

令和3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
◆学ぶ(学習)								
法律	101	教養としての民法と カウンセリング	今の現代において、いつ個人間の争いに巻き込まれたり、一方的に偶発的な事情により被害を受けるか分からないことが多くなっています。この講義では、そういった状況の中で民法や心理学の観点からどういった行動を取っていけばいいのかを皆さんと一緒に考えて行きたいと思えます。	成人 高齢者	随時	13～ 14時半 (要相談)	～60	北見自治区 のみ対応可
	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。おひとり様なので老後の生活が不安... 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	11～3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	11～3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)、登古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	11～3月 要相談
文学	106	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	
	107	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	
生活	108	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	

令和3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	
	110	地理・風水講座	占いブームの中で、今一番と言っていい風水。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	
	111	靈感、占い商法に騙されないために	オレオレ詐欺が問題となっていますが、靈感、占い商法で商品を買わされたり、TVやチラシなどでもそんな商品が多く販売されています。オレオレ詐欺より少額な金額なので、これは詐欺とは言えない?でも、悪徳商法です。そんな商法のトリックと嘘を解説します。	成人 高齢者	随時	10～ 16時 要相談	～120	
	112	色彩心理学入門講座	色が持っている意味やイメージを学び、毎日の中で意図的に色を使えるようになることを目標にします。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。	青少年 成人 高齢者	随時	9～ 21時	90～ 120	
	113	ママカウンセラーの産前産後楽ママ講座	今ママが大変な理由を世界の歴史と風土で解説し、ヘルプを言える心に。義務教育にはない、命、出産・家族の大切さ意義深さの授業。産前にやっておくべきことの提案と、心配無用、不要・無駄だったことや心配などを体験談などとともにお伝えします。	青少年 成人	随時	随時	～60	
健康	114	～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
	115	～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	116	「海からの手紙」 ～サンゴの年輪から見えるもの～	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3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	117	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	随時	9時～ 15時	～120	送迎等の協力が 必要な場合 があります
	118	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」をおたやかに。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	冬期 常呂自治区 留辺蘂自治区 対応不可
心理	119	心おたやかに生きる 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	冬期 常呂自治区 留辺蘂自治区 対応不可
	120	「 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	冬期 常呂自治区 留辺蘂自治区 対応不可
	121	色を使ったメンタルヘルス ケア講座 ～自分にとっての "幸せ"とは?～	アドラー心理学をベースにしたカラーシステムを使うことで、色の専門知識がなくても、深い部分にある「自分の本当の気持ち」に気づき、自分にとっての"幸せ"とは何かということが分かります。 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3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	122	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	
	123	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れません。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	
	124	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	
	125	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して普段から使い慣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	
	126	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しきれません。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	
	127	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す。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3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
◆習う (習得)								
飲食	128	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
	129	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
	130	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	131	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	常呂自治区 対応不可
	132	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
	133	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	
	134	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)	~120	冬期 常呂自治区 対応不可
美容	135	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、髪の毛は顔の額縁。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	136	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	

令和3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
◆作る(制作)								
絵	137	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
	138	一緒に木版画を 楽しみましょう	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
	139	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
	140	気持ちが 明るくなる! ぬりえあそび	今日のあなたはどんな色?ぬりえを楽しみながら、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
	141	ハタでいい!! 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
	142	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	143	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 常呂自治区 留辺蘂自治区 対応不可
	144	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
	145	折って遊ぶ 折って飾る 脳活折り紙	こま、ふうせん、お花、箱など、1枚の折り紙からできる作品と一緒に楽しみましょう。年齢にあわせて内容は調整します。	全市民	随時	10時半 ~ 15時	~90	

令和3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	146	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。くせ字の方は个性的に、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
	147	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	148	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	
	149	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	
	150	楽しい呼吸で若返り	長い息は、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	
	151	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	152	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	
	153	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	154	フランス生まれのボールゲーム(バタンク)を楽しみましょう	バタンクのやり方(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3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
◆観る・聴く(鑑賞)								
音楽	155	フルート・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	北見自治区 端野自治区 のみ対応可
	156	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	157	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 「湧別町機雷爆発」(オリジナル)、 「かわいそうなぞう」、「えんぴつび な」、「わたしが小さかったころ」、 「たんぼぼ」クイズなどをみて、平和や 命(いのち)について考えてみましょ う。	全市民	随時	10~ 17時	45~ 90	冬期 要相談
	158	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ひ ます。	幼 児 青少年 高齢者	随時	随時	~60	冬期 要相談
	159	あっと驚く、 不思議で 楽しいマジック	ほんのひととき、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	
	160	講談を聴いてみませんか	昔なつかしい講談「忠臣蔵」「金色夜 叉」「暎の母」「岩壁の母」の作を語り ます。1作30分の語りです。希望があれば、 童謡、唱歌を「ハーモニカ」の伴奏 で歌う「うたごえ喫茶」もやっています。	高齢者	水 金	10時半 ~ 15時	~60	