

こ☆み☆か

～公民館だより～



2022年
年末号
No. 130

公民館利用者登録更新されましたか

現在、登録の「長岡京市公共施設予約システム利用者登録『中央公民館利用分』」の有効期限は令和5年5月31日までとなっています。

令和5年6月1日以降の中央公民館の1階、2階の施設利用に関して、施設予約システムをご利用になる場合は更新の手続きが必要です。

手続きがまだの団体はお早めに手続きください。

更新に必要な書類は公民館窓口または、市のホームページからダウンロードしてください。

【更新期間】 令和5年2月15日まで

※上記期間までに更新手続きがない場合、令和5年6月1日以降の利用分（令和5年3月1日開始の6月抽選申込）の抽選申込等をしていただくことができません。

ちよつと紹介



長岡京市少年少女発明クラブ

小学校4年生から6年生までを対象とした、京都府下で唯一の少年少女発明クラブで、中央公民館が事務局となっています。

子どもたちに科学的な興味と関心を追求できる場を提供すること、創造性豊かな人間形成を図ることを目的に活動しています。

学んだ知識を自分のものにし、子どもたちが自ら考え、実現させる力を身に着けることを目指して木工工作や電気工作などに取り組んでいます。

今年度はラジオ作りに挑戦しました！

1月28日にはクラブ員が作った作品を展示する発表展を予定しています。

【活動発表展】（申込不要）

日時：令和5年1月28日（土）午後1時20分～2時50分

場所：中央公民館 3階 市民ホール

※簡単なおもちゃ工作などのコーナーもあります。



中央公民館主催 市民企画講座一覧(1・2・3月実施分)

— 令和4年 12 月末現在 —

講師、託児の有無、講座の開催場所等は講座ごとに作成しているチラシ【講師と内容を調整するため、**申込開始日までに**配架します】を確認してください。

なお、令和4年12月末現在の情報のため、日時・対象・定員・内容・費用等は今後変更される可能性があります。

※**申込時に定員に達している場合もあります。**

講座日時 申込開始日時	対象 定員	【講座名】 内容	費用
1月			
1/7(土) 10:00~正午 【申込】受付中	市内在住・在勤の方 定員15名	【(34) パネルシアター養成講座～入門から応用まで～】 パネルシアターの原理や方法を習得します。実演と制作もあります。	1,500円
1/8(日) 13:30~15:30 【申込】受付中	市内在住・在勤・在学の方 定員25名	【(2) 乙訓の歴史や文化 連続講座(PARTⅢ) —長岡京市東南部の今昔—】 乙訓地区に暮らす方から地域の歴史や文化についてお話を聞き、その後参加者全員で意見交換をします。	無
1/12(木) 10:00~12:00 【申込】定員に達しました	市内在住・在勤・在学の30歳~80歳の方 定員20名	【(22) 足裏ほぐしと整体で健康を】 生活習慣、姿勢不良からくる身体の痛みの原因を知って、自分でできる簡単セルフケアを体験します。	無
1/19(木) 10:00~11:30 【申込】1/5(木) 11時	市内在住・在勤の方 定員20名	【(3) 【情報防災を知ろう】 災害時のデマ(流言)や風評に惑わされないための情報防災訓練】 もしもの時の冷静な判断につなげるための正しい情報の取り方を考えます。	無
1/20(金) 13:30~14:45 【申込】1/5(木) 11時	市内在住・在勤の方 定員30名	【(38) 音楽のリズムに合わせて用具を使って筋力アップ&ストレッチ】 3B 体操の用具を用い、音楽に合わせてリズム体操やストレッチ、脳トレ、筋力アップを行う。	無
1/24(火) 9:30~11:30 【申込】1/5(木) 11時	市内在住・在勤・在学の中学生以上の方 定員8名	【(14) 初級レザークラフトーポシェット作りー】 レザークラフトの初級編に挑戦します。	2,000円
1/26(木) 14:00~15:30 【申込】1/5(木) 11時	市内在住・在勤の方 定員25名	【(1) 長岡京市民大学ー楽しく学べる体感型プログラムー】 お話や実験、工作を通じてエネルギーやごみ・資源を大事に考え、上手く使おうとするプログラムを紹介します。	無
1/29(日) 14:00~16:00 【申込】1/5(木) 11時	市内在住・在勤の30歳~70歳の方 定員30名	【(32) 教えて!!ギガスクールとタブレット学習】 ギガスクールの目的やタブレット端末との上手な付き合い方について学びます。	無
2月			
2/9(木) 10:00~11:30 【申込】1/5(木) 11時	市内在住・在勤の方 定員25名	【(4) やってみよう、認知症予防と転倒予防によく効くスクエアステップ!】 転倒予防、認知機能向上、体づくりにも効果的なエクササイズである「スクエアステップ」の楽しさを体感してもらいます。	無
2/11・25(土) 10:00~11:30 【申込】1/5(木)	市内在住・在勤の方 定員各回10名	【(6) 一人でも踊れる社交ダンス】 音楽に合わせて基礎のステップを踊って楽しめます。	無
2/17(金) 10:00~11:30 【申込】2/1(水) 11時	市内在住・在勤の概ね50歳以上 定員30名	【(24) 高齢者のためのボイストレーニング】 簡単な体操やマッサージ、発声練習をします。	無

2/17 (金)・28 (火) 10:00~11:30 【申込】1/5 (木) 11時	市内在住・在勤の方 定員各回4名	【(39) いつまでもあなたらしく輝くための色レッスン】 カラー診断の体験をしながら、似合う色とは何かや活用法について学びます。	400円
2/19 (日) 10:30~12:00 13:30~15:00 【申込】2/1 (水) 11時	市内在住・在勤の方 定員各回4名	【(33) え〜ほん 絵の本ひろば】 様々な種類の本がならべられている中で本に出会えます。	無
2/21 (火) 9:30~11:30 【申込】2/5 (水) 11時	市内在住・在勤・在学の中中学生以上の方 定員8名(予定)	【(14) 初級レザークラフト】 レザークラフトの初級編に挑戦します。 内容は未定です。	未定
2/23 (木) 14:00~15:30 【申込】1/5 (木) 11時	市内在住・在勤の方 定員25名	【(1) 長岡京市民大学一子どものからだに適した運動メニューは?ー】 幼児期から児童期に向けての子どものからだに適した運動についてお話します。	無
2/24 (金) 14:00~15:30 【申込】2/1 (水) 11時	市内在住・在勤の方 定員30名	【(45) ある日突然「介護」がやってきた】 介護知識や高齢期に起こること、介護に関する家族の備えについて学びます。	無
3月			
3/1 (水) 10:00~11:30 【申込】2/1 (水) 11時	市内在住・在勤の未就学児とその保護者 定員10組	【(27) 歌と絵本で「英語」のいっぽ】 英語でのリズム遊びやふれあい遊び、乳幼児さん向けの絵本を参加型で紹介します。	無
3/10 (金) 13:30~14:45 【申込】2/1 (水) 11時	市内在住・在勤の方 定員30名	【(38) 音楽のリズムに合わせて用具を使って筋力アップ&ストレッチ】 3B 体操の用具を用い、音楽に合わせてリズム体操やストレッチ、脳トレ、筋力アップを行う。	無
3/12 (日) 10:00~11:00 【申込】2/1 (水) 11時	市内の年中・年長の子とその保護者 定員10組	【(42) 親子たいそうを楽しもう】 家庭でもできる様々な運動遊びを親子で体験します。	無
3/12 (日) 13:30~15:30 【申込】2/1 (水) 11時	市内在住・在勤・在学の方 定員25名	【(2) 乙訓の歴史や文化 連続講座 (PART III)】 滝ノ町地区に暮らす方から地域の歴史や文化についてお話を聞き、その後参加者全員で意見交換をします。	無
3/15 (水) 14:00~16:00 【申込】3/1 (水) 11時	市内在住・在勤・在学の中中学生以上の方 定員8名(予定)	【(14) 初級レザークラフト】 レザークラフトの初級編に挑戦します。 内容は未定です。	未定
3/16 (木) 10:00~11:30 【申込】3/1 (水) 11時	市内在住・在勤の方 定員20名	【(3) 【防災講座】災害が起きたら、を体験する】 内容は未定です。	無
3/23 (木) 10:00~11:30 【申込】3/1 (水) 11時	市内在住・在勤の概ね50歳以上 定員30名	【(25) なつかしい歌を歌いましょう】 誤えんを防止するためのトレーニングをして、童謡や唱歌、昭和歌謡などのなつかしい歌を歌います。	無
3/23 (木) 9:15~11:45 【申込】3/1 (水) 11時	市内在住・在勤の方 定員8名	【(11) 【クラフトワークス】オリジナル作品を作ろう!ーウィーピングフレームー】 ウィーピングフレームを作ります。	800円
3/23 (木) 14:00~15:30 【申込】1/5 (木) 11時	市内在住・在勤の方 定員25名	【(1) 長岡京市民大学ークラリネットとアコーディオンの音楽ー】 クラリネットの演奏と曲の解説。それぞれの楽器のしくみや演奏法の説明など。	無

公サ連 ほうこく



会員交流会（研修旅行）

年に1回の会員交流会が3年ぶりに実施されました。バスで淡路島に行き、福良人形座やいざなぎ神宮などで楽しく過ごしなが、会員同士の交流や親睦を図りました。



ガラシャウィーク 「オープンハウス」

ガラシャウィークの一環として、「オープンハウス」が11月9・10・11日に実施されました。

公サ連に加入しているうちの18団体が参加し、サークル活動に興味のある方が見学・体験をされました！



ガーデニング教室

12月17日に毎年恒例のガーデニング教室が実施されました。多くの方が参加し、梅や葉牡丹などの寄せ植え体験を楽しまれました。



次号は春号
(3月頃発行予定)



【発行・問い合わせ】

長岡京市立中央公民館

〒617-0824 長岡京市天神4丁目1-1

☎075-951-1278 ファックス 075-955-4774

[e-mail]

kouminkan@city.nagaokakyo.lg.jp