

平成28年度登録メニュー表(市民編)

NO	分野	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
101	教養	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	
102	教養	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	<ul style="list-style-type: none"> ・湧別町機雷爆発 (1) 一般的な説明 (2) 2人の方の体験を聞きとって紙芝居にした ・馬を洗って～管内出身の作家・加藤多一氏の原作を紙芝居にした ・かつとし兄～日中戦争で戦死した小林勝敏の話 	5年生以上	随時	10～17時	45～90	
103	教養	ワークライフバランスとは「これからの安心・安全な暮らし方とは」	ロールプレイングという学習形態を用いて、身近な事例を即興劇にしてさまざまな角度いろいろな立場から問題を掘り起こし、男女共同参画社会を考える学習機会を提供します。	青少年 成人 高齢者	随時	随時	60～120	
104	教養	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。	青少年 成人 高齢者	随時 (火曜日を除く)	10～19時	60～120	送迎等の協力が必要な場合があります
105	教養	「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	
106	教養	「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	
107	教養	「北見の歩み(歴史)」～黎明期から今日まで～	旧野付牛開拓以前の歴史的略史(松前藩時代と場所請負制度)江戸時代後期の北方地域の動向、とん田兵制度と北光社移民団の概要。	青少年 成人 高齢者	随時	随時	60～90	
108	教養	「ピアソン邸とその設計者ウィリアム・メレル・ヴォーリス」～西洋文化の香りを今に伝える～	ピアソン夫妻の足跡と最後の布教地野付牛、ピアソン邸の設計者ヴォーリスとの出会い、ウィリアム・メレル・ヴォーリスの事績、ヴォーリスのメンソレータム(近江兄弟社)と北見ハッカの係わり、その他。	青少年 成人 高齢者	随時	随時	60～90	
109	教養	「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	
110	教養	「明治24年完工中央道路秘話」～北見初の幹線道路掘削の裏面史～	当時の幹線道路必要性の経緯(網走→北見→遠軽→上川)、網走監獄との関係、鎖塚と従事者、その他。	青少年 成人 高齢者	随時	随時	60～90	
111	教養	大人のための大画面紙芝居	紙芝居や絵本を大きな画面で楽しみながら、命のあたたかさや幸せについて語り合ってみませんか?	全市民	随時	9～21時	～120	
112	教養	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、お金のことなどをキチンと考える講座。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っ、夢や将来について考えましょう。	青少年 成人	火曜日	10～19時	60～120	
113	教養	終活講座	エンディングノートの記入、後見人制度研修・登録、相続・遺言書の書き方や、お葬式、お墓、納骨、遺品整理等について学びましょう。	成人 高齢者	随時	10～20時	60～90	
114	自然科学	「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のを考えてみたいと思います。	全市民	随時	要相談	60～90	

平成28年度登録メニュー表(市民編)

NO	分野	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
115	趣味	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	有
116	趣味	自分も楽しめる絵のある手紙を書いてみよう	自分流で相手に笑顔になって頂き、自分も生かして、やさしい時間を作る生活やってみませんか	全市民	日、火、土曜日・祝日	10～17時	60～120	有
117	趣味	フルーツとギターのアンサンブル	懐かしのメロディーを、楽しいトークを交えて演奏します。いっしょに楽しく歌いましょう。	高齢者	随時(月・木曜除く)時間帯は随時		30	
118	趣味	ファミリー劇場「たんぽぽ」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、視る楽しさを味わい、少しでも心を満たすこと(豊かさ)に結びつけてくれたらと思います。	幼児 青少年 高齢者	随時	随時	～60	
119	趣味	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。	青少年 全市民	随時	9～21時	～120	
120	趣味	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	13～15時	～120	有
121	趣味	日本人の心の伝統！白黒絵遊び	鉛筆、ボールペン、サインペン、墨汁などを使い、基本的に白黒だけで、日本人の心に伝わる白黒の世界で遊ぼう！難易度はご希望に応じます	全市民	随時	9～21時	～120	有
122	趣味	百人一首(かるた)を楽しもう	日本の伝統文化、「百人一首(かるた)」。北海道では独自の下の句かるたが伝わっています。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きています。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？木札と読札の貸し出しもあります。	青少年 成人	随時	19～21時 ※昼相談可	90～120	
123	趣味	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	火曜日	10～12時	～120	
124	趣味	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	
125	趣味	パソコンの基本操作を学んでみよう	パソコンソフトで文書作成、表計算、画像編集、プレゼンテーション資料作成等の初歩的な基本操作を学んでみませんか。	全市民	随時	9～21時 要相談	～120	
126	趣味	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の安全な使い方を学びましょう。	青少年 高齢者	随時	10～16時	～120	有
127	趣味	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	随時(9～17時) 《5～10月》		～120	
128	趣味	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。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 (小学生1年生以上)	随時	10～16時	～120	

平成28年度登録メニュー表(市民編)

NO	分野	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
129	趣味	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。(常呂自治区を除く)(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	随時 要相談	~120	有
130	趣味	ふせん(ポストイット) アート	ふせん(ポストイット)を使って、楽しく簡単なカード飾り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。(用意してほしいもの・ハサミ、カッター、スティック糊等要相談)	小学生 ~全市民	随時	9~ 21時	~120	有
131	趣味	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)	色紙や色画用紙を折ったり切ったり糸でつり、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。(用意してほしいもの・ハサミ、カッター、スティック糊等 要相談)	小学生 ~全市民	随時	9~ 21時	~120	有
132	趣味	オカリナで奏でる 楽しいハーモニー	郷愁を感じる土笛(オカリナ)。澄んだ音色で奏でる癒しの楽器のアンサンブルを楽しみましょう。(留辺蘂自治区、常呂自治区を除く)	高齢者	木曜日	14~ 15時	30	
133	生活	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		火曜日 9~17時 火曜日除く平日 18~21時	90	有
134	生活	カウンセリングを学んで 心おだやかにイキイキ ワクワク人生を!	自分を苦しめるこだわり・べき思考・ねば思考・プライド・思い込み、これらはまた連れあいに、子に知人に押しつけトラブルとなり自分に戻ってくる。イライラを減らす学びをしませんか。	全市民		随時 金曜日の夜除く 9~21時	120	
135	生活	一緒に、 パンをつくりませんか!	家で焼くパンは、もちもち感があり、食べたときの満足感が得られます。形は少々悪くても、焼きだての香りと自分で焼いたという嬉しさもあります。オープンがなくても、揚げたり蒸したりフライパンを使って、家庭で手軽に作っていただきたい。(要:申込は1ヶ月前にお願いします)	全市民	随時	10~ 21時	120	有
136	生活	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	
137	生活	美容と健康と アンチエイジング	年齢・性別・生活環境に応じた美容と健康を共に考え、心身共に若々しい人生を工夫してみましょう。	全市民	随時	9~ 21時	~120	
138	生活	座ったままでできる若返り 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	
139	生活	健康のための色彩学	目的に合わせて効果のある色を使い健康に役立てよう。	全市民	随時	9~ 21時	~120	
140	生活	心を豊かにする文様学	カーテン、じゅうたん等に描かれている文様の意味を知り、生活を豊かに演出しましょう。	全市民	随時	9~ 21時	~120	
141	生活	歌とリズムで若返り	みんなが知っている歌を歌ったり、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	
142	生活	町内会と防災	町内会が行う諸活動と防災活動の関連性の中で、日常におこる自己の備えや、向こう3軒両隣の災害時の助け合いにより、防災時又は事故発生時に大きな力が発揮されることで、「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して町内会活動の活性化や重要なこと訴えたい。	青少年 成人 高齢者	随時	10~ 21時	60	