

- お知らせ／募集
- 相談
- 健康
- 公民館・コミセン
- スポーツ文化
- 図書館
- 施設催し・教育ほか
- 高齢・福祉
- 産業振興
- 子育て
- 地域活動
- こみ・資源

**味生公民館**  
**そば打ち体験講座**

国産新そば粉(300g)を使用したそば打ち体験。道具は貸し出し可



**【時】** 10/13(祝) 10:00～12:00  
**【定】** 10人 **【費】** 900円(材料費)  
**【持】** エプロン、三角巾、タオル、袋(持ち帰り用)、筆記用具 **【申】** ☎可・先着

**味生公民館**  
**ベビーマッサージとセルフケア講座**

赤ちゃんと一緒に楽しいタッチコミュニケーションを学ぶ※スイートアーモンドオイルを使用



**【対】** 4～12カ月児と保護者 **【時】** 10/29(木) 10:30～11:30 **【定】** 8組 **【費】** 300円 **【持】** パスタオル、筆記用具 **【他】** 一時保育あり(1歳以上の未就学児・要予約) **【申】** ☎可・先着

**味生公民館**  
**からだいきいきしていますか? 「麹(こうじ)となかよくなるう」**

無添加柚子こしょうを作る



**【時】** 10/30(木) 10:30～11:30 **【定】** 10人 **【費】** 700円 **【持】** エプロン、三角巾、高さ8cmほどのジャムなどの空きビン(持ち帰り用)、筆記用具 **【申】** ☎可・先着

**味生公民館**  
**オートムウォーク in 琵琶湖 さざなみ街道(初級レベル)**

比良山系を眺めながら湖畔ウォーク、水と花の庭園へ※雨天中止(開催の3日前に判断)



**【時】** 11/7(金) 9:30～16:30 ※味生公民館に9:20に集合(現地までマイクパスで向かいます) **【定】** 16人 **【費】** 2,100円(昼食・保険代など) **【申】** 電話不可※参加費を添えて申込み(1人1名分)・先着※10/1(木)9:00～受付※受付時に定員を超えている場合は抽選

**新島飼公民館・鳥飼東公民館**  
**合同講座 カラオケ大会**

出場者を募集!みんなで楽しく歌おう



**【時】** 11/5(木) 13:00～15:00 **【場】** 新島飼公民館 **【定】** 20人 **【申】** 10/20(月)まで・☎可・先着※カラオケの音源、歌詞カードを10/20(月)までに各館に提出

**安威川公民館・千里丘公民館**  
**合同講座 大人のための社会科見学**

JAいずみの「愛菜ランド」(岸和田市)と月化粧ファクトリー(阪南市)の見学



**【時】** 10/30(木) 9:30～16:30 **【定】** 各館8人 **【費】** 1,850円(昼食・保険代) **【申】** 電話不可※参加費を添えて申込み(1人1名分)・先着※10/1(木)9:00の受付開始時に定員を超えている場合は抽選

**千里丘公民館**  
**えほんのひろば**

ハロウィンのお話し会と簡単な体操や工作



**【対】** 未就学児と保護者 **【時】** 10/28(火) 10:30～11:30 **【定】** 7組 **【申】** ☎可・先着

**千里丘公民館**  
**アロマを使ったリップクリームを作る**

アロマを使ったお肌に優しいリップクリームを作る



**【時】** 11/5(木) 13:30～15:30 **【定】** 8人 **【費】** 800円 **【持】** エプロン **【申】** ☎可・先着

**千里丘公民館**  
**簡単!マジック講座**

誰でも簡単にマジックが出来る技術を学ぶ



**【対】** 18歳以上 **【時】** 11/8(木)・22(木) 10:30～12:00(計2回) **【定】** 10人 **【費】** 1,000円 **【持】** 筆記用具 **【申】** ☎可・先着

**千里丘公民館**  
**男のスパイス料理作り講座**

チャナマサラとロティ(スパイシーなひよこ豆の料理と薄焼きパン)、野菜惣菜を添えて



**【対】** 男性(ご夫婦・親子での参加も可) **【時】** 11/9(日) 10:00～13:00 **【定】** 16人 **【費】** 1,300円(材料費) **【申】** ☎可・先着



**文化スポーツ課**  
**ニュースポーツのつどい「ゲートゴルフ大会」**

スポーツ広場でゲートボール大会を開催しますぜひご参加ください



**【時】** 11/22(土) 9:30～※受付は9:00～、雨天時は、11/29(土)に延期 **【申】** 11/4(木)まで・市役所2階・文化スポーツ課、各体育館などで配布の申込書を書いて同課へ郵送、持参またはFAX



**安威川公民館**  
**大人のぬり絵講座～リラックス&リフレッシュタイム～**

クリスマスカードや来年の干支(午)のポストカードなどを作る



**【時】** 11/7(金)・21(金)・12/5(金) 13:30～15:00(計3回) **【定】** 10人 **【費】** 500円 **【持】** 色鉛筆(12色以上)、消しゴム **【申】** ☎可・先着

**安威川公民館**  
**「今さら」こそ大歓迎! NISA と iDeCo の第一歩**

制度の仕組みの基礎を知る



**【時】** 11/8(土) 10:00～11:30 **【定】** 12人 **【持】** 筆記用具 **【申】** ☎可・先着

**安威川公民館**  
**安威川公民館まつり ～あいかわれいわちいきのわ～**

多くの皆さまのご来館をお待ちしています



**【時】** ①10/18(土)②19(日)いずれも 10:00～15:00 **【他】** ①作品展示②オープニングファンファーレ「市吹奏楽団による演奏」、クラブオンステージ、キッズチャレンジコーナー、作品展示、キッチンカー



**味舌体育館・味生体育館**  
**味舌体育館 開放DAY 味生体育館 開放DAY**

予約不要で体育館を使用できます



**【時】**▷味舌体育館 10/3(金)・10(金)・17(金)▷味生体育館 10/2(木)・9(木)・16(木) いずれも 12:00～15:00 **【費】** 150円(中学生以下50円・市外在住者は2倍)

**文化スポーツ課**  
**第50回市美術展**

日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真、デザインの7部門を展示



**【時】** 10/23(木)～26(日) 10:00～18:00 ※10/26(日)は16:00まで **【場】** コミュニティプラザ

**文化スポーツ課**  
**摂津ゆかり展(第50回市美術展と同時開催)**

市美術展と同様の7部門を展示。摂津にゆかりのある作品が展示されます



**【時】** 10/23(木)～26(日) 10:00～18:00 ※10/26(日)は16:00まで **【場】** コミュニティプラザ

**文化スポーツ課**  
**子ども展覧会**

絵画、書、工作をコミュニティプラザに展示



**【時】** 10/23(木)～26(日) 10:00～18:00 ※10/26(日)は16:00まで **【他】** 子ども芸術一日体験を10/25(木)11:00～15:00に行います※材料が無くなり次第終了

**味生体育館**  
**測って、知ろう、ジブンのカラダ～市民体力テスト～**

スポーツ庁の新たなカテスト実施要項に基づくテストで、自分に合った健康づくりをサポート※健康マイレージ対象



**【対】** ①20～64歳②65歳以上 **【時】** 10/25(土) 9:30～ **【定】** ①15人②20人 **【申】** ☎可・先着※前日まで

**文化スポーツ課**  
**摂津ふれあいマラソン大会 ボランティア募集**

運営スタッフを募集します。初心者大歓迎!※参加者には記念Tシャツ・キャップをプレゼント



**【時】** 2/8(日) 8:30～13:00(予定) **【場】** 淀川河川公園 鳥飼西地区 **【他】** ボランティアの内容は、ランナー誘導・駐輪場整理・給水補助など **【申】** 上記QRまたは☎

**味生体育館**  
**ひきしめ姿勢改善講座**

からだの筋肉をひきしめていく運動を行います



**【対】** 体を動かせる中学生以上の人 **【時】** 10/6～27の毎週月曜日(計4回)▷一部=13:30～▷二部=18:00～(各90分) ※いずれも同じレベル **【定】** 各6人 **【費】** 4回1,800円※1回500円 **【持】** 室内シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装 **【申】** ☎可・先着

**温水プール**  
**スキンシップ教室**

個別面談で状況を把握し、サポートを受けながら水の中で親子のスキンシップを深めます



**【対】** 5～12歳の障がい児と保護者または介助者 **【時】** 10/18～11/29の毎週土曜日 14:00～15:00(計7回) **【定】** 10組 **【費】** 8,000円 **【申】** 温水プールで配布の申込書を書いて、同プールへ持参 **【問】** 同プール☎06(6319)0858

**文化スポーツ課**  
**市民芸能文化祭**

今年も市民の皆さんが日ごろの活動の成果を発表します

**発表の部**

| 場所        | 日時               | 内容                   |
|-----------|------------------|----------------------|
| 市民文化ホール   | 11/1①11:00～16:50 | 舞踊、大正琴、フラダンス、銭太鼓     |
|           | 11/3②10:00～11:40 | 舞踊、詩吟、フラダンス          |
|           | 11/3③15:30～17:00 | 吹奏楽                  |
|           | 11/9④12:00～17:55 | ダンス、チアダンス            |
| コミュニティプラザ | 11/3⑤12:00～15:10 | 大正琴、太極拳、カラオケ、民謡、江州音頭 |

**展示の部**

| 場所        | 日時                                  | 内容                                 |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------------|
| コミュニティプラザ | 11/1①～3③ 10:00～17:00 ※11/3③は16:00まで | 絵画、華道、写真、書道、お茶席(11/2(日)、3(祝)・有料)など |

**子ども文化祭**

| 場所        | 日時               |
|-----------|------------------|
| コミュニティプラザ | 11/1①10:00～13:00 |

**GAKUSEI文化祭**

| 場所        | 日時                                  |
|-----------|-------------------------------------|
| コミュニティプラザ | 11/1①～3③ 10:00～17:00 ※11/3③は16:00まで |

**せつつ手作りマルシェ文化祭**

| 場所        | 日時               |
|-----------|------------------|
| コミュニティプラザ | 11/1①10:00～15:00 |

**文化スポーツ課**  
**市民合唱祭出演団体の募集**

「せつつ市民合唱祭」の出演団体を募集します



**【対】** 市内在住・在勤・在学の人で構成する2人以上の団体 **【時】** 来年3/1(日) **【場】** 市民文化ホール **【費】** 1人500円(小・中学生100円) **【申】** 10/31(金)まで・☎可・先着

**味舌体育館**  
**親子体操教室**

ママやパパと一緒に楽しく運動あそびをしましょう!



**【対】** 2歳以上の未就学児と保護者 **【時】** 10/18(日) 13:30～14:30 **【定】** 15組(30人) **【費】** 500円/1組 **【持】** 室内シューズ、飲み物 **【申】** ☎可・先着

- お知らせ／募集
- 相談
- 健康
- 公民館・コミセン
- スポーツ文化
- 図書館
- 施設催し・教育ほか
- 高齢・福祉
- 産業振興
- 子育て
- 地域活動
- こみ・資源

## 別府コミュニティセンター

### ☆べふコミセン☆ えほんのひろば

絵本の読み聞かせや簡単な体操など

【対】 未就園児と保護者、プレママ 【時】 10/3 (金)・15 (木) 10:30 ~ 11:30 (10/3 金) 11:00 ごろ～保健師によるミニ相談会あり 【定】 各5組 (10人)



△3日(金)情報



△15日(木)情報

## 別府コミュニティセンター

### エントランスライブ♪ 円会しましょう♪

民謡や歌謡曲、童謡など、楽器の演奏に合わせてみんなで歌いましょう

【時】 10/8 (木) 12:00 ~ 12:45  
【定】 おおむね 20人



## 別府コミュニティセンター

### 自転車・自動車シミュレータ 体験会

シミュレータを操作して、自転車の安全運転と自動車のエコドライブ体験

【対】 小学3年生以上(エコドライブ体験は普通運転免許証所有者に限る)  
【時】 10/9 (木) 13:45 ~ 15:45

## 別府コミュニティセンター

### 中別府・コミセン あおぞら市

中別府自治会が野菜市、焼きそばなどの模擬店を出店

【時】 10/19 (日) 10:00 ~ 13:00  
※ 11:00 ごろにマジックショーあり



## 別府コミュニティセンター

### ハロウィン 謎解き×お化け屋敷

3階ホールでお化け屋敷、2階でモノづくり体験ワークショップを開催します

【時】 10/26 (日) 11:00 ~ 16:00  
【費】 300円～ (ワークショップの材料費)  
【申】 お化け屋敷のみ要予約

## 別府コミュニティセンター

### じどうセンター移動児童館 「ふわふわパーク」

クラフト、パネルシアターおよびハロウィンのイベントを楽しもう!

【対】 未就学児と保護者  
【時】 10/30 (木) 10:30 ~ 11:30  
【定】 10組 (20人)  
【申】 ☎可・先着



## 鳥飼東公民館

### クラシックを聴こう～ちよつと小耳にはさんだお話～

真面目な堅物、ベートーヴェンの再来か? 恩師の妻を愛してしまった、ブラムス

【時】 10/9 (木) 10:30 ~ 11:30  
【定】 15人  
【申】 ☎可・先着



## 鳥飼東公民館

### ミニ盆栽の育て方講座～植え付けから四季の手入れまで～

ボケのミニ盆栽の植え付け方・育て方・花後の手入れなどを学ぶ

【時】 10/11 (土) 13:30 ~ 15:30  
【定】 11人 【費】 500円 【持】 植木ハサミ、ペンチ 【申】 ☎可・先着



## 鳥飼東公民館

### みんなでハーモニカ! 健康づくり～元気の会 鳥飼東～

みんなでハーモニカを楽しみましょう

【時】 10/20 (月) 13:30 ~ 15:30  
【定】 10人  
【申】 ☎可・先着



## 鳥飼東公民館

### 将棋の日 ～元気の会 鳥飼東～

初心者歓迎 みんなで将棋を楽しもう

【時】 10/27 (月) 13:30 ~ 15:30  
【定】 10人  
【申】 ☎可・先着



## 鳥飼東公民館

### 青年海外協力隊員が見た世界を聞く～ヨルダン編～

ヨルダンでの衣食住の体験談

【時】 11/10 (月) 13:30 ~ 15:00  
【定】 15人  
【申】 ☎可・先着



## 新鳥飼公民館

### 顔ヨガ講座

顔の表情筋を使い、リフトアップ効果を目指す

【時】 10/20 (月) 13:30 ~ 15:00  
【定】 10人 【持】 顔全体が映る鏡、携帯電話 (スマホも可)  
【申】 ☎可・先着



## 新鳥飼公民館

### 家族のための男飯講座

ハンバーグステーキや和え物、フルーツ寒天作りを体験する

【時】 11/8 (土) 10:00 ~ 13:00  
【定】 10人 【費】 1,200円  
【持】 エプロン、三角巾があれば持参  
【申】 11/1 (土)まで・☎可・先着



## 新鳥飼公民館

### ギター弾いてみませんか?

自分のペースで楽しむギター弾き語り講座

【時】 11/3 ~ 12/15 の月曜日 14:00 ~ 16:00 (計6回)  
【定】 8人 【持】 ギター、弾きたい曲の本や譜面があれば持参 【申】 ☎可・先着



## 新鳥飼公民館

### 新鳥飼公民館まつり ～皆が集う楽しい公民館～

多くの皆さまのご来館をお待ちしています

【時】 ① 10/25 (土) ② 26 (日) いずれも 10:00 ~ 15:00 【他】 ① 作品展示、手芸体験 ② 作品展、ステージ (発表)、手芸体験、バザー、ゲームコーナー、軽食飲み物などの販売



お知らせ/  
募集

相談

健康

公民館・  
コミセン

・スポー  
文化ツ

図書館

施設  
教育ほ  
か

高齢・  
福祉

産業  
振興

子育  
て

地域  
活動

ごみ・  
資源