

5月

サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine May 2025

旅をするときに電車の中で食べられるようにと生まれた“駅弁”。新幹線などない時代、停車する駅も多く、その土地の食材を取り入れた駅弁をどの駅で買うのか迷うのも旅の楽しみであったと言われています。日本初の駅弁として定説となっているのは、1885年（明治18年）「白木屋」という旅館が日本鉄道宇都宮駅で販売した駅弁だそうです。その内容は「おにぎり二個と、たくあん二切れ」を竹の皮に包んで5銭でした。そばが一杯1銭で食べられた時代なので、かなり高額であった事がうかがえます。やがてそれが発展して1889年（明治22年）姫路駅で“幕の内弁当”が登場し、同じ年に静岡駅で一緒にお茶も販売されたのです。フタに中身を注いで飲むスタイルをご記憶の方も多いのではないのでしょうか。急いで目的地を目指すのではなく“道中を楽しむ”のんびり旅もたまには良いかもですね。

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

左海相撲甚句会

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♪

15:50~16:20

矢切の私たち

16:25~16:55

チームSunny

今回も多彩な顔ぶれで、楽しい音楽をお届けします。



大阪・関西万博2025の見どころガイド (ご参考に)

大阪・関西万博の来場者が150万人を突破しました。

開幕初日の長時間待ち問題はかなり改善されていて、9時の開場開始から30分程度の待ちで入場できるようになっています。

混雑は解消されたと言っても、会場は約155ヘクタール、パビリオンは180以上あります。ユニバーサル・スタジオ・ジャパンが約54ヘクタールですから、万博会場がいかに広いかがわかります。

1日では全てのパビリオンなど回るのは不可能なので、どんなパビリオンがあって、どんな体験ができるかをある程度事前学習して臨むことが大切です。

まず事前に把握しておくべきなのが、**パビリオンの多くは予約が必要**という事です。

パビリオンは、3か月前抽選、1か月前抽選、来場3日前抽選で予約ができますから、このチャンスを活用して確実に3つパビリオンの予約を勝ち取ることが、効率的に万博を楽しむ秘訣です。

さらに、入場から10分後に、スマートフォンで当日の予約が1つできるのでこのチャンスも有効活用すべきです。

“並ばない万博”と謳われていますが、話題性の高いパビリオンは予約なしでは入れないか、入場までに長時間の“待ち”を覚悟しなければなりません。

ではどのパビリオンを予約すべきか？

最初のお勧めは、何といても「**日本館**」です。関西万博で初めて一般公開される「火星の石」は見ておかなければなりません。

“循環”をテーマにした日本館には、微生物がごみを分解し、新たな姿に生まれ変わる再生工場で日本の技術力の高さを再確認できます。他にも「藻類(そうるい)」が主役となるファームエリアで、ハローキティが32種類の藻に扮して、どれも可愛らしく展示されています。

第2のお勧めは、「**大阪ヘルスケア館**」です。リボン体験エリアでは、25年後の自分(アバター)と一緒に未来のヘルスケアを体験します。また、1970年の大阪万博でも展示された“人間洗濯機”が50年の進化を遂げて展示されています。

第3は「**GUNDAM NEXT FUTURE PAVILION**」。大屋根リングから見下ろせるようにと、あえて片膝をつくポーズにして高さを17メートルに抑えたガンダム像が迎えてくれます。ガンダムシリーズが描いてきた「宇宙での暮らし」や「まだ実現していない科学技術」を新たな未来の可能性として捉え、臨場感のあるパビリオン空間によって描き出します。

2日以上行くことをお考えなら、住友館、三菱未来館なども・・・、日本のパビリオンは総じて当たりはずれがないと思います。

そして入場10分後の当日予約は、希望するパビリオンを押さえるのは難しいかもしれませんが、アメリカ、フランス、UAE、ペルー、イタリア、サウジアラビアあたりを押さえることができれば、その日はとても有意義に楽しめる一日になるでしょう！

※スマホの操作がちょっと、という方のために会場内に当日予約ができるブースがあります。

また、昼食時はどのお店もかなりの混雑です。これもお祭りのひとつと割り切って賢沢をするのも良いですが、会場内にはコンビニもありお弁当やおにぎりなどを買って食べるのも良いと思います。(会場内コンビニは混んでるので、入場前に買っておくのがおすすめ)

一般的なイベント会場では持ち込んだ食べ物をゆっくり食べるスペースなどないのが通例ですが、大屋根リングの下には休憩可能な椅子が多数あり、食べる場所には困らないのもありがたいです。

予約なしでもスムーズに入れるパビリオンでお勧めは「**夜の地球 Earth at Night**」です。

輪島塗地球儀は、直径1mの漆黒と金の発色の繊細な美しさで、館内には、製造工程も細かく展示されていて、他にも東京やニューヨークの地図を表現した作品もあり、輪島塗の技術にしばし見とれます。

関西万博が目標としている来場2820万人の達成には、一日15万人の来場が必要ですが、開幕からの平均は10万人弱です。今後、様子見の人たちや招待を受けた小中学校の生徒さんが増えてくる可能性があります。せっかく行くならしっかり計画を立てて効率よく楽しみましょう！



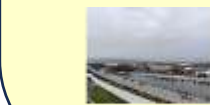
人場町の待ちスペース



日本館パビリオン



人間洗濯機



大屋根リングからの眺望



火星の石



藻のキティ



輪島塗地球儀

歴史街道ウォーキングツアー(竹内街道編)第1日目実施報告

竹内街道(たけのうちかいどう)は、日本最古の官道で、大阪府と奈良県を結ぶ重要な道です。堺から松原、羽曳野、太子を抜けて葛城(長尾神社)までおよそ45キロの道のりを、歴史解説を受けながら4回コースで巡ります。

ツアー第1日目：4月16日(水) 晴れ

ツアー初日は、お天気も良く、8名のご参加で堺東駅からスタート、駅前の反正天皇御陵への道案内碑を確認して、駅裏筋の榎宝篋印塔(えのきのほうきょういんとう)へ。ここはおそらく堺市民でも知っている人は少ないだろうなあとその存在に驚きました。さらに、けやき通りと接する交差点を経て、楠塚公園のクスノキの太さを参加者全員で手をつないで確認。続いて金岡神社を拝礼して、あらためて堺市の広さを実感しました。そこから更に東へ進み、ようやく松原市へ入って、自分たちが歩いてきた行程を確認。丘の大師堂で初日を終了しました。総歩数約2万歩のウォーキングでした。

ツアー2日目は4月30日、初芝駅に集合して、奈良方面を目指します。



歴史街道ウォーキングツアー(竹内街道編)は4月16日から4回コースで奈良の葛城(長尾神社)を目指します。お好きなコースのみの参加OKです。



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、日本最古の官道で、大阪府と奈良県を結ぶ重要な道です。堺から松原、羽曳野、太子を抜けて葛城(長尾神社)までおよそ45キロの道のりを、歴史解説を受けながら4回コースで巡ります。
歴史が好きな方が大好きな方、集合！

開催日程：①4月16日(水) ②4月30日(水) ③5月14日(水) ④5月21日(水)
各回12時(現地集合)～16時(現地解散)
※各自昼食を済ませて集合してください

受講料金(各1回)大人2,000円、小・中・高・大学生1,000円

(小学3年生以下の方は、保護者が同伴してください)
(※高、お一人でもお申込みが可能な場合があります)
(集合場所は各回異なります。事前に参加される方へ寄附ご連絡します)
(※開催日が雨天の場合は延期または開催日に実施。IX-625雨天時は5/14に2回実施)

＜お申し込み方法＞
・サンスクエア等へ直接お申込み
・お電話にて(072-222-8561)
・メールにて



【講師】川上 浩

・ツアーガイド歴13年、歩数計6000回以上
・堺市生まれ育ち
・歴史を題材にした小説・漫画・雑誌(大塚・高橋・宮城)
・NHKラジオ深夜放送「ラジオ・テレビ、ラジオ土曜」

サンスクエア堺のサークル情報

「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

「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！！

「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ヵ月に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。

「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)

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

5月



開催日	催し名称	開催時刻	主催者(問合せ)
5月5日(月)	第12回 定期演奏会	14:00	泉陽高校弦楽部 072-233-0588
5月6日(火)	第34回 琴と尺八による ふれあいコンサート	13:30	飯塚 宣子 090-2198-9241
5月11日(日)	ピアノ発表会	13:00	
5月18日(日)	第7回季節のコンサート"スプリングバージョン"	10:00	サンスクエア堺 072-222-3561
5月25日(日)	Concerto col passo Vol.XXIII	13:15	媛の会

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。



4月 とんちクイズの答え

ある方に共通する単語は？

並べ替えて単語を完成させよう

ある	なし
河童	海亀
軍艦	戦車
チラシ	ポスター
回転	静止

- ①ひしゅうこうちう ④けこんだうんしん
答え：うちゅうひこうし 答え：けんこうしんだん
- ②りんおょかんせん ⑤しりょこんこうん
答え：おんせんりょかん 答え：しんこんりょこう
- ③しいかきょあかう
答え：あかしかいきょう

答え：お寿司の用語

3rd Hawaiian Festival

In Sunsquare

出演者募集

2025年 7月12日 (土) 10:00～17:00 (予定)

開催場所：サンスクエアホール

参加費：1人3,000円 (1グループ最少参加人数10名)

楽曲数：1グループ2曲 (20名以上は4曲)

募集期間：2025年3月10日～4月30日 (募集定数に到達次第受付終了)

※申込用紙に必要事項をご記入の上、ご来館またはメール、FAXでお申し込みください。

一般の観覧は無料です。

同時開催 Hawaiian Live!!
ゲスト 「HOENE」
(Maki, Yoshiko, T.Chiba)

※お申込み用紙は、ご希望者へはメールまたは郵送いたします。

メールでのお申込み用紙のご依頼はこちらより➡

【主催・問い合わせ】
サンスクエア堺 (堺市立勤労者総合福祉センター)
指定管理費 日本環境マネジメント株式会社
〒590-0014 堺市堺区田出井町2-1
https://www.sansquare.jp/setsu/sansquare/index.html

【めざせ！ 美尻】



お尻の筋肉は、体の中で大きい範囲を締めます。この筋肉鍛えることでヒップアップはもちろん、身体の基礎代謝のアップ、**腰痛緩和にも効果**があります。

この冬はお尻の筋肉を効率よく鍛え、スタイルアップとともに、慢性的な腰痛におさらばしましょう！

<ヒップリフト>

- ①まず、床に仰向けの状態で寝たあとに、両膝を立てます。
 - ②片方の足を、股関節と膝の角度が90度になるまで持ち上げます。
 - ③上げた足とは逆側の足でお尻を持ち上げ、3秒キープしたあと下ろします。
- ※これを10回繰り返し、終了後に逆足も同様に行います！



<バックキック>

- ①まず、床に両手・両膝をついて四つん這いの姿勢をとります。
 - ②その体勢のまま、勢いよく片足を後ろにキックします。
 - ③足をキックしている時に、呼吸が止まらないよう注意しましょう。
- ※これを10回×3セット行います。



<ファイヤーハイドラント>

- ①まず、床に両手と両膝をつき、四つん這いの体勢をとります。
 - ②その体勢から、膝をゆっくりと外側に持ち上げていきます。
- 膝とお尻が同じ高さになるように意識しましょう。
- ③上下の往復で1回とし、10回×3セット行いましょう！
- ※逆足も同じように繰り返します。



今月のとんちクイズ

この法則が表す言葉は？



3



1



2



3



6

ヒント：次はどこ行く？

「？」には何が入る？

5

稲

10

？

50

菊

100

桜

ヒント：みんな持ってます

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。

