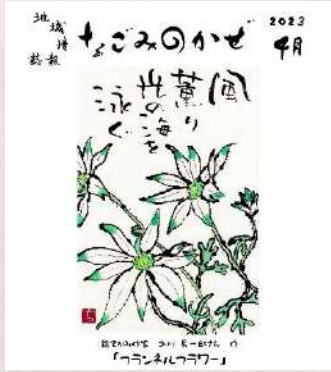


2023年度(2023.4~2024.3)のなごみのかせ表紙です!
 クラブの作品や、絵手紙などたくさんの方々にご協力いただきました。
 カラー版はホームページに載っていますので、ぜひご覧ください!



4月号

絵手紙作家北川長一郎さん



5月号

いくせんお習字教室



6月号

北部市民交流センター
ログマーク



7月号

アトリエ CIEL



8月号

絵手紙作家北川長一郎さん



9月号

識字学級生作品



10月号

いくせんお習字教室



11月号

習字クラブ



12月号

玄関クリスマスツリー



1月号

絵手紙作家北川長一郎さん



2月号

第三中学校の先生たち



3月号

いくせんお習字教室

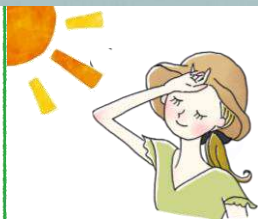
【編集・発行】

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	西佐野台/識字ききとり学習
2	本館からのお知らせ	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	クラブ紹介	9	人権の視点
5	もしものときの『護身術』	10	防災・減災コーナー

これからの季節に向けて、美肌を保つ紫外線対策



4月19日 金曜日

🕒 午後1時半～2時半

👉 受講料 700円
(材料費 500円含む)

紫外線の種類や肌に与える影響を知り、対策とお肌のケアを学びましょう。受講された人に素敵なプレゼントつき。

- ❖対象：16歳以上
- ❖定員：12名(先着順)
- ❖講師：三嶋 美幸さん
(AJESTHE 認定フェイシャルエステティシャン)
- ❖持ち物：鏡(自立タイプのもの)、前髪を留めるピン、お手持ちのファンデーション
- ❖申込み：4月5日(金)以降に電話・FAXで受付
受講料の納入、キャンセルは4月17日(水)まで

ビジュースレット



4月23日 火曜日

🕒 午前10時半～12時

👉 受講料 1,700円
(材料費 1,500円含む)

春になると軽やかに心もウキウキ。手元のおしゃれを楽しみませんか？シンプルなデザインは年齢、服装問わず誰でも使いやすく、手元のおしゃれを楽しめます。ゴールド、シルバーより選べます。(複数作ることも可※別途材料費も必要)

- ❖対象：16歳以上
- ❖定員：15名(先着順)
- ❖講師：西澤 由美さん
(北部市民交流センター本館登録講師)
- ❖持ち物：メガネ(老眼鏡など必要な人)
- ❖申込み：4月5日(金)以降に電話・FAXで受付
受講料の納入、キャンセルは4月16日(火)まで

手作りわんこ服



4月24日・5月1日
水曜日(全2回)

🕒 午後1時半～3時半

👉 受講料 1,200円
(材料費 1,000円含む)

初めてでもできる、簡単でかわいい愛犬の服を作りましょう！申し込み時に犬種・体重・サイズ(胴回り・首回り・着丈)を伺います。(小・中型犬のみ、大型犬は対象外)

- ❖対象：16歳以上でミシンが使える人
- ❖定員：12名(先着順)
- ❖講師：大良 彩音さん(デザイナー)
- ❖持ち物：裁縫道具
- ❖申込み：4月8日(月)以降に電話・FAXで受付
受講料の納入、キャンセルは4月19日(金)まで

今が旬！タケノコ料理講座



4月25日 木曜日

🕒 午前10時～12時

👉 受講料 1,100円
(材料費 900円含む)

旬のタケノコを使って、タケノコちまき・ピーナッツとタケノコの木の芽和え・タケノコパンを作ります。

- ❖対象：16歳以上
- ❖定員：10名(先着順)
- ❖講師：豊田 明子さん(おさとパン工房)
- ❖持ち物：エプロン、手拭きタオル、台拭き、持ち帰り用容器
- ❖申込み：4月10日(水)以降に電話・FAXで受付
受講料の納入、キャンセルは4月22日(月)まで

保湿たっぷりシアバターの手作り石鹸



4月26日 金曜日

🕒 午後1時半～3時半

👉 受講料 1,300円
(材料費 1,100円含む)

初めてでもつくりやすい、カップでつくる春色のベーシックソープ。お好きな精油で香り付けしていただけます。70g×4つお持ち帰りできます。

- ❖対象：16歳以上
- ❖定員：12名(先着順)
- ❖講師：横山 美佐さん(生活の木ハンドメイドギルド認定ハンドメイドソープインストラクター)
- ❖持ち物：エプロン、マスク、持ち帰り用袋、眼鏡またはゴーグル(目を保護するため)
- ❖申込み：4月9日(火)以降に電話・FAXで受付
受講料の納入、キャンセルは4月19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)



北部市民交流センター



http://izumisano-jinbun.jp/
ホームページ



HKB.KORYU
公式Instagram



@337slmgk
公式LINE

今月は4月9日 介護予防カラオケ



毎月第2火曜日

- 🕒 午後1時～3時
- 👉 参加費 無料

認知症予防、高血圧の防止、誤嚥防止、
ストレスの軽減など、楽しく介護予防！

- ❖対象：40歳以上
- ❖定員：なし
- ❖持ち物：飲み物
- ❖申込み：不要（会場まで直接お越しください）

今月は4月11日と25日
4月から第2・4木曜日開催

泉佐野元気塾



毎月第2・4木曜日

- 🕒 午後1時半～3時
- 👉 参加費 無料

歌と音楽を楽しみながら、手や指を使って簡単な
体操をします。

- ❖対象：泉佐野市介護保険加入の人（40歳以上）
- ❖定員：55名
- ❖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
- ❖申込み：不要（会場まで直接お越しください）

4月1日スタート

ロコゼロ教室

in 北部市民交流センター本館

参加・見学希望の方

泉佐野市役所
地域共生推進課
☎072-463-1212
(内線 2183)

ロコゼロ教室とは・・・

運動指導員による1回1～2時間程度の本格的な運動健康教室です。運動に取り組みながら、自分の体の健康維持のための活動に自ら取り組むことにより、ロコモティブシンドローム（加齢等により運動器の機能の低下による移動機能が低下した状態）を防ぎます。

日 時：毎週月曜日 午後1時～3時
（祝日、年末年始を除く）

定 員：50名

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット
※動きやすい服装で参加してください

参加費：無料



ロコゼロ教室は
『さの健康ポイント』
『健康マイレージ』
対象外です！！

新池中学校圏域・第三中学校圏域にお住まいの65歳以上の方が対象です。

佐野中学校・長南中学校・日根野中学校圏域の方はJ:COM 体育館での参加となりますので、ご注意ください。

不明点等はすべて泉佐野市地域共生推進課までお問合せください😊



図書室だより

一般展示「身だしなみを整える」

4月1日～4月24日

別れの季節が過ぎ、今度は出会いの季節。他人との出会いだけでなく新しい自分とも出会うチャンスです。今まで挑戦してこなかったあんなスタイル、こんなスタイル、いろいろ試してみませんか？

展示本（一部）

- 「スキンケアは洗顔が9割」
- 「madameHのおしゃれ図鑑」
- 「美髪ケア大全」
- 「世界一簡単なメンズメイクの教科書」



児童展示「どうぶつあつまれ！」

4月1日～4月24日

世界には、たくさんのゆかいな生きものがいます。そんな動物たちの本や、身近なペットの飼い方を、ご紹介しましょう！



展示本（一部）

- 「なんでもつかまえてみる本」
- 「10分で読めるどうぶつ物語」
- 「世界のあとぼけいきもの図鑑」
- 「ファインディング・ゴビ」



スタッフの //

おすすめ本紹介

ゆうこのあさごはん

やまわき ゆりこ さく・え
福音館書店

あさごはんを食べると元気がでてきますね。

そしてあさごはんの定番といえは『たまご』。

そんな『たまご』と主人公の女の子は冒険の旅に出かけます。

さあ、どんな旅になるのでしょうか？これを読めばあさごはんを食べたくなります！



新しい本も定期的に入ってきています！

ぜひお越しください😊



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

4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				

クラブ紹介

北部市民交流センター本館
北部公民館

【珠算】(そろばん)

- 曜日 月・水・金
- 時間 17:40-19:40
- 月額 ¥4,000

【アトリエCIEL】(絵画)

- 曜日 第1・2・3 火
- 時間 17:00-19:00
- 月額 ¥3,500

【いくせんお習字教室】

- 曜日 第1・2・3・4 木
- 時間 16:00-18:00
- 月額 ¥3,650 (教材代込み)

子ども
向け

しゃんはいやんすう

【上海楊式I】(太極拳)

- 曜日 土
- 時間 13:00-15:00
- 月額 ¥3,000

しゃんはいやんすう

【上海楊式II】(太極拳)

- 曜日 第1・3 木
- 時間 13:00-16:00
- 月額 ¥1,500

すいおう

【水桜I】(太極拳)

- 曜日 毎週水
- 時間 19:00-21:00
- 月額 ¥2,000

すいおう

【水桜II】(太極拳)

- 曜日 毎週金
- 時間 13:00-14:30
- 月額 ¥2,000

【Yoga space Yumi】(ヨガ)

- 曜日 第1・3・4 木
- 時間 ①10:15-11:30
②19:30-20:45
- 月額 ¥2,500



【るんるんヨガ】

- 曜日 毎週金
- 時間 18:30-20:00
- 月額 ¥3,000

【ヨーガシャンティ】(ヨガ)

- 曜日 第1 土
- 時間 10:00-11:45
- 月額 ¥3,000

【長坂フラワーダンス】 (社交ダンス)

- 曜日 第1・3 月
- 時間 19:00-20:45
- 月額 ¥2,000

【泉佐野吹き矢サークル】

- 曜日 第2・4 土
- 時間 14:00-16:00
- 月額 ¥2,700

【習字】

- 曜日 第1・3 土
- 時間 13:00-14:50
- 月額 ¥3,100 (部屋代込)

文化

【お茶のみ書道】

- 曜日 第2・4 水
- 時間 ①10:00-11:45
②12:15-14:00
- 月額 ¥1,500

【色えんぴつ絵画】

- 曜日 第2・4 月
- 時間 13:00-15:00
- 月額 ¥2,000

【キルトえむ】 (パッチワーク)

- 曜日 第2・4 水
- 時間 10:00-12:00
- 月額 ¥2,000 (部屋代込)

手芸



【カリッコリー】

- 曜日 第1・2・3 木
- 時間 10:00-12:00
- 月額 ¥3,500

パソ
コン

【エンジョイパソコン】

月曜日クラス/水曜日クラス

- 曜日 第2・3・4
- 時間 10:00-12:00
- 月額 ¥2,750 (材料費込み)

【ムリクパナ】(三線)

- 曜日 第2・3・4 月
- 時間 17:30-19:00
- 月額 ¥2,000

音楽

【ムミンパナ】(三線)

- 曜日 第2・3・4 水
- 時間 14:00-15:30
- 月額 ¥2,000

【イチュパナ】(三線)

- 曜日 第2・3・4 水
- 時間 18:00-19:30
- 月額 ¥2,000

お問合せ先 【日・祝除く月曜から土曜9:00-20:00】

Tel 072-464-5725

※曜日や時間などは変更になる場合があります。



もしものときの護身術

護身術とは・・・

危険な状態から逃れ、自分の身を守るための方法です。万が一相手に腕を掴まれるなどの危険に遭遇した場合は護身術で危険から脱出し、自分の身の安全を守りましょう。

護身術の基本

① 攻撃が目的ではありません

護身術は自分の身を守るためのもので、相手を攻撃する目的ではないことを覚えておきましょう！

② 逃げる・大声を出す

危険を回避するためには、逃げる・大声を出すことが重要です！護身術を使う前に、まずは「逃げる」「大声を出す」ことを最優先してください。

③ 力の勝負は挑まない

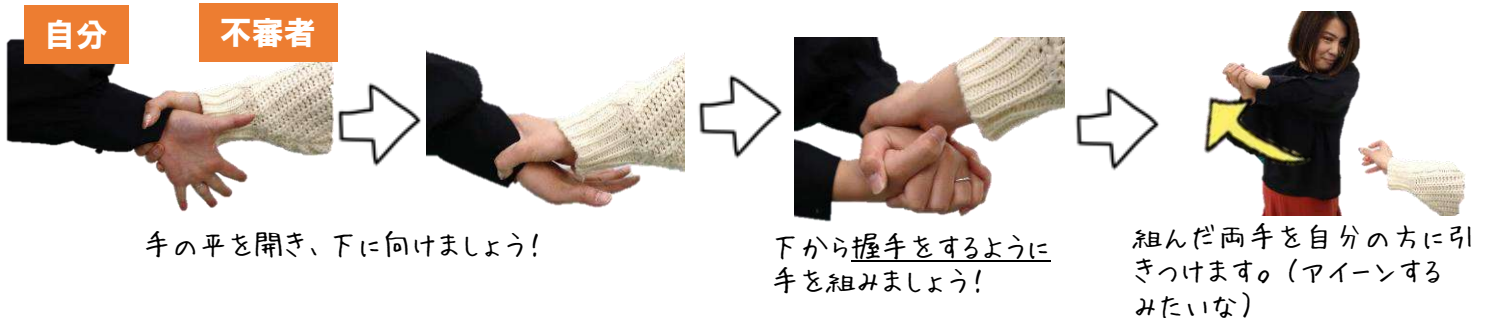
急に腕を掴まれた場合、逃げようという意識が働き力任せに逃げようとしがちですが、「力」では逃げ切ることはできません。「力の勝負」はやめましょう！

④ 間合いを大切に

「間合い」とは、相手の攻撃などをかわすのに必要な距離のことです。最適な間合いは、一般的には約 2メートルとされており、通常逃げようと思い行動に移るまで、約 0.4 秒かかると言われています。

一方相手(不審者)は 0.4 秒間に約 1.6メートル進むと言われているので、相手との距離は余裕を持った約 2メートルを意識して、いつでも逃げられるように、心の準備をしておきましょう！

想定 1. 腕をつかまれた場合～右手で左手をつかまれた～

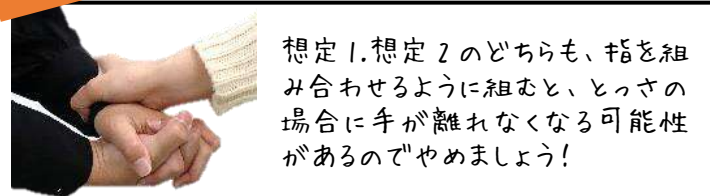


想定 2. 腕をつかまれた場合～両手で片手をつかまれた～



手を振りほどいた後は、すぐにその場から逃げましょう!!!

NG



今回教えてくれたのは
安井かなえさん



元埼玉県警刑事。現在はメモリアルフォトのカメラマンとして活躍中。
詳しくはインスタグラムをチェックしてください！



MARBLE.PHOTOGRAPHER



西佐野台

新春ミニコンサート&うたごえ教室発表会

2月18日(日)、西佐野台町会館にて「新春ミニコンサート&うたごえ教室の発表会」が開催されました。

今回のテーマは子守唄です。2月とは思えない暖かい気候と、うたごえ教室の桐生先生が歌う子守唄に、会場はとても心地よい空間になりました。

桐生先生が指導しているうたごえ教室の発表もあり、みなさん練習の成果を十分に発揮し素敵な歌声を披露していました。



桐生先生は、歌だけでなくピアノも上手です!



歌詞を見ながら、みなさんで合唱もしました。
かえるのうたではぶっつけ本番で3パートに分かれて輪唱にチャレンジし、大成功でした!



うたごえ教室の発表会!
美しい歌声を披露していました。

識字学級 ききとり学習

2月21日(水)、北部市民交流センター本館の3階ホールにて「識字学級ききとり学習」が行われました。
この交流会は、長坂・北中・日新小学校の5年生が集まり、今まで学んできた識字についての学びの一環で、毎年開催されています。

識字学級生だった山野豊子さんの生い立ちを元に制作した紙芝居をスクリーンに映し観てもらいました。紙芝居には、「文字を学ぶことの喜びと大切さ」「戦争や差別をなくし、人権を大切にすること」について描かれています。



「識字学級はいつから始まりましたか?」「文字を学んで変わったことはなんですか?」など、たくさん質問をしてくださいました。そして真剣なまなざしで話を聞いてくれ、メモもしっかりとってくださっていました。
今日の話で、子どもたちは「字」がいかに大切なものなのかを学んでくれたことと思います。

※各教室無料体験実施中！！

2024年度

第1期 NHG スポーツ教室

新しくキッズダンス教室が始まります

水曜日 17:00~18:00 ※小学生対象 3ヶ月1クール 3,000円

火	リフレッシュヨガ	14:00~15:20	※16歳以上	} 3ヶ月 1クール 2,000円
金	エンジョイエアロ	9:30~10:50	※16歳以上	
金	はつらつ	14:00~15:20	※16歳以上	
金	ヘルスアップ	19:20~20:40	※16歳以上	} 3ヶ月 1クール 3,000円
土	親子スポーツ	10:00~11:20	※小学生以下	
日	小学生バスケット	10:00~11:20	※小学生対象	

キックエクササイズ 3,000円~

※コースや曜日によって回数と料金が変わります。詳しくは体育分館までお問合せください

ご卒業おめでとうございます！

長坂小学校での6年間と「せいかん」(青館)で
過ごした放課後の思い出を胸に、中学校へ行っても
大きく、おおきく羽ばたいてください。

青少年分館 職員一同





2年生校外学習

12月15日(金)、2年生は神戸方面へ校外学習に行きました。北野異人館街に始まり神戸港のメリケンパークまでのフィールドワークでは、事前学習を基にこの街が歩んできた歴史を実際に感じる事ができました。

しおりの地図を見て、目的のチェックポイントに向かうことに苦戦している子どもたちでしたが、お店の人に「生田神社はどこですか?」と聞いたりするなど、班で協力して行動していました。その中でも、南京町での食べ歩きでは、「小籠包初めて食べた!」「初めて食べたけどハマリそう!」など料理を通して、様々な文化に触れる場面もありました。

今回の学習を通して、校外学習の目的である多文化共生についての学びを深めることができました。



1年生性教育

2月13日(火)、1年生は性教育を行いました。「おじいちゃんのおじいちゃん」の絵本を読み終わった後、命の大切さについて、講師の方からお話を聴きました。

命のバトンがつながれて今の自分が生きていることを教えていただき、生徒からは「相手を想う気持ちを大切に、考えて行動しようと思う」や「命はバトンで受け継がれていて、そのバトンを渡す前になくなってしまうたら、そこに自分はいないのかもしれないということを知り、産まれたことが奇跡なんだ」という感想があり、自分の命だけでなく周りの人の命も大切にしようという気持ちが伝わりました。

今回の学習を通して、命の誕生の素晴らしさや命の大切さを、学年みんなでしっかりと考えることができました。



第三中学校の今後の予定

4月5日『入学式』 4月8日『始業式』 4月19日『授業参観・PTA 総会・進路説明会・就学旅行説明会』

4月25日～5月2日『家庭訪問』 5月25日『土曜日授業』





ご存知ですか？ 『弁護士による無料法律相談・労働相談』

トラブルは一人で悩まないで。市役所で気軽に相談できます。「どう解決すればよいか？」を弁護士がアドバイスします。

◇ 完全予約制、相談時間は一回30分間

《こんな悩みを相談できます…》

- ★ 離 婚・・・離婚の話がまとまらない、親権や養育費、慰謝料、財産分与、年金の分割 など
- ★ 遺 産 ・ 相 続・・・遺言を書く、相続、相続放棄、遺産分割 など
- ★ 多重債務(借金)・・・借金整理、取り立て対応、ヤミ金、保証人問題 など
- ★ 不 動 産 ・ 賃 借・・・賃貸問題(借家・借地)、不動産取引 など
- ★ 交 通 事 故・・・損害賠償、過失割合、後遺障害 など
- ★ 労 働 問 題・・・不当解雇、賃金・残業代未払い、セクハラやパワハラ、内定取り消し、労働災害 など
- ★ 医 療 関 係・・・手術ミス、薬害、医療事故、医師とのトラブル など
- ★ 人権に関わる問題・・・虐待、高齢者・障がいのある方・外国人の人権侵害 など

◎上記以外でも、相談可能なものがありますので人権推進課へ問い合わせてください。

◎一人でも多くの市民のみなさんにご利用いただくため、同じ内容の相談は1年度中(4月～翌年3月)で1回限りです。

◎申込時に、お名前・ご住所・連絡がとれる電話番号等、大まかな相談内容をお聞きします。相談業務以外には使用いたしません。

◇ 実施日

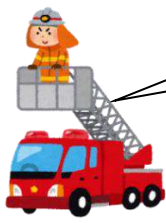
●無料法律相談・・・毎週火曜日(但し、第4火曜日のみ翌日・水曜日に開催)
午後1時～4時45分

●労働相談・・・毎月第2木曜日 午後1時～3時5分

◇ 実施場所・・・泉佐野市役所 1階相談室

◇ 対象・・・泉佐野市民

◇ 申込・問合先・・・泉佐野市役所 人権推進課に電話または直接、窓口(4階)へ
☎072-463-1212(内線:2498)



電気火災にご注意!

電気は現在、私たちの生活に必要不可欠なものとなっています。

快適な生活に欠かせない身近で便利な電気ですが、使い方を誤ると思わぬ事故や火災の原因となることがあります。

電気は目に見えないため、思わぬところから出火することがあり、季節や時間を問わず発生します。身のまわりの電気配線や器具の使用方法について、正しい知識を持って、機器に応じた適切な取り扱いを心掛けましょう。

○電気の配線は傷んでいませんか？

電気配線がタンスやベッド等の下敷きになったまま配線器具を長い間使っていると、電気抵抗の増加や絶縁不良等により発熱し、大変危険で最悪の場合には、火災となるおそれがあります。



○接続は正しく行われていますか？

テーブルタップにたくさんのプラグを接続して、タコ足配線にしているとテーブルタップの容量以上に電気が流れ、配線が過熱し、火災となるおそれがあります。



○コードを束ねていませんか？

「長すぎて邪魔になるから。」とコードを折り曲げ束ねることにより、コードの劣化を早め電気抵抗が大きくなって熱が発生し、火災となるおそれがあります。



○プラグを長期間にわたって差しっぱなしにしていませんか？

コンセントとプラグの間にほこりが溜まり、そこに湿気が加わると通電して発火するトラッキング現象が発生し、火災となるおそれがあります。

特に冷蔵庫の裏など普段目の届かないところで発生することが多く、定期的にプラグを抜いて掃除する必要があります。

ほこりを溜めたまましていると発熱し発火する場合があります。



【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
音声ガイダンス6番を選択してください(直通 072-463-5656)

☆	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」	

北部公民館図書室のポイントカードがまた始まります！

図書室

講座

ポイント付与期間：

2024年4月1日～9月30日

チケット有効期間：

2024年9月30日までの講座開催分

本を借りる

まずは図書室で本を借りましょう！
1回の貸出につき1ポイントが付与されます！
本の冊数は関係ありません
※他の公民館での貸出は反映されません

講座に参加

10ポイント貯まったカードは、講座の
受講料200円引きチケットとして使えます！
※当館開催の講座のみ利用可能

カードについて

- ◆ 期間中の利用はひとり1回までです
- ◆ 1つの講座につき1枚のみ利用可能です
- ◆ カードは事務室と図書室でお配りしています



問い合わせ：北部市民交流センター本館・北部公民館 (Tel: 072-464-5725)