

市立公民館

講座・事業名	プロに学ぶ！魚のさばき方			分類	調理
講師肩書・氏名	元全日空ホテル料理長・高木 哲男氏				
日時	4/19(金) 19:00~20:50	対象	成人	参加者数(保育)	13

プロに学ぶ！
さかなのさばき方
 初めてでも大丈夫！魚をさばいて簡単調理で美味しい一品を作ってみませんか？

平成31年
4月19日(金)
 19時~20時50分

場所 岸和田市立公民館
 講師 高木 哲男氏
 (元全日空ホテル料理長)

対象 18歳以上男性
 定員 12名(先着順)
 参加費 500円(材料費)
 申込み 直接または電話、メールにて
 Tel. 072-423-9615
 ④ shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp

主催 岸和田市立公民館

内容(概要)

初めてでもさばける魚のさばき方をプロのシェフにコツを教えてもらう。高校生からご高齢の方まで幅広い年代の男性限定で初心者でも迷わずさばけるようわかりやすい説明で実習では新鮮なアジをさばいて簡単オープン料理に挑戦。またシェフがもう一品の簡単イタリア風焼き魚を調理してくれて実食。自分で簡単にさばけて簡単に調理できるので料理の幅が増える講座であった。

講座・事業名	共感する力は絶対必要！「共感力」がある人になるには	分類	学習
講師肩書・氏名	梅花女子大学 心理子ども学部教授・伊丹 昌一氏		
日時	5/14(火) 10:00~12:00	対象	成人
		参加者数(保育)	50 (6)

岸和田市立公民館主催

共感する力は絶対必要！
「共感力」がある人になるには

共感力って？
 心地よい対人関係を結ぶためには、共感力が必要と言われるけど・・・私は大丈夫？ウチの子は？

5月14日(火) 伊丹 昌一先生
 10時~12時 (梅花女子大学心理学科教授)

定員 30名(先着・無料)
 保育 1歳半~就学前の子ども6名(5/7までに申込み)
 申込み 直接、電話 072-423-9615 または
 メール shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp
 市立公民館(堺町1-1)まで

内容(概要)

「共感力」が大切と言われているが、「共感力」とは何なのか。「共感力」があるとどう良いのか、無ければどう困るのかを知るために企画した。初めに最近の気になる子ども、ハイリスク家庭の話など具体的な例をあげてくれ、そのうえで親や支援者がどのような共感を示せばよいのか、共感するとはどういうことなのかを講師が実際に支援している子どもたちの話を交えながら語ってくれた。共感力があると良いとの話だけでなく、共感力がありすぎるための問題など両方の視点での話があった。質疑応答の時間では、保護者や支援者が悩んだうえでとった行動に対して決して否定することなく、今後の対応を教えてくれた。アンケートもまた講師の話を聴きたいとの意見が多く、参加者には満足していただけたと思う。

市立公民館

講座・事業名	防災部第1弾 自衛隊に聞く 本当の災害のハナシ	分類	学習
講師肩書・氏名	陸上自衛隊信太山駐屯地 第三十七普通科連隊第一中隊 中隊長三等陸佐・波賀 崇志氏		
日時	5/25(土) 14:00~16:00	対象	全世代 参加者数(保育) 45

**自衛隊に聞く
本当の災害のハナシ**
災害がおきたらどうなる？
被災地で活動した自衛隊員による「本当の災害のハナシ」

5月25日(土)
14時~16時

【陸上自衛隊HPより】

場所
岸和田市立公民館 (群1-1)

対象：興味のある方(80名・無料)
講師：信太山駐屯地 波賀 崇志 陸佐
申込み：電話 072-423-9615
メール shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp

①災害派遣のハナシ
②隊員にいろいろ聞いてみよう
③災害派遣のパネル展示
④災害派遣で使用する装備品の展示 など盛りだくさん予定！

もっと防災について学びたい方！「防災部」開講中。詳しくは問い合わせを。

内容(概要)

近年の災害派遣で注目を浴びている自衛隊員の方に、災害が起こったらどうなるのか、被災地はどういうものなのか、自衛隊の救助の話などリアルな話をしていただきたいと思い企画した。

もし岸和田で災害が起こったらこの部隊が来てくれるのか、72時間の壁の話、備蓄品で必要なもの(水や食料は早い段階で手に入るが、衛生用品などはすぐに手に入らないので備蓄しておくべき)、子どもが説明できない場合を考え家族写真を持たせておくなど盲点となりそうな事柄も説明していただいた。

被災地の話では、台風21号の岸和田の派遣の様子の写真があり、被害の大きさに参加者は驚いていた。

災害救助の装備品の展示や写真パネルも展示していただき、それを見ながら災害の備えから自衛隊員の普段の生活のことなどさまざまな質問にも答えてくれた。参加者は改めて、普段からできる防災の大切さを感じてくれたと思う。

講座・事業名	Café講座 コーヒー鑑定士に学ぶ 美味しいhot珈琲の淹れ方	分類	調理
講師肩書・氏名	ブラジルセルラード公認コーヒー鑑定士・新宅 勇介氏		
日時	5/26(日) 13:30~15:00	対象	成人 参加者数(保育) 20

Café講座
コーヒー鑑定士に学ぶ
美味しいhot珈琲の淹れ方

コーヒーの本場ブラジルに渡り、現地で勉強されて、コーヒー鑑定士の資格を取った講師から、コーヒーのお話と基本の珈琲の淹れ方を伺いたいと思います。

日時：5月26日(日) 午後1時30分~3時
講師：新宅勇介(ブラジルセルラード公認コーヒー鑑定士)

対象：関心のある方
定員：20名(先着順受付)
参加費：1250円(豆代等)

申し込み 電話・直接にて5月7日9時~受付開始
申込み・問合せ
岸和田市立公民館
072-423-9615

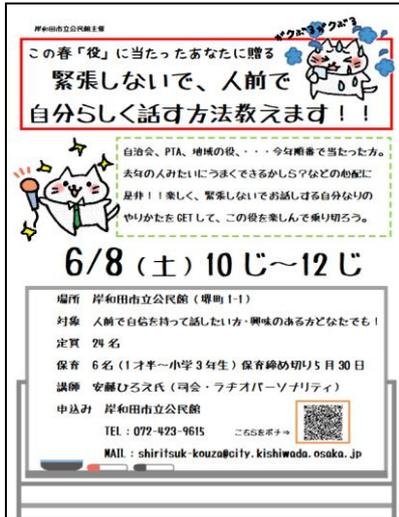
主催 岸和田市立公民館

内容(概要)

前年度のカフェ準備講座の延長として、「音レコ」講座での喫茶ボランティアへの足掛かり的なものも含めて珈琲という日常的な嗜好品を通しての新しい利用者開拓として企画した。講師の人柄もあり、期待通りの丁寧でわかりやすい内容で進められた。受講者は、あまり公民館を利用されたことのないような方が多かったように思えた。年齢層は思っていたよりも高かったが、男性が5人いた。実習後は、普段目にする事のないブラジルのコーヒー農園をはじめとした講師が体感されたブラジルの様子を伺い、講座を終了した。

市立公民館

講座・事業名	この春「役」に当たったあなたに贈る ～緊張しないで、人前で自分らしく話す方法教えま す！！～	分類	学習
講師肩書・氏名	司会、ラヂオパーソナリティ・安藤 ひろえ氏		
日時	6/8(土) 10:00～12:00	対象	成人 参加者数(保育) 30



内容(概要)

地域や、学校などで役にあたりたりして、人前で話をしたりする機会が増えた方たちに緊張せずに話をする力を学び、これから役を引き受ける時が来ても少しでも引き受けやすいきっかけになるような講座とした。

先生の明るいお人柄と話し方で、リラックスした雰囲気スタートした。緊張するメカニズムとあがらないポイント、心構えなどを具体的に教えてもらった。相手に届きやすい話し方の押さえるべきことから、実際に声を出す前にストレッチや口や顔の体操、腹式呼吸など受講者の気持ちをひきつけつつ最後まで飽きずに講座に参加できる内容だった。

講座・事業名	パパ塾企画第1弾 パパがするベビーマッサージ 大きな手でベビーを包もう あふれる愛をパパからベビーに	分類	学習
講師肩書・氏名	「ママズケア」代表・南田 理恵氏		
日時	6/16(日) 11:00～12:30	対象	親子 参加者数(保育) 24



内容(概要)

第1回目は乳児とパパ対象のベビーマッサージをした。初めにパパが赤ちゃんの自己紹介をし、場がほぐれたところで絵本の話や泣いた時の抱っこの仕方、泣いた時にどう触ったらいいかなど実際に泣いている赤ちゃんを先生が抱っこして説明してくれた。先生が抱っこしたとたん赤ちゃんが泣きやみ、参加者みんなが驚いていた。ハンカチでの遊びや服を着たままの触れ合いなどをした後、マッサージを習った。マッサージはお腹や胸だけでなく、足や腕なども触る全身のマッサージであった。泣いている赤ちゃんもいたが、ほとんどの赤ちゃんが気持ちよさそうにしていた。マッサージ後は、パパとママに分かれて座談会をした。パパの方は悩みや頑張っていること、ママに言いたいことなど話が盛り上がっていた。ママの方は、離乳食のこと、双子育児のこと、どこに住んでいるかなど話題がいろいろと出ていた。アンケートも好評で親同士の話し合いができて良かったとの回答が多く、また普段公民館に来ることのない子育て世代の男性が来てくれたので公民館を知ってもらおう意味でも開催してよかったと思った。

市立公民館

講座・事業名	アレルギーっ子、守る防災。			分類	学習
講師肩書・氏名	LFA 食物アレルギーと共に生きる会代表・大森 真友子氏				
日時	7/7(日)	13:30~15:30	対象	成人	参加者数(保育) 20

岸和田市立公民館主催

アレルギーっ子、
守る防災。

7.7 13:30~15:30
岸和田市立公民館 (堺町)

参加費 無料
保育あり (1才年~小学3年)

好き、嫌いじゃないアレルギー。防災から見た方でアレルギーのことを知って、イザというとき大人も子どもも安心して居られるようにみんなが学ぼう。

講師 大森 真友子氏 (LFA 食物アレルギーと共に生きる会代表)
対象・定員 興味のある方 30名
保育 先着6名 (1才年~小学3年生・7月2日保育締め切り)
申込先 岸和田市立公民館 (堺町1-1)
連絡・TEL 072-423-9615 コナラをボチっと
MAIL shiritsuk-kouzokujy.kishiwada.osaka.jp
*もっと防災について学びたい方!『防災部』開募中。詳しくはお問い合わせを。

内容(概要)

アレルギーの基礎など10名に1人がアレルギーを有していることや、好き嫌いでは無いことや、少量でも取れば重篤な事態になるということなどを講師自身のお子さんの映像を交えての話だった。子ども自身に自分を守るすべを獲得する子ども交流会などもおこなっていることも聞いた。アレルギー源に多い、卵、乳、小麦など一見入ってなさそうな食品も成分表示をみれば入っていることも多く、日々の生活が大変なことが感じられた。災害時に言われる「自助・共助・公助」について話しをしてくれ、特に自助の部分の大切さを話された。熊本の災害の際はアレルギー配慮物資が届いたのが8日後であったので、10日分は備蓄しておくことを進めておられた。震災時周囲の無理解、知識不足でつらい思いをされたことも知ることが出来た。配給している横に使った食材や調味料を並べておいてもらうだけで大変助かるという具体的なことなど少しの手間で支援できることがあるということなどの話があった。
定期講座防災部の学習会ともした。

講座・事業名	第1回 公民館保育者研修会「救命処置とAEDの使い方」			分類	学習
講師肩書・氏名	徳洲会病院 救急看護認定看護師・中村 直晶氏				
日時	7/10(水)	10:00~12:00	対象	成人	参加者数(保育) 18

内容(概要)

保育中に起こりうる幼児に起こりやすい事故の対処法、熱中症の兆候やその対処法また救急車を呼ぶタイミング、初期対応の大切さなどを日々医療現場で救急対応されている看護師さんから聞くのでわかりやすかった。またAEDを使っての心肺蘇生のやり方を実際に体験した。このような講座は保育中だけでなく日常のもしものときにパニックにならず対応できるよう繰り返し行うことが必要である。

市立公民館

講座・事業名	大人のための夜学 フラワーバックチャームを作ってみよう	分類	創作
講師肩書・氏名	(一社)Nフラワーデザインインターナショナル理事・柿原 さちこ氏		
日時	7/18(木) 19:00~20:30	対象	成人
		参加者数(保育)	9

大人のための夜学

フラワーバックチャームを作ってみよう。

夜の講座でリフレッシュ!

アーティフィシャルフラワーで手作りバックチャームを作ってみませんか?
かごバックやお気に入りのバックにつけてお出かけしませんか。
キラキラわくわくお出かけしましょう!

場所 岸和田市立公民館(堺町1-1)

定員 15名

講師 柿原 さちこさん(一社)Nフラワーデザインインターナショナル理事)

実費 2000円 (7月14日まで市立公民館までお持ち下さい)

持ち物 筆記用具、

申込み (メールのみ・抽選7月10日必着11日結果メール発送)

申込み MAIL:shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp

お問合せ 岸和田市立公民館 TEL:072-423-9615



内容(概要)

夜間行う講座を通して、普段公民館に来れない参加者に足を運んでもらう機会にする講座とした。
初めに講師が自己紹介とチャーム作りの説明を簡単に行った。講師は講座の間は花と向き合う楽しい時間にしてほしいと言葉を添えた。その後、講師が準備したオリジナルの2種類のキットを選び、細かな注意点と説明を個々にうけながら、各自制作を行った。同じ材料でも一人ひとりの個性がでた作品ができた。

講座・事業名	大人のための夜学~藍染の葉っぱで染めてみよう。スリスリって知ってます?~	分類	創作
講師肩書・氏名	にしうえ ゆみ・ののくさ工房主催・西上 有美氏		
日時	7/20(土) 19:00~20:30	対象	成人
		参加者数(保育)	12

大人のための夜学

~藍の葉っぱで染めてみよう。スリスリって知ってます?

夜の講座で簡単楽しい、でも素敵な藍染を。

藍の葉を摘み取って直接布に押し付けて染めます。
葉の裏側や虫食い穴まできれいに写ります。デザインはあおみで!

場所 岸和田市立公民館(堺町1-1)

定員 12名

講師 西上有美さん(ののくさ工房主催)

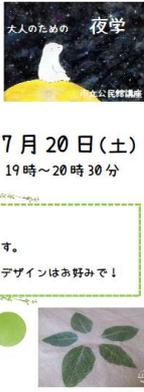
実費 400円 (7月19日まで市立公民館までお持ち下さい)

持ち物 とくに無し

申込み (メールのみ・抽選7月11日必着12日結果メール発送)

申込み MAIL:shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp

お問合せ 岸和田市立公民館 TEL:072-423-9615



内容(概要)

藍を種から作ってもらい当日は4鉢持ってきていただいた。
染める布も地産地消で岸和田の木下織物のオーガニックコットンをご用意くださった。最初30分ほど藍の歴史などのお話しをして、当日お持ち頂いた藍を育てる「自然農法」についての説明があり、それから各自藍の葉を摘み染める作業を始めた。布の上に葉を載せて、アクリルの下敷きを上に載せて石で表面をこすって布に転写するという作業だった。各自思い思いのデザインで、自宅からバックや洋服をもってきてそれを染めている受講者もいた。スリスリという名前だが、結構力がいって皆さん汗をかきかき作業をしていた。前半の藍の歴史のお話のときは受講者が静かで少し心配したが、作業が始まると皆さん和気藹々とした雰囲気楽しく過ごしていた。参加者の中に家庭科の教師や障がい者支援をしている受講者もいて、講師に色々質問されていてまた違う広がりになりそうな感じだった。

市立公民館

講座・事業名	グルテンフリー！スパイスからつくる本格スパイスカレー	分類	調理
講師肩書・氏名	BAR SPINNA オーナー・白間 誠之氏		
日時	7/21(日) 11:00～14:00	対象	成人 参加者数(保育) 20



内容(概要)

参加者も若い人から高齢者まで老若男女に来ていただいた。
 講師も初めての経験で、レジュメはなしということだったが、当日用意してくれて。説明の後調理をスタートした。丁寧な説明と、各グループを回りながら質問にも詳しく答えてくれ、大変わかりやすく調理が進んでいったようだった。材料の説明なども詳しく参考になった。参加者も5人グループで作業しながら話が弾んでいて交流も出来ていた。
 火加減など難しかったが、どのグループも上手に完成していた。ひよこ豆のカレーと、チキンのカレーを合いがけで盛り付けて仕上げ用のスパイスをかけ食べた。他の班のカレーをおたがい味見して完食だった。
 アンケートは満足されていた人と難しくて家では出来ないという人に分かれた。少々ハードルが高いかもしれないが、スパイスで作るという内容なので公民館の講座としてはまずまずだったと感じた。

講座・事業名	ぶるぶるミニカー手作り体験講座	分類	創作
講師肩書・氏名	近畿職業能力開発大学校 学務課・樋口氏、電子情報技術科・小出氏、藤井氏、杉本氏		
日時	7/30(火) 13:00～16:00	対象	青少年(小中高) 参加者数(保育) 19



内容(概要)

昨年度同様、近畿職業能力開発大学校が地域貢献等のために実施する「ものづくり体験教室」の中のメニューのひとつをベースにした内容で、夏休み中の小学生向け講座として実施した。
 始めに全体的な流れを説明し、作業工程別でスペースを設け、順に回ってミニカーを完成させた。受講生は説明中も、騒ぐことなくきちんと座って聞いており、各作業中も真剣に取り組んでいた。

市立公民館

講座・事業名	年中さんから小学2年生あつまれ！！ 科学じっけん～やってみよう、つくってみよう！～	分類	学習
講師肩書・氏名	生涯学習課 指導主事・出水 智博氏		
日時	7/31(水) 10:00～11:30	対象	幼児・青少年 参加者数(保育) 16

年中さんから小学2年生あつまれ！！
科学じっけん～やってみよう、つくってみよう！～
空気のフシギを体験しよう。

7/31(水)
10時～11時半

● 場 所 岸和田市立公民館(堺町1-1)
● 対 象 幼稚園年中～小学2年生
● 定 員 16名(先着順) 7/5(金)午前9時 受付開始!!～
● 講 師 出水 智博先生(生涯学習課指導主事)
● 参加費 300円(材料費)
● 持ち物 筆記用具、水筒、タオル
● 申込み 岸和田市立公民館(堺町1-1)
TEL. 072-423-9615

岸和田市立公民館 主催

内容(概要)

夏休みの子ども向け講座で年中児から小学2年生までを対象に空気の不思議を体験した。空気がない状態でスマートフォンのアラーム音が聞こえるか、また普段感じることのない空気の重さのこと、水槽の水をどうやって入れ替えるかなどをマジックやクイズを取り入れ楽しみながら体験した。また空気の不思議を利用して吸盤ダーツを作り、吸盤が引っ付くのに空気も作用していることの説明を受け、そのあとは作ったダーツを投げて試した。作ったダーツは持ち帰り安全なところで遊んでもらうように伝えた。自由研究にもなる夏休みの思い出の講座になったと思う。

講座・事業名	ニガテな子ども集まれ たのしいマット運動	分類	軽運動
講師肩書・氏名	城内小学校教諭・内田 裕二氏		
日時	8/1(木) 10:00～11:30	対象	青少年(小中高) 参加者数(保育) 11

ニガテな子どもあつまれ！！
楽しいマット運動

8・1(木)
10時～11時半

音楽やゲームで体を楽しく動かし
目標はキレイな前転をできるようにしよう。

● 場 所 岸和田市立公民館(堺町1-1)
● 講師 内田裕二先生 城内小学校教諭
● 対象 小学1年生～3年生 20名(先着)
● 保険代 30円
● 服装 体操のできる服装、
● もらもの タオル、水分、体育館シューズ
● 申込み・問合せ 7月5日(金)9時から
● 連絡またはTELにて
岸和田市立公民館 072-423-9615

岸和田市立公民館主催

内容(概要)

準備体操から始まり動物の動きを真似した動きをさせながら、こども達の運動能力を確認し、前転の指導へと運んでいった。その後、後転へ進めていった。最後に一人ずつみんなの前で前転を披露し、拍手で称えた。整理体操し、最後に講師の素晴らしい倒立を見て講座は終了した。マット運動が苦手な子どもたちが、講師の優しく的確な指導によって最後には、前転ができるようになっていた。また、ニガテなことが、出来るようになったことは、大変うれしそう、自信に繋がったようにも感じた。講師のお人柄もあるのか、子どもたちは、怖がらずにのびのびとマット運動に取り組んでいた。講師は、幼少期から大学まで器械体操をし、インターハイなどにも出場するほどの腕前で、今回は披露して頂く予定だったパフォーマンスが拝見できなかったことは大変残念だった。

市立公民館

講座・事業名	はじめての中国茶			分類	茶華道
講師肩書・氏名	高級茶藝師・千葉 貴恵氏				
日時	8/3(土)	13:30~15:30	対象	成人	参加者数(保育) 19



内容(概要)	
<p>”café講座”のひとつとして「はじめての中国茶」講座を開催した。中国茶の歴史についてや時代によってお茶の淹れ方が違うこと、美味しく飲むための工夫や製法の違いで6種類に分かれていることなど中国茶の特徴と日本茶との違いについてのお話を聞く。そのあと淹れ方の体験をした。普段のお茶の淹れ方と違うので少し戸惑いながらではあったが6種類の茶葉の形や香りの違い、1煎目・2煎目との味の変化を感じてもらえたと思う。</p>	

講座・事業名	カフェ準備講座同窓会			分類	学習
講師肩書・氏名	—				
日時	8/21(水)	19:00~20:30	対象	成人	参加者数(保育) 8

内容(概要)	
<p>前年度のCafe準備講座の受講生が約1年ぶりに再会し、近況報告や情報交換をおこなった。参加者は、1年ぶりの再会を喜び、実費で購入準備したお茶菓子と自分で淹れたコーヒーを飲みながら、お互いの近況報告と近隣のCafe情報の交換など交流した。近況報告では、参加者の1人が岬町まちづくり交流館でCafeをオープンしたという報告があった。</p> <p>それをきっかけにして、参加者は、オープンまでの経緯経過を聞いて、店主となった参加者を労い、夢を叶えたことを称賛されていた。改めて夢を叶えるためのモチベーションアップになったように見えた。</p> <p>11月の公民館まつりのCafe出店をして頂けることになり、5の方が参加意思を示してくれた。</p>	

市立公民館

講座・事業名	来てみてよかったプレママプレパパ HAPPY LIFE講座 助産師さんに聴く夫婦で聞く産後のリアル	分類	学習
講師肩書・氏名	「ママズケア」代表・南田 理恵氏		
日時	8/31(土) 13:30~15:00	対象	成人 参加者数(保育) 8

来てみてよかった！！
プレママプレパパ
HAPPY LIFE 講座



あかちゃんがやってきた。家族が増える。楽しいことがいっぱい。これからは、ライフイベントの準備のためのプレママプレパパ講座です。備えあれば憂い無し。公民館で情報をGETしよう。たのしいマタニティ音楽会もあるよ。(詳しくはウラ画へ)

岸和田市立公民館主催講座

内容(概要)

イクメンや〇〇男子などの言葉はあるが、現実には男性の育児休暇の所得率の低さやワンオペ育児などがある中で父親として出産準備や家事、育児についてパートナーと一緒に学ぶ機会を作り、新しい家族が加わる前に、夫婦で家庭生活について共有、共感することを経験し、今後の子育ての悩み等を夫婦で解決していく意識作りを養う講座を目指した。

「助産師さんに聴く夫婦で聞く産後のリアル」では、妊娠期間中は、どうしても妻側に身体の変化があり、それに伴いこれまでの生活スタイルに変化が生まれ、お互いに戸惑うことも増えるなかで、助産師から実感しにくい胎児の成長を人形を使い見る触れるの形でわかりやすく学び、また、あかちゃんについての育ちや触れ合い方などについて、ネットや育児書ではない話を丁寧にわかりやすく、参加者に寄り添った感じで語られた。参加者は、初めて聞くことが多いようで、パートナーと一緒に驚き感心していた。講座終了後も助産師に質問して不安解消していた。

講座・事業名	防災部炊き出し訓練& 炊き出しつき防災講座～みんなでいただきます～	分類	学習
講師肩書・氏名	炊き出し訓練 全国学校調理師連合名誉会長・山中 弓子氏 防災講座 危機管理課職員		
日時	9/1(日) 13:00~15:00	対象	成人 参加者数(保育) 26

炊き出し
つき防災講座
～みんなでいただきます～

とても大歓迎！！

定期講座「防災部」のメンバーがウデにヨリをかけて炊き出しをします。メニューは豚汁です！危機管理課職員の防災の話も聴いて、みんなでいただきます！



日時：9月1日(日) 13時～15時
場所：岸和田市立公民館(房助1-1)
対象：興味のある方誰でも(30名)
対講費用：無料
申込み：電話(072-423-9615)かメール(shiritsu-kouza@city.kishiwada.osaka.jp)で



アレルギー対応はしていませんのでご注意ください。

内容(概要)

防災部の第3回の炊き出し訓練と、9月1日防災の日に炊き出しつき防災講座として定期講座と短期講座を同時に開催した。午前中から防災部と先生で調理を始めた。配膳方法やレイアウトなどを受講生が考えた。自然と音頭をとる講座生も出て、話し合いも進んだ。前回のアレルギーの防災講座で学んだ、食材を全部書き出して貼ることを取り入れた炊き出しの説明と案内を防災部からアナウンスし、炊き出しを始めた。防災部のメンバーの子どもさんもお箸を配ったりと手伝ってくれた。車椅子の参加者や赤ちゃん連れの参加者にはメンバーが運んだり、臨機応変に対応した。実際の炊き出しとは違ったこともあると思うが、1度経験してみることは必要なことだと思った。炊き出し終了後、なごんだ感じで講座が始まった。子どもの参加者にも分かるように基礎編の分かりやすい内容だった。DVDでもしもの時の話や、家にあるもので有事の際に使えるものなどの紹介もあった。質疑応答では防災部のメンバーから沢山の質問があった。

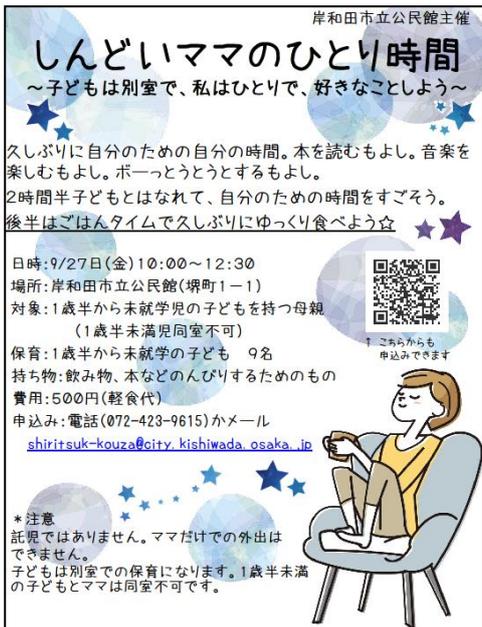
市立公民館

講座・事業名	来てみてよかったプレママプレパパ HAPPY LIFE講座 ハッピーコンサート			分類	音楽
講師肩書・氏名	ひよこ会				
日時	9/21(土) 14:00~15:00	対象	親子	参加者数(保育)	34



内容(概要)					
<p>プレママプレパパがコンサートに来ている乳幼児連れ親子を見て、よりリアルに子育てを感じてもらうことを目的としていたが、申込が親子だけとなった。24人の申し込みがあり、当日10人の参加があり合計34人となった。絵本の読み聞かせ、手品(少年2人による)パペット、ダンスなどの参加型のコンサートは子どもや保護者に寄り添ったとても和やかな暖かいコンサートであった。子どもたちものびのびとし、親子で楽しんでいただいた。</p>					

講座・事業名	しんどいママのひとり時間~子どもは別室で、私はひとりで好きなことしよう~			分類	託児
講師肩書・氏名	—				
日時	9/27(金) 10:00~12:30	対象	親子	参加者数(保育)	3 (3)



内容(概要)					
<p>母親にリフレッシュの時間を持ってもらい、子育てに改めて向き合っていく力をつけるために企画し、今回が3回目となる。今回の参加者はそれほど思いつめた様子はなく、すぐに打ち解け、いろいろと話も盛り上がり楽しい時間を過ごされたようだった。子どもを預け、大人だけでのんびりと話が出来るのは貴重な時間であり、ヨガ等体を動かす内容があっても良かったとのことだった。ただ「しんどいママ」に自分が当てはまるのか、それほど思いつめてないのに参加してもいいのかと講座名に少し躊躇したとの意見もあった。子育てで「しんどい」ことには変わりはないが、託児にならないように案内する難しさを感じた。家庭教育学級にも興味があるようなので案内をし、チラシを配布した。</p>					

市立公民館

講座・事業名	ねむりの持つ力をしてことでココロもからだも「生活リズムと眠りの質」	分類	学習
講師肩書・氏名	眠育アドバイザー まる育プロジェクト・大友 優華氏		
日時	10/2(水) 10:00～11:30	対象	成人 参加者数(保育) 12 (6)

ねむりの持つ力をしてことでココロもからだも元気

生活リズムと眠りの質

良質な睡眠は子どもの脳や身体の発達に大切なことがわかってきました。ぐっすり眠れる生活リズムを考えてみましょう。

10/2 岸和田市立公民館
(堺町1-1)
(水) 10時～11時30分

講師：大友優華氏（眠育アドバイザー（まる育プロジェクト））
対象：関心のある方
定員：30名（先着順・参加費無料）
保育：6名（1歳半～就学前の子ども・先着順）（1歳半以下は同室）

内容(概要)

最近、「睡眠」について、NHKや雑誌、教育講演などで目にすることがあり、「睡眠負債」「子どもの発達」「不登校」など興味深いキーワードがあがっている。講師自らが子育てに「眠育」を実践したこともあり、経験談も交えながら、受講者と同じ目線に立ち講座を進められた。講座内容は、「子育てを楽しんでほしい」講師の思いと、「睡眠＝心を育てる＝脳を育てる」ということを柱に生活や成長など様々な場面から睡眠の大切を話された。また、個々で睡眠ログを作成し、現状を把握分析、問題のある睡眠ログの例で問題点を話された。心配事や悩みがあれば、こんなことでと思わずに「夜泣き外来」のある病院や小児科で相談してほしいと話された。最後に子どもの生活リズムが整うとママも自分の時間が確保できたり、健康管理などできることが増えることも併せてより楽しい子育てをしてほしいと伝えて講座を終了した。

講座・事業名	コナモン	分類	学習
講師肩書・氏名	関西コナモン協会 副会長・沖山 欣也氏		
日時	10/26(土) 14:00～15:30	対象	成人 参加者数(保育) 25

岸和田市立公民館主催
よ～いドン！でお馴染み、日本コナモン協会副会長が語る

関西の麺文化と 泉南の食文化のお話し

試食つき！
メニューは当日お楽しみ！

テレビや雑誌、ブログでおなじみのコナモン愛にあふれる、ラーメンジャーナリストであり職人が、麺文化と泉南の食文化について、楽しく、熱く語ります！

日本コナモン協会副会長
沖山欣也さん講演会

岸和田市立公民館（堺町1-1）
定員 30名
試食代 100円（当日お持ち下さい）
申込先 TEL・直轄・メールにて
問合せ 岸和田市立公民館 072-423-9615

10・26(土)
14時～15時半

内容(概要)

関西の伝統的な食文化の話を、日本コナモン協会副会長に聞く。岸和田の歴史を絡めての現代までの泉南地方の食文化を学んだ。話だけより泉南地方の食の試食をいれた方が興味を持っていただけなのではということで、人数の調整もしやすい「ごより豆」と筋海町のふじたやのうどん出汁に落ち着いた。

だしの文化で昆布が大阪で好まれるに至った歴史や、日本各地の麺の歴史や話を聞き、いずれも遠く離れた地でも大阪との関わりがあることなど興味深い内容だった。岸和田の「彩誉」や「かしみん焼き」、漁業の話もあつたり、街の古くからある食堂の話題などもして下さり、公民館に来られる前にも下野町の小藤食堂に寄ってこられた話を披露してくれた。受講者からの質問も多く、食に対する興味をみなさん持っておられるようであった。質問の一つから岸和田を活性させる名物の話になり、「とびあら」や「彩誉」の食材に従来あるものを利用し、岸和田の食べ物屋さんが各自作れるものでPR等展開していくのがよいのではという話になった。

市立公民館

講座・事業名	パパ塾企画第2弾 パパ絵本			分類	学習
講師肩書・氏名	NPO法人ファザーリング・ジャパン・櫻井 一宇氏				
日時	10/27(日)	13:30~15:00	対象	親子	参加者数(保育) 18

パパ塾企画第2弾
 パパと楽しく遊ぼう！ みんなで一緒に盛り上がりよう！
「パパ's 絵本ライブ！」
 ~パパ 本よんで！そう言われるパパになろう！~
 絵本の読み聞かせなら
 パパにまかせよう！！
10月27日(日)
13時30分~15時
 絵本の読み聞かせ方だけじゃない！
 パパにしかできない
 子どもの
 ワイルドな遊び方も
 教えてくれるよ！
 場 所： 岸和田市立公民館（堺町1-1）
 対 象： パパと子ども（未就学児）
 講 師： 櫻井 一宇氏（ここからKit理事、NPO法人ファザーリング・ジャパン）
 定 員： 15組
 費 用： 無料
 申 込： 直接来館
 電話（072-423-9615）
 メール（shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp）
 岸和田市立公民館主催

内容(概要)

パパ塾第2回は乳児とパパ対象の絵本の読み聞かせをした。
 講座が始まる前、保育室の床一面に、櫻井氏おすすめ絵本をひろげて、それを見た子どもが一目散に絵本に向かっていく姿が印象的であった。
 講座が始まると、櫻井氏が抱っこしながら体を揺らしたり、持ち上げたり、パパならではのダイナミックな絵本の読み聞かせの方法を学んだ。子どもは声を出して笑いながらも、絵本に意識が集中していたように思う。
 絵本の読み聞かせのほかにも、新聞紙をびりびりに破く遊びをした。シンプルな遊びではあるが、絵本に飽きてしまっていた子ども楽しんでいたように感じた。また、新聞紙遊びの合間にはパパ同士の交流もあり、先輩パパが初めて子どもと2人でお出かけしたというパパに対して、自身の経験談などを交えて交流をしていたことがとても印象に残った。

講座・事業名	クレーム対応もう悩まない！自分を守りつつ対応の極意を学ぼう！！	分類	学習
講師肩書・氏名	Happy-MC代表・高山 かずえ氏		
日時	11/16(土)	14:00~15:30	参加者数(保育) 27

クレーム対応
もう悩まない！
 自分を守りつつ
 対応の極意を学ぼう！！
 理不尽に思えるクレームに身もココロも疲れているあなた。
 自分のキモチを防御しながら、対応する極意を
 学んで明日からの仕事に役立てましょう。
 講師 高山かずえ氏（Happy-MC代表）
 対象 クレーム対応に悩んでいる方
 テーマに関連のある方
 定員 50名
 申込先 岸和田市立公民館（堺町1-1）
 連絡先はTEL 072-423-9615
 MAIL 申込みの方はコチラをポチ！
 MAIL shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp
11/16(土)
14時~15時半
 講師プロフィール 高山かずえ
 阪神大震災時に神戸市役所職員として、在職中数万人の市民の友の資格対応をし、退職後同会活動、セミナー、イベント、自治体・企業研修など活動がされています。
 資格対応 <https://ksjtaiso.com>

内容(概要)

接客の現場や仕事につながる対人対応の中でクレームによるメンタルや体調の不調を訴える方が多い昨今、クレームの対処法や相手に伝える話し方、身を守る術などを学び、自分の身を守りつつ、対応できるよう学ぶ機会とした。
 元神戸市職員で震災時も市民対応をされて、会社、官庁などでも職員研修の講師をされている高山氏にクレーム対応の講座の講師をしていただいた。クレームを何故言いたくなるか、炎上のシステムなど、クレーム対応イコールコミュニケーションが根本であることや、クレームの構造と例をひいてのお話などわかり易かった。具体的な対応と心構え、声の出し方なども教えていただいた。

市立公民館

講座・事業名	防災部第4弾 あの夫源病の石蔵先生に聞く 自転車で発電！？～スマホチャージと汚れた水を飲める水に+ダンボールベッド体験～	分類	学習
講師肩書・氏名	日本原始力発電所協会・石蔵 文信氏		
日時	11/30(土) 14:00～16:00	対象	全世代 参加者数(保育) 41

防災部第3弾！！
あの夫源病の石蔵先生に聞く

自転車で発電！？

～スマホチャージと汚れた水を飲める水に～
+ダンボールベッド体験



原始力

自転車を自力で漕いで電気が起こる！起こった電気で携帯の充電や、浄水の機械も動かせる！「自転車の街」岸和田ならではのお話もお聞かせします。
手作りのできるダンボールベッド体験も！

場所：岸和田市立公民館（昭和1-1）
講師：石蔵文信（日本原始力発電所協会）
対象：子ども～大人までどなたでも
費用：無料
定員：50名
申し込み：メール・TEL・直接
協力：アート引越センター 072-423-9615

11・30
(土)
2時～4時

内容(概要)

防災部第4弾として開催。家族連れや、放課後デイサービスなど普段と違う顔ぶれの申し込みがあった。ホールに浄水器、プラレール、クリスマスツリーと発電自転車2台を設置してくれ、防災部はダンボールベッドを作った。

講演は、防災面からの発電の必要性だけではなく高齢化社会で高齢者の居場所がスポーツジム、図書館、公園などで無駄に電気を使っていること、昼間の公園で子どもたちが遊具で遊んでいるエネルギーを使って夜の電灯にする、空港の待ち時間に自転車をこいでスマホ充電するなど普段から発電できる方法など具体例がたくさんあった。また、講師が昆虫食の研究もしており、コオロギと牛肉との栄養比較や食べ方など子どもたちも身を乗り出して聞いていた。後半は、発電自転車をみんなで順番にこいで浄水したり、ツリーを点灯したり、ダンボールベッドに寝転んだり子どもから大人まで楽しんでいった。

講座・事業名	パパ塾企画第3弾 子育て奮闘中の現役教頭パパと作る簡単おやつとパパのあるあるトーク	分類	学習
講師肩書・氏名	岸和田市立常盤小学校 教頭・河野 敬重氏		
日時	12/8(日) 10:00～12:00	対象	成人 参加者数(保育) 6

パパ塾講座 第3弾！
主催 岸和田市立公民館

子育て奮闘中の現役教頭パパと作る
簡単おやつとパパのあるあるトーク

現役パパ真っ最中で、
若き教頭先生で、5人の子どものパパの先生と
カンタンバナナケーキを作って、
おみやげ分とは別にお茶とケーキで
子どもやパートナーとの付き合い
かたなどぶっちゃけトークをしよう。



日時：12月8日(日)10時～12時
場所：岸和田市立公民館
対象：パパのみの参加です。
講師：河野敬重先生（常盤小学校教頭）
材料費：400円
定員：10名
申込：直接来館・電話（072-423-9615）
メール（shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp）



内容(概要)

男性の育児参加が言われている中で、父親の育児参加を応援するとともに、子どものよりよい育ちを支援するきっかけとしてパパを対象の3回目の講座を企画した。

講座はまず、簡単おやつ作りから始まった。パパたちは、勝手が違うのか慎重な面持ちで捏ねる作業を行っていた。ケーキが焼きあがるまでの間に、折り紙やストローなど材料にし、工作を3種類作成した。その後バナナケーキを試食しながら、座談会に移った。スマホやゲームに夢中になる子どものことやパートナーとの接し方などをパパ、夫目線で会話が弾んでいた。

アンケートも楽しかったやいろいろな話し合いができて良かった、子どもの接し方について考えることができたなどの回答があり、また普段公民館に来ることのない子育て世代の男性が来てくれたので、公民館を知ってもらい意味でも開催してよかったと思った。これを機会に若い子育て世代の利用者を増やしていきたいと思う。

市立公民館

講座・事業名	映画上映会「オキナワへいこう」			分類	学習
講師肩書・氏名	NPO法人kokoima理事長・小川 貞子氏				
日時	1/18(土)	10:00~19:30	対象	全世代	参加者数(保育) 78



映画
**オキナワ
へいこう**

「オキナワへ行きたい」その一言から始まる
精神科病棟長期入院患者たちと周りの人たち
との笑いあり涙ありのドキュメンタリー。
肩の向こうとこちら、まぎは知ることから。

1/18(土)

【3回上映】

①10時~11時半
②14時~15時半
③18時~19時半

*1回目上映後、映画にも登場される、元浅香山病院
看護部長、NPO法人kokoima理事長小川貞子さんの
お話があります。(11時半~12時半予定)

場所:岸和田市立公民館(堺町1-1)
定員:各回30名程度
申込:電話・TEL・MAILにて
TEL:072-423-9615 MAIL:申し込み@kokoima.jp

岸和田市立公民館主催

内容(概要)

1回目上映 10時~11時半 講演会 11時半~12時半
2回目上映 14時~15時半
3回目上映 18時~19時半
78名(①43名 ②14名 ③21名・講演会33名)

「オキナワへ一生に一度行ってみたい」という一言から始まる浅香山精神科病棟に長期入院している患者さんと周囲の人達とのドキュメンタリー映画。その一言から動き出す人間関係と地域。世界に類を見ない長期入院制度と入院患者さんのことを映画をきっかけに考えていただく機会とした。

講演会では、浅香山病院の元看護部長で現在NPOkokoima理事長、小川 貞子氏を迎え、映画に関わった時のお話や後日談、日本の精神医療の現状などを話していただいた。

講座・事業名	ジュニアアスリートの食事			分類	学習
講師肩書・氏名	管理栄養士・奥村 友香氏				
日時	1/26(日)	10:00~12:00	対象	成人	参加者数(保育) 23

オリンピックイヤー!!スポーツ選手を目指している子どもたちのために...

ジュニアアスリートの 食事

大阪体育大学のDASHのスタッフとしてアスリートの「食」のサポートをされている管理栄養士からジュニアアスリートの毎日の食事内容をどうとれば良いかについて伺い、子どもの成長のサポートについて考えたいと思います。

1/26 岸和田市立公民館
(堺町1-1)
(日) 10時~12時

講師:奥村友香氏(管理栄養士)

対象:関心のある方

定員:20名(先着順・参加費無料)

申込み:直接・電話・メール
(月、土日休 9時~17時 電話:072-423-9615)

主催:岸和田市立公民館

内容(概要)

近年では、幼少期からスポーツを本格的に取り組んでいる子どもが多数いる。そうした時代背景の中、保護者は日常の食事で子どもの成長とアスリートとしての栄養についてなどの正しい知識を提供する機会づくりとして企画した。講師は大阪体育大学で、DASHというアスリートの食事の指導を初めとして、和歌山で子ども向けに食育を行っているの、経験談を交え、専門的な内容を具体的にわかりやすく話された。また、食事の作り手側の負担のないように、様々な工夫やポイントの話もしていただいただけ保護者は喜んでいた。質疑応答も具体的な質問がたくさん出たが、講師はどの質問にも丁寧に解答してくれたので、質問者も満足し、他の保護者も参考になったと思う。子どもたちもわかりやすかったようで、心当たりがある内容には反応していた。

限定的な対象者の講座であったが、その分講座内容の依頼や意図も講師に伝えやすく、受講者にも喜んでもらえた内容となったと思う。

市立公民館

講座・事業名	シニア講座 自分らしく楽しく準備しながら 前向きに 「第1回 健康寿命と簡単筋トレ体操」	分類	学習
講師肩書・氏名	桃山学院教育大学教育学部 教授・灘本 雅一氏		
日時	1/30(木) 13:30~15:00	対象	高齢者 参加者数(保育) 23



シニア講座
自分らしく楽しく
準備しながら
前向きに。

いずれも木曜日 13時半~15時(全3回)
1/30 2/13 2/27

第1回 〈健康〉
健康寿命と
簡単筋トレ体操
灘本雅一氏
桃山学院教育大学教授

第2回 〈IT遺産〉
デジタル遺産どう
する?イザという
時困らない為に。
上辻敏之氏
上野ウエブ解析士
スタジオオクまかせ

第3回 〈こころ〉
人生、よりよく自分ら
しく楽しく生きよう。
加賀俊裕氏
フリースタイルな徳島県代表
七宝山久藤院 三津寺副住僧

場所 岸和田市立公民館(堺町1-1)
対象 テーマに興味のある方
定員 各30名 (興味のある回のみでもOK)
費用 3回目のみ100円(茶菓子代、当日お持ちください)
申込 TEL、直接来館、MAILにて
TEL 072-423-9615
MAIL shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp
主催/岸和田市立公民館

内容(概要)

中央地区公民館に「高齢者大学」がないので、中央、浜校区の高齢者への暮らしの情報提供、また、市民に向けた「デジタル遺産」等多様な終活へのアプローチとして企画した。第1回は健康をテーマとし、体を動かすというだけでなく、最近よく耳にする「健康寿命」についての正しい知識と最近のデータを知り、その上で体操や測定を行った。講師は高齢者になっても社会に関わっていくことが身体づくりになり、要介護予防となり健康寿命延長となることを表図やイラストを使いながら、丁寧な説明で具体的な事例を上げながら話された。セルフチェックやイレブンチェックなどし、学生のデモンストレーションを見ながら、筋トレ体操、認知予防体操を行った。講座終了後、講師のご厚意で希望者のみ体力測定を行った。受講者の大多数が参加していた。受講者の健康についての興味の高さに驚いた。受講者には満足していただけた内容で開催できたと思う。

講座・事業名	子どものいやいやプチ反抗期どうしよう。ペアレントプログラムを知って乗り切ろう	分類	学習
講師肩書・氏名	社会教育指導員・上田直美氏、神藤香氏		
日時	1/26(日) 10:00~12:00	対象	成人 参加者数(保育) 4
	2/7(金) 10:00~12:00	内容(概要)	

なごやかな雰囲気ではじめた。ワークの中でお互いの生活や子どもの話で、知らない面なども出てきて面白いペアワークになった反面、話が弾みすぎ軌道修正するのが難しかった。宿題もきちんとしてくれ、3回目以降佳境に入るところで残念ながらコロナ関連で講座が中止となった。できれば来期に再度開催したいと思う。

市立公民館

講座・事業名	世界のお金のヒミツについて学ぼう	分類	学習
講師肩書・氏名	野村ホールディングス株式会社 コーポレート・シティズンシップ推進室・佐藤氏、坂井氏		
日時	2/1(土) 13:00~14:30	対象	青少年(小中高) 参加者数(保育) 15

世界のお金のヒミツについて学ぼう

世界ではどんなお金が使われているんだろう? 輸入と輸出って何?

円は儲かって何? お金の価値が変わるって本当?

日時: 令和2年2月1日(土) 13時~14時半
 場所: 岸和田市立公民館(期町1-1)
 内容: サイコロを使ったゲームで「輸入、お金の価値」について知ろう!
 対象: 小学3年生~小学6年生
 定員: 40名(先着順) QRコードから申し込み
 費用: 無料
 講師: 野村ホールディングス株式会社
 申込: 直接来館
 電話 (072-423-9615)
 メール (shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp)

岸和田市立公民館主催

内容(概要)

2種類のゲームを通じて楽しく円高・円安について学び、お金とはどのような役割をしているのか、またその価値について知る講座とした。野村ホールディングス株式会社CSRの一環である出張授業の講座メニューの中から2つを組み合わせ、岸和田市立公民館講座として実施した。1つ目のゲームでは、8か国の通貨に交換するというゲームで、それぞれ国ごとにお金の価値が違うことについて学んだ。2つ目のゲームでは、それぞれが消しゴム会社の社長となり、アメリカから消しゴムを輸入するというゲームであった。円高、円安どちらが、輸入する側にとって儲けが出るのか、為替変動についても同時に学んだ。ゲームを交えての講座であったので、受講者も苦手意識を持つことなく、積極的に参加していたように思う。

講座・事業名	シニア講座「第2回 デジタル遺産どうする? イザと いうとき困らないために」	分類	学習
講師肩書・氏名	スタジオくまかけ、上級ウエヴ解析士・上辻 敏之氏		
日時	2/13(木) 13:30~15:00	対象	成人 参加者数(保育) 22

内容(概要)

昨今のデジタル化で自分の資産運用や財産管理、クレジットや電子マネーでの決済など、SNS上での取引をするシニアが増加しているが、急な事態で困ったという話を聞き、講座で取り上げたいと考えた。ご自身も思わぬ事故で困られたことをきっかけにシステムを開発された上辻氏に講座を依頼することにした。デジタル遺産を考えたきっかけを話して下さり、場が和み、いいスタートをきった。デジタル遺産はそもそも何かから、資産を安全に運用すること、正しくデジタル遺産を継承しなければ何が起るかなどわかりやすく話して下さった。エンディングノートの利点と弱点や、デジタル遺産以外にも終末医療や相続問題、飼っているペットの対応などにもふれ、開発した「人生金庫」の説明もあり、無料で公開されていると伝えられた。質疑応答も沢山の質問が出て具体的、個人的なことにも的確にお答えくださった。元気な内に人生の棚おろし、整理を家族や仕事仲間のためにも準備する大切さがよくわかる内容だった。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、下記の講座は中止

講座・事業名	シニア講座 自分らしく楽しく準備しながら 前向きに「第3回 人生、よりよく自分らしく楽しんで生きよう」	分類	学習
講師肩書・氏名	フリースタイルな僧侶たち代表、三津寺副住職・加賀 俊裕氏		
日時	2/27(木) 13:30~15:00	対象	高齢者

講座・事業名	保育者研修会「保護者が知っておきたいいざという時の防災について」	分類	学習
講師肩書・氏名	おやとこらいぶねっと・川上 智子氏、谷口 朋氏		
日時	3/6(金) 10:00~12:00	対象	成人

講座・事業名	美味しいお味噌汁が飲みたいのです	分類	調理
講師肩書・氏名	全国学校調理師連合会 名誉会長・山中 弓子氏		
日時	3/8(日) 10:00~12:00	対象	成人

講座・事業名	やさいで御膳	分類	調理
講師肩書・氏名	元全日空ホテル料理長・高木 哲男氏、野菜ソムリエ・土谷 千鶴氏		
日時	3/11(水) 10:30~13:30	対象	成人

おいしいお味噌汁が
飲みたいのです！

令和2年3月8日(日)
10時~12時

場所 岸和田市立公民館(堺町1-1)

国民のソルフード「お味噌汁」
おためごこの機会に出汁の取り方から、具材
やお味噌などのお話と実習で、明日から大満足の
「お味噌汁」を作れるようウデをあげませんか。

講師 山中弓子氏
全国学校調理師連合会 名誉会長

定員 16名
対象 お味噌汁に興味のある方
材料費 500円
(2月28日までに市立公民館カウンターまでお持ちください)

申込み 2月6日(木)~直接または電話にて
(072-423-9615)

*子ども同室不可です。

ごぜん
やさいで御膳

春キャベツ、アスパラ、そら豆、新玉ねぎ・
春にはおいしい野菜がいっぱい☆
おいしい春野菜を味わいませんか？

日時：3月11日(水)
10時半~13時半

場所：岸和田市立公民館
定員：16名(興味のある方)
材料費：1000円

講師：高木 哲男先生
(元全日空ホテル料理長)
土谷 千鶴先生
(野菜ソムリエ)

申込：電話(423-9615)かメール
(shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp)
で3月3日(火)までに申し込み。
抽選のうえ、結果通知します。

岸和田市立公民館主催

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、下記の講座は中止

講座・事業名	成長期の女の子のためのツボミスクール & アロマキャンドル作り	分類	学習
講師肩書・氏名	ツボミスクール・ワコール社員、アロマキャンドル・村山博恵氏		
日時	2/29(土) 10:00~12:00	対象	親子



**成長期の女の子のための
ツボミスクール***

**&
アロマキャンドル作り**



☆ 成長期の女の子には親にも聞けないし…
『誰に聞いたらいいの?』と思っている悩みがいっぱい

☆ 保護者の方々にしても子どもの悩みは気になるもの。
成長によるからだの変化や下着について『こんなふう
に話したらいいの?』など不安や悩みがいっぱい

ツボミスクールでは女の子にはゲームを交えてわかりやすく、
また女の子と保護者は別々にお話を聞くのでお互いの目を気に
することなく疑問や悩みを一挙に解決♪

そして…

アロマキャンドルを作って親子で見せ合いっこしましょう♪

日 時: 令和2年2月29日(土)
10時~12時20分

場 所: 岸和田市立公民館

講 師: ツボミスクール・ワコール社員
アロマキャンドル・村山 博恵氏(atelier Foowa)

対 象: 小学4・5・6年生の女の子とその保護者

定 員: 15組(先着順)

費 用: 1,200円(キャンドルの材料費 1組分)
2/20迄に市立公民館に持って来てください。

申込み: 2月6日より直撥、電話、メールにて
TEL 072-423-9615
✉ shiritesuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp

