公民館だより
2024年　春夏号

発行日：令和６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

『くらまな大学 2024』『ベリーダンス入門』『一緒に見学へ出かけませんか』『アドラー心理学を学ぼう』は **4 月 26 日(金)**、『青少年セミナー表現倶楽部うどぃ』は **5 月 24 日(金)**、『あなたの住まいは大丈夫？』は **6 月 7 日(金)が締切**です。

講座申込み期間：４月１日(月)～15 日(月)

★応募者多数の場合　（市内在住・通勤・通学の方を優先します）
４月 17 日(水)午前 10 時～　公開抽選を行います。

【申込み方法】

〈直接申込み〉下記窓口にある「公民館講座申込」に記入
- **公民館**　(月～日曜日　午前９時～午後９時)
- **社会教育センター**　(月～日曜日　午前９時～午後９時)
- **市役所３階「生涯学習グループ」**　(月～金曜日　午前９時～午後５時 30 分)
- **ニュータウン連絡所**　(月～金曜日　午前９時～午後５時 30 分/第１・第３土曜日の午前中)

〈電子メール申込み〉
申込みフォームに必要事項を入力して送信
https://www.osakasayama-kouminkan.jp/

〈郵便・ＦＡＸ申込み〉
ハガキかＦＡＸに右記事項を記入　４月 15 日（月）必着
FAX：072-366-0081

〒 589-0021
大阪狭山市今熊 1-106
大阪狭山市立公民館　宛

- ◎**希望講座タイトル名**
- ◎**郵便番号**
- ◎**住所**
- ◎**勤務先**(市外居住の方のみ)
- ◎**氏名**(ふりがな)
- ◎**年齢**(学校名と学年)
- ◎**保護者名**(未成年者対象講座のみ)
- ◎**電話番号**
- ◎**FAX 番号**

ご注意ください
＊電話でのお申し込みは出来ません。　＊ＦＡＸ番号はお間違えのないようにお願いします。
＊当選・落選は、ハガキでお知らせします。但し電子メールでのお申し込みは原則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。

★各講座の詳細は公民館ホームページ、各チラシをご覧ください。　★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。

パソコン講座
初めてのパソコン

初めてパソコンを使う人を対象に、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。

①５月 25 日 ②６月１日
③６月８日　④６月 15 日
⑤６月 22 日 ⑥６月 29 日
毎週土曜日/午前９時 30 分～午後０時

《対　象》18 歳以上のパソコン初心者
《参加費》4,000 円（6 回分）
《定　員》12 人
《講　師》公民館職員

パソコン講座
エクセル基礎

Microsoft Excel(マイクロソフトエクセル)を使って、家計簿と自治会やクラブ向けの収支報告書をつくります。

①５月 18 日②５月 25 日③６月１日
④６月８日 ⑤６月 15 日⑥６月 22 日
⑦６月 29 日⑧７月６日 ⑨７月 13 日
毎週土曜日/午後１時 30 分～4 時

《対　象》18 歳以上のパソコン初心者
《参加費》6,000 円（9 回分）
《定　員》12 人
《講　師》公民館職員

簿　記　講　座

ビジネスに役立つ簿記入門、日商簿記（日本商工会議所簿記検定）３級のテキストで講習します。

①５月 10 日②５月 17 日③５月 24 日
④６月７日 ⑤６月 14 日⑥６月 21 日
⑦６月 28 日⑧７月５日 ⑨７月 12 日
毎週金曜日/午後６時～8 時 30 分

《対　象》中学生以上の人
《参加費》5,000 円（9 回分）
※テキスト・問題集代含む
《定　員》10 人
《講　師》公民館職員

青少年セミナー
表現倶楽部 うどぃ

第 20 期生 募集!!

《期　間》　６月～2025 年３月
《内　容》　ありのままで OK が実感できる場、
学校、家庭以外の地域の中での居場所作りを目指しています。
舞台表現ワークショップ　★ダンス　★役者　★バンド
《対　象》　中学生・高校生などの平成 18 年４月２日以降に生まれた人
《日　程》　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
《定　員》　40 人
《参加費》　3,000 円/月

<募集説明会&SPECIAL mini LIVE>
５月 18 日(土)　午後７時～8 時
《会　場》　大阪狭山市立公民館 大集会室
＊申込不要 直接会場へ（中学生は保護者同伴）

コーディネート：大阪狭山キジムナーの会
《締切》　５月 24 日㈮

ふれあいライブ 年間予定

音でつながるココロとココロをテーマに、みんなでつくる「ふれあいライブ」♪　ふらっと立ち寄って気軽に聴いてください。カフェが併設されることもあります。　<観覧無料>

①６月 30 日㈰②８月 18 日㈰③12 月 14 日㈯④３月 20 日㈷㈭
<開催月の広報掲載予定>

音楽から遠ざかっていた方、ひそかに練習していて誰かに聴いてほしい方も、まずライブを観に来ませんか？

放課後★公民館

当日の空き部屋を学生の自習室として無料開放しています。
- 《時間》　午後１時～８時 45 分　　- 《対象》中学生～概ね 30 歳の人
・休館日や都合により実施できない日や時間の変更もあります。
・お仕事や趣味・団体での使用はできません。

今後公民館で予定されている講座です

＊詳しくは毎月１回発行される「広報おおさかさやま」をご覧ください。　（諸事情により変更になる場合があります）

さやま プレーパーク
自分自身の責任で遊ぶ、ルールはそれだけ！
《日程》５月 26 日㈰・
９月・12 月(全３回)
<開催月の広報掲載予定>

健康促進講座（第１回）
大阪南医療センターとの共催企画
《日程》　６月
<広報６月号掲載予定>

夏休み学習会 2024
園児・小学生・中学生や親子を対象にした講座を計画しています。
《日程》　７・８月
<広報７月号掲載予定>

こどもまんなか
こどもにとってのいちばん！ってな～に？
《講師》西野博之さん
（NPO 法人フリースペースたまりば）
川崎市こども夢パークの西野さん来阪！
《日程》　９月 23 日㈷・午後
<広報９月号掲載予定>

元気な体を作る 免疫力アップ講座

①５月 16 日㈭　午前 10 時～午後０時
免疫の仕組みを知りましょう！
免疫機能がうまく働くためには
正しい食生活・適度な運動・
ストレス管理が大切です
《講師》西川　禎一さん
（帝塚山学院大学副学長）

②５月 30 日㈭　午前 10 時 30 分～午後０時
こころもカラダもほぐして楽しく動きましょう！
《講師》黒岩　まりさん
（アメリカンダンス講師）

③６月 13 日㈭　午前 10 時～午後１時
『地中海和食』って知っていますか？
料理メニューは、カラフルパエリア・ミネストローネ他
《講師》さやま地域活動栄養士会

《対　象》　18 歳以上の人
《参加費》　1,000 円(3 回分)
③のみ別途材料費 1,000 円が必要です。
《定　員》　24 人

成人大学講座
健康に生きてゆくための役に立つ心理学

人生 100 年時代と言われますが、ただとにかく長生きしたいという人はあまりいないでしょう。まず体が健康でなければ生活を楽しめませんし、また体が健康でも心が元気でなければ生きがいがありません。
長い人生を最後まで楽しめるように、心も体も元気であり続けるために、役に立つのが心理学です。
この講座では、健康に生きてゆくための役に立つ心理学の知識を提供します。

①５月 11 日　心理学をちょっと使ってメタボを予防
講師：杉江　美子さん　（帝塚山学院大学特任教授）
②５月 18 日　イメージに表れるこころを知る
講師：千葉　友里子さん（帝塚山学院大学専任講師）
③５月 25 日　年をとると前向きになる？-生涯発達心理学-
講師：沼田　恵太郎さん　（帝塚山学院大学准教授）
④６月　１日　こころを通わせるコミュニケーション
講師：森田　慎さん　（帝塚山学院大学教授）
⑤６月　８日　心と体のレッスン：自分に触れる 人に触れる
講師：広瀬　隆さん　（帝塚山学院大学教授）

《時　間》　いずれも土曜日 午後２時～４時
《対　象》　18 歳以上の人
《参加費》　1,000 円（5 回分）
《定　員》　50 人
《コーディネーター》　帝塚山学院大学社会連携機構

くらまな大学 2024

～この街での暮らしを楽しむ学びの時間～

① 5月21日　**はじめまして交流会**

② 6月12日　**『ふつう…』『あたり前』の不思議？**
講師：北野真由美さん
(NPO 法人えんぱわめんと堺/ES)

③ 6月25日　**スープカレーづくりからスパイスを知ろう**
講師：シャルマ・クリシュナさん（本格インド料理ブジャ）

④ 7月 9日　**この街の介護制度の最新情報を知ろう**
講師：安達賢治さん
(さやまの里在宅介護支援センター)

⑤ 7月23日　**さやまの歴史**
講師：生涯学習グループ職員

⑥ 8月27日　**軽スポーツ＆でカラダを動かそう**
～レクリエーションゲームと軽スポーツを楽しもう～

⑦ 9月10日　**暮らしに役立つ社会教育**
講師：松山鮎子さん
(早稲田大学教育・総合科学学術院　講師)

⑧ 9月24日　**草木染＆モルック体験@市民ふれあいの里**

⑨10月 8日　**自治会、円卓などの地域コミュニティについて知ろう**
講師：公民連携・協働推進グループ職員

⑩10月22日　**パステル＆絵本でほっこりタイム♪**
講師：大久保弥生さん

⑪11月12日　**まちを歩こう@市内**
コーディネート：さやか観光会

⑫11月26日　**福祉センター(さやま荘)見学＆また会いましょう交流会@福祉センター**

※いずれも火曜日　②のみ水曜日

《対　象》　18 歳以上の人
《定　員》　30 人　※応募多数の場合は抽選
《参加費》　1,500 円（12 回分）
別途材料費として③は 600 円、
⑧は 500 円が必要です
《場　所》　主に公民館、⑧⑪⑫は別会場
《時　間》　主に午前 10 時～午後 0 時
①は午前 10 時～11 時30分
③は午前 10 時～午後 1 時
⑧は午前 10 時 30 分～午後 1 時
⑪は午前 10 時～午後 2 時

《締切》　4 月 26 日㈮

初心者陶芸体験講座

「ステキな和モダンな花器を作ってみませんか？」

描く模様によっては、和風にも洋風にもなり、また可愛くなったりもします。
オリジナルの和モダンな花器を作ってみませんか？

① 6 月 22 日㈯　作陶
② 6 月 23 日㈰　作陶仕上げ
③ 8 月　3 日㈯　釉薬かけ・本焼き窯入れ
④ 8 月 10 日㈯　窯出し・鑑賞会
※いずれも午前１０時～午後０時

《対　象》　18 歳以上の人
《定　員》　10 人
《参加費》　2,500 円(4 回分)
《講　師》　和陶会

じぶん時間講座 ～ビューティー編～

忙しい私の、私のための時間

① 6 月 14 日
ヨガで心身のバランスを整えます
② 6 月 28 日
薬膳を知ってココロも身体も整えよう！
③ 7 月 12 日
資生堂さんから学ぶ、メイクや髪のケア

※いずれも金曜日
午後 7 時～8 時 30 分

《対　象》　18 歳以上の人
《定　員》　24 人
《参加費》　1,000 円
（②のみ材料費 800 円別途徴収）
《講　師》　①②　いずみしほさん（Ease yoga）
③　資生堂ジャパン株式会社

あなたの住まいは大丈夫？

ずっと住み続けたい街であるために！

家づくりのプロより、防災の観点からの家選びやリフォームの着目点を教えてもらい、ひとりひとりが『災害に強いまちづくり』を意識するきっかけとします。

① 6 月 20 日㈭　② 7 月 4 日㈭
いずれも午後 1 時 30 分～3 時 30 分

《対　象》　18 歳以上の人
《定　員》　30 人
《参加費》　200 円(2 回分)
《講　師》　猪倉厚さん（株式会社リーフ）

《締切》　6 月 7 日㈮

街のすぐれもの講座 ベリーダンス入門

今年の春は気軽に楽しく
ベリーダンスにチャレンジしてみませんか！

エキゾチックな音楽に合わせて
体を動かしてみましょう！

① 5 月 24 日
② 6 月 14 日
③ 6 月 28 日
※いずれも金曜日
午前 10 時 30 分～午後 0 時

《対　象》　18 歳以上の女性
《定　員》　30 人
《参加費》　1,000 円(3 回分)
《講　師》　Masako さん（街のすぐれもの登録者）
（ベリーダンサー）

《締切》　4 月 26 日㈮

持込み企画 募集中!!

よりどころ in こうみんかん

公民館が、子どもから大人まで誰もが立ち寄れる場でありたいという思いから、ふれあいフロアの一角を使って、気軽に立ち寄れる“場”をつくっています。

ボードゲームを常設。
特別な日は、厨房を活用した『のんのんさんの移動こども食堂の日』、『わくわくこども食堂』、ミニ駄菓子屋さん併設の『わくわくデー』などを令和６年も引き続き実施する予定です。

自由に立ち寄って良い場所なので、必ずしも設定されたプログラムが必要な訳ではありませんが、厨房、ふれあいフロアを活用し、子どもたちやこの場に集まる人に対して「○○をやってみたい」「一緒に○○したい」という方がいらっしゃいましたら、不定期でも、一回お試しでも構いません。ぜひ、公民館事務所へご相談ください。
これから、地域の中でやってみたいことのお試しのつもりでも大歓迎です。みなさんのアイデア、お待ちしています。

毎月の予定は
QR コードから→

親子・友人…etc　対人関係にいかせる。
あなたの暮らしに、じんわり役立つ

アドラー心理学を学ぼう

① 5 月 26 日　② 6 月 16 日
※いずれも日曜日
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

《対　象》　18 歳以上の人
《定　員》　20 人　《参加費》　500 円（2 回分）
《講　師》　中島　弘徳さん
（日本アドラー心理学会認定心理療法士）

《締切》　4 月 26 日㈮

リクエスト・プラネタリウム

10 人以上集まればお申込み可能
（日時は要相談）

プラネタリウム・アラモード

星空を見ながら音楽を楽しむ日

6月/9月/1月予定
※詳しくは広報参照

通常投影

入場無料
毎週日曜日　午後２時/３時実施
テーマに沿ったプログラムとその日の星空解説を行います。

天　体　観　望　会

年２回、夏と冬に実施
《日程》8 月 10 日/12 月 15 日

一緒に見学へ、出かけませんか♪

行ってみたいけど…、一人ではちょっと…
そんなあなたのためのおとなの社会見学！

《対象》18 歳以上の人
※参加費は不要ですが、①③は実費・交通費が別途自己負担必要。
※具体的な集合・解散場所は参加者に別途にお伝えします。

《締切》4 月２６日㈮
定員に達していない場合は先着順で各回 1 週間前まで継続募集。

① 人と防災未来センター　**7 月 2 日㈫**
午前 8 時 15 分～午後 0 時 30 分
神戸まで足を延ばしてみよう
《定員》：12 人　《入館料》600 円

② 大阪狭山市議会　**8 月 6 日㈫**
午前 10 時～午後 0 時
見学を通して市議会の役割を知ろう
《定員》：30 人

③ コリアタウン（鶴橋）　**9 月 3 日㈫**
午前 8 時 45 分～午後 0 時 15 分
フィールドワークとキムチづくり体験
《定員》：12 人　《体験費用》2,000 円