



健康・福祉

高血圧改善教室  
高血圧よ、さようなら！

減塩のコツや効果的なエクササイズを学びましょう。対象／本市の住民基本台帳に記載のある40歳〜69歳で健診の結果、次の①か②にあてはまる人

①収縮期血圧140mmHg以上か拡張期血圧90mmHg以上で降圧剤を服用していない人 ②特定保健指導の案内を受けた人 日時／1月22日(水)・29日(火)、2月17日(月)午後1時半〜4時(全3回) 場所／保健センター(別所町3丁目) 講師／木村晋三氏(市医師会)

みんなで叶える！  
健康寿命100歳ワクワク体操

対象／医師に運動を止められていない人 日時／1月25日(土)午後1時〜2時半 場所／福祉総合センター(野田町1丁目) 講師／西村厳太氏(Win鍼灸整骨院院長) 定員／20人(申込先着順) 申込・問合せ／前日までに電話またはファクス・電子メール(講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入)で市民活動サポートセンター(☎438・2367トセンター) ☎438・2367 shiwada-saposen.jp

シニア体力測定フェスタ

自分の体力を知り、生活を見

直しませんか。対象／概ね60歳以上の市内在住者 日時／1月26日(日)午前9時半〜正午

場所／春木小学校(春木宮川町) 講師／竹内亮氏(大阪体育大学) 持ち物／室内用シューズ 定員／30人(申込先着順) 申込・問合せ／1月24日(金)までに電話でスポーツ振興課(☎447・7072)へ

生活習慣と健康

高齢者のための健康維持・増進のお話とタオル体操です。軽い運動ができる服装でお越しください。申し込み不要です。対象／市内在住者 日時／1月28日(火)午後1時半〜3時 場所／城北地区公民館(吉井町1丁目) 講師／谷口有紀氏(医師)、堀江利恵氏(健康トレーナー) 問合せ／城北地区公民館(☎445・8578)

行ってみよう！  
初めての介護教室

がんばりすぎない介護のコツを学びましょう。日時／2月19日〜3月18日の毎水曜日午後2時〜4時(全5回) 場所／ピープルケアハウスきしわだ(尾生町) 内容／介護保険制度、認知症への理解と介護、移動動作、食事・排泄・清潔介助など 定員／20人(申込先着順) 申込／電話またはファクス(講座名、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入)でピープルケアハウスきしわだ(☎443・0493 FAX443・5011)へ 問合せ／ピープルケアハウスきしわだ、介護保険課(☎423・9475)

ひきこもり家族学習会

対象／本市・貝塚市在住でひきこもり状態にある人の家族 日時／2月20日(木)午後2時〜4時 場所／岸和田保健所(野田町3丁目) 内容／講義「支援現場から考える『ひきこもり』の課題」講師／川原健史氏(障がい福祉サービス事業所マインドエイド代表) 定員／40人(申込先着順) 申込・問合せ／2月14日(金)までに電話で岸和田保健所精神保健福祉チーム(☎422・6070)へ



趣味・教養

近代の夜明けとキリスト教  
岸和田と同志社

問合せ／郷土文化課郷土史担当(☎423・9689)

企画展「近代の夜明けとキリスト教」岸和田と同志社

同志社社史資料センターと共催で、本市と同志社との深い関わりを知ることのできる貴重な資料を展示します。期間／4月19日(日)まで 時間／午前10時〜午後5時(入場は午後4時まで。月曜日へただし、祝・休日の場合は開場) 12月29日(日)〜1月3日(金)は休場) 場所／岸和田城天守閣(岸城町) 入場料／大人300円

▼歴史講座「山岡家と同志社」岸和田の近代化にたずさわった人々」：日程など／右下表のとおり 定員／各50人(申込先着順) 申込／1月7日(火)から電話で郷土文化課郷土史担当へ

※ 展示解説参加の人は、城への入場料が必要です。

日程	① 1/25 (土)	② 2/1 (日)
時間	13:30 ~ 15:00	14:00 ~ 16:00
内容	歴史講座	展示解説
講師	小枝弘和氏 (同志社社史資料センター)	山田裕美氏 (大阪女性史研究会)
場所	だんじり会館 (本町)	岸和田城 (岸城町) だんじり会館

折り紙ワークショップ  
「ダーラナホースを折ろう」

スウェーデンの民芸品「ダーラナホース」を折ってみましょう。対象／手本を見ずに折り鶴が折れる人 日時／1月11日(土)午後1時半〜4時(30分前受け付け開始) 場所／市立公民館(堺町) 講師／加茂弘郎氏(日本折紙協会講師) ほか 定員／20人(当日先着順) 問合せ／自然資料館(☎423・8100)

郷土資料展・講座  
「相馬九方 岸和田ゆかりの友人とその門人たち著作展」

幕末に岸和田藩に仕え、藩政にも功績のあった儒学者、相馬九方の教育者としての顔に焦点を絞った展示です。場所／図書館本館(岸城町)

▼展示：期間／1月31日(金)まで

▼講座：日時／1月11日(土)午後1時半〜3時 講師／下村欣司氏(地域資料研究家) 定員／20人(申込先着順) 申込・問合せ／電話で図書館本館(☎422・2142)へ

館(☎422・2142)へ

はぐくみ家庭教育学級  
「スマホで始める！ 素敵な暮らしのフォトレッスン」

対象／小学生の保護者、興味のある人 日時／1月28日(火)午前10時〜正午 場所／東岸和田市民センター(土生町4丁目 リハープ4階) 講師／川崎利栄氏(フォトスタジオイリスト) 定員／15人(申込先着順) 保育／1歳半〜就学前児童2人(申込先着順。傷害保険料20円) 申込・問合せ／1月7日(火)午前10時〜24日(金)に電話で東岸和田市民センター(☎428・6711)へ

「武士の日記」 明治9年  
元藩士の家庭事情・社会情勢

元岸和田藩士の日記から、当時の世相や家庭の様子を学びます。日時／2月2日(日)午前10時〜正午 場所／箕土路青少年会館(箕土路町2丁目) 講師／江間一夫氏(郷土史研究家) 定員／30人(申込先着順) 申込・問合せ／1月10日(金)から電話で箕土路青少年会館(☎444・2097)へ

図書館友の会公開講座  
「文章教室」

詩人であり文芸評論家の倉橋健一氏の指導のもと、文章を書いてみましょう。日時／2月15日(土)午後1時〜4時 場所／図書館本館(岸城町) 定員／10人(申込先着順) 申込・問合せ／電話で図書館本館(☎422・2142)へ

▼講座：日時／1月11日(土)午後1時半〜3時 講師／下村欣司氏(地域資料研究家) 定員／20人(申込先着順) 申込・問合せ／電話で図書館本館(☎422・2142)へ

市立公民館で学ぼう、楽しもう！

場所 市立公民館(堺町) 申込・問合せ 1月7日(火)から電話または電子メール(講座名、氏名、電話番号を記入)で市立公民館(☎423-9615 shiritsuk-kouza@city.kishiwada.osaka.jp)へ

●シニア講座 「自分らしく楽しく準備をしながら前向きに」 日程など 下表のとおり 時間 午後1時半〜3時 費用 ③のみ100円(茶菓子代) 定員 各30人(申込先着順)

日程	内容・講師
① 1/30(木)	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)
② 2/13(木)	デジタル遺産どうする？ イザというとき困らないために・上辻敏之氏(上級ウエブ解析士)
③ 2/27(木)	人生、より良く、自分らしく楽しんで生きよう ・加賀俊裕氏(三津寺副住職)

●学び舎ネットワーク 「アナログ盤で聴くQueen」 日時 2月8日(土)午後1時〜4時 講師 石黒亮氏(Planning ROCKETS) 定員 60人(申込先着順)

●学び舎ゼミ 「お金のあれやこれについて学ぼう！」 日程など 右表のとおり 定員 各20人(申込先着順)

日時	内容・講師
2/15(土) 13:00 ~ 15:00	キャッシュレス化が進む時代の流れに遅れるな！(公財)全国消費生活相談員協会
2/29(土) 13:30 ~ 15:00	消費税はなぜ上がったのか。その使い道とは？・玉岡雅之氏(神戸大学教授)
3/7(土) 13:00 ~ 15:00	年金って本当にもらえるの？・山本哲郎氏(山本FP事務所)

ミニだんじり「ケヤキ材」チャリティーバザーと地車ばなしの会 申し込み不要です。市販では手に入りにくい「ケヤキ材」が購入できます。 日時 1月26日(日)午後1時 場所・問合せ だんじり会館(本町) ☎436・0914