

# 学び合い、人権、地域ふれあい

## 学び合い

### 1 中央公民館

#### 明寿大学

##### (1) ねらい

- ①変容する社会に適応できる知識を習得する。
- ②仲間づくりと趣味の拡充・向上を図る。
- ③地域社会での役割の自覚、学習成果の地域還元をする。
- ④充実した日々の主体的実践的態度を形成する。
- ⑤自立支え合い、健康で生き甲斐のある地域社会づくりを図る。

##### (2) 対象等

- ①学習日：原則、月曜日に実施
- ②講座学習：月曜日の午前を中心に実施
- ③必修クラブ活動：月曜日の午後を中心に実施  
漢字・かな・民謡・詩吟・俳句・絵画・フォークダンス・音楽・パソコン・  
英語・社交ダンス（計11クラブ）
- ④課外クラブ：火、水曜日を中心に実施  
カラオケ・パソコンA・パソコンB・パソコンC・パソコンD・茶道・健  
康体操・オカリナ（計8クラブ）
- ⑤在籍数：321名（令和6年3月31日時点）  
1年生78名、2年生70名、3年生83名、4年生90名

##### (3) 内容

##### ①講座学習

回	月日・時間	学習主題・内容	講師・協力者（敬称略）	人数
1	4/10（月） 4/24（月） 9:30～11:30	山に親しみ・山に感謝	日本山岳会群馬支部 事務局長 根井 康雄	282
2	5/8（月） 5/22（月） 9:30～11:30	カラダは食べ物からでき ている・命を守る水 見直 そう！水分補給	株式会社 明治 管理栄養士 片岡 永恭	276

3	6/5 (月) 6/19 (月) 9:30~11:30	情報モラルを学ぶ ～スマホを安全に使うた めに～	ソフトバンク株式会社	288
4	7/3 (月) 7/10 (月) 9:30~11:30	コロナ禍を乗り越えての 音楽家の活動について	メゾソプラノ歌手松原広美 ピアニスト 松原 聡	295
5	8/1 (火) 9:30~11:30	学習成果発表会 (舞台部 門)		321
6	8/1 (火) ~ 8/30 (水)	学習成果発表会 (展示部 門)		—
7	9/11 (月) 9:30~11:30	健康寿命を延ばす筋肉の 新たな役割ー世界の研究 最前線からー	同志社大学 スポーツ健康 科学部 助教 土屋 吉史	269
8	9/25 (月) 9:30~11:30	部落問題と インターネットの現状	部落解放同盟群馬県連合会 事務局長 深田 広明	269
9	10/2 (月) 9:30~11:30	アメリカ映画の歴史	群馬県立女子大学 准教授 木下 耕介	247
10	10/16 (月) 9:30~11:30	特殊詐欺の現状と対策	群馬県警本部 生活安全企 画課・サイバーセンター	254
11	11/13 (月) 9:30~11:30	紫式部・源氏物語の世界	群馬大学 名誉教授 藤本 宗利	260
12	11/27 (月) 9:30~11:30	遥かな尾瀬を歩いてみよ う!	明寿大学4年生 石田三四春、石坂良二	248
13	12/4 (月) 9:30~11:30	国際社会から考える「人 権」	群馬県立女子大学 講師 鈴木 悠	244
14	12/18 (月) 9:30~11:30	スマート・エイジング 「足腰の痛み」と「骨そ しょう症」について	善衆会病院 整形外科医 恩田 啓	265

15	1/15 (月) 9:30~11:30	災害時に起こりやすい 健康問題と予防法	日本赤十字看護大学 さい たま看護学部 講師 白井 美穂	253
16	2/5 (月) 9:30~11:30	お天気出前講座	太田行政県税事務所 北角 友和	228

回	月日・時間	学習主題・内容	講師・協力者 (敬称略)	人数
17	2/19 (月) 9:30~11:30	災害をやり過ごす知恵と しての地域理解・人間理 解入門	群馬医療福祉大学 教授 鈴木 淳	245
18	3/4 (月) 9:30~11:30	笑いながらボランティア	前橋市社会福祉協議会 ボランティアセンター長 北川 公啓	259

## ②特別講座

回	月日・時間	学習主題・内容	講師・協力者 (敬称略)	人数
1	4/27 (木) 9:30~11:30	明寿大学卒業後の華づく り	元群馬県立女子大学 教授 安保 博史	90
2	10/30 (月) 11/7 (火) 9:30~11:30	赤城南麓の覇者が眠る大 室古墳群	元文化財保護課職員 前原 豊	235
3	12/25 (月) 9:30~11:30	クリスマスコンサート	前橋市民吹奏楽団	204
4	1/22 (月) 2/26 (月) 9:30~11:30	こころとからだを柔らかく するリラクゼーション 講座～伝統的ヨーガで健 康増進～	ヨーガ療法士・健康運動指 導士 梅沢 栄	209
5	2/13 (火) 3/8 (金) 9:30~11:30	第2回全明オープン (マットス大会)	筑波大学 教授 大藏 倫博 ソフトバンク株式会社	238 141

## (4) 評価と反省

昨年同様、9月からのスタートとなり、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ホールの定員を鑑み7月までは、2学年ずつ(1・4年、2・3年)日程を分散して実施した。8月に実施した学習成果発表会から3年ぶりに一同を

会することができた。その学習成果発表会では、コロナ前の発表会を経験している4年生を中心に今まで培ってきた伝統を3年生以下に引き継ぐことができた。会場の熱気、雰囲気や学生皆さんで共有でき、来年以降の発表会への励みとなったのではないかと思う。

令和6年度から開講時期を4月に戻す都合で、9月から半年間進級せずに学習を延長することとした。

今後も社会情勢を考慮しながら柔軟で学生目線に立った講座の企画を行い、明寿大学生が楽しく学習できるようにサポートを行い、学生間で感化し合える環境を整えていきたい。



3年ぶり一同に会した学生



講座学習の様子



クラブ学習の様子



特別講座大室古墳歴史散策の様子



学習成果発表会の様子①



学習成果発表会の様子②

(1) ねらい

- ①コロナ禍においてより一層デジタル化が加速し、それに対応するために、スマートフォンを学ぶ機会を設けることで、デジタルデバイドを解消する。
- ②スマートフォンを活用することで市民の利便性を高める。
- ③企業が行うCSR（社会貢献事業）を活用する。

(2) 対象等

対象：市民

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	4/20(木) 10:30~ 12:30	中公スマホ教室(4月分) LINEを始めよう!	講義 実習	ソフトバンク	15
2	4/20(木) 14:00~ 16:00	中公スマホ教室(4月分) LINEを使いこなそう!	講義 実習	ソフトバンク	20
3	4/21(金) 14:00~ 16:00	中公スマホ教室(4月分) 基礎からじっくり学ぼう!	講義 実習	ソフトバンク	19
4	4/25(火) 10:00~ 12:00	中公スマホ教室(4月分) SNSをたのしもう!インスタ グラム編	講義 実習	NPO教育支援協 会北関東	13
5	5/24(水) 10:00~ 12:00	中公スマホ教室(5月分) PayPayで自動車税を 払おう!	講義 実習	NPO教育支援協 会北関東	15
6	5/25(木) 14:00~ 16:00	中公スマホ教室(5月分) 最新カメラは一眼レフ並 み!館内撮影ツアー	講義 実習	ソフトバンク	17
7	5/26(金) 10:30~ 12:30	中公スマホ教室(5月分) 数字や記号も克服!文字入 力コース	講義 実習	ソフトバンク	18
8	5/31(火) 10:00~ 12:00	中公スマホ教室(5月分) YouTubeをたのしもう!	講義 実習	ソフトバンク	17
9	6/16(金) 10:00~ 12:00	中公スマホ教室(6月分) ランチをデリバリー注文し よう!	講義 実習	NPO教育支援協 会北関東	12

10	6/20 (火) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (6月分) スマホ写真を印刷しよう！	講義 実習	NPO教育支援協 会北関東	15
11	6/22 (木) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (6月分) LINEを始めよう！	講義 実習	ソフトバンク	18
12	6/22 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (6月分) 基礎からじっくり学ぼう！	講義 実習	ソフトバンク	17
13	6/23 (金) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (6月分) 基礎からじっくり学ぼう！	講義 実習	ソフトバンク	20
14	7/18 (火) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (7月分) SNSをたのしもう！インス タグラム編	講義 実習	NPO教育支援協 会北関東	15
15	7/19 (水) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (7月分) SNSをたのしもう！ツイッ ター編	講義 実習	NPO教育支援協 会北関東	14
16	7/20 (木) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (7月分) はじめてのPayPay	講義 実習	ソフトバンク	15
17	7/20 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (7月分) 基礎からじっくり学ぼう！	講義 実習	ソフトバンク	16
18	7/21 (金) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (7月分) 基礎からじっくり学ぼう！	講義 実習	ソフトバンク	17
19	8/17 (木)・ 8/31 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (8月分) 夏の基礎強化コース (連続 講座)	講義 実習	ソフトバンク	20 ・ 19
20	8/17 (木) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (8月分) LINEを始めよう！	講義 実習	ソフトバンク	18
21	8/30 (水) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (8月分) PayPayで買い物をしよう！	講義 実習	NPO教育支援協 会北関東	14
22	9/20 (水) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (9月分) フォトブックを作ろう！	講義 実習	NPO教育支援協 会北関東	12

23	9/21 (木) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (9月分) 覚えておきたいセキュリティ対策	講義 実習	ソフトバンク	15
24	9/21 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (9月分) マップを活用しよう!	講義 実習	ソフトバンク	14
25	9/22 (金) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (9月分) LINEを活用しよう!	講義 実習	ソフトバンク	18
26	10/25 (木) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (10月分) インスタグラムを活用しよう!	講義 実習	NPO教育支援協会北関東	13
27	10/25 (水) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (10月分) スマホを安全に使おう!	講義 実習	ソフトバンク	17
28	10/26 (木) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (10月分) 今すぐ使える乗換案内	講義 実習	ソフトバンク	17
29	10/26 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (10月分) スマホで脳を若返らせよう!	講義 実習	ソフトバンク	12
30	10/27 (金) 11/24 (金) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (10月分) 基礎まるわかりコース (連続講座)	講義 実習	ソフトバンク	18 ・ 14
31	11/21 (火) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (11月分) スマホで年賀状を作成しよう!	講義 実習	NPO教育支援協会北関東	13
32	11/22 (水) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (11月分) LINEを活用しよう!	講義 実習	ソフトバンク	17
33	11/22 (水) 12/21 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (11月分) 基礎まるわかりコース (連続講座)	講義 実習	ソフトバンク	19 ・ 14
34	11/24 (金) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (11月分) 基礎とマイナンバーカード活用術	講義 実習	ソフトバンク	16
35	12/20 (水) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (12月分) ネットショッピングをしよう!	講義 実習	NPO教育支援協会北関東	12

36	12/22 (金) 10:30~ 12:30	中公スマホ教室 (12月分) LINEを活用しよう!	講義 実習	ソフトバンク	17
37	12/22 (金) 1/26 (金) 10:30~ 12:30	中公スマホ教室 (12月分) 基礎まるわかりコース (連 続講座)	講義 実習	ソフトバンク	15 ・
38	12/22 (金) 14:00~ 16:00	中公スマホ教室 (12月分) スマホの基礎とマイナンバー カード活用術	講義 実習	ソフトバンク	4
39	1/24 (水) 9:30~ 12:00	中公スマホ教室 (1月分) フリマアプリへ出品しよ う!	講義 実習	NPO教育支援協 会北関東	募集 15
40	1/24 (水) 14:00~ 16:00	中公スマホ教室 (1月分) スマホを安全に使おう!	講義 実習	ソフトバンク	募集 20
41	1/25 (木) 10:30~ 12:30	中公スマホ教室 (1月分) はじめてのPayPay	講義 実習	ソフトバンク	募集 20
42	1/25 (木) 14:00~ 16:00	中公スマホ教室 (1月分) LINEを便利に使ってみよ う!	講義 実習	ソフトバンク	募集 20
43	1/26 (金) 14:00~ 16:00	中公スマホ教室 (1月分) スマホの基礎とマイナンバー カード活用術	講義 実習	ソフトバンク	募集 20
44	2/9 (金) 10:00~ 12:00	中公スマホ教室 (2月分) インスタグラムを始めよ う!	講義 実習	NPO教育支援協 会北関東	募集 15
45	2/16 (金) 10:00~ 12:00	中公スマホ教室 (2月分) インスタグラムを活用しよ う!	講義 実習	NPO教育支援協 会北関東	募集 15
46	2/21 (水) 14:00~ 16:00	中公スマホ教室 (2月分) LINEを活用しよう!	講義 実習	ソフトバンク	募集 20
47	2/22 (木) 10:30~ 12:30	中公スマホ教室 (2月分) スマホでラジオを聴いてみ よう!	講義 実習	ソフトバンク	募集 20
48	2/22 (木) 14:00~ 16:00	中公スマホ教室 (2月分) YouTubeを楽しもう!	講義 実習	ソフトバンク	募集 20



49	3/14 (木) 9:30~ 12:00	中公スマホ教室 (3月分) フリマアプリへ出品しよう!	講義 実習	NPO教育支援協会北関東	募集 15
50	3/14 (木) 3/21 (木) 14:00~ 16:00	中公スマホ教室 (3月分) 基礎と安全な使い方	講義 実習	ソフトバンク	募集 20
51	3/15 (金) 9:30~ 12:00	中公スマホ教室 (3月分) フリマアプリで買い物しよう!	講義 実習	NPO教育支援協会北関東	募集 20
52	3/21 (木) 10:30~ 12:30	中公スマホ教室 (3月分) Wi-Fi を使ってみよう!	講義 実習	ソフトバンク	募集 20
53	3/22 (金) 14:00~ 16:00	中公スマホ教室 (3月分) スマホでテレビを楽しもう!	講義 実習	ソフトバンク	募集 20

#### (4) 評価と反省

中公スマホは、毎月3~5コースの講座を開催した。

内容は、座学を中心とした基礎コースから、実践を取り入れた応用コースを実施。コース内容は、アンケート結果や各コースの応募数等の状況を鑑みて、講師と打ち合わせを行い計画した。また、今年度は要望のあった連続講座を取り入れ、反復的に学習する機会を設けた。

中央公民館では部屋予約における予約システムが本年度より導入され、公民館利用者はより一層、スマホの活用が必要となってきた。公民館利用者や市民の利便性向上のために今後も継続して開催したい。デジタルデバイドを解消への一助となり、スマホを活用することでDX推進を図っていききたい。



講座の様子



ネットプリントでスマホ写真を印刷

### マイナポイントを取得しよう!

#### (1) ねらい

- ① コロナ禍においてより一層デジタル化が加速し、それに対応する為スマー

トフォンを学ぶ機会を設けることで、デジタルデバイドを解消する。

②スマートフォンを活用することで市民の利便性を高める。

(2) 対象等

対象：市民18名

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	5/23(火) A: 10:00～ 11:00 B: 11:15～ 12:15	マイナンバーカード取得者を対象にマイナポイントの取得・保険証利用申込・公金受け取り口座の登録をサポート	講義 実習	NPO教育支援協会 北関東	17

(4) 評価と反省

ご自身のスマホを使用してマイナポイント取得、希望者は保険証利用登録・公金受取口座登録をサポートした。

講座当日は移行ポイント先ごとにブースを設けてサポート。おおむねスムーズに進んだ。ポイントの移行先によって、取得方法が煩雑であったため、一人ではできなかったのがサポートしてもらえてよかった等の声が寄せられた。今後も市民の声をくみ取りながら講座を企画したい。



講座の様子



個別でサポート

## 中公スマサポ

(1) ねらい

①コロナ禍においてより一層デジタル化が加速し、それに対応する為スマートフォンを学ぶ機会を設けることで、デジタルデバイドを解消する。

②スマートフォンを活用することで市民の利便性を高める。

③スマートフォンに関する質問・疑問に対して参加者と講師が1対1で対応することにより参加者の習得度に合わせた学びが可能になり、理解度を高め、応用の幅を広げDX推進を図る。

## (2) 対象等

対象：市民15名

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP

## (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	6/21(水) A: 10:00~10:30 B: 10:45~11:15 C: 11:30~12:00	スマホに関する疑問・質問に個別対応	講義 実習	NPO教育支援協会 北関東	12

## (4) 評価と反省

「中公スマサポ」は参加者のスマホを使用し、スマホに関する疑問や質問に個別でサポートした。相談は一人30分以内とし、30分以内で終わらないことや長引くことを予想し、相談枠のインターバルは15分設けた。

相談内容は、メールの送信方法、乗換案内、ナビの使い方、写真の整理方法等、さまざまな内容だったが、1対1で質問ができるため、その場で1つ1つ疑問が解決していき、参加者の理解が深まっていく様子がわかった。

個別の講座は、集団の講座と併せて今後も企画したい。



講座の様子



熱心に受講する参加者

## 学生によるスマホ相談会

### (1) ねらい

- ①コロナ禍においてより一層デジタル化が加速し、それに対応する為スマートフォンを学ぶ機会を設けることで、デジタルデバイドを解消する。
- ②スマートフォンを活用することで市民の利便性を高める。
- ③スマートフォンに関する質問・疑問に対して参加者と講師が1対1で対応することにより参加者の習得度に合わせた学びが可能になり、理解度を高め、応用の幅を広げDX推進を図る。

### (2) 対象等

対象：市民15名

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	9/13(水) A: 10:00~10:30 B: 10:45~11:15 C: 11:30~12:00	スマホに関する疑問・質問に個別対応	講義 実習	群馬医療福祉大学 学生	20

### (4) 評価と反省

「学生によるスマホ相談会」は群馬医療福祉大学ご協力のもと、学生が講師となり、スマホに関する疑問や質問に個別でサポートした。相談は一人30分以内とし、個別の相談会を実施した。学生は8名が講師、1名が受付・全体のサポートの役割分担にして、当日はスムーズに行われた。

相談内容はLINEの使い方、二次元コードの読み取り方等さまざまであったが、学生は丁寧にサポートを行っていた。

講座終了後、参加者からは「再度実施してほしい」等の多くの好評の声が寄せられた。また、学生が講師を行うことで、緊張感が解け、参加者の肩の力が抜けているように感じられ、相談がしやすいように感じ、世代間交流の場としても有効だと思った。今回は、学生の夏休み期間に依頼をしたが、学校のスケジュール等を考慮した上で継続的な実施を検討したい。



講座の様子



学生が丁寧にサポート

## 伝統文化事業「平家物語と能」

### (1) ねらい

- ①古典の日及びまえばし教育の日の行事として開催する。
- ②地域住民が伝統文化である「能」と「平家物語」に親しむ機会を設け、文化的で活力ある地域の実現に寄与する。

### (2) 対象等

対象：市民300名

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	11/11（土） 13:30～15:20	「平家物語と能」 演目：清経	観覧	能楽師下平克宏/大槻孝充/群馬地域学研究所手島仁/よみくらべ源氏物語3名/ピアノ演奏横堀久美	248

公民館利用団体の「よみくらべ源氏物語」と観世流能楽師の下平克宏さんを中心に「平家物語」と「能」をテーマに公演を行った。

### (4) 評価と反省

今年度は4年ぶりに定員を300名にして開催した。申込方法は入場整理券を市内5ヶ所の公民館で配布する方法をとったが、中央公民館配布分180枚は配布開始から2日目で予定枚数を終了してしまい、本講座への期待値の高さがうかがえた。

講座内容は限られた時間の中で、四部構成でそれぞれ平家物語と能についてのプログラムで実施した。第一部では「平家物語と能」と題して「平清経」について、プロジェクターを使用しての講演を行った。第二部では下平先生による、わかりやすい詞章の解説と、下平先生とよみくらべ源氏物語の大和さんによる詞章の朗読や、能面についての説明があり、第三部「平家物語を楽しむ」では、よみくらべ源氏物語の皆さんによる朗読と横堀久美さんのピアノの演奏により、平家物語の世界を感じることが出来た。最後に第四部では下平先生による「清経」の演能により、能「清経」の世界をより深く感じることができた。本講座は市民が古典に触れる貴重な機会でもあるため、定員や申込方法なども工夫しながら、今後も継続して開催したい。



演目「清経」の演能



演目「清経」の演能



## 明治安田生命保険相互会社との包括連携協定事業 女性のための「健康づくり応援」

### (1) ねらい

- ①明治安田生命保険相互会社との包括連携協定に基づき講座を開催することで、市民の健康増進や個性豊かで主体的な地域社会の形成を図る。
- ②参加者同士が集うことで、地域における仲間づくりの機会とする。

### (2) 対象等

対象：市民 先着20名

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	9/7(木) 13:30~15:00	女性のための「健康づくり応援」	講演	明治安田生命保険相互会社	17

### (4) 評価と反省

今年度も明治安田生命保険相互会社との包括連携協定事業の一環として実施した。受付が済んだ参加者から講座開始前に血管年齢等の測定を行うことで、待ち時間を有効活用でき、スムーズな運営ができた。講座では女性のライフサイクルと病気の関係性や、女性特有の「がん」についての現状・予防法・治療が必要になった場合の備えについて、専門医による解説動画を見ながら詳しく学ぶことができた。配布資料は動画の内容をわかりやすくまとめてあり、参加者からも「薬の具体的な金額が知れて良かった」や「DVD等で分かりやすく説明してもらってよかった」などの回答が寄せられた。講座の後半には、がんの予防には運動も効果的だということもあり、講師の指導の下、椅子に座ったままできる「椅子ヨガ」を参加者全員で行い、リフレッシュした状態で講座を受けられるよう工夫されていた。



講座の様子



「椅子ヨガ」の様子

## 市民の茶席

### (1) ねらい

市民を対象に下記の目的を持って講座を開催する。

①普段着で参加できる茶席としての場を設け、市民に茶道に親しむ機会を提供する。

②日本の文化である茶道の普及、発展を図る。

### (2) 対象等

主に市民

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	4/15(土) 10:00~12:00	茶道	体験	岡本 宗知	114
2	6/15(木) 10:00~12:00	茶道	体験	山口 万里子	88
3	7/15(土) 10:00~12:00	茶道	体験	西川 宗君	137
4	8/25(金) 10:00~12:00	茶道	体験	矢部 宗芳	85
5	9/15(金) 10:00~12:00	茶道	体験	鈴木 翠知	113
6	10/15(日) 10:00~12:00	茶道	体験	福嶋 宗由	111
7	11/15(水) 10:00~12:00	茶道	体験	米山 宗美	96
8	12/15(金) 10:00~12:00	茶道	体験	富澤 宗晶	134
9	R6/1/16(火) 10:00~12:00	茶道	体験	関口 宗壽	63
10	R6/2/15(木) 10:00~12:00	茶道	体験	池島 宗佳	88
11	R6/3/15(金) 10:00~12:00	茶道	体験	渡辺 宗祐	108

※5月は前橋茶道会の都合で実施不可

### (4) 評価と反省

前橋茶道会と共同開催している「市民の茶席」は5月に新型コロナウイルスの感染対策が5類に引き下げられたため、5月以降は、茶碗の消毒などの配慮は継続して行っているものの、受付時の検温などはせず、茶席を開催することが出来た。10月の開催日は日曜日であったこともあり、担当講師が中学校で茶道を指導している関係で、中学生がお点前を披露するなど、平日では出来ない茶席を設けることができた。



茶席の様子（10月）

## 朗読会「よみくらべ源氏物語」

### （1）ねらい

- ①幅広い世代の方に文化芸術に親しむ場を設ける。
- ②地域住民が古典に親しむ機会を設け文化的で活力のある地域の実現に寄与する。
- ③自主学习グループによる地域貢献活動の支援をする。

### （2）対象等

対象：市民 先着200名

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP

### （3）内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	3/3(日) 13:00~15:00	朗読会 「よみくらべ源氏物語」	講演	よみくらべ源氏物語9名/横堀久美(ピアノ)/群馬大正琴友の会2名/上州雅楽会3名	230

### （4）評価と反省

朗読会よみくらべ源氏物語は中央公民館との共催で昨年の一帖から三帖に続き、四帖から六帖までの朗読を行った。参加者の募集は、昨年同様、整理券を中央公民館窓口で配布する方法をとった。定員200名のところ、欠席者を見込んで300枚整理券を配布したが、整理券は1週間程で無くなってしまった。当日の参加者は整理券を持参しなかった方（6名程度）も含め230名となった。

朗読会は三部構成で、四帖「夕顔」は、大正琴やシンセサイザーの生演奏にあわせて、9名の朗読者が交代で朗読を行った。休憩の後、5分ほど時間を取って、ステージ幕前で雅楽器の紹介を行った。

五帖「若紫」と六帖「末摘花」は、ピアノの演奏が入り、源氏物語の世界を情緒豊かに感じることが出来た。



昨年度の反省点を踏まえ、朗読と雅楽は同時に行わない演出となったが、アンケートにもあったように、参加者は雅楽の演奏により、平安の雅な雰囲気を感じることができた様子であった。

反省点としては、当日のリハーサルまでに決まっていない進行内容も多くあったので、早めに決める必要があると感じた。市民が古典に触れる貴重な機会でもあるので、今後も開催できればと思う。



四帖「夕顔」



雅楽を演奏しながら入場する様子

## YouTube 動画配信

### (1) ねらい

①動画配信することにより講座に参加しなかった方に、講座を聴講する機会を設ける。

②公民館主催講座に興味を持ち、公民館利用のきっかけの一助とする。

### (2) 対象等

対象：市民

周知方法：中央公民館報

### (3) 内容

回	配信日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	視聴回数 1/16現在
1	8/29	【夏休みの宿題を完成させよう】アトリエめいじゅ	講義 実習	明寿大学 絵画クラブ	174
2	8/30	【夏休み親子で楽しく】陶芸体験	講義 実習	陶楽会・ 土の会	129
3	8/31	【明寿大学】林間学校	講義 実習	国立赤城青少年交流 の家	314



サムネイル画像

## 2 上川淵公民館

### 学び合い講座さわやか生活セミナー(旧:高齢者教室)

#### (1) ねらい

- ①日頃個人では経験することの出来ない集団学習の楽しみや経験と感動を共有し、地域での連帯をよびかける。
- ②地域活動への参画を促し、高齢者の孤立・ひきこもりの発生予防と、連帯感の醸成、地域活動への参画促進を図る。
- ③各種健康診断の受診奨励や生活改善・介護予防周知啓発による健康寿命の延伸、医療費抑制、要介護認定増大の抑止、自立支援を図る。

#### (2) 対象等

対象：地区住民（学習内容は60歳以上を対象としたもの）

周知方法：館報に掲載、地区老人クラブ会長にチラシ配布依頼、公民館内チラシ配布

#### (3) 内容

I. 基本講座：さわやか生活セミナー（会場：上川淵公民館ホール）

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
	3月上旬予定	ハーモニカコンサート	演奏	—	—

Ⅱ. いきいき元気フォークダンス教室（会場：上川淵公民館ホール、明桜中学校庭）

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	9/20(水)	フォークダンス	演技指導	日本フォークダンス連盟公認指導者 石井 洋子	56
2	9/27(水)	フォークダンス	演技指導	日本フォークダンス連盟公認指導者 石井 洋子	53
3	10/1(土)	フォークダンス	演技指導	日本フォークダンス連盟公認指導者 石井 洋子	52

(4) 評価と反省

Ⅰ. 基本講座：さわやか生活セミナー

3月上旬予定

Ⅱ. いきいき元気フォークダンス教室

上川淵地区老人クラブ連合会が開催していた「フォークダンス教室」を、平成24年度から共催形式で公民館講座として実施している。

練習の成果を第60回上川淵地区市民運動会で、演技を披露する予定であったが、市民運動会は雨天のため中止となった。



フォークダンス教室の様子

### 3 下川淵公民館

#### 暮らしの学びあい講座「普通救命講習会」

(1) ねらい

①傷病者の発生や災害などの不測の事態に備える。

②適切な応急手当の知識および技術を学ぶ。

(2) 対象等

対象：下川淵地区住民（中学生以上）

周知方法：公民館報掲載、地区内チラシ回覧、館内掲示

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者 (敬称略)	人数
1	9/2 (土) 13:30~16:30	応急手当の基礎知識に関する実技指導体験を伴う学習。 講習終了後、参加者に「普通救命講習修了証」を交付する。 《学習内容》 ・心肺蘇生法 (成人対象) ・AEDの使用法 ・止血法 ・異物除去法 など	講義・実習	前橋市消防局南消防署救急隊長 金井 彰 他6名	22

(4) 評価と反省

救命の意識向上のため地域住民に受講していただき、まずプロジェクターを使い救命処置の流れについてわかりやすい説明を受け、説明後は4班に分かれて人形を使用して心肺蘇生法（胸骨圧迫・人工呼吸）の実技講習を行った。

次にAEDの使用手順などを学び、ひとつでも多くの命を救うために救命措置の実技を行った。

最後に止血法や異物除去法を学び、無事講習会を終了することができた。

いざというとき慌てず行動するためには継続的な反復練習が必要であり、そのためには継続して講習会を開催していきたいと思う。



胸骨圧迫



AED操作

**暮らしの学びあい講座「火災予防講習会」**

(1) ねらい

- ①火災予防対策を学び、防災意識を高める。
- ②火災の初期消火を体験し、現場での対応力をつける。
- ③起震車を体験し、地震の際に身を守る術をつける。

(2) 対象等

対象：下川淵地区住民

周知方法：公民館報掲載、地区内チラシ回覧、館内掲示



### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者 (敬称略)	人数
1	2/3 (土) 13:30~15:00	住宅の火災予防対策や地震や火災がおきた際の初期対応などを学ぶ。また、起震車を体験し有事の際の対応力をつける。 《学習内容》 ・火災の予防に大切なこと ・住宅の火災予防対策 ・起震車や消火器の体験 など	講義・ 実習	前橋市消防局南消防署地域安全係 笠原 健吾  前橋市防災危機管理課防災アドバイザー 戸丸 典昭 萩原 隆嗣	19

### (4) 評価と反省

令和6年1月1日能登半島地震が起きて、改めて火災・地震の怖さを知り、防災にいつも以上に関心がある中での講習会実施となった。

まず、初めに火災予防の方法や地震に対する備えについて、説明していた。

後半は2グループに分かれて、水消火器を使った初期消火訓練と起震車による大規模地震体験を行った。初期消火訓練では、水消火器を持ち、真剣に目標物へ向けて噴射していた。

また、起震車体験（関東大震災・東日本大震災・熊本地震）では、身体を支えるだけでも大変な大きな揺れに驚いていた。本当に何もできない状態になるということがよく分かった。

座学だけでなく実施体験より、参加者同士の交流もあり、和やかな雰囲気の中でも集中して真剣に取り組んでいる姿が印象的であった。講習会で学んだことを活かし、忘れないためにも、今後も引き続き講習会を実施していきたい。



起震車による地震体験



水消火器を使った訓練

## 暮らしの学びあい講座 「花と緑の講座」

### (1) ねらい

①地域の方々の交流を通じて環境について考え、各家庭のお庭やお部屋の癒し空間づくりに役立てる。

②地域づくり推進協議会等と協力して、住民が自ら地域づくりに参画できる一助とする。

(2) 対象等

対象：下川淵地区住民

周知方法：公民館報掲載、地区内チラシ回覧、館内掲示

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者 (敬称略)	人数
1	3/4 (土) 9:30~11:30	マクラメ編みのハンギング  花と緑を通じて、地域の人 同士のつながりを深める。  ※下川淵地区地域づくり推進 協議会および花結びの会と共 催で行うもの。	講義・ 実習	花結びの会 持田 みね子 (ガーデンコーディネーター)	21

(4) 評価と反省

「花と緑の講座」は、毎年恒例でとても人気のある講座である。今回はマクラメ編みのハンギング作製にチャレンジしていただいた。

まず初めに、講師より編み方について説明していただいた。

その後、作製に入り、最初はわからなくて不安でいっぱい参加者も講師によるわかりやすい説明と色々な人と教えあってわかってくると楽しくなってくるのが見て感じられた。

講座は講義だけではなく、物を作製することにより参加者同士の交流もあり、和やかな雰囲気の中でも集中して真剣に取り組んでいる姿が印象的であり、参加者が教えあって、物を作りあげるとはとても素晴らしいことである。

参加者の楽しかった、またこんな機会がたくさんあるとうれしいという言葉を見ると、今後も引き続き「花と緑の講座」を実施していきたい。



作製の様子



完成作品

## 4 芳賀公民館

### 1 はつらつ教室 I

#### (1) ねらい

高齢者を中心に、地域の人々が心身共に健やかで生きがいのある人生を送るため、学習しようとするもの。

- ①地震や台風など災害への備えが重要であることから、防災力を高める。
- ②地域社会での仲間づくりの場として交流できる機会を設ける。
- ③身体と心を整えて、自宅で軽い運動習慣がつけられるよう支援をする。

#### (2) 対象等

対象：芳賀地区在住、在勤で60歳以上の人

周知方法：公民館報掲載、チラシ配付

#### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	8/4（金） 10:00～11:30	防災講座① ～血管年齢測定～	講義	明治安田生命保険相互会社 新前橋営業部 程田 光太郎	18人
2	8/31（木） 10:00～11:30	骨格エクササイズ講座	講義 実習	B5Studio 大泉店パーソナルトレーナー 安西 諒祐 長竹 佑介	18人
3	9/12（火） 10:00～11:30	防災講座② ～血管年齢測定～	講義	明治安田生命保険相互会社 群馬支社 池島 満美子	9人

#### (4) 評価と反省

「防災講座①②」は、明治安田生命保険相互会社が提供する定期講座を活用して開催した。地球温暖化等の影響を受け、以前よりも災害が多く発生し、激甚化していることから、日々の備えが重要となってくる。「防災講座①」では、避難所と在宅避難における違いについて学んだ。地震発生に備え、家具の転倒防止対策や停電や断水に備えるグッズを用意する必要があるとのこと。水は1日1人30×家族数必要、非常食は賞味期限が1年のもの、歯ブラシは家族人数分を用意、LEDランタンは最低3個用意しておくことにより、避難所に行かなくても在宅避難ができるので、ストレスは少なく済むとのことであった。受講者は、今から少しずつ備蓄品を買い揃え準備をしていきたいと言っていた。

「防災講座②」では、風水害に備える防災脳ストレッチについて学んだ。最近の日本は、過去の常識が通用しない災害時代と言われている。避暑地でも猛暑日の35℃以上となり、スーパー台風の上陸、短時間豪雨や線状降水帯などが各地で発生している。その災害を、「自分ごとにする」ことが防災脳ストレ

ッチにつながるのとのこと。そのためには、情報収集に敏感になり、情報源を把握しておくことが大切であるのとのこと。キキクル等による、地区のハザードマップから土砂災害のリスクを確認できる。受講者は、自宅で試してみようと興味深く確認していた。最後の備災サバイバルレッスンでは、一つの目安として72時間を生き抜くこと、3日間を生き抜く覚悟が必要であることを学んだ。そして共助と自助の取り組みが大切であること。自分の身は自分で守ることを改めて実感し、ねらいに沿った有意義な講座となった。

「骨格エクササイズ講座」は、昨年度開催した際に「来年度も開催して欲しい」という意見が多かったため、整形外科・整体院では教えてもらえない骨格エクササイズを実施した。健康長寿の秘訣は、「頭部」にあると言っても過言ではないのとのこと。頭部をほぐすことで、大体健康になれる。最初はあご、側頭部、後頭部、目の周りを順番にほぐしていく。受講者がそれぞれ実践し、講師が回りながら指導した。「先生、ここで合っていますか？」受講者は真剣に部位をほぐしながら知識を取得しようと必死な様子が窺えた。「これなら、楽しみながら家でもできる。簡単にほぐせそう。長年生きているが初めて知った。」など、受講者同士で交流を図る姿が見られ大変好評だった。本年度は、講師が二人であったため、対応が迅速で受講者の満足度も高かった。



防災講座①の様子



防災講座②の様子



骨格エクササイズ講座の様子



実際にやってみよう♪



## 2 はつらつ教室Ⅱ

### (1) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	2/9（金） 10:00～11:30	「紫式部と王朝の人々」 —歴史的背景・文学作品とジェンダー—	講義	共愛学園前橋国際大学 教授 野口 華世	28人

### (2) 評価と反省

NHK大河ドラマ「光る君へ」にちなんだ平安時代、紫式部と王朝の人々の歴史について学んだ。

中世史が専門の野口先生を講師に「紫式部のような平安時代の女房とその役割について」、「ジェンダーの視点から女性が学ぶということを考える」、「紫式部と清少納言について」、「紫式部が仕えた女院について」の大きく4つの観点から講義が行われた。

紫式部はおよそ970年～978年頃に生まれたと言われている。20代半ば過ぎに15歳以上年上の藤原宣孝と結婚し、賢子という女兒を出産した。結婚生活はわずか3年程度で宣孝は病死した。宣孝の死後、30歳くらいの時に大作「源氏物語」の執筆に取りかかったとされている。「大河では、吉高由里子さん(紫式部)と佐々木蔵之介さん(藤原宣孝)が結婚する」とネタバレにはなかったが、講師が役者名で話すとう受講者から「あ～なるほど」と声が上がった。

紫式部の本業は一条天皇の中宮(正室にあたる位)彰子に仕える女房だが、およそ1000年程前の平安時代に、女性が学ぶ土壌はなく、中流の女性作家が書けるわけがないという観念の醸造。副題になっているジェンダー、この時代の女性が学ぶという視点について講師の考えを学んだ。

アンケートでは、テレビ放映中のため理解しやすくて良かったと好評をいただいたが、専門的すぎて難しかったという意見の受講者もいた。



歴史講座の様子①



歴史講座の様子②

### 3 芳賀ビブリオバトル

#### (1) ねらい

- ①書評を通して、参加者のコミュニケーション能力を高める。
- ②読書の楽しみを共有し、世代を超えた参加者同士の交流の機会とする。

#### (2) 対象等

対象：芳賀地区在住者

周知方法：公民館報掲載、地区内チラシ回覧

#### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	9/9（土） 14:00～15:00	第4回芳賀ビブリオバトル ・発表者は紹介したい本を用意する。 ・発表者は一人5分間で本を紹介する。 ・各発表後に全員でその発表に関するディスカッションを3分間行う。 ・全ての発表終了後に「どの本が一番読みたくなったか」を基準にして全員で投票を行い、チャンプ本を決定する。	発表	芳賀地区生涯学習奨励員連絡協議会	バトラー 5人 観戦者 19人

#### (4) 評価と反省

募集した当初は、発表者、観戦者ともに応募は低調であったが、生涯学習奨励員連絡協議会に協力をいただき、予想以上に多くの参加者があり実施ができた。発表者の中には、資料を掲示するなどの工夫をして、分かりやすい発表を行っていた。また、発表後のディスカッションも活発であった。



ビブリオバトルの様子



チャンプ本決定！

## 5 桂萱公民館

### 前橋ゆかりの詩人パネル展

#### (1) ねらい

- ①萩原朔太郎をはじめとした前橋ゆかりの詩人についてパネル等で紹介することにより文学への興味や郷土愛を高める。
- ②地区文化学習グループなどの紹介も行い、文化活動への興味・関心を推進する。
- ③公民館ロビーの有効活用を図る。

#### (2) 対象等

対象者：公民館来館者

周知方法：公民館報桂萱、生涯学習課Instagram等

#### (3) 内容

回	月日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者	人数
1	8/3(木) ～8/22(火)	前橋ゆかりの詩人 パネル展示	展示	土屋文明記念文学館 (展示パネル借用)	—

#### (4) 評価と反省

今回初めて前橋市出生や出身の著名な詩人に注目し、普段なかなか触れる機会のない萩原朔太郎・萩原恭二郎・伊藤信吉・高橋元吉などの文学者の生い立ちや紹介、作品についての解説パネル展示など実施しました。来館者は大型のパネルやタペストリーに詳しく書かれた詩人の紹介などを熱心に観覧している方も多く、また同時に配架してある前橋文学館のパンフレットや萩原朔太郎関連のチラシなどを手に取る方も多くみられました。

この事業により県文化施設である土屋文明記念文学館と連携することで、地域の文化や詩人への興味・関心などを高めることができたと感じました。



展示の様子

## いきいきシニアスクール

### (1) ねらい

- ①高齢者が人権について考え、こころ豊かに日々の生活が送れるようにする。
- ②教室で学んだことを活かし、実生活を健康的に過ごせるようにする。
- ③参加者同士の仲間づくりとして、交流や学びの場を提供する。

### (2) 対象等

対象：前橋市内在住、在勤（概ね60歳以上の方）

桂萱地区老人クラブ連合会 会員

周知方法：桂萱地区老人クラブ単位老人クラブ、チラシ、ホームページ

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	8/10(木) 10:00～11:30	上州女性哀史と民話	講話	民俗研究家 酒井 正保	43
2	8/21(月) 10:00～11:30	古典落語を 聞いてみよう	講話	前橋素人落語協会 久保原 秀人	43
3	8/29(火) 10:00～11:00	群馬は温泉パラダイス	講話	温泉ライター 小暮 淳	32
4	9/4(月) 9:00～11:30	高齢者のための 健康づくり講座	講義実技	ウェルライター 橋本 大介	26

### (4) 評価と反省

桂萱地区老人クラブ連合会と連携し講座の周知・希望者のとりまとめ・受付等の協力をいただき実施した。

1回目の講義については、初めて聞く話や驚く内容の話もあったが、興味深く聞いているようであった。辛い内容もあったため、アンケートに「聞きたくなかった」との厳しいご意見もあった。

2・3回目の講義は落語と群馬の温泉について、という内容もあり、終始楽しく聞いているようであった。特に落語では地元の上泉伊勢守を題材にした演目もあり、大変喜ばれていた。

講演後も参加した老人クラブ会員の方は、久しぶりに集まれたことで楽しそうに歓談しており、ねらいである交流や学びの場を提供することができた。

4回目は健康的な生活を送るための食事改善の話と、実際に体を動かす講座で、ストレッチは先生が分かり易く運動方法を説明し、参加者を回りながら指導していただいた。日頃やったことのない動きであったり使っていない筋肉を伸ばしたりと少々大変そうではあったが、先生にコツを教えていただき、徐々に慣れてきた様子だった。

たった1回の運動でも腰などがスッキリして楽になったと好評であり家庭でも気軽に健康づくりができるように、友達にも教えてあげたいと言って、資料をもらって行く方もおり、日々の生活で生かせる講座となった。

今回の講座の参加者は殆どが老人クラブの方で、一般の方はひとりだけだった。講座終了後、参加者が「楽しい講座が一番いい」と言っていたのが印象的だった。今後も一般の方も参加しやすく、高齢者の方に楽しんで学んでいただける内容の講座を行いたいと思う。



古典落語を聞いてみよう



高齢者のための健康づくり講座の様子

## 今から取り組もう！防災講座

### (1) ねらい

地球温暖化によるゲリラ豪雨や大型台風、日本全国で最近頻発している地震等による災害はいつ自分の身に起こるか分からない。そこでもう一度「防災」について学び、家族による防災力を高めることを目的とする。

### (2) 対象等

対象：市内在住・在勤・在学の人、先着各30人

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	8/27(日) 10:00~11:30	風水害に備える 防災脳を活性化 講座	講義	明治安田生命保険相互 会社群馬支社前橋営業 所長 堀 宏雄	13
2	9/3(日) 10:00~11:30	予想ができない 地震に備える！ もしものときの アクションプラ ン講座	講義	明治安田生命保険相互 会社群馬支社前橋営業 所長 堀 宏雄	10

### (4) 評価と反省

「風水害に備える防災脳を活性化講座」は、台風や大雨のシーズンに合わせて受講生の募集を行った。募集中にも各地で大雨等による被害の報告がされて



いたが、あまり参加者が集まらなかった。命や生活を守る大切な講座なのでもう少し需要があると思ったが、住民のニーズとは一致しなかった。講座の内容については、現在は過去の常識が通用しない規模で災害が発生している。そこで災害を自分ごととしてとらえ、日頃から災害に対する心構えをし、災害に対する準備をしっかりとしておきましょうというものだった。

「予想ができない地震に備える！もしものときのアクションプラン講座」は、関東大震災から100年目に当たる9月1日の「防災の日」に合わせて実施した。しかし、「風水害に備える防災脳活性化講座」同様に、啓蒙的な講座には興味がないのか、あまり受講者が集まらなかった。講座の内容については、「地震のメカニズム」「地震発生時の対応」「地震に対する事前準備」等について学んだ。非常時にハンカチやレジ袋などを活用する方法を学んだり、実習で新聞紙のスリッパを作ったりするなど、とても実用的な講座だった。

両講座ともとても勉強になる重要な内容だったが、受講者は少なかった。今回、受講者が少なかったという反省を踏まえて、今後は住民のニーズの把握に努めて、多くの人が受講する講座の開催を目指したいと思う。



講師の堀宏雄先生



講座全体の様子



新聞紙でスリッパづくり



休憩時間にベジチェック等の検査も

## お金の講座

### (1) ねらい

令和6年1月から開始された新NISA。年間投資上限額及び最大利用可能

額がアップし、投資期間も恒久化されるなど、以前のNISAに比べて大変使い勝手が良いものになった。そこで新NISAの概要や新NISAを活用した運用方法などについて学び、投資の知識を高めて、今後のライフプランを考える一助としていただくことを目的とする。

(2) 対象等

対象：市内在住・在勤・在学の人、先着30人

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	12/9(土) 10:00~11:30	新NISAを学ぶ	講義	日本証券業協会 金融・証券インストラクター 阪尾 進	29

(4) 評価と反省

今回の講座は、令和6年1月から開始された「新NISA」をテーマに選んだ。話題になっていて興味を引くテーマだったのか回覧板を回すこともなく、館報のみの周知で募集人数に達することができた。また、受講者も40歳代、50歳代が多く、高齢者ではない人にも公民館に足を運んでもらうことができた。講座の内容は、新NISAの概要、投資の必要性、投資方法などについて説明していただいた。講座の依頼時に、新NISAの概要説明、口座の開設方法、新NISAを使った運用方法の順番での説明を希望する旨を伝えたが、希望は通らずに今までのテキストのNISAの部分を新NISAの概要に変更しただけのようだった。無料の講座ではあまり多くを望むことは難しいと感じた。今回は受講者が簡単に定員に達するだけでなく、60歳未満で受講者の多数を占めることができたことから、テーマ選びの重要性を痛感した。今後も市民のニーズを把握し、受講者が興味を持てる講座の開催に努めたいと思う。



講師の阪尾進先生



講座全体の様子



ホワイトボードを使った説明も



真剣に講義を聞く受講者

## 大人のための音楽物語

### (1) ねらい

- ①日頃接することのないプロの演奏家によるコンサートを、地元で楽しむ機会を提供する。
- ②音楽と紙芝居による朗読を聴くことで、新たな趣味や生きがいつくりの発見を促す。
- ③様々な人が集まる場を提供することで、新たな友人づくりの一助とする。

### (2) 対象等

対象：市内在住・在勤・在学の人、先着80人

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	1/20 (土) 10:30~12:30	①メリーポピンズ バイオリン・ヴィオラ 及びピアノの演奏と、 大きな紙芝居の朗読で 鑑賞する ②名作の「かげ」に名 曲あり！～あなたのお 気に入りの映画は？ 映画音楽を中心にバイ オリンやヴィオラの演 奏で楽しむ	音楽鑑賞	ビオラ奏者 井桁 正樹 ピアノ奏者 峰岸 小織 朗読 田中 美貴子 (城南公民館職員)	

### (4) 評価と反省

今回の講座である「メリーポピンズ」は、昨年度大好評だった「サウンド・オブ・ミュージック」に続く「大人のための音楽物語」第2弾。新型コロナウイルス感染症の影響を考慮しなくて良かった今年度は、受講人数を昨年度より20人増員した80人で募集したが、5日間で定員となるほどの盛況ぶりだった。今回も多く受講者が、井桁先生や峰岸先生の奏でる音色に聞き入って



おり、地元の公民館でプロの演奏家によるコンサートを楽しんでいただく良い機会となった。先生方も昨年度の好評に応えてくれ、桂萱公民館の受講者のためにお馴染みの映画音楽の演奏に挑戦してくれた。今回も満足度が高い結果となったことから、来年度以降もニーズがある限りは本講座を継続しようと考えている。



峰岸先生と井桁先生の演奏



朗読する田中先生



素敵な演奏に聞き入る受講者



講座の全体風景

## 夢エピソード募集事業

### (1) ねらい

- ①日々の生活に寄り添う夢を文章や絵等で表現することにより、明るい未来に思いを馳せる。
- ②コロナ禍を経て再構築された考え方や生き方を知る機会とする。
- ③発表を通して、地域の人々の夢を知ること、多種多様な願いや思いを潤いある地域活動に生かす。

### (2) 対象等

対象：主に桂萱地区に在住、在学、在勤の方

周知方法：地区内の児童生徒へチラシ配布（小中学校経由）、公民館報、窓口、ホームページ

応募受付：公民館窓口へ直接提出、FAX、メール

### (3) 内容

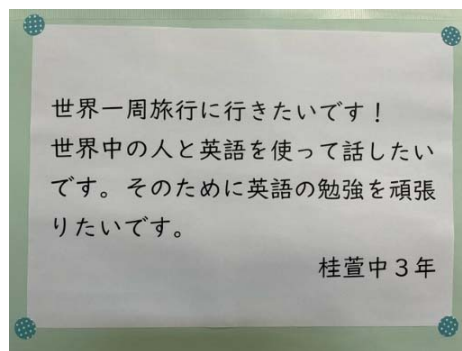
回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者 (敬称略)	人数
1	12/20 (水) ～ 1/26 (金)	夢にまつわる「幸せエピソード」(最大100字程度)や絵、写真を募集	制作	応募者	110人
2	3/7 (水) ～ 3/25 (月)	作品をロビーにパネル展示、小中高生の夢も集約して展示「Dream 夢ゆめ」～夢にまつわる幸せエピソード展～作品集作成・配布	展示	桂萱小、桂萱東小 桃瀬小、桃木小 桂萱中、鎌倉中 県立前橋高校 県立前橋東高校 市立前歯高校 地区内書道教室 社会福祉協議会	1303人

### (4) 評価と反省

地区内を中心に学校等の協力があり、多数の参加者を得て今回も色彩豊かな作品展示を行うことができた。作品にはスポーツ選手や〇〇士、イラストレーターなど職業に関するものや、海外や国内のこんな場所に行みたいなどコロナ禍の経験が反映された夢、日々のささやかな希望などが表現され、鑑賞する人の心を掴んでいた。展示準備に時間を要したが、児童生徒の活動を地域の人に向けて発表できてよかったと思う。



展示の様子 (タイトル付近)



展示の様子 (中学生のエピソード)

### 人権教育に係る児童生徒作品を掲載

桂萱地区の小中学校(桂萱小学校・桃木小学校・桂萱東小学校・桃瀬小学校・桂萱中学校・鎌倉中学校)の協力を得て、児童・生徒のつくった人権標語作品を公民館報「桂萱」にて紹介している。

実績：令和6年1月1日号～3月1日号にかけて、36点の人権標語作品を掲載予定。

## 6 東公民館

### 学び合い

#### ◆「日本茶抹茶たしなみ体験」～至福の一服でホッと一息！～

(1) ねらい

- ①地域住民の交流機会のきっかけを作り、仲間づくりの一助とする。
- ②地区在住の講師と、使われていなかった公民館の資源である茶道具を活用する場とする。
- ③地域の学習拠点として、自主学習グループの立ち上げを目指す。

(2) 対象等

対象：東地区在住・在勤・在学の方

周知方法：館報へ掲載

会場：東公民館 和室

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	12/7 (木) 14:00～15:30	あいさつ 日本茶について	講義 実習	裏千家茶道助教授 内田 光代	13
2	12/14 (木) 14:00～15:30	畳の歩き方 菓子器の扱い方 お抹茶のいただき方			13
3	12/21 (木) 14:00～15:30	総復習			13

(4) 評価と反省

地域の社会資源を活用する目的で新前橋在住の講師に依頼した。お茶屋に生まれた講師が、普段の生活の中でお茶を気軽に楽しんで欲しいとの強い思いが伝わる講義であった。参加者も、慌ただしい毎日の中でも毎回味わい深いお茶とお菓子をいただきながら、ホッと一息を付く時間が持てたと思う。長年和室に眠っていた茶道具を利用できることが分かったのは今回の講座の大きな成果であった。アンケート結果も概ね好評であり安心した。学びを続けたい有志が自主学習グループを結成して活動を始めたので、今後も活動の様子を見守って行きたい。



お茶のいただき方のレクチャー



美味しい一服をいただきました！

## 「ぼくこくぼの手づくりおもちゃ遊び」【オンライン講座】

### (1) ねらい

- ①家庭にある身近な材料で簡単に作って楽しめる工作を紹介する。
- ②アフターコロナで地域の行事が再開される中、地域の集まり等で活用でき、交流のツールとなるような動画を作成する。

### (2) 概要

10分程度の作品内でいくつかの工作を紹介

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	3月中旬より 配信	「ぼくこくぼの手づくり おもちゃ遊び」の配信	YouTube 動画の視聴	あそびとおもちゃと ぼくこくぼ 小久保 繁	341回 視聴

### (4) 評価と反省

講師は長年多くの子どもと関り、遊びの提供をしているため場慣れしている様子で、1コマごとの演出を考えてくださっていたので、撮影はほとんど一発撮りでスムーズに終了した。年度末の撮影で編集に時間があまり取れなかったため、今回は時間に余裕を持って取り組みたい。

ホームページに掲載したり4月の館報に掲載するなどして視聴を促した。今後も折に触れて地域の皆さんに周知して行きたい。



動画のサムネイル画像



撮影の様子



動画のエンディング画像

## 7 元総社公民館

### 元総社ベテラン学習講座

#### (1) ねらい

元総社地区在住の高齢者に対する「集いの場・仲間づくりの場の提供」、「健康に関心を持ち、喜び・生きがいを見出す機会の提供」、「地域で活躍する人材の活用（学びの還元）」を目的とする。

本講座では、以下のねらいをもって開催する。

- ①地域の高齢者のつどいの場・仲間づくりの場の提供。
- ②健康に関心を持ち、喜び・生きがいを見出す機会の提供。
- ③地域で活躍する人材の活用。（学びの還元）

#### (2) 対象等

対象：市内在住で60歳以上の方（先着30名）。

周知方法：①館報へ掲載、②各自治会へチラシを回覧依頼、③単位老人クラブ会長へチラシを配布、④チラシを館内及び図書館分館に掲示

#### (3) 内容（全4回の連続講座）

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	10/26（木） 10:00～11:30	初心者太極拳教室	実技	総拳NEXT 代表 山岸 洋一	9
2	11/1（水） 13:30～15:00	未来のための健康プロジェクト講座① 「健康長寿の秘訣～ながく元気でいるために～」	講義	明治安田生命	9
3	11/9（木） 10:00～11:30	3B体操教室	実技	3B体操指導者 村上 君江	10



4	11/16 (木) 13:30~15:00	未来のための健康プロジェクト講座② 「知って“はっらっ!” ~ずっと元気に過ごすために~」	講義	明治安田生命	9
---	--------------------------	---	----	--------	---

#### (4) 評価と反省

シニア世代を対象に、健康について学んだり体を動かしたりしてリフレッシュできるような講座を検討し、講義と実技をバランス良く織り交ぜた講座を開催した。同時に、自主グループの代表者を講師として迎え、本事業のねらいである地域人材の活用及び学びの還元を図ることができたと感じる。

講義では、明治安田生命の健康プロジェクト講座を2本立てで行ったが、血管年齢測定やベジチェックを始め、もし介護が必要になったときの具体的事例などを詳しく説明していただき、参加者が興味深く耳を傾けていたのが印象的であった。

実技では、太極拳をやってみたかったという声が多く、参加者のニーズに応えた企画ができよかったと感じた。また、3B体操は高齢者でも無理なく気軽に行えるスポーツということで大変好評であり、今回の講座をきっかけに自主グループが立ち上がったのは、講座を企画した担当として嬉しく思う。これを機会に地域で活躍する人材が増え、学びの還元をしてくれることを期待したい。



トランプゲームで脳トレ (健康プロジェクト講座)



初心者太極拳教室



3B体操教室

## 8 総社公民館

### 脳刺激レクリエーション講座

(1) ねらい

- ①地域住民相互の交流をとおして、よりよい人間関係の醸成を図る。
- ②参加者同士の交流と仲間や生きがいがづくりの機会とする。

(2) 概要

総社地区在住者を対象に実施

(3) 内容

回	月日	学習内容	学習方法	講師・協力者	人数
1	10月31日 (火)	脳刺激レクリエーション 講座	講義	長寿包括ケア課職員	19

(4) 評価と反省

総社地区住民を対象として、上記講座を企画した。

参加者は、顔見知りが多かったので、和気あいあいと和やかな雰囲気です、住民同士の交流を図ることができた。

### 総社音楽フェス winter① アンサンブルムジカント コンサート

(1) ねらい

- ①コンサートを通じて地域住民に音楽に親しんでもらう。
- ②地域交流と地域の音楽文化振興のため。

(2) 概要

主に総社地区住民を対象に実施

(3) 内容

アンサンブルムジカントによる演奏会。

回	月日	学習内容	学習方法	講師・協力者	人数
1	11/26 (日)	総社音楽フェス winter① アンサンブルムジカント コンサート	演奏会	アンサンブルムジカ ント	96

(4) 評価と反省

本公民館の利用団体である「アンサンブルムジカント」による演奏会を実施。「一足早いクリスマスコンサート」として、クラシック・映画音楽・歌謡曲・クリスマスソングなど、幅広いジャンルで演奏した。各曲の長さがちょうど良く、途中にクイズを入れるなど、構成についても好評だった。

## 総社音楽フェス winter② ばんの吹奏楽団コンサート

### (1) ねらい

- ①コンサートを通じて地域住民に音楽に親しんでもらう。
- ②地域交流と地域の音楽文化振興のため。

### (2) 概要

主に総社地区住民を対象に実施

### (3) 内容

ばんの吹奏楽団による演奏会。

回	月日	学習内容	学習方法	講師・協力者	人数
1	1/21 (日)	総社音楽フェス winter② ばんの吹奏楽団コンサート	演奏会	ばんの吹奏楽団	48

### (4) 評価と反省

本公民館の利用団体である「ばんの吹奏楽団」による演奏会を実施。幅広い年代が楽しめる選曲と、指揮者・打楽器体験ができるコーナーを交えたプログラムだったため、楽しんでもらうことができた。

## 総社音楽フェス winter③ 六中吹奏楽部コンサート

### (1) ねらい

- ①コンサートを通じて地域の住民と中学生がふれあう場とし、世代間交流を図る。
- ②普段は公民館を利用しない住民にも公民館を身近に感じてもらう。

### (2) 概要

主に総社地区住民を対象に実施

### (3) 内容

前橋第六中学校吹奏楽部による演奏会。

回	月日	学習内容	学習方法	講師・協力者	人数
1	2/10 (土)	総社音楽フェス winter③ 六中吹奏楽部コンサート	演奏会	前橋第六中学校 吹奏楽部	150 以上

### (4) 評価と反省

コンサートを通じて中学生と地域住民がふれあう場として、世代間交流を図ることができた。聞きなじみのある曲が多く、客の反応が良かった。また、途中から、六中吹奏楽部卒業生の参加もあり、盛り上がりのある会だった。



## 9 南橋公民館

### いきいき教室

#### (1) ねらい

参加者同士の新たな出会いや、交流・学びの場を提供し、楽しく生きがいのある生活を送るためのきっかけを作る。

#### (2) 対象等

市内在住の概ね60歳以上の人。

#### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	7/26(水) 10:30~12:00	初心者向けのスマートフォン教室	講習	ドコモショップ前橋店 職員	15
2	3/6(水) 9:00~12:00	初心者向けのスマートフォン教室	講習	ジーシーシースタッフ 職員	15
3	3/6(水) 13:30~16:00	中級者向けのスマートフォン教室	講習	ジーシーシースタッフ 職員	15

#### (4) 評価と反省

参加者は、スマートフォン未所持又は電話、メール(ライン含む)の基本機能の使用に留まる初心者であったが、補助職員のサポートを受けながら何とか課題をこなしていた。アンケートでは、更に進んだ内容の講座を希望する声があったこともあり、3月初旬に初級者向けと中級向けの講座を実施した。



講習の様子



補助員が指導

## 10 清里公民館

### 清里地区防災訓練

#### (1) ねらい

- ①自然災害から身を守るための対策と知識を身に付ける。
- ②自主防災意識及び地域の防災力の向上を図る。
- ③地域住民が交流し同じ課題に取り組むことにより、連帯感を深める。

#### (2) 対象等

対象：地区住民

地区自治会連合会及び清里女性防火クラブとの共催により実施。

#### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	11/18（土） 13:30～15:30	①防災講話 ②避難所開設 ③応急救護訓練 ④災害体験車訓練	講義 実習	防災危機管理課職員 西消防署員	44

#### (4) 評価と反省

昨年度に引き続き、防災講話（災害時の備えなど）と「AEDの使用方法は毎年あってもいい、一人ひとり体験できるようにしてほしい」という昨年度の意見を踏まえ、簡易版機械を用意してもらい心肺蘇生訓練を実施した。参加者募集は、一般公募の他、自治会、女性防火クラブを中心に参加者を募った。

講義内容は自然災害の状況、自主避難所の設置状況、指定避難所の状況、家庭での決め事・備蓄品についての話を聞いた。

また、地震体験車を用意したが、今回はあまり希望者がおらず、夕方の寒い時期で風も強く、待ち時間が長いため、次年度はなくし、他の講座を充実すべきという意見もあった。AEDのような体験型の訓練はとても有意義であったという意見であり、講義だけではない災害時を想定した内容のプログラムを考えてみたい。本訓練は、地域住民が主体となって災害について考える貴重な機会であるため、引き続き、内容を検討したうえで開催を継続することとしたい。

### 清里地区いきいき身体づくり教室

#### (1) ねらい

- ①自分自身の身体について考え、効果的な運動方法を学ぶ機会の提供をすることで、地域住民の健康増進を図る。
- ②参加者の継続的な運動意欲の向上を図り、健康寿命を延ばす一助とする。
- ③参加者間の交流により、地域住民等のつながり、コミュニケーションを深める。

(2) 対象：地区在住、在勤、在学の方

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	11/20(月) 10:00～11:30	【～有酸素運動のススメ～ 「散歩」から「ウォーキング」へ】	講義 実技	前橋地域リハビリテーション 広域支援センター	12
2	11/27(月) 9:00～11:30	【ウォーキングイベント 専門家と歩こう！ ～無理なく続けるウォーキング へ～】	実技	前橋地域リハビリテーション 広域支援センター	16

(4) 評価と反省

「健康寿命を延ばす」ことをテーマに、令和3年度から継続した講座として実施、今年度はその集大成として地区内を散策するウォーキングイベントを開催した。地区社会福祉協議会と連携、前橋地域リハビリテーション広域支援センターの協力のもと「歩くこと」に重点をおいた内容とした。

「散歩」から「ウォーキング」にしていくためのポイントやコツ、注意点などを伝えたいと、地区保健推進員が考えたウォーキングコースを専門家(理学療法士)とともにスタンプラリーで楽しみながら地区内を歩くことができた。また、当日は天気も良く、途中の公園(紅葉を楽しむこともできた。)で水分補給休憩をとりながら、個人のペースで歩くことができた。

帰館後には、一人ひとりに対して専門家が振り返りを行い、歩行チェックとともにフィードバックを行った。

地区社協が令和2年度に実施したアンケートに基づき、継続的な健康維持のため、「歩く」ことに特化した講習会を開催することができ、多くの方が3年間参加してくれた。参加者は健康に対する意識も高く前向きに参加してくれた。次年度以降も地域の方の意見を参考にしながら、健康に生活するためのヒントとなるような講座を開催したい。



休憩の様子



フィードバックの様子

## いきいきわくわくセミナー

### (1) ねらい

- ①高齢者が毎日を健康で生き甲斐をもって生活できるように各種講座を開催する。
- ②高齢者への生涯学習の啓発並びに仲間作りを促進することにより地域の活性化に寄与する。

### (2) 概要

清里地区在住の方を対象に館報及びチラシにより周知。

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者 (敬称略)	人数
1	2/6 (火) 14:00～15:30	風水害に備える「防災脳」 ストレッチ	講義	明治安田生命 群馬支社 前橋営業所	9
2	2/13 (火) 14:00～15:30	聴こえの教室	講義	コトブキ補聴器 前橋支店	9
3	2/20 (火) 14:00～15:30	女性のための健康づくり栄 養講座	講義	明治安田生命 群馬支社 前橋営業所	15

### (4) 評価と反省

1については、能登半島地震後の開催であったため、申し込み者が関心を示していた。

2については、思ったより申込者が少なかった。

3については、女性に関心のある内容であったため、申し込みも多く関心の高さが伺えた、

このようなことから、今後も受講者の生活に役立つ学びを提供して行きたいと思った。

## 1 1 永明公民館

### 地域学校連携事業「こども防災プログラム」

#### (1) ねらい

- ①小学生向けの公民館施設見学の一環として防災学習事業を実施することで、地域の公共施設を知ると共に、防災機能を担っていることも併せて学習させる。
- ②地域の小学校と連携し教職員と児童が一緒に防災体験する機会を提供し、

実際に災害が起こったときの対応を一緒に考えるきっかけとする。

③事業を通じて公民館と地域学校との連携を深める。

(2) 概要

対象：前橋市立永明小学校児童 2年生、教職員

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	9/25(月) 8:30~11:50	・永明公民館の施設紹介 ・起震車による地震体験	講義 実技	永明公民館職員 防災危機管理課職員	97

(4) 評価と反省

公民館は災害時に避難所として開設され、また大規模な地震災害時には永明小学校も避難所として開設されることから、施設見学の授業に併せて地震体験をしてもらった。震度は5強と6強の2段階で体験し、参加した児童からは「楽しい。」「もう1回乗りたい。」との声が多数あった。防災危機管理課職員より、「地震体験では、これから椅子や机が揺れ、地震が起きることが分かっているため、楽しいと感じるかもしれないが、本当の地震ではタンスやテレビなど倒れるものも多い。また、登下校中に地震が起きた場合には自動販売機やブロック塀などには近寄らず、広い場所に避難して欲しい。」と話があった。さらに「今日、地震体験をしたことをお父さんやお母さんに話をして、防災の意識を持って欲しい。」との話があり、児童も真剣に聞いていた。今日の地震体験から災害が起きた時にどうすれば良いのかを家族で考え、防災意識の向上に繋がったと思う。

施設見学では公民館の各部屋と図書分館を案内した。児童からは「どういう人たちが公民館を使うのか。」「仕事で気を付けていることは何か。」など多くの質問がなされ、公民館を知る良い機会となった。



起震車体験の様子



起震車体験の様子

## 古文書から学ぶ昔の暮らし

### (1) ねらい

- ①古文書を保存・解読したいという地域の要望に応える（東上野町所蔵の古文書を学習教材としてとりあげる）。
- ②古文書の取扱や整理、保存の方法を学ぶ。
- ③地域住民の自主的な歴史資料の保存や解読の活動につなげる。
- ④郷土の歴史を学び興味を深めることで、郷土への愛着を深める。

### (2) 対象等

共愛学園前橋国際大学と連携し、地区内で発見された江戸・明治時代の古文書を活用して初心者向けの講座を開催した。

学生や勤労者等、新たな参加者をめざし、昨年度の平日夜間の開催から土曜日の昼間（午前）に変更して開催した。

対象：原則として市内在住・在勤・在学の一般市民

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	2/10（土） 3/2（土）	・古文書を学ぶ意義 ・古文書を読み解く方法 ・古文書の解読と解説	講義	共愛学園前橋国際大 学教授 野口 華世	26
2	9:30～11:30				21

### (4) 評価と反省

共愛学園前橋国際大学と連携し、地区内で発見された江戸・明治時代の古文書を活用して初心者向けの講座を開催した。

講座には、東上野町古文書整理保存のメンバーにも参加いただき、一般の受講者や研究者と交流する機会にもなった。

アンケート回答もおおむね好評であり、次回開催希望の声もいただいている。総じて開催の目的を達成できたように思う。



講義の様子



## 12 城南公民館

### 学び合い・人権・地域ふれあい

#### ボッチャ体験会

##### (1) ねらい

老若男女・障害の有無を問わず楽しめる軽スポーツの普及を目的として実施する。普段公民館で活動する市スポーツ推進委員と体育推進員を協力者にする事で学びの地域還元と地域活動の意欲向上を期待する。

##### (2) 対象等

市内に在住・在学する者

定員：60人（応募者多数の場合は抽選）

##### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	12/10(日) 9:00~11:30	ボッチャのプレイ方法の説明・ゲーム形式での実習	実習	前橋市城南地区体育振興会役員6名	28

##### (4) 評価と反省

天気の良い日だったが、冬の体育館を使用（暖房器具なし）したため、常に体を動かしていないと寒さを感じたため、実施時期はあと1カ月くらい早くても良かったと思う。

参加者の大半は高齢者世代であったが、小学生以下の子どもを含む家族連れの参加もあったため、多世代交流となったのは良かった。

車いす使用の参加者がいたが、初対面の他の参加者と楽しそうにプレイしている様子も見受けられたのも良かった。

スマイルボウリングよりも準備に手間がかからず手軽に実施できるということで、講座翌日には早速地区内の老人クラブがボッチャ用品の貸出希望があり、講座の効果を感じた。

地域で活躍するスポーツ推進委員や体育推進員を講師にしたことで、事前に講習会を開催するなど地域活動の活性化のきっかけ作りも出来たのではないかと思う。

今後も城南地区体育振興会と連携した講座を継続的に開催し、軽スポーツの普及による地域住民同士の交流の場を作っていきたい。



ゲーム形式の体験



講師による説明

## 1 3 大胡公民館

### こぶし学級

#### (1) ねらい

- ①学びをとおして受講生同士の交流を深め、仲間づくりや生きがいを促進する。
- ②防犯や防災、公共交通機関の活用方法等の暮らしに役立つ知識を広げる。
- ③芸術作品に触れる機会を設け、文化的な知識を高める。
- ④身体の痛みの予防の話と簡単な運動により健康維持の一助とする。

#### (2) 対象等

対象：大胡地区内在住・在勤者

周知方法：公民館報に掲載、地区内にチラシ回覧

#### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	6/27 (火) 10:00~11:00	公共交通に乗って出かけてみませんか?	講義	【出前講座】 交通政策課	17
2	7/19 (水) 10:00~11:15	悪徳商法に気を付けよう	講義 鑑賞	【出前講座】 消費生活センター	14
3	8/28 (月) 10:00~11:15	備えて安心! 在宅避難の スズメ	講義	明治安田生命保険相 互会社	12
4	9/12 (火) 10:00~11:30	アートでおしゃべり	講義 鑑賞	【出前講座】 アーツ前橋	13
5	9/26 (火) 10:00~11:00	防犯講座 身近な防犯知 識	講義	【出前講座】 共生社会推進課	17
6	10/24 (火) 10:00~11:30	膝痛・腰痛などの痛みの 予防	講義 実習	理学療法士 木村 良輝	16

#### (4) 評価と反省

新型コロナウイルスの第5類移行により昨年より増やして募集定員30名で実施したが、一部の自治会では独自に同様な講座を開催しているとの情報もあり、新型コロナへの不安が払拭されないこともあってか定員に至らず、各々の参加は申し込みよりさらに少ない結果となった。

悪徳商法や防犯、防災講座等は、やまない詐欺事件や異常気象による自然災害等の発生状況を踏まえ、時期を見ながら継続実施の必要性を感じる。

参加した方のアンケート結果などからは、学習主題に沿った講座の満足度は高いものとなっているため、自粛生活で出かけないことへの慣れからの脱却が望まれる。



公共交通に乗って出かけてみませんか



悪徳商法に気を付けよう (寸劇)



備えて安心！在宅避難のススメ



アートでおしゃべり (鑑賞)



防犯講座 ~身近な防犯知識~



膝痛・腰痛の痛みと予防 (実習)

## こぶし学級プラス

### (1) ねらい

- ①学びを通して受講生同士の交流を深め、仲間づくりや生きがいを促進する。
- ②コロナ禍で自粛していた日常の行動や活動を取り戻すための契機とする。
- ③知っているようで知らない裁判官制度や実際の裁判員裁判について学ぶ。
- ④普段何気なく使っていることば(方言)の意味を知り語源の知識を深める。

### (2) 対象等

対象：大胡地区内在住・在勤者

周知方法：公民館報に掲載、地区内にチラシ回覧

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	10/31(火) 10:00~12:00	笑う門には福来るやでー!	講義鑑賞	岩渕 健二氏	20
2	11/15(水) 10:00~11:40	裁判員裁判がやってくる	講義	【出前講座】 前橋地方裁判所 裁判官 小川 梢	14
3	12/13(水) 10:00~11:30	群馬のことばと生活	講義	【出前講座】 群馬県立女子大学 教授 新井小枝子	16

### (4) 評価と反省

当初の「こぶし学級」で検討していたが、組み入れられなかった学習をプラス3回の募集定員30名で実施した。

公民館報やチラシ回覧、ことあるごとのPRなどで募集したところ28名の申し込みがあり、定員には至らなかったが昨年や年度当初よりも徐々に増加してきているような印象を受ける。

今回は、単発の受講希望者が数名いたことやインフルエンザの流行も影響してか申し込みに対して受講者が少なかったことは残念であるが、それぞれの学習の参加者は講座内容には非常に満足しており、アンケートやメールなどでも再度の開催要望があるものもあった。



笑う門には福来るやでー!



裁判員裁判がやってくる



群馬のことばと生活

## 14 宮城公民館

### みやぎはつつ教室

#### (1) ねらい

- ①健康寿命を延ばすための知識を広げ、日常において簡単にできることを習得する。
- ②人権意識を持つとともに、楽しく参加者同士が交流する機会を設ける。

#### (2) 対象等

対象者：概ね60歳以上の地区内在住者 申込者32人 延べ出席者55人  
周知方法：公民館報、市ホームページ、地区内の各町老人クラブに依頼

#### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	7/4（火） 9:50～11:30	開講式 座ってできる簡単運動	運動	健康スポーツ指導者 樺沢 麗奈	17
2	7/20（木） 10:00～11:30	「挫折と失敗と苦闘の在宅介護十六年」－この道は果てしなくて－	講話	民俗研究家 酒井 正保	9
3	8/2（水） 10:00～11:30	「聴こえの教室」 ・難聴と認知症との関係 ・予防対策 ほか 聴力測定（希望者）	講話 測定	コトブキ補聴器前橋店 認定補聴器技能者 小川 能史	10
4	8/25（金） 10:00～11:30	誤嚥性肺炎の予防 ・誤嚥性肺炎の要因と予防 ・毎日の口腔ケア	講話	市長寿包括ケア課 歯科衛生士 神尾 清美 高橋 奈々子	10



5	9/6 (水) 10:00~11:30	リズムによって芸能披露 南京玉すだれ おはなし会 閉講式	実演と 体験	(市民講師) 田子 智代	9
---	------------------------	---------------------------------------	-----------	-----------------	---

#### (4) 評価と反省

高齢者の健康を中心に、昨年の要望「特定曜日に偏らない」よう計画した。申込者のうち全回欠席者は4割となり、昨年より増加している。今後も町老人クラブの協力は不可欠であり、情報が届きにくい一般の方への周知の強化もさらに必要と感じている。

会場への移動手段が容易でない人の増加、開催時期、開催期間、計画回数、分散して複数会場で開催するなど、参加しやすさを検討し対応していきたい。

## ヘルスアップ宮城

### (1) ねらい

宮城地区は他地区に比べ運動習慣のない人の割合が高い統計が出ているため、地域全体で健康づくりに取り組み、生活習慣を見直していく必要がある。

本講座では次のねらいをもって開催する。

- ①定期的に体を動かし日頃の運動不足を解消する。
- ②日常的に体を動かす軽運動を習得する。
- ③講座開催期間中及び終了後も習得した軽運動を実施してもらい、生活習慣病の予防に役立てる。

### (2) 対象等

対象：18歳以上の市内在住在勤者 20名

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	10/25 (水) 10:00~11:00	開講式 運動実習	実技	健康運動指導士 園城朋子	15
2	11/8 (水) 10:00~11:00	運動実習 (チューブ) エアロビ・ストレッチ	実技	健康運動指導士 園城朋子	17
3	11/22 (水) 10:00~11:00	運動実習 (Sボール) エアロビ・ストレッチ	実技	健康運動指導士 園城朋子	15
4	11/29 (水) 10:00~11:00	運動実習 (ダンベル) エアロビ・ストレッチ	実技	健康運動指導士 園城朋子	15
5	12/13 (水) 10:00~11:00	運動実習 (Sボール) エアロビ・ストレッチ	実技	健康運動指導士 園城朋子	14
6	12/20 (水) 10:00~11:00	運動実習 (Sボール) 閉講式	実技	健康運動指導士 園城朋子	15

#### (4) 評価と反省

今年で5年目となった健康教室。準備運動のストレッチと有酸素運動のエアロビクス、毎回違う用具を使った筋力トレーニング等を実施。エアロビクスは毎回違う動きを取り入れ、各種用具を使用した運動ではチューブ・ダンベルで柔軟性や筋力を鍛えるもの、二人一組でボールを投げ合うものなど、様々なトレーニングを行った。有酸素運動や筋トレはハードな動きもあったが、参加者全員が楽しそうに体を動かしている姿が印象的だった。



チューブを使った運動の様子



ストレッチの様子

### いきいき！ウォーキング教室

#### (1) ねらい

- ①地域で取り組む健康増進の一環として、運動効果をあげる歩き方や事故の予防などの心がけておきたいことを学ぶ。
- ②地区内にある継続利用しやすいコースを歩行し、地区保健推進員と参加者の交流を図る。
- ③保健推進員会と公民館とが連携し健康づくりに取り組む。

#### (2) 対象等

対象：市内在住在勤者 40名

#### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	11/15(水) 10:00~11:30	開講式 運動実習(ウォーキング)	実技	健康運動指導士 園城朋子	27

#### (4) 評価と反省

地区保健推進員会・市健康増進課との共催事業。ウォーキングは、いつでもだれでもできる手軽な運動であり、靴の履き方や準備運動、効果的な歩き方など、ウォーキングに関する様々なことを学ぶことができた。実技では宮城総合運動場の外周を歩いたが、風もなく絶好のウォーキング日和となり、皆楽しく歩くことができた。



準備運動の様子



ウォーキングの様子

## 体幹・バランスアップ教室

### (1) ねらい

- ①参加者の継続的な運動習慣形成の支援
- ②地域住民に対して健康づくりへの意識向上
- ③自宅でも簡単に出来る効果的な運動の紹介

### (2) 対象等

対象：18歳以上の市内在住在勤者 20名

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	1/26(金) 14:00~15:00	ストレッチポール スタビライゼーション	実技	前橋市まちづくり 公社 ヤマト市民体育館 前橋職員 2名	12
2	2/9(金) 14:00~15:00				9

### (4) 評価と反省

ボールを使ったストレッチやストレッチポールの基本動作、スクワットやスタビライゼーション等の体幹トレーニングを実施。筋力をアップさせることや体のバランスを整えることの重要性を学ぶことができた。



ボールを使った運動の様子



スタビライゼーションの様子

## 自宅で出来る簡単筋力トレーニング

### (1) ねらい

- ①自宅でも出来る効果的な運動を動画で提供する。
- ②継続しやすい運動を紹介することにより、地域課題である運動習慣なしの人の割合を改善させる。

### (2) 対象等

YouTube 視聴者

### (3) 内容

回	配信日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	3月7日(木)	自宅で出来る簡単筋力トレーニング	動画配信	健康運動指導士 園城朋子 宮城公民館職員1名	171

### (4) 評価と反省

衰えやすいといわれる部分の筋力をアップするための動画を作成。

家事や仕事の合間に気軽に実施してもらえるよう、シンプルで分かりやすいトレーニング方法を動画で紹介することができた。



YouTube サムネイル

## 宮城郷土史講座

### (1) ねらい

- ①宮城地区の歴史・文化を学び学習意欲を高める。
- ②郷土愛や誇りを醸成して、活力ある地域づくりを進める。
- ③宮城郷土史会と共催連携して地域共生を図る。
- ④地域の学びの指導者を養成する。

### (2) 対象等

対象：前橋市内在住、在勤、在学者等

周知方法：公民館報、前橋市ホームページ

### (3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	11/4（土） 13:30～15:30	遺跡・地名からみた赤城南麓の古代史	講義	（一財）群馬地域文化振興会 常務理事 松田 猛	38

#### （４）評価と反省

前半は、出土品に書かれた文字や古文書を読み解いて、現在の地域との比較をするという内容であった。古代の芳賀村と現座の芳賀地区は場所が異なっているなど興味深い説明をしていただいた。

後半には、碑に書かれた文字について説明があり、身近な地域の古代の様子についてふれることができた。文字にして記録を残しておくことの重要性を感じた。文化祭の一部として行う郷土史講座は２回目になるが、多くの方に郷土を知ってもらおう良い機会となったと思う。



皆さん真剣に聞いています



多くの方にご参加いただきました

### 三夜沢あずき、さつまいもの栽培・収穫体験

#### （１）ねらい

- ①栽培・収穫体験することにより、農業に興味・関心を持ってもらう。
- ②郷土愛や誇りを醸成して、活力ある地域づくりを進める。
- ③みやぎ地域づくり交流会と共催連携して地域共生を図る。
- ④地域の学びの指導者を養成する。

#### （２）対象等

宮城地区在住・在学の小学生親子

#### （３）内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	6月25日 7月30日 11月12日	三夜沢あずき、さつまいもの栽培・収穫体験	体験	みやぎ地域づくり交流会	13人 4人 7人



#### (4) 評価と反省

作物の植え付けから収穫までを体験してもらった。植え付けや除草作業を経て収穫の喜びがあることを知ってもらうことができたと思う。

作物の生育状況や天候に左右されるため、事前に作業日を知らせることができず、特に除草作業で参加者が減少したことが反省点である。

みやぎ地域づくり交流会の皆さんには、講師を務めていただいたり、参加者が作業しやすいよう準備していただいたりしてご協力をいただいた。感謝したい。



さつまいもの植え付け



収穫 よいしょ～！

### 宮城地区粟の献上抜穂祭

#### (1) ねらい

- ①誰もが都合の良い時間や場所で学ぶ機会を提供する。
- ②地域の行事を紹介して郷土愛を深めてもらう。

#### (2) 対象等

Youtube 視聴者

#### (3) 内容

回	配信日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者 (敬称略)	人数
1	12月12日	粟の献上抜穂祭	実技	宮城支所	7人

#### (4) 評価と反省

初めて行く場所で屋外でもあったため、撮影する位置に気がついた。

宮城地区の伝統行事である粟の献上抜穂祭を多くの方に知ってもらう機会とすることができた。今後も多くの方に地域の魅力を感じてもらえるように情報を発信していけたら良いと思う。



楽しく収穫できました



そろいの支度ではいポーズ

## さつまいも餡の白玉だんご

### (1) ねらい

- ①誰もが都合の良い時間や場所で学ぶ機会を提供する。
- ②特産物を使ってデザート作りをすることから地域の良さを再認識してもらい郷土愛を醸成する。
- ③食について興味を持ってもらい、健康増進につなげる。

### (2) 対象等

Youtube 視聴者

### (3) 内容

回	配信日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	1月26日	さつまいも餡の白玉だんご	実技	宮城地区食生活改善推進員会 みやぎ地域づくり交流会	4人 12人

### (4) 評価と反省

伝統作物の三夜沢あずきとさつまいもを使って食育、健康増進につなげる内容とすることができた。

3回目の動画作成になるため、講師も要領を覚えて手際よく撮影することができた。

## 「聴こえ」の教室

### (1) ねらい

- ①参加者同士の交流を図る。
- ②家庭や地域における思いやりの意識と接し方について再認識する機会とする。
- ③健康寿命のための有益な知識を学ぶ。

## (2) 対象等

対象者 : 25人 ①地区内在住または在勤者 (申込は4人)

②三夜沢町在住者 (申込は18人)

周知方法: 公民館報、館内ポスター、自治会の広報活動

学習方法: 講話 映像機器、レジュメ利用。質疑応答。

その他 : 教室終了後、希望者に聴力測定を行う。

事業所の「無料出張教室」を利用し、自治会内の会場にて、自治会事業と共催とした。

## (3) 内容

回	日 時	学 習 内 容	講師 (敬称略)	人数
1	9/10 (日) 10:30~12:00	・会話することで役立つこと ・難聴とは? 認知症との関係は? ・自分の聴こえ方はどうなのか ・難聴の方と接するときほどのように対応したらよいのか	コトブキ補聴器 前橋店 認定補聴器技能 者 小川 能史	22人

## (4) 評価と反省

宮城公民館から遠く、来館の交通手段については限られている方が多く、さらに老人クラブのない町において、今回は会場をお借りして教室を開催した。ほかの公民館講座への参加者も多くない地区である。この日、日曜日の自治会事業でいろいろな世代の方が参加するため、健康に関する知識や情報を講話内容とした。質疑応答では、関心のあることだったためか質問者が多かった。高齢者本人はもとより、接する家族や地域の人に共通の認識を持っていただき、思いやりのある交流を今後も続けていきたいと思う。

アンケート回答では、宮城公民館は出かけにくいかの問いに、「はい」4人、「いいえ」10人、未回答6人であった。未回答者は「出かけにくい」に含まれるとすれば、開催内容に加え今後も会場の設定についても引き続き検討が必要となると考えられる。

# 15 粕川公民館

## 暮らしの学びあい かすかわ元気講座

### (1) ねらい

- ①地域住民自ら健康維持の維持管理に努め、教養を高めてもらう。
- ②社会適応できる能力を身につけてもらう。
- ③地域社会の活動に参加できるように育成してもらう。

### (2) 周知方法

粕川地区在住者、在勤者を対象として、長寿会を通じて募集し、館報やチラシで周知して幅広く募集した。

(3) 内容

○かすかわ元気講座

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者 (敬称略)	人数
1	7/18 (火) 10:00~11:30	開講式 人生100年時代！暮らしに 役立つ睡眠と健康の知恵袋	講義 体験	明治安田生命保険相 互会社	11
2	8/22 (火) 10:00~11:30	よい睡眠とれていますか？ ちょっとした工夫で睡眠 満足度アップ	講義 体験	明治安田生命保険相 互会社	9
3	9/5 (火) 10:00~11:00	介護予防のための簡単 からだほぐし (ポッチャ)	講義	出前講座 企業・団体-7 群馬医療福祉大学 櫻井 秀雄	7
4	10/24 (火) 10:00~11:00	聴こえの教室 (聴こえとは？ 聴こえのメカニズム、自分の 聴こえはどんなの？)	講義 体験	出前講座 企業・団体-10 コトブキ補聴器	8
5	11/15 (水) 10:00~11:00	歌と踊りチェリーマーメイド	鑑賞	チェリーマーメイド 澤田馨ほか2名	11

(4) 評価と反省

粕川地区の長寿会を通じて募集し、館報、チラシで全地区に幅広く周知して募集したが、連続講座5回としては、全部参加できる人は少なかった。



第1回「人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」



第2回「よい睡眠とれていますか」ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ



第3回「からだほぐし」(ボッチャ)



第4回「聴こえの教室」(聴こえとは?聴こえのメカニズム)



第5回「歌と踊りチェリーマーメイド」

## 粕川ビブリオバトル ~tutorial~

### (1) ねらい

- ①粕川ビブリオバトル(仮称)開催を見据えバトラー需要を検証する。
- ②ビブリオバトルの周知、啓発を図り素地を醸成する。
- ③読書普及について図書館粕川分館と連携を図る。

### (2) 周知方法

チラシ、図書紹介カードを粕川地区小中学校の図書室、市立図書館粕川分館、公民館ロビーに配置する。

### (3) 内容

月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1/4(木)~31(水) 図書紹介カード募集 期間	お気に入りの一冊を図書 紹介カードでアピール	体験	—	6
2/1(木)~29(木) 図書紹介カード展示 期間	応募された図書紹介カー ドを公民館ロビーに展示	体験	—	—



#### (4) 評価と反省

今回は、バトラーが集まるかどうか、また「ビブリオバトル」自体の認知度などを考慮して、「図書紹介カード」を介した紙面での「ビブリオバトル体験版」といった趣で開催した。さらに、バトラーとしての需要がどのくらいなのかを検証したいという思いもあった。結果的に6名の参加者があり、公民館ロビーでの展示、図書紹介カードへの投票、チャンプ本の決定、館報での結果発表といった一連の流れを確認することが出来た。令和6年度もこの方式で実施し、読書普及活動としての「ビブリオバトル」素地を醸成していきたいと考える。また、図書館粕川分館や小中学校との連携も模索して「ビブリオバトル」周知を推進したい。次回以降の課題としては、周知・PRの方法を検討しより多くの参加者を得たいと思う



公民館ロビーでの展示状況



シールでの投票結果を集計し、結果を公民館報でお知らせ

## 16 富士見公民館

### 富士見いきいき教室～人生100年時代を元気に

#### (1) ねらい

- ①参加者が公民館自主グループ等との学習機会を持ちながら、生きがいのある毎日を継続して送れるよう考慮する。
- ②地域の各種活動に参画する意欲を高めるための知識や方法を習得する。
- ③参加者同士の交流を深め、情操を豊かに心身ともにリフレッシュできる機会をもつ。

#### (2) 対象等

対象：富士見地区在住在勤の方（概ね60歳以上）30名（第1・2回）

- 昨年度「ウクレレに親しもう！」に参加していない方②10/6、10/13の両日参加できる富士見地区在住在勤の方。①②両方とも満たす方（概ね60歳以上）定員15名（第3・4回）

周知方法：公民館報、チラシ等 延出席者数：69名

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	9/22（金） 10:00～11:30	富士見のあれこれ ～富士見の神社めぐり～ 富士見の身近な歴史を学ぼう	講義	富士見郷土研究会 会長 石田 和男	26
2	9/29（金） 10:00～11:00	富士見の偉人パネルシアター（船津伝次平と小淵志ち）&脳トレ体操	講義	富士見おはなしの会 社協富士見支所職員 富士見老人センター 看護師	16
3	10/6（金） 10:00～11:30	ウクレレに親しもう！見て聴いて触って、ウクレレの音色で五感を豊かに～はじめてのウクレレ①～	鑑賞 実習	ウクレレK o a ふじみ講師 大澤 茂 協力者：会員の方々	13
4	10/13（金） 10:00～11:30	ウクレレに親しもう！見て聴いて触って、ウクレレの音色で五感を豊かに～はじめてのウクレレ②～	体験 実習	ウクレレK o a ふじみ講師 大澤 茂 協力者：会員の方々	14

(4) 評価と反省

例年第1回は富士見地区郷土研究会会長より地元の歴史について学ぶ講座であり、今回は富士見地区の歴史遺産として神社についての建築や歴史について、写真等スクリーンをとおして当時の様子がわかるよう講師が丁寧に説明し、アンケート結果も「歴史や神社についての知識が深まった」等高評価であった。第2回は自主学習グループ「おはなしの会」による手づくりのパネルシアターと語りに参加者は静かに耳を傾けていた。社会福祉協議会協力による脳トレ体操では、看護師の指導のもと、手と足を動かしながら元気に掛け声を出していた。

コロナ5類移行後でもインフルエンザ等感染に関する心配から外出を控える高齢者が生き生きと過ごせるよう、昨年度富士見公民館で初めて実施した「ウクレレに親しもう」では、募集前から問い合わせが多く定員を増やして受付したがお断りした方が多かったことから、昨年度参加できなかった方向けに実施。講師のサポート役として昨年度講座終了後自主学習グループとして発足した「ウクレレK o a ふじみ」会員が学習成果の還元に携わり、今年度講座終了後の入会希望者が10人を超え参加者の興味・関心の深さが表れていた。



富士見の身近な歴史



富士見の偉人パネルシアター



脳トレ体操



はじめてのウクレレ