

# 令和2年度 登録メニュー表(市民編)

区分	NO	おしながき (タイトル)	内容 (サブタイトル)	対象者	曜日	時間帯	時間 (分)	材料代 負担等
<b>◆学ぶ(学習)</b>								
法律	101	教養としての民法と カウンセリング	民法の中でも私たちの人生や日常生活に密接に関係しトラブルに発展しやすい ①不法行為について ②相隣関係について ③相続(土地・建物) ④遺言について ⑤DVと離婚について などカウンセリングの知識も一緒に学んでいきたいと思います。①～⑤を中心に話しをしますが、希望があれば単体の内容だけのお話しもできます。	成人 高齢者	随時	13～ 14時半 (要相談)	60～90	
	102	最近物忘れがある!! 私の財産は大丈夫? ～後見制度について～	通帳?印鑑?わからなくなったことがあり困った。施設入所や福祉サービスの利用手続きはどうしたらいいのかわからない。おひとり様なので今後の生活が不安…。そんな時のために「後見制度」を考えてみませんか?	全市民	随時	随時	要相談	
歴史	103	「野付牛とん田と 北光社移民団」 ～北見の礎を 築いた人々～	とん田兵制度導入経緯、野付牛とん田の特色、この地域に貢献した事績等、とん田と同時に入地した北光社の生い立ち(設立経緯、募集、入地経路等)、野付牛に貢献した事績等、その他。	青少年 成人 高齢者	随時	随時	60～ 90	12～3月 要相談
	104	「悠久の北見先史文化が 物語るもの」 ～約2万年もの太古から 人は住んでいた～	地球上での人類出現の歴史、東アジアでの人類の移動、氷河期における人類の移動(バイカル湖周辺から南下した人々)、北見地域での人の移動(遺跡が語るもの)、アイヌ民族との係わり、その他。	青少年 成人 高齢者	随時	随時	60～ 90	12～3月 要相談
	105	「探検家松浦武四郎と 北見」 ～江戸末期、 初の野付牛踏査～	松浦武四郎の足跡と当時の周辺国の情勢、北海道の係わり(アイヌコタンの状況等)、登呂呂日誌と常呂川流域踏査の様子、その他。	青少年 成人 高齢者	随時	随時	60～ 90	12～3月 要相談
	106	北方領土語り部	元島民の立場で祖父母・父から伝え聞いた島の暮らしや引き上げ時の様子を映像等を使用しながら、小・中・高、一般社会人等に合わせて伝える。	全市民	随時	8～ 21時	～120	
文学	107	つくって笑おう! おもしろ川柳	ユーモアと粋(いき)のセンスでみな笑顔!伝統も文化も笑って学びましょう!川柳で笑うカドには福来たる!だれもが気軽に楽しめる川柳づくりをサポート。	全市民	随時	9～ 21時	～120	
	108	下の句百人一首(カルタ) を楽しみましょう	日本の伝統文化「百人一首(カルタ)」。北海道では独自の下の句カルタが伝わっています。和歌の伝統はもちろん、ゲーム・競技としての魅力が最近見直されています。昔懐かしい方はもちろん、初めての方も一度その魅力に触れてみませんか?	全市民	日 水 土	18時半 ～21時	要相談	

# 令和2年度 登録メニュー表(市民編)

区分	NO	おしながき (タイトル)	内容 (サブタイトル)	対象者	曜日	時間帯	時間 (分)	材料代 負担等
生活	109	高齢者と生涯学習	“今なぜ生涯学習？”さわやかに老いる定年後の過ごし方。－自分なりにポジティブに生きる－	高齢者	随時	10～15時	50～60	
	110	人生設計の考え方 ～夢の叶え方 教えます！～	将来の生活をよりよいものにするために、お金等の経済的な面も含めて考える講座。人生設計用の独自の表を使いながら、学校では教えてくれないところを詳しく話し合いをして夢や将来について考えてもらう。	青少年 成人	火	10～19時	60～120	
	111	高島暦の読み方と活用	毎年発売される高島暦は1000万部のベストセラーです。しかし大安・仏滅とか占いを見るのがほとんどの方が一部しか活用してません。意外にもこの中に日本の文化の原点がたくさん詰まっています。	成人 高齢者	随時	10～16時 要相談	120	
	112	地理・風水講座	占いブームの中で、今一番と云っていい風水。でも原点は占いではなく、自然科学、環境学と真面目な学問の書物も、たくさんあります。風水の本質を紹介します。	成人 高齢者	随時	10～16時 要相談	120	
	113	～色の意味を知って毎日に色を活かす～	色が持っている一般的な意味を学び、毎日の中で意図的に色を使うようになることを目標にしています。受講後は、色のメッセージ性を上手に活用することで、なりたい自分を演出することもできるようになります。 ※心と向き合う講座のため、心療内科・精神科に通院中またはお薬を服用中の方は受講できません。	青少年 成人 高齢者	随時	9～21時	60～120	
健康	114	薬物乱用防止教室	麻薬などだけではなく、家庭にある置き薬も医者から処方箋でもらう薬も、使い方によっては乱用になる場合があります。皆さんと一緒に薬について学んでいきましょう。	全市民	随時	要相談	要相談	4～5月 不可 留辺薬自治区 対応不可
	115	～体にいいこと～ ～免疫力アップのために	免疫力を高めるための生活習慣とハーブの取り入れ方について。体にやさしい「フルーツティー」を味わいながら学びましょう。	成人 高齢者	随時	要相談	60	材料費有 常呂自治区 対応不可
	116	～ハーブで健康に～	ハーブの効用や利用法を知り、日常生活に生かしてみませんか。簡単な実習（ハーブティー、香り袋他）	成人 高齢者	随時	要相談	60～90	材料費有 常呂自治区 対応不可
環境	117	「海からの手紙」 ～サンゴの年輪から見えてくるもの～	地球環境の異変が問題となってきています。そんな海から私たちに向けての無言の手紙が「サンゴ」です。サンゴをとおして見えてくる過去の地球の姿から未来の私たちのこれからを考えてみたいと思います。	全市民	随時	要相談	60～90	

# 令和2年度 登録メニュー表(市民編)

区分	NO	おしながき (タイトル)	内容 (サブタイトル)	対象者	曜日	時間帯	時間 (分)	材料代 負担等
福祉	118	障がいと共に生きる	視力障がいをもつ本人が、障がいをもつ・もたないの壁を越えてお互いに楽しく暮らせるようになるにはどうすればいいのか考え、講演します。 メンタルケア心理士の資格があり、悩みにも相談します。	青少年 成人 高齢者	日 金 土 祝日	9時～ 15時	～120	送迎等の協力が 必要な場合 があります
	119	認知症を病む人たちの「こころ」、介護する私たちの「こころ」	認知症を病む人たちの「こころ」を想像しましょう。介護する私たちの「こころ」をおだやかに。ボランティアでの経験から相手の気持ちを理解しよう。そのためには自分の気持ちを知らう。	全市民	随時	9～ 16時	60～ 120	
心理	120	心おだやかに生きる ーカウンセリングー	カウンセリングとは、考えかたを豊かにする練習、自分のやりたいことを見つける練習、自分を大切にできる練習、待つことのできる人になる練習、「よろい」を脱ぐ練習、他人と自分を比較評価しない。	全市民	随時	9～ 16時	60～ 120	
	121	「不登校」になりたい子はいない	①学校に行かないのではない 「行きたいが行けないのです。 ②悩んでいる人には「なぜ」「どうして」は通じない ③ものごとの見え方、考え方は人それぞれ違う ④人を変えることはできない 自分が変わる ⑤悩む人に忠告は通じない ⑥比較評価は差別を産み、いじめを産む ※(財)日本カウンセリング・センター認定講師	全市民	随時	9～ 16時	60～ 120	
	122	～自分の選んだ色の本当の意味を知る～	アドラー心理学をベースにしたシステムを使うことで、色の知識がなくても誰でも簡単に「個人的な色の意味」を知ることができるようになります。受講後は、自分だけのラッキーカラーが分かるようになり、目的に合わせて色が使えるようになります。 ※心と向き合う講座のため、心療内科・精神科に通院中またはお薬を服用中の方は受講できません。	青少年 成人	随時	9～ 21時	60～ 120	

# 令和2年度 登録メニュー表(市民編)

区分	NO	おしながき (タイトル)	内容 (サブタイトル)	対象者	曜日	時間帯	時間 (分)	材料代 負担等
防災	123	みんなで助け合う 自主防災活動とは！	町内会が行う諸活動と防災活動の関連性の中で、平時における自己の備えや、向こう3軒両隣の災害時の助け合いにより、災害時又は事故発生時に大きな力が発揮される。「安全・安心して暮らせる地域づくり」に役立つことを、実例を上げながら紹介。町内会活動の活性化に役立てましょう。	青少年 成人 高齢者	随時	9～ 21時	60～ 120	
	124	防災・減災のために できることとは何？	地震、地すべり、斜面崩壊などの地盤災害。台風、洪水、集中豪雨、暴風雪などの気象災害。見舞われるのは、生涯に一度あるかないかのことも知りません。各地で多発する災害に対応する予備知識と日頃からの備えをしておけば、減災や災害を回避することも可能です。災害対応の予備知識と技術とは何かを学習しましょう。	青少年 成人 高齢者	随時	9～ 21時	60～ 120	
	125	災害から身を守るために しておくこととは何？	自然災害には、突然に襲われる地震や地すべり等の地盤型災害と、それに対し数日前から発生情報が得られ避難行動が可能な台風・洪水・集中豪雨等の気象型災害があります。これらの異なった災害に関する適切な予備知識と対応策を生涯学習スキルとして身に付けておけば、自分とその家族のみならず、地域の安全にも役立ちます。	青少年 成人 高齢者	随時	9～ 21時	60～ 120	
	126	防災用品として 何を準備しておく 良いのだろう？ (備蓄品とその数量は？)	過去の災害を教訓として、各家庭で日頃から備えておくべき防災用品を紹介。それらを災害時のためだけでなく登山や野外キャンプ活動を通じて普段から使いなれておくことが大切です。防災食料も家族3日～10日分をローリングストック法で備蓄しておくことができれば、公的救助組織に救われる確率と可能性が高くなります。	青少年 成人 高齢者	随時	9～ 21時	60～ 120	
	127	避難所生活に なったら？ (模擬体験しておこう！)	災害発生後に小中学校や公民館などが避難所になります。次から次へとさまざまな事情や課題を抱えた人達がやってきますが、市役所職員だけでは対応できません。地域の協力が重要です。このため「Doはぐ」という避難所運営ゲームを使って模擬体験をしておきましょう。いざというとき、その体験が役立ちます。地域を守る大きな力になります。	青少年 成人 高齢者	随時	9～ 21時	120～ 180	
	128	災害時に役立つ 登山技術と 登山用品とは？	安全に登山を楽しむには身に付けておくべき知識と技術・用具が必要です。それらは災害時に役立つ防災用品でありスキルでもありません。防災の観点から再確認しましょう！	青少年 成人 高齢者	随時	9～ 21時	60～ 120	

# 令和2年度 登録メニュー表(市民編)

区分	NO	おしながき (タイトル)	内容 (サブタイトル)	対象者	曜日	時間帯	時間 (分)	材料代 負担等
<b>◆習う(習得)</b>								
飲食	129	煎茶道の楽しみ方	茶葉の種類(玉露・煎茶・焙じ茶)によるおいしい淹れ方の実技指導、季節毎に楽しめる煎茶の応用方法、煎茶道具の扱い方。	全市民	随時	10~20時	90~120	材料費有 冬期 常呂自治区 対応不可
	130	おいしいコーヒーの入れ方	香りひろがる家庭のためのコーヒー教室です。コーヒー豆・焙煎(選び方)について、ペーパードリップでの入れ方、コーヒーと健康について。	全市民	火 9~17時 火曜を除く平日 18~21時		120	材料費有 冬期 常呂自治区 留辺蘂自治区 対応不可
	131	一緒に、パンをつくりませんか!	市販のものもおいしいけれど、手作りはまた格別です。こねて、たいて、形を作り焼く。みんなで楽しくパン作り楽しみましょう。	全市民	随時	9時30分 ~ 17時30分	120	材料費有
歌唱	132	歌は友達! みんなで楽しく ~歌唱指導	歌は楽しいもの、気取らず楽しく歌いましょう。演歌からポップス、懐メロなど、様々な曲の歌唱指導をいたします。講師の歌唱お手本も披露できます。	全市民	火	10~12時	~120	
	133	歌は心のかけはし 皆さんで楽しんで みませんか	歌は、上手下手ではなく楽しんで歌ってみませんか。さまざまな出会いとコミュニケーションの場として、カラオケで自分の気に入った曲を自分なりに楽しんで歌ってみませんか。歌唱指導もいたします。	全市民	月 火 土	13~15時 (要相談)	120	常呂自治区 留辺蘂自治区 対応不可
	134	園児から高齢者まで みんなで楽しく 詩吟教室	腹式呼吸でお腹の底から声を出し、朗々と詩吟を吟じましょう。「合戦川中島」「金州城下の作」「偶成」など聞き覚えのある詩を吟じましょう。漢詩・和歌・俳句等に込められた作者の喜びや哀しみを吟じましょう。	全市民	随時	随時	60	常呂自治区 対応不可
	135	誰でも楽しく学べる 詩吟教室	漢詩→詩文の素読 通釈→詩の内容を教える 口の開閉や声の出し方など、始めての方にはわかりやすく。	全市民	月 木 金	13~15時	~120	
	136	オカリナの音と ともに うたとリズム遊び	オカリナの音にあわせて歌ったり、簡単な楽器を使って音楽に参加しましょう。歌謡曲、演歌、童謡、映画音楽、クラシックなど幅広い曲の中からリクエストしていただき、オカリナの演奏を聴いていただきます。	全市民	随時	10~15時 (要相談)	~90	冬期 常呂自治区 対応不可

# 令和2年度 登録メニュー表(市民編)

区分	NO	おしながき (タイトル)	内容 (サブタイトル)	対象者	曜日	時間帯	時間 (分)	材料代 負担等
美容	137	毛髪と地肌の健康で 若見え	年齢とともに増える悩み。白髪、 地肌のきめの粗さ、パサつく髪 の毛を改修、髪は顔の額縁。美 しく年を重ねませんか。	青少年 成人 高齢者	随時	随時	～60	材料費有 要相談 常呂自治区 対応不可
IT	138	スマホとSNSで コミュニケーション を楽しもう	フェイスブックの運営を通じて得 た経験などをもとに、SNSを使っ たコミュニケーションの方法、マ ナーなどをお話します。スマート フォンを活用して楽しみましょ う。	全市民	随時	18～ 21時	要相談	
<b>◆作る(制作)</b>								
絵	139	つまようじで 絵を描こう!	「つまようじ」でどうやって絵を 描くの?そんな疑問にお答えしま す。つまようじと墨汁だけで描け る「つまようじ絵」初心者でも描 けるのでご安心ください。	青少年 成人 高齢者	随時	10～ 15時	～120	材料費有
	140	一緒に木版画を 楽しみましょ	木を削り、墨を塗って転写する。 上手く刷れたかどうか紙をめくっ た時の感動は最高です。一緒に楽 しみませんか、版画を。	全市民	随時	10～ 15時	～120	材料費有
	141	おしゃれな 手作りカード	絵を描いたり、ふせん(ポスト イット)や色紙、雑誌、布などを 切り貼りして、楽しく簡単なカー ドを作ってみましょう。年齢や希 望に合わせて内容は調整します。	全市民 (小学生 以上)	随時	9～ 21時	～120	材料費有 要相談
	142	気持ちが 明るくなる! ぬいえあそび	今日のあなたはどんな色?ぬいえを 楽しみながら、色の持つ力で心の 窓を開きましょう。親子・夫婦・ 友人同士がもっと仲良くなるた めのペアでの挑戦もおすすめ。デ ザインは年齢等に応じて用意しま す。	全市民 (小学生 以上)	随時	9～ 21時	～120	材料費有 要相談
	143	ヘタでいい!! 絵てがみあそび	ハガキや半紙、便せんに絵や文字 を描いてみませんか?絵心は必要 ありません。道具は何でもOK! 顔彩、水彩、色鉛筆、ボールペン その他	全市民 (小学生 以上)	随時	随時	～120	要相談
	144	楽しい“きり絵”	カッターナイフから創り出すア ートの世界。きり絵の楽しさを体 験してみませんか。(きり絵の初 歩指導)	全市民	随時	9～ 21時	～120	
工作	145	竹とんぼづくり	竹とんぼを自分で作って楽しむ教 室です。同時に、工作をとおして 小刀などの使い方を学びましょ う。	青少年 高齢者	随時	10～ 16時	60～ 120	材料費有 冬期要相談
	146	おうちをステキに 彩るペーパー オーナメント (紙の飾りもの)	色紙や雑誌を折ったり、切ったり し、糸で吊るして窓辺や階段等を ステキに演出してみませんか?年 齢や希望に合わせて内容は調整 します。	全市民 (小学生 以上)	随時	9～ 21時	～120	材料費有 要相談

# 令和2年度 登録メニュー表(市民編)

区分	NO	おしながき (タイトル)	内容 (サブタイトル)	対象者	曜日	時間帯	時間 (分)	材料代 負担等
書	147	添え書き要らず 「贈(送)って 喜ばれる 筆文字葉書」	葉書に伝えたい文字(1~4字程度)を筆を使って書きます。くせ字の方は個性的に、初心者ほど「味」のある書を楽しめます。基礎がないという方の字の悩みを解消し、「遊び文字」の面白さを表現してみませんか。(葉書の送り先住所(あて先)を用意してください)	成人 高齢者	随時	要相談	~120	材料費有 常呂自治区 対応不可
	148	心を解き放つ 己の書	筆ペンと水彩を使って文字と絵を描きます。書き方・書き順にとらわれる事なく、自由に自分の心そのままに描きます。	全市民 (小学生 高学年 以上)	随時	10時半 ~21時	~120	材料費有 冬期 常呂自治区 対応不可
◆動く(運動)								
体操	149	ラジオ体操・みんなの体操で健康づくり	快適な生活を送るためには、健康な体であることが求められます。そのひとつの要素として適度な運動を日頃から心がける必要があります。この講座では誰でも気軽に取り組むことができる効果的なラジオ体操をお勧めします。	全市民	随時	10~ 16時	60~ 90	
	150	座ったままできる若返り体操	足腰を動かすことが難しい方も、無理のない範囲で手や顔や頭を使って楽しく体を動かしましょう。希望に合わせて内容は調整します。	全市民	随時	9~ 21時	~120	
	151	楽しい呼吸で若返り	長ーい息は、長生きの秘訣?ただ吸って吐くだけの呼吸ですが、ちょっと工夫するだけで脳も体も活性化!?誰でも気軽に体験できます。	全市民	随時	9~ 21時	~120	
	152	だれでもできるやさしいヨガ	幼児から高齢者・障がいのある方でも自分なりに体を動かし心をみつめるヨガでリフレッシュしてみませんか?	全市民 (幼児以上)	随時	9~ 21時	60~ 120	
健康	153	若々しい笑顔をつくる顔ツボ・体のツボ	全身のツボを刺激して血のめぐりをよくすることで、体中から若返りましょう!	全市民	随時	9~ 21時	~120	
	154	歌とリズムで若返り	みんなが知っている歌をうたったり、リズム遊びを楽しみながら脳を活性化しよう。	全市民	随時	9~ 21時	~120	
スポーツ	155	フランス生まれのボールゲーム(ペタンク)を楽しみましょう	ペタンクのやり方(ボールの持ち方、投げ方、試合の方法)を知り、実際にゲームをして楽しみましょう。カーリングとよく似たルールで誰でもすぐにこのゲームのトリコになりますよ。	全市民 (乳幼児以外)	随時	9~ 17時	~120	

# 令和2年度 登録メニュー表(市民編)

区分	NO	おしながき (タイトル)	内容 (サブタイトル)	対象者	曜日	時間帯	時間 (分)	材料代 負担等
<b>◆観る・聴く(鑑賞)</b>								
音楽	156	フルーツ・ギター そしてトーク	懐かしのメロディーと、楽しくて 役に立つ(?)トークのひと時で す。	高齢者	火 水 土 日	随時	~40	
	中 止							
	158	ポップス尺八と民謡	尺八で童謡・ポピュラーソング・ 歌謡曲・民謡を演奏します。 尺八の吹き方を初歩から指導し ます。	青少年 成 人 高 齢 者	随時	随時	~60	
劇等	159	子どもも大人も 「紙芝居」をみて 平和と命の大切さ を考えよう	自作の紙芝居「白旗をかかげて (沖縄戦)」、「6000人の命を 救え(命のピザ)」、「湧別町機 雷爆発」(オリジナル)などをみ て、平和や命(いのち)について 考えてみましょう。(相談に応じ ます。)	全市民	随時	10~ 17時	45~ 90	冬期 要相談
	160	ファミリー劇場 「たんぼぼ」の公演	大型紙芝居、人形劇、腹話術など の公演を通して、お話や物語を聴 く、観る楽しさを味わい、少しで も心を満たすこと(豊かさ)に結 びついてくれたらと思います。	幼 児 青 少 年 高 齢 者	随時	随時	~60	冬期 要相談
	161	あっと驚く、 不思議で 楽しいマジック	ほんのひとつと、ちょっぴり不思議 で楽しいマジックの世界へご案 内させていただき、観る多くの 方々に笑顔と驚きと感動を届ける ことを目標としています。	全市民	随時	10~ 20時 (要相談)	15~ 60	