

小 祿 南 公 民 館

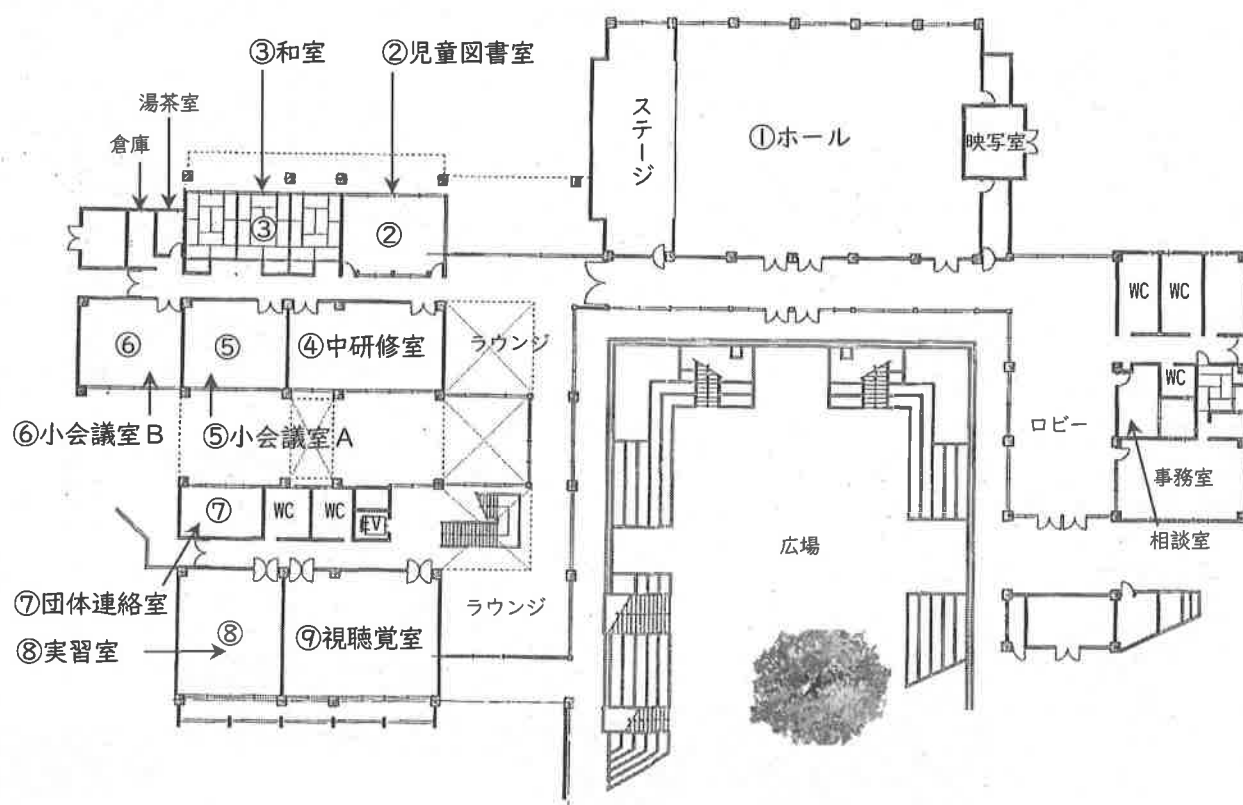


利用施設のご案内

〒901-0145 那覇市高良2-7-1 1階

小禄南公民館

TEL 098-917-3444



部屋名	収容人数	用途（備品）	
① ホール	300 人程度	講演会・演劇・映写会等ステージを使った発表会	ピアノ・テーブル 椅子・白板
② 児童図書室	12 人程度	集会・学習会等・読書活動等	テーブル・椅子 白板
③ 和室 ※10 畳 3 間	35 人程度	茶道・着付け・その他の学習等	低テーブル 茶道器具
④ 中研修室	20～36 人	集会・学習会等	テーブル・椅子 白板
⑤ 小会議室A	12 人程度	集会・学習会等	テーブル・椅子 白板
⑥ 小会議室B	12 人程度	集会・学習会等	テーブル・椅子 白板
⑦ 団体連絡室	11 人程度	集会・学習会等	テーブル・椅子 白板
⑧ 実習室	24 人程度	調理実習	調理台・椅子 調理用器具・食器
⑨ 視聴覚室	30～40 人	学習会・映写会等	テーブル・椅子 白板・スクリーン
ロビー・ラウンジ		市民の憩いの場・待ち合わせ・談話コーナー等	テーブル・椅子

I 小禄南公民館の沿革

建設の設計については、一般公募（競技設計）方式を採用し、昭和56年9月24日建設に着工、昭和57年3月31日に竣工した。

同施設は、旧小禄支所跡の丘陵地帯で小禄地区の南に位置し、その規模、設備等は当時最も進んだ近代的な公民館として、昭和57年5月14日開館した。

1982（昭和57）年4月1日	小禄南公民館の発足に伴い、主査 兼城賢真が発令された。
5月13日	小禄南公民館の開館式が行われた。
1986（昭和61）年4月1日	主事が公民館主事に職名変更された。
1989（平成元）年4月1日	主査 兼城賢真が配置替えにより、主査 伊元源治が発令された。
1990（平成2）年4月1日	主査が館長に職名変更された。
12月7日	第20回沖縄県公民館研究大会において優良公民館として表彰された。
1991（平成3）年4月1日	館長 伊元源治が配置替えにより、館長 前原信喜が発令された。
1992（平成4）年2月14日	第39回沖縄県生涯学習振興大会において優良公民館として表彰された。
1993（平成5）年2月28日	開館10周年記念式典及び祝賀会・記念誌が発刊された。
1994（平成6）年11月1日	第47回優良公民館として文部大臣表彰を受ける。
1995（平成7）年10月1日	館長 前原信喜が配置替えにより、館長 中村英雄が発令された。
1996（平成8）年4月1日	公民館主事1減に伴い社会教育指導員1増
1998（平成10）年4月1日	館長 中村英雄が配置替えにより、館長 新里重雄が発令された。
2001（平成13）年4月1日	館長 新里重雄が配置替えにより、館長 阿波連寛が発令された。
2004（平成16）年4月1日	館長 阿波連寛退職により、館長 新里重雄が発令された。
2005（平成17）年4月1日	館長 新里重雄退職により、館長 新垣絹代が発令された。
	社会教育指導員1減
2007（平成19）年2月15日	那覇市小禄南公民館は沖縄県豊見城警察署長より感謝状を表彰された。
2007（平成19）年6月20日	うるく地域づくり連絡協議会（事務局小禄南公民館）創立十周年記念誌が発行された。
2007（平成19）年11月22日	第37回沖縄県公民館研究大会において館長新垣絹代が功労者表彰を受ける。
2008（平成20）年4月1日	館長 新垣絹代が配置替えにより、館長 比嘉勉が発令された。
2009（平成21）年4月1日	館長 比嘉勉が配置替えにより、館長 上原善英が発令された。
2012（平成24）年3月	「小禄の拝所」が発行された。
2012（平成24）年4月1日	館長 上原善英が配置替えにより、館長 島袋元治が発令された。
2014（平成26）年4月1日	館長 島袋元治が配置替えにより、館長 比嘉康裕が発令された。
2016（平成28）年4月1日	館長 比嘉康裕が配置替えにより、館長 上原昭則が発令された。
2017（平成29）年3月1日	第69回優良公民館として文部科学大臣表彰を受ける。
2018（平成30）年4月1日	館長 上原昭則が配置替えにより、館長 天久尊哉が発令された。
2019（平成31）年4月1日	館長 天久尊哉が配置替えにより、館長 上江田久美子が発令された。
2021（令和3）年4月1日	館長 上江田久美子が配置替えにより、館長 高良篤伸が発令された。
2023（令和5）年4月1日	館長 高良篤伸が配置替えにより、館長 小渡美奈が発令された。

Ⅱ 令和4年度小禄南公民館事業目次

1	学習風景（写真）	35
2	成人一般対象事業	
〔1〕	市民講座	
	◇私たちの小禄を知ろう 自然と生活文化・知恵から学ぶ「備え」	36
〔2〕	成人講座	
	◇初めての優しいヨガで癒されたい！ムーンシャワーで自分を落ち着ける呼吸法！	37
3	高齢者対象事業	
〔1〕	高齢者学級	
	◇～スマホを使おう～【 아이폰編】	38
4	青少年対象事業	
〔1〕	少年教室	
	◇森の家みんなんで～夏だ！自然だ！冒険だ！～	39
〔2〕	青年講座	
	◇心も体もリフレッシュ！！自分を知ることでもっと生きやすく！！	40
〔3〕	親子ふれあい教室	
	◇小禄クンジー、みて、触れて、織ってみよう～親子でコースターを作ろう～	41
	◇自然を楽しもう～水辺と野鳥観察～	42
5	家庭教育事業	
〔1〕	家庭教育学級	
	◇出来る事から始めよう～家族で始める生活習慣～	43
〔2〕	乳幼児学級	
	◇始めよう！（ZOOM）講座ぽっかぽからんど～ママ&ベビーリフレッシュ講座～	44
	◇ぽっかぽからんど～親子リフレッシュ講座～	45
6	その他の事業	
〔1〕	地域連携事業	
	◇語りつごう沖縄の伝統行事！親子でムーチーづくり	46
	◇みんなで花を育てよう！！～花いっぱい！夢いっぱい！まちづくり～	47
〔2〕	うるく地域づくり連絡協議会	
	◇親睦グラウンドゴルフ大会	48
	◇うるく地域学習会「親子で遊べる知育ゲームで遊ぼう」	49
7	公民館まつり	50

1 学習風景



成人講座

「初めての優しいヨガで癒されたい！ムーンシャワーで自分を落ち着ける呼吸法！」



高齢者学級

「～スマホを使おう～【アイフォン編】」



少年教室

「森の家みんなんで～夏だ！自然だ！冒険だ！～」



親子ふれあい教室

「小祿クンジー、みて、触れて、織ってみよう～親子でコースターを作ろう～」



地域連携事業

「みんなで花を育てよう！！～花いっぱい！夢いっぱい！まちづくり～」



家庭教育学級

「出来る事から始めよう～家族で始める生活習慣～」

2 成人一般対象事業

〔1〕 市民講座

私たちの小禄を知ろう 自然と生活文化・知恵から学ぶ「備え」

趣 旨：小禄地域の自然や沖縄の伝統的食文化に学ぶ「備え」から、私たちの生活の仕方や地域の事を考える場をつくります。

期 間：令和4年11月5日（土）～19日（土）（全3回）

時 間：学習プログラム参照

場 所：小禄南公民館ホール及び高前原公園

対 象：那覇市在住・在勤・在学の人

受講料：無料（但し保険料50円は自己負担）

定 員：15人（定員15人を超えた場合は抽選）

申込人数：20人（うち受講決定人数：20人）

参加者延べ人数：52人

講 師：稲垣 暁（災害ソーシャルワーカー、（一社）災害プラットフォームおきなわ共同代表理事）

助 手：大塚 乃子（防災士）

★★ 学習プログラム ★★

回	日程	内容	参加人数
1	11月5日（土） 13:00～16:00	伝統食にみるローリングストック 食の「備蓄」に対する考え方 身近な島野菜や食文化を備えとして取り入れる	20人
2	11月12日（土） 13:00～16:00	小禄の地形や地質を理解して「備え」を考える 地形図、土地利用図と防災地図を重ねて情報を読み取ろう	17人
3	11月19日（土） 9:00～12:00	公園で有用植物を探そう 近隣公園の植栽より身近な樹木のことを知り、防災上の公園や樹木がもつ役割について学ぶ	15人

【参加者の声】

- ・日々の暮らしについての気づきが沢山あり見聞が広がった。沖縄を違う目線で見える良い機会だった。防災に関心があり、身近な事なので親しみやすく勉強できた。地学的に小禄のことを知りたかったのでよかった。
- ・講師の知識の豊かさを評価したい。実体験を交えた防災のお話しありがとうございました。
- ・沖縄に残る素晴らしい知識、情報、文化を私たちはもう一度確認し、勉強し、人間が生きて行く大切な事柄だと知る事が出来た。参加者の知識が豊富でびっくりした。先輩方、地域の方と話ができて良かった。
- ・受付人数を増やして下さりありがとうございます。講座の延長として災害時の食事、食用にできる雑草料理、災害時のテント設営等を定期開催で希望。また、参加したい。

【まとめ】

小禄でPTA活動を行っている防災士の資格を持つ方に助手をお願いした。小学校の話題から、参加者同士が同窓・親戚とわかるなど、和やかな交流があった。「防災は助け合い」と参加者が機材設営の手伝いや公園で杖をつく80代の方に寄添う様子があった。「人と繋がるしくみや防災の視点が生活に定着出来たら良い。」という声に、地域包括ケアシステムの防災面では「防災個別避難計画」など多層な地域の繋がりが不可欠で、少しずつでも学びあい、支え合う事が「防災・自助・共助の備え」に個人・家族単位で取組むきっかけになると感じた。

〔2〕 成人講座

初めての優しいヨガで癒されたい！ムーンシャワーで自分を落ち着ける呼吸法！

趣 旨：ヨガの呼吸法を取り入れた運動を学習し、自宅でも取り入れ習慣化することで、「運動不足」「スマホ巻き肩」による肩こりなどの不快感の解消に役立てる。

また、屋外で月光を浴びながら、ゆるやかな動きの中で、自然に触れ心身ともに癒していきます。

期 間：令和4年10月2日（日）～11月5日（土）

時 間：学習プログラム参照

場 所：小祿南公民館 ホール 屋上

対 象：那覇市内在住・在勤・在学で18歳以上の人

受 講 料：無料（但し保険料250円は自己負担）

定 員：20人

申込人数：56人（うち受講決定人数20人）

参加延べ人数：92人

講 師：神山 美佳（インド中央政府認定ヨガ教師・ヨガ療法士修了）

★★ 学習プログラム ★★

	日 程	内 容	参加人数
1	10月2日（日） 10:00～12:00	「背中をリラックスA」初心者向けのためのストレッチ・ヨガのポーズ・自宅でのほぐし方	20人
2	10月9日（日） 10:00～12:00	「背中をリラックスB」背中の筋肉を意識しながらポーズ、肩こり改善を目的とする。	19人
3	10月16日（日） 10:00～12:00	「呼吸法と立位ヨガ」立位での力強いヨガ、自分を落ち着けるための呼吸法	18人
4	10月29日（土） 19:30～21:30	月光浴しながら前回までのおさらいと呼吸法	19人
5	11月 5日（土） 19:30～21:30	「満月ヨガ」満月を見ながらのヨガ（流れるようにポーズをおこなう）	16人

【参加者の声】

- ・初めて公民館の講座を利用しました。正直、こんなにしっかりしている講座だとは思わずに、安易な気持ちで受講しました。しかし、受講してみると「初心者向け」のコースとは言え、しっかりヨガについて教えて頂き大変ためになりました。
- ・講師の先生も大変熱心で、本当ならもっと習いたい気持ちです。あつという間の5回の講座でしたが、公民館の職員さん達も親切で丁寧な対応に感謝しました。
- ・今後も、是非、このような講座を開催していただきたいと思いました。

【まとめ】

自宅でヨガの呼吸法を取り入れた運動を習慣化することを目標に、毎回振り返りの時間を持ち習得する事に力を入れました。細かい動きについて熱心に質問する受講生の姿もありました。屋上で月夜のヨガを行うことで「心地よく癒され、心身ともに満たされた講座」となりました。好評だった「自然を感じながらの講座」は引き続き企画していきたいと思います。



3 高齢者対象事業

〔1〕 高齢者学級

～スマホを使おう～【 아이폰編】

趣 旨：情報化社会の中で、高齢者が必要な情報を入手し活用するためにスマホに触れる機会をつくる。
また、仲間作りや積極的な社会参加のきっかけとする。

期 間：令和4年10月24日（月）～10月25日（火）（全2回）

時 間：10：00～12：00

場 所：小祿南公民館 視聴覚室

対 象：那覇市在住・在勤・在学の60歳以上の人

受講料：無料

定 員：10人（先着順）

申込人数：19人（うち受講決定人数：10人）

参加者延べ人数：20人

講 師：内田 正司（美らシニアパソコンサークル（小祿南公民館利用団体））

助 手：金城 京子、上原 榮三（美らシニアパソコンサークル会員）

★★ 学習プログラム ★★

回	日程	内容	参加人数
1	10月24日（月）	機材についての説明（タブレットをプロジェクターに繋ぐ） LINE・YouTube・QRコードの説明やWi-Fi・パスワードについて チラシのQRコードを読み取ってみよう	10人
2	10月25日（火）	前回の振り返り（LINE・YouTubeと安全について） QRコードを読み取り、公民館予約システムや電子図書館の説明 市民の友のQRコードを読み取り、情報をみよう Logoフォームに講座のアンケート回答に挑戦	10人



【参加者の声】

- ・用語などスマホの基本的なことがわからないレベルでの参加であったが、LINE・YouTube・電子図書など大まかに理解できた。少しずついじっていききたい。QRコードや電子図書館や那覇市の公共予約システムが理解できたのが良かった。いろいろな人の話がきけて楽しかった。わかりやすかった。勉強になった。時間があれば、サークルにも参加したいのでパソコン初級、中級の2部制であれば有難い。携帯（スマホ）の利用価値が上がりました。
- ・スマホを十分理解していない。夫のスマホを借りて受講したので、少し早すぎて理解に追いつかないところがあった。受講者が初心者という事を前提にゆっくり進めて欲しい。パソコンやスマホの設定、パスワードの取得などを学びたい。スマホを使って資産形成などしたい。

【まとめ】

講師・助手を当館で活動する美らシニアパソコンサークルに依頼。参加者は60代～85歳でスキルに差がみられたので今後は助手の人数について検討が必要と感じた。スマホの便利さと安全性については那覇市消費生活センターより「高齢者向けの情報安全対策」の冊子を配布した。図書館職員より電子図書館の説明を行い、タイムリーで利用手続きをする方もいた。公民館予約システムの説明では、各々が市民の友のQRコードを読み取り情報交換を行う様子が見られた。本講座の最終目標であった「オンラインで講座アンケート回答」を全員が達成することができた。今後はパソコンやスマホで手軽に行政手続き等ができるように、引き続き同様な講座があれば良いと感じた。



4 青少年対象事業

〔1〕 少年教室

森の家みんなんで～夏だ！自然だ！冒険だ！～

趣 旨：異年齢の子どもたちの交流を通して友情を育み、遊びの中で自然の大切さを学ぶことで、創造性豊かな人間形成を目指します。

期 間：令和4年8月6日（土）～7日（日）

時 間：学習プログラム参照

場 所：那覇市立森の家みんな

対 象：那覇市内在住・在学の小学3年生～中学1年生

受 講 料：無料（但し、材料費・保険料470円は自己負担）

定 員：12人

申込人数：30人（うち受講決定人数12人）

参加延べ人数：24人

講 師：藤井 晴彦（沖縄自然環境ファンクラブ代表者）

助 手：上原 里沙（日本ボーイスカウト沖縄県連盟那覇第1団団委員長）

安里 修（日本ボーイスカウト沖縄県連盟那覇第1団団員）

★★ 学習プログラム ★★

回	日 程	内 容	参加人数
1	8月6日（土） 13:00～17:00	開講式 講座の説明や注意事項 野外に出て「森の指令ゲーム」「運命の葉っぱ」を通し自然の中で植物や昆虫の生息を学ぶ。	12人
2	8月7日（日） 8:30～11:30	自然を使って（葉っぱ）森の水族館をテーマに作品をつくる。 アンケート・片付け・閉講式	12人



【参加者の声（子どもの声）】

- ・森で昆虫や植物を探していろんな生き物を見つけられたので楽しかった。
- ・なかなか一緒に誰かと遠くへあまり行く機会がなかったから嬉しかった。特に仲間と協力するゲームはとても良かった。
- ・森の中で自然やその中に住む生き物と触れ合えたから（ゲーム・落ち葉・工作）楽しかった。
- ・葉っぱの種類を知ったり、いろんなものを発見したりするのが楽しかった。

【まとめ】

2日間の日帰り研修を通して、異年齢間の交流ができたことや、一緒に何かをする楽しみ、仲間意識が芽生え成し遂げたことの嬉しさを味わうことができたのが良かった。また、自然の中で思いきり駆け回り伸び伸びしている姿が印象的で、講師と子ども共に一体感のある充実した講座でした。

〔2〕 青年講座

心も体もリフレッシュ！！自分を知ることでもっと生きやすく！！

趣 旨：自分を知ることによって自分に自信を持ち、年齢に相応しい魅力的な自分を引き出す術を学ぶ。
生きやすい生活づくりを考えるきっかけにする。

期 間：令和4年9月3日（土）～24日（土）＊9／3（土）台風接近のため9／25（日）に延期

時 間：10：00～12：00

場 所：小禄南公民館 ホール

対 象：那覇市内在住・在勤・在学で18歳～39歳の人（全講座受講できる人を優先で先着順）

受 講 料：無料

定 員：10人

申込人数：15人（うち受講決定人数15人）

参加延べ人数：48人

講 師：田盛 妙子（気質学アドバイザー）

穂山 由香（対人魅力の専門家）

★★ 学習プログラム ★★

	日 程	内 容	参加人数
1	9月10日（土）	コミュニケーションが上手くいく、見せたい印象の服色診断	15人
2	9月17日（土）	自分の気質を知る	14人
3	9月24日（土）	自信を身に着ける似合う色ブランディング診断	11人
4	9月25日（日）	気質学で楽しいコミュニケーション	8人

【参加者の声】

- ・自分の好きな色ではなくて、自分を活かせる色の発見ができて良かったです。今後、是非活かしていきたいです。
- ・グループワークということで、参加者に客観的に自分を見てもらうことで自分とは違った考え方が知れて楽しかった。
- ・対人関係の仕組みを知って、相手と自分を少しでも理解することができるようなれる気がしてワクワクする講座でした。
- ・自分を知ることによって、知らなかった自分のよさ、頑固さをもっと受け入れていきたいと思った。

【まとめ】

2人の講師を招き、外見と内面の両方から自分の良さや弱みを知ることによって自分と向き合い、人との関わり方や魅力的な見せ方などを学ぶ講座となりました。受講生の中から、もっと学びたいという気持ち湧き、講座終了後にサークル活動への計画がでる程の活気のある講座となりました。



〔3〕 親子ふれあい教室

小禄クンジー、みて、触れて、織ってみよう～親子でコースターを作ろう～

趣 旨：小禄の文化資源である「小禄クンジー」の伝統を繋げようと活動している研究会作業所を訪ね、藍染木綿糸を使って機織機でコースターを作り織物について学びながら、より良い親子関係の形成を図る。

期 日：令和4年8月17日（水）

時 間：13:00～16:00

場 所：小禄クンジー研究会作業所 小禄自治会和室

対 象：那覇市在住・在勤・在学の小中学生と保護者

受 講 料：無料（但し、材料費・保険料600円は自己負担）

定 員：6組（先着順）

申込人数：22組（うち受講決定人数6組）

参加延べ人数：12人（5組）

講 師：屋富祖 和美（小禄クンジー研究会会員）

助 手：上原 恵子、上江田 ひとみ、染谷 なお子（小禄クンジー研究会会員）

★★ 学習プログラム ★★

日程	内容
8月17日 (水)	13:00～13:10 開講式 13:10～15:15 ●小禄クンジーや道具（糸巻・糸紬）、藍染の染織の違いなどの説明と体験 ●機織り機（高機）でコースターを織る 15:15～15:50 ●小禄クンジーを生んだ地域の歴史クイズ ●親子で作品発表・交流会 15:50～16:00 閉講式

【参加者の声】

（子どもの感想）・コースター作りが楽しかった。オサガマチをパタンパタンとするとところが楽しかった。からだがちいさいので、あしでおさえるのがむづかしかった。足を（①②）順番にするとところや糸をとおすタイミングがむづかしかった。糸をまく時に、からまるので、ほぐすのがむづかしかった。いとおむぎを習いたい。はたおり機で、きもののおり方を習ってみたい。

（保護者の感想）・夏休み子供と参加できてよかった。小禄クンジーについて知ることができた。皆さんの対応も良かった。織物（糸）にする工程の多さに驚いた。子どもにとって最後の発表を含め絵本や昔話に出てくるはた織りに興味があったようで良い体験になった。親も織りたかった。

【まとめ】

昨年度の市民講座アンケートの「実際のクンジーをみたい」の声から本講座を開催。

講座実施後には、自由研究ノートを見せてくれた親子や、研究会で改めて織体験をした親子、「工芸展に家族で行き、高齢の母が懐かしがっていた。」と話す親子など、講座後も交流があった。

講師の「試行錯誤してクンジーに取り組んでいるが解らない事が多くある。これから皆さんが好きな事を沢山勉強して、その中で織物についてわかったことがあれば教えてください。」との感想に、学びを地域に還元する事や子どもが地域の一員で地域の良さに目を向けて欲しいという気持ち、「各字の独自性を大切にしつつ小禄の生んだクンジー（文化）で地域を繋ぎたい」という故・當間一郎先生の想いが伝わっていくと感じた。



自然を楽しもう～水辺と野鳥観察～

趣 旨：ラムサール条約に登録されている漫湖での観察を通して、親子で自然の面白さや大切さを知り、身近な自然を話題にしてコミュニケーションを更に深め、より良い親子関係の形成をめざします。

期 日：令和5年3月4日（土）

時 間：14:00～16:00

場 所：漫湖水鳥・湿地センター

対 象：那覇市在住・在勤・在学の小学生の子と保護者

受講料：無料（但し、保険料1人50円は自己負担）

定 員：10組（1組3人まで 定員を超えた場合は抽選）

申込人数：10組（受講決定人数10組）

参加延べ人数：23人（9組）

講 師：池村 浩明（漫湖水鳥・湿地センター職員）

助 手：鄭 洋子（漫湖水鳥・湿地センター職員）

宮崎 道子（漫湖水鳥・湿地センターボランティア）

★★ 学習プログラム ★★

日程	内容
3月4日 (土)	14:00～14:02 開講式 14:02～15:55 ●導入 ネイチャーゲーム「音いくつ」でスイッチオン ●フィールドワーク センター周辺の自然観察 ●ワークショップ「こうかん日記を作ろう！」外で感じた事や面白いと思ったことを思い出して書いて、親子で話し合おう。発表 15:55～16:00 閉講式

【参加者の声】

（子どもの感想）

- ・鳥やカニをいっぱいみて楽しかった。コサギがけんかをしていたところや、穴を作って草を食べるカニ、時計の手すりのところでキジバトをみた。マングローブの双子の種探しや先生に教えてもらったところでいろいろなことを知ってうれしかった。交換日記の文章を書くのが難しかった。絵が上手くかけた。

（保護者の感想）

- ・家族で自然とふれあう時間がもてた。子どもがとても生き生きして話を聴き、質問をしていた。
- ・市内の施設を活用できたこと、訪問は度々していますが、座学やフィールドワーク、親子交流の絵日記は新鮮な活動で子どもたちが頑張って発表する姿が、かわいくもあり頼もしくもありと思いました。鳥の観察の上での3点や耳をすましてみる等のお話しの後での観察だったので、いつもとは違う目線で楽しむことができました。小鳥を飼っていますが、野鳥を観察するものとても楽しかったです。

【まとめ】

五感を使って感じた事を発表し、親子でも各々の感じ方の違いを知り、楽しい雰囲気があった。「孫と趣味のバードウォッチングを続け、生活と環境について考えたい。」という感想があり、趣味や興味から環境への関心に繋がると話し合ったことが印象に残った。



5 家庭教育事業

〔1〕 家庭教育学級

出来る事から始めよう～家族で始める生活習慣～

趣 旨：家庭教育（子育て）について、子ども達の日々の様子や不安などについて子育て中の保護者がお互いに学びあい、情報交換しながら、講師や参加者同士で交流し、仲間づくりの場を作ることで、家庭と地域の教育力の向上を図ります。

期 間：令和5年2月18日（土）～2月25日（土）（全3回）

時 間：10：00～12：00

場 所：小禄南公民館ホール

対 象：那覇市在住・在勤で小学校や小学校入学前の子の保護者、今回の講座に関心のある人

受講料：無料（但し、アロマスプレー作り材料費500円は自己負担）

定 員：15組（先着順）

申込人数：14組（うち受講決定人数14組）

参加延べ人数：22人

講 師：学習プログラム参照

助 手：学習プログラム参照

★★学習プログラム★★



回	日程	内容	講師	参加人数
1	2月18日 (土)	家族で実践できる朝のタイムスケジュール ～朝のスケジュールを作ろう～ シフト勤務の時も・朝の時間を大切に	講師：大城 周子（看護師） 助手：大浅田 均（家庭教育支援アドバイザー）、平良 和（言語聴覚士）	7人
2	2月19日 (日)	朝ごはんでスイッチオン ～家族で協力してごはんを作ろう～ 朝ごはんは無理せず簡単アレンジ（実習無）	講師：野原 長乃（野菜ソムリエ/子ども食堂調理担当） 助手：片倉 恵子（家庭教育支援アドバイザー）	9人
3	2月25日 (土)	一日の締めくくりに 眠る前の一工夫 ～香りでリラックス・家族とスキンシップ～ アロマスプレーを作ります。	濱田 美樹 （アロマコーディネーター） 助手：なし	6人

【参加者の声】

・「親は毎日大変、よく寝た時や早寝の工夫、子どもの時間に合わせた食事、同じことをしても、兄弟でも違う・・・」「みんな同じですね。少しほっとした。」「食べさせないと」「寝かさないと」等の声に既成概念にとられず、家族団らんも含め家族で話し合いながら子育てをしていこうとグループでまとめた。

【まとめ】

・朝と就寝前の時間の過ごし方や食事など子どもの発達段階での悩み、祖父母世代の子育て経験、職場復帰と保育園、仕事とライフワークバランス等の多くの話題により活発な意見交換がなされた。

・令和元年度の参加者より「子ども食堂について学びたい」という要望があり4年連続して「地域で子どもを育てる」をテーマに講座を実施。県の「家庭教育支援アドバイザー養成講座」を受講した過年度の参加者が、今回は講師・助手として関わってもらう事ができた。「地域に繋がるにはどうしたいの」という受講生の問いに、講師等が子ども食堂や小学校区まちづくり協議会、児童デイサービス等の活動について丁寧に説明した。受講後は、Line 交換や地域活動のユンタク会等が行われ、交流継続のきっかけが出来た。

〔2〕 乳幼児学級

始めよう！(ZOOM) 講座ぽっかぽからんど～ママ&ベビーリフレッシュ講座～

趣 旨：コロナ禍でもアクティブに子育てができるように、ZOOM を利用してママ&ベビーヨガやユンタクタイムを実施。身体を動かし触れ合うことでリフレッシュ・スキンシップの大切さを学び、産後の不調や子どもの発達の不安など情報を共有し、いきいきした子育てを図ります。

期 間：令和4年8月1日（月）～8月3日（水）（全2回）

時 間：10：30～12：00

場 所：自宅等（配信場所：那覇市人材育成支援センターまーいまいN a h a 会議室）

対 象：那覇市在住・在勤・在学で1か月健診終了後～2歳までの母子

受講料：無料

定 員：10組（先着順）

申込人数：12組（うち受講決定人数12組）

参加者延べ人数：42人（21組）

講 師：知念 康代（日本マタニティフィットネス協会インストラクター）

助 手：知念 勇喜（絵本・知育玩具普及推進員）、岸本 福子（染織の活動）

★★ 学習プログラム ★★

回	日程	内容	参加人数
1	8月1日（月）	ママ&ベビー ～産後の体型改善～ ★ベビービクス（赤ちゃん体操＋マッサージ） ★ママヨガ ★読み語り ★ユンタクタイム（子育てについて話そう）	22人
2	8月3日（水）	ママ&ベビー ～産後の体型改善～ ★ベビーマッサージ ★ママヨガ ★知育 ★ユンタクタイム（子育てについて話そう）	20人



【参加者の声】

- ・読み聞かせも勉強になりました。アットホームで良かった。講師がおちついていて、丁寧にお話しをされていて、わかりやすく安心して受講できた。
- ・知念先生のママのポーズの声かけ等があり、やりやすかった。
- ・初めての参加でも場に馴染めそうと思った。子育てに不安があり、またコロナでなかなか他の人との交流が難しい中で今回のイベントを見つけ、思いきって参加しました。結構、心も軽くなった。
- ・子どもとのコミュニケーションが広がった。オンラインでの開催のおかげでリラックスして受講することができた。



【まとめ】

読み聞かせを勇喜先生が担当。月齢に合った絵本や玩具の選び方、那覇市のブックスタート事業の案内を行った。

ママ・パパの役割分担について「多様な家族があり受け入れてほしい。パパママで区別するのではなく子どもと一緒に育てる」という意見に、子育ての価値観が多様に良いように変化していると感じた。本講座は、産後のお母さんの身体のケアが受講内容としてあったので講座の対象をお母さんに限っていたが、お父さんやその他の保護者へ乳幼児学級の対象を広げることが必要と感じた。

ZOOM をよく利用する20代・30代の受講者が講座終了後に講師とオンラインで情報交換や運動など繋がっており、オンラインサークルの可能性や、子育てにITを活用した学びができると改めて感じた。

ぽっかぽからんど～親子リフレッシュ講座～

趣 旨：乳幼児期の育児を貴重な時間として捉え、運動や子育てについて情報交換を行い、父親や男性が積極的に育児に関わるよう促し、子どもの健やかな成長のためのより良い家庭環境づくりと家庭教育力を高める学習の場をつくります。

期 日：令和4年10月15日（土）～10月19日（水）

時 間：14:00～16:00

場 所：小祿南公民館 ホール（保育室 中研修室と小会議室A）

対 象：那覇市在住・在勤・在学で1か月健診終了後～1歳半の親子（保護者）

受講料：無料（但し、保険料300円は自己負担）

定 員：親子7組（先着順）

申込人数：7組（うち受講決定人数7組）

参加延べ人数：38人（17組）

講 師：知念 康代（日本マタニティフィットネス協会インストラクター）

助 手：知念 勇喜（絵本・知育玩具普及推進員）、 保育サポーター：保育すけっとinナハ

★★ 学習プログラム ★★

回	日程	内 容	参加人数
1	10月15日（土）	フィットネス ・赤ちゃんマッサージ ・ユンタクタイム	15人
2	10月16日（日）	エアロビクス ・赤ちゃん体操 ・お父さんの絵本の読み聞かせ ・ユンタクタイム	15人
3	10月19日（水）	ママ&ベビービクス ・ママヨガ ・ユンタクタイム ・折り紙で遊ぼう	8人

【参加者の声】

- ・日間とも子どもと一緒に身体を動かす内容や、子どもと離れて参加するなどリフレッシュできた。子どもをお迎えしたあとは愛情が増した気がした。「保育すけっとinナハ」さんに子どもを見てもらい、安心して参加できた。
- ・土日開催で、夫婦や家族で参加できてよかった。土日午前中で対象年齢を広げ年子の兄弟も参加出来たら、なお良かった。親同士の交流の場や父親だけ参加の育児講座に興味がある。



【まとめ】

前回の乳幼児学級（ZOOM）に参加したパパと赤ちゃん二人での参加があった。参加者（パパ）にピアノを弾いてもらったことがきっかけで、パパ同士が集まり、情報交換する様子があった。「育休はあるが取りづらい。休暇中の仕事が気になる。」「僕たち夫婦は、パパ・ママの役割で動いておらず、ジェンダー関係なく親として子どもに接している。」という声から、育児をパパ・ママ分けて役割をもつのではなく、子育てがしやすい環境等について学ぶ講座へのニーズがある事がわかった。



ワークライフバランスやキャリアについて考え、受講後も参加者が引き続き講師と情報交換を行っている。

6 その他の事業

〔1〕 地域連携事業

語りつごう沖縄の伝統行事！親子でムーチャーづくり

趣 旨：沖縄の伝統行事である、旧暦12月8日に仏壇やヒヌカン（火の神）にお供えをするムーチャーについて、地域の方と一緒に作り由来を学び、郷土の文化を継承する

期 日：令和4年12月4日（日）

時 間：9：30～12：30

場 所：小禄南公民館 実習室・中研修室・中庭

対 象：那覇市内在住・在勤・在学の保護者と小学生（各1名ペア）

受 講 料：無料（但し、保険料・教材費750円は自己負担）

定 員：12組

申込人数：14組（うち受講決定人数14組）

参加延べ人数：28人

講 師：那覇市社会教育指導員OB会
小禄南図書館ボランティア



★★ 学習プログラム ★★

日程	内容
12月4日	10：00～10：10 開講式
(日)	10：10～12：20 ●月桃の葉の刈り取り方を学ぶ。●親子でムーチャーを作る ●ムーチャーの由来を学ぶ（読み語り）●ムーチャーの試食
	12：20～12：30 閉講式

【参加者（子ども）の声】

- ・こねたり、ムーチャーを葉で包んだり、みんなで食べるところが楽しかったです。
- ・お母さんと初めてムーチャーを作れたことが楽しかった。

【参加者（大人）の声】

- ・県外から引っ越してきて初めての経験だったので楽しかったです。
- ・買ってばかりなので、親子でムーチャーづくりを通して思い出もでき、一緒にいろいろな事にチャレンジしていきたいと思いました。
- ・伝統的な料理や文化に触れる機会ってなかなかないので、ありがたいです。沖縄の文化の勉強になった。
- ・葉っぱの取り方や選び方まで教えてもらえてよかったです。

【まとめ】

ムーチャー作りを通して地域の方との交流を深めることができました。ムーチャー作りの共同作業でふれあうことにより、親子の絆をより一層深めていくきっかけになりました。これからも地域の方の力を借り沖縄の文化を子どもたちへ正しく語り継いでいくために継続していきたい講座です。



みんなで花を育てよう！！～花いっぱい！夢いっぱい！まちづくり～

趣 旨：近隣保育園の園児やサークル会員、地域の方々と異世代交流の中で、花を植える楽しさを「紙芝居」、
「読み聞かせ」で学び、花の苗を植えることで、快適な空間・環境づくりを行い、緑化活動推進を図る。

期 間：令和4年12月7日（水）、8日（木）

時 間：10：00～12：00

場 所：小祿南公民館 ホール・中庭

対 象：那覇市小祿地域の保育園

参加園：礼法学園 よしたけ保育園

季節の花：マリーゴールド・ペチュニア・ベゴニア（300苗）

参加人数：57人（うち園児52人 引率先生5人）

参加延べ人数：57人

補 助：小祿女声コーラスみなみ・沖縄フォークダンスサークル・書友会
小祿南図書館職員（読み聞かせ）



★★ 学習プログラム ★★

日程	内容
12月7日 (水)	開講式 10：00～10：10 10：10～11：50
8日 (木)	●花植えに関する読み聞かせ●花の苗植え付け 閉講式 11：50～12：00



【参加者（子ども）の声】

- ・お花を植えて楽しかった。もっといっぱい植えたいです。
- ・色々な花があつたのしかつた。

【参加者（引率の先生）の声】

- ・子ども達が家に帰ってから、お花を植えてとても楽しかったと話していて、保護者からの評判がとても良かったです。水やりに行くのも楽しみにしているそうです。
- ・植栽イベントでは、紙芝居や手遊び等子ども達が喜ぶ内容でより花に関心が高まったようだ。花植えも沢山のお手伝いの方々も協力して下さりとても充実した素敵な時間でした。
- ・地域の方との交流ができた良い機会となった。

【まとめ】

公民館でサークル活動されている方々から園児に花の苗の植え方を教えながら、楽しんで共同作業することで、地域交流ができるきっかけになりました。園児の中には、自分が植えたお花を、園の帰りに保護者に見せる光景も見られ、花を植えたことで、素敵な空間作りと地域との和が広がった講座になり、引き続き継続していきたい講座です。

〔2〕 うるく地域づくり連絡協議会

親睦グラウンドゴルフ大会

趣 旨：会員の親睦と交流を図り、地域の活性化を目的とします。

期 日：令和4年11月6日（日）

時 間：9：30～13：00

場 所：具志グラウンド

対 象：小禄地域地区に在住する人

参加者：67人

参加費：500円（弁当・賞品代）



うるく地域学習会「親子で遊べる知育ゲームで遊ぼう」

趣 旨：知育ゲームを通して、地域の方々や家族で楽しみながら、触れ合うことで絆をより一層深めていき

ます。地域の活性化を目的とします。

期 日：令和5年2月11日（土）

時 間：14：30～15：30

場 所：小祿南公民館 ホール

対 象：小祿地域地区に在住する人

参加者：78人

受講料：無料

講 師：知念 勇喜（絵本：知育玩具普及推進員）



7 公民館まつり

展示風景



遊友パッチワーク



ファミリーパソコンサークル

舞台発表風景



フラダンスサークル Lea



ロハス三線サークル

フリーマーケット・体験コーナー・フォークダンスパーティ・喫茶コーナー



ドリーム BOX



ボーイスカウト那覇1団



すみれ FDC・フォークロア



若鷹太鼓

