

サンスクエア堺

10月 サンスクだより

Monthly magazine October 2025



世界陸上が閉幕しました。

日本は2023年大会での金1、銅1の計2個のメダル獲得に続き、今回は男子35km競歩で勝木卓人選手、女子20km競歩で藤井菜々子選手のそれぞれ銅メダルの計2個でした。ブタペストで金メダルを獲ったやり投げの北口榛花選手の連続金メダルを期待していましたが、肘の故障で予選敗退したため、日本のメダル獲得の記録更新とはなりません。陸上競技で日本がメダルを取ることが如何に難しいかですね。過去に日本選手がメダルを取っていた時代は練習量、練習方法への工夫で海外の選手たちと戦っていましたが、もともと身体能力の高い選手が日本式を取り入れるようになったことで、メダル獲得はさらに難しくなっています。4×100メートルリレーでメダルを獲得した国は、日本のお株を奪うようなスムーズなバトンリレーでした。2027年の北京大会まであまり時間はありませんが、日本人選手たちの新たな知恵と工夫に期待しましょう！



< 10月からの新規講座のご案内 >

10月から新たに始まる3つの講座をご紹介します。

お申し込み・お問い合わせはサンスクエア堺事務局へ、072-222-3561

ベビー&キッズフェスタ
【ミニミニ運動会】
サンスクエア堺で開催!!

10月26日曜 10:00-11:30 参加費：3,000円
（お申し込みは10月15日まで）

お申し込み先
サンスクエア堺
TEL: 072-222-3561
〒590-0844 堺市東区大宮1-1-1
サンスクエア堺事務局

【お申し込みはこちら】
QRコード

— 創流1200年 —
いけばな嵯峨御流 講座
10月2日(木) 講座開講

日本古来の
美意識を受け継ぐ
嵯峨御流
初心者もちろん
免状取得も
サポートします

いけばな嵯峨御流 講座
【受講料】(金12回)
24,000円
【別途送料】(1,870~1,120円)
22,440円
【開催日程】 各回 14:00~16:00

10月	2・16日
11月	6・20日
12月	4・25日
1月	22・29日
2月	5・19日
3月	5・19日

【定員】18名

講師 寺園幸代 プロフィール
嵯峨御流「立花組」指導者
嵯峨御流 専務理事
嵯峨御流「ふんたー」指導者
嵯峨御流「ふんたー」指導者
嵯峨御流「ふんたー」指導者
嵯峨御流「ふんたー」指導者
嵯峨御流「ふんたー」指導者
嵯峨御流「ふんたー」指導者

< お申し込み方法 >
● サンスクエア堺へ直接お申込み ● メールで申し込み ● 電話で申し込み

楽しみながら
健康寿命をのびよう!
ウェルネスダーツ 講座
3・2・7
10月3日(金) スタート!

ウェルネスダーツ講座
参加費：5,000円(全10回)
【開催日程】 10:00~12:00

10月	3・17日
11月	7・21日
12月	5・19日
1月	16・30日
2月	6・20日

【定員】18名

9月19日(金) 午前10:00~11:00
体験会 開催
参加費 1人 500円

3月6日(金)
競技大会 開催
参加費 1人 1,000円

< お申し込み方法 >
● サンスクエア堺へ
直接お申込み ● メールで

♪ ベビー&キッズフェスタ ♪

前半はミニミニ運動会で“ハイハイレース”や玉入れなどで遊び、後半はハンドベルやタンバリンなどの楽器を鳴らして遊びます。足形スタンプ（ハロウィンバージョン）をもれなく**プレゼント**いたします。パパ、ママ、おばあちゃん、おじいちゃん、みんなで参加してください！

いけばな嵯峨御流

平安の初め、嵯峨天皇が大覚寺の大沢池で、菊ガ島に咲く菊を手折り殿上の花瓶に挿されたのが、いけばな嵯峨御流の始まりで、嵯峨天皇の慈しみの心が、嵯峨御流の礎になっています。

初心者もちろん、免状取得もサポートします。



ウェルネスダーツ

従来のダーツを改良し、高齢者や子ども、障がい者など、年齢や性別に関わらず誰もが楽しめるように開発された生涯スポーツです。



彗星 (すいせい)



彗星とは、約8割が水（氷）で、二酸化炭素などのガスや微量の塵（ダスト）で構成されています。

太陽の回りを回る小さな天体で、太陽の熱で温められて氷が溶け、ガスやチリなどが噴出した“尾”を持つもののことを言います。

本体（核）の大きさは数キロメートルから数十キロメートルに及びます。

これまでに4000個近くが発見され、未発見を含めると数千万を超える数があると言われています。いずれも太陽の周囲をまわるのですが、まわる軌道の時間はさまざまで、数年という短いものから数百万年という長いもの、さらに一度太陽に近づいても二度と戻ってこないと考えられる彗星もあります。



また、彗星にはそれぞれに仮符号がついています。

例えば、C/2008 A1は、2008年1月前半の1番目に見えられた彗星という意味です。

接頭語として、彗星（comet）を表す「C/」で始まり、発見された西暦年、発見月を示すアルファベット※、その期間内に発見された順番を1から数字で表します。

※各月の15日を境に、1月前半がA、1月後半がB、2月前半がC、2月後半がDと続き、12月前半はX、12月後半はYとなります。（Iは数字の1と間違いため使用しません）



星の明るさの単位は「等級」で表します。

数字が小さいほど明るい天体を示し、肉眼で見える最も明るい星を1等としています。

等級が1つ小さくなるごとに、明るさは約2.512倍明るくなるので、

例えば1等級と6等級では約100倍の明るさの差があることを意味します。

10月には3つの彗星が双眼鏡で観測できるチャンスです。

その3つとは、ATLAS(アトラス)、SWAN(スワン)、Lemmon(レモン)です。

さあ、しっかり準備をして宇宙のロマンに浸りましょう！

10月上旬～中旬に近づく彗星：アトラス彗星(C/2025 K1)

2025年5月にチリで発見され、太陽への接近は今回が初めてと言われています。

核の大きさは1km未満で、水星よりも太陽に近い距離を通過します。現在は南半球で観測しやすい状況にあり。近日点※を過ぎた10/8～10/15あたりに、日の出前の空に、金星の右上あたりに双眼鏡で観測できるかもしれません。



10月下旬に近づく彗星：スワン彗星(C/2025 R2)

2025年9月に発見され、9月12日に近日点を通過し、10月19日に地球に最接近の見込みです。

10月末にかけて夕暮れ時に南西の低い空の、てんびん座付近に姿を現すと思われます。

10月下旬に近づく彗星：レモン彗星(C/2025 A6)

2025年1月にアメリカで発見され、10月から11月にかけて、双眼鏡で観測可能になる見込みです。現在の明るさは8等級レベルです。

10月21日に地球に最接近し、近日点※の11月8日に近づくにつれ明るくなる傾向があるため、夕方から夜にかけて、北斗七星の左下あたりに肉眼で見れるかもしれません。期待しましょう！



※近日点(きんじつてん)：彗星がその楕円軌道上で太陽に最も近づく位置

サンスクエア堺のサークル情報

「登穂会」

主な活動日
第2木曜日 午後1時～午後4時
参加費：1,000円



月1回の俳画教室です。
絵・字も苦手の人でも、絵筆を持って始めてみませんか。
お気軽に参加してください。

「堺中央太極柔力球クラブ」

主な活動日
毎週 水曜日 午後6時～午後9時



- ・専用のラケットを使用
- ・曲に合わせて動く演舞とテニスやバドミントンのような試合方式があります。

広げよう！太極柔力球



「直心影流 薙刀術」

主な活動日
毎週 日曜日・水曜日 午後1時～午後5時

小学生から90歳代まで
幅広い年齢の方々が練習
しています。
まずは気軽にご見学に
お越しになってください。



「松洞会」

主な活動日
(主に) 火曜日 13時～17時

楽しみながら、
基礎を身につけ書道の習得を
目指しましょう！
段級の取得も可能です。



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。

10月 サンスクエアホールイベントのご案内

開催日	開催名称	開催時間	問合せ先
10月4日(土)	定期演奏会	10:30	堺市立金岡南中学校ギター部 072-258-0233
10月4日(土)	女性のうたごえ合同練習	13:30	大阪のうたごえ大阪連絡会 園生(そゆう) 恵子090-5052-5694
10月5日(日)	第3回 三国丘フェスティバル	13:00	三国丘校区自治連合会
10月12日(日)	The String Equites One day Concert	9:30	
10月13日(月)	BanG.Draft コンサート	14:00	Chor.Draft 080-5313-4295 (坂井)
10月15日(水)	令和7年度 高圧ガス関係事業所 保安研修会	14:00	大阪高圧ガス教材館組合 06-6535-3301
10月19日(日)	ゴスペルパーティー 25周年記念コンサート	14:00	ゴスペルパーティー 090-1421-5328
10月25日(土)	ハービーボイスアカデミー 第26回発表会 みんなで歌おうoh演歌!	10:30	岡田 美智子 080-6127-3224

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。



9月号クイズの答え



答え：定着

天王山

大金星 水銀灯
奥飛騨 三角形
無香料 月桂冠

将棋の駒が含まれています。
答え：③万歩計

歴史街道ウォーキングツアー

西高野街道編



西高野街道は、平安時代に開かれ、高野聖(ひじり)の納骨や庶民の参詣の道となり、
堺の町人の米・酒・綿など諸産の幹線道としてにぎわいました。
美しく汗を流して、知識豊富な講師の“うんちく”を聴けるスポーツイベントです!

歴史が好きで歩くのが好きな方、集合!

堺を起点に河内長野で高野街道と合流し、九度山まで全6回で完歩を目指すルートです。
各回の終着および次回の集合場所は、天候・参加者の疲労度により、講師が決定します。
※ご希望される日だけの参加でも歓迎します。

- 開催日程：①10月 8日(水)
②10月 15日(水)
③10月 22日(水)
④10月 29日(水)
⑤11月 5日(水)
⑥11月 12日(水)
(予備日11月19日)

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。

【講師】川上浩

- ・ツアーガイド歴20年、歩数計数8000回以上
- ・寄エスコ協会会長
- ・阪急交通社バケット講師(大阪・名古屋・東京)
- ・NHKラジオ深夜番組レギュラー・テレビ、ラジオ出演

受講料金(各回) 大人2,000円

(各回、お一人でもお申し込みがあれば行いたします)
(集合場所は各回変わります。参加される方は都度ご確認ください)
(開催日が雨天の場合は延期し次の開催日に実施。EX:10/8雨天時は10/15に③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(072-222-3041)
- ・メールにて

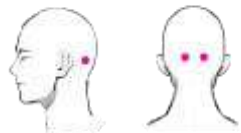


首こり対策のツボ

最近、日本人に増えている不調が「首こり」です。
首が凝り固まると、肩こりや頭痛、疲れ目などの症状につながっていきます。
首こりを改善するためには、身体に点在する“ツボ”を刺激するのが効果的です。
以下の3つのポイントを刺激することで「不調改善」に役立てましょう！

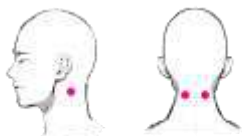


①玉枕（ぎょくちん）



後頭部にある首こりに効果的なツボが「玉枕」です。
後頭部の出っ張っている中心部から、約3センチ外側にツボがあります。
押してみると何となく痛気持ちいい部分を指先でグリグリっと押すことで
首の筋肉が緩みます。
※30秒間ほど揉みほぐしましょう。
首こり以外に目の疲れや不眠にも効果が期待できます。

②風池（ふうち）



首の後ろ（うなじ）にある頭痛に効果的なツボが「風池」です。
うなじに触れてから、指を頭に向かって上に滑らせると頭蓋骨との境目
にあたりますので、次は外側に滑らせ、凹み部分を探してみてください。
（感覚的には耳の斜め下あたりです）
何となく痛気持ちいい部分を指先でグリグリッと押します。
※30秒間ほど揉みほぐしましょう。
低気圧によって、頭や首が重いなど感じるときに効果的です。



③落枕（らくちん）



手の甲の人差し指と中指の付け根にある、「落枕」です。
「寝違い」た時の改善に効果的ですが、首こりに対しても効果が見込
めます。
※左右のツボを親指の先で、30秒間程揉みほぐしましょう。
スマホの見過ぎで首が疲れた際にも効果的です。



一度やって終わりにせずに、一日の中で複数回行いましょう！



今月のとんちクイズ

↔で対比する漢字は空欄に同じ漢字が入って対義語になります。
リストの漢字を空欄に当てはめ、対義語を8つ作ってください。
リストに余る2つの漢字でできる二字熟語は何でしょう？

公□ ↔ 自□	主□ ↔ 副□
一□ ↔ 全□	発□ ↔ 停□
下□ ↔ 上□	公□ ↔ 私□
不□ ↔ 豊□	共□ ↔ 専□

部 食 勉 品 車 有 用 勤 作 転

「ある」の言葉は、共通の法則にしたがっています。
その法則は何でしょうか？

ある	ない
餅	飯
面	線
琴	鼓
夜	昼
光	暗

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。

