

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

☎469・7120
Fax 469・7121

■スマートフォン講座

Canvaで年賀状を作成し、LINEで送ろう！

■年内 11月20日（金）午前10時～11時30分・アプリのダウンロード、Canvaの使い方説明、年賀状の作成など ●11月27日（金）午前10時～11時30分・復習、時間があればスマホよろず相談（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） ■(株)Mindia スマートフォン専任講師 ■無料 ■充電済みのスマートフォン、筆記用具 ■11月5日（休）以降に電話、FAXで。キャンセルは11月17日（火）まで

■いずみさの漫画道場

「カッコカワイイ魔法少女＆ヒーローを描いてみよう」

顔の表情や手・足の描き方など、苦手な部位も講師が丁寧に個別アドバイス・プロの漫画家気分分漫画原稿用紙やつけペンを体験しませんか。大人の参加も大歓迎！ ■11月22日（日）午後1時～3時 ■小学5年生以上 ■20人（先着順） ■林 日出夫さん（大阪芸術大学短期大学部 デザイン美術学

科アニメーション・デジタルワリエイションコース専任教授、ことぶき まきさん（マンガ家） ■300円 ■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画材などがある人は持参可（服装は汚れてもよいもので） ■11月6日（金）以降に電話、FAXで。教材費の納入・キャンセルは11月20日（金）まで



■お正月飾り講座

■12月10日（休）午前10時～正午 ■16歳以上 ※昨年度未受講者優先 ■24人（先着順） ■中林正恵さん（アトリエJalis 主宰） ■1,800円 ■はさみ、持ち帰り用袋（約36×約20cmの作品が入る大きさ） ■11月12日（休）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは12月3日（休）まで ■他材料費納入時にタッセルベースの色をセイドウ、ムラサキ、シンクから選択（各9個限定・先着順。一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に



■「アンコール企画」

トロッケンゲビンデ体験講座
「ペリミニーデを作ろう！」

ドイツ・オーストリア発祥の木の实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。年月とともに味わいが増します。一度作ってみませんか？（サイズ：底辺の直径約14×高さ約21cmの円錐形） ■12月10日（休）午後1時～3時30分 ■12人（先着順） ※昨年度未受講者優先 ■西森豊恵さん（Guner Wald 主宰） ■2,300円 ■ワイヤーが切れるクラフトバサミ、先の尖ったラジオペンチ、木工用ボンド、持ち帰り用袋、筆記用具 ■11月11日（休）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月29日（日）まで ■一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に



■「アンコール企画」 男性料理教室

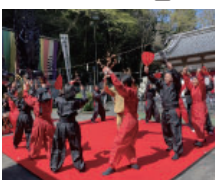
「料理を一から始めよう！」
料理をしたい！覚えたい！上達したい！という男性のための料理教室です。初心者・親子での参加も大歓迎です。 ■12月12日（土）午前10時～午後1時 ■ビーフシチュー、カルパッチョ、

ガリックトースト、フルーツピネガーウオーター ■中学生以上の男性 ■10人（先着順） ※昨年度未受講者優先 ■泉佐野市食生活改善推進協議会 ■1,000円 ■エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、手拭きタオル、筆記用具 ■11月13日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは12月4日（金）まで ■一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に



■「市民企画講座」 神楽教室

わび・さび・おもてなしといった日本古来の心根や、古典作法の型や動き、呼吸法を取り入れた創生神楽で地元の伝承文化を再認識し、郷土への愛着と平和、安寧を祈りましょう！ ■12月12日（土）・19日（日）午後1時～2時30分（全2回） ■小学生以上（小学1・2年生は要保護者同伴） ■15人（先着順） ※全回参加できる人優先 ■藤田純子さん（ちぬうみ創生神楽実行委員会 会長） ■無料 ■足袋ソックスまたは足袋、バスタオル、飲料水（服装は動きやすいもので） ■11月13日（金）以降に電話、FAXで。キャンセルは12月5日（日）まで



文化・教養（つづき）

北都市民交流センター本館・
北部公民館

☎464・5725
Fax 469・2284

■マクラメ編みでクリスマスリース

紐や糸を交互に結び付けて模様を生み出すマクラメ編みで、いろいろな使い方ができるリースを編みます。（サイズ：直径約14cm）
11月26日（木）午前10時～午後0時30分 16歳以上 10人（先着順）
平井純代さん（北都市民交流センター本館登録講師）☎2,200円（材料費含む）☎はさみ 11月5日（木）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月19日（木）まで



■リメイクで作るわんこの服

着なくなったTシャツをリメイクして、愛犬の洋服を作ります。
11月26日（木）、12月3日（木）午後1時～3時30分（全2回） 16歳以上でミシンが使える人 5人（先着順）
加茂みのりさん（北都市民交流センター本館登録講師）☎700円（材料費含む）
着なくなったTシャツ（大人用）、裁縫道具、ミシン糸、裁ちばさみ、筆記用具、自分が使いやすいミシン（あれば） 11月5日（木）以降に電話、FAXで。受講料

文化・教養

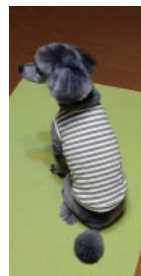
健康

歴史

福祉

その他

の納入・キャンセルは11月18日（木）まで 他 洋服は8kgまでのわんちゃんサイズ（中型犬、大型犬は対応不可）。申込時に犬種、体重、首回り、胴回り、背丈を確認します。



■ステンドグラスでミニランプ

自分で選んだガラスをカットし、金属（ハンダ）で繋いで制作します。（サイズ：縦約8.5×横約10×高さ約11cm 公座込）
11月30日（月）、12月7日（月）・14日（月）（全3回） ●午前の部：午前9時30分～正午 ●午後の部：午後1時～3時30分 16歳以上 各5人（先着順）※前回未受講者優先 鎌刈優子さん（Stained glassアトリエタンポポ主宰）☎3,200円（材料費含む）
眼鏡（必要な人）、LED電球（E12・1ワット）（最終日に持参）
11月6日（金）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月20日（金）まで



■野菜の旨味を楽しむ

重ね煮クリスマス
材料を重ねて煮るだけ。野菜の甘みを引き出すやさしいごはん。

12月3日（木） 午前10時～午後1時 内 クラムチャウダー、ポロネーゼ、パンチエッタ入りグリーンサラダ 16歳以上 16人（先着順）
新崎真実さん（重ね煮愛好家）☎1,700円（材料費含む）☎エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスフ、筆記用具 11月9日（月）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月25日（木）まで



■クリスマスシェルトリー

好みの貝殻を組み合わせて、クリスマスにぴったりのオリジナルシェルトリーをつくりまします。シーズン中はもちろん、クリスマスが終わっても、部屋のインテリアとして一年を通して楽しめます。初めての人も大歓迎！（サイズ：高さ約19cm）
12月3日（木）午前10時30分～正午 16歳以上 10人（先着順）
上田哲代さん（北都市民交流センター本館登録講師）☎1,700円（材料費含む）☎持ち帰り用袋 11月10日（火）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月26日（木）まで



■スープとアーティフィシャル

フラワーでお正月アレンジ
ソー普拉ワーとアーティフィ

シャルフラワーを使って、門松風にアレンジします。
12月4日（金）午後1時30分～3時30分 16歳以上 10人（先着順）
辻 晶恵さん（北都市民交流センター本館登録講師）☎1,400円（材料費含む）☎11月9日（月）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月26日（木）まで



■来年的おせちに、もう一品
く気軽に楽しむ、
お正月料理の体験教室



おせち料理は毎年同じものになりがち。そんな「いつものおせち」に、ちよつと特別な一品を加えてみませんか？身近な食材を使って、家庭でも作りやすいお正月料理に挑戦します。
12月8日（火）午前10時～正午
コーストビーフ、たたきごぼうの梅塩麹漬け、鶏つくねの黄金煮 16歳以上 10人（先着順）
若家ゆかりさん（手作り工房nashim主宰）☎2,000円（材料費含む）☎エプロン、三角巾、ふきん、マスク、手拭き用タオル、持ち帰り用容器 11月10日（火）以降に電話、FAXで。受講料の納入

入・キャンセルは12月1日（火）まで
■スカンディアモスで作る
かわいい干支飾り
北欧生まれの天然素材「スカンディアモス」を使って、来年の干支をモチーフにしたお正月飾りを作ります。お正月を彩る季節のインテリアとして、大切な人への贈り物にもおすすめです。ものづくりを楽しみながら、新しい一年の幸せを願う干支飾りを一緒に作りましょう。（サイズ：11×12cm）
12月22日（火）午後1時30分～3時16歳以上 10人（先着順）
橋本由美子さん（スカンディアモス認定講師）☎2,500円（材料費含む）☎眼鏡（必要な人） 11月11日（水）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは12月15日（火）まで



■第3回

日本漢字能力検定（2級～10級）

来年度1月30日（土）午後2時～（2級～7級：60分、8級～10級：40分） 50人（先着順）
2級：4,200円、準2級：4級：3,200円、5級：7級：2,700円、8級：10級：2,200円 11月2日（月）以降に検定料を持参し事務室へ。検定料の納入・キャンセルは12月22日（火）まで

文化・教養（つづき）

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

ベビー・イングリッシュ

歌や手遊び、絵本を通じて親子で一緒に英語を楽しみましょう！
0歳から気軽に参加できます。
11月11日（水）午前11時～11時30分
30人（先着順） 塩田カレンさん・塩田和明さん（カレン先生合同会社） 無料 不要 講師の都合により日本語のおはなし会を行う場合あり

■こどもぐしょクラブ

いっしょにもうゆつくりよう

読み聞かせやブックトークでいろんな本の世界を楽しもう！絵本専門士が年齢にぴったりの本を紹介し、本を読むのが好きな人も、何を読めばいいかわからない人も大歓迎です！

11月15日（日）①午前10時30分～正午（開場・10時15分）②午後2時～3時30分（開場・午後1時45分）
11月20日（日）①ふたばクラブ・年長、小学1年生と保護者 ②よつばクラブ・小学2～4年生 各10人（先着順）
無料 貸出カード、泉佐野こども読書通帳（あれば） 11月7日（土）午前9時30分以降に電話で

■出張おはなし会

毎月第1水曜日に開催します。気軽に越えください。

12月2日（水）午前11時～11時30分
北部公民館図書室 無料 不要

■くずし字入門講座

くずし字の読み方を学び、古文書に触れてみませんか？初心者の人にも大歓迎です！

12月4日（金）午後2時～3時30分（開場・午後1時45分）
20人（先着順） 梶田航平（泉佐野市文化財課） 11月18日（水）午前9時30分以降に電話で 無料

■Board Game Day

中央図書館で好評だったボードゲームを、今回は佐野公民館で開催します！ボードゲームには論理的な思考力やコミュニケーション能力を育てる効果があると注目されています。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ぜひ体験してみませんか？

12月20日（日）午後1時30分～3時30分（開場・午後1時15分）
佐野公民館 4歳以上 ※家族・友達同士での参加可 10人（先着順） 12月5日（土）午前9時30分以降に直接または電話で 開催時間内に入退自由

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。（聴覚障害者等は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

「簡単中華アラカルト」

～手軽に中華を～
（健康マイレージさのぼつ歩対象）
11月24日（火）午前10時～午後1時
三色炒飯、回鍋肉（豚とキャベツの四川風炒め）、白菜のラー油漬け、アサリとニラのスープ、ロックケーキ 15人（先着順）

伊崎眞三さん（栄養士）
1,200円 エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
11月10日（火）～17日（火） 材料費の納入・キャンセルは11月17日（火）まで

■手づくり教室

「フレイムからクリスマス」

クリスマス感たっぷりのでこでも飾れるステキなフレイムを作ってみましょう。



11月27日（金）午後1時～3時
10人（先着順） 山崎澄子さん

1,000円 羊毛フェルト用の針、マット（持っていない人は250円で別途購入） 11月10日（火）～20日（金） 材料費の納入・キャンセルは11月20日（金）まで

■手づくりお菓子教室

「クリスマスケーキ」

～手づくりケーキ～

気分はパティシエ！
12月7日（月）・14日（月）（いずれか1日）午前10時～正午 各12人（先着順） 木村明美さん

2,000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 11月10日（火）～30日（月） 材料費の納入・キャンセルは11月30日（月）まで

佐野公民館

☎463・6181
Fax 469・2243

■季節の発酵料理講座

「おうちであつたまる」

冬の定番料理を発酵調味料で簡単に美味しく！寒い夜、発酵ごはんであつたまりましょう。

11月28日（土）午前10時～午後1時
古代米ごはん、ワンパンでかんたん！冬野菜の酒粕グラタン、根菜のホットサラダ、カブの香味スープ、青菜とひじきの味噌炒め 16歳以上 12人（先着順） 辻井侑里子さん（いなほ醸し

人インストラクター）

1,000円 エプロン、ふきん2枚（食器拭き用）、三角巾、マスク、筆記用具 11月6日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月21日（土）まで



■新春を祝う

ミニ葉ボタンの寄せ植え

今年も新春を飾るミニ葉ボタンを使った寄せ植えを行います。

12月17日（水）午後1時30分～2時45分
16歳以上 20人（先着順）
森代表 1,800円 新聞紙、持ち帰り用袋 11月12日（木）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月27日（金）まで 仕入れ状況により、大きさや形状が変わる場合あり



文化・教養（つづき）

長南公民館

☎465・0786
Fax 465・1103

■手軽に作ろう

ヘルシーごはん（冬）

（健康マイレージさのぽつ対象）

季節の食材をバランスよく取り入れましょう！

■11月26日（休）午前10時～午後1時
■鮭のムニエル（さのこあんかけ）、さつま芋とりんごのレモン煮、青菜と人参のナムル、黒糖クレープ
■16歳以上 12人（先着順）
■松尾登美子さん（管理栄養士）
■1,000円 材料費の納入・キャンセルは11月5日（休）以降に電話、FAXで
■材料費の納入・キャンセルは11月19日（休）まで

■編みぐるみ作り



来年の幸せの干支「未（ひつじ）」をかぎ針編みで2体作りまします。（1体のサイズ：幅約7×奥行き約12×高さ約8cm）
■12月1日（火）8日（火）午前10時～正午（全2回）
■16歳以上 12人（先着順）
■馬場春美さん（長南公民館登録クラブ講師）
■700円
■かぎ針4/0号とじ針（太め）はさみ、筆記用具
■11月6日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納

文化・教養

健康

歴史

福祉

その他

入・キャンセルは11月20日（金）まで

■毛糸で作る

かわいいサンタクロース

毛糸で帽子とひげを作り、自分好みのパーツをトッピングして、世界にひとつのかわいいサンタクロース1体を作ります。（サイズ：縦約16×横約12cm）
■12月3日（休）午前10時～正午
■16歳以上 10人（先着順）
■河崎ひろみさん（生涯学習ボランティア講師）
■1,000円
■はさみ、ウェットティッシュ
■11月12日（休）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月27日（金）まで



■スマートフォン講座

Canvaで年賀状を作成し、LINEで送ろう！

■12月4日（金）午前10時～11時30分・Canvaアプリのダウンロード、使い方説明、年賀状の作成
■12月11日（金）午前10時～11時30分・復習と応用（スマホよろず相談）（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）
■無料
■マートフォン専任講師
■無料
■電済みのスマートフォン、筆記用具
■11月7日（土）以降に電話、FAXで

■年金受給者の税務申告

「年金を受給したら税務申告は必要か？」所得税・住民税の概要とその課税システムについて、わかりやすく解説します。
■12月16日（休）午前10時～11時30分
■年金受給者（事業所得者除く）
■16人（先着順）
■和泉匡紀さん（税理士）
■1,000円
■11月11日（休）以降に電話、FAXで
■個別相談はしません

クラブ員募集

ヨガをして心や体の不調を解消しましょう。
■「リラクシングヨガ」
■毎週金曜日午前10時30分～正午
■「リラクシングヨガ2」
■毎週火曜日午前10時30分～正午

いずれも活動時間に直接見学に来てください。

日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

■スマートフォン講座

Canvaで年賀状を作成し、LINEで送ろう！

■11月25日（休）午後1時～2時30分・Canvaアプリのダウンロードと使い方、年賀状の作成
■12月2日（休）午後1時～2時30分・復習と応用（スマホよろず相談）（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）
■無料
■充電済みのスマートフォン、筆記用具
■11月6日（金）以降に電話、FAXで
■キャンセルは11月18日（休）まで

■「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！

■11月27日（金）午前10時～正午
■16歳以上 16人（先着順）
■北林敦子さん（整理収納アドバイザー）
■無料
■筆記用具
■11月10日（火）以降に電話、FAXで

■お正月飾り講座

和洋どちらの玄関にも合う和モダンなしめ縄飾りを制作します。カラフルなしめ縄で新年を迎えませんか？
■12月11日（金）午前10時～正午
■16歳以上 15人（先着順）
■中林正恵さん（アトリエAlice主宰）
■1,800円
■はさみ、持ち帰り用袋（約35×15cm）、手拭き用タオル
■11月10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（休）まで
■タッセルは12月2日（休）まで
■色は材料費納入時に3色（セイドウ、ムラサキ、シロ）から選択（先着順）



■親子で

クリスマスロールケーキづくり

■12月12日（土）午前10時～正午
■小学生と保護者 8組（先着順）
■大力恵美さん（Eash Kitchen MEの☆ABO）
■1,500円
■エプロン、ふきん、三角巾、マスク
■11月17日（火）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは12月8日（火）まで
■サイズ：長さ約15×高さ約7cm



■新春を祝う

ミニ葉ボタンの寄せ植え

今年も新春を飾る、ミニ葉ボタンを使った寄せ植えを行います。

■12月17日（休）午前10時～11時30分
■16歳以上 16人（先着順）
■数 晋一さん（すみれの森代表）
■1,800円
■作業用手袋（必要なし）、持ち帰り用袋
■11月25日（火）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは12月8日（火）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



文化・教養（つづき）

各種文化・教養

■ふわふわ羊と

クリスマスチャームを作ろう！

毛糸を巻いてふわふわ羊を作ろう！クリスマスチャームを首にかけて、かわいい羊に仕上げます。

時 11月14日（出）なくなり次第終了
午前10時～午後4時 4歳以上
（未就学児は要保護者
同伴） 30人（先着
順） 無料 不要
所 佐野まちライブ
ラリー（447・7
088）



■癒されWeek
テーマ「クリスマス」

キャンドルアレンジ

開催日 （11月）	講座名
①17日（火）	プリザーブドフラワー アレンジメント
②17日（火）	ハーバリウム
③21日（土）	ハーバリウム

時 ①②午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分 ③午前10時30分～午後0時30分 各12人（先着順） 太田知佳子さん（アトリエフルール） 各3,200円
はさみ、持ち帰り用袋 所 開催日の3日前までに電話でりんく中央公園（469・3332）へ

■市民の為の文化講演会

時 11月21日（出）午後2時～4時

所 スターゲイトホテル関西エアポート6階アクアミルルーム

内 足からはじまる健康未来…安在絵美さん（奈良女子大学工学部講師） 200人（先着順） 無料

共 不二製油㈱、（医）龍志会IGTクリニック 電話でNPO法人りんくうメディアカルプラザ（リメッ
プ）（473・5510）へ

■犬の飼育教室

飼育犬の問題行動に困っていませんか？犬の習性やトレーニング方法、犬に関する法律などを理解し、犬との信頼関係を築きましょう！

時 ①11月28日（出）午後1時30分～4時30分：犬に関する法律や防災対策、健康管理、しつけの講義

②11月29日（出）午前10時～午後4時30分のうち1時間（予定）：しつけに関する実技講習 ①中央公民館（高石市加茂1丁目5番7号）
②府動物愛護管理センター（羽曳野市尺度53番地の4） 無料

時 11月12日（出）に電話、FAX、インターネット、郵送（当日消印有効）または直接府動物愛護管理センター 泉佐野支所（〒598・0001上瓦屋583番地の1） 464・9777 Fax 464・9777

5）へ ①の講義受講者のみ②の実技講習に参加できます。詳しくは府ホームページをご覧ください。

■Xmasリースを作ろう！

時 12月6日（出）午前10時～正午（集合：午前9時50分） 小学生以上（小学3年生以下は要保護者同伴）

内 10組（先着順。大人は1人で1組） 300円（リース1個） サイズの合った手袋、持ち帰り用袋

所 11月30日（出）に電話、申込フォームまたはホームページで
泉佐野丘陵緑地（480・6812・8785）へ ※電話受付は午前10時～午後4時 雨天決行。グル
ano.kyuo.jp 雨決行。グル
ガンを使うので、火傷に注意してください。



▲申込フォーム

■DNA鑑定

～遺伝子で身元を突きとめる～
女性研究者が語る、理系の魅力と
多様な生き方・働き方

食品のDNA鑑定体験を通じて、生命科学が社会で果たす役割を具体的に学びます。バイオ関連の多様な職業を知り、将来の働き方や生き方の視野を広げましょう。

時 12月6日（出）午後0時30分～2時20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
高校生または高等専門学校生（保護者の見学可） 8人（申込多数の場合は抽選） 恩田真紀さん（大阪公立大学大学院創薬科学研究科創薬科学専攻准教授）

無料 筆記用具 11月27日（金）までに申込フォームで（抽選結果は11月30日（月）以降にeメールアドレスに返信します。） 人権推進課 一時保育（若干名・3カ月（就学前）あり、希望者は申込時に（締切：11月27日（金））



▲申込フォーム

健康推進課

健康

463・1212
Fax 461・4571

■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（健康マイレージさのぼつ歩対象）
時 11月9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：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・靴は運動のできるもので） 不要

■まちの保健室

様々な健康問題を身近に相談できる場です。
時 11月26日（木）午後2時～4時

所 泉佐野市役所 市民ロビー

内 冬本番を迎える前に、心臓の予防についてお気軽にご相談ください。…慢性心不全認定看護師 ●「冬を元気に過ごすため」に感染対策を相談してみませんか！
：感染管理認定看護師 不要

佐野公民館

463・6181
Fax 469・2243

■体質改善が期待出来るヨーガ

健康に役立つ話題のヨーガ

健康マイレージさのぼつ歩対象（健康マイレージさのぼつ歩対象）
時 12月5日（出）午前10時～11時15分

16歳以上 16人（先着順）
山路明子さん（国際文化友好協会ヨーガ指導員） 無料
ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲料水、五本指靴下を着用（あれば） 11月11日（火）以降に電話、FAXで

■楽しい健康体操講座

健康マイレージさのぼつ歩対象（健康マイレージさのぼつ歩対象）
音楽に合わせて、無理なく柔軟性と体力を高める体操を行います。

時 12月12日（出）午前10時30分～正午
16歳以上 16人（先着順）
河野宏美さん（佐野公民館登録クラブ講師） 無料 上履き、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲料水 11月10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

☎4666・1641

Fax 4666・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。

■エンジンヨイスマイル体操リズムに合わせて

身体を動かしましょう

～美味しい秋に後悔しないために～

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

11月25日（水）午前10時～11時30分

15人（先着順） 川端恵美子さん

無料 タオル2枚（汗拭き用・約80×30cmの体操用）、飲料水、室内用のひも靴（服装は動きやすいもので）

11月10日（火）～18日（水）

健康サポート教室

追いかけてウォークで持久力アップ

～運動の秋！たくさん歩いて

持久力アップしましょう～

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

11月30日（月）午前10時～11時

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、室内用のひも靴（服装は動きやすいもので）

11月10日（火）～20日（金）

北部市民交流センター 本館・北部公民館

☎4644・5725

Fax 4699・2284

■るるんヨガ体験講座

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

ヨガで骨盤・背骨を自身で整え、自然治癒能力を高めていきましょ

う。

11月27日（金）午後6時30分～8時

16歳以上 8人（先着順）

山崎浩子さん（日本総合ヨガ普及協会指導員）

無料 ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲料水（服装は動きやすいもので）

11月6日（金）以降に電話、FAXで。キャンセルは11月24日（火）まで

ヤクルト健康セミナー

今日から始める健康生活

～腸の若返りが健康の秘訣～

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

基本的な腸の話やバランスの摂れた食生活を見直す事について、ゲームを通して学びます。

12月1日（火）午後1時30分～3時

16歳以上 25人（先着順）

田中美有さん（近畿中央ヤクルト株）

無料 11月6日（金）以降に電話、FAXで。キャンセルは11月24日（火）まで

各種健康

■姿勢特化型リハビリウォーキング「介護予防」講演会

（健康寿命ウォーキング）

11月10日（火）午後1時15分～2時45分（受付…午後1時～）

長南公民館 ●11月25日（火）午前10時15分～11時45分（受付…午前10時～）

日根野公民館 ●「いつでも自分の足で歩けるからだづくり」●足圧バランス測定●介護予防の話●健康寿命ウォーキング体験

泉佐野市の介護保険被保険者の人、シルバーカー・ステッキを使用している人、腰痛で悩んでいる人、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（医師から運動を止められていない人）※靴下を脱いで裸足になれるようにして参加してください。

20人（先着順） 健康寿命ウォーキングインストラクター

無料 平日午前10時～午後4時に電話、FAXで健康寿命世界一（☎06・6618・5707 Fax 06・6618・5706）へ

■第4回 生活習慣病予防教室

医師を始めコメディカルスタッフが健康に役立つ情報を話します。気軽に参加してください。

11月12日（水）午後1時15分～2時（開場…午後1時）

りんくう教育研修棟 3階 健康の土台を整えよう～薬と生活習慣～

無料 薬・不要 りんくう総合医療センター 医療マネジメント課（☎4699・3111）

■地域健康教室

健康でいるために！

～いつでも若く

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）。

11月12日（水）午後2時10分～2時30分（笠松1丁目3番23号）

20人（先着順） 12月3日（休）午後2時30分～羽倉崎温泉（東羽倉崎町6番10号）

10人（先着順） ※受付は11月10日（火）～11月12日（水）の3日間です。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！

12月…「肩こり・腰痛予防体操」痛みと上手に付き合おう！

市内在住の65歳以上と家族無料 地域共生推進課

■フラダンス体験講座

～心もリラックスするフラダンス～

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

ハワイアン音楽に癒されながら、仕事や育児、家事のリフレッシュをしませんか？久しぶりの人、初めての人大歓迎！

11月17日（火）午後1時～1時50分（子連れ参加可）、午後2時～3時（大人のみのみ）

16歳以上の女性 各10人（先着順）

後藤京子さん（生涯学習センター登録クラブ講師）

無料 タオル、飲料水（服装は動きやすいもので）

11月4日（火）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（☎4699・7120 Fax 4699・7121）へ

■初めてのゆるヨガ

カチカチのカラダと心をほぐしませんか？ゆったりヨガと呼吸法で今日はハッピー気分！

11月27日（金）午前10時～11時30分（開場…午前9時45分）

中学生以上で、ヨガに興味がある人、カラダがかたい人、心とカラダを整えたい人

12人（先着順） 井上照子さん（こどもヨガ専門士）

無料 ヨガマットまたはバスタオル、飲料水（服装は動きやすいもので）

11月14日（土）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（☎4699・7130）へ



健康（つづき）

■里山ハイキング

市内のどこからでも見える雨山（標高312m）に登ってみませんか。歩きやすい町石ルートを、泉佐野観光ボランティア協会の人に山の魅力や歴史を教えてもらいながら歩きます。

時 11月21日（土）午前10時～午後2時
所【集合・解散】雨山城跡駐車場（土丸バス停から徒歩23分）【コース】集合→町石ルート→雨山城址（昼食）（希望者は「日根荘大木の農村景観看板」往復）→町石ルート→解散（約2km）※小・中学生（小学3年生以下は要保護者同伴）
定 15人（先着順） 料 50円 弁 当、雨具、手袋、敷き物、飲料水（服装は長袖、長ズボン、帽子、履きなれた運動靴で）
申 11月18日（水）午前10時までに申込フォームで南部市民交流センター 青少年センター（☎466・1745）へ
他 11月20日（金）午後5時発表の天気予報で、降水確率60%以上の場合は中止



▲申込フォーム



■めぐりヨガ体験

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

身体を緩めて、たつぷりと呼吸とエネルギーを巡らせ、滞りやむくみのない体づくりをしています。

時 12月8日（火）午後1時～2時30分
定 16歳以上 10人（先着順）
料 寄田優子さん（ヨガインストラクター）※無料 持 タオル、飲料水、ヨガマットまたは大きめのバスタオル（服装は動きやすいもので）※基本素足で行いますが、靴下希望の人は、5本指ソックスやヨガソックスを使用してください。
所 11月10日（火）以降に電話、FAXで長南公民館（☎465・0786 Fax 465・1103）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

●フルート教室 11月5日（休）
19日（休）午後1時～
●仕舞・謡曲教室 11月10日（火）
午後1時～
●木彫り教室 11月13日（金）午前10時～
●古文書講座 11月28日（土）午前10時～
※開催日の3日前まで

■恒例朝市

時 11月21日（土）午前9時～午後4時
料 無料 要

■ふろしき手づくりマーケット

時 11月21日（土）午前10時～午後3時
料 無料 要

歴史館いずみさの

☎469・7140

■歴史学講座

「政基公旅引付」に見る上之郷

時 11月21日（土）午後1時30分～3時
定 40人（先着順） 料 梶田航平（当館学芸員）※無料 11月7日（土）以降に直接または電話で

■れきし館ワークショップ

「商工まつり連携イベント」

「歴史館妖怪屋敷」

時 11月28日（土）午前10時30分～午後4時
●11月29日（日）午前10時～午後4時
料 無料 要

■ペーパー芯で

「クリスマスツリーをつくろう！」

時 12月12日（土）●午前10時～11時30分
●午後1時30分～3時
定 各15人（先着順） 料 無料 12月1日（火）以降に直接または電話で



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。令和5年4月にレインタラスペースとして生まれ変わり、建物、庭園などを見学できます。今年には「建物の耐震補強について」の説明展示を行います。

時 11月23日（祝）午前10時～午後4時30分（入場：午後4時まで）
所 登録有形文化財 新井家住宅（中庄1380番地）※無料 要
他 文化財課（☎447・6766）
他 駐車場に限りがあります。



▲ホームページ

■市民大学講座

「幕末日本を支えた幕臣たち」

令和9年度NHK大河ドラマ「逆賊の幕臣」の主人公「小栗忠順」は多方面で要職を担っていました。幕末に活躍し幕府の枠を超えて、日本が世界でどうあるべきかを考えた幕臣たちを知ること、より一層この時代の歴史の教養を深めてみませんか。

時 11月26日（火）午後1時30分～3時
所「世界へ日本を開いた幕臣」岩瀬忠農・川路聖謨 ●12月3日（休）午後1時30分～3時
「世界を實際に見た幕臣」小栗忠順・池田長発（全2回） 30人（先着順）※全回参加できる人優先 後藤敦史さん（京都橘大学文学部歴史学科 准教授）※無料 筆記用具 11月10日（火）以降に電話、FAXでレ

イファルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター（☎469・7120 Fax 469・7121）へ。
キャンセルは11月20日（金）まで





福祉

地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎ 469・0660
Fax 469・0670

プレおひさまにここクラブ

親子でいろんな遊びをして交流しましょう。

時 12月2日(水) 午前10時～11時30分
おひさまクラブに参加していない満2歳～就学前の親子

定15組(先着順) 料無料 申11月2日(月)～12月1日(火)の平日 午前9時～午後4時に直接または電話で

あそびの広場

～クリスマス飾りを作ろう～

時 12月4日(金) 午前10時30分～11時15分
所 レイファルスタープラザ・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) 料無料 申11月2日(月)～12月3日(水)の平日 午前9時～午後4時に直接または電話で

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。

時 来年1月5日～3月9日の毎週火曜日(2月23日除く)、来年1月6日～3月10日の毎週水曜日(2月24日除く) 午前10時～11時30分(各全9回) 定2歳～就学前

の子どもと保護者(初めての人優先) 定各15組(先着順・予定)
料無料 申11月10日(火)・11日(水)午後1時～4時に電話で 他定員に達しない場合は追加募集あり

泉佐野市社会福祉協議会

☎ 464・2259
Fax 462・5400

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。

時 11月25日(水) 午後1時30分～3時
所 社会福祉センター 料不要 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。

道楽珈琲

男性による居場所づくり事業

「応援隊」の淹れたて珈琲です！
時 11月29日(日) 午前10時30分～正午
所 泉佐野丘陵緑地パークセンター(上之郷90番地) ※イベント「エシマル」の一部スペース
定300円(当イベント限定「応援隊オリジナルブレンド」のオーガニックコーヒー) 料不要 他詳しくはホームページをご覧ください。



▲ホームページ

社協ふれあいクリスマス会

NPO法人おはなしキラバンつばさによる、赤ずきんちゃんの人形劇や、木管アンサンブル「ルノン」による音楽演奏会を開催します！

時 12月26日(土) 午後2時～4時
所 エブノ泉の森レセプションホール 市内在住で障害のある児童(18歳に達する年度末まで)で、障害者手帳を持っている支援学校・学級の通学者・通級者と保護者、市こども家庭課・学校教育課の相談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150人(先着順) 料無料 申11月9日(月)～27日(金)に申込フォームから 泉佐野市社会福祉協議会(平日 午前9時～午後5時) ☎ 464・2259 Fax 462・5400 eメール: satocv@izumisano-shakyo.or.jp

各種福祉



▲申込フォーム

愛の献血

献血にご協力をお願いします。泉佐野市内の献血会場で献血に協力いただいた人に、感謝の気持ちを込めて記念品(モニターのポーチ)を進呈します。

いずみさの・たじり

こころのアート展

「みんなの「働く」「たのしい」「すき」「がんばっている」を描きました」

泉佐野市・田尻町にある障害福祉サービス事業所に通うみなさんが、それぞれの「想い」について描いた絵画の展覧会です。

時 11月5日(木) 午前8時45分～11月12日(木) 午後3時～田尻町立公民館1階ロビー(水曜日休館)
● 11月16日(月) 正午～11月27日(金) 午後3時～市役所1階市民ロビー
基幹包括支援センターいずみさの(☎ 464・2977)、地域共生推進課 他 作品を見た人とインターネットで投票を行い、得票数の多かった作品は、市ホームページに掲載されます。



子育て応援イベント

ひなたぼっこの秋ひろば

「人形劇団フラルテ」による楽しい人形劇を、親子で楽しんでください。

時 11月2日(月) 午前10時15分～11時15分
所 南部市民交流センター大ホール 子育て中の親子 料無料 他 地域子育て支援センターひなたぼっこ(☎ 465・1447 Fax 465・5788) 他来場者にはベビーカーステラのお土産あり



▲申込フォーム

福祉(つづき)

■認知症カフェ

「オレンジカフェ」

時11月15日(日)①午前10時～11時30分②正午～午後2時 所オレンジホール(羽倉崎3丁目10番32号)

①ミニミニらいとモルック体験練習試合②カフェタイム、専門職が対応する福祉・介護・心の相談、認知症予防改善体操・ゲーム・クイズ、音楽タイム(歌・楽器など) 料無料 申不要 所泉州つむぐ会 (☎477・8059) 他車椅子可

「よりみちカフェ」

お茶を飲みながら、少し話して、少し笑って。「ここにきてよかった」と思える時間を大切にしています。認知症のある人、家族、地域の、だれでも気軽に立ち寄れる場所。あなたのペースで来てください。

今月は「带状疱疹を正しく知ろうー原因・症状・予防ワクチンのすべて」。現役薬剤師を講師に迎えます。正しく予防するために、今日からできることを一緒に学びませんか？

時11月19日(木)午後1時～2時30分 所コープ泉佐野店2階集会室 料100円(ワンドリンク付) 申不要 所泉州つながる会(玉置 ☎080・5757・7976) 他車椅子可

■第23回 共に生きる

障がい者フェスティバル

両日とも、インクルーシブ型音楽イベント「GAOFES2026」や堺市立ビ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。

時①11月21日(土)午前10時～午後4時・障がい理解などについて学ぶイベント、縁日などが出る「第23回 ちよつくらわくわくまつり」●11月22日(日)午前10時～午後4時・「大阪府障がい者芸術・文化コンテスト2026」など 所国際障害者交流センター(ビッグ・アイ 南海電鉄泉北線「泉ヶ丘」駅下車200m) 料無料 申不要 所府民お問合せセンターピピット ライン(☎06・6910・8001 Fax 06・6910・8005)



■初めての子ども手話教室

耳が聞こえないことや手話についての話を聞き、あいさつや自己紹介などの簡単な手話を学びます。

時12月5日(土)午前10時～11時30分 所佐野公民館 小・中学生(保護者の見学可) 定15人(先着順) 所里井厚子さん(泉佐野市聴言障害者部会) 料無料 所筆記用具 申込12月2日(水)午前10時までに 申込フォームで南部市民交流センター 青少年センター(☎466・1745)へ



▲申込フォーム

■資生堂ジャパン株式会社×

泉佐野市のコラボ企画

更年期世代ブロッサミング

プログラミング講座

～私らしく花を咲かせよう！～

本市が包括連携協定を締結している資生堂ジャパン(株)(SHISEIDO)の美容部員を講師に迎え、日常の合間に、ホッとひと息つきながら無理なく取り入れられるセルフケアを楽しむ学べる体験型イベント「おしゃれカフェ」を開催します！

時12月19日(土)午前10時～11時(予定) 所レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター 市内在住の18歳以上の女性(パート

ナーなどとの参加可) 定15人(先着順) 料無料 申込フォームから(結果はメールで通知) 所地域共生推進課 他詳しくは市ホームページ(ID:14474)をご覧ください。

SHISEIDO



▲申込フォーム

■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。

時来年1月5日～3月9日の毎週火曜日(2月23日除く) 午前10時～11時30分(全9回) 所つくしんぼの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(初めての入優先) 定12組先着順・予定 料無料 所市11月10日(火)午後1時～4時に電話で地域子育て支援センター分館わたぼうし(☎447・6223)へ 他定員に達しない場合は追加募集あり

■令和9年 大阪ろうあ者成人式

～二十歳(はたち)のつどい～

時来年1月10日(日)午後1時30分～4時(受付:午後1時～) 所府立福祉情報コミュニケーションセンター4階会議室1AB(大阪府東成区中道1丁目3番59号(大阪メトロ・JR環状線「森ノ宮」駅下車徒歩7分) 所成人式(式典、新成人を囲むでの懇親会など) 所平成18年4月2日～平成19年4月1日に誕生した人と家族

料無料 申12月18日(金)までに住所、氏名、生年月日、FAX番号を電話またはメールで(公社)大阪聴力障害者協会事務局(加根田 ☎06・6770・5027 eメール: rousakaka@yo.rimco.jp)へ





その他イベント

NPO法人

泉佐野地球交流協会 (ica)

☎429・9741
Fax 429・9742

ふれあい交流祭り

世界各国から日本語を勉強するために来日している国際交流基金関西国際センター研修生と、お祭り気分交流しましょう。

時11月23日(祝)午後1時～4時(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)

●ホール：世界の民族衣装ファッションショー、ゆるキャラ紹介ほか
●各種ブース：研修生による各国の展示紹介、仮装体験、世界の遊びほか
●無料：主関西国際センター研修生交流支援協議会
●不要：eメール：ica@ica.gr.jp



文化・教養

健康

歴史

福祉

その他

日韓オーケストラ

交流演奏会 in 泉佐野

友好都市同士の、民間オーケストラ交流演奏会です。

時12月5日(土)午後4時30分(開場：午後3時45分) (所)エブノ泉の森大ホール (内)出演：マルハン芸術振興院(韓国大邱広域市ソン区)、佐野ウインドオーケストラ(泉佐野市) ●無料 ●不要 ●eメール：ica@ica.gr.jp



▲マルハン芸術振興院



▲佐野ウインドオーケストラ

各種その他

やらのめむの村Festa

重要な文化的景観の大木地区が放つ様々な魅力体験型イベントです。

時11月21日(土)午後1時～8時(所)泉佐野市上大木地区 (所)NPO法人W aをつなぐ (☎050・6863・1742 eメール：oogit2025wao@sunagu@gmail.com) ●詳しくはInstagramをご覧ください。



▲Instagram

第48回

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。

「ワフワフ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。参加者には、「さのぼ」300ポイントを進呈します。

時11月22日(日)午前8時30分(荒天中止) (所)【集合・解散】長南小学校【コース】集合→蟻通神社→下村公民館→茅渚宮跡・衣通姫カ

イダンスセンター→上之郷小学校→意賀美神社→泉佐野丘陵緑地→上之郷コミュニティセンター→解散 (所)中学生以下の市内在住者(小学3年生以下は要保護者同伴)

●無料 ●飲料水、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) ●泉佐野市教育委員会 11月4日(水)までに各校園に配布している案内チラシ内の二次元コード

から、または直接学校教育課へ (所)泉佐野市青少年指導員連絡協議会事務局(学校教育課内) ●詳しくは案内チラシをご覧ください。当日中止になる場合、午前7時に判断し、市ホームページ(ID：12042)でお知らせします。アレルギー対策については各自または保護者の責任で対応をお願いします。



▲申込フォーム

第40回

泉南地区合唱フェスティバル

時11月23日(祝)午後1時(開場：午後0時30分) (所)エブノ泉の森大ホール (内)出演：泉南地区の合唱団18団体 ●無料 ●不要 ●泉南地区合唱連盟(原 ☎090・9987・6418)

コスプレ☆クリスマスコンサート

大阪を中心に活動しているコスプレ団体「和コスネイション」さんによるコンサートを行います。図書館ならではの、絵本の読み聞かせも交えたコラボイベントです。みんなでゴスペルの世界にひたりますか？

時12月5日(土)午後2時～3時(開場：午後1時45分) (定)40人(先着順) ●無料 (所)11月14日(土)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

泉佐野観光ボランティア協会

てくてくツアー

南北朝時代の山城

土丸・雨山城址に登る

時12月19日(土)午前9時40分(午後2時20分(当日午前7時の降水確率が50%以上で中止) (所)【集合・解散】土丸春日神社前(土丸バス停下車徒歩1分)【コース】集合→土丸登山口→土丸城址→月見亭→雨山城址(休憩・昼食)→馬場跡→雨山登山口→極楽寺→解散(約8km) (定)50人(先着順) ●500円(傷害保険料・資料代) ●弁当、飲料水、雨具、敷き物、タオルなど(服装：靴は登山に適したもの) ●11月1日(日)～12月12日(土)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：sanon@oemnon@inkuzaq.ne.jp)へ。

泉佐野観光ボランティア協会ホームページ、申込フォームからも申込可 (所)https://www.izumisanokanvora.com/ ●進行確認は、当日午前7時以降に緊急連絡先(☎070・5010・9434)へ



▲申込フォーム