

サンスクエア堺

# サンスクだより

Monthly magazine January 2025



新年あけましておめでとうございます  
 お正月といえば、子どもたちが心待ちにしているのはお年玉ですよね。お年玉の由来は、お正月に飾る鏡餅をその家の長が家族に分け与えたことから始まったとされています。長い年月を経て、お餅からお金を渡す風習が定着しました。お年玉を入れる袋は「ポチ袋」と呼ばれますが、ほんの僅かなという意味を表わす「これっぽち」が語源なのです。個人的にはこれっぽちの“お餅”で切り抜けられたらどんなに助かることか。本年もどうぞよろしくお願ひ申しあげます。



今年もよろしく  
お願ひ申しあげます。



謹  
賀  
新  
年



# 日本の街道(紀州街道)



紀州街道は、大阪と和歌山を結ぶ歴史ある街道で、江戸時代に紀州徳川家の参勤交代の道として整備されました。街道沿いには江戸時代に整備された宿場町が点在し、街道を行き来する旅人や商人にとって重要な拠点となっていて、歴史や文化を感じられる見どころが点在しています。

以下に主な見どころを挙げます。

- ・妙国寺 : 枯山水庭園が美しい寺院です。樹齢千百年余りの大蘇鉄は国指定の天然記念物です。
- ・旧堺燈台 : 堺港のシンボルで、日本最古の木造常夜灯の一つ。堺の海運の歴史を感じられます。
- ・浜寺公園駅旧駅舎 : 辰野金吾と片岡安による設計の美しい駅舎です。
- ・泉大津駅周辺 : 古くからの町並みが残り、歴史を感じることができます。
- ・岸和田城 : 豊臣秀吉の家臣であった岸和田城主・岡部氏によって築かれた城です。
- ・だんじり会館 : 岸和田だんじり祭の歴史や文化を学べる施設。
- ・信達宿 : 紀州街道の中でも特に賑わいをみせた宿場町の一つ。現在も当時の面影を残す町並みが残っています。
- ・山中宿(山中溪) : 和歌山県との県境近くにある宿場町、江戸時代に紀州藩の参勤交代で利用されました。石畳の道や古い町家が残り、当時の風情を味わえます。



## 紀州街道ウォーキングツアー第2回・第3回実施報告

ツアー2日目：12月4日 快晴  
 ツアー3日目：12月25日 晴れ時々曇り

ツアー2日目は、4名のご参加で住吉大社からスタート、名物の太鼓橋を渡って本堂へお参りしてからスタート。堺綾ノ町までの約6キロのウォーキングでした。

ツアー3日目は、6名のご参加で綾ノ町の青少年センターで堺市と紀州街道の関わりについての講義を受けてから出発、阪堺線東湊までの約5キロのウォーキングでした。

ツアー4日目は、1月19日(日)、阪和線の石津駅に集合し、高石あたりを目指します。



大阪市中央区の高麗橋を起点とした、紀州街道の歴史を学ぶウォーキングツアーです。今回は大阪編として山中溪までの全8回コースを組んでいます。実際に歩いて紀州街道の知られざる歴史を学んでいただきます。歴史が好きで多くの人が好きな方、集合!

- 開催日程：①1月20日(水)：常陸山エリア  
 ②12月4日(水)：住吉・大和川エリア  
 ③12月25日(水)：堺北エリア  
 ④1月19日(日)：堺南エリア  
 ⑤2月5日(水)：泉大津・岸和田エリア  
 ⑥2月19日(水)：泉佐野エリア  
 ⑦3月5日(水)：泉南エリア  
 ⑧3月19日(水)：山中溪エリア

開催時間：各回12時(各自昼食を済ませて最寄り駅へ集合)～16時(現地解散)  
 受講料金(各1回)大人2,000円、小・中・高・大学生1,000円  
 (小学生以下の方は、保護者が同伴してください)  
 (参加費、お一人でもお申込みが可能な場合があります)  
 (集合場所は各回、事前に参加される方へご連絡ご連絡します)  
 (開催日が雨天の場合は以降の開催日に実施。EX:1/20雨天時は12/4に①を実施)

### <お申し込み方法>

- ・サンスクエア堺へ直接お申込み
- ・お電話にて(072-222-3561)
- ・メールにて



### 【講師】川上 浩

- ・ツアーガイド歴15年、歩道距離8000回以上
- ・堺ネギシユ協会会長
- ・阪急交通社たびと塾講師(大阪・名古屋・東京)
- ・NHKラジオ深夜便レギュラー役・テレビ、ラジオ出演

紀州街道ウォーキングツアーは3月19日までの8回コースで大阪の南端を目指して開催中です。ツアー4日目は、1月19日(日)の開催です。お好きなコースのみの参加OKです。



# サンスクエア堺のサークル情報

## 「堺きりえサークル」

主な活動日  
第4 土曜日 午後2時～午後4時  
会費：1700円/月



きりえの創作を楽しむ会で、  
全大阪きりえ連盟にも加入しています。  
講師：前田 尋（ひろし）

## 「陶器土器クラブ」

主な活動日  
第1・第3土曜日 9時～12時  
参加費：11,000円/3ヵ月分  
(土・焼成代込み)



月2回ペースで活動しています。  
自由な発想で作陶しています。  
3カ月に1回、窯入れを行い作品が仕上がります。  
心穏やかに、土と対話してみませんか。

## 「元龍太極拳交流協会 ／わいわいクラブ・S&K」

主な活動日  
(毎週) 火曜日 6時～9時  
(毎週) 木曜日 10時30分～12時



からだほぐしの基本レッスンから  
上級者の伝統太極拳まで、ひとり  
ひとりの目的に合わせた練習が可能です。  
まずは、健康第一。  
気功と身体トレーニングを通じて、免疫力アップ!!

## 「堺神楽」

主な活動日  
毎週 水曜日 午後6時～午後8時30分  
月会費：3,500円 高校生以下1,000円



初心者歓迎 見学OK  
堺神楽は、大阪・堺に伝わる神話や昔話を  
もとに制作される新神楽  
和太鼓・神楽笛などの日本伝統楽器が歌い  
奏で、優美で豪快に舞う

サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、ご相談ください！

事務所へご相談ください。

## 1月 サンスクエアホールイベントのご案内

開催日	種別名称	開催時間	主催者(問合せ)
1月11日(土)	緩和ケア普及イベント もっと身近に緩和ケア	10:00	堺市二次医療圏 がん診療ネットワーク協議会 緩和ケア分科会 大阪府立病院緩和ケアセンター 072-252-3561
1月13日(月)	第48回 全日本ジュニアクラシック 音楽コンクール	10:00	一般社団法人 東京国際芸術協会 03-6806-7108
1月18日(土)	大阪公立大学混声合唱団 EWA CHOR 第66回 定期演奏会	16:30	大阪公立大学混声合唱団 EWA CHOR
1月19日(日)	ムジカフィオーレコンサート	13:20	ムジカフィオーレピアノ教室
2月			
2月24日(月祝)	にじいろコンクール 大阪ファイナル	10:30	にじいろコンクール 実行委員会

## 広告掲載募集!

(掲載料金は無料です)

イベント案内やお友達を増やしたいなどの広告掲載コーナーを新設します。  
掲載を希望される方は原稿(写真)を添えて事務所まで、お申し込みください。  
※ただし営利を目的とする広告掲載はお受けできませんので、予めご了承ください。

## 12月 とんちクイズの答え

正解は「セスナ」

※各数字の英語読み最初の文字です。

36=スリーとシックス=スシ  
28=ツーとエイト=ツエ  
613=シックスとワンとスリー=シワスのとき  
739=セブンとスリーとナイン=セスナ

正解は「15%」

※ハロウィンは10/31=10÷31=32.3%  
クリスマスは12/25=12÷25=48%  
大晦日は12/31=12÷31=38.7%  
なので  
春分の日は3/20=3÷20=15%



## みゆき染め体験会

2024年度版  
サンスクエア堺

みゆき染めとは、従来の「染め」の作業工程である大量の水で染め液を作り、布を煮たり、すすぎ洗いをするなどの手間を必要としない画期的な液体染料です。染めたい一部だけを染めることも簡単にできます。水洗いなしでできる染色です。染め上がった布はさすがに、そのまま干して乾かすだけ。  
カラーラインナップは無数に作る事ができ、しかも色落ちもありません。ご自分の好きな色に染めたオリジナル作品作りを楽しんでください。

2月 9日(日) 13:00~14:00

2月23日(日) 13:00~14:00

<体験会の内容>

・当館で準備した、巾着またはハンカチ(いずれか1点)と持参された白い靴下を好みの色に染めていただきます。  
※お申込み時に、(巾着またはハンカチの)希望をお知らせします。

当日ご準備いただく物

・(染めるための)白い靴下、エプロン、染料が付いても気にならない服装



開催場所：工芸実習室

参加対象：どなたでも

※小学3年生以下は保護者様の同伴をお願いします。

(同伴のみの場合は参加費は不要です)

参加費：おひとり1,000円(材料代を含む)

定員：各回10名

<お申し込み方法>

・サンスクエア堺へ直接お申込み  
・お電話にて(072-222-3561)  
・メールにて



プログラム提供：  
植崎 君美代(クラフト作家)

# 超簡単！目覚めのストレッチ



寒い朝、お布団から出たくない～！ そんな身体に“エネルギー”を充填しましょう！

寝ている間に筋肉が縮こまって血流が悪くなっていますので、目覚めのストレッチは、筋肉をほぐして血流を改善し、体の動作をスムーズにさせる効果があるのです。

特に女性にとってうれしいのは、むくみの緩和や基礎代謝の向上です。

睡眠中はどうしてもふくらはぎや、つま先が冷えてしまう方も多いはず。

寝起きのストレッチで、冷えて縮こまった筋肉がほぐされ、リンパや血液の流れが良くなり、老廃物が流れやすくなります。

とは言え・・・、やれそうで“やらない”のが現実ですよ。

なので、誰でも続けられる、“超簡単！目覚めのストレッチ”をご紹介します。

※①と②は図のように布団の中で行っても構いません。

①仰向けの状態で両手を上に、両足のつま先を下に向け、**背伸び**を5秒間キープし、フツと力を抜きます。これを3回繰り返します。

②仰向けのまま、“大”の字を作り、**両手両足をグーッと伸ばして**5秒間キープし、フツと力を抜きます。これを3回繰り返します。

※少し体が温まった！と思えたら、布団から起き上がり、

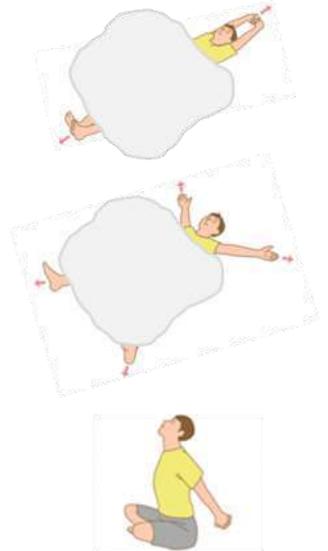
③あぐらで背中ので後ろで両手を結び、**肩甲骨を寄せる**ようにしてグーッと腕を伸ばしたまま**10秒間**キープします。

たったこれだけ！ 大切なのは**習慣化**する事です。

※ストレッチの後は、ぬるめのお湯をコップ一杯飲みましょう、

寝ている間に体内から出た水分を補う役目や、排泄を促す作用も期待できます。

さあ！明日の朝から（毎日ですよ～）、超簡単目覚めのストレッチ開始。



## 今月のとんちクイズ

?に入る文字は何でしょう。

星 = 橋

柿 = 傘

西 = 腰

足 = ?

ヒント：ひらがなにしてみよう

ある法則で並んでいます。

?に入るアルファベットは何でしょう。

D R ? F S R S D R ...

ヒント：8文字の繰り返しです。

答えは10日頃にホームページと来月号に掲載します。

お申込み  
お問合せ

# サンスクエア堺

(堺市立勤労者総合福祉センター)

【TEL】072-222-3561

【FAX】072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1

ホームページはこちらから→



## LINE@ 公式アカウント開設しました！

←←← イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。

