

# 令和2年度公民館年間事業計画

令和2年上尾市教育委員会8月定例会  
報告事項1 別冊資料

## 令和2年度 上尾公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のねらい・内容
<b>世代別講座(子供)</b>			
1	夏休み子ども体験教室～かき氷の食品サンプルを作ろう～	7月	食品サンプル作りを通して、自分で考え、表現するものづくりの楽しさを学ぶ
2	鈴虫を育てよう	7月	小学校低学年向けに鈴虫の飼育について学び、生物についての興味関心のきっかけ作りを行う
3	子ども科学教室	8月	身近なものを使った実験を通して、科学への興味や好奇心を育てる
4	子どもクッキング	12月	小学生の親子を対象に簡単にできるデザート作りを通して、料理の楽しさや親子のコミュニケーションを図る
<b>世代別講座(高齢者)</b>			
4	ふるさと学級～シニアのための教養講座～	10.11月	おおむね60歳以上の人を対象に、日々元気に過ごせるよう、身体を動かす事、知識を得ることなど、新しい事に興味や関心を持って学習し、参加者同士の親睦を深める
<b>一般教養に関する講座</b>			
1	若者マネーセミナー	6月	資産運用について学ぶ
1	歴史セミナー	9月	古代から近代の上尾の歴史について学ぶ
2	日本文化にまつわる現代建築の変遷	11月	現代建築の変遷について建築家から学ぶ
<b>文化・芸能に関する講座</b>			
1	とんぼ玉教室～ちいさなガラスの世界～	11月	とんぼ玉のアクセサリー作りを通して華やかなガラス工芸を学ぶ
2	日本茶に親しむ	1月	生活に根ざした日本茶の産地、種類、入れ方、効能などを学ぶ
3	ポタニカルアート～はじめての植物画～	1.2月	植物の特徴をとらえ、リアルにかつ美しく描くポタニカルアートを基礎から学ぶ
<b>健康・スポーツに関する講座</b>			
1	ピラティス教室	9.10月	筋肉を意識したトレーニングを行い、運動や健康を意識するきっかけを提供する
2	心身の健康とストレス	11月	ストレスが心と身体にどのような影響を及ぼすのか、ストレスとの向き合い方を学ぶ
<b>家庭生活に関する講座</b>			
1	初夏の庭を彩る寄せ植え教室	5月	春から夏にかけて家庭で楽しめる寄せ植えについて学ぶ
2	アロマワックスサシェを作ろう!	6月	植物の種類や色合いによって風合いが変わる、ポタニカルキャンドル作りを通して、手作りの楽しさを学ぶ
3	お部屋を彩る秋のリース作り	10月	玄関先を彩る季節を意識したリース作りを学ぶ
4	韓国発のスイーツ トウンカロンを作ろう!	12月	インスタ映えする様な色合いや、飾りつけなどプロの技を学び、オリジナルのトウンカロンを作る
<b>連携・協働した講座</b>			
1	シニア向け スマートフォンで防災対策を学ぶ	7月	高齢者のスマートフォン初心者に向けて使い方を学ぶ
2	薬と健康講座	11月	薬や健康についての専門家を招き、理解を深める
3	疾病と妖怪伝承	12月	妖怪や怪異を通して、疾病をどのようにとらえていたのか民俗学から学ぶ
<b>政策・施策に関する講座</b>			
1	ハワイアンキルト	9月	ハワイアンキルト作りを通じて異文化を学ぶ
2	人権講座～海外にルーツを持つ子供たちから考える多様性～	12月	日本在住で外国にルーツを持つ6歳から30代の子ども・若者の現状、課題から人権について学ぶ
<b>成果の活用</b>			
1	第43回上尾公民館まつり	6月	公民館利用サークルの活動成果の発表と地域住民との交流を図る

## 令和2年度 上平公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のわらい・内容
<b>世代別講座(子供)</b>			
1	母の日に贈るアロマスプレー	5月	小・中学生を対象に、お母さんへ日々の感謝の気持ちを込めてアロマスプレーを作る
2	夏休み子ども理科教室	8月	小学3～6年生を対象に理科工作を通じ科学の不思議と面白さを体験する
3	はじめての竹とんぼ教室～昔の遊び体験～	11月	小学生を対象に、竹とんぼやうぐいす笛を制作し、昔から伝わる遊びの面白さを体験する
4	親子で楽しむ寄せ植え教室	12月	親子でお正月向けの寄せ植えを体験する
<b>世代別講座(高齢者)</b>			
1	いきいき教室	9.10月	60歳以上の高齢者を対象に、健康で心豊かな生きがいのある生活の達成を目的とした各種の講座を開設し、参加者の親睦と交流を図りながら学ぶ
<b>一般教養に関する講座</b>			
1	上尾の歴史散歩	10月	上平地区近隣の寺院・仏像・文化財の歴史を学び、より深く理解することで郷土への愛着を深める
2	介護保険制度の基礎知識～上尾の介護保険～	11月	しくみと加入者、保険料の決め方や納め方を理解し、必要な支援とサービスを利用できる知識を身に付ける
3	初めての座禅講座	3月	座禅を行い、瞑想を体験することで自身の安定した心の世界を理解する
<b>文化・芸術に関する講座</b>			
1	伝統文化に親しむ	6月	日本の伝統文化である手編みを体験し、親しむ
2	手描き友禅染体験	9月	日本の手描き友禅を体験
3	煎茶道講座～和室でミニ茶会～	2月	煎茶の歴史と作法を学び、「和」の空間を体験する
<b>健康・スポーツに関する講座</b>			
1	はじめてのバドミントン教室	7月	初心者を対象にルールと実技を学ぶ
2	女性のためのBODYケアエクササイズ	10月	成人女性を対象にバランスボールを使った有酸素運動を通し、体を動かす楽しさや姿勢の保持の大切さを学ぶ
3	アロマバスボム作り～香りと泡で幸せ時間～	10月	アロマの持つ成分や香りの持つ効果について学び、オリジナルのアロマバスボムを作る
4	はじめての室内ペタンク	12月	室内ペタンクの基本的なルールを学び、競技を楽しむ
<b>家庭生活に関する講座</b>			
1	認知症予防に効くアロマ	7月	香りを楽しみながら脳に刺激を与えて認知症予防に役立てる
2	素敵な御朱印帳づくり	1月	オリジナルの御朱印帳を手作りする
3	低糖質スイーツ	2月	糖質を抑え素材の良さを引き出し、健康に配慮したスイーツを作る
<b>連携・協働に関する講座</b>			
1	測って健康 健康測定会	1月	薬局と連携し、健康測定を実施、自分の健康状態を把握するとともに、簡単な運動を実践する
2	冬のためのアロマクラフト～保湿と保温～	1月	日本薬科大学と連携し、保湿と保温をテーマにアロマハンドクリームを作成する
<b>政策・施策に関する講座</b>			
1	おいしい楽しい、美しい国 フィリピン	8月	フィリピンの代表的な家庭料理を作り、その文化と歴史に触れる
2	骨太クッキング	11月	食生活改善推進員協議会上平地区による健康料理教室
3	杉原千畝と日本にやってきた難民たち	11月	杉原千畝のスライド上映や活動、日本にやって来た難民とその後の人生を伝えてもらい人権について考える機会を作る
<b>成果の活用</b>			
1	第35回上平公民館まつり	5月	公民館利用サークルの活動成果と地域住民との交流を図る

## 令和2年度 平方公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のねらい・内容
<b>世代別講座(子供)</b>			
1	スパイス工場とカレー作り	6月	平方地区内にあるスパイス工場を見学し、スパイスについて学ぶ。その後公民館でカレーを作り試食する
2	夏休みラジオ工作教室	8月	椅子を作ることで、のこぎりや金づちの使い方を学び、作る楽しさを味わう
3	夏休みわくわく体験教室～工場見学とコマ色付け体験～	8月	大型車両に用いられる重要部品を加工している井上鉄工所の工場を見学し、コマ色付けとコマ対戦を体験する
4	親子ハロウィンパン作り教室～かわいいハロウィンパン作りに挑戦！～	10月	料理を通して親子のコミュニケーションを図り、また料理をすることで五感(味覚・触覚・視覚・聴覚・嗅覚)を養い、達成感を得る
<b>世代別講座(高齢者)</b>			
1	たちばな学級	5.6月	高齢者が健康で明るい毎日を過ごすための知識の向上と、参加者同士の親睦を深めることを目的に、健康講座や平方小学校児童との交流会等を行う
<b>一般教養に関する講座</b>			
1	育ててみよう！癒しのスズムシ	7月	スズムシの生態を知り、癒しの鳴き声を楽しむ
2	「朗読の時間」～伝えたい思いを込めて語ってみよう～	9月	詩歌や文章などの内容をくみとり、伝えたい思いを込めて朗読できるようにする
3	歴史講座～渋沢栄一とその魅力～	1月	埼玉も偉人で、近代資本主義の父と言われる渋沢栄一の人間力と魅力について学び理解を深める
<b>文化・芸術に関する講座</b>			
1	初めての日本画教室	9月	日本古来の絵画である日本画の基本を学び、楽しんで作品を仕上げる
2	春のコンサート	2月	コンサートを行い地域住民との交流を図り音楽を身近に感じる
3	平方寄席～落語を楽しもう～	3月	古典落語の魅力を知る機会を提供し、誰にでも楽しめる落語の公演を開催する
<b>健康・スポーツに関する講座</b>			
1	ボイストレーニングで豊かな声に！	5月	お腹から声を出し歌うことで代謝を活発にし、免疫力を高める
2	楽しいバドミントン教室	6月	バドミントンの基本的なトレーニング、フットワーク、グリップの持ち方からストローク等を学び、ゲームを楽しむ
3	ペルビクストレッチ ～ペルビク(骨盤)エクササイズで姿勢スッキリ～	10月	身体のゆがみをセルフトレーニングで解消していける骨盤(ペルビク)エクササイズを学ぶ
<b>家庭生活に関する講座</b>			
1	そば打ち教室 ～美味しい二八そばを自分で打ってみよう！～	11月	そば打ちの基本を学び、そば作りの楽しさを体験する
2	「編み物教室」～かぎ針編みでミニバック作り～	11月	かぎ針編みの基本の編み方を習い、小物を作り、物づくりを楽しむ
3	水引細工教室～オリジナルしめ飾りを作ろう～	12月	水引細工で自分だけのオリジナルのしめ飾りを作る
<b>連携・協働した講座</b>			
1	パソコン教室(入門編)～ワード・エクセルを使いこなそう～	7月	県立上尾橋高等学校の教諭と生徒の協力を得て、パソコン初心者を対象に、文書作成ソフトと表計算ソフトエクセルの基本操作を学ぶ ※たちばな学級の公開講座
2	相続と片付けの講座	2月	相続や終活で行う身の回りの片付け方法など役立つ知識を得る
<b>政策・施策に関する講座</b>			
1	多国籍料理を味わおう	7月	管理栄養士が考案したバランスの良い食事を学び、おいしく健康になる
2	トゥーオヤ教室～トルコ手芸でアケセサリー作り～	10月	トルコの伝統的なトルコ手芸の基本の編み方ができるようにする
3	人権講座「乳がんを乗り越えて～あきらめなければ夢はかなう～」	11月	乳がんを克服しボディーフィットネス世界大会で優勝したアスリートの体験談を聞き、諦めない心を養う
<b>成果の活用</b>			
1	公民館文化祭	5月	平方公民館を利用しているサークルの活動成果の発表と地域住民との交流を図る

# 令和2年度 原市公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のねらい・内容
<b>世代別講座(子供)</b>			
1	子ども科学教室～動くペットボトルロボをつくろう～	7.8月	小学生(3年生から6年生)を対象に、実験、工作を通じて理科への学習意欲を高めるきっかけとする
2	ちぎり絵で和紙のミニ額をつくろう	8月	小学生を対象に、「夏」を題材にした絵柄の和紙のミニ額を作る
3	口笛で楽しむクリスマスソング&ミニコンサート	12月	小学生を対象に口笛でメロディーを吹くワークショップを行い、そのあと講師によるミニコンサートを開催する
4	親子でひな祭りを祝う料理を作る	2月	お雛祭りにちなんだ料理を親子で作ることで、作る楽しさを味わうとともにコミュニケーションを図る
<b>世代別講座(高齢者)</b>			
1	原市ことぶき学級	5月～11月	高齢者のニーズに合ったレクリエーション、シニアの生き方・学び方、人権講座等を通じて高齢者が地域社会の中で楽しみながら健康で充実した生活ができるようにする
2	おなか元気教室～健腸長寿を目指して～	5月～11月	腸の仕組みと健康への関わりを知り、食物の取り方や腸内細菌が体の免疫力に大きな働きを持つことを学び、健康長寿を目指す暮らし方を知る
<b>一般教養に関する講座</b>			
1	大人のための語彙力を増やす～故事成語・四字熟語～	10月	故事成語や四字熟語などの成り立ちと正しい意味を学び、日常で使える語彙を増やす
2	上尾の遺跡	11月	上尾から発掘される出土品(貝塚や土器など)を知り、当時の時代背景を学ぶことで郷土愛を育む
3	歴史講座「渋沢栄一」	3月	「近代資本主義の父」といわれ社会事業に貢献し、一万円札の人物にもなる渋沢栄一の事績を学ぶ
<b>文化・芸術に関する講座</b>			
1	心おどるデコパージュ	9月	かわいいデザインのペーパーナプキンを切り抜き、色鮮やかなすてきな小物を作る
2	初めてのジャズを楽しもう～LPレコードを聴きながら～	10月	初めてジャズ音楽に触れることで、その魅力を味わい興味を持ってくれるようにする
3	楽しくボイストレーニング	1月	腹式呼吸や発声のコツを学び、体全体を使ってみんなで楽しく歌う
<b>健康・スポーツに関する講座</b>			
1	だれでも楽しめる卓球バレーを体験しよう	6月	卓球台とピンポン球を使ってバレーのように戦うチームスポーツを行う
2	ラフターヨガ	11月	免疫力を上げ、ストレス軽減や筋力アップをし、心身の疲れをとり元気になる
3	ボクシングでエクササイズ入門	1月	カロリー消費量が高い有酸素運動を楽しみながら行い、日頃の運動不足を解消する
<b>家庭生活に関する講座</b>			
1	知って得する!目からうろこの洗濯のコツ	6月	汚れをしっかりと落とすコツや梅雨時の上手な部屋干しの方法、おしゃれ着洗いのポイントなどのコツを学ぶ
2	アンドロイドスマフォ教室	9月	アンドロイドスマホ・タブレットを使用している人対象に、アンドロイド(Google)の便利で優れた機能を理解し日常生活に役立てる
3	冬を彩るスタンドグラス	12月	スタンドグラスの作成を通し、ガラス工芸の楽しさを知る
<b>連携・協働した講座</b>			
1	大人のための足育講座～健康は足もとから～	6月	靴の選び方や正しい歩き方など、健康について「足」から考える(アキレス出前講座)
2	栄養士の考えたお米活用料理教室	10月	上尾市食生活改善推進員協議会原市地区との共催による健康料理教室
<b>政策・施策に関する講座</b>			
1	原市日本語教室	通年	外国籍市民を対象とした実践的な日本語学習教室(原市日本語ボランティアサークルへの委託事業)
2	人権講座～拉致問題を考える～	9月	拉致問題について理解を深め、その解決を共に考える
3	旅行気分が味わえるかも!?わくわくロシア講座	12月	ロシアの文化(言葉・食生活・衣服・住居など)を学び、講師と一緒に踊ったり歌ったりすることで楽しみながら異文化に触れ、多文化共生を図る
<b>成果の活用</b>			
1	第33回原市公民館祭り	6月	公民館利用サークルの活動成果の発表と地域住民との交流を図る

## 令和2年度 大石公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のねらい・内容
<b>世代別講座(子供)</b>			
1	親子スマホ教室	6月	A I人工知能とお話しよう
2	キッズサイエンス～永久ゴマを作るう～	7月	科学の楽しさ、面白さ、不思議さを実験と工作を通して体験し、興味を持ってもらう
3	香りの石けんで気持ちハッピー♪	7月	アロマオイルなどの取り扱い方を学び、香りのよいアロマクラフトを楽しみながら作る
4	親子料理教室	12月	料理を親子で作ることで、食の大切さを学び、作る楽しみを味わう
<b>世代別講座(高齢者)</b>			
1	大石若返り学級	9.10月	高齢者が地域の中で充実した生活ができるよう身近な問題について学習する場を提供する
<b>一般教養に関する講座</b>			
1	やさしい手話教室	6月	日常生活で使う簡単な手話を学び、聴覚障害者への理解を深めて交流する
2	環境講座「海洋プラスチック・マイクロプラスチック問題」に迫る	7月	海洋プラスチックごみ問題とマイクロプラスチックについて学び、海なし県でも取り組まなければならない理由を知る
3	「平家物語」と埼玉ゆかりの武士たち	11.12月	軍記物語である「平家物語」の奥深さと平家物語について理解を深める
4	シニアライフ案内士(埼玉県)ライフプランセミナー	12月	シニアライフを生き生きと過ごすために学ぶ講座(受講者には埼玉県のライフプランセミナー案内士の修了証を交付)
<b>文化・芸術に関する講座</b>			
1	ふれあいコンサート	6月	楽器紹介など吹奏楽の知識と面白さを体験、馴染みのある曲を中心に演奏し、地域の人達との親睦の輪を広げる
2	浮世絵師「葛飾北斎」	9月	生誕260年 葛飾北斎について学ぶ
3	ベートーヴェン～生誕250年に想う	12月	後世の音楽家に多大な影響を与えたベートーヴェンと、その楽曲について学ぶ
<b>健康・スポーツに関する講座</b>			
1	快眠術～眠れる体の作り方～	9月	健康で過ごすために欠かせない睡眠について学ぶ
2	ポッチャにチャレンジ	9月	パラリンピック種目「ポッチャ」を体験する
3	今こそ！ラジオ体操	10月	ラジオ体操の効果を知り、運動し続けることの大切さを理解し実践する
4	健康講座「冬に備えてのインフルエンザなどの予防策」	11月	インフルエンザをはじめとする感染症全般について理解を深める
<b>家庭生活に関する講座</b>			
1	小さな薔薇のリボン刺繍	10月	マスクなど身近なものにワンポイント刺繍で飾る
2	足袋を作る～針と糸を使ったものづくり～	11月	ものづくりマイスター(和裁)の手ほどきで洋服やジーンにもあう足袋を作る
3	男の家事レッスン	11.12月	家事の大切さを知り、自身の日常に役立て生活を豊かにする
<b>連携・協働した講座</b>			
1	介護・転倒予防筋トレ体操教室	5月～3月	介護老人施設「エルサ上尾」との連携事業により、身体の機能を維持増進するためのわかりやすい体操を実施
<b>政策・施策に関する講座</b>			
1	シェフ直伝！本格イタリア料理	5月	イタリア料理を作って、イタリアの食文化を知るきっかけを作る
2	コミュニティ人権講座	2月	高齢者や障害者の人権を考える一環として、虐待防止について考える
<b>成果の活用</b>			
1	大石公民館まつり	6月	公民館利用サークルの活動成果の発表と地域住民との交流を図る
2	大石・秋の音楽祭	11月	大石公民館の音楽サークルが練習成果を発表する

## 令和2年度 大谷公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のねらい・内容
<b>世代別講座(子供)</b>			
1	子ども科学教室「リニアモーターカーの仕組みを学ぼう！」	6月	電池と磁石を使ってリニアモーターカーが動く力の仕組みを体験し、科学への興味を育てる（かがやキッズDAYに実施）
2	キラキラ万華鏡を作ろう	7月	天然石を使った万華鏡作りに取り組み、石の楽しみ方について学ぶ
3	親子料理教室 巻きずし	12月	クリスマスに合わせた巻きずしづくりを通して、親子で協力して作る楽しさを味わうとともに、親子のコミュニケーションを深める
4	子ども将棋教室	12月	初心者小学生親子を対象にルールや礼儀作法を学び、他校の児童と交流し、対局の楽しさを体験する
<b>世代別講座(高齢者)</b>			
1	大谷いきいき学級	5月	60歳以上の高齢者を対象に、運動、音楽、歴史等様々なテーマを提供し、学習意欲を高めるとともにコミュニティの交流の場とする
<b>一般教養に関する講座</b>			
1	はじめての投資 NISAとiDeCo	6月	投資の基礎知識、NISA、iDeCoについて学ぶ
2	古地図で学ぶ埼玉	7月	私達の住む埼玉を古地図や文書館の資料を基に、昔と現代の様子を比較し、新たな知識を習得する
3	宇宙講座「はやぶさ2」	2月	今年12月に帰還予定の惑星探査機「はやぶさ2」のミッションとその成果に迫る
<b>文化・芸術に関する講座</b>			
1	シニアのためのいきいき健康ピアノ教室	8月	ピアノ初心者を対象に目・指先・耳を使って脳を活性化させ、皆で演奏する
2	ちぎり絵	9月	日本の和紙の美しさ・やさしさを感じながら、和紙をちぎって台紙に貼り、植物や風景などの絵に仕上げる
3	紙ねんど教室	1月	やわらかい紙ねんどを使って、季節のかわいらしいインテリア小物を作る
<b>健康・スポーツに関する講座</b>			
1	「オリパラ応援企画」ゆうゆう東京五輪音頭で脳トレ	5月	五輪音頭を覚えることで脳トレを図り、さらに地域の盆踊りを通して、2020大会の機運を高める
2	若返りストレッチ	9月	肩こり・腰痛をほぐす全身ストレッチと筋力づくりを目指す
3	シニア卓球	11月	シニアの方を対象に卓球の基本的な技術やルールを学び、参加者相互の親睦と交流を図るとともに、健康生活に役立てる
<b>家庭生活に関する講座</b>			
1	クラフトバンドで作るバッグ	6月	古紙のリサイクル素材であるクラフトバンドを利用して、夏に活用できるオリジナルバッグの作り方を学び、生活に役立てる
2	癒しのハンドトリートメント&ネイルケア	9月	自分で行えるハンドトリートメントとネイルケアを学び、日々の生活に役立てる
3	とんぼ玉	2月	ガラスを溶かして作るとんぼ玉の基礎を学び、オリジナルのアクセサリーを作る
<b>連携・協働した講座</b>			
1	健康講座	9月	生涯を通じた健康づくりを推進するため、NPOと連携し、生活習慣病予防その他健康に関する講座を開催し、正しい知識の普及を促進する
2	パークゴルフを楽しむ	11月	戸崎公園の指定管理者である上尾ウェルネススポーツパークJVとの連携により、誰でも気軽に楽しめるパークゴルフ教室を開催する
<b>政策・施策に関する講座</b>			
1	【人権】拉致問題	11月	人権男女共同参画課と連携して実施
2	【食育】料理教室	10月	大谷食生活改善推進員協議会と連携して実施
3	【多文化共生】中国茶の歴史	1月	中国茶の実演を通して、淹れ方や作法などを学ぶとともに、中国茶の種類や歴史についての知識を深める
<b>成果の活用</b>			
1	第28回大谷公民館まつり	5月	公民館利用サークルの活動の成果を発表する機会を提供すると共に、地域住民との交流を図る場とする

