

# 3月



サンスクエア堺

# サンスクだより

Monthly magazine March 2026



三月、暦は「啓蟄(けいちつ)」を迎え、冬眠していた虫たちがモゾモゾと顔を出す季節です。しかし、地上へ出た途端に「やっぱりまだ寒い……」とUターンしたくなるような冷え込みがやってくるのも、この時期ならではの「花冷え」や「寒の戻り」と呼べば風情がありますが、もう冬服はおしまい！なんて無理は禁物です。昨日までの陽光が嘘のように北風が再登板する気温の乱高下に、ちょっと気を許すと、風邪はその“隙”を狙って忍び寄ります。首や手首を温めるという昔ながらの知恵は、どんな高度な健康法よりも頼りになるお守りです。一進一退の春に振り回されず、体という「土台」をしっかり整えて、晴れやかな新年度を迎えましょう！

事前予約制の体験会のお申し込みはお早めに！

## 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**

- 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

**ミニ縁日**

(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★**

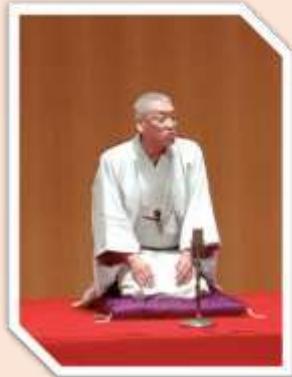
**22(日)**

- 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)

※イラストはイメージです、実際とは異なる場合があります。

# 泉州堺で上方落語 九雀亭

2月14日開催、今年も九雀師匠と売り出し中のお弟子さんたちによる上方落語をご披露いただきました。たくさんのご来場、誠にありがとうございました。



## カルシウムは“生命維持の司令塔”

カルシウムの99%は骨や歯の中にあり、その主成分として機能していますが、残り1%は血液や細胞の中に存在し、生命活動の最前線で活躍しています。

### 骨はカルシウムの貯蔵庫

1%のカルシウムは、全体のカルシウム量からするとわずかですが、筋肉をスムーズに動かしたり、出血した時の血液の凝固、神経伝達に関わるなど重要な働きをしています。心臓が拍動を続けられるのは、カルシウムが心筋の収縮と弛緩をコントロールしているからで、わずか1%のカルシウムこそ、生命維持の司令塔なのです。

体は血液中のカルシウム濃度を一定に保つ仕組みを備えています。そのため、血液中のカルシウムが足りなくなると、骨からカルシウムを溶かして補おうとします。

骨は、体を支える以外に、カルシウムを貯蔵するという役割も担っており、カルシウムの摂取量が少ないと、次から次へと骨からカルシウムを血液へ補わねばならず、骨の中のカルシウムが失われてしまうのです。この繰り返しによって骨の密度がさがり、関節痛や腰痛に繋がっていきます。そうなる前に対策しましょう！

比較的カルシウムを摂取しやすい骨太レシピを二つご紹介します。

### 1. 小松菜とサバ缶のごま和え

【骨強化ポイント：カルシウム + ビタミンD】

小松菜は野菜の中でもカルシウムが豊富で、さらにサバ缶（骨ごと食べられる）のビタミンDが吸収率をグンと高めます。

#### 【材料】（2人分）

小松菜：1束  
サバの水煮缶：1/2缶（汁も少し使う）  
★すりごま：大さじ1  
★しょうゆ・みりん：各小さじ1

#### 【作り方】

小松菜を茹でて水気を絞り、3cm幅に切る。  
ボウルにサバ（軽くほぐす）と★を入れ、1を加えて和えるだけ！



### 2. 厚揚げと納豆のチーズ焼き

【骨強化ポイント：カルシウム + ビタミンK + たんぱく質】

納豆に含まれるビタミンKは、カルシウムが骨になるのを助ける接着剤のような役割をします。

#### 【材料】（2人分）

厚揚げ：1枚  
納豆：1パック  
ピザ用チーズ：適量  
刻みネギ・刻み海苔：お好みで

#### 【作り方】

厚揚げを一口サイズに切り、レンジで1分温めておき、トースターの天板に並べる。付属のタレを混ぜた納豆を厚揚げの上に乗せ、チーズをかける。チーズに焼き色がつくまでトースターで5分ほど焼き、仕上げにネギを散らす。  
※お酒のお供にするなら、納豆に刻んだキムチを混ぜてから厚揚げに乗せます。  
※ご飯のお供にするなら、厚揚げの上に予め「味噌1：マヨネーズ1」で混ぜたものを薄く塗ってから納豆とチーズに乗せます。



# サンスクエア堺のサークル情報

## 「陶粋会」

主な活動日

火曜日 午後6時～10時  
参加費：3000円/月



未経験の方歓迎！陶粋会では各班に分かれ、和気あいあいと陶芸を楽しんでいます。  
また、手先を使って作品を作成するため、脳の活性化になり指先がよく動くようになります。一つ一つの作品が挑戦であり、失敗の連続から思わぬ素敵な作品ができることがあります。「すべてを自分の手で作り上げる」陶芸を始め、憧れ、夢見ませんか？陶芸体験もできますので是非、当クラブにお越しください。

## 「お茶を楽しむ会」

火曜日（月3回）（一部）午後1時30分～3時30分  
（二部）午後6時～8時



初心者から経験者・上級者  
どなたでも気楽に一緒に  
お茶を楽しみませんか？

## 「なないろ歌・にじいろ歌」

主な活動日

第1・3月曜日10時～11時45分（なないろ歌）  
第1・3月曜日13時30分～15時15分（にじいろ歌）

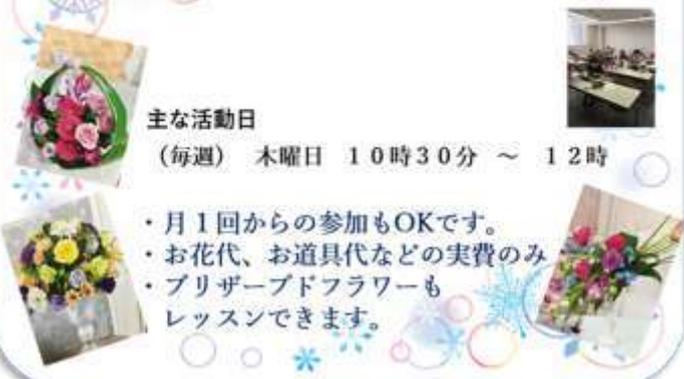
サークルの母体となる音楽デュオ葉月は、生涯学習音楽指導員として世代を超えて「歌やベル・チャイム」の演奏で感動をお届けしています。



## 「フラワーサークル コフレ・オ・フルール」

主な活動日

（毎週）木曜日 10時30分～12時



- ・月1回からの参加もOKです。
- ・お花代、お道具代などの実費のみ
- ・プリザーブドフラワーもレッスンできます。

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。

## 3月 サンスクエアホールイベントのご案内

開催日	催し名	開催時間	問合せ先
3月1日（日）	ベッラ・ドンナ演奏会	14:00	
3月6日（金）	アース外語学院 卒業式	13:20	アース外語学院 (072-340-3275)
3月7日（土）	Chor Draft & Strings Draft Concert 2026	14:00	坂井 (080-5313-4295)
3月14日（土）	Spring Harmonica Concert 2026 音は芽吹き 未来を歌う♪	14:00	関西ハーモニカ連盟 (06-6432-0704) harmonica@kairg2015@gmail.com (敬称)
3月21日（土）	サンスクエアフェスティバル ライブコンサート	10:00	サンスクエア堺
3月22日（日）	サンスクエアフェスティバル ライブコンサート	10:00	サンスクエア堺

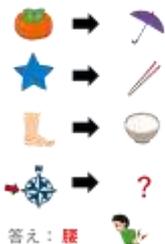
### 広告掲載募集！

（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。

### 2月号とんちクイズの答え

？に入る単語は何でしょう？



答え：腰

左の漢字をひらがなにして一本消すと右辺の字になります。  
柿（かき）→柿（かき）、星（ほし）→星（ほし）  
足（あし）→飯（めし）、西（にし）→腰（こし）

？に入る英単語は何でしょう？

- いし Stone
- ろば Donkey
- はこ Box
- にく Meat
- ほね ?

答え：Bone

平仮名の前に「いろはにほ」を  
付けると英単語ができます。

## 2026年前期 サンスクエア堺 歴史街道ウォーキングツアー

### 大和川編



私たちの暮らしを支えている大和川は、奈良県の笠置山地にその源を発し、奈良盆地を放射状に流れる大小の支流と合流しながら、府県境の手前で一つの流れになって大阪湾に注いでいます。その大和川の水辺を、生駒郡の龍田川を目指して歩き繋がります。  
地域の歴史が好き、歩くのが大好きな方、集合！

堺を起点に大和川に沿って、地域の歴史・文化を学びながら歩く全6回のツアーです。  
各回の経路および次回集合場所は、天候・参加者の復旧状況により、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：①4月 8日（水）  
②4月 15日（水）  
③4月 22日（水）  
④5月 13日（水）  
⑤5月 20日（水）  
⑥6月 3日（水） 予備日：6月10日（水）17日（水）
- 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

受講料金（各回）大人2,000円

（各回、お一人でもお申し込みが有れば決行いたします）  
（集合場所は各回変わります。参加される方は程度ご確認ください）  
（開催日が雨天の場合は延期し次の開催日に実施。EX:4/22 雨天時は5/13に③を実施）

【講師】川上浩

- ＜お申し込み方法＞
- ・サンスクエア堺へ直接お申し込み
- ・お電話にて(072-222-3561)
- ・メールにて



- ・ツアーガイド歴15年、奈良県民900人以上
- ・甲ユネスコ協会会員
- ・各地での講演、テレビ、ラジオなど出演経験

# サンスクエア堺 フォトコンテスト

応募作品テーマは自由です。

※ご応募にあたって、写真の「タイトル」「説明文」、住所・氏名・連絡先電話番号などをご提示ください。

応募期間：2026年3月15日まで

ご友人・ご家族の明るく楽しい様子、とっておきの瞬間や美しい風景など、たくさんのご応募をお待ちしております。

審査の結果、優秀作品には記念品を進呈いたします。  
(プロ・アマは問いません。)

【応募方法】は以下があります

- ①  《Instagramで応募する》
- ②  《メールで応募する》
- ③  《郵送で応募する》
- ④  《直接持ち込む》



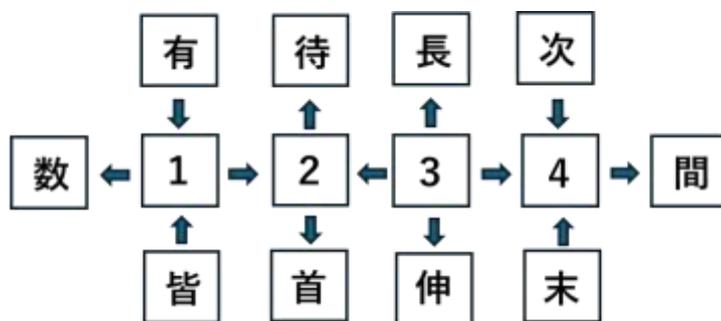
## 今月のとんちクイズ

山の右には花がある

柿の右には愛がある

と言う法則の時、  
坂の下には何があるかな？

→に沿って熟語を完成させ、  
1~4の4文字熟語を完成させてください。



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。

