

ライフタイム

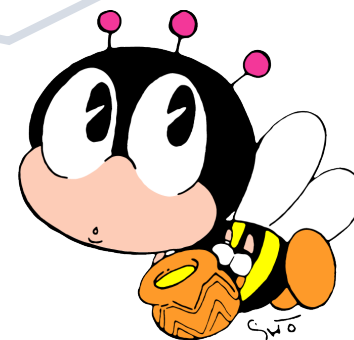
Vol.78

TAKE
FREE

===ライフタイムってなに?===

市民の皆様の自主的に「何かを学びたい」「こんなことをやってみたい」という気持ちに寄り添い、生涯学習をサポートする情報誌です。講座やイベントなど多数掲載しています!

◎健康福祉	1p～2p
◎人権・男女参画・交流	2p～3p
◎子育て・教育	3p～5p
◎歴史・文化・言語	6p～7p
◎防犯・防災	8p
◎パソコン情報化	8p
◎スポーツレクリエーション	9p
◎趣味・教養	10p～11p
◎指導者育成・研修会	11p
◎イベントその他	11p～13p



マナビイ
(生涯学習イメージキャラクター)

発行元
大阪狭山市役所 政策推進部
公民連携・協働推進グループ
TEL: 072-366-0011(代表)

◎健康・福祉

名 称	内 容	と き	と ころ	対 象・定 員	費 用	申 し 込 み	問 い 合 わ せ	
社会を明るくする運動 市民集会	①「高齢者の消費者トラブル～みんなで築こう気付きの輪～」 講師:大阪狭山市消費生活センター 河野 順子氏 ②「犯罪被害に遭うということ～あなたに知ってほしいこと、できること～」 講師:認定NPO法人大阪被害者支援 アドボカシーセンター木村 弘子氏	①7月11日(火) ②7月18日(火) いずれも14:30～15:30	①老人福祉センター さやま荘 ②市役所第1会議室	どなたでも 50名 〈先着順〉	無料	不要	大阪狭山市社会を明るくする運動推進委員会 事務局(市役所福祉グループ内) TEL:366-0011	
手話奉仕員レベルアップ講座	「手話奉仕員レベルアップ講座」 講師:公益社団法人 大阪聴力障害者協会	8月23日(水)～10月25日(水) 毎週水曜日 19:00～21:00	市立公民館 集会室1	市内に居住・通勤・通学 する手話奉仕員養成講座 を修了した人 20名 〈多数の場合抽選〉	無料	電話・FAXまたは直接 8月10日(木)必着	大阪狭山市ボランティアセンター TEL:367-6601 FAX:366-7407	
大阪狭山市断酒会一日研修会	①体験談 ②総括:医療法人和気会新生会病院 理事長 和気 浩三 先生	8月27日(日) 10:00～16:00	SAYAKAホール 大会議室	どなたでも 90名 〈先着順〉	1,500円 (昼食代)	不要	大阪狭山市断酒会 九鬼 TEL:080-8539-2771	
電話健康相談	電話による健康相談、育児相談、 禁煙相談です。	毎週月・水・金曜日 午前中 (祝日や一部休みがあります)	保健センター	市民	無料	不要	健康推進グループ (保健センター内) TEL:367-1300	
保健・栄養健康相談	保健師、栄養士など専門家による 健康相談です。	火曜日 10:00～15:30 (祝日や一部休みがあります)	保健センター	市民(予約制)	無料	健康推進グループへ 直接・電話		
歯とお口の健康教室	①歯科健診、歯科医師・歯科衛生士の 講演 ②歯科衛生士による個別相談	①10月12日(木) 13:30～ 15:00 ②10月23日(月) 13:00～ 15:00	保健センター	40～74歳の市民 (予約制)	無料			
歯科保健講演会	「口のケアがもたらす歯と全身の 健康」 講師:仲野 和彦さん (大阪大学大学院歯学研究所小児歯 科学教室教授)	8月24日(木) 14:00～16:00	SAYAKAホール	市民 100名 (予約制) 〈先着順〉	無料			

◎健康・福祉

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申 込 み	問 い 合 わ せ
りらくすヨガ	ご夫婦、親子、カップルでヨガを楽しむ 講師:村上誠さん (ヨガインストラクター)	7月9日(日) 8月13日(日) 9月10日(日) 10月8日(日) いずれも10:00~11:30	社会教育センター	どなたでも 20名 〈先着順〉	500円 (1回分)	FAX・直接 各月5日必着	社会教育センター TEL・FAX:368-0121
オッサンヨガ	男性向けヨガ講座 講師:村上誠さん (ヨガインストラクター)	7月23日(日) 8月27日(日) 9月24日(日) 10月22日(日) いずれも10:00~11:30	社会教育センター	どなたでも 20名 〈先着順〉	500円 (1回分)	FAX・直接 各月10日必着	
フレイル予防トレーニング	心も体も老けないために いつまでも若々しく、健康で長生きできる体づくりを身に付けましょう	7月6日(木)、7月20日(木) 8月3日(木)、8月17日(木) 9月7日(木)、9月21日(木) 10月5日(木)、10月19日(木) いずれも10:00~11:30	社会教育センター	どなたでも 20名 〈先着順〉	500円 (1回分)	FAX・直接 前月25日まで	

◎人権・男女参画・交流

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申 込 み	問 い 合 わ せ
きらっとカフェ	きらっとびあスタッフとおしゃべりします	7月6日(木) 8月10日(木) 9月7日(木) 10月5日(木) いずれも10:30~12:00	市役所南館 1階会議室	女性 6名程度 〈先着順〉	無料	随時受付	きらっとびあ(男女共同参画推進センター) TEL:247-7047 電子メール:os-gender@water.ocn.ne.jp
きらび☆トーク	女性カウンセラーを囲んでおしゃべりします。	7月19日(水) 8月17日(木) 9月20日(水) 10月19日(木) いずれも10:30~12:00	市役所南館 1階会議室	女性 8名程度 〈先着順〉	無料	電話・直接	
ほっとさろん	子ども石ころアート	①7月28日(金) ②8月3日(木) いずれも10:30~12:00	市役所南館 2階講堂	小学1年生から 6年生まで 各回15名 〈多数の場合は抽選〉	無料		
	苔玉作り	①未定 ②未定 10:30~12:00	市役所南館 2階講堂	市内在住の方優先 各回8名 〈先着順〉	500円		

◎人権・男女参画・交流

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申 込 み	問 い 合 わ せ
平和について考えるオンラインワークショップ	詳細は未定	①7月15日(土) ②7月23日(日) ③8月5日(土) (時間は未定)	①～②市立公民館 (予定) ③SAYAKAホール 大ホール(予定)	中学生～高校生 40名(予定) 〈先着順〉	無料	市ホームページの専用申し込みフォーム または 市立中学校、市内公共施設で配布する申込用紙を FAX・メール・郵送・窓口に 持参	市民相談・ 人権啓発グループ TEL:366-0011 FAX:366-0051 メール jinken@city.osakasa yama.osaka.jp
平和を考える市民のつどい	戦争、原爆の記憶を忘れないために。平和について考える市民のつどいです。 ①平和ワークショップ参加者による発表(発表方法未定)、セレモニー ②映画「太陽の子」の上映	8月5日(土) 開場:12:00 開演:13:00 (映画の上映時間ではありません)	SAYAKAホール 大ホール	どなたでも 500名(予定) (事前予約制) 〈先着順〉	無料	7月3日(月)9:00(予定)から 市ホームページの専用申し込みフォーム または 市立小中学校、市内公共施設で配布する申込用紙を FAX・メール・郵送・窓口に 持参	
平和を考える市民のつどい 子ども向け人形劇	平和を考える市民のつどいの関連イベントとして、子ども向けの人形劇を開催します。	8月13日(日) 開場:11:15 開演:11:30(上演60分)	SAYAKAホール コンベンションホール	小学生まで 未就学児は保護者同伴 定員150名 (事前予約制) 〈先着順〉	無料		
バリアフリー映画上映会 『長いお別れ』	字幕・音声ガイド付き映画で健常者、障がい者などの区別なく、同じ時間、同じ空間を共有し、楽しめます。	9月10日(日) 13:30～16:00(開場13:15～)	市立公民館 多目的室	中学生以上 30名 〈先着順〉	無料	8月10日(木)9:00から 電話・FAX・直接	市立図書館 TEL:366-0071 FAX:366-0052

◎子育て・教育

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申 込 み	問 い 合 わ せ
調べ学習教室	調べる学習の仕方を学び、夏休みの宿題や図書館を使った調べる学習コンクールに役立ててもらう	8月6日(日) 14:00～16:00	市立図書館 おはなしの部屋	小学3年生から6年生 までの親子4組 〈先着順〉	無料	7月22日(土)9:00から 電話または直接	市立図書館 TEL:366-0071 FAX:366-0052
読書感想文講座	読書感想文の書き方のコツを学びます。	7月30日(日) 10:00～12:00(高学年) 13:30～15:30(低学年)	市立公民館 多目的室	小学校低学年10名 小学校高学年10名 〈先着順〉	無料	7月22日(土)9:00から 電話または直接	
親子で読もう！ブックマラソン	親子で読書を楽しみましょう。本を借りた冊数に応じて、スタンプカードにスタンプを押します	10月1日(日)～11月29日(水) 9:00～20:00	市立図書館 一般室 児童室	未就学児(0～6歳)と その保護者	無料	不要	

◎子育て・教育

名 称	内 容	と き	と ころ	対 象・定 員	費 用	申 し 込 み	問 い 合 わ せ
科学実験教室	子ども向けで楽しく学ぶ科学実験 講師:関口芳弘氏	8月12日(土) 時間未定	市立公民館 多目的室	小学生とその保護者 15組 〈先着順〉	無料	7月29日(土)9:00から 電話または直接	市立図書館 TEL:366-0071 FAX:366-0052
としょかんで楽しむおやこのじ かん	ベビーマッサージやリトミックな ど親子のふれあいイベント+託児	第1、第3水曜日 (8月は無し) イベント 10:30~11:30 託児 11:30~12:30	市立公民館 児童室	未就学児とその保護者 〈各回6組〉 〈先着順〉	無料	各実施日の2週間前から 図書館へ電話または直接	
ママパパ教室	①助産師の話、軽いストレッチ ②育児の話、沐浴実習、臨床心理 士の話 ③歯科健診、妊娠中の食事	①7月14日(金) 10月27日(金) いずれも13:00~15:30 ②7月1日(土) 8月26日(土) いずれも9:30~11:30 ③10月16日(月) 13:00~15:30	保健センター	初めての赤ちゃんを 迎える妊婦とその夫			健康推進グループ (保健センター内) TEL:367-1300
離乳食講習会	管理栄養士による離乳食の基本と 進め方、歯科衛生士による歯の話 です。	7月12日(水) 8月9日(水) 9月13日(水) 10月11日(水) いずれも9:30~10:30、 10:50~11:50	保健センター	離乳期の乳児を持つ 保護者	無料	健康推進グループへ 直接・電話	
プレママ・プレパパ ほっとカフェ	助産師による妊娠期のアドバイ ス、子育て情報の案内	8月5日(土) 10月21日(土) いずれも9:45~11:40	保健センター	初めての赤ちゃんを 迎える妊婦とその夫			
乳幼児スキンケア講習会	スキンバリアについての小児科医 の話、スキンケアの方法、 個別相談	7月20日(木) 9月28日(木) いずれも13:30~15:30	保健センター	おおむね4歳まで 各回20名(予約制) 〈先着順〉			

◎子育て・教育

名 称	内 容	と き	と ころ	対 象・定 員	費 用	申 し 込 み	問 い 合 わ せ
大阪大谷大学公開講座 親子で楽しむプログラミング講座(初級編)	①プログラミングを楽しもう！ (低学年) ②プログラミングを楽しもう！ (高学年) 講師:竹歳 賢一さん (大阪大谷大学 教育学部 准教授)	①8月2日(水)、8月3日(木) ②8月7日(月)、8月8日(火) いずれも13:30~16:30	大阪大谷大学 (近鉄長野線 滝谷不動駅500m)	2日連続受講必須 (キャンセル不可) ①小学校2・3年生と その保護者(祖父母等 参加可)②小学校4~6 年生とその保護者(祖 父母等参加可) 各12組24名 <多数の場合は抽選> 持ち物:筆記用具	無料	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス 〒545-6023 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 23F 申込:郵送(往復はがき)・イン ターネット 6月1日(木)~7月10日 (月)(締切日消印有効)	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス TEL:06-6615- 8460 (火~土 10:00~ 19:00 祝日除く)
大阪大谷大学公開講座 親子で楽しむ造形教室「子ども と一緒におもちゃ制作」	①<<紙コップや牛乳パックなど>> 牛乳パックでできる楽しいおも ちゃを作ってみよう。 ②<<クリアアップやペットボトル など>>ペットボトルでできる楽し いおもちゃを作ってみよう。 講師:山本 将之さん (大阪大谷大学 教育学部 准教授) 講師:狩谷 潤也さん (大阪大谷大学 教育学部 講師)	①8月4日(金) ②8月5日(土) いずれも14:00~16:30	大阪大谷大学 (近鉄長野線 滝谷不動駅500m)	連続講座(単独受講可) 小学生とその保護者 (祖父母等参加可) 各10組20名 <多数の場合は抽選> 汚れてもよい服装でお 越しください。 持ち物はさみ	無料	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス 〒545-6023 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 23F 申込:郵送(往復はがき)・イン ターネット 6月1日(木)~7月13日 (木)(締切日消印有効)	
大阪大谷大学公開講座 「地球を大切に作る心」につな がる泥あそび・泥だんご	講師:地下 まゆみさん (大阪大谷大学 教育学部 教授)	8月6日(日) 10:00~12:00	大阪大谷大学 (近鉄長野線 滝谷不動駅500m)	5歳児~12歳(幼児~ 小学生) 40名 <多数の場合は抽選> 汚れてもよい服装でお 越しください。	無料	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス 〒545-6023 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 23F 申込:郵送(往復はがき)・イン ターネット 6月1日(木)~7月13日 (木)(締切日消印有効)	
大阪大谷大学公開講座 夏休み親子科学講座 (小学校中学年向け) 酸性・アルカリ性を調べよう	講師:池尻 昌宏さん (大阪大谷大学 薬学部 教授) 講師:藤坂 朱紀さん (大阪大谷大学 薬学部 講師) 講師:窪木 勇一さん (大阪大谷大学 薬学部 助教)	8月5日(土) 13:30~15:30	大阪大谷大学 (近鉄長野線 滝谷不動駅500m)	小学生(中学年以上が 望ましい)と保護者(祖 父母も可) 15組程度 <多数の場合は抽選>	無料	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス 〒545-6023 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 23F 申込:郵送(往復はがき)・イン ターネット 6月1日(木)~7月13日 (木)(締切日消印有効)	
大阪大谷大学公開講座 小学生のための器械運動教室 ーチャレンジ! 苦手を克服しよ うー	小学校体育授業で取り扱われる器 械運動(マット・鉄棒・とび箱)が苦手 な小学校1~4年生を対象に指導し ます。 講師:三木 伸吾さん (大阪大谷大学 人間社会学部 准教 授)	①8月8日(火) ②8月9日(水) ③8月10日(木) いずれも10:00~13:00	大阪大谷大学 (近鉄長野線 滝谷不動駅500m)	連続講座(3回全て参 加必須) 20名 <多数の場合は抽選> 器械運動が苦手な小学 校1年生~4年生(性 別・学年をお知らせく ださい)	無料	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス 〒545-6023 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 23F 申込:郵送(往復はがき)・イン ターネット 6月1日(木)~7月5日 (水)(締切日消印有効)	
大阪大谷大学公開講座 「いじめ問題」について考える	「いじめ問題」について、いじめ の現状、捉え方、予防・防止の仕 方などについて考えていきます。 講師:四辻 伸吾さん (大阪大谷大学 教育学部 准教授)	8月5日(土) 14:00~16:00	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス (あべのハルカス23 階)	50名 <多数の場合は抽選> 持ち物:筆記用具	無料	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス 〒545-6023 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 23F 申込:郵送(往復はがき)・イン ターネット 6月1日(木)~7月14日 (金)(締切日消印有効)	

◎歴史・文化・言語

名 称	内 容	と き	と ころ	対 象・定 員	費 用	申 し 込 み	問 い 合 わ せ
池守田中家文書特別公開展記念 令和5年度狭山池古文書講座 「池守田中家文書をよむー」	江戸時代初期から池守として狭山池の管理・運営に携わっていた田中家に残されてきた「池守田中家文書」をよむ古文書講座。初めて古文書を学ぶ人も参加できる入門講座。全4回	第1回:7月30日(日) 第2回:8月19日(土) 第3回:8月26日(土) 第4回:9月10日(日) いずれも14:00~16:00 (13:30開場)	狭山池博物館 ホール	どなたでも 35名	500円 (4回分資料代)	メール・FAX・郵送・直接 7月1日(土)~7月21日(金)	狭山池博物館 ボランティア事務局 TEL:367-8891 FAX:367-8892 メール: ikehaku.komo njo@gmail.com
令和5年度 なるほど狭山池！ 狭山池歴史ウォーク	第4回 「狭山池ぐるっとまわってまるわかり~記念碑と説明板をたどる~」 第5回 「平成の大改修の重要ポイントと狭山池の水の恵みを活用した当時の人々の暮らし~狭山池今昔~」 第6回 「狭山池を改修 僧行基~人々のために活動し、人々に慕われた行基さん~」	第4回 9月10日(日) 第5回 10月8日(日) 第6回 11月12日(日) いずれも10:00~12:00	狭山池博物館 受付前	どなたでも 15名 〈先着順〉	無料	応募開始日は実施日の前月の1日10:00から実施日の前日17:00まで 詳しくはボランティア事務局まで	狭山池博物館 ボランティア事務局 TEL:367-8891
第23回子ども絵画展 「狭山池や博物館・郷土資料館を描こう！」	日本の治水・灌漑や土地開発の歴史への理解と関心を深めることを目的として子どもたちが制作した絵画の展示。	7月15日(土)~8月27日(日) 10:00~17:00 (入館は16:30迄)	狭山池博物館 館内	どなたでも	無料	不要	狭山池博物館 TEL367-8891
第15回写真展 「狭山池と狭山池博物館を写す」	応募者が撮影した狭山池(副池・西除川を含む)あるいは狭山池博物館が写っている作品の展示	9月2日(土)~10月1日(日) 10:00~17:00 (入館は16:30迄)	狭山池博物館 特別展示室	どなたでも	無料	不要	狭山池博物館 TEL367-8891
令和5年度夏休み こども歴史塾	日本の歴史の中で「郷土狭山」が歩んだ歴史を認識してもらうための講座	7月25日(火) 7月26日(水) いずれも13:30~16:00	狭山池博物館 ホール	小学4年生~6年生 30名 〈多数の場合は抽選〉	無料	メール・はがき・直接 6月26日(月)~7月14日(金)	歴史文化グループ TEL366-0011 メール:sayamaike@ city.osakasayama.os aka.jp
令和5年度歴史文化セミナー簡 修館	「幕末の大坂」をテーマとして、幕末期の大坂の情勢と狭山藩の動向についての講座。 第1回 「(仮)幕末の大坂湾防備」 講師:高久智広さん(関西大学文学部教授) 第2回 「(仮)幕末の大坂城と徳川將軍」 講師:宮本裕次さん(大阪城天守閣館長) 第3回 「(仮)狭山藩最後の藩主 北条氏恭の動向」 講師:山脇大輝さん(大阪狭山市教育委員会事務局学芸員)	第1回:8月27日(日) 第2回:9月2日(土) 第3回:9月9日(土) いずれも13:30~15:00	狭山池博物館 ホール	どなたでも 60名 〈当日先着順〉	無料	不要	歴史文化グループ TEL366-0011

◎歴史・文化・言語

名 称	内 容	と き	と ころ	対 象・定 員	費 用	申 込 み	問 い 合 わ せ
狭山池シンポジウム2023(仮) 「狭山池と水—史跡から考える水と環境の未来—」	狭山池を未来に伝えるために、水の環境の保全、利用と活用をテーマに、狭山池の水の流れる範囲、流域全体を視野に入れ、狭山池を維持し続けるための方向性を考える。 コーディネーター:上村木昭春さん(大阪公立大学名誉教授) パネリスト:3名(調整中)	10月28日(土) 13:30～16:00(13:00開場)	狭山池博物館 ホール	どなたでも 96名 〈先着順〉	無料	メール・ホームページの申込 フォーム・はがき・直接 9月1日(金)～10月20日 (金)	歴史文化グループ TEL366-0011 メール:sayamaike@ city.osakasayama.os aka.jp
令和5年度池守田中家文書特別 公開展「池守田中家のおサイフ 事情」	ながらく狭山池の管理・運営に携わってきた池守田中家の経済的背景、家計状況などを具体的に示す古文書などを展示・公開して、江戸時代後期の裕福な農民層の生活を考える。	7月15日(土)～8月27日(日) 10:00～17:00 (入館は16:30迄) 会期中、毎日曜日11時より1時間程度(7月30日のみ13時より) 特別展示室で展示解説を実施(申込不要)	狭山池博物館 特別展示室	どなたでも	無料	不要	狭山池博物館 TEL367-8891
	歴史セミナー 第1回 「池守田中家のおサイフ事情」 講師:中山 潔さん(狭山池博物館学芸員) 第2回 「田中家の冠婚葬祭、普請」 講師:中山 潔さん(狭山池博物館学芸員)	第1回 7月23日(日) 14:00～15:30(13:30開場) 第2回 8月20日(日) 14:00～15:30(13:30開場)	狭山池博物館 ホール	どなたでも 126名 〈先着順〉	無料		
令和5年度特別展「新大和川と石川の治水絵図—若狭野浅野家の流域図を見る—」	兵庫県相生市の民家(赤穂藩浅野家の分家である若狭野浅野家)で発見された「新大和川・石川流域図」を紹介し、近世における両河川の治水対策を考える。付け替え後の大和川や石川流域の治水体系の全容をうかがい知ることのできる貴重な絵図を展示・公開し、江戸時代の治水体系を復元する。	10月14日(土)～12月3日(日) 10:00～17:00(入館は16:30迄)	狭山池博物館 特別展示室	どなたでも	無料	不要	狭山池博物館 TEL367-8891
	歴史セミナー 第1回 「石川流域図に描かれた近世治水」 講師:山田 隆一さん(狭山池博物館学芸員) 第2回 「新大和川を描いた二つの絵巻—川筋絵図を読む—」 講師:矢内 一磨さん(堺市博物館学芸員)	第1回 10月21日(土) 14:00～15:30(13:30開場) 第2回 10月29日(日) 14:00～15:30(13:30開場)	狭山池博物館 ホール	どなたでも 126名 〈先着順〉	無料		

◎防犯・防災

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申 込 込 み	問 い 合 わ せ
安全安心スクール 認証式・基礎入門編 「基礎講習会」	いざという時のための知識や技術 を取得して、地域の防災防犯力を 高めていただくことを目的に、救 命・防災・防犯を統合した「安全安 心スクール」を開校します。	7月29日(土) 9:30~11:30	市役所3階 第一会議室	市内在住・在勤・在学 50名 〈先着順〉	無料	2日前までに 危機管理室へ直接・電話 または下記QRコード 	危機管理室 TEL:366-0011
安全安心スクール 「応用編」 普通救命講習	市民が救命手当をマスター出来る よう講習会を、約3時間実施しま す。 応急手当の重要性・心肺蘇生法・ AED使用法等	①7月23日(日) ②9月9日(土) いずれも10:00~13:00	市立 コミュニティセン ター 4階 大会議室	市内在住・在勤・在学 50名 〈先着順〉	無料		
大阪狭山市防災フェスタ(仮称)	「見て、学んで、体験する」を テーマに防災に関する展示体験等 を実施	10月22日(日)(予定) 10:00~14:00(未定)	さやか公園	どなたでも	無料	不要	

◎パソコン・情報化

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申 込 込 み	問 い 合 わ せ
パソコン講座 タブレット講座	タブレットを使って操作と、イン ターネット検索を説明します。 講師:公民館スタッフ	9月18日(月・祝) 18:00~20:30	社会教育センター	18歳以上 12名	700円	市広報誌9月号をご覧頂 か、もしくは市立公民館ま でお問合わせください	市立公民館 TEL:366-0070 FAX:366-0081 http://www.osakas ayama- kouminkan.jp/
パソコン講座 HTML講座	テキストエディターでHTMLを入 力・編集する説明をします	9月29日(金) 10月6日(金) 10月13日(金) 10月20日(金) 10月27日(金) いずれも18:00~20:30	市立公民館	中学生以上のパソコン 初心者 12名 〈多数の場合は抽選〉	3,500円 (全5回分)		
パソコン講座 ワード基礎	MicrosoftWord(マイクロソフト ワード)を使って罫中見舞いと自治 会などで使える簡単なチラシをつ くります	10月7日(土) 10月14日(土) 10月21日(土) 10月28日(土) 11月11日(土) 11月18日(土) 11月25日(土) いずれも13:30~16:00		18歳以上の パソコン初心者 12名 〈多数の場合は抽選〉	4,500円 (全7回分)		

◎スポーツ・レクリエーション

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申し込み	問い合わせ	
副池オアシス公園で遊ぼう	①「水辺の生き物観察」 ②「草地のバッタさがし」 ③「木の実の工作」 講師:自然づくりの会スタッフ	①7月15日(土) ②9月16日(土) ③10月21日(土) いずれも10:00~11:30	副池オアシス 公園内あずまや	どなたでも 何人でも	無料	不要	狭山の副池 自然づくりの会 おえ 090-3706-8296	
ボディメイク	コア中心のプログラム メタボや ボディラインが気になる方にお勧め めます	毎週月曜日 13:30~14:30	総合体育館	16歳以上の方 15名 〈先着順〉	520円/回	前日までの事前予約 (電話可)	総合体育館 TEL:365-5250	
肩・腰スッキリ	ストレッチポールを使い、疲れた 体をリセットします	毎週火曜日 13:30~14:30	総合体育館	16歳以上の方 15名 〈先着順〉	520円/回			
リポティ	アクティブな毎日のために姿勢、 歩行、骨盤底筋を見直します	毎週水曜日 9:30~10:30	総合体育館	16歳以上の方 25名 〈先着順〉	520円/回			
ピラティス	深い呼吸で美しいボディラインを 目指します	毎週水曜日 15:00~16:00	総合体育館	16歳以上の方 25名 〈先着順〉	520円/回			
ブレイキン教室(子ども~)	小学4年生以上が対象のクラス ブレイクダンスを学びます	第2、第4月曜日 18:00~19:20	総合体育館	10歳以上の方 10名 〈先着順〉	1,100円/回			
バレエ教室(子ども)	5歳~12歳のクラス バレエの基礎を学びます	毎週木曜日 16:45~17:45	総合体育館	5歳~12歳 10名 〈先着順〉	1,100円/回			
ずもう教室(子ども)	小学生の男女のクラス すもうの 基本動作やコツ、楽しさを学べま す	毎週金曜日 18:30~20:00	総合体育館	小学生の男女 20名 〈先着順〉	520円/回			3日前までの事前予約 (電話可)
やさしいエアロピクス	音楽に合わせて、有酸素運動で脂 肪燃焼します	毎週木曜日 10:00~11:00 (第3木曜日は休み)	池尻体育館	16歳以上の方 12名 〈先着順〉	520円/回			前日までの事前予約 (電話可)

◎趣味・教養

名 称	内 容	と き	と ころ	対 象・定 員	費 用	申 し 込 み	問 い 合 わ せ
朗読講座	発声・発音・表現方法を学ぶ 講師:嶋田 洋子さん (元朝日放送アナウンサー) ①発声・発音の基礎、詩を読む (開講済み) ②絵本を読む① ③絵本を読む② ④エッセイを読む ⑤小説を読む① ⑥小説を読む② ⑦～⑨各自で選んだ題材を読む ⑩発表会	①6月18日(日)(開講済み) ②7月16日(日) ③8月20日(日) ④9月17日(日) ⑤10月15日(日) ⑥11月26日(日) ⑦12月17日(日) ⑧令和6年1月21日(日) ⑨令和6年2月18日(日) ⑩令和6年3月17日(日) いずれも13:00～15:00	市立コミュニティセンター・多目的室1	どなたでも いずれも8名 (単独受講可) 〈先着順〉	2,500円 (各回)	電話・直接	市立コミュニティセンター TEL:366-0077
プラネタリウム投影	市立公民館の職員によるプラネタリウムの投影と季節の星空解説	毎週日曜日 14:00～14:30 15:00～15:30(1日2回投影)	市立公民館 プラネタリウム室	59名	無料	不要	市立公民館 TEL:366-0070 FAX:366-0081 http://www.osakasayama-kouminkan.jp/
リクエストプラネタリウム	市立公民館の職員によるプラネタリウムの投影と季節の星空解説	通年(要日時調整) 公民館の休館日を除く	市立公民館 プラネタリウム室	10名以上	無料	電話・FAX	社会教育センター TEL・FAX:368-0121
ビブリオカフェ	好きな本を持ち寄って会話を楽しみましょう	7月16日(日) 9月17日(日) いずれも10:00～11:30	社会教育センター	どなたでも 10名 〈先着順〉	300円 (1回分)	FAX・直接 各月10日必着	社会教育センター TEL・FAX:368-0121
大阪大谷大学公開講座 中国詩外別伝(四) 邵雍(しょうよう)漢詩の諸相	①科学と邵雍 ②仏教・道教と邵雍 講師: 森 博行さん (大阪大谷大学 名誉教授)	①10月21日(土) ②11月11日(土) いずれも13:30～15:00	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス (あべのハルカス23階)	どなたでも 各40名 〈多数の場合は抽選〉 (連続講座、単独受講可)	無料	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス 〒545-6023 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 23F 申込:郵送(往復はがき)・インターネット 8月1日(火)～9月21日(木) 締切日消印有効	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス TEL:06-6615-8460 (火～土 10:00～19:00 祝日除く)
大阪大谷大学公開講座 ”働き方”の最新事情	コロナ禍や少子高齢化の影響で劇的に変化している昨今の「働き方」について、わかりやすく解説! ①コロナ禍を経た働き方の今～テレワークや当世転職事情～ ②少子高齢化による人手不足の行方は?～働き方改革と多様な人材活用～ 講師: 藤原 崇さん (大阪大谷大学 人間社会学部 教授)	①9月2日(土) ②12月16日(土) いずれも13:30～15:00	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス (あべのハルカス23階)	どなたでも 各60名 〈多数の場合は抽選〉 連続講座(単独受講可)	無料	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス 〒545-6023 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 23F 申込:郵送(往復はがき)・インターネット 6月1日(木)～8月4日(金) 締切日消印有効	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス TEL:06-6615-8460 (火～土 10:00～19:00 祝日除く)
大阪大谷大学公開講座 自分を見つめるカウンセリング	来談者中心療法とフォーカシングというカウンセリングの理論と実践について簡単な体験を交えてお話しします。 ①自分を見つめるカウンセリング～来談者中心療法の理論と実践 ②自分を感ずるカウンセリング～フォーカシングの理論と実際 講師: 上西 裕之さん (大阪大谷大学 人間社会学部 准教授)	①10月19日(木) ②10月26日(木) いずれも17:00～18:30	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス (あべのハルカス23階)	どなたでも 各30名 〈多数の場合は抽選〉 連続講座(単独受講可)	無料	大阪大谷大学 ハルカスキャンパス 〒545-6023 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 23F 申込:郵送(往復はがき)・インターネット 8月1日(火)～9月21日(木) 締切日消印有効	

◎趣味・教養

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申 込 み	問 い 合 わ せ
団体立ち上げスタートダッシュ 応援セミナー 2回シリーズ	地域社会や誰かのための活動を仲間と共に始めたい方へ！ はじめの第一歩を応援します 講師:認定NPO法人 代表 和久 貴子氏	7月8日(土) 7月22日(土) いずれも14:00~16:00	市役所南館 講堂	10名 〈先着順〉	無料	電話・FAX・メール 7月1日(土)	大阪狭山市市民活動支援センター 電話・FAX:072-366-4664 メール:simin025@yacht.ocn.ne.jp
第30回市民・団体交流会	市民と団体、団体と団体がテーマを決め、ワークショップ形式で意見交流等を行います。	8月26日(土) 14:00~16:00	市役所南館 講堂	30名 〈先着順〉	無料	電話・FAX・メール 8月22日(火)	
大判印刷講習会	イベント等に使用する垂れ幕などを作成する講習会を行います。イベントなどが既に決まっているものがあれば持参ください。	9月9日(土) 14:00~16:00	市役所南館 講堂	10名 〈先着順〉	無料 実際に印刷される方は実費	電話・FAX・メール 9月7日(木)	
第19期まちづくり大学	行政が取り組んでいる内容や課題、地域で活動している自治会活動等、公共施設の見学、ボランティア活動の体験と団体との交流会など盛りたくさんの講座等のプログラムを準備しています。修了時には市長からの修了証書を授与します。	9月9日(土)開講式 ~令和6年1月20日(土)修了式	市役所南館 講堂・ 博物館・コミュニティセンターなど	30名 〈先着順〉	1,500円 (資料・貸切バス代)	電話・FAX・メール 8月19日(土)	

◎指導者育成・研修会

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申 込 み	問 い 合 わ せ
絵本とストーリーテリング入門 講座	おはなしの世界の楽しさを子どもたちに届けるストーリーテラーの養成 講師:ふきのとう	①10月25日(水) ②11月1日(水) ③11月8日(水) ④11月15日(水) ⑤11月29日(水) (全5回) いずれも10:00~11:30	市立公民館 多目的室	18歳以上 15名 〈先着順〉	無料	10月2日(月)9:00から 電話または直接	市立図書館 TEL:366-0071 FAX:366-0052

◎イベントその他

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申 込 み	問 い 合 わ せ
住まいの耐震・リフォームの 個別相談会と展示会	建築士等による個別相談会 展示会	8月17日(木) 10:00~12:00	市役所 第一会議室	どなたでも 20組 〈先着順〉	無料	電話・FAX	特定非営利活動法人 人・家・街安全支援機構 TEL:0120-263-150 FAX:06-6456-1073
おはなし会	絵本の読み聞かせと紙芝居です	第1第3土曜日 15:00~15:30 (7月は8日、22日、9月は9日、23日) 第2第4水曜日 11:00~11:30 毎週日曜日 11:00~11:30 毎週木曜日 11:00~11:30 (8月は3日、24日のみ)	市立図書館 おはなしのコーナー または おはなしの部屋	どなたでも 10名 〈当日先着順〉	無料	不要	市立図書館 TEL:366-0071 FAX:366-0052
図書館を使った調べる学習コンクール作品展示	昨年度実施した図書館を使った調べる学習コンクールの入賞作品(複製・一部抜粋)の展示	7月1日(土)~8月30日(水) 9:00~20:00	市立図書館	どなたでも	無料	不要	

◎イベントその他

名 称	内 容	と き	と ころ	対 象・定 員	費 用	申 し 込 み	問 い 合 わ せ
読書deさんぽ	本を借りてスタンプを集めるとプレゼントがもらえます	7月1日(土)～8月30日(水) 9:00～20:00 ※実施日が変更になる場合があります。	市立図書館 一般室 児童室	3歳から中学生まで	無料	不要	市立図書館 TEL:366-0071 FAX:366-0052
夏休み としょかん お手伝い隊	図書館の仕事を手伝いしてくれるメンバー募集	7月21日(金)～8月27日(日) 9:30～10:00 ※実施日が変更になる場合があります。	市立図書館 児童室	小・中学生	無料	不要	
さやまいけはくぶつかんのなつやすみ なつやすみポイントラリー	博物館敷地内に設置されているポイントをまわって、狭山池に関するクイズにこたえたり、スタンプを押しながら博物館を楽しむ。	7月15日(土)～8月27日(日) 10:00～17:00 (入館は16:30迄)	狭山池博物館 敷地内 台紙は受付で配布	どなたでも	無料		狭山池博物館 TEL367-8891
フレッシュコンサート2023納涼寄席	出演:さやま落語会 演目・演者 青菜 喜楽亭ポッポ 酒の粕 田辺亭みちすけ 鷲とり 生駒亭文座 艶やか南京玉すだれ 菊乃家一門笑女隊 デジタルお父さん 南風庵山河 お楽しみ 花咲か亭東光	8月6日(日) 13:00～15:30(開場12:30)	狭山池博物館 ホール	どなたでも 96名 〈当日先着順〉	無料	不要	
フレッシュコンサート 2023JBブレンズ&あ～すばえむコンサート	出演:JBブレンズ&あ～すばえむ	9月17日(日) 13:30～15:00(開場13:00)	狭山池博物館 ホール	どなたでも 126名 〈当日先着順〉	無料		
フレッシュコンサート2023 ハーモニカとギターとピアノのコンサート	出演 宮田 薫(クロマチックハーモニカ) 布野 博和さん(ギター)(ユニット「H2」) 仲島 浜美さん(ピアノ)(ユニット「H2」)	10月7日(土) 13:30～15:00(開場13:00)	狭山池博物館 ホール	どなたでも 126名 〈当日先着順〉	無料		
ジャミン・ゼブ コンサート in 大阪狭山 2023	スタイリッシュなJazzコーラス スーパーヴォーカル4!	7月1日(土) 14:00～16:00	SAYAKAホール 小ホール	どなたでも 368名	一般5,000円 (当日500円 up)	窓口・電話 TEL:365-9590	SAYAKAホール TEL:365-8700
杏里 ANRI LIVE 2023 45th Anniversary Circuit of Rainbow	「オリビアを聴きながら」 「キャッツアイ」「悲しみが停まらない」などのヒット曲を歌い、常に第一線で活躍中の杏里の45周年記念ライブ。	7月30日(日) 16:30～18:30	SAYAKAホール 大ホール	どなたでも 1,208名	一般7,800円 (当日200円 up)		
南河内JAZZフェスティバル 2023 大阪狭山STAGE	毎年恒例の南河内地区にある文化会館6館合同開催の「南河内JAZZフェスティバル」！大阪狭山STAGEは1940年代から世界各地で開催され、熱狂の渦を巻き起こした伝説のジャズイベント“ジャズ・アット・ザ・フィルハーモニック”を再現します！	9月9日(土) 18:00～20:00	SAYAKAホール コンベンションホール	どなたでも 200名	一般2,100円 (当日300円 up) ペア4,000円 (前売のみ)		
さやか寄席 桂文珍独演会 JAPAN TOUR～一期一笑～	演目は当日のお楽しみ！ 笑いの渦を巻き起こす、卓越した話芸を心ゆくまでお楽しみください。	9月10日(日) 13:00～15:00	SAYAKAホール 大ホール	どなたでも 1,208名	一般4,500円 (当日共)		

◎イベントその他

名 称	内 容	と き	と ころ	対 象・定 員	費 用	申 込 み	問 い 合 せ
劇団四季ミュージカル 「クレイジー・フォー・ユー」	創立70周年を迎える劇団四季の数あるレパートリー作品の中でも、とびきりハッピーなミュージカルと多くのお客様から愛されてきた作品。 底抜けに明るく、観れば必ず幸せになれるラブ・コメディ——ミュージカルの決定版!	9月17日(日) 17:30~20:00	SAYAKAホール 大ホール	どなたでも 1,208名	S席10,000円 A席8,000円 B席5,000円 (当日各500円 up)	窓口・電話 TEL:365-9590	SAYAKAホール TEL:365-8700
福田こうへいコンサートツアー 2023	民謡で鍛えた声で全国各地に多くのファンを持ち、過去4回NHK紅白歌合戦に出演した実力派歌手福田こうへいがSAYAKAホール初出場!	10月14日(土) 15:00~17:00	SAYAKAホール 大ホール	どなたでも 1,208名	一般7,000円 (当日500円 up)		
さやかミニ落語会 文鹿のほねぶと落語会	出演/笑福亭鉄瓶、月亭希遊、桂雪鹿	8月26日(土) 14:00~15:30	SAYAKAホール 大会議室	どなたでも 80名	一般1,000円 (当日200円p)		
さやかミニ落語会 歌之助のとおき落語会落語会	出演/桂歌之助 ほか	10月21日(土) 14:00~15:30	SAYAKAホール 大会議室	どなたでも 80名	一般1,000円 (当日200円p)		
さやか名画座 第2回「アプローズ アプローズ! 囚人たちの大舞台」	ラスト20分、あなたはもう席を立てない!カンヌを笑いと涙で包んだ、フランス映画に新たな名作の誕生。	①7月14日(金) 10:30~12:15 13:30~15:15	SAYAKAホール 小ホール	どなたでも 各368名	一般1,000円 (当日200円 up) 割引900円		
さやか名画座 第3回「キュリー夫人 天才科学者の愛と情熱」	人類の未来を変えた一人の女性の愛と情熱を描いた心揺さぶる真実の物語。	①9月8日(金) 10:30~12:20 13:30~15:20	SAYAKAホール 小ホール	どなたでも 各368名	一般1,000円 (当日200円 up) 割引900円		
SAYAKAレコードサロン	1.あなたの大好きな1枚をお持ち下さい。 あなたのトークで聞かせて下さい。(LP・SP・CD) 2.今月の名曲アワー 作曲家・指揮者・演奏者等を選んでのレコードコンサートです。	7月10日(月) 8月14日(月) 9月11日(月) 10月16日(月) いずれも14:00~16:00	SAYAKAホール 小ホール	どなたでも 100名	500円 (当日のみ)		
第三中学校区 まちづくり円卓会議事業 夏まつり	地元の狭山音頭を取り入れた盆踊りや、地域の各種団体の模擬店出店などを予定しています。コロナ禍を経て3年ぶりの実施となります。	8月26日(土) 17:30~21:00(予定)	市立西小学校・グラウンド	どなたでも	無料 (模擬店は実費)	不要	第三中学校区円卓会議 西井 090-1442-4470

◎生涯学習出前講座

内 容	申 込 み	問 い 合 せ
この生涯学習出前講座は、市の事業や施策に関して、市職員が地域に出向いて説明、お話しするものです。市民の皆さんが知りたい・学びたいテーマのメニューの中から選んで申し込みます。団体やグループなどの学習にご利用ください。10人以上の市民の団体やグループであればご利用可能です。	●メニューは72講座を用意しています●費用は無料です●希望日の3週間前には申し込みください●申し込みは所定の申込書が必要です●メニューの内容と申込書は、次の施設または市ホームページで入手(閲覧)できます(市役所公民連携・協働推進グループ・市立コミュニティセンター・市民活動支援センター・市立公民館)	公民連携・協働推進 グループ TEL:366-0011 FAX:367-1254