2026年11月発行：TONPAL（富田林市立多文化共生・人権プラザ）
〒584-0024　富田林市若松町一丁目7番1号　電話：0721-24-0583　FAX：0721-26-3612

TONPAL（とんぱる）だより 11月号

講座生募集！！

※抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。



片手でチャレンジ！ やさしい工夫でつくる♪ 癒しのアクアリウムづくり

日　時：12月19日（土曜日）
　　午後2時～午後3時30分
場　所：TONPAL（多文化共生・人権プラザ）3階会議室A/B
定　員：10名（最小催行人数　3名）
対 象 者：中学生以上
申し込み：11月25日（水）までにTONPAL（多文化共生・人権プラザ）へ
　　（申込み多数の場合抽選、右図、電話申込み可）
持 ち 物：作品を持ち帰る袋
教 材 費：500円
講　師：奥野　聡子さん（バリアフリーアクセサリー®認定講師）
　　田中 由紀さん（バリアフリーアクセサリー®認定講師）

片手でチャレンジ♪
工夫しながら、素敵なアクアリウムを作ってみませんか。
いつもとはちょっと違う　ものづくりを一緒に楽しみましょう！



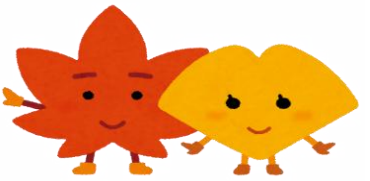
裏面もご覧ください

お気軽にご相談ください（相談は無料です）

人権相談	部落差別、障がい者差別など	月～金曜日（祝日除く） 9:00～17:00	1階	24-3700
生活相談	日常生活の相談や福祉・年金など			
就労支援相談	就職支援や相談など			
外国人市民相談	日常生活で感じている不安や困りごとなど	月～金曜日（祝日除く） 9:00～17:00	2階	55-2018
女性の悩み相談	女性からのあらゆる相談、DV相談など（要予約）	①11/12（木）　10:30～12:30 13:30～15:30 ②11/17（火）　9:30～12:30 13:30～15:30 ③11/21（土）　9:30～11:30	2階	23-0030
女性のための法律相談	女性弁護士による法律相談	11月24日（火） 13:00～16:00 （要予約）	2階	23-0030
女性のための電話相談	女性相談員による相談	11/27（金） 13:30～16:00	―	23-0567

※土・日曜日は職員が対応し、相談内容や連絡先をお聞きして、相談員に引継ぎます。

講座生募集！！



地域で見つける、私の居場所と生きがい
～人と人をつなぐ地域の取組みから～

日　時：12月3日（木）～ 令和9年2月3日（水）
　　10時～12時　※第2回のみ　13時～15時　　全9回
場　所：TONPAL（多文化共生・人権プラザ）3階（会議室C・会議室A/B）
定　員：15名（最少催行人数　3名）
申し込み：11月16日（月）までにTONPAL（多文化共生・人権プラザ）へ
（申込み多数の場合抽選、右図、電話申込み可）
持 ち 物：筆記用具
参 加 費：無料（ただし第7回のみ500円材料費として必要です）

「ここにいていい」と思える居場所、毎日を豊かにする生きがい、人と人とのつながり。
地域の中にあるさまざまな「つながり」や「居場所」に目を向けながら、自分らしく過ごせる場所や、これからの生きがいを一緒に見つけませんか。



回	日時	時間	内容	講師
第1回	12月3日（木）	午前10時～12時	○居場所を探しに、まちへ出よう！ 私たちの身近な地域にあるさまざまな「居場所」や「つながり」の場をご紹介します。	寺田　耕平さん （NPO法人）きんきうぇぶ）
第2回	12月10日（木）	午後1時～3時	○つながる楽しさ ～高齢者の集まりを訪ねて～ 人生100年時代。いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすために、人とのつながりや地域での活動が大切です。地域で楽しく活動する高齢者団体の活動内容をご紹介します。	山口　紘さん （NPO法人）高齢者大学シニア富田林くすのき塾理事長
第3回	12月17日（木）	午前10時～12時	○まだまだこれから！ 私らしい生きがいと楽しみ 笑顔いっぱい！みんなで集まって、笑って、楽しく交流！おしゃべり、趣味、レクリエーションなどを通じて、「楽しそう」「やってみたい」と思える、居場所との出会いを見つけましょう。実際に気功、朗読を体験しよう！	山口　紘さん （NPO法人）高齢者大学シニア富田林くすのき塾理事長
第4回	12月24日（木）		○誰かのためが、私の元気に ～ボランティアのすすめ～ 人との出会いや地域への貢献は、新たな生きがいや楽しみにもつながります。ボランティア活動を通じた居場所づくりや地域との関わりについて考えます。	（社福）富田林市社会福祉協議会
第5回	1月7日（木）		○歌うって楽しい！ 笑顔でつながる仲間 力強く、心に響くゴスペルの歌声を聴きながら、音楽が生み出す「人と人とのつながり」や「互いを認め合うこと」の大切さを感じてみませんか。	Human Rights Voices 【ゴスペル合唱団】
第6回	1月14日（木）		○つながる、ほっとする、わたしの居場所 ～子育てママもひとりじゃない～ おしゃべりしたり、日々の悩みや困りごとを相談したり、一緒に笑ったり。女性が安心して自分らしく過ごせる居場所で、つながりをつくってみませんか。	廣崎　祥子さん （NPO法人）ふらっとスペース金剛 代表理事
第7回	1月21日（木）		○私らしく、一歩前へ～女性のエンパワメント～ 「やってみたい」「好き」「得意」を大切に！自分のできることから一歩。仲間と出会い、応援し合いながら、自分らしい一歩を一緒に見つけましょう。講座ではものづくりのワークショップを楽しみます！	宮本 弘子さん （NPO法人）ふらっとスペース金剛 副代表理事
第8回	1月27日（水）		○アートをカタチに、社会とのつながり 人にはそれぞれ、得意なことや好きなことがあります。ものづくりや表現、交流などを通じて、一人ひとりの才能や個性を発揮できる居場所について考えてみませんか。	安野　壽さん 就労継続支援B型事業所 合同会社　工房はんど代表
第9回	2月3日（水）		○見つけた！居場所と生きがい ～これからの一歩～ 講座を通じて感じたことや気づきを振り返り、自分にとっての「居場所」や「生きがい」を見つめましょう。	楠　喜博さん （NPO法人）きんきうぇぶ