

令和 2 年度小和田公民館主催事業の実施状況について

1 「動画で学ぼう！自宅学ぼう！！」 動画で公民館講座

(1) 簡単！自家製調味料づくり【第一弾】～公民館の畑のトマトでケチャップづくり

① 動画紹介コメント

公民館の畑で沢山のミニトマトが育ちました。そんな無農薬トマトを使ってご自宅でも簡単に作れるケチャップ作りをご紹介します。ケチャップを作ったお鍋を抱えて最後まで食べ続けたお子さんがいる！魔法の調味料は大人も夢中になる美味しさです。是非ご家庭で挑戦してみてください。



② 公開日 8月28日

③ 動画時間 5分47秒

(2) ラテンのリズムで親子で踊ろう！パート1～ストレッチと基本のステップ～

① 動画紹介コメント

親子で楽しく踊ってストレスを吹き飛ばしましょう！赤ちゃんを抱っこしながら、大きい子は足の甲に乗せてラテンのリズムを踊りましょう！動画を見ながら1, 2, 1, 2と簡単なステップを踏むだけで、ママのシェイプアップにも！



② 公開日 9月29日

③ 動画時間 6分20秒

(3) グリーンカーテンのヘチマでタワシ作り～ヘチマの収穫後にヘチマ水も作りました～

① 動画紹介コメント

公民館の事務所南側にヘチマでグリーンカーテンを作りました。いろいろな形や大きさのヘチマがたくさん採れたのでタワシとヘチマ水を作ってみました。ヘチマはプランターでも十分育つので来年はぜひご家庭で挑戦してみてください。



② 公開日 10月5日

③ 動画時間 6分34秒

(4) ラテンのリズムで親子で踊ろう！パート2～ダンス編～

① 動画紹介コメント

親子で楽しく踊ってストレスを吹き飛ばしましょう！赤ちゃんを抱っこしながら、大きい子は足の甲に乗せてラテンのリズムを踊りましょう！今回はパート2～ダンス編～です。



② 公開日 10月30日

③ 動画時間 7分10秒

(5) 宝石のように光る！ピカピカどろ団子づくり

① 動画紹介コメント

土のう用の川砂と粘土質の土を使い、磨けば磨くほどつやが出てピカピカに光るどろ団子を作ってみました。絵の具を塗って丹念に磨けばさらに色鮮やかな団子に仕上がります。

② 公開日 11月4日

③ 動画時間 2分37秒



(6) 簡単！自家製調味料づくり【第二弾】～100%柿酢づくり～

① 動画紹介コメント

切って瓶に詰めるだけで1ヶ月後にはお酢が出来ます！免疫機能の働きを助け感染予防の効果があるといわれているビタミンCが豊富な柿。柿酢にすることで更にパワーアップ！

② 公開日 11月16日

③ 動画時間 4分30秒



(7) ちびっ子広場クリスマスバージョン【第一弾】こむぎこ粘土づくり

① 動画紹介コメント

家庭にある小麦粉を使って楽しく粘土づくりをしましょう！スーパーなどで売っている食紅を混ぜると、いろんな色の粘土をつくることができますよ。お子さんと一緒に楽しくつくってください！

② 公開日 12月1日

③ 動画時間 4分27秒



(8) ちびっ子広場クリスマスバージョン【第二弾】おりがみをつくろう サンタクロース

① 動画紹介コメント

折り紙で簡単に作れるサンタクロース！青いサンタや黄色いサンタも面白いですね。サンタの顔は自分の好きなように書きましょう。

② 公開日 12月3日

③ 動画時間 3分02秒



(9) ちびっ子広場クリスマスバージョン【第三弾】おりがみをつくろうクリスマスツリー

① 動画紹介コメント

折り紙で簡単に出来るクリスマスツリー！いろんな大きさの折り紙を使って、小さいツリーや大きいツリーをいっぱい作ってみてください！トイレットペーパーの芯などでツリーの幹にするといいです。

② 公開日 12月3日

③ 動画時間 4分59秒



(10) ちびっ子広場クリスマスバージョン【第四弾】ハンドベルと手作り楽器で楽しもう

① 動画紹介コメント

いらなくなった容器や空き缶で手作り楽器を作ってみましょう！サンタさんや今回の出演者が慣れないハンドベルを必死に演奏しながら、手作り楽器と合わせてみたら、とっても楽しくできました。皆さんもおうちにある楽器と手作り楽器でお子さんと一緒に演奏してみてください。

② 公開日 12月3日

③ 動画時間 3分39秒



(11) 子どもの広場～スーパーボールづくり

① 動画紹介コメント

洗濯のりと食塩を使って簡単にできるスーパーボール！絵の具と混ぜることによって、カラフルなスーパーボールを作ってみてください。ちゃんとはずむところがとても不思議です。

② 公開日 12月17日

③ 動画時間 4分13秒



(12) 柿酢づくり part2 「結果報告」

① 動画紹介コメント

1か月前に仕込んだ柿を毎日かき混ぜ日々の変化も楽しみました。材料にお酢は一切入っていませんが、柿色の綺麗な酢に仕上がりました。期間をおいて完成する愛おしさを味わえる一品です！

② 公開日 12月21日

③ 動画時間 4分49秒



(13) 自宅で簡単体操

① 動画紹介コメント

今回は小和田公民館講座「元気アップ体操！」でおなじみのアステム湘南ソサエティさんに「正しいスクワットのやり方」を教えてくださいます。

② 公開日 1月15日

③ 動画時間 8分42秒



(14) 簡単！自家製調味料づくり【第三弾】～おから味噌づくり～

① 動画紹介コメント

大豆を煮る手間なし。材料を混ぜるだけでお味噌が完成します。材料のおからは食物繊維などを多く含んでおり積極的にとりたい食材です。お味噌を手作りしてみたいけれどハードルが高そうと思



っている方、是非おから味噌づくりに挑戦してください。

- ② 公開日 2月24日
- ③ 動画時間 6分35秒

2 Web (ZOOM) 講座

(1) スマイリングままサロン【資料1-2】

- ① 概要 「骨盤底筋体操」を中心とした体操を習得し「産後の栄養学（管理栄養士監修）」「妊娠・出産によるホルモンバランスの崩れ」などを学ぶ。また、参加者同士のコミュニケーションをはかり友達作りを行う事などで精神的なケアをし「産後うつ」の予防にもつなげる。
- ② 講師 健康運動指導士 斉藤尚美さん
- ③ 日時 3月10日、17日、24日（水）
10時30分から11時20分まで。全3回
- ④ その他 鶴嶺保育園、松林公民館、南湖公民館、香川公民館、ぽかぽか保育園との共催

(2) ぎゅっとして♪ ママとダンス【資料1-3】

- ① 概要 子どもを抱っこしたまま音楽にあわせてステップを踏むことにより、抱っこによる一体感を通し親子の絆を深めることができる。抱っこひもの正しいつけ方を教えてもらい、子どもとの密なスキンシップをはかることの大切さを実感してもらおう。ダンス終了後は、質問などを通して子育ての悩みなどを参加者で話してもらったりして、交流の場とする。
- ② 講師 ダンスインストラクター きむらりえさん
- ③ 日時 3月25日（木）10時から11時30分まで
- ④ その他 松林公民館との共催

(3) 基礎から学べるキャッシュレス決済活用法【資料1-4】

- ① 概要 コロナ渦で新しい生活スタイルが求められる中、日々のお金の管理についても見直しの機会とする。キャッシュレス決済のメリットとデメリットを知り、自身が選択する方法を考える場とする。
- ② 講師 ファイナンシャルプランナー 秋山友美さん
- ③ 日時 3月27日（土）10時30分から11時30分まで