



北部市民交流センター本館・北部公民館
玄関のクリスマスツリー

クリスマスツリーに使われる『モミの木』
真冬でも枯れることなく緑の葉を保つ姿に、
北欧では『聖なる木』と信仰されていたそうです
花言葉は『貞実』です

Merry
Christmas



【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	ランニングパトロール
2	講座のようす	7	体育分館、青少年分館
3	図書室だより	8	第三中学校 三中の日々
4	市民防災の日(泉ヶ丘・新泉ヶ丘)	9	人権の視点
5	西佐野台	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に、ご協力をお願いいたします。

「着物の知識講座」

この着物でどこに行く？着物のTPOを知ろう。

日 時：12月17日（金）

午前10時～11時半

対 象：16歳以上

定 員：15名（先着順）

受講料：200円

持ち物：TPOが知りたい
着物や着物の写真

講 師：渡邊 有子さん（さろん和楽）

申 込：12月6日（月）以降に電話・FAXで受付

※受講料の納入キャンセルは12月16日（木）まで



「ジャイロキネシス®

～猫背改善編～」

Gyro kinesis®はNYで生まれたヨガやピラティスのようなコンディショニングエクササイズです。呼吸を意識しながら身体をマッサージするようにゆっくりほぐしていくので、身体を動かすのが苦手、身体が固いという人でも参加できます。今回は猫背の原因を見つけ出し改善して、思いっきり胸を広げて呼吸しましょう。

日 時：1月15日（木）

午前10時～11時半

対 象：16歳以上

定 員：15名（先着順）

受講料：200円

持ち物：水分、タオル

※動きやすい服装で参加してください

講 師：白井 真優さん（ダンサー）

申 込：12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1月6日（木）まで



「冬休みの宿題お助け!書初め講座」

冬休みの宿題の定番「書初め」。書道の先生が丁寧に教えてくれます。名前のお手本付き。

日 時：12月24日（金）

午後1時半～3時半

対 象：小学3年生以上

定 員：12名（先着順）

受講料：200円

持ち物：課題、半紙、習字道具、
雑巾、新聞紙

※汚れてもいい服で参加してください

講 師：平島 郁子さん

（北部市民交流センター本館登録講師）

申 込：12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12月17日（金）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）



「第3回 日本漢字能力検定」

10級～2級

日時：1月29日(土) 午後2時～3時
(10級～8級は
午後2時～2時40分)

検定料：10～8級 1,500円
7～5級 2,000円
4～準2級 2,500円
2級 3,500円



申込：随時、電話・FAXで受付

※検定料の納入、キャンセルは12月22日(水) 午後5時まで

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。



— 講座のようす —

10/20(水) 40代から考えよう!
知っておきたい老後の備えと保険



老後のための貯蓄や保険のことを教えていただきました。

10/25(月) 手作りのお味噌で正月
失敗しない白みそづくり

大人気の
白みそづくり!

ひとりずつ素手で愛情たっぷり
混ぜるませる～



10/28(木) リズムエクササイズ



この日はハロウィン前とあり、仮装で
エクササイズ&記念写真もパッチリ🎃

音楽にあわせて踊ります!
みなさんとても楽しそう♪



11/12(金) 包むと結ぶ風呂敷ラッピング



身近にある布やハンカチで
も出来るラッピングを学び
ました😊
布ひとつでかばんにも早変
わり!

図 書 室 だ よ り

本の福袋

いろいろなテーマで選んだ本が2冊入っています。どんな本が入っているかはお楽しみ。カウンターで貸出手続きをしてお持ち帰りください。

福袋

日時：2022年1月6日（木）、7日（金）、8日（土）
 場所：レイクアルスタープラザ・カワサキ中央図書館、北部公民館図書室、
 佐野公民館図書室、長南公民館図書室、日根野公民館図書室
 内容：一般向け・子ども向け（「絵本」と「児童書」の2種類あります）

- 全館、数量限定のため、なくなり次第終了。お早めにご来館ください。
- 1人1袋まで。貸出・返却の手続きが必要です。
- 本のプレゼントではありません。



一般展示『～癒されたい～』

11月26日（金）～1月26日（水）

何かと気忙しい、この季節。本を読んで癒されませんか？
 見るだけで心温まるものや、癒しのヒントをご紹介します。



展示本（一部）

- 『バーブのティーパーティー』
- 『井村屋さんの毎日ほっこりあずきレシピ』
- 『自然散策が楽しくなる！草花・雑草図鑑』
- 『庭に咲く花えほん』
- 『やさしい仏像』



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
 お問い合わせ ☎072-469-5171

12月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※28日は12時までの開室となります。



11月7日(日) 市民防災の日の 防災訓練



市民一人ひとりが、様々な災害についての防災意識を高め、災害に対する備えを強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、毎年11月の第1日曜日を「市民防災の日」としています。各町それぞれ訓練を行う中、「新泉ヶ丘町」「泉ヶ丘町」のようすをお伝えします。



新泉ヶ丘

1 9時のサイレンとともに、頭や身体など「身を守る行動」を取り、安全が確認されたら「我が家は無事です」と書いた黄色の安否確認タオルを玄関やベランダにかけ無事を伝えました。タオルがかかっていない自宅には、棟長や副棟長が安否確認に行き、自主防災会本部へ報告に行っていました。



2 避難の際に必要な、テントの設営の訓練。力を合わせて設営していました。



3 火災が起こったときの為の消火訓練。水が出る訓練用の消火器を使い訓練していました。



4 新しく購入したポータブル発電機ソーラーセットと投光器のお披露目と説明会。



5 集会所には、防災用品の展示も行われました。集会所室内・屋外のライトも設備されました。

泉ヶ丘



発電機・投光器など



食品・飲料・コンロなど



防災格納庫



凝固剤と簡易トイレ



10年前の平成24年に、泉ヶ丘の自主防災が立ち上がり購入した防災グッズと、宝くじ助成金で購入した防災グッズが町会館前でお披露目されました。宝くじ助成金は10年前から申請し続けてようやく当選したそうです。いざという時に役に立つグッズがたくさんあり、みなさん真剣に見学していました。

10月9日(土)、10日(日)の2日間、西佐野台町会館にて「第5回西佐野台文化祭」が開催されました。

今年は、恒例の茶の湯や落語などの催しは行わず作品の展示のみ、1日目と2日目で班ごとに分かれ、密にならないよう分散で来場、手指消毒、マスク着用など、新型コロナウイルスの感染拡大防止処置を徹底して開催されました。

西佐野台文化祭



佐野台小学校児童のポスター作品(全64点)



町会長お手製マスク！
来場者のみなさんに配られました



一番人気だった自動販売機
人気過ぎてゴムが切れる
八フニングも・・・！



芸術の秋らしく素晴らしい作品がたくさん展示されていました。
来場者の皆さんは、ひとつひとつじっくりと作品を鑑賞し、
感想を言い合っていました。

誌面の都合上、一部の作品のみ掲載させていただきます。ご了承ください。



10月23日(土)西佐野台町会館『園芸クラブ』が発足し初めて芋ほりをされるという事でおじゃましてきました。お天気にも恵まれさわやかな秋晴れの中、芋ほりが行われました。



この芋ほりは、子どもから大人まで楽しめるイベントをしよう！と福祉委員会の梅園さん・戸高さんが立ち上がり企画されました。植え付けは皆さんで初夏ごろされ、品種は「鳴門金時・紅あずま」の2種類。植え付け後は、戸高さんが今日まで大切にお手入れされたこともあり、次々ほり出されるお芋はどれも食べ頃で大きいものばかり！子どもたちも嬉しそうなお芋を両手に持って「とれたよ〜！」と見せてくれました。

そんな光景をみて町会長の青野さんは「コロナが続いていたので、みんながこんなに声をあげて楽しんでいるのは本当に久々です。」と仰っていました。

自然でやさしい甘さが魅力な秋の味覚。畑中には西佐野台皆さんの満面の笑みが溢れていました。

登録しませんか？

ランニングパトロール



犯罪は、毎日どこかで発生していて、被害を受けている人はたくさんいます。泉佐野市では、市民のみなさんが安全で安心してらせるまちづくりを推進していくため、様々な防犯対策に取り組んでいます。

この取り組みをさらに前へ推し進めるため、市民のみなさんと協働した新たな取り組み「泉佐野市ランニングパトロール（通称：ランパト）」を実施しており、現在約110名の方に登録していただいています。

活動

- 指定のランニングウェアを着用し、ジョギングやウォーキングをしながら、まちの安全の見守り活動を行います。
- あいさつや声掛けを行うことにより、地域の方々に「ランパト」を知ってもらえます。
- 「ランパト」に関連する各種イベントに参加します。
- 救助を必要とする人などを発見した場合は、迷わず警察110番や消防119番に連絡します。
※できる限り、周りにいる人に声掛けをして、複数で対応するようにしましょう。
※自身の安全や健康にも十分に注意しながら活動するようにしてください。

ランパトTシャツを着て
ランニング・ジョギング
に行こう！



〔ランニングウェアの受取〕

登録完了後、自治振興課でお渡しします。
※サイズはS、M、L、Oの4種類です。
(各サイズ枚数に限りあり)

〔登録方法〕

自治振興課窓口に掲え付け用紙、またはホームページに掲載している所定の申請書に必要な事項を記入のうえ、直接自治振興課へ

※申請用紙はホームページ

(<http://www.city.izumisano.lg.jp/kakuka/kyoudou/jichi/menu/bouhan/index.html>)
からもダウンロードできます。



〔対象〕

市内をランニング(ウォーキング)しながら、声掛け運動や見守り活動を行っていただける人、または団体。ランパトの目的を理解して行動していただける人。

※市内在住は問いません。

問合せ先 泉佐野市役所自治振興課
072-463-1212(内線:2277)

NHG 体育館スポーツ教室 紹介!

エンジョイエアロ

金曜日 9:30~10:50 (1時間20分ほど)

谷口 寿美恵 先生

- ・音楽に合わせて体を動かすのでストレス解消になります。
- ・全身動かしているのので、肩こり、腰痛などの生活習慣病予防にもつながっています。
- ・エンジョイ!なので楽しく体を動かしましょう。皆さんも参加してみてください。

ウォーミングアップ、音楽のリズムに乗せ、リズムストレッチ。この日は立ったまま筋トレ・エクササイズを行いました。

先生が体の動かす部分を指示して、エアロビクスを本格的に!

休憩は3~4回ほどに分けて5分ほど、最後はストレッチでクールダウンしていきます。

「季節を感じる豊かな心を」

紅葉の季節から、早いもので師走を迎える時期となってまいりました。一昔前まで、街角ではジングルベルの音楽(BGM)が流れ、ゆく年、くる年に夢ふくらませ、子どもたちは新鮮な気持ちになったものです。その季節感が、昨今少しずつ失われつつあるようです。

日々楽しく放課後を過ごす青少年分館の子どもたちにとっても、折々の季節の風景を心に残し、新しい年を迎えていきたいものです。

昨年から、コロナ禍で大変な暮らしが続いていますが、心に残る行事や「歳時記」をいつまでも大切に、子どもたちの生活に生かしていきたいと考えています。

地域、家庭、学校とも連携しながら心豊かな子どもを育てたいと思っています。今後とも皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



12月
2日・16日

「泉佐野元氣塾」

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)

12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。**

夏ボラ

第三中学校での伝統行事になっている「夏ボラ」が、8月21日に実施されました。今年は郊外に出ての活動を控え、校内の環境整備を行いました。地域の方々の事前協力もあり、子どもたちが青少年指導員の方々、地域のボランティアの皆さんと力を合わせて花壇の色塗りや草抜き、花植えを行いました。暑い日差しの中でしたが、美しくなった花壇を見て、すがすがしい気持ちになりました。また、手入れが続いている花壇は現在も登校する子どもたちや来校する方々に楽しんでもらっています。



体育大会



10月1日に体育大会を行いました。当日に向けて各クラスで制作したクラス応援旗も鮮やかに校舎にたなびき、子どもたちの精一杯の競技に色どりを添えました。コロナ禍で活動を制限されることが多かったのですが、日頃培ってきた自分の力を全力で発揮し、大会新記録もたくさん塗り替えられました。競技中の子どもたちの真剣な表情や最後の結果発表の喜びの声、仲間の努力をたたえる拍手が体育大会の成功を物語っていました。

保護者や地域の皆様に感謝

8月21日におこなわれる「夏ボラ」の準備に保護者の方々がガタガタになった花壇をペンキが塗りやすいように壁面をきれいにしてくれました。また、暗い雰囲気があった校舎への入り口も明るくきれいになりました。子どもたちも「学校がきれいになってうれしい」と笑顔で話していました。

また、地域の方々から和歌山の断水で困っている人がいたらと飲料水を寄付していただくということもありました。第三中学校が地域の方々に支えられていることに子どもや教職員一同、感謝しています。





「化学物質過敏症」をご存知ですか

私たちの身の回りにはさまざまな化学物質が存在します。化学物質過敏症は、身の回りで使われている家庭用品や化粧品などに含まれるさまざまな種類の微量の化学物質に敏感に反応し、アレルギー症状があらわれるといわれています。一度にある程度の量の化学物質にさらされたり、少量でも長期に渡ってさらされたりすると、それ以降、わずかな量の物質にも過敏に反応するようになることがあります。

発症などのメカニズムについては未だ解明されていない部分があり、治療方法も確立されていません。そのため、原因がわからない体調不良や周囲の理解がないことで苦しんでおられる方がいらっしゃいます。

【おもな症状】

喘息、のどの痛み、動悸、めまい、頭痛、皮膚炎、不眠、不安、全身倦怠感などですが、人によって症状はさまざまです。



【発症者が反応を示すおもなもの】

防虫剤類、殺虫剤、除草剤、洗剤、漂白剤、芳香剤、化粧品、塗料など、日常生活の中で身近に存在し、意識せずに接触しているものが多いようです。



【化学物質過敏症についてご理解とご協力をお願いします】

皆さんの周りにも化学物質過敏症の方がいらっしゃるかもしれません。身の回りの何気ないものがその方の症状を悪化させることにつながるかもしれません。香料（香水・整髪料）などの使用についてご配慮をお願いいたします。



問合先：泉佐野市役所 健康推進課（☎072-463-1212）



防災・減災コーナー



歳末火災特別警戒実施



『おうち時間 家族で点検 火の始末』（全国統一防火標語）

泉州南消防組合では、12月18日（土）～31日（金）の14日間、地域住民の方々に火災予防の大切さを知ってもらうため管内巡回を実施し、1件でも火災を減らせるよう、歳末火災特別警戒を実施します。

期間中は、昼夜の巡回を強化し、火遊びや放火などによる火災の防止に努めながら、みなさんに「火の用心」を呼びかける巡回広報を行います。

また、消防車や救急車の通行の妨げとなる駐車車両の移動や消火栓・防火水槽付近に置かれた物品の撤去指導の強化など、火災被害の低減に努めます。みなさんも火の元、火の取り扱いには細心の注意を払うようお願いします。

《放火されない環境づくり》

放火による火災を防止するために、家の周りを常に整理し、大掃除などで出たごみは、収集日の朝に出すなど、放火されない環境をつくりましょう。

～年末年始の救急医療情報について～

泉州南広域消防本部では、12月29日（水）～来年1月3日（月）に診察している病院の情報をホームページ (<http://www.senshu-minami119.jp>) に掲載します。ただし、掲載している病院であっても、当直医師の変更などで診察できないこともありますので、受診前に必ず病院に電話で確認してください。

【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」	

年末開館日



本館	：12月28日（火）	12時まで
図書室	：12月28日（火）	12時まで
福祉分館	：12月28日（火）	17時まで
青少年分館	：12月28日（火）	17時まで
体育分館	：12月28日（火）	17時まで

年始開館日



本館	：1月4日（火）	9時から
図書室	：1月4日（火）	10時半から
福祉分館	：1月4日（火）	9時から
青少年分館	：1月4日（火）	10時から
体育分館	：1月4日（火）	10時から

まめ知識



まめまめ博士

おおみそか 大晦日って？



大晦日の「晦日」とは月末のことをいいます。「みそか」という言葉は、月の30番目の「三十日」に由来しますが、実際の日付に関係なく月の最終日を意味しています。12月31日は1年の最後の月の最終日であることから、「大晦日」となりました。

古来、お正月には新年の神様である「年神様」がやってくるとされ、年神様をお迎えするために様々な行事が形成されていきました。そのため、大晦日は寝ずに年神様を待つという習わしがあります。



まめっち
クイズ

おおみそか 大晦日にはいけないのはどれ？

- ① 門松やしめ縄飾りを家族で飾り付け
- ② 新年に食べるお餅をついてお祝いの準備
- ③ 年越しそばを食べながらカウントダウンで新年を迎える

答え:全てやってはいけない。①31日は「一夜飾り」②29日苦餅31日一夜餅 ③新年に厄災持ち越す