

第155号
平成27年4月1日
＝編集・発行＝
富田林市立
中央・東・金剛公民館

公民館だより

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

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願います。

講座の申し込みは

講座を実施する公民館に往復はがき
または来館で申請をお願いします。

- ☆お一人1講座につき1枚のはがきが必要です
- ☆来館の場合は、通常はがきをご持参ください
(一部、申込み方法が異なる講座があります。詳細は各講座要項をご覧ください)

▼受付期間

4月18日(土)までに開催の公民館へ(はがき必着)お申込み多数の場合は、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)

※電話での受付は行いません

<往信表面>

<返信裏面>

<返信表面>

<往信裏面>

| | | |
|---|--------|---|
| 往 | □□□□□□ | <p>52円</p> <p>※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。</p> <p>○公民館講座係</p> <p>開催する公民館の住所</p> |
| | | <p>なにも 書かないで ください</p> |

| | | |
|---|--------|---|
| 返 | □□□□□□ | <p>52円</p> <p>あなたの住所</p> <p>あなたの氏名</p> |
| | | <p>①講座番号と講座名 (例：中-00「○○入門」)</p> <p>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)</p> <p>③あなたの住所+市内在勤 在学の方は会社、学校等の名称</p> <p>④電話番号(携帯可)</p> <p>⑤年齢(～歳代で可)・性別</p> <p>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)</p> <p>・託児教室等、申し込みの場合 乳幼児の名前、年齢</p> |

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

憲法月間行事

長寿を生きる(講演会)

～これからの社会・家族に求められるもの～

介護保険法が施行されて15年、高齢者を取り巻く現実と今後の課題について、長く高齢福祉の最前線で活躍されている講師のお話をもとに考えましょう。



- と き：5月30日
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午前10時～11時30分
- 回 数：1回
- 共催：中央公民館クラブ連絡会
- 定 員：80人(当日先着順受付)
- 講 師：大塚 保信
(大阪ソーシャルワーカー協会会長)

☆この講座は、申し込み不要です。当日、直接会場(中央公民館・2階ホール)に、開始10分前までにお越しください。

中-01「書くこと」を楽しむ～女性のための文章教室～

女性セミナー

ことばを紡ぎ、色をつけ織り上げていくように生まれてくる文章。書くという作業は苦労が多くとも、日々とは少し違う時間を、あなたに与えてくれるでしょう。この講座では、内面にある思いを文章にすることを通じて、人の心に響く表現力を磨いていきます。



- 対 象：市内在住・在勤・在学の女性で、縦書きのワープロ文書の提出が可能な人(データ提出可)
- と き：①5/22 ②6/12 ③6/26 ④7/10 ⑤9/11
⑥9/25 ⑦10/9 ⑧10/23 ⑨11/27 ⑩12/11
- 曜 日：第2・4金曜日
- 時 間：午前10時～正午
- 回 数：10回
- 定 員：16人
- 教材費：課題図書購入費・修了文集制作費など(実費)
- 講 師：夏当 紀子
(作家・大阪文学学校講師)

託児教室併設

対象：講座受講生が同伴する乳児・幼児
定員：5人

※託児教室の利用を希望される方は、はがきまたは窓口申込書に「託児教室希望」と明記し、お子様の名前・年齢(申込み時に○歳△ヶ月)を記入してください。

☆この講座では、受講生に文章作品を提出していただきます。☆作品はエッセイ・創作いづれでも可。(書式：A4縦書き40字×30行)
☆カリキュラムは、公民館備え付けのチラシ・富田林市立公民館HPをご覧ください

中 -02

こどもマイスター教室 ～安全・正確な

青少年教室

工作の基本は、「はかる」「切る」「組む」。特にカッターなどの、安全で正しい使い方などを中心に、工作をするための基本を学びます。保護者の方もぜひいっしょにご参加ください。

- 対象：小学校3年生以上のこどもと保護者
- とき：①5/9 ②6/13 ③7/11
- 曜日：第2土曜日
- 時間：午後1時～3時30分
- 回数：3回



- 定員：12人
- 教材費：1000円（3回分）
- 準備物：自宅にある定規・カッター・のこぎり・かなづちなど
- 講師：谷口 佳照・谷 宏・村木 弘則（公民館特技登録者）

工作の基本を学ぼう～

＜内容（つくるもの）＞
 ①寸法どり（クルクル木琴）
 ②切る（手投げグライダー）
 ③組む（オリジナルペン立て）

中 -03

大人のそろばん教室 ゲームとそろばんで

高齢者教室

脳活性化

いつまでも若々しく元気いっば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。

- 対象：満60歳以上の人（今年度）
- とき：①5/13 ②5/27 ③6/10 ④6/24 ⑤7/8
⑥7/22 ⑦9/9 ⑧9/30
- 曜日：主に第2・4水曜日
- 時間：午前10時～11時

- 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



中 -04

ふるさとの魅力を再発見！富田林百景

参加者企画事業
市民大学講座

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。今年度は運営中のブログづくりを一層充実するとともに、今まで講座で蓄積した資料を元に「富田林の年表」づくりにもトライしたいと思います。【富田林百景ブログ：blog.goo.ne.jp/omorotondabayashi】

- とき：館内学習 ①5/13 ②6/10 ③7/8 ④9/9 ⑤10/14 ⑥11/11 ⑦1/13 ⑧2/10 ⑨3/9
館外学習 ①5/27 ②6/24 ③7/22 ④9/30 ⑤10/28 ⑥11/25 ⑦1/27 ⑧3/23
- 曜日：水曜日
- 時間：館内学習：午後7時～9時
館外学習：主に午前10時～午後4時
- 回数：17回
- 定員：36人
- 講師：玉城 幸男（地域史研究家）
林 保夫（地域史研究家）



- ☆学習の内容・館外学習の場所は、講座中に受講者により決定します。
- ☆館外学習の歩行距離は1回につき5～7km程度です。交通費・拝観料等は受講者負担となります。
- ☆日程は、学習内容により変更する場合があります

☆このページの講座は中央公民館で開催します

中 -05

町並みの四季を撮る～富田林寺内町を例題に～

府下唯一の重要伝統的建造物群保存地区である寺内町を撮影対象に、身近な光景を写真作品として切り取る基礎を学べるワークショップです。ベストショットをめざして、四季折々の町並みを捉えてみましょう。

＜夏編＞

- とき：①6/23 ②6/30 ③7/7
- 曜日：火曜日
- 時間：午後1時30分～4時
- 回数：3回（年間12回程度を予定）
- 定員：16人
- 教材費：プリント代・修了展示会（任意）の際の作品製作費等は実費
- 準備物：カメラ（カメラ付携帯電話はご遠慮願います）
- 講師：中央公民館写真クラブ「写友会花みずき」



中 -06

スター・ペアレンティング講座

家庭教育学級

～叩かず 甘やかさず 子育てする方法～

スター・ペアレンティングとは親も子どもともに居心地の良い親子関係を築くための学習です。子どもと一緒に成長しながら親としての自信も育むワークショップに貴方も参加してみませんか？

- 対象：乳幼児～高校生の子を持つ保護者
- とき：①6/13 ②6/20 ③6/27
- 曜日：土曜日
- 時間：午前10時～正午
- 回数：3回
- 定員：20人
- 講師：井山 里美（NPO 法人女性と子どものエンパワメント関西）

☆ご夫婦での参加も歓迎します。はがきでお申込みの場合、1枚に2人分のお名前他の必要事項をご記入ください。

託児教室併設

対象：講座受講生が同伴する乳幼児
定員：6人
※託児教室の利用を希望される方は、はがきまたは窓口申込書に「託児教室希望」と明記し、お子様の名前・年齢（申込み時に○歳△ヶ月）を記入してください。



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。

予告

富田林産でつくろう！

～四季の地場産食材でつくるこども料理教室～

富田林では、季節ごとに様々な食材がつくられています。この教室では、地元の旬の食材でお菓子や料理をつくることを通じて、ふるさとへの理解を深めていきます。

※この講座は、中央・金剛両公民館で日程を変えて実施します

※この講座は毎回募集します。詳細は市広報「とんだばやし」の開催月号に掲載（5月・7月・10月・2月・3月の予定）

■対象：小学生以上のこどもと保護者
(小学校4年生以上はこどもだけの参加も可。中学生以上もぜひ参加してください)

■会場：中央公民館・金剛公民館
(内容は同じで、開催日時が異なります)

■教材費：1回1人500円～800円程度
☆第1回目は、「地場産いちごで『いちご大福』をつくろう」5月開催。詳細は市広報「とんだばやし」5月号に掲載します。

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 初めてのルーシーダットン入門

ルーシーダットンとはタイに伝わる伝統医学のひとつで、自己整体を行います。今回は二つのクラスで行います。

■対象：【A】満55歳以上の人

■とき：①5/15 ②5/22 ③5/29 ④6/5 ⑤6/12 ⑥6/19

■対象：【B】満55歳未満の人

■とき：①6/26 ②7/3 ③7/10 ④7/17 ⑤7/24 ⑥7/31

■曜日：毎週金曜日

■時間：午前10時30分～正午

■回数：6回

■定員：各20人

■準備物：動きやすい服装
ヨガマット（バスタオル可）

■講師：眞崎 昭子

(日本ルーシーダットン普及連盟)

関西本部所属認定インストラクター

*前回受講された方や膝や腰等に疾患がある方はご遠慮ください。はがきに必ず年齢を記入ください。

東-02 ころころのままに“詩”を楽しむ

いろいろな思いや心情をことばで表現してみませんか？

■とき：①5/20 ②6/3 ③6/17

④7/1 ⑤7/15 ⑥7/29

■曜日：隔週水曜日

■時間：午後2時～4時



■回数：6回

■定員：16人

■準備物：筆記用具・ノート

■講師：上田 假奈代(詩人)

東-03 かんたんストリートダンス

青少年教室

ダンス経験のないお子さんに合わせた動きやリズムなどダンスの基本から始めます。秋の「公民館まつり」の舞台発表会でみんなのダンスを披露しましょう！

■対象：小学生

■とき：①6/5 ②6/19 ③7/3 ④7/17 ⑤7/31 ⑥8/7
⑦8/21 ⑧9/4 ⑨9/18 ⑩10/2 ⑪10/16 ⑫10/30

■曜日：隔週金曜日

■時間：午後6時～7時

■回数：12回

■定員：20人

■準備物：上靴、動きやすい服装

■講師：峯崎 喬子(ダンサー)

◆夜の講座のため、お子さんの送り迎えは必ずお願いします。

東-04 ～四季を感じる～ 近郊の自然散策

野鳥観察を通じて、日本の四季を感じてみませんか？

○春季

■とき：①5/2(館内学習) ②5/16(館外学習)

■曜日：土曜日

■場所：①東公民館②近つ飛鳥風土記の丘

■時間：①午前9時30分～11時30分

②午前9時30分～12時30分

(現地集合・解散)

■回数：2回

■定員：20人

■準備物：双眼鏡、筆記用具



○夏季

■とき：①8/29(館内学習) ②9/5(館外学習)

■曜日：土曜日

■場所：①東公民館②泉大津・大津川河口

■時間：①午前9時30分～11時30分

②午前9時30分～12時30分

(現地集合・解散)

■回数：2回

■定員：20人

■準備物：双眼鏡、筆記用具

☆講師は、春季・夏季とも日本野鳥の会大阪支部

☆館外学習(フィールドワーク)の交通費・入館料等は受講生の負担となります。



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・電話の記入お忘れなく

金-01 断捨離～片づけが苦手なあなたへ贈る片づけ講座～

ワークショップ

モノが多すぎて困ることが度々。
何度も片づけようとしたけれど、ひとりだと挫折してばかり・・・
でも、何とかしなければと思い続けている。
そんなあなたのための講座です。

- 対象：市内在住・在勤の方で、必ず3回受講できる人
- とき：① 5/29 ② 6/6 ③ 6/19



- 曜日：毎回金曜日
- 時間：午後7時～9時
- 回数：3回 ■定員：20人
- 準備物：筆記用具
- 講師：ゆるづめまきこ
(収納アドバイザー)

金-02 マイ菜園で無農薬野菜を ～有機栽培で私の菜園計画～

1年間、菜園を管理し、無農薬野菜を収穫しませんか！
公民館近くの農園で、野菜の栽培実践を行います。
この講座で、あなたの菜園生活を充実させましょう。

- とき：① 4/28 ② 5/12 ③ 6/9 ④ 7/14 ⑤ 8/11 ⑥ 9/8
⑦ 10/6 ⑧ 11/10 ⑨ 12/15 ⑩ 28年 1/5 ⑪ 2/9 ⑫ 3/8



- 曜日：毎回火曜日
- 時間：午前9時30分～正午
- 教材費：6000円(近隣農地共同借上げ代)と苗・肥料代等は実費
- 回数：12回 ■定員：15人
- 指導：金剛体験農場の皆さん
(金剛公民館クラブ)
- ※講座開催日以外でも菜園管理が必要です。

☆このページの講座は金剛公民館で開催します

金-03 やさしいオカリナ入門

オカリナの優しい音色に触れてみませんか？
吹いているだけで心が和む気がします。
オカリナは、一人でもグループでも生涯楽しめる楽器です。
最終回にはミニコンサートを開きましょう

- とき：① 5/10、② 5/24、③ 6/7、④ 6/21
⑤ 7/12、⑥ 7/26、⑦ 8/9、⑧ 8/23

■曜日：毎回日曜日



- 時間：午後2時～3時30分
- 回数：8回 ■定員：20人
- 準備物：オカリナ(新たに購入を希望される場合は、共同購入します[15000円程度]なので、応募ハガキに購入希望かどうかを明記してください)※購入するオカリナは「亜音(アノン)AC」です。
- 講師：小出 京子(オカリナ奏者)

市民企画講座

金-04 月一健康体操

加齢とともに減少する筋力・気力。
健康寿命を延ばすためにも、みんなと一緒にゲームをしながら、
心も体もリフレッシュさせ、気力をアップさせませんか？

- 対象：満65歳以上の人(昨年受講された方はご遠慮ください)
- とき：① 5/20 ② 6/3 ③ 7/1 ④ 9/2 ⑤ 10/7
⑥ 11/4 ⑦ 12/2 ⑧ 28年 1/6 ⑨ 2/3 ⑩ 3/2



- 曜日：毎回水曜日
- 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
- 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)

高齢者教室

金-05 世界は何処に向かう？ ～宗教・文化で紐解く現代社会～

私たちが世界情勢を理解しようとしたときに欠かせないキーワードが「宗教」と「文化」です。この講座では、それぞれの国や地域の文化・宗教を学びながら、今、世界で起っている諸問題について考えたいと思います。

- とき：① 6/18 ② 7/2 ③ 7/16 ④ 7/30
- 曜日：毎回木曜日

大阪大谷大学連携講座

- 時間：午後7時～8時30分
- 回数：4回
- 定員：80人
- 準備物：筆記用具
- 講師：荻野 勝行
(大阪大谷大学 人間社会学部教授)

金剛今昔物語 (予告と協力のお願い)

金剛団地の開発が始り、入居が始まってもうすぐ50年が経とうとしています、金剛公民館では金剛地区の移り変わりを辿る事業を秋以降に計画しています。つきましては、当時をよくご存知の方や当時を思い起こさせる品物や写真などを提供していただける方を募集します。

ご協力いただける方は、金剛公民館までご連絡ください。(TEL: 0721-28-1121)