

## 少しずつネットワークがひろがっています

📞 特技を生かしてみたい女性の方へ

女性応援プログラム「北摂文化教室」

教室を開いてみませんか?

特技を教えてくださいませんか?  
あなたの教室のスタートを応援します。  
詳細はお問合せください。

北摂文化教室のホームページ <http://hcc.satakenchi.com/>



★ 活躍していただいている皆さん ★



そば打ち 2頁へ

バドミントン 3頁へ

### 防災訓練

防災訓練ではビニール袋調理を学びました。  
準備は福祉委員会と自治会の事務局の皆さん。

地域にはいろいろな仕事があります。  
できるときにできる範囲でお手伝いいただけたらありがたいです。



### スマホ・パソコンなどのITに関する相談受け付けます

スマホ、PC、Wifi、各種情報処理機器に関する選定、購入、設定、使い方、不具合・トラブルなどでお困りの方はお気軽にご相談ください。  
池上さんまで ☎06-6834-2533

「こんなことお手伝いできます!」のご連絡はこちらに!

✉ [satakedainw@gmail.com](mailto:satakedainw@gmail.com)

佐竹台小学校区では、持続可能なコミュニティを目指しています。  
できるコト・やりたいコトをできる時に楽しく活動していただきたい!  
の思いをカタチにさせていただける方が増えています!  
ぜひあなたの子カラを貸してください。

特技で人とつながろう!  
きっと楽しい暮らしが  
はじまるはず!♡



「佐竹台まちづくりネットワーク」のホームページができました→

<http://satakedai.e2.valueserver.jp/>



「まちネットメール」の登録をしませんか? 登録無料!

地域情報をみんなで共有し、楽しく活動し、「このまちで育つてよかった」「このまちに住んでよかった」と将来、こどもたちに思ってもらえるように「まちネットメール」の配信をはじめました。  
佐竹台小学校区にお住いの方であればどなたでも登録できますので、ぜひご登録ください。  
こちらのフォームから登録できます。フォームURL: <https://form.os7.biz/f/c1fae607/>

※迷惑メールを避けるための受信設定により配信ができないケースが発生しています。  
登録に際しては [satakedainw@gmail.com](mailto:satakedainw@gmail.com) からのメールが受信できることをご確認ください。  
登録後、1週間以内にまちネットメールからの受信がなければ、迷惑メールに振り分けられていないことをご確認ください。  
迷惑メールにも届いていない場合は、お手数ですが改めてその旨電話番号と共にメールにてご連絡ください。



この通信は、佐竹台まちづくりネットワーク(連合自治会、諸団体、協力団体)にて作成しております。  
自治会加入などのお問い合わせは佐竹台市民ホールまで、☎(06-6871-0101)または✉([satakedainw@gmail.com](mailto:satakedainw@gmail.com))にてお問合せください。この通信は佐竹台市民ホール・さたけん家にて配架しております。

佐竹台の地域情報が届きます

「このまちで育つてよかった」「このまちに住んでよかった」と思ってもらえるまちに...

※コロナウイルス対策のため中止となる場合があります。何卒ご了承くださいませようお願いします。

シニア  
高齢者向け

佐竹台では、健康維持のため、楽しい暮らしのために、100歳体操などを行っています。ぜひお近くの会場に足をお運びください。



体操スケジュール

[ 100歳体操・スマイル体操・はつらつ体操 ]

市 佐竹台市民ホール 毎週火曜日14時～

1 府営第1集会所 毎週金曜日10時～

2 府営第2集会所 毎週日曜日15時～

0 OPH集会所 毎週水曜日13時30分～

さ さたけん家 第2木曜日14時00分～  
↑健康科学士のアドバイスが受けられます。  
気軽に相談に来てください。

○ 相談日… 原則毎月第3火曜日（さたけん家）  
地域包括センターさんが来てくれます。



週	月	火	水	木	金	土	日
1		市	○		1	○	2
2		市	○	さ	1		2
3		市	○		1		2
4		市	○		1		2

○ 写経教室…原則毎月第1土曜日（さたけん家）  
お坊さんと写経と講話の時間を過ごします。

シニア  
高齢者向け

+ 子育て世代向け

「まちの保健室」のご案内

○ 毎月第3水曜日13～15時  
今後の予定：3月18日・4月15日  
場所：OPH千里佐竹台 大集会所

あかちゃんから高齢者までどなたでもお越しください。  
保健師・助産師・看護師に気軽に健康相談ができます。

健康相談

- ・ 血圧、体脂肪、握力測定
- ・ 生活習慣病予防
- ・ 介護相談など

子育て何でも相談

- ・ 妊娠、出産相談
  - ・ 身長、体重測定など
- お気軽にお越しください



【問い合わせ先】公益社団法人 大阪府看護協会 地域包括ケア事業部  
☎06-6964-5000（月～金9：00～17：00）

家族参加OK！  
男の人対象

「男の蕎麦打ち教室」 参加者募集！毎月第2日曜日に開催しています。

日 時：3月8日(日)・4月12日(日) 15～16時（終了予定）

場 所：千里佐竹台住宅集会所（OPH3棟と5棟の間）

参加費：1,000円 お持ち帰りの蕎麦付（5人前）

持ち物：エプロン・三角巾（てぬぐいなど）  
・ 持ち帰りタッパー

対 象：男性ならどなたでも 定員10名

【申込み方法】

☎にて申し込み…  
090-3475-1638（中内）  
※定員に達し次第終了。



蕎麦5人前のお土産付！

大安 曜

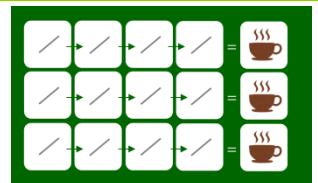


「チャレンジカード」を持ってGO！

佐竹台まちづくりネットワーク認定講座や活動に参加で1ポイント付与。  
4つ貯めると提携カフェでドリンクが1杯無料で飲めます。



「チャレンジカード」のポイント対象講座です。  
佐竹台小学校区在住の方に発行しています。



【提携カフェ】

さたけん家（佐竹台近隣センター内 月・火・木・金・土 11～16時）  
ふれあいリビング（府営第1集会所 月・火・金 12時半～15時）  
ふれあいリビング睦会（府営第2集会所 日・水 12時～14時）



「佐竹台まちづくりネットワーク」のホームページをご活用ください→

「まちネットメール」の登録をしませんか？ 登録無料！

<http://satakedai.e2.valueserver.jp/>



地域情報をみんなで共有し、楽しく活動し、「このまちで育ってよかった」「このまちに住んでよかった」と将来、こどもたちに思ってもらえるように「まちネットメール」の配信をはじめました。  
佐竹台小学校区にお住いの方であればどなたでも登録できますので、ぜひご登録ください。  
こちらのフォームから登録できます。フォームURL： <https://form.os7.biz/f/c1fae607/>

※コロナウイルス対策のため中止となる場合がありますのでご了承ください。

## バドミントン教室

日時：3月25日（水）19～21時

※19時に集合をお願いします

※小中学生は保護者同伴または同意が必要です。

場所：佐竹台小学校体育館

対象：佐竹台小学校区の方

参加費：無料

申込み：不要です（体育館にお越しください）

持ち物：ラケット（あれば）体育館シューズ、

動きやすい服装、タオルなど適宜

ラケットは体育振興会でも準備していますが、お持ちの方はご持参いただけると助かります。

初心者向けのクラブです。経験者の方は、ぜひコーチとしてご参加いただけると助かります。



保護者の方もぜひご参加ください！

### スポーツリーダー

地域のスポーツの先生として、高校大学と経験者の伊藤さんが先生になってくださいます。バドミントン経験者の方がいらっしやいましたらご協力をお願いします。

初心者大歓迎！  
お気軽にご参加ください。

POINT

### お願い

受付と名札着用をお願い

体験教室に参加される場合は、受付をお願いいたします。学校開放と日程が重なる日は同じ場所で受付をしていますので、記載をお願いします。同伴の保護者様は防犯上、小学校で配られている名札の着用をお願いいたします。

佐竹台小学校学校体育施設開放委員会主催

## フットサル教室

クリアドールフットサルクラブの元フットサル日本代表、元Fリーグ選手が直接指導する、1年生～6年生を対象にした体験教室を実施します。ご希望があれば大人向け教室の開催も検討させていただきます。 問合せ先：✉criador.esportes@gmail.com

日時：3月20日（金）9～11時（9時集合）

場所：佐竹台小学校体育館

対象：佐竹台小学校の小学生1～6年生

参加費：無料

申込み：不要です（直接体育館にお越しください）

持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装

※タオル、水分補給用の水筒など適宜



特定非営利活動法人クリアドール エスポルテス

年齢・性別・経験を問わずスポーツを楽しみ、誰もが夢になれる場所を提供する、総合型地域スポーツクラブの運営を中心とした豊中市にある特定非営利活動法人です。千里ニュータウン保育園とのご縁でこの企画が生まれました。

佐竹台小学校学校体育施設開放委員会

## 佐竹台で活動している クラブチーム

※コロナウイルス対策のため中止となる場合がありますのでご了承ください。

### 佐竹台FC -サッカー-

日時：土曜日の午後、日曜日午前 場所：グラウンド

対象：幼稚園年長・低学年 参加費：1,500円/月額

問合せ先：090-7488-6932

osakasui3fc@hop.ocn.ne.jp（担当：山崎）



### 佐竹台ストロングアロー -野球-

日時：土曜・日曜・祝日 場所：グラウンド

対象：小学生 参加費：2,500円/月額

※詳細はこちら↓

<http://strongarrow.89dream.jp/>



### 佐竹台G・Gクラブ -グラウンドゴルフ-

日時：不定期・月10日程度 場所：グラウンド・公園

対象：大人の方 参加費：2,000円（年会費）

ねむの木公園：毎週火曜・金曜日 8時10分集合

佐竹台小学校：前月に日時を連絡

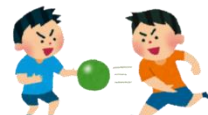


### アミティファイターズ -ドッジボール-

日時：日曜日の10～17時

場所：体育館 対象：小学生

持ち物：体育館シューズ



### エンジョイ -ソフトバレー-

日時：火曜日19時～21時 場所：体育館

対象：大人の方 持ち物：体育館シューズ



### クリアドールエスポルテス -フットサル-

日時：月曜日18時～21時 場所：体育館

対象：小学生 持ち物：体育館シューズ

参加費：あり

問合せ先：090-9248-2358

criador.esportes@gmail.com



### キューティーズ -スリータッチバレー-

日時：金曜日19時～21時 場所：体育館

対象：大人の方 持ち物：体育館シューズ



**青少年  
対策  
委員会**

佐竹台地区青少年対策委員会では、学習支援教室「さたけ教室」を運営しています。  
大学生先生や高校生先生などが勉強を教えてくださいます。  
各定員10名。小学生の部は若干名募集中。  
中学生の部は満席のため要相談。  
希望者には夕食を400円にて提供しています。

- 小学生の部：毎週金曜日16～18時 場所：佐竹台市民ホールにて実施  
参加費：月額1,500円
- 中高生の部：毎週火・金曜日19～21時  
場所：さたけん家／佐竹台市民ホール 参加費：月額3,500円

※教室の様子はこちらをご覧ください <https://www.facebook.com/yumenomiproject/>



**さたけ教室**

募集条件：高校受験レベルを教えることができること  
謝金：2,000円（交通費込）＋夕食付き  
※小学生の部、中学生の部ともに同条件

**みんなの食堂**

毎週金曜日の18～20時にオープン。  
子どもの居酒屋みたいで楽しそう。  
こども300円、中高生400円、おとな500円。  
お手伝いしてくれるこどもは無料。  
食材の寄付もありがたいです。



「みんなの食堂」の調理ボランティア募集！

**●こども食堂●**

原則毎月第4土曜日 さたけん家にて  
今回は3月28日(土) 11時～

どなたでもご利用いただけます。  
大人はカレーランチ＋ドリンク＝500円  
お運びなどのお手伝いをしていただける大人  
スタッフ、子どもスタッフを募集しています。  
小学生は3年生以下は基本的には保護者同伴  
をお願いします。（要相談）

※「こども食堂」の調理ボランティア募集！

中学生以下は100円です



カレー屋さんをするよ～



お問い合わせはこちらまで ↑  
[satakedai.s.p@gmail.com](mailto:satakedai.s.p@gmail.com)

※コロナウイルス対策のため中止となる場合がありますのでご了承ください。

おひさまルーム（プレミスト南千里）で子育て支援を行っています。お気軽にご参加ください。いずれも申込不要。



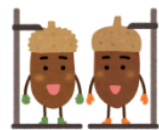
毎週木曜日は誰でもご利用いただけます。  
保育士・幼稚園資格を持ったスタッフがお待ちしております。

日時：毎週木曜日14時半～16時半  
対象：未就園児親子 / 費用：無料

**広いお部屋でおもいきり遊ぼう！**

3月は5・12・19日に行います。  
身長・体重を測りに来てください

身長計  
体重計  
あります



●おひさまクラブ（子育てサークル）について●  
未就学園児のお母さんが集まったら、平日の午後におひさまルームを使つてのサークル運営が可能です。  
関心のある方はお問合せください。  
☒ [satakedai.s.p@gmail.com](mailto:satakedai.s.p@gmail.com)

子育て中のあるある話でリフレッシュしましょう！

子育て中はみんなあれこれ悩みながら子育てしています。先輩ママでもあるスタッフに気軽に相談してください。



↑  
お問合せメルアド

北摂文化教室

**「姿勢（しせい）教室」**

姿勢が変わると、生活全てに影響します！それほど、姿勢は心と身体に深く関係しているのです。お子さん、妊婦さん、高齢者など、どなた様でも気軽に健康相談にお越しください。

日 時：3月24日(火) 14時30分～16時  
場所：おひさまルーム  
参加費：無料 申込み・お問合せ：「姿勢ミラクル隊」  
山根 順子・上野 和子（健康科学士）  
☒ [chiroru.tsuku2@gmail.com](mailto:chiroru.tsuku2@gmail.com)（山根）



**お 願 い**

インフルエンザ、コロナウイルスなどが心配されている時期ですので、状況によっては中止となる場合があります。開催の場合も、咳など体調不良の方はご遠慮いただけますようお願いいたします。アルコール消毒などのご協力をお願いいたします。



お問合せは  
こちら→

〇タイムリーなお知らせなどをホームページやフェイスブックでお届けしています



<http://satakenchi.com>



<http://satakenchi.com>

「さたけん家」 ☎06-6871-7557

✉ [info@satakenchi.com](mailto:info@satakenchi.com)

3月は水・日と3月20、21、22日の3連休はお休みです。

## 第4土曜日は「こども食堂」の日

毎月1回100円でお昼ご飯が食べられる「こども食堂」を佐竹台地区青少年対策委員会主催で行っています。子ども同士でも親子でもぜひご利用ください。大人はこの日はカレーに副菜、ドリンク付きで500円とお得です。お手伝いをしてくれる子どもは“まかない”としてお昼ご飯がついています。エプロン、三角巾持参で来てください。11時にさたけん家集合、先着順で3名程度受け入れます。

カレー屋さんをするよ〜



### ●こども食堂●

原則毎月第4土曜日 さたけん家にて  
3月28日(土) 11時~なくなるまで  
どなたでもご利用いただけます。  
大人はカレーランチ+ドリンク=500円

中学生以下は100円です



3月28日(土) ※なくなり次第終了です。



### グーチョキパン屋さんの販売

国産小麦・天然酵母・国産バターのパン。  
※おすすめのパンが届きます。  
2月は29日も販売します！ぜひご賞味ください！

## ゆる募

佐竹台小学校区で、子どもの“共育ち”を一緒にやりたいお父さん、お母さん大募集です！  
兄弟姉妹が少なくなった今、異年齢の子どもたちと過ごす時間は家族だけではできない貴重な経験です。活動は青少年対策委員会がバックアップいたします。こんなことやってみたいな〜というお父さん、お母さん、第4土曜日の「こども食堂」の日に、ゆる〜く相談に来てください。お問合せは以下のメールでご連絡ください。

✉ [satakedai.s.p@gmail.com](mailto:satakedai.s.p@gmail.com)



## 🌸 北摂手作りの会 🌸

### 3月の常設展示コーナー

- \* Porte Bonheur  
インアリウム小物とリボン
- \* たかぼ〜♪  
フェイクスイーツ雑貨
- \* nunokko  
布小物



『さたけん家 1DAY SHOP』  
2020. 3. 10(火)  
11:00-15:00

nunokko  
北摂手作りの会  
Happy Clover\*  
JASMINE SWEETS  
m\*note

ぜひ見に来て  
くださいね！

## コミュカをはぐくむ子ども英会話教室 「スマイルキッズイングリッシュ」

引っ込み思案な子、コミュニケーションが苦手な子も、英語をツールに心理学を応用した指導と丁寧な関わりで、成長をサポート。  
日時：火曜日・木曜日  
ファンクラス 16時15分~17時00分  
レベルアップクラス 17時10分~18時05分  
※水曜日にプライベートレッスンもあり。お問い合わせください  
月謝：ファンクラス 5000円 レベルアップクラス 5500円 入会金：5000円



体験レッスンあり。

お問合せ・お申込み：難波田 展子先生へ  
[nbk158nmbt311@gmail.com](mailto:nbk158nmbt311@gmail.com) 090-9213-6586

# 「さたけん家」通信 vol.80

2020年2月25日 佐竹台スマイルプロジェクト実行委員会



## ★ 高齢者ふれあい交流サロン★ 会場：さたけん家

毎週火曜日14-16時

### 「ほっこりカフェ」

参加費無料！



緑茶

#### 「緑茶」を飲みに来てください（無料です）

年齢を重ねても地域で元気で暮らしていただくために、なるべく出かけていただきたいとの思いから、

「さたけん家」では、65歳以上のシニアの方に無料で緑茶をお出しいたします。

お気軽に足をお運びください。



お茶菓子を用意してお待ちしております。

お1人でのご参加也大歓迎です！

#### ● 地域包括センターさんのご相談日（毎月第3火曜日） ●

日時：3月17日（火）お昼頃～適宜

参加費：無料 ※申込み不要

地域包括センターの職員さんが来られてご相談を受けます。些細なことでもお気軽にご相談ください。



お出かけで体力増進、おしゃべりで脳も活性！

#### ● はつらつ体操と健康相談！ ●

日時：3月12日（木）14～16時

毎月第2木曜日

● 専門家に相談できます！ ●

参加費：無料 ※申込み不要

みんなで健康と体力維持に楽しく取り組みましょう！

健康科学士の上野和子先生が、体操のアドバイスや健康についての質問にこたえていただきながら身体を動かします。



#### NEW講座

#### ● ハンドケア教室 ●

3月からメナードさんのハンドケア教室が開催されます。ビューティーケアアドバイザーがマッサージをしながらお肌の悩みなどのご相談も承ります。お茶とお菓子をいただきながらほっこりとした時間を過ごしてください。

日時：3月26日（木）13時～15時

定員：時間内に順番に行きます。

参加費：200円（飲み物・スイーツ代）

申込み：不要



## ★ 多世代交流サロン ★ 会場：さたけん家

#### ● 写経カフェ ●

日時：3月7日（土）14～16時

参加費：無料（ドリンク・お菓子は実費）

持ち物：なし（ご用意しています）

申込み：不要。

皆さんと写経をしてお坊さんとお茶をのみながらお話します。ゆっくりとした時間をお過ごしください。



#### ● 花育・花楽体験教室 ●

3月は「春のアレンジメント」を作ります。お子様から高齢者まで誰でもご参加いただけます。

日時：3月14日（土）14時～15時30分

定員：6名まで（未就学児は親子にて参加可）

参加費：1,000円 ※見学は無料です

申込み・お問合せ：

石田純子（花育士・フラワーセラピスト）

090-1967-1233

junko-ishi@ezweb.ne.jp



#### ● 廃油でせっけんづくり ●

日時：3月28日（土）14時～16時（終わり次第終了）

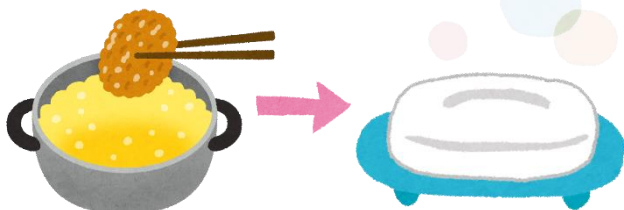
場所：さたけん家

参加費：無料

申込み：不要 当日お越しください。

持ち物：ゴーグル（めがね）、マスク

※せっけんづくりには苛性ソーダを使いますので、お持ちの方はご用意ください。



#### カフェボランティア大募集！年齢不問です。

料理が好き！誰かのお役に立ちたい！ボランティアがしたい方、ぜひお手伝いください！



地域コミュニティの場、こども支援の場となっている「さたけん家」を継続していくために、ぜひ力を貸していただければと思います。売り上げの10%を光熱費としていただきますが、利益はお持ち帰りいただけます。ご自身の作品の販売もできます。詳細はお問合せください。