳児の乳幼児と保護者

☎各8組（先着順） 市井上照子さん（こどもヨーガ専門士）

無料 バスタオル、飲料水（服装は動きやすいもので）

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ

ファルスタープラザ・カワサキ中央図書館（☎469・7130）へ

☎1月11日（土）午前9時30分以降に電話でレイ



救命入門講座

「いざという時にうける私になる」

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

（健康マイレージさのぼっ歩対象）



しい知識を学びましょう！（講習修了者には参加証が交付されます）

☎1月31日（金）午後1時30分～3時

定16歳以上 定20人（先着順） 泉州南消防組合 無料 筆記用具、飲料水

☎1月9日（水）以降に電話、FAXで北部市民交流センター本館（☎464・5725）

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで

☎469・2284）へ。キャンセルは1月27日（月）まで



その他イベント

■韓国スソング区高校生歓迎会

泉佐野市と友好関係にある韓国大邱市スソング区の高校生16人と友好交流をします。日本のお菓子を食べながら、一緒におしゃべりしませんか。

時 1月16日(木)午前10時～11時30分
定 30人(先着順) **所** 1月10日(金)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(ic) (☎429・9741 Fax 429・9742 eメール: ica@ica.gr.jp)へ

■新春演奏会 ～箏×和太鼓～

生涯学習センター登録クラブが新春を邦楽の音色で彩ります。箏の響きと力強い和太鼓でお楽しみください。

時 1月26日(日)午後2時～3時30分
定 80人(先着順) **所** 生涯学習センター 箏クラブ、和太鼓クラブ 泉州雅 **料** 無料 **所** 1月5日(日)以降に電話、FAXで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)へ



■泉佐野観光ボランティア協会

てくてくツアー

南北朝時代を感じながら、

土丸・雨山城址に登る

日本遺産の農村風景や

大阪湾に浮かぶ閑空島の

ビュースポットを楽しむ

時 1月26日(日)午前9時40分～午後2時20分(当日午前7時現在、降水確率40%以上で中止) **所** 【集合・解散】土丸春日神社前(土丸バス停すぐ)【コース】集合→土丸登山口→土丸城址→月見亭→雨山城址(昼食)→馬場跡→雨山登山口→解散(約7km) **定** 50人(先着順) **料** 300円(弁当、飲料水、雨具、敷き物) **所** 1月21日(火)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: snonoeenon@inku.zaq.ne.jp)へ **HP** https://www.izumisano-kanvoa.com/ **他** ホームページ、左記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・3601)へ



▲申込フォーム

■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。フィールドスコップや双眼鏡を使って野鳥などを観察してみませんか？きしわだ自然史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知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。

時 1月26日(日)午後1時～3時(小雨決行) **所** 泉佐野丘陵緑地(上之郷90番地) ※無料駐車場あり **定** 3歳以上(小学生以下は要保護者同伴。園内を2時間程度歩きます) **定** 20人(申込多数の場合は抽選) **料** 無料 **所** 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 **所** 1月16日(日)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・2461)へ **HP** http://izumisano-kyuho.jp/ **他** 詳しくはホームページをご覧ください。ホームページからも申込可

■第9回

ルード・フェアリー単独公演

「紡ぐ(互いを思い、

愛しみ支え合う)」

時 2月1日(土)午前10時30分～11時30分 **定** 16歳以上 70人(先着順) **所** ルード・フェアリー、大阪体育大学ダンス部 **料** 無料 **所** 1月9日(日)以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450・3900 Fax 468・0011)へ **他** 空席がある場合は当日受付も可



■あつまれ☆さのキッズ！

「KOYOマイムライブ」

大道芸パフォーマンス

パントマイムとマジックと人形劇が一緒になったKOYOワールド。虫・鳥・ロボットなど、色々と変身します。お客さんを巻き込んだのショータイム！小さい子どもから、お年寄りまで幅広い年代の人々に楽しんでいただけます。

時 2月9日(日)午後2時～3時(開場：午後1時45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 **定** 100人(先着順) **所** 山本光洋さん(パントマイムユニットTORO) **料** 500円(2歳以下無料、ただし入場整理券は必要) **所** 1月5日(日)以降に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)、泉佐野おやこ劇場(☎415・0222 eメール: izumisanooyako@inku.zaq.ne.jp)へ **所** 泉佐野おやこ劇場、生涯学習課(☎469・132 Fax 469・7133)

※各施設の受付時間は、26ページをご覧ください。