

第 163 号
平成 29 年 4 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・2・3P
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往復はがき
または直接来館で（電話での受付はできません）

☆ 1 講座につき 1 枚のはがきが必要です。

☆ 来館される場合は、通常はがきをご持参ください。

▼受付期間：4月21日（金）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 月曜日は休館＞

<往信表面>		<返信表面>		<往信裏面>	
往	□□□□□□	返	□□□□□□	①講座番号と講座名 (例：中-01「〇〇入門」) ②あなたの氏名（ふりがな） + 子どもの名前、年齢、性別 (親子教室等) ③あなたの住所 + 市内在勤 在学の人とは会社、学校等の名称 ④電話番号（携帯可） ⑤年齢（～歳代で可）・性別 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	
52円	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11P 東3P 金剛4P に掲載しています。	52円	あなたの住所 あなたの氏名		
	なにも 書かないで ください				

- ・ 申込方法や期間が異なる講座がありますので、記事をご確認ください。
- ・ 切手は往信・返信ともに52円分が必要です。
- ・ 記入はボールペン（消せないもの）をお願いします。

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・電話の記入お忘れなく

中-01

家族を過労死させないために！ ～若者を使い潰すブラック企業の実態～

近年、過重労働による過労死、自殺、精神疾患、離職など、特に労働者を使い潰すブラック企業などの問題が毎日のように報道されています。今年の憲法月間行事では、特に若者の労働実態を検証し、あなたの家族や友人などがそのような犠牲にあわないために、私たちはどのようなことに注意し、どう対処すればいいのかを学びます。（手話通訳あり）



憲法月間行事

■と き：5月27日（土）

■定 員：80人

■時 間：午前10時30分～正午

■講 師：清水 亮宏（弁護士）

■共 催：中央公民館クラブ連絡会

☆申し込み方法：4月6日（木）より先着順で受け付けます（この講座は電話申し込み可）

中-02

とんだばやしもん

富田林産でつくろう！～旬のイチゴを使ったスイーツ作り～

富田林で採れる旬のイチゴを使った料理教室です。小学生から大人までの参加を歓迎します。

■と き：5月13日（土）午前10時～午後1時

■教材費：ひとりにつき500円

■内 容：イチゴ大福とイチゴゼリー作り

■準備物：ふきん、I7〇、三角巾（バンダナ可）

■対 象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

容器（持ち帰り用）、お茶、筆記用具

■定 員：20人

■講 師：富田林市生活改善クラブ



中-03

パイ

公民館で×マンになろう！～機能拡張からつながる世界～

美術作家の岡本高幸氏は、身体をモチーフとし、身体の可能性を探る美術作品を制作してきました。

代表作は「×マン（＝倍マンと読む）」という、自らの身体感覚を倍で感じることができるスーツ型の作品シリーズです。

今回の体験会では、その「×マン」シリーズの最新作である「×マン antenna-microwave」を参加者が着用することによって、普段は意識されることのない、日常に存在する電磁波の振る舞いを、モーターの振動と高輝度LEDの発光により、全身で体感していただきます。

さらには、「Land-Marking Project」など、岡本氏のその他の作品も会場に設置します。貴重なこの機会に是非ご高覧ください。

※スーツは日常に存在する電磁波に反応します。スーツ着用による健康被害はございません。

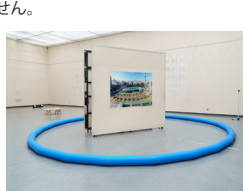
■と き：5月13日（土）①午後1時②1時30分③2時

④2時30分⑤3時⑥3時30分（各2組ずつ）

■対象：子どもから大人まで（スーツ着用は150cm以上の方、小さいお子さん用に腕だけに装着するヴァージョンもあります）

■定 員：12組（個人でも家族でもグループでもOK）

■参加費：無料 ■講師：岡本 高幸（美術作家）



「Land-Marking Project」



「×マン antenna-microwave」



☆申し込み方法：4月6日（木）より先着順で受け付けます（この講座は電話申し込み可）

※お申し込みの際には希望時間帯をお知らせください。

開催日時・内容は都合により変更される場合があります。また受講生が少数の場合、開講できないこともありますので予めご了承ください。

中 -04 <こどもの日スイーツ> 鯉のぼりロールケーキをつくろう！

こどもの日を前に、フレッシュなフルーツを使ったうろことチョコレートでできた目が可愛い鯉のぼり形のロールケーキをつくってみませんか。驚きとワクワクのスイーツでこどもの日をいっしょにお祝いしましょう。

- と き：4月30日（日）
- 教材費：1000円
- 時 間：午後2時～4時15分
- 持ち物：ふきん、エプロン、三角巾、保冷剤
- 対 象：小学生以上のこどもとその保護者
- 持ち帰り用の入れ物（保冷バッグなど）
- 定 員：12組
- 講 師：もりともえ（パティシエ、お菓子教室 RougeBerry 主宰）

家庭教育学級



中 -05 ふるさとの魅力を再発見！富田林百景+

とんかつ

参加者自らが、富田林とその周辺地域の魅力の情報発信者となって活躍していただく講座です。今年前半は、昨年度に引き続き「富田林の石灯籠と道標」についての研究成果をブログとCDブックなどにまとめるグループワークを行い、後半は新たな活動テーマを参加者で検討・決定します。

- と き：① 5/10 ② 5/24 ③ 6/14 ④ 6/28 ⑤ 7/12 ⑥ 7/26 ⑦ 9/13 ⑧ 9/27 ⑨ 10/11 ⑩ 10/25 ⑪ 11/22 ⑫ 12/13 ⑬ 1/10 ⑭ 1/24 ⑮ 2/14 ⑯ 2/28 ⑰ 3/14 ⑱ 3/28 すべて水曜日（都合により日程変更あり）
- 内 容：館外・現地学習会と館内・研究発表会を交互に開催
- 時 間：午後1時30分～4時（館外学習の場合、変更あり）
- 回 数：18回
- 定 員：40人
- 講 師：玉城 幸男（地域史研究家）・林 保夫（地域史研究家）

☆館外学習の歩行距離は1回につき5km程度です。
☆費用負担：館外学習傷害保険（1回30円）・その他ブログ運営費、CDブック作成費などを受講生でご負担いただきます

☆このページの講座は中央公民館で開催します

中 -06 大人のそろばん教室

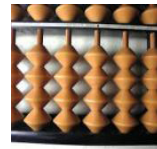
ゲームとそろばんで脳の活性化

高齢者教室

いつまでも若々しく元気いっぱいの生活を送るために、数や図形のゲームとそろばんで脳の活性化にチャレンジしましょう！「成績」はつけません。数字が苦手な方も気軽にご参加ください。

- と き：① 5/10 ② 5/24 ③ 6/14 ④ 6/28 ⑤ 7/12 ⑥ 7/26 ⑦ 9/13 ⑧ 9/27
- 回 数：8回
- 定 員：30人
- 教材費：300円（テキスト代）
- 準備物：そろばん
- 講 師：西 優子（公民館特技登録者・そろばん講師）ほか

手話通訳つき



中 -07 富田林の四季を撮る <春期>

とんかつ

デジタルカメラで四季の1コマを切り取りましょう。

- と き：① 5/17 ② 5/24 ③ 5/31（全3回）
- 定 員：20人
- 曜 日：水曜日
- と ころ：中央公民館および現地撮影会（5/24）
- 時 間：午後1時30分～3時
- 教材費：無料（プリント代・作品製作費等は実費）
- 内 容：カメラ撮影の講座（デジタルカメラは各自で用意願います）
- 講 師：島本 靖治（日本写真講師協会フォトインストラクター）



中 -08 オモチャを超えたあたらしいオモチャ ポーユをつくろう！

自動お絵かきメカ「シンドウさん」でおなじみ、南カワチ在住のアーティスト・アストロ温泉さんの新発明品「ポーユ」の本邦初ワークショップを開催します！あたらしいあそび道具とあそび方の両方を考える、ふしぎでオドロキと発見にあふれたイベントにぜひご参加ください！

- と き：5月20日（土）午後1時30分～3時30分
- 対 象：4歳以上のこどもから大人まで（小学2年生以下は保護者同伴）
- 定 員：12組
- 教材費：300円
- 準備物：はさみ、カッター、鈴やシールなどの装飾品
- 講 師：アストロ温泉（発明家、アーティスト）

アートおどろく
こうみんかん



☆申し込み方法：
5月12日（金）
までに往復はがき、
または直接来館
（要返信用はがき）
で中央公民館へ

中 -09 アートなプール開き！

アートおどろく
こうみんかん

会場：大伴プール（山中田1丁目5付近）

解体前の大伴プールで、水の無いプール全体をキャンパスにして、道具や身体を使ったりして、思いっきり絵を描きながらあそんでみよう！参加される方にとって、この日しか味わえない貴重な体験になること間違いなしの一大イベントです！

参加無料！ただし、傷害保険（30円）は各自で負担いただきます。



©ポテトチップス提供

- と き：6月17日（土）※雨天延期
- 対 象：4歳以上のこどもから大人まで（雨天の場合は6/24に開催）（小学校2年生以下は保護者同伴）
- 時 間：午後1時～5時（途中退場可）
- 準備物：汚れてもよい服装（水着可）、水分（多めに）、大小タオル
- 定 員：30組
- 講 師：アートグループ『1000smilesART』

☆申し込み方法：5月31日（水）までに、往復はがきまたは直接来館（要返信用はがき）で中央公民館へ



このマークのある講座は、手話通訳が可能です。申し込みの際に「手話通訳必要」と明記をお願いします。

中 -10

大人の日曜大工

手作りで自宅にベンチを！

生活技術講座

☆この講座は中央公民館で開催します

- と き：① 6/17 ② 6/24 ③ 7/1 ④ 7/8 (土)
- 定 員：10 組 (1人または2人1組)
- 回 数：全 4 回
- 教材費：3,000 円
- 時 間：午前 10 時～正午
- 準備物：受講決定時にお知らせします。
- 内 容：木製ベンチの製作
- 講 師：相木 守鋭 (富田林工芸協会会員)



☆申し込み方法：5 月 31 日 (水) までに、往復はがきまたは直接来館 (要返信用はがき) で中央公民館へ

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・電話の記入お忘れなく

東 -01 シェイプアップヨガ

年齢と共に、気になる部分が増えてきますね？ ヨガを通じて、筋力をアップし、身体全体を改善しましょう。



- と き：① 5/11 ② 5/18 ③ 5/25 ④ 6/1 ⑤ 6/8
⑥ 6/15 ⑦ 6/22 ⑧ 6/29 ⑨ 7/6 ⑩ 7/13
- 定 員：16 人
- 曜 日：木曜日
- 準備物：運動の出来る服装、ヨガマット (バスタオル可)、
タオル、飲み物
- 時 間：午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分
- 講 師：光永 みづほ (シェイクヨガ公認インストラクター)
- 回 数：10 回
- * 公民館等のクラブ・サークルに所属されている方はご遠慮ください。

東 -02 お仕事帰りのリフレッシュヨガ

女性セミナー

あなたを取り巻く環境から来るストレスで心と体のバランスが崩れていませんか？ この講座でリフレッシュし、
素敵な週末を過ごしましょう。



- と き：① 5/12 ② 5/19 ③ 5/26 ④ 6/2 ⑤ 6/9
⑥ 6/16 ⑦ 6/23 ⑧ 6/30 ⑨ 7/7 ⑩ 7/14
- 対 象：満 45 歳未満の勤労女性
- 曜 日：金曜日
- 定 員：16 人
- 時 間：午後 7 時～ 8 時
- 準備物：運動の出来る服装、ヨガマット (バスタオル可)、
タオル、飲み物
- 回 数：10 回
- 講 師：光永 みづほ (シェイクヨガ公認インストラクター)
- * 公民館等のクラブ・サークルに所属されている方はご遠慮ください。

東 -03 ゴッタン三味線を弾こう

ゴッタン三味線とは、九州南部に伝わる箱三味線のことです。通常の三味線と比べて、大変軽く扱い
やすいのが特徴です。あなたも一度体験してみませんか？



- と き：① 5/12 ② 5/19 ③ 5/26 ④ 6/2 ⑤ 6/9
⑥ 6/16 ⑦ 6/23 ⑧ 7/7 ⑨ 7/14 ⑩ 7/21
- 回 数：10 回
- 曜 日：金曜日
- 定 員：16 人
- 時 間：午前 10 時 30 分～正午
- 教材費：2,000 円
- 講 師：口野 典子 (津軽三味線「笑風会」会主)

東 -04 四季を感じる 近郊の自然散策 ～春編～

野鳥観察を通じて、日本の四季を感じてみませんか？



- と き：① 5/13 (館内学習) ② 5/20 (館外学習) 全 2 回
- 定 員：20 人
- 曜 日：土曜日
- 保険代：30 円
- 場 所：① 東公民館 ② 太子町周辺
- 準備物：筆記用具・双眼鏡・現地までの交通費
- 時 間：① 午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分 ② 午前 9 時～正午 (現地集合・解散)
- 講 師：日本野鳥の会大阪支部

東 -05 おとなの絵本セラピー

絵本の力を借りて、その人のありのままを自然に引き出す、大人のための「ふれあいと
気づきのワークショップ」です。



- と き：① 5/16 ② 5/23 ③ 5/30 ④ 6/6 ⑤ 6/13
- 定 員：16 人
- 曜 日：火曜日
- 準備物：筆記用具
- 時 間：午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
- 講 師：武田 逸子 (絵本セラピスト・カラープランナー)
- 回 数：5 回



お申込み多数の場合は抽選となります。受付締切日に定員に達しなかった講座は、以後先着順でお申込みを受け付けます (都合により定員に達する前に締め切る場合があります)



このマークのある講座は、手話通訳が可能です。申し込みの際に「手話通訳必要」と明記をお願いします。

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・電話の記入お忘れなく

※申込多数で抽選となった場合は締切日の翌開館日の午前10時より、順次公開抽選を行います。

金-01 土曜の朝のデッサン教室



町のすぐれ者講座

(初心者対象)

「絵を本格的に勉強するのは初めて」という方を対象とした教室です。勤労世代、学生の方もぜひご参加ください。

※下記日程の8割以上参加できる方のみお申込みください

※昨年度中央公民館のデッサン教室を受講された方、既に公民館等で絵画関係のクラブに所属されている方は受講をご遠慮いただく場合があります。

※幅広い年代に参加いただくために、年代ごとに参加者数を調整させていただく場合があります。

■と き：① 5/13 ② 5/27 ③ 6/10 ④ 6/24 ⑤ 7/8 ⑥ 7/22
⑦ 9/9 ⑧ 9/16 ⑨ 10/14 ⑩ 10/28

■曜 日：土曜日

■時 間：午前10時～正午

■回 数：10回

■定 員：16人

■準備物 カルトン (画板、四つ切程度)、鉛筆 (H, HB, 2B, 3B, 4B, 5B)、カッター、練り消しなど

■教材費：1,000円程度 (ケント紙とモチーフ代)

■講 師：高橋 章子 (画家・公民館特技登録者)

※準備物のうち、カルトン、練り消し、鉛筆などは共同購入可 (開講決定時にお知らせします)

金-02 月一健康体操



高齢者教室

月に一回、心と体のリフレッシュをしてみませんか？加齢とともに衰えがちな筋力と気力をアップする教室です。

■対 象：満65歳以上の人 (昨年受講された方はご遠慮いただく場合があります)

■と き：① 5/19 ② 6/9 ③ 7/28 ④ 9/1 ⑤ 10/13
⑥ 11/17 ⑦ 12/1 ⑧ 1/12 ⑨ 2/9 ⑩ 3/9

■曜 日：金曜日

■時 間：午前10時～11時30分

■回 数：10回 ■定 員：30人

■準備物：ヨガマットまたはタオルケット

■費 用：500円 (教材費)

■講 師：梅田 福子 (日体協公認スポーツ指導員)
都司 晴海 (健康運動実践指導者)

金-03 和紙でつくるランプシェード



身近な材料で、美しいランプシェードをつくってみましょう。LED ランプと組み合わせて省エネで安全な「灯り」で暮らしを彩ってみませんか？

■と き：① 5/17 ② 5/24 ③ 5/31

■定 員：16人

■曜 日：水曜日

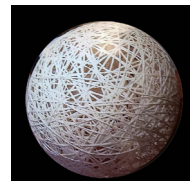
■教材費：1,000円

■時 間：午後1時～3時30分

■持ち物：鉛筆、工作用はさみ

■回 数：3回

■講 師：辻 友一 (公民館特技登録者)



金-04 地域史よもやま話



市民大学講座

中世からの大都市・大坂に隣接して発展してきた近世・近代の南河内、その豊かな歴史を少し違った視点から眺めてみる講座です。

■と き：① 5/19 ② 6/16 ③ 9/15

■時 間：午後6時30分～8時

④ 10/20 ⑤ 11/17 ⑥ 2/16

■回 数：6回

■定 員：30人

■曜 日：第3金曜日

■講 師：玉城 幸男 (地域史研究家)



金-05 情報発信の学び舎 ～ブログ・SNS・紙情報をどう生かすか？～



今、地域を活性化するための情報発信ツールとは？この講座では公民館講座受講生で運営する「富田林百景」の活動を教材に、手づくりの情報発信について考えていきます。

■と き：① 5/19 ② 6/16 ③ 7/21 ④ 9/15 ⑤ 10/20
⑥ 11/17 ⑦ 1/19 ⑧ 2/16 ⑨ 3/16

■定 員：10人 (他に「富田林百景」スタッフが参加)

■曜 日：第3金曜日

■教材費：実費

■時 間：午後1時30分～3時30分

■持ち物：スマートフォンまたはノートパソコン

■回 数：9回

■講 師：楠 喜博 (伝達工学研究所)

※この講座は、ブログ作成の技術実習教室ではありません

金-06 『乳がん』診療の現況

共催：大阪南医療センター

～いろいろな治療があるんです～ (手話通訳あり)

乳がんは女性の悪性腫瘍の中でもっとも多い疾患です。今回は乳がんの診断から治療にかけてのお話と質問コーナーで構成した講演会を開催します。

☆この講座は、4月8日 (土) から、金剛公民館で先着順で受け付けます (電話も可。0721-28-1121)

☆託児教室併設 (希望する方は、受講申請時にお申し出ください)

●対 象：受講される方の乳幼児 (就学前)

●定 員：5人 (詳細は受講時にお知らせします)

■と き：5月13日

■曜 日：土曜日

■時 間：午後2時～3時30分

■定 員：80人

■講 師：田中 寛

(大阪南医療センター乳腺外科医長)

