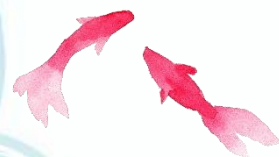




暑中御見舞い
申し上げます



【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	学習会と総会、元気塾だより
2	本館からのお知らせ	7	体育分館、青少年分館
3	講座のようす	8	第三中学校 三中の日々
4	図書室だより	9	人権の視点
5	自宅で簡単！太極拳	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。

夏休み！親子で楽しめる体験講座☺

親子で楽しめる講座です！もちろん、大人だけ、子どもだけでもOK！
夏休みの思い出を作りましょう♡



「夏休み！ アクセサリを作ってみよう」

大人はビジュアピアス（イヤリング）、子どもはカラフルイヤリングを作ります。

日時：8月20日（金）午後1時半～3時
対象：5歳以上（小学生未満は保護者同伴で参加）
定員：16名（先着順）
受講料：大人1,000円（材料費800円含む）
子ども700円（材料費500円含む）



ビジュアピアス(大人)



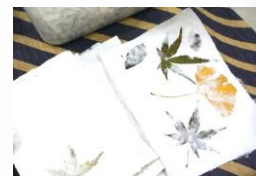
カラフルイヤリング(子ども)

講師：西澤由美さん
（北部市民交流センター本館登録講師）
申込：8月6日（金）以降に電話・FAXで受付
※受講料の納入、キャンセルは8月16日（月）まで

「夏休み！紙でエコ！紙すき体験」

いろんな紙を使い、エコで世界に1枚だけのオリジナルはがきを作ませんか。

日時：8月26日（木）午後1時～3時
対象：5歳以上
定員：12名（先着順）
受講料：300円



（材料費100円含む）
持ち物：紙に入れたいもの
（葉っぱ、お茶の粉などの平たい物）

講師：橋本正樹さん
（山陽製紙株式会社研究開発室）
申込：8月6日（金）以降に電話・FAXで受付
※受講料の納入、キャンセルは8月19日（木）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 午前9時～午後8時
（日曜日・祝日は除く）

「スマホでお得に快適生活」

今話題のスマホ決済の仕組みから使い方や、スマホを使ったサービスやカメラ講座など、知って得する活用方法をご紹介します。

デモ機を貸出しますので、スマホをお持ちでない方もご参加いただけます。

日時：8月23日(月) 午前10時～12時

対象：16歳以上

定員：20名(先着順)

受講料：無料

講師：スマートフォンアドバイザー

申込：8月5日(木)以降に電話・FAXで受付

※キャンセルは8月16日(月)まで



「スマホで楽しい便利生活」

自宅に居ながらオンラインを使った交流や情報収集など、具体的な事例とともに紹介します。ビデオ通話やネット動画などの一部を体験できます。

デモ機を貸出しますので、スマホをお持ちでない方もご参加いただけます。

日時：8月23日(月) 午後1時半～3時半

対象：16歳以上

定員：20名(先着順)

受講料：無料

講師：スマートフォンアドバイザー

申込：8月5日(木)以降に電話・FAXで受付

※キャンセルは8月16日(月)まで



「苔と遊ぼう！苔テラリウム」

容器の中の小さなお庭。お手入れ簡単で育てやすい苔のお庭を作りませんか？

日時：9月6日(月) 午前10時～11時半

対象：16歳以上

定員：20名(先着順)

受講料：1,700円

(材料費1,500円含む)

持ち物：持ち帰り用袋、

ビニール手袋(必要な方)

講師：泉原一弥さん(日本苔緑化研究所所長)

申込：8月6日(金)以降に電話・FAXで受付

※受講料の納入、キャンセルは8月30日(月)まで



「ジュエリーマスクケース」

キラキラのジュエリーテープを使い、マスクケースを作ります。申込み時に[シルバーブルー・ゴールドピンク・ブロンズゴールド]から色を選択していただきます。

日時：9月10日(金) 午後1時半～3時

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、メジャー、

先の細かいクラフトペンチ

講師：田中優巳子さん(Atelier Fleur 主宰)

申込：8月10日(火)以降に電話・FAXで受付

※受講料の納入、キャンセルは9月1日(水)まで



「足指体操と健康リフレクソロジー」

健康維持のための「家でできる簡単セルフケア」の方法をお伝えいたします。(足裏棒と足裏刺激用ボール付)

日時：9月13日(月) 午前10時～11時半

対象：16歳以上

定員：20名(先着順)

受講料：400円

(材料費200円含む)

持ち物：筆記用具、バスタオル、

ウェットティッシュ

※動きやすいパンツスタイルで

参加してください。

講師：山口真理子さん

(ボディケアサロン「ラベンダー」代表)

申込：8月10日(火)以降に電話・FAXで受付

※受講料の納入、キャンセルは9月6日(月)まで



「誰でも簡単！体幹エクササイズ」

簡単な体操で筋肉を鍛えることによって姿勢が改善され、生活の質が上がります。筋肉絞り体操で、体幹を鍛えましょう。

日時：7月7日～9月15日

(8月11日を除く) 毎週水曜日

午後6時～7時10分(全10回)

対象：16歳以上

定員：20名(先着順)

受講料：2,000円

持ち物：水分、汗拭きタオル、

ヨガマットまたはバスタオル

※動きやすい服装、靴で参加してください。

講師：別当麻津子さん(パーソナルトレーナー)

申込：電話・FAXで常時受付中、

無料体験(1回)も承っています。

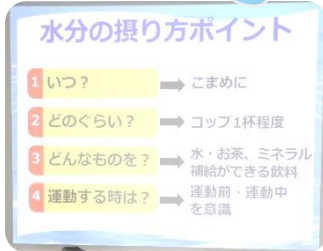


講座再開しました

緊急事態宣言も解除され、当館でも6月21日(月)から貸室や講座を再開しました。
まだまだ通常通りに行くことは難しいですが、換気や密を防ぐなど感染対策を行いながら、
みなさんに安心して参加していただけるよう努めてまいります。

6/22 (火)

命を守る「水」を見直そう



水分補給の大切さを学びました。

6/24 (木)

ヤクルト健康セミナー



ヤクルトの空容器と爪楊枝で一輪挿しを作りました。

6/30 (水)

アーティフィシャルフラワーで
アップルアレンジ



アップルがアクセントの煌びやかなアレンジ。
サービスでハンドマッサージもしてくれました!

7/2 (金)

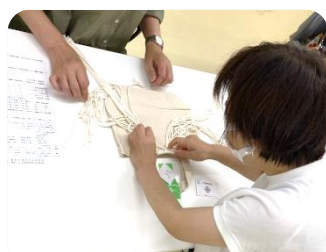
スマホで便利快適生活



知って得するスマホの知識を
教えてもらいました。

7/7 (水)

マクラメ編みのトートバッグ



シンプルなトートバッグが華やかに!
みなさん上手に編み込んでいました。

長期講座も順次再開しています



7月9日(金)
はじめての太極拳



7月8日(木)

リズムエクササイズ



講座に参加される場合は、マスク着用・手指消毒・検温をお願いします。
37.5℃以上の熱や体調に不安のある方はご参加をご遠慮ください。
ご協力よろしくお願いいたします!

図書室だより

一般展示「サバイバル」
7月30日～9月29日

皆さんはとっさの時に“身を守る行動”
ができてますか？普段から意識して行動する
ことは難しいかもしれませんが、“いざ”
という時に役立つ本を集めてみました。

展示本（一部）

- 『親子で学ぶ防災教室 災害食がわかる本』
- 『新・いのちを守る気象情報』
- 『脱ネット・スマホ中毒』
- 『一家に一冊！防災アイデア手帖』
- 『キャンプ×防災のプロが教える新時代の防災術』



図書室では定期的に新しい本が入ってきています。

一般書

- 『絵と図でわかるAIと社会』 江間 有沙/著 技術評論社
- 『不安な時代に踏み出すための「だったらこうしてみたら？」』
植松 努/著 PHPエディタース・グループ
- 『にっぽん氷の図鑑&かき氷』 原田 泉/著 ぴあ
- 『老けない人は何が違うのか』 山岸 晶一/著 合同フォレスト
- 『はじめての株式投資』 宮崎 哲也/著 秀和システム



児童書

- 『「はやぶさ2」リュウグウからの玉手箱』 山下 美樹/文 文溪堂
- 『カブトムシの音がきこえる』 小島 渉/文 福音館書店
- 『奄美の道で生きものみつけた』 木元 侑菜/文 新日本出版社
- 『フルーツふれんずイチゴちゃん』 村上しいこ/作 あかね書房
- 『私立五芒高校恋する幽霊部員たち』 谷口 雅美/著 講談社

こわ～いおはなし大集合

なぞなぞも
あるよ！

おすすめのこわ～い本を怖さのレベルに分けて展示しています。
図書室内になぞなぞも貼り出します。さあ、何問とけるかな？
なぞなぞに参加してくれた先着15名様に、参加賞をプレゼント！

2021年7月20日（火）～8月31日（火）

※なぞなぞとプレゼントは期間中入れ替わります。

第1弾：7月20日（火）～8月7日（土）

第2弾：8月10日（火）～8月31日（火）

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

『はじめての太極拳講座』
馬場豊美先生による

あうちで簡単、

太極拳

トレーニング！

上半身編 1

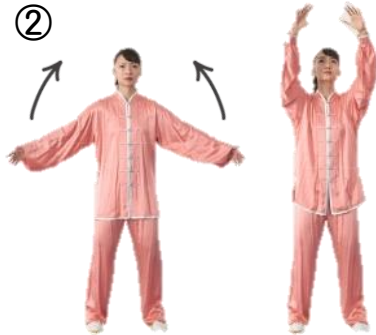
かいごう
開・合で心身をリフレッシュ！

①



①足を肩幅に開いて、肩・肘・股関節・膝・足首全ての関節をゆるめます。

②



②息を鼻で吸いながら両腕を大きく円を書くようにゆっくり上に持ち上げ、目は少し上を見ます。

③



③両手の指先を内側に向けてから、息を吐きながらゆっくりと腰を少し下ろしながら、腕を下ろしましょう。

上半身編 2

①



②



③



④



⑤



ファンソン
放松して行いましょう！（身体をゆるめる事）

①足を肩幅に開いてゆったりと立ち、丹田に手を添えます。

（※丹田：おへその4～5cm下）

②鼻で息を吸いながら、右を見て胸を開きましょう。

③息を吐きながら、手を丹田に合わせます。

④鼻で息を吸いながら、左を見て胸を開きましょう。

⑤息を吐きながら、手を丹田に戻します。

下半身編

足腰から元気になりましょう！



足を肩幅に開いて、鼻で息を吸いながら、腕を前方に出し、上半身の姿勢を崩さないようにゆっくりと息を吐きながら、腰を下ろします。無理せず適度な高さ回数で行いましょう。

適度な運動で血行を良くし、免疫力UPさせましょう！

マイペースで健康に、楽しく過ごしましょう♪

人権はいのちを守ること～すべての人が大切にされるまちに～

6月26日(土)、エブノ泉の森ホールにて泉佐野市人権を守る市民の会主催の「2021年度 学習会と総会」が行われました。

「人権はいのちを守ること～すべての人が大切にされるまちに～」というテーマで、2年振りに学習会と総会が開催され、山口県人権啓発センター事務局長の川口泰司さんによる「『寝た子』はネットで起こされる!?～ネット社会と部落差別の現実～」についての講演会が行われました。

部落差別解消推進法が2016年に施行されましたが、部落を動画で撮影して所在地をインターネット上に晒す行為や、悪質な誹謗中傷が原因で自死に追い込まれたケース、露骨なヘイトスピーチなど、インターネット上の人権侵害行為が深刻な社会問題になっています。

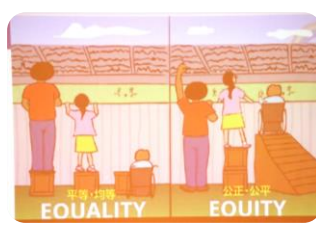
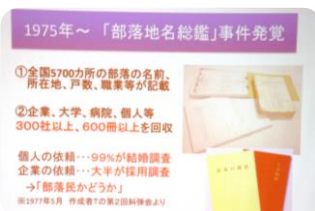
「部落差別や様々な差別について無関心だと、そのデマ情報を信じ、自覚がないまま誰かを傷つけている可能性もある。加害者にとってはたいしたことがなくても、被害者にとっては大きな傷となるのが人権問題だ。」という事を、わかりやすく講演していただきました。



泉佐野市
人権を守る市民の会
植野 直二郎会長



泉佐野市
千代松 大耕市長



山口県人権啓発センター
川口 泰司事務局長

「寝た子」はネットで起こされる!?
「ネット社会と部落差別の現実」
山口県人権啓発センター
事務局長 川口 泰司さん

泉佐野市 音楽介護予防教室

元気塾



だより



めざせ!! 生涯現役!

食事編 その1



ま

豆



ご

ゴマ



た

たまご



ち

乳製品



は

わかめ



や

野菜



さ

魚



し

しいたけ



い

いも類



こ

米



毎日バランスよく食べましょう!

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。

屋上ゴルフ練習場 リニューアルしました！



新品のゴルフ練習用ネットを
2打席入れました。
ゴルフに興味のある方はぜひ！
利用してみてください。



屋上ゴルフ利用 200円 (60歳以上 100円)
屋上ゴルフ定期券 2,000円 (60歳以上 1,000円)



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)

今回は、8月7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。

※8月13日・14日・15日は臨時休館いたします。

北部市民交流センター 本館・北部公民館 ☎ 072-464-5725



新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、
8月の泉佐野元気塾・介護予防カラオケは
中止となりました。ご了承ください。



8月14日(土)は、館内メンテナンスの為臨時休館いたします。

入学式

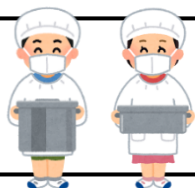
4月7日（水）に入学式が行われ、今年度は156名の
新入生を迎えました。

式中には大倉校長から「自分を大切にし、友だちを、相
手を大切にする。違いを認め合って、ともに支え合う。人
の気持ちを理解できる人、相手の立場に立って物事を考え
られる人になってほしい。」や、「他人を喜ばせる『他喜
力』を意識して行動してほしい。」「様々な行事や部活動
などを通してひかり輝いてほしい。」という三つのお話が
ありました。新入生は少し緊張した表情でしたが、しっか
りと話を聞いていました。

また、新しい教科書を前にして中学生としての実感をか
みしめている姿も見られました。



給食のようす



4月9日（金）から学校給食が開始されました。

緊急事態宣言が出ている中、新型コロナウイルス感染拡大防
止のため、昨年度に引き続いて、できるだけ静かに食べる「黙
食（もくしょく）」を行っています。みんなとおしゃべりをし
て楽しく食べたいと思っている人も多いとは思いますが、でき
るだけ私語をせずに前を向いて給食を食べています。



昼休みのようす

コロナ禍で黙食や授業などで制限が続く中、「少し
でも体を動かす時間を作ろう！」と生徒会や各学年の
とりくみとして昼休みにグラウンドを開放してボール
遊びができるようにしました。このとりくみによって
元気に外で遊ぶ生徒が増えました。今後も生徒会が
様々な企画を考えているようです。生徒の力で学校を
よりよくしていく動きができています。





ネットの危険から子どもたちを守ろう！

昔と違い、生まれたときからインターネットが身近にある今の子どもたち。

小学生から自分のスマートフォンを持ったり、授業でパソコンを使ったり、インターネットを利用する機会が増えています。

一方で、ネット依存やネットいじめ、SNS を通じた性犯罪被害など、子どものインターネット利用をめぐる様々な問題が起きています。

《 子どものスマートフォン利用に関するトラブルの例 》

● 書き込みやメールでの誹謗中傷やいじめ

SNS などでの人の悪口を書き込むなど、インターネット上での人権侵害やいじめが発生し、被害に遭った子どもが不登校になるなどの事例も発生しています。



● SNSなどに載せた個人情報の流出

SNS などに安易に個人情報を記載したために、写真や名前、メールアドレスが知らないところで勝手に使われ、嫌がらせを受ける被害が発生しています。

● SNSなどを通じて知り合った人からの誘い出しによる性的被害

最近は、出会い系サイトではなく、SNS やゲームサイトなどで知り合った人からの誘い出しを受けて、子どもが性的被害を受けるケースが増えています。

● 無料ゲームサイトでの意図しない有料サービスの利用

「無料」とうたっているオンラインゲームで遊んでいる間に、アイテムが有料であることに気づかず購入してしまったため、高額な料金を請求されてしまうトラブルが、子どもの間で多く発生しています。

こうしたトラブルに巻き込まれることなく、保護者が継続的に子どものインターネット利用を見守っていくことが重要です。そのためのポイントは・・・

◆ポイント1

スマートフォンを子どもに持たせるときは、持たせ始めが肝心です。安易に与えるのではなく、「何のために必要なのか、どのように使うのか」について親子で目的やルールを話し合い、トラブルや過度な利用などを防ぐために、保護者の責務として、子どもの利用状況を確認しましょう。

◆ポイント2

インターネット上は、仲間内だけの空間ではなく、世界中の人が利用する「公共の場」であり、実社会でやってはいけないことは、インターネット上でもやってはいけないということを理解させ、ルールやマナーを守って利用できるよう保護者が指導することが大切です。

◆ポイント3

子どもがスマートフォンを利用する際には、有害情報へのアクセスを制限する「フィルタリング」を活用しましょう。

◆ポイント4

保護者と子どもで話し合い、インターネット利用について家庭内のルールをつくりましょう。

インターネットの危険な面についても子どもに丁寧に説明し、ルールを一方向的に押しつけるのではなく、なぜ、そのルールが必要なのかを子どもに理解させることが大切です。

ルールは成長とともに少しずつ改定することも必要です。



台風対策は万全ですか？



台風は、毎年のようにわが国に襲来し、全国各地で大雨による浸水や土砂災害等の被害をもたらしています。

しかし、台風はいつ起こるか分からない地震等の災害と違い、事前にテレビやラジオ等の気象情報である程度の接近時期や降雨量等を知ることができます。それらの情報を有効に活用し、被害を最小限に食い止めましょう。

なお、強風による家屋への被害や、飛散物による人的被害も多く発生していますので、台風には細心の注意を払い、日頃から防災のための対策を立てておき、被害を最小限に食い止めるよう心がけましょう。

《防災対策》

- 屋根、壁などの点検や補強を普段から行っておきましょう。
- 側溝や排水溝の掃除をして、水はけをよくしておきましょう。
- 風で飛ばされそうな物干し竿、プランター及びごみ箱などは固定するか収納しておきましょう。
- 災害避難時に備えて懐中電灯、ラジオ、飲料水、医薬品など必要なものを、すぐに持ち出せるように準備しておきましょう。また、家族で緊急時の連絡手段とその方法を話し合い、落ち合う場所なども決めておきましょう。
- 事前に学校や公民館などの避難場所や避難経路を確認しておき、危険を感じたらすぐに避難しましょう。
その際は増水した河川など危険な場所には近づかないようにしましょう。



【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」	

夏休み クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、できる言葉は何でしょう。
 抽選で20名の方にプレゼント!【図書カード1,000円分が当たります】
 当選者の発表は 10月号です◎

タテのカギ

- 初めて戦場に出ること
- 「てっさ」が有名な食べ方の魚
- 目的地へ行く途中で、他の場所へ立ち寄ること
- 1から9までの数を互いに掛け合わせた数の一覧表のこと
「にいちがに」「ににんがし」など
- 物事が今どうなっているのか、どう変わってきたのかというような細かい状態や理由のこと
- 身を守るとき逆立ちして肛門線から悪臭の強烈な液体を出す動物
- ピンクを日本語でいうと?
- 東北地方以南で栽培される米の品種
- 飲食物を店から持ち帰って他の場所で食べる
- 豆腐を寒中に屋外で凍らせて乾燥した食品。高野山で作り始めました
- 「反射鏡やレンズ」を使って特定方向に強い光が出るように作られた照明器具
- フランスの芸術家
芸術のデパートと呼ばれた人「ジャン・○○」
- 野球で打者が二塁まで達することのできた安打のこと
同義語: ツーベースヒット

ヨコのカギ

- 心の内に抱いている、決意や目標
- 日が暮れて間もないこと
- 紙片や木片に語句や印をつけておき、それを人々が引いて、いろいろなことを決める方法
- 胃や腸の疾患の治療や症状の緩和に用いられる薬
- 項目、題目などの順序のこと
目録ともいう
- 大昔にあった物やできごとのこと。○○成語
- 江戸時代の武士の礼装・正装のこと
- 新しい世界・新しい活躍の場という意味の言葉
- 人をおそれさせ、従わせる力や勢い。威勢のこと
- 四字熟語。「○○同音」
- 無駄なことに力を費やすこと
- 厳しすぎるさま、ひどすぎるさま
- 鼻が長く、耳が大きい動物
- たばこの煙のうち、一酸化酸素やガス状成分を除いたもの
- 船の積み荷を陸にあげる
- 空を飛べる鳥の中でも世界最大級の鳥。「○○○は飛んでいく」という有名な曲もある
- 利害や目的の共通性などによって結びついた集団のこと
- 若者言葉で「今」という意味
- 四字熟語。「○○転変」この世の現象は、因縁のからみ合いによって生じたものであるため、とどまることなく移り変わっていくということ
- 一定数の製品を紙箱に詰めたもの。タバコ10箱を詰めた紙箱など
- とっておきの最も有効な手段

1	2	3	4	5	6
B					
	7		8	9	
			E		
10		11			L
12		13		14	15
	O		C	K	M
		16		17	
		J			
18	19		20		21
N					22
23			24		D
	25		26		27
		I	A		F
28			G	H	P

【応募方法】 〆切 8月31日(火) 必着

以下の答えの欄に記入し、ハガキ・FAX・Eメールでも受け付けます。なお、応募の際は、以下①～⑥の内容をご記入ください。

- | | |
|-----------|----------|
| ①クイズの答え | ④年齢 |
| ②住所 | ⑤電話番号 |
| ③氏名(ふりがな) | ⑥ご意見・ご感想 |

【クロスワードの応募先】

泉佐野市立北部市民交流センター本館クイズ係
 【はがき】〒598-0062 泉佐野市下瓦屋 222-1(31日必着)
 【メール】 izumisanoinbun@beach.ocn.ne.jp
 【FAX】 072-469-2284

※応募は、1人1通に限ります。

【個人情報の取り扱いについて】

皆さまの個人情報につきましては、厳重に管理し、ご応募の目的以外では、使用しません。

キリトリ

答え	A	つ	B	C	ば	D	E	F	ぶ	G	ほ	H	ゆ	I	で
	た	J	K	L	M	N	O	P	ご意見・ご感想						
住所															
氏名(ふりがな)															
電話番号															