

第 182 号
令和 4 年 1 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・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、3 館どの講座の申し込みも可能です。また、はがきは必要ありません。

▼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

《オモテ》

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 1P 東 3P 金剛 4P
に掲載しています。

《ウラ》

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（～歳代で可）
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）をお願いします。
- ・抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。



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。



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・電話の記入をお忘れなく

中 -01

亀石 倫子 講演会

憲法記念行事

「刑事裁判、個人主義、そして、わたしたちの憲法」

大学の英文科を卒業後、OL から弁護士へ転身した異色の経歴を持ち、クラブ裁判、タトゥー裁判など、いわゆる「勝ち目のない」と言われる訴訟で弁護士として活躍して注目を集め、メディアなどにもコメンテーターとして出演する、弁護士・亀石 倫子さんをお迎えして、ご自身の半生や、これまでに取り組んだ弁護活動について紹介しながら、「わたしたちの」憲法について語っていただきます。

共催：中央公民館クラブ連絡会

- と き：1 月 29 日（土）
午後 2 時～4 時（午後 1 時 30 分開場）
- 定 員：40 人（+中央公民館クラブ員 40 人）
- ところ：中央公民館 2 階ホール
- 参加費：無料
- 講 師：亀石 倫子（弁護士）

☆申し込み：1 月 18 日（火）までに中央公民館へ



亀石 倫子さんプロフィール

北海道小樽市生まれ。1997 年に東京女子大学文理学部を卒業し、2000 年まで一般企業に勤務。大阪市立大学法科大学院を経て 2009 年に弁護士登録。刑事事件専門の法律事務所に入所し、これまでに担当した刑事事件は 200 件以上にのぼる。2016 年に最高裁で無罪が確定した『クラブ風営法違反事件』や、2017 年に最高裁大法廷で違法が認められた『GPS 捜査事件』、2018 年に大阪高裁で逆転無罪判決を勝ち取った『タトゥー彫り師医師法違反事件』など、著名な刑事事件を担当。現在は大阪市北区に「法律事務所エクラうめだ」を開業し、家事事件など女性の法律問題も数多く手掛ける。



中 -02

透明ホースの生き物「オルガノエラ」をつくろう！

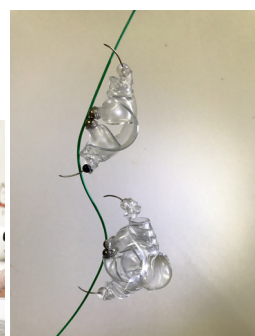
中央公民館の名物シリーズ「アートおどろく公民館」が通算 50 回目を迎えました。記念すべき今回は、美術家・河合晋平さんをお招きして、「オルガノエラ」を一緒に作ります。「オルガノエラ」とは、河合さんが生み出した「存在物」のこと。透明ホースや身近にあるものを使って、どこかにいそうで、どこにもいない面白い生き物＝オルガノエラを作ってみましょう！（作った作品はお持ち帰りいただけます）

アートおどろく
こうみんかん

- と き：2 月 19 日（土）
①午前 10 時～正午 ②午後 1 時 30 分～3 時 30 分
 - 対 象：5 歳以上ならどなたでも
(ただし、小学生 3 年以下は保護者同伴)
 - 定 員：各回 10 組
 - 教材費：1 組につき 200 円
 - 講 師：河合 晋平（美術家）
- ☆申し込み：①午前②午後いずれか明記の上、
2 月 9 日（水）までに中央公民館へ



50th anniversary!



中-03 スマホ講座～基本操作編～

スマートフォンの電源の入れ方・タッチ操作をはじめとする基本的な操作から地図アプリの使い方など、簡単に便利な機能について学びます。

■と き：① 1/26 ② 2/4 ③ 2/9 (水金・全3回)

■時 間：午前10時～11時30分

■定 員：12人

■準備物：スマートフォン(Android 端末)

■講 師：NPO 法人きんきうえぶ

☆申し込み：1月19日(水)までに中央公民館へ



中-04 スマホ講座～LINE・インターネット編～

LINEの始め方からやりとりの操作方法(インストール、初期設定、友達追加など)をしっかりと学習できます。その他、日常生活で役立つカメラやインターネットの使い方を学びます。

■と き：① 3/4 ② 3/9 ③ 3/16 (水金・全3回)

■時 間：午前10時～11時30分

■定 員：12人

■準備物：スマートフォン(Android 端末)

■講 師：NPO 法人きんきうえぶ

☆申し込み：2月16日(水)までに中央公民館へ



中-05 もう子育てでイライラしない！ 怒りの感情コントロール術

子どもに対して、つい怒りすぎたり、振り返って後悔した経験をお持ちの方、とても多いと思います。自分の感情をうまくコントロールする術「アンガーマネジメント」を学んで、あなたもイライラから解放されましょう。

■と き：① 1/28 ② 2/4 ③ 2/25 (金曜日・全3回)

■時 間：午前10時～11時30分

■講 師：大谷 裕美子

(アンガーマネジメントファシリテーター)

■定 員：20人

■対 象：子育て世代の方

■準備物：筆記用具

☆申し込み：1月19日(水)までに中央公民館へ



託児教室併設
定員：5人
対象：講座受講生が同伴する乳幼児
※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、子どもの名前・申し込み時の年齢(月齢)をお書きください。

中-06 エコでオリジナルな 落ち葉アートをつくろう！

美術作家・立花政廣さんが山で収集した落ち葉や枯れ枝などを使って、オリジナルなアート作品づくりにチャレンジします。

失われたモノに新たな命を吹き込みつつ、自然ならではの風合を活かした美しい作品が出来上がります。素敵なインテリアにもなりますよ。

■と き：2月5日(土)

午後1時30分～3時30分

■対 象：5歳以上ならどなたでも

(ただし、小学生3年以下は保護者同伴)

■定 員：12人

■教材費：110円

■準備物：はさみ、持ち帰り用カバン、落ち葉・ドングリ等材料になるもの

■講 師：立花 政廣(美術作家)

☆申し込み：1月26日(水)までに中央公民館へ

アートおどろく
こうみんかん



中-07 頑張りすぎない椅子ヨガ講座

ヨガの語源 yuji は「つなぐ」という意味であり、呼吸が、体と心をつなぐ架け橋である、とのこと。頑張りすぎない時のゆるやかな呼吸での変化を体感してみませんか？

■と き：① 2/9 ② 2/16 ③ 3/2 (水曜日・全3回)

■時 間：午後1時30分～2時30分

■講 師：藤井 由佳(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士、公民館特技登録者)

■準備物：動きやすい服装(靴下は5本指ソックスを推奨)、ヨガマット(なければ身長大の毛布)、白湯

☆申し込み：1月26日(水)までに中央公民館へ



中-08 管楽合奏の密かな愉しみ <コンサート>

「京都の地で2011年に結成しました『かしのき管楽倶楽部』です。世代も出身もさまざまなメンバーが、大阪・京都の各所からほぼ月一度の合奏を楽しみに集まっています。至らぬ点多々目に付くかとは思いますが、少しでも楽しんでいただけるよう、精一杯演奏させていただきます。」(メンバーからのコメント)

■と き：3月5日(土)

午後2時～3時頃(開場1時30分)

■定 員：60人

■曲 目：ビゼー「カルメン」組曲

組曲「スペイン」(S.コリチュエリ編曲)

モーツァルト 歌劇『魔笛』より、他

☆申し込み：2月22日(火)までに中央公民館へ ■演奏：かしのき管楽倶楽部



中-09 一週間の献立 作成講座

コロナ禍で増えたおうち時間。毎日、今日の晩ご飯は何にしようかと悩んでいるあなた、食材を使い切れないあなたにおすすめの講座です。健康的な食生活を送り、食品ロスも減らすために、栄養バランスのとれ、かつ、食材も使い切れる献立のコツを学びます。

■と き：① 3/12 ② 3/19 ③ 3/26 (土曜日・全3回)

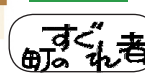
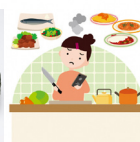
■時 間：午後2時～4時

■定 員：12人

■準備物：筆記用具

■講 師：とんだばやし地域活動栄養士会(公民館特技登録者)

☆申し込み：3月2日(水)までに中央公民館へ



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・電話の記入をお忘れなく

東-01 石川自然再発見 石川野鳥ウォッチング～冬編～



季節ごとに見られる野鳥を紹介し、実際に石川で観察会を行います。日頃からよく見かける鳥から珍しい渡り鳥まで、観察会を通して石川の自然の豊かさを再発見しませんか？

■と き：① 1/22 ② 1/29 (土曜日・全2回)

■保険代：100円

■時 間：午前9時30分～11時30分

■講 師：日本野鳥の会大阪支部

■と ころ：①東公民館(館内学習) ②石川周辺(東公民館集合・解散)

■定 員：15人(両日とも参加できる方)

■準備物：筆記用具、双眼鏡、動きやすい服装

☆申し込み：1月12日(水)までに東公民館へ



東-02 正調伝承河内音頭 切り音頭入門



切り音頭は、南河内最古の盆踊り唄です。切り音頭の歴史と踊りを学び、みんなで輪になって踊りませんか？

■と き：① 2/8 ② 2/22 ③ 3/8 (火曜日・全3回)

■時 間：午後1時30分～3時30分

■定 員：25人

■準備物：動きやすい服装、タオル、飲み物、体育館シューズ

■講 師：正調伝承河内音頭保存会 岩井会

☆申し込み：1月26日(水)

までに東公民館へ



東-03 ボッチャで健康づくり！



ボッチャはパラリンピックの正式種目ですが、障がいの有無や老若男女に関わらず、みんなで楽しめる大注目のスポーツです。ルールは簡単、でも奥が深いので、はまる人も続出しています。誰でも参加できるので、一緒に楽しくからだを動かしましょう！2020東京パラリンピックにメディカルスタッフとして参加された講師の方の貴重なお話も聞けます。

■と き：① 2/15 ② 3/1 ③ 3/15 (火曜日・全3回)

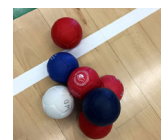
■準備物：上履き、タオル、飲み物

■時 間：午後1時30分～3時

■講 師：大阪ボッチャ協会所属講師

■定 員：20人(3回とも参加できる方)

☆申し込み：2月2日(水)までに東公民館へ



東-04 人権講演会&ゴスペルコンサート ～BLACK LIVES MATTERが意味するもの～



アメリカへ奴隷として連れてこられた人達は、独自の言語や宗教を奪われ、過酷な重労働に従事しなければなりません。ゴスペル音楽を生んだ奴隷制度の歴史や社会の変遷をゴスペル音楽を交えながらパワーポイントにそって学びます。それにより人権の重要性について理解を深めます。「異文化から学ぶ人権」シリーズ第1弾！

■と き：2月19日(土)
午前10時～正午

■講 師：Hanna Bunya
(ゴスペルシンガー&シンガーソウルメッセンジャー)

共催：東公民館クラブ連絡会

■定 員：30人

☆申し込み：2月2日(水)までに東公民館へ



東-05 ハエトリグモのお話 ～身近にいる無視できない虫たち～



蜘蛛は苦手だけどハエトリグモは大丈夫！という方もきっと多いはず。いつの間にか家の中に住みついていて、ふと気づけばびよんぴよんと視界の片隅にいる小さなクモ。その種類はとて多く、色や形も様々です。ハエトリグモの生態やその魅力について、生物の多様性の観点から専門家にお話をいただきます。

■と き：2月26日(土)
午後1時30分～3時

■準備物：筆記用具

■講 師：山崎 健史(兵庫県立大学准教授)

■定 員：15人

☆申し込み：2月2日(水)までに東公民館へ



東-06 幸せをよぶ 顔レッスン



顔の体操をして、マスク生活でたるんだ顔をリフトアップ！幸せを呼ぶ笑顔の作り方を学び、いっぱい笑い、ストレス解消しましょう！

■と き：3月10日(木)
午前10時～11時

■準備物：大きめの手鏡
■講 師：岡田 緑(インダスヨガサティア代表)

■定 員：15人

☆申し込み：2月16日(水)までに東公民館へ



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

金-01 ドラムサークル入門

「太鼓によるコミュニケーション」は人間の意思疎通の原点とも言える潜在的な欲求・本能のようなものを感じます。打楽器の経験は、全く不要です。新しい自分を見つけて自分大好き人間になりませんか？

■と き：① 1/29 ② 2/5 ③ 2/12

④ 2/19 ⑤ 2/26 (土曜日・全5回)

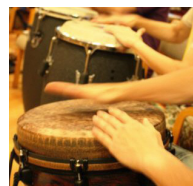
■時 間：午後3時30分～5時

■定 員：15人

■準備物：飲み物・タオル

■講 師：今川 弥生 (DCFA 認定ファシリテーター)

☆申し込み：1月19日(水)までに金剛公民館へ



金-02 女性のための『健康づくり栄養』講座

<女性セミナー>

いつまでも若々しく、老化を防いで身体の中から健康に！この講座では不足している栄養素を知り、秘められた野菜のチカラなどを紹介します。

■と き：① 2/10 ② 2/24 (木曜日・全2回)

■時 間：午後2時～3時30分

■定 員：20人

■講 師：長田 恵里 (明治安田生命 教育・育成課長) ☆申し込み：1月26日(水)までに金剛公民館へ

※この講座は、全国公民館連合会と明治安田生命が連携し、金剛公民館と共催で実施するものです。



金-03 陶芸教室 ～薪と炎がもたらす陶器～

粘土1kgでコップ・お皿・お茶碗などオリジナルの食器を作ります。

※制作過程で作品が割れてしまうことがあります。ご了承ください。

■と き：① 2/9 作陶② 3/9 絵付け

(水曜日・全2回)

■時 間：午前の部：9時30分～正午

午後の部：1時30分～4時

■定 員：午前・午後各12人

■教材費：2,000円

■準備物：エプロン・タオル2枚、汚れてもよい服装

■講 師：岩子 勤 (陶芸家) ほか

☆申し込み：午前・午後いずれか明記の上、1月26日(水)までに金剛公民館へ



見本は金剛公民館に展示しています

金-04 粘土工芸でお雛さまを作る

子どもの頃に楽しんだ粘土遊びのような感覚で、手作りのお雛さまを作ませんか？

■と き：① 2/16 ② 2/25 (水金・全2回)

■時 間：午後1時30分～3時30分

■定 員：10人

■教材費：400円

■講 師：粘土工芸 ピュアドル

(金剛公民館クラブ)

☆申し込み：2月2日(水)までに金剛公民館へ



金-05 気象予報士が語る ノーベル賞真鍋博士はここがすごい！

ノーベル物理学賞を受賞された真鍋淑郎さんが開拓された「気候モデル」とはどのようなもので、地球温暖化の予測や現在の天気予報にどのような影響を与え、どう活かされているのかなどを、気象予報士の方にわかりやすくひも解いていただきます。

■と き：① 2/16 ② 3/2 (水曜日・全2回)

■時 間：午後7時～8時30分

■定 員：30人

■講 師：上田 博康・太田 佳似

(日本気象予報士会)

☆申し込み：2月2日(水)までに金剛公民館へ



金-06 イチからの「オンライン・ミーティング」～オンラインでトークしてみよう！～

この講座では、自分のスマホを使ってオンライン・ミーティングについて基本的なことを知り、実際に参加したり、自身でミーティングを開催することを体験します。

■と き：① 2/18 ② 3/4 (金曜日・全2回)

■時 間：午後2時～4時

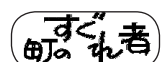
■定 員：10人

■準備物：スマートフォン ※一部対応できない機種があります。

■講 師：西原 浩 (公民館特技登録者)

☆申し込み：2月2日(水)までに金剛公民館へ

※講座受講には Zoom への会員登録(無料)が必要となります。Osaka Free Wi-Fiを使用します。



※受講の申し込みは、通常はがき、または公民館に来館にて。詳細は1面をご覧ください