

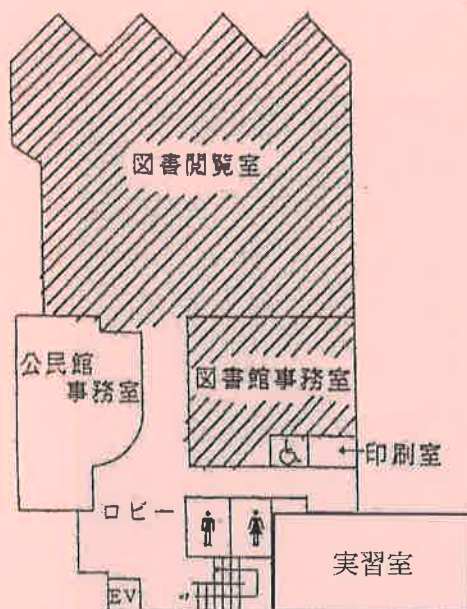
石 嶺 公 民 館



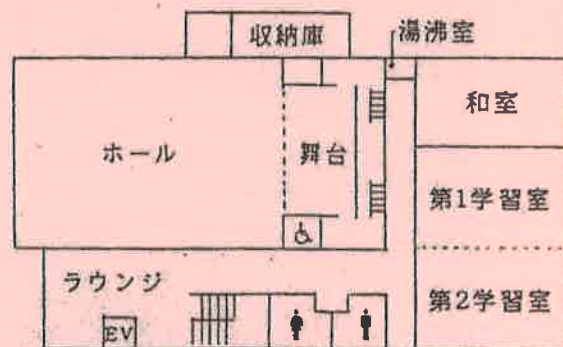
利用施設のご案内

〈石嶺公民館平面図〉

◆ 1 階



◆ 2 階



部 屋 名	収 容 人 数	用 途 (備 品)
ホ ー ル	200人程度	講演会・発表会・音楽会・映写会・レク体操・踊り・祭り・展示会等 (ピアノ・テーブル・イス等)
第1学習室	30人程度	会議・研修会・学習会・展示会等・映画シアター・お話し会 (読み聞かせ)・玩具づくり・レクスポーツ等 (イス・テーブル・白板)
第2学習室	併用可 30人程度	
実 習 室	25人程度	調理実習・その他実習 (イス・テーブル・調理用器具)
和 室	25人程度	お茶・生け花・ヨガ・健康体操等

I 石嶺公民館の沿革

「首里北地区に公民館・図書館を」という地域の方々の要請を受け、「社会教育施設整備計画」に基づく6番目の公民館として計画された当施設は、那覇市初の社会教育施設（公民館・図書館）と社会体育施設（温水プール・トレーニングルーム）の複合施設として、平成7年1月13日建設に着手、同8年3月15日に竣工した。地下1階、地上2階の建物で地下にプール・トレーニングルーム、1階に図書館・公民館、2階に公民館の学習施設が配置されている。

建設にあたっては2回の地域住民説明会を経て、地下水・深夜電力の利用等省エネルギーシステムの導入、地域環境づくりを考慮した緑地帯の確保、明るく開放的デザイン、出入口へのスロープ設置など幼児から高齢者、身体の不自由な方々まで誰もが利用しやすく、親しみやすい施設となるよう様々な配慮がなされている。

平成7年10月1日	石嶺公民館の発足に伴い、主査 前原信喜が発令された。
平成8年4月1日	館長 前原信喜が発令された。
6月1日	石嶺公民館、石嶺図書館、首里石嶺プール（愛称：石嶺文化スポーツプラザ）の開館式が行われた。
6月3日	利用団体・サークル等への公民館施設の提供が開始された。
7月15日～21日	開館を記念して「石嶺町文化まつり」（石嶺町文化まつり実行委員会主催）が開催された。
12月13日	石嶺公民館利用団体連絡会が発足した。
平成9年3月8・9日	第1回石嶺公民館まつりが開催された。
平成12年4月1日	館長 前原信喜配置替えにより、館長 仲田恵司が発令された。
10月23日	第53回優良公民館文部大臣表彰を受賞。
12月10日	優良公民館文部大臣表彰受賞祝賀会が開催された。
平成15年4月1日	館長 仲田恵司配置替えにより、館長 宮良毅が発令された。
平成16年4月1日	館長 宮良毅退職に伴い、館長 高里洋介が発令された。
平成17年1月27日	那覇市教育委員会石嶺公民館は沖縄県那覇警察署長より感謝状を表彰された。
平成17年4月1日	社会教育指導員1減
平成17年5月29日	石嶺公民館開館10周年記念チャリティーコンサートが行われた。
平成17年11月6日	石嶺公民館開館10周年記念講演会「琉球王国とアジアの交流」が行われた。
平成17年12月10日	石嶺公民館開館10周年記念式典・祝賀会が行われた。
平成18年4月1日	社会教育指導員1増
平成19年4月1日	館長 高里洋介配置替えに伴い、館長 下地敏雄が発令された。
平成20年4月1日	社会教育指導員1減
平成21年4月1日	館長 下地敏雄配置替えに伴い、館長 島袋和美が発令された。
平成26年4月1日	館長 島袋和美配置替えに伴い、館長 下地敏雄が発令された。
平成29年2月26日	石嶺公民館開館20周年記念式典・祝賀会が行われた。
平成29年4月1日	館長 下地敏雄退職に伴い、館長 島袋和美が発令された。
平成30年4月1日	館長 島袋和美退職に伴い、館長 真境名元作が発令された。
平成31年4月1日	館長 真境名元作配置替えに伴い、館長 奥濱真が発令された。
令和2年4月1日	館長 奥濱真配置替えに伴い、館長 前城一太郎が発令された。

Ⅱ 令和元年度石嶺公民館事業目次

1	学習風景（写真）	115
2	成人一般対象事業	
〔1〕	市民講座	
	◇整理・収納	116
	◇フェルトで作ろう！端午の節句・五月のつるし飾り	117
	◇継承されてきた行事料理「琉球料理」を手軽に学びませんか	118
	◇ココロとカラダを整えるヨガ	119
	◇フェルトで作ろう！2 令和を祝う正月つるし飾り	120
〔2〕	成人講座	
	◇旬の野菜パワーをおいしく食べよう！	121
	◇沖縄の気候変動と将来予測！もう始まっている地球温暖化！	122
3	高齢者対象事業	
〔1〕	シニア学級	
	◇ふくらしや大学	123
4	青少年対象事業	
〔1〕	少年教室	
	◇南の島の南極教室	124
	◇みんなで那覇の自然にふれよう！	125
	◇夏休み企画！4コマまんがをつくろう・上映会「ガラスの地球を救え！」	126
〔2〕	青年講座	
	◇防災講座「炊き出し訓練」	127
〔3〕	親子ふれあい教室	
	◇オオゴマダラの生態、育て方、食草について学ぼう！	128
5	家庭教育事業	
〔1〕	家庭教育学級	
	◇「自分に素直に生きよう！」～私がワタシであるために～	129
〔2〕	乳幼児学級	
	◇すくすくひろば！	130
6	その他の事業	
〔1〕	地域連携事業	
	◇新春もちつき交流会	131

1 学習風景



市民講座
「令和を祝う正月つるし飾り」



乳幼児学級
「すくすくひろば」



高齢者学級
「ふくらしや大学」



親子ふれあい教室
「オオゴマダラの生態、
育て方、食草について学ぼう！」



青年講座
「防災講座・炊き出し訓練」



少年教室
「みんなであそびの自然にふれよう！」

2 成人一般対象事業

〔1〕 市民講座

整理・収納

趣 旨： 整理・収納を学んで片付けのコツを身につける。
 期 間： 令和元年9月11日・9月18日（各回水曜日・全2回） 19：00～21：00
 場 所： 石嶺公民館 第1・第2学習室
 対 象： 那覇市内に在住・在勤・在学の方（2回とも受講できる方）
 受 講 料： 無料
 定 員： 20人
 申込人数： 23人
 参加延べ人数： 26人
 講 師： 當山 ちえみ（整理収納アドバイザーライフオーガナイザー）

（学習プログラム）

回	日 程	内 容	講師	参加人数
1	9月11日（水） 19：00～21：00	開級式 ～お片付けで幸せの種まき～ お家の死蔵品を無くし、心地よい空間作りを学びましょう。	當山 ちえみ （整理収納 アドバイザー）	14人
2	9月18日（水） 19：00～21：00	～片づけ迷子になっていませんか？～ 自分のクセを知って自分にあった片付け方法を見つけます。	當山 ちえみ （整理収納 アドバイザー）	12人

（参加者の声）

- ・片付けが出来ず本当に困っていた。今回も参考になることが多く、実行していきます。
- ・分類方法で、自分の財布を整理する、という実践ができたことでイメージがわいた。
- ・不要物でリメイクするのも知れて良かった。
- ・講師はユーモアがあって丁寧で理解しやすかった。
- ・とても良かったです。意識が変わりました。ありがとうございました。

（まとめ）

- ・昨年、大変人気のあった講座で、今年も企画したところ申し込み開始してすぐ定員20名に達しました。
1回目は、講師が依頼を受けて個人の住宅の片付け作業前と後の写真をパワーポイントで見せると、「うちもこんな感じだよ」と受講生のため息にも似た声が聞かれました。
- ・アロマ水を浸した布で、受講生各自でお財布を拭き上げる作業をしたのですが、中からレシートの束やポイントカード等々が出てきて、処分したらお財布が綺麗さっぱりしたので、皆さん満足気な表情でした。
- ・講師が受講生に、どこ（何を）、いつまでに片付けます！と、一人ひとりに全員の前で発表させて、最後に「はい、みなさん有言実行ですよ！頑張ってください」と話した時は、身が引き締まる思いがしました。
- ・講師お手製の壊れた傘の布地で作ったエコバックの出来栄に受講生全員感嘆しました。
- ・「老前整理」⇒自分でできる。「生前整理」⇒自分と家族で行う。「遺品整理」⇒遺族が行う。今の自分のため、気持ちや暮らしをすっきりさせることが始めの一步であり、継続が大事だと学びました。



フェルトで作ろう！端午の節句・五月のつるし飾り

趣 旨： 趣味作り、仲間づくりを目的として季節の行事に合わせて「五月の節句つるし飾り」を作る。

フェルトを使って、ひと針、ひと針、心を込めて、手作りの「鯉のぼり」を作成する。

期 間：令和元年 4月12日（金）～4月26日（金） 全4回

時 間：13:00～16:00

場 所：石嶺公民館 第1・2学習室

対 象：那覇市内に在住・在勤の方

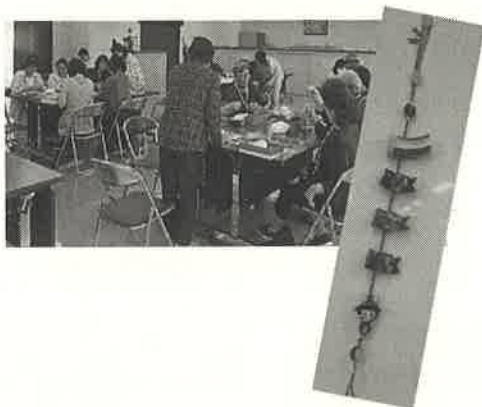
受講料：無料（但し材料費・保険料として700円実費徴収有り）

定 員：15人

申込人数：20人

参加延べ人数：58人

講 師：鶴谷 公子（にこにこクラブ代表）



(学習プログラム)

回	日 程	内 容	講師	参加人数
1	4月12日（金） 13:00～16:00	① 「背びれをつけて尾から頭に向かい縫い付ける。」 (A キット使用)	鶴谷 公子 (にこにこクラブ)	20人
2	4月19日（金） 13:00～16:00	① 「うろこをストレートで、12枚つけてから、胸びれをつける。」 ② 「綿をつけて口を閉じる。」 (A キット使用)	鶴谷 公子 (にこにこクラブ)	18人
3	4月26日（金） 13:00～16:00	① 「まごい、ひごいを組み立て、つるし飾りに合体させて、つるし飾りを完成させる。」 (B キット使用)	鶴谷 公子 (にこにこクラブ)	20人

(参加者の声)

- ・連続講座で、ひとつの作品を仕上げる楽しさと、仲間づくりが出来ました。
- ・講師の丁寧な資料と、わかりやすい説明で、時間内で仕上げる事が出来嬉しかったです。
- ・「また、作りたい」気持ちが湧いてきました。是非とも講座を継続してほしいです。

(まとめ)

講師の丁寧な説明のもと、受講生は、休憩も取らずに楽しくおしゃべりをしながら、作品作りに夢中になっていました。

講師の先生に、一人一人のキットを事前に準備をして頂いたお陰とテーブルごとにサポーターを一人配置することで、スムーズな進行仕上げる事が出来、喜ばれました。「また、作りたい」と希望する声が多く聞かれ、継続講座に繋がりました。次回は「正月飾り」を作る予定です。今回は、講師を当公民館でサークル活動に参加されている方々にお願いしました。本人の活躍の場として、また、サークルの人数の増加に繋がればと思います。



継承されてきた行事料理「琉球料理」を手軽に学びませんか

趣 旨： 継承されてきた行事料理「琉球料理」を簡素化して、渡口初美先生の楽しいおしゃべりを交えながら手軽に学ぶ。

期 日：令和元年5月28日(土) 13:00～16:00

場 所：石嶺公民館2階 ホール

対 象：那覇市在住・在勤の方

受講料：無料

定 員：30人

申込人数：43人

参加人数：37人

講 師：渡口 初美（料理研究家）



回	期 日	学 習 内 容	講 師	会 場	人数
前 半	5月28日(土) 13:00～ 15:00	☆琉球料理の歴史 ☆料理の簡素化の方法 ☆料理実演会	渡口初美氏 (料理研究家)	石嶺公民館 2階ホール	37人
後 半	5月28日(土) 15:00～ 16:00	ユンタク&試食会 1. イナムドゥチ 2. ミヌダル 3. ジーマーミ豆腐 4. ピーナツあえ	渡口初美氏 (料理研究家)	石嶺公民館 2階ホール	37人

(参加者の声)

- ・合理的な料理方法を教えて頂きました。琉球料理を簡単に作れる事を学べて良かったです。
- ・初美先生のトークがおもしろく料理作りにプラスになることばかりで満足でした。
- ・料理にも歴史や意味があることがわかりました。頂いた料理もとても美味しくて大満足です。
- ・県外から転入して来たばかりです。沖縄の料理に関する文化に触れる事が出来て良かったです。

(まとめ)

講師に料理研究家の渡口初美先生をお招きし、継承されてきた行事料理（琉球料理）の基本について講話をして頂き、実際に料理を作っていただく「料理実演会」を開催しました。

講師の先生は、初美流の語り口で、受講生を引込み、わかりやすく料理工程を説明して下さいました。スタッフの方々も、手際よく進行して頂いたお陰で、4種類の料理を作る事が出来ました。

講師を交えて受講生との「ユンタク&試食会」では、楽しく、美味しく、料理をいただきました。

継承されてきた行事料理を大事にしながら、簡素化する方法を学ぶことで、若い世代の方々にも「行事料理・琉球料理」を日頃から作って食べて欲しいと思いました。



ココロとカラダを整えるヨガ

趣 旨：ヨガを体験する中でメンタルや体調を整え、聴くだけで脳波がアルファ波やシータ波に変化し、深い瞑想状態に誘う音響楽器「シンギングリン」とのコラボで身体の不調等を改善し日常の中でいろんな自身の気づきを得る。

受講目的等を発表しながらお互いの存在を認め合い、受講後も新たなサークルの立ち上げにつながるように企画した。

期 間：令和元年7月3日（水）～7月31日（水） 全5回講座

場 所：那覇市石嶺公民館 ホール

対 象：那覇市在住・在勤・在学の方。全5回受講可能な方。

受 講 料：無料（ただし、保険料250円の自己負担あり）

定 員：30人

申込人数：（30人）

参加延べ人数：119人



【学習プログラム】

回	日 時	内 容	講 師	場 所	人数
1	7月3日（水） 19:00～21:00	開級式 呼吸を感じる体を感じる	ヨガセラピスト 大石 祐子 氏	ホール	28人
2	7月10日（水） 19:00～21:00	動きと呼吸を連動させる	ヨガセラピスト 大石 祐子 氏	ホール	26人
3	7月17日（水） 19:00～21:00	ポーズを深める	ヨガセラピスト 大石 祐子 氏	ホール	22人
4	7月24日（水） 19:00～21:00	メンタルヨガと シンギングリンとコラボ	ヨガセラピスト 大石 祐子 氏	ホール	23人
5	7月31日（水） 19:00～21:00		シンギングリン プラクティショナー修了 新垣 道代 氏	ホール	20人

（参加者の声）

- ・週1回でメリハリと時間の確保がしやすい。19時開始というのも仕事終了後なので通いやすいです。
- ・初めての体験でしたが、指導が丁寧でわかりやすく、おかげでリラックスタイムが作れて良かった。
- ・初めてのヨガですが、面白く感じました。また、ヨガの後は体がとてもスッキリして、気持ちリフレッシュして帰宅することができました。ありがとうございます。2時間でもまったく、長く感じなかった。
- ・自分自身と向き合うことができ、体の不調が改善していくことに気づくことができた。
- ・初めて聴くシンギングリンの音色に心地よさを感じて、眠りに誘われた。講師の声と同様に癒された。

（まとめ）

- ・講座開始から終了までの皆出席者が半数以上おり、お休みされる方も少なく受講生の関心の高さが伺えました。開始は、呼吸法、鼻呼吸の説明を聞いて実践して感覚をつかむ感じでした。
- ・体をゆっくり丁寧にほぐしていき、無理はせず自分のペースで！を大事にされた大石先生のすすめ方は受講生から大変好評でした。ヨガサークルの立ち上げに向かっております。

フェルトで作ろう！2 令和を祝う正月つるし飾り

趣 旨：文化、趣味、教養などの学習に取り組む一環として、趣味作り、仲間作りを目的とし
今回は、新しい年、令和を祝い「お正月つるし飾り」を作る。

期 間：令和元年10月4日～25日（毎週金曜日）（全4回）

場 所：石嶺公民館 第1・2学習室 時間 13:00～15:00

対 象：那覇市在住・在勤の方

受 講 料：無料（但し、材料費、保険料として1,000円実費徴収有り）

定 員：20人

申込人数：30人

参加延べ人数：92人

講 師：鶴谷 公子（にこにこクラブ代表）



回	日 時	学 習 内 容	講 師	会 場	人数
1	10月4日（金） 13:00～15:00	① Aセットのキットを作成 （松・竹・こずち・絵馬・だるま・鏡 もち・獅子）	鶴谷 公子 （にこにこク ラブ）	石嶺公民館 第1・2学習室	27人
2	10月11日（金） 13:00～15:00	② Cセットのキットを作成 （綿・ホール紙・各種）	鶴谷 公子 （にこにこク ラブ）	石嶺公民館 第1・2学習室	23人
3	10月18日（金） 13:00～15:00	③ Bセット完成品のキットを作成 （飾り用アジアコード）	鶴谷 公子 （にこにこク ラブ）	石嶺公民館 第1・2学習室	19人
4	10月25日（金） 13:00～15:00	④ おうぎ形本体に各部位を結ぶ。 正月祝いつるし飾りを完成させる。	鶴谷 公子 （にこにこク ラブ）	石嶺公民館 第1・2学習室	23人

（参加者の声）

- ・初めてのフェルト作りでしたが、講師の先生方の丁寧な説明のもと、おしゃべりをしながら楽しく満足に仕上げる事が出来ました。
- ・講師の説明は、わかりやすく、また、作業工程をプリントで準備して下さったお陰で、スムーズに時間内で仕上げる事が出来て嬉しかったです。
- ・各テーブルに助手として一人一人サポーターがついてくれたので、安心して仕上げる事が出来ました。

（まとめ）

募集人数を超えての人気の講座となり、「継続講座」となりました。「また、作りたい」作品作りの意欲は増すばかり。受講生の希望で今後は、「サークル」として活動する事になりました。



2 成人一般対象事業

〔2〕 成人講座

旬の野菜パワーをおいしく食べよう！

趣 旨：「健康なは21」から見えてくる、生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するために健康づくりの基本となる「栄養・食生活」に重点をおいて本講座を開設した。

本県は、20～40歳代の野菜・果物の摂取率が全国から見て低い傾向にある為、なぜ野菜を摂らなければいけないのか野菜ソムリエプロから学び、調理実習では、身近な島野菜を普段の食生活に取り入れる調理の仕方を実践で学ぶ。

期 間：令和元年8月21日～9月4日（各回水曜日・全3回）

時 間：19：00～21：00

場 所：石嶺公民館 第1・第2学習室 実習室

対 象：那覇市内に在住・在勤の20～40歳代の方

受 講 料：無料（ただし、調理実習2回分の傷害保険料1人100円・材料費1400円の自己負担あり）

定 員：20人

申込人数：22人

参加延べ人数：56人

講 師：手登根 節子（野菜ソムリエプロ・沖縄食材スペシャリスト・スイーツスペシャリスト）

回	日 程	内 容	講師	人数
1	8月21日（水） 19：00～21：00	開級式 「野菜のチカラについて野菜ソムリエが解説」	手登根 節子 野菜ソムリエプロ	19人
2	8月28日（水） 19：00～21：00	調理実習Ⅰ 「基本の重ね煮アレンジ」	手登根 節子 野菜ソムリエプロ	18人
3	9月 4日（水） 19：00～21：00	調理実習Ⅱ 「島野菜をおいしく食べよう！」	手登根 節子 野菜ソムリエプロ	19人

（参加者の声）

- ・添加物について、農薬について知っているつもりでしたが、改めて勉強になりました。
- ・野菜について知りたかったことが学べ、料理のスキルアップにもつながったので良かった。
- ・沖縄の島野菜の勉強ができて良かった。とても解りやすく、手順よく料理を作ることができた。
- ・色々なレシピを教えてもらってよかった。とても簡単に出来そうなので家でも作ってみます。
- ・父が脳梗塞になったため、今回の講座はとても勉強になりました。重ね煮を作り置きして、いろいろアレンジして作ってあげたいと思います。
- ・食材の勉強もできて、とても美味しい料理が作れて満足です。2時間の講座で、楽しいと思えました。
- ・改めて自分自身の食に対する意識が変わりました。島野菜を普段の食事に取り入れようと思います。

（まとめ）

- ・受講生が、初めて触れた生のグルクンの触感に「グニュグニュするー！」とびっくりしていた姿が印象的でした。調理済みの食品だけを見ていたら、本来の姿を知る機会がないのだと思いました。
- ・調理実習は、受講後すぐ実践ができるので、県産食材等を用いて幼児からシニアまで幅広い対象にマッチしたメニューの講座を今後も提供していきたい。次年度以降の調理実習の講座の企画を考えるのは楽しくて、今からワクワクドキドキしています。

沖縄の気候変動と将来予測！もう始まっている地球温暖化！

趣 旨： 世界中に影響を及ぼしている地球温暖化の問題について、沖縄の気候変動の現状と合わせて学習し、私たちに出来ることは？将来に備えるための知識を深める機会とする。

期 日： 令和元年6月1日(土) 10:00～12:00

場 所： 石嶺公民館2階 ホール

対 象： 那覇市在住・在勤・在学の成人の方

受 講 料： 無料

定 員： 30人 申込人数：40人 参加人数：39人

講 師： 河原 恭一 (沖縄気象台 地球環境 海洋課 地球温暖化情報官)
 : 若林 真也 (一般財団法人 沖縄県公衆衛生協会)



	時 間	学 習 内 容	講 師	人 数
前 半	10:00～11:00	沖縄の気候変動と将来予測について学ぼう！	河原 恭一 (沖縄気象台 地球環境 海洋課 地球温暖化情報官)	39人
後 半	11:00～12:00	もう始まっている 地球温暖化！ 私たちにできること！	若林 真也 (一般財団法人 沖縄県公衆衛生協会)	39人

(参加者の声)

- ・気候は日常生活に密接に関わる事です。専門家の先生の講話は、わかりやすく、沢山の資料も頂く事が出来て良かったです。家族みんなで勉強したいと思います。
- ・私達が早急に向き合わなければいけないと気付かされました。出来る事から始めていきたいと思います。
- ・温暖化が、漠然としたものではなく、身近に感じました。具体的な対応策の案内があり、大変勉強になりました。

(まとめ)

沖縄の気候変動の現状と将来予測を知る事で、「これからの沖縄の気候が、どうなっていくのか、私達には何が出来て、どう備えるべきか」受講生がそれぞれの場所で、出来る事から取り組んで行っていきたいと思います。また「進行する温暖化」についても、知識を深める機会となりました。私達が「緩和策」「適応策」を実践する事が大事だと学びました。環境に優しい暮らしを心掛けたいと思います。



3 高齢者対象事業

〔1〕 高齢者学級

ふくらしや大学

趣 旨：各回の受講を通して、同世代間の交流を図り、興味・関心を持つ仲間づくりが出来る機会や生きる活力を養う。

期 日：令和元年6月12日（水）～7月17日（水） 全3回

場 所：首里城公園、ほしぞら公民館、南城市、与那原町

対 象：那覇市在住・在勤の60歳以上の方 ＊健康で約1時間歩ける方

受 講 料：無料（ただし、6月12日の保険料、首里城入園料園の自己負担あり）

無料（ただし、7月17日の保険料、バスツアー代、お弁当代、3000円の自己負担あり）

定 員：100人

申込人数：102人

参加延べ人数：79人

【学習プログラム】

回	日 時	内 容	講 師	場 所	人数
1	6月12日（水） 10:00～12:00	開級式 「御内原は首里城のプライベート 空間だった！」	琉球大学名誉教授 高良 倉吉氏	首里城公園	25人
2	6月20日（木） 10:00～12:00	「東御廻り」と年中行事について	歴史文化コーディネーター 赤瓦 ちょーびん氏	ほしぞら 公民館 2階ホール	34人
3	7月17日（水） 9:30～16:00	「東御廻り」をバスで巡る	歴史文化コーディネーター 赤瓦 ちょーびん氏	那覇市 南城市 与那原町	20人



（参加者の声）

- ・座学も視察もできて、内容がよかった。高良先生の説明がすごくわかりやすかった。
- ・首里城復元に直接担当した高良先生が具体的に解説され、新たな知見を得ることができた。
- ・沖縄の村落と御嶽についての話が良かった。〈神社〉〈御嶽〉の違い等がとてもよく理解できた。
- ・バスツアーでの講師の話は、為になる話あり笑いありでとてもわかりやすいちょーびん先生最高！
- ・素晴らしい企画を有難う。できれば涼しい時期を希望。階段がきつかった。

（まとめ）

- ・今回の「東御廻り」バスツアーでは、マイクロバスだったため南城市の佐敷上グスクまで行けたのがよかった。「つきしろの宮」を初めて訪れた参加者も多く、講師の説明を熱心に聞く姿がみられた。
- ・独居や高齢の方から、バスツアーの企画は大変喜ばれ、ぜひ次回も企画して欲しいと言われた。
- ・第3回目は、大雨で延期の判断が遅れたため参加者に迷惑をかけてしまった。代替案を講師と綿密に調整するか延期した場合の開催日時を事前に連絡していたら、参加者に迷惑をかけなかったと思う。

4 青少年対象講座

〔1〕 少年教室

南の島の南極教室

趣 旨：南極観測と通信、南極の医療、気象などについて学び、「昭和基地とのネット中継」や、防寒具の試着など体験学習も交えながら、南国の子供たちが南極の生活に触れる機会とする。

期 日：令和元年7月13日（土） 13:00～16:00

場 所：石嶺公民館2階ホール

対 象：那覇市在住・在学の小学生とその保護者・中学生・（大人も可）

受 講 料：無料

定 員：50人

参加人数：58人

協 力：国立研究所・南極越冬隊員 OB



【プログラム】

時 間	内 容
13:00	講師紹介
13:10	南極の気象
～	講師 河原 恭一氏
13:40	南極の医療
～	講師 原 稔氏
14:10	(10分休憩)
14:20	南極観測と通信
～	講師 藪 伸児氏
14:50	(10分休憩)
15:00	南極昭和基地との中継（藪氏）
～	（現地の隊員に子供たちから質問）
15:30	（10万年前の氷に触れるなど他）
15:30	展示物の見学・防寒具の試着など
～	（質疑応答含む）
16:00	終了

（まとめ）

南極越冬隊員 OB の方々を講師にお招きして「気象・医療・通信」について講話をして頂きました。

観測体験者の体験談、生き物、環境、生活について学びました。参加者は、10万年前の氷が溶ける音を聞き、冷たい氷を体感したり、防寒具を試着、南極の石に触ったりと極地の生活に触れました。

昭和基地との生中継では、現地の隊員が、三線を披露、演奏に合わせて参加者が踊るコラボレーションが実現し、会場は大変盛り上がりしました。

南極にいる隊員に現地の様子を伝えてもらい、子どもたちが質問するなど、交流を深める事が出来ました。子供たちが、南極に少しでも興味をもってくれる事を期待したいです。



「みんなんで那覇の自然にふれよう！」

趣 旨：身近な自然を体感しながら、異年齢の交流を深めるとともに、創造性あふれる活動を通して、自然の大切さや豊かな感性を育む。

日 時：令和元年10月26日（土）13：00 ～10月27日（日）12：00 （1泊2日）

場 所：那覇市立森の家 みんな

対 象：那覇市内の4年生から6年生で、現地集合解散の為、保護者の送迎が可能な方

受講料：無料（但し、保険料・食費・宿泊費・材料費2500円は自己負担）

定 員：15名（先着順）

申込人数：20名（うち受講決定人数13名）

参加延べ人数：43名

講師名：沖縄自然環境ファンクラブ

藤井 晴彦

那覇市牧志駅前ほしぞら公民館館長

田端 研二

NPO法人首里まちづくり研究会

新垣 伝



10月26日（土）		10月27日（日）	
13：00	受付開始	6：30	起床
13：30	開級式	7：00	末吉公園を散歩
13：45	森の指令ゲーム	7：30	朝食準備 朝食
16：30	夕食準備 夕食 後片付け	8：30	清掃・帰宅準備（荷物移動）
19：45	ほしぞら観察会	9：00	採蜜体験 蜜蝋キャンドル作り
21：10	入浴	11：30	閉級式
20：10	星空観察	12：00	解散
22：00	就寝準備 就寝		

（参加児童の声）

○ごはんを作ったり、お手伝いなどができてよかった。自然がいっぱいで楽しかった。

○ミツバチはいままで人間をさすイメージしかなかったけど、ミツバチは人間のためにはたらいっていることがわかりました。森の指令ゲームもいろいろな生き物が見つかってとても楽しかったです。

○初めて会った人でも仲良くなれて楽しめた。これからもみんなと仲良くしたい。友達も大切にしたいなと思いました。

○星のことが詳しく知れた。ハチについても詳しく知れた。森の指令ゲームでは負けてしまったから次やるときは勝ちたい。

○この教室を通して、自然を大切にしたいと思った。とても楽しかった。

（まとめ）

「身近な自然を体感しながら異年齢の交流を深めるとともに、創造性あふれる活動を通して自然の大切さや豊かな感性を育む」というねらいが見事に達成されたと思います。自然を大事にする心、そして貴重な体験を子どもたちに提供でき、職員一同嬉しく思います。

夏休み企画！4コマまんがを作ろう・上映会「ガラスの地球を救え！」

趣 旨：子どもたちに地球温暖化対策に関心、興味をもってもらい、地球温暖化について考える機会とする。
アニメーションの上映会や、プロの漫画家から、「4コマまんがの描き方」を学び、4コマまんがの作品作りに挑戦する。

期 日：8月1日～8日 「4コマまんがを作ろう」（全3回）
8月24日（土） 上映会「地球をとの約束」「私たちの未来」

時 間：各日10：00～12：00

場 所：石嶺公民館・2階 ホール

対 象：那覇市在住・在学の方

受講料：無料

定 員：30人

参加延べ人数：50人

講 師：島袋直子（漫画家）「4コマまんが作り」

上映会「ガラスの地球を救え！」プロジェクト

製作・著作：環境省

企画・制作：一般社団法人日本動画協会・「アニメNEXT 100」

アニメーション制作：株式会社 手塚プロダクション、日本アニメーション

那覇市 環境部 環境政策課

那覇市地球温暖化対策協議会



4コマまんがを作ろう

那覇市は、「地球温暖化対策」の取り組みとして「4コマまんが」コンテストを開催。石嶺公民館でも小学生を対象に募集をかけ、プロの漫画家島袋先生の指導のもと、「4コマまんが作り」に挑戦しコンテストに応募する事が出来ました。



「地球との約束」「私たちの未来」

「ガラスの地球を救え！」プロジェクトより。マンガの神様、手塚治虫氏が、「子どもと地球と未来」をつなぐ21世紀の子供たちに託したメッセージのアニメーションを上映しました。



（参加者の声・児童・保護者）

- ・CO2がたくさん出ると環境に悪いことがわかった。これからは、徒歩や、自転車で移動したいです。
- ・温度が上がり、地球がどんどんあつくなくて、サンゴも、人もすめなくなってくるかもしれない、クーラーをあまりつけない、植物をいっぱいうえたいです。
- ・危機感をもつ事も大事だが、何をしていけばいいのか具体的な対応策をわかりやすく教えてほしい。子どもたち用のプログラムが必要だと思います。園や学校でも上映会を開催してほしいです。

（まとめ）

小さい時から、「地球温暖化」について関心を持ってもらい、子どもたちの環境を大切にする態度、配慮した生活、行動、等について、家庭で話し合って頂ければ幸いです。

4 青少年対象事業

〔2〕青年講座

防災講座 炊き出し訓練

趣 旨：いざという時に備えるために、災害の備えとして、今回は、「炊き出し訓練」を行う。

地域を歩き、薬草を摘んで、「ぼろぼろじゅうしー」を作る。講和で学んだ知識を生かし体験を通して、さらに災害について防災意識や知識を高める講座です。

日 時：令和元年9月8日（土）10時～13時

場 所：石嶺公民館 実習室・地域

対 象：那覇市在住・在勤・在学の方

受講料：無料

講師名：鈴木 伸章氏

参加者：30名



時 間	内 容
10:00～10:05	講師紹介
10:05～11:05	○講話 （東日本大震災を体験した講師の体験談）
11:05～11:30	○地域を歩き、薬草を摘んで、講師に確認してもらう。（食べられる薬草）
11:30～11:50	○薬草をため水で洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。
11:50～12:20	○薬草を非常食白粥と混ぜて、（サバ缶）を加え、ぼろぼろじゅうしーを作る。
12:20～12:50	○ぼろぼろじゅうしーを試食・アンケート記入
12:50～13:00	片付け 終了

（参加者の声）

- ・災害のニュースを見るたびに、万一起きたら、どうすればいいのか、「正しい知識を身に付けて、対応が出来る体制」を作る事が大事だと学びました。
- ・身近にある草花が、こんなに貴重な物になること、防災食を体験することが出来て良かったです。改めて身近な草花を見直す事も出来て勉強になりました。「ぼろぼろじゅうしー」とても美味しく頂きました。
- ・実際に被災された講師の鈴木先生の体験談は説得力があり心に響きました。

（まとめ）

青年講座には、新成人の方々を中心に、近隣の高校生、石嶺小学校区まちづくり協議会、自治会の方々が参加しました。新成人が地域との交流を深めるきっかけとなりました。

受講後、自治会単位で「炊き出し」が実施され、波及効果を実感しました。

災害の意識を高めて万が一に備え、いざという時に役立てて欲しいと思います。



〔3〕親子ふれあい教室

オオゴマダラの生態、育て方、食草について学ぼう！

趣 旨：那覇市の「市蝶」オオゴマダラの生態や食草の育て方について学び、実際に食草の「ホウライカガミ」や「トウワタ」の植栽を行い「オオゴマダラ」を呼ぶ。

日 時：令和元年8月18日（日） 9：30～12：00

場 所：石嶺公民館 実習室・園庭（駐車場側）

対 象：那覇市在住・在学の方（大人も可）＊（小学生は保護者同伴）

受講料：無料（但し、保険料として一人50円実費徴収有り）

定 員：30名

申込人数：50人

参加人数：41名

講師名：大城 安弘氏（農学博士）（首里城下にチョウを飛ばそう会 会長）
[プログラム]



時 間	内 容
9：30～：10：00	講師・サポーターの紹介・進行内容の説明
10：00	講話
～11：00	①「オオゴマダラの生態や育て方、琉球列島のチョウの特徴等について」
11：00～11：10	② 食草のホウライカガミの育て方について
11：10～11：15	質疑応答
11：15～11：35	休憩
11：35～11：45	植栽（ホウライカガミ・トウワタを植える）
11：45～11：50	プレゼント「ホウライカガミ」の苗を配布
11：50～12：00	＊育て方について説明（塩浜氏・西原氏）
	記念撮影（越智氏）
	アンケート記入



（参加者の声・児童）

- ・黄金のさなぎがとても綺麗で感動した。家でもさなぎが見られるので楽しみにしています。
- ・生きているチョウを見ながら先生が説明してくれたのでわかりやすかった

（参加者の声・保護者）

- ・実際に展示してくれたのがわかりやすくて良かった。黄金のさなぎを見る事が出来て感動しました。
- ・講師の講話は、丁寧な説明で、分かり易く、終始笑顔で、ユーモアもあり、とても楽しく学べました。
- ・プレゼントの「ホウライカガミ」苗を植えて、家にも「チョウ」がいっぱい翔んできたらいいなあ～。
- ・親子で植栽の体験が楽しかった。プレゼントの食草を植えて、子供たちと毎日観察したいと思います。

（まとめ）

講師のユーモアを交えながらの講話に受講生は引き込まれていました。実際に親子で植栽を体験し、「黄金のさなぎ」の贈呈や「ホウライカガミ」の苗のプレゼント等、受講生から大変喜ばれました。子供たちに、深くチョウについて関心をもってもらい「チョウ博士」が誕生することも期待しつつ、石嶺公民館に、沢山の蝶が翔んで来てくれる日が待ち遠しいです。

5 家庭教育事業

自分に素直に生きよう！～私がワタシであるために～

趣 旨：NVC（非暴力コミュニケーション）は、コミュニケーションにおいて相手とのつながりを持ちながら、お互いのニーズが満たされることを目指して話し合いを続けていくという『共感』を持って臨むコミュニケーションの方法である。

「純粋な愛」を持って子どもと向き合うために、NVCの手法を用いたグループワークを通して学び、保護者の『自己受容』を講座で深めたいと強く想い開設する。

期 間：令和元年8月27日（火）～10月1日（火） 全6回講座

場 所：那覇市石嶺公民館 ホール

対 象：那覇市在住・在勤の保護者。

受 講 料：無料

定 員：20人

申込人数：22人

参加延べ人数：130人



回	日 時	内 容	講 師	場 所	人数
1	8月27日（火） 10：00～12：00	ワールドカフェ形式 「これからの社会を生き抜くためになぜ対話が必要か？」 NVCを学ぶ為のキックオフ	キャリア教育コーディネーター 新垣 道代 氏	ホール	29人
2	9月3日（火） 9：30～12：30	「自己受容への招待」	NVCトレーナー 小笠原 春野 氏 キャリア教育コーディネーター 新垣 道代 氏	ホール	21人
3	9月10日（火） 9：30～12：30	「怒り、絶望、恐れメカニズム」		ホール	22人
4	9月17日（火） 9：30～12：30	「自分を大切に工夫 ー自己共感」		ホール	21人
5	9月24日（火） 9：30～12：30	「聞きづらいメッセージの4つの聞き方」		ホール	22人
6	10月1日（火） 9：30～14：30	「自己受容から見える世界」		ホール	15人

（参加者の声）

ワールドカフェ：対話する上で大事なことを知ることができた。今日出会って、テーマに沿って対話ができ、たくさん学ぶことができた。講師の語りかけが身近で対話しているようで入りやすい。

NVC：子どもにこうしましょう、これが良いです、ではなくまずは自分自身を大切にするためのエッセンスを学べ、今後の日常につなげることを学べた。春野さんの存在感、説得力はさすがでした。半面、抽象度が高かったかな？回が終わるごとに、対応が少しずつ変わるのを感じました。学びや気づきが多くあった。

（まとめ）毎回振り返りを持ち、受講生の安全安心の場づくりに腐心してくださった講師のお二人には感謝でした。私自身が欲していた講座でもありました。やりたいことがあるのにできないのを境遇のせいになしたり、認めたくない感情等すべて自分のこととして受け入れる「自己受容」には、否定も肯定もありません。全部ひっくるめて「ありのままのワタシ」でいいんだ！と気づけたら肩の荷が下ろせた感じがしました。

家庭教育事業

〔２〕 乳幼児学級

すくすくひろば！

趣 旨：子育て奮闘中のママ同士、講座を通して育児の不安や悩みを和らげ楽しんで子育て出来るように支援する。（託児あり）

期 間：令和元年１１月１日（金）～１１月２９日（金） 全５回講座

場 所：那覇市石嶺公民館 ホール・実習室・和室（託児室）

対 象：那覇市在住・在勤で４カ月～１歳４カ月の乳幼児をもつ親とその子ども。全５回受講可能な方。

受 講 料：無料（ただし、保険料・材料費として１，０００円の自己負担あり）

定 員：親子１５組

申込人数：１５組（３０人）

参加延べ人数：８４人

【学習プログラム】

回	日 時	内 容	講 師	場 所	人数
1	11月1日（金） 10:30～12:30	開級式 お米マイスターのお米講座	五ツ星お米マイスター認定 渡久地 奈々子 氏 下地 小夜子 氏	実習室 和室（託児）	12人
2	11月8日（金） 10:30～12:30	那覇市の子育て支援について わらべうた、ふれあい遊び	ら・ら・らステーション 利用者支援専門員 大山 真紀 氏	和室 （親子）	28人
3	11月15日（金） 10:30～12:30	親子ふれあいコンサート ミニコンサート&リトミック	フルート&ピッコロ奏者 金城 まみ子 氏 ピアノ講師 松本 恵美 氏	ホール （親子）	24人
4	11月22日（金） 10:30～12:30	ココロとカラダを整えるヨガ ママのリフレッシュ& リラックス	ヨガセラピスト 大石 祐子 氏	ホール 和室（託児）	9人
5	11月29日（金） 10:30～12:30	子どものからだと病気 子育ての悩みQ&A	助産院＊きらきら 百名 奈保 氏 （助産師・保健師）	実習室 和室（託児）	11人

（参加者の声）

- ・お米の食べ比べを初めて経験して、好みの味がわかりました。お米の洗い方や浸す時間等取り入れられるところから工夫してお米ライフを楽しみたいです！
- ・リトミックの貴重な体験ありがとうございました。初コンサートで子どもがどんな反応をするのかワクワクドキドキでしたが、とっても楽しそうでいい経験になってよかったです。生の音楽に触れられる場所は貴重で私自身リラックスできて幸せな時間でした。慌ただしい中、心が温くなりました。
- ・ヨガを体験して久しぶりに自分の身体をゆっくり休めることができ、心も体も落ち着きました。

（まとめ）

企画の時に想い描いていた通りのリトミックとコンサートに自分自身が感動しました。

講師の方々が素晴らしくて、受講生からも講座内容に充実感と満足感が高いと好評を頂きました。

6 その他の事業

〔1〕 地域連携事業

新春もちつき交流会

趣 旨：新しい年を迎え親子、地域で楽しく交流するとともに、参加者の健康を祈願しながらもちつきを行う。

期 日：令和2年1月11日（土） 10：00～12：00

場 所：石嶺公民館2階ホール

対 象：地域在住の子ども達、保護者 他

参加費：無料

参加人数：約300人

協 力：石嶺小学校区まちづくり協議会、石嶺中学校区成人式実行委員会、石嶺公民館利用団体連絡会、石嶺町伝統エイサー会

【プログラム】

時 間	内 容
10：00～10：30	オープニングイベント 三線（三線サークルいしんみ） 合唱（石嶺中学校合唱部） エイサー（石嶺町伝統エイサー会）
10：30～10：35	開会のあいさつ （石嶺団地自治会 会長） 新成人代表あいさつ （石嶺中学校区成人式実行委員会）
10：35～12：00	もちつき交流会
12：00～12：05	閉会のあいさつ （石嶺公民館 館長）
12：05～12：30	後片付け・終了



（まとめ）

- ・新春もちつき交流会は参加人数が多い中、地域の皆様のご協力により、無事開催できました。
- ・石嶺中学校区成人式実行委員会の方々にボランティアとして参加いただき、地域の方々との交流を通して、地域の一員としての自覚を促すきっかけとなりました。
- ・配布場所をホール、飲食ブースを学習室に移す事で、安全かつスムーズに進行が出来ました。
- ・トッピング（4種類）が好評で、美味しいとおわかりをする方が大勢いました。

