

令和5年度 事業記録

高麗川南公民館

## 1. 公民館の重点目標

- (1) 高麗川南公民館のスローガンである「広げよう 学びあいの輪」を実践するために、学習機会や情報の収集・提供など地域住民のニーズに応え、住民相互のコミュニケーションづくりの場となるよう努める。
- (2) 地域の特性を活かした特色ある事業を展開し、誰もが参加しやすい公民館活動に努める。

## 2. 成果と反省

コロナ禍でも感染対策をしっかりと、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。  
また、地域住民の学習ニーズに応え、実生活に役立つ講座や趣味や仲間づくりの場となる講座、健康増進・心身のリフレッシュを図る講座等を開催した。

今後さらなる学習ニーズや地域の課題を的確に捉えながら、より学習成果を地域に還元できるよう1講座2コマ以上のクオリティーで事業を展開していきたい。

また、高根地域学校協働活動推進本部の立ち上げ、活発に活動を展開していきたい。

## 3. 公民館企画運営委員会議の状況

月 日	場 所	内 容
4月19日(水)	高麗川南公民館	令和5年度公民館事業について
8月4日(金)		令和5年度体育祭について 令和5年度文化祭について 令和5年度下半期の事業計画について
8月25日(金)		令和5年度体育祭・文化祭について (中止)
10月26日(木)		令和5年度文化祭について
3月15日(金)		令和5年度公民館事業報告について 令和6年度公民館運営について

## 4. 事業の実際

### 【青少年教育事業】

ハーバリウム&グリーティングカードを作ろう、フラワーアレンジメント教室、読み聞かせ教室、子ども夏休み体験教室、映画会(フランダースの犬)、将棋講座、映画会(三十四丁目の奇跡)、書き初め教室、特別青少年教育講演会、デイ・キャンプ

### (1) ハーバリウム&グリーティングカードを作ろう

①目 標 自分で考えながらハーバリウムとカードを作ることで、想像力、集中力を養う。

#### 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13日(土)	10:00~11:30 1.5	ハーバリウムとグリーティングカードを作る	ドライフラワーと専用液を使用したハーバリウムとグリーティングカードの作成(実習)	日本ハーバリウム協会認定講師 野口純 氏	7人

③経 費 報償金 4,000円 材料費 10,500円



## (2) フラワーアレンジメント教室

①目標 大切な人への感謝の気持ちを養う。

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
6月17日(土)	10:00~11:30 1.5	フラワー アレンジメ ントを作る	バラ等を使用したフラワ ーアレンジメントの作成 (実習)	金子バラ園 金子伸昭 氏	7人

③経 費 報償金 5,000円 材料費 7,000円



## (3) 読み聞かせ教室(中止)

①目標 物の本質を理解する

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
6月30日(火)	10:00~11:30 0	陸の豊か さを守ろう	読み聞かせにより、物の 本質を理解する。(実習)	埼玉女子短期大学 森川ゼミ生	0人

③経 費 0円

## (4) 子ども夏休み体験教室 (共催:ひ・まわり探検隊実行委員会)

①目標 体験活動を通じ様々な場面において、創造力や判断力を養わせる。

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
7月26日(水)	10:00~12:00 2.0	アジの干 物を作る	干物の塩分濃度の説明をし た後、アジの開きを作り、塩 水に浸し、乾かす。(実習)	高麗川南公民館 職員	12人
8月5日(土)	9:00~10:00 1.0	科学のお もしろ実 験室の光 のマジック を体験す る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・光の性質の実験</li> <li>・光の屈折の実験</li> <li>・顕微鏡観察</li> </ul>	理化学研究所 上喜裕 氏	20人
	10:30~11:30 1.0				(実習)

③経 費 報償金 5,000円 材料費 8,573円



### (5) 映画会 (フランダースの犬)

①目標 優しさや思いやりについて学ぶ

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	技術者	参加人数
7月28日(金)	13:30~15:20 1.9	名作を鑑賞して 感動を味わう	真面目に生きること、優しさや思 いやりについて学ぶ (鑑賞)	職 員	14人

③経 費 0

### (6) 将棋講座

①目標 日本古来から親しまれている本将棋を通じて、先を読む力を身につける。

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8日(火)	9:00~12:00 3.0	本将棋の楽し さを知る	将棋のマナー・詰め将棋の 学習。講師との実践。(実習)	鯉沼治夫 氏	3人
8月10日(木)	9:00~12:00 3.0		矢倉囲い、穴熊囲い、美濃 囲い等の学習と対局 (実習)		3人

③経 費 報償金 5,000円



### (7) 映画会 (三十四丁目の奇跡)

①目標 優しさや思いやりについて学ぶ

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	技術者	参加人数
12月23(土)	13:30~15:10 1.7	信じることの大切 さについて	真実(正しい事)は奇跡を起こす こともあるということを学ぶ。 (鑑賞)	職 員	12人

③経 費 0円

### (8) 書き初め教室

①目標 書き初めの練習を通して、自立心を育てる。

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(水)	10:00~11:30 1.5	書き初めの練習 をする	書き初めの練習 (実習)	書道クラブ火曜 会指導者 工藤 和代 氏	17人
-----------	--------------------	----------------	-----------------	----------------------------	-----

③経 費 報償金 3,000円



### (9) 特別青少年教育講演会

市内6公民館と共催のため、高麗公民館を参照

### (10) デイ・キャンプ

①目 標 体験活動を通じ様々な場面において、創造力や判断力を養わせる。

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
3月25日(土)	10:00~11:30 1.5	ミニハイク & ア ウト・ドアクッキング を楽しもう	公民館周辺の春探し、 火起こしとマシュマロ焼 き体験他 (実習)	高麗川南公 民館職員	3人

③経 費 材料費 848円



### ■ 評 価 ■

平成25年答申(今後の青少年の体験活動の推進について)により、各種事業が実施できた。

但し、高根地区においての青少年の参加が少ないので、時代に合わせた講座を開催し今後も自ら考え行動  
でいるような講座を開催していきたい。

### 【成人教育事業】

スマホ活用術～初級編～Ⅱ、つまみ細工でブローチを作ろう(初級編)、つまみ細工でブローチを作ろう(中級編)、  
救急法短期講習会①、映画会(シェーン)、映画会(レベッカ)、映画会(蔵)、ゼロカーボンシティ～私たち  
にできること～、知って得する租税教室、フラワーアレンジメント教室、救急法短期講習会②、災害時生活支  
援短期講習会

#### (1) スマホ活用術～初級編～Ⅱ

①目 標 ITCの時代にスマホを活用し、普段の生活ではなかなかネットやSNSを活用していない人を  
中心に、スマホを日常生活の中で役に立つ使い方を習得し生活がより豊かになる。また、脳が  
活性化することにより、健幸になる。

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
7月1日(土)	10:00~11:45 1.75	スマホの活用術 ～基礎編～	基本的なスマホの使い方を学習し、当館HPを閲覧できるようにする。(実習)	【スマホ教室】  スマホ1年生 金澤郁美 氏他	17人
7月15日(土)	10:00~11:50 1.75	スマホの活用術 ～応用編～	様々なアプリや、SNSを活用してコミュニケーションができる使い方を学習する。(実習)		16人

③経 費 報償金 10,000円



## (2) つまみ細工でブローチを作ろう(初級編)

①目 標 ブローチづくりの細かな作業をすることで、指先の運動になると同時に初歩的なつまみ細工技術を習得する。

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
7月3日(月)	9:30~12:00 2.5	日本伝統工芸 のつまみ細工の 技を学習する	自分のオリジナルブローチを作る。(実習)	藤原めぐみ 氏	7人

③経 費 報償金 3,000円 材料費 3,500円



## (3) つまみ細工でブローチを作ろう(中級編)

①目 標 「かんざし」づくりの細かな作業をすることで、指先の運動になると同時にステップアップしたつまみ細工技術を習得する。

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
8月7日(月)	9:30~12:00 2.5	日本伝統工芸 のつまみ細工の 技を学習する	自分のオリジナルかんざしを作る(実習)	藤原めぐみ 氏	9人

③経 費 報償金 3,000円 材料費 4,500円



#### (4) 救急法短期講習会①

①目 標 安心・安全なまちづくりの育成

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18日(金)	10:00~12:00 2.0	安心・安全なまちづくりの育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一次救命処置</li> <li>・異物除去の手当</li> <li>・熱中症の手当 (実習)</li> </ul>	赤十字救急法指導員	15人

③経 費 0円



#### (5) 映画会(シェーン)

①目 標 正義とは何か、思いやりとは何かについて学ぶ。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	技術者	参加人数
9月6日(水)	13:30~15:30 2.0	正義と思いやりについて	正しいこととは何か、人としての思いやりや優しさとは何かを学ぶ。(鑑賞)	職 員	17人

③経 費 0円

#### (6) 映画会(レベッカ)

①目 標 名画を鑑賞することにより集中力を養い、文化的教養も高める。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	技術者	参加人数
10月19日(木)	13:30~15:40 2.2	教養を高める	半世紀以上前の名作に触れることで、ものの見方が狭くなっている現代において視野を広げる。(鑑賞)	職 員	22人

③経 費 0円

#### (7) 映画会 (蔵)

①目 標 家族が互いに相手を思いやる結びつきの大切さを学ぶ。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	技術者	参加人数

11月17日(金)	13:30~15:40 2.2	家族愛について学ぶ	体が不自由になっても家族がいたわり合う、愛情の深さについて学ぶ。(鑑賞)	職員	26人
-----------	--------------------	-----------	--------------------------------------	----	-----

③経費 0円



### (8) ゼロカーボンシティ～私たちにできること～

①目標 個人レベルで実現できる脱炭素社会を創る。

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
11月24日(金)	10:00~15:00 4.0	個人レベルでできること	身近で、持続可能な事項を行動に移す。(廃材を利用して)(実習)	小林 勝彦氏	10人
12月1日(金)	14:00~16:00 2.0	埼玉の取り組みについて	埼玉女子短大森川ゼミの取り組みについて(講義)	埼玉女子短期大学 森川ゼミ生	17人
12月15日(金)	14:00~15:00 1.0	日高の取り組みについて	日高市の取り組みについて学習し、個人レベルでできることを考える(講義)	環境課職員	2人

③経費 材料費 5,000円



### (9) 知って得する租税教室

①目標 贈与税・相続税を学ぶ

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
12月5日(火)	13:30~15:00 1.5	贈与税・相続税について学ぶ	贈与税と相続税について基本を学ぶ(講義)	川越税務署職員	20人

③経費 0円



(10) フラワーアレンジメント教室～おひな様に彩りを～

①目 標 花に触れ、心身の安定を図る。仲間づくり。

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29日(木)	10:00～11:30 1.5	フラワーアレン ジメントを作る	バラ等を使用したフ ラワーアレンジメント の成作(実習)	金子バラ園 金子伸昭氏	20人

③経 費 報償金 5,000円 材料費 20,000円



(11) 救急法短期講習会②

①目 標 安心・安全なまちづくりの育成

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7日(木)	10:00～12:00 2.0	安心・安全なま ちづくりの育成	・きずの手当 ・直接圧迫法 ・三角巾の使い方 (実習)	赤十字救急法 指導員	16人

③経 費 0円



(12) 災害時生活支援短期講習会

①目 標 安心・安全なまちづくりの育成

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7日(木)	13:00～15:00 2.0	安心・安全なま ちづくりの育成	・能登半島地震の教訓 ・ホットタオルの作り方 他(講義&実技)	赤十字健康生 活支援講習指導 員	5人

③経 費 0円



■ 評 価 ■

実生活に役立つ事業に加え、趣味や仲間づくりの場となる事業を行い、地域住民のコミュニケーションの活性化を図ることができた。

【家庭教育事業】

おもちゃドクター養成講座、親子スマイル教室、幼児安全法短期講習会、映画会（裸の大将放浪記）、正月料理教室、本格キムチづくり教室、映画会（白雪姫）、味噌づくり教室、春のお花見ランチ教室、特別家庭教育講演会

(1) おもちゃドクター養成講座

①目 標 子どもたちに資源の大切さを理解させとともに、ものづくりや修理に興味を持ってもらう。

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
7月15日(土)	13:00~15:45 2.5	おもちゃドクター養成①	本おもちゃ病院協会おもちゃドクター養成講座の規定内容(講義&実習)	日本おもちゃ病院協会おもちゃドクター養成講座 講師 追立政治氏	5人
7月16日(日)	10:00~16:00 5.0	おもちゃドクター養成②			5人

③経 費 報償金 10,000円 材料費 17,500円



(2) 親子スマイル教室

①目 標 乳幼児期における親子のスキンシップと同世代親子の交流の場をつくる。

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
7月30日(日)	10:00~11:30 1.5	バルーンアートを作る	風船で花、犬を作成(実習)	中村英樹氏	16人
8月24日(木)	10:00~11:00 1.0	交通ルールを学ぶ	人形劇、DVD鑑賞、模型横断歩道横断体験(講義・実技)	市交通指導員	4人
11月17日(金)	10:00~11:30 1.5	日高の野菜収穫体験	野菜の収穫・里芋、大根の収穫(実習)	福井農園 福井一洋氏	13人

③経 費 報償金 8,000円 材料費 6,500円



### (3) 幼児安全法短期講習会

①目 標 安心・安全なまちづくりの育成

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(水)	10:00~11:30 2.0	安心・安全なまちづくりの育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一次救命処置</li> <li>・異物除去の手当</li> <li>・熱中症の手当 (実習)</li> </ul>	赤十字幼児安全法指導員	11人

③経 費 0円



### (4) 映画会 (裸の大將放浪記)

①目 標 優しさや思いやりについて改めて学び直し、道徳的価値を深化させる。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	技術者	参加人数
8月25日(金)	13:30~15:45 2.3	人間の基本を考える	人としての思いやりや優しさについて学ぶ。(鑑賞)	職 員	26人

③経 費 0円

### (5) 正月料理教室

①目 標 日本の食文化の一つである正月料理づくりに挑戦する。

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
12月15日(金)	10:00~13:00 3.0	日本の正月料理づくりを学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栗赤飯・鶏肉の野菜巻き・ゆずの甘煮</li> <li>・七福なます作り 食文化を学び、静かなお正月を迎えてもらう。(実習)</li> </ul>	日高市食生活推進員協議会南支部の皆さん	11人

③経 費 材料費 3,300円



### (6) 本格キムチづくり教室

①目 標 安心安全な食材を使い、手間をかけてキムチをすることにより、食卓での家族の話題にもなり、食と心の健康推進につなげる。

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20日(金)	10:00~12:00 2.0	キムチ作りに挑戦	キムチ漬けの素なるヤムを作り、塩漬けされた白菜に塗り、発酵させる。(実習)	吉川 しず江氏	11人

③経 費 報償金 5,000円 材料費 11,000円



### (7) 映画会 (白雪姫)

①目 標 人に意地悪をすると、必ずその報いが自身に帰ってくることを理解させる。

②プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	技術者	参加人数
12月23日(土)	10:00~12:15 2.3	グリム童話の世界を味わう	意地悪すると報いが必ず帰ってくることを知る。(鑑賞)	職 員	5人

③経 費 0円

### (8) 味噌づくり教室

①目 標 日本の食文化の一つである味噌づくりに挑戦する。

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
1月26日(金)	9:00~10:00 1.0	味噌づくりに挑戦する	① 煮た大豆をつぶしこね、よく混ぜた米麴と塩を加え良くこねる。 ② 空気を抜くように容器に詰める。(実習)	日高市食生活推進員協議会南支部の皆さん	3人
	10:00~11:00 1.0				3人
	11:00~12:00 1.0				3人

③ 経 費 報償金 5,000円 材料費 15,300円



**(9) 春のお花見ランチ教室**

- ① 目 標 野菜を使って日本の食文化の一つである寿司づくりに挑戦する。
- 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
3月8日 (金)	10:00~13:00 3.0	旬の野菜を使ったお寿司づくりを学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉とごぼうの寿司</li> <li>・生春巻き</li> <li>・芋ようかん (実習)</li> </ul>	日高市食生活推進員協議会南支部の皆さん	14人

- ③ 経 費 材料費 4,200円



**(10) 特別家庭教育講演会**

市内6公民館と共催のため、高麗公民館を参照

■ 評 価 ■

親子で参加できる事業を実施し、親子のスキンシップを図るとともに、子育て世代の交流の場をつくることのできた。また、新規でバルンアートを作成し大変好評だった。  
そして、家庭で役立つ事業を実施し、生活に豊かさを加えることができた。

**【高齢者教育事業】**

白銀（シルバー）学級、市民活動講座Ⅱ、災害時高齢者生活支援短期講習会、ひだかの郷再発見、健康ノルディック・ウォーキング、からだ整え体操、映画会(次郎物語)、(それから)、(イーハトーブの赤い屋根)。

**(1) 白銀（シルバー）学級（全4回）**

高麗川公民館と共催のため、高麗川公民館を参照

**(2) 市民活動講座Ⅱ**

- ① 目 標 様々な市民活動の中から実践的な事例を学習し、日高市の市民活動に幅を持たせる
- 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

8月18日(金)	13:30~14:30 1.0	日高市ボランティアネットを知る	日高市ボランティアネットの活動を学習し、今後の活動に参考とする。(講義)	日高市ボランティアネットサポーター 山口 じゅんさん	5人
9月8日(金)	13:30~14:30 1.0	市民活動について	日高市社会福祉協議会が進めているボランティア活動についての学習(講義&実技)	日高市社会福祉協議会職員	0人
9月15日(金)	13:30~14:30 1.0	実践報告「古着の活用術」	「古着の活用術」の実践報告より、市民レベルでできる取り組みを考察する(講義)	市民活動家 北川年和 氏	21人

③経費 報償金 6,000円

### (3) 災害時高齢者生活支援短期講習会

① 目標 安心・安全なまちづくりの育成

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24日(木)	15:00~17:00 2.0	安心・安全なまちづくりの育成	・車イスの使用法 ・ホットタオルの作り方他(講義&実技)	赤十字健康生活支援講習指導員	17人

③ 経費 教材費 1,060円



### (4) ひだかの郷再発見

① 目標 ひだか各地区の地域活動を活発化させる

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
9月29日(金)	13:30~14:30 1.0	ひだかの郷の良さを知る	ひだかの郷の良さ(地域資源)を再認識し、活用方法を学習する。(講義)	九州共立大学 名誉教授 古市勝也氏	11人
10月6日(金)	13:00~14:00 1.0	問題発見・解決	地域課題を発見し、解決方法を見つけ出す。(ワールド・カフェ)	公民館職員	中止

③経費 報償金 20,000円

### (5) 健康ノルディック・ウォーキング

① 目標 体を動かし健康維持を図る

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
-----	-----------	------	------	----	------

10月24日(火)	10:00~12:00 2.0	健康、体力維持、仲間づくり	ノルディック・ウォーキングを学ぶ(実技)	全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員 今村哲弘 氏	9人
-----------	--------------------	---------------	----------------------	-----------------------------------	----

③経費 0円



### (6) からだ整え体操

- ① 目標 体力維持、仲間作りを図る
- 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
11月14日(火)	10:00~11:30 1.5	健康、体力維持、仲間づくり	体の左右のゆがみを矯正し、体調を整える。セルフケアができるようにする。(実技)	カイロプロテクター 田中規之 氏	19人

③経費 0円



### (7) 映画会 (次郎物語)

- ① 目標 前向きに生きることの大切さについて学ぶ。
- ② プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	技術者	参加人数
1月19日(金)	13:30~15:40 2.2	人生を前向きに生きる	人生は順風満帆ではないが、人として前向きに生きることの大切さを学ぶ。(鑑賞)	職員	38人

③経費 0円



**(8) 映画会 (それから)**

① 目 標 人間のエゴを抑えて素直に生きることの大切さについて学ぶ。

④ プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	技術者	参加人数
2月29日(木)	13:30~15:50 2.4	人間のエゴについて	エゴに囚われず、始めから素直に生きることが大切なのだということを学ぶ。(鑑賞)	職 員	40人

⑤ 経 費 0円

**(9) 映画会 (イーハトーブの赤い屋根)**

① 目 標 色々な出来事を前向きに捉え、挫けず乗り越えることを学ぶ。

② プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	技術者	参加人数
3月27日(水)	13:30~15:30 2.0	素朴な人と人とのつながりの大切さを学ぶ	色々な出来事から学ぶことができ、それらを前向きに捉えて生きることを学習する。(鑑賞)	職 員	30人

③ 経 費 0円



**■ 評 価 ■**

地域課題の解決に向けた講座を引き続き開催していきたい。

また、身体の使った事業においては、豊かな人生を送るために必要な事業のため、今後も継続事業として行きます。そして、好評であった映画会については、月1回上映していきたい。

**【健康維持事業】**

定例健康ウォーキング、健幸教室Ⅱ、おなか元気教室、まーちゃんと仲間たち ぽかぽか音楽会3、ポールde 腰痛予防ストレッチ、歌好きさん集まれ～みんなで歌ってからだも心もぽかぽかに！冬の名曲大集合～with まーちゃんと仲間たち、モルック体験教室、ボッチャ体験教室、健幸食事術、大人のためのピアノライブ～こころの癒し～

**(1) 定例健康ウォーキング**

高麗川公民館と共催のため、高麗川公民館を参照

**(2) 健幸教室Ⅱ**

① 目 標 薬というものを様々な観点(視点)から学習する。

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
-----	-----------	------	------	-----	------

4月26日(水)	10:00~12:00 2.0	薬と健康食品について	特定保健用食品、機能性表示食品、健康食品(サプリメント)の違いと薬との関係について。(講義)	薬学博士 佐野昭光氏	17人
5月10日(水)	10:00~12:00 2.0	黒酢ってなに？	知っているようで本当のところは、知らない黒酢。健康維持に役立つ黒酢の使い方。(講義)	元昭和大学保健医療学部客員教授 山中貞男氏	11人
5月24日(水)	10:00~12:00 2.0	薬物乱用を防ぐために	大麻、覚せい剤、麻薬と類似薬物の乱用が社会問題となっているので、乱用防止について考える。(講義)		13人

③ 経費 報償金 15,000円



### (3) おなか元気教室

① 目標 腸の仕組みを学び、腸内環境を改善し健康維持につなげる。

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(木)	10:00~11:30 1.5	健腸長寿の考え方を学ぶ	菌の有効活用と第2の脳と言われる腸がいかに大切かについて学ぶ。(講義)	ヤクルト おなかマスター	21人

② 経費 0円



### (4) まーちゃんと仲間たち ぽかぽか音楽会3

① 目標 地域住民と一緒に音楽を楽しむことで、心身のリフレッシュを図れることが期待できる。

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
7月8日(土)	13:30~14:30 1.0	音楽を楽しむ、リラックスをする	馴染みのない楽器の生演奏を聴く ・琴	まーちゃんと仲間たち	26人

			・マンドリン (鑑賞)	
--	--	--	-------------	--

③ 経 費 0円



(5) ポール de 腰痛予防ストレッチ

① 目 標 ポールを使って、肩や背骨の筋肉をほぐし心身の調子を整える。

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
11月30日(木)	10:00~11:00 1.0	腰痛予防と心身の調子を整える。	ポールを使って肩や背中の筋肉をほぐす。(実習)	たんぼぼ健康室 マスター中高老年期 運動指導士 平野 紀子 氏	9人

③ 経 費 報償金 3,000円



(6) 歌好きさん集まれ～みんなで歌ってからだも心もぼかぼかに！冬の名曲大集合～with まーちゃんと仲間たち

① 目 標 地域住民と一緒に音楽を楽しみ心と体をリフレッシュする。

② プログラム

月 日	時間帯 時間	学習主題	学習内容	演奏者	参加人数
1月27日(土)	13:30~15:00 1.5	地域住民と一緒に音楽を楽しむことで、心身ともにリフレッシュを図る	生演奏で歌を唄う ・北風小僧の寒太郎 ・ペチカ (実技)	まーちゃんと仲間たち	47人

③ 経 費 0円



**(7) モルック体験教室**

① 目 標 新たなスポーツを体験し、今後の健康づくりに寄与する。

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
12月11日(月)	10:00~11:00 1.0	新たなスポーツを学び体験し、健康づくりと仲間づくりに繋げる。	モルック体験 (実習)	たんぼぼ健康室 マスター中高老年期 運動指導士 平野 紀子 氏	10人
2月28日(水)	10:00~11:00 1.0				10人

② 経 費 報償金 6,000 円



**(8) ボッチャ体験教室**

① 目 標 新しいスポーツを通じて健康維持を図る。

③ 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31日(水)	10:00~11:00 1.0	新たなスポーツを学び体験し、健康づくりと仲間づくりに繋げる。	ボッチャ体験 (実習)	たんぼぼ健康室 マスター中高老年期 運動指導士 平野 紀子 氏	11人
3月6日(水)	10:00~11:00 1.0				10人

④ 経 費 報償金 6,000 円



**(9) 健幸食事術**

① 目 標 食生活からの健康維持増進を図る。

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(木)	13:30~15:00 1.5	自身の健康について考える	三大栄養素の一つである脂質の役割や性質について学習し、生活に生かす。(講義)	市管理栄養士	16人

③ 経 費 0 円



**(10) 大人のためのピアノライブ～こころの癒し～**

①目 標 プロのピアニストを招いて、誰でも一度は聴いたことのある曲を、ピアノの演奏を聴くことにより、心の安定や身体の中からリフレッシュする。

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3日(土)	14:00～15:10 1.0	～こころ の癒し～	50歳以上の方に懐かしめる曲 ・アメージング・グレース ・喝采 ・思秋期 他 (鑑賞)	内藤 隆之氏	54人

④ 経 費 報償費 10,000 円



■ 評 価 ■

定例健幸ウォーキングは、毎回工夫を凝らしたコースで実施し、参加者に歩く楽しさを実感してもらえた。また、心身のリフレッシュやストレス発散となる事業を実施することで、健康維持に役立つことができた。そして、講座の卒業生を中心にサークル化に向けて検討していきたい。

**【体育・レクリエーション】**

高根地区体育祭 (高根地区スポーツ協会と共催)

- ① 目 標 スポーツ・レクリエーションを通して、健康づくりと地域住民の交流及び親睦を図る。
- ② 期 日 10月15日(日) 雨天中止
- ③ 会 場 高根小学校校庭
- ④ 経 費 消耗品費 67,062 円、食糧費 7,520 円

**【芸術・文化】**

高麗川南公民館文化祭

- ① 目 標 公民館登録サークル等の日ごろの活動成果を発表する場として文化祭を開催し、文化活動を通して地域住民の交流を図る。
- ② 期 日 11月3日(金)、11月4日(土)
- ③ 参加者数 736人

④ 経 費 消耗品費 13,488 円



■ 評 価 ■

公民館登録サークル等が日ごろの活動成果を発表する場となり、地域住民の交流を図ることができた。新型コロナウイルス感染症対策を図りながら、サークルの作品展示、保育所・幼稚園の園児たちの絵の展示に加え、昨年まで控えていたサークルの芸能発表を行えたこともあり来場者数は昨年より増加し、文化祭を盛り上げることができた。参加団体は19(登録サークル18、他団体1)だった。

【その他】

広報紙等の発行・ホームページの公開

情報提供の一つの手段として、毎月1回「高麗川南公民館だより」を発行した。また、市ホームページに講座等の情報を掲載した。

高根地区かにたっ子元気スクール（放課後子ども教室）

今年度より、高根地区かにたっ子元気スクール（放課後子ども教室）の事務局を当公民館に移管され、7月より実行委員会を立ち上げ、9月より年3回実施した。

高根地区地域学校協働活動本部

高根地区地域学校協働活動の高根地区社会資源バンクの登録されている個人・団体協力者で、第1回交流会を開催した。