

3 地域情  
2 0 8 月 報  
2 誌 報

たごみのかせ



絵手紙作家 北川長一郎 作

【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	図書室だより	7	第三中学校 三中の日々
3	障害者自立支援センターほっぷ	8	人権の視点
4	社協ボラフェス/人権を守る市民の会	9	休館日のお知らせ/熱中症対策クイズ
5	日新・北中まちたんけん/福祉分館	10	防災・減災コーナー



**「薬膳講座第2弾  
手軽に作れる薬膳雲吞(ワンタン)」**

手軽に作れる薬膳雲吞と薬膳茶を楽しみましょう。

日時：8月28日(月)  
午前11時～午後1時半



対象：16歳以上  
定員：10名(先着順)  
受講料：1,500円  
(材料費1,300円含む)  
持ち物：エプロン、三角巾、台拭き  
講師：宮脇 香さん

(北部市民交流センター本館登録講師)  
申込：8月8日(火)以降に電話・FAXで受付  
※受講料の納入、キャンセルは8月21日(月)まで

**「自分のスマートフォンで学べる！  
～スマートフォン活用講座～」**

「スマートフォンは持っているけど、電話をかけるだけ…」「持っているけど、いまいち使い方がよくわからない…」そんなお悩みをお持ちの人へ。3回の講座で「基礎から応用まで」学びます。

第1回：スマホの基本操作(基礎～インターネットの使い方)  
第2回：アプリとは？  
(アプリの取り方・消し方・地図の使い方)  
第3回：LINEのスタンプや写真、動画の送り方・保存方法等

日時：8月28日、9月4日、11日(月)  
午後1時半～3時(全3回)

対象：16歳以上  
スマートフォンをお持ちで3回連続受講できる人優先

※前回未受講者優先、他館と重複受講不可  
定員：12名(先着順)

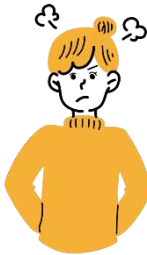
受講料：無料  
持ち物：筆記用具、スマートフォン(充電を済ませた状態で持ってきてください)

講師：株式会社Minadiaスマートフォン専任講師  
申込：8月7日(月)以降に電話・FAXで受付  
※キャンセルは8月21日(月)まで

**「アンガーマネジメント」**

怒りの根本には、実は様々な感情が隠されています。イライラ、怒りの感情にうまく付き合うことで、あらゆる物事に良い循環を生み出しましょう！

日時：9月5日(火)  
午後1時～2時半



対象：16歳以上  
定員：30名(先着順)  
受講料：200円  
持ち物：筆記用具  
講師：西口 千代美さん

((一社)日本アンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントファシリテーター)  
申込：8月9日(水)以降に電話・FAXで受付  
※受講料の納入、キャンセルは8月28日(月)まで

**「いつも ちょっとだけ  
お家に新しい空気を入れましょう」**

頑張らず「いつも ちょっとだけ」でお家が快適に過ごせるコツを、おそうじのプロから教えてもらいましょう！

日時：9月7日(木)  
午後1時半～3時

対象：16歳以上  
定員：30名(先着順)

受講料：無料  
講師：中尾 佳子さん

(株)ダスキン近畿地域本部)  
申込：8月10日(木)以降に電話・FAXで受付  
※キャンセルは8月30日(水)まで



8月 8日・17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)

8月8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)

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)

※8月11日～15日は休館の為、受付できません。



<http://izumisano-jinbun.jp/>

ホームページ



HKB.KORYU

公式 Instagram



@337slmgk

公式 LINE

8月26日(土)

13:30~(開場 13:15)

●申込不要

●入場無料(先着100名様)

夏の思い出にみんなで映画をたのしみましょう!



### 一般展示 『体のケア』

連日続く猛暑…。参ってしまいますよね。そんな中でも頑張ってくれている自分の体のいたわり方を紹介した本を集めてみました。まだまだ続く夏を乗り切る方法、知っておいて損はありません。

展示本(一部)

『ひんやりさっぱり夏レシピ』

『腸がよるこぶ料理』

『「毎日疲れない」にいいこと超大全』

『症状別不調のときに食べたいごはん』

『運動未満で体はととのう』

スタッフの //

### おすすめ本紹介

## 『かきごおり』

石津 ちひろ/著 講談社

みんなが食べれば  
おいしいね!

この「かきごおり」  
を目当てに色々な動  
物たちが集まってきた。読んでいたら  
思わず食べたくなっ  
てきます。

暑い夏と言えば、  
冷たいこおり!を思  
い浮かべると思いま  
す。この絵本に出て  
くるこおりは、なん  
と「でっかいかきご  
おり!」



開室時間 午前9時半~午後5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

8月11日~15日は公民館が閉館の為、図書室も閉館になります。

## 8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		



しょうがいしゃじりつしえん  
『障害者自立支援センターほっぴ』


しょうがいをお持ちの方や難病の方を対象にお仕事に関わるサポートをしています。

しよくぎょうくんれん  
❀ **職業訓練**

※就業までに準備が必要な方

- 職場実習
- 能力開発校
- 福祉事業所 など

ていあんをさせて頂きます。



しゅうぎょうしえん  
❀ **就業支援**

※すぐに就労が可能な方

- ハローワーク同行
- 面接同行
- 履歴書の書き方
- 模擬面接 など

しゅうしょく  
❀ **就職**

- 支援体制づくり
- 入社手続きのサポート
- 職場への同行
- ジョブコーチ支援 など

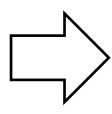
必要なサポートをします。



ていちゃくしえん  
❀ **定着支援**


- 定期面談
- 職場への訪問

ながはたらつづき続けられるよう  
本人と会社の間でサポートをします。



❀ **まずは、お電話ください。**

面談の予約をして頂き、ご相談をお受けします。  
当センターの支援内容の説明をした後、お手伝いを希望される方は登録してからサポートを始めます。  
ご相談・登録は無料です。



2階に上がって右に事務所があります😊

そうだん  
\*相談エリア\*

- 泉佐野市
- 泉南市
- 阪南市
- 熊取町
- 田尻町
- 岬町

にお住みの方が対象となります。

あなたの「働きたい」を  
応援します！

北部市民交流センター本館内の相談施設

1階	第三中圏域包括支援センター ホライズン	TEL:072-458-0088 / FAX:072-458-0087
2階	特非)障害者自立支援センターほっぴ	
	泉州南障害者就業・生活支援センター	TEL:072-463-7867 / FAX:072-463-7890
2階	泉州地域若者サポートステーション	TEL:072-464-0002 / FAX:072-464-0154

次号では「泉州地域若者サポートステーション」について、紹介します！



# 第10回 ボランティア フェスティバル



## ゲームや食べ物の模擬店



やきそばや唐揚げ、スーパーボール、わなげなど、どのお店も行列ができていました。

## ステージイベント



『和太鼓とゆかいな仲間たち/和太鼓演奏』  
『フラモアナ/フラダンス』『ぴんくイルカ/ダンス』  
大盛り上がりのステージイベントでした！

## ボランティア紹介・体験



手話や紙芝居、おもちゃ修理などの体験や、ボランティアの活動紹介、介護の相談など、見て学べ、体験して楽しいコーナーになっていました。

6月11日(日)、エブノ泉の森ホール前の泉の森広場にて泉佐野市社会福祉協議会主催の「ボランティアフェスティバル」が開催されました。

この催しには、ひとりでも多くの人たちにボランティア活動を知ってほしいという気持ちがかもっています。スタンプラリーや体験コーナー、ステージイベントを通して、来場者がボランティアやその活動について、楽しみながら知ることができるよう工夫されていました。

当日はあいにくのお天気でしたが、雨にも負けないぐらい参加したみなさんは晴れやかな表情をしていました。

## 泉佐野市人権を守る市民の会 学習会と総会



# 人権はいのちを守ること ～すべての人が大切にされるために～



6月24日(土)、エブノ泉の森小ホールにて「泉佐野市人権を守る市民の会 学習会と総会」が開催され、落語家の笑福亭鉄瓶さんによる「ノンフィクション落語～生きた先に～」、「青菜」、笑福亭呂好さんによる落語「平林」が行われました。



ノンフィクション落語とは、笑福亭鉄瓶さんが自ら題材を見つけて取材をし創作する、新ジャンルの落語です。今回の演目は、『いじめが原因で不登校になり、義務教育をほとんど受けられず、読み書きができなかった男性が、奈良県の夜間学級に通い、字を学び、結婚35年目で奥さんにラブレターを書いた』という実話をもとに作られた落語です。

泉佐野市にも来年4月に、佐野中学校に夜間学級ができます。夜間学級は、今まで色々な理由で十分に学べなかった人が、年齢や国籍関係なくもう一度学べるところです。詳しくは、文部科学省夜間中学のホームページ、または泉佐野市のホームページをご覧ください。



文部科学省HP



泉佐野市HP





# まちたんけん に やって来た！



日新小学校と北中小学校の3年生が、北部市民交流センター本館・北部公民館へ、まちたんけんに来てくださいました。ここはどんな施設でどんな仕事をしているのかを説明し、館内を案内しました。

## 6/27 日新小学校

短い時間でしたが、学校での事前学習や館内を案内する中で感じたことなど、たくさん質問をしてくださいました。元気いっぱいの子どもたちでした！



こちらの話をしっかり聞いてくれて、メモもたくさんとってくださっていました。楽しそうに館内の見学もしてくれて、うれしかったです。

## 7/3 北中小学校



みんなまた遊びにきてね☺

## 北部市民交流センター 福祉分館 ☎ 072-464-5727

きちょう苑では、毎年長坂小学校3年生の児童と交流を行っています。今年6月15日（木）に3年生の児童43名ときちょう苑の利用者8名が参加しました。

はじめにきちょう苑の成り立ちの説明を行い、その後8班に分かれておはじきを使ったゲームを楽しみました。

緊張もほぐれた頃、児童から「なぜきちょう苑という名前なのですか？」「ここに来て楽しいことはなんですか？」「得意な歌や特技などはありますか？」などの質問があり、利用者さんは笑顔で答えていました。

最後にお礼の言葉と音楽に合わせてダンスを踊ってくれました。梅雨空を吹き飛ばすかのような楽しそうな笑い声が、きちょう苑に響き渡りました。





# 半袖から見えるカッコいい腕を NHG 体育館で作ってみませんか？

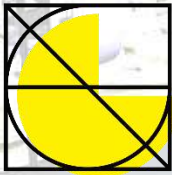
アーム  
カール  
Arm Curl

主働筋・補助筋



## 上腕二頭筋

上腕二頭筋（じょうわんにとうきん、biceps brachii）は人間の上肢の筋肉。肘関節を屈曲した際によく浮き出る筋で通称力こぶと呼ばれています。しばしば上腕二頭筋を見せることは力強い男性のイメージを作り出し、アメリカンコミックのポパイやボディビルのポーズなどによく見られます。快適な生活をするため意識して鍛えていきましょう！



ORTH  
HUMAN-RIGHTS  
YMNET

※トレーニング室のご利用が初めての方は

**初回講習**が必要です。（予約制）

前もって電話または事務所までお越しください。

☎072-464-8745

初回講習	400円	
利用券	一般 200円	60歳以上 100円
回数券(11枚)	2000円	1000円
定期券(1ヵ月)	2000円	1000円

## 暑い夏がやってきた！



（長坂小運動会）



長坂小せいかん、たんけん

「玉入れ」中



「あじさい」から真夏日へ...



一輪車あそび



空手練習中！



（ボルダリング）

（クライミング）



サッカー練習中！



「サイコロ」ゲームに熱中！



～虫とり 休けい中～



## 生徒総会



5月27日（土）に生徒総会が行われました。「みんなちがってみんないい～ひとりひとりを大切に～」という三中スローガンの発表と各委員会からの目標を確認しました。

昨年度は全校生徒、保護者、教職員への頭髪アンケートを実施し、アンケート結果を基に校則の改正を行いました。

今年度は校内でより充実した生活を送れるように、生徒主体で様々な提案をしていく予定とのことです。自分たちで自分たちの学校のことを考え、よりよくしていくと取り組みをすすめる中で、仲間のことを思いやり、お互いに力を合わせて過ごしやすい学校を作ってくれることを期待しています。



## 1年 デイキャンプ

1年生は6月12日（月）に貝塚市にある「少年自然の家」でデイキャンプを行いました。校歌合唱大会ではどのクラスも会場の外にも届くような素晴らしい歌声を響かせていました。続く個人競技の「気配切り」では参加希望者が予想をはるかに超える盛況で非常に盛り上がりました。また、団体競技の「輪くぐり」では、自分の番が終わっても、次の人がくぐりやすいようにと協力したり、応援の声掛けがたくさん出ていました。午後からも、室内レクレーション大会でドッジボールと綱引きで盛り上がり、「疲れたけど楽しかった！」と充実した笑顔がたくさん見られました。







# 知っていますか？アンコンシャス・バイアス

## ○「アンコンシャス・バイアス(unconscious bias)」ってなに？

それぞれの価値観や過去の経験等に基づいてつくられた、自分では気づかない無意識の偏見や思い込みのことです。そんな無意識の偏った物の見方は、普段の会話や生活に溢れています。

### 子育て

- 子育ては母親がするものだと思われている。
- 「男の子なのだから、強くなるよ」という。
- 「女の子なのだから、ピンク色の洋服を着るように」という。



### 仕事

- 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきではない。
- 男性は、パソコンや機械関係に強くて当たり前。
- 女性の賃金が男性の賃金より低くても「仕方がないこと」として感じてしまう。



## アンコンシャス・バイアス 例えば・・・

### 家族

- 家をつぐのは男性であるべきだ。
- 男性は仕事をして家計を支えるべきだ。
- 共働きで子どもの具合が悪くなった時、母親が看病するべきだ。



### その他

- 男のくせに泣くものじゃない。
- 女性は感情的になりやすい。
- 血液型を聞いて、相手の性格を想像することがある。
- 性別、世代、学歴などで相手を見ることがある。
- 家事全般をこなす男性のことを「感心だな」と思う。



## ○「アンコンシャス・バイアス」への気づき

上記の項目はあくまで一例ですが、アンコンシャス・バイアスは誰にでもあるものです。あること自体が、悪いわけではありません。「決めつけ」たり、「押しつけ」たりすることで、気づかぬうちに、相手を傷つけているかもしれません。自分の決めつけや押しつけの言動に気づいたならば、「これは、私のアンコンシャス・バイアスかも？」と一度立ち止まって考えてみて、相手を尊重する心の姿勢を持つことが重要なのではないのでしょうか。



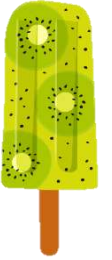
## ○「アンコンシャス・バイアス」を解消する各企業の取組

- ・玩具メーカー → 男女別だった売り場を融合し、男女の垣根を低くしました。
- ・ランドセルメーカー → 「男の子は黒、女の子は赤」が支流だったランドセルですが、誰でも好きな色を選べるように色とりどりのランドセルをつくっています。
- ・洋服メーカー → ユニセックスという男女どちらでも着ることができるデザインの衣服をつくるようになりました。  
また、性別にこだわらず好みの製品を求める傾向が背景にあるため、女性が気軽に男性向けスーツを購入できる店舗を設けています。





# 北部市民交流センター 夏季休館のお知らせ



日頃より北部市民交流センターをご愛顧いただき、ありがとうございます。  
下記の期間を夏季休館とさせていただきますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 本館・公民館 図書室

8/  
11(金)  
1  
15(火)

## 福祉分館

8/  
11(金)  
1  
16(水)

## 青少年分館

8/  
11(金)  
1  
15(火)

## 体育分館 (NHG)

8/  
12(土)  
1  
15(火)



## クイズで 熱中症対策

毎日暑い日が続いていますが、熱中症対策は万全ですか？  
対策に大切なことをクイズにしてみました。お出かけが  
増える時季、しっかり対策をして楽しい夏にしましょう！

### 〇×問題

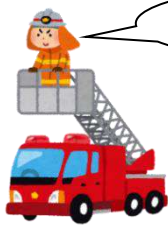
- Q1. 「気温が高く、湿度が高い」とき  
におきやすい
- Q2. 体の中の熱を外に逃がせなくなる  
ことでおきる
- Q3. 太陽の光が入らない室内でも、  
暑さと湿度で熱中症になる
- Q4. 汗をかかないほうが良い
- Q5. 水分のほかに塩分をとるのが良い
- Q6. 熱中症になった場合、できるだけ  
風を体に当てるほうが良い
- Q7. 服装は白色や薄い色を選ぶと、  
予防効果がある
- Q8. 体を冷やす場合は「首・脇の下・  
太ももの付け根」が良い

### 選択問題

- Q9. 熱中症対策にお肉を食べるなら？  
A. 豚肉 B. 牛肉 C. 鶏肉
- Q10. 正しい帽子のかぶり方  
A. 常にかぶる  
B. 時々脱いで換気
- Q11. 正しい水分補給のタイミング  
A. コップ1杯程度をこまめに  
B. のどが渴いたときに一気に飲み  
C. 汗をかいたときだけ
- Q12. 熱中症になりやすい状態は？  
A. 暴食した次の日  
B. 飲み会の次の日  
C. 号泣した次の日

全問答えられましたか？クイズの答えは10ページです🌀





# ～映像通報機能の

# 試験運用を開始します～

消防指令センターでは、令和5年8月1日（火）から、「映像通報機能」の試験運用を開始します。

これは通報者と消防指令センターの間でビデオ通話ができる機能です。通報者はショートメッセージで受け取った通報用URLをクリックすることでアプリ等を必要とせずブラウザの機能で消防指令センターとビデオ通話ができます。

119番通報をした際に、消防の通信指令員から、救急や火災などの現場状況を映像で送っていただくようお願いする場合がありますのでご協力をお願いします。

※ スマートフォンの設定などによっては利用できない場合があります。

※ 映像送信にかかる通信料は、通報者のご負担となりますので予めご了承ください。



問合せは【泉州南広域消防本部 指令課 ☎072-460-0119】 まで

## 【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

(9時～17時半の間は音声ガイダンス対応ですので5番を選択してください)

☆	火災・救急・救助は	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」	

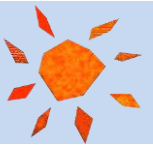
### P9.クイズで熱中症対策の答え

Q1.○ Q2.○ Q3.○ Q4.×(汗をかかないと、体内の熱を発散できず熱中症になるリスクが高くなります) Q5.○ Q6.○ Q7.○ (さらに、風通しの良いゆったりしたものや、汗を吸収しやすい素材の綿や麻がおすすめ) Q8.○ (手の平や足裏を冷やすのも効果的!) Q9.A (豚肉はビタミンB1を多く含むので、疲労回復・夏バテ防止の効果もあります) Q10.B (長時間かぶり続けると熱がこもり体温が下がりにくいです。日陰では時々脱いで換気をしましょう) Q11.A (のどが渇いたと感じた時点で体内の脱水症状が始まっています。渇く前に、こまめに水分補給をしましょう) Q12.B (アルコールは分解に水分を使う+利尿作用もあります。脱水症状に近づいているので注意しましょう)



夏休み

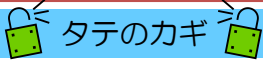
# クロスワードパズル



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】

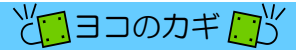
当選者の発表は  
10月号です☺



タテのカギ

- 夏によく食べる。外はしましま、中は赤い食べ物。
- 一緒に設置・設備すること。「大学に高校を〇〇する」
- 古代ギリシャの寓話集。「アリとキリギリス」や「北風と太陽」などがある。
- 錠を開閉するときに使う。英語で key。
- オウム目の鳥。セキセイ、オカメ、コザクラなどの種類がある。
- 長さの単位にも用いられる。1000は約 30.3cm。
- 物の高さ、長さ、距離などを測ること。伊能忠敬は 17 年かけて、日本を〇〇〇〇した。
10. 圧迫したり、威嚇したり、相手を恐れさせ、押さえつけること。
13. ロボット掃除機の代名詞ともいえる、アイロボット社製の商品名
14. 日本に生息すると伝えられている未確認生物。ヘビに似ている。
15. 宝物が入っている箱。
17. 死んだ人の魂が行くところ。〇〇の国。
21. 値段、料金が高くなること。
22. 香川名物。小麦粉を練って長く切ったもの。漢字で饅頭と書く。
23. デンプンや炭水化物を多く含む栄養価が高く、世界には主食としている地域が多い。
24. 海で活きている軟体動物。漢字で書くと烏賊。

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



ヨコのカギ

1. 北部市民交流センター本館の隣にある。社会福祉法人〇〇ホライズン
6. 青〇〇や赤〇〇がある。またこれらの変種を大葉という。
8. 刺胞動物である珊瑚やクラゲの仲間。カクレマノミの隠れ場所。
9. 物事を分析して理由・意味などを説明すること。
11. 秋の味覚に欠かせない。いがに包まれている。
12. リングを英語で。
15. 千支の 5 番目。
16. 原っぱ、公園、河原など開けた環境に広く生息する黄色いチョウ。大きさはモンシロチョウとほぼ同じ
18. 〇〇しのぎ、〇〇限り。
19. 木や石を削って穴や溝を掘るのに使う道具
20. ラクダ科の動物。別名アメリカラクダ。
21. お腹が空いたときだけ足にすりよってくるような気分屋さん。ペットとして大人気!
23. ヨーロッパの国。ピサの斜塔、コロッセオなどが有名。
24. 地下水をくみ上げるもの。貞子が出てくる。
25. 哺乳類であるが、空を飛ぶことができる。逆さまにぶら下がっている。
26. 建物の正面入り口のこと。

【応募方法】 〆切 8月31日(木) 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】

izumisanojinbun@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	B	C	ゆ	D	E	F	G	,	H	I	い	J	ほ	K	ゆ	L
住所	は忘れずに!! 〆意見・〆感想																
(ふりがな) 氏名																	
電話番号																	