



サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine September 2025

そろそろ秋刀魚が店頭に並ぶ季節を迎えます。近年は漁獲量が減っている分、値段もそこそこしますけど、やっぱり秋のサンマは美味しいですね。せっかく買うなら脂がのって美味しいサンマを選びたいものです。上手な選び方のポイントは3つ。①頭から背中にかけて（猫背のように）盛り上がり、②下顎の先端が黄色い、③黒目が濁ってなく透明で澄んでいる。このようなサンマを選ぶのが理想です。また、サンマには胃や腸がないので、体の中に排泄物が溜まらないため、内臓も美味しく食べられるんです。上手に選んで鮮度の良いサンマを“はらわた”ごとおいしくいただきます。

<秋からのスキルアップ講座のご案内>

お仕事や日々の生活をランクアップしませんか？
持っておいて損のない資格や生活に役立つ内容を揃えました。

お申し込み・お問い合わせははサンスクエア堺事務局へ、072-222-3561

メンタルヘルス ・マネジメント入門セミナー

ストレス・不安・悩みを抱える人は増加傾向にあり、心の健康管理が大切です。
社会人として知っておきたいメンタルヘルス・マネジメント学びます。

12月6日より1回コース ¥1,500

新社会人ビジネスマナー ステップアップ

社会人になって約半年間が過ぎ、1年目の後半（10月以降）に期待される
ビジネス意識・業務スキル・仕事のやり方などの向上を図り、次のステージ
へのステップアップ・独り立ちでライバルに差をつけよう！

11月5日より全5回コース ¥10,000

はじめての簿記&税務 入門講座

簿記の基礎や所得税・消費税等の計算等を全10時間で効率的に学習します。
初心者の方を対象とした講座内容ですが、現在経理業務に携わっている方
でも更に簿記の知識を深めることができます。

11月22日より全5回コース ¥13,000

これからのお金との 付き合い方講座

「将来のお金のことがちょっと不安」

「NISAやiDeCoって実際どうなの？」

「投資、気になるけどよくわからない」

10月18日より1回コース ¥無料

医療事務講座

初心者を対象とし、病院・クリニック・診療所など医療機関の事務で必要とする
「基本知識・技能を履修し、医科医療事務検定3級試験の受験を目的とします。」

10月4日より全9回コース ¥29,000

調剤薬局事務講座

初心者を対象とし、調剤薬局事務で必要とする「調剤報酬請求事務の基礎知識」
「調剤報酬明細書の作成」などを履修し、調剤事務検定試験の受験を目的とします。

11月1日より全8回コース ¥18,000

秋の虫

虫はチョット～！って方もいらっしゃると思いますが、子供たちにとってはとても興味深い生き物なのです。昆虫が活発に活動するのは夏のイメージがありますが、秋に成虫になる種類も多く、昆虫採集や観察をすることで、秋の昆虫に触れて、子どもの興味や関心を引き出してあげましょう！

公園など木が生い茂っている所で見つけれられる秋の昆虫

キリギリス

アリとキリギリスの話に登場する昆虫です。川原や土手などで昼夜問わず鳴き声を聞くことができます。鳴き声は「チョッ、ジーチョン！」幼虫と成虫は同じ形をしています。玉ねぎが大好きなので、タコ糸に結び、木の枝などに結びつけて诱えば割と簡単に捕まえられます。うまく捕まえられたら大切に育ててあげてください。



コオロギ

「コロコロ」と、よく通る鳴き声で有名な「秋の虫」の風物詩です。最大の特徴は60cm程も跳ねるジャンプ力です。太ももが大きく発達していて、ここから生み出される脚力で大きく飛び跳ねることができるのです。



イナゴ

バッタの仲間で、日本では稲を食べてしまう害虫としていい印象がないのですが、郷土料理として炒ったイナゴを醤油や砂糖で味付けすれば、パリパリとして小エビに似た歯ごたえがあり、おいしいそうです。



ショウリョウバッタ

大きいものでは全長80mmもある日本最大級のバッタです。細長い緑色の姿をしていて、オスは「チキチキ」と音を立てて飛ぶため、チキチキバッタと呼ばれることもあります。羽根をつかって飛ぶことができ、飛行距離は最長10mもあります。捕まえるときは後ろからそっと網をかぶせるのがいいそうです。



オオカマキリ

大きな鎌で獲物をがっしりと掴んで捕食する、昆虫界のハンターです。動くものは何でも食えると言われていて、爬虫類や小鳥、ネズミなどを食べることもあるそうです。冬には、メスが草の茎などに産み付けた卵のうを見つけることができます。卵のうを採集しておけば、春にかけて、ふ化を観察することができます。



スズムシ

「リーン、リーン」と鈴を鳴らすような鳴き声で、秋の訪れを感じさせてくれる昆虫です。非常に警戒心が強く、勢いよく鳴いているかと思えば、人の気配を感じるとピタリと鳴きやんでしまいます。うまく捕まえることができれば、飼育はしやすい昆虫で、キュウリやナスなどの野菜やりんごなどを好んで食べます。



アキアカネ・ナツアカネ

童謡の“あかとんぼ”で知られる、秋を代表する昆虫です。発生時期がほぼ同じアキアカネとナツアカネがいますが、初夏に羽化すると暑さを避けるためすぐに高い山に移動するのがアキアカネです。ナツアカネは羽化後も同じ場所にとどまり、「夏もいるアカネ」という意味でナツアカネと呼ばれているようです。オスは、秋になると全身が真赤に染まり、とっても綺麗です。



クツワムシ

同じ種類なのに茶色と緑色の個体があり、何故このような体色の変異があるのか解明されていません。夜行性で鳴き声は非常に大きく、「ガチャガチャ」と独特な声で鳴きます。この音が馬の口にはめる“くつわ”が擦れる音に似ていることからこの名前がついたと言われています。



サンスクエア堺のサークル情報

「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）

「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。

「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!!

「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

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

9月



開催日	種別名称	開催時間	問合せ先
9月14日(日)	第10回 マイヤーク音楽教室 発表会	13:15	藤原 090-9257-9457
9月15日(月)	Joint Concert 2025 ～ いまも今年も～	14:00	Joint20250915@gmail.com
9月28日(日)	オペラ 「マリア・ストウアルダ」	14:00	関西オペラグループ 塩田

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。



8月号とんちクイズの答え

酒粕 映画
体育 恋心 味見
竹筒 升席

答え：竹筒

※魚のなまえが含まれる単語です
サケ、エイ、タイ、コイ、アジ、タケノコ、マス、サメ

若い ➡ 与える ➡ 経験 ➡ ? ➡ 目的

答え：反響 (echo)

※英語のしりとりです

Young Give experience echo object

※eで始まりoで終わる単語であれば正解です。

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、平安時代に関ヶ、高野山(ひじり)の納骨や参詣の道となり、
堺の町人の米・酒・炭など運搬の幹線道としてにぎわいました。
楽しく汗を流して、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大好きな方、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)
※各回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、歩行距離800km以上
・徳島県立大学教員
・阪急交通社ガイド試験(大阪・名古屋・東京)
・NHKラジオ講座「読者の声」・テレビ、ラジオ出演

受講料金(各回) 大人2,000円

(各回、お一人でもお申込みが受け付けいたします)
(集合場所は各回異なります。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①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(072-222-3561)
・メールにて



生涯スポーツ＝ウェルネスダーツとは



従来のダーツに比べ、年齢や身体能力に関わらず誰もが楽しめるように改良されたスポーツです。

ダーツボードは軽量なウレタン製で、ダーツの先端はプラスチック製のため安全性が高く、怪我のリスクが少ないので安心して楽しめます。

実際にダーツをプレイする際には、ゼロ・ワンゲーム251（にーごーいち）といったゲーム形式で進めていきます。

各チーム（3名で）251点を持ち点とし、各プレイヤーの得点を引き算してゼロに近づけていき、相手より先にゼロにすることが勝利条件です。

（引き算は電卓に頼らず、暗算で行うのが理想です）

ただし、得点がゼロになるためには、最後の矢で必ずダブルフィニッシュする必要があるため、戦略的な思考が重要になって来るのです。

※ダブルフィニッシュとは、

ダブルと呼ばれるゾーンにダーツを刺して各ゾーンの倍の数字で0にすること。



競技を楽しみながら、頭の体操、体の体操、精神の集中、勝負の駆け引きの高揚感を体験できる競技です。

年齢を重ねても健康的でいたいのであれば、ウェルネスダーツを試してみてはいかがでしょうか。

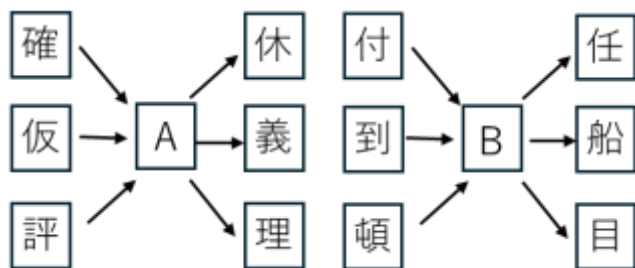
ウェルネスダーツ教室開催にあたり、**9月19日**に体験会をおこないます。

詳しくはサンスクエア堺事務所へお問い合わせください、ご参加お待ちしております。



今月のとんちクイズ

矢印の方向に読んで中央の空欄に漢字を当てはめ、ABの順で出来る二字熟語を答えて下さい。



ある法則で、言葉が並んでいます。同じ法則でこのグループに入るのは、①～③のうちのどれでしょうか？

天王山	月桂冠
大金星	三角形
奥飛騨	水銀灯
	無香料

①万年筆 ②万葉集 ③万歩計

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。