



公民館大学

2024年度

慶成 **がくゆう会**  
KEIJO GAKUYUKAI



No.

# 令和6(2024)年度

お名前

回	月日	時間	テーマ	講師	場所	担当班	出席印
1	4月17日 (水)	13:30 } 15:00	【開講式】【介護予防講座】 「元気にながいきするために ～ひざ・おしりをきたえて、 立ち上がり、歩行動作の安定～」	健康運動指導士 <b>山川 了史 氏</b>	啓成 公民館	企画 委員	
2	5月 7日 (火)	13:30 } 15:00	【家庭教育講座】 「なぜ？通信制を選ぶ生徒が 増えているのか！」	学校法人 益田永島学園 明誠高 等学校鳥取 SHIP 主任/キャリアコンサルタント <b>手島 武司 氏</b>	啓成 公民館	1班	
3	5月30日 (木)	13:30 } 15:00	【健康講座】 共催:啓成公民館運営協議会地域福祉部 「私の物語をつむぐこと」	鳥取大学医学部医学科 地域医療学講座 教授 <b>谷口 晋一 氏</b>	啓成 公民館	2班	
4	6月 6日 (木)	後日詳細	【館外学習】 「開運パワーめぐり」	琴浦昇龍めぐり「清元院」「神崎 神社」/「白壁土蔵群」等/ 「昼食:白壁倶楽部」/ 「三徳山投入堂の通拝所」	鳥取県 中部	3班	
5	6月19日 (水)	13:30 } 15:00	【人権講座】 共催:中央隣保館 啓成地区人権・同和教育推進協議会 「子ども食堂運営から 見えてきたコト」	子ども食堂ネバーランド <b>辻 聡 氏</b> <b>辻 洋江 氏</b>	啓成 公民館	4班	
6	9月 5日 (木)	13:30 } 15:00	【歴史講座】 「遺跡発掘から読み解く 啓成地区の歴史」	米子市埋蔵文化財センター 館長 <b>下高 瑞哉 氏</b>	啓成 公民館	5班	
7	9月25日 (水)	13:30 } 15:00	【教養講座】 「天皇家の歴史と現状・課題」	元 八郷小学校 校長 <b>沢田 昭文 氏</b>	啓成 公民館	6班	
8	11月18日 (月)	13:30 } 15:00	【国際理解講座】 「"当たり前"からの解放 ～海外で生活し世界約50ヶ国を 訪れて分かったこと～」	元 南部町地域おこし 協力隊 <b>今田 智子 氏</b>	啓成 公民館	7班	
9	12月 9日 (月)	13:30 }	【音楽講座】 「たのしく歌いましょう♪」  【閉講式】14:50～(茶話会)	山陰少年少女合唱団 リトルフェニックス 指導者 <b>原 礼子 氏</b>	啓成 公民館	8班	

※ 参加自由・受講料無料（但し、昼食代・バス代・材料費などは実費負担です。）

※ 状況により、日時・内容・講師を変更することもあります。

※ ご講演は13:40～14:50を予定しております。また、閉講式では、皆勤賞・精勤賞の表彰を行います。

※ 興味のある講座のみの受講も可能です。その都度受付いたしますが、館外学習は会員優先になります。

※ 講座の記録写真・映像を広報等で使用する場合があります。

【お問合せ】 啓成公民館 TEL0859-33-9075

# 令和6年度 啓成がくゆう会 (タイムスケジュール) 予定

※開講式・館外学習・閉講式を除く

午後 (会場:啓成公民館 2F 集会室)

1:00 会場設営 (担当班さん、いつもありがとうございます。よろしくお願ひします)

1:10 フレイル予防体操・啓成 CTT (10分~15分位) 自由参加

※「ご講演前に軽い運動を取り入れて欲しい」とのお声を多くいただきました。

皆さんと楽しく「よな GoGo 体操 (イスに座ったバージョン)」などでお待ちいただけます。

1:25 資料確認・事務連絡など

~ 啓成がくゆう会 ~

1:30 啓成公民館の歌

1:35 講師様紹介 (啓成公民館運営協議会文化部 部長より)

1:40 ご講演

2:50 啓成公民館 館長 ご挨拶

3:00 終了予定



## 啓成公民館の歌

作詞 浜田 幸夫  
作曲 野口 康雄  
(2021.9.18)



啓成公民館の歌

作詞 浜田 幸夫  
作曲 野口 康雄

一、豊かな流れ 永久に  
大地潤す 米川や  
集う人々 麗しく  
深き歴史を 物語る

二、勝田ノ庄の 守り神  
鎮座まします 古里の  
地域の祈り 受け給う  
桑畑転じて 都心なり

三、元気な町が スローガン  
固い絆で 結ばれる  
文化の香り 高らかに  
ああ啓成 公民館

# よなGO! GO! 体操

~365歩のマーチに合わせて~

①

肩の上げ下げ



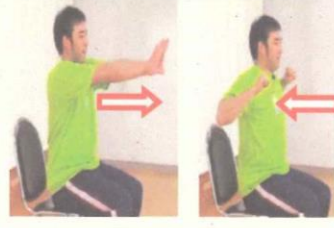
(前奏)

手のひらグーパー(4回)



幸せは歩いてこない  
だから歩いてゆくんだね

腕を前後にゆっくりと(2回)



一日一歩 三日で三歩  
三歩進んで 二歩さがる

ひじを引き上げる(各1回)



人生はワンツーパンチ  
汗かき ベそかき 歩こうよ

指先まで伸ばす(各1回)



あなたがつけた足あとにや  
きれいな花が咲くでしょう

体をひねる(各2回)



腕を振って 足を挙げて  
ワンツーワンツー休まないで歩け

深呼吸



それ!

②

つま先あげる(各2回)



幸せの扉はせまい  
だから しゃがんで  
通るのね

かかとをあげる(2回)



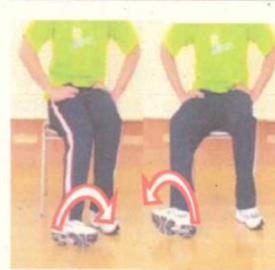
百日百歩 千日千歩  
ままになる日もならぬ日も

膝を伸ばす(各2回)



人生はワンツーパンチ  
明日の明日はまた明日

ひざを内側・外側(各1回)



あなたはいつも新しい  
希望の虹を抱いている

歩く



腕を振って足を挙げて  
ワンツーワンツー  
休まないで歩けそれ!

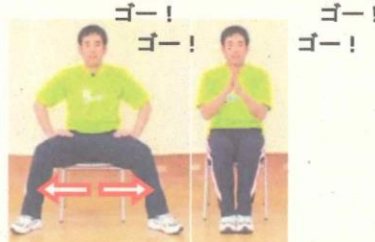
③

片足ずつ交互に開いて閉じて(2回)



幸せの隣にいても  
わからない日もあるんだね

両足を開いて閉じて(4回)



一年 三百六十五日  
一歩違いで にがしても

イスからの立ち上がり(3回)



人生はワンツーパンチ  
歩みを止めずに夢見よう 千里の道  
も一歩からはじまることを信じよう

足をのばす(各1回)



腕を振って 足を挙げて ワンツーワンツー休まないで歩け

深呼吸



それ!

米子市

啓成がくゆう会  
第1回【介護予防講座】

と き： 令和6年4月17日(水)

午後1時30分～午後3時

ところ： 啓成公民館 2階 集会室

## 「元気に ながいきするために

～ひざ・おしりをきたえて、立ち上がり、歩行動作の安定～

講師 健康運動指導士  
山川 了史 氏

### 《 講師様よりメッセージ 》

健康に気を遣う。調べればキリがないほど情報に溢れています。

もっとシンプルに、心から楽しく、自分らしく過ごすためには人とのふれあいです。たくさんの予定を作り、多くの方とのふれあいを楽しんでいただけたらと思います。

### 《 講座のテーマ 》

米子市フレイル対策「ええがん体操」をご存じですか？ 市民の皆さんの健康寿命を延ばすことを目的に、時報で流れる有名な「米子市の歌」に合わせて、誰でも簡単にできる体操です。啓成がくゆう会の第1回介護予防講座は、「ええがん体操」を含めフレイル予防の運動などで楽しく対策する健康運動指導士の講師さんのご講演です。みんなでたのしく「春の気」を取り入れ、良いスタートを切りましょう。

## 「よなご健康ええがん体操」

市民の皆さんの健康寿命を延ばすことを目的に、地域の健康づくり組織である米子市地区保健推進員連絡協議会と米子市が一緒に作成しました。

「米子市の歌」に合わせて誰でも簡単にできる体操になっています。

体操を通して、適切な生活習慣や一日の生活リズムを意識し、健康に過ごしましょう！（米子市HPより）



第2回の啓成がくゆう会から、講座の始まる前に皆さんご存知の「よな GoGo 体操（座りバージョン）」を行う予定です。参加は自由。なお、「よな GoGo 体操？初めて聞いた」というかたは、この介護予防講座で練習しましょう。

ちょこっと体操タイム ☆≧午後1時10分頃～1時25分(約10分～15分)☆≦  
(略して、CTT) OTT(おとっと)とならないためのCTT(ちょこっと体操タイム)

啓成がくゆう会  
第2回【家庭教育講座】

と き： 令和6年5月7日(火)

午後1時30分～午後3時

(内、ご講演：午後1時40分～2時50分 予定)

ところ： 啓成公民館 2階 集会室

## 「なぜ？通信制を選ぶ生徒が増えているのか！」

### 講師

学校法人 益田永島学園 明誠高等学校 鳥取 SHIP

主任 キャリアコンサルタント

手島 武司 氏



### 《 講師様よりメッセージ 》

2015年に明誠高等学校のサポート校を富士見町に開講して10年目を迎えます。80%が不登校を経験した生徒です

鳥取県内の不登校児や発達障がい児の現状と接し方や注意点、どうして不登校になったのか？またそのような生徒が社会に順応するために、取り組んでいる鳥取 SHIP の活動内容等、ご家庭でも参考になる事例を中心に伝えします。個別相談も受け付けますので遠慮なくお申し付けください。

### 《 講座のテーマ 》

啓成地区内の通信制高等学校。

令和5年度、啓成公民館を利用し、初めての課外授業「調理実習」に挑戦。「ひとりでも生徒が集まれば良い」と考えた調理実習に20名を超える生徒さんが出席され、本年度も計画中。

小中学生時代及び前籍高校での不登校経験者や、発達障がいの生徒が多く在籍。その他の諸理由で通信制高校を選択した子どもたちとの関わり方や教育現場における現状について、ご講演から学びましょう

啓成がくゆう会

第3回【健康講座】

共催：啓成地区公民館運営協議会地域福祉部

と き： 令和6年5月30日(木)

午後1時30分～午後3時

(内、ご講演：午後1時40分～2時50分 予定)

と ころ： 啓成公民館 2階 集会室

「 私の物語をつむぐこと 」

講 師

鳥取大学医学部 医学科 地域医療学講座 教授

谷 口 晋 一 氏

《 講師様よりメッセージ 》

新型コロナ感染で近しい人が去ったり、地域のつながりが希薄となり、どこか寂しさが漂っているかもしれません。病気の対応は大事だけれど、それだけでは虚しい。人は自分の物語をつむぐことで過去を変え、新たな自分に変化していくものではないでしょうか。好きな本の話題も引きつつ、私なりの経験を交えたお話しができれば、と思います。

《 講座のテーマ 》

コロナが5類に分類されコロナ禍が収束に向かって見えるように見えます。精神的な心の切り替え・生活リズム・人と人との関わり合いなどいかがですか？一人ひとりの健康が、啓成地区全体の活力になります。

コロナ禍で引きこもった「身体と心を無理せず楽しく解放する」ことをご講演から学びましょう。

啓成がくゆう会  
第4回【館外学習】

と き： 令和6年6月6日(木)

啓成公民館 午前9時出発～

午後4時解散予定

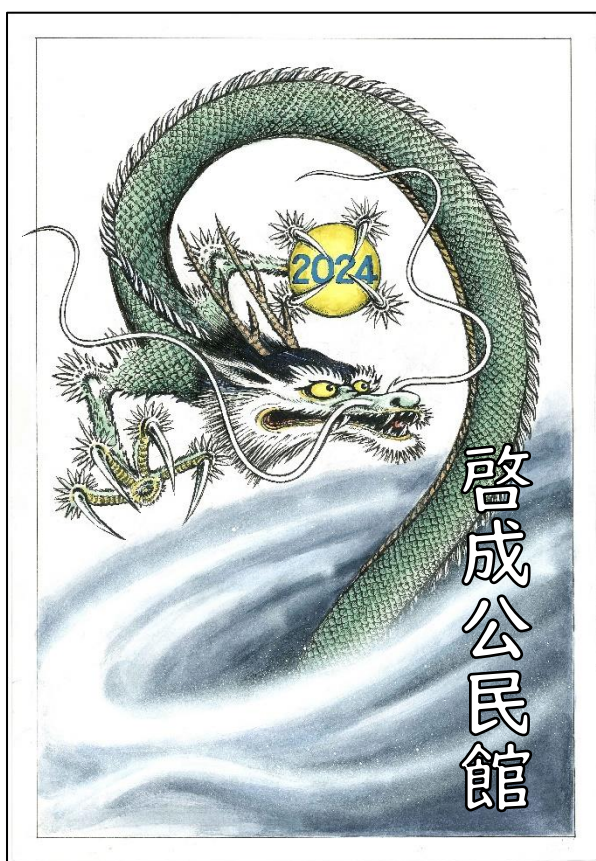
と ころ： 鳥取県中部(琴浦町・倉吉市・三朝町)

「開運パワーめぐり」

《講座のテーマ》干支(辰)・向かい干支(戌)の神社仏閣などを巡りながら、日本文化の一つである「縁起担ぎ」を体験し、現代の「パワー・スポット」を巡りましょう。

～ 予 定 ～

- ・琴浦昇龍めぐり …「清元院」「神崎神社」(東伯郡)  
↓
- ・ 昼 食 …「白壁倶楽部」(倉吉市)  
《参考》 昼食後、自由行動。「白壁土蔵群」でお買物や※の仏閣見学など。
- ※干支(辰)のお寺 …龍脈(龍穴)パワーと九曜占星盤の「満正寺」(倉吉市)
- ※辰の向かい干支(戌) …里見八犬伝のモデルと言われる墓所の「大岳院」(倉吉市)  
↓
- ・投入堂遥拝所 …平安時代法力でもって平地から山に投げ入れたという伝承に由来する「三徳山の投入堂」を麓・車窓から遥拝(三朝町)





啓成がくゆう会

第5回【人権講座】

共催：中央隣保館  
啓成地区人権・同和教育推進協議会

と き： 令和6年6月19日(水)

午後1時30分～午後3時

(内、ご講演：午後1時40分～2時50分 予定)

ところ： 啓成公民館 2階 集会室

## 「子ども食堂運営から見えてきたコト」

講師

子ども食堂ネバーランド

辻 聡 氏 ・ 辻 洋江 氏

《 講師様よりメッセージ 》子ども食堂ネバーランドを2017年5月設立しました。

生活困窮家庭で起こりうる孤食・貧困・虐待、また引きこもり・不登校等地域社会から孤立する家庭が増大する現代。核家族から始まり、より一人ひとりがバラバラになっていく言わば「人間の核化」を少しでも解決する為、また保護者の育児と仕事の両立を図る為、まずは子どもを中心として地域の住民が共に食事をし、共に



子育ての大切さを共有出来る様に交流できる開かれた地域の居場所づくりを目指します。

その始まりは1995年頃より4人の我が子の友達から始まり、地域の子どもを集め、お泊り会や自然を体感する会、鼓笛隊編成また福祉団体の活動に参加する等子どもに関わる様々な活動を躍動的に行ってまいりました。それをベースに7年前子ども食堂と出会いました。

子どもが一人で歩いて通うことができる場所を拠点に、老若男女が集う居場所。そしてここで育った子どもの中には、高校生頃になると支援する側のボランティアになる子も結構います。「大人になったら、今度は君たちがする番だからね」昔あった「向こう三軒両隣」的な街が再来することを願いつつ、お節介なジージとバーバを目指します。

《 講座のテーマ 》子ども食堂は辻さんの自宅の一角を開放し、地域の憩いの場として子どもから大人まで様々な方が利用されています。活動するメンバーは、学生・料理人・会社員・教員など職種も様々。子どもも大人も一緒になってみんなでおいしいご飯を食べ、大人数で食卓を囲む楽しさや育ち盛りの大切な成長期に十分な栄養を摂ってほしいとの思いで集まった民間ボランティアの方々です。(「子育て王国とっとりサイト」より)

地元の「子ども食堂」の今を、ご講演を通して学びましょう。

啓成がくゆう会

第6回【歴史講座】

と き： 令和6年9月5日(木)

午後1時30分～午後3時

(内、ご講演：午後1時40分～2時50分 予定)

ところ： 啓成公民館 2階 集会室

## 「遺跡発掘から読み解く啓成地区の歴史」

講 師

米子市埋蔵文化財センター 館長

下 高 瑞 哉 氏

《 講師様よりメッセージ 》

受講生のお住まいになっている地面の1.5m下には、弥生時代から連綿と続く歴史が眠っていることをご理解いただくと幸いです。

《 講座のテーマ 》

米工、啓成小などの工事に先立つ発掘調査がありました。みなさん、啓成地区の「博労町遺跡」をご存知でしょうか。実は、弥生時代～近代にかけての重要な発見がありました。勝田山からの昔の風景はどうだったのでしょうか？啓成地区や米子市のおかしについて学びましょう。

※「博労町遺跡」は米子市域の海浜砂丘域において確認された古墳時代前期～奈良・平安時代を中心とした大規模な集落遺跡である。弥生時代終末期の砂丘停滞期により安定した砂丘上に集落が形成され始める。集落は古墳時代前期には最盛期を迎え、布掘り掘建柱建物を中心とする拠点的な集落の様相を見せる。

また、米子の原点である半生郷に相当すると思われる奈良・平安時代の役所に関連する遺構や遺物も発見され、このあたりが古代米子の中心地と思われる。

啓成がくゆう会

第7回【教養講座】

と き： 令和6年9月25日(水)

午後1時30分～午後3時

(内、ご講演：午後1時40分～2時50分 予定)

ところ： 啓成公民館 2階 集会室

## 「 天皇家の歴史と現状・課題 」

講 師

元 八郷小学校 校長

沢 田 昭 文 氏

《 講師様よりメッセージ 》

世界に類を見ない2000年にわたる万世一系の天皇家。日本人にとって天皇という存在がいかに尊く、大きいものなのかを改めて知っていただきたい。

現在、急がねばならない課題があることも学習しましょう。

《 講座のテーマ 》

「天皇」抜きで日本歴史を語ることはできません。歴代天皇、元号とは？男系天皇・女系天皇・皇位継承順位についてなど、ご講演から日本の「天皇家」について学びましょう。

啓成がくゆう会  
第8回【国際理解講座】

と き： 令和6年11月18日(月)  
午後1時30分～午後3時  
(内、ご講演：午後1時40分～2時50分 予定)  
と ころ： 啓成公民館 2階 集会室

## 「 ”当たり前” からの解放

～海外で生活し世界約50ヶ国を訪れて分かったこと～ 」

講 師 元 南部町地域おこし協力隊  
今 田 智 子 氏

### 《 講座のテーマ 》

鳥取県移住者インタビューの中で「鳥取を離れたからこそ分かること、違う場所に身を置いたからこそ見えた故郷鳥取の良さ」と語られる講師さんは、旅行好きで海外約50カ国を旅してこられました。様々な国の方々と接し暮らしや考え方に触れ、Uターンを決意されたとのこと。ご講演から、「故郷を知る」ということに触れましょう。

啓成がくゆう会  
第9回【音楽講座】

と き： 令和6年12月9日(月)

午後1時30分～午後3時

(内、ご講演：午後1時40分～2時50分 予定)

と ころ： 啓成公民館 2階 集会室

「 たのしく歌いましょう♪ 」

講 師

山陰少年少女合唱団リトルフェニックス 指導者

原 礼子 氏

《 講師様よりメッセージ 》

この度は声をかけて頂き、ありがとうございます。私も後期高齢者。こうして皆様と一緒に歌えることに喜びを感じます。それぞれの目的を果たして頂ければ幸いに思います。

- ・お友達との再会
- ・口、頭等の運動
- ・健康の為
- ・ボケ防止 等

《 講座のテーマ 》

講師の原 礼子先生は、長年に渡り少年少女合唱団また地元の大人の合唱団のご指導を重ねていらっしゃいました。そのご活躍ぶりは皆さんご存じの通りです。コロナ禍の落ち着いた今、参加者の皆さんで懐かしい日本の歌・世界の名曲などを聴いて楽しみ、歌って楽しみましょう。

