



Stage

Next

ネクストステージ

あなたの学びを応援します
茨木市生涯学習情報誌



きらめき講座「油絵・水彩」

■特集

茨木の元気はシニアから
シニアの学びと活躍「シニアプラザいばらき」

■情報

生涯学習センターきらめき主催講座など
人権・平和
防災・安全
福祉
健康・くらし

子育て・教育

自然・環境
産業・仕事・観光
歴史・文化
スポーツ・レクリエーション

■学び続ける人々

「Morris FingerPicking Day 2024」で
「アコースティックギターマガジン賞」受賞
上東 裕嗣さん



茨木市立生涯学習センターきらめき HP

<https://www.city.ibaraki.osaka.jp/kikou/shimin/kirameki/index.html>

ホームページでは追加情報も随時掲載しています。

No.23

令和6年(2024年)12月~令和7年(2025年)3月



「いこいこ未来塾」

- ① 総持寺の歴史を知る
- ③ 国際理解について
- ⑤ イオンの社会活動

- ② 今どきの老人クラブ
- ④ 文楽の音楽世界
- ⑥ 茨木城の歴史



茨木の元気はシニアから シニアの学びと活躍

「茨木に住むシニアはとても元気で活動的だ」といつも感じています。その源のひとつは桑田町にある「シニアプラザいばらき」にあります。「シニアプラザいばらき」は「NPO法人茨木シニアカレッジ」「社会福祉法人茨木市社会福祉協議会」「公益社団法人茨木市シルバー人材センター」「茨木市老人クラブ連合会」の4つの団体が立ち上げた「シニアネットワークいばらき」が市（担当課：地域福祉課）から管理運営の委託を受け、さまざまな活動、事業を展開しています。

その軸にあるのがシニアの学び場「茨木シニアカレッジ『いこいこ未来塾』」です。5つのコースに分かれて学んだ卒業生は1,600人を超え、さらに活動を展開しています。今回は「NPO法人茨木シニアカレッジ」理事長の藤田和彦さん、副理事長の西脇正泰さんにお話をお聞きしました。お2人には、まだまだ仲間作りのアイデアが溢れているようで、本当に楽しそうにお話しいただきました。（情報誌ボランティア）



1

知る楽しさを
参加する幸せを
出会う喜びを

2025年度 受講生募集

申込受付

2025年1月15日（水）～2月14日（金）

開講期間：2025年4月～2026年2月まで

開講曜日：主に土 / 日曜日

受講資格：茨木市民で満60歳以上

（地域コースは満50歳以上）

「NPO法人茨木シニアカレッジ」 「いこいこ未来塾」

「学びたい」を形にします！

さまざまな学習機会を提供しボランティア活動や地域活動に参加されるきっかけづくりや次の担い手の育成に取り組んでいます。



詳しくは「茨木シニアカレッジ」HPへ

コース	内容例
●地域活動体験コース	地域の活動、老人クラブ、放課後子ども教室、ボランティア活動、車いす体験など
●わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース	茨木・高槻の古墳、隠れキリシタンの里、安威川ダムと北部の自然、茨木の危機管理についてなど
●激動の現代社会を学ぶコース	日本人はどこから来たか、社会を変えるエレクトロニクス SNS最前線、国際理解など
●輝くセカンドライフを楽しむコース	文楽の音楽世界「義太夫入門」、ミュージカルソーと音楽世界、絵手紙など
●スマホを活用しよう！コース	ラインの基本操作、いろいろなアプリの紹介、災害時のICT活用術など

1

「学びたい」を応援します！

＜生涯学習支援＞

NPO法人茨木シニアカレッジ

シニアのみなさんの
「元気」「やる気」を
応援します！

「シニアプラザいばらき」

3

「生きがいづくり」
を応援します！

＜社会参加支援＞

シニアいきいき活動ポイント
いばらきシニアマイスター倶楽部

2

「働きたい」を応援します！

＜就労・起業化支援＞

いきがいワーカーズ
茨木市シルバー人材センター

4

「仲間づくり」
「地域づくり」を
応援します！

＜地域活動支援＞

茨木市老人クラブ連合会

2

熱い思い、夢の実現を
応援します

高齢者いきがいワーカーズ支援事業

「いきがいワーカーズ支援事業」で起業

NPO法人 茨木シニアICTアソシエーション

地域貢献活動（無償ボランティアを除く）などに意欲があり、起業の企画やアイデアをお持ちの60歳以上の人で構成された団体（5人以上、半数以上が茨木市在住）の事業の立ち上げを支援します。

事業立ち上げの補助金交付が承認されれば、市から上限50万円の助成金が交付され、その後の事業実績が良好であれば、年10万円を上限として最大3回まで追加補助を受けられます。立ち上げた後も事業が軌道に乗り、長く続けられるように相談や支援を行います。

定例相談会および個別相談を開設していますので気軽にお申し込みください。

ますます増加するシニア世代が時流に乗り遅れないようにするには、デジタル機器を積極的に利用し自分で情報を得ることが必要です。そこで、シニア向けにタブレットやスマホの講座を開くことができるように団体を作り、2017年に「いきがいワーカーズ」の制度を使って起業しました。講座では前に立って説明するだけでなく、メンバーが横についてサポートしています。またシニアプラザ開設に合わせて「いこいこ未来塾」に5番目のコースとしてスマホコースを作りました。そして2022年にNPO法人として認定され、現在は多世代交流センターや生涯学習センター、公民館などでスマホ講座や、スマホ相談会なども行っています。（代表 中村敬司さん）

現在6つの団体が立ち上げられ、
活発に事業を展開しています。

「茨木健康寿命を延ばす会・ハッピーパートナー」

「NPO法人 元気いばらき体操普及会」

「ニュースポーツ普及会」

「口腔栄養とステップ普及会

ブリリアントサービスM&R」

「NPO法人 茨木シニアICTアソシエーション」

「すこやかイノベーション」



シニアいきいき活動ポイント事業
（次ページで紹介）に登録している
ボランティア向けのスマホ講座



スマホ相談会

（生涯学習センター きらめきフェスタ）

「茨木シニアICTアソシエーション」HPへ



3

「生きがいづくり」を応援します！

＜社会参加支援＞
シニアいきいき活動ポイント
いばらきシニアマイスター倶楽部

アクティブシニアミナライブ

アクティブシニアフェスタ（市内高齢者団体の活動紹介イベント）、シニアいきいき活動ポイント事業、シニアマイスター登録・派遣事業などを通じて、高齢者の社会参加を支援します。

空いている日に、できることを！
気軽にボランティア

シニアいきいき活動ポイント事業

シニアの皆さんが支援の必要な方へのボランティア活動を行うことで、生きがいづくりや自身の介護予防に努めていただくのが目的です。

活動の内容はレクリエーションや喫茶の手伝い、話し相手、囲碁や将棋の相手、見守り活動、読みきかせなど、日常的なことから娯楽的なことまで依頼は多岐にわたります。

無償のボランティアですが、活動時間に応じてポイントのため、活動支援金を年間最大5,000円受け取れます。登録者向けにスマホや体操などの研修会も開催しています。

事務局
石井珠子さん

外に出て活動するのは健康にもいいですし、学習意欲も増し、おのずと気持ちも若くなります。

「いきいきポイント事業」に参加することで、人とつながり、社会参加が進むと嬉しいです。気軽に参加できる活動もたくさんありますので、元気なシニアにもっと登録していただきたいです。

これからシニアプラザの花壇に花を増やして華やかにしていく活動を始めます。自分の心にも花が咲くようなボランティア活動にしていきたいです。

いばらきシニアマイスター倶楽部

シニアの皆さんがお持ちの知識、技能、経験、生活の知恵などを社会資源として登録していただき、必要とされている方に紹介します。

シニアの社会参加を促進するための出番を創設し、楽器演奏、マジック、工作教室などを施設、公民館、コミセンなどへの派遣を通じて世代間交流にも取り組んでいます。

シニアプラザで、定期的に「皆で楽しく踊る会」「アクティブシニアライブ」を開催しています。



「いばらきシニアマイスター倶楽部」の登録者紹介名簿冊子

健康づくり
地域づくり
生きがいづくり

4

「仲間づくり」
「地域づくり」を
応援します！

＜地域活動支援＞
茨木市老人クラブ連合会

元気な高齢者達
いまどきの老人クラブ

茨木市老人クラブ連合会

老人クラブ立ち上げや会員加入促進、老人クラブの地域活動支援など、様々な地域活動を支援します。各小学校区の老人クラブなどが主体となって、高齢者の皆さんの地域における身近な居場所となるように「いきいき交流広場」を市内23か所で開設し、ニュースポーツや体操、手芸やカラオケなど多彩な活動を楽しんでいます。

「いきいき元気クラブ」

（茨木小学校区老人クラブ主催のいきいき交流広場）

市内在住の60歳以上の
方ならどなたでも
参加できます。

毎週来てます。
ここに来たらみんな
に会えるので楽しいです。

参加者

ニュースポーツや脳トレ、体操など、毎週開催しています。この日は「いこいこ未来塾（地域活動コース）」受講者も参加して、一緒に盛り上がりました。

「いこいこ
未来塾」
受講生

これまで、こども食堂、地域包括支援センター、社会福祉協議会などの活動について学びましたが、知らないことが多くて毎回楽しいです。興味がどんどん広がっています。すぐに仲間もできました。ほかではなかなか経験できないような内容なので、来年も受講したいです。

取材を終えて

情報誌
ボランティア

私も「いこいこ未来塾（地域コース）」で1年間学びました。地域の活動をいろいろ紹介していただき、今いくつかのボランティア活動に参加しています。多くの方々と知り合いになりました。その中で自分の「居場所」「出番」を見つけられたらなあと思っています。

茨木市では、高齢者の生活の質を高めようと多岐にわたるアプローチや支援をしていることを知りました。その拠点である「シニアプラザいばらき」には、たくさんの「入口」が用意されています。まだ何をしたいかわからないという人もぜひのぞいてみてください。

問合せ先

茨木市地域福祉課 072-620-1634
シニアプラザいばらき(代表) 072-632-7411



茨木市生涯学習情報誌「NextStage」No.23に記載しているイベントや行事などは、中止や変更になる場合があります。広報「いばらき」または各問い合わせ先にご確認ください。

特集 茨木の元気はシニアから シニアの学びと活躍「シニアプラザいばらき」

1

生涯学習センターきらめき主催講座など

茨木市の生涯学習推進の核である当センターが主催する講座などです。

茨木市×大阪大学大学院理学研究科連携講座 「惑星科学への誘い」	茨木市×企業連携講座「情報を読み解き、生かす力を磨こう」～社会人として身につけたいスキル	夜 15
・惑星たちの個性～地球誕生の妙～	茨木市×茨木シニアICTアソシエーション連携事業	
・隕石や小惑星リュウグウ分析からわかってきた太陽系の起源と進化	「myスマホで学ぶアプリ使いこなし」	15
・月のひみつ～月のうさぎは何さいなの?～	「myスマホで学ぶライン使いこなし」	15
茨木市×立命館大学連携事業	ボランティア講師による	
「親鸞の言葉に学ぶ」	「Let'sワクワク花育」	祝 15
茨木市×藍野大学連携講座	「激変する半導体業界とその動向」	土 15
「はつらつと生きるための健康測定会」	「パピヨンラッピングの花束づくり」	土 15
茨木市×梅花女子大学連携事業「ミステリアスな絵画たち～ゴッホ・ルノワール・クリムトなどの作品より～」	「論語塾～異端を攻むるは、斯れ害のみ～」	日 16
茨木市×明治安田連携講座	「動けるすっきりボディ作り」	日 16
「災害に備えて『防災脳』を活性化」	第109回室内楽演奏会	土 16
「『アクションプラン』で地震に備える」	第109回きらめきピアノ演奏会	土 16
	ランチタイムコンサート	土日祝 17
	生涯学習センター展示コーナー作品展	17
	きらめき講座（通年・前期）受講生募集	17

分野別 講座・事業

人権・平和	ほっと・ふれ愛ラジオ体操 （総持寺いのち・愛・ゆめセンター）	21
ワムワムらくご	モーニングヨガ教室	22
WAMジェンダーシアター	あしたせ踊りで楽しもう!	22
たそがれコンサート	脳トレプリント	22
人権連続講座	健康体操	22
人権を考える市民のつどい	パッチワーク教室	22
いばらきみなみ地域人権連続講座	元気アップ!!体操	22
	元気!いばらき体操	23
防災・安全	スクエアステップエクササイズ	土 23
普通救命講習Ⅰ	初心者向けレジン教室	23
普通救命講習Ⅱ	運動療法体操 健康の集い	23
普通救命講習Ⅲ	あしたせカラオケ倶楽部	土 23
救命入門コース	お気軽相談	23
上級救命講習	スマホ相談	24
	健康ミニ講話	24
福祉	ヤクルト連続講座	24
お茶処ひなた オレンジかふえ	楽しく学ぶ初心者のパソコン教室	24
あしはら認知症サポーター養成講座	シルバー入会説明会	25
茨木シニアカレッジ「いこいこ未来塾」	ゆるやか女子会	土 25
	①男のヨガ教室 ②初心者男の料理	土 25
健康・くらし	私のモヤモヤスッキリ!感情ケア講座	日 25
十日市浄水場見学	シニア英語講座	25
大阪府茨木保健所 こころの健康相談	スマホ教室	25
ラジオ体操	大阪府茨木保健所	
ほっと・ふれ愛ラジオ体操 （沢良宜いのち・愛・ゆめセンター）	市民講演会「働き世代のメンタルヘルス」	26

「プロに学ぼう介護のいろは」～紙おむつ編～	26
ごっくんトレーニング『誤嚥予防教室』	± 26
臨床美術	± 26
健康寿命アップ教室	26
暮らしのお金学習会「遺族年金について」	± 27
市民交流講座「手作り講座」	± 27
いまさら聞けない!スマートフォン個別相談会	27
就労支援Café「3's Café (さんず・かふえ)」 ～地域の方・学生・教職員が自由に活用できる持続可 能なパブリックスペースを目指して～	27
分譲マンション 未来年表づくりワークショップ	27

👤 **子育て・教育**

こども食堂	
かるがも子ども食堂	±夜 28
ベンボスタ・こども食堂 (NPO法人はっちぼっち)	± 28
茨木子ども食堂 (NPO法人茨木子ども食堂)	夜 28
あおいろ食堂@いばこつ前	日 28
子民家よってこ食堂 (耳原地区福祉委員会)	28
なかよし食堂 (NPO法人すかいぶるー)	夜 29
ごはん屋MINT (NPO法人わんだーらんど)	夜 29
ハッピー食堂 (公益社団法人茨木市シルバー人材センター)	夜 29
道祖本子ども食堂「ここにこ」	± 29
地産地消こども食堂satono	夜 29
みらい食堂えこんち	± 29
ママとここはん	30
平日お昼のこども食堂「いばーっしょ」	30
フリースクール内子ども食堂「なっちゃんここ」	30
みんな食堂SORA	± 30
アイカフェこども食堂	夜 30
こども食堂寄付サイト	30
おやこひろば	31
編物広場	± 31
こどもフラダンス講座	± 31
あしたせ親子リズム体操	31
あしたせベビーマッサージ	31
シニアボランティアによる中学生数学学習サポート	32
離乳食講習会 (ごっくんクラス)	32
幼児食講習会 (ぱくぱくクラス)	32
中央公民館 日本語読み書き学級	32
おもちゃづくり 牛乳パックでコロコロパズル!	± 32
離乳食講習会 (かみかみクラス)	33
いばらきベビー&キッズプロジェクト ヒョーゲンアソビバ	33
外国のおはなしやぐらしにふれよう<庄栄図書館>	± 33
おはなし会スペシャル<庄栄図書館、12月開催>	± 33
クリスマスイブニング	± 33
親子で音楽クリスマス	日 34

自分ひとりで本を楽しむ日	± 34
市内の企業に聞く!ゴムのひみつ	34
WAMくらぶ	34
プラネタリアウムで聴く谷川俊太郎～ほしにむすばれて～	夜 34
茨木市音楽芸術協会 あっちこっちコンサート Angel Harmony～歌の宝石箱～vol.15	日 35
おとう飯始めよう!	±日 35
おはなし会スペシャル<水尾図書館、1月開催>	± 35
ぱぱっこくらぶ	日 35
BEBERICA能	35
花育	日 35
こころの健康づくり講演会「『叱れば人は育つ』は幻想 ～叱ることの限界と依存性～」	夜 36
講演【児童の発達・支援方法】	± 36
おはなし会スペシャル<水尾図書館、3月開催>	± 36
おはなし会スペシャル<庄栄図書館、3月開催>	± 36
こどもの本交換会<穂積図書館>	±日 36
茨木市音楽芸術協会 あっちこっちコンサート フレッシュコンサート	日 36

🌿 **自然・環境**

冬のプラネタリアウム一般投影「土星の環の消失」	37
里山講座「地域の木と建築」	± 37
親子で体験 楽しくデコ活～食品ロス・クリスマスグッズ作り～	日 37
天体観望会	±日夜 37
プラネタリアウム「おとなTime」	37
プラネタリアウム「ちびっこ投影」	日 38
プラネタリアウム特別投影「クリスマスSP」	日 38
プラネタリアウム トワイライト投影 「HAYABUSA-BACK TO THE EARTH」	日祝 38
プラネタリアウム100周年記念企画 「すばる望遠鏡」講演会	日 38
早春のプラネタリアウム一般投影 「すばる-夜空の群れる星たち」	38
おにクル×南阿蘇ルナ天文台 ～茨木と阿蘇の①日の入り、②星空【生中継】～	±夜 38
自然に親しむ探検講座「野鳥探鳥をしよう」	日 39
自然環境絵はがき事業	39
震災特別投影「星よりも遠くへ」	日 39

🏢 **産業・仕事・観光**

いばらきイルミフェスタ灯 (AKARI)	夜 39
いばらきロカボア	39
キャリアプランクのある女性向けセミナー	40
三市一町合同就職フェア	40
茨木で夢をかなえる!創業セミナー	夜 40

🏛️ 歴史・文化	
安威公民館区 文化展	土日 40
東奈良公民館区 文化展	土日 40
豊川公民館区 文化展	日 40
白川公民館区 文化展	土日 41
水尾公民館区 文化展	土 41
石河公民館区 文化展	日 41
中条公民館区 文化展	土 41
玉櫛公民館区 文化展	日 41
葦原公民館区 文化展	日 41
清溪公民館区 文化展	日 41
山手台公民館区 文化展	日 41
春日丘公民館区 文化展	日 41
畑田公民館区 文化展	日 41
ふれあいの囲碁・将棋	42
おにクルで創ろう 「めざせ大爆笑! 新作コメディ創作」 成果発表公演	日 42
森田かずよさんとみんなで作るダンス公演 「公園(パーク)でルンバ〜おしゃべりな身体と踊るひと とき」 障害のある人もない人もいっしょに踊ろう!	日 42
第14回クオリア音楽コンクール 本選	土日 42
川端康成文学館俳句コンクール入賞・入選作品展	42
おにクルドラマセレクション 青年団 子ども参加型演劇 「サンタクロース会議」	43
しめなわづくり	43
ちょっと昔のいばらき展	43
話題の映画@茨木 「あまろっく」	夜 43
手作り陶器に挑戦	43
いばらき観光ウォーク 「中央卸売市場・環境衛生センター見学コース」	43
音響映像制作室・録音室を使ってみよう! ウェブCM編集ワークショップ	土日 44
富士正晴記念館講演会	日 44
第51回現代美術-茨木2024展	夜 44
出張おにクル in ダムパークいばきた 木管二重奏と星空のコンサート	夜 44
ジャンベ! アフリカンライブ	土 44
第27回音芸協コンサート 華麗なるフルートの世界〜魅惑のバレエとともに〜	日 45
おにクル上方芸能シリーズ Vol.1 浪曲	土 45
いばらき観光ウォーク 「竜王山登山と柴燈護摩焚き見学コース」	日 45
国際交流の集い	日 45
ヴィタリ・ユシュマノフ バリトンコンサート(仮)	土 45
みんなで楽しむコンサート 鶴木絵里&中川賢—with野尻小矢佳	土 46
川端康成文学館ギャラリー企画:ポスターで振り返る川 端康成文学館の40年(仮)	46

川端康成文学館テーマ展示:館蔵品展 〜川端康成文学館40年のあゆみ(仮)	46
いばらきオペラ亭Vol.50《アイダ》	祝 46
優秀映画鑑賞推進事業	46
あしたせ文化祭	日 47
横山佳世子の邦楽サロンVol.32	日 47
プレミアム・シリーズ 堤剛 チェロ・セレクション	日 47
茨木市少年少女合唱団第49回定期演奏会	日 47
まほろば 新作歌曲による第19回コンサート	日 47
茨木ハチマル落語会「桂 南天の会」	47
第26回 ピュアモーレ ポロニアコンサート	土 48
第18回 ピュアモーレ カミングコンサート 〜バラのまち茨木にアンサンブルの華が咲く〜	土夜 48
いばらき観光ウォーク「古墳時代から江戸時代まで、多 層の歴史を歩いて訪ねる」	土 48
キリシタン遺物史料館企画展	48
史跡ガイド・茨木童子組	48

🏃 スポーツ・レクリエーション	
ニュースポーツ教室<市民体育館>	夜 49
ニュースポーツ教室<福井市民体育館>	49
市民体育館スポーツ教室 ヨガ	49
市民体育館スポーツ教室 一般テニス(硬式)	49
市民体育館スポーツ教室 リフレッシュ3B体操	49
市民体育館スポーツ教室 親子体操	土 50
市民体育館スポーツ教室 健康体操	50
市民体育館スポーツ教室 ベビー体操	50
市民体育館スポーツ教室 器械体操	夜 50
市民体育館スポーツ教室 トランポリン	50
市民体育館スポーツ教室 幼児体操	51
市民体育館スポーツ教室 キッズショートテニス	51
市民体育館スポーツ教室 ジュニアテニス(硬式)	夜 51
南市民体育館スポーツ教室 親子体操	51
南市民体育館スポーツ教室 ヨーガ教室	夜 51
五十鈴市民プール フィットネス教室	日夜 51
五十鈴市民プール 水泳教室	土日夜 52
西河原市民プール アクア教室	夜 52
西河原市民プール 水泳教室	土夜 52
西河原市民プール フィットネス教室	夜 53
茨木市民マラソン大会	日 53
みんなでダンスin Ibarakiプロジェクト〜障害のある人 もない人も一緒に踊ろう!ワークショップ〜	土 53
ウォーキング講習会	日 53
ニュースポーツ(ポッチャ)	53

「学び続ける人々」Lifelong Learning People	
「Morris FingerPicking Day 2024」で 「アコースティックギターマガジン賞」受賞 上東裕嗣さん	54

地域別 講座・事業	
市内中心部	
■市役所	第14回クオリア音楽コンクール 本選 土日 42
スマホ相談 24	話題の映画@茨木「あまろっく」 夜 43
三市一町合同就職フェア 40	第27回音芸協コンサート
ウォーキング講習会 日 53	華麗なるフルートの世界～魅惑のパレエとともに～ 日 45
■男女共生センターローズWAM	ヴィタリ・ユシュマノフ バリトンコンサート(仮) 土 45
ワムワムらくご 日 18	いばらきオペラ亭Vol.50《アイダ》 祝 46
WAMジェンダーシアター 18	優秀映画鑑賞推進事業 46
たそがれコンサート 土日祝 18	横山佳世子の邦楽サロンVol.32 日 47
ゆるやか女子会 土 25	まほろば 新作歌曲による第19回コンサート 日 47
①男のヨガ教室 ②初心者男の料理 土 25	茨木ハチマル落語会「桂 南天の会」 47
私のモヤモヤスッキリ!感情ケア講座 日 25	第26回 ピュアモーレ ポロニアコンサート 土 48
ごはん屋MINT(NPO法人わんだーらんど) 夜 29	第18回 ピュアモーレ カミングコンサート
自分ひとりで本を楽しむ日 土 34	～バラのまち茨木にアンサンブルの華が咲く～ 土夜 48
WAMくらぶ 34	みんなでダンス in Ibarakiプロジェクト～障害のある人もない人も一緒に踊ろう!ワークショップ～ 土 53
おとう飯始めよう! 土日 35	■川端康成文学館
ぱぱっこくらぶ 日 35	川端康成文学館俳句コンクール入賞・入選作品展 42
こころの健康づくり講演会『『叱れば人は育つ』は幻想 ～叱ることの限界と依存性～』 夜 36	川端康成文学館ギャラリー企画:ポスターで振り返る川端 康成文学館の40年(仮) 46
親子で体験 楽しくデコ活～食品ロス・クリスマスグッズ作り～ 日 37	川端康成文学館テーマ展示:館藏品展～川端康成文学館 40年のあゆみ(仮) 46
■障害福祉センターハートフル	■生涯学習センターきらめき
市民交流講座「手作りの講座」 土 27	茨木市×立命館大学連携事業 「親鸞の言葉に学ぶ」 夜 14
ジャンベ!アフリカンライブ 土 44	茨木市×藍野大学連携講座 「はつらつと生きるための健康測定会」 14
■消防本部	茨木市×明治安田連携講座 「災害に備えて『防災脳』を活性化」 14
普通救命講習Ⅰ 土 19	茨木市×明治安田連携講座 「『アクションプラン』で地震に備える」 14
普通救命講習Ⅱ 土 19	茨木市×企業連携講座「情報を読み解き、生かす力を磨 こう」～社会人として身につけたいスキル 夜 15
普通救命講習Ⅲ 日 19	茨木市×茨木シニアICTアソシエーション連携事業 「myスマホで学ぶアプリ使いこなし」 15
救命入門コース 日 19	茨木市×茨木シニアICTアソシエーション連携事業 「myスマホで学ぶライン使いこなし」 15
■合同庁舎	ボランティア講師による「Let'sワクワク花育」 祝 15
「プロに学ぼう介護のいろは」～紙おむつ編～ 26	ボランティア講師による 「激変する半導体業界とその動向」 土 15
■市民総合センター(クリエイティブセンター)	ボランティア講師による 「パピヨンラッピングの花束づくり」 土 15
人権を考える市民のつどい 夜 18	ボランティア講師による 「論語塾～異端を攻むるは、斯れ書のみ～」 日 16
いばらきベイビー&キッズプロジェクト	ボランティア講師による「動けるすっきりボディ作り」 日 16
ヒョーゲンアソビノバ 33	第109回室内楽演奏会 土 16
茨木市音楽芸術協会 あっちこっちコンサート Angel Harmony～歌の宝石箱～Vol.15 日 35	
BEBERICA能 35	
茨木市音楽芸術協会 あっちこっちコンサート フレッシュコンサート 日 36	
森田かずよさんとみんなでつくるダンス公演 「公園(パーク)でルンバ～おしゃべりな身体と踊るひ ととき」 障害のある人もない人もいっしょに踊ろう! 日 42	

第109回きらめきピアノ演奏会	16	土
ランチタイムコンサート	17	土日祝
生涯学習センター展示コーナー作品展	17	
中央公民館 日本語読み書き学級	32	
■中条公民館		
中条公民館区 文化展	41	土
■中央図書館		
富士正晴記念館講演会	44	日
■市民体育館		
ニュースポーツ教室<市民体育館>	49	夜
市民体育館スポーツ教室 ヨガ	49	
市民体育館スポーツ教室 一般テニス(硬式)	49	
市民体育館スポーツ教室 リフレッシュ3B体操	49	
市民体育館スポーツ教室 親子体操	50	土
市民体育館スポーツ教室 健康体操	50	
市民体育館スポーツ教室 ベビー体操	50	
市民体育館スポーツ教室 器械体操	50	夜
市民体育館スポーツ教室 トランポリン	50	
市民体育館スポーツ教室 幼児体操	51	
市民体育館スポーツ教室 キッズショートテニス	51	
市民体育館スポーツ教室 ジュニアテニス(硬式)	51	夜
■おにクル		
茨木市×大阪大学大学院理学研究科連携講座		
「惑星科学への誘い」		
惑星たちの個性～地球誕生の妙～	13	夜
「惑星科学への誘い」 隕石や小惑星リュウグウ分析か		
らわかってきた太陽系の起源と進化	13	夜
「惑星科学への誘い」		
月のひみつ～月のうさぎは何さいなの?～	13	土
みんな食堂SORA	30	土
離乳食講習会(ごっくんクラス)	32	
幼児食講習会(ばくばくクラス)	32	
離乳食講習会(かみかみクラス)	33	
市内の企業に聞く!ゴムのひみつ	34	
プラネタリウムで聴く谷川俊太郎～ほしにむすばれて～	34	夜
冬のプラネタリウム一般投影「土星の環の消失」	37	
天体観望会	37	土日夜
プラネタリウム「おとなTime」	37	
プラネタリウム「ちびっこ投影」	38	日
プラネタリウム特別投影「クリスマスSP」	38	日
プラネタリウム トワイライト投影		
「HAYABUSA-BACK TO THE EARTH-」	38	日祝
プラネタリウム100周年記念企画		
「すばる望遠鏡」講演会	38	日

早春のプラネタリウム一般投影		
「すばる-夜空の群れる星たち-」	38	
おにクル×南阿蘇ルナ天文台		
～茨木と阿蘇の①日の入り、②星空【生中継】～	38	土日夜
震災特別投影「星よりも遠くへ」	39	日
キャリアブランクのある女性向けセミナー	40	
茨木で夢をかなえる!創業セミナー	40	夜
おにクルで創ろう		
「めざせ大爆笑!新作コメディ創作」成果発表公演	42	日
おにクルドラマセレクション		
青年団 子ども参加型演劇「サンタクロース会議」	43	
音響映像制作室・録音室を使ってみよう!		
ウェブCM編集ワークショップ	44	土日
第51回現代美術-茨木2024展	44	夜
出張おにクル in ダムパークいばきた		
木管二重奏と星空のコンサート	44	夜
おにクル上方芸能シリーズ Vol.1 浪曲	45	土
国際交流の集い	45	日
みんなで楽しむコンサート		
鶴木絵里&中川賢一with野尻小矢佳	46	土
プレミアム・シリーズ 堤 剛 チェロ・セレクション	47	日
茨木市少年少女合唱団第49回定期演奏会	47	日
■春日コミュニティセンター		
茨木子ども食堂(NPO法人茨木子ども食堂)	28	夜
フリースクール内子ども食堂「なっちゃんどこ」	30	
■畑田小学校		
畑田公民館区 文化展	41	日
■シルバーサポートセンター		
楽しく学ぶ初心者パソコン教室	24	
シルバー入会説明会	25	
■大阪府茨木保健所		
大阪府茨木保健所 こころの健康相談	21	
■立命館大学大阪いばらきキャンパス		
里山講座「地域の木と建築」	37	土
■あおいろ食堂@いばこう前		
あおいろ食堂@いばこう前	28	日
■季節のごはんカフェsatono		
地産地消こども食堂satono	29	夜
■水餃子の店「ハルビン」		
みらい食堂えこんち	29	土
市内北部		
■安威公民館		
安威公民館区 文化展	40	土日

■十日市浄水場	
十日市浄水場見学	21
■福井市民体育館	
ニュースポーツ教室<福井市民体育館>	49
■西河原市民プール	
西河原市民プール アクア教室	夜 52
西河原市民プール 水泳教室	土夜 52
西河原市民プール フィットネス教室	夜 53
■石河公民館	
石河公民館区 文化展	日 41
■キリシタン遺物史料館	
キリシタン遺物史料館企画展	48
■安威小学校	
安威公民館区 文化展	土日 40
■清溪小学校	
清溪公民館区 文化展	日 41
■山手台小学校	
山手台公民館区 文化展	日 41
■藍野大学	
就労支援Café「3's Café (さんず・かふえ)」 ～地域の方・学生・教職員が自由に活用できる持続可能なパブリックスペースを目指して～	27
講演【児童の発達・支援方法】	土 36
■梅花女子大学	
茨木市×梅花女子大学連携事業「ミステリアスな絵画たち～ゴッホ・ルノワール・クリムトなどの作品より～」	土日 14
クリスマスイブニング	土 33
■子民家よってこ食堂	
子民家よってこ食堂(耳原地区福祉委員会)	28
■Icafe(アイカフェ)	
アイカフェこども食堂	夜 30
市内西部	
■豊川いのち・愛・ゆめセンター	
暮らしのお金学習会「遺族年金について」	土 27
道祖本子ども食堂「にこにこ」	土 29
しめなわづくり	43
手作り陶器に挑戦	43
■豊川コミュニティセンター	
豊川公民館区 文化展	日 40
■沢池多世代交流センター	
シニアボランティアによる中学生数学学習サポート	32
■郡コミュニティセンター	
茨木子ども食堂(NPO法人茨木子ども食堂)	夜 28
フリースクール内子ども食堂「なっちゃんどこ」	30

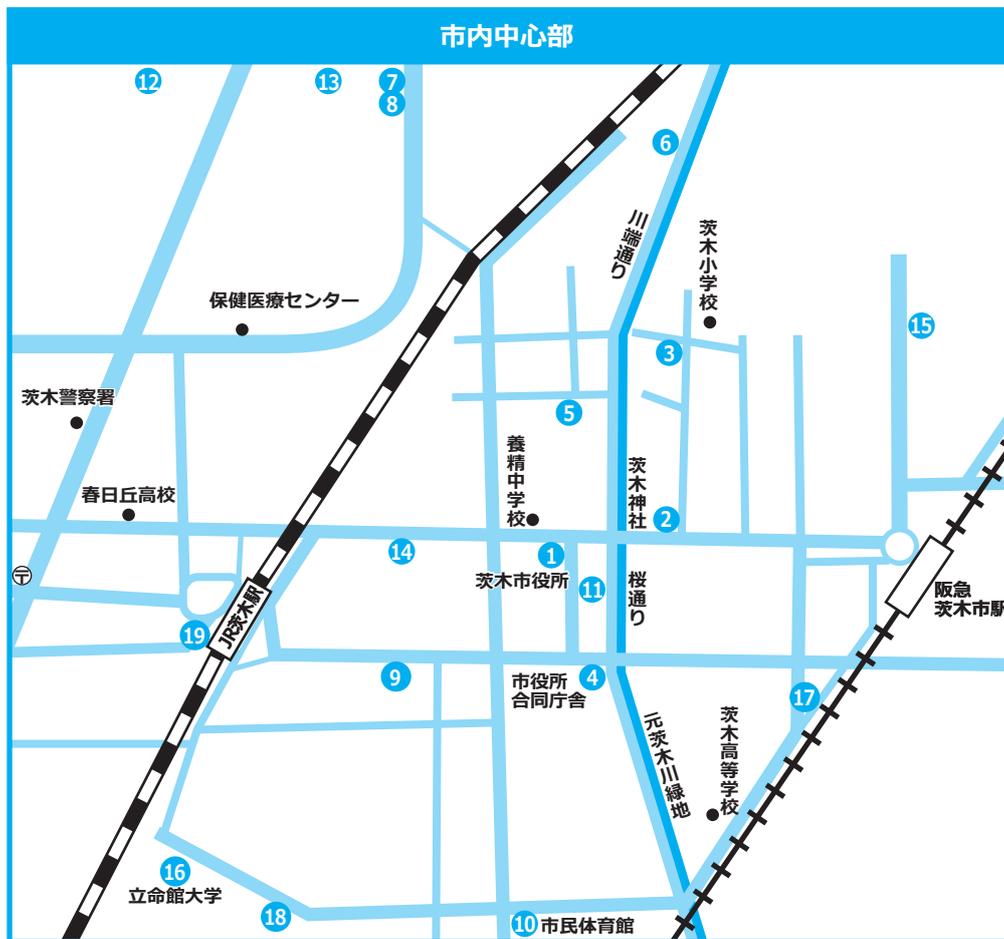
■春日丘公民館	
茨木子ども食堂(NPO法人茨木子ども食堂)	夜 28
■春日丘小学校	
春日丘公民館区 文化展	日 41
■イオンモール茨木	
こどもの本交換会<穂積図書館>	土日 36
市内東部	
■総持寺いのち・愛・ゆめセンター	
人権連続講座	土 18
ほっと・ふれ愛ラジオ体操 (総持寺いのち・愛・ゆめセンター)	21
シニア英語講座	25
ふれあいの囲碁・将棋	42
■ユースプラザEASTちよい	
平日お昼のこども食堂「いばーっしょ」	30
■三島コミュニティセンター	
ママとごごはん	30
自然に親しむ探検講座「野鳥探鳥をしよう」	日 39
■東コミュニティセンター	
平日お昼のこども食堂「いばーっしょ」	30
■大池コミュニティセンター	
茨木子ども食堂(NPO法人茨木子ども食堂)	夜 28
■中津コミュニティセンター	
茨木子ども食堂(NPO法人茨木子ども食堂)	夜 28
■庄栄コミュニティセンター	
外国のおはなしやぐらしにふれよう<庄栄図書館>	土 33
■庄栄図書館	
おはなし会スペシャル<庄栄図書館、12月開催>	土 33
おはなし会スペシャル<庄栄図書館、3月開催>	土 36
■白川公民館	
白川公民館区 文化展	土日 41
■五十鈴市民プール	
五十鈴市民プール フィットネス教室	日夜 51
五十鈴市民プール 水泳教室	土日夜 52
■シニアプラザ	
茨木シニアカレッジ「いこいこ未来塾」	20
■コミュニティデイハウス「かるがも」	
かるがも子ども食堂	土夜 28
■デイスポット駅前ランド	
なかよし食堂(NPO法人すかいぶー)	夜 29
■沢良宜いのち・愛・ゆめセンター	
いばらきみなみ地域人権連続講座	18
ほっと・ふれ愛ラジオ体操 (沢良宜いのち・愛・ゆめセンター)	21

健康ミニ講話	24
いまさら聞けない!スマートフォン個別相談会	27
■沢良宜いのち・愛・ゆめセンター分館	
ベンボスタ・こども食堂(NPO法人はっちぼっち)	± 28
■葦原多世代交流センター	
お茶処ひなた オレンジかいえ	20
あしはら認知症サポーター養成講座	20
モーニングヨガ教室	22
あしたせ踊りで楽しもう!	22
脳トレプリント	22
健康体操	22
パッチワーク教室	22
元気アップ!!体操	22
元気!いばらき体操	23
スクエアステップエクササイズ	± 23
初心者向けレジン教室	23
運動療法体操 健康の集い	23
あしたせカラオケ倶楽部	± 23
ヤクルト連続講座	24
スマホ教室	25
ごっくんトレーニング『誤嚥予防教室』	± 26
健康寿命アップ教室	26
あしたせ親子リズム体操	31
あしたせベビーマッサージ	31
あしたせ文化祭	日 47
ニュースポーツ(ポッチャ)	53
■葦原コミュニティセンター	
葦原公民館区 文化展	日 41
■南茨木多世代交流センター	
ラジオ体操	21
お気軽相談	23
臨床美術	± 26
おやこひろば	31
編物広場	± 31
こどもフラダンス講座	± 31
親子で音楽クリスマス	日 34
花育	日 35
■玉櫛コミュニティセンター	
茨木子ども食堂(NPO法人茨木子ども食堂)	夜 28
玉櫛公民館区 文化展	日 41

■水尾コミュニティセンター	
茨木子ども食堂(NPO法人茨木子ども食堂)	夜 28
水尾公民館区 文化展	± 41
■東奈良コミュニティセンター	
東奈良公民館区 文化展	±日 40
■水尾図書館	
おもちゃづくり 牛乳パックでコロコロパズル!	± 32
おはなし会スペシャル<水尾図書館、1月開催>	± 35
おはなし会スペシャル<水尾図書館、3月開催>	± 36
■南市民体育館	
南市民体育館スポーツ教室 親子体操	51
南市民体育館スポーツ教室 ヨーガ教室	夜 51
■文化財資料館	
ちょっと昔のいばらき展	43
■茨木市シルバー人材センター	
楽しく学ぶ初心者のパソコン教室	24
シルバー入会説明会	25
ハッピー食堂 (公益社団法人茨木市シルバー人材センター)	夜 29
■たんぽぽtriangle学園	
みんな食堂SORA	± 30

市内全域・その他	
大阪府茨木保健所 市民講演会「働き世代のメンタルヘルス」	26
分譲マンション 未来年表づくりワークショップ	27
こども食堂寄付サイト	30
自然環境絵はがき事業	39
いばらきイルミフェスタ灯(AKARI)	夜 39
いばらきロカボア	39
いばらき観光ウォーク 「中央卸売市場・環境衛生センター見学コース」	43
いばらき観光ウォーク 「竜王山登山と柴燈護摩焚き見学コース」	日 45
いばらき観光ウォーク「古墳時代から江戸時代まで、多 層の歴史を歩いて訪ねる」	± 48
史跡ガイド・茨木童子組	48
茨木市民マラソン大会	日 53

茨木市地図



市役所周辺

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ① 市役所 | ⑩ 市民体育館 |
| ② 男女共生センターローズWAM | ⑪ おにクル |
| ③ 障害福祉センターハートフル | ⑫ 春日コミュニティセンター |
| ④ 消防本部 | ⑬ 畑田小学校 |
| ④ 合同庁舎 | ⑭ シルバーサポートセンター |
| ⑤ 市民総合センター(クリエイトセンター) | ⑮ 茨木保健所 |
| ⑥ 川端康成文学館 | ⑯ 立命館大学大阪いばらきキャンパス |
| ⑦ 生涯学習センターきらめき | ⑰ あおいろ食堂@いばこう前 |
| ⑧ 中央図書館 | ⑱ 季節のごはんカフェsatono |
| ⑨ 中条公民館 | ⑲ 水餃子の店「ハルビン」 |





北部

- 20 安威公民館
- 21 十日市浄水場
- 22 福井市民体育館
- 23 西河原市民プール
- 24 石河公民館
- 25 キリシタン遺物史料館
- 26 安威小学校
- 27 清溪小学校
- 28 山手台小学校
- 29 藍野大学
- 30 梅花女子大学
- 31 子民家よってこ食堂
- 32 lcafe (アイカフェ)

西部

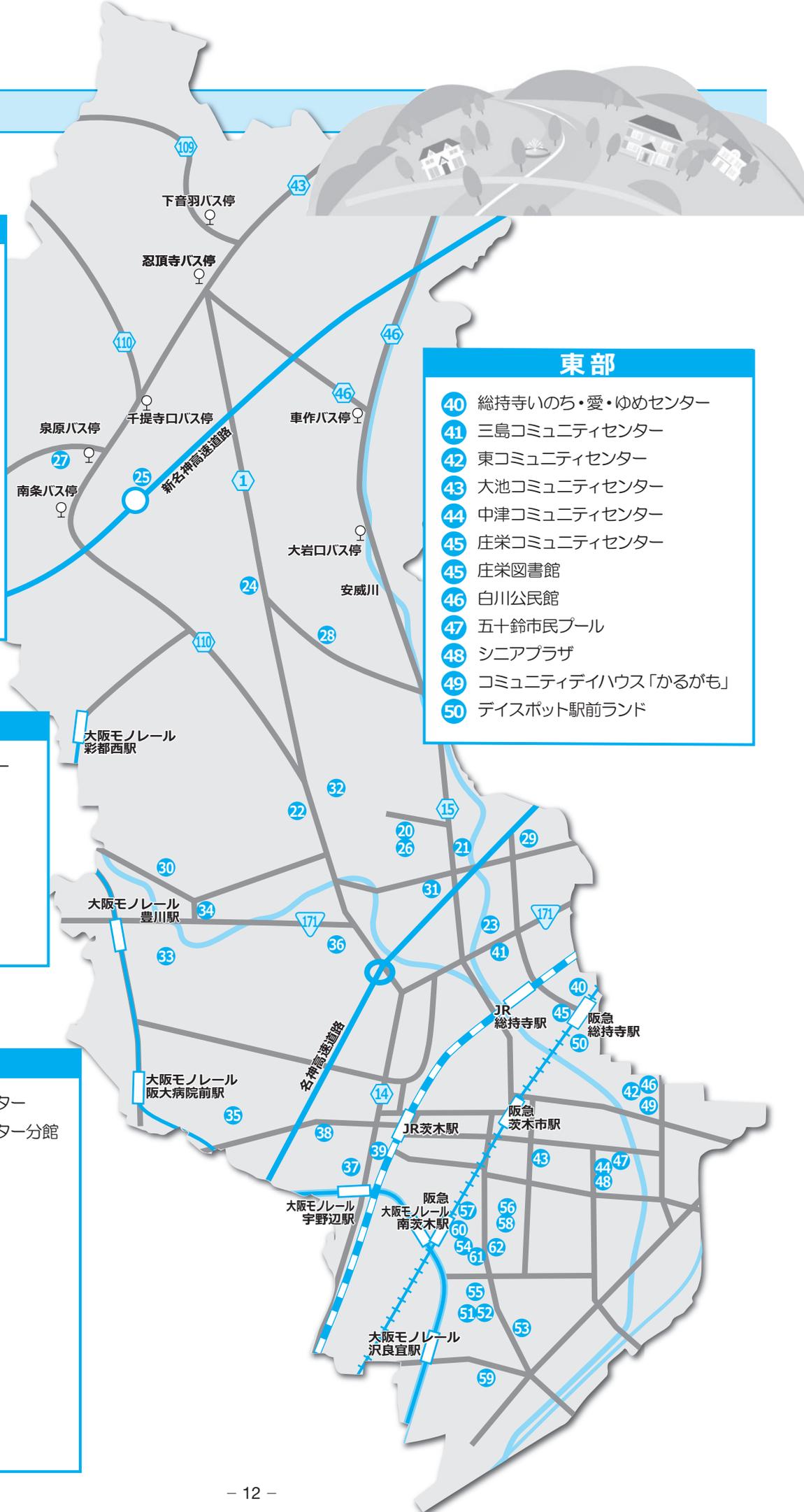
- 33 豊川いのち・愛・ゆめセンター
- 34 豊川コミュニティセンター
- 35 沢池多世代交流センター
- 36 郡コミュニティセンター
- 37 春日丘公民館
- 38 春日丘小学校
- 39 イオンモール茨木

南部

- 51 沢良宜いのち・愛・ゆめセンター
- 52 沢良宜いのち・愛・ゆめセンター分館
- 53 葦原多世代交流センター
- 53 葦原コミュニティセンター
- 54 南茨木多世代交流センター
- 55 玉櫛コミュニティセンター
- 56 水尾コミュニティセンター
- 57 東奈良コミュニティセンター
- 58 水尾図書館
- 59 南市民体育館
- 60 文化財資料館
- 61 茨木市シルバー人材センター
- 62 たんぽぽtriangle学園

東部

- 40 総持寺いのち・愛・ゆめセンター
- 41 三島コミュニティセンター
- 42 東コミュニティセンター
- 43 大池コミュニティセンター
- 44 中津コミュニティセンター
- 45 庄栄コミュニティセンター
- 45 庄栄図書館
- 46 白川公民館
- 47 五十鈴市民プール
- 48 シニアプラザ
- 49 コミュニティデイハウス「かるがも」
- 50 デイスポット駅前ランド



生涯学習センターきらめき主催講座など

茨木市の生涯学習推進の核である当センターが主催する講座などです。

◆茨木市×大阪大学大学院理学研究科連携講座
「惑星科学への誘い」 惑星たちの個性～地球誕生の妙～

日 時	令和7年1月16日(木) 19:00～20:30
会 場	おにクル きたしんプラネタリウム(駅前三丁目9-45)
内 容	太陽系の8つの惑星やその衛星たちは、岩石できていたり、ガスできていたり、大気をもっていたり、いなかたり個性豊かです。他の惑星たちと比較することで見えてくる、地球誕生の普遍性と特殊性について考えてみませんか。講師：大阪大学大学院理学研究科宇宙地球科学専攻教授 寺田健太郎さん
対象・定員	中学生を除く15歳以上の市民、45人(多数の場合は抽選) 費用 無料
申込方法	令和6年12月1日(日)9:00から、HPからの電子申請、または12月23日(月)必着で往復ハガキ(1人1枚、郵便番号、住所、名前、ふりがな、電話番号、年齢を記入)で、生涯学習センター「惑星たちの個性」係まで
持ち物・服装	筆記用具
その他	詳細は広報「いばらき」またはHPよりご確認ください。

◆茨木市×大阪大学大学院理学研究科連携講座
「惑星科学への誘い」 隕石や小惑星リュウグウ分析からわかってきた太陽系の起源と進化

日 時	令和7年2月6日(木) 19:00～20:30
会 場	おにクル きたしんプラネタリウム
内 容	広く希薄な宇宙空間で、太陽やその周りを回る地球たちは、いつ、どのように誕生したのでしょうか？宇宙から地球に降ってくる隕石や、「はやぶさ」が採取した小惑星リュウグウの破片からわかってきた太陽系の起源と進化について解説します。講師：大阪大学大学院理学研究科宇宙地球科学専攻教授 寺田健太郎さん
対象・定員	中学生を除く15歳以上の市民、45人(多数の場合は抽選) 費用 無料
申込方法	1月5日(日)9:00から、HPからの電子申請、または1月24日(金)必着で往復ハガキ(1人1枚、郵便番号、住所、名前、ふりがな、電話番号、年齢を記入)で、生涯学習センター「太陽系の起源と進化」係まで
持ち物・服装	筆記用具
その他	詳細は広報「いばらき」またはHPよりご確認ください。

◆茨木市×大阪大学大学院理学研究科連携講座
「惑星科学への誘い」 月のひみつ～月のうさぎは何さいなの？～

日 時	令和7年3月1日(土) 時間未定
会 場	おにクル きたしんプラネタリウム
内 容	「うさぎのもちつき」のように見える満月の模様をみたことがありますか？当日は実際に「月の石」をみてもらいながら、「月」がどうやってできたのか、あの模様がどうやってできたのかについて、お話しします。普段は38万キロメートル離れている「月」をどうぞ身近に感じてください。講師：大阪大学大学院理学研究科宇宙地球科学専攻教授 寺田健太郎さん
対象・定員	小学生対象(保護者同伴)、45人(多数の場合は抽選) 費用 無料
申込方法	2月1日(土)9:00から、HPからの電子申請、または2月21日(金)必着で往復ハガキ(1枚で保護者1人にこども2人まで、郵便番号、住所、名前、ふりがな、電話番号、年齢、参加することの名前、フリガナ、年齢を記入)で、生涯学習センター「月のひみつ」係まで
その他	詳細は広報「いばらき」またはHPよりご確認ください。

きらめき主催
講座等
問合せ先

茨木市立生涯学習センター 〒567-0028 茨木市畑田町1番43号
TEL: 072-624-8182 E-mail: kirameki@city.ibaraki.lg.jp



◆茨木市×立命館大学連携事業 「親鸞の言葉に学ぶ」

日 時	令和6年12月23日(月) 18:30～20:00
会 場	生涯学習センターきらめき 3階 304室
内 容	親鸞の言葉を手掛かりに日常生活や現代社会について考えます。その際に、理解の補助としてヨーロッパや日本の思想・哲学の言葉なども紹介します。 講師：立命館大学教授 木本 伸さん
対象・定員	中学生を除く15歳以上の市民、先着30人 費用 無料
申込方法	12月2日(月)9:00から、電子申請または電話、窓口
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、12月15日(日)までに要申込
その他	詳細は広報「いばらき」またはHPよりご確認ください。

◆茨木市×藍野大学連携講座 「はつらつと生きるための健康測定会」

日 時	令和7年3月6日(木) 9:00～13:00(うち約45分) 時間予約制・13日(木) 10:00～11:30
会 場	生涯学習センターきらめき
内 容	皆様のお体の健康度を測定します(糖化度、骨密度、血管年齢、体組成、筋力など)。また、測定結果に関連した講座を測定から1週間後に実施し、はつらつと生きるためのヒントとなる情報を提供します(測定と講座の2回構成)。
対象・定員	40人(多数の場合抽選) 費用 無料
申込方法	2月1日～18日に、電子申込または往復ハガキ(必着、1枚に1人)に①郵便番号、②住所、③名前(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、⑥3月6日の時間の中で不都合な時間があれば記入、⑦一時保育の有無を記入して、生涯学習センター「藍野大学連携事業係」まで
持ち物・服装	筆記用具、動きやすい服装、靴
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、要申込
その他	詳細な内容は、広報「いばらき」2月号でご確認下さい。同意が得られた方のデータを一部研究に使用させていただいております。

◆茨木市×梅花女子大学連携事業 「ミステリアスな絵画たち～ゴッホ・ルノワール・クリムトなどの作品より～」

日 時	令和7年2月22日(土)・23日(日) 時間未定
会 場	梅花女子大学 澤山記念館 澤山記念ホール(宿久庄二丁目19-5)
内 容	ミステリアスな絵画たち～ゴッホ・ルノワール・クリムトなどの作品より～
対象・定員	先着順
費用	有料(金額未定)、支払方法などの詳細は同大学HP参照
申込方法	詳細は同大学HP参照
問合せ先	梅花歌劇団事務局 TEL:072-623-6352 FAX:072-643-6355 E-mail:kagekidan@baika.ac.jp

◆茨木市×明治安田連携講座「災害に備えて『防災脳』を活性化」

日 時	令和6年12月18日(水) 11:00～12:00
会 場	生涯学習センターきらめき 3階 304室
内 容	避難行動の正しい知識を学びます。
対象・定員	中学生を除く15歳以上の市民、先着40人 費用 無料
申込方法	12月2日(月)9:00から、当センターHPからの電子申込、または窓口、電話で
持ち物・服装	筆記用具
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、12月9日(月)までに要申込

◆茨木市×明治安田連携講座「『アクションプラン』で地震に備える」

日 時	令和7年1月22日(水) 11:00～12:00
会 場	生涯学習センターきらめき 3階 304室
内 容	地震のメカニズムや被害を抑えるための事前準備について学びます。
対象・定員	中学生を除く15歳以上の市民、先着40人 費用 無料
申込方法	1月8日(水)9:00から、当センターHPからの電子申込、または窓口、電話で
持ち物・服装	筆記用具
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、1月13日(月)までに要申込

講座・事業情報(生涯学習センターきらめき主催講座など)

◆茨木市×企業連携講座「情報を読み解き、生かす力を磨こう」～社会人として身につけたいスキル

日 時	令和7年2月7日・14日・21日(各金曜日) 19:00～20:30
会 場	生涯学習センターきらめき 4階 405室
内 容	読売新聞大阪本社での記者経験を持つ講師が、「情報を読み解く」技術について講義をします。社会人に必要不可欠な情報を読み解く力を身につけましょう。講師：元読売新聞大阪本社編集委員 泊 吉実さん
対象・定員	中学生を除く15歳以上の市民、先着20人 費用 無料
申込方法	2月1日(土)9:00から、HPから電子申請、または電話、窓口
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、各回8日前までに要申込

◆茨木市×茨木シニアICTアソシエーション連携事業 「myスマホで学ぶアプリ使いこなし」

日 時	令和7年1月17日・24日・31日、2月7日(各金曜日) 13:00～14:30 (全4回連続講座)
会 場	生涯学習センターきらめき 3階 305室
内 容	アプリ、ラインについて、翻訳アプリ、調べものなどの体験です。講師：茨木シニアICTアソシエーション
対象・定員	50歳以上の市民(スマホの文字入力のできる人)、先着15人 費用 無料
申込方法	令和6年12月16日(月)9:00から、HPから電子申請、または電話、窓口
持ち物・服装	普段使っているご自身のスマホ、筆記用具

◆茨木市×茨木シニアICTアソシエーション連携事業 「myスマホで学ぶライン使いこなし」

日 時	令和7年1月17日・24日・31日、2月7日(各金曜日) 15:00～16:30 (全4回連続講座)
会 場	生涯学習センターきらめき 3階 305室
内 容	ラインのおさらい、友達トーク、ライン使い方などです。講師：茨木シニアICTアソシエーション
対象・定員	50歳以上の市民(スマホの文字入力のできる、ラインアプリを使用している人)、先着15人
費用	無料
申込方法	令和6年12月16日(月)9:00から、HPから電子申請、または電話、窓口
持ち物・服装	普段使っているご自身のスマホ、筆記用具

◆ボランティア講師による「Let'sワクワク花育」

日 時	令和7年1月13日(月祝) 10:00～11:30
会 場	生涯学習センターきらめき 3階 304室
内 容	自由な感性で花をアレンジ 講師：花育インストラクター 浜本尚美さん
対象・定員	4歳から小学6年まで(保護者同伴)、12人 費用 1,000円
申込方法	1月6日(月)9:00から、HPから電子申請、または電話、窓口
持ち物・服装	筆記用具
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、1月6日(月)までに要申込

◆ボランティア講師による「激変する半導体業界とその動向」

日 時	令和7年1月18日(土) 10:00～11:30
会 場	生涯学習センターきらめき 3階 301室
内 容	インテルの衰退と復活、AI半導体などについて解説します。講師：元電子機器メーカー開発センター 谷村稔生さん
対象・定員	中学生を除く15歳以上の市民、15人 費用 無料
申込方法	1月6日(月)9:00から、HPから電子申請、または電話、窓口
持ち物・服装	筆記用具
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、1月10日(金)までに要申込

◆ボランティア講師による「パピヨンラッピングの花束づくり」

日 時	令和7年1月25日(土) 10:00～12:00
会 場	生涯学習センターきらめき 3階 302室
内 容	生花を使って素敵な花束をつくらう。講師：日本フラワーデザイナー協会 浜本尚美さん
対象・定員	中学生を除く15歳以上の市民、15人 費用 2,000円
申込方法	1月8日(水)9:00から、HPから電子申請、または電話、窓口
持ち物・服装	筆記用具
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、1月17日(金)までに要申込

◆ボランティア講師による「論語塾～異端を攻むるは、斯れ害のみ～」

日 時	令和7年1月26日(日) 10:00～11:30		
会 場	生涯学習センターきらめき 3階 301室		
内 容	異端を攻むるは、斯れ害のみの出展となった章句を中心に、素読と解説です。 講師：論語指導士 巽 則人さん		
対象・定員	中学生を除く15歳以上の市民、15人	費用	無料
申込方法	1月8日(水)9:00から、HPから電子申請、または電話、窓口		
持ち物・服装	筆記用具		
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、1月18日(土)までに要申込		

◆ボランティア講師による「動けるすっきりボディ作り」

日 時	令和7年3月2日(日) 10:00～11:30		
会 場	生涯学習センターきらめき 2階 多目的スタジオ		
内 容	足裏・骨盤・体幹・呼吸をうまく使って若々しい身体をつくろう。 講師：トータルボディスペシャリスト 三宅ゆみさん		
対象・定員	中学生を除く15歳以上の市民、14人	費用	無料
申込方法	2月6日(木)9:00から、HPから電子申請、または電話、窓口		
持ち物・服装	動きやすい服装(はだしになります)、タオル2枚、水分補給のための飲み物		
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、2月22日(土)までに要申込		

◆第109回室内楽演奏会

日 時	令和7年1月11日(土) 13:00開演		
会 場	生涯学習センターきらめき 2階 きらめきホール		
内 容	新進気鋭の若き音楽集団 NOVA MUSIKER(ノヴァ ムシカー)が、皆様に心地良い室内楽を提供します。 ピアノ、クラリネットの演奏とソプラノ歌唱で名曲をお楽しみいただきます。		
対象・定員	制限なし	費用	無料
申込方法	申込不要		
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、1月6日(月)17:00までに要申込		

◆第109回きらめきピアノ演奏会

日 時	令和7年1月11日(土) 15:30開演		
会 場	生涯学習センターきらめき 2階 きらめきホール		
内 容	一般応募のこどもから大人による演奏会です。		
対象・定員	制限なし	費用	無料
申込方法	申込不要		
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、1月6日(月)17:00までに要申込		

きらめき主催
講座等
問合せ先

茨木市立生涯学習センター 〒567-0028 茨木市畑田町1番43号
TEL: 072-624-8182 E-mail: kirameki@city.ibaraki.lg.jp



◆ランチタイムコンサート《令和6年12月》

日 時	令和6年12月 ①8日(日) ②14日(土) ③21日(土) ④25日(水) 12:00～13:00		
会 場	生涯学習センターきらめき 1階 エントランスホール		
内 容	音楽など、日ごろの活動の成果を来館者の方に楽しんでいただきます。 ①ゴスペルを一緒にくBe Hopeful Choir> ②二胡の音色でひとときを♪～昭和から平成ポップス～くアンサンブル藍花・アンサンブル梅花> ③ピアノと歌でおくる冬のジャズコンサートくMERLO> ④みんなでクリスマスコンサートくohana friends>		
対象・定員	制限なし	費 用	無料
申込方法	申込不要		

《令和7年1月》 ※日時、内容以外は令和6年12月と同じ

日 時	令和7年1月 ①12日(日) ②18日(土) ③26日(日) ④29日(水)		
内 容	①ピアノ演奏(連弾)くピアノデュオゆかとうすけ> ②リコーダー・フルート&ピアノの愉しみくAMICALE> ③ゴスペルコンサートく“Aqua”ゴスペルサークル> ④歌とピアノくルンルンメモリー>		

《令和7年2月》 ※日時、内容以外は令和6年12月と同じ

日 時	令和7年2月 ①2日(日) ②9日(日) ③16日(日) ④22日(土) ⑤27日(木)			
内 容	①大正琴コンサートく大正琴アンサンブルグループBio!> ②ギターと歌の昭和歌謡アレンジくWhite Flame> ③ジャズの演奏くBitter Sweet Latte> ④クラリネットの演奏くクラリネットアンサンブルひまわり> ⑤Piano ConcertくSUCRE>			

《令和7年3月》 ※日時、内容以外は令和6年12月と同じ

日 時	令和7年3月 ①16日(日) ②22日(土) ③30日(日)		
内 容	①フルート演奏く朝日嗣雄さん> ②心に響くピアノ連弾の世界～クラシックからポップスまで～く土田明子さん・西山尚子さん> ③名曲の花束くピアノビューティー>		

◆生涯学習センター展示コーナー作品展

日 時	令和6年12月～令和7年3月 9:00～18:00 ※各展示の日程はお問い合わせください。		
場 所	生涯学習センターきらめき 1階 展示コーナー		
内 容	きらめき講座受講生作品展「楽しい写真教室」「書の教室」「ジュニアのための硬筆・筆ペン講座」 「楽しい手織・絵織」「日本画」「油絵・水彩」		

◆きらめき講座(通年・前期)受講生募集

日 時	通年講座：令和7年5月～令和8年3月、前期講座：令和7年5月～9月 曜日ごと(毎週火曜は休館日のため除く)に教養講座と実技講座で様々な内容の講座を開講 教養講座：1時間30分、実技講座：2時間		
会 場	生涯学習センターきらめき		
内 容	教養講座：文学、歴史、パソコン、語学(英語・中国語・韓国語・スペイン語・フランス語・ドイツ語)など 実技講座：油絵、水彩、日本画、写真、織物、木工、彫金、陶芸、料理、エクササイズ、クラシックギター、和太鼓 リコーダー、ジャズ、将棋、囲碁、茶華道、書道など 詳細は受講生募集案内、またはHPをご覧ください。		
対象・定員	中学生を除く15歳以上		
費 用	講座によって異なります。詳細は受講生募集案内またはHPをご覧ください。		
申込方法	受講生募集案内綴じ込みのハガキまたはHPから		
持ち物・服装	講座によって異なります。詳細は受講生募集案内またはHPをご覧ください。		
一時保育	あり(有料、満1歳から就学前まで)、要事前申込		
そ の 他	受講生募集案内は令和7年3月1日から市役所、生涯学習センター、図書館などに設置し、生涯学習センターHPにも掲載します。		



◆ワムワムらくご

日 時	毎月第2日曜日 14:00～15:30
会 場	男女共生センターローズWAM 地下2階 ワムホール(元町4-7)
内 容	女性落語家さんの高座などを通して、男女共同参画について考えていただくきっかけとなるよう開催しています。
対象・定員	小学生以上、180人 費用 500円
申込方法	申込不要
問合せ先	男女共生センターローズWAM TEL:072-620-9920 E-mail: rosewam@city.ibaraki.lg.jp

◆WAMジェンダーシアター

日 時	毎月第3月曜日 ①奇数月:10:00から ②偶数月:14:00から
会 場	男女共生センターローズWAM 地下2階 ワムホール
内 容	性差に縛られることのない生き方や、自分らしさについて考える映画上映会です。
対象・定員	小学生以上(小学生は保護者同伴)、180人 費用 無料
申込方法	毎月2日(休所日なら翌日)9:00から電子申込、電話、窓口、先着順
一時保育	あり(有料、1歳から未就学のこども)、先着順、利用日の7日前(休所日を除く)17:00までに申込
問合せ先	男女共生センターローズWAM TEL:072-620-9920 E-mail: rosewam@city.ibaraki.lg.jp

◆たそがれコンサート

日 時	毎月1回、土日祝のいずれか 16:30～17:30
会 場	男女共生センターローズWAM 1階 エントランスホール
内 容	月に1回たそがれ時に1階エントランスでコンサートを開催します。どなたでも参加できます。
対象・定員	制限なし、約35人 費用 無料
申込方法	申込不要
問合せ先	男女共生センターローズWAM TEL:072-620-9920 E-mail: rosewam@city.ibaraki.lg.jp

◆人権連続講座

日 時	①令和6年12月14日(土) ②令和7年1月18日(土) ③2月22日(土) ④3月22日(土) ①13:30～16:30 ②～④10:30～12:00
会 場	総持寺いのち・愛・ゆめセンター(総持寺二丁目5-36)
内 容	①太鼓の話と太鼓解体ワークショップ ②共生のまちづくり～誰もが住みやすい地域へ～ ③全国水平社と中城 ④総持寺いのち・愛・ゆめセンター開館50年をふりかえる座談会
対象・定員	各回40人、先着順 費用 無料
申込方法	電子申込、電話または窓口
問合せ先	総持寺いのち・愛・ゆめセンター TEL:072-626-5660 E-mail: sojiji_ai@city.ibaraki.lg.jp

◆人権を考える市民のつどい

日 時	令和6年12月20日(金) 18:30開演
会 場	市民総合センター(クリエイトセンター) センターホール(駅前四丁目6-16)
内 容	第1部:主催者挨拶、人権作品一般の部表彰式 第2部:木山裕策さんによる講演会とミニライブ
対象・定員	入場定員300人、オンライン配信400人(アーカイブ配信あり) 費用 無料
申込方法	電子申込、往復ハガキ、FAX
持ち物・服装	入場整理券
一時保育	あり(有料)
問合せ先	茨木市人権センター TEL:072-622-6613

◆いばらきみなみ地域人権連続講座

日 時	①～③令和6年12月～令和7年3月上旬 時間未定
会 場	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター(沢良宜浜三丁目12-19)
内 容	①～③未定
対象・定員	各回100人、録画配信各100人 費用 無料
申込方法	電子申込、電話または窓口
一時保育	あり(無料、1歳から未就学のこども)、先着5人、利用日の2週間前(休所日を除く)17:00までに申込
問合せ先	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター TEL:072-635-7667 E-mail: sawaragi_ai@city.ibaraki.lg.jp

 防災・安全

◆普通救命講習Ⅰ

日 時	通年の第3土曜日 13:00～16:00		
会 場	消防本部 4階会議室（東中条町2-13）		
内 容	主に成人に対する心肺蘇生法（胸骨圧迫と人工呼吸）およびAEDの取り扱いや、異物除去法および大出血時の止血法の知識と技術を習得するものです。		
対象・定員	市内在住、在勤、在学者	費用	無料
申込方法	救命講習受講申込書（様式第1）の提出または簡易電子申込システムによる申込		
持ち物・服装	動きやすい服装		
問合せ先	救急管理課 TEL：072-622-6959 E-mail：kyukyukanri@city.ibaraki.lg.jp		
その他	駐車場はありませんので、公共交通機関でご来場ください。		

◆普通救命講習Ⅱ

日 時	通年の第3土曜日 13:00～17:00（希望者のみ普通救命講習Ⅰ実施後に1時間の効果測定を実施）		
会 場	消防本部 4階会議室		
内 容	主に成人に対する心肺蘇生法（胸骨圧迫と人工呼吸）およびAEDの取り扱いや、異物除去法および大出血時の止血法の知識と技術を習得するものです。（業務の内容や活動領域の性格から一定の頻度で心停止者に対し応急の対応をすることが期待・想定される方を対象とします）		
対象・定員	市内在住、在勤、在学者	費用	無料
申込方法	救命講習受講申込書（様式第1）の提出または簡易電子申込システムによる申込		
持ち物・服装	動きやすい服装		
問合せ先	救急管理課 TEL：072-622-6959 E-mail：kyukyukanri@city.ibaraki.lg.jp		
その他	駐車場はありませんので、公共交通機関でご来場ください。		

◆普通救命講習Ⅲ

日 時	第3日曜日（4月・7月・10月・1月） 13:00～16:00		
会 場	消防本部 4階会議室		
内 容	主に小児、乳児、新生児に対する心肺蘇生法（胸骨圧迫と人工呼吸）およびAEDの取り扱いや、大出血時の止血法の知識と技術を習得するものです。		
対象・定員	市内在住、在勤、在学者	費用	無料
申込方法	救命講習受講申込書（様式第1）の提出または簡易電子申込システムによる申込		
持ち物・服装	動きやすい服装		
問合せ先	救急管理課 TEL：072-622-6959 E-mail：kyukyukanri@city.ibaraki.lg.jp		
その他	駐車場はありませんので、公共交通機関でご来場ください。		

◆救命入門コース

日 時	第3日曜日（4月・7月・10月・1月） 10:00～11:30		
会 場	消防本部 4階会議室		
内 容	成人に対する心肺蘇生法（胸骨圧迫と人工呼吸）およびAEDの取り扱いを習得するものです。		
対象・定員	市内在住、在勤、在学者	費用	無料
申込方法	救命講習受講申込書（様式第1）の提出または簡易電子申込システムによる申込		
持ち物・服装	動きやすい服装		
問合せ先	救急管理課 TEL：072-622-6959 E-mail：kyukyukanri@city.ibaraki.lg.jp		
その他	駐車場はありませんので、公共交通機関でご来場ください。		

◆上級救命講習

日 時	第3日曜日（5月・8月・11月・2月） 9:00～17:00		
会 場	消防本部 4階会議室		
内 容	成人・小児・乳児・新生児に対する心肺蘇生法（胸骨圧迫と人工呼吸）およびAEDの取り扱いや、大出血時の止血法、傷病者管理法、外傷の手当て、傷病者搬送法の知識と技術を習得するものです。		
対象・定員	市内在住、在勤、在学者	費用	無料
申込方法	救命講習受講申込書（様式第1）の提出または簡易電子申込システムによる申込		
持ち物・服装	昼食、動きやすい服装		
問合せ先	救急管理課 TEL：072-622-6959 E-mail：kyukyukanri@city.ibaraki.lg.jp		
その他	駐車場はありませんので、公共交通機関でご来場ください。		



◆お茶処ひなた オレンジかふえ

日 時	毎月第2水曜日 14:00～15:30
会 場	葦原多世代交流センター（新和町21-27）
内 容	認知症の人やその家族、地域の人など誰もが気軽に集える『憩いの場』として、また、認知症に関する相談や取り組みによる交流と情報交換などのコミュニティ活動ができる場の提供・支援として開催します。
対象・定員	制限なし 費用 100円（茶菓子代）
申込方法	申込不要
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422

◆あしはら認知症サポーター養成講座

日 時	令和6年12月24日（火）、令和7年1月22日（水）、2月25日（火）、3月26日（水） 10:30～12:00
会 場	葦原多世代交流センター
内 容	認知症に関する正しい知識と対応を理解し、認知症サポーターとしてできることを学び認知症本人やそのご家族を見守る応援者になるための講習です。
対象・定員	制限なし 費用 無料
申込方法	センター窓口、電話で
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422

◆茨木シニアカレッジ「いこいこ未来塾」

日 時	各コース4月～翌年2月（全19回、予定） 10:00～12:00または13:30～15:30
会 場	高齢者活動支援センター シニアプラザいばらき（桑田町24-21）ほか
内 容	「地域活動体験」「わがまち茨木と北摂の歴史・文化」「激動の現代社会を学ぶ」「輝くセカンドライフを楽しむ」「スマホを活用しよう」の5コースを開講し、高齢者の生涯学習を支援します。
対象・定員	満60歳以上の市民（地域活動体験コースのみ満50歳以上）
費用	10,000円（教材費、見学実習費などは実費負担）
申込方法	募集要項の受講申込書を記入し、茨木シニアカレッジ事務局に郵送または持参。HPからも申込できます。 申込期間：令和7年1月15日（水）～2月14日（金） 受講者決定方法：定員を超えた場合は抽選で決定します。
問合せ先	茨木シニアカレッジ事務局 TEL：072-657-8814 地域福祉課 TEL：072-620-1634

情報の申し込み方法の中に「〒567-8505」と記載されていることがありますが、これは茨木市役所専用の郵便番号です。住所を記入しなくても茨木市役所に届きます。

 健康・くらし

◆十日市浄水場見学

日 時	月～金曜日（祝日および年末年始を除く） 9:30～16:00（12:00～13:00除く）		
会 場	十日市浄水場（十日市町16-1）		
内 容	水道水が家庭に届くまでの仕組みなどについて説明します。		
対象・定員	80人程度	費 用	無料
申込方法	市HP申込フォーム		
持ち物・服装	歩きやすい靴		
問合せ先	浄水課（十日市浄水場） TEL：072-643-6167 E-mail：suidojosui@city.ibaraki.lg.jp		
そ の 他	①見学に要する時間は1時間30分程度です。 ②浄水場へは公共の交通機関などを利用し、自動車での来場は控えください。ただし、特別な事由がある方は、事前にご相談ください。 ③発熱や倦怠感がある場合は来場を控えていただくようお願いします。 ④公務の都合により、見学を延期または中止させていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。		

◆大阪府茨木保健所 こころの健康相談

日 時	平日（土日祝、年末年始を除く） 9:00～17:45		
会 場	電話および来所面接など。来所の場合は大阪府茨木保健所（大住町8-11）		
内 容	統合失調症、うつ病、依存症などの精神的な病気、ひきこもりなどについて、精神保健担当の相談員などが相談に応じます。一人で悩まず、まずはお電話ください。		
対象・定員	市内在住の方	費 用	相談無料
申込方法	電話で（072-624-4668）		
問合せ先	大阪府茨木保健所 地域保健課 精神保健福祉チーム TEL：072-624-4668		

◆ラジオ体操

日 時	毎日 10:00から		
会 場	南茨木多世代交流センター（東奈良三丁目16-14）		
内 容	DVDを見ながら、ラジオ体操第1、第2をします。参加時ポイントを差上げます。50ポイントたまれば粗品プレゼント		
対象・定員	60歳以上の市民	費 用	無料
申込方法	申込不要		
持ち物・服装	水分補給のための飲み物、タオル、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）		
問合せ先	南茨木多世代交流センター TEL：072-632-0101		
そ の 他	車でのご来館はご遠慮ください。		

◆ほっと・ふれ愛ラジオ体操（沢良宜いのち・愛・ゆめセンター）

日 時	毎週月・水・金曜日（年末・年始、祝日を除く） 9:00～9:20くらいまで		
会 場	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター（沢良宜浜三丁目12-19）		
内 容	ラジオ体操、元気いばらき体操で健康な体づくりを応援します。		
対象・定員	制限なし、約15人	費 用	無料
申込方法	当日先着		
持ち物・服装	動きやすい服装		
問合せ先	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター TEL：072-635-7667 E-mail：sawaragi_ai@city.ibaraki.lg.jp		

◆ほっと・ふれ愛ラジオ体操（総持寺いのち・愛・ゆめセンター）

日 時	毎週水曜日（年末・年始、祝日を除く） 9:15～9:45		
会 場	総持寺いのち・愛・ゆめセンター（総持寺二丁目5-36）		
内 容	ラジオ体操、元気いばらき体操で健康な体づくりを応援します。月1回、体操の後に健康講話や交流会なども行っています。		
対象・定員	制限なし、約15人	費 用	無料
申込方法	当日先着		
持ち物・服装	動きやすい服装		
問合せ先	総持寺いのち・愛・ゆめセンター TEL：072-626-5660 E-mail：sojiji_ai@city.ibaraki.lg.jp		

◆モーニングヨガ教室

日 時	毎月1・3火曜日 9:00～10:00
会 場	葦原多世代交流センター（新和町21-27）
内 容	高齢者向けのヨガ教室による健康づくりです。朝の時間を有効活用しましょう！
対象・定員	60歳以上の市民、先着15人 費用 500円（受講料）
申込方法	センター窓口、電話で（第1・3火曜日の12:00から予約開始）
持ち物・服装	動きやすい服装、水分補給のための飲み物、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422

◆あしたせ踊りで楽しもう！

日 時	毎月第1・3火曜日 10:30～12:00
会 場	葦原多世代交流センター
内 容	オリジナルの踊りや盆踊りなどの民謡を中心とした輪踊りによる運動です。簡単で楽しい踊りで筋力を維持しましょう。
対象・定員	60歳以上の市民、先着25人 費用 無料
申込方法	申込不要
持ち物・服装	動きやすい服装、水分補給のための飲み物、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422

◆脳トレプリント

日 時	毎月第2・4金曜日 9:30～12:00の時間内で自由にご参加下さい。
会 場	葦原多世代交流センター
内 容	お茶とお菓子をいただきながら、楽しく数独やクロスワードパズルなどのプリントやパズルを解いて脳のトレーニングをしましょう。
対象・定員	60歳以上の市民、先着20人 費用 無料（茶菓子付き）
申込方法	申込不要
持ち物・服装	センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422

◆健康体操

日 時	毎月第1～4木曜日 10:30～11:30
会 場	葦原多世代交流センター
内 容	身体、骨盤のゆがみをなおし、内臓を正しく動かして健康寿命を延ばしましょう
対象・定員	60歳以上の市民 費用 500円（受講料）
申込方法	申込不要
持ち物・服装	動きやすい服装、水分補給のための飲み物、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422

◆パッチワーク教室

日 時	毎月第1・3木曜日 13:30～15:30
会 場	葦原多世代交流センター
内 容	高齢者向けに初心者から中級向けの教室です。先生が作って下さったキットを使います。
対象・定員	60歳以上の市民、先着15人 費用 500円（受講料、別途材料費が必要）
申込方法	センター窓口、電話で
持ち物・服装	裁縫セット、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422

◆元気アップ!!体操

日 時	毎月第1・3金曜日 10:30～12:00
会 場	葦原多世代交流センター
内 容	転倒予防・生活習慣病予防・認知機能低下予防・介護予防を中心とし、主に椅子に座って行う運動です。
対象・定員	60歳以上の市民 費用 無料
申込方法	申込不要
持ち物・服装	動きやすい服装、水分補給のための飲み物、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422

◆元気!いばらき体操

日 時	毎月第2・4水曜日 10:30～12:00		
会 場	葦原多世代交流センター（新和町21-27）		
内 容	運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上・閉じこもり予防・うつ予防・転倒予防・認知機能低下予防・生活習慣病予防・介護予防を中心とした運動です。		
対象・定員	60歳以上の市民	費用	無料
申込方法	申込不要		
持ち物・服装	動きやすい服装、水分補給のための飲み物、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）		
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422		

◆スクエアステップエクササイズ

日 時	毎月第4土曜日 10:30～11:30		
会 場	葦原多世代交流センター		
内 容	転倒予防・生活習慣予防・認知機能向上・介護予防を中心とした運動です。スポーツ医学や健康体力学・加齢体力学を専門にする大学教員により開発された科学的エビデンスに基づくエクササイズです。		
対象・定員	60歳以上の市民、先着25人	費用	無料
申込方法	申込不要		
持ち物・服装	動きやすい服装、水分補給のための飲み物、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）		
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422		

◆初心者向けレジン教室

日 時	月1度（曜日は毎月変わりますのでお問い合わせください） 13:30～15:00		
会 場	葦原多世代交流センター		
内 容	初めてでも簡単に材料費のみで世界に一つだけのレジン作品が作れ、その日に持って帰れます。		
対象・定員	60歳以上の市民、先着5人	費用	300円～500円（材料費）
申込方法	センター窓口、電話で		
持ち物・服装	センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）		
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422		

◆運動療法体操 健康の集い

日 時	毎月第2金曜日 13:30～15:00		
会 場	葦原多世代交流センター		
内 容	専門の先生による講座・簡単な体力測定・運動療法体操の3部構成です。医師、看護師、栄養士、理学療法士など毎回違う専門家のお話の講座です。		
対象・定員	60歳以上の市民	費用	無料
申込方法	センター窓口、電話で		
持ち物・服装	動きやすい服装、水分補給のための飲み物、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）		
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422		

◆あしたせカラオケ倶楽部

日 時	毎月第1土曜日（曜日は祝日などで変わることがあります） 10:00～12:00		
会 場	葦原多世代交流センター		
内 容	いろんな人と一緒にカラオケを楽しみましょう！おひとりでもふらっとお越しください。		
対象・定員	60歳以上の市民	費用	100円
申込方法	申込不要		
持ち物・服装	センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）		
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422		

◆お気軽相談

日 時	第2・4木曜日（変更あり） 12:30～13:00		
会 場	南茨木多世代交流センター（東奈良三丁目16-14）		
内 容	生活の困りごとや不安を相談します。いきいきネット相談支援センター南茨木 CSW		
対象・定員	市民	費用	無料
申込方法	申込不要		
持ち物・服装	水分補給のための飲み物、タオル、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）		
問合せ先	南茨木多世代交流センター TEL：072-632-0101		
そ の 他	車でのご来館はご遠慮ください。		

◆スマホ相談

日 時	令和6年12月2日・9日・16日・23日（各月曜日）、令和7年1月6日・14日・20日・27日（各月曜日、14日は火曜日）、2月3日・10日・17日・25日（各月曜日、25日は火曜日）、3月3日・10日・17日・24日・31日（各月曜日） 各日9:00～17:00	
会 場	市役所南館1階ロビー（駅前三丁目8-13）	
内 容	スマホ（スマートフォン）の基本操作やちょっとした疑問など、お悩みを解決します。LINEなどのアプリに関する使用方法や設定についてもご相談いただけます。また、スマホをお持ちでない方には貸出機を用いて便利な機能などをご紹介します。	
対象・定員	市民の方、1回の相談につき30分以内（予約優先）	費用 無料
申込方法	9:00～17:00（土曜日・日曜日・祝日・12/30～1/3を除く）に電話（0120-179-275）で予約。	
持ち物・服装	スマホ（お持ちの方）	
問合せ先	DX推進チーム TEL：072-647-2915 E-mail：dx_suishin@city.ibaraki.lg.jp	

◆健康ミニ講話

日 時	①令和6年12月2日（月） ②令和7年2月3日（月） ③3月3日（月） 9:30から15分程度	
会 場	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター（沢良宜浜三丁目12-19）	
内 容	①呼吸筋を鍛えよう ②オーラルフレイル対策～口腔体操をやってみよう～ ③体組成計測定会	
対象・定員	①30人 ②30人 ③10人程度	費用 無料
申込方法	直接センターへ	
問合せ先	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター TEL：072-635-7667 E-mail：sawaragi_ai@city.ibaraki.lg.jp	

◆ヤクルト連続講座

日 時	①令和6年12月10日（火） ②令和7年2月28日（金） 10:30～11:30	
会 場	葦原多世代交流センター（新和町21-27）	
内 容	ヤクルトさんによる講座です。①認知症の予防法は日々の生活にある。②自分でできる花粉症対策。	
対象・定員	60歳以上の市民、先着15人	費用 無料
申込方法	センター窓口、電話で	
持ち物・服装	センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）	
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422	

◆楽しく学ぶ初心者のパソコン教室

日 時	年賀状：令和6年12月11日（水） 9:30～11:30、13:30～15:30 ワード（基礎）：12月13日（金）・16日（月）・18日（水） 9:30～11:30 エクセル（基礎）：12月13日（金）・16日（月）・18日（水） 13:30～15:30 ワード（応用）：12月20日（金）・23日（月） 9:30～11:30 エクセル（応用）：12月20日（金）・23日（月） 13:30～15:30 インターネット、メール：12月10日（火） 9:30～11:30、13:30～15:30 タブレット（iPad）：12月24日（火） 9:30～11:30、13:30～15:30	
会 場	茨本市シルバー人材センター（東奈良一丁目4-1） インターネット・メール・タブレット（iPad）はシルバーサポートセンター（駅前三丁目2-1 杉林ビル2階）	
内 容	パソコン操作が初めての高齢者をはじめ、初心者の方でも理解いただけるよう、独自のテキストにより、ゆっくりと丁寧に学習を進めます。	
対象・定員	制限なし、特にパソコン超初心者の方、エクセル・ワードが初めての方、10人	
費用	1講座1,500円（回数券あり：5回分6,000円）	
申込方法	各講座の3日前までにFAX（072-634-9449）またはハガキ（講座名と日時、住所、名前、年齢、電話番号、FAX番号を記入）	
持ち物・服装	筆記用具	
問合せ先	茨本市シルバー人材センター TEL：072-634-8990 FAX：072-634-9449 E-mail：ibarakiscm@tea.ocn.ne.jp	
その他	各講座の実施日や講座内容は、広報「いばらき」や茨本市シルバー人材センターのHPに掲載します。	

◆シルバー入会説明会

日 時	毎月2回開催 令和6年12月12日・19日、令和7年1月9日・16日、2月6日・13日、3月6日・13日（各木曜日） 13:30～16:00（時間厳守）	
会 場	茨木市シルバー人材センター（東奈良一丁目4-1） シルバーサポートセンター（駅前三丁目2-1 杉林ビル2階）	
内 容	生きがいの充実や社会参加を希望される高齢者に対して、仕事や地域活動を通じて健康・生きがいづくり、地域社会に貢献してみたい方へのシルバー入会説明会です。	
対象・定員	60歳以上の市民、各30人	費用 無料
申込方法	シルバー人材センターへ電話申込（受付時間9:00～17:00、ただし土・日・祝日は休み）	
持ち物・服装	筆記用具（入会手続きに必要な持ち物は、電話申込時に説明します）	
問合せ先	茨木市シルバー人材センター TEL：072-634-8990 FAX：072-634-9449 E-mail：ibarakiscm@tea.ocn.ne.jp	

◆ゆるやか女子会

日 時	①令和6年12月13日（金）、令和7年2月14日（金） ②1月18日（土）、3月15日（土） 13:30～16:00	
会 場	男女共生センターローズWAM（元町4-7）	
内 容	①カラージュ ②パステルアート アートに取り組みながら、自身をみつめます。	
対象・定員	人間関係や生きづらさに悩む16歳以上の女性、各先着5人	費用 無料
申込方法	電子申込、電話または窓口	
持ち物・服装	あり（有料、1歳から未就学のこども）、先着順、利用日の7日前（休所日を除く）17:00までに申込	
問合せ先	男女共生センターローズWAM TEL：072-620-9920 E-mail：rosewam@city.ibaraki.lg.jp	

◆①男のヨガ教室 ②初心者男の料理

日 時	①令和6年12月14日（土） 10:00～12:00 ②令和7年2月22日（土） 9:30～12:00	
会 場	男女共生センターローズWAM ①ローズホール ②料理工房	
内 容	男性の家庭生活・地域活動への参画などにつなげ、豊かな生活の一助となることを目指して、ヨガ教室と料理教室を開催します。	
対象・定員	市内在住、在勤、在学の男性限定、①先着10人 ②先着8人	費用 ①無料 ②材料費要
申込方法	①12月4日（水）9:00から ②2月3日（月）9:00から ①②とも電子申込、電話または窓口	
持ち物・服装	①マット（バスタオル）、タオルなど ②エプロン、三角巾、持ち帰り容器など	
一時保育	あり（有料、1歳から未就学のこども）、先着順、利用日の7日前（休所日を除く）17:00までに申込	
問合せ先	男女共生センターローズWAM TEL：072-620-9920 E-mail：rosewam@city.ibaraki.lg.jp	

◆私のモヤモヤスッキリ! 感情ケア講座

日 時	令和6年12月15日（日）、令和7年2月17日（月） 10:00～11:45 ※毎回同じ内容を開催	
会 場	男女共生センターローズWAM	
内 容	不安や怒りの感情とうまくつきあっていく方法を学び、生活のなかでのさまざまなモヤモヤをスッキリさせましょう。	
対象・定員	どなたでも、各回先着10人	費用 無料
申込方法	電子申込、電話または窓口	
持ち物・服装	筆記用具	
一時保育	あり（有料、1歳から未就学のこども）、先着順、利用日の7日前（休所日を除く）17:00までに申込	
問合せ先	男女共生センターローズWAM TEL：072-620-9920 E-mail：rosewam@city.ibaraki.lg.jp	

◆シニア英語講座

日 時	①令和6年12月18日（水） ②令和7年1月22日（水） 10:30～11:30	
会 場	総持寺いのち・愛・ゆめセンター（総持寺二丁目5-36）	
内 容	高齢者向け英語講座です。	
対象・定員	各回15人、先着順	費用 無料
申込方法	電子申込、電話または窓口	
問合せ先	総持寺いのち・愛・ゆめセンター TEL：072-626-5660 E-mail：sojiji_ai@city.ibaraki.lg.jp	

◆スマホ教室

日 時	①令和6年12月18日（水） ②令和7年3月21日（金） 10:30～12:00	
会 場	葦原多世代交流センター（新和町21-27）	
内 容	ソフトバンクさんによるスマホ教室です。①スマホデビューからもう1歩!「YouTube・レンズ編」②スマホで始めよう!災害の備え	
対象・定員	60歳以上の市民、先着15人	費用 無料
申込方法	センター窓口、電話で	
持ち物・服装	センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）	
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422	

◆大阪府茨木保健所 市民講演会「働き世代のメンタルヘルス」

日 時	令和6年11月11日～12月20日配信		
会 場	YouTubeによる限定配信		
内 容	働く世代のメンタルヘルスの向上を図るため、「働き世代のメンタルヘルス～職場が知っておきたい知識と予防対策～」をテーマに、オンデマンド配信型の市民講演会を開催します。講師は横山・渡辺クリニックの横山如人先生です。		
対象・定員	市内在住、在勤の方	費用	無料（通信にかかる費用は各自で負担）
申込方法	https://pref-osaka.form.kintoneapp.com/public/ibashiminkoen-hatarakisedai		
問合せ先	大阪府茨木保健所 地域保健課 精神保健福祉チーム TEL：072-624-4668		

◆「プロに学ぼう介護のいろは」～紙おむつ編～

日 時	令和7年1月15日（水） 15:00～16:30		
会 場	市役所合同庁舎 6階 会議室（東中条町2-13） 対面およびZoomを利用したハイブリッド方式で開催		
内 容	日中・夜間のおむつの選び方や使い方、当て方について、介護する側もされる側も心地よく、心身の負担だけでなく、経済的な負担を抑えるポイントについて実技を交え、プロから学びます。		
対象・定員	市民、会場参加は先着50人	費用	無料
申込方法	長寿介護課へ電話、E-mail、FAX（072-622-5950）または右図の二次元コードから申込（E-mail、FAXで申込の場合、①名前、②住所、③連絡先を記入）		
持ち物・服装	筆記用具、動きやすい服装		
問合せ先	長寿介護課 TEL：072-620-1637 E-mail：keroyan@city.ibaraki.lg.jp		



◆ごっくんトレーニング『誤嚥予防教室』

日 時	令和7年1月18日（土）、2月1日（土）・15日（土）、3月1日（土）・15日（土） 10:30～11:30 連続5回講座		
会 場	葦原多世代交流センター（新和町21-27）		
内 容	①飲み込みの仕組みを理解、体現する。呼吸法、横隔膜を柔らかく内臓機能UP ②意識的飲み込み・排痰力をつけ誤嚥性肺炎予防 ③負荷をかけた飲み込みのどを上げて止める。のどの感覚強化、舌・滑舌トレーニング ④のどを上下に動かす。表情筋、噛み合わせ、咀嚼力UP ⑤のどを上げて止める、上下に動かす、トレーニング効果確認		
対象・定員	制限なし	費用	2,000円（5回講座受講料）、1回のみ受講は500円
申込方法	センター窓口、電話で		
持ち物・服装	水分500ml、手鏡、筆記用具、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）		
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422		

◆臨床美術

日 時	令和7年1月18日（土）、3月15日（土） 13:30～15:00		
会 場	南茨木多世代交流センター（東奈良三丁目16-14）		
内 容	認知症予防、ストレス解消に脳を豊かにする作品作りです。講師：中井美恵子さん		
対象・定員	60歳以上の市民、先着8人	費用	1,000円（材料費）
申込方法	費用を添えて事務所窓口で受付		
持ち物・服装	水分補給のための飲み物、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）		
問合せ先	南茨木多世代交流センター TEL：072-632-0101		
その他	車でのご来館はご遠慮ください。		

◆健康寿命アップ教室

日 時	令和7年1月24日（金）、3月28日（金） 10:30～11:30		
会 場	葦原多世代交流センター		
内 容	保健師さんの講座とDVD体操の2部構成です。		
対象・定員	60歳以上の市民、先着30人	費用	無料
申込方法	申込不要		
持ち物・服装	動きやすい服装、水分補給のための飲み物、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）		
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422		

◆くらしのお金学習会「遺族年金について」

日 時	令和7年2月8日（土） 13:30～15:30		
会 場	豊川いのち・愛・ゆめセンター（豊川四丁目4-28）		
内 容	いつも後回しにしてしまいがちな暮らしにまつわるお金のことについて、向かい合う機会です。当センターで専門相談も受け持っていたいでいる先生に、丁寧に解説していただきます。		
対象・定員	概ね15歳以上の市内在住、在勤、在学、15人	費用	無料
申込方法	電話、FAX、窓口、E-mail、HP、ロゴフォーム		
問合せ先	豊川いのち・愛・ゆめセンター TEL：072-643-2069 E-mail：toyokawa_ai@city.ibaraki.lg.jp		

◆市民交流講座「手作り講座」

日 時	令和7年2月8日（土） 13:30～15:00		
会 場	障害福祉センターハートフル 3階 交流室（片桐町4-26）		
内 容	季節に応じた作品。2月は「お雛様」を作ります。（予定）		
対象・定員	18歳以上の市民、10人、応募者多数の場合は抽選（障害者優先）		
費用	材料代600円（作品によって変わります）		
申込方法	受付開始日より、電話またはFAX、直接（名前、住所、電話番号、障害の有無など）		
問合せ先	障害福祉センターハートフル TEL：072-620-9818		

◆いまさら聞けない！スマートフォン個別相談会

日 時	令和7年2月中旬 10:00～16:00		
会 場	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター（沢良宜浜三丁目12-19）		
内 容	主に高齢者を対象に、愛センター職員がスマートフォンでの困り事などを個別にお聞きし、解決できるよう支援します。		
対象・定員	主に高齢者、各日午前・午後で2人ずつ	費用	無料
申込方法	電話または窓口		
持ち物・服装	スマートフォン		
問合せ先	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター TEL：072-635-7667 E-mail：sawaragi_ai@city.ibaraki.lg.jp		

◆就労支援Café「3's Café（さんず・かふえ）」

～地域の方・学生・教職員が自由に活用できる持続可能なパブリックスペースを目指して～

日 時	開催日未定、不定期、下記藍野大学HPで随時お知らせしています。 10:30～14:30		
会 場	藍野大学M・L・C棟1階（東太田四丁目5-4）		
内 容	地域の就労者と藍野大学の学生が協働し、「出張カフェ」を基盤とした、工芸品やお菓子、ハンドメイド物品の販売、展示会などを実施しています。詳しくは藍野大学HPをご覧ください。 https://univ.aino.ac.jp/about/cooperation_projects/		
対象・定員	制限なし	費用	無料（営業日、時間をご確認の上、お気軽にご来場ください）
申込方法	申込不要		
問合せ先	学校法人藍野大学医療保健学部理学療法学科教員 高田昌寛 a-takada@pt-u.aino.ac.jp（内線299）		
その他	不定期営業のため、事前にHPなどで営業日、営業時間をご確認をお願いします。 自家用車での来校はご遠慮くださいますようお願いいたします。		

◆分譲マンション 未来年表づくりワークショップ

日 時	未定（申込者と調整）		
会 場	申込者の分譲マンションに訪問		
内 容	「終の棲家」で考えるべきことは？未来年表作りワークショップを通じて、ご家族の将来、お住まいのマンションの将来や建物寿命、いつか訪れる終活について考えます。		
対象・定員	昭和56年5月31日以前に建築された分譲マンション管理組合、区分所有者、30人		
費用	無料		
申込方法	HPからの電子申込、電話、E-mailで名前、住所、マンション名、参加人数などを添えてお申し込みください。		
問合せ先	居住政策課 TEL：072-655-2755 E-mail：jutaku@city.ibaraki.lg.jp		



■こども食堂

こども食堂は、こどもがひとりでも立ち寄れて、みんなと楽しく食事をしたり、遊んだり、勉強することができる場所です。

◆かるがも子ども食堂

日 時	毎週水曜日・土曜日 16:30～19:30（夕食時間は18:00～19:30）		
会 場	コミュニティデイハウス「かるがも」内（鮎川二丁目26-21）		
対象・定員	小・中学生と保護者	費用	小・中学生100円、保護者300円
申込方法	かるがも子ども食堂へ電話、登録制		
問合せ先	かるがも子ども食堂 TEL：072-637-8108		
その他	募集中：ボランティア、食材、消耗品		

◆ベンポスタ・こども食堂（NPO法人はっちぽっち）

日 時	毎月第1土曜日 11:00～12:30		
会 場	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター分館（沢良宜浜三丁目11-13）		
対象・定員	どなたでも	費用	こども（18歳未満）100円、おとな300円
申込方法	先着順		
問合せ先	ベンポスタ・こども食堂 TEL：072-648-7980		
その他	詳細は右図のQRコードから読み取り願います。 募集中：ボランティア、お米、肉、消耗品		



◆茨木子ども食堂（NPO法人茨木子ども食堂）

日 時	毎月各1回から、17:00～19:00 詳しい日程は「茨木子ども食堂」Facebookを確認ください。		
会 場	①春日コミセン（上穂積二丁目13-30） ②春日丘公民館（下穂積三丁目5-5） ③水尾コミセン（水尾二丁目9-15） ④玉櫛コミセン（沢良宜東町5-39） ⑤大池コミセン（舟木町11-35） ⑥中津コミセン（桑田町13-29） ⑦郡コミセン（郡五丁目12-11）		
対象・定員	こどもと保護者	費用	こども100円、保護者300円
申込方法	先着順（予約制のところもあり）		
問合せ先	茨木子ども食堂まで、E-mail：ibarakikodomoshokudou@gmail.com		
その他	詳細は右図のQRコードから読み取り願います。 募集中：ボランティア、お米、肉、消耗品		



◆あおいろ食堂@いばこう前

日 時	毎月第2日曜日 11:30～13:30		
会 場	あおいろ食堂@いばこう前（新庄町1-5）		
対象・定員	こどもと保護者		
費用	中学生以下100円、高校生200円、保護者300円		
申込方法	先着順		
問合せ先	あおいろ食堂 E-mail：aoiroshokudo.ibaraki@gmail.com		
その他	詳細は右図のQRコードから読み取り願います。 募集中：肉、魚、消耗品		



◆子民家よってこ食堂（耳原地区福祉委員会）

日 時	毎月最終火曜日 17:00～18:00、春・夏・冬休みは毎週火曜日（お盆期間は休み） 11:00～13:00		
会 場	子民家よってこ食堂・耳原児童遊園内（耳原三丁目6）		
対象・定員	こどもと保護者	費用	こども100円、保護者200円
申込方法	子民家よってこ食堂へ電話、先着順		
問合せ先	子民家よってこ食堂 TEL：070-7421-5022		
その他	募集中：お米、食材、消耗品		

◆なかよし食堂(NPO法人すかいぶるー)

日 時	毎週火曜日 16:30～19:00、第5火曜日は除くが、第1～4火曜日に祝日があれば第5火曜日も実施
会 場	デイスポット駅前ランド(中総持寺町3-25)
対象・定員	こどもと保護者
費 用	小学生以下100円、中学生以上のこども・保護者200円
申込方法	なかよし食堂へ電話、予約制
問合せ先	なかよし食堂 TEL:072-633-7587
そ の 他	募集中:おかし、お米、食材、消耗品

◆ごはん屋MINT(NPO法人わんだーらんど)

日 時	毎月第4水曜日 ①17:30～ ②18:00～ ③18:30～
会 場	男女共生センターローズWAM 1階 WAMCafe(元町4-7)
対象・定員	こどもと保護者 費用 こども100円、保護者300円
申込方法	ごはん屋MINTへ電話、予約制
問合せ先	ごはん屋MINT TEL:090-2942-4257
そ の 他	詳細は右図のQRコードから読み取り願います。 募集中:ボランティア、食材、消耗品



◆ハッピー食堂(公益社団法人茨木市シルバー人材センター)

日 時	毎月第3金曜日 17:00～19:00
会 場	茨木市シルバー人材センター(東奈良一丁目4-1)
対象・定員	こどもと保護者 費用 小学生100円、おとな(中学生以上)300円
申込方法	先着順、予約制
問合せ先	ハッピー食堂 TEL:072-634-8990
そ の 他	募集中:学生ボランティア、お米、食材、消耗品

◆道祖本子ども食堂「にこにこ」

日 時	毎週土曜日 11:00～12:30
会 場	豊川いのち・愛・ゆめセンター(豊川四丁目4-28)
対象・定員	小学生から高校生 費用 小学生～高校生無料
申込方法	道祖本子ども食堂「にこにこ」へ電話、先着順
問合せ先	道祖本子ども食堂「にこにこ」 TEL:072-643-2069
そ の 他	募集中:ボランティア、お米、食材、消耗品

◆地産地消こども食堂satono

日 時	毎月第3金曜日 17:30～19:00
会 場	季節のごはんカフェ satono(新中条町一丁目1-30)
対象・定員	18歳までのこどもと保護者
費 用	18歳までのこども100円、保護者300円、テイクアウト200円
申込方法	地産地消こども食堂satonoへ電話、先着順
問合せ先	地産地消こども食堂satono TEL:072-627-8222
そ の 他	詳細は右図のQRコードから読み取り願います。 募集中:肉、魚、消耗品



◆みらい食堂えこんち

日 時	毎月第3土曜日 ①12:00～13:30 ②13:30～15:00
会 場	水餃子の店「ハルビン」(西駅前町8-5)
対象・定員	障害などのある18歳までのこどもと保護者
費 用	障害がある18歳までのこども無料(みらいチケット使用)、保護者300円
申込方法	みらい食堂えこんちへ電話、予約制
問合せ先	みらい食堂えこんち TEL:072-623-2500、090-2103-8750
そ の 他	詳細は右図のQRコードから読み取り願います。 募集中:ボランティア、消耗品



◆ママとごごはん

日 時	毎月1回(詳しい日程はInstagramで)
会 場	三島コミセン(西河原二丁目7-12)
対象・定員	こどもと保護者
費 用	高校生以下100円、保護者500円
申込方法	ママとごごはんへ公式LINEまたはInstagram、予約制
問合せ先	ママとごごはんまで公式LINEまたはInstagram
そ の 他	詳細は右図のQRコードから読み取り願います。 募集中：ボランティア、お米、食材、消耗品



◆平日お昼のこども食堂「いば一っしょ」

日 時	毎週火曜日 11:30～15:00
会 場	ユースプラザEASTちよい(総持寺二丁目5-36)、東コミセン(学園町4-18)
対象・定員	こどもと保護者 費用 こども100円、保護者300円
申込方法	いば一っしょへEmailまたは公式LINE(ID検索で[@841dalgt])またはInstagram
問合せ先	いば一っしょまでEmail: iba23iba06@gmail.comまたは公式LINE(ID検索で[@841dalgt]) またはInstagram
そ の 他	詳細は右図のQRコードから読み取り願います。 募集中：こども(小中学生)と遊んでくれる学生、ボランティア、お米、食材、消耗品



◆フリースクール内子ども食堂「なっちゃんところ」

日 時	月1回以上、12:00～13:00(詳しい日程はInstagramで)
会 場	市内コミセン(主に春日コミセン、郡コミセン)
対象・定員	こどもと保護者 費用 こども無料、保護者100円
申込方法	なっちゃんところへInstagramまたはHP、予約制
問合せ先	なっちゃんところまでInstagramまたはHP
そ の 他	詳細は右図のQRコードから読み取り願います。 募集中：ボランティア、お米、食材、消耗品



◆みんな食堂SORA

日 時	毎月1回土曜日 11:30～13:30
会 場	おにクル(駅前三丁目9-45)またはたんぼぼtriangle学園(玉櫛二丁目11-24)
対象・定員	どなたでも
費 用	乳幼児100円、小学生200円、中学生以上・おとな300円、小学生対象クッキング300円
申込方法	先着順(食育クッキングは予約制)
問合せ先	みんな食堂SORAまでE-mail: npo.sora1212@gmail.com
そ の 他	詳細は右図のQRコードから読み取り願います。 募集中：ボランティア、お米



◆アイカフェこども食堂

日 時	毎月1回日曜日 17:00～19:00
会 場	icafe(アイカフェ)(西安威一丁目16-35 2階)
対象・定員	こどもと保護者 費用 小学生100円、中学生200円、保護者300円
申込方法	アイカフェこども食堂へ電話またはInstagram、予約制
問合せ先	アイカフェこども食堂 TEL: 080-8943-1522またはInstagram
そ の 他	詳細は右図のQRコードから読み取り願います。 募集中：ボランティア、お米、食材、消耗品



◆こども食堂寄付サイト

こども食堂はボランティアの皆さんの協力や食材の寄付などで運営されています。
継続的な運営を行うため、応援よろしくお願ひします。
市HPで、各こども食堂の活動状況などをわかりやすく公開していますので、ぜひご覧ください。
こども政策課 TEL: 072-620-1625



講座・事業情報(子育て・教育)

◆おやこひろば

日 時	毎週木曜日 9:30～11:30
会 場	南茨木多世代交流センター(東奈良三丁目16-14)
内 容	お友だち作りや交流の場にお部屋の開放をします。おもちゃなど遊ぶものは各自ご持参ください。 第3木曜日は保健師来館
対象・定員	市内在住の未就園児 費用 無料
申込方法	センター窓口、電話
持ち物・服装	水分補給のための飲み物、センター利用証(なければ名前、住所、年齢を確認できるもの)
問合せ先	南茨木多世代交流センター TEL:072-632-0101
そ の 他	車でのご来館をご遠慮ください。

◆編物広場

日 時	月2回、土曜日 13:30～
会 場	南茨木多世代交流センター
内 容	シニアの方から編み物を習います。カギ針で、オリジナルを作ります。
対象・定員	市内在住の18歳以下(小学3年生以下は保護者同伴)、先着若干名 費用 無料
申込方法	センター窓口、電話
持ち物・服装	水分補給のための飲み物、かぎ針、毛糸、センター利用証(なければ名前、住所、年齢を確認できるもの)
問合せ先	南茨木多世代交流センター TEL:072-632-0101
そ の 他	車でのご来館をご遠慮ください。

◆こどもフラダンス講座

日 時	月2回、土曜日 13:30～
会 場	南茨木多世代交流センター
内 容	こども向けのフラダンスです。ハワイアンミュージックに合わせて身体を動かします。
対象・定員	市内在住の小学生、先着若干名 費用 無料
申込方法	センター窓口、電話
持ち物・服装	水分補給のための飲み物、センター利用証(なければ名前、住所、年齢を確認できるもの)
問合せ先	南茨木多世代交流センター TEL:072-632-0101
そ の 他	車でのご来館をご遠慮ください。

◆あしたせ親子リズム体操

日 時	毎月第1水曜日 10:00～11:00
会 場	葦原多世代交流センター(新和町21-27)
内 容	リズムに乗って親子で楽しく身体を動かしましょう。12月4日はクリスマスのイベントです。
対象・定員	市内在住の1歳～未就園児とその保護者、先着15組 費用 無料
申込方法	センター窓口、電話で
持ち物・服装	センター利用証(なければ名前、住所、年齢を確認できるもの)
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL:072-637-2422

◆あしたせベビーマッサージ

日 時	毎月第4木曜日 10:00～11:00
会 場	葦原多世代交流センター
内 容	ベビーマッサージと保護者のストレッチ・交流。毎回、保健師さんが来ますので小さな困りごとでも相談できます。
対象・定員	市内在住の12か月児以下と保護者、先着7組 費用 無料
申込方法	センター窓口、電話で
持ち物・服装	バスタオル、センター利用証(なければ保護者の名前、住所、年齢を確認できるもの)
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL:072-637-2422

◆シニアボランティアによる中学生数学学習サポート

日 時	毎週金曜日 16:00～17:30（ある程度調整可）	
会 場	沢池多世代交流センター（南春日丘五丁目1-8）	
内 容	数学を苦手とする中学生を支援する講座です。初めに指定数学テキストをお渡しし、その学習をシニアボランティアがサポートします。	
対象・定員	中学生、先着10人	費用 無料
申込方法	センター窓口、電話	
持ち物・服装	筆記用具、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）	
一時保育	沢池多世代交流センター TEL：072-624-1177	
問合せ先	車でのご来館はご遠慮ください。	

◆離乳食講習会（ごっくんクラス）

日 時	令和6年12月3日（火）・20日（金） 令和7年1月21日（火）・30日（木）、2月7日（金）・21日（金）、3月6日（木）・18日（火）※ 午前クラス：10:15～11:30、午後クラス：14:00～15:15 ※は午前・午後、それ以外は午前	
会 場	おにクル 1階 クッキングラボことこと（調理実習室）（駅前三丁目9-45）	
内 容	離乳食開始から8か月頃までに離乳食、作り方の基本、食べさせ方などについて紹介します。	
対象・定員	生後4・5か月の乳児の保護者、14人	費用 無料
申込方法	前月の指定日から受付開始	
持ち物・服装	母子健康手帳、筆記用具、抱っこ紐（必要な方）	
問合せ先	こども支援センター TEL：072-624-9301	

◆幼児食講習会（ぱくぱくクラス）

日 時	令和6年12月5日（木）、令和7年1月31日（金）、2月28日（金）、3月27日（木） 10:15～12:15	
会 場	おにクル 1階 クッキングラボことこと（調理実習室）	
内 容	離乳の完了から2歳頃までの、成長に合わせた食事内容や食事の環境づくりを紹介します。	
対象・定員	1歳～2歳の幼児の保護者、10人	費用 調理実習費200円
申込方法	前月の指定日から受付開始	
持ち物・服装	母子健康手帳、筆記用具	
一時保育	あり	
問合せ先	こども支援センター TEL：072-624-9301	

◆中央公民館 日本語読み書き学級

日 時	令和6年12月6日～令和7年3月21日 毎週金曜日 10:00～12:00（12回）	
会 場	生涯学習センターきらめき 304室（畑田町1-43）	
内 容	日本語について不自由されている方々のために、日本語の読み書きを学習していただくとともに、日本や他国の風習や文化を理解し精神的安定を図ります。	
対象・定員	市内在住、在学、在勤、15歳以上、50人	費用 無料
申込方法	中央公民館の窓口または電話	
一時保育	あり（有料、1歳から就学前まで）	
問合せ先	中央公民館 TEL：072-622-1256	
その他	休館日：火曜日	

◆おもちゃづくり 牛乳パックでコロコロパズル！

日 時	令和6年12月7日（土） 1回目：13:30～14:30、2回目：15:00～16:00	
会 場	水尾図書館 2階 会議室（水尾三丁目3-18）	
内 容	牛乳パックにきれいな紙を貼って、コロコロパズルを作ります	
対象・定員	市内在住の小学生以下、各回先着10人	費用 無料
申込方法	事前申込制、11月22日（金）9:30から	
持ち物・服装	はさみ	
問合せ先	水尾図書館 TEL：072-637-4416	

◆離乳食講習会(かみかみクラス)

日 時	令和6年12月13日(金) 令和7年1月17日(金)、2月4日(火)、3月7日(金) 10:15～11:45
会 場	おにクル 1階 クッキングラボことこと(調理実習室)(駅前三丁目9-45)
内 容	9か月頃から離乳の完了までのメニュー、離乳食について、与える食品の種類や増やし方、調理方法などを紹介します。
対象・定員	生後8・9か月の乳児の保護者、14人 費用 無料
申込方法	前月の指定日から受付開始
持ち物・服装	母子健康手帳、筆記用具
一時保育	あり
問合せ先	こども支援センター TEL:072-624-9301

◆いばらきベビー&キッズプロジェクト ヒョーゲンアソビノバ

日 時	①令和6年12月13日(金) ②令和7年1月7日(火) 10:30～15:00(出入自由、最終入場14:30)
会 場	市民総合センター(クリエイトセンター) 2階 多目的ホール(駅前四丁目6-16)
内 容	こどもおとなもひとりひとりそれぞれがそれぞれの表現を安心して試して楽しむための表現遊びの場。自由に、思いきり表現するたのしさを一緒に体感してみましょう!会場にある楽器や楽器でないものから、どんな音ができるのかな?リボンや布からどんな動きが生まれるのかな?紙とペンでどんな世界がひろがるのかな?
対象・定員	①②13:00からは制限なし(推奨:0～5歳のお子様と保護者) ②10:30～13:00は0歳～5歳のお子様と保護者
費用	無料
申込方法	申込不要
持ち物・服装	動きやすい服装、汚れてもよい服でご参加ください。
問合せ先	(公財)茨木市文化振興財団 TEL:072-625-3055 HP:http://www.ibabun.jp/
その他	会場は土足禁止です。混雑時は入場をお待ちいただくことがあります。

◆外国のおはなしやぐらしにふれよう<庄栄図書館>

日 時	令和6年12月14日(土) 11:00～12:00
会 場	庄栄コミュニティセンター 2階 和室(庄二丁目26-12)
内 容	日本語と英語どちらでも楽しめる絵本の読み聞かせをします。日本と外国の暮らしの違いもわかりやすく教えてください。
対象・定員	4歳から小学生まで、先着15組 費用 無料
申込方法	事前申込制、11月22日(金)9:30から
問合せ先	庄栄図書館 TEL:072-620-1171

◆おはなし会スペシャル<庄栄図書館、12月開催>

日 時	令和6年12月21日(土) 14:00～14:20、14:30～14:50
会 場	庄栄図書館 2階 おはなし室(庄二丁目26-12)
内 容	おはなし会ボランティアさんによる、楽しいおはなしや絵本のよみかせです。今回は冬のおはなしを中心にスペシャルバージョンでお送りします。
対象・定員	4歳以上、定員なし 費用 無料
申込方法	申込不要
問合せ先	庄栄図書館 TEL:072-620-1171

◆クリスマスイブニング

日 時	令和6年12月21日(土) 時間未定
会 場	梅花女子大学 エレガンスキャンパス(宿久庄二丁目19-5)
内 容	皆様に楽しいクリスマスのひと時を過ごしていただくため、「クリスマスイブニング」を開催します。小さなお子様からお楽しみいただけるイベントが盛りだくさんの1日となっております。
対象・定員	制限なし 費用 無料
申込方法	申込不要
問合せ先	梅花女子大学企画部 TEL:072-643-6343 E-mail:kikaku@baika.ac.jp
その他	梅花のスクールバス(無料)をご利用ください。お車でのご来場はご遠慮ください。

講座・事業情報（子育て・教育）

◆親子で音楽クリスマス

日 時	令和6年12月22日（日） 10:20～11:00頃
会 場	南茨木多世代交流センター（東奈良三丁目16-14）
内 容	音は見えないけれど、心と身体にひびきます。親子で音楽と一緒にクリスマスを楽しみます。
対象・定員	市内在住の0歳～未就園児、先着30組 費用 無料
申込方法	センター窓口、電話で
持ち物・服装	水分補給のための飲み物、センター利用証（なければ名前、住所、年齢を確認できるもの）
問合せ先	南茨木多世代交流センター TEL：072-632-0101
その他	車でのご来館はご遠慮ください。

◆自分ひとりで本を楽しむ日

日 時	令和6年12月25日（水）、令和7年1月25日（土）、2月26日（水）、3月26日（水） 9:00～12:00までの好きな時間
会 場	男女共生センターローズWAM 4階 405号室（元町4-7）
内 容	こどもを保育室に預けて、自分らしく生きるための本と出会う時間を提供します。
対象・定員	1歳～未就学児の保護者で市内在住、在勤、在学の方 費用 無料
申込方法	毎月3日（休所日なら翌日）9:00から電子申込、電話、窓口、先着順
持ち物・服装	ローズWAMの図書利用カード（当日作成可）
一時保育	あり（有料、1歳から未就学のこども）、先着順利用日の7日前（休所日を除く）17:00までに申込
問合せ先	男女共生センターローズWAM TEL：072-620-9920 E-mail：rosewam@city.ibaraki.lg.jp

◆市内の企業に聞く！ゴムのひみつ

日 時	令和6年12月26日（木） 14:00～15:30
会 場	おにクルぶっくばーくC1、C2多目的室（駅前三丁目9-45）
内 容	高石工業株式会社のゴム伝道師の方々による、暮らしに身近なゴムや工場のあるベトナムのおはなしとゴムの加工体験イベントです。
対象・定員	市内在住の子ども（小学生1年生）から大人、36人（小・中学生は18人まで） 費用 無料
申込方法	事前申込制
持ち物・服装	未定
問合せ先	おにクルぶっくばーく TEL：072-622-2476

◆WAMくらぶ

日 時	令和6年12月、令和7年2月～3月に開催 時間は広報「いばらき」を参照ください。 2回と3回コースの連続講座
会 場	男女共生センターローズWAM
内 容	子育て中に知っておきたい男女共同参画の気づきを多くの方に発信する2回と3回コースの連続講座。楽しく学び、遊び、リフレッシュしましょう。
対象・定員	1歳から未就学のこどもの保護者、各コース先着8人
費用	無料（材料費が必要な講座あり）
申込方法	電子申込
持ち物・服装	広報「いばらき」やHPを参照ください。
一時保育	あり（有料、1歳から未就学のこども）、先着順、利用日の7日前（休所日を除く）17:00までに申込
問合せ先	男女共生センターローズWAM TEL：072-620-9920 E-mail：rosewam@city.ibaraki.lg.jp

◆プラネタリウムで聴く谷川俊太郎～ほしにむすばれて～

日 時	令和7年1月8日（水） ①15:00開演、14:45開場 ②19:00開演、18:45開場
会 場	おにクル きたしんプラネタリウム
内 容	出演：甲斐裕子（「本読み時間」主催）、竹房敦司（ytv（読売テレビ）「グッと！地球便」ナレーター） 音楽：内藤 翔（ギター・ウクレレ奏者）
対象・定員	各45人 費用 1,000円、高校生以下500円
申込方法	発売中（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 web：https://www.ibabun.jp/
問合せ先	（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 HP：http://www.ibabun.jp/
その他	全席自由

◆茨木市音楽芸術協会 あっちこっちコンサート Angel Harmony～歌の宝石箱～Vol.15

日 時	令和7年1月19日(日) 14:00開演、13:30開場
会 場	市民総合センター(クリエイトセンター) センターホール(駅前四丁目6-16)
内 容	出演:女声アンサンブル ローゼンバウム プログラム:年下の男の子(キャンディーズ)、オペラ『フィガロの結婚』より手紙の二重唱 ほか
対象・定員	制限なし 費用 1,000円、3歳以下無料
申込方法	発売中(公財)茨木市文化振興財団 TEL:072-625-3055 web:https://www.ibabun.jp/
問合せ先	茨木市音楽芸術協会(代表) TEL:090-6351-3802(下村)
その他	全席自由

◆おとう飯始めよう!

日 時	①令和7年1月25日(土) 10:00～12:00 ②3月2日(日) 10:00～13:00
会 場	男女共生センターローズWAM(元町4-7)
内 容	男性の保護者と子での料理教室を開催。男性の家事参画を応援します!
対象・定員	市内在住の保護者(男性)と小学生(2人まで)、先着8組(初めての方優先)
費用	有料(材料費、開催日や人数による)
申込方法	電子申込
持ち物・服装	エプロン、三角巾、タオル、台ふき、食器ふきん、お茶、持ち帰り容器
一時保育	あり(有料、1歳から未就学のこども)、先着順、利用日の7日前(休所日を除く)17:00までに申込
問合せ先	男女共生センターローズWAM TEL:072-620-9920 E-mail:rosewam@city.ibaraki.lg.jp

◆おはなし会スペシャル<水尾図書館、1月開催>

日 時	令和7年1月25日(土) 第1部:14:00～14:20、第2部:14:30～14:50
会 場	水尾図書館 2階 会議室(水尾三丁目3-18)
内 容	おはなし会ボランティアさんによる、楽しいおはなしや絵本のよみきかせです。今回は冬のおはなしのスペシャルバージョンでお送りします。みんなでききにきてね!
対象・定員	4歳以上のこどもとその保護者、定員なし 費用 無料
申込方法	申込不要
問合せ先	水尾図書館 TEL:072-637-4416

◆ぱぱっこくらぶ

日 時	令和7年1月26日(日) 10:00～12:00
会 場	男女共生センターローズWAM
内 容	2部制、1部はパパ同士が、リラックスした雰囲気の中で子育てトーク(座談会)。 2部は親子でパネルシアターなど、楽しい時間を過ごします。
対象・定員	1歳から未就学のこどもの男性保護者 費用 無料
申込方法	電子申込
持ち物・服装	広報「いばらき」やHPを参照ください。
一時保育	あり(有料、1歳から未就学のこども)、先着順、利用日の7日前(休所日を除く)17:00までに申込
問合せ先	男女共生センターローズWAM TEL:072-620-9920 E-mail:rosewam@city.ibaraki.lg.jp

◆BEBERICA能

日 時	令和7年1月30日(木)～2月1日(土) 時間未定
会 場	市民総合センター(クリエイトセンター) 多目的ホール
内 容	未定
対象・定員	未定 費用 未定
申込方法	未定(公財)茨木市文化振興財団 TEL:072-625-3055 web:https://www.ibabun.jp/
問合せ先	(公財)茨木市文化振興財団 TEL:072-625-3055 HP:http://www.ibabun.jp/
その他	全席自由

◆花育

日 時	令和7年2月2日(日)・16日(日) 各10:00から
会 場	南茨木多世代交流センター(東奈良三丁目16-14)
内 容	幼少期より花や緑に親しみ、心豊かな子どもを育みます。
対象・定員	市内在住の年中～小学6年のこどもと保護者、先着各10組 費用 無料
申込方法	センター窓口、電話でどちらかの日程を選んでいただきます。
持ち物・服装	水分補給のための飲み物、花を切るハサミ、持ち帰り用袋、センター利用証(なければ名前、住所、年齢を確認できるもの)
問合せ先	南茨木多世代交流センター TEL:072-632-0101
その他	車でのご来館はご遠慮ください。

◆こころの健康づくり講演会『「叱れば人は育つ」は幻想～叱ることの限界と依存性～』

日 時	令和7年2月12日(水) 18:00～20:00		
会 場	男女共生センターローズWAM ワムホール(元町4-7)		
内 容	家庭、学校、職場などで叱るコミュニケーションに依存してしまうメカニズムと、依存回避のヒントを学びます。 講師：「叱る依存」がとまらないの著者 村中直人さん		
対象・定員	制限なし、180人(先着順)	費用	無料
申込方法	右図のQRコードからお申し込みください。		
一時保育	あり、詳細未定		
問合せ先	保健医療センター TEL：072-625-6685 E-mail：healthy-life-ibaraki@city.ibaraki.lg.jp		



◆講演【児童の発達・支援方法】

日 時	令和7年2月15日(土) 9:30～12:00		
会 場	藍野大学(東太田四丁目5-4)		
内 容	藍野大学作業療法学科で発達支援専門の尾藤さん、高畑さん、児童発達支援・放課後等デイサービスえんりっち勤務の中川さんに学校やご家庭で困りごとのあるお子様の、見立てや支援方法についてお話ししていただきます。		
対象・定員	200人	費用	無料
申込方法	m-hayashibe@ot-u.aino.ac.jp、左記のメールに参加される方の名前とメールアドレスを記載ください。		
問合せ先	藍野大学作業療法学科 林部美紀 m-hayashibe@ot-u.aino.ac.jp		

◆おはなし会スペシャル<水尾図書館、3月開催>

日 時	令和7年3月22日(土) 第1部：14:00～14:20、第2部：14:30～14:50		
会 場	水尾図書館 2階 会議室(水尾三丁目3-18)		
内 容	おはなし会ボランティアさんによる、楽しいおはなしや絵本のよみきかせです。今回は春のおはなしのスペシャルバージョンでお送りします。みんなでできにきてね!		
対象・定員	4歳以上の子どもとその保護者、定員なし	費用	無料
申込方法	申込不要		
問合せ先	水尾図書館 TEL：072-637-4416		

◆おはなし会スペシャル<庄栄図書館、3月開催>

日 時	令和7年3月22日(土) 14:00～14:20、14:30～14:50		
会 場	庄栄図書館 2階 おはなし室(庄二丁目26-12)		
内 容	おはなし会ボランティアさんによる、楽しいおはなしや絵本のよみきかせです。今回は春のおはなしを中心にスペシャルバージョンでお送りします。		
対象・定員	4歳以上、定員なし	費用	無料
申込方法	申込不要		
問合せ先	庄栄図書館 TEL：072-620-1171		

◆こどもの本交換会<穂積図書館>

日 時	令和7年3月22日(土)・23日(日) 各日10:00～15:00		
会 場	イオンモール茨木 1階 ウェルカムプラザ(松ヶ本町8-30)		
内 容	絵本や小学校高学年くらいまでの子どもが読める本を2冊までお持ちいただき、カードにメッセージを添えた後、会場内のお好きな本と交換していただけます。		
対象・定員	制限なし	費用	無料
申込方法	申込不要		
持ち物・服装	次の人が気持ちよく読めるよう、汚損や水濡れが少ないこどもの本を1人2冊まで		
問合せ先	穂積図書館 TEL：072-620-1056		
その他	雑誌(こどものともなど含む)、マンガ、テレビ絵本、DVD付絵本、シール絵本、図書館のリサイクル本、名前の記入がある本は交換できません。		

◆茨木市音楽芸術協会 あっちこっちコンサート フレッシュコンサート

日 時	令和7年3月30日(日) 14:00開演、13:30開場		
会 場	市民総合センター(クリエイティブセンター) センターホール(駅前四丁目6-16)		
内 容	出演：糟野優香(ピアノ)、向井洋輔(テノール)		
対象・定員	制限なし	費用	1,000円、3歳以下無料
申込方法	調整中(公財)茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 web：https://www.ibabun.jp/		
問合せ先	茨木市音楽芸術協会(代表) TEL：090-6351-3802(下村)		
その他	全席自由		



◆冬のプラネタリウム一般投影「土星の環の消失」

日 時	令和6年12月1日(日)～令和7年1月31日(金) 月、木～日、祝日 1日1～3回(各回45分)		
会 場	おにクル 7階 きたしんプラネタリウム(駅前三丁目9-45)		
内 容	今夜の星空と季節のテーマを解説員がご案内します。土星の特徴でもある「環」。2025年にこの環がほとんど見えなくなる「環の消失」という現象が発生します。見えなくなる「大きな3つの条件」について解説をします。		
対象・定員	各回56人	費用	大人400円、中学生～4歳200円、3歳以下無料
申込方法	当日券売		
問合せ先	おにクルオフィス TEL:072-631-0296 https://www.onikuru.jp/kitashin-planetarium/		

◆里山講座「地域の木と建築」

日 時	令和6年12月7日(土) 13:30～16:00		
会 場	立命館大学 B棟(立命館いばらきフューチャープラザ)3階 B374コロキウム(岩倉町2-150)		
内 容	日本の林業で育てられた木が建築に使われるまでを、森のことを考えながら建築設計に携わっておられる二人の建築家に語っていただきます。 第一部：基調講演(1時間程度)、第二部：パネルディスカッション(1時間程度) 講師：WIN1級建築設計事務所主宰 栗山裕子さん、企業組合もえぎ設計所長 田村宏明さん パネリスト：中田林業代表 中田 明さん、森庄銘木産業(株)取締役専務 森本達郎さん、育てる里山PJ代表 田中 力先生		
対象・定員	制限なし、対面(先着50人)、オンライン(制限なし)	費用	無料
申込方法	12月3日(火)17:00までに電話またはE-mailで		
問合せ先	立命館大学OIC地域連携課 TE:072-665-2550 E-mail:satoyama@st.ritsume.ac.jp		

◆親子で体験 楽しくデコ活～食品ロス・クリスマスグッズ作り～

日 時	令和6年12月8日(日) 10:00～12:00		
会 場	男女共生センターローズWAM 501・502号室(元町4-7)		
内 容	チェックシートを使って食品ロスを考えます。牛乳パックでクリスマスリースを作ります。		
対象・定員	小学生と保護者(幼児は対象外です)、20組、先着順	費用	300円
申込方法	講座名、名前、ふりがな、電話番号、住所を市HPの専用フォームで申込		
持ち物・服装	未定		
問合せ先	環境を考える市民ネットワークいばらき 狩野(TEL:090-5052-2812)		
その他	いばらき環境(エコ)ポイントを5ポイント付与		

◆天体観望会

日 時	令和6年12月8日(日)、令和7年1月11日(土)、2月2日(日)、3月8日(土)【雨曇天中止】 夜間、日没時刻によって実施時間は異なります。HPなどをご確認ください。		
会 場	おにクル		
内 容	望遠鏡や電子観望システムを使って、月や惑星、天体たちを見てみましょう。		
対象・定員	制限なし	費用	無料
申込方法	時間中、自由参加。		
持ち物・服装	夜間屋外でのイベントとなるので、それに合わせた服装を。		
問合せ先	おにクルオフィス TEL:072-631-0296 https://www.onikuru.jp/kitashin-planetarium/		

◆プラネタリウム「おとなTime」

日 時	令和6年12月13日(金)、令和7年1月10日(金)、2月14日(金)、3月14日(金) 13:30～14:15		
会 場	おにクル 7階 きたしんプラネタリウム		
内 容	ゆっくり静かに星空を楽しむ時間。※投影内容は一般投影と同じ		
対象・定員	主対象：大人、各回56人		
費用	大人400円、中学生～4歳200円、3歳以下無料		
申込方法	当日券売		
問合せ先	おにクルオフィス TEL:072-631-0296 https://www.onikuru.jp/kitashin-planetarium/		

◆プラネタリウム「ちびっこ投影」

日 時	令和6年12月15日(日)・16日(月)、令和7年1月20日(月)、2月17日(月)、3月17日(月) 10:15から、11:15から(各回30分)
会 場	おにクル 7階 きたしんプラネタリウム(駅前三丁目9-45)
内 容	プラネタリウムデビューに最適。小さなおこさまも楽しめる特別投影。
対象・定員	主対象:未就学児と家族、各回56人
費 用	大人400円、中学生～4歳200円、3歳以下無料
申込方法	WEB申込(先着順)
問合せ先	おにクルオフィス TEL:072-631-0296 https://www.onikuru.jp/kitashin-planetarium/

◆プラネタリウム特別投影「クリスマスSP」

日 時	令和6年12月22日(日) 16:30～17:30		
会 場	おにクル 7階 きたしんプラネタリウム		
内 容	フルートとギターの生演奏と共に星空をお楽しみいただく特別投影です。夜空の下でのクリスマスソングをご堪能ください。		
対象・定員	主対象:大人、56人	費 用	500円
申込方法	WEB申込(先着順)		
問合せ先	おにクルオフィス TEL:072-631-0296 https://www.onikuru.jp/kitashin-planetarium/		

◆プラネタリウム トワイライト投影「HAYABUSA –BACK TO THE EARTH–」

日 時	令和7年1月12日(日)、2月23日(日祝)、3月23日(日)・30日(日) 16:15～17:00		
会 場	おにクル 7階 きたしんプラネタリウム		
内 容	数々の困難に立ち向かい、太陽系誕生のなぞを探る小惑星探査機「はやぶさ」の波乱と感動に満ちた探検の旅が臨場感あふれるCGでドームいっぱい広がります。		
対象・定員	主対象:一般、各回56人	費 用	大人400円、中学生～4歳200円、3歳以下無料
申込方法	当日券売		
問合せ先	おにクルオフィス TEL:072-631-0296 https://www.onikuru.jp/kitashin-planetarium/		

◆プラネタリウム100周年記念企画「すばる望遠鏡」講演会

日 時	令和7年1月19日(日) 16:30～17:30		
会 場	おにクル 7階 きたしんプラネタリウム		
内 容	国立天文台名誉教授 家 正則さんをお招きし、「関西産まれのスーパースター望遠鏡が広げた最新宇宙観」というテーマでご講演いただきます。		
対象・定員	56人	費 用	500円
申込方法	WEB申込(先着順)		
問合せ先	おにクルオフィス TEL:072-631-0296 https://www.onikuru.jp/kitashin-planetarium/		

◆早春のプラネタリウム一般投影「すばる-夜空の群れる星たち-」

日 時	令和7年2月1日(土)～3月31日(月) 月、木～日、祝日 1日1～3回(各回45分)		
会 場	おにクル 7階 きたしんプラネタリウム		
内 容	今夜の星空と季節のテーマを解説員がご案内します。冬の星空にある「すばる」は星団と呼ばれる天体です。星団とはどのようなものなのでしょうか。すばる以外の冬の星団も合わせてご紹介します。		
対象・定員	各回56人	費 用	大人400円、中学生～4歳200円、3歳以下無料
申込方法	当日券売		
問合せ先	おにクルオフィス TEL:072-631-0296 https://www.onikuru.jp/kitashin-planetarium/		

◆おにクル×南阿蘇ルナ天文台～茨木と阿蘇の①日の入り、②星空【生中継】～

日 時	令和7年2月8日(土) ①17:00～18:00 ②19:30～20:30		
会 場	おにクル 7階 きたしんプラネタリウム		
内 容	熊本にある「南阿蘇ルナ天文台」との共同企画。ルナ天文台とおにクルを中継でつなぎ、阿蘇の星空や天文台で見る事ができる望遠鏡映像をリアルタイム中継でお楽しみ頂きます。 ①17:00の回は親子向け ②19:30の回は大人向け		
対象・定員	各回56人	費 用	500円
申込方法	WEB申込(先着順)		
問合せ先	おにクルオフィス TEL:072-631-0296 https://www.onikuru.jp/kitashin-planetarium/		

◆自然に親しむ探検講座「野鳥探鳥をしよう」

日 時	令和7年2月9日（日） 10:00～15:00
会 場	安威川沿いなどを探索します（三島コミュニティセンター前集合）
内 容	茨木に訪れる冬の野鳥を観察します。講師：茨木市環境教育ボランティア 自然観察部会
対象・定員	市内在住、在学、在勤者、先着15人 費用 無料
申込方法	事前申込必要、詳細は広報「いばらき」などに掲載
持ち物・服装	歩きやすい服装、靴など、詳細は広報「いばらき」などに掲載
問合せ先	環境政策課 TEL：072-620-1644 E-mail：kankyoseisaku@city.ibaraki.lg.jp
その他	いばらき環境（エコ）ポイントを5ポイント付与

◆自然環境絵はがき事業

日 時	令和7年2月（日は未定） ①10:00から ②13:00から
会 場	未定
内 容	絵はがきに茨木市の特産品や季節の花などを簡単に描く方法と、二十四節気の自然の移ろいを学べる講座です。
対象・定員	市内在住、在勤の方（小学生以下は保護者同伴）、各回30人、先着順 費用 無料
申込方法	講座名、名前、ふりがな、電話番号、住所を市HPの専用フォームで申込
問合せ先	環境を考える市民ネットワークいばらき 石山（TEL：090-5014-8288）
その他	いばらき環境（エコ）ポイントを5ポイント付与

◆震災特別投影「星よりも遠くへ」

日 時	令和7年3月9日（日） ①12:15から ②16:15から（各45分）
会 場	おにクル 7階 きたしんプラネタリウム（駅前三丁目9-45）
内 容	東日本大震災の夜、大停電の被災地を満天の星が照らしていた。震災の星空と被災者たちとの繋がりを描いた仙台市天文台制作のプラネタリウム版ドキュメンタリー作品。
対象・定員	主対象：一般、各回56人 費用 無料
申込方法	当日11:30より整理券配布
問合せ先	おにクルオフィス TEL：072-631-0296 https://www.onikuru.jp/kitashin-planetarium/

 産業・仕事・観光

◆いばらきイルミフェスタ灯（AKARI）

日 時	令和6年12月1日（日）～令和7年1月26日（日） 期間中点灯時間：17:00～23:00
会 場	JR茨木駅前、阪急茨木市駅前、元茨木川緑地 ほか
内 容	駅や商店街、対象店舗といったスポットをイルミネーションできらびやかに装飾します。またスポットを巡るラリーやフォトコンテストなどの参加型企画も実施予定です。
対象・定員	制限なし 費用 無料
申込方法	申込不要
問合せ先	いばらきイルミフェスタ実行委員会事務局 TEL：072-646-9761
その他	詳細はイルミフェスタ実行委員会HP参照（ https://ibaraki-akari.osaka.jp/ ）

◆いばらきロカボア

日 時	令和7年1月11日（土）～2月2日（日） 実施時間は各店舗の営業時間によります。
会 場	茨木市内の飲食店（イベント参加店舗に限る）
内 容	ロカボアとは、「地元で作られたモノを食べる人」を意味します。茨木産の食材や加工品を提供しているお店で対象商品を購入（テイクアウト）してスタンプラリーに参加すると、抽選で豪華賞品が当たるグルメイベントです。
対象・定員	制限なし 費用 無料（各飲食店で対象商品購入代金の支払い必要）
申込方法	申込不要
問合せ先	いばらきイルミフェスタ実行委員会事務局 TEL：072-646-9761

◆キャリアブランクのある女性向けセミナー

日 時	令和7年1月15日（水） 14:00～15:30
会 場	おにクル 会議室2（駅前三丁目9-45）
内 容	働く意欲がありながら、子育てなどによりキャリアブランクがあり、就職することに対して不安を感じている女性の方を対象に、就職に必要な基礎知識・スキルに関するセミナーを開催します。
対象・定員	子育てなどのキャリアブランクがあるが、まだ働きたいと考えている女性、30人 費用 無料
申込方法	窓口、電子申込、電話で商工労政課へ
持ち物・服装	筆記用具
一時保育	あり（満1歳から就学前まで）、1月6日（月）までに要申込
問合せ先	商工労政課 TEL：072-620-1620 E-mail：syokorosei@city.ibaraki.lg.jp

◆三市一町合同就職フェア

日 時	令和7年1月29日（水） 13:00～16:00
会 場	茨木市役所 南館10階 大会議室（駅前三丁目8-13）
内 容	茨木市、高槻市、摂津市、島本町合同で就職面接会のほか、中高年齢者就労相談、働くことに関する相談、若年者就労相談などを行います。
対象・定員	求職中の市民 費用 無料
申込方法	申込不要
持ち物・服装	履歴書（写真付、面接希望企業数分）、ハローワークカード（登録されている方）、筆記用具
問合せ先	商工労政課 TEL：072-620-1620 E-mail：syokorosei@city.ibaraki.lg.jp

◆茨木で夢をかなえる！創業セミナー

日 時	令和7年2月7日（金） 18:30～20:30
会 場	おにクル 会議室
内 容	茨木で創業する魅力を広く市内外の方に知っていただくため、活用可能な創業支援制度の紹介や金融機関で融資を受ける際のポイント、資金計画の立て方のコツについての講義を行います。
対象・定員	創業に興味のある方・創業に向けて準備をしている方、30人程度 費用 無料
申込方法	窓口、FAX、E-mail、電子申込で商工労政課へ
持ち物・服装	名刺（あれば）
問合せ先	商工労政課 TEL：072-620-1620 E-mail：syokorosei@city.ibaraki.lg.jp
その他	茨木市創業支援ネットワークの共催によるセミナーです。



歴史・文化

■公民館区 文化展・文化祭

内 容	公民館などで制作された作品の展示や練習成果の発表
対象・定員	制限なし 費用 無料
申込方法	申込不要

◆安威公民館区 文化展

日 時	令和6年11月30日（土） 13:30～16:00、12月1日（日） 9:30～15:30
会 場	安威公民館（安威二丁目16-12）、安威小学校（安威二丁目21-23）
問合せ先	安威公民館 TEL：072-641-2399（9:00～12:00）

◆東奈良公民館区 文化展

日 時	令和7年2月1日（土） 13:00～16:00・2日（日） 10:00～14:30
会 場	東奈良コミュニティセンター（東奈良三丁目8-5）
問合せ先	東奈良公民館 TEL：072-637-4534（9:00～12:00）

◆豊川公民館区 文化展

日 時	令和7年2月2日（日） 9:00～14:00
会 場	豊川コミュニティセンター（藤の里二丁目16-8）
問合せ先	豊川公民館 TEL：072-641-8930（9:00～12:00）

◆白川公民館区 文化展

日 時	令和7年2月8日（土） 13:00～16:00・9日（日） 10:00～15:00
会 場	白川公民館（鮎川一丁目8-17）
問合せ先	白川公民館 TEL：072-632-7870（9:00～12:00）
そ の 他	休館日：火曜日

◆水尾公民館区 文化展

日 時	令和7年2月15日（土） 9:30～15:00
会 場	水尾コミュニティセンター（水尾二丁目9-15）
問合せ先	水尾公民館 TEL：072-633-0084（9:00～12:00）

◆石河公民館区 文化展

日 時	令和7年2月16日（日） 10:00～16:00
会 場	石河公民館（大岩347番地の1）
問合せ先	石河公民館 TEL：072-649-4318（随時在勤）
そ の 他	休館日：火曜日

◆中条公民館区 文化展

日 時	令和7年2月22日（土） 9:00～12:00、3月1日（土） 9:00～15:00
会 場	中条公民館（下中条町3-27）
問合せ先	中条公民館 TEL：072-623-2967（9:00～12:00）
そ の 他	休館日：日曜日・祝日

◆玉櫛公民館区 文化展

日 時	令和7年2月23日（日祝） 9:30～15:00
会 場	玉櫛コミュニティセンター（沢良宜東町5-39）
問合せ先	玉櫛公民館 TEL：072-633-0004（9:00～12:00）

◆葦原公民館区 文化展

日 時	令和7年3月2日（日） 9:00～15:00
会 場	葦原コミュニティセンター（新和町21-27）
問合せ先	葦原公民館 TEL：072-637-3286（9:00～12:00）

◆清溪公民館区 文化展

日 時	令和7年3月2日（日） 10:00～15:00
会 場	清溪小学校（泉原857）
問合せ先	清溪公民館 TEL：072-649-4855（随時在勤）
そ の 他	休館日：火曜日

◆山手台公民館区 文化展

日 時	令和7年3月2日（日） 10:00～15:00
会 場	山手台小学校（山手台四丁目9-4）
問合せ先	山手台公民館 TEL：072-649-1039（9:00～12:00）

◆春日丘公民館区 文化展

日 時	令和7年3月2日（日） 9:00～15:00
会 場	春日丘小学校（中穂積三丁目3-43）
問合せ先	春日丘公民館 TEL：072-623-7873（9:00～12:00）
そ の 他	休館日：火曜日

◆畑田公民館区 文化展

日 時	令和7年3月2日（日） 9:00～15:00
会 場	畑田小学校（畑田町3-31）
問合せ先	畑田公民館 TEL：072-624-9160（9:00～12:00）

◆ふれあいの囲碁・将棋

日 時	毎週水曜日（年末・年始、祝日を除く） 13:30～16:00		
会 場	総持寺いのち・愛・ゆめセンター（総持寺二丁目5-36）		
内 容	囲碁・将棋を通じて楽しく交流しましょう。ぜひ、お誘いあわせの上お越しください。（お一人での参加も可能です。詳しくは総持寺いのち・愛・ゆめセンターまでお問合せください）		
対象・定員	制限なし、約15人	費用	無料
申込方法	当日先着		
問合せ先	総持寺いのち・愛・ゆめセンター TEL：072-626-5660 E-mail：sojiji_ai@city.ibaraki.lg.jp		

◆おにクルで創ろう 「めざせ大爆笑！新作コメディ創作」成果発表公演

日 時	令和6年12月1日（日） 14:00開演		
会 場	おにクル きたしんホール（駅前三丁目9-45）		
内 容	舞台創作プログラム「めざせ大爆笑！新作コメディ創作」参加者のみなさんが、講師の茂山千之丞さんのサポートの下で創り上げた新作コメディを初披露します。茂山千五郎家のみなさんによる古典狂言も上演しますので、できたてのフレッシュな笑いと、歴史とともに磨き上げられた笑い、両方の魅力をお楽しみいただけます。		
対象・定員	未就学児は入場できません。	費用	一般2,000円、U25割1,000円
申込方法	インターネット、電話（0570-02-9696）、窓口		
問合せ先	おにクルオフィス TEL：072-631-0296 HP：https://www.onikuru.jp/		
その他	公演の詳細はおにクル公式HPをご覧ください。HP：https://www.onikuru.jp/performance/11224/		

◆森田かずよさんとみんなで作るダンス公演

「公園（パーク）でルンバ～おしゃべりな身体と踊るひととき」障害のある人もない人もいっしょに踊ろう！

日 時	令和6年12月8日（日） 14:00開演、13:30開場		
会 場	市民総合センター（クリエイトセンター） センターホール（駅前四丁目6-16）		
内 容	森田かずよさんと追手門学院大学の学生と公募参加のみなさんがここで出会い、身体の違い、表現の違いを感じながらともに踊ります。 プログラム：みんなのダンス、森田かずよソロダンス、トークセッション、アサダ ワタル基調講演		
対象・定員	制限なし	費用	500円、中学生以下無料
申込方法	発売中（公財）茨木市文化振興財団へ電話またはHP		
問合せ先	（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 HP：http://www.ibabun.jp/		
その他	全席自由		

◆第14回クオリア音楽コンクール 本選

日 時	【ピアノ】令和6年12月14日（土）、【ヴァイオリン】12月15日（日） 各日11:00から		
会 場	市民総合センター（クリエイトセンター） センターホール		
内 容	豊かな可能性を備えた演奏家を発掘・育成するためのコンクールです。大賞受賞者は来年度の記念コンサートで一流演奏家との共演も！		
対象・定員	就学前のお子様はご遠慮ください。	費用	観覧無料
申込方法	申込不要		
問合せ先	（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 HP：http://www.ibabun.jp/		
その他	全席自由		

◆川端康成文学館俳句コンクール入賞・入選作品展

日 時	令和6年12月21日（土）～令和7年1月20日（月） 9:00～17:00 火曜日、12月28日～1月4日は休館		
会 場	川端康成文学館 ギャラリー（上中条二丁目11-25）		
内 容	制限なし		
対象・定員	制限なし	費用	無料
申込方法	申込不要		
問合せ先	川端康成文学館 TEL：072-625-5978		

◆おにクルドラマセレクション 青年団 子ども参加型演劇「サンタクロース会議」

日 時	令和6年12月24日(火) ①11:00開演 ②14:00開演
会 場	おにクル ゴウダホール(駅前三丁目9-45)
内 容	みんなのお父さん、お母さん、議長、学校の先生やサンタクロースと仲良しの魔女まで加わって、大きな暖炉が置かれた部屋でサンタクロースに関する会議が行われます。サンタクロースはどこから来るの?どうやったら会えるの?本当にいるの?みなさんの意見で劇が変化していく、参加型の演劇をお楽しみください。
対象・定員	3歳以下は入場できません。 費用 子ども(4歳~小学生)1,000円、大人(中学生以上)2,500円
申込方法	インターネット、電話(0570-02-9696)、窓口
問合せ先	おにクルオフィス TEL:072-631-0296 HP:https://www.onikuru.jp/
その他	公演の詳細はおにクル公式HPをご覧ください。HP:https://www.onikuru.jp/performance/11232/

◆しめなわづくり

日 時	令和6年12月26日(木) 13:30~16:00
会 場	豊川いのち・愛・ゆめセンター(豊川四丁目4-28)
内 容	今年は自作のしめなわでお正月を迎えてみませんか。地域で伝承された技を学んでいただくとともに、講師が実際作っていた子ども時代の話を教えてもらいましょう。
対象・定員	市内在住、在勤、在学、15人 費用 実費あり
申込方法	電話、FAX、窓口、E-mail、HP、ロゴフォーム
問合せ先	豊川いのち・愛・ゆめセンター TEL:072-643-2069 E-mail:toyokawa_ai@city.ibaraki.lg.jp

◆ちょっと昔のいばらき展

日 時	令和7年1月8日(水)~3月10日(月) 9:00~17:00
会 場	文化財資料館(東奈良三丁目12-18)
内 容	民具や写真資料を中心に、近現代の茨木市域の生活の様子を展示します。一部期間、ひな人形の展示もおこないます。
対象・定員	制限なし 費用 無料
申込方法	申込不要
問合せ先	文化財資料館 TEL:072-634-3433 E-mail:shiryokan@city.ibaraki.lg.jp
その他	休館日:火曜日(その日が祝日の場合を除く)、祝日の翌日(その日が日曜日の場合を除く)

◆話題の映画@茨木「あまろっく」

日 時	令和7年1月10日(金) ①10:30 ②14:00 ③19:00開演、各30分前開場
会 場	市民総合センター(クリエイトセンター) センターホール(駅前四丁目6-16)
内 容	尼崎を舞台にしたバラバラな家族が一つになっていく様を描く人生喜劇。監督:中村和宏、出演:江口のりこ、中条あやみ、笑福亭鶴瓶 ほか
対象・定員	就学前のお子様はご遠慮ください。 費用 1,000円、大阪映画センター会員900円
申込方法	発売中(公財)茨木市文化振興財団へ電話またはHP
問合せ先	大阪映画センター TEL:06-6719-2233
その他	全席自由

◆手作り陶器に挑戦

日 時	令和7年1月15日(水)・22日(水)・29日(水)、2月10日(月) 14:00~15:45
会 場	豊川いのち・愛・ゆめセンター
内 容	あたたかみのある陶器をぜひ作ってみませんか?陶器の手作り体験をします。1回目、2回目、3回目は陶器づくり、最終日は絵付けのみとなりますので、最終日のみの参加はできません。
対象・定員	市内在住、在勤、在学、10人 費用 実費あり
申込方法	電話、FAX、窓口、E-mail、HP、ロゴフォーム
問合せ先	豊川いのち・愛・ゆめセンター TEL:072-643-2069 E-mail:toyokawa_ai@city.ibaraki.lg.jp

◆いばらき観光ウォーク「中央卸売市場・環境衛生センター見学コース」

日 時	令和7年1月17日(金) 8:00~13:00頃
会 場	阪急茨木市駅(集合)→島南口バス停→大阪府中央卸売市場→茨木市環境衛生センター→北川水路→北摂つばさ高前バス停(解散)
内 容	“食材”と“ごみ処理”の現場。市内南部の「大阪府中央卸売市場」と「茨木市環境衛生センター」を現地職員の案内で場内見学します。
対象・定員	30人(先着順) 費用 500円
申込方法	令和6年12月31日(消印有効)までにハガキまたはE-mailで代表者の住所、名前、電話番号、参加人数を記入し、茨木市観光協会・いばらき観光ウォーク「中央卸売市場見学」コースまでお送りください。
持ち物・服装	歩きやすい服装
問合せ先	茨木市観光協会 TEL:072-645-2020 E-mail:w-info@ibaraki-kankou.or.jp
その他	阪急茨木市駅から島南口バス停までの交通費(250円)は自己負担です。状況によりコース・内容は予告なく変更する場合があります。

◆音響映像制作室・録音室を使ってみよう！ ウェブCM編集ワークショップ

日時	令和7年1月18日（土） 14:00～16:00・19日（日） 13:00～17:00・26日（日） 14:00～16:30
会場	おにクル 音響映像制作室・録音室、多目的室M2（駅前三丁目9-45）
内容	おにクルの「音響映像制作室・録音室」は、映像編集や音声録音などに活用いただけるお部屋です。このワークショップでは、パソコンと音響映像制作室・録音室にある機材を用いて「本ワークショップのウェブCM」の編集に挑戦いただきます。実際に制作するウェブCMを、おにクル公式HPよりご覧のうえ、ぜひお申し込みください。
対象・定員	学生以上の方、全日程に参加可能な方、ノートパソコンをお持ちの方、キーボードでの日本語入力可能な方、10人
費用	一律3,000円（全3回）
申込方法	Web申込（令和6年11月30日（土）23:59まで）、抽選制
問合せ先	おにクルオフィス TEL：072-631-0296 HP：https://www.onikuru.jp/
その他	公演の詳細はおにクル公式HPをご覧ください。HP：https://www.onikuru.jp/performance/11227/

◆富士正晴記念館講演会

日時	令和7年1月19日（日） 14:00から、開場：13:30
会場	中央図書館 2階 多目的室（畑田町1-51）
内容	鶴見俊輔さん、山田 稔さんの話を中心としながら、富士正晴との関係性などについて黒川 創さんにお話ししていただきます。
対象・定員	事前申込制、先着50人
費用	無料
申込方法	令和6年12月18日（水）9:30から電話、窓口またはHPの申込フォーム
問合せ先	中央図書館 TEL：072-627-4129

◆第51回現代美術-茨木2024展

日時	令和7年1月20日（月）～26日（日） 9:00～21:00（最終日は17:00まで）
会場	おにクル 1階 きたしんホール・オープンギャラリー
内容	自由な発想で創られたアート作品をアンデパンダン（無審査）形式で公募・展示します。また、特集作家による特別展示も開催します。 作品の応募を希望される場合は、令和6年12月11日（水）までに事前申込が必要です。公共施設に設置する募集要項をご確認ください。
対象・定員	制限なし
費用	出品料1,000円、入場料無料
申込方法	作品の応募：応募市HP、専用フォームから事前申込、観覧：不要
問合せ先	文化振興課 TEL：072-620-1810 E-mail：bunka_s@city.ibaraki.lg.jp

◆出張おにクル in ダムパークいばきた 木管二重奏と星空のコンサート

日時	令和7年1月24日（金） 18:00開演
会場	おにクル ダムパークいばきた 交流スペース（生保53-1）
内容	「出張おにクル」は、おにクルを飛び出し、市内の何れかで公演を行うプログラムシリーズです。今回は、ダムパークいばきたにて、木管二重奏の演奏と天体観望会をセットで楽しめるコンサートを行います。真冬ですが、心はほかほかになること間違いなしです。五感を研ぎ澄ませて楽しみましょう！
対象・定員	未就学児は入場できません。40人
費用	無料
申込方法	Web申込（令和6年12月16日（月）まで）、抽選制
問合せ先	おにクルオフィス TEL：072-631-0296 HP：https://www.onikuru.jp/
その他	公演の詳細はおにクル公式HPをご覧ください。HP：https://www.onikuru.jp/performance/11235/

◆ジャンベ!アフリカンライブ

日時	令和7年1月25日（土）、3月29日（土） 13:30～14:30
会場	障害福祉センターハートフル 4階 大会議室（片桐町4-26）
内容	アフリカ音楽の生演奏と、アフリカの太鼓ジャンベの体験や、小楽器を使って参加する音楽会です。
対象・定員	18歳以上、20人（先着順、障害者優先）
費用	無料
申込方法	受付開始日より、電話またはFAX、直接（名前、住所、電話番号、障害の有無など）
問合せ先	障害福祉センターハートフル TEL：072-620-9818

◆第27回音芸協コンサート 華麗なるフルートの世界～魅惑のバレエとともに～

日 時	令和7年1月26日（日） 14:00開演、13:30開場
会 場	市民総合センター（クリエイトセンター） センターホール（駅前四丁目6-16）
内 容	＜プログラム＞福田洋介「蒼い風」 C.サン＝サーンス「白鳥」ほか ＜出演＞指揮：守山俊吾、バレエ：京都バレエシアター、ハーブ：福井麻衣 女声アンサンブル：南 佳江、石田恭子、岡本倫子、ピアノ：石原光世、ナビゲーター：前田亜矢
対象・定員	就学前のお子様はご遠慮ください。
費 用	3,000円、65歳以上・障害者およびその介助者2,500円、U-25（25歳以下）1,000円
申込方法	発売中（公財）茨木市文化振興財団 電話またはHP
問合せ先	（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 HP：http://www.ibabun.jp/
そ の 他	全席指定

◆おにクル上方芸能シリーズ Vol.1 浪曲

日 時	令和7年2月1日（土） 14:00開演
会 場	おにクル きたしんホール（駅前三丁目9-45）
内 容	若手実演家による実演とトークで、上方芸能の魅力とその現在の姿を紹介する「おにクル上方芸能シリーズ」の初回は、三味線を伴奏に歌うように物語を紡ぐ芸能「浪曲」を取り上げます。ゲストは、飛び鳥を落とす勢いで大人気の若手浪曲師、京山幸太さん！ お好きな方はもちろん、伝統芸能は初めてという方も、ぜひお気軽にお越しください。
対象・定員	未就学児は入場できません。 費用 一般2,000円、U25割1,000円
申込方法	インターネット、電話（0570-02-9696）、窓口
問合せ先	おにクルオフィス TEL：072-631-0296 HP：https://www.onikuru.jp/
そ の 他	公演の詳細はおにクル公式HPをご覧ください。HP：https://www.onikuru.jp/performance/11238/

◆いばらき観光ウォーク「竜王山登山と柴燈護摩焚き見学コース」

日 時	令和7年2月2日（日） 9:30～16:00頃
会 場	JR茨木駅（集合）→忍頂寺バス停→宝池寺（柴燈護摩見学・火渡り体験）→竜王山頂展望台→宝池寺→竜王山荘→忍頂寺バス停（解散）
内 容	市北部の竜王山山頂近くに建つ宝池寺（ほうちじ）で毎年2月に行われる豪快な柴燈護摩（さいとうごま）祈禱を見て火渡り体験もしたあと、510mの山頂まで登って冬の軽い山歩きを楽しみます。運が良ければ雪景色に遭遇するかも。
対象・定員	30人（先着順） 費用 500円
申込方法	1月27日（消印有効）までにハガキまたはE-mailで代表者の住所、名前、電話番号、参加人数を記入し、茨木市観光協会・いばらき観光ウォーク「竜王山と護摩焚き」コースまでお送りください。
持ち物・服装	昼食、歩きやすい服装
問合せ先	茨木市観光協会 TEL：072-645-2020 E-mail：w-info@ibaraki-kankou.or.jp
そ の 他	JR茨木駅から忍頂寺バス停までの交通費（670円）は自己負担です。 状況によりコース・内容は予告なく変更する場合があります。

◆国際交流の集い

日 時	令和7年2月2日（日） 12:30～15:30
会 場	おにクル
内 容	日本文化、外国の文化などを体験できるイベントです。
対象・定員	制限なし 費用 無料
申込方法	申込不要
問合せ先	茨木市国際親善都市協会事務局（文化振興課内） TEL：072-620-1810 E-mail：cadifai@city.ibaraki.lg.jp

◆ヴィタリ・ユシュマノフ バリトンコンサート（仮）

日 時	令和7年2月8日（土） 14:00開演、13:30開場
会 場	市民総合センター（クリエイトセンター） センターホール
内 容	＜出演＞声楽・バリトン：ヴィタリ・ユシュマノフ、伴奏・ピアノ：山田剛史 ＜プログラム＞ビゼー：歌劇『カルメン』より闘牛士のアリア、小椋 佳：愛燦燦 ほか
対象・定員	就学前のお子様はご遠慮ください。 費用 1,500円、親子ペア1,500円、小中高生500円
申込方法	発売中（公財）茨木市文化振興財団 電話またはHP
問合せ先	（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 HP：http://www.ibabun.jp/
そ の 他	全席指定

◆みんなで楽しむコンサート 鵜木絵里&中川賢一 with 野尻 小矢佳

日 時	令和7年2月8日（土） 11:30開演
会 場	おにクル ゴウダホール（駅前三丁目9-45）
内 容	小さなお子様も、ハンディキャップのある方も、みんなで楽しむコンサート。手話通訳や、点字プログラムのご用意、またベビーカーもたまたますお入りいただけるなど、“あったらいいな”をつめこみました。みんなでリズムをとって歌って、自由に、そして私流に楽しむ60分間のコンサートです。
対象・定員	0歳から入場可
費 用	大人1,000円、子ども（4歳～中学生以下）500円、介助者割800円
申込方法	インターネット、電話（0570-02-9696）、窓口
問合せ先	おにクルオフィス TEL：072-631-0296 HP：https://www.onikuru.jp/
そ の 他	公演の詳細はおにクル公式HPをご覧ください。HP：https://www.onikuru.jp/performance/11241/ ※休憩なし、約60分公演 ※固定シート、フリーシートのご用意がございます。詳細は、チラシまたはおにクルHPをご覧ください。ご不安なことや心配なことがございましたら、お気軽にご相談ください。 ※介助者割はご来場者のサポートをされる方が対象です。（ex.ガイドヘルパーなど） ※0歳から入場可。 ※3歳未満のひざ上鑑賞は無料（保護者1人につきお子さま1人）。ただし座席が必要な場合は有料（フリーシート含む）。

◆川端康成文学館ギャラリー企画：ポスターで振り返る川端康成文学館の40年（仮）

日 時	令和7年2月11日（火祝）～6月1日（日） 9:00～17:00 火曜日（2月11日、4月29日、5月6日を除く）、祝日の翌日は休館	
会 場	川端康成文学館 ギャラリー（上中条二丁目11-25）	
内 容	企画展のポスターから、文学館40年の歴史を振り返ります。	
対象・定員	制限なし	費 用 無料
申込方法	申込不要	
問合せ先	川端康成文学館 TEL：072-625-5978	

◆川端康成文学館テーマ展示：館蔵品展～川端康成文学館40年のあゆみ（仮）

日 時	令和7年2月11日（火祝）～6月1日（日） 9:00～17:00 火曜日（2月11日、4月29日、5月6日を除く）、祝日の翌日は休館	
会 場	川端康成文学館 記念室	
内 容	開館40周年を迎えるにあたり、館収蔵品から文学館のこれまでの活動を振り返ります。	
対象・定員	制限なし	費 用 無料
申込方法	申込不要	
問合せ先	川端康成文学館 TEL：072-625-5978	

◆いばらきオペラ亭Vol.50《アイダ》

日 時	令和7年2月24日（月休） 14:00開演、13:30開場	
会 場	市民総合センター（クリエイトセンター） センターホール（駅前四丁目6-16）	
内 容	アイダ：山口安紀子、ラダメス：藤田卓也、アムネリス：西村 薫、アモナスロ：池田真己、ピアノ：中谷友香 ナビゲーター・ステージング：清原邦仁、合唱指揮：葛城郁也 ほか	
対象・定員	就学前のお子様はご遠慮ください。	費 用 1,800円
申込方法	発売中（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 web：https://www.ibabun.jp/	
問合せ先	（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 HP：http://www.ibabun.jp/	

◆優秀映画鑑賞推進事業

日 時	令和7年2月25日（火）～28日（金） ①10:30 ②14:00開演、各30分前開場 ※25日は①のみ	
会 場	市民総合センター（クリエイトセンター） センターホール	
内 容	25日：阪本順治「どついたるねん」、26日：澤井 信、27日：市川 準「つぐみ」、28日：黒沢 清「ニンゲン合格」 1980～90年代の名作映画をフィルム上映します。	
対象・定員	就学前のお子様はご遠慮ください。	費 用 500円
申込方法	発売中（公財）茨木市文化振興財団 電話またはHP	
問合せ先	（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 HP：http://www.ibabun.jp/	

◆あしたせ文化祭

日 時	令和7年3月2日（日） 10:00～15:00
会 場	葦原多世代交流センター（新和町21-27）
内 容	葦原多世代交流センターの講座を受講されている方の、さまざまな作品を展示します。レジンやパッチワーク、書道やアートなど、たくさん展示しています。
対象・定員	制限なし 費用 無料
申込方法	申込不要
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL：072-637-2422

◆横山佳世子の邦楽サロンVol.32

日 時	令和7年3月2日（日） 14:00開演、13:30開場
会 場	市民総合センター（クリエイトセンター） 2階センターホール 舞台上（駅前四丁目6-16）
内 容	出演：横山佳世子 ほか
対象・定員	就学前のお子様はご遠慮ください。 費用 1,500円
申込方法	調整中
問合せ先	（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 HP：http://www.ibabun.jp/
その他	全席自由

◆プレミアム・シリーズ 堤 剛 チェロ・セレクション

日 時	令和7年3月2日（日） 14:00開演
会 場	おにクル ゴウダホール（駅前三丁目9-45）
内 容	御年80歳を迎え、ますます魅力と輝きを放つ名実ともに日本を代表するチェロ奏者、堤 剛。時代を切り拓き、円熟の極みへと突き進む巨匠が、無伴奏作品をはじめ、若手実力派奏者とのアンサンブルで、チェロの魅力を余すところなくお届けします。柔らかな音色をたっぷりとお楽しみください。
対象・定員	未就学児は入場できません。
費用	S席4,000円、A席3,000円、車いす席3,000円、U25割2,000円
申込方法	インターネット、電話（0570-02-9696）、窓口
問合せ先	おにクルオフィス TEL：072-631-0296 HP：https://www.onikuru.jp/
その他	公演の詳細はおにクル公式HPをご覧ください。HP：https://www.onikuru.jp/performance/11244

◆茨木市少年少女合唱団第49回定期演奏会

日 時	令和7年3月9日（日） 14:00開演、13:30開場
会 場	おにクル 4階 ゴウダホール
内 容	茨木市少年少女合唱団による合唱やミュージカルの公演です。
対象・定員	800人 費用 無料
申込方法	申込不要
問合せ先	文化振興課 TEL：072-620-1810

◆まほろば 新作歌曲による第19回コンサート

日 時	令和7年3月9日（日） 15:00開演、14:30開場
会 場	市民総合センター（クリエイトセンター） センターホール
内 容	まほろば創作歌曲の会による創作歌曲発表コンサートです。
対象・定員	制限なし 費用 2,000円、小学生以下無料
申込方法	1月（日未定）発売（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 web：https://www.ibabun.jp/
問合せ先	まほろば21世紀創作歌曲の会 HP：mahoroba21.info
その他	全席自由

◆茨木ハチマル落語会「桂 南天の会」

日 時	令和7年3月14日（金） 16:00開演、15:30開場
会 場	市民総合センター（クリエイトセンター） センターホール
内 容	出演：桂 南天、桂 雀喜、桂 天吾、ねこまんま ※演目は当日のお楽しみ。
対象・定員	就学前のお子様はご遠慮ください。 費用 1,500円
申込方法	1月14日発売（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 web：https://www.ibabun.jp/
問合せ先	（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055 HP：http://www.ibabun.jp/
その他	全席指定

◆第26回 ピュアモーレ ポロニアコンサート

日 時	令和7年3月22日（土） 13:00開演、12:30開場		
会 場	市民総合センター（クリエイティブセンター） センターホール（駅前四丁目6-16）		
内 容	桐朋学園在学学生によるクラシックコンサートです。		
対象・定員	就園前のお子様はご遠慮ください。	費用	観覧無料
申込方法	申込不要		
問合せ先	茨木桐朋会 ibarakitoho@gmail.com		
その他	全席自由		

◆第18回 ピュアモーレ カミングコンサート ～バラのまち茨木にアンサンブルの華が咲く～

日 時	令和7年3月22日（土） 18:30開演、18:00開場		
会 場	市民総合センター（クリエイティブセンター） センターホール		
内 容	桐朋学園卒業生によるクラシックコンサートです。		
対象・定員	就学前のお子様はご遠慮ください。	費用	2,000円、学生1,000円
申込方法	1月（日未定）発売（公財）茨木市文化振興財団 TEL：072-625-3055		
問合せ先	茨木桐朋会 ibarakitoho@gmail.com		
その他	全席自由		

◆いばらき観光ウォーク「古墳時代から江戸時代まで、多層の歴史を歩いて訪ねる」

日 時	令和7年3月29日（土） 8:30～15:30頃		
会 場	JR茨木駅（集合）→宿川原バス停→郡山宿・椿の本陣前→中川清秀由緒地→白井河原合戦場跡→太田不動尊→雲見坂→太田廃寺跡→太田茶臼山古墳→今城塚古墳公園→芥川廃寺跡（素戔鳴尊神社）→島上郡衙跡→神峯山寺道標→芥川宿・教宗寺→芥川一里塚→JR高槻駅（解散）		
内 容	西国街道は江戸時代には参勤交代大名や多くの有名人の往来で賑わいました。今回は郡山宿～芥川宿間の、古墳時代から戦国時代まで街道沿いに重なった歴史遺産を巡ります。		
対象・定員	40人（先着順）	費用	500円
申込方法	2月28日（消印有効）までにハガキまたはE-mailで代表者の住所、名前、電話番号、参加人数を記入し、茨木市観光協会・いばらき観光ウォーク「多層の歴史を歩いて訪ねる」コースまでお送りください。		
持ち物・服装	昼食、歩きやすい服装		
問合せ先	茨木市観光協会 TEL：072-645-2020 E-mail：w-info@ibaraki-kankou.or.jp		
その他	JR茨木駅から宿川原バス停までの交通費（250円）は自己負担です。状況によりコース・内容は予告なく変更する場合があります。		

◆キリシタン遺物史料館企画展

日 時	令和7年3月～5月 9:30～17:00		
会 場	キリシタン遺物史料館（干提寺262）		
内 容	キリシタン遺物を紹介する展示です。		
対象・定員	制限なし	費用	無料
申込方法	申込不要		
問合せ先	文化財資料館 TEL：072-634-3433 E-mail：shiryokan@city.ibaraki.lg.jp		
その他	休館日：火曜日（その日が祝日の場合を除く）、祝日の翌日（その日が日曜日の場合を除く）		

◆史跡ガイド・茨木童子組

日 時	半日（3時間半程度）、1日（6時間程度）、実施日を決めてお申込みください。		
会 場	実施時間は依頼者と相談し決定します。		
内 容	コースは依頼者と相談し決定します。 茨木市の史跡をボランティアガイドが個別でガイドいたします。		
対象・定員	中学生以上2人から	費用	ガイド料：ガイド1人あたり2,000円
申込方法	ガイド実施1か月前までに「史跡ガイド・茨木童子組案内申込書」（協会HPからダウンロード可）を協会事務局までお送りください。		
持ち物・服装	歩きやすい服装		
問合せ先	茨木市観光協会 TEL：072-645-2020 E-mail：w-info@ibaraki-kankou.or.jp		
その他	出発地、解散地により別途交通費がかかります。		



スポーツ・レクリエーション

◆ニュースポーツ教室<市民体育館>

日 時	毎月第2・4火曜日 19:00～21:00
会 場	市民体育館(小川町2-1)
内 容	こどもから高齢者まで、運動が苦手な方でも気軽に参加でき、様々な運動を楽しめるニュースポーツです。デカスポテニス、ファミリーバドミントン、ピククルボール、ポッチャ、ディスコン、スローイングピングゴなど
対象・定員	20歳以上、40人 費用 無料
申込方法	申込不要、直接会場へ
持ち物・服装	動きやすい服装、マスク
問合せ先	スポーツ推進課 TEL:072-620-1608

◆ニュースポーツ教室<福井市民体育館>

日 時	毎月第1・3金曜日 10:00～12:00
会 場	福井市民体育館(西福井三丁目30-45)
内 容	こどもから高齢者まで、運動が苦手な方でも気軽に参加でき、様々な運動を楽しめるニュースポーツです。デカスポテニス、ファミリーバドミントン、ピククルボール、ポッチャ、ディスコン、スローイングピングゴなど
対象・定員	20歳以上、40人 費用 無料
申込方法	申込不要、直接会場へ
持ち物・服装	動きやすい服装、マスク
問合せ先	スポーツ推進課 TEL:072-620-1608

◆市民体育館スポーツ教室 ヨガ

日 時	①②令和7年1月から3月の月曜日 ③④1月から3月の木曜日 ①9:00から ②10:10から ③13:00から ④14:10から 各1時間 各全10回
会 場	市民体育館
内 容	ストレッチで身体をほぐし腹式呼吸とゆっくりした動きで、初心者の方でもヨガを楽しめます。
対象・定員	高校生以上(高校生に相当する年齢を含む)、各35人 費用 各5,000円
申込方法	来館による先着順申込、第3期:①②令和6年12月17日(火) ③④12月6日(金)
持ち物・服装	運動のしやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)
問合せ先	市民体育館 TEL:072-626-3821
その他	継続性の教室のため定員に空きがある場合のみ受付可

◆市民体育館スポーツ教室 一般テニス(硬式)

日 時	令和7年1月から3月の月曜日 ①9:15から ②10:30から ③11:45から 各1時間 各全10回
会 場	市民体育館
内 容	初めて参加される方にもラケットの持ち方やルールなど、基本から丁寧に指導します。
対象・定員	高校生以上(高校生に相当する年齢を含む) ①初心者・初級 ②中級 ③上級 各22人
費用	各6,500円
申込方法	来館による先着順申込、第3期:令和6年12月17日(火)
持ち物・服装	運動のしやすい服装、室内用シューズ(紐靴)、ラケット
問合せ先	市民体育館 TEL:072-626-3821
その他	継続性の教室のため定員に空きがある場合のみ受付可

◆市民体育館スポーツ教室 リフレッシュ3B体操

日 時	令和7年1月から3月の月曜日 11:30～12:30 各全10回
会 場	市民体育館
内 容	ボール、ベル、ベルタという用具を使い、筋力作りや有酸素運動を行います。
対象・定員	高校生以上(高校生に相当する年齢を含む)、25人 費用 各5,500円
申込方法	来館による先着順申込、第3期:令和6年12月17日(火)
持ち物・服装	運動のしやすい服装、室内用シューズ
問合せ先	市民体育館 TEL:072-626-3821
その他	継続性の教室のため定員に空きがある場合のみ受付可

◆市民体育館スポーツ教室 親子体操

日 時	①令和7年1月から3月の火曜日 ②③1月から3月の土曜日 ①10:00から ②9:45から ③10:55から 各1時間 各全10回
会 場	市民体育館（小川町2-1）
内 容	親子でリズム体操、マット運動などで体を動かします。
対象・定員	保護者とその子ども（令和2年4月2日～令和4年4月1日生まれ） ①25組 ②③各15組
費 用	各5,000円
申込方法	来館による先着順申込、第3期：①令和6年12月5日（木） ②③12月15日（日）
持ち物・服装	運動のしやすい服装
問合せ先	市民体育館 TEL：072-626-3821
そ の 他	継続性の教室のため定員に空きがある場合のみ受付可

◆市民体育館スポーツ教室 健康体操

日 時	令和7年1月から3月の金曜日 ①13:00から ②14:10から 各1時間 各全10回	
会 場	市民体育館	
内 容	ストレッチ中心で高齢者が無理なく体操を楽しく行います。ボールやタオルなど身近な道具を使い、家庭でもできる運動を行います。	
対象・定員	①②とも60歳以上、各30人	費 用 各4,000円
申込方法	来館による先着順申込、第4期：令和6年12月7日（土）	
持ち物・服装	運動のしやすい服装	
問合せ先	市民体育館 TEL：072-626-3821	
そ の 他	継続性の教室のため定員に空きがある場合のみ受付可	

◆市民体育館スポーツ教室 ベビー体操

日 時	令和7年1月から3月の金曜日 ①9:15から ②10:25から ③11:35から 各1時間 各全10回
会 場	市民体育館
内 容	リズムや曲に合わせての運動や手遊びをします。
対象・定員	①1～2歳未満の保護者とその子ども、30組 ②3か月～1歳未満の保護者とその子ども、30組 ③2～3歳未満の保護者とその子ども、25組 ※第1回目の開始日基準
費 用	各5,500円
申込方法	来館による先着順申込、第4期：令和6年11月29日（金）
持ち物・服装	運動のしやすい服装
問合せ先	市民体育館 TEL：072-626-3821
そ の 他	継続性の教室のため定員に空きがある場合のみ受付可

◆市民体育館スポーツ教室 器械体操

日 時	令和7年1月から3月の金曜日 ①16:15から ②17:20から ③18:25から 各1時間 各全10回
会 場	市民体育館
内 容	跳び箱、鉄棒、マットを使い、楽しく運動を行います。
対象・定員	①小学生（初級） ②小学生（中級）、各40人 ③小学生（上級）、30人
費 用	各5,000円
申込方法	来館による先着順申込、第3期：令和6年12月7日（土）
持ち物・服装	運動のしやすい服装
問合せ先	市民体育館 TEL：072-626-3821
そ の 他	継続性の教室のため定員に空きがある場合のみ受付可

◆市民体育館スポーツ教室 トランポリン

日 時	令和7年1月から3月の火曜日 ①16:00から ②17:00から 各1時間 各全10回	
会 場	市民体育館	
内 容	大きなトランポリンで様々な空中動作を行います。	
対象・定員	①年長～2年生 ②小学3年～6年生、各15人	費 用 各5,000円
申込方法	来館による先着順申込、第3期：令和6年12月5日（木）	
持ち物・服装	運動のしやすい服装、靴下	
問合せ先	市民体育館 TEL：072-626-3821	
そ の 他	継続性の教室のため定員に空きがある場合のみ受付可	

講座・事業情報（スポーツ・レクリエーション）

◆市民体育館スポーツ教室 幼児体操

日 時	令和7年1月から3月の火曜日 16:00～17:00 全10回
会 場	市民体育館（小川町2-1）
内 容	ボールやマットなどの様々な用具を使った運動を行います。
対象・定員	平成30年4月2日～令和2年4月1日生まれの幼児 費用 各5,000円
申込方法	来館による先着順申込、第3期：令和6年12月5日（木）
持ち物・服装	運動のしやすい服装
問合せ先	市民体育館 TEL：072-626-3821
その他	継続性の教室のため定員に空きがある場合のみ受付可

◆市民体育館スポーツ教室 キッズショートテニス

日 時	令和7年1月から3月の木曜日 16:15～17:15 全10回
会 場	市民体育館
内 容	キッズ向けのラケットとスポンジボールを使って行うテニスです。
対象・定員	原則4歳～6歳、30人 費用 6,500円
申込方法	来館による先着順申込、第3期：令和6年12月6日（金）
持ち物・服装	運動のしやすい服装、室内用シューズ（紐靴）、ラケット（お持ちの方）
問合せ先	市民体育館 TEL：072-626-3821
その他	継続性の教室のため定員に空きがある場合のみ受付可

◆市民体育館スポーツ教室 ジュニアテニス（硬式）

日 時	令和7年1月から3月の木曜日 ①17:25から ②18:30から 各1時間 各全10回
会 場	市民体育館
内 容	初めて参加する小学生にラケットの持ち方やルールなど、基本から丁寧に指導します。
対象・定員	①小学1年～3年生 ②小学4年～6年生、各40人 費用 各6,500円
申込方法	来館による先着順申込、第3期：令和6年12月6日（金）
持ち物・服装	運動のしやすい服装、室内用シューズ（紐靴）、ラケット
問合せ先	市民体育館 TEL：072-626-3821
その他	継続性の教室のため定員に空きがある場合のみ受付可

◆南市民体育館スポーツ教室 親子体操

日 時	令和7年1月9日から毎週木曜日 ①9:45～10:45 ②11:00～12:00
会 場	南市民体育館（島三丁目8-19）
内 容	親子のスキンシップを深めながら体を動かします。
対象・定員	市内在住、在勤の保護者と子ども（2～3歳児）、各20組 費用 各3,000円
申込方法	令和6年12月8日（日）までに申込（申込など詳細は市HP参照）
問合せ先	スポーツ推進課 TEL：072-620-1608

◆南市民体育館スポーツ教室 ヨーガ教室

日 時	①②令和7年1月6日から毎週月曜日 ③④令和7年1月10日から毎週金曜日 ①9:15～10:15 ②10:30～11:30 ③18:45～19:45 ④20:00～21:00
会 場	南市民体育館
内 容	ヨガによりストレス発散やリラクゼーション効果、基礎代謝アップを図ります。
対象・定員	市内在住、在勤、在学の18歳以上、各30人 費用 各3,000円
申込方法	令和6年12月8日（日）までに申込（申込など詳細は市HP参照）
問合せ先	スポーツ推進課 TEL：072-620-1608

◆五十鈴市民プール フィットネス教室

日 時	令和7年1月5日から毎週 ①月曜日 ②⑦水曜日 ③⑤木曜日 ⑧金曜日 ④⑥日曜日 ①11:45～12:45 ②⑤18:45～19:45 ③10:15～11:15 ④17:00～18:00 ⑥18:30～19:30 ⑦⑧10:15～11:00 各全11回
会 場	五十鈴市民プール（五十鈴町11-13）
内 容	①～⑥ヨガ ⑦⑧健康柔軟体操
対象・定員	①～⑥15歳以上（中学生不可） ⑦⑧65歳以上 各コース若干名（応募多数の場合は抽選、継続者多数の場合は募集のないクラスがあります）
費 用	①～⑥13,500円 ⑦⑧10,500円
申込方法	令和6年12月1日～14日（第二火曜日を除く）9:45～19:00に直接五十鈴市民プールへ
持ち物・服装	運動のできる服装、飲み物、タオル
問合せ先	五十鈴市民プール TEL：072-635-7700

◆五十鈴市民プール 水泳教室

日 時	令和7年1月5日から毎週①～④月・水・木・金曜日 ⑤⑥⑦日曜日 ⑧⑨⑩⑪⑫⑬土曜日 ⑭金曜日 ⑮⑯⑰月曜日 ⑱⑲木曜日 ⑳㉑水曜日 ㉒⑳金曜日 ①15:00～16:00 ②③16:00～17:00 ④17:00～18:00 ⑤18:00～19:00 ⑥9:00～10:00 ⑦⑧10:00～11:00 ⑨⑩11:00～12:00 ⑪⑫12:00～13:00 ⑬⑭11:30～12:30 ⑮⑯11:20～12:30 ⑰⑱11:00～12:10 ⑲～⑳10:20～11:30 ㉑17:00～18:10 ㉒13:30～14:30 各全11回
会 場	五十鈴市民プール(五十鈴町11-13)
内 容	①キッズ ②ジュニア ③スイマー ④マスター ⑤～⑩ジュニア・スイマー ⑪ベビー ⑫～⑮レディース(初心者クラス) ⑯～⑲レディース(上級者クラス) ⑳成人 ㉑シルバー ㉒⑳アクア ※①～⑩については番号内で1つの日時を選択 ※レディースL1=⑫～⑯で自由出席制 全11回 ※レディースL2=⑰～⑲で自由出席制 全23回
対象・定員	各コース若干名(応募多数の場合は抽選、継続者多数の場合は募集のないクラスあり)
費 用	①～⑩13,500円 ㉑12,100円 ⑪⑫⑬⑭⑮14,200円 レディースL1=14,200円 レディースL2=22,900円
申込方法	令和6年12月1日～14日(第二火曜日を除く)9:45～19:00に直接五十鈴市民プールで受付
持ち物・服装	水着、スイミングキャップ
問合せ先	五十鈴市民プール TEL:072-635-7700
そ の 他	キッズ、ジュニア、スイマー、ジュニアスイマー、マスター、ベビークラスは指定用品があります。

◆西河原市民プール アクア教室

日 時	令和7年1月8日から毎週 ②水曜日 ①③金曜日 ①18:40～19:50 ②12:15～13:00 ③13:30～14:15 ①クラス全11回 ②③各クラス全11回
会 場	西河原市民プール(西河原三丁目2-38)
内 容	①アクアピクス ②③水中ウォーキング
対象・定員	18歳以上、各コース若干名(多数の場合抽選) 費 用 ①各14,200円 ②③各12,500円
申込方法	令和6年12月1日～7日(必着)に、往復ハガキ(1人1コースにつきハガキ1枚)に希望コース(曜日・時間)、名前(ふりがな)、生年月日、年齢、郵便番号、住所、電話番号を記入し西河原市民プールまで(〒567-0023西河原三丁目2-38)
持ち物・服装	水着、スイミングキャップ
問合せ先	西河原市民プール TEL:072-621-9715

◆西河原市民プール 水泳教室

日 時	令和7年1月8日から②③⑤月曜日 ②③④水曜日 ①②③⑤木曜日 ②③⑤金曜日 ⑥土曜日 ①11:30～12:30(B-1) ②14:00～15:10(K-1) 15:10～16:20(K-2) 15:00～16:10(K-3) 14:20～15:30(K-4) 15:30～16:40(K-5) 15:00～16:10(K-6) 11:10～12:10(K-7) ③16:30～17:40(J-1) 17:40～18:50(J-2) 16:10～17:20(J-3) 17:30～18:40(J-4) 18:00～19:10(J-6) 16:10～17:20(J-7) ④18:40～19:50(G-1) ⑤10:50～12:00 ⑥13:30～14:30(P-1) 16:10～17:10(P-2) 各クラス全11回
会 場	西河原市民プール
内 容	①ベビー(B-1) ②幼児(K-1・2・3・4・5・6・7) ③小・中学生(J-1・2・3・4・6・7) ④成人(G-1) ⑤レディース、シルバー(L-1・2、S-1) ⑥やってみよう
対象・定員	①6か月～2歳とその保護者 ②3～6歳 ③小・中学生 ④16歳以上 ⑤18歳以上(女性のみ、シルバーは65歳以上の男女) ⑥18歳以上の身体・知的障がい者の手帳をお持ちで1人で着替えられる方 各クラス若干名(多数の場合抽選)
費 用	①④⑤(レディース)各14,200円 ⑤(シルバー)12,100円 ②③各13,500円 ⑥7,500円 ①②③のみ別途スイミングキャップ代600円
申込方法	令和6年12月1日～7日(必着)に、往復ハガキ(1人1コースにつきハガキ1枚)に希望コース(曜日・時間)名前(ふりがな)、生年月日、年齢、郵便番号、住所、電話番号を記入し西河原市民プールまで(〒567-0023西河原三丁目2-38)
持ち物・服装	水着、スイミングキャップ(中学生以下の各コースは指定用品使用)
問合せ先	西河原市民プール TEL:072-621-9715

◆西河原市民プール フィットネス教室

日 時	令和7年1月8日から①②③④水曜日 ⑤金曜日 ①17:30～18:40(学童DJ-1) ②18:50～20:00(学童DJ-2) ③16:10～17:20 ④10:00～11:00(BT-1) ⑤11:00～12:00(BT-2) 各クラス全11回
会 場	西河原市民プール(西河原三丁目2-38)
内 容	①②キッズダンス(学童DJ-1・2) ③キッズダンス(幼児) ④⑤親子体操(BT-1・2)
対象・定員	①②小・中学生 ③3歳～6歳 ④⑤2歳児と保護者、各クラス若干名(多数の場合は抽選)
費 用	①②③12,100円 ④⑤6,000円
申込方法	令和6年12月1日～7日(必着)に、往復ハガキ(1人1コースにつきハガキ1枚)に希望コース(曜日・時間)名前(ふりがな)、生年月日、年齢、郵便番号、住所、電話番号を記入し西河原市民プールまで(〒567-0023西河原三丁目2-38)
持ち物・服装	動きやすい服装、①②③室内シューズ
問合せ先	西河原市民プール TEL:072-621-9715

◆茨木市民マラソン大会

日 時	令和7年1月12日(日) 9:00から開会式 雨天決行
会 場	万博記念競技場スタート・ゴール(万国博記念公園自然文化園コース)
内 容	種別:10キロレース、5キロレース、3キロレース、1.5キロレース、ファミリー
対象・定員	小学生から一般の方まで
費 用	一般500円、高校生400円、中学生300円、小学生200円、ファミリー 500円
申込方法	Webまたは郵送
持ち物・服装	運動のできる服装、飲み物、タオル
問合せ先	スポーツ推進課 TEL:072-620-1608

◆みんなでダンス in Ibaraki プロジェクト
～障害のある人もない人も一緒に踊ろう!ワークショップ～

日 時	令和7年1月25日(土)、2月22日(土)、3月22日(土) 各日 10:00～12:00	
会 場	市民総合センター(クリエイティブセンター) 2階 多目的ホール(駅前四丁目6-16)	
内 容	はじめての方でも踊りたい方ならどなたでも。1回だけの参加もOK!お互いの身体の特徴を感じながら、あなただけのダンスを創ってみませんか? 講師:森田かずよ	
対象・定員	制限なし	費用 無料
申込方法	調整中(公財)茨木市文化振興財団に電話またはHP	
持ち物・服装	動きやすい服装。会場は土足禁止ですので上履きをご持参ください。	
問合せ先	(公財)茨木市文化振興財団 TEL:072-625-3055 HP: http://www.ibabun.jp/	

◆ウォーキング講習会

日 時	令和7年3月23日(日) 10:00～12:00	
会 場	茨木市役所 南館10階大会議室(駅前三丁目8-13)	
内 容	健康的な身体づくりに繋がるウォーキング指導です。	
対象・定員	18歳以上の市内在住、在学、在勤者、先着40人	費用 無料
申込方法	スポーツ推進課に直接またはFAX(072-624-4767)または市HPから電子申込	
持ち物・服装	動きやすい服装、マスク	
一時保育	あり、2月28日(金)までに要申込	
問合せ先	スポーツ推進課 TEL:072-620-1608	

◆ニュースポーツ(ポッチャ)

日 時	令和7年3月25日(火) 10:30～12:00	
会 場	葦原多世代交流センター(新和町21-27)	
内 容	ニュースポーツ普及会さんから新しい競技(ポッチャ)を指導してもらいます。	
対象・定員	60歳以上の市民	費用 無料
申込方法	センター窓口、電話で	
持ち物・服装	動きやすい服装、水分補給のための飲み物、センター利用証(なければ名前、住所、年齢を確認できるもの)	
問合せ先	葦原多世代交流センター TEL:072-637-2422	

「上達の秘訣は、反復練習のみ！」

学び続ける人々

「Morris FingerPicking Day 2024」で
「アコースティックギターマガジン賞」受賞

かみひがし ゆうじ

上東 裕嗣さん

1930年代のアメリカのポップス「スイングジャズ」に魅せられ、独学で学び続けられ、今や指導、ライブ、教則本の発刊、翻訳（英語もご堪能です）など、多方面にご活躍中の上東さん。今回は上東さんにギターの魅力、現在の活動の様子などお聞きしました。そして、なんと最後に朝ドラ「カムカムエブリバディ」でおなじみの「オン・ザ・サニー・サイド・オブ・ザ・ストリート」を弾いていただきました。



「Morris FingerPicking Day 2024」授賞式



■Morris FingerPicking Day 2024

「アコースティックギターマガジン賞」受賞

ギターメーカーのモーリスが主催するフィンガーピッキング（指弾き）のコンテストです。アジアでも有名で、ここ数年は韓国人が優勝しています。私は「アコースティックギターマガジン賞」をいただきました。高校生の時から「アコースティックギターマガジン」を見ながら練習してきたので、この賞をいただけたのは大変うれしかったです。そして、インタビュー記事も掲載され、夢が一つかかったように大変感慨深いものがありました。

■ギターを始めたきっかけ

小学校6年生の時、アメリカ映画「バック・トゥ・ザ・フューチャー」を見て、赤いギターを弾いているシーンにノックアウトされました。家にフォークギターがあったので、父にフォークソングを弾いてもらいました。弦の振動が体に響く感じが心地よく、これやりたいなと思いました。父が弦とピックを買ってくれ、少しコードを教えてくださいました。そこから本を買って自分で練習しました。いろいろな音楽を聴くにつれ、アメリカにあこがれ、英語を勉強し、どんどん西洋文化に惹かれていって今に至ります。

■上達の秘訣は？

反復練習。これ以外ないです。

今できることを1000回繰り返すだけです。練習するほど上達を感じられ、毎日成長している自分がわかります。日々前進しているような感覚はすごく大切だと思います。

ギターとウクレレを教えています。生徒の年代は4歳から90歳代まで幅広くです。自分の祖父が93歳で、5、6年前にウクレレを始めたんです

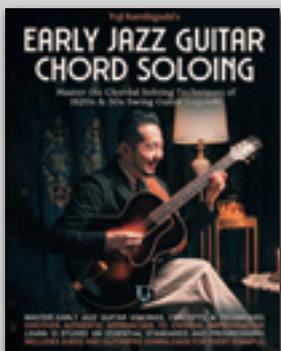
Old-Fashioned Music



Youtube



Instagram

イギリスの出版社から出した
ジャズギターの教則本

が、練習してたら弾けるんですね。学ぼうと思えばいつからでも学べるんだと驚きました。

■これから始めてみたい人へ

レッスンを受けに来る人は、「ギターが弾けたらいいな」というあこがれを何10年も持ち続けていて、時間ができたらやってみようという人がほとんどです。あこがれを大切にすることはとても重要です。もう遅い、いまさら無理と一歩を踏み出せない人が多いですが、少しでも興味があれば手に取ってみることで

あとは大人なので少しお金をかけてください。Youtubeなどで無料でレッスン動画も見れますが、対面でレッスンを受けるとすぐに質問できますし、一緒に演奏するのは楽しいです。

■今後の活動について

月に2、3回はライブをやっています。1930年代のスイングジャズをメインに演奏しています。作曲もしますが、ライブではカバー曲を自分なりのアレンジで演奏することが多いです。こういう音楽は、とても自由なんです。

長年歌うことにはコンプレックスがありましたが、2年くらい前からボーカルトレーニングを受けて、ライブでも歌ってます。ピギナーの気持ちがよくわかるようになりました。

2024年7月にイギリスの出版社からスイングジャズのギター教則本を出しました。ずっとスイングジャズが好きで特化して活動してきたことが出版に繋がったと思います。今後は日本語バージョンやウクレレの教則本も出したいです。

そしてライブ活動や配信、教則本の執筆や翻訳を通して、この時代の音楽の魅力をもっと広めていきたいです。

感想

演奏上達のこつは何度も何度も練習すること。その先に見える景色が楽しみだとおっしゃる上東さん。ものごとを極めるにはやはり反復練習かと、改めて自分のお稽古ごとを振り返って溜息をつくばかりです。最後に弾いていただいた曲は私の大好きな曲で、ソフトで心の琴線に触れるようなフィンガーピッキングの繊細な音色にうっとりして、ずっとずっと聴いていたいと思いました。（情報誌ボランピア）



味わう
体験やね
踊ろ

開催します!!

きらめきフェスタ 2024

～さあ、新たな学びを見つけてみませんか～



プレフェスタ 令和7年3月8日(土)
フェスタ 令和7年3月9日(日)

年に1度のきらめきフェスタを、今年度も実施します!
みなさまに参加していただけるイベント・講座がもりだくさんです。

詳細は
2月末頃配布のチラシ
きらめきのHPで
ご覧ください。

楽しさ
いっぱい!



親子で楽しめるクラフトコーナー
舞台発表



ロビーコンサート



体験講座



茨木産野菜と加工品
手打ち蕎麦の販売
移動図書館「ともしび号」
展示

令和7年
5月開講

令和7年3月
受付開始

令和7年度通年・前期 きらめき講座受講生募集 <P17参照>

茨木市立生涯学習センターでは、歴史、文学、語学などの教養講座、絵画、書道、料理などの実技講座を多数開催しています。年間または半期に8～30回定期的に開催し、土日や夜間の講座もあります。

趣味の知識を深めたり、新たな分野に挑戦してみたり、学ぶことを楽しみませんか? 幅広い年代の方が受講されており仲間や友人の輪も広がりますよ。

みなさまのご受講をお待ちしております。



趣味と作法煎茶講座



影金講座

広告



地域で活躍!!

会員募集中

簡単な仕事から 派遣や
専門的な仕事まで
色々な仕事をお引き受け!

まずはお電話を!

あなたの知識と経験が

生きがい・健康・仲間づくりに。 ☎072-634-8990

公益社団法人 茨木市シルバー人材センター

茨木市東奈良一丁目4番1号

※広告に関する一切の責任は広告掲載者に帰属します。また、広告の内容は茨木市が推奨するものではありません。