



いきいき 学びのフロン

【生涯学習計画】市民だより／80号
(令和6年1月1日発行)
《発行》岸和田市・岸和田市教育委員会
《編集》岸和田市教育委員会
生涯学習部 生涯学習課
〒596-0072
岸和田市堺町1-1
(市立公民館・中央地区公民館内)
電話：072-423-9615～6
FAX：072-423-3011
メール：
syogaig@city.kishiwada.osaka.jp

ひとが咲く。



令和5年度 岸和田市立公民館
定期講座「パン道場～Season3～」
講師 とうやま さとみ
遠山 智美さん

今回の「ひとが咲く。」は、市立公民館でパン作りの定期講座を担当されている、遠山智美さんをご紹介します。

【パン講師になるまで】

小さい頃からパンが大好きで、学生時代はパン屋でアルバイトをしていました。就職後は仕事が忙しく、結婚、出産後は子育てで慌ただしく過ごしていました。

子どもが幼稚園に通い始めると少し時間に余裕ができ、本を頼りに今まで大好きだったパンを作りましたが、なかなか上手くできなかったそうです。

その頃、友人からパン教室の体験レッスンに誘われて、一緒にレッスンを受けたところ、お店に並んでいるようなパンが自分でも焼けたことがとても嬉しく、そこから「パン作りでどんどん夢中になっ

た」と話す遠山さん。



さらに、友人たちの集まりで自分の焼いたパンを食べてもらった時に、「美味しいから作り方を教えて！」と言われたことをきっかけに、まずは身近な人たちにパン作りを教え始め、その後、本格的にパン作りの楽しさをたくさんの人に伝えたいと思い、自宅でパン教室を開きました。

【講座の始まり】

子どもと一緒にガールスカウト大阪府第78団で活動していた頃、市立公民館の公民館まつりに参加し、公民館の職員に自宅でのパン教室の話をしたことで、講



定期講座の様子

座の依頼を受けることになりました。

初めての講座は、「俺の喫茶メニュー」という定期講座でした。パン作りが主ではありませんでしたが、料理初心者が対象で、サンドウィッチやパスタなどの簡単な喫茶メニューを教える内容だったので、「パンとつながることもある」と思い、引き受けることにしました。料理は教えたことがなく不安だったので、知識を深めるためにフードコーディネーターの資格取得を目指し勉強しました。

講座が始まった頃、多くの受講者は、サンドウィッチを作るのおぼつかない手つきでしたが、講座の回数を重ねることで少しずつ上達し、後半には「お父さん、あの料理もう1回作って！」と、家族からのリクエストにも応えている話を聞いた時は遠山さん自身も嬉しかったそうです。

この講座を経験したことで料理を教えることにも自信をもつことができました。

【講座での工夫や意識していること】

遠山さんは、対象者によって教え方を工夫するようにしています。障がい者を対象に

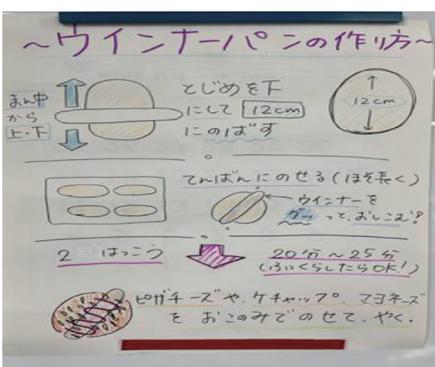
した講座では、パンをこねる際、負担が少なくなるように、袋に生地を入れてこねる方法を採用しました。

小学生対象のパン講座では、レシビに難しい言葉を使わず、分かりやすい内容に変更しています。焼き時間や生地を休ませる時にどうしても待ち時間ができるので、子どもたちが退屈しないように好きなパンの話などをして楽しい時間をつくるようにしました。

また、講座では受講者に全ての調理工程を行ってもらうことを心がけています。これは子どもたちであっても同じで、本人が全てを経験しないと家でも再現できないと考えるからです。

ただ作る楽しさを教えるだけでなく、片付けまでしっかりとやることも伝えるようにしています。

さらに、パン作りや料理を身近に感じてもらうため、高価な材料や手に入りにくいものを使うのではなく、スーパーに売っているものを使って、手軽に取り組めるようにしています。珍しい材料は買っても、一度使った後はなかなか使わないことが多く、「もったいない」との思いからです。



子ども用のメニュー

【これからの挑戦】

これまでのガールスカウトの活動では、環境問題などSDGs（持続可能な開発目標）を考える機会が多くあったそうです。

例えば、カレーの材料の流通経路や食料自給率を考えたり、カードゲームを使ってSDGsを学ぶこともあり、「世界で起こっている様々な問題に目を向けるきっかけになった」と話す遠山さん。

特に、「食」に関わっていることで、食材の使い切りや食べ残しを無くすことはもちろん、SDGs 17の目標の「つと意識し、講座でもその重要性を発信していきたいと考えています。」



定期講座で作ったベーグル

【取材を終えて】

講座では、緊張している受講者への声かけはもろんのこと、一人ずつ丁寧に指導をされていたので、教室全体に笑顔があふれ、優しく和やかな雰囲気印象的でした。

これからも自分のスキルを磨いて「パンが焼ける香りに癒され、焼きたてのパンを頬張る小さな幸せをたくさんの人に届けたい」と抱負を語られました。

スポーツは楽しいこといっぱい！ スポーツ推進委員が地域で活動しています

近年、スポーツの種類は多種多様になり、楽しみ方も様々。「する」だけでなく「観る」「応援する」ことも増えました。特に、昨年はWBCやバスケットボール W 杯で盛り上がり、「観る」ことで感動や元気、勇気をもらった方も多かったと思います。

そんなスポーツですが、健康と運動機能の維持につながる「スポーツをする」ことを広めているスポーツ推進委員がみなさんの地域にいることをご存知でしょうか？

スポーツ推進委員の方々に組織している「岸和田市スポーツ推進委員協議会」では、様々な活動に取り組んでいます。「スポーツを身近にしてくれる」推進委員の活動に注目してみました！



スポーツ推進委員って？

岸和田市では、① 24 小学校区から推薦された各 2 名 ② 教育委員会から推薦された 12 名の合計 60 名が推進委員に選任されており、「スポーツ」の大切さと魅力を地域に広め、市民の健康づくりをサポートしています。また、スポーツの実技指導なども行っています。

市民のみなさんに気軽にスポーツを体験してもらえよう、定期的にスポーツイベントを企画・実施しています。また、各地域（4 ブロック）でも独自に取り組みを考え、活動しています。地域の集まりなどで利用できるスポーツの「出前講座」の実施や各種スポーツイベントにも協力しています。

ブロック毎の活動もあります

市内を 4 つのブロックに分けて、市民の皆さんが参加しやすいよう地域毎での取り組みを行っています。

最近では、誰でも参加しやすいニュースポーツに力を入れており、その中でも特に「ボッチャ」の普及に努めています。

各ブロック内にある学校の体育館などで、体験会も実施しています。

各ブロックでの取り組みをご紹介します

- ・第 1 ブロック ボッチャ、グランドゴルフ
- ・第 2 ブロック ボッチャ、グランドゴルフ、モルック
- ・第 3 ブロック BMX
- ・第 4 ブロック ボッチャ、モルック、風船バレー



スポーツ推進委員協議会は 出前講座を行っています

スポーツレクレーション（ボッチャ、モルックなど）を地域の集まりなどで体験してみたいと思われたら、ご連絡ください。原則、講座は土日祝で対応しています。

問合せ先（平日のみ）
岸和田市教育委員会
生涯学習部スポーツ振興課

TEL 072-447-7072
FAX 072-423-5030
メール sports@city.kishiwada.osaka.jp





実施予定の イベントを ご紹介します。



各イベントの申込方法は広報きしわだと市のホームページでお知らせします。

新しいスポーツで身体を動かそう！

簡単に誰でも始められるスポーツがあります。競技であるスポーツをすることだけが、スポーツではありません。継続的に「身体を動かすこと」が、健康に生活するうえでの大切な要素です。大阪体育大学の学生に教えてもらいながら、いくつかのスポーツにチャレンジ！しましょう。ボッチャ、ドッチビー、スリータッチボールなどなど。「これもスポーツ!？」と思える簡単なものがたくさんあります。ゲーム感覚でできますので、気軽に体験してみてください。

「ニュースポーツフェス」令和6年3月10日(日)
中央体育館【詳細・申込方法は広報きしわだ2月号で】



さわやかな季節にウォーキング！

ウォークラリー方式で、各チェックポイントでは輪投げなどのゲームを用意しています。どなたでも参加できます。気候の良い時期に楽しく歩きましょう。季節の花も鑑賞できますよ！リピーターも多く、「次回も参加したい!」という嬉しい声もいただいています。

「チャレンジ・ザ・ウォーク」令和6年5月12日(日) 予定
蜻蛉池公園

山に登っておいしい空気を吸おう！

和泉葛城山は858メートルあり、片道2時間くらいの登山です。ウォーキングより少し負荷がかかることにチャレンジしてみたいなら、ぜひ一緒に登りましょう！途中、天然記念物のブナ林も見ることができます。初めて登る方もスポーツ推進委員がサポートしますので、自分のペースで大丈夫。山頂でのあったかい豚汁が名物！楽しいレクリエーションも企画しています。友達同士でも、お一人の参加でも大歓迎です。

「ファミリー登山」令和6年11月 予定
和泉葛城山

校区対抗のスポーツ大会！

毎年11月3日、文化の日の恒例行事となっている全校区対抗の大規模な運動会です。綱引きやムカデ競争、リレーなどの種目で競います。幼児でも参加可能な競技として紅白玉入れを行います。

「市民スポーツカーニバル」令和6年11月3日(祝) 予定
まなび中央公園

会長インタビュー



岸和田市スポーツ推進委員協議会
会長 おおに けいじ 啓司さん

Q. スポーツ推進委員を始めたきっかけを教えてください

A. 29歳の時に、父親が町会長をしていたことで、体育指導委員(スポーツ推進委員の旧名称)を引き受けることになりました。当時、スポーツに長けた年上の方ばかりで、自分には無理かと思ったんです。でも、何回か会議やイベントに参加していくなかで、先輩方が気さくに接してくれ、飲み会にも誘っていただくようになりました。プライベートでも仲良くしてもらうことで、活動が楽しくなっていました。もう30年も続けているんですよ！

Q. スポーツの経験は豊富ですか？

A. 学生時代はバドミントンもしていたし、もちろんスポーツは好きですが、実は「観る」方が好きなんです。

Q. スポーツ推進委員の魅力は何でしょうか？

A. 新しいスポーツを市民のみなさんに広めていくことでしょうか。たくさんの友達ができ、人と人とのつながりができたことも大きな財産です。



市民のみなさんに向けてメッセージ

人生100年時代、心身共に豊かに健康寿命を伸ばすことが必要です。普段スポーツに触れていない方にも、身近にできるスポーツを紹介し、スポーツの楽しさを伝えるのが「スポーツ推進委員」の役割と考えています。ぜひ、各イベントに気軽に参加してもらいたいと思います。きっといいことがありますよ！

公民館・青少年会館活動団体 紹介コーナー

岸和田市内に19館ある公民館・青少年会館で登録している活動団体（通称クラブ）は約560団体もあることはご存知ですか？
卓球、ダンス、ストレッチなどの運動系から書道、絵画、楽器演奏などの文化芸術系まで、多種多様なクラブが楽しく活動しています。

他の活動団体の詳細については、こちらからご確認ください
ただけます



トールペイントクラブ



トールペイントは、あらゆる素材にアクリル絵の具などを使って描くアートです。このクラブの始まりは、今から30年ほど前の公民館の定期講座から。講座が終了してもトールペイントを続けたい！という皆さんの思いから結成されました。

作品の図柄は、先生が提示したいいくつかの候補からクラブ生の皆さんで一つ選びます。作品づくりは、まず先生がお手本を見せてくださり、それにならって、同じ工程をひとつずつ進めていきます。一斉に作業をしていくので、先生に質問をしやすく、うまくいかないとこをクラブ生同士で教え合う場面もあるそうです。

現在、メンバーは8名で、活動中も楽しくおしゃべりしながら、なごやかな雰囲気の中、1年間に2～3作品をじっくり制作しているということでした。使用する道具の相談にも応じてくれるので、初めてでも大丈夫。「大人の塗り絵」感覚でできる身近なアート。ぜひ、見学にお越しください。



色塗りの様子 もうすぐ完成です

活動場所：市立公民館分館（春木市民センター）
（春木若松町 21-1）
会費：月額 1,800円（材料費別）
日時：第2・4金曜日 13時～16時
対象：大人
問合：市立公民館分館（☎436-4500）

ベリーダンス



エジプト発祥のベリーダンス、その中でもエジプシャンというジャンルです。定期講座からクラブになり、今年で9年目です。

30代から70代まで幅広い年齢層の皆さんが現在15人で活動されています。先生は体の使い方を見せるだけでなく、言葉でも丁寧に伝えてくださるので、ダンスの経験がない方でも安心です。

体幹を意識しながら踊るベリーダンス。「普段の姿勢も良くなった」そんなクラブ生の声もありました。練習の成果を発表する場もあり、やりがいも充分です。

「明るく優しく仲間思い！」クラブ生の皆さんを先生はそうおっしゃいます。踊っている皆さんは、はつらつとして魅力的でした。

ベリーダンスがあなたを非日常の世界に連れて行ってくれること間違いなし！20代の方はもちろん、高校生も大歓迎です。まずは、体験にお越しください。



ダンスカーニバルの様子

活動場所：旭地区公民館（東岸和田市民センター）
（土生町 4丁目 3-1）
会費：月額 2,200円
日時：第2・4土曜日 9時～12時
対象：大人
問合：旭地区公民館（☎428-6711）

障がい者サークル



メンバーは現在6人。「注意欠如・多動症（ADHD）の人が失敗談を気軽に話せる場をつくれなにか」というクラブ代表の想いをきっかけに、令和5年に結成された新しいクラブです。様々な障がい（精神・発達・知的・身体）のある人や家族がゆるく繋がることを目的として、月に1回活動しています。

「どうして私だけ」あなたが普段感じている悩みや困りごとなど心のモヤモヤを誰かに話してみませんか。障がいのある人同士だからわかるあるある話が飛び出したり、自分だけでは思いつかない解決のヒントが見いだせるかもしれません。ここでは、「～でなくてはならない」ということはありません。決まった題を決めずに、その日、誰かが話し始めたことから話題が広がります。出入りは自由で年齢の制限もありません。気楽にのぞいてみてください。



活動日の様子

活動場所：市立公民館・中央地区公民館（堺町 1-1）
会費：無料
日時：第3火曜日 19時～20時30分
対象：子ども～大人
問合：市立公民館（☎423-9616）

きしわだ マッチング・マーケット Part.2 を開催します

～未来を担う子どもたちの支援者の皆さん、応援できるみなさん、あつまれ～

子どもたちに関わる団体が一堂に会して、活動を知ること、交流することが目的です。関心のある個人の方の参加も大歓迎です！

また、団体としての出展（展示・体験）の参加もできますので、**1月19日（金）**までにお電話にてお問い合わせください。



- 1. 知る 11:00 展示や体験ブースで活動を知ろう（申込不要）
- 2. 聴く 13:30 活動団体の発表を聴こう
- 3. 交流する 14:45 参加者の皆さんで交流しよう

日時 令和6年2月25日（日）11時～16時

展示：11時～16時 体験：11時～12時45分
発表：13時30分～14時45分
交流：14時45分～16時

* 時間配分は前後することがあります

場所 南海浪切ホール 4階 特別会議室

個人の方の申込みはこちら

団体の発表を聴きたい、交流会に参加したい方は、QRコード、またはお電話で**1月25日（木）**までにお申込みください。

* 申込状況により早めに締め切る場合があります



申込・問合 岸和田市教育委員会
生涯学習部 生涯学習課
TEL 072-423-9615 FAX 072-423-3011
メール syogaig@city.kishiwada.osaka.jp