

# 南湖公民館

## テーマ

〈地域がつながる・笑顔広がる公民館〉

ちがさ貴族 波の精霊  
えぼし麻呂 & ミーナ



# 南湖公民館 目 次

1 南湖公民館の概要	175
2 公民館運営審議会	
(1) 公民館運営審議会委員名簿	
(2) 会議・研修会	
3 公民館の利用状況	178
(1) 施設の利用状況	
(2) 月別利用人数	
(3) 室別・曜日別利用状況	
(4) ネット事業利用状況	
4 主催事業	180
(1) 家庭教育支援関連事業	
ア 絵本とお話の時間	
イ 楽しい子育て講座「わらべうたと絵本で遊ぼう」	
ウ 保育フリースペース「ひだまり」	
エ 家庭教育支援講座「手づくり紙芝居教室」	
オ 家庭教育支援事業「ほしつ☆メソッド」	
カ 家庭教育支援講座「親子で学ぶ救命講習会」	
キ 乳幼児健康相談	
ク 家庭教育支援講座「スマイリングママサロン」	
ケ 家庭教育支援講座「親子で学ぶスマホルール」	
コ 家庭教育支援講座「小児・乳児の応急手当講習会」	
(2) 子ども事業	184
ア 子どもの広場	
イ 子ども活動教室「英語で楽しもう！ハロウィン」	
ウ 子ども体験教室「ひょうたんランプを作ろう！」	
エ 自然探検隊「磯の生きもの観察」	
オ 自然探検隊「野外自然体験、葉っぱ図鑑づくり」	
カ ドキドキチャレンジ春「公民館から平塚市総合公園まで歩こう」	
キ ドキドキチャレンジ秋「サンドクラフト大会」	
ク 子ども活動教室「親子でつくる壁新聞」	
(3) 地域交流事業	186
ア 日本の歳越し	
イ 第33回地域交流会「交通ルールとマナー」～人と車と自転車が安全に移動できる街に～	
ウ 健康講演会「健康診断で何が分かる？」～健康寿命を延伸するために～	
エ 地域を学ぶ会	
オ 漫画と写真で学ぼう	
(4) 社会的要請課題をテーマとした事業	189
ア 健康講座「スローストレッチ教室」	
イ 健康講座「健康寿命を延ばそう」	
ウ 現代的・地域的課題講座「そとヨーガ」	
エ 現代的・地域的課題講座「アロマ講座」	
オ 普通救命講習会「応急処置、心肺蘇生法、AED操作方法」	
カ 現代社会講座「お灸でセルフケア」	

キ	現代社会講座「チャレンジいけばな“お月見”」	
ク	現代社会講座「チャレンジいけばな“クリスマス”」	
ケ	フレイルチェック	
コ	「わたしの覚え書き」書き方講座	
(5)	学習成果の還元事業	191
ア	なんごサウンドコースト	
イ	南湖まなび広場「羊毛フェルト講座」	
ウ	南湖まなび広場「ハワイ気分でフラ体験 Kane」	
エ	南湖公民館まつり	
オ	ミニ展示会	
	(1) 「秋の壁新聞展示会」ロビー前	
	(2) 「書き初め展示会」ロビー前	
	(3) 「節分展示会」ロビー前・ポスターケース	
	(4) 「ひなまつり展示会」ロビー前・ポスターケース	
(6)	公民館ふれあい事業	193
ア	シニア講座「なんご倶楽部」	
イ	おもしろ雑学入門「台湾を楽しむ！はじめての台湾鉄道旅行」	
ウ	おもしろ雑学入門「庭木イキイキ剪定教室」	
エ	おもしろ雑学入門「クリスマスひょうたんランプ作り」	
オ	RAKURAKUクッキング「食生活改善レシピ&栄養教室」	
カ	RAKURAKUクッキング「はじめての精進料理」	
キ	文学講座「枕の草子と大鏡」	
ク	文学講座「『源氏物語』空蟬の巻を読む」	
ケ	文学講座「鎌倉のつわもの」	
コ	歴史講座「大磯散策」	
サ	歴史講座「箱根さんぽ」	
シ	卓球開放	
5	動画配信	196
	(1) おうちで作る“簡単”ポテトチップス	
	(2) 手打ちうどんを作ろう！	
	(3) どこでも携帯！フェイスシールド	
	(4) 簡単設置！簡単収納！コーンロープ	
	(5) クリアホルダーでつくる！マスクケース① ～お気に入りマスク編～	
6	オンライン講座	198
	(1) スマイリングままサロン	
	(2) おうちでヨーガ	
7	出版活動	199
	(1) 公民館情報紙	
	(2) 利用者懇談会情報紙	
8	その他	200
	(1) 利用者説明会	
	(2) 利用者懇談会	

## 令和2年度事業の総括

令和2年度の南湖公民館のテーマは「地域がつながる・笑顔広がる公民館」を掲げた。子ども事業をはじめとして約50件以上の事業を計画していたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、対面式の事業について、年度内の中止が決定された。対面式では事業が出来ない中での代替案として、教育委員会で開設した学びのポータルサイト「動画で学ぼう！自宅で学ぼう！！」により動画配信を行い、同時進行でオンライン講座の開催も行った。

動画で行った事業としては、毎年6月に子ども事業の1つである子どもの広場で行う「カレーを作ってみんなで食べよう」のイベントが中止になり、その6月のカレー作りのために、2月に公民館の畑に植え付けをして栽培しているジャガイモを使用して、「おうちで作る簡単ポテトチップス」の動画を作成し配信した。同じく子どもの広場で行う「手打ちうどんを作ろう！」の事業についても動画での配信を行った。また、新型コロナウイルス感染症まん延防止に効果的な企画として、低価格で簡単に作成できる「どこでも携帯！フェイスシールド」、食事の時に置き場に困ったり、日常生活での汚れが気になったりするマスクのために「クリアホルダーでつくる！マスクケース」の動画を作成した。他にも、人が整列するときの目印となり、同時に2m間隔（ソーシャルディスタンスに基本的に必要な距離）のメジャーの役目も果たす、カラーコーンとトラロープを組み合わせて作る非常に実用的な機能を持つ「簡単設置！簡単収納！コーンロープ」の動画を発信した。どの動画もコロナ禍の今の時代に即した配信をすることができた。

オンライン講座としては、産後体操を通じて、子育て中の親の不安や閉塞感の解消に努める「スマイリングママサロン」をZoomを使用し5館共同で行い、ストレスの軽減や筋力の向上などリラクセスして心穏やかな毎日が過ごせる一助となるように「おうちでヨガ」と題してヨガの講座を2講座行った。

動画とオンライン以外でも「壁新聞や書初めの展示会」、また「節分やひなまつりの季節ごとの手作り（職員による）人形や装飾」をロビー前とポスターケースに展示した。他にも地域の交流事業として、南湖にまつわる歴史や地理をA4用紙1枚に漫画と写真を使い、わかりやすく地域に伝える「漫画と写真で学ぼう」を職員の手書きにより作成し展示した。

今後も新型コロナウイルス感染症の動向には注視していかなければならないが、高齢者や若年層のニーズを捉え、感染予防を徹底しながらの対面行事も視野に入れ、地域団体とも連携を取りながら、事業計画に取り組んでいきたいと考えている。

ちがさ興族  
えぼし麻呂



## 1 南湖公民館の概要

南湖公民館は、市内で4番目の公民館として昭和60年に開館。以来、「地域の公民館」として定着している。社会教育施設としての講座などの充実、新しい企画の事業、学習者とのふれあいの機会と場の提供につとめ、「誰もが気軽に利用できる公民館」をめざしている。

- 所在地 茅ヶ崎市南湖六丁目15番1号
- 開館日 昭和60年5月7日
- 敷地面積 1,581.05㎡
- 延床面積 759.47㎡
- 建設事業費 226,180,000円

## 2 公民館運営審議会

公民館運営審議会は、館長の諮問に応じ、公民館における各種事業の企画実施について調査・審議を行った。また、茅ヶ崎市公民館運営審議会委員連絡協議会は、5館の委員相互の連絡協調を基本に各種事業の情報交換を図るものであるが、令和2年度においては、新型コロナウイルス市内感染のまん延防止のため、開催を中止した。

### (1) 公民館運営審議会委員名簿

任期2年（平成31年4月1日～令和3年3月31日）

氏名	区分	備考
亀山 計次	南湖地区社会福祉協議会	会長
三 觜 健一	南湖地区自治会連合会	副会長
鈴木 美佳	茅ヶ崎市立西浜中学校PTA	連絡協議会幹事
鈴木 葉子	西浜学区青少年育成推進協議会	
渡 邊 千奈	南湖公民館利用者懇談会	
井 上 正美	神奈川県立茅ヶ崎西浜高等学校	
新 原 徹也	茅ヶ崎市小学校長会(西浜小学校教頭)	

### (2) 会議・研修会

#### ●茅ヶ崎市立南湖公民館運営審議会

- ・令和2年度第1回茅ヶ崎市立南湖公民館運営審議会

日 程：令和2年8月19日（水）

議 題：・令和2年度予算及び事業計画について

- ・茅ヶ崎市立南湖公民館運営審議会に対する諮問について
- ・新型コロナウイルス感染症対策のための南湖公民館運営審議会運営要綱について
- ・その他

- (1) 茅ヶ崎市立図書館協議会委員の推薦について
- (2) 茅ヶ崎市公民館運営審議会委員連絡協議会について
- (3) 神奈川県公民館連絡協議会主催 公民館長・公民館運営審議会及び委員等研修会及び神奈川県公民館大会について

#### (4) 第2回会議日程について

・令和2年度第2回茅ヶ崎市立南湖公民館運営審議会

日 程：令和2年10月30日（金）

議 題：・令和元年度決算状況について

- ・神奈川県公民館連絡協議会主催 公民館長・公民館運営審議会及び委員等研修会及び神奈川県公民館大会について
- ・茅ヶ崎市立南湖公民館運営審議会に対する諮問について
- ・その他

・令和2年度第3回茅ヶ崎市立南湖公民館運営審議会

日 程：令和2年12月15日（火）

議 題：・諮問に対する答申について

- ・その他

・令和2年度第4回茅ヶ崎市立南湖公民館運営審議会

日 程：令和3年2月26日（金）

議 題：・答申書（案）について

- ・令和2年度公民館館長職員等研修会、公民館館長・公民館運営審議会委員等研修会（合同書面開催）における講師からの回答について
- ・令和3年度南湖公民館歳入・歳出予算内訳書及び公民館事業計画（案）について
- ・その他
  - (1) 飲料用自動販売機の入札について
  - (2) 予防接種会場について

●茅ヶ崎市公民館運営審議会委員連絡協議会

緊急事態宣言発令ならびに新型コロナウイルス市内感染のまん延防止のため、開催を中止。

●令和2年度審議会委員等研修（書面開催）

研修内容：『社会教育委員・公民館運営審議会委員の基礎を学ぶ』

講師テキスト「社会教育委員・公民館運営審議会委員Handbook（令和2年版）」により、社会教育委員及び公民館審議会委員の役割などについて学習し、質問等は書面により講師とやりとりを行うことにより、理解を深める。

講 師：山本 珠美 氏（青山学院大学教育人間科学部教育学科准教授）

日 程：令和2年11月18日（水） 参加者に講師テキストを送付

令和2年12月 2日（水） 「質問及び気づきシート」事務局提出期日

令和3年 3月24日（水） 講師作成の回答をとりまとめ、参加者に送付

●令和2年度公民館長職員等研修会、公民館長・公民館運営審議会委員研修会（書面開催）

主 催：神奈川県公民館連絡協議会

テ ー マ：「これからの公民館活動について」

講 師：志々田 まなみ 氏（文部科学省国立教育政策研究所 生涯学習政策研究部総括研究官  
併 社会教育実践研究センター社会教育調査官）

日 程：令和2年11月 6日（金） 対象者に書面研修のための講師資料送付

令和2年11月27日（金） アンケートの事務局提出期日

令和3年 1月29日（金） アンケート記載の質問に対する講師からの回答を送付

●第6 2回神奈川県公民館大会（書面開催）

主 催：神奈川県公民館連絡協議会・箱根町教育委員会

テ ー マ：「少子高齢化等人口減少時代における公民館の役割」  
～人口減少時代の新しい地域づくりに向けて～

基調講演：「少子高齢化等人口減少時代における公民館の役割」（寄稿文）  
野島 正也 氏（学校法人文教大学学園理事長）

事例発表：「地元住民手作りのふれあいイベント『仙石原文化センターまつり』」  
市川 毅 氏（仙石原文化センターまつり実行委員会会長）

開 催：令和3年 1月29日(金)開催予定であったが、新型コロナウイルス感染症対策のため  
書面開催に変更された。

### 3 公民館の利用状況

ロビーなどの利用を除く、各室の利用統計

令和2年度は、新型コロナウイルス市内感染のまん延防止のため、4月4日より6月30日まで閉館（実習室・ロビーについては閉館後も使用不可）また利用時間3時間のうち1時間を消毒時間とした。

#### (1) 施設の利用状況

職員数	開館日数	部屋別利用可能時間数合計(A)	総利用件数	総利用時間数	団体利用			主催事業			合計利用率
					利用件数	利用時間(B)	利用率(B)/(A)	利用件数	利用時間(C)	利用率(C)/(A)	
職員3人 嘱託員4人	232	8,848	1,081	2,322	1,060	2,240	25.3%	21	82	0.9%	26.2%

#### (2) 月別利用人数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
人数	0	0	0	783	661	931	1,041	987	923	509	509	839	7,183
月別利用率	0%	0%	0%	10.9%	9.2%	13.0%	14.5%	13.7%	12.8%	7.1%	7.1%	11.7%	100.0%

#### (3) 室別・曜日別利用状況

		火		水		木		金		土		日		月		計		部屋別 利用可能 時間数	利用率
		件数	時間	件数	時間	件数	時間												
講義室	団体	65	130	82	161	107	214	73	146	58	116	23	46	6	12	414	825	1,762	48.0%
	主催	2	5	3	9	0	0	1	5	1	2	0	0	0	0	7	21		
和室 (保育室)	団体	4	8	21	42	5	13	7	14	55	110	25	50	1	2	118	239	1,764	14.7%
	主催	1	8	0	0	1	6	1	5	1	2	0	0	0	0	4	21		
学習室	団体	44	88	43	86	38	76	45	90	59	118	13	26	1	2	243	486	1,762	29.1%
	主催	0	0	0	0	3	17	2	10	0	0	0	0	0	0	5	27		
会議室	団体	28	56	40	80	4	8	27	174	19	38	36	72	0	0	154	428	1,762	24.5%
	主催	0	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	2	4		
和室	団体	36	72	10	20	67	134	14	28	1	2	0	0	3	6	131	262	1,762	15.4%
	主催	0	0	1	5	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	3	9		
実習室	団体	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36	00.0%
	主催	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
計	団体	177	354	196	389	221	445	166	452	192	384	97	194	11	22	1,060	2,240	8,848	26.2%
	主催	3	13	4	14	4	23	8	28	2	4	0	0	0	0	21	82		
	計	180	367	200	403	225	468	174	480	194	388	97	194	11	22	1,081	2,322		
曜日別利用 可能時間数		1,332		1,502		1,502		1,502		1,430		1,430		150		8,848			
利用率		27.6%		26.8%		31.2%		32.0%		27.1%		13.6%		14.7%		26.2%			
開館日数		35		39		39		39		38		38		4		232			

(4) ネット事業利用状況  
動画配信利用状況

動画名	動画公開日	再生回数 R3. 3. 31現在
おうちで作る“簡単”ポテトチップス	6月17日(水)	1,213
どこでも携帯！フェイスシールド	6月17日(水)	920
手打ちうどんを作ろう！	10月9日(金)	408
簡単設置！簡単収納！コーンロープ	10月20日(火)	475
クリアホルダーでつくる！マスクケース① ～お気に入りマスク編～	3月17日(水)	66

オンライン講座利用状況

講座名	開催日	参加人数 (応募人数)
スマイリングままサロン (全5公民館・ぽかぽか保育園と共催)	3月10日(水)	親子4組 (親子6組)
	3月17日(水)	親子2組 (親子6組)
	3月24日(水)	親子4組 (親子6組)
おうちでヨガ～呼吸&ほぐしヨガ～	3月19日(金)	9人 (12人)
おうちでヨガ～呼吸&ポーズ～	3月26日(金)	10人 (12人)

## 4 主催事業

### (1) 家庭教育支援関連事業

#### ア 絵本とお話の時間

##### 【目的】

\*絵本を通し、子どもが想像力を広げ豊かな情緒を育み、家庭でも親子で絵本に親しむきっかけとする。

\*参加者たちと時間を共有することで人間関係を広げる機会を提供する。

開催予定	内 容	協 力
第2土曜日 11:00～11:30	季節に合った絵本の読み聞かせや手遊び、わらべうたなど	青木 春江 氏 (湘南・絵本と おはなしの会代表)

※開催中止

#### イ 楽しい子育て講座 「わらべうたと絵本で遊ぼう」

##### 【目的】

\*わらべうたを通し、子どもの発達において大切な情緒や感性を育む。

\*親子が共に学んだり、遊んだりする中で、自然にふれあうことで絆を深めるきっかけとする。

\*子育てで孤立しがちな親同士の仲間づくりの一助となることを目的とする。

開催予定	内 容	講 師
5月13日(水) 10:30～11:30	わらべうたと絵本の読み聞かせ	大谷 和子 氏 (元公立保育園園長)  大山 智子 氏 (湘南・絵本とお話の会)
6月10日(水) 10:30～11:30		
11月11日(水) 10:30～11:30		
12月 9日(水) 10:30～11:30		

※開催中止

## ウ 保育フリースペース「ひだまり」

### 【目 的】

子育て中の保護者の中には、心の揺れや子育てについての不安を持っている人が少なくない。そのような保護者に、リラックスできるスペースを公民館が提供し、子育てについての悩みの軽減を図るとともに、人の輪をつなげてもらうことを目的とする。

開催予定	内 容	講 師
第2・第4金曜日 10:00～14:00	フリースペース(※1)	山根 恵子 氏 (保育ボランティア たんぽぽ代表)
5月22日(金) 11:00～12:00	一升餅でお祝いしましょう	
10月23日(金) 11:00～12:00	親子ふれあい(※2)	
12月11日(金) 11:00～12:00	クリスマス会	

(※1)フリースペース…親子の自由な語らいの場、自由な遊び場、情報交換の場

(※2)親子ふれあい…親子工作

※開催中止

## エ 家庭教育支援講座「手づくり紙芝居教室」

### 【目 的】

\*日本人が低い傾向にあるといわれている自尊心について、手づくり紙芝居で自分の思いを表現したり、自分の作品を認めてもらったりすることで、高める機会を提供する。

\*他の子の発表を鑑賞することで『自分と他人との違い』を感じ、他人の考えを受け入れられるようになることを目的とする。

開催予定	内 容	講 師
7月25日(土) 9:30～12:00	手づくり紙芝居の作り方のポイントを知り、実際にお話を考え、脚本を書く。	宮崎 二美枝 氏 (紙芝居作家・子どもの文化研究所所員・紙芝居文化推進協議会副会長・手づくり紙芝居コンクール審査員)
8月 2日(日) 9:30～12:00	講師のアドバイスを受けながら、家で書いてきた紙芝居を仕上げる。(最後に参加者と家族向けにミニ発表会を実施)	

※開催中止

オ 家庭教育支援事業「ほしつ☆メソッド」

【目 的】

児童虐待予防に向けて、親の役割や子育てに必要な「ほめる・しかる・つたえる」方法を知り、練習し、家庭内のコミュニケーションの改善を目指す。

開催予定	内 容	講 師・共 催
10月 7日(水) 10:00～12:00	『思わず出る赤カード』と『前向き青カード』を使い、参加者が現在困っている状況や将来困ると想像している内容を中心に、子どもへの言葉かけや改善するための行動の練習をする。	市こども育成相談課 家庭児童相談室
10月21日(水) 10:00～12:00		
11月 4日(水) 10:00～12:00		
11月18日(水) 10:00～12:00		
12月 2日(水) 10:00～12:00		

※開催中止

カ 家庭教育支援講座「親子で学ぶ救命講習会」

【目 的】

親子で一緒に「心肺蘇生法」、「AEDの使用方法」を学び、大切な命を考えるきっかけとする。

開催予定	内 容	講 師
8月 2日(日) 13:30～15:30	「心肺蘇生法実技演習」、「AED実技演習」 「シナリオステーション」、「クイズ(今日の確認)」	市消防署消防指導課

※開催中止

キ 乳幼児健康相談

【目 的】

乳幼児を持つ保護者が、市の保健師と栄養士に個別に相談できる機会を提供する。

開催予定	内 容	共 催
5月21日(木) 13:30～14:30	乳幼児の身体測定や育児相談 栄養士による栄養相談	市保健所健康増進課
7月16日(木) 13:30～14:30		

9月17日(木) 13:30~14:30		
11月19日(木) 13:30~14:30		
1月21日(木) 13:30~14:30		
3月18日(木) 13:30~14:30		

※開催中止

#### ク 家庭教育支援講座「スマイリングママサロン」

##### 【目 的】

産後の心と身体の不調を抱えている母親を対象として、産後体操を行いながら、その解決のきっかけを作ると共に、同じ悩みを抱えた母親同士の交流を図る。

##### 【成 果】

対面式の講座は中止となったが、以下のオンライン講座を開催した。  
・オンライン講座「スマイリングママサロン」

#### ケ 家庭教育支援講座「親子で学ぶスマホルール」

##### 【目 的】

親子でインターネットの便利さと危険性を学び、インターネットトラブルを話し合うきっかけとする。

※開催中止

#### コ 家庭教育支援講座「小児・乳児の応急手当講習会」

##### 【目 的】

乳児・小児に対する応急手当の基礎知識や救命処置などを学び、日常に起こりうる危機に的確に対処できるよう応急手当法を学ぶ機会を提供する。

開催予定	内 容	講 師
2月 6日(土) 13:30~15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の心肺蘇生法とAEDの使い方</li> <li>・小児の心肺蘇生法とAEDの使い方</li> <li>・乳児の心肺蘇生法とAEDの使い方</li> <li>・軌道異物除去「気道確保し異物除去法」「腹部突き上げ法」「背部叩打法」</li> <li>・止血法</li> </ul>	市消防署消防指導課

※開催中止

## (2) 子ども事業

### ア 子どもの広場

#### 【目 的】

地域住民や児童関係ボランティアの協力を得ながら、工作やアウトドア、料理教室等を通じて、学区や学年を越えた子どもの仲間作りと交流の場を提供する。

開催予定	内 容	協 力・共 催
4月25日(土) 8:30～15:30	麻溝公園にて遊ぶ。	南湖公民館職員
6月20日(土) 9:30～13:00	掘ったじゃがいもを利用して、カレーを作る。	石川 洋子 氏 祖一 由美子 氏
7月23日(木) 10:00～12:00	夏休み特集① 工場見学	南湖公民館職員
7月31日(金) 10:00～12:00	夏休み特集② 夏のお菓子作り	石川 洋子 氏 祖一 由美子 氏
8月20日(木) 8:00～15:30	夏休み特集③ こどもカヌー教室	NPO法人きよかわ アウトドアスポーツ クラブ
10月17日(土) 10:00～13:00	ピザを作る。	石川 洋子 氏 祖一 由美子 氏
11月28日(土) 8:30～15:00	施設見学	南湖公民館職員
12月19日(土) 10:00～12:00	クリスマス飾りを作る。	石川 洋子 氏 祖一 由美子 氏 西浜学区青少年育成
1月16日(土) 10:00～11:00	チョコレートのお菓子を作る。	石川 洋子 氏 祖一 由美子 氏
2月20日(土) 10:00～11:00	じゃがいもを植える。	南湖公民館職員

※開催中止

### イ 子ども活動教室「英語で楽しもう！ハロウィン」

#### 【目 的】

英会話を体験することで英語でのコミュニケーション作りのおもしろさを知る。ハロウィンに関連した内容で参加者同士の交流を深め、楽しい時間を共有する。

※開催中止

### ウ 子ども体験教室「ひょうたんランプを作ろう！」

#### 【目的】

- \*小学生を対象に学区や学年を越えた仲間づくりと交流の場を提供する。
- \*普段では簡単に体験できないひょうたんランプ作りの楽しさを味わう。

開催予定	内 容	講 師
11月21日(土) 13:00~16:00	乾燥させたひょうたんにルーターで穴をあけ、模様を付けたランプを作る。	向川 康樹 氏 (ひょうたんランプ作家)

※開催中止

### エ 自然探検隊「磯の生きもの観察」

#### 【目的】

小学校高学年を対象に野外体験的な事業を展開し、自然とふれあうことにより、自然に関する興味を高めるとともに、心身発達の一助とする。

開催予定	内 容	講 師
5月16日(土) 8:45~15:30	自然豊かな江の島の岩場に生息している生きものを観察し、生きものの種類や生態について学ぶ。 会場：江の島湘南港「タイドプール」(藤沢市)	NPOパパラギ “海と自然の教室”
8月5日(水) 8:45~15:30		

※開催中止

### オ 自然探検隊「野外自然体験、葉っぱ図鑑づくり」

#### 【目的】

小学生を対象に学区や学年を越えた仲間づくりと交流の場を提供するとともに、本物や自然物に触れる機会が減った現代の子どもに、人間的成長に必要な体験活動の機会を創出する。

※開催中止

### カ ドキドキチャレンジ春「公民館から平塚市総合公園まで歩こう」

#### 【目的】

\*年齢の異なるグループで、集団行動のルールを学びながら目的地まで歩くことにより、世代間交流と子どもの自主性を育てる。

\*児童が歩くことの習慣化を促し、体力向上を図る。

開催予定	内 容	委 託
5月 9日(土) 8:30~15:30	南湖公民館から平塚総合公園まで班で歩く。	西浜学区青少年育成 推進協議会

※開催中止

## キ ドキドキチャレンジ秋「サンドクラフト大会」

### 【目 的】

サザンビーチでのサンドアート制作を通じて、小学生の郷土愛及び砂像文化の醸成を図る。

開催予定	内 容	委 託
9月5日(土) 9:00～14:00	サザンビーチの海岸でグループごとに感性を生かした砂像を作り、審査と表彰をおこなう。	西浜学区青少年育成 推進協議会

※開催中止

## ク 子ども活動教室「親子でつくる壁新聞」

### 【目 的】

親子で考え、壁新聞の紙面に共有の表現をすることで、相手の意見を聞き、自分の意見を伝える事を経験すると共に、自分の思いを不特定多数の人に伝えることの大切さや難しさを学ぶ。

開催予定	内 容	講 師・協 力
7月22日(水) 10:00～12:00	新聞の豆知識や見出しの付け方・記事を書くためのインタビューの仕方・記事の書き方・写真などのレイアウトの仕方を学ぶ。	講師：武 勝美 氏 (全国新聞教育研究協議 会参事・全国小・中学 校・PTA新聞コンクール 審査員) 協力：壁新聞サポータ ー4人
8月19日(水) 10:00～12:00	自宅で制作した新聞を持ち寄り、仕上げ作業をし、講師が講評をする。	

※開催中止

## (3) 地域交流事業

### ア 日本の歳越し

#### 【目 的】

伝統文化の知識と経験が豊かな地域の方々から、若者や子どもたちに伝承する場を作り、世代間及び地域交流を深めることを目的とする。

開催予定	内 容	講 師
12月12日(土) 10:00～13:30	餅つきは南湖餅つき唄にあわせて、約500人分の餅をふるまう。 しめ縄づくり(輪飾り)は200束、紙垂づくり(紅白)200組を用意し、200人が講義室で班に分かれて、指導者に教わりながら作成する。	日本の歳越し実行委員会 (南湖地区自治会連合会 南湖郷土芸能保存会 餅つき唄保存会 他)

※開催中止

イ 第33回地域交流会「交通ルールとマナー」～人と車と自転車が安全に移動できる街に～

【目的】

交通ルールとマナーをテーマとした講演会等を西浜地区青少年育成協議会・西浜小学校PTA校外委員会・西浜中学校PTA校外委員会と共催で企画し、問題解決の一助とする。

開催予定	内 容	講 師・共 催
6月20日(土) 10:00～12:00	正しい交通ルールとマナーに関する講義	講師：蓬田 亜矢 宮地 記由子 (安全対策課交通安全教育指導員) 共催：西浜学区青少年育成推進協議会 西浜小学校PTA校外委員会 西浜中学校PTA校外委員会

※開催中止

ウ 健康講演会「健康診断で何が分かる？」～健康寿命を延伸するために～

【目的】

本市においても超高齢社会を迎え、高齢者の「健康」の問題を、健康診断の部分からアプローチし、健康診断の必要性、結果の見方等を学習しながら健康寿命について改めて考える。

開催予定	内 容	講 師
10月15日(木) 13:30～15:00	健康診査票により健康診断の必要性を理解し、診断結果の見方と数値が悪かった場合の対応について	露木 康雄 (市保健所健康増進課)

※開催中止

エ 地域を学ぶ会

【目的】

体験学習を通して地域の魅力ある資源や歴史を学び、郷土愛を育む。

開催予定	内 容	講 師・共 催
4月20日(月) 17:30～19:00	第9回「姥島（烏帽子岩）学習会」 姥島の地層や生物についての講演、及び5月に実施する姥島自然観察会の内容説明を行う。	講師：布施 憲太郎 氏 (三浦半島活断層調査会 研修部長) 講師：岸 一弘 氏 (茅ヶ崎野外自然史 博物館) 共催：西浜中学校

<p>5月18日(月) 8:20～12:00</p>	<p>第10回「姥島（烏帽子岩）自然観察会」 茅ヶ崎漁港から船で姥島へ渡船、上陸し、自然観察を行う。</p>	<p>講師:布施 憲太郎 氏 (三浦半島活断層調査会 研修部長) 講師:岸 一弘 氏 (茅ヶ崎野外自然史 博物館) 講師:小峯 和朗 氏 (自然観察会案内ボラン ティア) 共催:西浜中学校</p>
--------------------------------	--	--

※開催中止

## オ 漫画と写真で学ぼう

### 【目 的】

市内南湖の歴史や地理について、A4用紙1枚で漫画と写真を使い、分かりやすく伝える作品を制作し、館内展示を行うことにより、気軽に南湖について学ぶ機会を提供する。

展示期間	回数	内容	講師
5月1日～5月31日	第1回	国道134号線	南湖公民館職員
6月1日～6月30日	第2回	湘南海岸の砂防林	
7月1日～7月31日	第3回	茶屋町の名称の由来	
8月1日～8月31日	第4回	丸大魚市場の風景	
9月1日～9月30日	第5回	昭和の西浜小学校周辺の風景	
10月1日～10月31日	第6回	昭和の西浜小学校の給食調理風景	
11月1日～11月30日	第7回	昭和の西浜小学校の給食食事風景	
12月1日～1月4日	第8回	昭和の西浜小学校の校外写生風景	
1月5日～1月31日	第9回	昭和の西浜小学校の校舎風景	
2月1日～3月31日	第10回	昭和の西浜小学校の休み時間風景	

### 【成 果】

館内掲示板に掲載し、南湖にまつわる歴史や、昭和の小学校の風景などを伝えることができた。昭和の風景は年配の方には懐かしく、子どもには新鮮な驚きにつながり、南湖の魅力の再発見に貢献できた。

(4) 社会的要請課題をテーマとした事業

ア 健康講座「スローストレッチ教室」

【目的】

\*年齢を重ねることによって硬くなる身体や落ちてきた筋力を自宅でセルフケアできるストレッチ方法を学び、健康増進につなげる。

\*講座を通して、生きがい・仲間づくりの支援の一助とする。

※開催中止

イ 健康講座「健康寿命を延ばそう」

【目的】

中高齢者が趣味や運動に積極的に取り組むことにより、生活リズムが向上し、精神的にも肉体的にも若さを保ち、健康寿命を延ばすことを目的とする。

開催予定	内 容	講 師
3月27日(土) 15:00～16:30	中高齢者の死亡原因や要介護になる原因などを、統計データを元に解説し、健康寿命を延ばしていくための運動や趣味の取り組みの効果を医師の立場から講演する。	薄 宏 氏 (茅ヶ崎徳洲会病院 健康管理センター)

※開催中止

ウ 現代的・地域的課題講座「そとヨーガ」

【目的】

\*ヨーガにより、心と身体のバランスを取り戻し、柔軟性や筋力の向上、自然治癒力を向上させ、健康増進につなげる機会を提供する。

開催予定	内 容	講 師
10月29日(木) 10:30～11:30	ヨーガのポーズを学ぶ	米澤 八重子 氏 (全米ヨガアライアンス 公認ヨガ講師)
11月 6日(金) 10:30～11:30		

※開催中止

エ 現代的・地域的課題講座「アロマ講座」

【目的】

アロマを用いて私たちを取り巻く環境・心の状態・性格などを自己分析し、現在の自分自身の状態を知り、ストレスの軽減、生活向上を図ることを目的とする。

開催予定	内 容	講 師
11月10日(火) 10:00～12:00	様々な植物の香りや植物油に触れながらのアロマの講義とアロマクラフトの作成	中田 真世 氏 (アロマセラピスト)

※開催中止

オ 普通救命講習会「応急処置、心肺蘇生法、AED操作方法」

【目 的】

疾病や外傷により、意識障害、呼吸停止、心肺停止等の傷病者に対する心肺蘇生法の実技と、AED（自動体外式徐細動器）の取り扱いの習得、異物が口などに詰まった場合の除去法と大出血時の止血方法を学ぶ。

開催予定	内 容	講 師
6月28日(日) 9:00～12:00	心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法、異物除去法	市消防署消防指導課職員 応急手当普及協会
2月(日未定) 9:00～12:00		

※開催中止

カ 現代社会講座「お灸でセルフケア」

【目 的】

お灸に興味はあるが、1人ではできない、ツボの取り方がよくわからない、お灸の効能で身体を変えてみたいという方に学ぶ機会を提供する。

開催予定	内 容	講 師
10月27日(火) 10:00～11:30	前半 お灸に関する講義 後半 秋の時期における養生のツボに実際にお灸をする。	大石 知絵子 氏 (にじいろ鍼灸院代表)

※開催中止

キ 現代社会講座「チャレンジいけばな“お月見”」

【目 的】

核家族化が進み、更に住居の変化から、子どもたちが日常的に日本の伝統文化に触れる機会が減っている。日本の伝統文化である「生け花」を子どもから大人まで体験することで、伝統文化と伝統行事に触れる機会を提供する。

開催予定	内 容	講 師
6月29日(月) 10:00～11:30	・紙芝居により、お月見が行事として行われている意味を知る。 ・ススキをメインにお月見の生け花づくりを体験する。	松田 光美(こうび) 氏 (いけばな教授)

※開催中止

ク 現代社会講座「チャレンジいけばな“クリスマス”」

【目 的】

核家族化が進み、更に住居の変化から、子どもたちが日常的に日本の伝統文化に触れる機会が減っている。日本の伝統文化である「生け花」を子どもから大人まで体験することで、伝統文化に触れる機会を提供する。

開催予定	内 容	講 師
12月(日未定) 10:00～11:30	・紙芝居により、クリスマスの意味を知る。 ・クリスマスに合う生け花づくりを体験する。	松田 光美(こうび)氏 (いけばな教授)

※開催中止

#### ケ フレイルチェック

##### 【目 的】

高齢者が要介護状態に進む前に、健康状態と要介護状態の中間の状態である「フレイル状況」を自己チェックしてもらい、健康状態の維持につなげてもらう。

開催予定	内 容	講 師
6月25日(木) 14:00～16:00	高齢になって筋力や心身のどこが低下しているか、健康状態を栄養・運動・社会参加の3つの視点から確認する。	高齢福祉介護課 フレイルサポーター7名 (ボランティア)

※開催中止

#### コ 「わたしの覚え書き」書き方講座

##### 【目 的】

遺言や相続に関する知識を身に付けるとともに、茅ヶ崎版エンディングノート「わたしの覚え書き」の記入の仕方や用語の意味を理解してもらい、自分らしい生き方のデザイン方法の習熟を図る。

開催予定	内 容	講 師
11月(日未定) 10:00～12:00	遺言や相続に関する基礎知識と「わたしの覚え書き」の記入方法や用語の意味を説明する。	尾上 美子 氏 (司法書士) 高齢福祉介護課保健師 介護支援専門員

※開催中止

### (5) 学習成果の還元事業

#### ア なんごサウンドコースト

##### 【目 的】

- \* 公民館で活動している音楽サークルや市内のアマチュア音楽家による学習成果の発表の場を提供する。
- \* 地域の人たちが親しめる音楽祭を催すことにより、地域住民と、出演者及び公民館利用サークルとの交流を図る。

※開催中止

#### イ 南湖まなび広場「羊毛フェルト講座」

##### 【目 的】

- \* 各地で活躍されている南湖在住の作家を講師に迎え、日頃の成果を地域に還元してもらう。
- \* 参加者が工作することの楽しさを味わいながら、年齢や地域の違いを越えて、お互いに交流

を図ることを目的とする。

開催予定	内 容	講 師
1月30日(土) (時間未定)	羊毛フェルトにニードルを刺しながら作品を作る。	青木 まめ 氏 (フェルト作家)

※開催中止

#### ウ 南湖まなび広場「ハワイ気分でフラ体験 k a n e」

##### 【目 的】

地域で活躍している方たちを講師に、日頃の成果を地域へ還元することで、地域の方に出会いと仲間づくりの場を提供する。

開催予定	内 容	講 師
7月 4日(土) 13:30～15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハワイ諸島の地形、風土、歴史を学ぶ。</li> <li>・ベーシックなステップから、手の振りを付け、フラダンス体験を行う。</li> <li>・家族向けミニ発表会</li> </ul>	角川 聖範 氏 (フラ・ハラウ・オ・レイラニのKane講師)

※開催中止

#### エ 南湖公民館まつり

##### 【目 的】

公募市民による実行委員会形式で企画・運営し、公民館で活動しているサークルの一年間の学習成果を発表する場、地域の人たちと親しみ、交流する場とする。

※開催中止

#### オ ミニ展示会

##### (1)「秋の壁新聞展示会」ロビー前

##### 【目 的】

壁新聞により自分の思いを不特定多数の人に伝えることの大切さや難しさを学ぶ。

期 間	内 容
10月12日(月)～ 11月10日(火)	<p>ロビー前に展示 (小学1年～6年生までの壁新聞と担当者の壁新聞)</p> <p>※「親子でつくる壁新聞」は、新型コロナウイルス市内感染のまん延防止のため、中止となったが、小学1年生から壁新聞を作り続けてきた小学6年生の男の子が「小学生最後だから今年も作った。」と壁新聞を公民館に届けてくれたことにより、急遽、壁新聞の展示会を行った。</p> <p>また「親子でつくる壁新聞」の講師である武勝美氏より「楯」をプレゼントしていただいたことから、ミニ表彰式も行った。</p>

##### 【成 果】

利用者がとても感心して読んでいた。コロナ禍の中、利用者が少ないながらも、延べ20名の

方から温かい応援メッセージをいただいた。事業目的とした「壁新聞により自分の思いを不特定多数の人に伝えることの大切さや難しさを学ぶこと」は達成された。

## (2) 「書き初め展示会」ロビー前

### 【目的】

書き初めを持ち寄って掲示することで公民館に来館したときに書き初め作品を鑑賞し、感染対策に配慮しつつ、地域住民、公民館利用者との交流が図られることを目的とする。

期 間	内 容
1月 5日(火)～ 2月 2日(火)	公民館利用者や地域の方々に書き初めを持ち寄ってもらえるよう館内掲示でお知らせし、持ち寄られた書き初めをロビー前ボードに展示した。

### 【成 果】

小学生の冬休みの書き初め課題を持ち寄ってもらい展示した。子どもたちの元気でのびやかな書き初めが公民館に活気をもたらした。

## (3) 「節分展示」ロビー前・ポスターケース

### 【目的】

二月の節分に関連した飾りを作成のうえ、ロビー前ボードと外のポスターケースに展示し、公民館への来館者が減少する中で、少しでも目を向けてもらえることを目的とした。

### 【成 果】

新型コロナウイルスに負けるなということで「鬼は外、福は内」の書や、魔除けの柵罽、厄除け、一年の無病息災を願っての豆まき・お多幸を装飾した。地域の方が足を止めて鑑賞してくれた。

## (4) 「ひなまつり展示」ロビー前・ポスターケース

### 【目的】

三月のひなまつりに関連した飾りを作成し、ロビー前ボードと外のポスターケースに展示し、公民館への来館者が減少する中で、少しでも目を向けてもらえることを目的とした。

### 【成 果】

ペーパークラフトのひな人形と紙粘土で作った三段飾りを展示した。女の子の健やかな成長と豊かな人生への願いを込めて、また、暗い時世が一刻も早く終息し、暖かな春がやってくることを願って作成した。静かな館内に少しの賑わいを取り入れることができた。

## (6) 公民館ふれあい事業

### ア シニア講座 「なんご倶楽部」

### 【目的】

豊かな長寿社会に向けたまちづくり基本方針に基づき、地域の高齢者の方が現役を引退後も生きがいを持ち、健康で積極的に社会参加が続けられるようにスポーツや趣味活動を通して健康・生きがい・仲間づくりを支援することを目的とする。

※開催中止

## イ おもしろ雑学入門「台湾を楽しむ！はじめての台湾鉄道旅行」

### 【目 的】

台湾鉄道旅行を想定した、ローカル線駅のスポット紹介とともに、台湾の文化や風習を紹介する。あいさつ、数の数え方、時刻、買物、きっぷの買い方など鉄道旅行シーンに活用できる簡単な旅行会話を学びながら台湾についての理解を深める。

※開催中止

## ウ おもしろ雑学入門「庭木イキイキ剪定教室」

### 【目 的】

公民館の庭木で練習することにより、正しい剪定技術を学び、自分の庭を剪定し整えてもらうことにより、きれいで潤いがある景観につなげる。

開催予定	内 容	講 師
6月 7日(日) 10:00～15:30	<ul style="list-style-type: none"><li>・庭木剪定の基本的な考え方の解説と説明</li><li>・公民館の庭木の剪定時期の説明と剪定技術の指導と実践</li><li>・庭木剪定用具(剪定ばさみ、刈込ばさみ等)の刃研ぎ、手入れ等の指導</li><li>・剪定指導後、庭木剪定に係る質疑応答</li></ul>	赤木 洋行 氏 (赤木造園事務所：造園 施工管理技師、日本大 学生物資源科学部造 園・緑地学研究室講師)

※開催中止

## エ おもしろ雑学入門「クリスマスひょうたんランプ作り」

### 【目 的】

普段の日常生活ではなかなかできない体験をしながら、参加者同士の交流を図る。

開催予定	内 容	講 師
12月17日(木) 13:00～16:00	クリスマスをテーマにしたひょうたんランプを作る	向川 康樹 氏 (ひょうたんランプ作 家)

※開催中止

## オ RAKURAKUクッキング「食生活改善レシピ&栄養教室」

### 【目 的】

毎日の家庭の食卓に意識的に健康につながる献立を提供するために、季節の食材を積極的に用い、栄養素・カロリー・脂質・塩分などに配慮したレシピを学び、管理栄養士による栄養講座も合わせて実施し、食材と調味料に関する健康効果と食べ方について学ぶ機会を提供する。

※開催中止

## カ RAKURAKUクッキング「はじめての精進料理」

### 【目 的】

\*精進料理の基本を学び、毎日の食事に取り入れることで、カラダにもココロにも優しく健康的な食生活を目指すことを目的とする。

※開催中止

キ 文学講座「枕の草子と大鏡」

【目 的】

枕草子と大鏡の魅力について学び、現代を生き抜くための知恵を得る。

開催予定	内 容	講 師
10月 6日(火) 13:30～15:30	枕の草子と大鏡について学ぶ。	藤野 敬子 氏 (元県立高校国語科教諭)
10月13日(火) 13:30～15:30		
10月22日(木) 13:30～15:30		
10月29日(木) 13:30～15:30		

※開催中止

ク 文学講座「『源氏物語』空蟬の巻を読む」

【目 的】

千年の時を越えて、現在も読み継がれている長編小説『源氏物語』の空蟬の巻を丁寧に読み解き、平安時代の時代背景などを学び、「源氏物語」の魅力を探りながら、文学に親しむ。

※開催中止

ケ 文学講座「鎌倉のつわもの」

【目 的】

鎌倉時代に活躍した人物を学び、現代を生き抜くための知恵を得る。

開催予定	内 容	講 師
1月14日(木) 13:30～15:30	鎌倉で活躍した強者について学ぶ。	藤野 敬子 氏 (元県立高校国語科教諭)
1月28日(木) 13:30～15:30		
2月4日(木) 13:30～15:30		
2月18日(木) 13:30～15:30		

※開催中止

## コ 歴史講座「大磯散策」

### 【目 的】

歴史散策を通して大磯の歴史に親しみ、参加者同士の交流を深める。

※開催中止

## サ 歴史講座「箱根さんぽ」

### 【目 的】

自然の中を歩き、重要文化財などに触れながら歴史を学ぶことにより、歴史を理解し、親しむことを目的とする。

※開催中止

## シ 卓球開放

### 【目 的】

気軽に室内でできる卓球の一般開放を行うことにより、子どもの居場所、若者と高齢者の交流の場、運動ができる健康増進の場を創出する。

※開催中止

## 5 動画配信

新型コロナウイルス市内感染のまん延防止のため、全ての主催事業が中止となったことから、引き続き学びの機会を提供するために、以下の動画配信を行った。

### (1) おうちで作る“簡単”ポテトチップス

#### 【目 的】

毎年恒例である南湖公民館「じゃがいも掘ってカレーを作ろう！」の講座がコロナの影響で中止となった。本来であれば、じゃがいもを植付け、成長過程を観察しながら収穫を行い、最後にカレーを作るという食育の事業となるはずであった。毎年この講座を楽しみにしてくれている子どもたちに今年のじゃがいもの生育を見てもらうことを目的とする。

動画配信 開始日	内 容	講 師	再生回数 R3. 3. 31現在	動画
6月17日(水)	自宅でも簡単にできるポテトチップスの作り方	南湖公民館職員	1, 213	

#### 【成 果】

毎年この講座に参加してくれる子どもから、動画を見てポテトチップス作りに挑戦したくなったという声をもらった。公民館の動向を気にかけて、動画の内容に興味を持って視聴してくださる方々がいることがわかった。

### (2) 手打ちうどんを作ろう！

#### 【目 的】

うどん作りは「子どもの広場」の中で長年実施してきた講座の一つである。コロナの影響で今年度は講座を開催できないため、動画を作成した。気軽に外出できない中、自宅でうどん作りに挑戦してもらい、その楽しさを体験してもらうことを目的とする。

動画配信 開始日	内 容	講 師	再生回数 R3. 3. 31現在	動画
10月 9日 (金)	小麦粉と塩水を使った自宅でも簡単に作ることができるうどんの作り方	南湖公民館職員	408	

#### 【成 果】

毎年この講座に参加してくれる子どもから、動画を見て手打ちうどん作りに挑戦したくなったという声をもらった。公民館の動向を気にかけて、動画の内容に興味を持って視聴してくれる方がいることがわかった。また、公民館内で本動画を上映していたところ、視聴した利用者の方から自分もやってみたいという声をもらった。

### (3) どこでも携帯！フェイスシールド

#### 【目 的】

コロナの感染対策のため、フェイスシールドを着用する場面を見かけるようになったが、100円ショップで購入できる材料を使用した手軽にフェイスシールドを作れる方法を提供する。

動画配信 開始日	内 容	講 師	再生回数 R3. 3. 31現在	動画
6月17日 (水)	フェイスシールドの作り方	南湖公民館職員	920	

#### 【成 果】

コロナ禍でマスクや市販のフェイスシールドが手に入りにくい時期であった中、インターネットで調べながら身近な材料で自作に挑戦しようとする人に向け、作り方を配信することで新しい生活様式に即した学びの機会を市民の方々に提供することができた。

### (4) 簡単設置！簡単収納！コーンロープ

#### 【目 的】

カラーコーンとロープを結束したコーンロープを設置することで、人の流れを整理し、密になることを防ぐ効果があると考え、作り方を配信することにより、ソーシャルディスタンスの確保などに役立ててもらおう。

動画配信 開始日	内 容	講 師	再生回数 R3. 3. 31現在	動画
6月17日 (水)	コーンロープの作り方	南湖公民館職員	475	

#### 【成 果】

配信することで、新しい生活様式に即した学びの機会を市民の方々に提供することができた。

(5) クリアホルダーでつくる！マスクケース①～お気に入りマスク編～

【目 的】

安価な素材で作成できるマスクケースの作り方を配信することにより、市民の方が衛生的にマスクを携帯できるようにする。

動画配信 開始日	内 容	講 師	再生回数 R3. 3. 31現在	動画
3月17日(水)	マスクケースの作り方	南湖公民館職員	66	

【成 果】

マスクケースの作り方を作成・配信することで、新しい生活様式に即した学びの機会を市民の方々に提供することができた。

6 オンライン講座

新型コロナウイルス市内感染のまん延防止のため、全ての主催事業が中止となったことから、引き続き学びの機会を提供するために、以下のオンライン講座を開催した。

(1) スマイリングママサロン

【目 的】

家庭教育支援講座「スマイリングママサロン」をオンライン講座として開催した。妊娠・出産によるホルモンバランスの崩れや育児疲れ、栄養バランスの乱れなどにより、心のバランスが崩れ、子育てへの不安や焦り、孤独感からイライラしたり、身体の不調を感じたり、更には「産後うつ」にまで至る深刻なケースも少なくない。そのような母親が一人で悩まないように、産後体操を通じて、子育て中の親の不安や閉塞感の解消に努める。

日 時	内 容	講 師・共 催	参加人数
3月10日(水) 10:30～11:20	親子産後体操と育児相談 第1回 産後の身体をケアしよう	齋藤 尚美 氏 (健康運動指導士) 伊藤 和子 氏 (ぼかぼか保育園 保育士)	親子4組 7人
3月17日(水) 10:30～11:20	第2回 産後の身体を引き締めよう 第3回 産後のエクササイズを続けよう		親子2組 4人
3月24日(水) 10:30～11:20	※令和2年4月～10月生まれの一人目の子どもと 母親が対象		親子4組 8人
合 計			親子10組 19人

【成 果】

オンライン上という慣れない環境でありながら、参加者の笑顔にあふれた講座となった。3回の講座を通して、参加者同士の交流を図ることもでき、参加してよかったという感想も多かった。子育て中の母親の相談やコミュニケーションを図る場を提供することができた。

## (2) おうちでヨーガ

### 【目 的】

ヨーガを学ぶことにより、心と身体のバランスを取り戻し、ストレスの軽減や筋力の向上などリラックスして心穏やかな毎日が過ごせる一助とする。

日 時	内 容	講 師	参加人数
3月19日(金) 10:30~11:30	呼吸&ほぐしヨーガ	米澤 八重子 氏 (全米ヨガアライア ンス公認ヨガ講師)	9人
3月26日(金) 10:30~11:30	呼吸&ポーズ		10人
合 計			19人

### 【成 果】

オンライン講座となったが、対面よりもきめ細かく言葉がけをしたため、講師と受講者で同時に、滞りなく行うことができた。受講者の方から腰痛が少し楽になったとの感想をもらい、日々の運動不足やストレス解消につながったと感じた。

## 7 出版活動

### (1) 公民館情報紙

四半期毎（4月、7月、10月、1月）の公民館事業

出 版 名	発行・形式	編 集	部 数
主催事業のご案内	各1日に発行 A4版 両面印刷	南湖公民館職員	4,800部 (1,200部×4部)

### (2) 利用者懇談会情報紙

年1回発行で利用者懇談会の動向をまとめる。

出 版 名	発行・形式	編 集	部 数
りよこんレポート	—	利用者懇談会	—

※新型コロナウイルス市内感染のまん延防止のため、発行を中止。

## 8 その他

### (1) 利用者説明会

公民館の利用方法の説明及び理解・協力の依頼と施設予約システムの説明を行う。

開催予定	内 容
4月11日(土) 10:00～10:30	公民館の利用団体への説明会

※新型コロナウイルス市内感染のまん延防止のため、開催を中止。

### (2) 利用者懇談会

南湖公民館の利用者が主体となり、公民館を利用するうえで、利用者同士の交流を図り、さまざまな問題を解決していくために、利用サークルの中から有志の方々が役員となって、目的や活動内容を協議した。

また、りよこんレポートを編集、発行し、利用団体の紹介記事を掲載する。

開催予定	内 容
4月11日(土) 10:45～11:30	第1回 全体会
5月23日(土) 10:00～11:10	第1回 役員会
9月13日(日) 10:30～11:55	第2回 役員会
10月9日(金) 14:00～14:55	第3回 役員会
12月13日(日) 9:30～10:30	第2回 全体会、大掃除
2月 (日時未定)	第4回 役員会

※新型コロナウイルス市内感染のまん延防止のため、開催を中止。