



# 健康のページ



アスマイル市民限定  
ポイント対象



シニア世代に  
役立つ情報!

## けんしんのお知らせ

場所・問合 保健センター

申込方法 窓口または電話、ウェブにて要予約

ウェブ予約



区分	日時	対象(※1)	自己負担額(※3)	内容	持物
胃がん・大腸がん・ 肺がん検診	7月27日(日) 午前	40歳以上の市民 ※胃がん検診は、前年度以降 胃がん(内視鏡)検診受診者 は対象外)	1つの項目 につき 500円	▶胃がん検診 (胃部X線撮影) ▶大腸がん検診 (便潜血反応検査) ▶肺がん検診 (胸部レントゲン撮影)	問診票
胃がんリスク検査		40歳以上の市民(※2)	500円	血液検査	
特定健康診査		40~74歳の市国保加入者	無料	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・診察	・特定健康診査受診券 ・国保被保険者証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか ・問診票
健康診査		16~39歳の市民			・健康保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか ・問診票

※1 胃がんリスク検査以外の各種けんしんは、4月から翌年3月までの間に1回受けることができます。

※2 生涯1回限り。ただし、次の人は対象外。過去にピロリ菌を除去した、胃酸分泌抑制剤を2か月以内に服用、胃を切除した、腎不全または透析中。

※3 生活保護受給者はけんしん料が免除になります。けんしん当日に生活保護受給証明書をご提出ください。

定期的に受診  
しましょう!



## 毎年好評のホテル健診(特定健康診査・健康診査)を開催します!



内容 問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・心電図(40歳以上の実施)・診察

日程・場所 ①8月3日(日)・4日(月) ホテルレイクアルスター  
大腸がん検診同時実施

②8月6日(水) 関空泉大津ワシントンホテル  
大腸がん検診、肺がん検診同時実施

対象 40~74歳の市国保加入者(S61年3月31日生まれ~75歳誕生日前日)  
16~39歳の市民(S61年4月1日~H22年3月31日生まれ)

定員 1日あたり150人(先着)

費用 大腸がん検診・肺がん検診は各500円

持物 40~74歳の市国保加入者:特定健康診査受診券およびマイナ保険証、  
国保被保険者証、資格確認書のいずれか  
16~39歳の市民:健康保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか

備考 ※なるべく自転車や徒歩でお越しください。

※健診の結果を正確なものにするため、健診前10時間以上は、できるだけ  
水以外の飲食物をとらないようにしましょう。

※胃がんリスク検査も同日で実施します。

※各種がん検診は40歳以上が対象です。

申込 電話または窓口、ウェブで要予約(二次元コードは本ページ上部に掲載)

問合 保健センター



問合  
保健センター 0725・33・8181  
高齢介護課 0725・33・1131

救急、急病時  
の連絡先

●泉大津市消防本部 0725・22・0119  
●泉州北部小児初期救急広域センター 072・443・5940  
●救急安心センターおおさか #7119 または06・6582・7119

## ココフレアからのお知らせ

問合 セントラルスポーツジムスタ24泉大津 0725・20・6730

### ●簡単トレーニング(下半身編)

日時 7月17日(木)午前10時30分～11時

場所 セントラルスポーツ スタジオ

対象 60歳以上で医師による運動制限のない人

定員 10人

申込 前日までに直接または電話でセントラルスポーツ  
ジムスタ24泉大津

### ●やさしい体幹トレーニング「機能的な身体をつくろう」

日時 7月9日(水)・23日(水)午後5時30分～5時50分

場所 もんとパーク

対象 15歳以上で医師による運動制限のない人

定員 10人(定員を超える場合は抽選)

申込 当日、レッスン開始時刻5分前までにセントラル  
スポーツジムスタ24泉大津

## 和泉保健所からのお知らせ

0725・41・1342

### ●アニサキス食中毒にご用心！

アニサキスはサバ、サンマ、イカ、カツオなどに付く寄生虫で、半透明で白色、2～3cmの糸状です。食後数時間で腹部に激痛が起ります。酢締め、塩漬け、しょうゆやワサビでこの寄生虫は死にません。有効な予防方法は、新鮮なうちに内臓を除去、寄生虫がいないか目視確認、加熱(70℃以上なら瞬時、60℃なら1分)、冷凍(-20℃で24時間以上)です。

### ●HIV・クラミジア・梅毒検査と相談

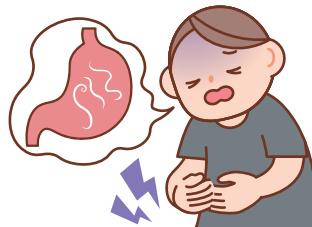
日時 第2・4水曜日 午前9時30分～11時

### ●骨髄バンクドナー登録

申込 電話またはウェブ

### ●こころの健康相談(電話予約制)

問合 和泉保健所衛生課



## 健康チェックDay (予約優先)



### 健康状態や食生活を見える化！

自分のからだの状態を知って、「健康増進・未病予防・生活習慣の改善」に取り組もう。

※予約優先。指定日以外の測定はできません。

### 【チェック項目】

●体組成・運動機能測定(6歳～)

●あしゆび力測定

●血管年齢測定(18歳～)

●骨の健康チェック(5歳～)

●ベジチェック

日時 8月8日(金)

午前9時30分～正午

場所 保健センター

対象 市民

定員 先着27人

### 申込・問合

7月4日(金)午前8時45分～直接または電話で保健センター



## 一般健康相談(申込不要)

場所 保健センター

日時 月～金曜日

午前9時～午後5時

市民を対象に健康相談を行います。

電話による健康相談も受け付けています。

0725・33・8181

## #おづみんを探そう！紙面のどこかにスペシャルおづみんが隠れています！



広報いづみおおつの毎号の表紙に、季節の姿に変身したおづみんが登場しているのを知っていますか？

紙面のどこかに、表紙と同じスペシャルおづみんが隠れているから、探してみてね。答えはおづみんXでお知らせします。

### 〈ヒント〉

今月は「アイスクリームおづみん」が登場！「アイスクリームおづみん」は、夏のまつりやイベントが気になるみたい。

おづみんX @ozuminofficial





# 健康のページ



アスマイル市民限定  
ポイント対象



シニア世代に  
役立つ情報！

## フレイル測定会



筋肉量や脂肪量、握力、あしゆびの筋力、歩行スピード、身体の元気度チェック、結果についての保健指導などに加え、健康運動指導士による運動指導が受けられます。  
※素足での測定があります。

場所 保健センター

対象 40歳以上の市民

問合 7月11日(金)から電話で保健センター

Tel 0725・33・8181

コース	開催日	受付時間	定員
1回コース ※現在の自分の体力を知りたい人	7月31日(木)	①午前10時30分 ②午前11時	各回8人
2回コース ※自分の体力の変化を知りたい人	7月31日(木) 令和8年 1月29日(木)	①午前9時30分 ②午前10時	各回7人

## 介護講座 ワンポイントアドバイス



そうだ！もんとパークに集まろう!!のラジオ体操後に(株)moveより「杖の使い方・支え方」と「専門職によるフレイル予防」の講座を行います。

講座後に福祉用具展示会を実施します。

日時 7月10日(木)午前10時20分～11時30分

場所 もんとパーク

対象 福祉用具または介護に興味がある人

問合 地域包括支援センター

Tel 0725・21・0294

## 健康ラボ～測る・学ぶ・相談する～



毎月1回、シーパスパークで、健康チェックや専門職による体験型のワークショップ、医師による未病予防相談などを行います。

※事前予約優先。空き状況により当日参加可。

●健康チェック 定員 30人

体組成・握力・あしゆび力測定

●ワークショップ 定員 30人

栄養士から学ぶ！「熱中症×食育」

～知っ得！飲ん得！手作りドリンク～

レモン風味の経口補水液作り

●未病予防相談 定員 6人(新規優先)

気になる体の不調やコロナ感染症・ワクチン接種後の体調不良、栄養のことなどの相談に医師が対応します。



### 【共通事項】

日時 7月23日(水)

午前10時30分～

午後0時30分

場所 シーパスパーク

対象 市民

申込・問合

7月1日(火)午前8時45分から  
電話で保健センター

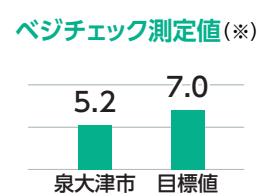
# 知ってトクする 元気になる 健康アップ大作戦！

## ●あなたは大丈夫？ 泉大津市民は野菜摂取不足！

市では、ベジチェック(1日の野菜摂取量を推定できる測定器)を活用し、野菜の摂取状況の見える化を行っています。

1日あたり350g以上の野菜を摂取することが目標(ベジチェック測定値7.0以上)となっていますが、市民のベジチェック平均測定値は5.2(野菜摂取量約250g相当)で目標値より100gも野菜の摂取が少ない状況です。

野菜摂取不足は、生活習慣病のリスクを高めるほか、未病との関連も深く、さまざまな不調につながるため、積極的な野菜摂取が望まれます。



※令和6年度測定者3,249人の平均値

未来へつなぐ  
健康と食  
No.4

## 食育の推進

問合 健康づくり課  
～野菜摂取量アップへの取り組み～

## ●あなたの野菜摂取状況を 見える化！ベジチェック はこちらで測れます

毎月開催の健康チェックDayや健康教室、集団健診会場やおでかけ保健室などさまざまな場で測定会を実施しています。測定会がない日は、保健センターのセルフチェックコーナーにベジチェックを設置しているので、気軽に自己測定で野菜摂取状況の見える化が可能です。

また、野菜を使った料理教室の開催や、野菜の簡単レシピを配布するなど、野菜摂取量増加に向けて取り組んでいます。



## ●手軽においしく野菜を 食べよう！お得なキャンペー ンを実施中

必要な野菜量を手軽においしくとれる環境づくりとして、市内飲食事業者に協力いただき、一食あたり120g以上の野菜が入ったメニューを「野菜たっぷりメニュー」として認定。対象メニューを食べることで、アスマイル泉大津市ポイントが100ポイントもらえる「泉大津“ベジたべ”キャンペーン」を12月まで実施しています！おでこに野菜を食べに行きませんか。



キャンペーン  
はこちら



## あたま活き活き体操



あたまと体を動かして認知症の予防をしませんか？

### ●勤労青少年ホーム 1階

日時 7月1・8・15・29日の毎週火曜日(22日を除く)  
午後1時30分～3時

定員 先着50人

### ●テクスピア大阪 地下1階

日時 7月2・9・16・23・30日の毎週水曜日  
午後1時30分～3時

定員 先着25人

### ●シーパスパーク パークセンター

日時 7月3・10・17・24・31日の毎週木曜日  
午前10時30分～正午

定員 先着25人

### ●総合体育館 第2体育室

日時 7月4・11・18・25日の毎週金曜日  
午前10時～11時30分

定員 先着50人



### 【共通事項】

対象 65歳以上の市民  
持物 上靴  
申込 予約不要  
問合 高齢介護課

## 高齢者健康相談



検尿・血圧測定など、看護師または保健師による健康に関する相談。

健康について気になることがある人はぜひご相談ください。

日時 7月18日(金)

午後1時30分～2時30分

場所 総合福祉センター

対象 60歳以上の市民

問合 総合福祉センター

0725・23・1390

## 新型コロナウイルス関連情報

市の相談窓口、健康被  
害支援金、ワクチン接  
種による副反応の状況  
など





# 健康のページ



アスマイル市民限定  
ポイント対象



シニア世代に  
役立つ情報！

## ときめき給食のレシピを紹介！

### Vol.21 冬瓜のみそ汁

問合 教育政策課

夏が旬の食材は、ビタミンやカリウムを多く含んでいるのが特徴です。ビタミンは、疲労回復効果や免疫力を高めるため、夏バテ予防にピッタリです。また、カリウムは水分調節機能があり、汗をかいて体温を下げ、むくみを防いでくれます。

#### 材料(4人分)

冬瓜	120g
青ねぎ	16g
うすあげ	16g
かまぼこ	24g
絹ごし豆腐	80g
にんじん	20g
白みそ	12g
赤みそ	20g
★だし汁	
水	400ml
だし昆布	4g
だしあつお	16g

#### 作り方

- ★だし汁を沸かし、にんじん(いちょう切り)を加えて煮る。
- にんじんがやわらかくなったら、冬瓜(一口大)・うすあげ(せん切り)・かまぼこ(いちょう切り)・絹ごし豆腐(1.5cm角切り)を加える。
- 赤みそ・白みそで味を調える。
- 青ねぎ(小口切り)を加え、仕上げる。



実際の給食では、  
オーガニックみそを  
使用しました

ときめき給食に  
ついてはこちら▶



#### 楽笑会



**内容** 生活に役立つ話や椅子に座りながら行う体操など  
**時間** 午前の部:10時~11時30分  
午後の部:1時30分~3時  
**対象** 65歳以上の市民  
**定員** 先着順。当日の参加人数により、お断りする場合があります。  
**持物** 上靴(会場による)  
**問合** 高齢介護課

日程	開催場所
7月16日(水)午前	東助松長寿園
7月17日(木)午前	宇多長寿園
7月22日(火)午前	条東長寿園
7月23日(水)午前	板原長寿園
7月25日(金)午後	本町自治会館
8月8日(金)午後	豊中町公民館

#### らくらく運動教室 (予約制)

生活習慣病やフレイルの予防に効果的な運動を専門のトレーナーから実践形式で学べます。健康に関するミニ講話があります。

**日時** 8月7日(木)  
午前10時~11時30分  
**場所** 保健センター

**対象** 40歳以上の市国保および後期高齢者医療制度の被保険者

**定員** 先着30人

**申込・問合**

7月10日(木)午前8時45分から直接または電話で保健センター



#### カラオケでお口と あたまの活き活き講座

##### 健康づくりと仲間づくり

カラオケを使った、口腔機能向上や認知症予防の講座です。

**内容** 口腔ケアのお話とカラオケ

**日時** 7月24日(木)、8月28日(木)  
午後1時30分~3時

**場所** 総合福祉センター

**対象** 65歳以上の市民  
(初めての人優先)

**定員** 各15人(先着順)

**申込・問合**

7月7日(月)から直接または電話で高齢介護課(複数日選択可)



## 第3回開催

# 図書館を使った調べる学習コンクール in 泉大津

9月からの作品募集に向けて、今年も調べるヒントになる多種多様な「ミニ講座+調べる+まとめる」を開催します！

### 共通 項目

講座受講 申込不要 ※講座前後の「調べる+まとめる」のみ申込必要。

対象 小学生以上(小学2年生までは保護者同伴) 定員 10人(アニマルボックス・水墨画は各回5人)

場所 オープンセミナースペース・つくるん(アニマルボックスのみ)

※ゲーム作り・アニマルボックス・水墨画・調べる学習への第一歩は、全工程で申し込みが必要です。

### ■ネット情報におぼれない学び方

日時 7月21日(祝)午後1時30分～3時30分

講師 梅澤 貴典氏(中央大学)

### ■エチオピアにふれる

民族衣装などを用いて異文化に触れてみよう。

日時 7月28日(月)午後1時30分～3時30分

### ■ゲーム作りをしてみよう

図書館資料を使って問題を作成し、みんなでゲームを作ろう。

日時 7月31日(木)午後1時30分～3時30分

### ■アニマルボックスを作ろう

日時 8月1日(金)①午前10時～午後0時30分  
②午後1時30分～4時

講師 アトリエ Subaru

### ■水墨画にちゃれんじ

水墨画って何？学んだあとは、実際に水墨画に挑戦してみよう。

日時 8月4日(月)①午前10時30分～午後0時30分  
②午後1時30分～3時30分

講師 甲斐 由香里氏(三重県総合博物館)

### ■大津おどりとREIWA盆ダンス

泉大津に伝わる「大津おどり」の歴史とREIWA盆ダンスの成り立ちを学ぼう。

日時 8月6日(水)午後1時30分～3時30分

### ■深海には不思議がいっぱい

個性豊かな深海生物をテーマにした立体紙切りショー。そこからヒントを得て、海や生き物について調べてみよう。

日時 8月7日(木)午後1時30分～3時30分

講師 辻 笹氏(立体紙切り師)

### ■調べる学習への第一歩

図書館資料を使った簡単な【調べる+まとめる】をレクチャーします。

日時 8月11日(祝)

午後1時30分～3時30分



### ■泉大津から世界へ

#### 共創プロジェクトで私が学んだこと

全国から注目を集めている小津中学校の共創プロジェクトの主体となって活動した講師から話を聞きます。

日時 8月17日(日)午後1時30分～3時30分

講師 北隅 ひなた氏(小津中学校卒業生)

## 開館4周年にむけて、シープラ羊の名前を募集！

9月1日(月)に開館4周年を迎えるシープラ！

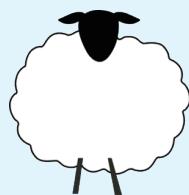
開館当初から、館内やホームページに登場していたシープラ羊の名前を大募集します。

名前が決まったら、9月からシープラの魅力を発信していきます。

応募締切 7月31日(木)

#### 申込

ホームページの応募フォーマット、または図書館カウンター横の応募ボックスにて受け付け



図書館の  
最新情報は、  
こちらから！

図書館  
ホームページ



LINE



Instagram



X



## どう解く？ 答えのない道徳の問題

やまときひろし/著  
きむらよう・にさわだいらはるひと/絵 ポプラ社/出版

「ついていい嘘と、ついちゃい  
けない嘘って、どうちがうんだろ  
う?」。この本では、答えのないさ  
まざまな13個の問題について考  
えます。各分野の著名人の考え方  
掲載されており、考えることの樂し  
さを気づかせてくれる一冊です。



## 13歳から挑む フロンティア思考

宮下芳明/著 日経BP/出版

イグノーベル賞を受賞した著者によ  
る、楽しみながら未知の領域に挑むた  
めの方法論と心構えをまとめた一冊。  
身近な事例を用いて書かれており、「問  
題解決」のヒントがいっぱいです。



## なんていいひ

リチャード・ジャクソン/文  
スージー・リー/絵 小学館/出版

雨の降る日にこどもたちが、歌つ  
たり踊ったり楽しく過ごしていると、  
だんだん白黒の世界に青が色づき  
始めます。雨がやみ、カラフルになっ  
た世界を見たら思わず「なんていい  
ひ！」と言ってしまいそうですね。



## いい音がする文章

高橋久美子/著  
ダイヤモンド社/出版

文章を読むとき、脳内で音に変換し  
て音読することはありますか？合う文  
体だとすらすらと、馴染まないときは何  
回もつまずきながら。いい音がする文  
章とはいっていいどんな文章でしょうか。



## イベントがいっぱい！みんなで出かけよう！

いずれも 場所 オープンセミナースペース 申込 電話または直接シープラ

### ●資産運用セミナー

#### 一生お金に困らない資産形成

ファイナンシャルプランナーが運用のコツを教  
えます。生命保険と資産運用を組み合わせることで、ご  
自身に合った金融商品の持ち方を学べます。

日時 7月12日(土)午前11時～正午、午後1時～2時  
定員 20人

### ●ビジネスセミナー

#### ライフプランセミナー -自分らしい未来のカタチ-

自分自身の生きがいについて見つめ直し、仕事と  
家庭の両立、ライフイベントを意識したライフプラン  
の重要性を学びます。生きがいやライフプランを  
考えることで、モチベーションややりがいを高める  
ことを支援します。

日時 7月13日(日)午後2時30分～3時30分  
定員 20人

### ●データベース活用講座

#### 企業価値を見抜く！有価証券報告書

資産運用における情報ツールとしても欠かせない  
有価証券報告書。図書館のデータベース「eol」を  
使って、資産運用に必要な企業情報をリサーチしま  
せんか？

日時 7月29日(火)午後6時30分～7時30分  
定員 20人

### ●地域の歴史・文化再発見講座

#### お米が変えた江戸時代－熊本藩細川家と大坂－

江戸時代の大名たちは、大坂に年貢米を運び、換  
金しました。目指されたのは高値での換金ですが、  
特に熊本藩細川家は、年貢米の品質管理や定量確保  
に向けた努力を重ねました。永青文庫の古文書をひ  
もときながら、その実情をみていましょう。

日時 7月10日(木)午後6時30分～7時30分



## こちら 消費生活センター

日常生活での商品の購入やサービス利用にともなうトラブル、契約などの問題を解決するためのページです。  
場所 市役所1階 受付時間 月～金曜日 午後1時～4時  
TEL 0725・33・1131

### 便利な旅行予約サイトでトラブルに? ～旅行予約サイトのチェックポイント～

#### 相談事例

5か月後に国内旅行をしようと、キャンセル料無料の温泉宿をインターネットで検索した。表示された旅行予約サイトで、1泊約8万円の宿を予約し、2時間後にキャンセルしたところ、100%のキャンセル料金が発生した。旅行予約サイトを運営する海外事業者に国際電話で問い合わせをしたが、回答が得られなかった。

サイト運営事業者情報の確認し、海外事業者の場合は  
カスタマー対応窓口の情報の確認を。  
キャンセル条件や契約内容もよく確認しましょう。

- サイト運営事業者が日本事業者か海外事業者かを確認しましょう。  
海外事業者の場合は旅行業法の適用がありません。
- 海外事業者が運営している場合は、カスタマー対応窓口の情報(電話、メールなどの連絡方法や窓口開設時間など)を確認しましょう。  
サイトが日本語表示でも、必ずしも日本語でカスタマー対応しているとは限りません。また、トラブルになったとき、日本の法律などによる交渉が難しい場合があります。
- 「キャンセル料100%」の場合、予約が確定すると修正や変更ができず、キャンセルをしても料金全額が請求されます。航空券と宿泊施設のセットプランでは、一方がキャンセル料無料でも、他方は異なることがありますので、それぞれの条件をしっかり確認しましょう。
- 記録のために、予約確認画面のスクリーンショットを保管することもおすすめです。



#### ワンポイント アドバイス



- 1 キャンセル条件や契約内容をよく確認しましょう。
- 2 予約確認メールは大切に保管しましょう。
- 3 サイト運営事業者情報の確認しましょう。

#### ●越境消費者センター (Cross-border Consumer center Japan:CCJ)

海外の事業者との間での取り引きでトラブルにあった消費者のためのオンラインの相談窓口です。



ホームページ  
はこちら

FMIいづみおおつ  
「こちら消費生活センター」  
毎月最終水曜日 放送中!



毎月、ラジオ「FMIいづみおおつ」で、泉大津市消費生活センターに寄せられた相談事例を紹介するとともに、消費者トラブルに巻き込まれないための対処方法や注意情報を伝えています。ぜひお聴きください!  
放送日時 7月30日(水)午後2時～2時15分

# おおつ物語

## 上條小学校の歴史(4) ～戦争の影響と戦後～



昭和35(1960)年ごろの上條小学校

昭和14(1939)年から始まった第二次世界大戦の影響が国民の生活にも暗い影を落とし始めたころ、子どもたちの通う学校にもその影が忍び寄りました。

昭和16(1941)年の国民学校令施行により、上條尋常小学校は「上條国民学校」となりました。このころの学校日誌には、空襲警報が発令されたことなどが記されており、平穏な学校生活ではなかったことがうかがえます。また大阪市内から学校单位で集団疎開する児童を受け入れるなど、戦争は学校生活に大きな影響を与えました。

終戦から2年後の昭和22(1947)年、教育基本法と学校教育法が定められ、現在の学校制度がはじまりました。この年に学校名が「泉大津市立上條小学校」となり、校歌が作されました。その後、児童数の増加により、昭和45(1970)年に上條小学校から分離し条東小学校が設置されました。それから50年余り、幾多の児童がこの学び舎から巣立っていき、令和7(2025)年5月22日に創立150年を迎えることになりました。

問合 生涯学習課

## 文化財へのいざない

### 池上曾根弥生学習館

Tel 0725・20・1841 Fax 0725・20・1866  
開館:午前10時～午後5時(休館は午後4時まで)  
休館:7月7・14・22・28日 ※月曜休館



#### ●月がわり講座「うちわに模様を描こう」

ステンシルでうちわに弥生の模様を描きます。



日時 7月の毎週土曜日  
午前10時～正午

文化財関連施設の催し案内です。

施設情報は下の二次元コードからご覧ください。

参加費 600円(以前参加した人はカード持参の場合400円)

申込 7月12日(土)午前10時から電話

#### ●ガラス玉づくり(毎月実施)

日時 8月3日(日)午前10時～、午後1時～  
定員 各先着5人

参加費 50gまで500円、50g超は10gごとに50円追加

申込 7月26日(土)午前10時から電話

#### ●ガラスを溶かして万華鏡をつくろう

日時 8月17日(日)  
午前10時～正午、午後1時～4時  
(各回30分、全10回)



対象 小学生以上 定員 各回先着2人

参加費 500円

申込 8月2日(土)午前10時から電話

### おりあむかん 織編館

Tel 0725・31・4455 Fax 0725・31・4457  
開館:午前9時～午後5時 ※土・日・祝休館



#### ●かんたん!手織り体験「真田紐キーホルダー」

日時 毎週月・金曜日 午前10時～11時～、午後1時～2時～

場所 織編館事務室(テクスピア大阪1階) 定員 各先着2人

受講料 800円(材料費含む)

申込 実施日2日前(休館日を除く)までに電話(午前10時～)

