



平成 28 年度
那覇市若狭公民館
事業報告



若狭公民館事業目次

1 学習風景（写真）	2
2 成人一般対象事業	
〔1〕 市民講座	
◇ 魚のさばき方	3
◇ ハサミの魔法「切り紙教室」	4
◇ みなとまち歴史散歩	5
◇ 愛のチョコレート講座	6
〔2〕 成人講座	
◇ みんなに優しい介護と介護食	7
〔3〕 健康講座	
◇ 身体にやさしい“ノルディックウォーキング”	8
3 高齢者対象事業	
〔1〕 高齢者学級	
◇ 使いこなそう！スマートフォン講座	9
4 青少年対象事業	
〔1〕 少年教室	
◇ 遊びが子どもをデカくする！夏の渡嘉敷ショートステイ	10
◇ ダブルダッチ教室	11
◇ 科学のびっくり箱！「なぜなにレクチャー」	12
◇ 第22回ナイトウォーク	13
〔2〕 青年のための講座・交流事業	
◇ 18歳からの選挙権	14
〔3〕 親子ふれあい教室	
◇ 対馬丸記念館 平和学習	15
〔4〕 放課後子ども教室	
◇ 若狭公民館地域子ども教室「若狭ちむどんどん太鼓」	16
5 家庭教育事業	
〔1〕 家庭教育学級	
◇ ジュニア～Jr.ユースの身体づくり	17
〔2〕 乳幼児学級	
◇ Happy子育て	18
6 その他の事業	
〔1〕 地域連携事業	
◇ 第20回若狭地域文化祭	19
◇ CGG年末美化清掃プラスONE	20
〔2〕 その他事業	
◇ こども国際映画祭in沖縄（KIFFO）こどもワークショップ	21
7 第24回若狭公民館まつり	22

1 学習風景

市民講座
「魚のさばき方」



乳幼児学級
「Happy子育て」



青年講座
「18歳からの選挙権」



少年教室
「科学のびっくり箱！なぜなにレクチャー」



市民講座
「みなとまち歴史散歩」



成人講座
「みんなに優しい介護と介護食」



高齢者学級
「使いこなそう！スマートフォン講座」



共催事業
「こども沖縄国際映画祭in沖縄 (KIFFO)」



2 成人一般対象事業

〔1〕市民講座

魚のさばき方

趣 旨：沖縄県の推進する水産物消費拡大の事業と連携し、魚のさばき方と料理方法、沖縄の水産業のことや魚の栄養についても理解を深める機会とする。若狭公民館のエリアが海に面していて、泊漁港が近いなどの利点も再認識してもらおうきっかけとする。

日 時：平成28年7月13日（水）19：00～21：00、16日（土）11：00～14：00
〈追加講座〉 7月23日（土）11：00～14：00

場 所：那覇市若狭公民館 実習室

対 象：那覇市在住・在勤、在学の18歳以上の方

受講料：無料（材料費・保険料として800円）／〈追加講座〉無料（材料費・保険料として600円）

定員：16人 ／〈追加講座〉16人

申込人数：16人（全2回）／〈追加講座〉15人

参加延べ人数：40人

講 師：中林 道子（お魚レシピ伝道師）、玉城 小夏（助手）
学習プログラム

回	日時	内容	講師	人数
1	7月13日	・ 沖縄の水産業について ・ 水産物を使ったメニューの紹介	中林 道子 (助手：玉城 小夏)	11人
2	7月16日	・ 魚のさばき方 実習 ・ 水産物を使ったメニューの紹介	中林 道子 (助手：玉城 小夏)	14人
追加	7月23日	・ 魚のさばき方 実習 ・ 水産物を使ったメニューの紹介	玉城 小夏	15人



（参加者の声）

- ・ 料理教室とは違って、魚を最初からさばけるところがすごく興味深く、楽しかったです。
- ・ とてもわかりやすい内容で、とてもよかったです。健康のためにも魚料理を食卓にあげていきます。
- ・ 地元の料理をなかなか食べていないことに気が付きました。
- ・ 魚をさばけるコツを学べてすごくためになりました。魚料理をもっと作れるようになりたくなりました。
- ・ 身近な県産魚を食べようと思いました。とてもよかったです。

（まとめ）

講座の中で「沖縄の魚の消費量は全国最下位」との残念な情報があったが、実際に魚をさばけるようになり、調理法を学んでみると「さばくのは案外難しくない」「レシピもいろいろ挑戦したい」と感じる方が多い様子だった。切り身だと高くつくが、一匹の魚のさばいて様々な部位を利用できるようになれば、家計にも優しい食材であるという話もあったので、今後家庭でもチャレンジしてほしい。

ハサミの魔法 「切り紙教室」

趣 旨：幅広い年齢の方が楽しめる切り紙を通して、異世代の交流を図る。ハサミと紙さえあればいつでもできる気軽さと、練習すればするほど上達する奥深さがあるので、サークル化して長期的に継続してもらいたいとする。

日 時：平成28年7月26日（火）～27日（水） 10:00～12:00

〈追加講座〉7月28日（木） 10:00～12:00

場 所：那覇市若狭公民館 第1研修室

対 象：那覇市在住、在勤、在学の方

受講料：無料（材料費・保険料として300円）

定 員：20人 / 〈追加講座〉20人

申込人数：26人（全2回） / 〈追加講座〉18人

参加延べ人数：67人

講 師：ほしのみちよ（絵本と花と子どもたちプロジェクト主宰）

学習プログラム

回	日時	内容	人数
1	7月26日	ハサミの安全な使い方と基本の切り方その1（ハートの切り方など）	26人
2	7月27日	基本の切り方その2（ハートの切り方練習など）	23人
追加	7月28日	基本の切り方その3（蝶々の切り方）、切り紙でデコレーション	18人



（参加者の声）

- ・ 切りすぎるときれいにできたり、違う自分がそうぞうつかないことができることを学びました。
- ・ ハサミだけで細かい作品ができるのかと感動しました。
- ・ 「ハート」によって人を幸せにできるのかなと感じた。
- ・ テクニックもそうですが、考え方等も学ぶことができたと思います。
- ・ 思っていた以上に繊細であったが、固定概念にとらわれず自由にできたことに楽しさを感じました。
- ・ 最初はあまり楽しくなさそうで、全然下手だったけど、ずっとやってみて、上手になってきて、楽しくなったのでよかったです。

（まとめ）

世代が偏ることなく、小学生からお年寄りまであらゆる世代の方が参加してくださった。

切り紙のやり方を型通りに教えるのではなく、それぞれのオリジナリティーを大切にする先生の指導方針で、参加者は思う存分自分の世界に入り、試行錯誤しながらも楽しんで取り組んでいた様子が伺えた。

また、折り紙を切って作品を作る際に出た切れ端も粗末にせず、集めて再生紙を作るなどのエコロジーな考え方や、失敗も正解もないというスタンスなどから、切り紙を通して己と他を大切にするのを伝えているように感じた。

みなとまち歴史散歩

趣 旨：史跡・旧跡の多いみなとまちを巡り、地域のことを歴史的な観点から見つめ直すことで今まで気づけなかった地域の魅力を発見し、地元を誇りと愛着を育むことを狙いとする。

日 時：①平成28年11月19日（土） 14：00～16：00
 ②12月 2日（金） 9：00～12：00
 ③12月10日（土） 9：00～12：00
 ④12月16日（金） 9：00～12：00

場 所：那覇市若狭公民館ホール、第1研修室、公民館周辺地域

対 象：那覇市在住・在勤の方

受講料：無料（但し、保険料として②～④回は100円）

定 員：①50人、②～④回各30人

申込人数：①36人、②32人、③38人、④31人

参加延べ人数：152人

講 師：①島袋 文雄 ②古塚 達朗 ③田名 真之 ④外間 政明

学習プログラム

回	日時	内容	講師	人数
1	11月19日	泊・前島の戦前から戦後の変遷を聞く	島袋 文雄 (元安謝小学校校長)	39人
2	12月2日	波之上・辻の歴史講話と巡見	古塚 達朗 (那覇市中央公民館館長)	35人
3	12月10日	久米・西町・東町の歴史講話と巡見	田名 真之 (沖縄県立博物館・美術館館長)	42人
4	12月16日	若狭・松山の歴史講話と巡見	外間 政明 (那覇市歴史博物館 学芸員)	36人



(参加者の声)

- ・講師の先生が非常に面白く、興味深く聞かせていただいた。ウチナーグチがわからず理解できない部分もあったが、想像して楽しかった。
- ・戦後のまちづくりですっかり様相が変わっているため、専門家のガイドにより、なんとなくイメージがつかめるようになった。
- ・那覇の歴史がわかった。沖縄のために努力した方達がいたことがやっぱり素晴らしい。

(まとめ)

歴史のオーソリティーである講師陣のおかげで、非常に充実した講座となった。主に地域のことをもっと知りたい地元の方や、歴史に興味・関心の高い方が受講されていた様子だったが、皆さん初めて聞く話や発見があったようで、講師の話に真剣に聞き入っていた。

どの回も天候に恵まれ、歩きやすい気持ちの良い歴史散歩となった。歴史を知るとともに、現在の町の様子も改めて感じる事ができ、今昔に触れた有意義な時間となった。

愛のチョコレート講座 ～ヴィーガンのチョコバナナタルト作り～

趣 旨：バレンタインにちなんで、チョコレートがどんなプロセスを経て私たちのもとへやってくるのか、原料となるカカオ農家の現状を知り、フェアトレードから公平な社会とは何か考えるきっかけづくりをする。また、植物性食材のみ使用するヴィーガンのチョコタルトを作ることで食に対する意識を見直す。

日 時：平成29年2月6日（月） 19：00～21：30

場 所：那覇市若狭公民館 実習室

対 象：那覇市在住、在勤、在学の18歳以上の方

受講料：無料（但し、材料費・保険料として1,000円）

定 員：16人

申込人数：17人

参加人数：17人

講 師：中村 可愛（沖縄NGOセンター職員）

学習プログラム

調理実習：ヴィーガンのチョコバナナタルト(植物性の材料でつくる)

講話：フェアトレードについて（カカオ農家と児童労働）食品の表示について（安心、安全な食材の選び方）



(受講者の声)

- ・お菓子づくりに併せて、世界の子供たちが先進国のためにどのような環境で生活していかないといけないかを知ることができ、良かったです。
- ・オーガニックの大切さ、自然と天然の食材をできるだけ摂取しようと思いました。
- ・シンプルな材料、身体によいものを選ぶ、ガーナの現状など、自分自身の意識と知識を持つことが大事だと思いました。
- ・スイーツを作るだけでなく、世界の情勢などのお話しもしていただきすごく勉強になりました。

(まとめ)

今回の参加者は、初めて公民館の講座を受講した20代～30代の方が大半を占めており、バレンタインのお菓子作りやヴィーガンに興味があり参加したとの声がありました。ヴィーガンのチョコ作りをしながら健康に配慮した食材の選び方、市販品の表示の見方など試食もかねて行いました。また、チョコレートの主原料であるカカオ農家の映像や、現地で教師をされている方とスカイプで繋がりながら、カカオの背景にある児童労働やガーナの環境、経済状況を知り、先進国を生きる消費者としてできることは何かを考える機会になったと思います。

参加者の皆さんからも、世界のことをもっと知りたいとの声もあり、充実した時間を過ごすことができたと思います。

〔2〕成人講座

みんなに優しい介護と介護食

趣 旨：在宅介護が必要になった時、戸惑う事のないよう、介護する方にも受ける方にも優しくできる介護のコツを学ぶ。また、低栄養予防のために必要な栄養と献立の工夫についても学び、健康で自立した生活をより長く送れるようにする。

日 時：平成28年8月25日（木）・26日（金） 19：00～21：00 /
27日（土） 14：00～17：00 （全3回）

場 所：那覇市若狭公民館 第1研修室・実習室

対 象：那覇市在住・在勤・在学の方

受講料：無料（ただし、材料費として1,000円）

定 員：16人

申込人数：16人

参加延べ人数：48人

講 師：① 嶺井 滋（大道中央病院リハビリ課 理学療法士）

② 末吉 孝旨（株式会社明治 栄養営業部）

③ 伊狩 麻澄（沖縄調理師専門学校実技教員・介護食士指導員）

学習プログラム

回	実施日	内 容	活動場所	参加人数
1	8月25日	実技・講話 「優しい介護・介助のコツ」	若狭公民館 第1研修室	16人
2	8月26日	講話 「低栄養の予防と献立の工夫」	若狭公民館 第1研修室	16人
3	8月27日	実習 「簡単でおいしい介護食」	若狭公民館 実習室	16人



（受講者の声）

- ・力を使わなくても楽に介助が出来る方法や、声掛けをするなどのコミュニケーションの大切さを教えて頂き助かりました。気持ちに余裕を持って優しい介護をしたいと思います。
- ・本人に残っている力（機能）を十分に使い、機能の衰えを防ぐ事や声掛けなど今まで気が付かなかった事を学ぶことが出来て良かった。
- ・とても分かり易く説明して頂き有難うございました。自立した生活をより長く続けるためにも食生活に気を付けたいと思います。
- ・今回、ゼラチンを使ってご飯を炊いてのど越しを良くしたり、ハンダマで色を出したりと、良いアイデアを教えて頂き有難うございました。たいへん参考になりました。

（まとめ）

現在 高齢化が進み、“在宅で介護したい”または、“されたい”と考えている方が増えているそうです。お互いに負担の少ない介護のコツや、留意点 また、コミュニケーションの大切さなど介護生活の中で大切なことを学ぶことが出来ました。この知識を今後の生活に活かして欲しいと思います。

〔3〕健康講座

身体にやさしい“ノルディックウォーキング”

趣 旨：エネルギー消費が高いにもかかわらず、膝や腰への負担が少ないと言われているノルディックウォーキングの利点を上手に取り入れ、ウォーキングの楽しさをより多くの方に知ってもらおう。講座終了後も近くの公園を利用して続け、“ひやみかち なはウォーク”への参加を目指す。

日 時：平成28年6月3日～7月8日の毎週金曜日 19：00～21：00（全6回）

場 所：那覇市若狭公民館 ホール、松山公園

対 象：那覇市在住・在勤・在学の方

受講料：無料（ただし、保険料として500円）

定 員：30人

申込人数：30人（全6回）

参加延べ人数：157人

講 師：堀川 恭登（那覇市スポーツ推進委員）

学習プログラム

回	実施日	内 容	活動場所	参加人数
1	6月3日	運動と身体の関係・ノルディックウォーキングの発祥と利点について	若狭公民館ホール	25人
2	6月10日	ポールの扱い方と基本の歩行方法	若狭公民館ホール	28人
3	6月17日	力を抜いてスムーズに歩く	松山公園	30人
4	6月24日	自分のペースで楽しく歩く	松山公園	25人
5	7月 1日	隣の人とおしゃべりしながら楽しく歩く	松山公園	24人
6	7月 8日	ポールを利用しての準備体操・ストレッチ	若狭公民館ホール	25人



（受講者の声）

- ・先生の健康づくりの話がおもしろく、分かりやすかった。
- ・内容が充実していて、とても良い講座だった。
- ・毎回楽しい雰囲気を受講する事ができました。ありがとうございました
- ・最近運動不足を感じていましたが、この機会にノルディックウォークを続けて行きたいと思います。

（まとめ）

ウォーキングはしたいが、膝や腰が痛くて・・・と言う方のためにもノルディックウォーキングの良さを実感し楽しさを知って欲しいと思いこの講座を企画しました。6回の講座でしたが、出席率も良く、無事終わることが出来ました。早速、講座修了の翌週の月曜日からノルディックウォーキング愛好会をつくり“ひやみかち なはウォーク”に向けて意欲満々で頑張っています。

3 高齢者対象事業

〔1〕 高齢者学級

使いこなそう！スマートフォン講座

趣 旨：昨今の携帯電話普及率はめまぐるしく、年代を問わず多くの人が持つようになった。スマートフォンを持っているが使いこなせない、またはスマートフォンを持ってみたいが操作がわからない高齢者を対象に基本的な操作方法から応用までを学び、実生活に役立ててもらおう。

日 時：平成28年7月19日（火） 13：00～14：30、
20日（水）・21日（木） 13：00～16：00
〈追加講座〉8月8日（月）・9日（火）・10日（水）

場 所：那覇市若狭公民館 第1研修室

対 象：那覇市在住・在勤で60歳以上の方

受講料：無料

定 員：15人

申込人数：20人（全3回）／〈追加講座〉15人（全3回）

参加延べ人数：81人

協 力：公益社団法人那覇市シルバー人材センター

学習プログラム

回	実施日	内 容	人数
1	7月19日	講話：スマートフォンの持つ機能・利便性について。音声検索を使って検索する。実際に動画サイトを検索・再生する	20人
2	7月20日	フリック入力、アプリを使ってTVを視聴、電話をかける。メール（Eメール・SMS）の操作・写真を送る、LINEで動画送信	19人
3	7月21日	写真の編集・位置情報入力、自撮り機能の操作。マップでのナビ検索、アプリのインストール・アンインストール	20人
追1	8月8日	7月19日と同様	8人
追2	8月9日	7月20日と同様	7人
追3	8月10日	7月21日と同様	7人



（受講者の声）

- ・スマホの全体の機能が分かり、使い方も理解でき良かった。
- ・スタッフの皆様のサポートも良かったです。わかりやすく丁寧でたいへん良かったです。
- ・いろいろ楽しめそうでスマホの切り替え考えてみます。

（まとめ）

三日連続の講座であったが、欠席者もほとんどおらず連日多くの参加者に受講してもらえた。講座用スマートフォンを使用し、実際に触れて操作することによって機能や利便性を肌で感じてもらい、スマートフォンを身近に感じてもらえた。参加者同士で楽しみながら学ぶことでスマートフォンに対する苦手意識を無くし、興味を持つきっかけになれたと思う。

4 青少年対象事業

〔1〕 少年教室

遊びがこどもをデカくする！ 夏の渡嘉敷ショートステイ

趣 旨：自然体験活動、野外炊飯、人との出逢などをおして学びを得て、自己発見や他者理解を深め、成長する機会とする。離島の雰囲気を感じ、同じ沖縄として愛着をもってもらう。

期 間：平成28年8月3日（水）9：00 ～ 8月5日（金）17：30 （2泊3日）

場 所：渡嘉敷島内、国立沖縄青少年交流の家にて宿泊

対 象：那覇市在住、在学の小学5・6年生

受講料：無料（但し、宿泊費・保険料等として7,500円）

定 員：20人

申込人数：20人

参加延べ人数：57人

講 師：三田井 裕（国立沖縄青少年交流の家所長）、小久保 栄太郎（渡嘉敷村教育委員会）

学習プログラム

回	月 日	内 容	講 師	人数
1	8月3日	出港、海洋研修（水泳、シュノーケル）、星空観察	星空観察：三田井 裕 （国立青少年交流の家所長）	19人
2	8月4日	集団自決地跡見学、海洋研修（大型船）、カレー炊飯、ミサンガ作り、バーベキュー	自決地跡見学：小久保 栄太郎 （渡嘉敷村教育委員会）	19人
3	8月5日	渡嘉敷集落散策、民俗歴史資料館見学、帰港	集落散策：小久保 栄太郎 （渡嘉敷村教育委員会）	19人



（受講者の声）

- ・シュノーケルと大型カヌーが楽しかった
- ・とても楽しかったです。また行きたいです。
- ・いろいろな体験を初めてして楽しかった。
- ・さいごの海を泳ぎたかった
- ・また来ます！
- ・もっと宿泊を長くしてほしい
- ・いろいろなこと楽しかったです
- ・ウミガメがみれてよかったです

（まとめ）

少し緊張した面持ちの中で始まったが、一緒に過ごしていく中で仲良くなり楽しく活動することができた。自然体験活動や野外炊飯を経験し、普段とは違う生活環境の中で様々な学びを得ることができた。新しい出逢いの中で視野を広げることができ、「自分から行動したり、考えたりすることが大切だと思った」などの感想や「少し勇気をだしてやってみよう」という姿勢もみられ、短い期間の中でも参加者の成長が感じられた。

ダブルダッチ教室 ～2本の縄で広がる世界！～

趣 旨：縄跳びを発展させたダブルダッチで、身体を動かして遊び、技に挑戦する楽しさや出来るようになる喜びを体験する。新しい遊びの中でリズム感や集中力を身につけ、さらに上達したいという向上心を持つようになる。

期 間：平成28年8月13日（土）、14日（日）、20日（土） 10:00 ～12:00

場 所：那覇市津波避難ビル

対 象：那覇市在住、在学の方

受講料：無料（但し、保険料として200円）

定 員：20人

申込人数：11人（全3回）

参加延べ人数：24人

講 師：沖縄ダブルダッチクルー

学習プログラム

回	月 日	内 容	講 師	人数
1	8月13日	基本（縄への出入、跳び方）、縄の回し方	沖縄ダブルダッチクルー	7人
2	8月14日	多様な跳び方、スピード（競技演技）、規定演技	沖縄ダブルダッチクルー	9人
3	8月20日	総復習、フリースタイル	沖縄ダブルダッチクルー	8人



（受講者の声）

- ・たのしかった
- ・Blogなどをチェックして他のイベントも参加したいです。ダブルダッチありがとうございました。又、参加します。企画してください（ぜひ）
- ・入り方や出方も分って、おもしろかった。スピードで100回もこしてうれしかった。またやりたい。
- ・ダブルダッチのいろいろなわざを知れたので、また次回ダブルダッチ教室を開き、もっといろいろなわざを教わりたいです。
- ・きていがすごくむずかしかった。 ※きてい→規定演技のこと
- ・年齢関係なく（合わせて）、指導して下さったので、一人々楽しんでいたと思います。

（まとめ）

参加者全員が初心者という中で始まったが、4歳から大学生まで幅広い年齢の人が個々の技量に合わせて一緒に楽しむことができた。基本の跳び方から応用した演技までを教わり、縄の回し方も経験したことで、より深くその魅力を知り、「おもいやりのスポーツ」という意味も感じながら、さらに上達したいという向上心をもつことができた様子だった。

科学のびっくり箱！なぜなにレクチャー

趣 旨：理科離れに対するアプローチとして、トヨタ自動車との共催で行う。座学で仕組みを理解するだけでなく、実際に製作・体感しながら学び、モノづくりの大切さや科学の楽しさを感じてもらう。

期 間：平成28年10月9日（日） 9：00～12：30

場 所：那覇市若狭公民館 ホール

対 象：小学4・5・6年生

受講料：無料

定 員：50人

申込人数：52人

参加延べ人数：52人

講 師：トヨタ技術会の有志メンバー

学習プログラム

回	日 時	内 容	講 師	人数
1	10月9日	ホバークラフトの浮上の原理を実験やデモ機で理解した後、モーターで動くオリジナルのホバークラフトを作り、走行テストを行う。	トヨタ技術会の有志メンバー	52人



(受講者の声)

- ・ スカート（セロファン）をはるのがむずかしかったです。友達と遊べたので、楽しかったです。
- ・ 走らせてみて、まっすぐ走って成功したのでよかったです。おもしろかったです。
- ・ 「ホバークラフト」の仕組みがとてもよくわかった。実際に作ってみて、「スカート」を作るのが少しむずかしかったです。ういた時がおもしろかった。
- ・ 今日はとても楽しくて最初にやったら左にカーブしたけど、むきをかえたりすると、まっすぐすすみました。またやりたいです。
- ・ 空気を使って重いものをもてるなんて、とてもびっくりしました。
- ・ 先生がやさしく教えてくれたので1回目走らせて成功でした。調子が悪くなくても、どうして悪くなったか教えてくれました。家でも作ってみたいです。
- ・ 初めて、こーゆう工作を作ったので楽しかったです。
- ・ ほんとうに もけいが うかんだから、空気の力をすごいと思った。うかぶ空気の力のほかにも、いろんなことが知りたくなった。

(まとめ)

実験などで仕組みを理解した後に製作したので、より深く学ぶことができたと思う。多くの子どもたちが参加したが少人数のグループに分かれて製作したので、一人ひとり丁寧に指導してもらえた。製作過程で少し難しい部分もあったようだが、夢中になって作っている姿やその後の走行テストで、はしゃいでいる姿が見られ、モノづくりや科学の楽しさを十分に体感することができたと思う。

第22回ナイトウォーク

趣 旨：中学生が、非日常的な体験の中でお互いに励まし合い、助け合いながらゴールを目指すことにより
連帯感・達成感・充実感を共有し、友情を深め困難に立ち向かう気力を培うことを目的とする。

期 日：平成29年3月18日（土）19：30集合 ～ 19日（日）7：30解散

対 象：那覇中学校及び上山中学校の生徒

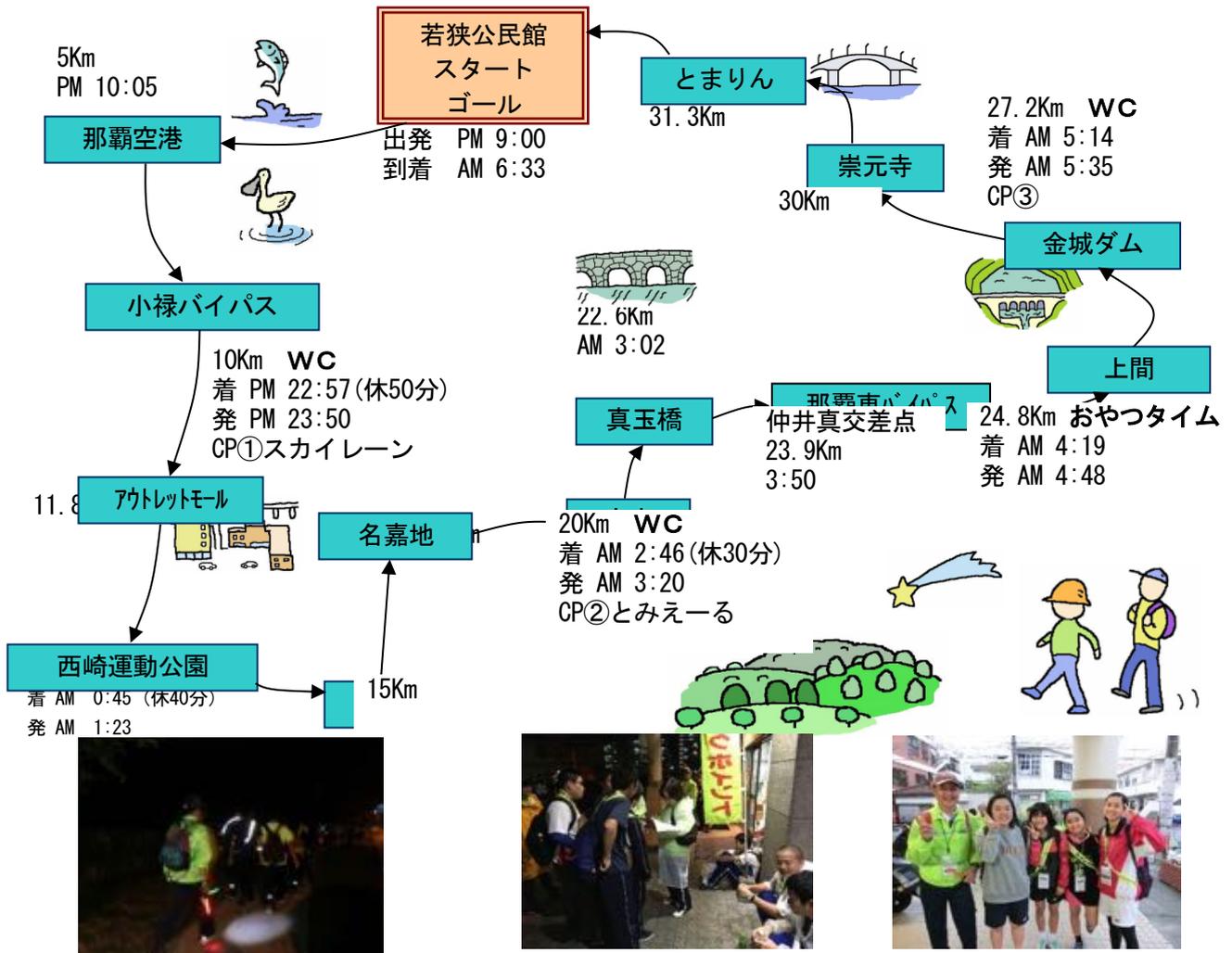
受講料：無料（但し、夜食・朝食・おやつ代、保険料等として1,000円）

定 員：50人

申込人数：48人

参加延べ人数：48人（スタッフ41人※職員を含む）

コース：32キロ



左：歩行中の様子、横断時はスタッフが安全指導 / 中：チェックポイントで休憩の様子 / 右：32kmを歩ききってゴール！

（まとめ）

今年で22年目となるナイトウォークは、医療法人陽心会をはじめ、地域の方々、那覇市ウォーキング協会、那覇市職員などの協力を得て、事故や怪我もなく、無事に終了することができた。途中雨が強く降りだしたため安全面に十分に配慮し進行した。今年度は3年生の参加が少なかったため、今後は日程や広報を工夫し、より多くの3年生が参加できるようにしたい。

〔2〕青年講座

18歳からの選挙権

趣 旨：昨年6月に公職選挙法が改正され選挙権が20歳以上から18歳に引き下げられた。年々若者の投票率が低下していく中、今夏に参議院選挙を控え今回対象となる18歳の世代と共に今一度選挙へ投票する大切さを考える。

期 日：平成28年6月1日（水）14：10～15：50
6月10日（金）9：05～10：55

場 所：沖縄県立小禄高等学校

対 象：沖縄県立小禄高校3年生

受講料：無料

定 員：なし

申込人数：72人

参加延べ人数：72人

講 師：新田 繁睦（一般社団法人daimon副代表）

学習プログラム

回	日時	内容		参加人数
1	6月1日	まちづくりゲーム	5人1グループで「架空の島」の住民になり、各集落の長を決めて島のどこに空港などの施設を建てるか、必要な設備など話しながらかかる費用や見えてくる島の課題を考える。	33人
		立ち会い演説・投票	浮かび上がった島の課題について各グループ代表者が政策（マニフェスト）を発表する。各島の政策を聞いて、どの政策が良かったか考え、投票する。	
2	6月10日	同上	同上	39人



(参加者の声)

- ・ 講座を聞いたことによって政治について興味がわいてきました。ニュースをもっと見てみようと思います。
- ・ 自分は主権者になるので責任と自覚をもって一票の大切さを知ることができました。
- ・ 投票する時はどんな人かしっかり理解して投票したい。
- ・ 自分の住んでいる地域や国のことをもっと関心を持とうと思った。しっかり選挙に参加したい。

(まとめ)

18歳選挙権の対象者となる高校生へ出前講座として実施し、まちづくりゲームを通して楽しみながら生活課題や政策について学ぶことができた。また政治がより身近なものと感じ、自分たちの生活の課題が政治といかに結びついているかを考え、選挙へ投票する意義を知ることができたと思う。

〔3〕親子ふれあい教室

対馬丸記念館 平和学習

趣 旨：慰霊の日を迎えるにあたり、対馬丸の体験者の方からお話を伺い、改めて平和について考える機会とする。また、親子で参加してもらうことで家庭で平和学習を深めることも狙い。地域にある対馬丸記念館へ足を運び、その存在の大切さも知ってほしい。

日 時：平成28年6月18日（土） 10：00～12：00

場 所：対馬丸記念館

対 象：小学生の親子

参加費：無料（但し、入場料・保険料として大人500円／子ども50円）

定 員：親子30組

申込人数：親子13組

参加延べ人数：30人

講師：照屋 恒



（参加者の声）

- ・ 来たい、一度は見学したいと思いながら、きっかけがなかったので、今回の企画で子どもたちと話ができることがありがたいし嬉しかったです。
- ・ 久しぶりに生の証言を聞くことができ良かった。だんだん疎遠になってしまう話題でも自分の目で見、聞くことが財産だと思えることをありがたく感じます。話ができるようになるまでの心労もあったかと思うので、貴重な体験談に学べて良かったです。
- ・ 娘（小4）に誘われて、今回の講座を受講させて頂きました。私自身も今回の講座をきっかけにさらに学びを深めていきたいと強く感じました。
- ・ ともだちとなかよくし、かぞくとたのしんで、せんそうをおこさないようにすることだとおもいます。
- ・ 約2時間でいろいろなことがしれて、うれしかったです。これらを学校の平和集会や総合などでいかしていきたいと思います。ありがとうございました。

（まとめ）

対馬丸の体験者でご存命の方が少なくなっている中、4歳の頃に体験された照屋さんからお話を聞いた貴重な時間となった。対馬丸が沈没するに至った背景などもお話していただき、大人も子どももそれぞれの立場で戦争と平和について思いを巡らせた様子が伺えた。アンケートからは、親子で学び、家庭でさらに平和学習を深めていきたいというニーズも浮かび上がってきたため、今後もその要望に応じていきたい。

また、公民館の近隣に対馬丸記念館という貴重な施設がある利点も生かし、今後も連携していきたいと思う。

〔4〕 放課後子ども教室

若狭公民館地域子ども教室

趣 旨：放課後の子どもたちの居場所づくりとしながら郷土の芸能、エイサーに触れる機会とする。また地域行事に参加することで、将来、主体的に地域づくりに参画できる人材になることを目的とする。

日 時：平成28年4月1日～平成29年3月31日（練習日）毎週火・木曜日17：00～18：00

場 所：那覇市若狭公民館 ホール及び第1研修室

対 象：若狭小学校、天妃小学校、那覇中学校の児童生徒

登録児童：14人

参加延べ人数：1,342人

指導者：岸本麗子（若狭1丁目自治会会長/若狭小学校区まちづくり協議会子ども育成部会長）

【参加イベントの内容】

4月	波の上ビーチ「海びらき」・若狭二丁目自治会総会
5月	那覇市津波避難ビル落成式・なんみん祭 行列
6月	デイサービス琉美ちゅら風 5周年記念イベント
7月	八重洲クリニック 愛さんさん広場訪問演舞・琉美デイサービス敬老会・沖縄游YOU塾交流会
8月	一万人エイサー踊り隊・大津市子ども会ジュニアリーダーとの交流会
9月	若狭二丁目自治会敬老会・若狭一丁目自治会敬老会と夏祭り・わかさっ子祭り 大型旅客船バースで見送り演舞
11月	第20回若狭地域文化祭・地域ふれあいデイサービス昼食会・大型旅客船バース見送り演舞
12月	マックスバリュート若狭店「2周年セレモニー」・クリスマス会
2月	若狭公民館まつり・若狭一丁目自治会新年会と生年祝い
3月	静岡県遊YOU塾交流会・大型旅客船バース見送り演舞



若狭っ子祭り



一万人エイサー



大津市子ども会との交流会

(受講者の声)

- ・エイサーがうまくなった。
- ・祭りなどでエイサーを踊るとみんなが喜んでくれるのがうれしい。
- ・クリスマス会や交流会があるので楽しい。

(まとめ)

エイサーをとおして地域のイベントに参加したりと活躍の場が広がり、また沖縄の伝統芸能を紹介するために県外の子供達との交流会に参加したりと、充実した時間を過ごすことができた。

5 家庭教育事業

〔1〕 家庭教育学級

ジュニア～Jr.ユースの身体づくり 睡眠×栄養×アロマ

趣 旨：子どもの健やかな成長を育むため、まず生活習慣を整えることを目的に、睡眠・栄養・メンタル（アロマ）の観点から各々を学ぶ機会とする。まずは保護者が学ぶことで、家庭での生活リズムを整え、子どもへの良い影響が生まれることを目的とする。

期 間：①平成29年1月31日（火）19：00～20：30、
②2月5日（日）14：00～15：30、 ③2月8日（水）19：00～21：00

場 所：那覇市若狭公民館 第1研修室・実習室

対 象：那覇市在住・在勤の保護者

受講料：①無料、②無料（但し、材料費600円）、③無料（但し、材料費・保険料700円）

定 員：①30人、 ②20人、 ③16人

申込人数：①16人、②21人、③15人

参加延べ人数：56人

講 師：①名嘉村 博（名嘉村クリニック院長）、屋良 利枝（看護師）、②比嘉 美樹（セラピスト）、
③上原 かおり（管理栄養士）

学習プログラム

回	月 日	内 容	講 師	人数
1	1月31日	睡眠：睡眠の基礎～睡眠障害、心身に与える影響など。 睡眠改善体操の体験。	名嘉村 博 (名嘉村クリニック院長) 屋良 利枝 (名嘉村クリニック看護師)	21人
2	2月5日	アロマ：しつもんメンタルトレーニング。アロマオイルマッサージ。	比嘉 美樹 (スポーツアロマセラピスト)	20人
3	2月8日	栄養：手軽に野菜をとるレシピの実習（パンケーキ、すりながしスープ、味噌玉など）	上原 かおり (管理栄養士・健康運動指導士)	15人



(受講者の声)

睡眠：・日頃から睡眠が大事だと家庭でも子供達に教育していますが、更に大切だと思いました。

・スポーツをする子供の睡眠について聞いたかったのでよかったです。

アロマ：・メンタル面が特に勉強になりました。これから声かけの方法が変わりそうです。

・マッサージのやり方を学べたので思春期の息子とのコミュニケーションにもなると思います。

栄養：・すぐ、短時間で作れそうなメニューだったので、さっそく帰ったら作ってみたいです。

・味噌玉は感動でした。本当にうれしい。

(まとめ)

子どもの生活習慣に限らず、大人も含めて生活の質を高めることは健康で充実した生活をしていくために大切なこと。各回とも受講者が積極的でさらに学びたいとの姿勢がみられてよかった。関心の高いテーマだと思うので、さらに学びを深める機会をつくれたらと思う。

〔2〕乳幼児学級

Happy子育て

趣 旨：はじめての育児は戸惑いや、ちょっとした変化で不安になることが多い。また、乳幼児期の赤ちゃんはお母さんの状態に敏感で、ゆとりをもって子育てをするのが望ましい。そこで、専門の先生のお話を伺いながら、お母さんのリフレッシュも兼ねた子育て交流の場とする。

期 間：①平成28年10月5日（水）、 ②10月12日（水）

③平成28年10月19日（水）、 ④10月24日（月）

時 間：10：00～12：00

場 所：那覇市若狭公民館 ①和室 ②③第2研修室 ④若狭児童館

対 象：那覇市在住、在勤の方、10歳（首がすわった頃～）子をもつ親子（第1子優先）

受講料：無料（但し、保険料として400円） 保育料 1回につき800円

定 員：親子15組

申込人数：①10組 ②4人、③7人、 ④8組

参加延べ人数：58人

講 師：阿部 たみこ（アトリエくわの木代表）、百名 奈保（助産院きらきら代表）

学習プログラム

回	月 日	内 容	講 師	人 数
①	10月5日	ライアと奏でる声ヨーガ（親子）	阿部たみ子（アトリエくわの木代表）	21人
②	10月12日	赤ちゃん観察ポイントと予防接種のお話し（親）	百名奈保（助産院きらきら代表）	6人
③	10月19日	子育て新常識と産後の体のお話し（親）	百名奈保（助産院きらきら代表）	9人
④	10月24日	赤ちゃんと遊ぼう おと・うた・からだ 若狭児童館利用者との交流	阿部たみ子（アトリエくわの木代表）	22人

①



②



③



④



（受講者の声）

- ・子供が病気になった時の対処法や参考図書の紹介など参考になりました。
- ・このような講座があれば、また参加したいと思います。
- ・生の楽器に触れることの大切さや、新しいうた遊び、赤ちゃんと楽しく過ごせるヒントなど勉強になりました。

（まとめ）

今回は少人数での開催となりましたが、アットホームな感じで、また個別に悩みや疑問などの相談にもものっていただき有意義な時間になったと思います。

日頃、子育てや仕事に奮闘しているお母さんには声ヨーガでリラックス、ライアの生演奏や数珠玉が入った楽器の音色に触れながら歌遊びも楽しみました。

最終回は、場所を若狭児童館に移して、児童館を利用している親子との交流も兼ねて思う存分遊びました。幼少期は遊びから学ぶことが重要で、親子の触れ合いが人間力に繋がっていくと思います。

6 その他の事業

〔1〕地域連携事業

第20回 若狭地域文化祭り

趣 旨:地域特性を活かし地域住民が関係機関・団体と連携・協力して文化的行事を企画実施することで、高齢者から幼児・児童・生徒までの三世代間の交流と地域の連帯意識の強化を柱に、祭りに訪れる県内外の観光客との交流を図り、地域文化を再認識するとともに、新たな文化を掘り起こし発信することにより、青少年の健全育成と豊かで活気に満ちた潤いのある地域を創ることを目的とする。

日 時:平成28年11月12日(土) 11:30~18:30

場 所:若狭海浜公園

参加延べ人数:3,500人

主 催:NPO法人地域サポートわかさ

プログラム

舞台発表	マーチング、エイサー、獅子舞、旗頭、ファッションショー、ベリーダンス 他
こどもイベント広場	リッカ!ヤールーキャラバン、エアートランポリン、ヤギと遊ぼう! 他
各種ブース	無料健康相談、NSPCパネル展、保育園児によるお呈茶 他
出 店	若狭小学校創立60周年資金造成、地域サポートわかさ 他



(まとめ)

第20回を数える若狭地域文化祭は、若狭近隣地域の各自治体および小・中学校、保育所、ならびに各社会教育関係団体からなる実行委員会を立ち上げ、地域住民が主体となって企画・運営している。

舞台発表は、幼児、児童・生徒、地域婦人部、サークル団体等の発表の場となっているほか、獅子舞、エイサー、琉舞道場の演舞もあり、地域の芸能文化に触れる機会となっている。こどもイベント広場では、多様な機関及び団体に協力を得て内容を充実させることができた。また、若狭小学校60周年記念事業期成会による出店も充実しており、活気のあるお祭りとなった。様々な機関・団体が主体的に関わって作り上げることができたことは今後の地域づくりにも繋がると期待できる。

CGG年末美化清掃プラスONE

趣 旨：地域の各機関が一丸となって清掃をし、親睦を通して青少年健全育成を図る。自治会、婦人会、小中高生、PTA関係者、NPO、公民館利用団体が参加し、若狭地域にある公園、道路、地域の清掃を実施しプラスONE活動として若狭公民館利用団体連絡協議会による振舞いなべ（豚汁）を食べることで、親睦を深まることを趣旨とする。

期 間：平成28年12月11日（日）9：30～12：00

場 所：旭ヶ丘公園、若狭海浜公園、若狭公園、地域清掃（若狭中通り）

対 象：若狭小学校地区の保育園・幼稚園・小・中・高校生、自治会、婦人会、老人会、PTA関係者など
受講料：無料

参加延べ人数：200人

プログラム

	時 間	内 容		人 数
1	9：30～11：00	地域清掃	オープニング、地域の清掃（若狭海浜公園・若狭公園・旭ヶ丘公園ほか）	200人
	11：00～12：00	シンメナービ交流会	シンメナービで豚汁・おにぎりを食べながら交流会（若狭公民館駐車場）	



<主な参加団体>

ナハ・シーパラダイス協議会／若狭1丁目自治会／若狭2丁目自治会／若狭3丁目自治会／若狭めもと自治会
前島3丁目自治会／若狭公民館利用団体連絡協議会／若狭小学校／那覇中学校（順不同）

（まとめ）

地域が主体となってCGGの呼びかけを行い、自治会、学校、その他団体が参加し、旭ヶ丘公園、若狭海浜公園、若狭公園で、普段目が届かない所にある燃えるゴミ、燃えないゴミ、草木類、カン、ビン、ペットボトル等の清掃を行った。清掃終了後のプラスONE活動として、若狭公民館利用団体連絡協議会の協力でシンメナービによる豚汁といなり寿司を振舞い、参加者同士の交流を深めることができた。

〔2〕その他事業

こども国際映画祭in沖縄 (KIFFO) こどもワークショップ

趣 旨：「多感な時期に映画を通じて世界を感じてほしい。世代や地域を超えた人間関係の世界を広げてほしい。」との思いから開催されるこども国際映画祭in沖縄に向けて、こどもたちに映画の基礎知識を体験・習得してもらう。

期 間：平成28年9月19日（月・祝）、9月22日（木・祝）、9月25日（日）

時 間：13:00～17:00（全3回）

場 所：那覇市若狭公民館 ホール

対 象：10歳～18歳

受 講 料：無料（但し、保険料等として500円）

申込人数：53人

参加延べ人数：122名

講 師：宮平 貴子（映画祭ディレクター）、真喜屋 力（映画監督）

学習プログラム

回	月日	内容	講師	人数
1	9月19日	映画祭ってなんだろう？スタッフって何するの？ 10年後のKIFFOをイメージし、発表する。	宮平 貴子 (映画祭ディレクター)	42人
2	9月22日	「赤い風船の旅」と題し、アニメーション作成。その後上映会。	真喜屋 力 (映画監督)	39人
3	9月25日	「映像探偵」と題し、地域のおもしろい映像をカメラで撮影する。その後上映会。	真喜屋 力 (映画監督)	41人



(まとめ)

全3回のこどもワークショップを通し、映像を作る楽しさや参加者同士でコミュニケーションをとりながらイベントを作り上げる楽しさを感じることができたと思う。1回目で映画祭を運営するにはどういった役割があるのか考えて話し合い、2回目・3回目では映像の原理を学びながらオリジナルアニメーションを作成してお互いの作品を鑑賞したり、それぞれの視点で撮影した映像を鑑賞することで視点の違いを楽しんだ。事前に大人ボランティアスタッフにも同じワークショップを行い、講師の補佐ができるようにしたので、こどもワークショップもスムーズに行うことができた。

7 公民館まつり

第25回 若狭公民館まつり

趣 旨：若狭公民館で活動している団体（サークル）の活動成果を発表・展示することにより、団体の学習活動継続への刺激を与え、団体（サークル）相互の連携を深めること。また、若狭および周辺地域を巻き込んだ「地域まつり」的な性格をもつ、まつりとしていたい。

期 間：平成29年2月18日（土） 10：00～17：00
 19日（日） 10：00～16：00
 25日（土） 18：00～21：00

会 場：那覇市若狭公民館

参加延べ人数：2,713人

主 催：若狭公民館利用団体連絡協議会

共 催：若狭公民館・図書館、NPO法人地域サポートわかさ

内 容	時 間	会 場	人数
オープニング	18日(土)13:00～13:40	公民館前道路	100人
親子で作るお菓子の家	18日(土)10:00～12:00	ホール	44人
体験教室「中国式健康法・太極拳」	18日(土)15:00～16:00	ホール	26人
展示発表	18日(土)10:00～17:00 19日(日)10:00～16:00	第1研修室	400人
舞台発表	19日(日)12:00～16:00	ホール	1300人
健康相談コーナー	19日(日)12:00～16:00	第2研修室	31人
出店コーナー	19日(日)11:00～16:00	玄関	330人
喫茶コーナー	18日(土)10:00～17:00 19日(日)10:00～16:00	2階ロビー	382人
社交ダンスパーティー	25日(土)18:00～21:00	ホール	100人



(まとめ)

第25回若狭公民館まつりは、若狭公民館利用団体連絡協議会（47団体）が中心となって、舞台発表、展示発表、運営などを行った。体験教室では若狭公民館で活動している若狭中国武術サークルが「中国式健康法・太極拳」を開催し、老若男女問わず様々な方が参加し好評を得た。舞台発表では、地域サポートわかさの音響機材を使用したことにより、雑音が減少し、スムーズに運営することが出来た。多彩な演目により華やかではあったが、出演団体数が年々減少傾向にあるのは課題と言える。

公民館まつり風景



親子で作るお菓子の家



オープニング



体験教室「中国式健康法・太極拳」



健康相談コーナー



展示発表



舞台発表



社交ダンスパーティー



バザーコーナー