

第153号  
平成26年9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  
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（返信用）

<p>&lt;往信表面&gt;</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">往</p> <p style="font-size: 0.8em;">52円</p> <p style="font-size: 0.8em;">□□□□□□</p> <p style="font-size: 0.8em;">○●公民館講座係</p> <p style="font-size: 0.8em;">開催する公民館の住所</p> <p style="font-size: 0.8em;">※それぞれの公民館の住所は 中央11・2P 東113P 金剛14Pに掲載してあります。</p> </div> <p style="font-size: 0.8em;">なにも 書かないで ください</p>	<p>&lt;返信裏面&gt;</p>
---	---------------------

## ▼受付期間

9月13日（土）までに主催の  
各公民館へ（はがき必着）

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  
※締切時、定員に達していない講座は先着順受付  
となります

<p>&lt;返信表面&gt;</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">返</p> <p style="font-size: 0.8em;">52円</p> <p style="font-size: 0.8em;">□□□□□□</p> <p style="font-size: 0.8em;">あなたの住所</p> <p style="font-size: 0.8em;">あなたの氏名</p> </div>	<p>&lt;往信裏面&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①講座番号と講座名 (例：中-00「○○入門」)</li> <li>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)</li> <li>③あなたの住所+市内在勤 在学の方は会社、学校等の名称</li> <li>④電話番号（携帯可）</li> <li>⑤年齢（～歳代で可）・性別</li> <li>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)</li> <li>・託児教室等、申し込みの場合 乳幼児の名前、年齢</li> </ol>
--	--

## 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

## 子や孫に贈ろう！世界で一冊だけの絵本づくり

おはなしも絵もオリジナルの絵本をつくってみませんか？絵が苦手な人でも大丈夫！

アイデアいっぱいの絵本づくり教室にぜひご参加ください

- と き：① 10/7 ② 10/21 ③ 11/18 ④ 11/25 ⑤ 12/2  
⑥ 12/16 ⑦ 1/20 ⑧ 2/3 ⑨ 2/17 ⑩ 3/10

- 曜 日：火曜日
- 時 間：午前10時～正午
- 回 数：10回
- 定 員：15人

- 教材費：1,300円程度（白地絵本購入費）
- 準備物：絵画用鉛筆、絵具又はパステル等

- 講 師：高橋 章子（画家・絵本作家、公民館特技登録者）



### 託児教室併設

対象：この講座の受講生が同伴する乳児・幼児

定員：8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。

中-02

## 親子でものづくりコミュニケーション

ものづくりの楽しさを親子で一緒に体験してみませんか？大阪芸術大学の大学生スタッフが、やさしく指導してくれます。絵本の読み聞かせもあります

会場：中央公民館喜志分館（レインボーホール<市民会館>内）

※この講座のお申し込みは中央公民館へ

- 対 象：今年度3歳以上の幼児と保護者
- と き：① 9/21 ② 10/12 ③ 11/16 ④ 12/14
- 曜 日：日曜日
- 時 間：午後2時～3時
- 回 数：4回

- 定 員：10組20人
- 教材費：200円
- 準備物：受講決定時にお知らせ
- 講 師：大阪芸術大学・Art Home サークル



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。

# 発酵を知ろう！



**予告** = 講演会（大阪府立大学出前講義） =  
**暮らしに役立つ**  
**酵母菌のお話**

■講師：岸田 正夫（大阪府立大学准教授）

開催日時・募集方法等、詳細は  
 市広報「とんだばやし」10月号に掲載  
 いたします

**中 -03** **発酵食品を  
 作ってみよう**

- と き：① 11/27 ② 12/4 ③ 12/12
- 曜 日：①②木曜日、③金曜日
- 時 間：午後1時～4時
- 定 員：20人
- 内 容：塩麴・発酵ニンニク・納豆  
 などを作ります
- 教材費：1,000円程度
- 準備物：受講決定時にお知らせ
- 講 師：浦野 雅人（公民館特技登録者）



**中 -04** **楽しく読み解く 百人一首**



かるたで有名な百人一首を学んでみませんか？四季・自然・旅そして恋の歌と、さまざまなジャンルから二十首を選び、歌の意味はもちろん、作者が歌に込めた思いにも焦点をあてていきます

- と き：① 10/25 ② 11/1 ③ 11/15 ④ 11/22 ⑤ 11/29  
 ⑥ 12/13 ⑦ 12/20 ⑧ 1/10 ⑨ 1/17 ⑩ 1/24
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午前10時～11時30分
- 回 数：10回
- 定 員：30人

■講師：八幡 啓（古典文学研究家）



☆このページの講座は  
 中央公民館で開催します

**中 -05** **ふるさとに残したい緑の宝  
 南河内・保存樹巡り**

環境を守り、心に潤いを与えてくれる木々の緑は地域の共通財産です。市内を始め南河内にある保存樹木を巡って、地域の自然環境の保全について考えてみませんか？

- と き：① 10/24 ② 10/31 ③ 11/21 ④ 12/5
- 曜 日：金曜日
- 時 間：午後1時30分～3時30分  
 （現地学習の場合は別時間になる場合もあります）
- 回 数：4回
- 定 員：30人
- 教材費：交通費等実費
- 講 師：NPO おおさか緑と樹木の診断協会  
 所属樹木医



**中 -06** **エコ&メタボ改善に！自転車入門**

環境に優しく、健康づくりにも役立つ自転車が再認識されています。最新の自転車の種類や用途、風景を楽しみながらのメタボ改善、そして安心・安全に自転車と付き合うための乗り方や整備のポイントなどについて学んでみませんか？

- 対 象：小学生から高齢者まで
- と き：① 11/1 ② 11/29 ③ 12/13
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 回 数：3回
- 定 員：30人
- 講 師：自転車博物館（公益財団法人シマノ・サイクル  
 開発センター）事務局長（学芸員）長谷部 雅幸



**中 -07** **スマホ時代の親学**



～保護者として知っておきたいネットの落とし穴と賢い活用法～

- と き：① 11/22 ② 12/6
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 回 数：2回
- 定 員：30人
- 講 師：関西 ICT 協会スタッフ



「ウチの子、スマホをしょっちゅう触っていないと落ち着かないみたい」  
 そんなわが子の様子に気づいたことはありませんか……  
 急激に進歩しているソーシャルネットワーク時代を生きるこどもたちの  
 ために、ネット社会の「今」を学んでみませんか？

回	日	内 容
①	11/22	SNS(ソーシャルネットワーク)の魅力と課題
②	12/6	グループワークで見つけよう！ネット社会を生き抜く力



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。

# 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。



- と き：① 10/3 ② 10/10 ③ 10/17 ④ 10/24 ⑤ 10/31  
⑥ 11/14 ⑦ 11/21 ⑧ 11/28 ⑨ 12/5 ⑩ 12/12
- 曜 日：金曜日
- 時 間：午前 10 時 30 分～正午
- 回 数：10 回
- 定 員：20 人
- 準備物：ヨガマット、運動できる服装
- 講 師：眞崎 昭子  
(日本ルーシーダットン普及連盟 関西本部所属インストラクター)

## 東-02 独りじゃない 女性の一人旅を楽しもう 女性セミナー

一人旅の魅力は誰にも気兼ねせず、自分のペースで旅を楽しめることです。国内・海外の世界遺産やパワースポットなどに出かけてみませんか？

- 対 象：女性
- と き：① 10/3 ② 10/10 ③ 10/17 ④ 10/24
- 曜 日：金曜日
- 時 間：午後 7 時～9 時
- 回 数：4 回
- 定 員：16 人
- 講 師：山崎 眞理子  
(ホスピタリティツリズム専門学校大阪 専任講師)



## 東-03 和をまなぶ～こんぺいとうをつくろう

こんぺいとうは戦国時代にポルトガルから伝わったお菓子です。そんな伝統的なお菓子を親子でつくってみませんか？

- 対 象：親子
- と き：11 月 9 日
- 曜 日：日曜日
- 時 間：午前 10 時～正午
- 定 員：15 組
- 教材費：1 組 2,000 円
- 講 師：こんぺいとうミュージアム  
インストラクター



## 東-04 季節のデザイン書道

書道+感性+心+α=デザイン書道 大切なあの人に心を込めた年賀状をだしてみませんか？



- と き：11 月 25 日
- 曜 日：火曜日
- 時 間：午後 1 時 30 分～3 時 30 分
- 定 員：16 人
- 教材費：1,000 円
- 準備物：受講決定時に通知
- 講 師：丸山 茜葉 (書家) 丸山 孝子 (書家)

☆このページの講座は東公民館で開催します

## 年末年始は

クリスマスや年始の飾り物をつくって、華やかで素敵な時を過ごしましょう！

### 東-05 ○かわいい羊毛フェルトで

- と き：① 11/18 ② 12/2 ③ 12/16
- 曜 日：隔週火曜日
- 時 間：午前 10 時～正午
- 回 数：3 回
- 定 員：16 人
- 教材費：3,000 円
- 準備物：受講決定時にお知らせ
- 講 師：原田 若菜  
(羊毛フェルト講師)



### 東-06 ○プリザーブドフラワーで

- と き：① 12/6 ② 12/20
- 曜 日：隔週土曜日
- 時 間：午後 1 時 30 分～3 時 30 分
- 回 数：2 回
- 定 員：16 人
- 教材費：4,000 円
- 準備物：受講決定時にお知らせ
- 講 師：音羽 実香  
(公民館特技登録者)



# 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

## 現代 人間関係論

### ～キレそうなところを繋ぐ～

社会でも、地域でも、そして家庭でも、良好なコミュニケーションが人間関係にとって何より大切なことです。この講座では、お互いがお互いを尊重しながらつき合うための「距離感」や、話の聴き方・伝え方、そしてストレスの対処法などを学びます。

共催：人権政策課



- と き：① 10/18 ② 11/ 1 ③ 11/15
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午後2時～4時
- 回 数：3回
- 定 員：30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)

金-02

## リズムダンスから社交ダンスへ

青年セミナー

体力づくりと、身体のバランス向上へ、一人でもできる足の踏み替えのリズムダンスから、ペアで踊る社交ダンスまで、あなたも挑戦してみませんか？

- 対 象：40歳までの男女
- と き：① 9/27 ② 10/ 4 ③ 10/11 ④ 10/25 ⑤ 11/ 1  
⑥ 11/22 ⑦ 11/29 ⑧ 12/ 6 ⑨ 12/13 ⑩ 12/20
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午後3時～5時
- 回 数：10回
- 定 員：20人
- 準備物：ダンスシューズまたは上履きシューズ
- 講 師：藤原千栄子 (公民館クラブ講師)



☆このページの講座は金剛公民館で開催します

金-03

## そば打ち体験

あなたも本格的な蕎麦打ちを体験してみませんか？

- と き：① 11/ 15 ② 11/29 手作りシリーズ第1弾
- 曜 日：土曜日
- 時 間：1班：午前10時～午後1時  
2班：正午～午後3時
- ※申込み時に希望の班を書いてください
- 回 数：2回
- 定 員：16人 (各班8人ずつ)
- 準備物：エプロン・三角巾など
- 教材費：2回で4,000円
- 講 師：左古 正 (手打蕎麦うたしの会)



金-04

## パン作り体験

焼きたての美味しいパンを作ってみませんか？

- と き：① 12/ 6 ② 27年1/17 手作りシリーズ第2弾
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午前10時～午後2時
- 回 数：2回
- 定 員：16人
- 準備物：エプロン・三角巾など
- 教材費：2回で2,500円
- 講 師：畑 タミ (スマイルクラブ)



金-05

## 知って得するエコ切符の旅

最近では鉄道各社などが、魅力ある周遊切符や期間限定クーポンなどお得で楽しいチケットをたくさん発行しています。この講座では、隠れたお得情報を紹介しながら、参加者同士で、お勧めトラベルなどの情報交換を楽しみます

- と き：① 10/ 8 ② 10/22
- 曜 日：水曜日
- 時 間：午後2時～4時
- 回 数：2回
- 定 員：30人
- 講 師：池田清彦 (公民館特技登録者)



☆このページの講座は金剛公民館で開催します

金-06

## 手作り布ぞうり教室

リサイクルになり、履いているだけで床の掃除にもなると同時に、履いて歩くと脳の活性化にも効果があるという

- と き：10/ 1
- 曜 日：水曜日
- 時 間：午後6時30分～9時
- 回 数：1回
- 定 員：20人
- 準備物：受講決定時にお知らせ
- 教材費：500円
- 講 師：小豆美佐 (公民館特技登録者)



☆各講座の詳細なカリキュラムは、富田林市立公民館ホームページに掲載 (富田林市立公民館で検索 → <http://www.city.tondabayashi.osaka.jp/public/section/kouminkan/index.html>)