



第193号
令和6年9月1日
＝編集・発行＝
富田林市立
中央・東・金剛公民館

とんだばやし 公民館だより

中央公民館主催講座
1・2P
東公民館主催講座
3P
金剛公民館主催講座
4P

講座の申し込みは

講座を実施する公民館に通常はがき
または直接来館で

☆来館される場合は、3館どの講座の申し込みも可能です。また、はがきは必要ありません。

▼受付期間：それぞれの講座の締切日までに
主催の各公民館へ（はがき必着）。
申込多数の場合は、抽選となります。

<開館時間 火～土：午前9時～午後9時
日：午前9時～午後5時 月曜・祝日は休館>

《オモテ》

開催する公民館の住所
〇〇公民館講座係

※それぞれの公民館の住所は
中央1P 東3P 金剛4P
に掲載しています。

《ウラ》

①講座番号と講座名
(例：中-00「〇〇入門」)
②あなたの氏名（ふりがな）
+ 子どもの名前、年齢
(親子教室等)
③あなたの住所 + 市内在勤
在学の方は会社、学校等の名称
④電話番号（携帯可）
⑤年齢（～歳代で可）
⑥その他
・複数講座に申し込みの場合、優先
順位（「第1希望」等を明記）
(1講座に、はがき1枚が必要)
・託児教室等、申し込みの場合
乳幼児の名前 年齢

- ・はがきの切手は63円分（10月1日以降は85円）が必要となります。
- ・記入はボールペン（消せないもの）をお願いします。
- ・抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。

中央公民館の講座

(お問合せ：電話 0721-24-3333、FAX 26-1966)

宛先：〒584-0093 本町16-28
中央公民館 講座係 宛

※講座番号・住所・氏名・電話の記入をお忘れなく

中-01

ええとこ富田林、

～富田林の民話を知る・学ぶ・歩く～

東西・南北 市民交流講座

富田林には数多くの民話が存在します。紙芝居や朗読などで富田林の民話を学習し、民話に登場する地域を実際にまち歩きます。富田林の歴史の奥深さを体感しましょう！

- と き：① 10/6 ② 10/13 ③ 11/17 ④ 11/24
(日曜日、全4回)
- 時 間：①③午前10時～正午
②④午前9時～正午
- 定 員：30人
- 準備物：①③筆記用具、②④動きやすい服装、飲み物
- 教材費：60円（保険代）
- 講 師：富田林百景、富田林民話かたりべ会

☆申し込み締め切り：9月24日（火）



中-02

英語で寺内町を案内しよう



寺内町は、江戸時代にタイムスリップしたような町並みが今も残っています。インバウンドで海外の方も、寺内町を観光に来られています。英語で町案内できれば、海外の方に喜ばれることでしょう。英語で寺内町を案内できるようにチャレンジしてみませんか。

- と き：① 10/9 ② 10/23 ③ 10/30 ④ 11/13 ⑤ 11/27 ⑥ 12/11 ⑦ 12/18
⑧ 1/8 ⑨ 1/22 ⑩ 2/5 ⑪ 2/19 ⑫ 3/5 ⑬ 3/19 (水曜日、全13回)
- 時 間：午前10時～11時30分
- 対 象：英検3級又は中学英語3年生レベル以上の方でかつ原則7回以上参加できる方
- 定 員：15人
- 費 用：保険代150円、テキスト代1000円（必要時）
- 講 師：バーネット廣恵（英語通訳スタッフ）、林保夫（富田林百景）

☆申し込み締め切り9月24日（火）



中-03 落語講座 ～新たな挑戦で演じる喜びを～



プロの落語家さんによる落語教室を開催します。話し方や作法など基本からお教えます。落語を聞くだけじゃもったいない！あなたも噺家（はなしか）デビューしてみませんか。

■と き：① 10/10 ② 10/24 ③ 11/28 ④ 12/19 ⑤ 1/23 ⑥ 2/27 ⑦ 3/23

（木曜日・全7回 ※ただし⑦は日曜日）

■時 間：①～⑥午後7時～9時、⑦午前10時～午後5時

■定 員：15人

■準備物：扇子・手ぬぐい

■講 師：笑福亭 松五（上方落語協会所属）、落語サークル富福亭

☆申し込み締め切り：9月24日（火）



中-04 健康・医療講演会

よくわかる！消化器がん



食道、胃、大腸、肝臓、すい臓の5つの臓器のがんの特徴や最新の治療法を紹介するほか、食事や運動、喫煙、飲酒、睡眠といったさまざまな生活習慣に着目し、消化器がんの予防や検診に向けて大事なポイントを分かりやすく解説します。

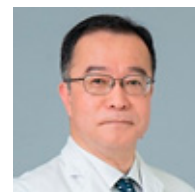
■と き：10月20日（日）、午後1時30分～3時

■定 員：50人

■講 師：中森 幹人（大阪南医療センター がん疾患センター部長、消化器外科部長、院長補佐）

☆申し込み締め切り：10月8日（火）

（共催：大阪南医療センター）



中-05

のぼそう健康寿命 Part 3 ～ピラティスで背筋すっきり柔軟に～



何気なくとっている姿勢や生活習慣で体を痛めていませんか。

気付かないうちについてしまった身体のゆがみや癖をピラティスで整えていきましょう



■と き：①壮年コース（64歳以下）㊦ 11/1 ㊧ 11/15 ㊨ 11/22 ㊩ 11/29

②シニアコース（65歳以上）㊦ 11/1 ㊧ 11/15 ㊨ 11/22 ㊩ 11/29

③メンズコース（男性限定）㊦ 10/26 ㊧ 11/2 ㊨ 11/16 ㊩ 11/30

（①②金曜日③土曜日・全4回）

■時 間：①午前10時～11時30分

②③午後1時30分～3時

■対 象：医師から運動制限の指示を受けていない方でかつ原則3回以上参加できる方

■準備物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット又はバスタオル

■講 師：中島 祥古（シニアピラティスインストラクター、栄養士）

☆申し込み締め切り：10月16日（水）

すぐれ者

中-06

消しゴムはんこ教室

～フルーツはんこで作る巾着とキーホルダー＆お名前はんこ～



消しゴムはんこでフルーツを彫って、捺して、巾着とキーホルダーを作ります。また、動物の型抜きはんこに文字を彫って、オンリーワンのはんこを作ります。布に捺して楽しめるスタンプインク付き！

■と き：10月31日（木）、午後1時30分～3時

■対 象：小学4年生以上の人（カッターナイフや彫刻刀が使える人）

■定 員：12人 ■教材費：700円

■準備物：鉛筆（シャープペン）、消しゴム（下書き消す用）、カッター、ウェットティッシュ、彫刻刀、ポケットティッシュ、デザインナイフ、スタンプインク（あれば）

■講 師：西岡 明子

☆申し込み締め切り：10月16日（水）



中-07

SDGs 入門講座

もったいないやん へらそう食品ロス

「SDGs」「食品ロス」という言葉を、日常生活で良く見聞きするようになりました。

「SDGsって何？」「食品ロスって何？」「SDGsと食品ロスって、どうやってつながっているの？」等々わからないことが多くないですか？

この講座ではカードゲームも取り入れながら楽しく、気軽に SDGs や食品ロスについて学びます。

■と き：12月6日（金）午前10時～正午

■対 象：どなたでも（小学3年生以下は保護者同伴）

■定 員：20人

☆申し込み締め切り：11月20日（水）



東公民館の講座

宛先：〒584-0045 山中田町 1-5-50

東公民館 講座係 宛

(お問合せ：電話 0721-25-1772、FAX 26-1977) ※講座番号・住所・氏名・電話の記入をお忘れなく

窓口にて申し込みされる場合は、中央・東・金剛、どの講座も申し込みすることができます。また、その際に、はがきは必要ありません。

東-01 スマホアプリの活用術 ～旅行・おでかけ編～

旅行やおでかけに役立つアプリを学びます。
アプリを活用して観光スポットや素敵なお店を探してみませんか。
海外旅行や訪日外国人とのコミュニケーションにも役立つ Google 翻訳の使い方も紹介します。

■と き：① 10/3 ② 10/17 ③ 10/31 ④ 11/14 (木曜日・全4回)

■時 間：午前10時～11時30分

■対 象：文字入力が可能でかつ原則4回とも参加できる方

■定 員：12人

■準備物：筆記用具

スマートフォン

■講 師：スマホ教室講師



☆申し込み締め切り：9月18日(水)

東-02 スマホアプリの活用術 ～年賀状編～

LINE で年賀状を送りたい！アプリで年賀状を作成しませんか。

■と き：11月28日(木曜日)

■時 間：午前10時～11時30分

■対 象：LINE で文字入力ができる方

■定 員：16人

■準備物：筆記用具、スマートフォン

■講 師：スマホ教室講師



☆申し込み締め切り：11月5日(火)

東-03 モンゴメリ生誕150周年記念 『赤毛のアン』へと続く道

今年は『赤毛のアン』の作者モンゴメリの生誕150年にあたります。
プリンスエドワード島を舞台に赤毛のアンのお話がどのようにして生まれ、その後のシリーズ化につながったのか。
モンゴメリの生い立ちや生きた時代背景から『赤毛のアン』について理解を深めます。

■と き：10月19日(土)、午前10時30分～正午

■定 員：20人 ※学生の方が優先となります

■対 象：中学生以上の人

■講 師：奥田実紀(作家)



☆申し込み締め切り：10月1日(火)

東-04 ミニチュア粘土教室 『干支の置き物をつくろう』

来年の干支(へび)を粘土で作ってみませんか。かわいい置き物を作って新年を楽しく迎えましょう！

■と き：11月21日(木)

午前10時～11時30分

■定 員：8人

■教材費：1,100円

■準備物：ウェットティッシュ、エプロン

■講 師：奥村加世詔

(ミニチュア粘土アート講師)



☆申し込み締め切り：11月5日(火)

東-05 陶器でつくるアクセサリー

土とのふれあいを楽しみながら、いろんな形のブローチやペンダントトップなど、個性をいかした素敵な作品をつくってみませんか？

■と き：① 12/13 ② 2/14 ③ 3/14 (金曜日・全3回)

■時 間：午後1時～3時

■内 容：①「作陶(形づくり)」粘土をこねて作品を作ります
②「色付け」釉薬(ゆうやく)の塗り付けを行います
③「仕上げ&講習会」作った作品をお渡しします
※素焼き・本焼き・窯出しは講師が行います

■定 員：12人

■対 象：全3回参加できる方

■教材費：1,000円(陶土・釉薬代)

■準備物：飲み物、汚れてもよい服装
エプロン、タオル

■講 師：嵯峨山 裕子(陶芸家)

椿クラブのみなさん(東公民館クラブ)



☆申し込み締め切り：10月29日(火)

金剛公民館の講座

(お問合せ：電話 0721-28-1121、FAX 29-5900)

宛先：〒584-0072 高辺台 2-1-2

金剛公民館 講座係宛

※講座番号・住所・氏名・電話の記入をお忘れなく

金-01

リズムに合わせて老廃物ポイポイ！

♪笑って笑って長生きしましょ♪

タレントとして活躍中のめぐまりこさんによる「ダンスは心で踊る」をテーマに誰でも簡単に楽しく踊れるダンスを取り入れた全身を使った体操をします！

■と き：① 10/16 ② 10/23 ③ 10/30

(水曜日・全3回)

■時 間：午後3時30分～4時30分

■対 象：18歳以上の女性

■定 員：20人

■準備物：ヨガマット(バスタオル可)
運動靴、お茶など

■講 師：めぐまりこ(タレント)
若返りダンスクラブ
(金剛公民館クラブ)

☆申し込み締め切り：10月1日(火)



金-02

伝統工芸士と一緒に DIY！ ～桐の米びつを作ろう～

大阪泉州桐箆笥は経済産業大臣指定の伝統的工芸品で、その製造に従事されている技術者の中から、高度の技術・技法を保持する人を「伝統工芸士」として認定されています。

伝統の技を学び昔からお米の保存に使われてきた桐を使い米びつ作りにチャレンジ！

■と き：① 10/25 ② 11/1 ③ 11/15 ④ 11/29

⑤ 12/13 (金曜日・全5回)

■時 間：午後1時30分～3時30分

☆申し込み締め切り：10月8日(火)



■定 員：5名

■教材費：3,000円

■準備物：シャープペンシル
2Bぐらいの濃い鉛筆

■講 師：中井 健一



金-03

プリザーブドフラワー～ずっと美しい魔法のお花～

「プリザーブド」とは、英語で「保存された」という意味があります。

生花の一番美しい時期に色素を抜き取り、切り花の美しい見た目を長時間楽しめるように加工を施したお花を使ってクリスマス用にアレンジしませんか？

■と き：11月29日(金)

午前10時～11時30分

■定 員：12人

■教材費：2,500円

■準備物：持ち帰り用袋、ラジオ
ペンチ(あれば)

☆申し込み締め切り：10月29日(火)

■講 師：松岡 尚美、井上 百恵



金-04

癒しの『のこぎり』コンサート♪

「のこぎり弾いて、みんなハッピーに」という願いを込めてマイペースで個性豊かなメンバーたちが生み出すハーモニーが、笑いと共に涙、そして眠気を誘い、奥河内を中心にささやかな癒しの音楽を聴いてみませんか

■と き：11月30日(土) 午後2時30分～3時30分(午後2時開場)

■定 員：100人

■出演者：The Happy Sawing



☆申し込み：10月1日(火) 10:00より各公民館で入場整理券を配布します。
(おひとり2枚まで)



金-05

『ぼけますからよろしく願いいたします。』

～おかえりお母さん～

人権週間映画

日本/100分/日本語字幕あり

ストーリー

■と き：12月14日(土)

午後2時～3時40分

■定 員：50人

共催：金剛公民館クラブ連絡会

2018年に日本中を深い感動で包んだあの物語には続きがあった。東京で働くひとり娘の監督・信友直子は、広島県呉市に暮らす90代の両親を1作目完成後も撮り続けた。2018年、父は家事全般を取り仕切れるまでになり日々奮闘しているが、母の認知症はさらに進行し、ついに脳梗塞を発症、入院生活が始まる。外出時には手押し車が欠かせない父だったが、毎日、母の病院へ見舞いに通っていた。

☆申し込み：11月1日(金) 10:00より各公民館で入場整理券を配布します。(おひとり2枚まで)

