



市民公益活動支援センターでは、会議等の目的で、市内公共施設等9カ所の会議室などを無料で利用して頂くことができますが、新たに「多文化共生・人権プラザ (TONPAL)」の利用が可能となりました。ぜひ、ご利用ください。予約は事前に市民公益活動支援センターまでご連絡ください。※登録団体に限る

- 場所：富田林市若松町1-7-1
- 利用時間：9:00～21:00 (土曜は17:30まで)
- ※祝日、年末年始除く



富田林の未来を創造する

ミラトン ダッシュ

Mira-Ton ^ 2024 ②

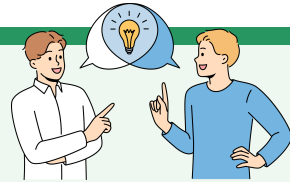
地域で何かを始める
何かを続けるためのワークショップ・デザイン

地域を活性化するには、どこから何から始めたらよいかよくわからない。カタチにとらわれず、やる気を引き出すには？一緒にデザインしていきましょう。

- ・日時：2/5 (水) 18:30～20:00
- ・場所：多文化共生・人権プラザ
- ・講師：弘前大学 教授 平井太郎氏
- ・対象：市民活動を行っている、または始めようと考えている方
- ・参加費：無料
- ・申込み：1/15 (水) ~
- 電話 (0721-26-7887) 市民公益活動支援センターまで



人前で緊張しない、
伝える力を身につけよう!
話し方講座



自信を持って人前で話すコツを学びます。会話を楽しくコミュニケーション力を学びましょう

- ・日時：1/25 (土) 13:30～15:00
- ・場所：市民公益活動支援センター
- ・対象：市民活動を行っている、または始めようと考えている方
- ・参加費：無料
- ・申込み：1/8 (水) ~
- 電話 (0721-26-7887) 市民公益活動支援センターまで

富田林市市民公益活動支援センター
LINE 公式アカウント

印刷予約も可能です!



知って得する

しっとくクイズ こたえ

②6時間以上

小学生は9時から12時間、中学生・高校生は8時から10時間。高齢者は、寝床にいる時間が8時間以上にならないことを目安に必要な睡眠時間を確保してほしいと推奨されています。



サポとん通信は

市内公共施設の施設や店舗様にも配架ご協力頂いています。

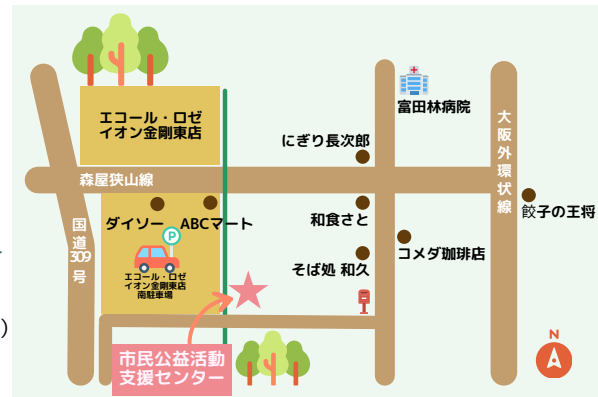
- ・PL病院
- ・富田林病院
- ・富田林モータースクール
- ・菓子工房YAMA O
- ・お菓子の夢工房・樹
- ・ビストロ Be屋n
- ・寺内町「大正紹漫」
- ・ステーキレストランチー夜
- ・四天王寺悲田富田林苑
- ・多目的カフェバー花唐草
- ・エメールヘア
- ・こんごう体育整骨院
- ・富田林イトマンスイミングスクール
- ・アロマスペース&ギャラリーCocoro



サポとん通信
新聞部メンバー

サポとん通信新聞部募集中!

- 寺田耕平 (花唐草倶楽部)
- 池川成子 (JNWL大阪東支部ぴーすまいる)
- 安野 壽 (はんどくらぶ)
- 野田友子 (彼方上7町会まちづくり協議会)
- 井尻志郎 (おれんじパートナー)
- 寺田美哉子 (市民公益活動支援センター)
- 楠 喜博 (伝達工学研究所)
- 妹尾美千代 (市民公益活動支援センター)
- 木口文里 (NPOあずみな)
- 澤田朱美 (市民公益活動支援センター)



発行元：富田林市市民公益活動支援センター (NPO法人きんきうえび)
住 所：富田林市小金台2丁目5番10号 (エコーロゼ南側平面駐車場南東沿い)
TEL：0721-26-7887 FAX：0721-74-5505
URL：www.tondabayashi.org Mail：info@tondabayashi.org

サポとん通信

第66号

2024.12.8

富田林市内の地域活動情報を中心に「まちの情報」を発信します!



第19回の様子



開催決定!

第20回市民活動わくわく広場inとんだばやし

2025年2月16日(日) 11:00 - 16:00 場所：エコーロゼ

2025年2月16日(日)エコーロゼにて「ひろとん」(市民活動わくわく広場inとんだばやし)の開催が決定しました。様々な市民活動に取り組んでいる団体が、自分たちの活動の成果や課題を発表し、多くの市民に活動をPRします。参加団体募集中!

第20回
ひろとんHP >>>



富田林の未来を創造する

ミラトン ダッシュ

Mira-Ton ^ 2024 ①

市民活動交流会

つながりの輪を
広げよう!

ぜひご参加ください!

- ✓市内で活動する団体
- ✓これから活動を始めようと思う方
- ✓市民と協働したい行政職員

2024年

12月20日(金) 14:00 - 16:00 参加費：無料

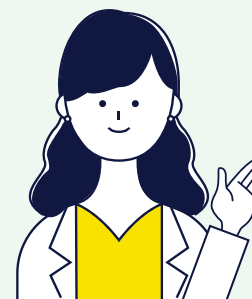
場所：TONPAL (多文化共生・人権プラザ)

3階会議室A・B

申込み：0721-26-7887 市民公益活動支援センター

締切：12/16 (月)

申込みは
こちらからも



認知症ケアを推進する会 おれんじパートナー

10/20「第6回認知症ケアと若年性認知症市民講演会」を開催。
「奈良若年性認知症・MCIの人々の集いまほろば倶楽部」代表の平井
正明さんを講師にご講義頂きました。会場は満席。講演後は、相談・
測定コーナーなどにも多くの方が訪れ、関心の高さが伺えます。

<感想>認知症は特別
なことではない。でき
ないことがあるのは認
知症の人だけではない



<感想>子どもたちへ
の支援について多角的
に知ることができて学
びが深かったです

とんだばやし 子ども食堂・居場所づくり運営支援ネットワーク

11/16「第4回子ども食堂・居場所づくり運営支援ネットワーク研修会」
を開催。テーマは「富田林のこどもたちの今とこれから～支援が必要な子
どもにつながっていくために～」山野則子博士（大阪公立大学教授）の富
田林市子どもの生活実態調査についての講演後、市内で活動する子ども食
堂「カレー食堂」などから実践報告がありました。



<感想>いろいろな進
化が分かって非常に興
味深かった。具体例が
勉強になった

市民公益活動支援センター 「市民活動に使おう！チャットGPT超初心者講座」

11/27、市民公益活動支援センターでは「チャットGPT講座」を開
催しました。ZOOMで参加される方も多く、関心を持っている方が
多いようです。上手く使えば、市民活動にも十分活かさそうです。



チャレンジプライド 2次募集 交付決定 富田林市 元気なまちづくりモデル事業補助金

地域の課題解決！地域を活性化！挑戦する市民公益活動を応援

- 福祉推進団体 水花火（スタートアップ型）福祉のまちづくり計画
- 寺池台5丁目サロン・ド・テラゴ（自由テーマ型）
寺池台5丁目サロン・ド・テラゴ プロジェクト
- 富田林シネマプラス実行委員会（自由テーマ型）富田林寺内町シネマプラス映画祭
- NPO法人高齢者大学シニア富田林くすのき塾（自由テーマ型）終活を考えよう
- すばる第九を歌う会（自由テーマ型）
「すべての人々が兄弟になる」歌声の活動を通して、地域の絆を再生する



イベント情報

富田林市内で活動する団体のイベント情報をお知らせします



富田林市少年少女合唱団

【結成60周年記念
第53回定期演奏会】
ミュージカル「シンデレラ」ジブリ
ソングなど楽しい歌一杯です。
■日時：1/12（日）13:30開演
■場所：SAYAKAホール小ホール
■入場料：無料
■定員：360人(当日直接会場へ)
■問合せ：
鷺見(すみ):0721-21-3620
溝端:090-2830-1641

シリウス・ウィンド・バンド 元

【吹奏楽公開練習】
楽器演奏経験のある方もない方も参
加OK！「ナマの音」に触れてみませ
んか？
■日時：1/25、2/22（土）
18:00～20:00
■場所：レインボーホール
■参加費：無料

富田林ほっこり会 元

【ほっこり公開講座】
精神障がい者と家族が向き合っている
精神疾患について、すべての市民
向けに公開開催します。
■日時：2/22（土）
13:30～16:30
■場所：すばるホール
■参加費：無料



申込みは >>>



申込みは >>>

筋肉健康会 元

【シニアのための健康身体づくり
&筋トレ講座】
楽しく美しく過ごすための「ボディ
メイク」を食事と運動の面から楽し
く学ぶことができます。
■日時：①12/19(木)10:00～11:30
②12/26(木)10:30～12:00
■場所：①すばるホール
②エコールロゼ・ロゼサロン
■参加費：500円

おれんじパートナー

【第50回
おれんじパートナー交流会】
認知症かな？という方、認知症ご本
人やその家族、認知症サポーター、
認知症ケアに関心のある方など、ど
なたでも参加できます。
■日時：12/18(水)13:30～15:00
■場所：すばるホール
■参加費：100円
■問合せ：井尻 090-3996-0071



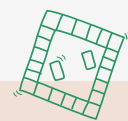
申込みは >>>



HP >>>

花唐草倶楽部 元

【地域交流・移動ボードゲーム会】
ボードゲームで世代を超えたコミュ
ニケーション深め。交流の輪を広げ
よう！
■日時：①12/14(土)10:00～12:00
②12/22(日)16:00～20:00
■場所：①∞KON ROOM
②きらめきファクトリー
■参加費：おとな500円/こども100円
■問合せ：寺田 070-4313-6358



LINE >>>

高齢者大学シニア富田林くすのき塾 元

【終活を考える】
①ほっちら教室 1/24（金）すばるホール
②ケアハウス見学 2/1（土）ケアハウスゆう
③エンディングノートを書こう 2/15（土）すばるホール
※時間は13:30～15:30
■参加費：200円
■問合せ：山口 0721-23-3610

富田林市 元気なまちづくりモデル事業補助金



知って得する しっとくクイズ

成人に推奨されている睡眠時間は？
（厚生労働省の検討会より） 答えは裏面

- ① 5時間以上
- ② 6時間以上
- ③ 7時間以上



☆次号のサポとん通信は2月発行です。
2月3月のイベント掲載ご希望は、
支援センターまで！
〆切は1月10日です。