



イベント参加ポイント対象教室！  
お得に！楽しく！健康に！

参加者募集

# 令和8年度 めざそう 健康生活！ 健康教室のご案内



## 申込期間

令和8年3月2日(月)～3月13日(金)

電話、インターネットにてお申込ください。

**\* 申込締切日を過ぎると、受付できません。**



QRコード申し込みは  
こちらから

岬町では、今年も楽しい健康づくりをお手伝いするための教室を開催します。  
あなたも楽しみながら健康づくりをしませんか？  
みなさんの参加をお待ちしています。

○以下の病気や症状に当てはまる方や、体調が気になる場合は、事前にかかりつけ医にご相談ください。

高血圧、糖尿病、心臓病(不整脈を含む)、脳卒中、呼吸器疾患、骨粗しょう症  
や骨折、関節痛などの痛みなど

## ▼お申し込み方法

- QRコードまたは電話でお申し込みください。
- 電話でお申し込みの方は、各課問い合わせ先の番号にお申し込みください。
- お申し込みの際は住所・氏名・生年月日・電話番号と、各教室名をお知らせください。
- 一人につき一教室のみの応募となります。これまで参加されていない方を優先します。
- お申し込みが多数の場合は抽選となります。3月下旬頃に結果通知と当選者には詳しい案内をお送りします。

★は各教室の運動強度です。★の数が多いほど強くなります。

番号	教室名	説明	対象	定員	時間	場所
①	<b>今コレ体操</b> ★	今から・これから！！ 「転ばない」身体づくり” 集まって一緒に体操しま しょう。	おおむね 70歳以 上の住民	30 人	月曜（10:00～11:00） 年間21回（初回4/6）	淡輪老人福祉 センター
②	<b>姿勢ストレッチ</b> ★★	正しい姿勢で血管・筋肉 をほぐし、骨盤を矯正し ます。健康意識を高めま しょう♪	おおむね 60歳以 上の住民	30 人	火曜（13:30～14:30） 年間17回（初回4/7）	保健センター
③	<b>健康フラ体操</b> ★★★	ハワイアンのリズムにの って筋力をつけながら、 幅広い世代で楽しく体操 を行いましょう♪	おおむね 50歳以 上の住民	30 人	火曜（13:30～14:30） 年間16回（初回4/14）	保健センター
④	<b>やってみよう！ 体幹バランス</b> ★★★★	「体幹」を意識し、バラ ンスを整え、カラダ全体 を安定させましょう！	おおむね 60歳以 上の住民	30 人	火曜（10:00～11:00） 年間17回（初回4/7）	保健センター
⑤	<b>健康道場ぶらす</b> ★★★★	イス体操を中心に、筋力 を維持向上することで バランス力・健康アップ を目指します！	おおむね 60歳以 上の住民	40 人	金曜（13:30～14:30） 年間18回（初回4/10）	深日会館
⑥	<b>セットアップ ストレッチ</b> ★★★★★	体幹・バランスを整え、 身体の中から健康に美し くなりましょう。	おおむね 50歳以 上の住民	25 人	水曜（10:00～11:00） 年間17回（初回4/15）	保健センター
⑦	<b>おとこの健康道場</b> ★★★★★	男性の方を対象に、筋力・ 体幹を鍛え、かつ背中を 緩めて身体と心を柔軟に、 体力アップを目指します！	おおむね 60歳以 上の男性 住民	25 人	火曜（10:00～11:00） 年間16回（初回4/14）	保健センター
⑧	<b>ひと味ちがう！ 水中エクササイズ</b> ★★	腰や膝に不安がある方で も気軽にプールで行う運 動です。	おおむね 40歳以 上の住民	20 人	火曜（14:30～15:30） 年間14回（初回4/21）	ピアッツァ5 プール
⑨	<b>さよなら！フレイル</b> ～0から始まる体力づくり～ ★★	頭と身体の体操です。 備えあれば”フレイルな し”の体づくりをめざし ましょう。	おおむね 65歳以 上の住民	20 人	金曜（13:30～14:30） 年間16回（初回5/1）	たんのわ 海浜会館
⑩	<b>めざせ！マイナス3歳 パワーアップ倶楽部</b> ★★★★	簡単なストレッチから少し 強度をあげた運動まで、 「転ばないからだ」づく りを目指しましょう！	おおむね 40歳以 上の住民	15 人	木曜（13:30～15:00） 年間15回（初回4/23）	ピアッツァ5
⑪	<b>げんき1番！ 健康アップ教室</b> ★★★★	生活習慣病予防の教室。 ダンスや筋トレなどリス ムに合わせて体を動かし ましょう！健康アップミ ニ講話もあります！	おおむね 35歳以 上の住民	20 人	金曜（10:00～11:30） 年間21回（初回4/17）	ピアッツァ5

▼申込み・問合せ先 岬町しあわせ創造部



①～⑦の教室 → 高齢福祉課（電話492-2716）

⑧～⑩の教室 → 保険年金課（電話492-2705）

⑪の教室 → 保健センター（電話492-2424）

住民の皆様へ

岬町長 田代 堯

**(仮称) 新たなみさき公園整備運営等事業契約の解除及び今後の運営について**

本町は、株式会社アークル（以下「事業者」という。）と令和4年9月に締結した「(仮称) 新たなみさき公園整備運営等事業契約」を令和8年2月1日付けで解除いたしました。

本町は、これまで事業者に対し、早期の事業着手を求めてまいりましたが、事業契約締結後3年以上が経過しても本事業に具体的な進展が見られず、これ以上契約を継続しても、本町が承諾した公園事業計画に基づく早期の開園によるまちの賑わい創造拠点を目指すこととした本事業の目的達成は不可能であると判断のうえ、契約解除いたしました。この契約解除は、新たなみさき公園整備運営等事業に対する住民の皆様のご期待に沿わない状況となり、このような結果を招いたことに対して誠に申し訳なく思っております。

なお、この契約解除に伴う、今後の岬町立みさき公園の管理運営は町直営により実施するとともに、また、今後の新たなみさき公園整備運営事業者の公募及び選定などに関する基本的な方針は、以下のとおり予定しております。

**1 公園の維持管理運営について**

新たな公園整備運営事業者が公募のうえ決定するまでの期間は、町が公園管理者としてみさき公園の維持管理及び運営を行います。

なお、駅前広場エリア（みさき公園駅前広場、ドッグラン、旧管理事務所から長松自然海浜に至る園内通路）については、今までどおり引き続きご利用いただけます。（開放エリアは裏面参照）

**2 駐車場（みさき公園自動車専用駐車場）について**

今回の契約解除に伴い、町直営運営に向けた準備を進めるため、一時閉鎖させていただきます。こうした準備作業が整い次第、皆様に有料駐車場として利用していただきます。この駐車場がご利用いただける時期については、再度お知らせします。

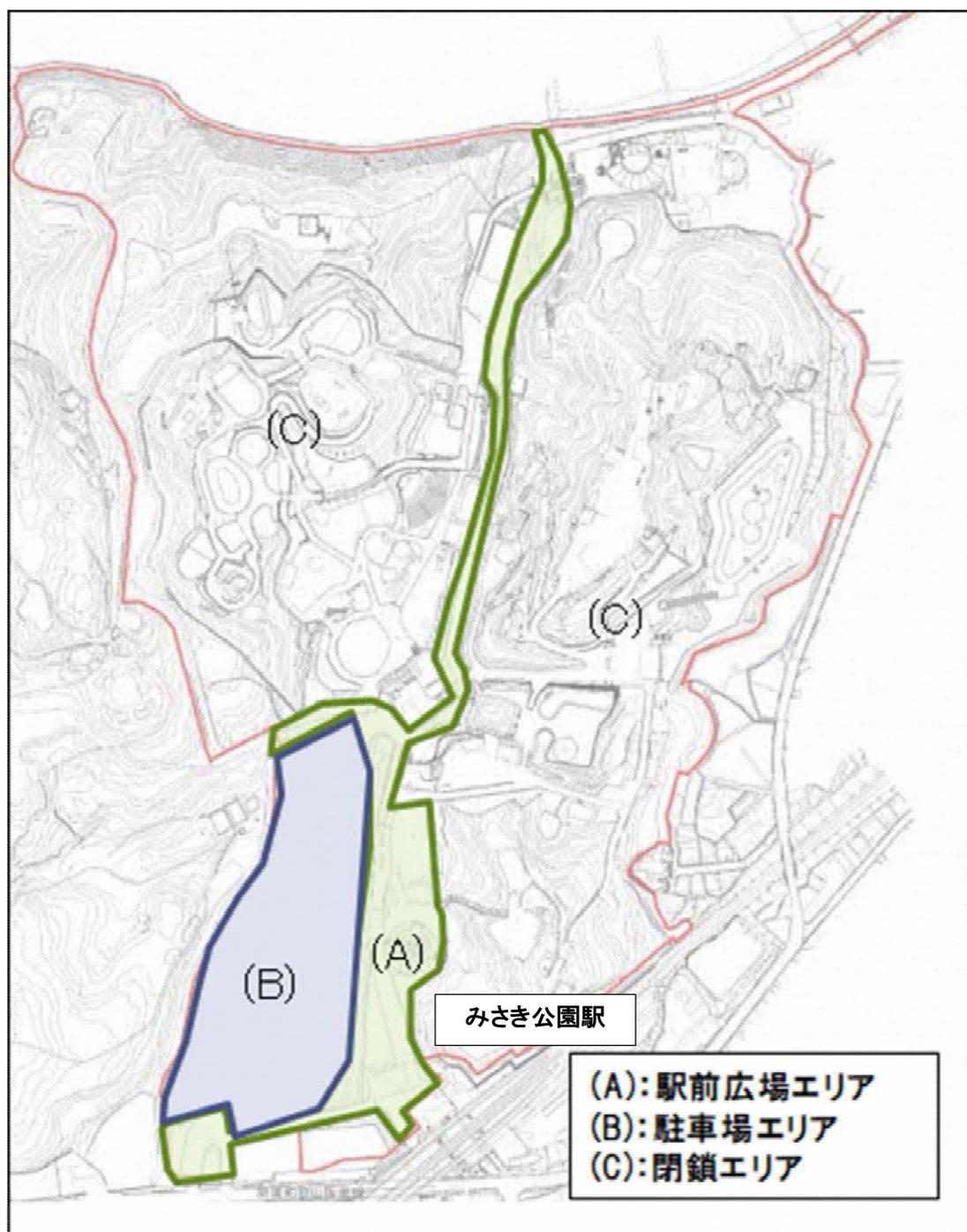
**3 新たなみさき公園整備運営事業者の公募について**

新たなみさき公園整備運営を行っていただく民間事業者の公募手続を予定しております。この公募にあたっては、今回の契約解除に至った要因や課題などの問題点を整理のうえ、速やかに公募手続を進める予定としております。

(裏面)

### ○みさき公園開放エリアについて

- ・みさき公園の開放エリアは下図（A、B）のとおりとなります。
- ・駅前広場エリア（みさき公園駅前広場、ドッグラン、みさき公園から長松自然海浜に至る園内通路）は引き続き、ご利用いただけます。
- ・駐車場エリア（みさき公園自動車専用駐車場）については、再開時期が決まり次第、お知らせします。
- ・その他のエリア（C）は閉鎖します。



みんな時間とともに  
年を重ねていくからね

参加型講演会！岬町男女共同参画セミナー

終活について  
考えてみようかな

# 人生100年時代 老いと終活を考える

～これからの自分らしい人生のために～

2026年

**3.25水 13:30-15:30**

岬町文化センターで開催！



## ご案内



**内容** 参加型講演会  
(講演会 & ワークショップ)

**申込方法** 3月2日(月)から3月11日(水)まで  
電話またはQRコードからお申込みください。

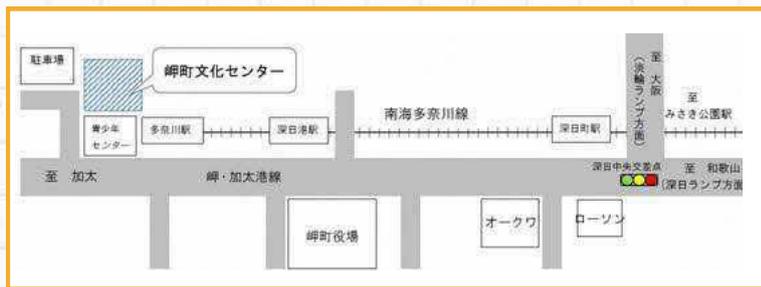
**定員** 先着 20名

※お申込みの際は、参加者の氏名・住所・電話番号(一時保育を利用される方は、子どもの氏名・性別・生年月日・アレルギーの有無)が必要です。

**参加費** 無料

※一時保育のキャンセルは、3月11日(水)まで

**会場** 岬町文化センター  
(多奈川谷川1905-22)



**一時保育** 無料、先着10名(満1歳半～就学前)  
※申込時に要予約

## 講師紹介

**源 淳子さん** 公益財団法人 世界人権問題研究センター登録研究員

1947年島根県奥出雲町に生まれる。「日本の宗教とジェンダー」を研究領域とする女性学研究者。現在は世界人権問題研究センター登録研究員。

著書『仏教と性』(三一書房)、『フェミニズムが問う仏教』(三一書房)、『「女人禁制」Q&A』(編著、解放出版社)、『仏教における女性差別を考える』(あけび書房)、『いつまで続く「女人禁制」』(編著、解放出版社)、『「遺骨を拾わない・お墓をつくらない」葬送を考える』(同時代社)、他多数。



お申込み・お問合せ

**岬町人権推進課 TEL072-492-2773**

受付時間：平日9:00～17:30  
(土・日・祝日及び正午～12:45を除く)



## 各戸配布

令和8年3月1日

岬町地域就労支援センター

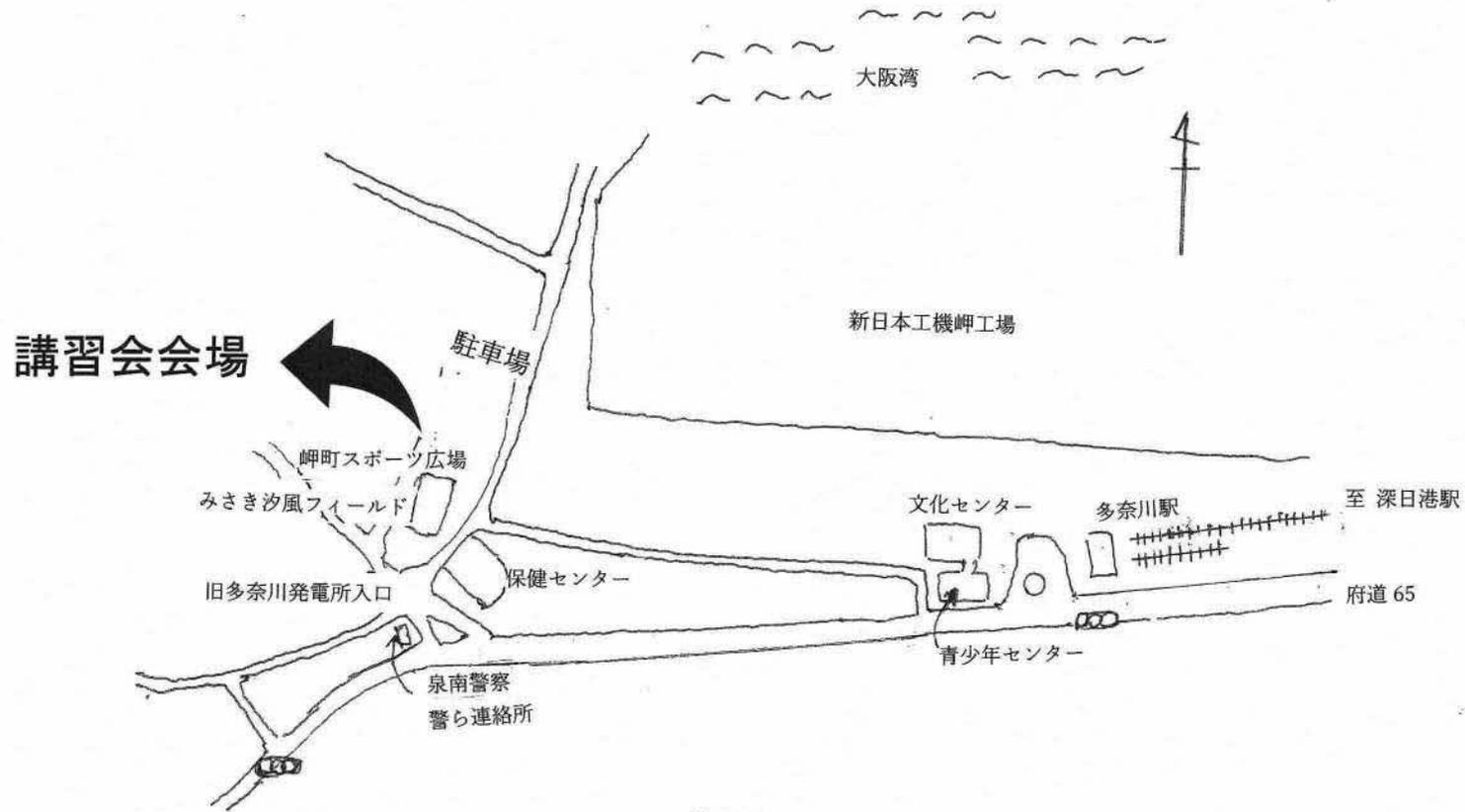
### 就労支援講習会の開催について

下記のとおり、講習会を開催します。受講をご希望の方は、お申し込みください。

記

### 植木剪定・草払い機の使い方の講習会

- 日 時 3月16日(月) 10時～12時 雨天順延
- 場 所 スポーツ広場（旧関電多奈川火力発電所跡地・裏面略地図） 現地集合
- 内 容 植木の剪定と草払い機の使い方およびメンテナンスについて実習、講習を行います。
- 定 員 先着15名
- 申込期間 3月5日(木)～3月12日(木) 平日9時～16時  
電話またはFAXでお申し込みください。
- 申 込 先 岬町地域就労支援センター（岬町文化センター内：岬町人権協会）  
電話：492-3270 FAX：493-6101
- 講 習 代 無料
- 持 ち 物 不要 ※動きやすい服装でご参加ください。



講習会会場略地図



# 岬町観光協会通信



第2号

2026年（令和8年）3月1日 一般社団法人岬町観光協会（連絡先:072-447-4354）

## 『みさきの光宴2025』に3万人以上の来場者！



令和7年11月30日（日）～令和7年  
12月13日（土）イルミネーションイベント

「みさきの光宴」が行われました。

みさきの光宴実行委員会を中心に延べ人数  
200名ものボランティアの方による手作りの作品  
であり、多くのお客様の感動を得ました。  
SNSやマスコミにも取り上げられ、開催期間中  
での来場者数は**過去最高の31,500人**と  
なりました。

尚、期間中12月6日（土）には周辺道路の混雑  
を招き、一部の方にご迷惑をお掛けしました  
ことをお詫びいたします。



## 11月15日（土）開催のファミリー釣り教室

11月15日（土）好天の下、ファミリー釣り大会を開催しました。  
当日は奈良県からの参加者も含め10組36名のファミリーが淡輪  
ヨットハーバー波止にて釣りを楽しみました。お目当てのアジ、  
イワシの釣果は悪かったが併設したタッチングプールには釣った  
フグ、チャリコ、スズメダイ、グレ、ヒイラギ等が泳ぎまわり  
子どもたちは魚を捕まえようと追いかけたりフグのお腹を膨らま  
せたりして笑顔いっぱいでした。また出来立ての豚汁も振舞われ  
楽しい時間を過ごしました。



## 岬町観光協会主催インスタグラム講習会を開催



岬町観光協会主催の「インスタグラム活用講習会」を  
開催しました。ブルーベリーファームみさきの成子年男、  
有加子ご夫妻より、実体験に基づく具体的なインスタグラ  
ム活用法や、効果的な情報発信のコツなど、大変有意義な  
お話をいただきました。今後も岬町の魅力をより多くの  
方に知っていただくために、今回学んだ知識やノウハウを  
活かして、SNSによる情報発信を続けていきます。

# 『mossanのミサキライブ』 (7月23日、11月24日) 開催!



岬町地域おこし協力隊として活躍中のmossanがゲストを招いたお笑いライブを2025年7月23日と11月24日に吉本興業と岬町観光協会の共催で開催しました。

7月23日はM-1グランプリ2025のチャンピオンになった「たくろう」さんを、11月24日にはMBS「せやねん」ではスマイルエ務店として活躍中の「スマイル」さんをゲストに招き、毎回グレードアップされたライブでとても楽しいイベントとなりました。

次回は2026年3月に開催予定です、詳細が決まりましたらまた告知しますのでみなさま是非足をお運びください。



## 和歌山大学観光学部との共同研究

和歌山大学観光学部のゼミ学生と共同で岬町の地域ブランディングに係る研究を進めています。ブルーベリーとジャンボニンニクに係るマーケティング、商品企画・デザインの研究です。先日、ジャンボニンニクの市場調査として、生産地、店舗、加工食品、健康食品等の調査からブランド化への示唆を受けました。



岬町ガイドブックでお腹いっぱい楽しもう!

### ガイドブック2版発刊

好評の第1版に続き食と遊びのガイドブック第2版を発行しました。岬町内の食べる・遊ぶ観る・楽しむ・学べる場所の情報が満載です!



観光業による地域活性化をテーマに研究している法政大学のゼミ学生9名の訪問を受けました。岬町ならではの魅力、岬町での広報活動、暮らしと観光等について歓談し、東京の学生さんに岬町を宣伝しました。



この活動は岬"ゆめ・みらい"サポート"事業です



# お寺マルシェ

in西林寺



3/29(日)

10:00  
~15:00

雨天中止

ハンドメイドや  
ワークショップ  
チャリティー  
飲食ブース  
音楽ライブなど  
約40店舗集結!

《裏堂》  
LIVEスケジュール

- 10:15 珍念くん腹話術
- 10:30 karrceさんのライブ
- 11:00 みさきバイオリン  
クラブさんの演奏
- 11:30 湊原実さん三線
- 13:00 ありがたやさんの  
ちんどん屋演奏
- 13:30 ケセラボンさんの  
音楽演奏

主催:寺カフェキリーク/大崎  
会場:西林寺  
大阪府泉南郡岬町淡輪4664  
南海電車淡輪駅徒歩4分  
駐車場あり



@MOMOKO9590

3/29(日)

10:00  
~15:00

雨天中止



### 境内

- ①charity48ken(保護犬・保護猫への支援)
- ②けもくじゃら (クッキーと小物)
- ③華音 (施術とクリーム販売)
- ④Atelier k&s(さをり織り)
- ⑤KAYOKO (水引アクセサリー&マクラメ)
- ⑥お書き工房みのる(書・ポスターカード)
- ⑦sasumama(ミニチュア雑貨とワークショップ)
- ⑧器 佐ノ川谷藍子(手作り陶器)
- ⑨nanohana(刺繍小物アクセサリー)
- ⑩Humming ba-ba (羊毛の動物たちと雑貨販売)
- ⑪苔っこ (苔テラリウム)
- ⑫粘土工房まる (粘土雑貨、ワークショップ)
- ⑬パッチワーク小物

### 本堂

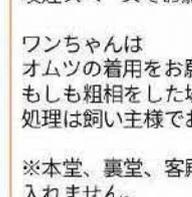
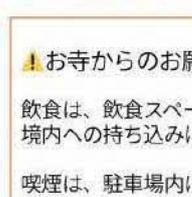
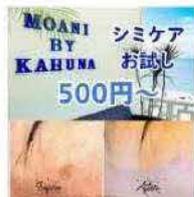
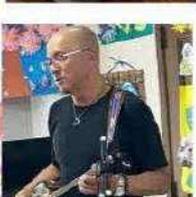
- ①mama-sono(アロマ)
- ②いとのかお(蝶式糸除毛)
- ③Mari(表情筋トレーニング)
- ④藤堂灯(手相鑑定・タロット・九星気学)
- ⑤color room.M&newme color(パーソナルカラー診断)
- ⑥moani by kahuna(シミ取り)
- ⑦Salonmiina (フットネイルチップのワークショップ)

### 飲食

- ①ら・べるめ〜る(スパイスカレー)
- ②GOPAN(ご飯が入ったパン)
- ③ひろしげ珈琲倶楽部
- ④cocochi(無添加発酵お弁当)
- ⑤生協 生活クラブ エスコープ大阪(試食)
- ⑥フライヤーキング(ホルモン串・コロッケ・唐揚げ)
- ⑦あまとも商店 (たこ焼き)
- ⑧cafe kiitos(バインミー)
- ⑨健康ごはん真朱 (まっしゅ) 酵素玄米のお弁当
- ⑩NAGOMI FOOD(シフォンケーキ・チュモツパ)

### 裏堂

- ①10:15~ 珍念くん腹話術
- ②10:30~ karrceライブ
- ③11:00~ みさきバイオリンクラブ
- ④11:30~ 荊原実さん三線
- ⑤13:00~ ありがたやちどん屋&紙芝居
- ⑥13:30~ ケセラボン音楽演奏



👉お寺からのお願い👈

飲食は、飲食スペースのみでお願いします。  
境内への持ち込みはすべて不可

喫煙は、駐車場内にある喫煙スペースでお願いします。

ワンちゃんはオムツの着用をお願いします。  
もしも粗相をした場合  
処理は飼い主様でお願いします。

※本堂、裏堂、客殿には入れません。  
飲食エリアと境内は入れます。

