

はな緒

令和8年9月号



Web版はこちらから

《第38回 西郡地区 市民スポーツ祭》

日程が決まりました。（詳細は次号にてお知らせします。）

●日時 10月11日（日） 午前9時半から正午（予定）

※雨天中止

●場所 桂小学校グラウンド



お楽しみビンゴゲーム大会もあります。

みんなで汗を流し、地区の親睦を深めましょう。

02

じんけんたからばこ

04

まだまだ「熱中症」に注意しましょう！＜西郡出張所＞

05

水遊び・プール遊び＜西郡そよかぜこども園＞ / あいキャンプ＜あい桂こども園＞

06

ピース & ピース・平和集会＜桂小学校＞ / 学校の外へ出て出会い、学ぶ＜桂中学校＞

07

人権学習・プレイルーム・アイスクリーム＜桂青少年会館＞

08

マンホールオブジェ完成＜桂老人福祉センター＞

09

体力測定会 参加者大募集！＜保健師＞ / 9月の行事のご案内＜スローライフ北＞

10

いつ起こるかわからない災害に備えて！＜西郡まちづくり協議会＞

11

無料バザー【おかげさん市】＜桂人権コミュニティセンター＞ / 高砂日本語教室

12

9月の地域活動＜西郡地区福祉委員会＞

じんけんがくしゅう
ちから
人権学習のもつ力

かつらちゅうがっこう
桂中学校

【黒人に対する差別落書きに、ホロコーストを教えるエリン先生】

みなさんは映画「フリーダム・ライターズ」をご存じですか？1992年ロサンゼルス暴動時代のアメリカの高校での実話です。

※ドライブ・バイ・シューティングが頻発するスラムに育ち、劣悪な家庭環境で暮らす子どもたちの前に現れたひとりの教員。暴力と人種間抗争に引き裂かれる高校に赴任した新任教員エリン・グルーウェルは、学校が

教育を放棄している現状を打開すべく、さまざまな行動を起こしていきます。

ある日、黒人のクラスメイトをからかう落書きがクラスで回されるということが起こりました。明らかに黒人差別事象です。そのときエリンが取り上げたのは「ホロコースト」（ユダヤ人に対する大量虐殺）でした。

黒人差別が生起したら、黒人問題について学習するだろうと思っていたのですが、エリンは、「ただのからかいのマンガや落書

き」がホロコーストを成立させる大きな土壌になったことを話しはじめます。

ある人種を特定した「ただの落書き」が、消されることなく放置され、どんどん増え、市民がそれを日常的に見て、慣れ、抵抗を感じなくなったとき、そこで何が起こったのか。

エリンは、黒人差別に限定することなく、あらゆる差別に共通する「構図・しくみ」を教えたのでした。それは、対症療法に終わらない本質的な実践に結実していききました。厳しい生活の中、毎日を

何とか過ごすことに必死で、差別の構図・しくみを教えてもらうことがあり

ませんでした。その結果、自分たちの人種間でも、同じことを行い、憎しみあって、相手を知ろうとすらしていなかったことに気づきます。子どもたちはホロコーストについて

学び、アンネ・フランクが自分の気持ちを綴っていた「アンネの日記」に深く関心をいだきます。「アンネの日記」を読んだ子どもたちは、時代も環境もちがうのに、アンネが綴った思いに強く共感し、アン

※ドライブ・バイ・シューティング…走行中の車内からターゲットに向けて銃撃を行い、そのまま逃走する襲撃のこと。

ネの気持ち（きもち）を想像（そうじょう）できる
ようになっていきました。
子どもたちは、自分のこ
とを日記（にっき）に綴（つづ）り、くらしと
向き合（む）うようになっ
てきました。また、誰（だれ）にも見
せまいと、頑（かたく）なに自分の
胸（むね）の奥底（おくそこ）にしまっ
てきた
「自分のこと」を仲間（なかま）に語（かた）
り、自分の生き方（い かた）を他者（たしや）と
関（か）わる中で見（み）つけ、自分（じぶん）を
解放（かいほう）していったのでした。

「エンパシーとシンパシー」

シンパシーとは、「誰（だれ）か
をかわいそう（おも）だと思（おも）う
感情（かんじょう）、誰（だれ）かの問題（もんだい）を理（り）解（かい）
して気（き）にかけていること（しめ
示（しめ）すこと）」という意（い）味（み）です。

エンパシーとは、「自分（じぶん）
がその人（ひと）の立場（たちば）だっ
たら
どうだろうと想像（そうじょう）するこ
とによって、誰（だれ）かの感情（かんじょう）
や経験（けいけん）を分（わ）かち合（あ）う能力（のりよく）」
とあります。

シンパシーはかわいそ
うな立場（たちば）の人（ひと）や問題（もんだい）を抱（かか）
えた人（ひと）、自分（じぶん）と似（に）たよう
な意見（いけん）をもっている人（ひと）々（びと）に
対（たい）して人間（にんげん）が抱（いだ）く感情（かんじょう）の
ことだから、自分（じぶん）で努力（どりよく）し
なくとも自然（しぜん）に出てくる
けれど、エンパシーは、
そうはいきません。シンパ
シーが感情（かんじょう）的（じよく）状態（たい）であ
るの（たい）に對（たい）し、自分（じぶん）とちがう
理（り）念（ねん）や信（しん）念（ねん）をもつ人（ひと）や、別（べつ）
にかわいそう（おも）だとは思（おも）え
ない立場（たちば）の人（ひと）々（びと）が何（なん）を考（かんが）

えているの（そうじょう）だろうと想像（そうじょう）
する力（ちから）をさすエンパシー
は、知（ち）的（てき）作（さ）業（ぎやう）とも言（い）えます。

『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』
（ブレイディみかこ著（ちよ）、新（しん）
潮社（ちようしゃ））という本（ほん）があるの
ですが、その中（なか）で筆（ひ）者（しゃ）の子
（こ）（10歳（さい））は、エンパシーとは
何（なん）かという問（と）い（たい）に對（たい）し、
『自分（じぶん）で誰（だれ）かの靴（くつ）を履（は）い
てみる（こと）』と答（こた）えて
います。たいへんわ（わ）かりや
すくまとめられています
ので、人（じん）権（けん）を考（かんが）える上（う）で、
ぜ（よ）ひ読（よ）んでいた（たい）だき（たい）
と思（おも）います。
人（じん）権（けん）教（きょう）育（いく）とはま（ま）さに、
このエンパシーの鍛（たん）錬（れん）が
ベース（べ이스）にな（な）る（る）と（と）り（り）く（く）み（み）だ

ということ（こと）です。エンパ
シーは能力（のりよく）であるがゆえ
に、学（がく）習（しゅう）によ（よ）って（と）いく（く）ら
でも身（み）につ（つ）け（け）られ（れ）ま（ま）す。人（ひと）
はいくらでも変（か）わ（わ）って
いける（い）のです。

私（わたし）たち（た）ち（ち）が育（そだ）て（て）たい（たい）と願（ねが）
う反（はん）差（さ）別（べつ）の集（しゅう）団（だん）とは、
生（せい）活（かつ）の事（じ）実（じつ）を接（せつ）着（ちゃく）剤（ざい）に（に）
てつ（な）が（が）って（と）いく（く）中（なか）で、
共（き）感（かん）・シンパシーを醸（じよう）成（せい）
する（する）に（に）と（と）ま（ま）ら（ら）ず、自分（じぶん）と
は異（い）なる（なる）人（ひと）の思（おも）い（い）や立（たち）場（ば）
にも想像（そうじょう）力（りき）・エンパシー
を働（はたら）かせ、すき（す）き（き）ら（ら）い（い）を
越（こ）えて尊（そん）重（じゆう）し合（あ）える
関（かん）係（けい）性（せい）を築（きず）く（く）こと（こと）です。
そのた（た）めに、2（に）学（がく）期（き）も子（こ）ど
も（も）た（た）ち（ち）と関（か）わ（わ）り（り）、向（む）き（き）合（あ）っ
て（て）い（い）き（き）ま（ま）す。

◎まだまだ油断しないで！
ねっちゅうしやう ゆだん

「熱中症」に注意しましょう！！
ねっちゅうしやう ちゆうい

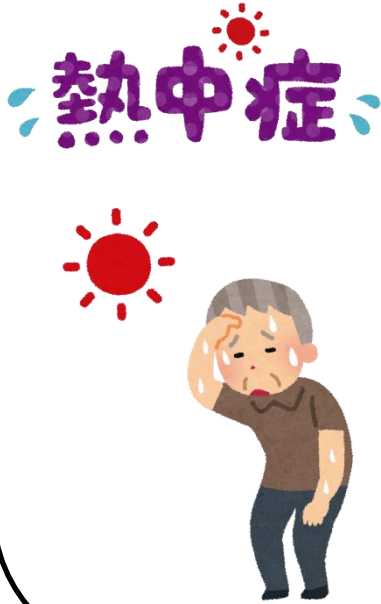
「私だけは大丈夫！」と思っていませんか？
わたし だいじやうぶ おも

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。気温が高い場所だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や室内、夜間寝ているときでも発症します。

★熱中症の症状
ねっちゅうしやうのしづう

・めまい、立ちくらみ、生あくび、体のだるさ、汗のかき方がおかしい、筋肉痛、筋肉のこむら返り、手足のしびれ。
あし

症状が進むと・・・頭痛、嘔吐、集中力や判断力の低下
しづうがすすむと・・・ずつう おうと しちゆうちゆうりよく はんだんりよく ていか



熱中症かな？と思ったら！！
ねっちゅうしやう おも

・からだを冷やす、水分補給をする、涼しい場所へいく。
じりき みず の すいぶんほきゅう すずい ばしき

★熱中症の対策
ねっちゅうしやうのたいさく

暑さを避ける！
あつ さ

・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
せんぷうき エアコンで おんどを こまめに ちやうせつ

・外出時には日傘や帽子を着用
ほれいさい ひがさ ぼうし ちやくよう

・保冷剤、水、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
ほれいさい みず つめ ちやうせつ

・吸湿性、速乾性のある、通気性のよい衣服を着用
てんき よ ひ ひかげ りやう ふうせいのよい ころもを ちやくよう

・天気の良い日は日陰を利用、こまめな休憩をとり無理を
てんきのよいひは ひかげを りよう ぎふけいを とり むりを

しない

こまめに水分を補給する！
こまめに すいぶんを ほきゅうする！

・室内でも、外出時でも、のどのかわきを感じていなく
しつない うちでも、 がいしゆじでも、 のどのかわきを かんじていなく

てもこまめに水分補給
ても こまめに すいぶんを ほきゅう

・大量に汗をかいた時は塩飴、タブレットなどで塩分補
たいりやう あせ とき しおあめ えんぶんほ

給を忘れずに
ききゅうを わす



水遊び・プール遊び

西郡そよかぜこども園

今年の夏もとても暑かったです。熱中症に気を付けながら、水遊びやプール遊びを楽しみました。乳児クラスの水遊びでは、ミストシャワーをあびながら水鉄砲や色水、魚すくいなど、いろいろなバリエーションの遊びを全身ずぶ濡れになって楽しみました。水だけでなく、カラフルな寒天や春雨を触って、容器に入れ、いろいろなものに見立てた感覚遊びも楽しみました。幼児クラスのプールでは、すっかり水に慣れた子どもが多く、特に5歳児になると、水に顔をつけて浮かんだり、手足を思い切り動かしたりして、一生懸命泳ごうとしている姿がみられました。はじめはちよつと水が苦手だった子どもも、この夏でかなり水に慣れ、さらにたくましくなりました。

【西郡地域子育て支援センター】

●マタニティー＆ベビー

日時…9月28日(月) 午前9時50分～11時15分

場所…西郡そよかぜこども園 センター室

*要事前予約・定員10組(申込順)

*開催については、事前にご確認ください。

【西郡そよかぜこども園地域交流(ひろば)】

2日(水) 運動遊び・発育測定

28日(月) ミニ運動会(室内)

*午前10:00～11:30

*開催については、事前にご確認ください。

あい桂こども園

5歳児の特別保育「あいキャンプ」を行いました。テーマは「世界旅行」。子ども達は電車の車掌になりきり、園内のさまざまな「国(0歳児、4歳児クラス、事務所)」を巡りながら、友だちと力を合わせてゲームやクイズに挑戦しました。お昼には可愛い駅弁をいただき、旅気分はさらに盛り上がり、最後にサプライズで電車の登場し、「出発進行」「ほんものの車掌さんみたい!」と声を弾ませながら大喜びで乗車する姿がみられました。あつという間に過ぎた特別な時間。子ども達にとっては、まるで夢のような一日でした。

あいキャンプ(デイ) (5歳児特別保育)

【活動日程】

8日(火) あいあいライブ② (0.1.2歳児)

16日(水) あいあいライブ② (3.4.5歳児)

28日(月) あいあいコンサート(シニア招待)

【あいあい広場】

15日(火) 10:15～11:15 定員7名

手作り楽器で楽器遊びを楽しみます



桂青少年会館

しょうがくせいいくせいじぎょうぶ
小学生育成事業部

人権学習

がっき
学期ごとに人権学習を
おこな
行っています。

今年度のテーマは「こと

ば」です。

1年生、2・3年生、
こうがくねん
高学年に分かれて学習

しました。

自分たちが日常で使っ

ていることを思い出し

たり、どんなことを使う

と、相手や周りがどんな

気持ちになるかなど、いろ

んな角度から考えて

学習することができまし

た。

今回の人権学習で学

んだことを忘れずに過ご

してほしいです。

おやこようじぎょうしつ
親子幼児教室

プレイルーム

みな
皆さま暑い夏、いかが

おすごしですか？

桂青少年会館では、

月曜日～金曜日は9時～

12時、土曜日は10時～

12時までプレイルー

ムを開放しています。

ボールプール、おまま

ごと、滑り台などいろい

ろあります。就学前のお

子様が対象です。

月に数回、ご利用いた

だけない日もありますの

で、館の掲示及び、親子

幼児教室のチラシにて

ご確認ください。

皆さまのご来館お待ち

しております。

せいしょうねんけんぜんいくせいじぎょうぶ
青少年健全育成事業部

アイスクリーム

せんじつまなつ
先日真夏に「ピタリ」作

って食べよう手作りアイ

スの講座を開催しまし

た。

氷に塩を混ぜると、

普通の氷の時と比べて

温度がどう変わるかとい

うことを実験し、塩を入

ると約10度下がること

が分かりました。

その氷の袋の中に

卵、砂糖、牛乳の材料

が入ったビニール袋を入

れタオルに包み、コロボ

転がすとアイスクリーム

の出来上がりです。

自分で作ったアイスの

味は格別で、満足そうな子

どもたちでした。

かつらせいしょうねんかいかん かん りよう きょうしつ こうざもうしこみきかん TEL 072-999-8111
桂青少年会館 館の利用・教室・講座申込期間について FAX 072-999-8115

【9月】① ゆめの広場開放(9:00～12:00) ※ 日、祝日、15日(火)以外開放
※ 土曜日(10:00～12:00 まで開放)② 移動図書 10日、24日(いずれも木曜日)

【10月】幼児向けの教室(毎週土曜日) 申込は9月1日(火)～9月10日(木)
対象：2歳児～5歳児 ※クッキングは3歳児～5歳児が対象

【10月】小学生・中学生対象の短期講座 申込は8月20日(木)～9月14日(月)

受付時間は午前9時～午後5時です。詳細は問い合わせください。日曜・祝日は休館。

でんわ 電話：072-999-0820

かいかん 開館：午前9時～午後5時

きゅうかん 休館：日曜・祝日



桂老人福祉センター



マンホールオブジェが完成しました！

桂老人福祉センターは地域の思いをこめて1975年に建てられました。新たに建設される3館複合施設へその思いを受け継ぐためにこのマンホールオブジェを制作しました。絵柄の「春駒」には「みなさんに福が来ますように」という願いが込められています。

《申込み受付中》 応募多数の場合は抽選です。抽選結果は二次元コードからも確認できます！

イベント	開催日時	内 容	申込み締切り日	結果発表日
リズム体操	16 日 (水) 10:30~	テンポの早い音楽に合わせて体を動かします	11 日 (金)	14 日 (月)  二次元コード
うたごえ	25 日 (金) 10:30~	昭和歌謡・童謡などをみんなで歌います		
モルック大会	30 日 (水) 1:30~	3人1チームとなって競います 🍌🍌		
カラオケ広場 	3 日 (木) 17 日 (木) 1:30~	好きな曲が2曲ほど歌えます	当日の1:00~1:30に歌う曲を申し込んでください	

《お風呂の予定表》 利用時間 1:00～3:00

火	水	木	土
1 女	2 男	3 女	5 男
8 男	9 女	10 男	12 女
15 女	16 男	17 女	19 男
22 ×	23 ×	24 男	26 女
29 ×	30 ×		

《申込みはいりません》

なんでも話そう会	看護師健康相談
14日(月) 1:00～	10日(木)・17日(木) 1:00～3:00
次月号のセンターニュースを配布します。 また、センターの運営について意見を聞く場です。 	病院では聞けなかったことや健康に関する不安や質問にこたえます。 気軽に相談してください。 

健康推進課 保健師からのお知らせ

みなさんの健康づくりを応援します！
たいりよくそくてい いかい さんかしやだいほしゅう

体力測定会 参加者大募集!!

さんかむりよう 参加無料
ようやく 要予約

令和8年9月29日に桂老人福祉センターで体力測定会を行います（西郡地区福祉委員会・桂老人福祉センター主催）

「コラボーイベント」。フレイル（虚弱のサイン）は、高齢者の課題だと思いがちですが、40歳代・50歳代の若い方も、痩せや筋力低下などのフレイルの芽を放っておくと、将来、

フレイルのリスクは高くなるのが分かっています。体力測定会に参加して、ご自身の状況を把握し、フレイルを予防しましょう！ お申込み（9月1日から）お問い合わせは、桂老人福祉センター（072-999-0820）まで。

たいりよくそくてい 体力測定



ほね けんこうとそくてい 骨の健康度測定



けっかんねんれいそくてい 血管年齢測定

ヘモグロビン 測定

さんかしや アール ワン 参加者に R-1 プレゼント!!

桂人権コミュニティセンターで行う

「あなたのまちの健康相談（9月29日（火）午前）」は、

八尾市健康推進課（072-993-8600）または

桂人権コミュニティセンター（072-992-1826）

までご予約ください。また、あなたのまちの健康相談で健康

寿命推定アプリ『ウェルやお』を使った相談もできます。

（予約時『ウェルやお』希望をお伝えください）

高齢者あんしんセンター スローライフ北

9月の行事のご案内

介護予防教室

◎9月8日

『認知症予防について』

脳トレゲームを行います。

◎9月15日

『滑舌トレーニング』

☆予防教室への参加費は無料／火曜日13時半から／

定員15名／会場はスローライフ北事務所1階

『集い広場』9月10日（木曜日）

10時から11時・高砂集会所で開催します。

今回は『体力測定会』を予定しています。

歌声サロン



ギター演奏

教室の申込先：スローライフ北 072-924-3344

（マスク・飲み物は各自持参でお願いします。）



いつ起こるか分からない災害に備えて！

2026年(令和8年)7月28日16

時27分、熊本県宇城市氷川町にて最大震度7を計測する地震が発生しました。九州の広い範囲にて大きな揺れを観測し、津波についても注意報が出されました。

熊本県は2016年4月にも最大震度7の地震が発生し、復旧が進んでいるところへの再度の大きな地震となりました。

今回の被害については、8月9日現在においては、死者が39名、その他負傷者も多数にのぼっています。住宅被害についても約2万棟に及び避難者においては99か所、約6000人の方が避難所へ避難されました。また、さまざまな理由から損壊した自宅や自家用車などでの自主避難の方も

多数いるとのことでした。

特に今年は酷暑といわれるほどの真夏の暑い日が続いていることから、避難生活における熱中症への懸念も高まっています。また、自家用車で避難については十分な体勢が整わないまま、長時間同じ姿勢で過ごすことによる「エコノミークラス症候群」を発症することも懸念されています。地震そのものによる被害だけでなく、こうした地震に関連する二次的な健康被害や死傷者への対応についても、考えていく必要があります。一方、避難所においてはペットがいる家庭や小さいお子さんがいる家庭などでは避難所へ避難することは「迷惑をかけるのではないか」と考え、避難所への避難をためらったり、

さけたりするケースもあるといわれています。こうしたことについても、地域でも考えていく必要があります。大阪においては、南海トラフ巨大地震の心配があります。この巨大地震はいつ発生してもおかしくありません。しかし、災害は地震だけではなく、暴風雨や、この時期に多く発生する台風など、さまざまな災害が考えられます。

災害は「いつ」「どこで」発生するかわかりません。また、どのような状況で被災するのも予想することは難しいものです。

今一度、ご家族やご近所の方などと、災害時の避難のあり方や、自主防災のための避難グッズの点検などについて話し合ってみませんか。

桂人権コミュニティセンター

バザー用品 提供のお願い

ふれあい朝市で開催している、「おかげさん市」に出品するバザー用品を募集しています。

【寄付品の例】

- ・古着（洗っているもの、破れていないもの）
- ・古本・おもちゃ・ぬいぐるみ（汚れていないもの、壊れていないもの）
- ・食器・タオル・靴下・肌着・洗剤などは衛生上、未使用のものに限らせていただきます。

- ・使用者名が入っているものは提供いただけません。

【受付場所】 桂人権コミュニティセンター事務所

常設 おかげさん市

バザー用品としてお寄せいただいた衣類などを、おかげさん市の後、桂人権コミュニティセンターのロビーで常設展示しています。

お気に入りの品物があれば、お持ち帰りいただけます。お気軽にお立ち寄りください。



たかさごにほんごきょうしつ 高砂日本語教室



暮らしに役立つ日本語を勉強しませんか。

- ・高砂日本語教室では、日常生活や仕事をする上で役立つ日本語を学習しています。
- ・日本語がほとんど話せない人も、もっと日本語が上手になりたいという人も学んでいます。

時間：19時～21時（原則 毎週土曜日）

場所：桂人権コミュニティセンター1階和室

【お問合せ先】 生涯学習課
（電話：072-924-3893）

＊9月の日程＊

5日、12日
19日、26日

桂人権コミュニティセンターでは、生活相談・就労相談などを行っています。
一人で悩まずに気軽に相談ください。

桂人権コミュニティセンター

平日（8時45分～17時15分）



ち い き か つ ど う
9月の地域活動

ち い き い つ せ い せ い そ う
地域一斉清掃

9月6日(日)9時から(雨天中止)

集合場所…桂人権コミュニティセンター玄関

自分たちのまちは自分たちできれいにしよう！
手袋や掃除道具なども用意しています。

主催…西郡地区福祉委員会



ふれあい給食会(申込制)

9月12日(土)正午から

場所…桂人権コミュニティセンター

参加費…200円

※対象は桂小学校区在住で一人暮らしの65歳以上の方です。

参加申込みは民生委員または西郡出張所まで

主催…西郡地区福祉委員会



ふれあい朝市(おかげさん市もあります)

9月20日(日)10時から(雨天中止)

場所…桂人権コミュニティセンター駐車場

野菜や焼きそば、モーニングなど、様々なものが楽しめます。ぜひ、お越しください。

主催…西郡まちづくり協議会

き っ さ
ふれあい喫茶

9月30日(水)13時半から15時半まで

場所…桂人権コミュニティセンター会議室

参加費…100円 お誕生日月は無料です！

お気軽にご参加ください。

主催…西郡地区福祉委員会



に し ご お り シ ニ ア ク ラ ブ で 仲 間 づ く り ！

にしごおりシニアクラブは、西郡地域にお住まいの60歳以上の方が参加できる団体です。初めての方も楽しめます！

・ グ ラ フ ィ ン ド ゴ ル フ

9月19日(土)9時から 桂小学校グラウンド

9月30日(水)9時半から 桂青少年会館グラウンド

・ サ ー ク ル 活 動

ゲーム・わなげをします。

手作りコーナーもあります。(鉛筆立て・状差し)

9月5日(土)9時から 桂老人福祉センター

問い合わせ…桂老人福祉センター 999-0820

藤本・家重まで

