



お月見や秋の七草のひとつにもなっている

秋の風物詩『すすき』

花言葉は『心が通じる』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	体育分館、青少年分館
2	講座のようす	7	本人通知制度について
3	図書室だより	8	長坂小学校
4	自宅で筋肉しぼり体操	9	防災・減災コーナー
5	千羽鶴に願いをこめて、南風原高校	10	防災の日に備えて

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。

「質のいい睡眠のための アロマセラピー」

質の良い眠りのための毎日習慣とアロマセラピーの活用法についての話。「眠りを誘うルームミスト」を作ります。

日時：9月24日（金）

午後1時～2時半

対象：16歳以上

定員：12名（先着順）

受講料：1,000円

（材料費800円含む）

講師：榎 恭子さん（日本アロマコーディネーター協会
トップインストラクター）

申込：9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9月17日（金）まで



「マールクレイで アクセサリを作ろう」

ポリマールクレイ粘土（樹脂粘土）を使い様々な色を混ぜ合わせ型を取り、オープンで焼き仕上げます。

日時：9月28日（火）

午後1時半～3時半

対象：16歳以上

定員：10名（先着順）

受講料：2,400円

（材料費2,200円含む）

講師：水上 里佳子さん

（アーキュレイトマールクレイ認定講師）

申込：9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9月21日（火）まで



「お花の土で作る『苔玉』」

お花の土でつくる為、水はけがよく根腐れの心配も少ない扱いやすい苔玉です。（受皿付き）

日時：10月6日（水）

午前10時～11時半

対象：16歳以上

定員：20名（先着順）

受講料：2,200円

（材料費2,000円含む）

講師：小宮 和美さん

（JLA認定 苔玉士インストラクター）

申込：9月9日（木）以降に電話・FAXで受付

※受講料の納入、キャンセルは9月29日（水）まで



「第一印象マナー 人と関わる際に大切な話し方とマナー」

また会いたいと思われる第一印象や、相手に伝わる声の届け方などを学びます。

日時：10月9日（土）

午前10時～11時半

対象：16歳以上

定員：15名（先着順）

受講料：1,000円

（テキスト代800円含む）

講師：吉村 佳美さん

（和みマナー教室主宰）

申込：9月9日（木）以降に電話・FAXで受付

※受講料の納入、キャンセルは10月1日（金）まで



7月後半 講座のようす

7/16(火)、19(月)、26日(月)、30日(金)
PPバンドでお花柄のかごバッグ



水に濡れても平気！丈夫なかごバッグを
4日かけて作りました。



7/19(月)

夏休み直前アンガーマネージメント



アンガーマネージメントは
日頃からトレーニングが必要だと、教えてもら
いました。



アンガーマネージメントとは、怒ることが絶対に
だめだという教えではなく、ちょっとしたことで
イライラせず、怒りを上手に扱う方法を教えてく
れるものです。



7/20(火)

今からでも遅くない！防災の備え

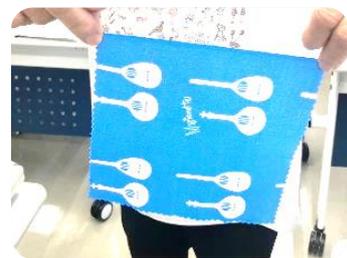


いつ起こるかわからない
災害に備え、何が必要な
か、どのような行動をとれば
いいのかを教えてもらい
ました。



7/21(水)

繰り返し使えるミツロウエコラップ作り



環境&お財布にも優しい、洗って繰り返し
何度も使えるエコラップ

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)

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ひいたします！

図 書 室 だ よ り

わたしのおすすめの1冊～みんなで作る展示～

利用者みなさんからおすすめの本を募集します（漫画・雑誌は除く）。

自分が読んで感銘を受けた本、他の人にもぜひ読んでもらいたいと思った本を教えてください！記入していただいた用紙は本と一緒に図書館で紹介します。

※応募用紙は市立図書館ホームページ (<http://library.city.izumisano.lg.jp/>)

からもダウンロードできます。

対 象：小学生以上

応募受付期間：8月1日（日）～9月29日（水）

受 付 場 所：市内各図書館窓口

展 示 期 間：10月1日（金）～27日（水）

図書館では定期的に新しい本が入ってきています。

一般書

- 『誕生花セラピー』白岡 三奈/著 BAB ジャパン
- 『関西起点沢登りルート100』吉岡 章/編著 山と溪谷社
- 『カラダに効く!タンパク質まるわかりBOOK』藤田 聡/監修 学研プラス
- 『光源氏に迫る』宇治市源氏物語ミュージアム/編 吉川弘文館
- 『アガワ流生きるピント』阿川 佐和子/著 文藝春秋



児童書

- 『こどもサピエンス史』ベンクト=エリック・エングホルム/著 NHK出版
- 『危険生物』小宮 輝之/監修 講談社
- 『オイモはときどきいなくなる』田中 哲弥/著 福音館書店
- 『かうかうからす』ほそい さつき/作・絵 ポプラ社
- 『ぞろぞろぞろぞろ』春田 香歩/作 偕成社

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

『体幹エクササイズ講座』
別当麻津子先生による

筋肉絞り体操!

長引く自粛、それに伴う運動不足。健康づくりの一環として、自宅で体幹を鍛えよう!

背中・お腹



鉄棒にぶら下がっていると全身が伸びますよね! そのようなイメージで!

① お腹と背中をひっつけてぺっちゃんこに! 肋骨と骨盤の間をギュッと引き伸ばし、胴を長くする。

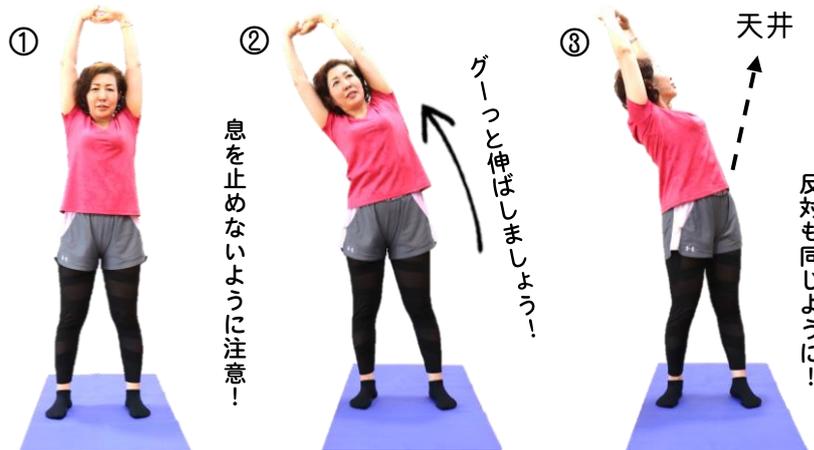
② ③ 左右にブラブラと手を回します。
※下半身は動かさない
※肋骨と骨盤の間は引き伸ばしたまま!
そうするとウエストが引き締まります◎

④ 無理しない程度に、何度か繰り返しましょう!
30回で交感神経が優位に、2分以上で副交感神経が優位になります。

骨盤・鼠径部



体幹①



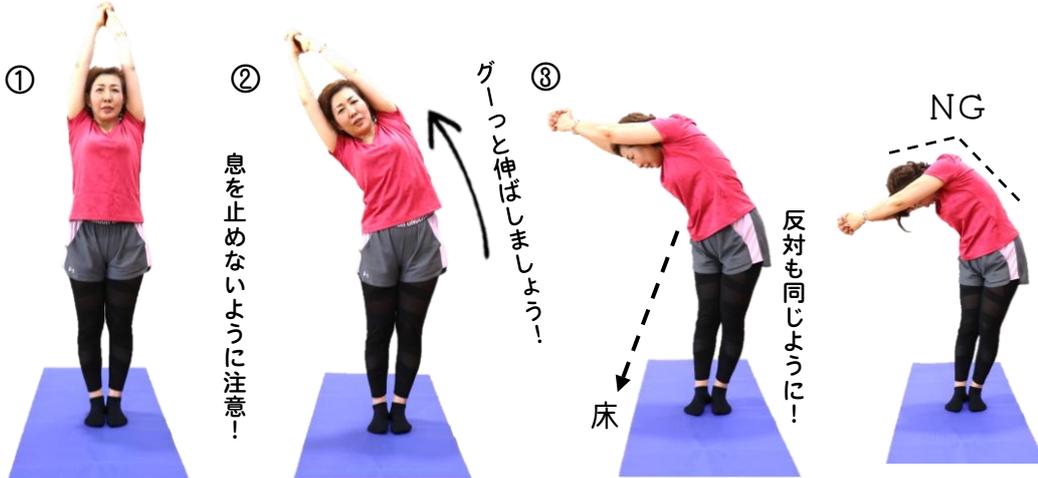
片方の足を出し、腰に手を当て、姿勢を正します。そして骨盤をギュッと前に押し出しましょう。骨盤矯正につながります。反対の足も同じように行いましょう。
鍛えることによって、歩く時の動作の強化(つまずいたり、よろけたりを防ぐ)になります。

① 手を組んで(手の平は上)腕を上。肩の力を抜いて、お腹は力を入れる。

② そのまま上半身をななめに。1・2・3・4...と声に出して8カウントこの体勢をキープしましょう。

③ 伸ばしたまま、上半身をねじり、おへそを天井に! この体勢のまま8カウントキープしましょう。

体幹②



① 手を組んで(手の平は下)腕を上。肩の力を抜いて、お腹は力を入れる。

② そのまま上半身をななめに。1・2・3・4...と声に出して8カウントこの体勢をキープしましょう。

③ 伸ばしたまま、上半身をねじり、おへそを床に! この体勢のまま8カウントキープしましょう。

腰を曲げてしまうと効果が半減してしまいますので、気を付けましょう!

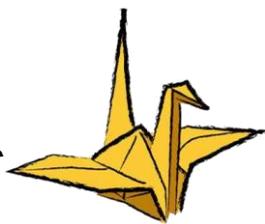
▽第3期 体幹エクササイズ講座▽

10月6日~12月22日
(10月13日、11月13日を除く)
毎週水曜日
午後6時~7時10分
受講料2,000円

途中参加・見学OK!
ご興味のある方はぜひご参加ください。

願いをこめて…

千羽鶴を作りました



地域のみなさん、当館をご利用してくれているみなさんに協力をしていただき、千羽鶴を折りました。9月に広島へ修学旅行に行く長坂小学校の6年生に、一緒に持って行ってもらうと思います。



日本では古くから、鶴は「おめでたい鳥」。そんな縁起のよさから、折り鶴は古くから折られてきたといわれています。おめでたい鶴が千羽そろそろ千羽鶴も、「よいことが起きる前ぶれ」とされていました。

世界中がコロナ禍で大変な今、広島に祈りを。そして世界が平和な未来へ。よいことがありますように、と千羽鶴に願いをこめて…。

ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。



8月3日(火)4日(水)

『沖縄県立南風原高等学校郷土芸能部』

の皆さんにご利用いただきました！



和歌山県で開催される、「第45回全国高等学校総合文化祭」に出場される為、事前練習に当館ホールをご利用いただきました。

情熱あふれる力強い演技に、当館職員も圧倒されました。



最優秀賞・文部科学大臣賞おめでとうございます！



昨年はコロナウイルスの影響で、思うように練習が出来ず、大会が中止になるなど悔しい思いをしたそうです。そして練習翌日の大会で“歓待の舞”を披露され、見事【最優秀賞】を受賞されました。おめでとうございます！

またお待ちしております。



第三期 NHG スポーツ教室

リフレッシュヨガ	火曜日	14:00~15:20
わくわくエアロ	木曜日	14:30~15:50
エンジョイエアロ	金曜日	9:30~10:50
はつらつ	金曜日	14:00~15:20
ヘルスアップ	金曜日	19:20~20:50
親子スポーツ	土曜日	10:00~11:20

9月よりご予約承り中

10月・11月・12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、9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。

9月
2日・16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）

9月14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）

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。

「住民票等の交付に伴う

本人通知制度」とは



みなさんはこの制度をご存知ですか？

「住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知制度」（以下、本人通知制度という）とは、本人の代理人や第三者からの請求で、住民票の写しなどが代理人等に交付された時、事前に本人通知制度に登録をした方へ交付の事実を通知するという制度が2010年2月15日より泉佐野市で実施されています。

この間、行政書士などの有資格者が職務上請求書の権限を悪用して委任状偽造、戸籍や住民票等を不正に取得し、有資格者が逮捕されるという事件が発生しています。

ある事件では、職務上請求書を偽造して戸籍や住民票を不正に取得し、司法書士と元弁護士、探偵社等が全国で1万2000件以上にのぼる不正取得がおこなわれ、個人情報売買されていることが明らかになりました。大阪府内で470件以上の請求がおこなわれ、泉佐野市でも20件をこえる請求が明らかになっています。

※職務上請求書とは8士業（弁護士・弁理士・司法書士・行政書士・税理士・社会保険労務士・土地家屋調査士・海事代理士）の資格者に、戸籍謄本・住民票の写し等の請求が認められています。

登録しよう！あなたの個人情報を守る本人通知制度

泉佐野市でもこういった事件を受け、すでに本人通知制度がはじまっています。自分の住民票・戸籍謄本などが第三者請求や代理人などによって交付されたとき、事前に登録をしている人に交付の事実を知らせてくれる本人通知制度にみなさんも是非、ご登録をしましょう！

泉佐野市／072-463-1212 市民課：内線 2111・2112

<http://www.city.izumisano.lg.jp/>

「STOP! 個人情報漏えい・登録しよう本人通知制度」市民ネットワーク

市民ネットワーク事務局（NPO 法人ニューメディア人権機構）

電話：06-6581-8841

<https://www.honnintuuchi.com/>

長坂小学校の教室から

長坂小学校
電話：072-462-8661

2年生「泉州黄玉ねぎ収穫」



5月6日(木)。2年生は、貝田の三浦農園さんの畑で玉ねぎの収穫をさせていただきました。「なにわ野菜」に認定されている「泉州黄玉ねぎ」です。少し黄色くて平べったい形、味はとびきり甘くておいしい玉ねぎです。

玉ねぎひき

まず、玉ねぎをひきました。そのあと、玉ねぎをならべました。おいしそうな玉ねぎをいっぱい見ました。

友だちが、「いろんなかたちの玉ねぎがあるね。」と言いました。

ぼくは、「うん。いっぱいあるね。」と言いました。

しんどかったけど、たのしかったです。

かがやき学級「かがやきたんけん」

6月14日(水)。1年生とかがやきたんけんをしました。

子どもたちは各教室を案内したり、フラッシュカードやカルタ、けん玉などをしたりしました。一生けん命練習をしてきたので、みんな元気よく声をだして1年生を案内しました。また、活動の中では1年生を気遣う場面があり、お兄さん、お姉さんらしいところを見せてくれました。

1年生は上級生の話を落ち着いて聞き、楽しんで学習をしていました。かがやき学級のことをよく知ってくれたので、とてもいい交流会となったと思います。子どもたちの感想の中にも、「1年生が喜んでくれてよかった」「1年生みんながんばっていた」という意見がたくさんありました。



6年生「アイススケート体験」

6月22日(火)。関空アイスアリーナで、アイススケート体験を行いました。一昨年12月に新設されたばかりの関空アイスアリーナで、2時間ほどスケートを楽しみました。子どもたちの多くはスケートが初体験で、慣れない活動にはじめは戸惑っていましたが、持ち前のチャレンジ精神で積極的に練習し、時間が経つにつれ、メキメキと上達していきました。終わった後は、「すごく楽しかった!」「また家族で行きたい!」など、前向きな感想がたくさん見られました。

昨年度に引き続き、遠足等の行事もなかなかできませんでしたが、ようやく行うことができた校外学習に、子どもたちは大喜びの様子でした。





「防災の日」

地震、風水害等に備える準備を!

9月1日は「防災の日」です。

この日は、1923年(大正12年)9月1日に起きた「関東大震災の教訓を忘れないように」ということと私たちが暮らしている地域でも「台風、高潮、津波、地震等への備えを怠らないように」との、災害に対する心構えを育成するために制定されました。

私たちが暮らしている地域でも、近い将来起こるといわれている東南海・南海地震発生直後には、地震の揺れや、津波により多くの建物が全壊し、多数の死者が発生するとともに、ライフラインや交通障害が生じると想定されています。過去の災害を教訓として、日頃からご家庭や地域で災害に備えるために改めて具体的な備えができてきているかを考え、避難経路、避難場所、防災用品等の確認をしておき、地震等による災害が起った際には、スムーズな避難ができるよう、次のチェックポイントを参考に、十分な備えを実施し、家族や近所の人等と話し合っておきましょう!

『チェックポイント』

CHECK!

- ・テレビやラジオなどによる気象情報をよく聞く。
- ・家族で避難場所や避難経路の確認をしておく。
- ・避難に備えてお金などの貴重品や非常用持ち出し袋の準備をしておく。
- ・雨戸などはきちんと閉めておく。
- ・風で飛ばされそうな物は室内に入れておくか、ロープなどで固定する。



【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	<p>火事と救急・救助は119</p>
☆	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」	

いつ起こるかわからない災害に備えて

9月1日は防災の日です。そして、9月3日(金)の午後1時半から「大阪880万人訓練」が行われます。これを機に、非常時の持ち出し品・備蓄品など今一度確認しましょう!

特に非常食・飲料水の賞味期限や消費期限など見落としがちです。生活様式が変わり、必要なものが増えた方もいらっしゃると思いますので、下記を参考に準備してください。



持ち出し品・備蓄品チェックリスト

貴重品

- 現金 (公衆電話用に小銭も)
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証
- 身分証明書(免許証など)
-
-

情報収集

- 携帯電話
- ポータブル充電器
- 携帯ラジオ
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
(公衆電話でかける場合の為)
- 地図(防災マップ)
-
-

食料

- 非常食(アルファ米、乾パンなど)
(最低3日分用意しましょう)
- 飲料水(1人1日3リットルが目安)
-
-

救急用品

- 救急セット (絆創膏、包帯など)
- 常備薬、持病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え (下着なども)
- ウエットティッシュ
-
-

日用品

- ヘルメット
- 懐中電灯
- 笛やブザー
- 万能ナイフ
- 生活用水 (ポリタンクなどに)
- ビニール袋
- アルミ製の保温シート
- スリッパ
- 軍手か皮手袋
- マッチかライター
- 雨具
- 簡易トイレ
-
-

その他

- 紙おむつ (幼児用、高齢者用)
- 生理用品
-
-
-

確認事項

- 避難場所、避難経路
- 家族同士の安否確認方法
- 家具が壁に固定されているか
-
-
-

これはあくまで一例です
空いている□の項目には、自分自身必要なものを考え、あれば追加してください。いざというときに焦らないよう、準備を整えておきましょう。



泉佐野市ハザードマップ
提供元：泉佐野市ホームページ

令和3年度 北部市民交流センター本館

川柳コンテスト

～あなたの作品を大募集！皆さまの応募をお待ちしております！～

題 材：「東京オリンピック・パラリンピック」

コロナ禍での開催や、1年延期、無観客開催など、たくさん問題がある中開催されたオリンピックですが、選手たちは私たちにたくさんの感動を与えてくれ、日本中がテレビの前から選手に声援を送りました。

そんなオリンピック・パラリンピックについての川柳を募集します。

応募方法：右下の枠に記入し直接ご持参いただくか、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。

※お一人五句までの応募とさせていただきます。



応募先

泉佐野市立北部市民交流センター本館川柳係

【はがき】〒598-0062 泉佐野市下瓦屋 222-1

【メール】izumisanojinbun@beach.ocn.ne.jp

【FAX】072-469-2284

- ①川柳 ②住所 ③氏名（ふりがな）
- ④電話番号 ⑤年齢
- ⑥掲載となった場合のペンネーム（希望の方）
※未記入の場合はイニシャル掲載になります。

※切 11月30日（火）入賞者は2月号で発表します

川柳とは、5・7・5の17音から作られた日本の詩です。

俳句とは違い、季語などの難しいルールもありませんので、自由な表現であなたの気持ちを川柳に込めてみませんか？

優秀賞に選ばれた5名の方には1,000円分の図書カードプレゼント！

今回はご応募いただいた作品を玄関に展示し、来館していただいた皆様にも投票していただこうと思っています。

たくさんのご応募、お待ちしております！！

ペンネーム	氏名（ふりがな）	川柳（五句まで）
年齢	住所	
電話番号		