



夏を彩る南国の花。ハイビスカスという名前は、

エジプトの美の神「hibis」にちなんでつけられました。

花言葉は『繊細な美』『勇敢』です



【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	本館の相談施設紹介
2	図書室だより、長期講座のお知らせ	7	体育分館、青少年分館
3	元気塾新聞	8	長坂小学校
4	自習室のお知らせ	9	人権の視点
5	本館の相談施設紹介	10	防災・減災コーナー

講座の開催にあたって「**フィジカ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、ご協力をお願いいたします。

### 「PPバンドで お花柄のかごバッグ」

軽くて丈夫で、水や汚れに強いPPバンドで夏らしいカラフルな花柄バッグを編みます。（当日カラーを選択できます）

日時：7月16日（金）、19日（月）、  
26日（月）、30日（金）  
午後1時半～3時半（全4回）

対象：16歳以上  
定員：15名（先着順）  
受講料：1,200円



（材料費1,000円含む）  
持ち物：はさみ、カッターナイフ、洗濯ばさみ20個、  
1m以上のメジャー、布ガムテープ

講師：松川扶実さん  
（北部市民交流センター本館登録講師）

申込：7月5日（月）以降に電話・FAXで受付  
※受講料の納入、キャンセルは7月14日（水）まで

### 「夏休み直前アンガーマネジメント講座 ～子育てのイライラについて考えてみよう～」

子育て中のあるある「イライラ」について共有しながら、怒りの感情と上手に付き合うテクニックについて学びませんか？

日時：7月19日（月）午前10時～11時  
対象：16歳以上  
定員：10名（先着順）  
受講料：500円



（材料費300円含む）  
講師：松本ちづきさん  
（北部市民交流センター本館登録講師）

申込：7月6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14日（水）まで

### 「繰り返し使える ミツロウエコラップ作り！」

何度も洗って使えるので、環境&お財布にもやさしく、オーガニックな材料を使っているので安心安全です。

日時：7月21日（水）午前10時～12時  
対象：16歳以上  
定員：10名（先着順）  
受講料：1,200円



（材料費1,000円含む）  
持ち物：アイロン  
講師：牧野さゆりさん  
（北部市民交流センター本館登録講師）

申込：7月5日（月）以降に電話・FAXで受付  
※受講料の納入、キャンセルは7月14日（水）まで

### 「今からでも遅くない！防災の備え」

自然災害が増えている近年。災害時に揃えておく便利なものを、ゲームをしながら学びます。受講者全員に粗品プレゼント！

日時：7月20日（火）午後1時半～3時  
対象：16歳以上  
定員：15名（先着順）  
受講料：200円



持ち物：筆記用具、水分  
講師：藤田真由美さん（日本防災士機構 防災士）

申込：7月6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14日（水）まで

# 図書館だより

## 今年もあります！課題図書



今年はおひとり1冊1週間の貸出です。※予約は市内在住の方ひとり1冊です。

### 小学校低学年

- あなふさぎのジグモンタ
- そのときがくるくる
- みずをくむプリンセス
- どこからきたの？おべんとう

### 中学校

- with you (ウィズ・ユー)
- アーニャは、きっと来る
- 牧野富太郎

### 小学校中学年

- わたしたちのカメムシずかん
- ゆりの木荘の子どもたち
- ぼくのあいぼうはカモノハシ
- カラスのいいぶん

### 高校

- 水を縫う
- 兄の名は、ジェシカ
- 科学者になりたい君へ

### 小学校高学年

- エカシの森と子馬のポンコ
- サンドイッチクラブ
- おいで、アラスカ！
- オランウータンに会いたい

開室時間 午前10時半～午後6時

お休み 日曜日・祝日・年末年始・毎月最終木曜日・特別図書整理期間

お問合せ ☎072-469-5171

## 【長期講座についてのお知らせ】

第2期長期講座、開始の日程をお知らせします。

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| ●リズムエクササイズ          | 7月1日(木) 午前10時半から  |
| ●シェイプヨガ             | 7月1日(木) 午後7時半から   |
| ●基礎パソコン講座           | 7月2日(金) 午前9時半から   |
| ●やさしいパワーヨガ          | 7月2日(金) 午前10時から   |
| ●はじめての太極拳           | 7月2日(金) 午後1時から    |
| ●三線講座               | 7月2日(金) 午後5時半から   |
| ●元気いきいき体操           | 7月6日(火) 午前10時から   |
| ●セルフ整体ヨガ            | 7月6日(火) 午後6時半から   |
| ●大人の美し文字講座          | 7月7日(水) 午後3時から    |
| ●体幹エクササイズ           | 7月7日(水) 午後6時から    |
| ●シェイプエクササイズ         | 7月7日(水) 午後7時半から   |
| ●おとなのペン字            | 7月10日(土) 午前10時半から |
| ●楽しいパソコン Word・Excel | 7月13日(火) 午後1時から   |

講座の申込みは、4月～6月の**第1期長期講座にお申込みの方優先**となります。

新規で参加希望の方は、定員に空きがありましたらご参加いただけます。

緊急事態宣言が延長になった場合は、臨時休館も延長になりますので、ご了承ください。

詳しくは北部市民交流センター本館・北部公民館までお問合せください。

# 元気塾

## だより

普段の生活で♪

ながら**体操**ながら**脳活**💡

イスに座ってらくちん  
ながら**体操**！

太ももの前を鍛えて  
歩行や立ち上がり  
をスムーズに♪

ひざ痛の予防  
改善に！

Point!  
つま先は  
真上を向けます



これならテレビを見ながら行えますね♪

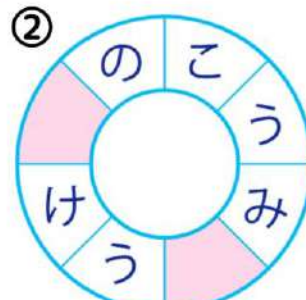
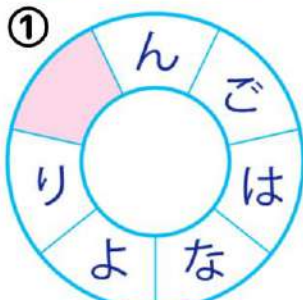
いつもの生活で  
ながら**脳活**♪

😊 1つ+で脳活UP!!

- ・歌いながら、料理をする
- ・新聞を声に出して、読む
- ・歯磨きしながら、片足立ち
- ・大きな声で、早口言葉
- ・テレビを見ながら、大笑い
- ・写真の整理と、思い出話



### 輪の中から 言葉探し



ヒント：昔の人はいいこと言いますね



この通信は泉佐野『元気塾インストラクター市民おんけんし』活動の一環として作成しました。

①の答え：はなよりだんご  
②の答え：けがのこうみょう



# 自習スペースについてのお知らせ



消毒や、椅子の数を減らし利用者同士の間隔を確保するなどを行ったうえで自習スペースの開放を再開いたします。(緊急事態宣言の延長によっては休館となり利用できない場合もあります。)

ご利用の際は、1階事務所受付までお越しください。

開放時間：午前9時～午後8時（日・祝は休館）

※部屋の予約状況によっては自習スペースを開放できない場合がありますので、ご了承ください。

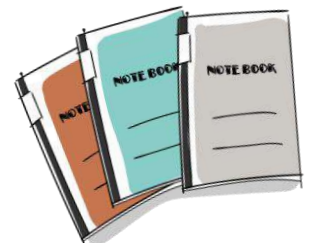
生涯学習センター、佐野公民館、長南公民館、日根野公民館も自習スペースの開放を行っています。

開放状況については、各公民館にお問い合わせください。

## 利用上の注意



- ・ マスクの着用をお願いします。
- ・ 本館事務所受付にて「自習スペース利用申込表」にご記入の上、利用してください。  
※記入いただいた個人情報は、必要に応じて保健所等に情報を提供する場合がありますが、本目的以外に使用することなく、適切に管理いたします。
- ・ 自習スペースでは静かにしてください。
- ・ 施設、備品等を破損、もしくは滅失しないでください。これに違反した場合はその実費を弁償していただきます。
- ・ 飲酒、喫煙、飲食等、学習の妨げになるような行為は禁止します。
- ・ 危険物を持ち込まないでください。
- ・ 許可を得ない掲示は行わないでください。
- ・ 他人に迷惑を及ぼす行為はしないでください。
- ・ 利用後はゴミの処理を行い、机・椅子等備品を現状復帰してください。
- ・ 省エネ化に協力し、利用者が不在となる場合消灯等対応してください。
- ・ 貴重品については、利用者の自己責任のもと管理をお願いします。
- ・ これらの利用上の注意に違反した場合は、自習スペースの利用はできません。
- ・ 緊急事態が発生した場合は、本館事務所に連絡してください。



席と席の間には、パネルを設置しています。

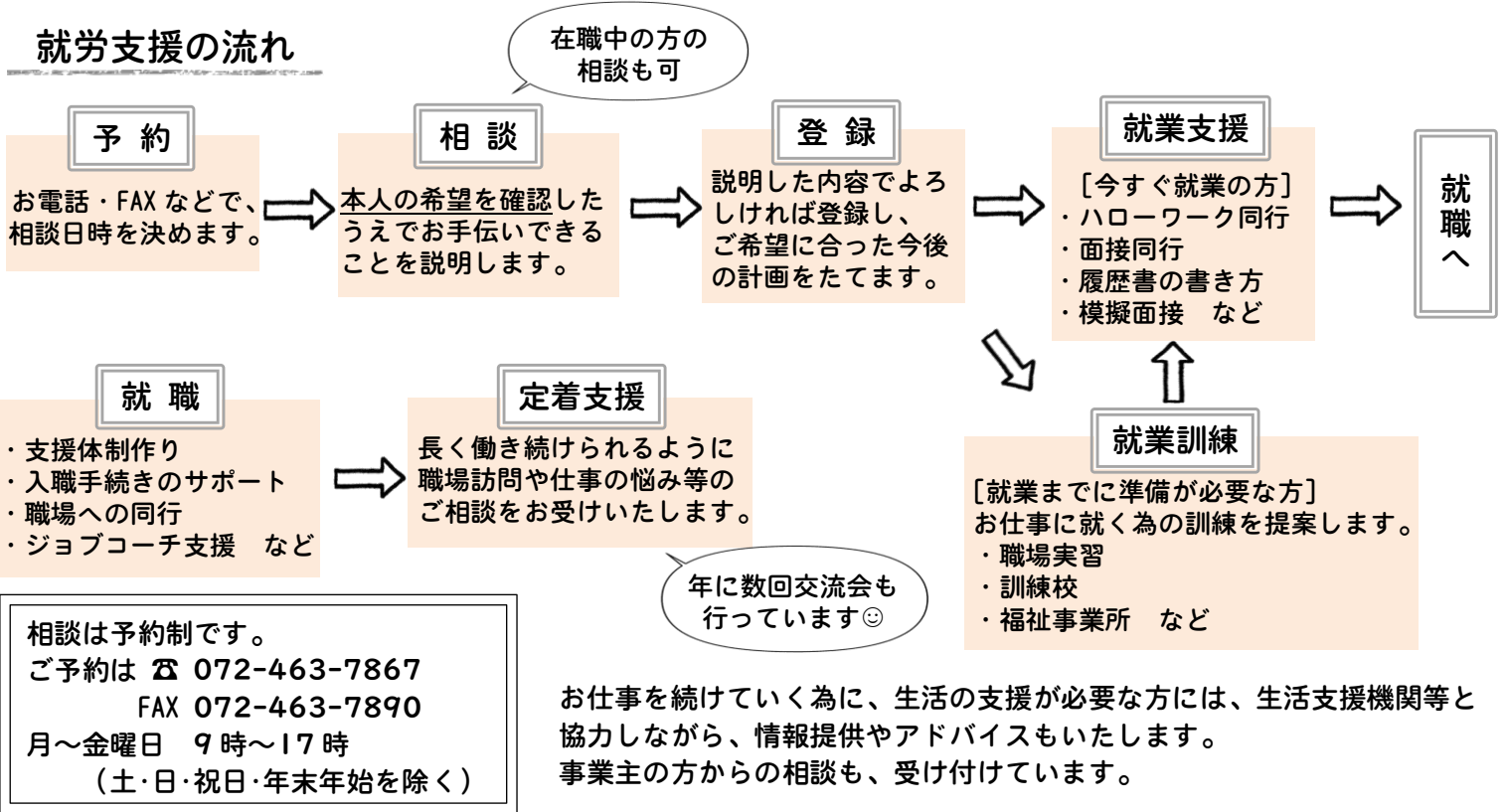


全部で10席あります。

特非) 障害者自立支援センターほっぷ  
泉州南障害者就業・生活支援センター

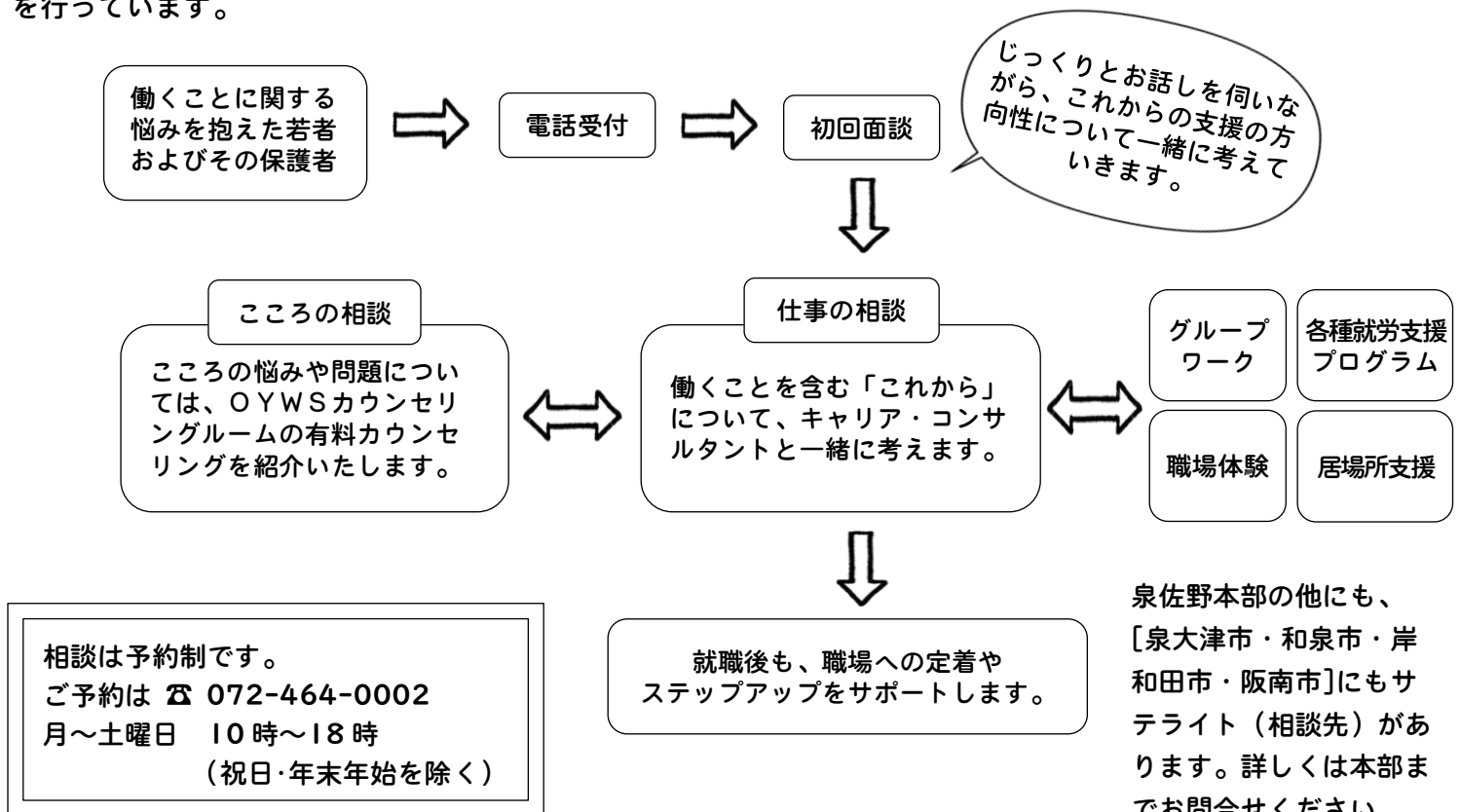
地域で暮らす障がいのある方の、自立に向けた「働きたい」という気持ちを応援します。

就労支援の流れ



働くことに悩みを抱えている15歳～49歳までの若者に対し、キャリア・コンサルタントによる専門的な相談、就労に向けた支援を行っています。

泉州地域若者サポートステーション

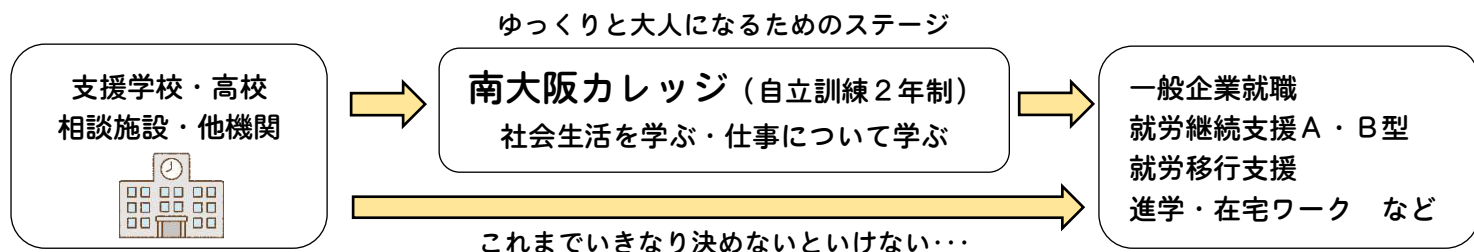


# に入っている施設のご案内（相談機関）

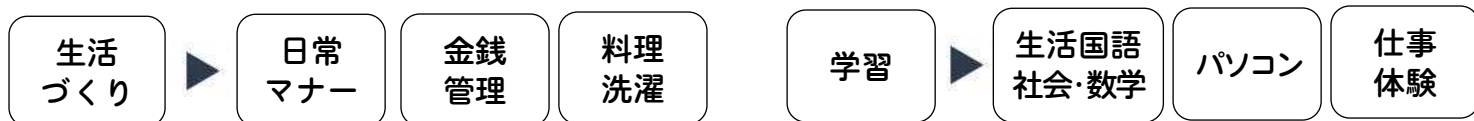
お気軽に相談  
してくださいね！

社福）水平会 南大阪カレッジ

2年間のプログラムを通じて、生活力やコミュニケーション力、働くための基礎などを学んでいきます。少しだけ立ち止まって、社会に出るための力と自信を身につけます。



## どんなことをするの？



相談・見学・体験随時行っています。  
ご予約は ☎ 072-447-6612  
月～金曜日 8時15分～16時半  
(土・日・年末年始を除く)  
<http://www.horizon.or.jp>



- 生活づくりを中心とした学び
- 社会に出る自信を身につける
- 未来の選択肢をひろげる

南大阪カレッジで可能性を探す2年間を送りましょう！

## お知らせ



毎年夏に開催している『夏休みおやこ体験広場』は、  
新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、中止とさせていただきます。

楽しみにしていただいている皆さまには残念なお知らせとなりますが、  
ご理解いただきますようお願いいたします。

夏休みに、大人も子どもも親子も楽しめる講座を企画中ですの  
なごみのかぜ・広報いずみさのをご確認ください。

### クイズの答え

Q1.1994年（平成6年）。世界で初めての「完全人工島からなる海上空港」として開港しました。 Q2.花：ささゆり 木：いちよう 鳥：ルリビタキ Q3.8つ。交通安全、暴力排除、青少年を守る、健康、非核平和、スポーツ、国際、人権擁護都市宣言 Q4.犬鳴山七宝瀧寺 Q5.旅引付と二枚の絵図が伝えるまち-中世日根荘の風景- Q6.100円ごとに1ポイント貯まり、1ポイント1円で利用できる。 Q7.千代松大耕市長。 Q8.義犬伝説。イヌナギンは、義犬伝説の末裔です。 Q9.泉州水ナス。特産品はたくさんありますが、水ナスは2013年8月に鉄腕DASHで紹介されました。 Q10.全部で13校。避難所開設予定場所にもなるので、近くの学校は確認しておきましょう。 Q11.はなさかじいさん Q12.金太郎 Q13.17個 Q14.28個

## 2021年度 第2期 スポーツ教室 参加者 募集!

- ・リフレッシュヨガ
- ・はつらつ
- ・わくわくエアロ
- ・ヘルスアップ
- ・エンジョイエアロ
- ・親子スポーツ

- ・「親子スポーツ」は親子または親族で参加（小学生以下）
- ・各教室 対象年齢 16 歳以上（親子スポーツ除く）
- ・体験は 1 回だけ無料で参加できます。

7・8・9月 計 10 回 3,000 円



### 空き缶・古紙回収（回収地域は、鶴原東町）



今日は、7月10日（土）午前10時～（雨天中止 ☔）

- ・ビンとスプレー缶は回収していません。  
（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回収作業には参加せず、館で仕分け作業のみ行います。回収作業は職員で行いますので、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。

**新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、  
中止となる場合もあります。ご了承ください。**

7月  
1日・15日

### 「泉佐野元気塾」

#### 音楽介護予防教室

日 時：毎月第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：55名 参加費：無料  
持ち物：飲み物、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13日

### 「介護予防カラオケ」

#### 歌って元気にカラオケ!

日 時：毎月第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：飲み物  
申 込：不要（会場まで直接お越しください）



# 長坂小学校の教室から

長坂小学校  
電話：072-462-8661

## 「ようこそ長坂小学校へ！～2021年度入学式～」



4月6日（火）、長坂小学校で入学式がありました。今年度は42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。

昨年度と同様に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年生にプレゼントをしました。

これからの6年間。たくさんのお話を学んでいく1年生。心も体もしっかり大きく成長してね！

## 1年生「学校たんけん」

2年生と一緒に学校たんけんに行きました。「学校には、どんな教室があるのかな？」「1年生の教室と違うところはどこかな？」と見るポイントを決めて探検に向かいました。

始めは、緊張していましたが、2年生が優しく声をかけてくれたり、クイズを出してくれたりする中で、少しずつ緊張がほぐれ、どの子にもこやかな表情を浮かべていました。

探検から戻ってきた子どもたちは、「いろいろなお部屋があったよ。」「図書室にあった本、読んでみたいよ。」など、一人ひとりが探検を通して気づいたことや感じたことを発表することができました。



## 4年生「体力テスト」

5月6日（木）、3～5年生で体力テストを実施しました。4年生にとっても初めての経験でしたが、5年生につきそってもらいながら、一人ひとりが自分のベスト記録が出せるようにがんばりました。

シャトルランでは、数を数えている子どもたちから大きな歓声がかかるほど、全力で走り、自分の限界に挑戦することができました。また、上体起こしでも「もうすこし」「がんばって」と応援してくれる5年生のおかげで、練習よりも記録が伸びた子もいました。今回、子どもたちが真剣に体力テストに臨み、諦めずに挑戦する姿を見て、今後も運動にどンドンとりくんでほしいと思います。



## 差別や偏見をなくしましょう！

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者、医療従事者、エッセンシャルワーカー（社会生活を支える仕事をしている人たち）や、これらのご家族に対する誤解や偏見に基づいて差別をすることは絶対に許されません。

### ○コロナ対策のつもりが過剰な反応になっていませんか？

今、みんなが不安に包まれやすくなっています。自分の言葉や行動が差別や偏見につながっていないか、「誰か」のことではなく、「自分のこと」として考えましょう。そして、正しい知識・情報に基づいて行動しましょう。

### ○コロナ差別をしないことはコロナ対策のひとつです。

医療従事者やエッセンシャルワーカーなどへの差別や偏見、嫌がらせが広がると、これらの人たちの離職が増える可能性があります。感染者への差別や偏見などが増えると、検査を避けたり、感染を隠そうとしたりする人が増え、感染拡大につながります。

◆新型コロナウイルス感染症に関して不当な差別や偏見、いじめ等の被害に遭ったときは、一人で悩まずに相談してください。

### 【人権相談窓口（法務省の人権擁護機関）】

#### ●インターネット人権相談（Counseling on the Internet）

<https://www.jinken.go.jp/>



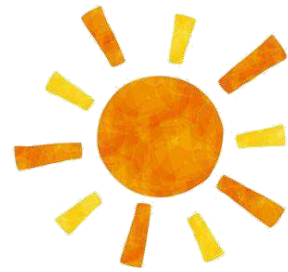
#### ●みんなの人権 110 番（平日午前8時30分～午後5時15分） 0570-003-110

#### ●こどもの人権 110 番（平日午前8時30分～午後5時15分） 0120-007-110

#### ●女性の人権ホットライン（平日午前8時30分～午後5時15分） 0570-070-810

#### ●外国語人権相談ダイヤル（平日午前9時～午後5時） 0570-090-911

Telephone Counseling in Foreign-language Weekdays 9:00 through 17:00  
(English, Chinese, Korean, Filipino, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Spanish, Indonesian, Thai)



# 熱中症に備えましょう

「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さします。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

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」	

# ○クイズコーナー✕

新型コロナウイルスが再び感染拡大をしている中、外出を自粛する方も多いと思います。「お家時間」に家族みんなでクイズを解いて、楽しいお家時間になればと思います！

## 泉佐野クイズ

- Q 1. 「関西国際空港」が開港したのは平成（西暦）何年？
- Q 2. 市のシンボル「市の花○○○○」「市の木○○○○」「市の鳥○○○○○」○の部分なんでしょう？
- Q 3. 泉佐野市には「○つの都市宣言」があります。何個あるでしょう？
- Q 4. 日本でも数少ない、修験道体験ができる犬鳴山にあるお寺の名前は？
- Q 5. 令和元年（2019年）5月20日に「日本遺産」に認定されたのは？
- Q 6. 泉佐野地域ポイントカード「さのぼ」は、加盟店でお買い物をした場合、○○○円ごとに○ポイント貯まり、○ポイント○円で利用できる。
- Q 7. 泉佐野市長の名前は？
- Q 8. 泉佐野市のマスコットキャラクターはイヌナキンですが、そのイヌナキンは犬鳴山のある伝説をモチーフにしています。その伝説とは何でしょう。
- Q 9. 鉄腕DASHにもとりあげられた泉佐野の特産品と言えば？
- Q 10. 泉佐野市には全部でいくつの小学校があるでしょう？



私は誰でしょう？  
現れた謎の人物。ヒントから誰なのかを導きだしましょう。

### Q. 1 1

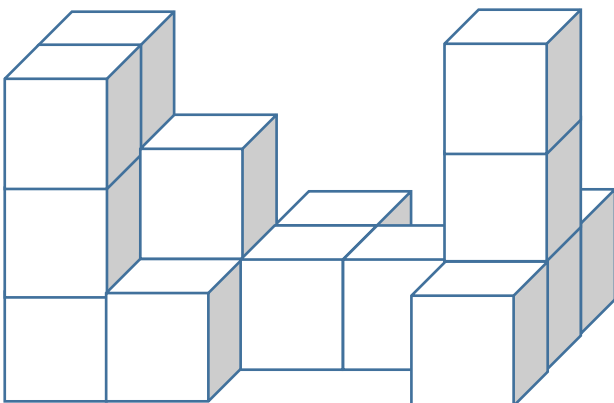
- ①おばあさんと暮らしています。
- ②大事にしていた犬が死んでしまいました。
- ③木の墓標を建てて供養しました。
- ④その木が臼にしてくれと私に言いました。
- ⑤しかし、臼を燃やされ灰にされました。
- ⑥枯れ木にその灰をかけると、桜の花が咲きました。
- ⑦それを聞いて、見に来たお殿様も大喜びでした。

### Q. 1 2

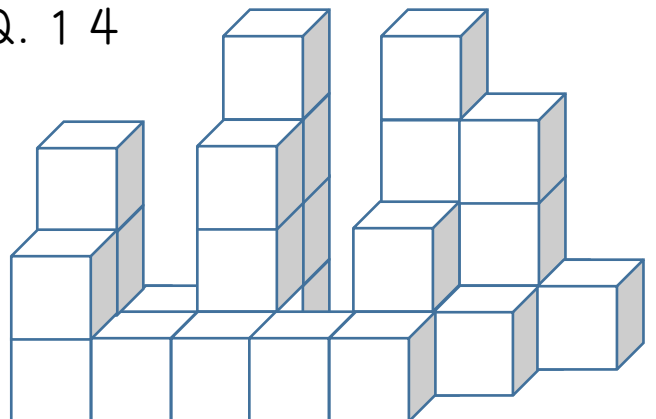
- ①生まれたときから力持ちです。
- ②大人と相撲をしても負けません。
- ③動物たちと仲良しです。
- ④赤い腹かけをしています。
- ⑤まさかりを持っています。
- ⑥熊と組み合いをして勝ちました。
- ⑦飴の名前にもなりました。

箱の数はいくつですか？

### Q. 1 3



### Q. 1 4



答えはP. 6に記載しています。