



富田林市はSDGsに取り組んでいます。SDGsは、「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標です。

第197号  
令和7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 ※QR掲載の講座はネット申込も可能

☆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>

〇〇公民館講座係  
開催する公民館の住所  
※それぞれの公民館の住所は中央11P 東13P 金剛14Pに掲載しています。

- 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  
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85円分が必要となります。
- ・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 スマートフォンの使い方基礎講座

スマホの使い方が分からない・・・。そもそも何を聞いていいかわからない・・・。  
そんなあなた！ぜひご参加ください！



- と き：① 10/1 ② 10/8 ③ 10/15 ④ 10/22(水曜日・全4回)
- 時 間：午前9時30分～正午
- 内 容：①安全に使用する基本ポイント、②電話・カメラの使い方、③アプリをインストールする方法、④メッセージ・地図アプリの使い方

- 定 員：15人
- 準備物：筆記用具、スマートフォン（お持ちで無い方は、ご相談下さい）
- 講 師：土居 勇祐

☆申し込み締め切り：9月17日（水）

総務省デジタル活用支援推進事業

### 中-02 シャーロック・ホームズと心理学 『名探偵ホームズから読み解く恋愛論』

ホームズ60編をじっくり読むと、実はホームズが常に相手に寄り添う「癒し系」であることがわかります。ホームズ自身は恋愛をしません、扱う事件には現代日本の我々にも他人事とは思えない恋愛絡みのものが多数あります。『ころ』に着目した視点からシャーロック・ホームズについて理解を深めます。ホームズシリーズを読んだことのない方でも楽しんでいただける内容です。

- と き：① 10/4 ② 11/15（土曜日・全2回）
- 時 間：午前10時～正午

- 定 員：20人
- 対 象：中学生以上
- 講 師：増田 匡裕（和歌山県立医科大学教授）

☆申し込み締め切り9月17日（水）



### 中-03 日本の大道芸 其之参「安来節どじょうすくい」

安来節とは、島根県安来地方に伝わる民謡で、特に「どじょうすくい」の踊りを伴うことで知られています。安来節に合わせて一緒に踊ってみませんか。

- と き：① 10/10 ② 10/17 ③ 10/24 ④ 10/31 ⑤ 11/14 ⑥ 11/21 ⑦ 11/28 ⑧ 12/5 ⑨ 12/12 ⑩ 12/19（金曜日・全10回）
- 準備物：飲み物、お持ちの方は豆絞り（手ぬぐい）
- 講 師：酔登虎亭 九鼠（よいとこてい きゅうそ）（安来節どじょうすくい准師範）

- 時 間：午前10時～11時30分
- 定 員：15人

☆申し込み締め切り9月24日（水）



※場合によっては、講座を中止・延期する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## 中-04 かんたん健康体操で肩こり・腰痛スッキリ



かんたんな健康体操（軽い筋トレ、ストレッチ）で凝り固まった体を柔らかくして肩こり・腰痛などをスッキリさせましょう。

- と き：① 10/22 ② 10/29 ③ 11/12 ④ 11/19 ⑤ 11/26  
(水曜日・全5回) ※④は館外ウォーキング
- 時 間：午後1時30分～3時
- 定 員：20人
- 対象者：50歳以上でかつ医師から運動制限の指示を受けていない方。(原則3回以上参加できる方)
- 準備物：飲み物、タオル
- 教材費：50円（保険代）
- 講 師：松元 美穂  
(健康運動指導士)



☆申し込み締め切り：10月7日（火）

## 中-05 スマートフォンの使い方応用講座



デジタル化社会が進む中で、スマートフォンの便利な使い方（生成AI、オンライン診療、スマホで確定申告等）を学びたい人、新しいことを一緒に挑戦しませんか。

- と き：① 10/29 ② 11/12 ③ 11/19 ④ 11/26  
⑤ 12/3 ⑥ 12/10 (水曜日、全6回)
- 時 間：午前9時30分～正午
- 定 員：15人
- 準備物：筆記用具、スマートフォン
- 講 師：土居 勇祐  
※カリキュラムはQRコードから参照できます。



☆申し込み締め切り：10月15日（水）

総務省デジタル活用支援推進事業

## 中-06 美しい声で話そう～朗読講座～



音楽も取り入れた朗読で聞いている人の心に響かせましょう。

- と き：① 11/12 ② 11/20 ③ 11/26 ④ 12/4  
⑤ 12/10 ⑥ 12/18
- 時 間：①③⑤は水曜日、午前10時～11時30分  
②④⑥は木曜日、午後1時30分～3時
- 対 象：過去・現在に「朗読」や「読み聞かせ」の団体に所属していない方  
原則、最終日に参加できる方
- 定 員：15人
- 教材費：2,000円前後
- 準備物：筆記用具、飲み物
- 講 師：朗読サークル みち



☆申し込み締め切り：10月28日（火）

## 中-07 文学×冬の星空ウォッチング 『星はすばる～清少納言が見た星たち～』



枕草子の「星づくし」には、清少納言が「をかし（趣がある）」と感じた天体が4つ出てきます。清少納言が見た星空を天体望遠鏡で一緒にながめてみませんか？

- と き：① 11/29 ② 12/13 (土曜日・全2回)
- 時 間：午後6時～8時
- 定 員：20人
- 内 容：中央公民館にて、星の解説のあと観望会  
(雨天の場合、館内学習)
- 講 師：井阪 あゆみ (NPO法人星のソムリエ機構理事・ピアニスト)  
(ふるさと富田林応援団アンバサダー)



☆申し込み締め切り：10月28日（火）

## 中-08 南河内の豊かな自然を後世に！

東西・南北 市民交流講座

### ～学生と考える自然探究講座～



南河内地域を流れる石川は、古くから富田林市などの流域に豊かな恵みをもたらしてきました。地元の中学生・高校生・大学生が石川をはじめとした南河内地域を舞台に研究活動を行っています。学生の発表を聞いて一緒に学びませんか？「南河内の自然」について、ともに探究しましょう！それらを後世に伝えるには、どうすればよいのでしょうか？

- と き：① 12/6 ② 12/13 ③ 1/10 (土曜日・全3回)
- 時 間：午後1時30分～3時
- 定 員：20人
- 準備物：筆記用具
- 講 師：小川 力也、富田林中学校・富田林高校科学部、同校OBなど



☆申し込み締め切り：11月18日（火）

# 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

公民館講座は手話通訳が可能です。手話をご希望の方は、申し込みの際に「手話通訳必要」と明記をお願いします。

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 暮らしに役立つスマホの便利機能5選

音声入力や検索、Google 翻訳、マップ、天気と防災アプリなど日々の暮らしに便利なアプリ 5 選を学びます。

- と き：10月16日(木) 午前10時～11時30分
- 定 員：12人
- 対 象：文字入力ができる方
- 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30日(火)



## 東-02 スマホアプリの活用術 ～LINEで年賀状を送ろう～

スマホのアプリで年賀状を作成して保存まで行います。あとは新年にLINEで送るだけ！

- と き：①11/27 ②12/4(木曜日・全2回)
- 内 容：①イラスト・画像編 ②動画編
- 時 間：午前10時～11時30分
- 準備物：筆記用具、スマートフォン
- 対 象：LINEで文字入力ができる方
- 講 師：スマホ教室講師
- 定 員：16人

☆申し込み締め切り：11月11日(火)



## 東-03 東西・南北 市民交流講座 石川自然再発見 石川野鳥ウォッチング～秋編～

富田市の母なる川石川は、水域にとどまらず、周辺に広がる里山を含めて数多くの生きものが生息しています。石川周辺で通年観察できる野鳥を中心に、季節によって渡って来たり、通過したりする野鳥を実際に観察します。野鳥観察をおして、市域の自然の豊かさを再発見するとともに、周辺を含めた環境の保全について考えます。

- と き：①11/15 ②11/22(土曜日・全2回)
- 保険代：60円
- 時 間：午前9時45分～正午
- 準備物：筆記用具、双眼鏡、動きやすい服装
- と ころ：①東公民館(館内・館外学習) ②石川フィールドワーク(近鉄滝谷不動駅～高橋～春日神社～滝谷公園)
- 講 師：日本野鳥の会 大阪支部
- 定 員：20人(両日とも参加できる人)

☆申し込み締め切り：10月21日(火)



## 東-04 健康・医療講演会 『緩和ケアって何なん？』

「なんとなく聞いたことがあるけど・・・」「どんなことしてくれるん？」  
「どこでしてるん？」『緩和ケア』はどんなことをして、何を大切にしているのか。  
みなさんに『緩和ケア』についてより知ってもらうためのお話をします。

- と き：11月27日(木) 午後2時～3時30分
- 定 員：40人
- 講 師：川村 知裕(大阪南医療センター 緩和ケアセンター部長)

☆申し込み締め切り：11月11日(火)

共催：大阪南医療センター



## 東-05 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(うま)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：12月11日(木)
- 教材費：1人1,000円
- 時 間：午前10時～11時30分
- 準備物：ウェットティッシュ、エプロン
- 定 員：10人
- 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25日(火)



# 金剛公民館の講座

宛先：〒584-0072 高辺台 2-1-2

金剛公民館 講座係宛

(お問合せ：電話 0721-28-1121、FAX 29-5900)

※講座番号・住所・氏名・電話の記入をお忘れなく

金剛公民館で開催されるすべての講座はネット申し込みができます。掲載のQRコードを使ってご利用下さい。



## 金-01 テラリウム入門 ~ガラスの中の別世界~

小さなガラス容器に自分だけの世界観を造ってみませんか？

■と き：10月7日(火)  
■時 間：午後1時~4時

■定 員：16人  
■教材費：2,500円  
■講 師：清水 健太(植物クリエイター)



☆申し込み締め切り：9月24日(水)

## 金-02 『ダンスは心で踊る！』踊ることの楽しさを味わいましょう

全員が初心者！ストレッチからはじまり、懐かしのダンスミュージックや今流行りの曲に合わせてプロによる振り付けでLet's Dance！

■と き：①10/8 ②10/22 ③10/29 ④11/12  
(水曜日・全4回)  
■時 間：午後1時~2時30分

■対 象：18歳以上の女性  
■定 員：15名  
■準備物：運動靴、ヨガマット(バスタオル可)  
■講 師：めぐまりこ(タレント)



☆申し込み締め切り：9月24日(水)

## 金-03 月一健康体操~高齢者のための筋力UP & ストレッチ~

いつまでも元気で生き生きと日々活動できるように、高齢期にも必要な筋力と柔軟性をアップさせる体操を学びます。月に一回体操のコツを学び、毎日の習慣に取り入れましょう。

■と き：①10/15 ②11/19 ③12/17 ④1/21  
⑤2/18(水曜日・全5回)  
■時 間：午後1時~2時30分

■対 象：65歳以上で立位での運動が可能な人  
■定 員：25人  
■講 師：梅田 福子(体操コーチ2マスター)  
都司 晴海(健康運動実践指導者)



☆申し込み締め切り：9月30日(火)

## 金-04 歌あり、踊りあり、笑いあり！ エンタメの舞台へようこそ♪

タレントとして活躍中のめぐまりこが創り上げるエンターテインメントの、ステージをお楽しみ下さい。

■と き：11月16日(日)  
■時 間：午後2時~3時  
(午後1時30分開場)

■定 員：100人  
■出 演：めぐまりこ(タレント)



☆申し込み締め切り：10月21日(火)(おひとり2枚まで)

## 金-05 『あまろっく』

人権週間映画

共催：金剛公民館クラブ連絡会

日本/119分/日本語字幕あり

ストーリー

■と き：12月13日(土)  
午後2時~4時  
■定 員：50人

年齢も価値観もバラバラな家族が、さまざまな現実に向かいながら次第にひとつになっていく姿を描いた人生喜劇。



☆申し込み：11月22日(土)10:00より金剛公民館で入場整理券を配布します。(おひとり2枚まで)

## 金-06 「花で彩る、新しい年」~心をこめて迎える一年の始まりに~

おうちに福を呼ぶ新年の花をアレンジメントしませんか？

■と き：12月27日(土)  
■時 間：午前10時30分~正午  
■定 員：16人

■教材費：2,500円  
■準備物：持ち帰り用袋、はさみ  
■講 師：松岡尚美、井上百恵



☆申し込み締め切り：12月2日(火)