

# 初心者パソコン講座

## 初めてのパソコン

初めてパソコンを使う方を対象に、マウス操作・簡単な文字入力と編集、インターネット検索・Eメールを説明します。

《日 程》  
5月14日～6月18日  
毎週土曜日の午前9時30分～午後0時

《定 員》15人  
《参加費》4,000円(6回分)  
《講 師》公民館スタッフ

## EXCEL 基礎

パソコン初心者を対象に Microsoft Excel (マイクロソフトエクセル)を使って、家計簿と、自治会用の簡単な決算報告書を作成します。

《日 程》  
6月11日～8月6日  
毎週土曜日の午後1時30分～4時

《定 員》15人  
《参加費》6,000円(9回分)  
《講 師》公民館スタッフ

## ワード基礎

パソコン初心者を対象に Microsoft Word (マイクロソフトワード)を使って、暑中お見舞いと、自治会用の簡単なチラシを作成します。

《日 程》  
6月25日～8月6日  
毎週土曜日の午前9時30分～午後0時

《定 員》15人  
《参加費》4,500円(7回分)  
《講 師》公民館スタッフ

## はじめてみよう！タブレット

タブレットとは？どんなものでどんな事が出来るのか、実際に触ってタブレットの楽しさ・手軽さを実感してみましょう。

《日 程》  
5月14日～5月28日  
毎週土曜日の午後1時30分～4時

《定 員》10人  
《参加費》2,000円(3回分)  
《講 師》公民館スタッフ  
《O S》アンドロイド4.2

《対 象》すべて18歳以上のパソコン初心者 ※本講座で使用するパソコンは Windows10/Office2013 です。

## 狭山のシェフに学ぶ おいしい時間 Part3

市内の美味しいお店のシェフを公民館にお招きし、料理を学ぶ企画第3弾は、大野台にあるインド料理専門店ハスノハナのシェフ、タルンさんに教えて頂きます。

《日 時》  
5月19日(木)  
午前10時～午後1時  
・ミックスチキンカレー  
・チャパティ  
・サブジ  
・マサラチャイ



《対 象》18歳以上の人  
《定 員》24人  
《参加費》1,000円  
《講 師》TARUN JOSHI (タルン ショシ) さん  
(インド料理専門店ハスノハナ シェフ)

## すまいる・レク♪

～ゆったり、ほっこり☆カラダとココロをほぐしましょう♪～

毎月第3水曜日前中。カラダを動かすこと、手先や頭を使うこと、色んなプログラムと一緒に楽しみましょう♪

《日 程》  
①5月18日(水)  
②6月15日(水)  
③7月20日(水)  
※8月はお休み  
④9月21日(水)  
※10月～3月も実施予定



《時 間》午前9時45分～11時  
《対 象》50歳以上の人  
《定 員》10人  
《参加費》200円/回  
《講 師》公民館スタッフ  
《締 切》実施日の前日まで

## ココだけは押さえない！ 昨今の就活事情

職務経歴書の書き方を知ろう！  
面接マナーを見直そう！

《日程・内容》  
①7月 7日(木)  
職務経歴書ってなんだ？  
②7月14日(木)  
面接マナーを見直そう



《時 間》午前10時～午後0時  
《対 象》20歳以上の人  
《定 員》20人  
《資料代》100円(2回分)  
《講 師》ハローワーク河内長野職員  
《締 切》5月17日(火)

## 予告

今後予定されている講座です。  
詳しくは月1回発行される「広報おおさかさやま」をご覧ください。

開催予定日	講座名	内容	広報掲載予定
7月2日・3日・23日・30日	初心者陶芸体験講座 花びんをつくろう	粘土をかたちづくる作陶から始めます。釉薬かけ、窯入れも行い、ひとつの作品に仕上げます。	6月号
7月～8月	夏休み学習会2016	園児・小学生・中学生を対象にいろいろな講座を計画しています。詳しい内容や申し込み方法については、7月広報もしくは募集チラシをご覧ください。	7月号
8月	プラネタリウム活用 星空とクラシック	満天の星を眺めながらクラシック音楽に耳をかたむけ、日頃の疲れを癒そう！	7月号

## 想いを☆夢を☆未来へつなごう♪

狭山池築造1400年を記念して、公民館に訪れた方の狭山池・まち(大阪狭山)の今、未来に向けてのメッセージやご本人の夢などのメッセージを集めて、公民館に展示していきたいと思ひます。

ぜひ、公民館に来られた時には、メッセージをお書きください♪

4月24日(日)～平成29年1月8日(日)

## 絵画展示の お知らせ

市立公民館の玄関ホールに  
掛けてある、絵画の入れ替え  
を計画しています。

あなたの絵を展示してみませんか。額に入れて持参して頂ければ、展示場所をご提供することができます。

サイズ、期間など詳細は公民館までお問合せください。

# 公民館 だより

2016年 春夏号

## 申し込み方法

### 《直接申し込み》

📍下記の窓口にある「公民館講座申込書」に記入  
◆申し込み窓口◆

- ・公民館
- ・社会教育センター  
(月曜日～日曜日 午前9時～午後9時)
- ・市役所3階(社会教育・スポーツ振興グループ)  
(月曜日～金曜日 午前9時～午後5時30分)
- ・ニュータウン連絡所  
(月曜日～金曜日 午前9時～午後5時30分と  
第1・第3土曜日の午前中)

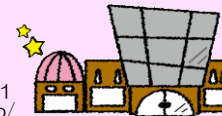
### 《電子メール申し込み》

📧申し込みフォームに必要事項を入力し送信  
<http://www.osakasayama-kouminkan.jp/>

★各講座の詳細は公民館ホームページ、各チラシ等をご覧ください。  
★募集対象は、講座により異なります。  
★各講座の日程や内容については、講師などの都合により変更する場合があります。  
★会場は公民館、他です。  
※小学生以下のお子様には保護者の送迎をお願いします。  
※お預かりした個人情報は、公民館講座の運営以外には使用しません。

発行日：平成28(2016)年4月1日  
編集・発行：大阪狭山市立公民館  
指定管理者 アクティオ株式会社

〒589-0021 大阪狭山市今熊1-106  
Tel 072-366-0070 Fax 072-366-0081  
HP <http://www.osakasayama-kouminkan.jp/>



講座申し込み期間  
4月1日(金)～  
4月15日(金)

応募多数の場合は、  
4月18日(月)午前10時～  
公開抽選を行います。

※市内居住・通勤・通学の方を優先します。

※『木工ワークショップ』『おとなの寺子屋』『昨今の就活事情』は5/17(火)必着。

※『すまいる・レク♪』は各回の前日必着。

※『青少年セミナー表現倶楽部うどい』の募集期間は5/1～5/20。

《郵便・Fax 申し込み》

📧ハガキ、Fax に下記事項を記入 4/15(金)必着

589-0021	<ul style="list-style-type: none"> <li>○希望講座タイトル名</li> <li>○郵便番号</li> <li>○住所</li> <li>○勤務先(市外居住の方のみ)</li> <li>○氏名(ふりがな)</li> <li>○年齢(学校名と学年)</li> <li>○性別</li> <li>○保護者名(未成年者対象講座のみ)</li> <li>○電話番号</li> <li>○Fax 番号</li> <li>○保育希望の方</li> </ul>
大阪狭山市今熊1-106	
大阪狭山市立公民館 宛	

## Fax:072-366-0081

※Fax 番号はお間違えないようにお願いします。

※電話での申し込みは出来ません。

※当選・落選は、ハガキでお知らせします。

但し電子メールでお申込みの人はメールでお知らせします。

※Fax 内容が読み取れない場合に備えて  
Fax 番号非通知設定を解除して送信してください。

## 1回ずつの 申し込み

# 大人のEXPO 2016

5月27日(金)午後2時～4時

### ①お茶席マナー

～茶道とは全く縁のない方のために～

対 象：18歳以上の初心者  
定 員：10人  
参加費：600円  
講 師：公民館スタッフ



18歳以上であれば、男女問わずどなたでも参加できます。

★初心者歓迎★

5月29日(日)午後2時～4時

### ②ジャズダンス

～気軽に身体を動かしてみよう～

対 象：18歳以上の人  
定 員：20人  
参加費：600円  
講 師：川瀬 真理さん(歌って踊れる女優)  
※動きやすい服装でお越しください



6月1日(水)午後6時～午後8時30分

### ③はじめてみよう！タブレット

～実際に触ってタブレットの楽しさ  
手軽さを実感してみよう～

対 象：18歳以上の人  
定 員：10人  
参加費：500円  
講 師：公民館スタッフ  
※タブレットは公民館のものを使用します



6月5日(日)午前10時30分～午後0時

### ④気づきのヨガ

～ここからだも美しく～

対 象：18歳以上の人  
定 員：15人  
参加費：500円  
講 師：白川 美和子さん  
(ベターミズ・ヨガ・ソサエティ講師)  
※ヨガマットが代わりになるものが必要





# 心の健康の今

近年においては社会の複雑化・多様化により、様々な健康に関する問題が取り上げられています。今回は5つのテーマから心や体の健康問題を心理学的な角度から検証し、「健康に生きる」ためのちょっとした工夫や、解決方法を探究します。楽しみながら勉強しましょう。

《日程・内容・講師》

- ① 5月11日(水) 学校教育現場から考える「体」と「心」の健康  
講師：川本 治雄さん (帝塚山学院大学教授)
- ② 5月18日(水) 成人の発達障害と中年期の心理的危機  
講師：猪股 剛さん (帝塚山学院大学准教授)
- ③ 5月25日(水) 現代のコミュニケーションと心理学  
講師：原邊 祥弘さん (帝塚山学院大学専任講師)
- ④ 6月 1日(水) 学習心理学と応用行動分析  
講師：玉越 勢治さん (帝塚山学院大学専任講師)
- ⑤ 6月 8日(水) 認知症になりやすい性格  
講師：深尾 憲二朗さん (帝塚山学院大学教授)



《時間》すべて午後2時～4時  
 《対象》18歳以上の人  
 《定員》50人  
 《参加費》1,000円(5回分)

コーディネーター 帝塚山学院大学 生涯学習センター

# 子育てって楽しいなあ♪

はじめての子育てを応援します♪もうすぐママになる方も！お孫ちゃんを預かっているおじいちゃん、おばあちゃん！もちろんパパも！1歳までのお子さんを初めて子育てする方、している方公民館に遊びに来ませんか？

《日程・内容》

- ① 5月11日(水) ヨガで心もカラダもリラックス♪  
講師：泉 志帆さん (easeyoga 主宰)
- ② 5月25日(水) 魅力いっぱい♪図書館へ行ってみよう！  
講師：大阪狭山市立図書館職員
- ③ 6月 8日(水) 手作りおもちゃを作ってみよう♪  
講師：公民館スタッフ
- ④ 6月22日(水) こどもの味覚を育てよう！  
講師：さやま地域活動栄養士会
- ⑤ 6月29日(水) おひるねアート  
講師：吉岡 祥代さん (一般社団法人日本おひるねアート協会認定講師)
- ⑥ 7月 6日(水) ほっこり・ゆったり・茶話会を楽しもう♪  
講師：公民館スタッフ

《時間》すべて午前10時～11時30分  
 《対象》初めて子育てする1歳までの子どもがいる保護者または妊婦  
 《定員》20人  
 《参加費》1,000円(6回分)



## 照明を学ぼう

照明の基本的なお話から、機材の使い方・色の作り方・合わせ方を、専門家から学びます。最終回は動きに合わせて、照明を当てる！という発表会をします。一緒に素敵な照明プランを、作ってみませんか。

《日程》

- ① 5月 7日(土)
  - ② 5月14日(土)
  - ③ 5月21日(土)
  - ④ 5月28日(土)
  - ⑤ 6月 4日(土)
- 《講師》 福井 邦夫さん(舞台照明家)
- 《参加費》 3,000円(5回分)



《時間》すべて午後2時～4時30分

## 音響を学ぼう

音響とは何か？ということから始めます。機材の使い方・音響や効果音の作り方を専門家から学びます。最終日には、実際にみんなで作った“音”を発表します。音響というジャンルに挑戦しませんか。

《日程》

- ① 6月11日(土)
  - ② 6月25日(土)
  - ③ 7月 2日(土)
  - ④ 7月 9日(土)
  - ⑤ 7月16日(土)
- 《講師》 須川 由樹さん (舞台音響家・T&Crew 代表)
- 《参加費》 3,000円(5回分)



《対象》18歳以上の人

《定員》15人

## 気軽に楽しく楽器にチャレンジ♪

1回ずつの申し込み

「街のすぐれもの」登録者が講師で、色々な楽器を体験できる講座です。音を楽しみながら脳トレしましょう！

《日程・内容・講師》

- ①ギター 5月 7日(土) 午前10時～午後0時  
講師：四田 靖さん
- ②ベースギター 5月18日(水) 午後2時～4時  
講師：後藤 章さん
- ③オカリナ 6月 4日(土) 午前10時～午後0時  
講師：八尾 達也さん
- ④津軽三味線 6月15日(水) 午後2時～4時  
講師：口野 典子さん



《対象》18歳以上の人 《定員》各15人(超えた場合抽選)  
 《参加費》300円/回  
 ※初回到4回分お支払い頂いた方は1,000円になります。  
 ※楽器をお持ちの方はご持参ください。 ※オカリナはC管を使用します。  
 ※津軽三味線では、ごったん三味線を使用します。

# 表現倶楽部 うどい

## 第12期生 募集

募集説明会 & SPECIAL mini LIVE

5月14日(土) 午後7時～8時  
 市立公民館 大集会室  
 申し込み不要 直接会場へ  
 中学生は保護者同伴

- ◆期間 前期 6月～9月・後期 10月～3月
- ◆内容 舞台表現ワークショップ  
★ダンス ★役者 ★バンド
- ◆対象 中学生 高校生等のH10年4月2日以降に生まれた人
- ◆日時 基本毎週2回 土曜日午後5時30分～8時30分  
月曜日午後6時30分～8時30分
- ◆開始日 6月4日(土)
- ◆場所 おもに公民館大集会室
- ◆定員 80人(超えた場合抽選)
- ◆参加費 3,000円/月
- ◆募集期間 5月1日(日)～5月20日(金)

コーディネート：大阪狭山キジムナーの会

## 木のパーツの組み合わせ♪ 木工ワークショップ

たくさんの木材パーツを好きに組み合わせ、自由に色を塗って、自分だけの木工キャラクター作り☆

《日時》

7月3日(日)  
午後1時～4時30分

じしゃくで  
手足が動くよ



《対象》どなたでも。小学3年生以下は保護者と参加  
 《定員》10人 《参加費》2,500円(材料費込)  
 《講師》榎下町 祥吾さん(彫刻家)  
 《締切》5月17日(火)

## おとなの寺子屋in公民館

～インタビュー・短い文章で伝えるコツを体験しよう～

こえを集める・文章にして伝えることにチャレンジしてみませんか。地域活動やまちづくりにも役に立つインタビューのコツ、そして伝えたいことを短い文章で伝えるコツを学び体験しましょう。

《日程・内容》

- ① 6月10日(金) インタビューのコツ
- ② 7月 8日(金) 短い文章で伝えるコツ



《時間》すべて午後7時～8時30分 《対象》18歳以上の人  
 《定員》16人 《参加費》500円(2回分)  
 《講師》河盛 久美子さん(元地域コミュニティ紙記者)  
 《締切》5月17日(火)

## 狭山池築造 1400 年記念

## 狭山池の主！大きな桜の龍をみんなで作ろう！

造られてから1400年が経つ狭山池。北堤にはほころがあり、龍神伝説があるという。みんなで狭山池の龍神をイメージし、大きな桜の龍を作ろう☆

《日時》

4月30日(土)  
午前10時～午後4時30分



《対象》小学生 《定員》20人 《参加費》300円  
 《講師》徳井 聡司さん(アトリエHIRO 絵画教室講師)

## 音楽空間プロデュース

～音でつながるココロとココロ～

アイデアを出し合い、手づくりライブの空間をつくってみませんか？演奏だけでなく、企画からいっしょに参加していただけるグループ、個人の方を募集します。季節ごとにテーマのあるライブを開催していきましょう。

《ライブ日程》

- 9月10日(土)
  - 12月17日(土)
  - 3月18日(土)
- 《会議日程》
- 5月27日(金) より
  - 各月1回金曜日 午後7時～9時
  - ※変更、中止になる月もあります。
- 時間帯及び、演奏持ち時間等は出演者のエントリーの数で決めさせていただきます。



《対象》音楽の好きな人なら、どなたでも  
 《定員》出演者 8組  
 《参加費》出演者 1人あたり100円  
 ふれあいライブ講座修了者がスタッフを兼ねています。