暮らし

きしわだスイーツスタンプラリー・きしわだスイーツ総選挙

市内菓子店などを対象としたスイーツコンテストと各店を巡る周遊イベントを開催します。
日11月15日㈮～1月31日㈮
問株式会社テレビ岸和田営業部☎436－3636、きしわだスイーツコンテスト実行委員会事務局（観光課）☎423－9486

不動産無料一般相談＆たくっちチャリティフェスタ

不動産無料一般相談や泉州のまちのPRブース、泉州のゆるキャラが大集合します。
日・時11月4日㈷午前10時～午後4時　場南海浪切ホール、岸和田カンカンベイサイドモール（港緑町）　問府宅地建物取引業協会泉州支部☎438－9001

教育費いくらかかる？どう貯める？

対女性　日・時11月12日㈫午前10時～正午　場男女共同参画センター（加守町4丁目）　講渡邉有子氏（マイライフエフピー認定講師）　定10人（申込先着順）　申・問電話またはファクス・電子メール（講座名、氏名、年齢、電話番号を記入）で特定非営利活動法人ここからKitへ☎FAX477－4776　✉coco.color.kit@sensyu.ne.jp　※保育は要相談

リユース品の無償譲渡会

皆さんからご提供いただいた小型家具、ベビー用品など（家電製品、自転車は除く）の再利用品を展示し、抽選でお譲りします。
対市内在住者　日・時11月13日㈬・14日㈭午前10時～午後4時　場市環境事務所別館（土生町2丁目）　申当日配付する応募券（1人1枚）を応募箱へ投入　問廃棄物対策課減量推進担当☎423－9465

第21回共に生きる障がい者展

音楽フェスティバルやキッチンカーなどイベントが盛りだくさんです。
日・時11月16日㈯・17日㈰午前10時～午後4時　場国際障害者交流センター ビッグ・アイ（堺市）　問府民お問合せセンターピピっとライン☎06－6910－8001　FAX06－6910－8005

短期講座「音楽セラピー教室」

参加型の音楽療法コンサートです。一緒に音楽を楽しみましょう。
対市内在住・在勤者　日・時11月24日㈰午後1時半～2時半　場光陽地区公民館（並松町。駐車場なし）　内歌唱、ハンドベル合奏、クイズ、脳トレ　講星野美樹氏（音楽療法セラピスト®）　定15人（申込先着順）　申・問11月8日㈮午前10時から直接または電話で光陽地区公民館へ☎439－4786

暮らしと行政なんでも相談

法律問題、登記、税金、行政機関への手続きなどに関する無料相談会を開催します。秘密は厳守します。
日・時11月26日㈫午前10時～午後4時（1組25分以内。受け付けは午後3時半まで）　場opsol福祉総合センター（野田町1丁目）　相談機関弁護士・司法書士・税理士・行政書士ほか　予約（弁護士相談のみ）11月19日㈫～25日㈪（土・日曜日、祝日を除く）午前9時～午後5時までに総務省近畿管区行政評価局行政相談課へ☎06－6941－8358

借金問題解決のための日曜無料相談会（要予約）

日・時12月1日㈰午前10時～午後4時半　場近畿財務局（大阪市中央区）　申・問電話で近畿財務局多重債務無料相談窓口へ☎06－6949－6523

学び舎（や）ネットワーク「公民館キャンドルナイト～キャンドル作り＆演奏会～」

■①キャンドルとサシェ作り
対小学校高学年以上　講村山博恵氏　費1,500円　定30人（申込先着順）
■②キャンドルを灯し、音楽を楽しみましょう
講白原理香氏ほか　定100人（申込先着順）
日12月8日㈰①午後5時～6時半 ②午後7時～8時　場市立公民館（堺町）　申・問11月26日㈫午後5時までにQRコードで市立公民館へ☎423－9616　※①のみの参加はできません。

どうしても嫌いな人のあしらい方

日・時12月17日㈫午前10時～正午　場市立公民館（堺町）　講釈徹宗氏（相愛大学学長）　定30人（申込先着順）　申・問QRコードで市立公民館へ☎423－9616

健康・福祉

世界糖尿病デーのイベント

血糖値・血圧測定を行います。ご来院の際にはマスクの着用をお願いします。
日・時11月15日㈮臨床検査技師の講演…午前11時、理学療法士の講演…午後1時　場市民病院（額原町）　問医療マネジメント課☎445－1000

女性に特有のがん～遺伝と予防～

がんになりやすい体質や予防について医師のお話を聞いてみましょう。当日参加可能です。
日・時11月16日㈯午後2時～3時半　場市民病院（額原町）　講吉村吾郎（乳腺外科部長）、松本佳也（産婦人科部長）　申・問電話またはファクス（「がん市民講座希望」、氏名、電話番号を記入）・QRコードで医療マネジメント課へ☎445－1000　FAX441－8820

一歩先の健康へ！動脈硬化予防教室で健康な血管を育みましょう

動脈硬化予防のポイントを分かりやすくお伝えします。
対本市の住民基本台帳に記載がある40歳～74歳の人　日・時表のとおり※講義編に参加すると、運動編・食事編に参加できます。

内容	日時	場所
講義編	11/22㈮ 14:00～15:00	保健センター（別所町3丁目）
運動編	12/20㈮ 10:30～11:30	opsol福祉総合センター（野田町1丁目）
食事編	1/21㈫ 14:00～15:30	保健センター

講尾上雅彦（市民病院心臓血管外科顧問）、朝海伯子氏（健康運動指導士）、市管理栄養士ほか　定50人（申込先着順）　申・問11月8日㈮午前10時から電話で健康推進課（保健センター内）へ☎423－8811　FAX423－8833　※聴覚・言語機能に障害のある人のみファクスで申し込めます。

体育館のスポーツ教室

申・問弓道体験教室のみ11月11日㈪～12月4日㈬に直接、その他は前日までに電話（★はファクスも可）で総合体育館へ☎441－9200　FAX441－9204

総合体育館の各教室	対象	日程	費用
手話でリラクゼーションヨガ★	聴覚障害者	11/23㈷・30㈯ 9:30～10:30	300円
第3期 弓道体験教室 新規申し込み	初めて弓道をする人	12/11～3/12の水曜日 19:15～20:45（1/1、2/5を除く）	12,000円（全12回）

市内公園・運動広場教室	対象	日程（10:00～11:00）	場所	費用
ノルディックウォーキング	一般	11/6㈬	久米田公園	各500円
		11/20㈬	二の丸広場	
健康維持ストレッチ	一般	11/15㈮	土生公園	各300円
		11/19㈫	東ケ丘第一公園	
		11/25㈪	天神山キリン公園	
健康テニス	一般	11/18㈪	野田公園テニスコート	1,000円
走り方教室	小学生	11/17㈰	牛の口運動広場	500円
高齢者のためのストレッチ	一般	11/11㈪・18㈪	牛の口公園	300円

その他の教室はこちら

みんなで木を植えよう～フクロウの森再生プロジェクト～

中学生以下は保護者同伴でお越しください。
日・時12月15日㈰午前9時～正午（雨天時は22日㈰に延期）
場ゆめみの森N（ノース）（岸の丘町1丁目）
定30人程度（申込先着順）
申・問12月6日㈮（必着）までにはがきまたはファクス・電子メール（参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を記入）・QRコードで都市整備課へ〒596－8510　☎423－9658　FAX437－9171　✉toseibi@city.kishiwada.osaka.jp