

# 市民活動のひろば

Everyone's plaza

## ◆ 催し情報 ◆

### ◆食スマカレッジ

▽菜膳で心も体もリフレッシュ=10月3日(水)午前10時～11時半に▽まごわやさしい交流会=11月7日(水)午前10時～11時半に、コミュニティプラザ・会議室で／参加費200円(手作りおやつ、お茶付)／対象は食育を学びたい人／定員20人(先着・子連れ可)／要申込み／食育スマイル・藤田 ☎ 090 (5138) 2300

### ◆第2回魅力あるせつつに学ぶ3クラブ写真展

会員の風景や街並みを表現した写真展

10月5日(金)～12日(金)午前10時～午後6時(最終日は午後3時まで)に、コミュニティプラザ・エントランスホールで／しんとり無名会・下川 ☎ 072 (632) 9778

### ◆かみしばい屋コロボックルのかみしばい

「昭和の窓」「金色夜叉」「チョンちゃん」など、大人も大歓迎!!

10月8日(木)午後2時～3時に／アトリウム南摂津(モノレール南摂津駅前)で／若林 ☎ 090 (6528) 9377

### ◆「みんなのせつつ村」を体験しよう

だれでも参加の集

い場づくり、仲間づくり

10月11日(木)午後1時半～4時半に、男女共同参画センターで／参加費200円／樋口 ☎ 080 (4011) 0501

### ◆いけばなをしてみよう!

10月13日(土)午前10時～11時半に、コミュニティプラザ・会議室で／対象は小学生／定員10人／参加費500円／要申込み／MOAこども山月サークル・神田 ☎ 090 (8482) 4782

### ◆初心者シニア様のスマホ & タブレット (iPhone & iPad) 教室

電源の入れ方から入力、緊急時の操作方法などを説明します

10月13日(土)午後1時半～3時に、コミュニティプラザ・会議室で／対象は初心者、シニア／定員各10人／受講料100円(テキスト代)／要申込み(iPhoneお貸しします)／楽しいシニアのスマホサークル・佐藤 ☎ 080 (3850) 9100

### ◆ボーイスカウト摂津第一団市内ハイキング

公園を巡りクイズ・宝探しにチャレンジ

10月14日(日)午前9時～12時半に、東正雀慶徳寺(東正雀14-6)で／定員10人／要申込み(10月12日(金)

## -- 掲載申込み --

各公民館やコミュニティプラザ、別府コミュニティセンターに設置の申込書(市ホームページからも取得可)を書いて、自治振興課(市役所2階)へ  
問合せ 同課 ☎ 06 (6383) 1357 へ

までに)／対象は幼稚園年長～小学3年生／安田 ☎ 072 (646) 8461

### ◆前向き子育てカフェ トリプルPセミナーと交流カフェ

10月16日(火)午前10時～12時半に、コミュニティプラザで／対象は子育て中の親、支援者／乳幼児の一時保育あり(先着10人)／参加費200円(茶菓子代)／要申込み(先着30人)／子育て支援[Pamoja] ☎ 080 (1528) 0872

### ◆癒しのナイトヨガ

体のバランスを整え、全身の疲れを取りましょう

▽10月18日(木)午後7時10分～8時半▽10月25日(木)午後7時10分～8時半に／コミュニティプラザで／参加費800円／要申込み／山下 ☎ 090 (6988) 4505

### ◆自然と歴史の琵琶湖・比叡山延暦寺散策バスツアー

10月24日(水)午前9時～午後5時(阪急摂津駅前9時出発、市役所前9時15分出発)／参加費7,000円(交通費、昼食、見学料、保険料を含む)／定員40人／要申込み(10月1日(月)～15日(月)まで)／市文化財愛護会・古谷 ☎ 06 (6382) 7081

### ◆ボーイスカウト体験入隊いも掘り・野外料理

10月28日(日)午前9時～午後1時に、東正雀慶徳寺(東正雀14-6)で／定員10人／要申込み(10月21日(日)までに)／対象は幼稚園年中～小学5年生／ボーイスカウト摂津第一団・北野 ☎ 090 (5169) 5067

### ◆抱っこDEダンス～赤ちゃんとのスキンシップ、骨盤ひきしめ+プチ子育て講座～

ママの体を整えながら、赤ちゃんを抱っこしてダンス

10月29日(月)午前10時～12時に、コミュニティプラザで／定員10組／参加費800円／要申込み／対象は首がすわった赤ちゃん和妈妈／抱っこDEダンス・山中 ☎ 080 (5343) 5659

### ◆第6回赤い糸大作戦

独

身者に出会いの場を提供

12月1日(土)午後6時半～9時に／コミュニティプラザ・コンベンションホールで／対象は25歳～50歳の独身者で摂津市および近郊に在住・在勤／定員男女各15人／参加費男性3,000円、女性2,500円(軽食代込)／要申込み(11月10日(土)までに)／摂津市商工会女性部 ☎ 06 (6318) 2800

## ● 会員募集 ●

### ●詩吟同好会

「大きな声を出して楽しく健康に!初めての方もお気軽にお越しください」

毎月第1・3水曜日午後1時半～4時に、コミュニティプラザで／会費月2,000円／小西 ☎ 090 (5135) 0458

### ●子ども茶道クラブ

「礼儀、作法を茶道を通して教えます」

毎月第1・3土曜日午前9時半～11時半に、安威川公民館和室で／会費月2,000円(茶菓子代含む)／対象は小学1年生～中学3年生／数田 ☎ 06 (6382) 3834

### ●茶道クラブ

「椅子に座ってできるお点前(立礼)です」

毎月第1・3水曜日午後1時～5時に、安威川公民館和室で／会費月2,500円(茶菓子代含む)／川本 ☎ 072 (635) 9343

### ●「うたごえ」クラブ千里丘

「みんなで楽しく歌いましょう。ギターの弾ける方も歓迎」

毎月第2火曜日午前10時半～12時に、千里丘公民館で／会費1回200円(楽譜代別)／高須賀 ☎ 06 (6382) 2676

## 自治会活動レポート

### 「歩こう会」で健康増進と仲間意識の向上

《味舌東地区・安威川住宅自治会》



近年は摂津市でも盛んに行われているウォーキングを自治会では「歩こう会」として10数年前から取り組んできました。現在は年10回、毎月第2土曜日の9時に、安威川公民館に集合し、安威川沿いに相川までの距離を1時間半かけて歩いています。20名前後の人が参加し、気候が良い春と秋には万博公園などにも出かけます。

年齢を重ねていくと歩けることが何よりも喜びになります。胸を張って颯爽と歩いていると前向きに生きていく勇気が湧いてきます。「歩こう会」が、地域の仲間意識の向上につながり、自治会行事にも積極的に参加していただいています。

### ～つながりのまち摂津をみんなで育もう～ 自治会活動に参加しませんか

問合せ 自治振興課 ☎ 06 (6383) 1357 へ