

「笑顔とあいさつ 共に輝く 出会いの館」

## 武・田上公民館デジタルだより

令和6年度 11月号

### 子育て応援！～共感と共有～

10月2日(水)に、武・田上地域家庭教育研修会が開催されました。本研修会は、『子供の社会的自立と保護者が子育てを通じて自らの人生を豊かにしていく取組の活性化』を目的として実施しています。

幼・小2名・中の保護者4名の事例発表及び講話で学びを深めました。

事例発表では、

- 子供と向き合う時間を生み出すために家族全員で協力する家事の取組
- 子供を理解し、よりよく成長させるために、様々な人に相談する取組
- 親子共に成長するために、我が子の声に耳を傾け、子供に向き合う取組
- 現代社会の変化に応じた保護者としての考え方と実践例 等

様々な視点から子育てについて発表していただきました。参加者の皆様の感想から4名の皆様の発表が、今後の生活にたいへん参考になったことが伺えました。

講話は、アンガーマネジメントやコーチングの専門家であるピュアキャリアアドヴァンス代表の田之頭智子先生に、『感情コントロールで、幸せになろう』のテーマでお話しいただきました。一瞬の感情的な振る舞いで、後から後悔することがないように、次のことを教えていただきました。

- ベキログの付け方と活かし方
- 怒りの原因やコントロールするトレーニング方法

○アイメッセージの言葉やリクエストを送る子供の叱り方 等  
具体的な例を交えながら、わかりやすく丁寧に御講話いただきました。

自分のこれまでを振り返る貴重な時間となり、さらに、この時間で学んだことを生活ですぐに実践したいと思える、たいへん有意義な時間となりました。



【家庭教育研修会の様子】

### 後期講座始まる！

10月8日(火)から、15の後期講座が始まりました。多くの皆様に学んでいただき、公民館は喜びの表情にあふれています。

料理講座「楽々おうちごはんⅡ」は、毎回テーマがあり、ヘルシーな時短料理を楽しんで作られています。受講生から「簡単に華やかで健康的な一品ができて驚きでした」とコメントをいただきました。



【楽々おうちごはんⅡの様子】

「暮らしすっきり！整理収納術」では講座が終わると「新しい考え方を知れました」や「帰ってすぐ取り掛かります」など、満足の表情で目を輝かせていらっしゃいました。



【暮らしすっきり！整理収納術の様子】

パンの香ばしい香り漂う「ふっくらパンづくり」では、講座後に「仲間づくりもでき、協力して活動できました」や「さっそく家でもつくりたいです」と笑顔で話されていました。素晴らしい講師の先生方と熱心な受講生の皆様の姿は、



【ふっくらパンづくり】

私ども公民館職員の喜びです。今後も市民の皆様が楽しく、いきいきと学べる講座づくりに取り組んでまいります。

### 公民館の予約や手続きが、スマホなどでできます。

#### 一公共施設予約システムの御案内一

スマホやパソコンなどで、鹿児島市の公園、運動場、体育館などの体育施設やサンエール、公民館、福祉館などの空き状況確認や使用予約ができるシステムがあります。

システムに利用者登録をすると、使用料についてもコンビニ決済やオンラインでの支払いができます。ぜひ、御活用ください。

こちらの二次元コードから登録することができます。



# 盛り上がったレクリエーション大会

10月15日(火)に武・田上公民館自主学習グループレクリエーション大会を実施しました。総勢74名の皆様が、ニュースポーツ(体育館)とグラウンド・ゴルフ(大峯公園)を楽しみました。

種目は、ビーンボウリングと輪投げ、室内パタンク、シャフルボードの4つでした。

参加者は、「あら、狙ったところと違った。」や「わたし、プロになれるかも。」など冗談を言いながら交流を図っておられました。またパタンクでは作戦を立て



【シャフルボードの様子】

て、「味方にあててターゲットに近づけたらいいよ。」などのアドバイスも見られ、真剣な様子も随所に見られました。

グラウンド・ゴルフ会場では、グラウンドの状況を確認しながら「今日は砂が柔らかすぎるから、少し強めに打ったほうがいいよ」や、ホールの近くでは「やさしく打ったほうがいいよ。」など声をかけあい楽しくプレーしていました。



【グラウンド・ゴルフの様子】

会員の皆様が、笑顔で交流する姿を見させていただき、これからも武・田上公民館の自主学習グループを盛り上げてくださることと、確信することでした。

大会を楽しんでくださった参加者の皆様、会長をはじめ三役の皆様、大会役員として早朝から御協力くださった皆様、楽しい時間を作っていただき、本当にありがとうございました。

※ 自主学習グループは、公民館でサークル活動を行っている登録団体です。活動内容は次の表のとおりです。一緒に活動されませんか。

体育部	文化部
ソフトバレーボール、バドミントン、卓球、太極拳、インディアカ、バウンドテニス	絵手紙、ギター、コーラス、家庭料理、囲碁、和太鼓、習字、水彩画、英会話

見学をされたい時は、事前に公民館へ御連絡ください。

## 11月の主な行事予定

- 8日(金) 武・田上地域人権問題研修会 (10:00~ 体育館)
- 13・27日(水) おひさまおはなし会 (10:30~11:00 和室)
- 20日(水) 健康づくり学習室利用講習会 (①10:00~②18:00~ 第4会議室及び健康づくり学習室)
- ※ 申し込みは事前にお電話ください。
- 30日(土) 社会学級委員等研修会事例発表 武校区女性学級(13:30~16:00中央公民館)

# 図書室ニュース!!!

## 読書ボランティアの徳留さん!!

~おひさまおはなし会での素敵な出会い~

おひさまおはなし会の読書ボランティアをされている徳留淳善(とくどめ すみよし)さんを紹介いたします。

おはなし会では、参加者が楽しみにしている紙芝居があります。「はじまり、はじまり~」の大きなかけ声と共に、拍子木のパチパチパチ~、と心地よい音が幕開けを知らせます。

楽譜付きの紙芝居でも、なんでもござれの徳留さんです。ほんの短いひとときですが、そのはつらつとした声に参加者はひきつけられ、楽しんでいきます。おはなし会が終わったら、徳留さんが折ってきてくださった紙鉄砲で遊んだり、紙飛行機を心ゆくまで飛ばし合ったりしています。おひさまおはなし会が始まって、15年余りになりますが、この様子はずっと変わりません。

長年、教育の現場で子供たちや、その家族と接してこられ、退職後も勉強や将棋を教えることなど、子供たちと長く関わってこられました。そのため、誰にでもにっこり笑顔で温かい言葉をかけてくださるので、赤ちゃんから大人まで、笑顔になります。

長寿会にグラウンド・ゴルフ、薩摩狂句の会と多忙な徳留さんに、お元気の秘訣をお聞きしました。早寝早起き、3食しっかり食べ、歯磨き5回。日課に漢字ドリル、1時間の読書、1日50人以上会うことを心がけていらっしゃるそうです。

公民館活動の推進者として、人生の大先輩として尊敬と感謝の気持ちでいっぱいです。



【いつも笑顔いっぱいの徳留さん】

~毎月第2、第4水曜日 10:30~11:00~

「おひさまおはなし会の日」

会場: 武・田上公民館 和室  
ぜひ、御参加ください。



令和7年3月号までは、電子版のみの発行になります。次の二次元コードから毎月1日以降にご覧ください。

御不明な点などありましたら、校区コミュニティ・まちづくり協議会事務局、または武・田上公民館へ御連絡ください。

鹿児島市西別府町3116-127  
TEL 281-0698  
FAX 281-0699

