

つどう・まなぶ・つなぐ

# 相思樹



那覇市中央公民館 那覇市寄宮 1-2-15 TEL 098-917-3442 FAX 098-835-4707

新年のあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、公民館で数多くの講座や行事を開催できました。ひとえにみなさまのご参加、ご協力のおかげでございます。心より感謝申し上げます。

今年も公民館は、地域のみなさまが集い、共に学び、楽しく交流する場として、より一層充実した活動を提供してまいります。ゆるやかにつながる地域づくりのお手伝いができるよう、職員一同頑張りますので、どうぞお気軽に公民館へお声かけください。みなさまのお越しを心よりお待ちしております。

みなさまにとりまして、新しい年が進取に富み輝かしい一年となりますようお祈り申し上げます。



中央公民館長 伊禮 道子

## 第49回中央公民館まつり開催のお知らせ

前回は子ども会・体験コーナー、サークルによる舞台発表を2日間の日程で開催しましたが、今回は各プログラムを1日間に集約しての開催となります。多くの市民のみなさまの来館をお待ちしております。

**2月16日(日)開催!**



写真は前回(第48回)の様子

## CGG活動(公民館美化清掃)

12月8日(日)午前9時~10時の日程で、毎年恒例の公民館美化清掃を行いました。今回は53名の参加があり、花の苗をプランターに移し替える作業や、公民館周辺のごみ拾いやサークルが利用している倉庫の整理、ホールや会議室の清掃を行いました。天候が心配な中、作業もスムーズに行われ、無事終了しました。公民館前が可愛い花で彩られていますので、ぜひお立ち寄りください。作業にご協力いただいた皆さまありがとうございました。



## ★講座・事業報告★

### 成人講座「夏の疲れに腸活・薬膳・発酵パワー」 9月21日(土)

今回は暑さにつかれた体を養生し、秋の乾燥対策に向けた講話や調理実習を中心に「十歳若返る頭皮マッサージ」などを開催しました。漢方医だからこそ伝えられる、血の巡りや気の流れ、季節の食材の持つ力などの講話に受講生はみな一生懸命メモを取っており、アンケートには「薬膳料理は難しいと思っていたが、おしゃれでおいしいことに驚きました」「楽しく学べました」など、受講生の満足度が伝わってきました。



### 乳幼児学級「ぴよぴよ学級 Babyと一緒に産後ボディメイクヨガ」 9月25日(水)



9組の親子が参加し、前半はベビーヨガを後半はママヨガを体験しました。講師自身も3人の子どもの子育て中で、末っ子ちゃんをモデルに行ったベビーヨガでは、ママのボディタッチや声かけに反応するベビーの様子が可愛らしくて癒されました。託児に預けての、後半のママヨガでは、久しぶりに体を動かして、とてもリフレッシュできたとの声が多く聞かれ、また緊張もほぐれ初対面のママ同士会話が弾む様子も見られました。アンケートより。「託児があるので、ゆっくり自分の時間を過ごすことができました」



### 市民講座「10・10空襲のこと知っていますか?～あの日から80年が経過した今～」

9月28日(土)、10月5日(土)



1回目は、那覇市歴史博物館学芸員の山城みどり氏より、座学で10・10空襲が起こるまでの時代背景～学童疎開までを写真とレジュメを使いながら、説明してもらいました。2回目は、歴博で展示見学・体験者の証言を聞きました。体験者の片岡さんの証言は戦争の悲惨さを思い知らされました。アンケートより。「戦争体験も含めて、歴史を学ぶことは、私たちの未来を照らすことに繋がると思います。学校教育の平和教育の重要性を改めて認識させられました」



### 市民講座「からだところをリフレッシュ!市民ウォーキング講座」

10月8日～10月29日(毎週火曜日)全4回

ウォーキングの基本の立ち方・歩き方・呼吸法を学び、正しい姿勢で歩くことを意識し、実践するという形式で行いました。当初3、4回目に実際にコースを歩く予定でしたが、4回目は天候不良により、ホールにて座学形式で行ったため、実践は1日間のみ行いました。受講者からは「ウォーキングの基本的なことが知識としてたくさん得られた」、「講座に参加して体・心ともに気持ちよくなった」等の声が聞かれました。



### 親子ふれあい教室「ファミリーで自然あそび in 与儀公園～リュウキュウコノハズクに会えるかも!?!～」 10月20日(日)



初めて与儀公園を訪れた参加者親子が多く、初めて体験する「ネイチャーゲーム」の世界に親子で引き込まれていました。カムフラージュ、フィールドビンゴを体験しました。アンケートより。「身近な公園でしたが、視点を変えることで様々な発見があり楽しかった」、「自然とのふれあいイヤだと言っていた子どもが最後楽しかったと言っていた」、「子どもとゆっくり外遊びできる機会をありがとうございます」



### 高齢者学級「ギターでうたごえ♪」 11月19日～12月3日(毎週火曜日)全3回

中央公民館の急な階段を上り25名の受講生が息を弾ませやって来ます。どの顔もニコニコと笑顔で、毎回「楽しかった」と言い名残惜しそうに帰っていきます。受講生からは「サークルとして続けたい」や「懐かしい歌やギターの音色に癒される」など多くの良い意見をいただき、新年1月からサークルとして活動を始めることになりました。



### 成人講座「冬の腸活・薬膳・発酵パワー」 12月7日(土)

沖縄でもやっと寒くなった12月、冬の温活をテーマに開催しました。冬の食材が持つ効能効果を知り、調理のメインは「ゆず茶の照り焼きチキン柚子胡椒添え」他デザートまで4品。みんなで食べていると「体がぽかぽかした」、「食材の力ってすごい」、「これなら家でも続けられそう」、「早速、妻に作ってみます」など、受講生からうれしい声が聴けました。



### 乳幼児学級「リトミック&クリスマスコンサート」 12月11日(水)



音脳リトミック&音脳Englishを13組の親子が体験しました。英語での挨拶・ふれあい遊びや、ママやパパに抱っこされて、講師が弾くピアノの音に合わせて、ゆっくり動いたり、走ったりと親子でスキンシップをとりながら身体をたくさん動かしていました。クリスマスコンサートは39組の親子の参加と数名の祖父母の参加もあって84名がホールに集いました。親子でピアノの曲に合わせて、歌いながらお手製のマラカスを振って、はしゃぎ声が絶えないにぎやかな催しとなりました。アンケートより。「ピアノとフルートの心地よい音色に癒されました」、「子どもと一緒にいけるコンサートはあまりないので良い機会でした」、「子どももぐずらずちょうどよい時間」



## ★利用団体のみなさまご協力ありがとうございました★

### 第54回沖縄県公民館研究大会 南部大会報告・協賛金のお礼

「第54回沖縄県公民館研究大会南部大会及び沖縄県公民館連絡協議会活動」への協賛金として、11団体より65,000円お預かりしました。みなさまからのご協力を心より感謝します。

南部大会は11月15日(金)、南城市文化センター・シュガーホールにて開催され、本市公民館からも職員が参加しました。

今大会では、「令和6年度 沖縄県公民館優良職員」として、本市公民館から3名の職員が表彰されました。



### 第38回NAHAMARASON ボランティア参加

12月1日(日)に第38回NAHAMARASONが開催され、中央公民館利用団体からは4団体9名のボランティア参加があり、当日は走路安全係として、ランナーが安心して走れるよう、コース沿いの安全確保をしていただき、無事に終了することができました。

これもひとえにみなさまのおかげだと思っております。ご協力いただき、ありがとうございました。



## 令和6年度第1回利用団体連絡協議会

令和6年度第1回那覇市中央公民館利用団体連絡協議会が、11月8日(金)の19時~20時に中央公民館ホールにて開催され、「第49回中央公民館まつり」についての協議を行い、今回は日程を2月16日(日)の1日間とすることが承認されました。この他、第54回沖縄県公民館研究大会南部大会・協賛金のお礼、第38回「NAHAMARASON」ボランティアのご協力、公民館の美化清掃について等の報告を行いました。お忙しい中、ご出席いただき誠にありがとうございました。

### 神原小学校 公民館見学

11月22日(金)に神原小学校3年生約10名が施設見学で公民館を訪れました。

「公民館はいつ開いているの?」「公民館はどんなお仕事をしているの?」「一日に何人の人が利用しているの?」など、色々な質問をしてくれました。

またいつでも遊びに来てくださいね!



### 第9回よぎトックリキワタまつり

11月23日(土)、トックリキワタ通りを一部歩行者天国にして開催されました。

地域の子どもたちによるエイサーやダンス、フードドライブ、献血、バンド演奏やマジックショー等が行われ、大いに盛り上がっていました。

当館利用団体からは、「彩風(あやかじ)」が参加し、素晴らしい演技を披露していました。



### 編集後記

新年あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。開催した講座も「宇宙の学校」「腸活・薬膳・発酵パワー」「ぴよぴよ学級」「親子ふれあい教室」等、内容も多岐にわたり、受講された市民のみなさまからそれぞれ高評価をいただきました。

今年も、昨年以上に充実した講座が開催できるよう企画していきたいと思っております。みなさまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

