

ライフタイム

2022.1~2022.4

Vol.72

○健康・福祉	1	ページ
○人権・男女参画・交流	1	ページ
○子育て・教育	2	ページ
○歴史・文化・言語	3~5	ページ
○防犯・防災	5	ページ
○パソコン・情報化	5	ページ
○スポーツ・レクリエーション	6	ページ
○趣味・教養	7	ページ
○イベント・その他	7~9	ページ

掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期する場合があります。開催状況については、各問い合わせ先へ確認してください。



◎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
電話健康相談	電話による健康相談、育児相談、禁煙相談	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	電話・直接	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、看護師、栄養士など専門 家による健康相談	毎週火曜日 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		
歯ッピー相談会	歯科健診、歯みがき相談	3月5日(土) 13:00~15:30	保健センター	市民(予約制) 40名 <先着順>	無料		

◎人権・男女参画・交流

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申し込み	問い合わせ
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。	①1月19日(水) ②2月17日(木) ③3月16日(水) ④4月未定 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	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
ほっとさろん	①カラダを整えるストレッチ ②ヘアアレンジ	①1月14日(金) 14:00~15:00 ②2月21日(月) 10:30~12:00	①市役所南館 2階講堂 ②市役所南館 1階会議室	テーマに関心のある方 8名程度 <先着順>	無料	未定	
はじめのいっぽ	DV情報提供講座	①2月28日(月) 10:30~12:00	市役所南館 1階会議室	女性のみ 5名程度 <先着順>	無料	電話・メール・直接	
きらっとカフェ	きらっとびあスタッフと気軽に おしゃべりを楽しめます	①2月3日(木) ②3月3日(木) ③4月7日(木) いずれも10:30~12:00	市役所南館 1階会議室	女性 5名程度 <先着順>	無料	電話・直接	
きらっとびあフェスタ	未定	3月17日(木) 時間未定	市役所南館 2階講堂 1階会議室 相談室	未定	未定	未定	

◎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
春のボランティア ジュニアスクール	さまざまな体験を通して楽しくボ ランティアについて学びます。	2月23日(祝) ①9:30~12:00 ②13:30~16:00	福祉センター さやま荘	市内在住の 小学3~6年生 各回20名(抽選)	100円 資料・おやつ 代	名前(フリガナ)・住所・電話 番号・学校名・学年・希望時 間・保護者名前を記入の 上、ハガキまたはFAX 2月10日(木)必着	ボランティアセンター 〒589-0021 今熊1丁目85 FAX:366-7407 TEL:367-6601
ハンドメイドであそぼう!	AまたはBのどちらかを作る A.壁掛けメモボード作り B.オリジナルフォトカード作り	1月5日(水) ①10:30~11:30 ②13:00~14:00 ③14:30~15:30	子育て支援・ 世代間交流センター “UPっぴ” 2階研修室	小学3年生以上 (小学2年生以下は、 保護者同伴) 各回6名	A.300円 (材料費) B.200円 (材料費)	令和3年12月22日(水) (土日を除く)までに 直接または申込みフォーム	子育て支援・ 世代間交流センター 世代間交流ひろば 〒589-0005 狭山4丁目2303-2 TEL:360-4320
UVレジンでアクセサリを 作るう	UVレジンのアクセサリ作り	1月29日(土) ①10:30~11:30 ②13:30~14:30 ③15:00~16:00	子育て支援・ 世代間交流センター “UPっぴ” 2階研修室	小学3年生以上 (小学2年生以下は、 保護者同伴) 各回6名	300円 (材料費)	1月17日(月)~21日(金)の 9:30から17:00までに 直接または申込みフォーム	
わいわい広場 「パパあつまれ~!!」	「パパと一緒に身体を動かして遊 ぼう!」 講師:中谷 昌寛さん (ひのきスポーツクラブ)	1月15日(土) 10:30~11:30	子育て支援センター ”ぼっぼえん”	2歳以上の 子どもと父親 6組程度(抽選)	170円程度	1月5日(水)までに 電話または直接	子育て支援センター ”ぼっぼえん” 〒589-0022 西山台3丁目2-1 TEL:360-0022 FAX:360-0033
わくわく講座 仲良しタイム「手型アート」	お子さんのかわいい手型や足型と 一緒に当日の親子の制作風景も作 品の中に残してみましよう。	1月20日(木) 10:30~11:30	子育て支援センター ”ぼっぼえん”	生後2か月~1歳程度 の子どもと保護者 6組(抽選)	250円程度	1月4日(火)~ 1月13日(木)までに 電話または直接	
乳幼児期に育みたい! 未来に向かう力を育てよう	「目標に向かってがんばる力・気持 ちをコントロールする力・名と関わ る力」について学ぶ	2月27日(日) 10:00~11:00	市立公民館 大集会室	市内在住の未就学児の 保護者・祖父母・子育て をサポートする方 50名(抽選)	無料	1月24日(月)9:00~2月4 日(金)17:00までに市役所 3階社会教育グループ窓口 (土日除く)または市ホーム ページ	教育委員会 社会教育グループ TEL:349-9487
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	1月12日(水) 2月9日(水) 3月9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	電話・直接	健康推進グループ (保健センター内) TEL:367-1300
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	1月27日(木) 3月24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>	無料		
ママパパ教室	①助産師の話、呼吸法、ストレッチ ②育児の話、沐浴実習、臨床心理 士の話	①1月28日(金) 13:00~15:30 ②1月15日(土) 3月12日(土) 9:30~11:30	保健センター	初めての赤ちゃんを 迎える妊婦とその夫	無料		
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	2月26日(土) 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	無料		

◎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
2021年度なるほど狭山池！ 狭山池歴史ウォーク	⑧「狭山池はじめの一步」 ⑨「狭山池の四季と風景を楽しむ」 ⑩「なるほど狭山池！地理と景観」	⑧1月9日(日) ⑨2月13日(日) ⑩3月13日(日) いずれも10:00~12:00 (10:00集合・受付)	狭山池博物館 受付	どなたでも 各15名 <先着順>	無料	応募開始日は実施日の前月の1日10:00~実施日の前日17:00まで ※詳しくは右の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
令和3年度大阪狭山市立郷土資料館企画展「くらしの道具展」	大阪狭山市立小学校の3年生が「名々の暮らしのうつりかわり」の単元を学習する時期に合わせ、市民の皆様から寄贈いただいた資料の中から、今ではほとんど見かけなくなった「くらしの道具」を紹介します。	1月15日(土)~3月6日(日) ※毎週月曜日は休館 ※2月14日(月)~21日(月)は博物館メンテナンスのため休館	狭山池博物館 特別展示室	どなたでも	無料	不要	歴史文化グループ TEL:366-0011
令和3年度公開講座	①「地名から読み解く狭山とその周辺の歴史」 講師:吉井 克信さん (狭山池博物館副館長) ②「若狭野浅野家「新大和川・石川流域図」から見た石川の治水対策」 講師:山田 隆一さん (狭山池博物館学芸員) ③「舗装 いま・むかし」 講師:井西 貴子さん (狭山池博物館学芸員) ④「十二支像のはなし-中国から朝鮮半島へ・日本へ」 講師:岩瀬 透さん (狭山池博物館学芸員) ⑤「古墳時代の枕」 講師:久永 雅宏さん (狭山池博物館学芸員) ⑥「近世初頭の村づくり・町づくり」 講師:中山 潔さん (狭山池博物館学芸員) ⑦「古代日本と新羅の水利技術」 講師:小山田 宏一さん (狭山池博物館館長)	①1月22日(土) ②1月29日(土) ③2月6日(日) ④2月13日(日) ⑤2月26日(土) ⑥3月6日(日) ⑦3月12日(土) いずれも14:00~15:30	狭山池博物館 ホール	どなたでも 各60名	無料	不要	狭山池博物館 TEL:367-8891

◎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
大阪府立狭山池博物館開館20周年記念事業「狭山池 池底&博物館ツアー」	さやか公園から出発し堤と池底をウォーク。池底、狭山池南側、竜神淵などを見学します。その後、狭山池博物館を見学します。	2月11日(祝) 12:30~15:30 (12:00~12:30受付) ※雨天中止や長雨などの影響で池底の状態が悪く、歩行不可と判断された場合、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が発出された場合は中止	さやか公園	どなたでも 150名 (多数の場合は抽選)	無料	往復はがきあるいは申込フォームによる事前応募制 ①往復はがき 往復はがきに代表者の名前・住所・年齢・電話番号・参加者全員の名前(5名まで)と、返信用の宛名面に代表者の住所・名前を記入してください。 ※1通のはがきで5名まで ②申し込みフォーム 狭山池博物館ホームページ「20周年記念」のページから申込専用フォームにて申し込み 【申し込み締め切り】 ①1月16日(日)必着 ②1月16日(日)17:00まで1月18日抽選。所定のURLより1月21日(金)14:00以降閲覧可能とし、またメールにて結果を通知	狭山池博物館池底 & 博物館ツアー宛 〒589-0007 池尻中2丁目 TEL:367-8891
第6回行基特別講演会「行基の供養堂と平城京での行跡」	奈良市菅原遺跡から、行基の供養堂の可能性が高いとされる円形建物が発見されました。尾田栄章さんが行基を語る特別講演会も6回目を迎えます。今回はこの行基を吊る供養堂と、供養堂の眼下にひろがる平城京での行基の足跡を取りあげます。供養堂からは、行基の没後に完成した東大寺の大仏殿を望むことができます。一緒に行基への思いをはせてみましょう。 ①「平城京での行基集団の行跡」 講師:尾田 栄章さん (人と水・行基・解工師) ②「菅原遺跡の調査成果 行基供養堂の可能性」 佐藤 亜聖さん (滋賀県立大学名間文化部教授) ③座談会 尾田 栄章さん、佐藤 亜聖さん 司会:小山田 宏一さん (狭山池博物館館長)	2月12日(土) 13:30~16:00 (13:00開場)	狭山池博物館 ホール	どなたでも 60名 (多数の場合は抽選)	無料	往復はがきに、住所・名前・電話番号と、返信用の宛名面にも住所・名前を記入してください。メールでも申し込みも可能。 ※1通のはがきで1名まで 【申し込み期間】 1月25日(火)必着	狭山池博物館 行基特別講演会係 〒589-0007 池尻中2丁目 TEL:367-8891 電子メール: oubo@sayamaikeha ku.osakasayama.os aka.jp

◎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
令和4年春季企画展 「土木遺産展―舗装―道・路・道 路」	気候条件に左右されず快適に目的地に向かえるよう工夫された簡略な道から国家プロジェクトの一環として計画・建設・整備された道に至るまで、名々の生活に欠かせない「道」に関する写真を写真や図面を通して紹介します。自動車社会到来以後、名やモノをより早く、快適に移動できるよう舗装技術を発展させてきました。道は、移動だけではなく信仰とも結びついています。さまざまな名と道との関わりを読み解いていければと思います。	3月19日(土)～5月8日(日) ※毎週月曜日は休館	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 TEL:367-8891
令和4年度なるほど狭山池！ 狭山池歴史ウォーク	①「狭山池を彩る様々な桜を楽しむ」	①4月3日(日) 10:00～12:00 (10:00集合・受付)	狭山池博物館 受付	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～実施日の前日17:00までに電話 ※詳しくは右の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

◎防犯・防災

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申し込み	問い合わせ
安全安心スクール 「特別編」 防災講演会	防災に関する講演会	1月15日(土) 10:00～11:30	市立コミュニティ センター 大会議室	どなたでも 50名 <先着順>	無料	前日までに 危機管理室に 直接・電話・メール	危機管理室 TEL:366-0011 FAX:367-1254 電子メール: kikikanri@city.osaka sayama.osaka.jp

◎パソコン・情報化

名 称	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申し込み	問い合わせ
パソコン講座 アンドロイドアプリ作成入門	無料で使えるCorovaとhtml、CSS、JavaScriptを使ってAndroid用電卓アプリを作成します	①2月25日(金) 18:00～20:30 ②3月4日(金) 18:00～20:30 ③3月11日(金) 18:00～20:30	市立公民館 会議室2	中学生以上の パソコン・アンドロイ ド経験者12名 <抽選>	2,000円 (全3回分)	2月10日(木)までに 市立公民館に電話	市立公民館 〒589-0021 今熊1丁目106 TEL:366-0070 FAX:366-0081 http://www.osakasayama- kouminkan.jp/

◎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つる細工 ②冬の生き物観察 ③春を見つけよう	①1月15日(土) ②2月19日(土) ③3月19日(土) いずれも10:00~11:30	副池オアシス	①どなたでも 10名まで可 <先着順> ②③どなたでも 何名でも可	無料	不要	狭山の副池 自然づくりの会 麻植(おえ)TEL: 090-3706-8296	
市民マラソン大会	狭山池公園コースでマラソン大会 を開催します	1月16日(日) ※集合時間等は部門によって 異なるので、詳しくは問い 合わせください。	狭山池遊歩道	市内在住・在勤・ 在学の方	500円	12月24日(金)までに 総合体育館へ直接	教育委員会 社会教育グループ TEL:349-9487	
トレーニング室初回登録講習会	マシン器機使用方法の講習会、体 組成測定を行います。	随時(要電話)	総合体育館	16歳以上の方 各回5名<先着順>	700円 (保険代含む)	前日までに総合体育館へ 直接または電話		
ミニパーソナルトレーニング	マンツーマンでの運動指導	随時(要電話)	総合体育館	トレーニング室初回登 録講習会受講済みの方	30分 1,650円	2日前までに総合体育館へ 直接または電話		
教室プログラムの実施	ボディメイク	毎週月曜日 13:30~14:30	総合体育館	16歳以上の方 定員15名<先着順>	520円	前日までに総合体育館へ 直接または電話	総合体育館 TEL:365-5250	
	肩・腰スッキリ	毎週火曜日 13:30~14:30		16歳以上の方 定員15名<先着順>				
	ピラティス	毎週水曜日 15:00~16:00		16歳以上の方 定員25名<先着順>				
	やさしいエアロビクス	毎週木曜日 9:30~10:30	池尻体育館	16歳以上の方 定員12名<先着順>		前日までに池尻体育館へ 直接または電話		池尻体育館 TEL:365-7303
	すもう教室	毎週金曜日 18:30~20:00	総合体育館	小学生の男女 定員20名<先着順>		総合体育館へ 直接または電話 (3日前までの予約)		
ショートプログラム	15分間での運動プログラム (内容は毎月変わります。)	毎週月・火曜日 14:35~14:50	総合体育館	16歳以上の方 定員15名<先着順>	130円	総合体育館へ 直接または電話 (前日までの予約)	総合体育館 TEL:365-5250	

◎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
市民活動支援セミナー	withコロナの今、新しい生活様式やコミュニティづくりが大きく変化する中、如何に取り組むべきか！ テーマ:暮らしが変わる・社会が変わるーアフターコロナのまちづくり 講師:久 隆浩さん (近畿大学総合社会学部教授)	1月22日(土) 14:00~16:00	市役所南館 講堂	40名 <先着順>	無料	1月18日(火)までに 電話・FAX・メール	市民活動支援センター TEL・FAX: 366-4664 電子メール: simin025@ yacht.ocn.ne.jp
使ってみてください 大判印刷講習会	イベントポスター・横断幕・写真などの操作方法 作りたいものがあれば、USB持参で直接指導 講師:センタースタッフ	2月13日(日) 14:00~16:00	市役所南館 講堂	10名 <先着順>	無料	2月11日(祝)までに 電話・FAX・メール	
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 〒589-0021 今熊1丁目106 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	

◎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
市民団体活動発表会	市民に対し、団体活動の紹介等を通じて会員誘致や相互連携の機会をつくる 気軽にコミュニケーションを図る場をつくる	2月26日(土) 14:00~16:00	SAYAKAホール 大会議室	40名 <先着順>	無料	2月22日(火)までに 電話・FAX・メール	市民活動支援センター TEL・FAX: 366-4664 電子メール: simin025@ yacht.ocn.ne.jp
第26回団体交流会	市民・団体を交えての交流会。身近で活動している団体メンバーとの取り組み実情を知る絶好の機会の場を提供します。	3月19日(土) 13:30~15:30	SAYAKAホール 大会議室	40名 <先着順>	無料	1月18日(火)までに 電話・FAX・メール	

◎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
第1回わくわく市民活動・ボランティアフェスティバル	市民活動団体のPRの場 団体同士や市民との交流の場 市民に活動をしてもらうための場 展示紹介、ワークショップ、ステージ、模擬店など	3月6日(日) 10:00~16:00	市立公民館	どなたでも	無料	不要	市民活動支援センター TEL:366-4664 社会福祉協議会 TEL:367-1761 市立公民館 TEL:366-0070
ワンコイン喫茶	ワンコイン喫茶 野菜販売	1月~4月 毎月第1・2・4・5木曜日 9:00~11:00	池尻 コミュニティホール	市民	無料 (喫茶代 100円)	不要	NPO法名 池尻地域振興会 鳥山 政司 TEL:365-0834
大阪狭山市文化協会まつり	文化協会加入団体による舞台披露 及び展示 舞台(洋楽、邦楽、洋舞、邦舞、朗 読、演劇など) 展示(美術、書道、陶芸、茶華道、 レザークラフトなど)	3月5日(土) 12:30~16:00 3月6日(日) 10:00~16:00	SAYAKAホール 小ホール リハーサル室1 展示室	どなたでも	無料	不要	大阪狭山市文化協会 (上田)TEL: 090-1713-2996 大阪狭山市文化会館 TEL:365-8700
大阪狭山美術協会春季展	大阪狭山美術協会会員による 小作品の展示	4月10日(日)~17日(日) 10:00~17:00 最終日17日は16:00閉場	SAYAKAホール 展示室	どなたでも	無料	不要	大阪狭山美術協会 (小川)TEL: 0721-28-4622
狭山ニュータウン地区 次世代へつなぐシンポジウム ~自分ごとのまちづくり~	再生推進計画を策定するにあたり、 住民の皆さんと意見交換を行う ためにシンポジウムを開催する	1月23日(日) 14:00~16:30	市役所3階 第一会議室	100名	無料	12月1日(水)~ 12月28日(火)までに電話	企画グループ TEL:366-0011
おはなし会	絵本の読み聞かせと紙芝居です	土曜日 15:00~15:30 (開催日: 1月8日・22日・23日、 2月5日・19日、 3月5日・19日、 4月9日) 第2第4水曜日 11:00~11:30 毎週日曜日 11:00~11:30 (1月2日を除く) 毎週木曜日 11:00~11:30 (2月24日・3月31日を除く)	市立図書館 おはなしのコーナー	どなたでも 10名	無料	当日先着順	市立図書館 TEL:366-0071 FAX:366-0052
図書館リサイクルブックフェア in新春こどもまつり2022	本のリサイクル	1月9日(日) 10:00~15:30	市立公民館 集会室1	どなたでも	無料	当日整理券配布	
図書館お楽しみ袋	オリジナルバックに図書館員おす すめの本を入れて貸出します	1月5日(水)~ 100袋がなくなり次第終了	市立図書館 一般室	どなたでも (大人向け)	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
第15回書き初め展	大人や子どもたちに狭山池や博物館に関心をもっていただくために書き初めを募集し、「書き初め展」を行います。	【作品応募】 1月5日(水)～1月16日(日) 【作品展示】 1月29日(土)～3月6日(日) 【表彰式】 2月6日(日) 11:00～予定	【作品展示】 狭山池博物館館内 【表彰式】 狭山池博物館 ホール	どなたでも	無料	不要 ※作品応募についての詳細は博物館までお問合せください	狭山池博物館 TEL:367-8891
フレッシュコンサート2021 初笑い寄席	出演:さやま落語会 演目・演者 片棒 喜楽亭いこか 金明竹 喜楽亭ポッポ 野崎 生駒亭文座 中入り 艶やか南京玉すだれ 菊乃屋一門 笑女隊 高津の富 花咲か亭東光	1月30日(日) 13:30～15:30 (13:00開場)	狭山池博物館 ホール	どなたでも 60名 (多数の場合は抽選)	無料	往復はがきに代表者の住所・名前・電話番号・参加者全員の名前(2名まで)と、返信用の宛名面にも代表者の住所・名前を記入してください。 メールでも申し込み可能。 ※1グループにつき1通まで 【申し込み期間】 1月15日(土)必着	狭山池博物館フレッシュコンサート2021 初笑い寄席係 〒589-0007 池尻中2丁目 TEL:367-8891 電子メール: oubo@sayamaikeha ku.osakasayama.os aka.jp

◎生涯学習出前講座

内 容	申し込み	問い合わせ
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名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76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

