

地域ふれあい

2 上川淵公民館

地域ふれあい講座①ヤングケアラーの現状を知る～子どもが子どもらしく育つ地域を目指して～

(1) ねらい

- ①ヤングケアラーの存在や問題点について学び認知することで、子どもの置かれている状況を知る
- ②悩みを持つ若い世代を支える地域づくりを目指す
- ③地域の大人との関わりにより孤独感を持つ子どもを減らす取り組みについて学ぶ

(2) 対象等

対象：地区住民、上川淵地区ボランティア連絡会、上川淵地区民生委員
児童委員連絡協議会、上川淵地区保健推進委員

周知方法：館報及び館内掲示、チラシ配布、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 | 12/5(月) 10:30~11:30 | ヤングケアラーの現状を知る ～子どもが子どもらしく育つ 地域を目指して～ | 講義 | ヤングケアラー支援 ネットぐんま 会長 高橋 知之 | 7 |

(4) 評価と反省

社会問題として近年ニュースになることもある「ヤングケアラー」について取り上げた講座。

子どもが生まれた時からそのような状況に置かれていると当たり前だと思ってしまう、自覚が持てないケースもあるとのことだった。(習慣性があると自分を客観視することができない)

また、家庭内のことは隠すべきだと思っているなど、子どもが自分のことを発信することは難しいため、周りからの声掛けが重要であるという内容だった。

今回のように少人数での開催であると、参加者と講師がディスカッションすることができ、双方から良かったという意見があった。

参加者を多く集めることを重視しがちだが、少人数での良さを考えながら講座運営を行いたい。



講師



講座参加者の様子

3 下川淵公民館

下川淵いきいき生活講座

(1) ねらい

- ①長寿社会へ楽しく生きがいのある生活を送るためのきっかけづくり。
- ②地域社会での仲間づくりの場、世代間交流のヒントや積極的に地域活動に参画できる手がかりとする。
- ③地域の伝承や年中行事の学習と継承

(2) 対象等

対象:地区在住の60歳以上の方と受講希望者
(第3回のみ地区老人クラブ連合会役員)

(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 | 8/3(水) 9:30~11:00 | 学び講座 「下川淵の伝承民話が教えてくれたもの」 | 講義 | 酒井 正保 高木百合子 | 22 |
| 2 | 10/7(金) 10:00~11:30 | マイ・タイムライン作成講座 | 講義 | まえばし出前講座 防災危機管理課 | 15 |
| 3 | 12/2(金) 10:00~11:30 | しめ縄作り講習会 | 実習 | 地域協力者 | 13 |
| 4 | 12/17(土) 10:00~11:30 | しめ縄作り教室 | 実習 | 地域協力者 地区老連役員 | 26 |

(4) 評価と反省

新型コロナウイルスの影響で昨年度に開催ができていなかった酒井先生の講座が再開でき、また同様に、しめ縄作り教室についても一般参加者向けの開催が2年ぶりにできた。どちらも予想を超えた多くの申し込みが

あり、地域住民が積極的に学びを得られる機会となった。また、浸水災害が想定される地域であることから、住民の関心が高い防災に関する講座を開催した。各町の公民館でも、同時期に同じ講座を開催していたことから参加者数は低く目に落ち着いたが、その分ひとりひとりの対応ができ、有事に命を守る行動を促すことにつながると感じた。



第1回 8/3 学び講座 「下川淵の伝承民話が教えてくれたもの」



4 芳賀公民館

第26回ふれあい寄席

(1) ねらい

地域住民が東京を中心とする中央で行われている本物の話芸を居ながらにして楽しめるよう計画した。また、住民の連帯感を醸成し、地域文化・地域福祉の向上に寄与するものとする。

(2) 概要

住民を対象に、芳賀地区地域づくり推進協議会、芳賀地区社会福祉協議会、芳賀公民館利用グループ連絡協議会の主催、芳賀地区長寿会連合会が共催で実施している。

(3) 内容

| 期日 | 実施内容 | 人数 |
|--------|-------------------|----|
| 9/4(日) | 三遊亭圓窓師匠と一門による落語講演 | 中止 |

(4) 評価と反省

平成9年から始まった伝統的恒例の行事です。

3年ぶりとなるふれあい寄席を例年どおり三遊亭圓窓師匠と一門の皆さんによる本物の江戸の落語を楽しんでいただく予定でしたが、6月8日に開催されたふれあい寄席実施検討会において、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止が決定した。

5 桂萱公民館

地域ふれあい講座「健康グラウンドゴルフ講座①」

(1) ねらい

①誰でも気軽に参加できる軽スポーツである「グラウンドゴルフ」を通じて、自らの健康維持やフレイル予防のための運動の大切さ、習慣化への理解と関心を深めるとともに、競技を通じて参加者の健康づくり、体力づくり、免疫力の向上に寄与する。

②地域の住民同士が親睦や交流を深めることにより、住みよい地域づくりのための一助とする。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民（地区外でも可）

周知方法：公民館報に掲載、公民館内に掲示

(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 |
|---|--|--|----------|-------------|----------------|
| 6 | 5/18、5/25、 6/1、6/22、 6/29、7/6 の6回 各水曜日 9:00～10:30 ※6/8、6/15 は中止 | 9時00分～ 受付、グループ分け、 注意事項、ゲーム開始 10時30分～ グラウンド整備片付け 毎回、来た方の健康状態を 確認した後、ゲームを行って もらった。マスク着用のうえ 大声を出さないよう注意をし て実施した。 | 体験 実技 | 特になし | 6回 のべ 87 |

(4) 評価と反省

毎年恒例の事業であるが、天候の影響で予定していた2回が中止となった。

屋外での事業のため、当日は降っていなくても前日までの雨でグラウンドコンディションが不良の場合もあり、仕方ないことと考えている。

今期も参加者は慣れている方が多く、初めての方も含めて参加者同士の交流や親睦を深めながらスムーズに実施することが出来た。

また、夏休み明けから2回目を開催できるよう準備をしていきたいと思う。



マスク着用で楽しくプレイ



群大生も体験で参加してくれました

地域ふれあい講座「知的書評合戦 ～第2回桂萱ビブリオバトル～」

(1) ねらい

- ①本を通して地域のコミュニケーションを高める。
- ②読書の楽しみを共有し世代を超えた交流の機会とする。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民（地区外でも可）

周知方法：公民館報の他、上毛新聞やFMぐんまなどで募集PR

また、地区内の中学校、高等学校や県立図書館などにチラシを依頼

(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 | 6/19 (日) 10:30～12:00 | 読書の楽しみを共有する手段として関心を集めているビブリオバトルを通し、地域のコミュニケーションを高め、世代を超えた交流の機会とするとともに自主的・自発的な読書活動の推進を図る。 | 体験 | 特になし | 28 |

(4) 評価と反省

昨年につき2回目となる事業。今回も公民館報の他、地区内の2つの中学校と3つの高等学校や県立図書館などにチラシを依頼して周知に努めた。また、上毛新聞やFMぐんま、インターネットのイベント情報サイトへの情報提供の他新たにアクエル前橋の高校生学習室にも案内を掲示した。

当日は、幅広い年齢層の発表者（バトラー）が集まり、参加者には本を通じたコミュニケーション遊びの楽しさを実感していただけたと思う。

地域内外でのビブリオバトルの知名度を上げて、読書習慣の普及啓発を図るためには、今後も継続することが重要だと考えるので、年度内にもう一度実施してみたいと思う。



6人のバトラーが本を紹介しました



今回は2冊がチャンプ本になりました

学びあい講座「陶芸体験・ぐい呑み作り講座」

(1) ねらい

- ①公民館で活動する学習グループに講師を依頼することで地域への学びの還元を図る。
- ②コロナ禍でおうち時間が増えている中で、趣味的な陶芸を学び、体験することにより日々の生活に喜びを増やす一助とする。
- ③作成題材を限定することで、普段公民館をあまり利用しない成人男性の参加を促す。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民

周知方法：公民館報に掲載、公民館内に掲示

(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 | 8/31 (水) 19:00~20:30 | 桂萱公民館学習グループの指導により、体験する機会の少ない陶芸を題材として、男性を呼び込む企画で考えた。また、定員を少なくし、密にならずに短時間で終わるよう配慮した。 | 体験 | ・稲村こずえさん ・下田順子さん (楽陶クラブ) | 10 |

(4) 評価と反省

普段あまり公民館を利用しない、成人男性の参加を促すことを目的の1つとして、「ぐい呑み作り」を通して気軽に陶芸体験をしていただく講座を企画した。新型コロナウイルスへの感染拡大防止で参加者の密を避けるため、定員を少なくして1つの作業台に2人~3人ずつで配置し、室内の換気を十分にしながら実施した。

楽陶クラブにはメインで説明していただく方と、サブで参加者の様子を見な

がら補助していただく方の2人体制で指導していただいたので、全員が上手に陶芸を楽しむことができた。初めての体験で成形に苦勞している方もいたが、みなさん集中して、よい作品ができた。

残念ながら男性の参加者は2人だけだったが、現役世代（60歳未満）の参加者が過半数を占め、目的の一部は達成できたと思う。今回の講座が参加していただいた方の趣味の幅を広げるきっかけになればよいと思う。



参加者の間隔を空けて行いました



みなさん集中して作品を作りました

地域ふれあい講座「健康グラウンドゴルフ講座②」

(1) ねらい

①誰でも気軽に参加できる軽スポーツである「グラウンドゴルフ」を通じて、自らの健康維持やフレイル予防のための運動の大切さ、習慣化への理解と関心を深めるとともに、競技を通じて参加者の健康づくり、体力づくり、免疫力の向上に寄与する。

②地域の住民同士が親睦や交流を深めることにより、住みよい地域づくりのための一助とする。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民（地区外でも可）

周知方法：公民館報に掲載

(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 |
|----|--|--|----------|-------------|------------------|
| 11 | 9/14、9/21、 9/28、10/5、 10/12、10/19、 10/26、11/2、 11/9、11/30、 12/7の11回 各水曜日 9:00～10:30 | 9時00分～ 受付、グループ分け、 注意事項、ゲーム開始 10時30分～ グラウンド整備片付け 毎回、来た方の健康状態を 確認した後、ゲームを行って もらった。マスク着用のうえ 大声を出さないよう注意をし て実施した。 | 体験 実技 | 特になし | 11回 のべ 221 |

(4) 評価と反省

6～7月に行った事業の2回目。

今回は天候に恵まれて、予定していた11回を全て実施することが出来た。

前回から参加の方に加え、新たに参加していただいた方も多く、参加者同士の交流や親睦を深めながらスムーズに実施することが出来た。

普段は交流の少ない、いろいろな町の方々に参加いただき、地域のコミュニケーションの活性化にも役立っていると思う。

また、年明けから3回目を開催できるよう、準備をしていきたい。



和気あいあいと楽しくプレイ



ホールインワンも出るようになりました

桂萱手をつなぐロビー展2022

(1) ねらい

公民館のロビー空間を活用し、障がい者理解に向けた啓発、特別支援教育にかかる啓発の機会を設けることで、桂萱地区住民の障害福祉に関する関心を高め、誰にとっても暮らしやすい地域づくりにつなげる。

(2) 対象等

【障がい者理解】前橋市手をつなぐ育成会の活動パネル展示
前橋市社協・第一福祉作業所製品の特別販売会

【特別支援教育】前橋市特別支援学校児童生徒の美術作品展

(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 | 9/17(土)～ 10/3(月) | 活動パネル展示 | 展示 | 前橋市手をつなぐ育 成会 | — |
| 2 | 9/17(土)～ 10/3(月) | 美術作品展 | 展示 | 前橋特別支援学校 | — |
| 3 | 9/20(火) 9:30～11:30 | 福祉作業所製品の 特別販売会 | 販売 | 第一福祉作業所 | — |

(4) 評価と反省

公民館ロビー活用並びに障がい者理解及び特別支援教育に係る啓発として各団体活動パネルや作品展示を障がい者理解の啓発等のため実施しました。

また、9月20日(火)のみの期間限定で実施した福祉作業所製品の特別販売会では多くの来館者が興味を示し、物販製品を手に取りながら作業所職員による製品説明を熱心に聞いている方などもおり、数多くの製品を購入していただくことができました。

今回前橋市手をつなぐ育成会、特別支援学校、福祉作業所物販などコラボして実施することにより、より一層地域住民に対して障害福祉や人権に対する啓発を実施できました。



手をつなぐ育成会展示展



物品販売

お金の講座～マネープラン・ライフプランを考える一助に～

(1) ねらい

- ①年金の受給予定額を調べる方法や、年金の繰上・繰下受給でお勧めな人など公的年金の概要を学ぶ。
- ②家計に合った金融商品の選択方法やインフレーションからの防衛方法など金融経済の基礎を学ぶ。
- ③講座の内容を参考にして、マネープランやライフプランについて考える一助とする。

(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 | 9/4(日) 10:00~12:00 | 知っておきたい 年金のはなし | 講義 | 前橋年金事務所 小林 秀光 山口 倫央 | 13 |
| 2 | 9/11(日) 10:00~12:00 | これからの暮らし しとお金のはなし | 講義 | 野村証券(株)高崎支店 齊藤 絵里香 天沼 夕佳 | 21 |

(4) 評価と反省

石油価格の上昇や急激な円安などで多くの生活必需品が値上げされている中で、これからの暮らしを守るため、公的年金の概要や金融経済の基礎などを学び、マネープランやライフプランについて考える一助としてもらうために開催した。

「知っておきたい年金のはなし」の講座では、講師が「加給年金」や「特別支給の老齢厚生年金」など、多くの受講生に馴染みの少ない用語を説明なく使用していたことから、受講生の理解度が低く、あまり満足のいく講座にはならなかった。

また、「これからの暮らしとお金のはなし」の講座では、受講生のレベルが一定しておらず、講義内容が易しいと感じる人と難しいと感じる人がおり、受講生のレベルが同一でないと受講生全員が満足する講座の開催は難しいと感じた。

2つの講座を比べると、民間企業の講師の方が説明が分かり易いだけでなく、クイズをしたりスマホをいじらせたりして、受講生を飽きさせない工夫をしていた。なお、今回の講座の反省点は、今後の講座に活かしたい。



年金テキストを利用して講義



コロナ禍の講座は間隔を空けて



受講生が熱心にお金の勉強



プロジェクターを使って分かり易く

地域のボランティアを知るための学習会事業

(1) ねらい

- ①将来を担う若い世代に、地域の役員活動内容や可能性を伝える。
- ②役員活動を可視化することで、役割の重要性を認識し、活動に対する理解を深める機会とする。
- ③コロナ禍で交流の機会が減少した役員と地域住民とを再び繋ぎ、地域の役員活動の円滑な実施を支援する。

(2) 対象等

対象：主に桂萱地区に在住や在学の中高校生等

周知方法：地区内の学校へ参加者募集を依頼（取材）等
公民館報（展示）

(3) 内容

中高生等に地域のボランティア活動を知ってもらうため、参加者を募り、実際に活動している役員を取材や調査する機会を設け、活動内容や取り組みに対する思いややりがい等をまとめたものをパネル展として発表。

参加者：8名（桂萱中：2、前橋東高：3、市立前橋高：1、大学生：1）

取材期間：8月～10月

取材対象：14団体（協力者18名）自治会長、民生委員、交通指導員等

展示期間：10/6（木）～17（月）

展示場所：桂萱公民館ロビー

展示名：「未来をささえる地域のボランティア活動展」

(4) 評価と反省

普段かかわる機会が少ない学生達と接するため、取材される側（取材対象の各種役員や関係機関）からの反応がとてもよかった。いずれもコロナ禍で活動機会が大幅に減少し、薄れゆく地域住民とのかかわりへの危機感から、自分たちの活動を発表する貴重な機会と歓迎された。取材者側は、地域のために地道な活動を続ける人たちの温かい心に触れ、感謝の気持ちや尊敬の念を抱き、い

つか自分たちもいずれかに関わりたいとの気持ちが芽生えた様子だった。展示を見た人からは、（高校生のカラフルなまとめを見て）「よくまとめられているね」「いろいろな活動があるのね」「私もこの活動とその活動を何年もしていたよ」等、親しみを込めた感想を多くいただいた。見えにくかったそれぞれの活動に光を当てたことで、活動への理解が深まる機会となり、展示できてよかった。今後も今回取り上げられなかった活動について、学生や一般の協力を得て紹介する機会が持てたらいいと思う。なお、今回の参加者のうち2名から当地区の文化祭にボランティアとしての協力希望があり、次に繋がる事業となった。



展示の様子（正面）



消防団活動紹介のパネル

暮らしの健康増進講座

(1) ねらい

- ①眠りと健康の意外な関係を理解し、睡眠の正しい知識や良質な睡眠のとり方等、最適な睡眠について学ぶ。
- ②食を通じて身体の内側を整えて健康を保ち、老化を防いでいつまでも若々しく生きる方法を学ぶ。
- ③健康増進することにより地域活動への意欲を高め、積極的な参加を促す。

(2) 対象等

対象：睡眠…市内在住・在勤・在学の人、先着30人

女性の健康…市内在住・在勤・在学の女性、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 | 11/20(日) 10:00~11:30 | 睡眠と健康の知恵袋講座 | 講義 | 明治安田生命保険相互 会社群馬支社 杉内 由紀子 | 12 |
| 2 | 11/27(日) 10:00~11:30 | 女性のための健康づくり栄養講座 | 講義 | 明治安田生命保険相互 会社群馬支社 杉内 由紀子 | 14 |

(4) 評価と反省

包括連携協定を締結している明治安田生命相互会社の講座。担当者の熱心な勧誘により実施する運びとなった。

「睡眠と健康の知恵袋講座」は、難しい用語が少なく、受講者から講師の説明が分かり易いと評判が良かった。また、テキストもページ数は多いが、見易く、分かり易く編集されていて良かったと思う。講座では、クイズや生活習慣チェック、体操などで受講生の関心を引き、飽きさせない工夫をしていた。

「女性のための健康づくり栄養講座」は、女性のアンチエイジングを目的とした講座で、対象年齢が30歳代から50歳代までのもの。しかし、実際は、受講者14人のうち、40歳代が1人、50歳代が2人で、残りの11人が60歳代以上と、講師が希望する受講生の年齢構成とはならなかった。なお、講座の内容は、健康に関する事項を網羅していて男性でも受講する価値があると感じた。

両講座とも60歳未満の人を主な対象者と考えていたが、実際の受講者はほとんどが60歳以上だった。今後、中堅層を対象とした講座の周知方法を検討したい。



講師の杉内由紀子先生



健康増進講座全体の様子



講師の説明を熱心に聞く受講生



講師に合わせてストレッチ

地域ふれあい講座「知的書評合戦 ～第3回桂萱ビブリオバトル～」

(1) ねらい

- ①本を通して地域のコミュニケーションを高める。
- ②読書の楽しみを共有し世代を超えた交流の機会とする。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民（地区外でも可）

周知方法：公民館報の他、上毛新聞やFMぐんまなどで募集PR

また、地区内の中学校、高等学校や県立図書館などにチラシを依頼

(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 | 12/11（日） 10:30～12:00 | 読書の楽しみを共有する手段として関心を集めているビブリオバトルを通し、地域のコミュニケーションを高め、世代を超えた交流の機会とするとともに自主的・自発的な読書活動の推進を図る。 | 体験 | 特になし | 21 |

(4) 評価と反省

6月に続き通算3回目となる事業。今回も公民館報の他、地区内の2つの中学校と3つの高等学校や県立図書館などにチラシを依頼して周知に努めた。また、上毛新聞やFMぐんま、インターネットのイベント情報サイトへの情報提供の他、アクエル前橋の高校生学習室にも案内を掲示した。

今回のバトルには親子の参加や、以前に参加していただいた方の再戦があったりして、バラエティに富んだ内容だった。

観戦者の方は、毎回楽しみにしてくれている方も出来てきた。また、終了後に紹介された本について語り合うようなコミュニケーションも見受けられた。

去年から続けてきた成果として、地域の読書文化が育ってきたように思う。



5人のバトルヤーが本を紹介しました



小学生の発表がチャンプ本になりました

宝物エピソード募集事業

(1) ねらい

- ①大切にしている宝物を文章や絵等で表現することにより、心が躍る温かい記憶を共有する。
- ②価値観の多様性を認識し、新しい価値への理解を深める。
- ③発表を通して、地域の人々の思いを知ること、多種多様な価値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

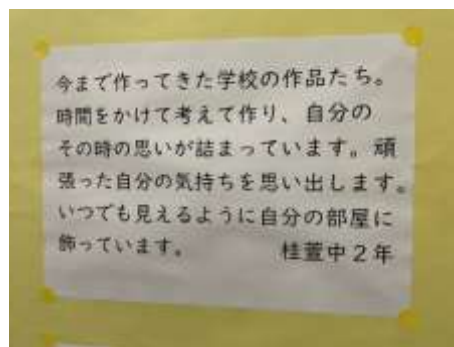
| 回 | 月日・時間 | 学習主題・内容 | 学習方法 | 講師・協力者（敬称略） | 人数 |
|---|--------------------------|--|------|---|-------|
| 1 | 12/20（火） ～ 2/10（金） | 宝物にまつわる「幸せエピソード」（最大100字）や絵、写真を募集 | 制作 | 応募者 | 109人 |
| 2 | 3/7（火） ～ 3/27（月） | 作品をロビーにパネル展示「私の宝物 たからものエピソード展 118」作品集作成・配布 | 展示 | 桃瀬小イラスタクラブ 桂萱中美術部 鎌倉中 前橋東高校美術部 地区内書道教室 社会福祉協議会 | 118作品 |

(4) 評価と反省

地区内の学校等の協力があり、今回も色鮮やかな作品展示を行うことができた。来場者や作品集でエピソードを読んだ人からは、年度末の慌ただしい時期に温かい気持ちになったとの感想が寄せられた。展示期間中には、NHK前橋放送局の取材を受ける機会に恵まれ、作品を制作した小中高生の参加を得て、多くの人に展示を紹介できた。作品を通して意外な一面を知る機会にもなり、関わる人の笑顔が見られる作品募集と展示を行うことができてよかった。



展示の様子



エピソード

地域ふれあい講座「健康グラウンドゴルフ講座③」

(1) ねらい

①誰でも気軽に参加できる軽スポーツである「グラウンドゴルフ」を通じて、自らの健康維持やフレイル予防のための運動の大切さ、習慣化への理解と関心を深めるとともに、競技を通じて参加者の健康づくり、体力づくり、免疫力の向上に寄与する。

②地域の住民同士が親睦や交流を深めることにより、住みよい地域づくりのための一助とする。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民（地区外でも可）

周知方法：公民館報に掲載

(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 | 1/18、1/25、 2/1、2/8、 2/15、2/22、 3/1、3/8 の8回 各水曜日 9:00～10:30 | 9時00分～ 受付、グループ分け、 注意事項、ゲーム開始 10時30分～ グラウンド整備片付け 来た方の健康状態を確認した 後、ゲームを行ってもらった。 マスク着用のうえ大声を 出さないよう注意をして実施 した。 | 体験 実技 | 特になし | 8回 のべ 164 |

(4) 評価と反省

6～7月および9～12月に行った事業の3回目。かなり寒い日もあったが、今回は天候に恵まれて予定していた8回全て実施することが出来た。

続けて参加していただく方も多く、地域の方々の健康づくりとコミュニケーションの場として一定の成果あげていると思う。



ゲームを通じて健康づくり



みなさん笑顔で楽しくプレイしています

大人のための音楽物語～サウンド・オブ・ミュージック

(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がづくりの発見を促す。
- 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60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 | 2/5(日) 10:30～12:30 | ①「サウンド・オブ・ミュージック」 (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ヴィオラでSong's (皆さんお馴染みの曲を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) | 49 |

(4) 評価と反省

当初受講者の定員を50人で募集していたが、数日で定員に迫ったことから急遽10人増員した。締め切り後も申し込みの電話が何件もあり、期待度の大きな講座となった。コロナ禍で外出を控えていた人たちが「近くの公民館で行われるコンサートならば行ってみよう」との需要に合った結果か。

今回参加した多くの受講者が、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。満足度も高く、来年度開催した場合に再度参加したいと思う人が多数を占めたことから、来年度も開催を検討したい。



井桁先生と峰岸先生が演奏



朗読する田中先生



コロナ禍はマスクを付けて



講座全体の様子

令和4年度桂萱もつたいない Week

(1) ねらい

食品ロスに関するパネル展示を行うとともに、桂萱地区内においてフードドライブ活動、教育援助になるベルマーク回収のさらなる啓発をすることで、地域福祉の向上に寄与する。

(2) 対象等

対象：一般市民（どなたでも）

周知方法：公民館報、インスタグラム等に掲載

開催場所：桂萱公民館ロビー

(3) 内容

| 回 | 月日 | 学習主題・内容 | 学習方法 | 協力者 |
|---|---------------------|----------------|------|--------------------|
| 1 | 2/17（金）～ 2/28（火） | 食品ロスパネル展示（ロビー） | 展示 | 桂萱地区地域づくり 推進協議会 |
| 2 | 随時 | フードドライブ受付（窓口） | — | フードバンク前橋 |
| 3 | 随時 | ベルマーク回収ボックス設置 | — | — |

(4) 評価と反省

公民館ロビーにて消費者庁の食品ロスのパネル展示並びにフードドライブ運動に加え、ベルマーク回収啓発などを実施した。

開催期間中が新型コロナウイルス感染症の影響等により公民館貸館業務の停止中で来館者が少なかった要因もあり、寄付していただいた食品は前年実施より少ない結果となってしまったが、今回も多くの方より提供の申し出があり、フードバンクの認知度が桂萱地区でも高まってきていると感じた。

本事業で集まった食品類については、市の業務委託先である「フードバンクまえばし」（NPO法人フードバンク北関東三松会）を通じて地域福祉に活用を図ることができた。



食品ロスパネル展示



提供された食品（一部）

東クローバー教室

(1) ねらい

- ①健康で生きがいのある充実した人生の構築・創造を図る。
- ②高齢者と地域社会とのふれあいを深める。
- ③こころ豊かな生活づくり（健康づくり・仲間づくり等）に貢献する。

(2) 対象等

対象：コロナ禍で密を避けるため、60歳以上の東地区在住者限定。

周知：公民館報、老人会への回覧

(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 | 7/29（金） 10:00～11:30 | 「若返りエクササイズ」 | 講義・実技 | 前橋市地域おこし協力隊 橋本大介 | 40 |
| 2 | 8/8（月） ①10:00～ ②13:30～ 同じ映画を午前・午後に上映 | 名作映画会「コウとチョウゴロウの夏」 | 映画上映 | 講師無し | ①47 ②10 |
| 3 | 8/31（水） 10:00～11:30 | 「免疫力を高める食事」 | 講義 | 群馬ヤクルト販売(株) | 34 |
| 4 | 9/29（木） 10:00～11:30 | 「睡眠と健康の知恵袋」 | 講義 | 明治安田生命保険相互会社 | 54 |

| | | | | | |
|---|-------------------------|----------|----|--------------------------------|----|
| 5 | 1/12 (木) 10:00~11:30 | 「肺炎について」 | 講義 | 済生会前橋病院 呼吸器内科代表部長 宇津木 光克 | 46 |
|---|-------------------------|----------|----|--------------------------------|----|

(4) 評価と反省

コロナ禍のため、昨年度は1度しか対面で行えなかった東クローバー教室だったが、今年度は5回全てが対面講座となり、延べ231名の参加者となった。その中でも「若返りエクササイズ」講座は、橋本講師が明るく、分かりやすく効果的な高齢者の身体の機能改善について教えてくれたため、定期的に受講したいなど特に好評であった。

また、済生会前橋病院の医師による「肺炎について」講座も、講師の宇津木医師が今年度赴任したことにより、済生会前橋病院では呼吸器内科での入院も可能になったなど、コロナ禍で忙しい呼吸器内科の代表部長のため、講師を務めていただいたことは大変貴重であった。

その他、どの講座も申込時には定員超となっていたため、講師のいない名作映画会では、午後にも開催することで、定員のために受講できない方が出ないように努めた。



「若返りエクササイズ」



「肺炎について」

7 元総社公民館

明治安田生命保険相互会社との包括連携協定事業

(1) ねらい

① 「睡眠」と「健康」の知恵袋

- ・人生100年時代を生きるなかで大切な「睡眠」について正しい知識を学び、健康寿命の延伸を目指す。
- ・良い睡眠を得るためのポイントや環境を学び、寝付けないなどの悩みを解決する。
- ・幅広い世代の地域住民が集い、学習の中で時間と空間を共にすることで参加者間の交流を図り、地域回帰を支援する。

②楽しく学ぶ！認知症予防講座

- ・認知症についての基本的な知識を学び、認知症に対する理解を促進する
- ・認知症の方が増加すると考えられる中で、認知症予防について学ぶ。
- ・認知症が疑われる高齢者等に対し、些細な変化に気にかけることができるようになる。

③あなたは大丈夫？フレイル予防講座

- ・健康な状態から介護が必要な状態の中間（=フレイル）について理解する。
- ・フレイルにならないために予防について学ぶ。
- ・受講者が学んだことを家庭や地域で実践及び周知する。

(2) 対象等

対象：市内在住及び在勤の市民

周知方法：館報へ掲載、公民館及び図書館内にチラシ掲示

(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 | 5/12（木） 10:30～12:00 | 「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座 | 講義 | 明治安田生命保険 相互会社 群馬支社 池島 満美子 他 2名 | 9 |
| 2 | 7/29（金） 10:30～12:00 | 楽しく学ぶ！ 認知症予防講座 | | | 10 |
| 3 | 10/4（火） 13:30～15:00 | あなたは大丈夫？ フレイル予防講座 | | | 28 |

(4) 評価と反省

①睡眠は毎日の生活に密着したものであるが、自分の体質に合った睡眠タイプや睡眠についての正しい知識を知る機会は多くないため、改めて体のことを見つめなおす有意義な講座になったのではないかと感じる。終了後のアンケートでは、参加者の多くが60代、70代のため、健康をテーマとした他の講座についても関心が高く、今後も参加者のニーズを取り入れた講座を開催していきたい。

②③新型コロナウイルス感染症の影響により、外出の機会が減り、自宅で過ごすことが多くなる中で、認知症に関する予防講座を開催した。また、フレイル予防講座においては、活動量の低下などによって寝たきりなどを予防するための講座を開催した。両講座とも予防する事の重要性を講義するだけでなく、運動や脳力を向上させるトレーニングの体験をしたことにより、認知症及びフレイルに対する予防意識が高まったと感じる。また、長寿包括ケア課が主催する認知症に関する事業等を講座内で紹介するなど、講座だけでなく市が行って

いることについても紹介することができた。

今後は高齢者に特化した講座だけでなく、若者世代や働き盛り世代にも興味を持ってもらえるような講座を検討していきたい。



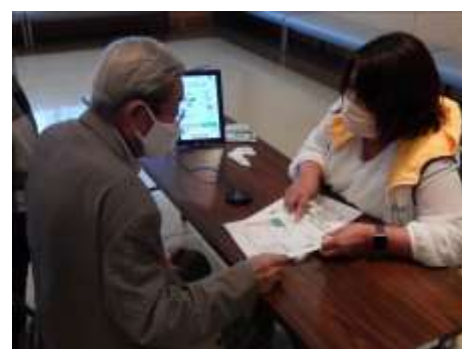
講座の様子



フレイルにも脳トレが有効！



認知症予防の脳トレを体験



日頃の健康状態をチェック！

幼児と保護者のふれあい七夕短冊飾り展

(1) ねらい

公民館に来館された方や地区内の保育所（園）・幼稚園に通う幼児と保護者による七夕短冊の作成を通じて、

- ①幼児と保護者の絆を深める。
- ②発表の場を提供し、幼児の豊かな心を育む。
- ③地域と絆を深める。

(2) 対象等

来館された方の作成短冊は6月20日から、玄関ホールの笹竹に随時飾りつけて展示し、地区内の保育所（園）・幼稚園に通う幼児と保護者による七夕短冊は、7月1日から室内で3密にならずに、休館日でも中庭から楽しんでもらえるよう、ホールロビーの窓ガラスへ外向きに飾りつけて展示を行なった。

周知方法：①館報へ掲載、②ポスターを館内掲示、③上毛新聞へ投げ込み
(7月5日掲載)

開催場所：元総社公民館 玄関ホール、ホールロビーの窓ガラス

協力団体：元総社地区青少年健全育成会、元総社地区ボランティア連絡会
 延べ短冊枚数：651枚（うち幼児と保護者による七夕短冊594枚）

(3) 内容

| 回 | 月日・時間 | 内容 | 短冊枚数 |
|---|---------------------------|---|------|
| 1 | 6/20（月）～ 7/22（金） 常時 | 公民館に来館された方や地区内の保育所（園）・幼稚園に通う幼児と保護者が、願い事を記載したり、装飾を加えた色とりどりの短冊の作成及び展示を通じて、幼児と保護者の絆や地域のつながりを保つことなどをねらいとして開催。 | 651 |

(4) 評価と反省

今回で二年目となる事業であり、昨年、声掛けのできなかった保育園にも早めに声掛けを行い、地区内7つの保育所（園）、幼稚園に協力を得た。

幼児とその保護者が協力して作成した色とりどりの短冊594枚を地区ボランティア連絡会員（6名）と共に中庭から観られるよう展示し、大変見応えのある展示になった。

また、期間中、特に休日に多くの親子やその家族が短冊展示を観に足を運び写真を撮っている様子を見ると、事業目的のほかにも、親子等で足を運ぶ楽しい場所の提供も併せて出来たのではないかと感じた。

なお、今回は衆議院議員通常選挙と重なり、より多くの方に短冊展示を観てもらう機会となり、普段、公民館へ足を運ぶことのない方々に、公民館事業の一部を知ってもらえたのではないかと思うと共に、マナー化せず、来年も多くの方に足を運んでもらえるよう工夫した展示を検討しなければと感じている。



玄関ホールでの展示風景



中庭から観た
ホールロビーからの展示風景

「ミュージカル鑑賞教室～本物にふれてみよう」

(1) ねらい

コロナ禍の中でも活動に励む自主グループ連協会員であるミュージカル劇団アラムニーの発表の場を設けると共に、地域の子供たちに観

てもらふことにより次世代の文化の向上を図り、更に豊かな心を育む。
また、地域住民とのつながりを深めることを目的とする。

(2) 対象等

前橋市内在住の5歳以上の子どもとその保護者他

(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 | 10/2(日) 10:00~11:00 | ミニミュージカル | 鑑賞 | ミュージカル劇団 アラムニー | 33 |

(4) 評価と反省

子どもから大人までが楽しめる内容で公演をお願いしたが、子どもには体を動かしてミュージカルに自ら参加させるような形で、大人には歌と踊りで楽しませるような構成となっていた。アンケートの感想にもあるように時間的にもう少し見てみたいと思わせるような構成となっていた。この公演を通じてミュージカルの楽しさを感じてもらい、その後の生活が少しでも豊かになればと思う。

反省点としては、集客手段において、公民館報、市のホームページ等で告知をしたがなかなか集まらず、アラムニーさんのホームページやSNS、また口コミ等で宣伝してもらい、ずいぶんと助けて頂いた部分があった。館報での告知時に対象地区の限定化を排除したり、地元の小学校、中学校にもタブレット配信を行った方が集客面で多少なりの効果があったかもしれないと思った。



公演の様子その1



公演の様子その2

折り紙講座(折り紙でかわいいバスケットを作ませんか?)

(1) ねらい

大型折り紙を使用したバスケット作りを通じて、

- ①新たな趣味の提案と手作りの楽しさを体験する。
- ②手先を動かし脳に刺激を与えることで、認知症の予防に繋げる。

③共通体験を通じて、親子の交流や新たな仲間づくりの場を提供する。

(2) 対象等

小学3年生以上どなたでも

周知方法:①館報へ掲載、②館内ポスター掲示、③タブレット配信(小学校)

開催場所:元総社公民館 視聴覚室

(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 | 1/7(土) 10:00~11:30 | 大型折り紙を使用したバスケットの折り方を学ぶ。その他、今年の干支であるウサギの折り方も学ぶ。 | 実習 | 講師:林 悦実 (大友町自治会長) | 22 |

(4) 評価と反省

大友町の林自治会長は、以前から地元自治会のいきいきサロンで折り紙講座を何度も開催しており、講師をお願いすることにした。

小物入れとしても使用できる可愛らしいバスケットと今年の干支であるウサギの折り方を学んだ。親子の触れ合いや高齢者の認知症予防に役立つ講座であるが、家でも使える物であること及び成果品が可愛いため、参加者の反応は良かった。

ウサギは小さい折り紙で作成し、かつ手順書が無かったため、作成に苦心している人がいた。プロジェクター等で段階的な手順を見せるなどの工夫が必要だと感じた。



作成風景



完成品を持って記念撮影

9 南橋公民館

ろばたのつどい(世代間交流、伝統・文化の伝承)

(1) ねらい

①地域の子ども、高齢者を含む大人が一堂に会し、地域に伝わる伝統行事を学ぶ活動を通して、各世代間の交流と相互の理解を深める。

②高齢者自身の生きがいと社会参加を促進するとともに、次代を担う子ども

もたちの体験の場を広める。

(2) 対象等

対象：南橘地区に在住する保育所等園児と小学校及び保護者等

(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 | 12/11(日) 10:00～12:30 | 伝統行事 もちつき・わら細工・竹細工・ おり紙・お手玉・コマまわし 等 | 実習 | 青少健関係団体他 | 中止 |

(4) 評価と反省

青少年健全育成会の主催行事であるが、昨年度に引き続き、今年度も新型コロナウイルスの流行に伴い中止となった。飲食を伴う行事であることや、3密を避けることが難しいことが要因である。

現代では体験することの少ないわら細工や餅つきといった伝統文化に触れることのできる貴重な行事であるが、指導者の高齢化という例年の課題に加えて新型コロナウイルス対策も懸案事項となった。感染防止に配慮しつつ、安全に開催できる方法を模索していきたい。

鎌倉中学校美術部作品展

(1) ねらい

①新型コロナウイルスの影響により各種大会や事業が中止された中、生徒が学んだことを活かし、地域での活躍の場を広げられるような環境づくりを行う。

②新型コロナウイルスの影響により自宅で過ごす時間が多くなる中、いつでも作品を鑑賞できる環境を提供するため、展示作品の写真を撮り、ホームページへ掲載する。（オンライン作品展）

(2) 対象等

①共催：鎌倉中学校

②対象：鎌倉中学校美術部生徒

③展示作品：油絵部門32点、立体部門11点

④周知方法：公民館報、ホームページ、上毛新聞へ取材依頼

※10月18日の上毛新聞に掲載されました。

(3) 内容

①展示期間：10月13日（木）～25日（火）

平日：午前8時30分～午後5時15分

ただし、25日（火）は午後3時まで

土・日：午前10時～午後5時

- ②展示会場：南橋公民館 1 階交流スペース
- ③搬入・飾り付け：10月12日（水）午後4時～
- ④搬出・片付け：10月26日（水）午前11時45分～

（4）評価と反省

昨年度に引き続き、鎌倉中学校との共催で美術部の生徒が制作した作品を展示する「作品展」を実施した。展示作品を写真に撮り、ホームページへ掲載する「オンライン作品展」も実施し、いつでも作品を鑑賞できる環境を提供することができた。展示された作品は、生徒それぞれの個性やアイデアが表現されており、とても見ごたえのある素晴らしいものばかりであった。コロナ禍で多くの人を集めた講座を行うのが困難な中、このようなハイブリット形式（来館とオンライン）などの新たな試みを今後も模索しながら、少しでも学びや活動の場、地域住民の心の癒しを提供できるよう心がけていきたい。

前橋市図工美術作品展鎌倉中学校出品者展

（1）ねらい

- ①新型コロナウイルスの影響により各種行事が中止された中、生徒が学んだことを活かし、地域での活躍の場を広げられるような環境づくりを行い地域住民が生徒の作品をとおして、少しでも楽しんでいただけるような場所を提供する。
- ②新型コロナウイルスの影響により自宅などで過ごす時間が多くなる中、いつでも作品を鑑賞できる環境を提供するため、展示作品の写真を撮り、ホームページへ掲載する。（オンライン作品展）

（2）対象等

- ①共催：鎌倉中学校
- ②対象：鎌倉中学校生徒（1年生～3年生までの生徒代表）
- ③展示作品：前橋市図工美術作品展出品者作品
水彩画14点、デザイン画16点
- ④周知方法：公民館報、ホームページ

（3）内容

- ①展示期間：12月9日（金）～23日（金）
平日：午前8時30分～午後5時15分
ただし、23日（金）は午後2時まで
土・日：午前10時～午後5時
- ②展示会場：南橋公民館 1 階交流スペース
- ③搬入・飾り付け：12月8日（木）午後4時～

④搬出・片付け：12月23日（金）午後2時10分～

(4) 評価と反省

鎌倉中学校との共催第2弾として今回は、前橋市図工美術作品展出品者（1年生から3年生までの生徒代表）の作品を展示する作品展を開催した。前回と同様に展示作品の写真を撮り、ホームページへ掲載する「オンライン作品展」も実施し、いつでも作品を鑑賞できる環境を提供することができた。どの作品も生徒の真摯な取り組みが感じられ、とても見ごたえのある作品ばかりであった。このようなハイブリット形式（来館とオンライン）などの新たな試みを今後も模索しながら、少しでも学びや活動の場、地域住民の心の癒しを提供できるよう心がけていきたい。

明治安田生命相互会社との共催講座

(1) ねらい

- ①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とともに、健康づくりを進めるための環境を提供する。
- ②参加者同士の新たな出会いと新たな学びの場を提供する。

(2) 対象等

- ①共催：明治安田生命保険相互会社群馬支社
- ②対象：市民（市内在住）
- ③周知方法：公民館報、チラシ、ホームページ

(3) 内容（予定）

| 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 (月) 13:35～15:05 | 睡眠と健康の知恵袋講座 睡眠と健康の関係を学ぶ | 講義 | 明治安田生命相互 会社 社員 | 29 |
| 2 | 7/5 (火) 10:30～11:45 | 楽しく学ぶ！認知症予防講座 認知症についての予防策を学ぶ | 講義 | 明治安田生命相互 会社 社員 | 21 |
| 3 | 8/24 (水) 13:30～15:00 | 睡眠と健康の知恵袋講座 睡眠と健康の関係を学ぶ | 講義 | 明治安田生命相互 会社 社員 | 20 |
| 4 | 9/6 (火) 13:30～14:55 | MYライフプラン&エンディング講座 エンディングノートの活用方法を学ぶ | 講義 | 明治安田生命相互 会社 社員 | 19 |
| 5 | 11/16 (水) 13:30～14:50 | あなたは大丈夫？フレイル予防講座 フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防方法を学ぶ | 講義 | 明治安田生命相互 会社 社員 | 18 |
| 6 | 12/14 (水) 13:30～15:00 | 睡眠と健康の知恵袋講座 睡眠と健康の関係を学ぶ | 講義 | 明治安田生命相互 会社 社員 | 13 |

| | | | | | |
|---|-------------------------|---|----|-------------------|----|
| 7 | 1/27 (金) 13:30~15:00 | 睡眠と健康の知恵袋PART2講座 よい睡眠のための睡眠環境を 学ぶ | 講義 | 明治安田生命相互 会社 社員 | 19 |
| 8 | 2/8 (水) 13:30~14:55 | 睡眠と健康の知恵袋PART2講座 よい睡眠のための睡眠環境を 学ぶ | 講義 | 明治安田生命相互 会社 社員 | 13 |
| 9 | 3/27 (月) 13:30~14:50 | 睡眠と健康の知恵袋PART2講座 よい睡眠のための睡眠環境を 学ぶ | 講義 | 明治安田生命相互 会社 社員 | 9 |

(4) 評価と反省

地元の「公民館」元気プロジェクトを利用し、明治安田生命保険相互会社群馬支社と共催で講座を実施。受講者は、講師の話をととても静かに熱心に聞いていた。毎回、「血管年齢測定」と「ベジチェック®測定」を実施し、大変好評であった。他にも様々な内容の講座が用意されており来年度以降も開催できるよう計画を立てていきたい。

※ベジチェック®カゴメ株式会社の登録商標

10 清里公民館

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回覧により周知。

(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 | 2/7 (火) 14:00~15:30 | 睡眠と健康の知恵袋 | 講義 | 明治安田生命 群馬支社 前橋営業所 | 11 |
| 2 | 2/17 (金) 14:00~15:30 | 近代日本史と世界の流れ | 講義 | 共愛学園 前橋国際大学 短期大学部 金井 尚之 先生 | 9 |
| 3 | 3/7 (火) 13:30~15:30 | 初心者でもわかる、 スマートフォン活用講座 | 講義 実習 | ドコモショップ 前橋店 | 9 |

(4) 評価と反省

「近代日本史と世界の流れ」は、令和2年度に実施を予定していたが、コロナウイルスが感染拡大しているため中止となった。令和4年度になり再度

依頼したところ、快諾していただき開催した。

いずれの講座とも受講者に関心のある内容だったようで、質問が出るなど真剣に学習に取り組む姿が見られた。また、自宅にすることが多い高齢者に、外出する機会を与えることができた。

館報の掲載、回覧、来庁者へ声掛けをして募集したが、いずれも定員に達しなかったため募集方法の工夫が必要。



睡眠と健康の知恵袋の様子



スマートフォン活用講座の様子

まえばしウォーキングマップ 清里コースを歩いてみよう(動画配信)

(1) ねらい

- ①地区内外の人に清里地区の寺社を紹介する。
- ②地区住民に対し動画による清里地区内の寺社の情報提供を行い、地域の寺社に親しむことで、郷土愛の醸成を図る。
- ③身近な寺社仏閣のいわれを紹介し地元の歴史に興味を持つことにより、地域づくりへの参加を促す。

(2) 概要

令和2年度に実施した紙面講座「ふるさと清里の民話と信仰を訪ねて」の内容の一部を紹介する YouTube 動画で、今回は、その中から上青梨子町にある淡島神社の動画を視聴するもの。

(3) 内容

| 回 | 配信日 | 学習主題・内容 | 学習方法 | 視聴回数 |
|---|----------|---|------|------|
| 1 | 3/28 (火) | 清里地区 歴史探訪 上青梨子町にある淡島神社とそこで実施されるひな祭りの紹介 | 視聴 | — |

(4) 評価と反省

地域で守られている寺社仏閣と、そこで執り行われている祭事について、公民館を利用する地域の方々に話を伺い、紹介する動画を作成した。地域の文化財の謂れについて、親しみやすい動画として残せたことは意義深いと思われる。動画をご覧いただいた方が、地域への親しみを感じ関心を持つことで、各種地

域行事への参加を促され、それをもってコミュニティの活性化につながることを期待される。



サムネイル画像



ひな祭りで実施される儀式の様子も紹介

パネル展示

新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、公民館主催講座の開催や公民館を利用した活動が制限される中、関係団体等の協力により、ロビーでパネル展を開催することで、来館者に対し情報提供を行った。

| 回 | 月日・時間 | 学習主題・内容 |
|---|----------------|----------------|
| 1 | 7/25（月）～8/5（金） | 群馬県立土屋文明記念館移動展 |

12 城南公民館

城南ふれあい講座

(1) ねらい

- ①地域の一員として、毎日、健康で充実した日々を過ごすためにはどうしたらよいかを学ぶ。
- ②地域における世代間交流（市民運動会・文化祭等）に積極的に参加できるように援助する。

(2) 対象等

対象：城南地区在住で60歳以上の人

共催：城南地区老人クラブ連合会

協力：城南地区各町自治会等

周知方法：単位老人クラブへ参加者取りまとめ依頼。自治会回覧（老人クラブがない自治会）

会場：例年どおり4か所に分けて実施した。（会場は各町輪番制）

(3) 内容

泉沢町会場（泉沢町構造改善センター）

対象区域：泉沢町・富田町・下大屋町・上増田町

| 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 (火) 10:00~12:00 | 手芸教室 羊毛フェルトで作る(令和5年干支)うさぎ鏡もち | 実習 | 羊の工房 パオ 関谷 隆子 | 17 |
| 2 | 11/24 (木) 10:00~11:30 | いきいき健康教室 あなたを守る血管やわらか習慣他 | 講義 | 市健康増進課職員 | 12 |

鶴が谷町会場 (鶴が谷町公民館)

対象区域：鶴が谷町・荒口町・笄井町

| 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 (水) 10:00~12:00 | 手芸教室 羊毛フェルトで作る(令和5年干支)うさぎ鏡もち | 実習 | 羊の工房 パオ 関谷 隆子 | 10 |
| 2 | 11/25 (金) 10:00~11:30 | いきいき健康教室 あなたを守る血管やわらか習慣他 | 講義 | 市健康増進課職員 | 17 |

二之宮町会場 (二之宮公民館)

対象区域：二之宮町・飯土井町・新井町・今井町・小屋原町

| 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 | 10/27 (木) 10:00~12:00 | 手芸教室 羊毛フェルトで作る(令和5年干支)うさぎ鏡もち | 実習 | 羊の工房 パオ 関谷 隆子 | 中止 |
| 2 | 11/28 (月) 10:00~11:30 | 市出前講座 高齢者の安全運転の基礎知識 | 講義 | 市交通政策課職員 | 中止 |

荒子町会場 (荒子公民館)

対象区域：荒子町・西大室町・東大室町

| 回 | 月日・時間 | 学習課題・学習内容 | 学習方法 | 講師・協力者 (敬称略) | 人数 |
|---|--------------------------|---------------------------------|------|------------------|----|
| 1 | 10/28 (金) 10:00~12:00 | 手芸教室 羊毛フェルトで作る(令和5年干支)うさぎ鏡もち | 実習 | 羊の工房 パオ 関谷 隆子 | 22 |
| 2 | 11/29 (火) 10:00~11:30 | 市出前講座 人生100年時代のシニアライフを考えよう | 講義 | 市地域包括ケア課職員 | 22 |

(4) 評価と反省

新型コロナウイルス感染症の影響と共催団体である老人クラブ連合会の単体クラブ数の減少により、全体的に応募者は少なめであった。

手芸教室は、ものづくりの楽しさを満喫することができ好評であり、3年ぶりの城南地区文化祭の作品展示として、多数出品協力していただいた。

また、健康への関心が高く、健康をテーマとした出前講座も皆熱心に受講しており、頭も体も使わなければどんどん衰えていくので、今回学んだ事を日常生活に取り入れたいといった感想が多かった。

反省点としては、二之宮町会場が高齢者サロンと重複する内容だったため、参加者が集まらず開催中止となったことである。

来年度は、老人クラブ未所属である高齢者の募集方法や各町の高齢者の学習ニーズを把握して、充実した内容としていきたい。



耳の取付け位置を考え中・・・



出来上がった作品



地区文化祭へ作品を出展



お口アップ体操の様子



座ったままできる体操の様子



手足を使った脳トレ体操の様子

13 大胡公民館

やさしい体操&ピラティス

(1) ねらい

- ①受講生同士の交流を深め、仲間づくりを促進する。
- ②身体機能の改善（身体の深層部にあるインナーマッスルを鍛えボディラインや姿勢を整える）を図る。
- ③運動習慣の意識付けと健康増進を図る。

(2) 対象等

対象：大胡地区内在住者

周知方法：公民館報に掲載、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 | 11/1 (火) 10:00～11:00 | 簡単なストレッチで身体をほぐした後、ピラティスエクササイズで身体を整える | 実習 | 健康運動指導士 ピラティスインストラクター 高橋美紀 | 19 |
| 2 | 11/8 (水) 10:00～11:00 | | | | 18 |
| 3 | 11/15 (火) 10:00～11:00 | | | | 19 |

(4) 評価と反省

受付開始から2日で定員に達し反響がよく驚きました。女性が圧倒的に多い中1名ですが男性の参加もありましたので、今後はもっと多くの男性に気軽に参加していただく為の工夫と興味を持っていただけるような講座を企画したいと思います。

3回の講座で効果を実感できた方や、生活の中で意識し始めた方が多く概ね評価できる結果となりました。コロナ禍で受講生同士の積極的な交流は図れなかったものの、新たにピラティスの公民館利用団体ができるなど大きな成果につながりました。



講座の様子



講座の様子

麵からつくるおきりこみ

(1) ねらい

- ①古くから伝わる郷土料理を通して、世代、地域間交流を図る。
- ②地元の食材を使った安心安全な地産地消を推進する。
- ③地元団体に講師依頼することにより連携し、活動成果を地域に還元する場とする。

(2) 対象等

対象：大胡地区内在住者

周知方法：公民館報に掲載、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 | 11/22 (火) 10:30~12:00 | 麵からつくるおきりこみ | 実習 | 大胡地区食生活改善 推進員 | 8 |

(4) 評価と反省

新型コロナウイルス感染防止対策を講じながら募集人数も制限した中で、定員の12名に達して男性の応募もありましたが、新型コロナウイルス感染者が増加しているため感染を心配する方々からのキャンセルが続き、当日は8名の方の参加となってしまいとても残念でした。

そんな中、参加者は3年ぶりの料理実習を喜び、郷土料理である「おきりこみ」作りを楽しんでくれたことが何より嬉しかったです。実習の中では講師から身近な食べ物を例に挙げ、日頃、私たちが無意識のうちにどれだけ過剰な塩分を摂取しているかなどのお話も聞くことができ、改めて塩分の摂りすぎに注意しようと思うきっかけにもなったようです。

今後も継続して伝統料理実習等を行ってほしいとの声をいただいていますので、ニーズにあった講座を企画していきたいと思えます。



講座の様子



講座の様子

動画配信(麺から作るおきりこみ)

(1) ねらい

- ① 11月22日に開催した大胡公民館学び合い、人権、地域ふれあい講座「麺から作るおきりこみ」の動画を編集し配信することで、幅広く郷土料理の作り方を知ってもらう機会とする。
- ②動画を活用することにより、自宅でも郷土料理を作れる環境をつくり、次世代への継承につなげる。

(2) 対象者等

対象：一般

周知方法：大胡公民館報及び市ホームページに掲載

(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 | 12/15(木) | 麺から作るおきりこみ | 視聴 実習 | 大胡地区食生活改善 推進員 | 視聴回数 109回 3/31現在 |

(4) 評価と反省

11月22日に開催した大胡公民館「麺から作るおきりこみ講座」において、おきりこみを作っている工程を動画撮影させていただき、編集後配信を行った。動画の撮影や編集、配信等は初めての試みで、難しく時間もかかったが、無事配信することができた。コロナ禍で参加人数等が制限される中、YouTube動画を活用することにより、幅広く郷土料理の作り方を知ってもらう機会を提供し、自宅でも郷土料理を作れる環境を提供することができた。



サムネイル画像



おきりこみの様子

15 粕川公民館

集会所健康教室

(1) ねらい

①込皆戸地区及び膳地区在住者が心豊かに健康で生きがいのもてる生活を送るための方法を学ぶ機会を提供する。

②生涯学習の啓発及び仲間づくりをおこない、いきいきとした地域づくりに繋げる。

(2) 対象等

対象：地区内高齢者

込皆戸集会所 延べ出席者数 217名

膳集会所 延べ出席者数 92名

(3) 内容

込皆戸集会所 いきいき健康教室

| 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 | 6/25(土) 10:00~11:00 | 「ピンシヤン!健康教室」 【市・出前講座】 | 講義 | 長寿包括ケア課 作業療法士 | 15 |
| 2 | 7/23(土) 10:00~11:00 | 「食中毒予防について」 【市・出前講座】 | 講義 | 衛生検査課 坪井主任薬剤師 齊藤食品衛生係長 | 18 |
| 3 | 8/21(土) 10:00~11:00 | ウクレレ演奏とフラダンス | 鑑賞 | かすかわロコモコ | 28 |
| 4 | 9/25(土) 10:00~11:00 | 「手品の演技・体験及び指導」 【市・出前講座】 | 観賞 体験 | 市民講師 吉井 学 | 20 |
| 5 | 10/29(土) 10:00~11:00 | 落語らいぶ「燕家 春雷」は講師急遽都合で中止のため地元の民生委員さんの連絡等 | 観賞 連絡 | 竹澤敦(落語らいぶ) 民生委員 坂本 義之 | 中止 22 |
| 6 | 11/26(土) 10:00~11:00 | 込皆戸三世代交流会と共催人形劇「おむすびころりん」中止 代替「クリスマスの壁飾り」 | 観賞 実習 | オフィスやまいも 代表 小澤 節子 サロン担い手 長谷川 秀子 | 中止 29 |
| 7 | 12/24(土) 10:00~11:30 | 「正月飾り しめ縄を作ろう」 | 実習 | ママタッチ 大矢 宏美 | 34 |
| 8 | 1/28(土) 10:00~11:00 | 「南京玉すだれ」 【市・出前講座】 | 実習 | 市民講師 田子 智代 | 23 |
| 9 | 2/25(土) 10:00~11:30 | 「お雛様を作って飾ろう」 | 実習 | 瀬戸 順子 | 28 |

膳集会所いきいき健康教室

| 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 | 7/13(水) 10:00~12:00 | 料理教室「中華料理など」 | 実技 | 管理栄養士 瀬下 美恵子 | 13 |

| | | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------------|----------|-------------------------------------|----|
| 2 | 9/14 (水) 10:00~11:00 | 「ピンシャン！健康教室」 【市・出前講座】 | 講義 実習 | 長寿包括ケア課 作業療法士 高野智子 歯科栄養士 神尾清美 | 17 |
| 3 | 11/16 (水) 10:00~11:00 | 「健康まえばし 21」について 学ぼう 【市・出前講座】 | 講義 実習 | 健康増進課 横堀保健師 | 10 |
| 4 | 12/14 (水) 10:00~11:00 | 「悪質商法に気をつけよう」 【市・出前講座】 | 講義 鑑賞 | 市消費生活センター (消費生活啓発員の会) | 12 |
| 5 | 1/18 (水) 10:00~11:00 | 「歌と踊りで新年を祝う」 | 鑑賞 実技 | チェリーマーメイド 澤田 馨 他2名 | 40 |

(4) 評価と反省

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で予定していた講座が、込皆戸集会所で11月の込皆戸三世代交流会と共催の人形劇について、昨年度に引き続き三世代交流会は中止となった。

その代替えとして地元サロンの担い手の長谷川さんが講師となってクリスマス飾りを実施した。

膳集会所いきいき健康教室については、地元の長寿会が中心となって参加者を集めた。

来年度は、地元の地区社協が主体となる予定なので色々と協議したい。

ものづくり、健康づくり教室

(1) ねらい

①地域住民が心豊かに健康で生き甲斐のもてる社会生活を送るために、ものづくりを通し趣味や教養・幅広い知識の修得を図る。

②互いの人格を尊重し思いやりの心を持ち、地域住民の仲間づくりやコミュニケーションの醸成を図る。

(2) 概要

公民館報で区内内在住在勤の一般成人を対象とし参加者を募集し実施する。

(3) 内容

| 回 | 期日・時間 | 学習主題・内容等 | 講師・協力者(敬称略) | 場所 | 人数 |
|-------------------------|------------------------------------|--|----------------------------|------------------|---------------|
| 生活 エン ジ ョ イ | 11/4~12/2 (全5日間) 10:00~12:00 | 手づくり布絵本教室 今回のテーマは「お弁当」で布 絵本作りをおこなった。 初回の30分は、「人権について 考えよう」の講座を行った。 | 桐生布絵本の会 萩原 眸 生涯学習課職員 | 膳 集 会 所 | 7 延べ 43 |

| | | | | | |
|---------|---|---|--|-----------|---------------|
| 趣味の教室 | 2/8・15・22 (全3日間) 10:00～12:00 | 趣味と健康づくり教室 (アロマとバスソルト教室) 食の話を中心に、体を温めるためのアロマやバスソルトをつくり健康を維持するための基礎を習得した。 | 自然食材店 クス・クシュ オーナー 高橋 加代 | 粕川 公民館 | 6 延べ 16 |
| 健康づくり教室 | 1/31.2/7.14.21 28 (全5日間) 10:00～12:00 | 3B体操教室(5回) 体力づくりと健康管理を目的に5日間(5回)開催した。 初回の60分は、「地域みんなの笑顔」をテーマに、障害者差別解消法、虐待防止、高齢者の生活支援等・災害現場では・各地の取り組み等についての講座を行った。 | 公財団法人 日本3B体操協会 荻野 香代子 人権講座 内山 恵子 | 粕川 公民館 | 5 延べ 22 |

(4) 評価と反省

生活エンジョイ趣味の教室では、「手づくり布絵本」は非常に細かな作業が求められるものであったが講師の指導と、参加者同士による作品の検討により、参加者は楽しそうに取り組み個々の成果が得られたと思う。次に、「健康とアロマ・バスソルト教室」では、食材を通して陰と陽を知り、日々の生活の中にエッセンスソルトを取り入れ、健康についての指導が行われた。

また、健康づくり教室は「3B体操教室」を開催し、フレイル予防と冬の体力づくりを目的に参加者の皆様が頑張っていた。

次年度も市民の方が様々な機会に興味を持ち、参加者同士の交流が保てるような講座を実施したいと思う。



手づくり布絵本教室 (弁当箱)



人権について考えよう



人権について学ぶ



3B体操で健康に！



趣味と健康づくり
(日々の暮らしにエッセンスを)

16 富士見公民館

ふじみかるたYouTube配信

(1) ねらい

- ①地区内外の人に富士見かるたで読まれている場所を紹介する。
- ②赤城山に興味を持ってもらい、赤城山での散策を促すことで地域住民の健康向上を図る。
- ③地区住民に対し動画による富士見かるたのスポットの情報提供を行い、地域の魅力を再発見してもらおう。

(2) 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 | 10/19 (水) | 赤城山に関する富士見かるたためぐり ・農地うるおす用水二つ ・行幸記念のお手植松 ・天下の景勝白樺ライン ・眠る赤城も昔は火山 ・理想のスキー猪谷六合雄 ・山の伝説小沼の主 | 視聴 | なし | 視聴回数 307 |
| | | | | | 3/31 現在 |

(3) 評価と反省

昨年度作成した動画の第3弾のYouTube配信を実施した。動画の時間を短くし、おまつりの写真を入れるなどしたが、視聴回数が伸びなかった。来年度は、より多くの方に視聴してもらえるよう工夫していきたい。

