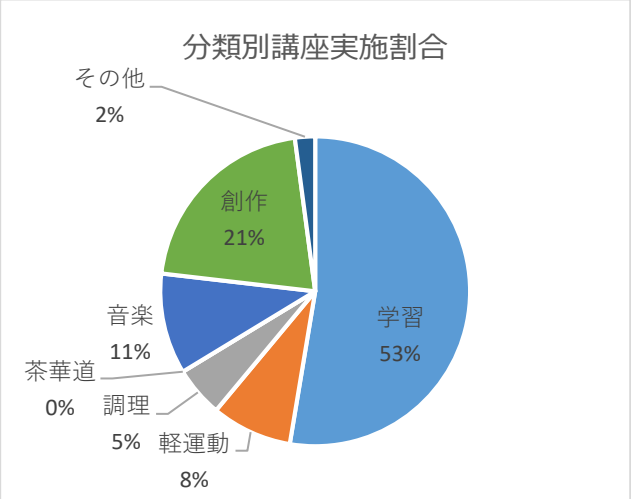
2.講座運営事業　　短期講座

## 事業概要

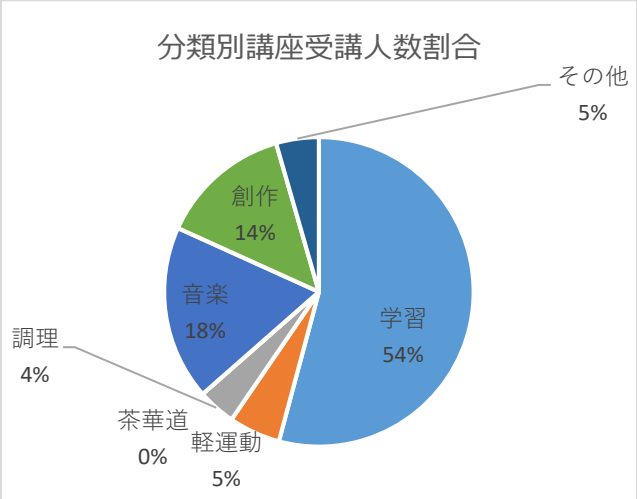
自主的なグループ活動の育成や学習課題の啓発・学習機会の提供を目的とし、1回～数回で完結する単発型の講座を実施している。

### 短期講座実施数及び受講者人数表

| | 学習 | | 軽運動 | | 調理 | | 茶華道 | | 音楽 | | 創作 | | その他 | | 合計 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 実施数 | 人数 | 実施数 | 人数 | 実施数 | 人数 | 実施数 | 人数 | 実施数 | 人数 | 実施数 | 人数 | 実施数 | 人数 | 実施数 | 人数 |
| 市立 | 21 | 469 | 1 | 23 | 5 | 81 | | | 2 | 81 | 3 | 48 | 2 | 91 | 34 | 793 |
| 分館 | 4 | 162 | | | | | | | 1 | 44 | | | | | 5 | 206 |
| 春木 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葛城 | 1 | 32 | 1 | 27 | | | | | | | | | | | 2 | 59 |
| 光陽 | 1 | 16 | 3 | 8 | | | | | 2 | 42 | 2 | 36 | | | 8 | 102 |
| 山滝 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 城北 | | | | | | | | | 1 | 19 | | | | | 1 | 19 |
| 大芝 | | | | | | | | | | | 1 | 15 | | | 1 | 15 |
| 旭 | | | | | | | | | | | 1 | 15 | | | 1 | 15 |
| 天神山 | 2 | 20 | | | | | | | | | | | | | 2 | 20 |
| 葛城上 | 1 | 10 | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 |
| 山直 | 5 | 103 | 2 | 13 | | | | | | | | | | | 7 | 116 |
| 久米田 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 光明 | 1 | 30 | | | | | | | 2 | 150 | | | | | 3 | 180 |
| 新条 | | | | | | | | | | | 2 | 22 | | | 2 | 22 |
| 八木 | 5 | 113 | | | | | | | | | 3 | 53 | | | 8 | 166 |
| 常盤 | 2 | 52 | 1 | 39 | | | | | 2 | 36 | 6 | 53 | | | 11 | 180 |
| 箕土路 | 5 | 66 | | | | | | | | | | | | | 5 | 66 |
| 大宮 | 2 | 32 | | | | | | | | | 2 | 39 | | | 4 | 71 |
| 合計 | 50 | 1,105 | 8 | 110 | 5 | 81 | | | 10 | 372 | 20 | 281 | 2 | 91 | 95 | 2,040 |




| 学習 | 軽運動 | 調理 | 茶華道 | 音楽 | 創作 | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 50 | 8 | 5 | | 10 | 20 | 2 |

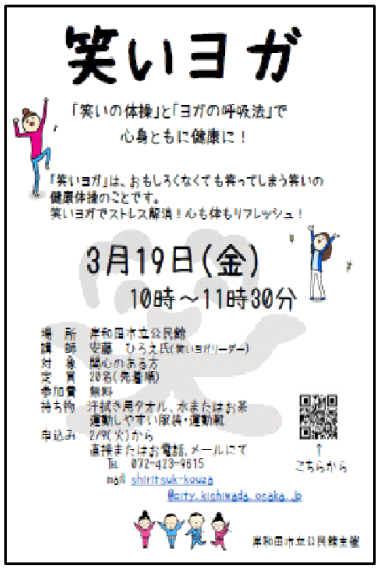



| 学習 | 軽運動 | 調理 | 茶華道 | 音楽 | 創作 | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1,105 | 110 | 81 | | 372 | 281 | 91 |

NO.8

NO.23

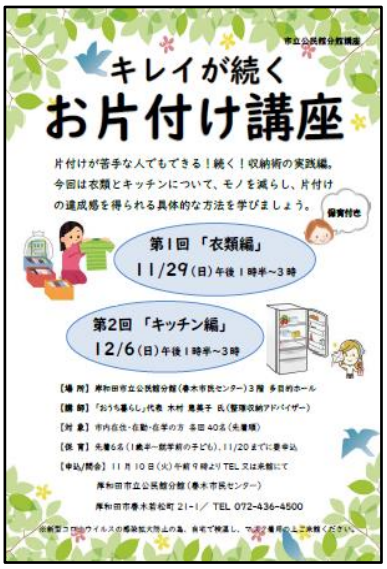
NO.27




NO.30

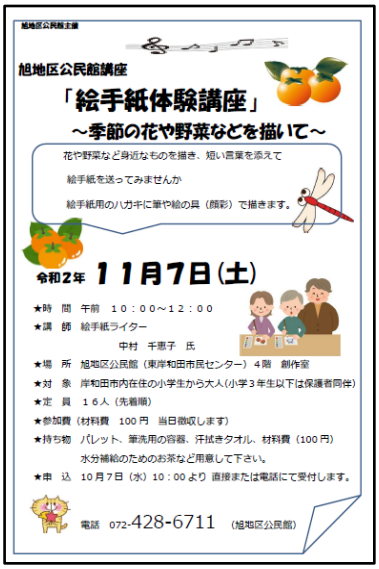
NO.35

NO.36



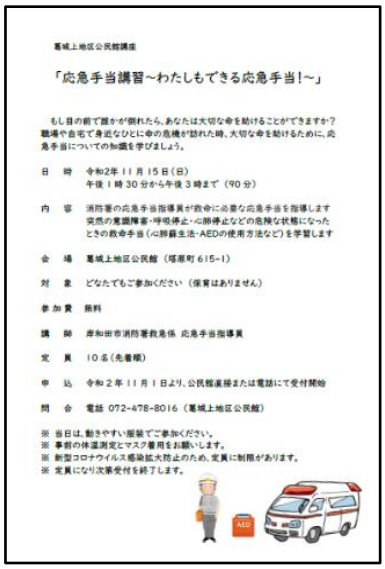

NO.41

NO.52




NO.54

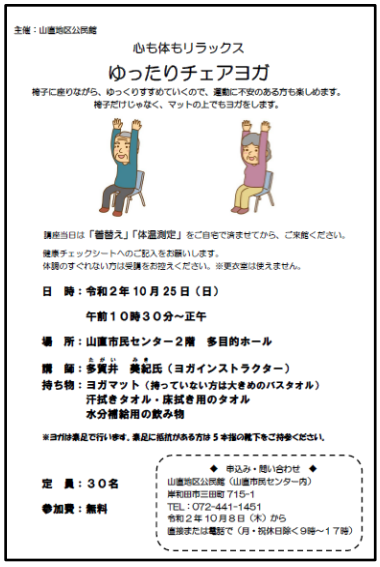
NO.55




NO.56

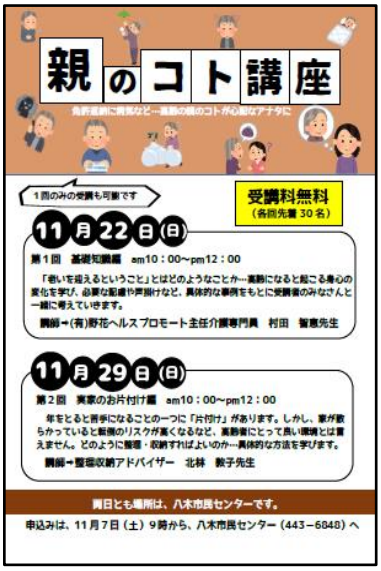
NO.57

NO.61




NO.65

NO.70,71




NO.76

NO.77

NO.92

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 市立公民館 | 学習 | 成人 | **第1回　公民館保育者研修会**<br>「保育者が知っておきたいいざという時の防災について」と交流会 | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>25 | 19 | 7月31日(金)<br>10:00～12:00 | NPO法人<br>おやとこらいぶねっと<br>(ママ防災リーダー・防災士)<br>川上　智子<br>谷口　朋 | |
| | | | | 災害が起きた時の対応をイメージするトレーニングツール「目黒巻」を用いて災害によって起こりうるパターンを想定して想像する癖付けをすることの大切さを学ぶ。ここでは保育中を想定し災害発生時から時間ごとの自身におかれた状況をイメージしてその時の心境や行動を考える。参加者同士、共有することで疑問や課題に気付き防災に対する意識を高める内容であった。また傾聴や言葉がけで少しでも不安を取り除くケアについてのお話や100円ショップ等でも揃えられる防災グッズや保存食の展示もあった。講座終了後は交流会で意見交換をした。 | | | | | | |
| 2 | | 学習 | 成人 | **第2回　公民館保育者研修会**<br>保育する時に役立つ講座を聞く | 直接、電話、メール<br>先着 | 各30<br>① 9<br>②10<br>③17 | ① 9<br>②10<br>③17 | ①9月5日(土)<br>②9月3日(木)<br>③9月25日(金)<br>①14:00～16:00<br>②10:00～12:00<br>③10:00～12:00 | ①WANA関西代表<br>②KANSAIこども研究所所長<br>③大阪教育大学准教授<br>①藤木　美奈子<br>②原坂　一郎<br>③小﨑　恭弘 | |
| | | | | ① ＤＶ・虐待被害がもたらす心理的影響について単純に虐待する親を責めるだけでなく、これからどうしないといけないかのお話。② 乳幼児保護者を対象にした乳幼児期に育んで欲しい「非認知能力」のお話。③ 子育て中の保護者が悩む「ほめ方、叱り方」のお話。これらは保育者にとって子どもの関わり方の参考になる内容であった。 | | | | | | |
| 3 | | 学習 | 成人 | **第3回　公民館保育者研修会**<br>「保育する時のコツと役立つお話」と交流会 | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>21 | 21 | 3月12日(金)<br>10:00～12:00 | 子育て支援センターさくらだい所長<br>今口 香須美 | |
| | | | | 子どもにとっての遊びの大切さや保育する上で気をつけておきたいことや困ったときの対処法のお話。またけがなどで保護者に事情を話すときは事実をきちんと伝えて保護者に不信感を与えないことが大切であるなど保護者対応のお話もあった。また手遊び、ふれあい遊びや子どもが喜ぶ絵本、紙で簡単に作れるおもちゃなどの紹介もあった。講座終了後は交流会で意見交換をした。 | | | | | | |
| 4 | | 学習 | 成人 | **STAYHOMEをがんばった子どもたちのストレスケア** | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>8 | 5<br>2 | 8月19日(水)<br>14:00～15:30 | 大阪大学大学院<br>人間科学研究科准教授<br>野坂　祐子 | |
| | | | | 新型コロナウィルス感染症で大人も子どもも我慢を強いられている中で、保護者から子どものストレスが心配との声を受け急遽開催した。周知の日があまりなく、学校も短い夏休みに入ったため申し込みが少なかったのが残念であった。円になって座り気持ちをいくつ書けるかなどゲーム要素を取り入れながら講座は楽しく始まった。怒りやイライラのもとにあるものについて参加者のエピソードを例に順番に話し合っていった。人数が少なかったため参加者全員がコロナの状況でのイライラについて話す時間が十分あり、先生からの助言ももらえ満足する講座であったと思う。 | | | | | | |
| 5 | | 音楽 | 子ども | **STAYHOMEがんばったきみたちにありがとうコンサート** | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>19 | 16 | 8月19日(水)<br>14:30～15:30 | あら・ア～ラ | |
| | | | | 突然の緊急事態宣言で長い休校の中、友達にも会えず、マスクを付けたり、家にいる時間が長くなるなどの生活を送ってくれた子どもたちに、コンサートで楽しい時間を過ごしてもらう事と、同時開催の「STAYHOMEをがんばった子どもたちのストレスケア」講座を親が聞いている間に子どもがコンサートを楽しんでもらうねらいで開催した。わらべうた・マジック・腹話術・工作・歌など盛りだくさんの内容だった。 | | | | | | |
| 6 | | 創作 | 全年齢 | **大人の夜学**<br>～コロナ疲れを癒すアロマワックスサシェ～ | 直接、電話<br>先着 | 12<br>12 | 10 | 7月28日(火)<br>19:00～20:30 | 花キャンドル講師<br>村山　博恵 | |
| | | | | アロマの効能についてのお話やアロマワックスは油分を含むためその取り扱いについての注意点を聞いたあと溶かしたワックスに好きな匂いのアロマを入れて土台となる型に流し入れる。固まりはじめたら花材等を装飾し安定するまで冷やし固めアロマワックスサシェは完成した。アロマの香りに癒される時間であった。 | | | | | | |

2.講座運営事業　　短期講座

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 市立公民館 | 学習 | 成人 | **大人の夜学**<br>～コロナ疲れに効く薬用スパイス講座～ | 直接、電話、メール<br>先着 | 15<br>16 | 14 | 8月19日(水)<br>19:00～20:30 | アーユルヴェーダ養生アドバイザー<br>本田　典子 | |
| | | | | まずはアーユルヴェーダからみたパンデミックのお話から入り、インド政府の対応なども聞いた。各個人のエネルギーバランスのチェックをし各タイプの性質を聞いた。ウイルスに勝ち、免疫力を高めるために消化力を維持する具体的な方法をお話いただき、ホーリーバジルのお茶をいただいた。スパイスの薬用燻蒸を回し香を嗅いだ。今回調合などできなかったスパイス類やお茶、ホーリーバジルの種などをレシピとともにご用意いただき、家で作れるよう持って帰ってもらった。コロナに対するお話を聞き、改めてスパイスの効用がよくわかる内容だった。 | | | | | | |
| 8 | | 学習 | 全年齢 | **石蔵先生の昆虫講座**<br>～虫は世界を救う！？～ | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>56 | 43 | 8月23日(日)<br>10:30～12:00 | 大阪大学教授<br>いしくらクリニック<br>石蔵　文信 | |
| | | | | 昆虫の話から入り、スライドなどで子どもたちの興味をぐっとひきつけた。日本での昆虫食の歴史やゲテモノではない話などしていただいた。具体的な昆虫の飼育の方法や、ネットなどでも販売している事、食べ方（生食は絶対ダメ）昆虫食の安全性や世界の例なども併せてお話くださった。昆虫食が世界の食糧危機を救う理由を①人間と昆虫は食糧などで被らない、牛などは穀物などでかぶる。②昆虫のほうが地球への負荷が牛や豚より少ない。牛のげっぷなどの二酸化炭素の排出や汚染など。反対に残念ながら今現在は昆虫の養殖のほうがコストが高いなどもお聞きした。最後に昆虫スナックの試食を行い、ほとんどの子どもが試食したが、大人は食べない方が多くいた。 | | | | | | |
| 9 | | 学習 | 成人 | **小学生の保護者応援講座**<br>①反抗期 | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>17 | 15 | 8月28日(金)<br>10:00～12:00 | マザーズサポーター協会<br>木村　光江 | |
| | | | | 反抗期は子どもの成長の過程であるという理解から、コミュニケーションの土台、伝える事ではなく相手に伝わったことがすべてであり、人は聞きたいように聞くという話で、シンプルに質問すること、目標と行動を明確にイメージする事を教えてもらった。また聴く事の大切さを具体的に教えてくださった。子育ての最終目標をどうなりたいかを各々考え、自立の大切さ、子どもの人生は子どもが生きること、コントロールできないなど、一見わかった気になっている事であっても改めて自らに問う機会をもてた。次回のトモダチ関係の講座で今困っている事などのアンケートをとった。 | | | | | | |
| 10 | | 学習 | 成人 | **小学生の保護者応援講座**<br>②トモダチ関係 | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>26 | 18 | 10月2日(金)<br>10:00～12:00 | マザーズサポーター協会<br>木村　光江 | |
| | | | | 前回とったアンケートをもとに先生がレジュメを作成して下さった。前回の復習をし、それをもとにアンケートの事例を一つずつ丁寧に回答と解説をしていただいた。子育て中の保護者向けの自立型支援方法からの抜粋で意識して子どもとのかかわりのポイントを教えて下さった。 | | | | | | |
| 11 | | 学習 | 成人 | **小学生の保護者応援講座**<br>③子どもの人生を乗っ取るハイジャックママ | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>23 | 23<br>4 | 10月16日(金)<br>10:00～12:00 | 大阪教育大学准教授<br>小崎　恭弘 | |
| | | | | 子どもの人生の成功を願うあまりの「親心」が暴走し、教育虐待、過保護、過干渉が問題になっている現状、親としてどう子どもを見守り導くか、今の教育、子どもに身に着けてほしい能力の話など。 | | | | | | |
| 12 | | その他 | 成人 | **小学生の保護者応援講座**<br>④お話と企画回 | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>13 | 8<br>1 | 11月13日(金)<br>10:00～12:00 | 職員 | |
| | | | | 前半3回の講座を受けて、今まで感じたこと、また聞いてみたいことを各々発表した。前回に企画回に備えて聞いてみたい事、困っている事などをアンケートでもらっていたので、それも書き出し配布をした。たくさんの話が出たが、二つにまとめて企画回にもっていった。我が子の心配事などについて学校の先生の本音のを教えてもらう講座と、個々の悩みには子どもにこちらの想いに耳を届ける話し方、コミュニケーションの講座をすることにした。2回の講座をするにあたり、もう1度企画会議を持つことになった。 | | | | | | |

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | 市立公民館 | 調理 | 成人 | **小学生の保護者応援講座**<br>⑤ストレスフリーの時短料理 | 直接、電話、メール<br>抽選 | 12<br>16 | 12<br>1 | 12月4日(金)<br>10:00～13:00 | フードスタイリスト<br>川崎　利栄 | |
| | | | | フライパン1つとクッキングシートでナムルを3つと牛肉の甘辛煮、ゆで卵を作るレシピだった。作るコツを教えていただいた。また食材の小松菜など軟弱野菜の地元産の話などもお聞きした。先生ご自身も仕事をしながら大家族のご飯づくりを担ってきた話やお仕事の話、本を出版する面白いいきさつなどもお聞きした。時短料理なので通常の調理実習より時間が短くできた。コロナで出来上がりの料理を持ち帰るのもOKとアナウンスしたが、皆さん食べて帰られた。先生の希望もあり「普段のお料理で困っている事」についてアンケートをとった。 | | | | | | |
| 14 | | 学習 | 成人 | **小学生の保護者応援講座**<br>⑥先生！ホントのところ教えて！（企画講座） | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>18 | 15<br>2 | 2月19日(金)<br>10:00～12:00 | 元旭小学校校長<br>生涯学習課指導主事<br>勢田　和稔<br>出水　智博 | |
| | | | | 小学生の保護者が集まって学びたいことを話す中で、学校の先生のホンネを聞きたいとの意見があり企画した。勢田先生からは子育ての大事な視点の話と、参加者との質疑応答で友達とのトラブル、子どもの気質のことなど子どもが学校生活を送る中で保護者が困っていることに対して具体的なアドバイスがあった。出水先生からは先取りとして小学校と中学校との違いについての話があり、中学生になって困らないために今からできること、気をつけることなどの話があった。 | | | | | | |
| 15 | | 学習 | 成人 | **小学生の保護者応援講座**<br>⑦子どもに想いを伝えるための感情コンロールと言葉選び（企画講座） | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>23 | 20<br>2 | 2月26日(金)<br>10:00～12:00 | アンガーマネジメントトレーニングプロフェッショナル<br>福成　二三代 | |
| | | | | 前半はアンガーマネジメント、後半にペップトークの内容が盛り込まれた講座であった。子どもに想いを伝える前に「怒り」がおこり本来伝えたいことが感情に流される仕組みをお話くださった。怒りのメカニズム、怒りの正体、しかしながら怒りは大切な感情でもあることも添えられた。自分の思考のコントロール、行動のコントロールそして悪い叱り方の例を具体的に話して下さり、続いてペップトークで言葉の選択、自分たちが普段何気なく話している言葉の癖、それを踏まえて言葉のリフレーミングを具体的な例で考え、ペップなコミュニケーションをもとに子どもとの対話を行う内容であった。 | | | | | | |
| 16 | | 学習 | 成人 | **0歳～未就学児の保護者向け応援講座**<br>①非認知能力ってどんな力？<br>～聴くだけで子育てが楽しくなるお話～ | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>29 | 25<br>3 | 9月3日(木)<br>10:00～12:00 | KANSAIこども研究所所長<br>こどもコンサルタント<br>原坂　一郎 | |
| | | | | 読み書き計算(認知能力)以外の能力のことを非認知能力といい、その能力は勉強で備わる力ではなく感情をコントロールする力やコミュニケーション力、やる気や根気、我慢強さややり抜く力のことで乳幼児期からの親の関わりや遊びと関連している。非認知能力と聞くと難しく感じるが特別なことではなく普段子どもと接する時の言葉がけや関わり方だけでも非認知能力は育つ。また遊びの中にも非認知能力を育てるための力がたくさんある。非認知能力の向上は認知能力の向上にもつながってくる。乳幼児期の非認知能力の大切さと関わり方を学ぶ。 | | | | | | |
| 17 | | 学習 | 成人 | **0歳～未就学児の保護者向け応援講座**<br>②どう叱ればいいの？<br>～子どもの能力を伸ばすほめ方叱り方～ | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>57 | 43<br>5 | 9月25日(金)<br>10:00～12:00 | 大阪教育大学准教授<br>小崎　恭弘 | |
| | | | | 怒ると叱るの違いは、怒るは感情の爆発でこれは自分のためにすることである。また叱るは理性的に子どものためにすることでありその違いは子どもの能力にも影響する。子どもはその時々で生きているので叱られてもまた同じことで叱られる。でも親としては何度も同じことで叱りたくないから怒ってしまう。そうならないためにもまずは叱らない方法を試してみる。子どもには常識は通じないので叱るときにはシンプルにそして叱られる理由を明確にして叱るほうが良い。そして人格の否定はしない。子どもの能力を伸ばすための叱り方のコツとほめるタイミングを学ぶ。 | | | | | | |
| 18 | | 学習 | 成人 | **0歳～未就学児の保護者向け応援講座**<br>③何を食べさせたらいいの？<br>～優しく賢い子に育つための食育～ | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>17 | 10<br>5 | 10月23日(金)<br>10:00～12:00 | 食育講師<br>谷口　ひろみ | |
| | | | | 毎日の食事の偏りが子どもにも影響するので、まず自分の食事タイプを診断し、知ることで毎日の食生活に偏りがないかなど見直しをする。調味料や食材を選ぶときは遺伝子組み換えでないものや、使う用途によって調味料の種類を変えることで食材のうまみを出すことができる。また食品添加物は摂取し続けることで発達に影響する。これらを踏まえて子どもの食べ物の好き嫌いや偏りをなくすため簡単に作れるレシピで実習をする。子どもの苦手な食材でも材料を細かく切ったり子どもの好きな味付けにするなど見た目と食べやすさを工夫することで好き嫌いや偏食を減らす。また食事は脳にも影響がある。子どもの頃からの食育の大切さを学ぶ。 | | | | | | |

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 | 市立公民館 | 学習 | 成人 | **傷つけあう家族～DV・虐待とは～** | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>24 | 23 | 9月5日(土)<br>14:00～16:00 | 一般社団法人ＷＡＮＡ関西<br>藤木　美奈子 | |
| | | | | 講師の被虐待経験からの回復の方法や、虐待してしまう親の背景にあるものを「育ちの傷」という言葉を使って分かりやすく説明してくれた。「育ちの傷」がもたらすもの、子への連鎖、回復の仕方などの話があり、単純に虐待する親を責めるだけでなく、これからどうしないといけないかのヒントをくれるものであった。ＤＶ・虐待と目を背けたい話に真正面から取り組んだ講座であったため、申込は苦戦したが当事者であっても他人の目を気にせず来やすい公民館でする意義はあると考える。 | | | | | | |
| 20 | | 学習 | 成人 | **家庭教育学級合同講座**<br>共感力ってやっぱり大切 | 直接、電話、メール<br>先着 | 30<br>一般　21 | 一般　9<br>学級生　44<br>一般　1<br>学級　14 | 9月18日(金)<br>9:30～12:00 | 梅花女子大学心理学科教授<br>合同会社　ツタエル<br>伊丹　昌一<br>栗瀬　誠 | |
| | | | | 家庭教育学級生から伊丹先生の「共感力」の話をもう一度聞きたいとのリクエストがあり、全学級での合同講座兼学級を知ってもらう講座にしようと開催した。新型コロナウイルス感染拡大防止のため部屋の定員制限をしており、申し込みが多数で急遽、講座室４でホールの講演の様子を放送することにした。 それでも定員を超えたため申し込みをお断りした。 話の内容が子育て世代に興味深いのはもちろんであるが、子どもとの関係で深刻な内容でも聞き手が落ち込まないように途中笑いも交えながら、うまくいってなくても頑張ってきたことを決して否定せず、的確なアドバイスをくれた。質問の中で一番多かったのが、異性の子どもとの関係であった。特に父親と娘との関係について参加者から何度も質問があり、異性の子どもとのつきあい方、小学生の思春期についてなど特化した講座が今後必要であると感じた。講座後に参加者からぜひ伊丹先生の講演をまたしてほしいと直接声をかけられたりアンケートももう一度聞きたいとの声も多く、非常に満足度の高い講座であると感じた。 | | | | | | |
| 21 | | 学習 | 成人 | **ZOOMでパパ座談会＆パパ飲み会** | 直接、電話、メール<br>先着 | 20<br>12 | 12 | 9月26日(土)<br>19:00～20:45 | ファザーリング関西<br>桜井　一宇 | |
| | | | | 岸和田市でのオンライン講座開催の実績が少なく、実施環境の整備も不十分な中、講師の協力により開催することができた。ただ、講義の配信ではなく受講者参加型の講座であったことに加え、子育て世代の父親を対象としたことで、講座への参加ハードルは高かったように思われる。参加者は育児参画意識が高い男性が多く、子育て、パートナーとの話、コロナ禍での仕事など活発な意見交換・情報共有がなされていた。 | | | | | | |
| 22 | | 学習 | 成人 | **あと伸びする子の家庭の習慣** | 直接、電話、メール<br>先着 | 40<br>36 | 30<br>7 | 1月23日(土)<br>14:00～16:00 | 花まる学習会<br>相澤　樹 | |
| | | | | 「社会に出て活躍できる大人に育てる」との子育ての最終目標をめざし、何人もの子どもを指導してきた中で幼少期に大切にしたいこと、伸び悩む子の共通項、あと伸びする子の共通項を聴き、親が今できることまた子育てにおいて何を大事にしないといけないかのメッセージがたくさんあった。幼少期に大切にしたいこと、中学・高校時代に熱中するものを作ることの大切さの話。きょうだいの話では長子と下の子の考え方、性格の違い、声がけのコツなど実体験を交えた話があった。パワフルな先生で子育てのすべてが詰まった講座であった。 | | | | | | |
| 23 | | 学習 | 成人 | **甘糀と麹のチカラ**<br>～寒い冬に免疫力を高める、麹のチカラについて聴きましょう～ | 直接、電話、メール<br>抽選 | 18<br>18 | 18 | 1月23日(土)<br>14:00～15:30 | 料理研究家<br>いなほ料理教室主宰<br>おくの　ひろみ | |
| | | | | 麹菌について簡単な説明から入り、おかゆに菌を付着させた1週間ごとのサンプルを観察と麹菌の繁殖度合いの違う2種類の甘糀を試飲し、麹菌の数によって味の違いを確認した。発酵が進み菌の数が多いほど酸味が強く、市販の麹甘酒は味の変化を防ぐために菌の数を減らしているので、摂取したときの体への効果の低さについて話があった。最後に、甘糀の効果的な食べ方や調理する際の工夫などの話があり、人参と甘糀のスムージーを試飲した。 | | | | | | |
| 24 | | 学習 | 成人 | **当事者が語る<br>発達障害と生きてきたアレコレ。<br>我が子のキモチに重なるかも？** | 直接、電話、メール<br>先着 | 各15<br>①10<br>②11 | ①4<br>②10 | ①1月23日(土)<br>②2月5日(金)<br>①14:00～16:00<br>②10:00～12:00 | 合同会社　ツタエル<br>栗瀬　誠 | |
| | | | | 子ども時代の話から大人になった今の話までを丁寧に話してくださった。困っていたこと、感じていたこと、工夫したことなどとてもわかりやすい話であった。今でも苦手なことの乗り切り方などは、障害のある無しに関わらず使える技がいっぱいであった。１回目は４名の参加であり、当事者の保護者以外に現役の先生や退職した先生が参加してくれていた。保護者の悩みだけでなく、学校現場でどう支援していけばいいのかなどの質問があった。２回目は当事者の保護者が大半で親側の悩みの相談が多かったが、一つひとつに丁寧に答えられていたことが印象的であった。 | | | | | | |

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | 市立公民館 | 学習 | 成人 | **風呂敷でエコ** | 直接、電話、メール<br>先着 | 15<br>14 | 12 | 2月10日(水)<br>10:00～12:00 | 有限会社　お包み研究所<br>安田幸子 | |
| | | | | 1.風呂敷について（大きさの単位、柄の意味、色、風呂敷の構図など）について<br>2.風呂敷を使って簡単ラッピング風呂敷の基本「真結び」「一つ結び」<br>レジバッグ、しずくバッグ、防災リュックなど１枚の風呂敷で何通りものバッグの作り方を知る。 | | | | | | |
| 26 | | 調理 | 成人 | **Caféのふわふわたまごの焼き方講座** | メール<br>抽選 | 12<br>13 | 12 | 2月24日(水)<br>10:30～12:00 | Orenchi　Café　オーナー<br>宮村康宏氏 | |
| | | | | まずは卵の性質や、白身、黄身の凝固温度の違い、火にかけたフライパン上でなにが起こっているかなどの講義があった。実際に卵のホットドッグを2回、成功と失敗のものをモデルで作ってくださった。卵トーストも作って下さり、試食させてもらった。前半後半で班ごとに分かれて1人で1つの卵ホットドックを作った。見ていたらできそうだが、火加減など難しいと参加者からの声もあったが、みなさん上手に作っておられた。ちょっとしたプロのコツをお聞きできたように思う。お店で出されているメニューを教えて下さったのは感謝しかない。 | | | | | | |
| 27 | | 軽運動 | 全年齢 | **笑いヨガ**<br>～「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」で心身ともに健康に！～ | 直接、電話<br>先着 | 20<br>29 | 23 | 3月19日(金)<br>10:00～11:30 | 笑いヨガリーダー<br>安藤　裕恵 | |
| | | | | 笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた健康法で体力がなくても気軽に取り組むことができ、また笑うことで新鮮な酸素を体内にたくさん取り込み元気になることを実感してもらえる。また年齢問わず無理なく取り組め認知症予防にもなる。脳は面白くなくて笑っても笑っていると認識するそうだ。コロナ禍でのストレス解消は大切で落ち込みがちな気分をリフレッシュすることができた。 | | | | | | |
| 28 | | 調理 | 成人 | **おいしいチャイでスパイスを身近な存在に** | 直接、電話、メール<br>抽選 | 各18<br>39 | ①18<br>②14 | 10月4日(日)<br>①13:00～14:15<br>②14:30～15:45 | 料理教室SpiceSpice<br>溝端　綾美 | |
| | | | | チャイを通して北インドと南インドとの文化の違いや、スパイスの使い方や効能について触れ、講師のインドをバックパッカーで旅した経験の話を聞いた。また応募者多数であったことから急遽講師の了解を得て、講座時間を15分短縮し２部開催とした。 | | | | | | |
| 29 | | 調理 | 成人 | **定期講座(番外編)**<br>今日から俺はブーランジェ～特別編～ | | 12 | 9 | 11月7日(土)<br>10:00～12:00 | Mon-Pain<br>遠山　智美 | |
| | | | | 令和２年度、新型コロナウイルス感染拡大のため年度内開催中止とした、定期講座「今日から俺はブーランジェ」について緊急事態宣言の解除、国のイベント開催における制限の緩和、本市公民館等の利用制限の緩和等を受け、１回の特別編として実施した。在宅勤務等により社会的に”可能な限りの非接触”が推奨される中、調理を通して”空間を共有”することによる新たな形での他者との交流をもって、人との関わりの重要性の再認識・自助・共助意識の向上を図った。 | | | | | | |
| 30 | | 調理 | 成人 | **野菜が主役　ベジ御膳** | メール<br>抽選 | 16<br>61 | 16 | 3月7日(日)<br>11:00～14:00 | 野菜ソムリエプロ<br>全日空ホテル元料理長<br>土谷　千鶴<br>高木　哲男 | |
| | | | | 肉、魚と続き第三弾は野菜の講座を企画した。野菜ソムリエプロに春野菜の効能、食べるタイミングなどを教えてもらいシェフに調理方法を学び実際に料理をした。<br>①菜の花と新玉ねぎ、ホタルイカ、わかめの春サラダ<br>②焼きタケノコと蕪、ホタテ貝のソテー温サラダ<br>③春キャベツ、グリーンアスパラ、ハムの春パスタ<br>④牛肉、春野菜のオイスターソース炒め | | | | | | |

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | 市立公民館 | 音楽 | 全年齢 | **音楽の花束～夢をかなえた女の子～** | 直接、電話、メール<br>先着 | 50<br>85 | 65 | 3月21日(日)<br>13:30～15:30 | 元劇団四季団員<br>合同会社ツタエル<br>清水美也子<br>栗瀬　誠 | |
| | | | | 当日は大雨だったため、欠席も多かったが当日来られた方もおり最終65名の参加であった。清水さんの話はテンポよく、苦労したことや辛いことなどたくさんあったが、それでも諦めないこと、夢を持ち続けることなど力強く話してくださった。アンケートにもあったが中学生・高校生くらいの子にも聞いてほしい内容であった。話の合間に歌があり、素晴らしかった。音響もプロが担当してくださったのでグレードが高かった。２部ではボイストレーニングをし、みなさんノリノリで目玉おやじの声の感じ、鬼太郎の声の感じなど高い声、渋い声など声の出し方を学んだ。練習のたびに皆さんの声の感じが変わっていくのが分かった。最後にみんなで「さんぽ」を歌い楽しそうであった。普段のコンサートと違い参加型であったのも良かった。 | | | | | |
| 32 | | 創作 | 子ども | **夏だ！つみきだ！** | 直接、電話<br>先着 | 30<br>31 | 25 | 8月13日(木)<br>14:00～16:00 | 常盤小学校教頭<br>河野　敬重 | |
| | | | | たくさん用意された材料で木切れを並べてドミノをしたり、木切れと紙コップを組み合わせてゲームをしたり形の違う木切れを工夫して使っていた。また別に用意された割り箸を積み上げたり、橋になるよう組んだりそこにある資材の特性を活かし、子どもたちの無限の創造力が発揮された。楽しみながら感性や想像力をに伸ばしまた協力しながら交流を深め、短い夏休みの良い思い出になったと思う。 | | | | | |
| 33 | | 創作 | 子ども | **特殊メイク** | メール<br>抽選 | 20<br>13 | 13 | 3月6日(土)<br>10:00～13:00 | 特殊メイクアップアーティスト<br>ゆとり<br>仲谷　進<br>吉田　恭子 | |
| | | | | 映画やテレビなどで目にする特殊メイクを学び、特殊メイクアップアーティストの仕事とはどういうものなのかを知り実際に切り傷メイクをしてみる。また「鬼滅の刃」とコラボしたヘアワックスを例に、企業が別業種のものとお金をかけてコラボする理由などモノづくりのコンセプトを学び、ヘアメイクも体験する。将来を見据えた質問など積極的な参加者が多く講師も仕事に対する考え方や道筋などより具体的な話を聞く事ができた。 | | | | | |
| 34 | | その他 | 全年齢 | **映画上映会**<br>ママをやめてもいいですか!? | 直接、電話、メール<br>先着 | 各40<br>①38<br>②29<br>③16 | ①40<br>②29<br>③14<br>①6<br>②3<br>③0 | 9月27日(日)<br>①10:00～11:40<br>②13:30～15:10<br>③15:40～17:20 | (株)インディゴ・フィルムズ | |
| | | | | ママは24時間大忙し。それでも必死に家事や育児に奮闘しているママたち。休みのない中でひとり子育てに苦悩し、それでも大切で愛おしい子どものために前を向くママとその家族の歩みを涙と笑いを交えながら綴った物語です。産後うつを乗り越えて新たな命の誕生を迎えるママ、自分の母の産後うつによる自死とその傷に向き合うママ、わが子を抱きしめることのできないママ、そんなママたちとその家族が子育てに奮闘しながら答えを見つけ歩んでいくドキュメンタリー映画。インパクトのある題名ではあるが同じ思いで悩むママたちが自分の子育てと重ね合わせママの辛さや大変さを共感しひとりで悩まず子育てと向き合って楽しく子育てをもらいたい。 | | | | | |
| 35 | 市立公民館分館 | 学習 | 成人 | **発声ステップアップ講座** | 直接、電話<br>先着 | 30<br>38 | ①30<br>②29<br>③26 | ①10月6日(火)<br>②10月20日(火)<br>③10月30日(金)<br>10:00～12:00 | ソプラノ歌手<br>ピアニスト<br>角野　芳子<br>安枝　まなみ | |
| | | | | 歌う姿勢や発声の基礎を学び、童謡や唱歌、芸術歌曲を表情豊かに歌う「発声ステップアップ講座（3回連続）」で、楽しく歌うことを通じて、心豊かに、人とのふれあいや仲間づくり、より良い地域づくりを目指すために開催した。初めは堅い表情の参加者も学んでいくうちに、表情豊かに表現しながら伸び伸びと歌えるようになった。最終回には、皆の前で歌う機会もあり緊張しながらも気持ち良かったとの声を多くいただいた。 | | | | | |
| 36 | | 学習 | 成人 | **キレイが続くお片付け講座** | 直接、電話<br>先着 | 各40<br>①70<br>②65 | ①40<br>②37 | ①11月29日(日)<br>②12月6日(日)<br>13:30～15:00 | 「おうち暮らし」代表<br>整理収納アドバイザー<br>木村　恵美子 | |
| | | | | 昨年実施し好評だった収納術の実践編として企画。第１回「衣類編」と第２回「キッチン編」に分け、達成感を得られる片付けの仕方を具体的にお話しいただいた。事例を紹介しながらの講義と参加者自身で判断するワークがあり、不要な物を取り除く「整理」と見た目良く整える「整頓」の違いを学んだ。仕分けの基準も楽しく学習でき、なるほどと共感できる内容で分かりやすかったと今回も大変好評だった。 | | | | | |

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 37 | 市立公民館分館 | 学習 | 成人 | **タオルソムリエに学ぶタオル学** | 直接、電話<br>先着 | 30<br>30 | | 1月24日(日)<br>13:30～15:00 | タオルソムリエ<br>寺田　元 | コロナのため中止 |
| | | | | 日常に使えるタオルの知識と防災にも役立つタオルの使い方をタオルソムリエから学ぶ。 | | | | | | |
| 38 | | 学習 | 成人 | **パパカＵＰ！セミナー**<br>パパと一緒に打楽器でア・ソ・ボ～♪ | 直接、電話<br>先着 | 20組 | | ①1月31日(日)<br>②2月7日(日)<br>13:30～15:30 | ふたりゴーシュ<br>スティールパン奏者打楽器<br>ギター奏者<br>川端　淑恵<br>山下　ジュン | コロナのため中止 |
| | | | | 簡単な手作り打楽器を作って、打楽器演奏について学び、リズムの楽しさや子どもと一緒に遊びを通して父子のコミュニケーションを育む。2回目には打楽器コンサートを開催して父子や参加者と一緒に演奏する楽しさを体験する。 | | | | | | |
| 39 | | 音楽 | 全年齢 | **バレンタインコンサート** | 直接、電話<br>先着 | 50<br>120 | 44 | 2月14日(日)<br>14:00～16:00 | 岸和田ウインドアンサンブル<br>コンプリオ<br>ソプラノ歌手<br>ピアニスト<br>角野　芳子<br>安枝　まなみ | |
| | | | | 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、対策をしっかり行った上で、吹奏楽と歌唱の合同コンサートを開催した。当日は幅広い年齢層の方にご参加いただき、皆さんに大変喜んでもらえた。「昭和歌謡から『鬼滅の刃』まで」との内容に満足していただいたようで、また参加したいと言う声もたくさんあった。 | | | | | | |
| 40 | 葛城地区公民館 | 学習 | 成人 | **スマホ講座**<br>～ライン初級編～ | 電話<br>先着 | 10<br>11 | ①11<br>②11<br>③10 | ①1月24日(日)<br>②1月31日(日)<br>③2月7日(日)<br>14:00～15:30 | インストラクター<br>高橋　輝彦 | |
| | | | | インターネットを通じて、家族や友だちと通話やメッセージのやりとりが楽しめるコミュニケーションアプリ（LINE）は、コロナ対策としても有効です。日頃からLINEを活用したいと思っているが、なかなかきっかけがつかめない方のために講座を企画した。<br>第1回　LINEの画面と基本設定、友達追加とメッセージを送る<br>第2回　スタンプと絵文字の使い方、無料通話とビデオ通話の利用、写真や動画を送る<br>第3回　スタンプをもっと楽しんでみよう、LINEの便利な機能、安全・安心に使うために | | | | | | |
| 41 | | 軽運動 | 成人 | **ＺＵＭＢＡ（ズンバ）** | 電話<br>先着 | 20<br>10 | ①10<br>②8<br>③9 | ①1月20日(水)<br>②1月27日(水)<br>③2月3日(水)<br>10:00～11:00 | 公民館講師<br>赤阪　由合香 | |
| | | | | 平成29年度から短期講座として年１～２回開催し、今年度で４年目となる。初心者でも安心して参加できる内容となっているので、参加者は、自分のペースで、陽気に楽しくエクササイズ！参加者からのアンケートでは、「とにかく楽しい！足がもつれそうになったり、うまくいかないこともあったが、毎週楽しみでした」「普段、ここまで運動することはなく、すんだ後は体全体がほぐれて気持ちがいい」などの感想をいただいた。 | | | | | | |
| 42 | 光陽地区公民館 | 学習 | 成人 | **歴史講座**<br>岸和田の絵巻物 | 直接来館<br>先着 | 30<br>15 | 16 | 3月21日(日)<br>13:30～15:00 | 公民館講師<br>行　龍男 | |
| | | | | 岸和田の寺院に残る岸和田ゆかりの絵巻物の話。 | | | | | | |
| 43 | | 軽運動 | 親子 | **家族で子育てを！**<br>リズム運動・おもちゃづくり | 直接、電話<br>先着 | 15 | | 7月5日(日)<br>10:00～11:30 | 子育て支援センターさくらだい<br>職員２名 | コロナのため中止 |
| | | | | 子育て支援講座として実施。「子育て支援センターさくらだい」の職員が、就学前の子どもたちとその保護者を対象にいろいろな遊びをおこなう。 | | | | | | |
| 44 | | 軽運動 | 親子 | **家族で子育てを！**<br>リズム運動・おもちゃづくり | 直接、電話<br>先着 | 5組<br>8 | 8 | 7月12日(日)<br>10:00～11:00 | 子育て支援センターさくらだい<br>職員2名 | |
| | | | | 子育て支援講座として実施。「子育て支援センターさくらだい」の職員が、就学前の子どもたちとその保護者を対象にいろいろな遊びをおこなう。 | | | | | | |

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 45 | 光陽地区公民館 | 軽運動 | 親子 | **家族で子育てを！**<br>リズム運動・おもちゃづくり | 直接、電話<br>先着 | 10組 | | 12月6日(日)<br>11:00～11:30 | 子育て支援センターさくらだい<br>職員2名 | コロナのため中止 |
| | | | | 子育て支援講座として実施。「子育て支援センターさくらだい」の職員が、就学前の子どもたちとその保護者を対象にいろいろな遊びをおこなう。 | | | | | | |
| 46 | | 音楽 | 成人 | **光陽うたごえ広場**<br>みんなで歌おう | 直接、電話<br>先着 | 40 | | 5月17日(日)<br>13:30～15:30 | 公民館講師<br>プリンセスmaya | コロナのため中止 |
| | | | | 発声練習から始めて、みんなが知っている歌を楽しく歌う。 | | | | | | |
| 47 | | 音楽 | 成人 | **春が来た来たコンサート** | 直接、電話<br>先着 | 40<br>44 | 42 | 3月26日(金)<br>13:30～14:30 | 公民館講師<br>プリンセスmaya<br>アルベルト田中 | |
| | | | | みんなに元気を届ける本格的なコンサート。 | | | | | | |
| 48 | | 創作 | 成人 | **プリザーブドフラワー**<br>プリザーブドフラワーと造花の製作実習 | 直接、電話<br>先着 | 15 | | 6月14日(日)<br>10:00～11:30 | 公民館講師<br>森　裕子 | コロナのため中止 |
| | | | | プリザーブドフラワー（生花）と造花を組み合わせて、アレンジメントを作る。 | | | | | | |
| 49 | | 創作 | 子ども | **夏休み工作**<br>貯金箱づくり | 直接、電話<br>先着 | 20<br>23 | 36 | 8月2日(日)<br>10:00～12:00 | 公民館講師<br>西村賢吾 | |
| | | | | 牛乳パックや空き缶を利用して、楽しい貯金箱を作る。 | | | | | | |
| 50 | 城北地区公民館 | 音楽 | 成人 | **ミニ電子キーボードに触れてみよう**<br>音楽をもっと楽しく！もっと気軽に！！ | 直接、電話、メール<br>先着 | 各10<br>19 | 19 | 2月16日(火)<br>①9:45～10:45<br>②11:00～12:00 | ピヤノとエレクトーンの<br>YAMAHA指導資格者<br>雪本　直子 | |
| | | | | ミニ電子キーボードを使い、日頃使わない「指」を意識的に動かすことで脳に良い刺激を与え「脳の働きの活性化」「脳の衰えの防止」「ストレス解消」などの効果を期待し、演奏を気軽に楽しめる体験会を実施。受講者は高齢者で初めてキーボードに触れられる方も多く、音楽演奏を通じて、初めての演奏・脳の活性化・先生の指導など「よかった」の感想が寄せられました。令和３年度の定期講座に繋げて行きたい。 | | | | | | |
| 51 | 大芝地区公民館 | 創作 | 成人 | **クリスマスボードづくり講座**<br>プリザーブドフラワーでクリスマスボードを作りませんか | 直接来館<br>先着 | 15<br>18 | 15 | 11月26日(木)<br>10:00～12:00 | 花育インストラクター<br>天野　英子 | |
| | | | | プリザーブドフラワーを使ったB5サイズのクリスマスボードを作成した。講師より作り方の説明を聞き。それぞれが選んだ花を講師の指導に基づき、メッセージボードに組み合わせて配置し、クリスマスツリーをかたどったクリスマスボードを完成させた。完成した作品は、それぞれ少しづつ個性があり、すてきな作品となった。 | | | | | | |
| 52 | 旭地区公民館 | 創作 | その他 | **絵手紙体験講座**<br>～季節の花や野菜などを描いて～ | 直接、電話<br>先着 | 16<br>16 | 15 | 11月7日(土)<br>10:00～12:00 | 絵手紙ライター<br>中村　千恵子 | |
| | | | | 日本絵手紙協会公認講師による絵手紙体験講座を開催した。絵手紙用のハガキに筆や絵の具を使って、野菜や果物など身近なものを描き、短い言葉を添えて絵手紙を完成させる。「ヘタでいい、ヘタがいい」という講師のアドバイスを受けて、受講者はそれぞれに彩色や構図に工夫を凝らし、個性豊かな作品を創作した。 | | | | | | |
| 53 | 天神山地区公民館 | 学習 | 成人 | **応急手当とAED講習会** | 直接来館<br>先着 | 10<br>9 | 9 | 10月21日(水)<br>10:30～12:00 | 岸和田市消防署救急係 | |
| | | | | 知っていると、自分や人の命を救うことができる。自分の周りでケガをしたり、心臓が止まってしまった人がいる場面に遭遇した時、慌てず適切な処置ができるよう、応急手当・心肺蘇生・AEDの使い方を習得する。 | | | | | | |
| 54 | | 学習 | 成人 | **かならず来る　その時のための<br>防災講座** | 直接、電話<br>先着 | 10<br>13 | 11 | 3月3日(水)<br>13:30～15:00 | NPO法人<br>おやとこらいぶネット<br>川上　智子<br>谷口　朋 | |
| | | | | 大型化する台風や地震への備えを、特別ではなく、日常生活の延長でできることや考えておくことを学ぶ。 | | | | | | |

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 55 | 葛城上地区公民館 | 学習 | 全年齢 | **応急手当講習**<br>わたしでもできる応急手当！ | 直接、電話<br>先着 | 10<br>10 | 10<br> | 11月15日(日)<br>13:30～15:00 | 岸和田市消防署救急係<br>応急手当指導員 | |
| | | | | 消防署の応急手当指導員が救命に必要な応急手当を指導します。突然の意識障害・呼吸停止・心肺停止などの危険な状態になったときの救命手当（心肺蘇生法・ＡＥＤの使用方法など）を学習します。 | | | | | | |
| 56 | 山直地区公民館 | 学習 | 成人 | **美味しい中国茶の淹れ方**<br>歴史ある中国茶の魅力を味わってみませんか | 直接、電話<br>先着 | 20<br>12 | 9<br> | 11月28日(土)<br>10:00～12:00 | 高級茶藝師<br>千葉　貴恵 | |
| | | | | 実際に中国茶の茶器を使って、参加者同士が交代でお茶を淹れた。茶葉の種類・栽培方法の違いや使用するお湯の温度・お茶の抽出時間を変えることで、お茶の味が変わる事を学んだ。 | | | | | | |
| 57 | | 学習 | 成人 | **発酵食**<br>腸内環境を整えて健康に | 直接、電話<br>先着 | 20<br>18 | 17<br>4 | 2月4日(木)<br>10:30～12:00 | 料理研究家<br>いなほ料理教室主宰<br>おくの　ひろみ | |
| | | | | 『発酵食とは何か？』から始まり、食べ物・調味料を選ぶことで腸内環境を良くすることも悪くすることもできることを学んだ。 | | | | | | |
| 58 | | 学習 | 成人 | **山直ファームへようこそ！**<br>～春夏野菜～ | 直接、電話<br>先着 | 20<br>25 | 20<br> | 2月24日(水)<br>13:30～15:30 | （株）タキイ種苗 | |
| | | | | 場所はＪＡいずみの営農総合センターで講師の（株）タキイ種苗が京都の会社の為、リモートでの講座となり、春夏野菜の育てやすい野菜の品種などを学んだ。 | | | | | | |
| 59 | | 学習 | 全年齢 | **映画上映会「ずっと、いっしょ。」**<br>『うまれるシリーズ』第2章、それぞれの事情に向き合う3家族の姿を通して考える「笑って泣ける傑作ドキュメンタリー」 | 直接、電話<br>先着 | 各30<br>①29<br>②18<br>③6 | ①27<br>②18<br>③5<br>①5<br>②2<br>③0 | 2月28日(日)<br>①10:30～12:30<br>②13:30～15:30<br>③16:30～18:30 | インディゴ・フィルムズ | |
| | | | | 『うまれるシリーズ』第2章、それぞれの事情に向き合う3家族の姿を通して考える「笑って泣ける傑作ドキュメンタリー」。中央地区公民館で上映した「ママを辞めてもいいですか？」のアンケートで『うまれるシリーズ』の上映要望があったので、山直地区公民館で計画した。思った以上に問合せがあり、映画上映中は参加者の方のすすり泣く声が聞こえた。アンケートのひとこと欄も長文で、関心の高さを感じた。 | | | | | | |
| 60 | | 学習 | 成人 | **子どもをネットの危険に<br>さらしていませんか？**<br>ネットに潜む危険から子どもを守ろう！スマホを持つときのルールの決め方、子どもや孫の画像を載せる際の注意点などを学びましょう | 直接、電話<br>先着 | 20<br>7 | 7<br> | 3月28日(日)<br>10:30～12:00 | 公民館講師<br>藤田　由紀 | |
| | | | | 大人が子どもの写真をSNSに載せることで危険に巻き込まれた事例などを具体的に学んだ。 | | | | | | |
| 61 | | 軽運動 | 成人 | **ゆったりチェアヨガ**<br>椅子に座りながら、ゆっくりすすめていくので、運動に不安のある方も楽しめます。椅子だけじゃなく、マットの上でもヨガをします。 | 直接、電話<br>先着 | 30<br>14 | 13<br> | 10月24日(土)<br>10:30～12:00 | ヨガインストラクター<br>多賀井　美紀 | |
| | | | | ヨガというとマットの上でするイメージがあるが、腰や膝が悪くても家でも気軽に続けられるチェアヨガを学んだ。 | | | | | | |
| 62 | | 軽運動 | 成人 | **おとこのピラティス講座**<br>体の強化と調節を目的としたピラティスを男性だけの空間でゆったり身体を動かしてみませんか？ | 直接、電話<br>先着 | 15<br>1 | <br> | 1月31日(日)<br>13:30～15:00 | ピラティスインストラクター<br>藤田　美世 | コロナのため中止 |
| | | | | 定期講座「身体を動かしアンチエイジング！」の男性が女性だけだと居づらいと途中で辞められたので、男性だけの軽運動講座を計画したが、申し込み期間・講座開催日とも緊急事態宣言期間中だったため、申込みいただいたのが1名のみとなり、中止とした。 | | | | | | |

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 63 | 光明地区公民館 | 学習 | 全年齢 | **時を知る<br>「鎌倉～室町期　公家・僧の日記から」** | 直接、電話<br>先着 | 15<br>14 | ①13<br>②9<br>③8 | ①12月1日(火)<br>②12月15日(火)<br>③12月22日(火)<br>13:30～15:30 | 神社禰宜<br>原　英嗣 | |
| | | | | 鎌倉～室町期の公家や僧が書いた日記を題材にした歴史講座。日記を読み解き、当時に起こったことや人々の暮らしを垣間見ることにより、歴史の面白さや奥深さを知る。 | | | | | | |
| 64 | | 音楽 | その他 | **学校クラスコンサート** | 直接、電話<br>先着 | 小4　117<br>市民　5<br>119 | 113 | 3月12日(金)<br>8:45～11:25 | ピアノ奏者<br>ヴァイオリン奏者<br>紀之定　郁恵<br>石田　知子 | |
| | | | | プロの音楽家を招き地域の小学生と住民が音楽鑑賞する。学社連携事業として実施した。クラシックの演奏に加えピアノやヴァイオリンの構造や鳴る仕組みなどの説明も行う。 | | | | | | |
| 65 | | 音楽 | 全年齢 | **春の季節に光明地区公民館コンサート** | 直接、電話<br>先着 | 50<br>41 | 37 | 3月25日(木)<br>13:30～14:30 | 公民館講師<br>プリンセスmaya<br>アルベルト田中 | |
| | | | | 新型コロナウイルス感染拡大防止で長い自粛生活でストレスが溜まる昨今、音楽を聴き心身ともに健康を取り戻す機会とする。さくら（独唱）や糸、花は咲く、ハナミズキ等つい口ずさみたくなる曲を鑑賞する。 | | | | | | |
| 66 | 新条地区公民館 | 創作 | 子ども | **子ども陶芸教室**<br>ご飯セットを作ろう！ | 往復はがき<br>抽選 | 6<br>3 | ①3<br>②3<br>③3 | ①5月31日(日)<br>②6月7日(日)<br>③6月28日(日)<br>10:30～12:00 | 公民館講師<br>神戸　つぐみ | |
| | | | | 普段使っているような食器を形にするところから自分で作るので、自分の好きな模様をいれたり、家族が使う食器を作ったりしていた。完成品は、みな様々でかわいらしいものができあがっていた。 | | | | | | |
| 67 | | 創作 | 成人 | **しめ縄づくり講座**<br>自分で「しめ縄」を作り、<br>新年を迎える準備をしませんか？ | 往復はがき<br>抽選 | 20<br>13 | 13 | 12月20日(日)<br>13:30～15:30 | 公民館講師<br>関本　明 | |
| | | | | 講師及び指導員による本体作りの実演後、各自作業にとりかかる。難しい所もあり、手伝ってもらいながらもお正月の飾りを自分で作ることで手づくりの良さを味わえ、新年を気持ちよく迎えることができそうだと好評である。 | | | | | | |
| 68 | 八木地区公民館 | 学習 | 成人 | **自主学習グループ「みち」共催講座**<br>『日本書紀』成立1300年記念<br>－中国史書からみた『日本書紀』の構想と目的－ | 直接、電話<br>先着 | 25<br>25 | 26 | 9月26日(土)<br>13:30～15:30 | 大阪府教育庁<br>西川　寿勝 | |
| | | | | 漢文でつづられた「日本書紀」はどのような中国史書を見本に、どのような構想・目的でつくられたのか推理します。また、「日本書紀」には地理誌はなかったのか？列伝はなかったのか？「古事記」はいかなる役割だったのか、所説を検討した。 | | | | | | |
| 69 | | 学習 | 成人 | **イライラしない自分づくり<br>パパ・ママのためのアンガーマネジメント** | 直接、電話<br>先着 | 30<br>11 | 11<br>1 | 10月31日(土)<br>10:00～12:00 | 一般社団法人<br>日本アンガーマネジメント協会<br>ファシリテーター<br>尾﨑　沙千 | |
| | | | | アンガーマネジメントの基礎を学び、グループワークをしながら理解を深めていった。 | | | | | | |

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 70 | 八木地区公民館 | 学習 | 成人 | **親のコト講座**<br>第1回　基礎知識編 | 直接、電話<br>先着 | 30<br>13 | 15 | 11月22日(日)<br>10:00～12:00 | 有限会社野花ヘルスプロモート<br>主任介護支援専門員<br>村田　智恵 | |
| | | | | 老い、人生の終着点、親の介護、受診、デイ利用、同じことを何度も聞く・話す、今からできることなどの項目について、先生の体験した実例を交えたお話だった。 | | | | | | |
| 71 | | 学習 | 成人 | **親のコト講座**<br>第2回　実家のお片付け編 | 直接、電話<br>先着 | 30<br>16 | 18 | 11月29日(日)<br>10:00～12:00 | 整理収納アドバイザー<br>北林　敦子 | |
| | | | | 片付けは、きっかけづくりと『理想』のイメージ作りが成功の秘訣。片付けられない理由を考え、シニアの片付け実行ＰＯＩＮＴを学び、解決のための情報も得ました。 | | | | | | |
| 72 | | 学習 | 子ども | **勉強お助け教室** | 直接来館<br>先着 | | 43 | 3月25日(木)<br>～<br>3月28日(日)<br>9:00～12:00 | 一般社団法人<br>コミュニティエデュー | |
| | | | | 主体は子どもにあるとの考えから、当日何をするのかは子ども自身が考え、講師はそれを見守り、要請があれば勉強等を教えるというスタイルで学習を進めた。 | | | | | | |
| 73 | | 創作 | 親子 | **すりすり『藍の葉っぱで染めてみよう！』** | 直接、電話<br>先着 | 7組<br>7組 | 14 | 8月2日(日)<br>10:00～12:00 | ののくさ工房主宰<br>西上　有美 | |
| | | | | 布に藍の葉を押し付けてすりつぶすと葉っぱの形に染めることができる。藍の葉っぱでデザインされたエコバッグを制作した。 | | | | | | |
| 74 | | 創作 | 全年齢 | **キャンバスは窓ガラス<br>～きみもアーティスト?!～** | 直接、電話<br>先着 | 12組<br>12組 | 25 | 8月22日(土)<br>10:00～12:00 | | |
| | | | | 皆、思うように窓ガラスに絵を描いていた。オリジナルの絵もあれば、書きたいイラストを準備してきているグループもあった。1か月ほどを保存期間としたところ、市民センターを訪れる方々が見てくれていた。 | | | | | | |
| 75 | | 創作 | 成人 | **アロマクラフト講座** | 直接来館<br>先着 | 14<br>14 | 14 | 12月6日(日)<br>10:00～12:00 | アロマサロンfuwari主宰<br>分部　輝美 | |
| | | | | 誰もが豊かな香りに包まれて健やかに適応していくためのアロマの効果・効能、活用法を紹介してもらい、マスク用スプレーとアロマ石けんを作成した。 | | | | | | |
| 76 | 常盤地区公民館 | 学習 | 成人 | **スマホDEフォトレッスンIN桜台**<br>フォトジェニックな撮影テクニックを学びませんか | 直接、電話<br>先着 | 25<br>30 | 29 | 7月26日(日)<br>13:30～15:00 | 日本写真家協会正会員会費<br>スマホフォト講師<br>辻本　真奈美 | |
| | | | | インスタ映えという言葉も流行り、SNSを利用される方も増え、スマートフォンカメラの機能もよくなり、申込人数も多く関心の高さが伺えた。ブログに載せる写真をより素敵にしたい方、今まで自己流で撮っていた方など、いろいろな想いでお越しいただいた。講座の内容は、スマートフォンカメラ機能や主役にピントを合わせる、背景のぼかし方、セッティングの仕方などを学んだ。スマホ講座の次回開催を希望される方が多数でした。 | | | | | | |
| 77 | | 学習 | 全年齢 | **「安心できる考え方」ＳＥＰ（自尊感情回復プログラム）で暮らしを生きやすく** | 直接、電話<br>先着 | 30<br>24 | 23 | 10月24日(土)<br>13:00～15:00 | ＳＥＰ研究所主任<br>坂本　亜里紗 | |
| | | | | いつも人間関係がうまくいかない人、生きづらさを抱えている人は、「育ちの傷」を抱えているかもしれない、その傷を回復させるＳＥＰ3つのポイントで人生が変わり、毎日が生きやすくなると学んだ。ＳＥＰ3つのポイント①生きづらさは「生育環境の影響」という理解②「自分をラクにする考え方」の学習③それを生活の中で「習慣化」する練習、安心できる考え方を選ぶには、自尊感情を高める関わりが大切で、自分をいたわり、自分や他人を許すことも大事で、自分をほめてあげることが秘訣であると学んだ。 | | | | | | |

2.講座運営事業　　短期講座

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 78 | 常盤地区公民館 | 軽運動 | その他 | **夏休み講座**<br>けん玉名人とあそぼう！ | 直接、電話<br>先着 | 40<br>45 | 39 | 8月16日(日)<br>10:00～12:00 | 日本けん玉協会<br>1級指導員 | |
| | | | | 貝塚けん玉クラブ「いぶき」のクラブ員の方々から、いろいろな技の披露やグループ毎に分かれての指導をしていただいた。けん玉初心者の方がほとんどだったが集中して挑戦することができ、模擬検定も受けた。親子や兄弟姉妹で楽しい時間を過ごし、夏休みの思い出の一コマになったことと思う。 | | | | | | | |
| 79 | | 音楽 | 全年齢 | **お茶の間ホールコンサート**<br>蓄音器で振り返る昭和歌謡大全集 | 直接、電話<br>先着 | 60<br>40 | 36 | 11月29日(日)<br>13:30～15:00 | 蓄音器・spレコードコレクター<br>古川　武志 | |
| | | | | 昭和初期の歌謡曲を時代背景の解説や曲のエピソードを交え披露いただきました。蓄音器から曲が流れるとノスタルジックな雰囲気になり、来館者は懐かしむ様子で熱心に耳を傾けていました。 | | | | | | |
| 80 | | 音楽 | 全年齢 | **お茶の間ホールコンサート**<br>新春「和のコンサート」<br>永遠路を歩む　パートⅡ | 直接、電話<br>先着 | 60 | | 1月31日(日)<br>14:00～15:00 | 福本光寿と箏寿会 | コロナのため中止 |
| | | | | 箏寿会のみなさんの美しい琴の音色と尺八、三絃の邦楽三重奏をお楽しみください。 | | | | | | |
| 81 | | 創作 | 成人 | **大人の折紙**<br>季節の物を折って、飾ってみませんか？<br>第1回「メロディコースターのかさ」 | 直接、電話<br>先着 | 10<br>13 | | 5月20日(水)<br>13:00～15:00 | 日本折紙協会認定講師<br>米地　恵 | コロナのため中止 |
| | | | | 6月の梅雨の時期にちなんで、傘を題材にする。 | | | | | | |
| 82 | | 創作 | 成人 | **大人の折紙**<br>季節の物を折って、飾ってみませんか？<br>第2回「ひまわりフレーム」 | 直接、電話<br>先着 | 10<br>13 | 9 | 7月15日(水)<br>13:00～15:00 | 日本折紙協会認定講師<br>米地　恵 | |
| | | | | 真夏の8月ということで、ひまわりを題材にする。講師が大きい折紙を使って折り方を説明し、各自で折り講師が確認する。細かい作業もあったが集中して取り組んでいた。 | | | | | | |
| 83 | | 創作 | 成人 | **大人の折紙**<br>季節の物を折って、飾ってみませんか？<br>第3回「玉乗りピエロ」 | 直接、電話<br>先着 | 10<br>13 | 5 | 9月16日(水)<br>13:00～15:00 | 日本折紙協会認定講師<br>米地　恵 | |
| | | | | 秋の運動会にちなんで、玉乗りするピエロを題材にする。講師が大きい折紙を使って折り方を説明し、各自で折り講師が確認する。前回よりも手際よく作業できた。 | | | | | | |
| 84 | | 創作 | 成人 | **大人の折紙　第2弾**<br>季節の小物を折って、飾ってみませんか？<br>第1回「絵馬」 | 直接、電話<br>先着 | 10<br>13 | 10 | 12月16日(水)<br>13:00～15:00 | 日本折紙協会認定講師<br>米地　恵 | |
| | | | | 新年の干支である丑をモチーフにた絵馬を作成し、手作りで迎春準備をしました。 | | | | | | |
| 85 | | 創作 | 成人 | **大人の夜学**<br>**「正月飾り　ミニ門松をつくろう」**<br>手のひらサイズのかわいいミニ門松をプリザーブドフラワーでつくります！ | 直接、電話<br>先着 | 20<br>20 | 19 | 12月22日(火)<br>18:30～20:00 | フラワーデザイナー<br>天野　英子 | |
| | | | | はじめに講師より手のひらサイズの門松の作り方について説明があり、竹や花などをオアシスに生けていった。花とオアシスを入れる土台の柄は各自好きな物を選んだ。門松に飾る水引は形を作るのに苦戦したが、飾ると強いアクセントになりお正月感が増した。それぞれの配置や高さ、方向、選んだ花の色などの違いで出来上がりの雰囲気が変わり、素敵な門松が出来た。 | | | | | | | |
| 86 | | 創作 | 成人 | **大人の折紙　第2弾**<br>季節の小物を折って、飾ってみませんか？<br>第2回「お雛様」 | 直接、電話<br>先着 | 10<br>13 | 10 | 2月17日(水)<br>13:00～15:00 | 日本折紙協会認定講師<br>米地　恵 | |
| | | | | 桃の節句を控え、雛飾りを作成し一足早い春の訪れを感じることが出来ました。 | | | | | | |

| NO | 館名 | 分類 | 対象 | 講座名（概要） | 受付方法 | 定員<br>応募者数 | 参加者数<br>保育 | 開催日時 | 肩書<br>講師（敬称略） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 87 | 箕土路青少年会館 | 学習 | 成人 | **在原業平**<br>高安通いの道と伝説 | 電話<br>先着 | 50 | | 6月21日(日)<br>10:00～12:00 | アルキニスト<br>月山　渉 | コロナのため中止 |
| | | | | 平安時代の歌人、在原業平が大和から河内高安の女性のもとへ通ったとされる道筋と『伊勢物語』をもとに、業平の人物像に迫ります。 | | | | | | |
| 88 | | 学習 | 全年齢 | **在原業平**<br>高安通いの道と伝説 | 電話<br>先着 | 50 | | 1月24日(日)<br>10:00～12:00 | アルキニスト<br>月山　渉 | コロナのため中止 |
| | | | | 平安時代の歌人、在原業平が大和から河内高安の女性のもとへ通ったとされる道筋と『伊勢物語』をもとに、業平の人物像に迫ります。 | | | | | | |
| 89 | | 学習 | 全年齢 | **武士の日記**<br>明治10（1887）年 元藩士の家庭事情・社会の情勢 | 電話<br>先着 | 30 | | 2月21日(日)<br>10:00～12:00 | 公民館講師<br>江間　一夫 | コロナのため中止 |
| | | | | 幕末の岸和田藩士・熊沢友雄（46歳）の日記。20年前に発見された幕末～明治前半の日記。当時の岸和田を知る第一級の史料です。今回は、当時の日常生活・失業士族の救済・西南戦争・政治や宗教的結社・知人の訴訟などを紹介します。 | | | | | | |
| 90 | | 学習 | 子ども | **夏休みわくわく講座＜英語＞**<br>子ども英語～楽しくHello～ | 往復ハガキ<br>抽選 | 小1～2 10人<br>小3～6 10人<br>10人<br>8人 | 小1～2 延べ30人<br>小3～6 延べ19人 | 8月19日(水)<br>～<br>8月21日(金)<br>9:15～10:00<br>10:15～11:00 | 高石市中学校<br>外国語活動補助員<br>ダグラス・グリーンフィールド | |
| | | | | ALT講師の経験を活かし、１年から６年まで楽しい英語レッスン。挨拶やゲームを通して英語に親しみます。 | | | | | | |
| 91 | | 学習 | 子ども | **夏休みわくわく講座＜自習室＞** | 直接来館 | 15<br>― | 延べ17<br>― | 8月8日(土)<br>8月9日(日)<br>8月12日(水)<br>8月18日(火)<br>9:30～11:30 | 箕土路青少年会館<br>館長<br>中津　隆彦 | |
| | | | | 夏休みの子どもたちの学習の場として部屋を提供し、館長自ら勉強も教えている。 | | | | | | |
| 92 | 大宮地区公民館 | 学習 | 子ども | **子どもプログラミング講座**<br>手のひらパソコンを使ってオリジナルゲームを作ろう | 往復はがき<br>抽選 | 12<br>12 | 12<br>― | 11月7日(土)<br>10:00～12:00 | 公民館講師<br>戸治野　智美 | |
| | | | | 近年注目をされているパソコンのプログラミングの子ども向け講座であり、手のひらサイズのパソコンを使って、アルファベットも書けないキーボードも満足に打てないような小さな子供たちが、夢中になってオリジナルのゲーム作りに挑戦し、自分が思った通りにプログラムが動作した時は、嬉しそうに笑っていました。 | | | | | | |
| 93 | | 学習 | 成人 | **ほめ達講座**<br>ほめる達人にあなたもなろう！！ | 電話<br>先着 | 30<br>23 | 20<br>― | 1月17日(日)<br>14:00～16:00 | ほめ達講師<br>岡元　譲史 | |
| | | | | 「ほめることはやる気を引き出す魔法の言葉」をキーワードに、普段、あまり気に留めることがない、人を褒めると言うことや感謝の気持ちを言葉にして伝えることがいかに大事なことであるかを改めて気付かされた講座でした。参加者のほとんどは中高年といわれる世代の方々でありましたが、その方たちのほぼ全員が、「遅まきながら自分たちも今日学んだことをこれから実践していきたい。」とアンケートに書かれていました。 | | | | | | |
| 94 | | 創作 | 成人 | **手芸（リース作り）講座**<br>ドライフラワーリースを作る | 往復はがき<br>抽選 | 15<br>22 | 20<br>― | 6月20日(土)<br>10:00～12:00 | 公民館講師<br>宮口　祥子 | |
| | | | | 講師自身が野山に分け入って集めてきた木の実や花、苔や木を乾燥させた天然の素材を使って、自分好みの可愛いリースを作る講座で、皆さん和気藹々と楽しみながら思い思いの作品に仕上げ、最後には出来上がった作品を並べてお互いの出来栄えを評価しあっていました。 | | | | | | |
| 95 | | 創作 | 成人 | **手芸（リース作り）講座**<br>リボンを使って華やかなクリスマスリースを作りましょう | 往復はがき<br>抽選 | 25<br>21 | 19<br>― | 12月3日(木)<br>10:00～12:00 | 公民館講師<br>宮口　祥子 | |
| | | | | 夏に行ったリース作りの第2弾として、クリスマスを目前にした12月の講座でしたので、クリスマスリース作りに挑戦して頂きました。長いコロナ禍の中での自粛生活で、溜まりに溜まったストレスを発散するかのように、皆さん夢中で作品作りに取り組んでいました。最後はお決まりの自慢の作品を持ち寄っての品評会を行っていました。 | | | | | | |