

令和6年度 事業記録

高麗公民館

1. 公民館の重点目標

- (1) 公民館のスローガンになっている「まず参加、仲良く、楽しく、学び合い」を実践するために、住民相互のコミュニケーション作りの場として、情報提供のできる公民館にする。
- (2) 地域の特性を活かした特色ある事業の展開に努め、誰もが参加しやすい公民館活動を目指す。
- (3) 学校及び各団体と連携を図りながら、あらゆる年齢層がふれあいを深められる公民館にする。

2. 反省と成果

- (1) 住民のニーズに応えた幅広い事業実施に心掛け、見直しを行いながら参加者に偏りのない事業展開を継続して行う必要がある。
- (2) 企画運営委員が進んで参加する事業の実施、サークル等の事業への参画機会の充実など、ひとりでも安心して住民が参加できる事業を計画・実施するよう努めた。
- (3) 地域学校協働活動を円滑に行うため、事務局として各団体と連携協力し、滞りなくイベントを行うことができた。
- (4) 寿学級の地区学習会など、地域と連携した特色ある事業を一部縮小ながらも実施することができた。

3. 企画運営委員会議の状況

月 日	場 所	内 容
5月28日（火）	高麗公民館	企画運営委員の委嘱状の交付について 令和6年度事業計画（案）について 他
9月3日（火）		高麗公民館体育祭について 高麗公民館文化祭について 他
3月4日（火）		令和6年度事業報告について 令和7年度事業計画（案）について 他

4. 事業の実際

【青少年教育事業】

「バードコールをつくろう」「公民館 de 夏休み」「お菓子なリースを作ろう・クリスマス会」「書き初め教室」

1) バードコールをつくろう

①目 標 バードコールを手作りして、自然と触れ合う楽しさを知ろう。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
5月11日(土)	10:00～11:30 1.5	手作りバードコール で自然を楽しもう	木片とネジでバード コールを作る。 (講義・実習)	鯉沼 治夫氏	8人

③経 費 0円



■評価■

・ネジを回しながら耳を近づけ、とても良い音がでるようになりました。桜の木でできたバードコールを磨いて仕上げ、近くの自然のなかで実際に鳥を呼びながら楽しむことができました。

2) 公民館 de 夏休み

vol.1 「ハングル文字を学ぼう」

①目 標 いろいろな体験により情操教育の一環とする。

②プログラム

ひ・まわり探検隊 共催

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
7月24日(水)	9:30～11:00 1.5	公民館登録サークル の皆さんと楽しもう	ハングル文字を学ぶ。 (講義・演習)	ムゲンファ	6人

③経 費 報償費 3,000円



韓国語を学んで、だるまさんが転んだゲームをしたり、自分の名札をつくったりしました

vol.2 「ペーパーステンドグラスをつくってみよう」

①目 標 いろいろな体験により情操教育の一環とする。

②プログラム

ひ・まわり探検隊 共催

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
7月25日(木)	9:30~11:00 1.5	公民館登録サークルの皆さんと 楽しもう	ペーパーステンドグラスを作る。(実技)	花束	15人

③経 費 報償費 3,000 円 材料費 ひとり 150 円 (参加費)



ペーパーステンドグラス制作のようす
カラフルできれいな作品ができました

vol.3 「作ってワクワク、飛ばして爽快！ フライングディスク体験教室」

①目 標 夏休み中の様々な体験の一つとして、フライングディスクの工作・実技体験を通じ、ディスクが飛ぶ仕組みやパラスポーツへの理解・振興を深める。

②プログラム

ひ・まわり探検隊 共催

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
8月7日(水)	10:00~12:00 2.0	作って遊んで パラスポーツを 体験しよう	紙皿に思い思いの絵を描いてフライングディスクを作り、飛ばしてみる。(実技)	西原 隆一氏	19人

③経 費 報償費 3,660 円 材料費 ひとり 150 円 (参加費)



思い思いの絵を描き、出来上がったディスクはいろいろな飛ばし方で遊びました

vol.4 「将棋教室」

①目 標 いろいろな体験により情操教育の一環とする。

②プログラム

ひ・まわり探検隊 共催

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
8月8日(木)	10:00～12:00 2.0	考える力と礼儀 が身につく	将棋のルールを学び、 対戦してみる。 (実技)	鯉沼 治夫氏	15人

③経 費 報償費 3,000 円



将棋教室のようす



駒のしまい方、動かし方を学びました みんな真剣です

vol.5 「ドライアイス実験」

①目 標 夏休み中の子どもたちに学習の機会を設け、科学実験を通じて知的好奇心を刺激し、ドライアイスの特性について学習する。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
8月2日(金)	14:00～15:00 1.0	ドライアイス実験	ドライアイスを使っ て様々な実験をする。 (実技・座学)	市職員	15人

③経 費 材料費 ひとり 300 円 (参加費)



ドライアイス実験:ドライアイスの特性を学び、科学の不思議を体感して、元気に目を輝かせる子どもたち

vol.6 「スライムづくり教室」

- ① 目 標 夏休み中の子どもたちに学習の機会を設け、科学実験を通じて知的好奇心を刺激し、スライムの特性について学習する。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
8月22日(木)	10:00～10:45 1.5	スライム作り	触ったときの感触が異なる2種類のスライムを作る。(実技・座学)	公民館職員	19人

- ③経 費 材料費 ひとり 100 円 (参加費)



普通のスライムやキラキラしたスライム、ふわふわのスライムを作り、ワクワクにっこの子どもたち

3) 「クリスマス会」 「お菓子なリースを作ろう」

- ①目 標 異年齢のみなさんと季節のイベントを通してコミュニティの大切さを学ぶ。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	協 力	延べ 参加人数
12月21日(土)	10:00～12:00 2.0	季節を仲間と楽しもう	紙皿やお菓子等を使って、思い思いの飾り付けをしてリースを作る。 (実習)	高麗地域学校 協働本部 高麗中学校	60人

- ③経 費 材料費 ひとり 200 円 (リース作り参加費)



■評価■

- ・毎年恒例、青少年健全育成部会と公民館の協働行事であるクリスマス会。少人数である高麗中学校吹奏楽部の発表の場としても、楽しみに参加してくれる子どもたちや親御さんが多いようです。お菓子で作るリースは、子どもならではの発想もみられ、中学生も参加して異年齢交流もでき、とても温かい会です。

まだ吹奏楽部の子の保護者とリース作成参加の子どもだけの参加ですが、地域の大人（高齢者）も一緒に参加できるようになると、お互いにより楽しめそうです。

4) 書初め教室

①目 標 仲間と共に練習し指導を受けることにより、より美しい字が書けるようになる。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
12月26日(木)	10:00～12:00 2.0	異年齢の子も一緒に課題の書初め練習をする	小学校課題の書初め作品を書く。(実習)	青木 和子氏 (学校応援団)	11人

③経 費 報償費 3,000 円



■評価■

- ・冬休みの宿題でもある書初めは、ある程度は他の人と緊張感をもって集中して取り組み、広い場所でのびのびと書けるので好評です。

【成人教育事業】

「思い出語ろう 50 枚の写真」「文章の書き方入門講座」「ラベンダースティックを作ろう」「ステップアップ生け花教室」「季節を感じる美文字講座」

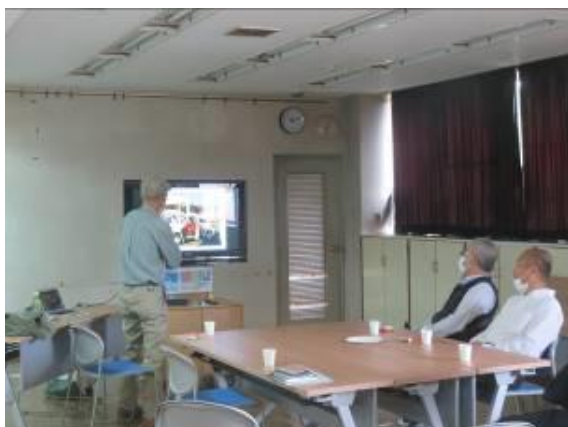
1) 思い出語ろう 50 枚の写真

①目 標 さまざまな人生経験の中で、あるテーマを基に思い出やこだわり等を語り合い、趣味嗜好の合う仲間づくりの一助とする。

②プログラム

月 日	時間帯 時間数	学習主題	学習内容	講 師	各回参加人数
4月25日(木)	10:00～12:00 2.0	1960～70年代の懐かしの車について語ろう	1960～70年代の懐かしの車について思い出やこだわり等を語り合う。(実習)	岩木 隆夫氏	7人
6月27日(木)	10:00～12:00 2.0	日本の山について語ろう	日本の山について思い出やこだわり等を語り合う。(実習)		7人

③経 費 報償費 6,000 円



■評価■

- ・かつての記憶を掘り起こし、気の合う仲間づくりの一助となるものと期待し開催しましたが、自らの話を進んでする人は少なく、全体を通して会話が大きい弾むまでには至りませんでした。
- ・山の話では著名な登山家と同じパーティで高山を踏破した方の経験談を聴くことができ、後日、今回の話を参考にして山へ登山に行った人もいたようでした。
- ・懐かしむだけでなく、ナビゲーターがより具体化して次につながる仕掛けが必要でした。高齢化によって家から出る機会が減った方も、聞くだけでも元気が出るということで参加してくれました。

2) ラベンダースティックを作ろう

①目 標 公民館で育ったラベンダーを使って小物を作り、優しくゆったりした香りのインテリアを楽しむ。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
-----	-----------	------	------	-----	------

6月15日(土)	10:00～11:30 1.5	植物の香りでリラックスできる小物作り	好みの色のリボンを使ってラベンダースティックを作る。(実習)	八島 由香氏	9人
----------	--------------------	--------------------	--------------------------------	--------	----

③経 費 報償費 5,000 円 材料費 ひとり 300 円 (参加費)



■評価■

- ・ラベンダーの採取から始まる講座は人気が高く、製作する部屋はラベンダーの天然のやさしい香りでいっぱいになりました。リボンの編み込みに時間がかかりましたが、初心者もリラックスして、粘り強く小物作りができました。

3) 文章の書き方入門講座

①目 標 人に伝わる文章の書き方をプロのライターから学び、知識・教養を深める。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
6月29日(土)	10:00～11:30 1.5	文章能力の向上	講師エッセイや受講者が書いた課題文章を通して、書き方のポイントを学ぶ。 (講義・実習)	北尾 トロ氏	10人 (延べ19人)
7月13日(土)	10:00～11:30 1.5				

③経 費 報償費 20,000 円



■評価■

- ・書かれた文章ひとつひとつを丁寧に読み込み、読む人の立場を想像しながら文章を組み立てることの難しさや面白さを知って考える力がつきました。
- ・誰に何を伝える文章を書くか、読み手を想像しながら文章を書くということがとても勉強になりました。

4) 己書入門教室

- ①目 標 書き方や書き順にとらわれず、筆ペンを使って自由に文字を書くことで、表現力を養い、一般的な書道とは一味違った書の楽しさを知る。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
8月23日(金)	10:00~11:30 1.5	己書を書いてみよう	筆ペンを使って自由に文字を書き、作品にする。(実習)	三井 美佳氏	6人

- ③経 費 報償費 3,000円 材料費 ひとり 500円 (参加費)



■評価■

- ・自由にそれぞれが思い思いの字を描きました。サークル活動PRの一助となりました。

5) ステップアップ生け花教室

- ①目 標 日本の伝統芸能である生け花について、日本文化を学び、親しむ心を育てる。また、生けることで、一人ひとりの個性を伸ばし、それをこれからの国際社会へ向けて、表現する力を身に付ける。

②プログラム

月 日	時間帯 時間数	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
9月11日(水)	10:00~12:00 2.0	中級者向け様々な生け花の習得	「線」を意識した生け方を学ぶ。(実習)	加藤 則子氏	9人 (延べ17人)
10月2日(水)	10:00~12:00 2.0		「面」を意識した生け方を学ぶ。(実習)		
10月23日(水)	10:00~12:00 2.0		「植物と非植物」を意識した生け方を学ぶ。(実習)		

- ③経 費 報償費 9,000円 消耗品費 3,740円 その他(花材代 参加者負担)



■評価■

- ・ 通常は、かなり華道の経験を積んだ人が生ける内容の題材を、初心者にもわかりやすく指導していただき、参加者も楽しく体験することで華道の楽しさを感じることができました。
- ・ 続けて3回とも参加できる人は少なく、今後は1回ごとの申込とするなどの工夫が必要です。

6) 季節を感じる美文字講座

①目 標 文字のバランスや書き方のコツを覚え、自分らしく気持ちを込めて、読みやすく美しい文字を書けることを目指す。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
10月3日(木)	10:00~12:00 2.0	文字の形の基本を学び、季節感のある美しい文字を楽しく書こう	筆使い、楷書と行書の違いなど、文字の基礎を学び、作品にする。(実習)	渡辺 典江氏	6人 (延べ14人)
10月17日(木)	10:00~12:00 2.0				
10月24日(木)	10:00~12:00 2.0				

③経 費 報償費 9,000 円



文字の字形を再確認し、季節を感じる文章を音読、書写し、作品を作りました。

■評価■

- ・ 若い人も参加し、文字の学びから飾れる作品作りまで行うことで達成感を得ることができました。文化祭で多くの人に観てもらえる機会を設け、続けて学ぶ意欲を持ってもらうことができました。

【家庭教育事業】

「まっさんの草餅づくり」「親子ハッピーたいむ」

1) まっさんの草餅づくり

①目 標 旬の食材を自ら調達し、昔から親しみのある草餅づくりを学ぶ。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
4月18日(木)	9:30~11:30 2.0	よもぎ摘みから 草餅ができるま でを体験しよう	よもぎを摘み取り、草 餅を作る。(実習)	増田 和雄氏	16人

③経 費 報償費 3,000 円 材料費 ひとり 500 円 (参加費)



みんなでよもぎを摘んで、湯がいて草餅を作るまで、自然をいっぱい感じて、はじめての人もみんな仲良くなって一緒に春を楽しみました。

■評価■

- ・この季節でしか味わえない旬の食材を使う講座はとても人気があり、予定数の3倍もの申し込みがありました。地元の自然を肌で感じ、仲間をつくり交流を深める良い機会となりました。

2) 親子ハッピーたいむ

①目 標 親子で一緒に楽しむ時間を提供し、親子の絆を再認識させる。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	各回参加組数
5月14日(火)	10:00~13:00 3.0	お弁当持ってリ フレッシュ。 巾着田探検	巾着田探検 (実習)	関 みか氏	6組
6月11日(火)	10:00~11:30 1.5	消防署見学	消防署見学 (実習)	日高分署	9組
7月9日(火)	10:00~12:00 2.0	夏の大収穫祭	市内農園で野菜の収 穫体験 (実習)	福井 一洋氏	7組
9月17日(火)	10:00~11:30 1.5	南アフリカの子育 てと食文化の話	アフリカの子育てや 食文化の話 (お話会)	吉光 知美氏	4組

11月12日(火)	10:00～12:00 2.0	秋の大収穫祭	市内農園で野菜の収穫体験(実習)	福井 一洋氏	8組
12月10日(火)	10:00～12:00 2.0	クリスマス会	工作など(実習)	関 みか氏	5組

③経 費 報償費 19,000 円



地の利を生かした川遊びや野菜収穫体験、消防署見学など

■評価■

- ・野菜の収穫やクリスマス会は毎年恒例の人気行事ですが、今回は参加者の中から海外在住経験のある子育て世代の方に海外の子育て事情や食文化の話を聴く機会があり、良い刺激となりました。

【高齢者教育事業】

「スマホの基本と防災」「備えて安心！在宅避難のススメ」「高麗寿学級」

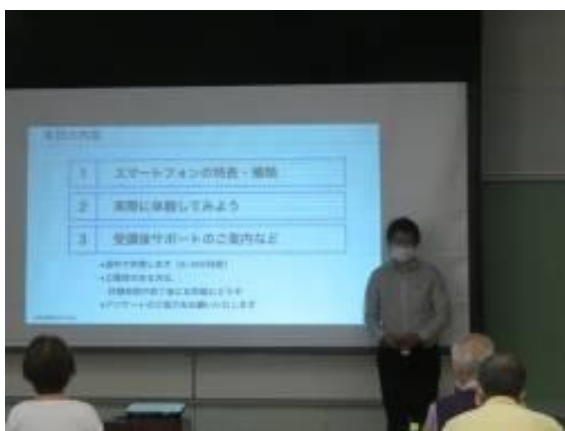
1) スマホの基本と防災

①目 標 世代間の情報格差の解消を図ることを目的に、スマートフォンの基本操作を習得する。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
9月24日(火)	13:30~15:30 2.0	スマートフォンの操作体験	スマートフォンを使って正しい情報入手する方法を学ぶ。 「防災アプリ」を使用体験する。(実習)	スマートフォンアドバイザー (ソフトバンク㈱)	8人

③経 費 0円



■評価■

- ・スマートフォンを使って正しい情報を出来るだけ早く入手することは、自身や家族の命を守ることにつながります。今回は「NHK ニュース防災アプリ」を使用体験しました。

2) 備えて安心！在宅避難のススメ

①目 標 地震や台風・大雨など、災害への備えは重要。「日々の備えから」、家族の防災力を高めるためのポイントを学ぶ。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
10月31日(木)	13:30~14:30 1.0	今から取り組もう！防災	災害発生時の備えとして「在宅避難」について学ぶ。(座学)	明治安田生命職員	4人

③経 費 0円



■評価■

- ・在宅避難をするには、自宅の安全確認、水や食料、日用品等の備蓄、トイレの備蓄等が必要ということを受講者が分かっているようで、今回の講座で納得出来た方が多かったです。

2) 高麗寿学級

- ①目 標 長寿社会の中で高齢期を充実させ、また生涯学習時代に生きる高齢者として、楽しく学び、地域住民とのふれあいの中から、健康で生きる喜びを身に付け、心豊かな生活が送れるよう事業を開催する。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	各回参加人数
11月13日(水) 巾着田グラウンド	9:00～11:30 2.5	グラウンドゴルフ体験	グラウンドゴルフ大会(実技)	公民館職員	32人
12月5日(木) 高麗公民館	13:30～15:00 1.5	フレイル予防	健康を保つための筋力、食事のバランス等、5つのポイントを学ぶ。(実習)	武蔵台病院 理学療養士	13人
2月6日(木) 高麗公民館	13:30～15:00 1.5	落語鑑賞	落語及び腹話術の鑑賞会(鑑賞)	ひだか落語の会 ほか	24人

③経 費 報償費 15,000 円 消耗品費 13,714 円



グラウンドゴルフ大会や地元の落語家らによる落語鑑賞会のようす

■評価■

- ・年々、寿学級に属する老人会が少なくなっており、会に属さない一般の参加者の募集をあわせて行っています。グラウンドゴルフ大会は事前のグラウンド準備が必要で、老人会による運営協力が欠かされていませんが、協力依頼が難しくなっています。
- ・グラウンドゴルフや落語鑑賞会はニーズがあり、参加者が楽しめる内容になっています。

【健康維持事業】

「高麗郷ブラ散歩」「定例健幸ウォーキング」「基礎体力 UP!! 心とからだの幸せづくり」
「こんにゃく作り教室」「ノルディック・ウォーキング／ボッチャ体験教室」「新春ジャズピアノライブ！
2025」「ココロの健幸『香り』のはなし」「元気体操教室」「春に食べたい手まり寿司」

1) 高麗郷ブラ散歩

①目 標 「健幸のまち」事業の一環として、高麗郷の自然と歴史を感じながら歩く。

②プログラム

月 日	時間帯	学習主題・内容	講 師	各回参加人数
4月	8:45～11:00頃	－ 休止 －	－	－
5月18日(土)		新緑の日和田山に登る	－	5人
6月8日(土)		高麗宿と石造物を巡る	日高おもしろ見つけ隊	16人
7月		－ 休止 －	－	－
8月		－ 休止 －	－	－
9月21日(土)		歴史名勝 社寺 と石造物を巡る	日高おもしろ見つけ隊	8人
10月		－ 休止 －	－	－
11月		－ 休止 －	－	－
12月		－ 休止 －	－	－
1月18日(土)		歴史名勝 木綿沢の古道と横手三義人 を巡る	日高おもしろ見つけ隊	8人
2月		－ 休止 －	－	－
3月15日(土)		春の日和田山へ登る	－	4人

③経 費 報償費 9,000 円



6/8(土)「高麗宿と石造物を巡る」のようす



9/21(土)「歴史名勝 社寺 と石造物を巡る」のようす

■評価■

・季節に応じて自然や名勝を楽しめる多彩なコースを設定し、高麗地区の良さを再発見しながら、健康増進、体力向上を図ることができました。

2) 定例健幸ウォーキング（武蔵台公民館共催）

①目 標 歩くことを楽しみに健康づくりを継続する。

②プログラム 4月～3月（原則として第3水曜日）、午前9時～正午

月 日	時間帯	学習主題・内容	講 師	各回参加人数
4月24日(水)	8:45~12:00	春の日和田山から高指山展望台を巡る	運動普及 推進員	雨天中止
6月26日(水)	8:45~12:00	初夏の横手溪谷散策		18人
9月25日(水)	9:00~12:00	高麗神社から白銀平、滝沢の滝を歩く		17人
12月25日(水)	8:45~12:00	高麗の里山からクリスマスのメツアを訪ねる		22人
1月22日(水)	9:00~12:00	新春の下里分校を訪ねる		18人
3月26日(水)	9:30~12:00	天覧山山頂から飯能の街並みを望む		7人

③経 費 旅費 2,112 円



■評価■

- ・雨天や酷暑でなかなか計画どおりにウォーキングすることが難しい状況でしたが、参加した人は健康ポイントがたまることもあり、おおむね好評でした。
- ・市外のコースで、下見をした後に当日コース変更が生じた際は、早く歩けて物足りない人、リハビリがてら参加のためゆっくり歩きたい人がおり、現地調整に苦慮しました。
- ・高麗・武蔵台コースは風光明媚なところが多く、比較的楽しめるコースとなっていますが、市外のコースもぜひ歩いてみたいという意見もありました。

3) 基礎体力 UP!! 心とからだの幸せづくり (ヨガ・関節トレーニング)

- ①目 標 老若男女問わず、誰でも一緒に気軽に基礎体力を上げる運動を行うことで、揺らぎのない心と身体づくりを目指す。
- ②プログラム 5月～9月 (原則として第4土曜日)、午後1時～3時

月 日	時間帯	学習主題・内容	講 師	各回参加人数
5月25日(土)	13:00～13:45	ヨガ	Yoga Luccica 主宰 佐成 千佳氏	18人
5月25日(土)	14:00～15:00	関節トレーニング		22人
6月22日(土)	13:00～13:45	ヨガ		18人
6月22日(土)	14:00～15:00	関節トレーニング		17人
7月27日(土)	13:00～13:45	ヨガ		17人
7月27日(土)	14:00～15:00	関節トレーニング		24人
9月28日(土)	13:00～13:45	ヨガ		14人
9月28日(土)	14:00～15:00	関節トレーニング		17人

③経 費 報償費 20,000 円



■評価■

- ・ 関節の痛みにフォーカスした教室は初めてだったこともあり、痛みを自分でコントロールするために多くの人が継続して運動することができました。講座終了後、ヨガサークルが発足し、公民館の活性化・健康づくりの一助となりました。

4) こんにゃく作り教室

①目 標 安心安全な素材でこんにゃく作りを習得しよう。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
12月5日(木)	9:30～12:00 2.5	こんにゃくを作る	生芋からこんにゃくを作る。(実技)	吉川 しず江氏	16人

③経 費 報償費 5,000 円 材料費 ひとり 300 円 (参加費)



生芋からこんにゃくをつくるみなさん お湯をたくさん沸かして協力し合い、上手に仕上がりました

■評価■

・コンニャク芋を初めて見る人も多く、同じグループになった人と協力し、手際よく、みんなで安心素材のこんにゃくを作ることができました。

初めてあった人とも一緒に調理をすることですぐに打ち解け、仲間づくりの一助となりました。自主的に仲良くなった人と集まって料理を楽しめるまで続けていきたい教室です。

5) ノルディック・ウオーキング／ボッチャ体験教室

①目 標 家に閉じこもりがちな高齢者もウオーキングをはじめとする様々なスポーツを楽しく習得し、技術の習得と地域交流活動活発化を目指す。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	各回参加人数
12月14日(土)	10:00～12:00 2.0	健常者も障がい者も一緒に楽しめる競技を学び、スポーツの振興を図る。	ノルディック・ウオーキング体験（講義・実技）	障がい者スポーツ文化センター 横浜7・ホール 西原 隆一氏	10人
1月11日(土)	10:00～11:30 1.5		ボッチャ体験（講義・実技）		16人
2月8日(土)	10:00～11:30 1.5		ボッチャ体験（講義・実技）		19人
3月8日(土)	10:00～12:00 2.0		ノルディック・ウオーキング体験（講義・実技）		9人

③経 費 報償費 4,582 円



ノルディックWでは、好立地を生かして巾着田までウオーキングし、ポールを使った準備運動や坂道の歩き方、反射神経ゲームなど、さまざまな運動方法を学びました



ボッチャは仮に運動が得意でない人でも、角度や強さなどを考えて投げられる頭が良い人が活躍できます

■評価■

- ・頭を使うスポーツということで、高齢者にも人気の競技です。作戦によって大逆転する面白さなど、年齢・体力に関わらず楽しめました。今後は、施設を充実すると障害のある人も一緒に楽しめる可能性があります。

6) 新春ジャズピアノライブ！2025

- ①目 標 誰でも一度は聴いたことのある名曲を、ゆったりとしたジャズピアノ（ボーカル付き）で聴くことにより、心の安定や身体の中からリフレッシュする。また、豊かな感性を醸造させる。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
1月25日(土)	14:00～15:30 1.5	名曲の癒し	誰でも一度は聴いたことのある名曲の音楽鑑賞会（鑑賞）	佐々木 聖也氏 佐藤 敬吾氏	154人

③経 費 報償費 45,000 円 消耗品費 4,000 円 著作権料 2,197 円



■評価■

- ・毎年このイベントを心待ちにしている人がたくさんいます。ジャズの音色にはピアノ、歌声のほか、PCからドラムやベースを加え、昨年度よりパワーアップした演奏となり、2歳児の親子から96歳まで、一緒に歌いスイングして楽しみました。

7) 大人のためのリフレッシュ講座 ココロの健幸『香り』のはなし（10種の精油を使ってマスクスプレー作り）

- ①目 標 季節の変わり目など、心や身体の不調を起こしやすい時期に、心地よいと感じる香りを生活に取り入れ、前向きな気持ちをアシストする。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
2月13日(木)	10:00～12:00 2.0	前向きな気持ちをアシストする香りを生活に取り入れよう	植物由来の香りの精油を使ってマスクスプレーを作る。（講義・実習）	アロマセラピーインストラクター 鈴木 賢司氏	16人

③経 費 報償費 5,000 円 材料費 ひとり 500 円（参加費）



■評価■

- ・近年、人工的な強い香りによる香害という言葉があり、敏感な人にはきつい香りもありますが、反対に身近にあって不安な気持ちをアシストするような自然の香りもあります。正しい知識で香りを生活に上手に取り入れることを学ぶことができました。たくさんの種類の香りを試し、好みのマスクスプレーを作りました。

8) 大人のためのリフレッシュ講座 「元気体操教室」

- ①目 標 日頃の生活習慣や加齢などによってかたくなりがちな身体を、正しい運動で柔らかくするコツを学び、いつも元気で過ごせるようにする。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
2月27日(木)	14:00～16:00 2.0	柔軟性を身につけ 心身リフレッシュ	簡単には折れない骨、 転ばない体と歩ける 力、心と体を整える、 のテーマにそった体操 を学ぶ。(実技)	高橋 春子氏	11人 (延べ15人)
3月6日(木)	14:00～16:00 2.0				

③経 費 報償費 6,000 円

■評価■

- ・身体に不調があつて、激しい運動ができない人も、それぞれの身体状況にあった筋力トレーニングや骨密度を上げるための方法を実践で学ぶことができ、とても好評でした。
- 毎日、自分自身で元気になるための運動を取り入れることの大切さを学びました。

9) 大人のためのリフレッシュ講座 春に食べたい手まり寿司 (保健相談センター共催)

- ①目 標 仕事・家庭・子育てなど、様々に多忙な日々によりゆとりを持って四季を感じる美味しい手まり寿司を作って日本文化を楽しもう。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	講 師	参加人数
3月13日(木)	10:00～13:00 3.0	手まり寿司をつ くってみよう	見た目が華やかな手ま り寿司を作る。(実技)	日高ヘルスメイト	8人

③経 費 材料費 ひとり 300 円 (参加費)



食べるのが惜しくなるほどのきれいな出来上がりになりました

■評価■

- ・段取り良く、彩り豊かな春らしい野菜の手まり寿司を作る事ができました。
- 初めて会う人も同じグループで協力して料理することで仲良くなり、手をかけて料理を楽しむことができました。これからも季節感のあるメニューを取り入れ、日高市ヘルスメイトの皆さんと一緒に健康づくりの一助となる調理実習を続けていきたいです。

【体育祭】

高麗地区スポーツフェスタ（実行委員会形式で実施）

- ① 目 標 地域住民の健康増進を図り、スポーツ振興と地域交流を図る。
- ② プログラム 10月13日（日）高麗小学校校庭
- ③ 参加者数 200人
- ④ 経 費 消耗品費 41,655円 食料費 22,492円



■評価■

- ・令和5年度は天候不順により高麗地区体育祭が中止となりましたが、6年度は「高麗地区スポーツフェスタ」の名称に変えて初めての開催となりました。子どもから大人まで参加できるようなレクリエーション種目を取り入れ、当日は晴天に恵まれ、参加者に様々な種目を楽しんでもらいました。

【芸術・文化】

高麗公民館文化祭

- ①目 標 公民館登録サークルをはじめ、子ども会や地域住民の日頃の学習成果を発表する場として開催し文化交流を図る。
- ②プログラム 11月2日（土）～11月4日（月） 舞台発表・展示発表
- ③参加者数 600人
- ④経 費 報償金 29,420円 消耗品費 23,643円



← ↑ 舞台発表のようす

↓ 展示発表のようす



↓ 出店のようす（上段：フリマ／下段：各種販売）



■評価■

- ・サークル、子ども会や地域住民の日頃の学習成果を発表する場を提供するとともに、地域の交流を図ることを目的に実施しました。舞台発表・展示発表を同日にし、ピアニストによる生演奏や花の寄せ植え教室、食品販売等を行い、公民館講座の成果発表の場としても楽しめるよう工夫しました。
- ・文化の日前後はどこともイベントが多くあり、客層とニーズを反映した内容が求められます。コロナ後、舞台発表と展示発表を同日に行うことが可能となり、人出が回復傾向にあります。来館者の見込みと食品関係の準備数見込みが難しいところがありますが、子どもたちの作品と大人の作品が同時に見られる貴重な場です。
- ・地元で活躍する芸能に長けた方の公演やサークル活動等の1年の発表の場として、長く続けていきたいイベントです。

【その他】

放課後子ども教室「こまキッズくらぶ」

- ①目 標 高麗小学校区の子どもを対象に、放課後の小学校を安全・安心な子どもの活動の拠点とし、高麗地域の人たちや保護者有志の協力により、スポーツ・文化活動、異学年交流等の取り組みを推進する。
- ②期 日 6月24日（月）、7月8日（月）、9月30日（月）、10月28日（月）、11月11日（月）、12月16日（月）、1月27日（月）、3月3日（月）
- ③参加者数 45人（延べ336人）
- ④経 費 報償費 130,270円、消耗品費 11,413円、傷害保険料 4,703円

