

# 4月 サンスクだより

Monthly magazine April 2025



さあ四月！いざ！お花見！  
 今年は開花直後に気温が下がったため、一気に満開にならない分、少し長めに桜を楽しめるそうです。  
 満開の桜を眺めながら、仲間で集まってお酒を楽しむお花見は、日本独特の文化で、春の訪れを喜ぶ日本人らしい素敵な習慣です。でも、楽しいからといってお酒の飲み過ぎには要注意。つつい飲みすぎて翌朝の地獄を味わうことになりますよ～。  
 そんな朝を迎えてしまったときの“救世主”は、なんといっても、カレーうどんです。カレーに使われている「ターメリック」とはウコンのことで、アルコールの分解を助けてくれるのは皆さんご存じだと思います。またうどんは胃にやさしく、お出汁を飲むことで水分補給にもなるので、だからカレーライスではなくカレーうどんなのです。  
 二日酔いには“カレーうどん”が効果的。覚えておきましょう！

## 2025年フォトコンテスト投票結果

応募16作品の中から、サンスクエアフェスティバルご来場の皆さんによる投票の結果、6位までの作品が入賞となりました。

入賞された作品の応募者の方々には、景品として商品券を進呈いたします。

ご応募いただいた皆さん、ありがとうございました。投票してくださいました皆様へは感謝申し上げます。



### 1位（得票数215票）

#### 『はじめての野鳥』

荒山公園梅林、梅ジローの撮影に挑戦しました。一本の枝の木に止まるメジロを追いかけて2時間あまり、やっとスッキリ、ハッキリとした躍動感の有る写真ができました。



### 2位（得票数66票）

#### 『はじめてのMy包丁』

《念願の包丁を手に入れて、まずはお野菜切りからこれから一緒にたくさんお料理しようね》



### 3位（得票数36票）

#### 『はじめてのイチゴ狩り』

はじめてのいちご狩りにワクワク！自分の手で摘んだいちごは、甘くて特別な味。夢中で食べながら、自然の恵みを全身で感じた一日でした。春の日差しの中、最高の笑顔が咲いた瞬間をおさめました。



### 4位（得票数32票）

#### 『はじめての世界（セミ）』

蝉取りにハマった3歳息子に、蝉の羽化の瞬間を伝えたくて、母1人夜遅く大仙公園で探して撮った写真です。私も初めて実際に見ましたが、ものすごく神秘的で美しく、命の尊さを強く感じました。写真で見た息子もこのように蝉が誕生することに驚き、何度も繰り返し写真や動画を見ていました。「(実際に)見たかった！ママだけずるい！」といていたので、今年の夏は一緒に見に行きたいです。



### 5位（得票数29票）

#### 『はじめての大和川散歩』

浅香山大和川までちょっと遠出してみました嬉しそうです



### 6位（得票数27票）

#### 『はじめてのお参り』

近くの神社に散歩に行ったとき。見よう見真似でお参り。



# 『泉州堺で上方落語九雀亭』

泉州堺で「上方落語九雀亭」

於・サンスクエア堺

2025年3月28日(金)14時30分開演

『舞の獅子』	桂九雀
『お楽しみ』	桂九寿玉
『井戸の茶園』	桂九雀
中入り	
『六文銭』	浮雲みはね(生駒南小学校2年生)
『親子酒』	桂九雀

企画：河野純  
演出：吉岡  
監：吉岡純

3月28日、サンスクエア寄席にて桂九雀一門さまにご出演いただき、賑やかに楽しく開催いたしました。

お客様は、126名と少な目ではありましたが、春休みという事もあり、幅広い年齢層の皆さんが大満足でした。

小学2年生の“浮雲みはね”ちゃんもホール初落語にもかかわらず物おじせず、天才ぶりを発揮してくれました。

次回の開催をお楽しみに！



## 紀州街道ウォーキングツアー第7回実施報告

ツアー7日目：3月5日 曇りのち雨

7日目は、5名のご参加で南海本線貝塚駅からスタート、午後から雨が上がるという天気予報を信じて決行しましたが、小雨は最後まで止まず、皆さん傘をさしてのウォーキングで腕が疲れしました。

まずは妙泉寺で鮮やかな梅を見てスタート。天体望遠鏡の先駆者である岩橋善兵衛氏先端の碑、薬師堂をすぎてしばらく先の名もなきお堂で一休み。さらに住吉神社、教蓮寺を経て、旧新川家住宅に立ち寄り、見事なひな壇の数々にしばし見とれました。気温も低く厳しい午後でしたが、なんとか泉佐野駅で解散となりました。約11キロの行程でした。

紀州街道ツアーを締めくくる8日目は、3月19日の予定でしたが、天候不安から延期とし、4月2日に実施いたします。



### 2025年前編サンスクエア編

## 歴史街道ウォーキングツアー

### 竹内街道編

竹内街道(たけのうちかいどう)は、日本最古の街道で、大塚町と奈良県を結ぶ重要な道です。柘から松原、司免野、太子を抜けて葛城(長尾神社)までおよそ4.5キロの道のりを、歴史財団を抜けながら4回コースで巡ります。

**歴史が好きで歩くのが大好きな方、集合！**

開催日程：①4月16日(水)  
②4月23日(水) 各回12時(現地集合)～16時(現地解散)  
③5月14日(水) ④5月21日(水)  
※各回とも定員まで集合してください。

受講料金(各1回)大人2,000円、小・中・高・大学生1,000円

①小学3年生以下の方は、保護者が同伴してください。  
②当日、お一人でもお申込みが受け付けいたします。  
③集合場所は各回異なります。事前に参加される方へご連絡をいたします。  
④開催日が雨天の場合は延期し、その開催日に実施。EKKO2025共済は3/14に空を満席!

4月16日からは4回コースで奈良県葛城(長尾神社)まで約45キロの竹内街道ツアーを開催いたします。ご都合の良い日の参加OKですのでお気軽にどうぞ



<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5年、歩数計約600回以上  
・堺市立3日協会の会  
・歴史文化財団の会員(大阪・名古屋・東京)  
・2019年の堺市観光大使に就任、テレビ、ラジオ出演

# サンスクエア堺のサークル情報

## 「こくりにこの会」

主な活動日  
第4金曜日 午後1時～5時



心に適う歌を持ち寄り、各々の個性を尊重しながら、奈賀美和子先生のご指導を受け、互いに刺激しあいながら詠って居ります。  
参加費：2000円/月

## 「堺行基の会」

主な活動日  
年2回の講演会（学習会）・史跡巡り・会報発行と総会を開催しています。  
年会費：3000円

堺に生まれ社会文化事業に尽くした行基（668～749年）の業績を顕彰する市民の会です。



## 「半夜俳句会」 <主な活動日>



- ・月例句会 第1日曜日 13時～
- ・草笛支部句会 第3土曜日 13時～
- ・祥雲支部句会 第3木曜日 13時～
- ・草萌支部句会 第3火曜日 13時～
- ・早蕨支部句会 第3水曜日 13時～

やさしい俳句の作り方からお教えいたします。初歩の方、大歓迎です。  
俳句に興味をお持ちであれば、是非見学にお越しください。一同、お待ちしております。

## 「釉遊会」



主な活動日  
月2回 木曜日 午後6時～午後10時  
会費：7000円/3ヵ月

ゆかいな仲間とワイワイガヤガヤと楽しく作陶しています。  
いつでも見学にお越しください。

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。

## サンスクエアホールイベントのご案内

4月



開催日	催し名称	開催時間	主催者（問い合わせ）
4月6日(日)	泉陽高校音楽部 第23回 定期演奏会	14:00	泉陽高校・石毛 072-233-0588
4月12日(土)	Piano Concert 2025年発表会	13:00	笠原ピアノ教室
4月13日(日)	ピアノ教室発表会	13:30	畀田 雅子
4月21日(月)	うたいろいろ発表会2025 ~いちごいちえ~	13:15	葉月ミュージック 072-275-8972
4月26日(土)	第23回コンサート	14:00	シルフィーハーモニー 花光 和代 080-5714-1891
4月27日(日)	ピアノコンサート 2025	13:30	杉村 佳菜

### 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。

### 3月 とんちクイズの答え

- 1.〇〇あし
- 2.み〇〇
- 3.〇〇ぐるま

答え：かた

1枚だけだときれなくて、たくさんあるときれます。一体なんですか？

答え：トランプ

- 1.い〇〇もの
- 2.〇〇よし
- 3.お〇〇

答え：なか

イギリスでは大きくて、フィンランドでは小さくなるものがありますが、それはなんですか？

答え：イ

- 1.あかわ〇〇
- 2.〇〇かん
- 3.こん〇〇

答え：いん

あることをするとカラスが一瞬にして透明になりました。何をしたらいいですか？

答え：濁点を付ける

## 第7回 季節のコンサート

# 2025 “スプリングバージョン”

日頃のご愛顧への感謝として観覧無料の音楽コンサートを開催します。

2025年5月18日(日)  
10:00～17:00(開場9:45)

— 出演団体 —

<<午前の部>>

10:00～10:30

混声合唱団N

10:35～11:05

左海相模甚句会

11:10～11:40

ゴスペルパーティー

11:45～12:15

ピッコロ

12:20～12:50

ぶかぶか倶楽部

<<午後の部>>

13:30～14:00

Big Bird Band

14:05～14:35

うたごえ広場

14:40～15:10

山村ミュージックスクール

15:15～15:45

セシリア小

15:50～16:20

矢切の私たち

16:25～16:55

チームSunny

サンスクエア堺 ☎072-222-3561  
(堺市立勤労者総合福祉センター) 〒590-0014  
JR西和線 堺市駅 徒歩3分 大阪堺市堺区田出井町2-1



## 【花粉症対策運動のすすめ】

いよいよ花粉症シーズン到来、クシャミ、鼻水などでお悩みの方も多いでしょう。

そもそも**花粉症**とは、植物の花粉が原因で生じる季節性アレルギー性疾患の総称で、薬に頼るしかないのですが、一方で体の色々な部分に停滞している“コリ”をほぐすことで、症状を緩和することができるのです。

その主な部位とは、首、みぞおち、です。

この部分をほぐすことで体全体の調子を改善できる可能性があるのです。その簡単な方法を紹介します。

### ①首とお腹回転運動

首と同時にお腹を回すことで、首がよく伸びて首筋のコリを取り、同時にお腹の中の臓器も血流も高まり、花粉症に伴う首のコリ、偏頭痛、鼻水などの症状が改善します。

**方法：**あぐらをかいて、顔が斜め後方を向くくらいまで回し、おなかも同時に回転させます。

リズム良く、左右20回程度回転させます。（最初は少し目が回ります）



### ②金魚運動

背骨の歪みを矯正し、内臓の位置を正しくすることによって、花粉症で起こっている、みぞおちやお腹の体液の停滞を改善します。

**方法：**仰向けに寝た状態で、両手を頭の下で枕代わりにして、おなかを中心に左右にゆすります。

目安として30秒程度ゆすり、一度息を整えて再度30秒ゆすります。



### ③毛管運動

重力の影響を受けやすい手足の毛細血管の血液を補正します。静脈系の循環やリンパの流れを改善し、全身の新陳代謝を活発にすることで、手足のむくみ、足の静脈瘤を伴う花粉症の人にはぜひ試して欲しい運動です。

**方法：**仰向けに寝た状態から、両手両足を上にあげたままブラブラゆすります。

目安として30秒程度ゆすり、一度息を整えて再度30秒ゆすります。



**一回やったくらいでは改善は感じられません。大切なのは、毎日やることです。**



## 今月のとんちクイズ

ある方に共通する単語は？

ある	なし
河童	海亀
軍艦	戦車
チラシ	ポスター
回転	静止

並べ替えて単語を完成させよう

- ①ひしゅうこうちう
- ②りんおよかんせん
- ③しいかきよあかう
- ④けこんだうんしん
- ⑤しりよこんこうん

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。