

西成区の講座&イベントを紹介する情報冊子



まなびや

西成区生涯学習情報紙

令和7年

11月号

毎月25日発行

今月の1枚



おおくのひとが来て、いろいろな国のことを学ぶことができます♪
今年も「多文化交流フェスタ in にしなり」やるよ～！次のページを見てください！



■ 今月の1枚 『西成区社会福祉協議会「多文化交流フェスタ」 in にしなり』	… 1
■ 西成区社会福祉協議会	… 2
■ 阿倍野市民学習センター	… 3
■ 西成区役所	… 4
■ 西成区民センター	… 5
■ 西成図書館	… 6
■ 西成区子ども・子育てプラザ	… 7
■ 西成区老人福祉センター	… 8
■ フィットネス 21 西成スポーツセンター	… 9
■ 大阪市社会福祉研修・情報センター	… 10

「まなびや」は、
西成区のホームページ
でもご覧になれます。



生涯学習の
ページは
こちらから♪



【発行】大阪市西成区役所 市民協働課（生涯学習）電話 06-6659-9734

第4回

多文化共生フェスタ in にしなり

参加費 無料

日時 令和7年 11月29日(土)
時間 1:00PM~4:00PM

多文化共生をテーマとした西成区地域福祉フォーラム
10:30AM~12:00PM

同日開催

展示 ステージ発表 情報コーナー

多文化体験 多文化交流カフェ ワークショップ

フェスタの詳細は、インスタなどのSNSでお知らせします。

西成区住みます番長 やってきます!!

場 所 西成区民センター (岸里 1-1-50)

問い合わせ先 西成区社会福祉協議会 (地域支援担当)
岸里 1-5-20 西成区合同庁舎 8 階
TEL.06-6656-0080

★『多文化共生フェスタ』は、交流を通してお互いの文化や生活習慣を知る催しです！

★今年も西成区民センターで開催します。

★多文化にちなんだ体験や、ワークショップ、展示、ステージ発表など、盛りだくさんの内容です！

ぜひ、ご来場ください♪



ワークショップ

世界で1つのクリスマスツリーを作ろう

ポッチャ体験 バルーンアート

多言語刺繍の布小物づくり

ハギレで作るマグネット

多文化体験

ワークショップで多文化を体験してみませんか?

申込はQRコード、電話(06-6656-0080)をお願いします。

※お申込みは、おひとり様一つの体験のみとさせていただきます。

参加費：無料 定員：各回20名

※先着順、定員に達次第締切となります。

※内容は都合により変更になる場合があります。予めご了承ください。

- 13:15~14:00 「スペインのお祭り」の紹介
- 14:15~15:00 「イスラーム教徒」の生活、イスラムの文化、イスラムの生活、モスクについて
- 15:10~15:55 「飲む中国茶」中国茶の説明と淹茶方法、淹茶を淹めるコツを体験

ステージ発表

エイサー、和太鼓、民謡、太極拳、ベトナム体操・歌

落語、漫才、絵本の読み聞かせなど

展示

数字教室、本・関連図書など

情報コーナー

防災、就労、住居、各種相談窓口

協力

- 西成区役所
- 西成区生涯学習ルーム
- 西成図書館
- 西成区民センター
- (公財)西成労働福祉センター
- (公財)大阪国際交流センター
- 大阪市ボランティア・市民活動センター
- にしなり隣保館ゆーとあい
- わが町にしなり子育てネット
- kioku 手芸館「たんす」
- MachikaDO Community Lab
- 釜ヶ崎芸術大学(ココルーム)
- NPO 法人日越支援会
- サービスハブ西成(ヨリコキッチン)
- 西成区バルーンアートファンクラブ
- ワンハート ハンドメイドの会
- 健康太極拳の輪
- 大阪公立大学落語研究会
- 大阪市立城南中学校ボランティア部

主催 大阪市西成区社会福祉協議会 / 西成区ボランティア・市民活動センター

阿倍野市民学習センター

阿倍野区阿倍野筋 3-10-1-300 あべのベルタ3階 ☎6634-7951 FAX6634-7954



「居場所」ってなに？

～居場所交流会～

地域のさまざまな人たちが寄り合う「居場所」の紹介と、活動を始めて感じる「困った」や運営の「どうしよう？」を交流会で共有し、意見交換をします。「居場所」に関心のある方も活動を始めたい方も、どうぞ一緒にご参加ください！

日 時：11月29日（土）14:00～16:30
費 用：無料
対 象：「居場所」づくりに関心のある方
定 員：40人（先着順）
申 込：インターネット、電話、来館

シリーズ昭和

旅する少女歌劇団「日本少女歌劇座」

日本少女歌劇座は、大正後期から昭和30年代前半まで、35年以上にわたって活動した、地方巡業専門の少女歌劇団です。大和郡山に拠点を置き、九州から北海道まで、全国を巡業していました。戦前・戦中期には、台湾、朝鮮、満州でも毎年のように公演し、各地で熱狂的な人気を誇りました。宝塚やOSKとはまったくちがう、もうひとつの少女歌劇の世界をご案内します。

日 時：11月7日、14日 すべて金曜日
13:30～15:30 全2回
受講料：3,000円（全2回分）
対 象：どなたでも
定 員：60人（先着順）
申 込：インターネット、電話、来館

令和型不登校について

全国で不登校児童の数が約35万人となっています。小学生の不登校が増えている現状です。「令和型不登校」という言葉も聞かれるようになりました。今回は臨床心理士の雲財啓先生にお話を聞きます。不登校の子どもたちへの関わり方のヒントをなども教えていただく予定です。

日 時：11月2日（日）10:00～12:00
費 用：無料
対 象：不登校になっている子どもの保護者を中心にどなたでも
定 員：40人（先着順）
申 込：インターネット、電話、来館

シリーズ昭和

松本清張と昭和 -戦後日本をどう描いたか-

昭和を代表する国民的作家・松本清張の小説2篇をさまざまな角度から読み解く。

第1回 12/6（土） 清張の小倉時代と『黒地の絵』
第2回 12/14（日） 映画と違う、小説『砂の器』

日 時：12月6日（土）、14日（日）
13:30～15:30 全2回
受講料：3,000円（全2回分）
対 象：どなたでも
定 員：60人（先着順）
申 込：インターネット、電話、来館
※1回目と2回目の曜日が違います。
ご注意ください。

お仕事帰りのナイトヨガ

準備運動からはじまり、アーサナ（ポーズ）、呼吸法、瞑想までレッスンします。運動が苦手な方、初心者にも優しい指導で安心して受講いただけます。手足の冷え・むくみ対策や目の疲れ・肩こり・頭痛・腰痛緩和に効果的です。瞑想により、脳に安らぎを与え集中力アップや安眠促進にもうってつけのヨガ講座です。

日 時：11月28日～令和8年3月27日 毎週金曜日 19:00～20:30 全15回
※1月2日、3月6日、20日はお休み
費 用：受講料22,500円（全15回分）教材費440円 対 象：どなたでも
定 員：20人（先着順） 申 込：インターネット、電話、来館 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

★電 話★	講座名・住所・名前・電話番号をお伝えください。
★インターネット★	いちようネットで検索⇒講座・イベント⇒キーワード欄に講座名を入力。
★往復はがき★	講座名・住所・名前・電話番号を記入し、お送りください。
★来 館★	窓口にて申込み。（多数抽選の場合は結果通知用のはがきをお持ちください）



ライフステージ別区民講座

紙芝居で学ぶ 親子法律教室



『ある日、村の村長さんが突然作った奇妙なルールに村人は大騒ぎ！』

私たちの生活の中には、たくさんの「きまり(ルール)」があります。
いろいろな「きまり(ルール)」は、一体何のためにあるのでしょうか？
紙芝居を使った物語をとおして、「きまり(ルール)」にはどんな特徴
があるのかを学びます。



日 時 令和7年12月14日(日)、
午前10時～12時

場 所 西成区役所4階会議室(西成区岸里1-5-20)
対象・定員 小学4・5・6生とその保護者／親子30組(定員超えは抽選)

講 師 大阪司法書士会

費 用 無料

締 切 日 11月28日(金)17時まで

申込方法 「大阪市行政オンラインシステム」で お申込みください。

右の二次元コードからお進みいただき必要事項を入力してください。申込完了
後に、完了メールが届きます。当落通知を含めた受講案内通知は、大阪市行政
オンラインシステム申込時に登録されているメールアドレスあてに通知します。



※お申込みいただいた個人情報は、当該イベント事務以外には一切使用しません。

ライフステージ別区民講座

スマートフォン講座

受講料 無料

関連ホームページ⇒



インターネットやメッセージアプリを安全に楽しむ方法について、
スマートフォンに触れながら学びます。

日 時 令和7年12月2日(火)、午前10時～12時

場 所 西成区役所4階会議室(西成区岸里1-5-20)

対象・定員 スマートフォンを持っており、ボタン操作ができる方
／20名(定員超えは抽選)※本体機器は1人1台の貸出となります。

講 師 ソフトバンク株式会社認定講師

申込方法 メール、FAX、往復はがきに、①講座名 ②氏名(よみがな) ③年齢(何歳代) ④住所

⑤電話番号 ⑥本講座を知ったきっかけを記載、又は来庁にて、11月18日(火)17時まで
にお申し込みください。



※お申し込みいただいた方法と同じ方法にて抽選結果を通知いたします。

※メールの場合は、nishinari-kyodo@city.osaka.lg.jpへお申し込みのうえ、

「@city.osaka.lg.jp」を受信できるよう設定してください。

※来庁の場合は、返信用として85円はがきを持参し、区役所7階73番まで(開庁時のみ)。

※記入漏れがあった場合、受付できないことがあります。特に返信用の連絡先(返信用はがき
やFAX)は記入漏れがないようにお気を付けください。

西成区民センター主催 講習会ご案内

お問い合わせ、お申込みは tel 06-6651-1131まで
〈開館時間 年末年始をのぞく 毎日 9:30から21:30まで〉

(西成区岸里1-1-50/Osaka Metro四つ橋線『岸里』駅下車 2番出口すぐ 区役所の東隣)

区内・区外をとわず参加できます。楽しく学びながら、仲間づくりを始めてみませんか。



楽な姿勢でできる



太極拳

講師 大久保洋香先生(大阪太極拳協会 理事)

太極拳は、ゆっくりとした動きと、深い呼吸を組み合わせた運動です。
太極拳の動作は、身体のバランスを整え、リラクセス効果を高めるため、
ストレスの軽減にも効果があります。また呼吸が楽になり、
声の出しやすさや表現力にも良い影響を与える可能性があります。
心身ともに健康になる身近な運動、太極拳を体験してみませんか。

足腰の弱い方にも配慮し、
姿勢や呼吸法に重点をおいた
やさしい講習です

参加費 * 10回 5,000円 / 1回 600円 / 無料体験あり(1回のみ)

日 程 * 11月28日、12月5・19日、1月9・30日、2月13・27日、3月 6・13・27日

※金曜日開講、計10回

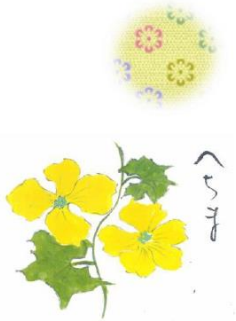
時 間 * 10時～11時30分 場 所 * 西成区民センターホール 対 象 * どなたでも 定 員 * 30人
持ち物 * タオル、飲み物、動きやすい服装

申込み * 窓口または電話(06-6651-1131) * 事前申込みなしの参加もできます

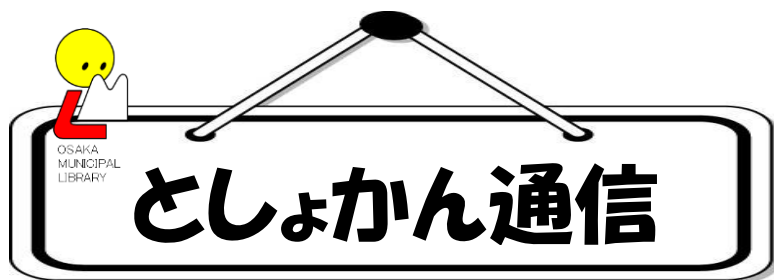
ステキな野の花を楽しく描きませんか 初めての方でも気軽に参加できます

筆ペンで野の花を描く

月1回水曜日開講・11月から3月までの日程 11/12・12/10・1/14・2/4・3/11



時間 13:30～15:30 場所 大阪市立西成区民センター
受講料 1回700円(教材費含む) 定員 20名(先着順)
対象 どなたでも
準備品 初回(あれば持参してください)/筆ペン(薄墨)、下敷き(書道用)
次回以降/筆ペン(薄墨)、絵具と絵筆(顔彩・水彩等)、下敷き(書道用)
申込方法 電話・窓口



＜問合せ＞
西成図書館（区民センター3階）
西成区岸里 1-1-50
電話：6659-2346

<https://www.oml.city.osaka.lg.jp/>



定例の催し

●おたのしみ会（毎週土曜日）

かみしばいや絵本のよみきかせなどを行います。

日時 11月1日・8日・15日・22日・29日 15:00～15:30

場所 西成図書館 絵本コーナー

申込み 前日12時までに、窓口または電話受付



●乳幼児向け おはなし広場“すくすく”（毎月第4木曜日）

0～3歳児むけの絵本をいっしょに楽しむ集まりです。

日時 11月27日 11:00～11:30

場所 西成図書館 絵本コーナー 当日先着5組



●読書会（毎月第4金曜日）

日時 11月28日 10:00～11:00 **場所** 区民センター会議室 2-1

11月のテキスト

『ラブカは静かに弓を持つ』 安壇 美緒 著

※本は図書館でご用意します。



移動図書館まちかど号

巡回日・場所

- ・11月6日（木） 13:00～14:00
南津守小学校 通用門（南津守 6-1-14）
- ・11月11日（火） 10:00～10:50
北津守小学校 体育館前（北津守 3-3-40）

問合せ 中央図書館 自動車文庫 電話：6539-3305





<プラザホームページ> <https://osaka-kosodate-plaza.jp/nishinari/> ※掲載されていない催しもありますのでホームページもご覧ください。

11/1(土)	ポッチャ大会(もと弘治小)
11/2(日)	プラザガーデン
11/3(月)	おやすみ
11/4(火)	
11/5(水)	
11/6(木)	
11/7(金)	
11/8(土)	えほんタイム
11/9(日)	るんるん絵本のよみきかせ会
11/10(月)	おやすみ
11/11(火)	
11/12(水)	
11/13(木)	
11/14(金)	
11/15(土)	ブックスタート おもちゃ病院
11/16(日)	手づくり工作 けん玉教室
11/17(月)	おやすみ
11/18(火)	
11/19(水)	こどもの歯の健康講座① チャレンジスポーツ(ポッチャ)
11/20(木)	
11/21(金)	〜ぴよちゃんネット〜 手形アート
11/22(土)	ブックスタート(玉出東保育園)
11/23(日)	おやすみ(勤労感謝の日)
11/24(月)	おやすみ
11/25(火)	
11/26(水)	コンシェルジュ相談会 プラザガーデン
11/27(木)	
11/28(金)	わんぱくランド
11/29(土)	おやこふれあいあそび②
11/30(日)	おたんじょうび会

※特に記載のない限り、参加費無料です

① 19(水) 午前10時～11時30分

こどもの歯の健康講座

歯科衛生士さんに教わるこどもの歯についてのいろいろ。
ご質問や困りごと等、なんでもご相談ください!

●講師: 高橋 美笑子さん (歯科衛生士)

●対象: 乳幼児と保護者

●先着10組

●10月29日(水)から申込受付開始

② 29(土) 午前10時30分～11時30分

おやこふれあいあそび

おやこで楽しくふれあいあそび。
パラバルーンもありますよ。

●講師: 山口敦子さん(rainbow dance)

●対象: 幼児と保護者

●先着: 10組

●11月8日(土)より申込受付開始



♪るんるん絵本のよみきかせ会♪

図書館はじめいろいろな場所で活動中のえほんボランティアるんるん♪さんです。

- 乳幼児と保護者先着10組
- 10月19日(日)より申込受付開始

～12月のイベント～

5(金) 午前10時～12時

～ハーブと野菜～

クリスマスの飾り作り

プラザで育ったハーブで
クリスマスの飾り作り

●講師: 佐々木優子さん

●対象: 乳幼児の保護者

●先着: 6名

●11月14日(金)より申込受付開始

♪一時保育あり♪

7(日) 午前9時30分～12時

ファミリーデー

みんなであそぼう!

●対象: 乳幼児・児童の家族

●先着: 30名

●11月16日(日)から申込受付開始

家族みんな同じ
部屋で遊べます♪

【西成区子ども・子育てプラザ】は

子育て世帯・児童向けに遊び場の提供や講座・イベント等催しの実施、ファミリー・サポート・センター事業、子育てに関する情報提供など、子育て活動を支援する取り組みを行っています。



Instagram

【西成区子ども・子育てプラザ】

西成区梅南1-2-6 電話・FAX06-6658-4528

★OsakaMetro花園町から南へ約100m

★休業日: 月曜日、祝日、年末年始

【相談受付時間】9:00～17:30(電話・来館とも)

【プラザで遊べる時間】

◎乳幼児と保護者(つどいの広場)

9:30～12:00/13:00～15:30

◎児童(小学生～18歳まで)

平日15:00～17:00

土・日 9:45～12:00/13:15～16:30



西成区老人福祉センター

老人福祉センターは市内在住の60歳以上の方が利用できます。
利用にあたっては大阪市の老人福祉センター発行の利用証が必要です。
利用証発行には「住所・氏名・年齢」のわかる《健康保険証、免許証など》をご持参ください。講座やイベントに参加される方も利用登録が必要です。サークル入会は開催日に一度見学におこしください。
館内は土足厳禁です。スリッパなどご持参ください。

〒557-0033
大阪市西成区梅南 1-4-27
電話 06-6654-2951
FAX 06-6654-1504



【利用時間】10:00～17:00

【休館日】日曜・祝日・年末年始

募集 「男の学び舎」第9弾 男性限定 無料 先着順

《たのしいマジック教室》

本格的なマジックやテーブルマジックをご覧ください、実際に簡単なマジックに挑戦してみましょう。

日 時：11/25（火）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

対 象：市内在住の60歳以上の男性の方

申込み：10/24（金）10:00～

募集 いきいき百歳体操 ステップアップ講座 無料 先着順

いつもの百歳体操を長谷川先生の指導でワンランクアップさせましょう。これを機会にぜひ百歳体操を続けてみましょう。

日 時：11/13（木）又は 27（木）
10:30～12:00 《どちらか1日》

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：各回 25 名程度（来館か電話・本人申込）

申込み：受付中

募集 認知症予防教室（回想法） 無料 先着順

昔の事を思い出す「回想法」で脳をリフレッシュさせましょう。楽しい話を聞いて認知症を予防しましょう。

日 時：12/11（木）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：35 名程度（来館か電話・本人申込み）

申込み：11/10（月）10:00～

募集 健康セミナー 無料 先着順

～やさしいヨガ～

イスに座ってムリなくできるやさしいヨガを体験してみませんか？動きやすい服装で。

日 時：11/27（木）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：20 名程度（来館か電話・本人申込）

申込み：11/5（水）10:00～

募集 犯罪被害防止講習会 無料 先着順

特殊詐欺などの被害にあわないための対策を《寸劇とお話し》で楽しく学びましょう。

日 時：12/2（火）13:30～14:30

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：30 名程度（来館か電話・本人申込）

申込み：10/30（木）10:00～

募集中 シニアライフ講習会 無料 先着順

様々なテーマに沿って楽しく学び・体験できる講座です。詳しい内容はセンターにお問合せください。

日 程：①11/7（金）予防と対策

②11/18（火）学び

③12/5（金）つくる

④12/16（火）ふれあい



（4日間すべての講座に参加された方に修了証を進呈）

時 間：13:00～15:45

（講座によって多少変更あり）

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：25 名程度

申込み：受付中（来館か電話・本人申込）



募集 シニア向けスマホ講座 無料 抽選

～動画とカメラの活用講座～

＜Phoneを一人一台貸出します＞

日 時：12/19（金）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター

対 象：市内在住 60 歳以上、スマホ初心者の方

定 員：20 名（応募多数の場合抽選）

申込み方法：来館の場合 85 円ハガキ持参

往復はがきの場合＜氏名、住所、年齢、電話番号＞を記入の上郵送 11/18～12/9 締切日までに必着！

追加募集 川柳体験教室 テキスト代300円 無料

「川柳」を始めてみませんか？今からでも大丈夫！

日 程：①②済 ③11/6（木）④12/11（木）

⑤1/8（木）⑥2/5（木）時間：13:30～15:30

募集 転倒予防教室 無料 先着順

転倒からの骨折を防ぐための体操です。楽しく体を動かしましょう。

イスに座ってできる体操です。

日 時：12/16（火）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：25 名程度（来館か電話・本人申込み）

申込み：11/13（木）10:00～

大阪市立西成スポーツセンター 屋内プール・トレーニング場

ホームページは

こちら



料金一覧

利用場所	種別	1回券	回数券 (11枚)	定期券 (1ヵ月)
屋内プール	大人	700円	7,000円	4,900円
	高齢者(65歳以上)	350円	3,500円	2,450円
	子供(16歳未満)	350円	3,500円	2,450円
トレーニング場	大人	600円	6,000円	6,000円
	高齢者(65歳以上)	300円	3,000円	3,000円
	高校生または18歳未満	400円	4,000円	4,000円
屋内プール トレーニング場 セット	大人	1,000円	10,000円	8,500円
	高齢者(65歳以上)	500円	5,000円	4,250円
	高校生または18歳未満	850円	8,500円	7,000円



イベント開催! 体成分測定会

11月24日(月)~11月30日(日)

予約制

(1人15分程度)

場所: 3階 ロビー

対象: 16歳以上の方

【体成分分析】

- ・骨格筋量
- ・体脂肪量
- ・体水分量
- ・たんぱく質量
- ・ミネラル量
- など...



1回

500円!!

身体を知る

きっかけづくり★

11月13日(木) 10時 予約受付スタート!

窓口 または **電話** でお申込をお願いします。



大阪市立西成スポーツセンター・屋内プール

<住所> 西成区玉出東1-6-1

<電話> 06-4398-1603

<営業時間> 9:00~21:00 最終受付: 20:00まで

※ご利用は20:30まで

<休館日> 月曜日

※月曜日が祝日の場合は翌日が休館日



大阪市社会福祉 研修・情報センター

↓HPはこちら↓



【開館時間】

平日 9:00～21:00 土・日 9:00～17:00
図書・資料閲覧室は 9:30～17:00 (月～木, 土曜日)
9:30～19:00 (金曜日)

毎週金曜日の開館時間を 19:00 まで延長!

【休館日】

国民の祝日 (土・日曜日と重なる場合は除く)
年末年始 (12月29日～翌1月3日)

【所在地】

〒557-0024 大阪市西成区出城2丁目5番20号
06-4392-8200 (代表) 06-4392-8206 (FAX)

♪図書・資料閲覧室の本紹介♪



『年金暮らしでもお金をかけずに
栄養がとれる最高の食べ
方大全 女子栄養大学教授の
医師が教える』

●新開 省二/著 ●文響社

元気にイキイキと長生きできる
ご飯の食べ方のコツをご紹介します。



ウェルおおさかはーとフェア

“ふくし”に出会う! 笑顔がひろがる!



12月6日(土)10:30～15:30 入場無料

ミニステージやリサイクルブックフェア、絵本の読み聞かせ、子どもの
体験コーナーなど、予約不要で大人もこどもも楽しんでもらえる企画が
色々あります☆

お弁当やパン、クレープ、たこ焼き、手作り小物などの販売もあります☆
みなさまのご来館をお待ちしています!!



※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。
自転車・バイクは指定の場所へ駐輪ください。

お問い合わせは

大阪市社会福祉研修・情報センターまで

電話: 06-4392-8201

メール: kensyu@shakyo-osaka.jp →

