

第176号
令和2年7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

夏休み教室特集号

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

☆来館される場合は、はがきは必要ありません。
(申込用紙に記入していただきます)

▼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>

63円

〇〇〇〇〇〇

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。

- 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 + 市内在勤
在学の方は会社、学校等の名称
④電話番号 (携帯可)
⑤年齢 (～歳代可)
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63円分が必要です。
- ・記入はボールペン（消せないもの）でお願いします。
- ・抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。

公民館をご利用いただく団体のみなさまへ（公民館再開に伴うお願い）

新型コロナウイルス蔓延防止のための公民館施設休館措置は5月26日（火）から解除させていただいていますが、ウィルス感染の危険性が消滅したわけではありません。公民館活動の再開に当たっては、下記の事項を守り感染リスクを減少させるよう、引き続きご協力をお願いいたします。

1. マスクを付け、手指消毒を行う 施設ご利用中には必ずマスクを装着してください。また手指消毒は必ず行ってください
2. 密集を避ける 前後左右の人との距離を2m、最低でも1m以上空けて着席してください。
3. 密閉を避ける 1時間につき15分程度は、窓や出入り口を開け、換気をお願いします。
4. 接触を避ける 「手をつなぐ」「お互いに密着する」などの行動を伴うものもありますが、コロナウィルス蔓延が収束するまで、極力避けてください。
5. 飛沫を防ぐ 咳はもちろんですが、通常の会話でも一定量の唾液飛沫が発生します。十分な距離をとる、などの対策をとるようにしてください。
6. 茶器類等の共用は避ける 湯呑み・急須等のご利用は、当面お控え願います。薬罐や電気ポット・茶道具などは十分に洗浄してご利用願います。
7. 参加者全員が責任をもって体調管理する 熱があったり、咳が出るなどの体調で、来館することがないよう、事前に確認してください。



富田林市はSDGsに取り組んでいます。

SDGs（持続可能な開発目標）とは、2015年9月の国連サミットで採択された「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。富田林市立公民館では、自分たちに出来ることは何かと問い続け、SDGsを意識した講座づくりに取り組んでいます。



中央公民館の講座

宛先：〒584-0093 本町16-28
中央公民館 講座係 宛

(お問合せ：電話 0721-24-3333、FAX 26-1966)

※講座番号・住所・氏名・電話の記入をお忘れなく

中-01

令和2年度出張睡眠市民公開講座

<手話通訳つき>



よく寝て、よく生きる ～質の高い睡眠を求めて～

人生80年として、健康的でいられる睡眠時間を8時間と考え、約27年も眠り続けるということになります。つまり、人生とは起きているだけの話ではなく、寝ている時間もれっきとした人生なのです。「よい人生を送る」という言葉は、起きている時間だけを充実させるのではなく、眠っている時間も充実させるということなのです。

今回の講演会では、睡眠の専門家である講師から、睡眠障害の実例などを紹介しながら、質のよい睡眠を得るための生活上の留意点をお聞きします。睡眠についてしっかり学ぶことで、よく寝て良く生きるためのヒントをつかんでください。

■と き：8月26日（水）
午後2時～4時（午後1時15分開場）
■定 員：60人

■ところ：中央公民館2階ホール
■講 師：江村 成就（大阪鉄道病院精神神経科 部長）

☆申し込み：8月13日（木）までに中央公民館へ



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、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-02

**ちょっとアートな工作ひろば vol.2
ペットボトルと空き容器でスノードームを作ろう！**

12 つくる責任
つかう責任
∞

ペットボトルと空き容器、ビーズやスパンコールなどのキラキラしたもの、せんたくのり、マスキングテープなどを使って、簡単手作りスノードームを作ります。ちょっとした部屋のインテリアに、自由研究のネタに、子どもから大人まで楽しめるキラキラスノードームはいかがでしょうか。ボトルの中には、たくさんの「フシギ」がつまっています。

- と き：8月15日（土）
午後1時30分～3時30分
- 教材費：500円
- 準備物：スノードームに入れたいモノやビーズ（ペットボトルや瓶に入るサイズのもの）、筆、色鉛筆、パレット（あれば）
- 対象：4歳以上ならどなたでも
（ただし、小学生2年生以下は保護者同伴）
- 講師：小田 仁美（公民館特技登録者）
- 定員：10人
- ☆申し込み：8月6日（木）までに中央公民館へ



中-03

手作りワークショップ 布ぞうりを作ろう！

12 つくる責任
つかう責任
∞

ご家庭にある不要な布・Tシャツを使い、「布ぞうり」を作ります。柔らかい布で作るのでふかふかして履き心地がよく、足裏も刺激されます。夏休みの宿題にもってこい！エコで肌にも優しい布ぞうりを作しましょう。

- と き：8月21日（金）
午後1時30分～4時
- 教材費：600円
- 準備物：不要なTシャツ大人用3～4枚、不要な布、洗濯バサミ（小）3個、裁ちばさみ
- 対象：小学生以上ならどなたでも
（ただし、小学3年生以下は保護者同伴）
- 講師：小豆 美佐（クラフト作家）
- 定員：15人
- ☆申し込み：8月6日（木）までに中央公民館へ



中-04

富田林の情景を撮る <夏編>

11 住み続けられる
まちづくりを

デジタルカメラで富田林の1コマを切り取りましょう！

- と き：①8/19②8/26③9/2（全3回）
午後1時30分～3時
- 内容：デジタルカメラ撮影の講座
（デジタルカメラは各自ご用意をお願いします）
- 曜日：水曜日
- 教材費：無料（プリント代、作品製作費、交通費等は実費）
- ところ：中央公民館および現地撮影会（8/26）
- 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）
- 定員：20人
- ☆申し込み：8月6日（木）までに中央公民館へ



中-05

夏休み親子お菓子作り教室

4 質の高い教育を
みんなに

夏休みの思い出に親子で簡単に作れるお菓子（マドレーヌ・豆腐わらび餅）を作りませんか。

- と き：8月22日（土）
午前10時～午後1時
- 教材費：500円
- 準備物：エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器
- 対象：小学生とその保護者
- 講師：山内 淳子（料理研究家）
- 定員：親子6組
- ☆申し込み：8月13日（木）までに中央公民館へ



中-06

敏感な特性HSP入門講座

4 質の高い教育を
みんなに

～日常生活にしんどさを感じていませんか？～

頼まれたら断れない、考え過ぎてなかなか進まない、ちょっとしたことが気になってしょうがない…こんなしんどさを感じていませんか？それはもしかしたら、「敏感な特性HSP（Highly Sensitive Person）」かもしれません。まずはこの概念を知ることから始めましょう！！

- と き：8月29日（土）
午後2時～4時
- 準備物：筆記用具
- 講師：熊川 サワコ（市民活動グループほくせつマメの木副代表）
- 定員：10人
- ☆申し込み：8月13日（木）までに中央公民館へ



お知らせ 夏休み自習スペース開設は中止します

公民館では、夏休みの間、小学生～大学生を対象に自習スペースを開設していましたが、今年度につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開設を中止します。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

※申込多数で抽選となった場合は、原則として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。

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。

東-01 やさしい日本語表現のススメ

～外国人の方々とコミュニケーションのために～

外国人の方とのスムーズなコミュニケーションを図るために、やさしい日本語の表現は必要不可欠です。この講座では、わかりやすい日本語表現の学習を通して多文化共生について学びます。



- と き：①8/7 ②8/21 ③8/28 (全3回)
午前10時～正午
- 曜 日：金曜日
- 定 員：12人
- 講 師：澤田幸子
(合同会社おおぞら日本語サポート)

8/7 「多文化共生社会と日本語」

8/21 「日本語再発見－外国語として日本語を見てみると」

8/28 「やさしい日本語の達人になろう」

☆申し込み：7月21日(火)までに東公民館へ

東-02 親子でにこにこ絵本タイム

絵本の読みきかせを通じ、絵と言葉を同時に楽しむ絵本の魅力を学びます。読み聞かせがよいと言われる理由や、絵本の選び方についてのお話もあります。親子で、絵本の世界を楽しみましょう！



親子教室



- と き：8月19日(水)
午前10時～11時10分
- 対 象：乳幼児～小学3年生までとその保護者

- 定 員：10組
- 講 師：NPO法人「絵本で子育て」センター所属絵本講師

☆申し込み：8月6日(木)午前10時より
東公民館にて先着順(電話申込可)

東-03 パラスポーツ 『ボッチャ』を体験しよう！

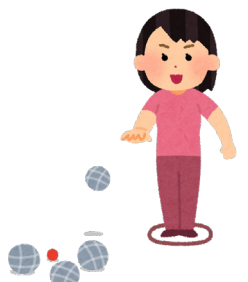


ボッチャは近年人気上昇中のパラスポーツです。白いジャックボール(目標球)に赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたりして、いかに近づけるかを競います。子どもからお年寄りまで、どなたでも楽しめるスポーツです。

- と き：8月22日(土)
午後1時～3時
- 定 員：20人
- 講 師：大阪ボッチャ協会所属講師

- 対 象：小学生以上、大人のみも可
(小学3年生までは保護者同伴)
- 準備物：上履き・タオル 飲み物

☆申し込み：8月13日(木)までに東公民館へ



東-04 あなたも気象予報士

～天気図の見方から災害の備えまで～

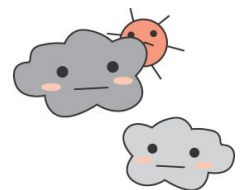
この講座では、簡単な天気図の見方や季節による天気図の特徴を学ぶとともに、近年の台風災害を検証しながら災害に対する備えについて学びます。



- と き：8月25日(火)
午後2時～4時

- 定 員：12人
- 講 師：日本気象予報士会 関西支部

☆申し込み：7月30日(木)までに東公民館へ



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)

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・電話の記入をお忘れなく

※手話通訳が必要な方は、お申込み時に「手話通訳必要」とお伝えください。

※新型コロナウイルス蔓延防止のため、3公民館とも自習・休憩スペースは開設いたしません。ご了承ください。

金-01 シニア世代の実践的防災術～"いざ"というときのために～

万一の災害発生時にも新型コロナウイルス拡大防止のため、新しい生活様式に合わせた避難行動が求められています。今回は主にシニア世代の世帯を対象に、日頃から準備すべきこと、そしていざというときに、自分や家族を守る行動のあり方について役立つ知識を学びます。

- 対象：主に50歳以上の方
(それ以外の年齢の方も受講可)
- と き：8月19日(水)
午後7時～8時30分
- 定 員：30人

- 準備物：筆記用具
- 講 師：岡本 裕紀子 (防災士)
- ☆申し込み：7月30日(木)までに
金剛公民館へ



＝講師紹介：岡本裕紀子 氏＝

慶応大学大学院卒(政治学専攻)。防災士として国土交通省職員研修講師や防災コンサルタント事業を展開する傍ら地元の大阪狭山市で消防団など地域に密着した活動を行っている。

金-02 レジンでオリジナルアクセサリを作ろう

紫外線を当てると固まる樹脂「レジン」をつかって、チャームなどのアクセサリを作ってみましょう。ネジや歯車 etc...いろいろなものの組み合わせで、あなただけの作品作りにチャレンジしてください。

- と き：①8月18日(火)②19日(水)
午後1時30分～4時
※両回とも同じ内容を行います。
ご希望の日を選んでください。
- 教材費：500円
- ☆申し込み：
7月30日(木)までに
金剛公民館へ
- 定 員：各回5人
- 指 導：公民館職員



金-03 「文化遺産」の魅力・再発見～市民共有の財産として～

近畿地方は奈良・京都でなくても史跡などの文化遺産に恵まれた地域です。観光資源という面だけではなく文化遺産とともに暮らす魅力について考えてみませんか？

＝講師紹介：森屋直樹 氏＝

関西大学考古学を専攻。網干善教授の薫陶を受ける。卒業後、大阪府教育委員会に奉職し、文化財保護課長などを経て現職。文化遺産の保護と活用について情報発信に努めている。



- と き：8月29日(土)
午後2時～3時30分
- 定 員：30人
- 講 師：森屋 直樹 (N.P.O文化遺産の世界 理事長)

☆申し込み：7月30日(木)までに
金剛公民館へ



紙芝居 納涼怪談譚



紙芝居演者・杉山尚輝さんによる、ちよっぴり大人むけの紙芝居の世界をお楽しみください。残暑のひとつき、心から涼しくなってみませんか。

- 対象：おおむね小学校4年生以上～大人の方(新型コロナウイルス対策のため、乳幼児の入場はご遠慮願います)
- と き：8月22日(土) 午後2時～3時
- ところ：金剛公民館 ※入場無料
- 定 員：30人
- 出演：杉山 尚輝(紙芝居演者)

☆申し込み：8月13日(木)までに
金剛公民館へ(電話申込可)

【金剛公民館・金剛公民館クラブ連絡会共催事業】

私のイチオシ「富田林百景」再募集

昨年まで、公民館事業として足掛け10年間活動してきた「富田林百景」参加者が今年から中央公民館のクラブとして活動を再開しました。長期間にわたって蓄積してきた、近隣の隠れた「おもろスポット」をメンバーが紹介します。

- と き：8月21日～3月19日(主に第3金曜日・全10回)
午後7時～8時30分
- ところ：金剛公民館
- 定 員：10人
- ☆申し込み：8月13日(木)までに
金剛公民館へ(電話申込可)

<併設開催『富田林百景 + 写真展』>

膨大な収集資料の中から選りすぐりの写真をパネルで展示します。お気軽にご観覧ください

- ところ：金剛公民館
- 日 程：8月中旬～を予定

☆金剛公民館にお問い合わせください

