

2月

サンスクエア堺

サンスクダより

Monthly magazine February 2026



「2月は別名『如月』。寒さのために更に着物を着る『衣更着(きさらぎ)』が語源の一つと言われるほど、冷え込みの厳しい日が続いております。気象学の世界では「光の春」という言葉があり、気温は低くとも、日差しは力強さを増し、影の輪郭が日増しに濃くなっていくことを指すそうです。本格的な春の訪れまであと一息ですが、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいの励行と、衣服の調節をこまめに行い、風邪など召されませんよう、ご自愛ください。

いよいよ開催日が迫って参りました。

開催当日は混雑が予想されますので、**事前のチケット購入をお勧めします。**

<桂九雀プロフィール>

※1979年、桂枝雀に入門。
ナマのお囃子にこだわった落語会作りが信条。
また、落語中に入る音楽を、ハーモニカ、バイオリン、リュート、中国琵琶、マンドリンで演奏する新作も多数。
「ピーターと狼」「メリーウィドー」など、オーケストラとの共演も経験し、吹奏楽落語「忠臣蔵」「芝浜」の二作は、今も再演を重ねる代表演目である。
また、落語的手法で見せる演劇「嘶劇（はなしげき）」を考案し、各地で上演している。

泉州堺で上方落語 九雀亭
令和8年2月14日(土)

開場：14時00分
開演：14時30分
終演：16時15分(予定)
場所：サンスクエア ホール
料金：1,000円
定員：400名(要事前申込)

桂九雀
桂九雀 プロフィール
1979年(昭和54年)3月1日 桂枝雀に入門。ナマのお囃子にこだわった落語会作りが信条。また、落語中に入る音楽を、ハーモニカ、バイオリン、リュート、中国琵琶、マンドリンで演奏する新作も多数ある。「ピーターと狼」「メリーウィドー」など、オーケストラとの共演も経験し、吹奏楽落語「忠臣蔵」「芝浜」の二作は、今も再演を重ねる代表演目である。2015年、落語的手法で見せる演劇「嘶劇(はなしげき)」を考案し、各地で上演している。

出演：桂九雀、桂九寿玉、浮雲おはね(幼年3年生)
演奏：お囃子・佐々木千華、笛・雪乃美玲

サンスクエア堺 堺市立勤労者総合福祉センター
☎072-222-3561 〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1
指定管理者 日本環境マネジメント株式会社

ご来場の際は、できるだけ公共交通機関でお越しください。駐車場がございませんので、お車でお越しの際は隣のオークワ堺市駅前店2階の有料駐車場「タイムズオークワ堺市駅前店(屋上)」をご利用ください。

サンスクエア フェスティバル

3月21(土)・22(日)



**★サンスクエア講座★
無料体験会**

22(日) (事前予約制)

- やさしいボールペン体験 **参加費 無料**
- 手話による日常会話体験
- キッズイングリッシュアフタースクール体験会

幼稚園児向け
小学低学年向け
小学高学年向け

サークル作品展示

- ・フラワーアレンジメント
- ・きりえ ・書道
- ・俳画軸 ・陶芸
- ・いけばな

★イベント★

21(土)

- ・手作りおもちゃ体験 **無料**
- ・バルーンアート体験 **無料**
- ・和菓子づくり体験 **有料 (事前予約制)**
- ・キッス占い **有料 (事前予約制)**

**サンスクエアホール
★ライブコンサート★**

21(土)22(日)
(出演予定)

金岡南小学校、浅香山中学校、
大浜中学校、金岡南中学校、
長尾中学校、三国丘中学校

ミニ緑日
(出店予定)
変更の可能性あり

- ポップコーン
- 綿菓子
- 焼き芋
- クレープ
- 射的
- スーパーボールすくい
- スマートボール
- 地元農家の野菜販売

★イベント★

22(日)

- ・手作りおもちゃ体験 **無料**
- ・ゆかた着付体験 **無料 (事前予約制)**
- ・春のお茶会 **有料**
- ・キッスネイルサロン **有料 (事前予約制)**

フェスティバル 特別体験プログラム	手作りおもちゃ体験 シルバードバイザーのボランティアの皆さんが、おもちゃを作る楽しさを教えてくださいます。	プログラム提供：堺 S.A、堺千年の森クラブ	
3月21日(土) 22日(日) 10:00~16:00 第1会議室		参加費：無料	
フェスティバル 特別体験プログラム	バルーンアート体験 細長い風船をひねっていろいろな動物とか花飾りとか作るアレです。	プログラム提供：北野 忠男	
3月21日(土) 10:00~16:00 第3会議室		参加費：無料	
フェスティバル 特別体験プログラム	キッズ占い 参加対象：小学生~中学生 天河弁財天の神様からの素敵なメッセージをお伝えするのが使命です。	プログラム提供：五十鈴 (いすず)	
3月21日(土) 10:00~16:00 第4会議室	定員：15名(時間指定)	参加費：500円(事前予約制)	
フェスティバル 特別体験プログラム	和菓子作り体験 「三角べら」を使って、和菓子の表面に筋を入れて花びらを表現したり、飾りをつけたりします。	プログラム提供：おかし味匠庵	
3月21日(土) 11:00~12:00 料理実習室	定員：15名	参加費：500円(事前予約制)	
サンスクエア講座体験会	やさしいボールペン習字 きれいな文字を、なるべく早く身につけたいという人に、書き方の「コツ」をお教えます。		
3月22日(日) 10:30~11:00 研修室2		参加費：無料 (事前予約制)	
サンスクエア講座体験会	はじめての手話 まったく初めての方でも、自己紹介や挨拶などの簡単な定型文から体験していただけます。		
3月22日(日) 11:10~11:40 研修室2		参加費：無料 (事前予約制)	
サンスクエア講座体験会	キッズイングリッシュ ネイティブ講師がゲーム感覚で楽しく英会話ができるようになることを目的としています。		
3月22日(日) (幼稚園児) 12:20~ (小学低学年) 12:40~ (小学高学年) 13:00~ 研修室2		参加費：無料 (事前予約制)	
フェスティバル 特別体験プログラム	春のお茶会 茶道は人と人との関わりを大切に「おもてなしの文化」です。	プログラム提供：裏千家茶道[SARAKU]	
3月22日(日) 10:30~14:00 教養文化室 (イス席もご用意しています)		一席500円	
フェスティバル 特別体験プログラム	ゆかた着付体験 涼やかに着こなすためのコツをお教えます。(ご自身の浴衣を持参してください)	プログラム提供：ひまわり	
3月22日(日) 10:00~16:00 第4会議室	定員：午前の部、午後の部各5名	参加費：無料 (事前予約制)	
フェスティバル 特別体験プログラム	キッズネイルサロン 参加対象：幼稚園~中学生 人に見せたくくなるような、かわいい指先になりたい人、集合!	プログラム提供：狩田 恭子	
3月22日(日) 10:00~16:00 第3会議室	定員：40名(時間指定)	参加費：500円(事前予約制)	

サンスクエア堺のサークル情報

「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。



「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。



「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



「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。



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

2月



開催日	申し込み名称	開催時間	問合せ先
2月1日(日)	△ジカフィオーレコンサート	11:30	△ジカフィオーレ
2月8日(日)	にじいろピアノコンクール関西大阪ファイナル	10:00	にじいろピアノコンクール実行委員会
2月14日(土)	東州界で上方落語 九雀亭	14:30	サンスクエア堺 (072-222-3561)
2月15日(日)	緩和ケアについてみんなで知ろう もっと身近に緩和ケアin堺2026	10:00	京市民権財団がん診療ネットワーク協議会 緩和ケア普及 大阪府がん相談支援センター (072-255-7530)
2月22日(日)	(公社) 関西吟詩文化協会 第50回 哲友会観吟大会	10:00	堺谷 眞澄 (090-8790-2932)

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。



1月号クイズの答え



2025年度後期
サンスクエア講座

食の始まり、なんでもレシピ料理教室シリーズ

「米粉のおやつと季節のお料理教室」

米粉とは、お米を細かく砕いて粉状にしたもので、和菓子の材料として昔から使われていますが、パンやケーキ、料理などに利用する新しい食べ方が注目されています。またグルテンフリーなので、アレルギーでお悩みの方でも安心して食べられる食材です。その米粉を日常的に使うための簡単な活用法をお伝えすると共に、お家でも簡単に作れる季節のお料理レシピをご紹介します。

開催日：2月22日(日曜日)
10:00～12:00

参加費：3,500円(食材費込み)
(定員：12名)

《メニュー》

- ・鮭のソテー(タルタル風ソース)
- ・八朔と大根のサラダ
- ・米粉の蒸しパン



【講師】山本尚苗
米粉おやつ料理研究家・薬剤師

自身の体質改善のために食養生を学んだことをきっかけに米粉を使い始め、その魅力や美味しさをたくさんの方に知っていただくための活動を2022年よりスタート。

【当日の持ち物】筆記用具・手拭きタオル・エプロン

<お申し込み方法>

- サンスクエア堺へ直接お申込み(072-222-3561)
- メールでお申し込み ⇒ ⇒ ⇒



ほうれい線対策

頬の“たるみ”が気になったりしませんか？

“それは歳だから～”ってあきらめるのは早いです。

1月号の顔痩せマッサージと合わせて、お顔のケアで“若さ”を取り戻しましょう！

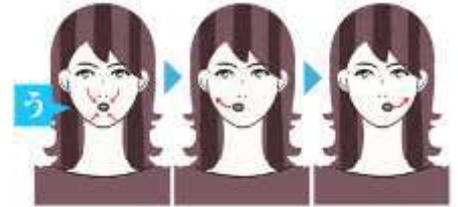
① ひよっこ口

口を「う」の形にして、唇を前に突き出し、唇を顔の右側に限界まで移動させ、次に左側も同様に行います。

左右1セットで20回おこないます。

「ひよっこ」の表情をイメージし、「う」の形が崩れないように意識しながら、ほうれい線を引き伸ばすようなイメージで動かしましょう。

※小さく空気を出しながら行うと「う」の形がキープできます。

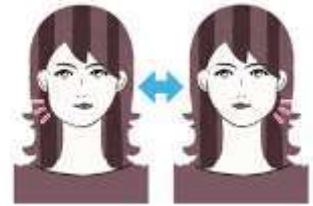


② 頬をふくらませる

片方の頬を空気ですいぱいに膨らませ、このまま10秒間キープします。

これを左右各5回ずつおこないます。

ほうれい線が伸びているのを意識しながら行いましょう。



③ 舌の運動

口を閉じて、ほうれい線が出る斜め下あたりに舌先を当て、ほうれい線に沿って舌先を下から上に動かします。

これを左右各15回ずつおこないます。

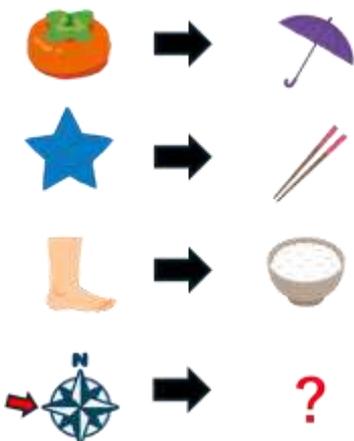
リフトアップを意識しながらほうれい線を伸ばすイメージです。



今月のとんちクイズ

? に入る単語は何でしょう？

? に入る英単語は何でしょう？



し Stone
ば Donkey
こ Box
く Meat
ね

答えは10日頃にホームページと来月号に掲載します。

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→



お申込み
お問合せ



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。