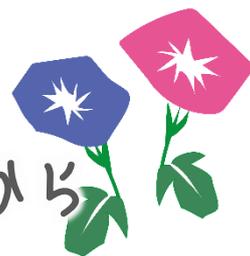




夏の風物詩である朝顔

支柱にしっかりとツルを絡ませることから

『固い絆』という花言葉がつけられました



【編集・発行】

泉佐野市立北部市民交流センター本館
泉佐野市立北部公民館
泉佐野市下瓦屋 222-1
電話 464-5725 FAX 469-2284
ホームページ
<http://izumisano-jinbun.jp/>

● 目 次 ●

1	本館からのお知らせ	6	図書室の利用について/体育分館/青少年分館
2	本館からのお知らせ	7	いずみさの検定
3	図書室だより/泉佐野元気塾	8	長坂小学校の教室から
4	泉佐野元気塾	9	人権の視点
5	本館 感染拡大防止について	10	防災・減災コーナー

講座の開催にあたって「ソーシャルディスタンスの確保」「3密の回避」にご協力をお願いいたします。※3密（3つの密）とは、密閉、密集、密接のことです。

- ◎**密閉**とは、窓がなかったり換気ができなかったりする場所のこと。
部屋の広さではなく、換気の程度が重要とされます。
- ◎**密集**とは、人がたくさん集まったり、少人数でも近い距離で集まったりすること。
密集の対策としては、前述のような施設に行く場合でも、他の人と互いに手を伸ばしても届かない十分な距離（2メートル以上、最低でも1メートル）を保つようにしましょう。
- ◎**密接**とは、互いに手が届く距離で会話や発声、運動などをすること。
密接の対策は、会話、発声、運動の際に十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。

上記の項目を守ったうえで、講座にご参加ください。守れない場合は講座の開催はできません。みなさんが安全に、安心して講座に参加できるように、ご協力をお願いいたします。

「PPバンドでつくる リングハンドルバッグ」

梱包に使われるPPバンドで、軽くて丈夫で水にも強いカゴバッグを作ります。かわいいリングハンドルもつけておしゃれに仕上げます。

日時：7月20日（月）、27日（月）

午前10時～12時

対象：16歳以上
定員：15名（先着順）
受講料：800円（材料費600円含む）
講師：松川扶実さん
（北部市民交流センター本館登録講師）

持ち物：はさみ、メジャー、ガムテープ、洗濯ばさみ20個

申込：7月3日（金）以降に電話・FAXで受付
※受講料の納入、キャンセルは7月15日（水）まで



「リフレッシュ体操」

外出自粛で凝り固まった身体を、音楽に合わせて楽しくほぐし、運動不足やストレスを解消しましょう。

日時：7月29日（水）

①午前10時半～11時50分

②午後7時半～8時40分

対象：16歳以上
定員：各30名（先着順）
受講料：200円
講師：谷口寿美恵さん（スポーツインストラクター）
持ち物：ヨガマット、水分、タオル
※動きやすい靴、服装で参加してください
申込：7月8日（水）以降に電話・FAXで受付
※受講料の納入、キャンセルは7月22日（水）まで



「台湾式リフレクソロジーでセルフケア ～足裏マッサージとヘッドカッサ～」

リフレクソロジーは、体調を改善し疲労回復に効果があるとされています。たくさんの反射区がある足裏マッサージや、頭や目のコリを改善するヘッドカッサを使ったセルフケアをお伝えします。ご家族とのスキンシップにも◎

日時：8月3日（月）午前10時半～12時

対象：16歳以上

定員：15名（先着順）

受講料：300円（材料費100円含む）

講師：板井尚子さん（台湾式リフレクソロジーKa-La-Li 主宰）

※動きやすいパンツスタイル、裸足または五本指の靴下で参加してください

申込：7月7日（火）以降に電話・FAXで受付

※受講料の納入、キャンセルは7月27日（月）まで



北部市民交流センター本館・
北部公民館

TEL：072-464-5725

FAX：072-469-2284

受付：月曜日から土曜日の

午前9時から午後8時

（日曜日・祝日は除く）



講座を再開しました😊

3密の回避、ソーシャルディスタンスの確保をしながら、6月から1ヶ月間、「無料体験」の形で通年講座を再開しました。

「久しぶりの運動で疲れたけど、楽しかった」

「体を動かすのはやっぱり気持ちいいねえ！」

「字をしばらく書いてなかったの、また練習しないと！」

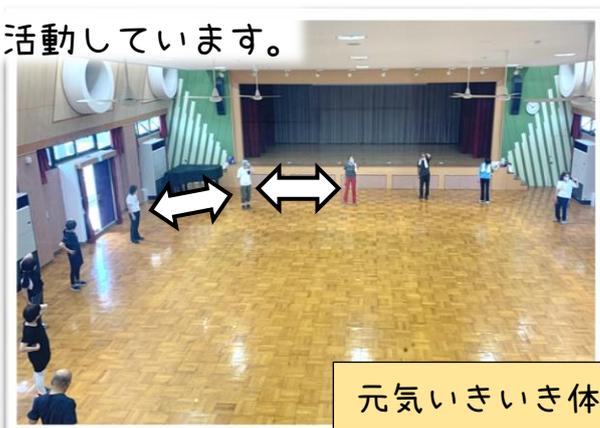
など、講師の先生や受講者仲間と久しぶりに会えて、みなさんとても嬉しそうでした。私たち職員もみなさんの元気そうな姿を久しぶりに見る事ができ、とても嬉しかったです。北部市民交流センター本館・北部公民館にだんだん活気が戻ってきました！！



三線講座



いつもより距離をとって活動しています。



元気いきいき体操



デュエットも離れて歌っています

介護予防カラオケ

6月後半からは短期講座、7月からは通年講座も開催します。

まだ制限される部分もある中での開催になりますが、みなさんの参加をお待ちしています。

7月は2日・16日

「泉佐野元気塾」

音楽介護予防教室

第1・第3木曜日

午後1時半～3時

対象：泉佐野市介護保険加入の方（40歳以上）

定員：なし 参加費：無料

持ち物：水分、汗拭きタオル

※動きやすい服装で参加してください

申込：不要（会場まで直接お越しください）

7月は14日

「介護予防カラオケ」

歌って元気にカラオケ！

第2火曜日 午後1時～3時

対象：40歳以上

定員：なし

参加費：無料

持ち物：水分

申込：不要（会場まで直接お越しください）

図書室では、定期的に新しい本が入ってきています。

7月はこちらになります！！



一般書

- 『すみません、金利ってなんですか？』 小林 義崇/著 サンマーク出版
- 『からだあそび145選』 九州合研常任委員会/編 かもがわ出版
- 『バスへ誘う男』 西村 健/著 実業之日本社
- 『見えないものとの対話』 平川 克美/著 大和書房

児童書

- 『ルビィのぼうけん AIロボット、学校へいく』 リンダ・リウカス/作 翔泳社
- 『オオカミの時間』 三田村 信行/著 理論社
- 『おかいもの』 前田 まゆみ/さく・え 主婦の友社
- 『おんなじだあれ？』 しもかわら ゆみ/作 あかね書房

開室時間 10:30～18:00

お 休 み 日曜日・祝日・年末年始・毎月最終木曜日（図書整理）・特別図書整理期間

お問合せ ☎ 072-469-5171

うち
お家で！

泉佐野元気塾

～ご挨拶～

皆さーん、こんにちは！

泉佐野市内56会場で音楽レクリエーションを実施しています、元気塾のインストラクターです。

新型コロナウイルスの感染予防・拡大防止の為、引き続き泉佐野元気塾もお休みさせていただいておりますが、お変わりありませんか？外出もままならない日が続いていますが、ストレスたまっていませんか？

そこで！今回は気分転換に、ゲーム感覚で行える脳トレと、呼吸法をご紹介します。是非、お試しく下さい。皆様と笑顔でお会いする日を楽しみにしております！！



お家で！
アタマの体操

国語の問題！

「体のある部分の漢字」何と読むでしょうか？
《全部で20問 全問正解めざしてチャレンジ！》

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
眉	唇	腕	肘	膝	額	頬	掌	喉	踵

⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳
顎	髭	頸	肋	瞼	臍	踝	項	脛	齧

答えは右ページへ→

～腹式呼吸をやってみよう！～



腹式呼吸は、鼻から吸って、口から吐きます。
副交感神経を優位にして、**ストレスを軽減し、**
リラックス効果が得られます。



1
体の力を抜いて
リラックス



2
口から息を全部吐く
[フーッと声を出そう]



3
口を軽く閉じて
鼻から吸う
[お腹の風船をふくらませる
イメージで]



4
手の平をお腹に
おいて、ふくらんで
いるか確認する

みぞおちの風船をふくらませるイメージで、②～④を繰り返してみましょう！！

～手指と頭の体操をやってみよう！～

片手で「L (エル)」の
字を、もう片方の手
で「ピース」を作り
ます。



せ～の、で右と左の
手の形を入れ替えま
しょう。

※左右同じタイミン
グで入れ替えます。

せ～の!!

上手く入れ替えられ
ましたか？

交互にリズム良く
やってみましょう！



お家で！ アタマの体操

「体のある部分の漢字」の答え

- ①まゆ ②くちびる ③うで ④ひじ ⑤ひざ ⑥ひたい ⑦ほほ ⑧てのひら ⑨のど ⑩かかと
⑪あご ⑫ひげ ⑬くび ⑭あばら ⑮まぶた ⑯へそ ⑰くるぶし ⑱うなじ ⑲すね ⑳えくぼ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対応に伴う、 今後の北部市民交流センター本館・北部公民館の利用について

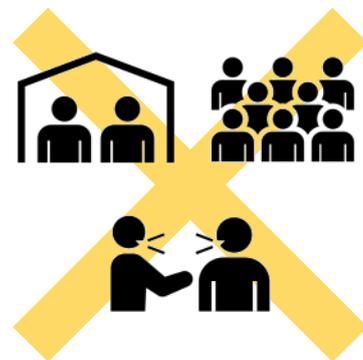
皆様には、新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、以下の利用条件・利用制限等（国、大阪府の指針により泉佐野市が作成）のご協力をお願いします。

1. 自宅において37.5℃以上の発熱（または平熱+1℃以上）や体調に不安のある方や、過去2週間以内に新型コロナウイルスの感染が拡大している国、地域への訪問がある方は来館をご遠慮ください。
2. 館内では、必ずマスクの着用・こまめな手洗い等の感染防止策をお願いします。（玄関に来館者の手指消毒用のアルコール等を設置します。）
3. 館内では、利用者間で一定の距離（1m～2m）を保ってご利用ください。
4. 室内では、窓の開放、換気扇の利用等密閉にならないようにお願いします。
5. 当日、貸館（クラブ・サークル含む）利用に参加された全員分の氏名・連絡先の提出をお願いします。（いただいた情報は、必要に応じて保健所等に情報を提供する場合がございますが、本目的以外に使用することなく、適切に管理いたします。）
6. 館内では、スタッフの指示に従い、ルールを守ってご利用ください。
7. 不特定の方が利用される交流スペース等のご利用できません。

◆◆◆当面の貸館の利用について◆◆◆

〔3つの密〕をさけ、感染拡大を防止しましょう。

- ・密閉---換気の悪い密閉空間
- ・密集---多数が集まる密集場所
- ・密接---間近で会話や発声をする密接場面



- ①各部屋定員の1/2程度を目安に利用する。
- ②室内の座席等の間隔を保てるよう工夫する。
- ③定員数の多い、広い部屋を利用する。
- ④料理室などの調理・飲食を伴う利用については、飲食時以外はマスクを着用し、料理は個々に盛り付け、横並びで座り、飲食中は会話の禁止をお願いします。
- ⑤マスク着用が難しい活動（歌唱、発声、楽器演奏、ダンス、軽運動等）をされる場合は、大声を発声する活動の禁止、マスク以外の飛沫感染を防止できる対応策や十分な距離（2m以上）を空けるなどの対処方法をお願いします。

泉佐野市立北部市民交流センター本館
泉佐野市立北部公民館

◆◆◆当面の図書室の利用について◆◆◆

- ①図書室への入室時は、必ずマスクの着用をお願いいたします。
- ②利用者の過密状態に応じてお声をかけさせていただく場合があります。三密の回避にご協力をお願いいたします。
- ③本を選ぶための内容確認以外、図書の閲覧を禁止いたします。
それに伴い、机、椅子・ソファ、キッズルームは利用できません。
新聞や雑誌の最新号も閲覧できませんので、ご注意ください。
- ④一度手に取った資料（本など）は本棚に戻さず、設置しているブックトラックに置いてください。
- ⑤返却、貸出カウンターのご利用時に、並ぶ必要がある場合は、利用者間で一定の距離（1m～2m）の間隔を空けてお待ちください。



ブックトラック

泉佐野市立北部公民館図書室

北部市民交流センター 体育分館 ☎ 072-464-8745

トレーニング室も開始しています。
コロナウイルス感染拡大防止の為、従来通りのご利用はできませんが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

北部市民交流センター体育分館（NHG）

トレーニング室での制限

1. ご利用人数は5名まで
2. 受付にて検温
3. 窓は常に換気
4. 使用機器の制限
5. 利用時間は1時間まで
6. 館内はマスクの着用
7. ウォータークーラーは使用禁止



ランニングマシンも2台使用できるように、飛沫防止対策のシートを作成しました。

北部市民交流センター 青少年分館 ☎ 072-464-8700



空き缶・古紙回収（回収地域は、鶴原東町）

今日は、7月11日（土）午前10時～（雨天中止 ☔）

- ・ビンとスプレー缶は回収しておりません。
子どもがケガをするおそれがありますので、絶対に入れないでください。
- ・空き缶は、空きビンが混ざっていると回収できませんのでよろしくお願いいたします。
- ・ペットボトルの回収ができなくなりました。ペットボトルを入れないようにお願いします。



新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、青少年分館の子どもたちは参加しません。職員で回収しますので、玄関前や指定場所にお出してください。よろしくお願いいたします。



いずみさの検定に挑戦してみよう



泉佐野を知るためのきっかけとして「いずみさの検定」は、平成25年から泉佐野市役所教育部文化財保護課の主催で実施されています。

泉佐野には古くからの歴史や文化、産業などがありますが、みなさんは泉佐野のことをどれだけご存知でしょうか。前号に引き続き今月も、今までにいずみさの検定で出題された問題から、何問か出題します。みなさん考えてみましょう！

3級

Q1 奥家住宅は南中樫井にあり、江戸時代の初め（1600年代初め）に建てられた民家住宅ですが、全ての建物と敷地はわが国の重要なものとして、文化財保護法で指定を受けています。その指定とは、次のどれでしょうか？
A. 国宝 B. 重要文化財 C. 史跡 D. 重要文化的景観

Q2 昭和年代に京都で活躍した市内上之郷出身の有名画家は次のどれでしょうか？
A. 日根対山 B. 里井浮丘 C. 森嶋忠夫 D. 向井久万

2級

Q3 平成27（2015）年度から、スポーツ活動の振興やスポーツの交流を通じたシティプロモーションを図るため、泉佐野スポーツ大使を委嘱していますが、現在委嘱している大山加奈さんは、どのスポーツの元日本代表選手でしょうか？

Q4 胃がん検診に関して、平成30（2018）年7月より新たに導入された胃内視鏡検診は何歳以上の市民が対象でしょうか？

1級

Q5 泉佐野市内では貝田町の四角池、第三中学校近くの道ノ池、上瓦屋、日新小学校の南、佐野高校前、市場町を経て安松。長南中学校前から樫井に至ります。上記は、ある旧街道の市内通過ルートについて記述したのですが、この街道の名前は次のどれでしょうか？
A. 紀州街道 B. 粉河街道 C. 熊野街道 D. 孝子越道

Q6 泉佐野市の介護予防の取組として、平成28（2016）年度より開催されているカラオケ機器を利用した音楽介護予防教室の愛称は次のどれでしょうか？
A. 泉佐野カラオケ道場 B. 泉佐野元気塾 C. 泉佐野いきいき教室 D. 泉佐野はつらつ塾

出典元：泉佐野市役所ホームページ いずみさの検定試験問題・正解集 より

答えは10ページの下へ！

長坂小学校の教室から

2020年度のはじまり！

長坂小学校

電話：072-462-8661

ようこそ！長坂小学校へ！～2020年度入学式～



4月6日（月）。長坂小学校では入学式がありました。今年は38名の新入生をお迎えすることができました。1年生は制服に身を包み、緊張しながらもどこかうれしそうな顔で、保護者の方と一緒に長坂小学校に登校していました。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、出迎える上級生も入学式に参加できなかったため、学校の先生たちが『お祝いの歌』を1年生にプレゼントしました。

これからの6年間でたくさんのお話を聞いていく1年生。心も体もしっかり大きく成長してね！

一歩前進！学校が動き出しました♪～分散登校日～

5月に入ってからは、小・中学校でようやく登校日を行うことができました。ただし、教室で子どもたちが密集することを防ぐため、地区別での分散登校を行っています。

2～6年生にとっては、今年度初めての登校！元気なあいさつをしてくれる子、眠そうな目をこすりながらも頑張ってきた子などそれぞれいましたが、教室に入ると子どもたちは久しぶりの友達との再会に、うれしそうな表情をしていました。

今は、クラスの仲間も全体の半分しかいませんが、全員がそろってからは、素敵な集団をつくっていきましょう！！



みんなの安全と安心のために！～健康チェック・消毒作業～



長坂小学校では、現在、子どもたちの安全と安心のために、様々な感染防止の取組を行っています。

例えば、登校日には、校舎に入る前に一人ひとりの健康チェックをし、熱はないか？体調は悪くないか？子どもたちの様子をしっかりと確認しています。また、1日の終わりにはドアの取っ手の部分や手すりなど、人が触れるようなところの消毒作業を行っています。

全ての教職員が1日も早く、学校に子どもたちの笑顔と笑い声があふれるその日が戻ることを願っています。



一人で悩まずに相談してください

～新型コロナウイルス感染症に関連した法務大臣メッセージ～

まず、冒頭、人と人との接触を8割削減するとの目標の実現に向けて、外出自粛の要請に応えてくださっている国民の皆様改めて感謝申し上げます。また、新型コロナウイルス感染症に関連して、昼夜を問わず、最前線で検査や治療などにご尽力されている医療従事者の方々に心からの敬意を表したいと思います。さらに、生活物資の輸送など社会機能の維持に貢献してくださっている方々にも心から謝意を申し上げます。

しかしながら、これらの方々やその御家族が不当な差別的取扱いを受けるなど悲しい事例も報道されています。国民が一丸となって感染の拡大に立ち向かうべきときに、こうした方々を傷つけるような不当な差別や偏見は決してあってはなりません。感染者やその属する施設・機関あるいは、我が国に居住する外国人の方々等に対する誤解や偏見に基づく差別もあってはならないものです。一方で、休業や外出の自粛が要請されている中で、DVや虐待の増加も大きな心配です。私たちは、皆さんの助けになりたいと考えています。

法務省の人権擁護機関では、差別や虐待等の様々な人権問題について、電話やインターネットで相談を受け付けています。

配偶者やパートナーからのDVにお悩みの方は、「みんなの人権110番」や「女性の人権ホットライン」に電話してください。インターネットによるメール相談もご利用ください。児童生徒の皆さんは、フリーダイヤル「子どもの人権110番」やスマートフォンからも利用可能な「子どもの人権SOS-eメール」を活用してください。そして、DVや虐待を見聞きした方も、どうぞ私たちにご連絡ください。秘密は守ります。安心してください。一人で悩まずに、どうぞ、ご相談ください。

【電話受付時間】平日午前8時30分～午後5時15分



https://www.jinken.go.jp/kodomo
(パソコン、スマートフォン共通)
下のQRコードを読み込んでください



相談する



様々な人権問題についての相談はなんでも

みんなの人権110番 ☎ **0570-003-110**

いじめ・虐待(ごやくだい)など子どもの人権問題に関する相談はこちら
子どもの人権110番 ☎ **0120-007-110**

家庭内暴力など女性の人権問題に関する相談はこちら
女性の人権ホットライン ☎ **0570-070-810**

インターネットでも人権相談を受け付けています
インターネット受付 | インターネット人権相談 | 検索 | 休業

パソコン、スマートフォン共通 <https://www.jinken.go.jp/>

◎市役所など関連機関でも相談が受けられます。

【総合生活相談】人権侵害・就労支援・進路選択支援・生活相談

日時 月～金曜日 9:30～16:00

- 市役所・人権推進課 (☎072-463-1212)
- 北部市民交流センター本館 (☎072-464-5726)
- 南部市民交流センター本館 (☎072-466-6464)
- (公社)泉佐野市人権協会 (☎072-458-7444)
- 市・まちの活性課(就労支援のみ) (☎072-469-3131)

【人権擁護委員による人権相談】

日時 第3月曜日 13:30～16:00 (受付は15:30まで)

場所 市役所会議室 問合先 市役所・人権推進課 (☎072-463-1212)

-9-



熱中症に備えましょう

☆今年も夏がやってきました。アウトドアやスポーツなど、楽しい行事がもりだくさんの夏ですが、屋外や空調の無い室内では、熱中症にならないように十分注意しましょう☆



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されることもあります。

熱中症になると・・・

熱中症の症状には以下のようなものがあります。

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など
- 重症になると、意識消失やけいれんなどを起こし、最悪の場合には死に至ることもあります。

熱中症を防ぐためには・・・

- 暑さを避ける
室内では冷房や日除けをつけたり、屋外では帽子や日傘を活用したりして、体温の上昇を防ぎましょう。
- こまめに水分を補給する
屋外で運動している時だけでなく、室内で居る時も、十分な水分補給を心掛けましょう。



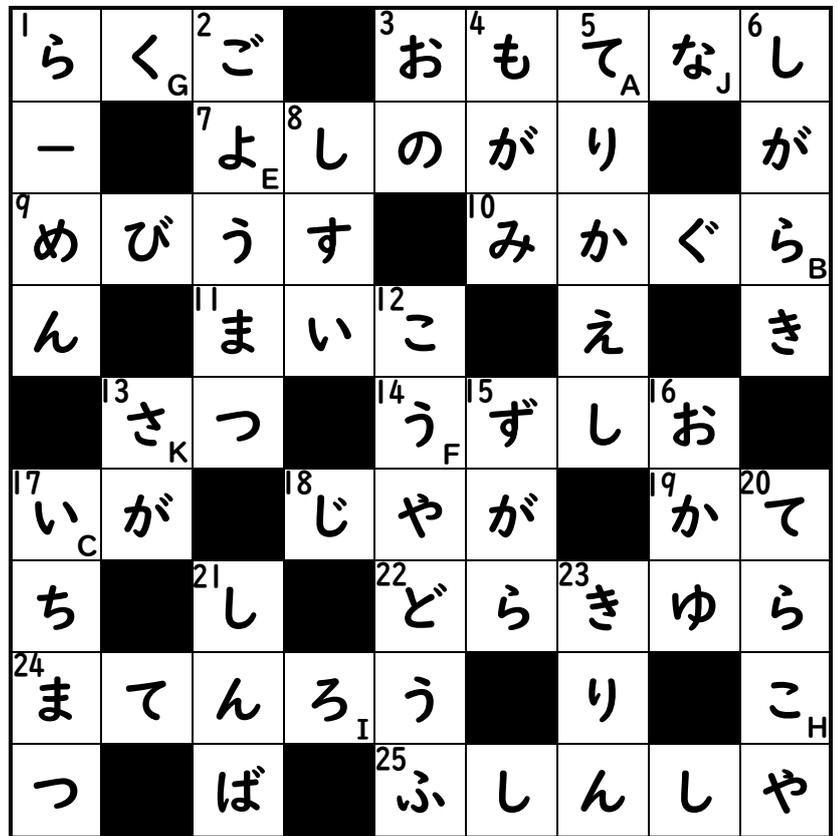
【問い合わせ先】泉州南消防組合 泉佐野消防署		<p>火事と救急・救助は119</p>
Tel 072-469-0119 Fax 072-469-0050		
☆ 火災・救急・救助は	局番なしの119番	
☆ 携帯電話からも	局番なしの119番	
☆ 火災発生場所テレホンサービス	「072-463-0009」	
☆ 医療機関照会・救急医療相談は「救急安心センターおおさか」	携帯電話・プッシュ回線からは「#7119」 IP電話・ダイヤル回線からは「06-6582-7119」	
☆ 小児救急電話相談（20時から翌朝8時まで）	携帯電話・プッシュ回線からは「#8000」 IP電話・ダイヤル回線からは「06-6765-3650」	

【7ページ いずみさの検定の答え】

Q1.B Q2.D Q3.バレーボール Q4.50歳 Q5.C Q6.B

G Wクロスワード

結果発表!
5月号



たくさんのご応募
ありがとうございました。
当選された20名様には、
図書カード1,000円分プレゼント
おめでとうございます🎉

答え 「て(あ)らいしよう (ど) く



ころな (た) いさく



《手洗い 消毒 コロナ対策》

おめでとうございます☺

プレゼント引き換え期間

2020年6月29日(月)~7月31日(金)
午前9時~午後8時まで(日・祝除く)

当選された方は、本人確認書類(免許証や保険証など)を、北部市民交流センター本館・北部公民館までお持ちください。

※期間が過ぎた後の引き換えはいたしかねます。

今回いただきましたご意見・ご感想は、今後の紙面作りに役立てたいと思います。

鶴原	相村真弥	鶴原	森健太
鶴原	赤坂尚哉	鶴原	若松節子
鶴原	井上秀子	泉ヶ丘	稲川恵宥
鶴原	上野明良	泉ヶ丘	岩井栄
鶴原	奥野利治	泉ヶ丘	川本久子
鶴原	上仁裕美子	泉ヶ丘	瀬古庄三
鶴原	滝本めぐみ	佐野台	杉原祐輝
鶴原	西田春美	東佐野台	野村遥花
鶴原	深見明美	高松北	小川暁美
鶴原	前迫日出男	南中樫井	東谷壽子

北部市民交流センター本館・北部公民館

TEL: 072-464-5725 FAX: 072-469-2284

月曜日から土曜日の午前9時~午後8時(祝日除く)