

八木地区公民館

講座・事業名	学習グループ「みち」との共催・公開講座① 岸和田煉瓦から知る明治150年	分類	学習
講師肩書・氏名	岸和田市役所郷土文化課職員・山岡 邦章氏		
日時	6/22(土) 13:30~15:30	対象	全世代 参加者数(保育) 64

2019年度 学習グループ「みち」公開講座Ⅰ

岸和田煉瓦から知る明治150年

現在、岸和田が煉瓦の町だったということを知る人も少なくなってきました。しかし調査を進めるにつれ、私たちの想像を超える「煉瓦」だったことがわかってきました。煉瓦から明治の日本を深み解きます。

講師 山岡 邦章 さん
岸和田市教育委員会郷土文化課文化対策担当
「岸和田煉瓦」を軸に長所一帯、関西の煉瓦の発生と発展の解明に自己ワークとして取り組む

日時 2019年6月22日(土)
13:30~15:30(開場13:00)

場所 岸和田市立八木地区公民館
(八木市民センター内)
(JR 阪和線久米田駅下車、東南へ徒歩約10分)

定員 60名(テーマに興味のある方などでも)
申込み・問い合わせ
岸和田市立八木地区公民館
TEL: 072-443-6848 FAX: 072-443-6859
〒696-0813 岸和田市池尻町 339-2

主催: 学習グループ「みち」・岸和田市立八木地区公民館

内容(概要)

今では、岸和田が「煉瓦の町」だったということを知る人も少なくなりました。今回は視点を「煉瓦」において明治の日本について講義していただいた。調査を進めるにつれて、私たちの想像を超える「煉瓦」であることがわかってきたようだ。みなさん興味を持って講師の話に耳を傾けている様子が見られた。

講座・事業名	元気はつらつ講座① リラックスヨガ	分類	軽運動
講師肩書・氏名	ヨガインストラクター・多賀井 美紀氏		
日時	6/27(木) 10:30~12:00	対象	成人 参加者数(保育) 49

八木地区公民館講座

リラックスヨガ

体全体をほぐして
日ごろの疲れを癒しましょう~

日時: 令和元年6月27日(木)
午前10:30~正午

場所: 八木市民センター 1階 集会室

講師: ヨガインストラクター 多賀井 美紀氏

対象: 成人女性

定員: 50名

持ち物: ヨガマット (無ければ大きめのバスタオル)、
大きめのバスタオル (畳んでブロック代わりにするもの)、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

費用: 30円(保険代として) ※6月20日(木)入金期限

申込: 6月6日(木)から/または直接 [9:00~17:30]

八木地区公民館 (八木市民センター内)
岸和田市池尻町 339-2 ☎ 072-443-6848

内容(概要)

「無理をしないヨガ」を掲げ、対象を初心者から経験者までとした。初心者でも安心して参加できる内容であったためか、大変な人気で、数時間で定員を満了した。参加者は、講師の指導のもと、それぞれ自分のペースで楽しんでいった。終了後、「体がスッキリした、また参加したい。」という意見が多く聞かれた。

八木地区公民館

講座・事業名	元気はつらつ講座② 初めての薬膳～夏編～			分類	調理
講師肩書・氏名	薬膳アカデミア公認講師・本村 峯瑚氏				
日時	7/2(火)	13:30～15:00	対象	全世代	参加者数(保育) 20

八木地区公民館講座

元気はつらつ講座 Part 2

初めての薬膳～夏編～

スパイスを効かせた薬膳カレーとナンを作り、
夏の暑さを乗り切る薬膳食の効能を楽しく学びませんか？

日 時: 令和元年 7月 2日 (火)
午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分まで

場 所: 八木市民センター 2 階 実習室

講 師: 本村 峯瑚 氏(薬膳アカデミア公認講師)

対 象: 興味のある方

定 員: 20 名

参 加 費: 1,100 円 (材料費等)

※ご入金期限: 6月 28日 (金) まで

持 ち 物: エプロン、三角巾、布巾 2 枚 (食器拭き用、台拭き用)、ハンドタオル、水分補給用の飲み物

申込受付: 令和元年 6月 11日 (火) から
午前 9 時～午後 5 時 30 分まで
(月・祝祭日除く) 直接または電話で

インドの入もびっくり、
薬膳カレーはスパイス
たっぷり!

【お問い合わせ・お申し込み】
八木地区公民館 (八木市民センター内)
岸和田市池尻町 339-2 ☎072-443-6848

内容(概要)

メニューは、スパイスを効かせた薬膳カレーとナン。夏の暑さを乗り切る薬膳食の効能を学習しようと企画。米粉でナンを、そしてキーマカレーはスパイスから作った。完成したカレーは、火加減やスパイス投入のタイミングなどで、香り・味・色に微妙な違いが出ていた。講師が、高麗人参の粉末入り胡瓜の和え物を添えてくれた。短時間で出来上がり、実食もできた。参加者は皆、講師の話に熱心に耳を傾け、また積極的に質問もしていた。和気あいあいとした楽しい講座であった。

講座・事業名	木工にチャレンジ!			分類	創作
講師肩書・氏名	元公立中学校教師・新留 福一氏				
日時	7/27(土)	10:00～12:00	対象	親子	参加者数(保育) 16

八木地区公民館講座

『木工』にチャレンジ!

木材で『貯金箱』を作ります!
夏休みの宿題にもおすすめです!

※イメージ

日 時: 令和元年 7月 27日 (土)
10:00～12:00

場 所: 八木市民センター2 階・多目的室 2

講 師: 元公立中学校教師 新留 福一 氏

対 象: 小学 4 年生以上の子供とその保護者

定 員: 8 組

費 用: 800 円 (材料費および保険代) ※入金期限 7 月 23 日 (火)

申 込: 7 月 9 日 (火) から / ☎または直接
八木地区公民館まで (9:00～17:30)

お問合せ・お申込み
八木地区公民館 (八木市民センター内)
岸和田市池尻町 339-2 ☎ 072-443-6848

内容(概要)

普段は触ることが無い様々な道具・工具を使い、親子で協力し、オリジナルの貯金箱を作成する講座。電動糸鋸、丸鋸、電動ドリルなど、家ではなかなかお目にかかれない工具にも触れることができ、保護者も子どもも熱心に作業に取り組んでいた。子ども達のデザインのこだわりやアイデアが光り、難しい作業にも挑戦していて、内容の濃い講座になった。保護者の補佐や見守りもあり、一人の怪我も無く、個性豊かな作品を完成させた。「大変楽しかった、また来年もチャレンジしたい。」との感想をたくさんいただいた。みなさん出来上がった作品を、大切に持ち帰った。

八木地区公民館

講座・事業名	元気はつらつ講座③ オシャレに腸活～50歳からの食事術～	分類	調理
講師肩書・氏名	ANAゲートタワーホテル大阪元料理長・高木 哲男氏		
日時	8/7(水) 10:00～13:00	対象	成人 参加者数(保育) 18

八木地区公民館講座
元気はつらつ講座 Part3
美味しく食べて健康に、楽しく食べて幸せに!

『オシャレに腸活 ～50歳からの食事術～』

腸活とは、腸内環境を整えて、健康な身体を手に入れることです。
旬の食材を使って美味しく作り、オシャレに盛り付ける技を教えてもらいましょう。
今回の講座では、目の前でシェフに作っていただいたお料理を試食し、実際に作っていただきます。
腸活で老化を止め、若さを保ちましょう。

日時：令和元年8月7日(水)
午前10時～午後1時

場所：八木市民センター2階 実習室
講師：高木 哲男氏
(ANAゲートタワーホテル大阪 元料理長)

対象：テーマに興味のある方(先着20名)
持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、
ハンドタオル、水分補給用の飲み物、持ち帰り用タッパー

参加費：900円(材料費、保険代等)
※ご入金期限：7月31日(水)まで(入金後キャンセル不可)

申込み：八木地区公民館(八木市民センター内)
岸和田市池尻町359-2 ☎072-443-6848
令和元年7月11日(木)から
午前9時～午後5時30分
講座または電話で(月・祝祭日除く)



内容(概要)

①おうちで簡単!
②毎日の食生活を豊かにする
③腸内環境を整える
この3つの条件を満たすレシピの紹介と、それらについての講義。
講師は、笑いも交えながら分かり易く話し、参加者全員が熱心に講師の話を聞き、メモを取った。料理のデモンストレーションでは講師は惜しみなくプロの技を皆に披露した。試食の料理の味には、歓喜の声が上がった。
参加者は30歳代から80歳代と幅広く、また男性や外国人の方もおり、男女問わず関心の高さが伺える有意義な内容の講座となった。

講座・事業名	科学実験にチャレンジ! バスボム作りでしゅわしゅわ体験	分類	創作
講師肩書・氏名	ゆとり「LIFE LABO」・吉田 恭子氏		
日時	8/10(土) 14:00～15:30	対象	青少年(小中高) 参加者数(保育) 30

八木地区公民館講座
科学実験にチャレンジ!

『バスボム作りでしゅわしゅわ体験』

バスボムとはお風呂に入れたら泡を出して楽しめるモノのこと。入浴剤にも利用されている技術です。実は、お料理に使うあの材料を使えば出来てしまう、驚きの実験です。

日時：令和元年8月10日(土)
午後2時～午後3時半

場所：八木市民センター2階 多目的室2
講師：吉田 恭子氏(ゆとり代表)

対象：小学生、中学生、高校生の科学に興味のある方30名
持ち物：手拭きタオル、水分補給用の飲み物
※当日、汚れてもよい服装でお越しください。
参加費：500円(材料費、保険代等)
※ご入金期限：7月31日(水)まで(入金後キャンセル不可)

(申込・問い合わせ)
八木地区公民館(八木市民センター内)
岸和田市池尻町359-2
☎072-443-6848
令和元年7月10日(水)から
午前9時～午後5時30分
講座または電話で(月・祝祭日除く)



内容(概要)

実験とその結果から科学の楽しさを知ってもらい、興味を持って、新しい学びにつなげる講座として。身近な材料を使っての「バスボム作り」を企画。最初に小さいものから作り始め、次に大玉に取りかかった。子どもたちは楽しそうに取り組んでいた。全員が小学生だったこともあり、数種類の粉を計量するのに手間取り、本番では、バスボムには着色はできたものの香りづけまではできず、少し残念であった。
参加者からは、「実験楽しかった」「お風呂に入れます」「またやりたい」との感想をいただいた。
出来上がったバスボムは、ナイロン袋に入れ持ち帰った。
今回の講座で、科学実験に興味のある子どもが多いことがうかがえた。

八木地区公民館

講座・事業名	学習グループ「みち」との共催・公開講座② 考古学からみた気候変動と災害痕跡		分類	学習
講師肩書・氏名	大阪府立狭山池博物館学芸員・西川 寿勝氏			
日時	9/21(土) 13:30~15:30	対象	全世代	参加者数(保育) 41

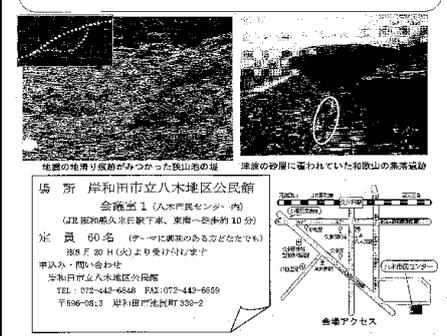
2019年度 学習グループ「みち」公開講座Ⅱ

考古学からみた気候変動と災害痕跡

日時 2019年9月21日(土) 13:30~15:30 (開場 13:00)

講師 西川 寿勝 先生 (大阪府立狭山池博物館)

近年、発掘された樹木の年輪などから古代の気候変動が復元され、注目されています。種かれた直後127年の長雨を発生機等の自然的要因とする説、3399年の天候不順から山崩れの発生や突如の巨大地震(地震)の発生に結びつける説などを紹介します。さらに、約4000年の海面上昇を示す南府木地区の地層の発露もご紹介いたします。突如の長雨の来たる原因が不明なことをもって発露した気候は、南海トラフ地震による海面上昇が原因か？ 最新の考古学研究を伝えます。



場所 岸和田市立八木地区公民館
会議室1 (八木市民センター内)
(JR阪神線八木駅下車、東南へ徒歩約10分)

定員 60名 (テーマに親しみのある方がなぞ)

申込・問い合わせ
岸和田市立八木地区公民館
TEL: 072-443-6848 FAX: 072-443-6859
〒596-0813 岸和田市池尻町339-2

主催：学習グループ「みち」・岸和田市立八木地区公民館

内容(概要)

近年に発掘された樹木の年輪などから古代の気候変動が復元され、注目を集めている。最新の考古学研究を、笑いをまじえながら楽しく講義していただいた。

講座・事業名	いきいきシニアライフ講座①脳トレ・転倒予防		分類	学習
講師肩書・氏名	のばな・村田 智恵氏			
日時	11/7(木) 13:30~15:00	対象	成人	参加者数(保育) 22

八木地区公民館講座

いきいきシニアライフ講座

安心して暮らしのために、丁度よい家族に頼らずに暮らしのために。

① 令和元年11月7日(木)
貴族の生活スタイル！
『脳トレ・転倒予防』
時間：午後1時30分~3時
講師：のばな 村田智恵氏
動きやすい服装がおすすめ！

② 令和元年11月12日(火)
ちょっと難しいこと！
『道言が変わる！』
「まだおぼろげな話、少しづつおぼろげな話！」
時間：午後1時30分~3時
講師：村田智恵氏 近藤 千穂子氏

③ 令和元年11月14日(木)
ちょっと難しいこと！
『整理収納(キックアップ編)』
時間：午後1時30分~3時
講師：整理収納アドバイザー
木村 美菜子氏

無料です
関心のある方

(お問い合わせ先)
岸和田市池尻町339-2
八木地区公民館
(八木市民センター内)
TEL: 072-443-6848

場 所：八木市民センター 2階 会議室1
集 集：各20人(先着順)
申込日：10月10日(木)から
午前9時~午後5時30分まで直接または電話で

内容(概要)

脳トレと転倒予防・認知症についての理解を深めてもらうことを目的に、お話しと簡単な運動を教えていただいた。スライドを見ながら講師の話を聞き、その後プリントでクイズ・計算・間違い探しに挑戦。参加者は皆、真剣に取り組んでいた。筒状に丸めた紙の束を投げて反射神経をはかる運動チャレンジも実施し、時々手から落としながら挑戦していた。介護の現職である講師の話はとて分かりやすく、「参加して良かった」との感想をたくさんいただいた。

八木地区公民館

講座・事業名	いきいきシニアライフ講座②遺言が変わる！			分類	学習
講師肩書・氏名	司法書士・志野 千佳子氏				
日時	11/12(火) 13:30～15:00	対象	成人	参加者数(保育)	21
		内容(概要)			
		<p>令和元年7月1日に、改正相続法が施行されました。相続法を改正した背景には、高齢化が進むことによる、配偶者に先立たれた高齢者(おもに夫に先立たれた妻を想定)に対する生活への配慮と、相続をめぐる紛争防止のための遺言書の利用を促進する必要性の高まりがある。どのように変わったのか正しく理解し、役立ててもらいたいと企画した。</p> <p>前半は相続の基礎知識、後半が遺言についての講義となった。用意されたプリントに穴埋め問題が書かれていて、スライドを見乍ら話を聞き、記入していけば、自分の相続関係がわかる内容となって解り易かった。。</p> <p>講座が終わった後も、込み入った内容や具体的な質問をする参加者がいて、関心の高さが窺えた。これからも学習を続けていきたい講座である。</p>			

講座・事業名	いきいきシニアライフ講座③整理収納(キッチン編)			分類	学習
講師肩書・氏名	整理収納アドバイザー・木村 恵美子氏				
日時	11/14(木) 13:30～15:00	対象	成人	参加者数(保育)	21
		内容(概要)			
		<p>最近人気があるキッチンの整理・収納・整頓術を学ぶ講座。</p> <p>前半は講師の話を聞き乍ら進み、後半のディスカッションで「キッチンで1年以上触っていない物」を書き出すことになり、講師とのやりとりや隣や前後の席の人と情報交換をした。</p> <p>講師が実際に実践している様々なテクニック紹介すると、参加者は興味深々に聞いていた。講師が自宅で使用している手作りの収納グッズを参加者に見て貰えたのは良かった。</p>			

八木地区公民館

講座・事業名	竹で作ろう！お正月小物		分類	創作
講師肩書・氏名	神於山保全くらぶ			
日時	11/28(木)	13:30~15:30	対象	成人
			参加者数(保育)	20

対象：成人で興味のある方
 場所：八木市民センター 2階 多目的室②
 定員：20名
 材料費：200円（保険代30円および材料費）
 ※材料費入金期限は11月24日（日）まで
 申込受付：令和元年11月5日（火）午前9時より受付開始
 申込先：八木市民センター 電話072-443-6848
 ※汚れてもよい服装でお越しください。

11月28日（木）
 午後1時30分～
 3時30分

講師プロフィール
 特定非営利活動法人 神於山保全くらぶ
 大飯郡神於山町にある神於山（ここの竹ま）の霊山としての自然・歴史・機能・機能を語り直すべく、日々活動しているNPO団体。

内容(概要)

「自然を大切にしよう」をテーマに、神於山で採れた竹でお正月飾りの小物を作る講座。
 来年の干支「ねずみ」の置物と手桶(花入れ)を手作り体験した。

講座・事業名	学習グループ「みち」との共催・公開講座③ 熊野の王子を考える		分類	学習
講師肩書・氏名	アルキニスト・月山 渉氏			
日時	11/30(土)	13:30~15:30	対象	全世代
			参加者数(保育)	90

2019年度 学習グループ「みち」公開講座Ⅱ

“熊野の王子を考える”

熊野参詣路に配された王子社について、その信仰の原型を海の宗教に探ってみます。

講師 月山 渉 さん
 1962年、和歌山市生まれ。同志社大学文学部
 中学位の教員を経て、釜山や和歌山古道のガイドとなる
 和歌山在住。アルキニスト
 著作に「大飯府下の熊野古道と王子社」
 「大飯の熊野本寺御神歩記」(小瀬明官の風景)
 『熊野古道文化圏の古道と道標』など (いずれも私家版)

日時 2019年11月30日(土)
 13:30~15:30(開場13:00)

場所 岸和田市立八木地区公民館
 (八木市民センター内)
 (JR 阪和線久米田駅下車、東南へ徒歩約10分)

定員 60名(テーマに興味のある方などでも)
 ※11月27日(木)より受け付けます
 申込み・問い合わせ
 岸和田市立八木地区公民館
 TEL: 072-443-6848 FAX: 072-443-6859
 〒696-0813 岸和田市池尻町339-2

主催：学習グループ「みち」・岸和田市立八木地区公民館

内容(概要)

王子とは何か。
 熊野参詣路に配された王子社について、海辺の人々の靈魂観やアワ・アオ・オウの地(あの世とこの世の境界領域)、王子神社の集中地例などをもとに説明。その信仰の原型を海の宗教に探ってみた。
 講師の解り易い説明と熊野古道がよく知られているため、参加者の関心は高かったように思う。

八木地区公民館

講座・事業名	昭和なええ曲らいつ			分類	音楽
講師肩書・氏名	moodies				
日時	1/12(日) 10:00~12:00	対象	全世代	参加者数(保育)	71

＜開催日＞
令和2年1月12日
(日曜日)
午前10時～正午

ジャズ、クラシック問わずあらゆるジャンルの音楽のエッセンスを取り込んで生み出された昭和歌謡の名曲を生演奏で楽しめましょう。

♪八木地区公民館音楽講座♪
「昭和なええ曲らいつ」 生演奏だよ♪

定員：70名(先着順)
講師：moodies
場所：八木市民センター 2階 会議室①
対象：子供から大人まで興味のある方
(子供は静かに演奏が聴ける人)
申込・問合せ：12月10日(火) 午前9時より電話または直接来館
八木市民センター(池尻町339-2) ☎072-443-6848
※駐車場に限りがございます。自転車、バイク、公共交通機関をご利用いただけますようお願いいたします。

♪moodiesのプロフィール♪
昭和歌謡を中心に演奏するインストバンド。今の合う仲間が集まって作る「お祭りクラブ」。お笑い、フリビナルのレジェンドを研究して、みなさんの笑顔のひたひたまで自分たちで届けたいと、楽しみながら取り組んでいます。

内容(概要)

「音楽で心豊かに」をテーマに昭和歌謡の名曲を生演奏で楽しんでもらう音楽講座。テーマ通り昭和歌謡の生演奏で、選曲も様々に、演奏のみやボーカルありで多様な演出であった。

参加者の年齢は高めだったが、終始盛り上がった。講師は7人組のバンドで、メンバーのトークも面白く、笑い声も多く聞かれた。一緒に歌う曲も用意されていて、皆で熱唱した。

終演後は講演したメンバーと参加者の交流が自然と起こり、「来年もやってほしい。」という声が多く聞かれた。

講座・事業名	ママのための防災講座			分類	託児
講師肩書・氏名	特定非営利活動法人おやとこらいぶねっと防災士・川上 智子氏				
日時	1/23(木) 10:00~11:30	対象	親子	参加者数(保育)	11 (3)

八木地区公民館
ママのための防災講座

子育て中のママも知ってれば安心！
災害に遭う前に、普段からできる備えや対応を学びましょう。

令和2年1/23(木)
10時~11時半
八木市民センター
＜2F 会議室1＞

対象：子育て中のママ
または興味のある方
定員：15名
参加費：300円
(材料費・資料代、※1/15入金期限)
持持物：筆記用具

その他：保育あり
(無料・1歳半以上の未就学児6名まで)
申込先着順・1/15(水)まで。

＜講師＞
川上 智子 氏
谷口 朋 氏
(特定非営利活動法人おやとこらいぶねっと防災士)

内容(概要)

講座名どおり災害が起こった時、小さい子どもを持つ親の不安を解消することを目的の講座。保育も受け付け、安心してゆっくりと受講してもらえたようにした。

講師の実体験に基づいた話にみな熱心に耳を傾け、非常に時に備える選択肢が広がったようだった。

火を使わずに短時間でアルファ米を温めて食べる道具の紹介では、実際に専用のビニールバックに入れて温め、皆で試食した。

お母さん同士の情報交換も活発に行われ、大いに盛り上がった。

今まで公民館講座に参加したことがなかった人も何人か参加していた。良い収穫となった。

八木地区公民館

講座・事業名	ジャイロキニシスストレッチ講座			分類	軽運動
講師肩書・氏名	ジャイロキニシス公認トレーナー・谷口 悠子氏				
日時	2/2(日)	10:00~11:30	対象	成人	参加者数(保育) 20



**ジャイロキニシス
ストレッチ講座**

ヨガ・ピラティスに続いて注目されている、ニューヨーク生まれのストレッチです。五感を研ぎ澄まし、体を芯から隅々まで意識することを楽しみましょう。

日時：令和2年2月2日(日)
10:00~11:30

場所：八木市民センター 2階 会議室1

講師：ジャイロキニシス公認トレーナー 谷口 悠子氏

対象：成人で興味のある方

定員：20名

持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル、
★動きやすい服装で参加してください。

費用：30円(保険代として)※1月26日(日)入金期間

申込：1月9日(木)から/または直接19:00~17:30

八木地区公民館(八木市民センター内)
岸和田市池尻町339-2 ☎ 072-443-6848

内容(概要)

ジャイロキニシスストレッチとは、ヨガ・ピラティスに続いて注目されている、ニューヨーク生まれのストレッチ。五感を研ぎ澄まし、体を芯から隅々まで意識することで血行を促進して身体の活性化を図ることを教えていただいた。講座中は、BGMをかけずに終始講師の話を聴きながらストレッチした。座ったり寝転んだりし乍らストレッチを実践。参加者の中には汗をかいている人もいた。講師が大きな声で元氣よく指示をし、一人一人を順に見乍ら進めたことで、時々笑い声も挙がる楽しい雰囲気となった。参加者からは「固まっていた筋肉がほぐれて良かった。」などの感想もいただいた。