

第 183 号
令和 4 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・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

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」)
+子どもの名前、年齢
(親子教室等)
- 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)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。



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

「刑事裁判、個人主義、そして、わたしたちの憲法」

憲法月間行事

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、「ウラのウラまで浦川です」(ABCラジオ)のほか、コメンテーターとしてもメディアに出演する、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士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：5月21日(土)
午後2時～4時(午後1時30分開場)
- 定 員：80人(中央公民館クラブ員30人含む)
- 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)

※1月の講演会にお申込みいただいた方も再度お申込みください。

☆申し込み：5月10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」を開設し、家事事件など女性の法律問題も数多く手掛ける。



中-02

✪ つくろう！ 女子カメラ部

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。

写真を楽しみ、撮影を通じての交流などの時間を楽しみます。講義と実地撮影など、様々な写真撮影の楽しさを学びながら、やりたかったことにチャレンジできて、気の合う仲間にも出会える、そんな女性だけのクラブ活動に参加してみませんか？写真に興味はあるけど、どうしていいかわからない、スマホカメラしか触ったことがない、という方も歓迎です。

- と き：5月13日～9月30日(金)全10回
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 対 象：女性
- 定 員：20人
- 準備物：カメラ(どんな種類でもOK)
- 教材費：実費(プリント代、保険代、交通費等)
- 講 師：とくいさとし(フリーカメラマン・イラストレーター)



☆申し込み：4月27日(水)までに中央公民館へ

- ① 5/13 自己紹介、撮影の基本について
- ② 5/27 撮影データの意見交換、露出を知ろう
- ③ 6/10 ロケ撮影
- ④ 6/24 撮影データの意見交換会、質問タイム
- ⑤ 7/8 撮影の基本おさらい、焦点距離と画角について
- ⑥ 7/22 レタッチしてみよう
- ⑦ 8/12 ロケ撮影
- ⑧ 8/26 撮影データの意見交換会
- ⑨ 9/9 展示の準備
- ⑩ 9/30 展示の準備、クラブ化に向けて

※日程・内容は変更になることもあります



イラスト：とくいさとし

他者への思いやりと文化・芸術の尊重。富田林市立公民館はコロナ禍でも出来ることを問い続け、様々な講座づくりに取り組んでいます。

※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 -03 お手軽！脳トレ講座

コロナ禍で増えたおうち時間。この講座では、楽しく手軽に、おうちでできる脳トレのアイデアを、一緒に体験しながら習得できます。軽い運動やリズム遊びで、心も身体もリフレッシュしましょう！

- と き：① 4/30 ② 5/7 ③ 5/14（土曜日・全3回）
- 時 間：午前10時～11時30分
- 定 員：12人
- 準備物：動きやすい服装、飲み物、タオル
- 講 師：上田 美智子（公民館特技登録者）

☆申し込み：4月20日（水）までに中央公民館へ

すぐれ者
あそび



中 -04 スチレンボード版画でつくる絵の世界

食品トレーにも使われている身近な素材であるスチレンボードにクッキーの型や釘などを使って筋や凹みを付け、それを版にして版画作品を作ります。ハンコやタンポなど版画の基本的な技法も取り入れ、思わぬ効果を楽しみながら、紙の上に絵の世界を創り出しましょう。小さなお子さんから年配の方まで気負い無く取り組んでもらえるワークショップです。

- と き：6月4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：15人
- 教材費：200円
- 準備物：持ち帰り袋、汚れても良い服装
- 講 師：東 明（美術作家）

☆申し込み：5月25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 -05 美味しいハーブティーの入れ方 ～ハーブティーで癒しと健康を～

ハーブティーは色や香り、味を楽しめるだけでなく、少しコツをつかむとセルフケアもできます。この講座ではハーブティーの色に焦点をあて、色別に効能や美味しい入れ方等を学びます。ハーブティーの味・色・香り・形などの魅力を五感で学びましょう。

- と き：① 6/4 「レッドブレンド～美容と健康～」
- ② 6/18 「イエローブレンド～冷え性対策～」
- ③ 6/25 「グリーン＆ブルーブレンド～リラックスタイム～」
(土曜日・全3回)
- 時 間：午前10時30分～正午
- 定 員：12人
- 準備物：ふきん、筆記用具
- 教材費：1,500円（ハーブティー代）
- 講 師：中川 真由美（メルシーエルブ主宰）

☆申し込み：5月25日（水）までに中央公民館へ



中 -06 アバターでLINEスタンプを作ろう！

アバター（仮想空間で自分を表したもの）機能を用いて、LINEで使えるスタンプを手軽に作ってみませんか。スマホ初心者の方でも、簡単に作成できます。（講座ではスタンプの使用申請までの内容となります）

- と き：① 6/8 ② 6/22（水曜日・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（一部対応していない機種があります）
- 講 師：前田 枝里

☆申し込み：5月25日（水）までに中央公民館へ



<スタンプの見本>

中 -07 「かわいい」の世界へようこそ ～「かわいい」のしくみと「かわいい」のちからとは～

「かわいい」はいいことがいっぱい！？日常的に使われる「かわいい」の世界を覗いてみませんか。「かわいい」を心理学から研究している専門家に「かわいい」とは何か、「かわいい」と感じるとどのような効果があるのか解説していただきます。

- と き：6月11日（土）
午後2時～4時
- 定 員：20人
- 準備物：筆記用具
- 講 師：入野野 宏
(大阪大学大学院 人間科学研究科 教授)

☆申し込み：6月1日（水）までに中央公民館へ

とんだばやし
白熱教室 vol.5



中 -08 エコでオリジナルな葉っぱアートをつくろう！

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：6月18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、使いたい木の葉や実（あれば）
- 講 師：立花 政廣（美術作家）

☆申し込み：6月8日（水）までに中央公民館へ

アートおどろく
こうみんかん



※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 はじめてのピラティス

正しい姿勢で呼吸と共に動き、呼吸によって心と体を活性化しましょう！

- と き：① 4/28 ② 5/19 ③ 6/2 ④ 6/16 ⑤ 6/30 (木曜日・全5回)
- 準備物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
- 時 間：午後1時15分～2時15分
- 講 師：さやか(ピラティスインストラクター)
- 対 象：4回以上出席可能な人
- 定 員：20人

☆申し込み：4月20日(水)までに東公民館へ



東-02 心もからだもリフレッシュ！ ヨガ&瞑想

日常生活で凝り固まった思考と身体を、呼吸に意識を向けて整えませんか？

- と き：5月11日～7月13日 (毎週水曜日・全10回)
- 準備物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(バスタオル可)
- 時 間：午後1時30分～2時45分
- 講 師：松下陽子(スタジオブランチ主宰)
- 定 員：15人
- 対 象：8回以上出席可能な方

☆申し込み：4月27日(水)までに東公民館へ



東-03 男性の基礎体力アップ講座

男性対象の基礎体力を鍛える体操です。これからも趣味に仕事にアクティブに活動したい方に継続できる力づくりをめざします。まずは簡単な体操から始めてみませんか？

- と き：① 5/12 ② 5/26 ③ 6/9 ④ 6/23 ⑤ 7/7 (木曜日・全5回)
- 準備物：上履き、動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(バスタオル可)
- 時 間：午後1時30分～2時45分
- 講 師：松元美穂(健康運動指導士)
- 定 員：15人

☆申し込み：4月27日(水)までに東公民館へ



東-04 世界トラベル地理講座

バックパッカーや添乗員として世界100カ国以上を訪れた講師が、おすすめの観光地や世界遺産、古代遺跡などを紹介します。文化や習慣、宗教、国際マナーなどを学び、国際理解を深めましょう！

- と き：① 5/14 ② 6/11 ③ 7/9 (土曜日・全3回)
- 定 員：15人
- 準備物：筆記用具
- 時 間：午後1時30分～3時
- 講 師：永松浩一(トラベル地理研究所代表)

☆申し込み：4月27日(水)までに東公民館へ



東-05 クビアカツヤカミキリムシのお話 ～身近にいる無視できない虫たち②～

サクラ、モモ、ウメなどバラ科の樹木を自宅の庭に植えられている方もきっと多いはず。バラ科の樹木に発生し、枯死させるクビアカツヤカミキリムシの被害が、富田市内でも確認されています。防除対策について専門家にお話していただき、石川河川敷のサクラ並木の被害状況を観察しに行きます。大切な樹木を守るために一緒に学びませんか？

- と き：① 6/9: 館内学習 ② 6/23: 館外学習 (木曜日・全2回)
- 準備物：筆記用具
- 講 師：土居常隆 (一般財団法人 富田林市公園緑化協会)
- 時 間：午前10時～正午
- 定 員：15人

☆申し込み：5月25日(水)までに東公民館へ



東-06 石川自然再発見 石川野鳥ウォッチング～春編～

季節ごとに見られる野鳥を紹介し、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、観察を通して石川の自然の豊かさを再発見しませんか？

東西・南北 市民交流講座

- と き：① 6/11 ② 6/18 (土曜日・全2回)
- 保険代：100円
- 時 間：午前9時45分～正午
- 準備物：筆記用具、双眼鏡、動きやすい服装、現地までの交通費、水筒、帽子など(2回目)
- ところ：① 東公民館(館内学習) ② 汐ノ宮駅周辺(現地集合・解散)
- 講 師：日本野鳥の会大阪支部
- 定 員：15人(両日とも参加できる方)

☆申し込み：5月25日(水)までに東公民館へ



窓口にて申し込みされる場合は、中央・東・金剛、どの講座も申し込みすることができます。また、その際に、はがきは必要ありません。

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 月一健康体操～高齢者のための筋力UP & ストレッチ

いつまでも元気で生き生きと日々活動できるように、高齢期にも必要な筋力と柔軟性をアップさせる体操を学びます。月に一回体操のコツを学び、毎日の習慣に取り入れましょう。

■と き：① 5/10 ② 6/14 ③ 7/12 ④ 9/13 ⑤ 10/18 ⑥ 11/8 ⑦ 12/13 ⑧ 1/17 ⑨ 2/14 ⑩ 3/14

■時 間：午後3時15分～4時45分 (毎回火曜日、全10回[8月は休講])

■対 象：65歳以上で立位での運動が可能な人

■定 員：25人

■準備物：運動靴、ヨガマット(バスタオル可)

■講 師：梅田 福子(体操コーチ2マスター)

都司 晴海(健康運動実践指導員)

☆申し込み：4月20日(水)までに
金剛公民館へ

※定員を超えた場合、昨年度同講座を受講された方のお申し込みをご遠慮いただく場合があります。



金-02 健康・医療講演会 股関節の健康

共催：大阪南医療センター

いつまでもしっかりと歩き動けるために、股関節は日常の殆どの動作に影響するとても大切な部分です。

この講座では、股関節を弱らせないために今何をしたらよいかその予防法や運動方法、治療法などを学びます。

■と き：5月26日(木)

■定 員：60人

■時 間：午後2時～3時30分

■講 師：中原 一郎(大阪南医療センター 整形外科医師)

■と ころ：金剛公民館

☆申し込み：5月11日(水)までに金剛公民館へ



金-03 テラリウム入門 ～手のひらサイズの植物園～

テラリウムとはラテン語で「テラ(terra)＝台地・陸地」と「リウム(arium)＝場所」を合わせた造語で、身近に自然を感じることができます。小さな容器に自分だけの森を作ってみませんか？

■と き：5月27日(金)

■教材費：2,500円

■時 間：午後1時～4時

■講 師：清水 健太(植物クリエイター)

■定 員：16人

☆申し込み：5月11日(水)までに金剛公民館へ



金-04 お抹茶を身近に楽しもう！

～今さら聞けない作法あれこれ～

お抹茶をカッコよく頂けませんか？この講座では急なお茶席でも困らない作法の基本と、お家でもおいしくできるお抹茶の点(た)て方を学びます。※会場は机と椅子の部屋です。

■と き：5月31日(火)

■教材費：500円

■時 間：午後1時30分～3時30分

■講 師：NPO法人レクレクラブ

■定 員：15人

☆申し込み：5月11日(水)までに金剛公民館へ



金-05 要約筆記ノートテイク入門

要約筆記とは聴覚に障がいのある方への情報提供の手段の一つで、話されている内容を要約し、文字として伝えることを言い、ノートテイクはその一つの手法で対象者の横に座り内容を用紙に筆記して通訳を行います。この講座では、その手法の基礎を学びます。

■と き：① 6/5 ② 6/19 ③ 7/3 ④ 7/17
(日曜日・全4回)

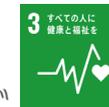
■準備物：筆記用具

■講 師：要約筆記サークル「はなみずき」

■時 間：午後1時30分～3時

☆申し込み：5月18日(水)までに金剛公民館へ

■定 員：10人



金-06 押し花シートで小物を飾ろう！

身近な小花で押し花のシートを作り、スマホケースやお好みの小物を飾りませんか？

■と き：① 6/21 ② 6/28

■準備物：好きな小花、花ばさみ、飾りたい小物(スマホケース

(火曜日・全2回)

やガラス瓶など) ティッシュペーパー、カッターナイフ

■時 間：午前10時～正午

■講 師：山田 洋子(公民館特技登録者)

■定 員：15人

■教材費：1,000円

☆申し込み：6月1日(水)までに金剛公民館へ

