

## たび旅とんだばやし～南河内の魅力満載サイクリングツアー～

棚田や古墳など、自然豊かな南河内を日本サイクリングガイド協会認定ガイドとめぐる、走行距離約25km、標高差約300mのサイクリングツアーです。

📅10月26日(土)、午前10時、きらめきファクトリー集合、午後3時30分ごろ解散予定

👤10人 料2500円(飲食付)

🚲自転車(スポーツバイク推奨)、ヘルメット、動きやすい服装、飲み物、軽い補給食

※電動レンタサイクルの利用には別途1500円が必要です(先着3人)。

📅10月20日(日)までに、きらめきファクトリーへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

※観光交流施設きらめきファクトリー公式LINE(右図)からも申し込み可。



## MEET★富田林コンクール絵の部～気に入った作品へ投票しよう!～

市内の小・中学生が、認知症に関係のある本を読んで感じたことを自由に表現した絵を、市ウェブサイト(高齢介護課のページ)に掲載します。



絵を見て気に入った作品へ一票を入れてください。皆さんの投票により、入賞作品が決まります。

投票期間 10月11日(金)～25日(金)

※投票は一人1回。

📞高齢介護課(内線198)

## ほっこり笑顔に大人のための絵本講座

絵本の力を借りて、ホッと一息、幸せさがし。想像力ある絵本の世界をぜひ経験してみませんか。

📅11月2日(土)、9日(土)、午前10時～正午(全2回) ※託児あり(先着5人)。

📍TONPAL(多文化共生・人権プラザ)

👤絵本に興味のある大人

定12人(最少催行人数4人)

料無料 図筆記用具

📅10月1日(火)～17日(休)に、TONPALへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

※右図からも申し込み可。



## がんばった人に花まる!

### ●第72回市民体育大会

#### ◇ゲートボールの部

優勝 絆/準優勝 ともだち/第3位 緑

#### ◇トランポリンの部

《Aクラス》優勝 森岡 心奏/準優勝 小田 結月/第3位 吉岡 恵都

《Bクラス》優勝 市川 輝歩/準優勝 吉岡 茉香/第3位 咲本 珠

《Cクラス》優勝 末吉 明莉/準優勝 高橋 侑愛/第3位 中島 凰花

《Dクラス》優勝 岸田 貫汰/準優勝 森 双葉/第3位 小倉 光莉



## クラブ員募集

- |        |       |       |
|--------|-------|-------|
| Ⓐ対象者   | Ⓑ募集人数 | Ⓒ活動日時 |
| Ⓓ活動場所  | Ⓔ会費   | Ⓕ申し込み |
| Ⓖ問い合わせ |       |       |

富田林シニアクラブ(楽しい(健康スローピッチ)ソフトボール)

Ⓐ60歳以上の男性 Ⓑ5人 Ⓒ毎週火・木曜日、午後0時30分～3時30分

Ⓓ石川河川敷若松東グラウンド Ⓔ月額1000円 Ⓕ伊木さん【☎080(2401)0713】

喜志剣道教室(大人の剣道教室)

Ⓐ有段者および初心者 Ⓑ各5人程度 Ⓒ毎週土曜日、午後6時～(初心者は午後5時～)、毎週日曜日、午後2時～(初心者は午後1時～)

Ⓓ喜志西小学校ほか Ⓔお問い合わせください

ⒻⒼ應治さん【☎090(3997)6788】

ライオンズジュニア(バドミントン)

Ⓐ小学1～5年生 Ⓑ5人程度 Ⓒ毎週土曜日、午後3時～6時

Ⓓ市民総合体育館 Ⓔ月額1000円 ⒻⒼ与那さん【✉lions.jr.bado@gmail.com】

## おはなし会

中央図書館 10月13日(日)、27日(日)、午前10時30分～11時

金剛図書館 10月19日(土)、11月2日(土)、午後2時～2時30分

## じゅうたんコーナーでのよみきかせ

中央図書館 10月6日(日)、20日(日)、11月3日(祝)、午前10時30分～11時

金剛図書館 10月12日(土)、26日(土)、午後2時～2時30分

## あかちゃんのおはなし会

●ひよこ組=6カ月～1歳未満の赤ちゃんと保護者

中央図書館 10月18日(金)、午前10時10分～10時40分

金剛図書館 10月10日(休)、午前10時10分～10時40分、午前11時10分～11時40分

●うさぎ組=おおむね1歳児と保護者  
中央図書館 10月18日(金)、午前11時10分～11時40分

金剛図書館 10月17日(休)、午前10時10分～10時40分

●くま組=おおむね2歳児と保護者  
金剛図書館 10月17日(休)、午前11時10分～11時40分

※中央図書館では、10月18日(金)、午前10時45分～11時05分に保健師による子育てについてのお話があります。

※先着各15組、薄手のハンカチ持参。

※いずれも当日、直接会場へ。

## 本のお楽しみ袋～秋の夜長に～

高校生以上を対象に、さまざまなテーマに合わせて本を2冊ずつ選び、タイトルが分からないように袋詰めにして貸し出します。

両館合わせて100袋用意していますので、ぜひご利用ください。

中央・金剛図書館 10月27日(日)、午前10時～(なくなり次第終了)

㊦=とき、㊧=ところ、㊨=内容、㊩=対象者、㊪=定員、㊫=費用、㊬=持ち物、㊭=申し込み、㊮=問い合わせ



## カルチャー

### 大人のための朗読会 ～耳で楽しむ読書～

朗読ボランティアグループ「くさぶえ」の皆さんによる、小説や童話の朗読会です。

㊦㊧㊨①10月30日(水)＝金剛図書館、②11月21日(木)＝中央図書館、いずれも午後1時30分～2時30分

㊩市内在住・在勤・在学の18歳以上の人 ㊪各15人 ㊫無料

㊭10月8日(火)、午前10時～、①は金剛図書館、②は中央図書館へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

### ミニチュア粘土教室 ～千支の置き物を作ろう～

へビのかわいい置き物を粘土で作って、新年を楽しく迎えましょう。

㊦㊧11月21日(木)、午前10時～11時30分 ㊨東公民館

㊩市内在住・在勤の人 ㊪8人

㊫無料(別途材料費1100円)

㊬ウエットティッシュ、エプロン ㊭11月5日(火)(必着)までに、中央・金剛・東公民館に来館またははがきに講座名、参加者の住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢を記入し、〒584-0045山中田町一丁目5の50東公民館へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可)

### 甦れ 大楠公親子の絆・大河へ

㊦㊧10月26日(土)、午後1時～4時30分(当日正午から受け付け開始)

㊨すばるホール2階小ホール

㊩楠木正成に関する講演会

㊪中学生以上の人

㊪250人

㊫無料(当日直接会場へ)

㊬府宅地建物取引業協会南大阪支部[☎072(958)3005]

### けあばる高齢からだ塾

体の衰えの原因となる、フレイル(心身の衰え)、サルコペニア(筋力の衰え)、ロコモティブシンドローム(骨・筋・神経関連の衰え)を学びましょう。

㊦㊧10月25日(金)、午後1時30分～3時30分 ㊨けあばる

㊩けあばる管理医師による講演「フレイル・サルコ・ロコモを知ろう」、管理栄養士による講演「食からはじめるフレイル予防」、理学療法士による講演「ロコモ体操を習慣化しよう」など ※午後1時10分までに来場すると、体組成測定ができます。

㊪30人(最少催行人数5人)

㊫無料 ㊬動きやすい服装

㊭10月8日(火)、午前9時～、電話で、けあばるへ(定員10人、申し込み先着順) ※10月6日(日)、午前7時～、けあばるホームページ[https://carepal.or.jp]からも申し込みできます(定員20人、申し込み先着順)。

### いきいき音読教室

昔話や詩などをみんなで声に出して楽しみながら読む会です。

㊦㊧11月29日(金)、午後2時～3時

㊨中央図書館

㊩おおむね50歳以上の人

㊪15人 ㊫無料 ㊬飲み物

㊭10月8日(火)～11月8日(金)、中央図書館へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可) ※当選者には開催日の1週間前までにははがきを送りますので、当日持参してください。 ※市内在住・在勤の人を優先します。

### 第37回野外料理教室

㊦㊧10月27日(日)、午前10時45分～午後3時30分(雨天決行)

㊨滝畑ふるさと文化財の森センター(河内長野市滝畑483の3)

㊩ダッチオーブンをを使った鶏の丸焼き、簡単サラダ

㊩市内在住・在勤・在学の人 ㊪30人 ㊫1000円(小学生未満500円)

㊭10月7日(月)～18日(金)に、参加費を添えて、Topic 3 階生涯学習課[☎(26)8062]へ(申し込み先着順、電話申し込み不可、家族単位でお申し込みください)

※メールでの申し込みも可。参加者全員の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、アレルギーの有無を明記し、西野さん[✉kouwa.nishino-y@nifty.com]へ。 ※右上図からも申し込み可。



## スマートフォン・パソコン教室

| 講座名                   | とき                                          | ところ    | 内容                         | 対象者                                     | 定員    | 費用   | 持ち物                            | 申し込み                                                 |
|-----------------------|---------------------------------------------|--------|----------------------------|-----------------------------------------|-------|------|--------------------------------|------------------------------------------------------|
| お茶しながら学べちゃう!? スマホ×喫茶  | 11月21日(木)、午後1時30分～3時                        | かがりの郷  | お茶をしながらスマホを学び合う            | Androidスマートフォンを持っている市内在住のスマホ初心者の人       | 10人程度 | 100円 | Androidスマートフォン                 | 10月21日(木)、午前9時30分～、かがりの郷へ(申し込み先着順、電話申し込み可)           |
| YouTube・Googleレンズ体験講座 | 11月19日(火)、午後2時～4時                           | 総合福祉会館 | スマートフォンのカメラや動画の活用方法などを学ぶ   | 市内在住の60歳以上の人、ひとり親家庭の親および子、障がい者手帳を有する人   | 20人   | 無料   | ※貸し出しのスマートフォンを使用します。           | 10月16日(火)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ(申し込み先着順) ※最少催行人数5人。     |
| 障がいのある人のためのスマートフォン講習会 | 11月20日(水)、21日(木)、22日(金)、午前9時30分～11時30分(全3回) | 市役所    | スマートフォンを使ったインターネット、アプリ体験など | 市内在住の身体障がい者手帳、療育手帳(軽度)を所持するスマートフォン初心者の人 | 8人    | 無料   | 筆記用具、スマートフォン ※スマートフォンは貸し出しもあり。 | 10月7日(月)～25日(金)に、障がい福祉課(内線192)へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可) |

## 第18回フェスタ人権 in 錦織

㊦10月27日(日)、午前9時30分～午後1時（午前11時まで、錦織公園入り口（3カ所）で受け付け）  
※雨天中止。

㊧錦織公園やんちゃの里（錦織1560）  
㊨人権啓発・相談、和太鼓演奏、スーパーシャボン玉、スーパーボールすくい、輪投げ、風船アート、抽選会など  
㊫無料（当日直接会場へ）  
㊭富田林人権擁護委員協議会〔☎(23)4430〕、大阪法務局富田林支局〔☎(23)2727〕

## 自然保全活動と自然に親しむ催し

- ①米作り体験「稲刈り」
- ㊦10月12日(土)、午前10時～午後3時
- ②植物観察会
- ㊦㊧ドングリを探そう＝10月19日(土)、秋を探そう＝11月23日(祝)、いずれも午前9時～午後1時
- ③米作り体験「稲こぎ」
- ㊦11月2日(土)、午前10時～午後3時
- ④里山ホリデー（森を守る活動）
- ㊦11月10日(日)、午前10時～午後3時
- ⑤里山クラフト（つる細工）
- ㊦11月24日(日)、午前10時～午後3時
- ㊧開始時間に奥の谷（彼方）集合
- ㊨各20人
- ㊫①～③⑤は各300円（小学生以下無料、ただし保護者同伴）、④は無料
- ㊬水筒、長袖、長ズボン、帽子、安全な靴、軍手 ※②④⑤は弁当も持参。
- ※①③は昼食を現地で作ります。

※②④⑤は当日午前7時の天気予報で降水確率が50%を超えた場合は中止、①は10月13日(日)、③は11月3日(祝)に延期します。

㊭10月6日(日)～、右図から申し込み（申し込み先着順、電話申し込み可）  
㊮上角さん（富田林の自然を守る市民運動協議会）〔☎080(3830)8757〕

## 第34回富田林母親大会

「輝け 子どもの未来 憲法をいかし、平和・いのち・くらしを守ろう！」をテーマに同大会を開催します。  
㊦10月27日(日)、午後1時30分～3時30分  
㊧レイナーホール（市民会館）大会議室  
㊨中西 顕治さん（大阪農民組合事務局長）による講演会「このままで食べ続けられるの？」※保育あり。  
㊨50人(当日直接会場へ) ㊫300円  
㊭富田林母親連絡会〔☎(24)3209〕

## 第7回親子ふれあいフェスタ

㊦11月23日(祝)、午前10時～午後1時30分 ㊧富田林小学校運動場  
※雨天時は体育館で実施（ただし、午前7時の時点で、気象警報が発表されている場合は中止）。  
※公共交通機関でお越しください。  
㊨ゴスペル、バルーンアート、第一中学校吹奏楽部による演奏、模擬店、遊びコーナー ㊫無料(当日直接会場へ)  
㊭ともっち保育園〔☎(28)1584〕



## カルチャー

### スマホアプリの活用術～年賀状編～

LINEで年賀状を送りたい。アプリで年賀状を作成してみませんか。  
㊦11月28日(木)、午前10時～11時30分  
㊧東公民館  
㊨LINEで文字入力ができる人  
㊨16人 ㊫無料  
㊬スマートフォン、筆記用具  
㊭11月5日(火)（必着）までに中央・金剛・東公民館に来館またははがきに講座名、参加者の住所、氏名（ふりがな）、電話番号、年齢を記入し、〒584-0045山田中町一丁目5の50東公民館へ（申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可）

### つまみ細工のコサージュ&髪飾りづくり

ピンセットを使わずにつまみ細工の花でコサージュや髪飾りを作ります。  
㊦10月19日(土)、20日(日)、いずれも午後1時30分～（1時間程度）  
㊧寺内町センター  
㊨小学生以上の人  
※小学生は保護者同伴。  
㊨各10人程度 ㊫500円  
㊬持ち帰り用の容器、手拭き用タオル  
㊭10月8日(火)～、旧杉山家住宅へ（申し込み先着順、電話申し込み可）  
※参加者には旧杉山家住宅オリジナルポストカードをプレゼントします。

# 広告枠



## 探訪 石上露子の生家と富田林寺内町

石上露子の生家である旧杉山家住宅と富田林寺内町を散策します。

📅10月20日(日)、午後1時30分～4時

📍旧杉山家住宅、富田林寺内町

※小雨決行。

👤20人 料500円(旧杉山家住宅入館料、保険料、資料代を含む)

👕歩きやすい服装

📅10月8日(火)～、旧杉山家

住宅へ(申し込み先着順、

電話申し込み可)

※右上図からも申し込み可。



## 富田林まるとバル「とんバル2024」

市内のお店自慢の限定メニューをバルチケットと交換してお店巡りを楽しみませんか。

📅10月26日(土)～11月4日(振休)

📍市内参加店

### チケット購入方法

◇バルチケット(6枚つづり)=3000円、10月19日(土)～25日(金)、一部参加店舗、

富田林商工会、きらめきファ

クトリー、エコール・ロゼ1

階インフォメーションで販売

※開催期間中は、一部参加店舗、きらめきファクトリーで販売。

※その他特典など詳しくは、ホームページをご覧ください。

📍とんバル実行委員会 ☎(25)1101

(土・日曜日、祝日を除く午前9時～

午後5時15分)、きらめきファクトリー

(午前10時～午後9時)



## 里山保全ボランティア養成講座

①里山保全と生物多様性

📅11月9日(土)、午前10時～午後3時

📍講義、里山の見学

②雑木林の管理作業(実習)

📅12月22日(日)、午前10時～午後3時

③竹の除伐・竹林整備(実習)

📅令和7年1月26日(日)、午前10時

～午後3時

④人工林の間伐(実習)

📅令和7年2月23日(祝)、午前10時

～午後3時

※午前中のみ参加可、雨天決行(雨天時は内容を変更して実施)。

📍開始時間に奥の谷(彼方)集合

👤各20人 料無料

👕弁当、水筒、長袖、長ズボン

📅10月6日(日)～、右図から

申し込み(申し込み先着順、

電話申し込み可)

📍上角さん(富田林の自然を守る市民

運動協議会) ☎080(3830)8757



## とんさいMINI

子どもから大人まで楽しめるお祭りです。キッチンカーの出店、縁日、恐竜も登場します。

📅11月4日(振休)、午前11時～午後4時(雨天決行)

📍エコール・ロゼ東側遊歩道周辺

料無料(当日直接会場へ)

📍(一社)富田林青年会議所 ☎(24)

1231(月・水・金曜日(祝日を除く)、

午前11時～午後3時)

## じないまち四季物語2024「秋」第18回後の雛まつり

古い町家が多く残る富田林寺内町の民家の軒先や重要文化財旧杉山家住宅などに、重陽の節句にちなんで雛人形と菊花を飾ります。(雨天決行)

📅10月12日(土)、午前10時～午後4時

📍富田林寺内町およびその周辺

📍きらめきファクトリー、じないまち

四季物語実行委員会 ☎070(8953)

7003(当日のみ)

## じないまち和楽

「和」と「楽」をコンセプトにした秋の祭典を開催します。また、富田林ブランドの販売も実施します。

①ジャズライブ

📅10月12日(土)、午後4時～5時30分

料無料

②表千家教授によるお話とお点前

📅10月12日(土)、午後1時～ 料無料

③野点茶会 ※なくなり次第終了。

📅10月12日(土)、午後1時30分～4時

料500円(和菓子付き)

④華道連盟による生け花展示

📅10月12日(土)～16日(火)、午前10

時～午後6時 料無料

⑤華道連盟による生け花教室

📅10月12日(土)、午前11時～・午後2時

～(30分程度) 各8人 料800円

📍きらめきファクトリー

📍①～④は当日直接会場へ、⑤は10月9

日(火)までに、きらめきファクトリーへ(申

し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

# 広告枠

※広告の問い合わせは、S T総合広告 ☎ 072(368)1227・FAX 072(368)1228 へ



## イベント

### 「楠公さん」ゆかりの地を巡るデジタルスタンプラリー

「楠公さん」の愛称で知られる、南北朝時代の武将・楠木正成と正行のゆかりの地（全27市町村）を巡るデジタルスタンプラリーを開催します。

取得したスタンプ数に応じて、参加賞の他、アンケートに答えると各市町村の特産品などが当たる抽選会に応募することができます。

㊦10月1日(火)～令和7年1月31日(金)  
スタンプポイント 楠妣庵観音寺(甘南備1103) 他45カ所

※参加方法など詳しくは、右図をご覧ください。

関都市魅力課（内線329）



### 石上露子忌

～翔んだ晶子・翔ばなかった露子～

与謝野晶子と石上露子、2人の人生における選択の違いをひもときます。2人の詩に合わせたサクソ演奏もお楽しみください。

講師 奥村 和子さん（石上露子を語る会）

サクソ演奏 Swing MASAさん

㊦10月13日(日)～、午後1時30分～

場旧杉山家住宅 ㊨40人

㊫入館料（大人400円、小人200円）

㊭10月6日(日)～12日(土)に、旧杉山家住宅へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

### 市民劇場出演者&出展(店)者募集

㊦12月7日(土)、①舞台出演者＝午後1時40分～2時40分、②出展者・出店者＝正午～午後4時

場レインボーホール（市民会館）

㊨①音楽やダンスなどを披露していただけの団体、②絵画や工芸・手芸作品などを展示していただける人や団体

㊨①6団体、②10団体 ㊫無料

※①の出演時間は1団体9分程度。

㊭レインボーホールに備え付けの申込書に必要事項を記入し、10月6日(日)～20日(日)に、同ホールへ  
※選考を行い、結果を連絡します。

### 第74回市民文化祭

#### ●謡曲大会

㊦10月6日(日)、午前10時～

場すばるホール2階小ホール

㊨100人

#### ●三絃・箏・尺八演奏会

㊦10月6日(日)、午後1時～

場すばるホール2階ホール ㊨400人

#### ●市民美術工芸展

㊦10月11日(金)～14日(祝)、午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで、最終入場は30分前まで)

場①すばるホール3階展示室、②2階小ホール ㊨①②いずれも100人

#### ●市民吟詠大会

㊦10月14日(祝)、午前10時～

場レインボーホール（市民会館）中ホール ㊨100人

#### ●茶華道大会

㊦10月26日(土)、27日(日)、午前10時～午後4時(お茶会は午後3時まで)  
場すばるホール3階展示室 ㊨50人  
㊫お茶会500円、生け花体験500円  
※生け花体験は各日先着15人。

#### ●市民舞踊会

㊦11月3日(祝)、午前11時30分～

場すばるホール2階ホール ㊨600人  
※いずれも入場無料、当日直接会場へ。

場すばるホール

### すばる第九シンフォニー2024

㊦12月8日(日)、午後2時～

場すばるホール

㊨小学生以上の人 ㊨800人

㊫前売り券＝1500円、当日券＝1700円

㊭10月9日(水)、午前10時～、すばるホールへ(申し込み先着順、電話申し込み可)

※10月9日(水)は電話申し込みのみ。

場畑中さん（すばる第九を歌う会）

〔☎(24)8196〕

### ハッピーハロウィン

～カボチャやオバケと遊ぼう～

カボチャやオバケを折り紙で作って、ハロウィンコーナーに飾りつけできます。塗り絵をしたり、写真を撮ったりして楽しみましょう。

㊦10月1日(火)～31日(木)、午前10時～午後5時 場じないまち交流館

※小学生以下は保護者同伴。

㊫無料（当日直接会場へ）

※10月19日(土)～31日(木)に来館した小学生以下の人にはお菓子を配ります。

場じないまち交流館

# 広告枠



## スポーツ

### 健康・運動教室 「40代からの貯骨・貯筋」

現在の骨や筋肉を維持できるよう、健康運動指導士などの専門家が運動や食事方法を提案します。

📅 11月8日、29日、12月13日、20日、令和7年1月24日、いずれも金曜日、午後1時45分～3時30分（全5回）

場 保健センター

📄 同センターの運動教室に参加したことがなく、医療機関でのリハビリや介護認定を受けていない40～74歳の人

定 15人 料 無料

👉 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物

📞 10月8日(火)～、保健センター ☎ (28)5520 へ（申し込み先着順、電話申し込み可）



※右図からも申し込み可。

### チャイルドジム1回無料体験

鉄棒・跳び箱・マット運動を楽しくレベルアップします。

📅 10月の毎週木・金曜日、午後3時40分～4時30分

場 市民総合体育館 📄 3～5歳

定 各日各コース1人

料 無料

👉 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物

📞 10月7日(月)、午前10時～、市民総合体育館へ（申し込み先着順、電話申し込み可）

### 10月・11月の 市民総合体育館の共用使用

競技場（バドミントン）《2面》

※インディアカでも使用可。

📅 10月16日(水)、11月20日(水)、正午～午後3時

場 市民総合体育館（当日直接会場へ）

料 140円（中学生以下60円）

👉 上靴、シャトル、ラケットなど

場 市民総合体育館

### 小学校校庭遊び場開放

子どもたちの身近で安全な遊び場として小学校の校庭を開放します。

📅 10月20日(日)、午後1時～4時  
場 富田林小学校・大伴小学校

📄 市内在住・在学の子どもと保護者  
※雨天中止。

※団体での占用利用はできません。

※校区外に出掛けるときは決められたルールを守って出掛けましょう。

📞 生涯学習課 ☎ (26)8062

### ノルディック・ウォークに 行きましょう

📅 10月26日(土)、午前10時30分～午後1時30分

場 ウエルネスけあばる

📄 ウエルネスけあばるを出発し、瀧谷不動尊をめぐる約8kmのコース

📄 高校生以上の人

定 20人（最少催行人数5人）

料 550円

👉 動きやすい服装、タオル、飲み物

📞 10月8日(火)、午前11時～、電話で、ウエルネスけあばるへ（定員5人、申し込み先着順）

※10月6日(日)、午前7時～、けあばるホームページ [https://carepal.or.jp] から申し込みできます（定員15人、申し込み先着順）。

### 心と体のリラックスヨガ

体のいろいろな部分を使う初心者向けのヨガを体験しませんか。

📅 11月5日～令和7年2月25日の毎週火曜日（12月31日は除く）、午前10時30分～正午（全15回）

場 TONPAL（多文化共生・人権プラザ）

定 13人 料 無料

👉 動きやすい服装、タオル、飲み物（持っている人はヨガマット）

📞 10月1日(火)～11日(金)に、TONPALへ（申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可）

※右図からも申し込み可。



### 津々山台ゲートボール場の 利用可能競技を追加

津々山台ゲートボール場（津々山台二丁目8）の利用可能競技を追加します。

追加競技 体操、ウォーキング、モルックなど、施設の整備・維持管理などに悪影響を及ぼさないもの

※スパイクの使用や、施設を損傷する可能性のある球技は禁止です。

抽選会 10月6日(日)～11月30日(土)（11月17日(日)を除く）の土・日曜日、祝日の利用を希望する登録団体を対象に抽選会を実施します。

📅 10月6日(日)、午前10時～

場 市民総合体育館大会議室

※当日直接会場へ。

※抽選会終了後、午後1時～、市民総合体育館、オーパス・スポーツ施設情報システム（右下図）で予約を受け付けます（電話申し込み不可）。

※予約開始前に予約された場合は取り消します。

場 市民総合体育館



### パーソナルトレーニング

ジムトレーニングの30分間完全個別レッスンです。

📅 10月16日(水)、午前11時～11時30分、26日(土)、午後5時～5時30分、11月16日(土)、午後5時30分～6時、6時～6時30分、6時30分～7時、20日(水)、午前11時30分～正午、正午～午後0時30分  
場 ウエルネスけあばる

📄 高校生以上の人

定 各1人（計7人）

料 3000円（別途施設利用料実費）

👉 動きやすい服装、上靴、飲み物、タオル

📞 10月8日(火)、午前11時～、電話で、ウエルネスけあばるへ（定員2人、申し込み先着順）

※10月6日(日)、午前7時～、けあばるホームページ [https://carepal.or.jp] から申し込みできます（定員5人、申し込み先着順）

## 市スポーツ推進委員と歩く ダイヤモンドトレール・ トレッキング①

金剛葛城山系の稜線を縦走するダイヤモンドトレールを5回に分けて歩きます。初回はすすきで有名な岩湧山(897m)に滝畑登山口から登り、紀見峠に下ります。

㊦11月10日(日)、午前8時、南海高野線「河内長野駅」改札前集合、午後3時ごろ、南海高野線「紀見峠駅」解散  
㊨岩湧山方面のトレッキング(約11km)  
㊩18歳以上で登山を含む長距離歩行ができる体力のある人

㊪10人程度 ㊫無料(交通費実費)  
㊬動きやすい服装・靴、飲み物、弁当、雨具、敷物

㊭10月31日(木)までに、右図から申し込み(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可)  
㊮生涯学習課【☎(26)8062】



## 富スポグラウンドゴルフ大会

㊦11月20日(水)、午前8時～正午、午前11時30分～午後3時30分  
※雨天時は11月27日(水)に延期。

㊧総合スポーツ公園

㊨24ホールストロークプレイ

㊪各150人 ㊫1000円(当日徴収)

㊭10月21日(月)、午前9時～28日(月)に、総合スポーツ公園(FAX(35)2122)へ(申し込み先着順、電話・ファクス申し込み可)

※手話通訳が必要な場合は、申し込み時にお伝えください。

## おでかけ健康ウォーキング

㊦11月4日(振休)、午前7時45分に市民総合体育館、または午前8時に寺池台小学校集合 ※雨天決行。

㊧コース ①吉野山名所満喫コース(約4km)、②奥千本健脚コース(約7km)

㊪49人

㊫5000円(弁当は付きません)

※②は別途路線バス乗車料550円。

㊬タオル、飲み物、雨具、敷物

㊭10月11日(金)～25日(金)(土・日曜日を除く午前9時～午後5時30分)に、電話で、市スポーツ推進委員協議会事務局【☎(26)8062】へ(申し込み先着順)

※ペットの同伴やベビーカーでの参加はできません。

## eスポーツでらくらく健康教室

eスポーツの要素を取り入れたトレーニングです。脳トレの要素も含んだ非常に簡単なプログラムなので、運動習慣のない人に最適です。

㊦10月18日(金)、11月15日(金)、いずれも午前11時～正午

㊧けあばる ㊪各10人

㊫330円(別途施設利用料実費)

㊬動きやすい服装、飲み物、タオル  
㊭10月8日(火)、午前11時～、電話で、ウエルネスけあばるへ(定員各3人、申し込み先着順)

※10月6日(日)、午前7時～、けあばるホームページ【<https://carepal.or.jp>】からも申し込みできます(定員各7人、申し込み先着順)。

## 悠久の道・龍田古道ハイキング

古代飛鳥の頃より、大和と難波をつなぐ道として多くの文人が通った「龍田古道」を歩きませんか。

㊦10月27日(日)、午前9時、近鉄長野線富田林駅北改札口前集合、午後3時ごろ、JR大和路線三郷駅解散予定(小雨決行)

㊨龍田古道を巡る約9kmのコース

㊩市内在住・在勤・在学の人

㊪20人 ㊫400円(交通費別途実費)

㊬歩きやすい服装、弁当、飲み物、レジャーシート

㊭10月7日(月)～18日(金)に、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢、代表者の住所・電話番号を明記し、ファクスまたはメールで生涯学習課【FAX(26)8064・✉s-gaku@city.tondabayashi.lg.jp】へ(申し込み先着順、電話申し込み不可)

## 児童館SMILE+ 中学生・高校生トランポリン講座

㊦10月31日(木)、11月7日(木)、11日(月)、14日(木)、午後7時～8時15分(全4回)

㊧児童館

㊨市内在住・在学の中学生・高校生

㊪5人程度 ㊫無料

㊭10月17日(木)までに、児童館へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

※右上図からも申し込み可。



## ウォークラリー大会参加者募集

㊦11月18日(月)、午前9時30分～受け付け  
㊧総合福祉会館

㊨60歳以上の4人で構成されたチーム  
※個人での申し込みはできません。

㊪25チーム

㊫1チーム1000円(当日徴収)

※昼食は各自で用意してください。

㊭10月7日(月)～11月5日(火)に、市シニアクラブ連合会事務局(総合福祉会館内)【☎(25)8261】へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可)

## 地域ファミリーレクリエーション事業“いつでも、どこでも、だれでも”参加者募集

市スポーツ推進委員協議会では、毎月以下のイベントを実施していますので、ぜひご参加ください。

| イベント名         | ところ              | とき     | 内容                      |
|---------------|------------------|--------|-------------------------|
| 身障者スポーツフィットネス | 富田林小学校<br>寺池台小学校 | 20日(日) | 午前10時～正午<br>グラウンドゴルフ    |
| ファミリーレクリエーション |                  | 13日(日) |                         |
| 健康ウォーキング      |                  | 20日(日) | 午前8時～正午<br>ザビエル公園(堺市)方面 |

※いずれも当日直接会場へ。

※参加費無料(ただし、交通費、拝観料など実費が必要な場合があります)。

※気象庁の熱中症警戒アラートが発表された場合は中止します。

㊮生涯学習課【☎(26)8062】(月～金曜日) ※当日は【☎080(4422)6663】へ。



## 電話番号 & 今月の休館日

※休館日は翌月の5日まで掲載。

●市民総合体育館 ☎(24) 2265

●青少年スポーツホール ☎(29)3778

※当面の間臨時休館。

●総合スポーツ公園 ☎(35) 2121  
なし

●図書館

中央 ☎(25)4921・金剛 ☎(28)1171  
10/ 7、15、21、28、11/ 4

●公民館

中央 ☎(24)3333・金剛 ☎(28)1121  
東 ☎(25)1772・喜志分館 ☎(25)1117  
10/ 7、14、15、21、28、11/ 3、4

●TONPAL(多文化共生・人権プラザ)  
☎(24) 0583

10/14、11/ 3、4

●児童館 ☎(25) 0666  
10/ 6、13、14、20、27、11/ 3、4

●トピック ☎(26) 8056  
10/14、11/ 3、4

●すばるホール ☎(25) 0222  
10/ 7、21、28

●レインボーホール(市民会館)  
☎(25) 1117

10/ 2、9、16、23、30、11/ 3、6

●市民公益活動支援センター  
☎(26) 7887

10/ 5、6、12～14、19、20、26、  
27、11/ 2～4

●総合福祉会館 ☎(25) 8261  
10/14、11/ 3、4 ※毎週木曜日は浴場の利用はできません。

●かがりの郷 ☎(20) 6070  
10/14、11/ 3、4 ※毎週月曜日は浴場の利用はできません。

●けあばる ☎(28) 8600  
ウエルネスけあばる ☎(28) 8668

10/ 7、14、21、27、28、11/ 4

●農業公園サバーファーム  
☎(35) 3500

※当面の間休園。

●旧杉山家住宅・寺内町センター  
☎(23) 6117

じないまち交流館 ☎(26) 0110  
旧田中家住宅 ☎(25) 6771

10/ 7、15、21、28、11/ 5

●きらめきファクトリー ☎(24) 5500  
なし

●大阪南消防組合富田林消防署  
☎(23) 0119

※災害などで出動中は不在になることがあります(転送無し)。

消防災害情報案内  
☎050(1809) 9992

●防災情報音声案内サービス(防災無線音声確認) ☎0800(805) 5653



## スポーツ

### 第74回富田林市民マラソン大会

②12月15日(日)、午前9時10分～

| 部門                                                                                           | 距離  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 小学男子の部(4年生以上)<br>小学女子の部(4年生以上)<br>中学女子の部<br>ジョギングの部(タイム計測および表彰はありません)<br>ふれあいの部(障がい者の部)      | 3km |
| 中学男子の部<br>一般男子の部(高校生以上)<br>一般女子の部(高校生以上)<br>壮年男子の部(40歳以上)<br>壮年女子の部(40歳以上)<br>ふれあいの部(障がい者の部) | 5km |
| 一般男子の部(高校生以上)<br>一般女子の部(高校生以上)<br>壮年男子の部(40歳以上)<br>壮年女子の部(40歳以上)                             | ハーフ |

コース 石川河川敷川西グラウンド  
(スタート・ゴール)

函市内在住・在勤・在学の人

¥1000円(中学生以下500円)

函10月6日(日)～11月11日(月)に、  
所定の用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて生涯学習課(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分)、または市民総合体育館へ(電話申し込み不可)

※右図からも申し込み可。

(別途手数料330円が必要)

函生涯学習課 ☎(26) 8062



### はじめてのピラティス

呼吸法から無理なく全身の筋肉を使いましょう。

②10月10日、17日、24日、11月14日、21日、28日、12月12日、19日、26日、いずれも木曜日、午前10時45分～11時45分 函市民総合体育館

函16歳以上の人 函各20人

¥1回700円(当日徴収)

函持っている人はヨガマット

函10月7日(月)、午前10時～、市民総合体育館へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

### 第68回南大阪駅伝競走大会

②令和7年2月16日(日)、午前8時45分開会(午前8時～受け付け)

函パーフェクトリバティー教団敷地内

部門【6区間】①一般男子の部、②一般女子の部、③中学生男子の部、④中学生女子の部、⑤混成の部、【4区間】⑥混成の部

函過半数が南河内在住・在勤・在学の中学生以上の人で構成する団体で、4区間は1チーム監督1人、選手4～7人の合計8人以内、6区間は1チーム監督1人、選手6～9人の合計10人以内

※選手の二重登録はできません。

¥①②⑤は8000円、③④⑥は5000円

函11月8日(金)までに、所定の用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて生涯学習課(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分)、または市民総合体育館へ(電話申し込み不可)

函生涯学習課 ☎(26) 8062

### 岩湧山トレッキング ～秋の岩湧山から大阪平野・大阪湾を眺めませんか～

②11月16日(土)、午後3時、現地集合、17日(日)、午後4時30分ごろ、現地解散予定(1泊2日) ※小雨決行。

函滝畑ふるさと文化財の森センター(河内長野市滝畑483の3)

函ダムカレー作り、岩湧山トレッキング  
函市内在住・在勤・在学の小学生以上の人(小学生は保護者同伴)

函15人 ¥7500円 函登山靴

※テント宿泊ではなく施設宿泊です。

函10月7日(月)～25日(金)に、参加費を添えて、トピック3階生涯学習課 ☎(26) 8062 へ(申し込み先着順、電話申し込み不可)

※メールでの申し込みも可。参加者全員の住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、アレルギーの有無を明記し、西野さん 函kouwa.nis hino-y@nifty.com) へ。

※右図からも申し込み可。

