

令和 6 年度

中城村教育委員会 生涯学習講座

実施報告書

中城村教育委員会 生涯学習課

令和 6 年 度
中城村教育委員会 生涯学習講座

①	カラーセラピー教室	1
②	いきいきスマイル子育て教室	2
③	スマホ教室	3
④	カラダに嬉しい薬膳料理教室	4
⑤	しまくとうば教室	5
⑥	琉球舞踊教室	6
⑦	はじめてのタブレット教室	7
⑧	カラダに嬉しい冬の薬膳料理教室	8
⑨	やさしく学ぶ金融教室	9
⑩	琉球料理教室	10
⑪	アンガーマネジメントとストレスマネジメント	11

報告書：“色”でこころを癒してハッピーに！ カラーセラピー教室

◇ 講座の目的 ◇

色彩が持つ効果を活かして、日常生活だけでなく職場やさまざまな局面において、自分の心の状態に気づき、日々の生活をこころよく過ごすために役立つことを目的とする。

◇ 講座の概要 ◇

- ① 日 程： 令和6年5月27日・6月3日・10日・17日（毎週月曜日）＜全4回＞
- ② 時 間： 午前10時～11時30分
- ③ 場 所： 吉の浦会館 中会議室
- ④ 持 ち 物： 筆記用具

◇ 講 師 名 ◇ 新垣 智美 （カラーセラピスト）

◇ 申込受講者 ◇ 19 名 （延べ 51 名） * 16 歳以上

◇ 主 な 内 容 ◇

- 1. 心の色を知り、自分と仲良くなる！カラーコミュニケーション講座
- 2. どんなときもご機嫌になる ピンク講座
- 3. ハッピーマインドになる イエロー講座
- 4. セルフカラーセラピー講座

◇ 教室の風景 ◇



◇ 参加者からの感想 ◇

- ・ 日常生活で取り入れることのできる内容で何度も参考にさせていただきました。また講座内容だけでなく人と関わる機会にもなり、人と話す楽しさ、意見交換などもできとても良かったです。
- ・ 色を取り入れることで、心が楽になっていくことを初めて知りました。心の状態を色で表現してて、分かりやすかったです。これからも、学生や一般の方に向けて講座をやってほしいです。
- ・ いつも見ている色の意味を聞いてとても楽になりました。
- ・ 自分を見つめ直すきっかけにもなり、とても良かったです。
- ・ 色の持つ効果を知り、色と自分と向き合い日常生活をより楽しく穏やかに過ごせたらいいなと思った。家族(子供達)のメンタル面に合わせて効果的にハッピーに過ごせたら嬉しい。素敵な講座ありがとう
- ・ 今まで何となく感じていた色の波長やイメージを言語化してもらった気がするので、今後自分にあった形で取り入れていきたいと思います。
- ・ 今後、学んだ事を私生活に活かしていきたいと思います。
- ・ 毎日の生活に取り入れられる有効な講座だった。
- ・ あっという間に4回が経ってしまったという感じです。生活の中にもこれから取入れてみたいと思います
- ・ カラーセラピーで楽しむ、人生にいかす、これを実践していきたいです。

報告書：いきいきスマイル子育て教室

◇ 講座の目的 ◇

子どもの健やかな成長と、いきいき豊かな笑顔で安心して子育てができるよう、子育てに役立つ知識を学び、家庭教育に役立てることを目的とする。

◇ 講座の概要 ◇

- ① 日 程： 令和6年5月27日・6月24日（第四月曜日）＜全2回＞
- ② 時 間： 午後7時～8時30分
- ③ 場 所： 吉の浦会館 中会議室
- ④ 持 ち 物： 筆記用具

◇ 講 師 名 ◇ 船越 裕輝 （沖縄県立沖縄ろう学校 小学部教諭）

◇ 申込受講者 ◇ 19 名 （第1回 8 名 ・ 第2回 11 名） * 16 歳以上

◇ テ ー マ ◇

第1回 「いじめのない社会を考える～いきいき豊かな笑顔で過ごすために～」

第2回 「発達障がいの子をどう理解するか～その子たちの生きづらさを考える～」

◇ 教室の風景 ◇



♡ 第1回「いじめについて」の感想 ♡

- ・ 本や定義等の紹介をしてもらえてよかった。時間があるときに勉強してみます。
- ・ 先生の話をお子さんともう一度、一緒に考えたい。いじめのないステキな沖縄になってほしい。
- ・ シンキングエラーは、当事者が気づけないと思うので、周りにいる(傍観者)友人などが声をかけてあげる事がとても大切と思いました。
- ・ 例をだした内容とか先生の考えもききたかった。
- ・ いじめる側の心理等もっと知りたかった。

♡ 第2回「発達障がいについて」の感想 ♡

- ・ 学んだ知識を明日からの仕事に応用して行きたいと思います。素晴らしい講習会でした。
- ・ 保護者や現場からの質問どちらにもつながるお話が分かりやすかった。子どもたちにとって信頼できる大人が増えていくと嬉しい。
- ・ 障がいのある子たちの感覚（ピカピカ見える、音が大きく聞こえる等）を見て良かったです。
- ・ 発達障がいの子達や家族の大変さを理解すると共に、みんなが理解し、生きやすい社会(学校)になればいいなあ。
- ・ 他の困っている方にも知ってほしい
- ・ お母さん達の大変さや心配の声を聞いて勉強がしたかったので参加してよかった。もっと勉強して知識をつけたい。
- ・ 予備知識が少しでもあると、不安もかるくなると思うので今後も学んでいきたい。
- ・ 発達障がいの子にとって、自分を認めてくれる大人の存在がいかに大切かが分かった。話がおもしろくてあつという間でした。
- ・ 船越先生の子ども目線の対応がとても心にストンとおります。ありがとうございました。
- ・ もう一度その子に合った方法を考えてみようと思った。

報告書：スマホ教室

◇ 講座の目的 ◇

老若男女問わずスマートフォンが普及しているなか、AndroidとiPhoneそれぞれの基本操作から、ネット検索、便利なアプリの取込みと活用、安全な利用方法などを楽しく学んでもらう。

◇ 講座の概要 ◇

- ① 日 程： 令和6年 6月3日・10日・17日・7月1日・8日・22日 <全6回>
- ② 時 間： 午後7時30分～9時
- ③ 場 所： 吉の浦会館 中会議室
- ④ 持 ち 物： ご利用のスマートフォン

◇ 講 師 名 ◇ モバイルプリンス 島袋 コウ

◇ 申込受講者 ◇ 24 名 (延べ 113 名) * 16 歳以上

◇ 主 な 内 容 ◇

- ・基礎知識 ・Wi-Fi接続 ・LINE ・ネット検索
- ・Google Map ・Google Earth ・キャッシュレス決済

◇ 教室の風景 ◇



◇ 参加者からの感想 ◇

- ・モニター画面を使用して説明してもらったと、もっと分かり易いと思った。
- ・基本的なところから教えていただき、ありがたかった。もっと回数多くてもいい。
- ・スマホ機能を充分使いこなせてなかった。充分とはいかないが勉強となった。
- ・スマホのいろいろな使い方があるのを知って良かった。
- ・スマホの操作だけでなく、スマホに関するいろいろな背景のお話が興味深かった。
- ・とても楽しく勉強になった。中級コースもやってほしい。ありがとうございました。
- ・教えてほしい事は、まだまだ山ほどある気がする。もっと長期間やってほしい。
- ・大変よかった。又、やりたいと思います。 ・ロックのかけ方を教わりたかった。
- ・もっと教室にいきたいです。 ・色々新しい事柄を知る事ができて、良かった。
- ・非常に役立つ内容で具体的にも、とても分かりやすかった。ありがとうございました。
- ・以前の講座は時間が合わなくて来れなかったけど、今回夜の部で受講できて良かった。

報告書：カラダに嬉しい薬膳料理教室

◇ 講座の目的 ◇

旬の食材を使った手軽にできる薬膳料理を紹介し、元気に過ごす原動力や、心と体の健康を維持する事を目的とする。また、住民同士の交流の場を設け、地域力向上の推進を目的とする。

◇ 講座の概要 ◇

- ① 日 程：令和6年7月3日（水曜日） <全1回>
- ② 時 間：午前9時30分～午後1時30分
- ③ 場 所：吉の浦会館 調理室
- ④ 材 料 費：2,000 円
- ⑤ 持 ち 物：頭 巾・エプロン

◇ 講 師 名 ◇ 仲本 孝子 （国際中医薬膳師）

◇ 受 講 者 ◇ 14 名 * 16 歳以上

- ◇ メ ニ ュー ◇
- | | |
|---------------|----------------|
| 1. ハト麦と小豆入りご飯 | 2. 冬瓜のトロトロスープ |
| 3. 豚ソーキのスペアリブ | 4. 夏野菜とタコの甘酢漬け |
| 5. ゴーヤーの淡雪かん | 6. 冬瓜のパイ |

◇ 教室の風景 ◇



◇ 参加者からの感想 ◇

- ・ 食材の体に対する作用などを知れたりする事で、観念を見直すきっかけになった。
- ・ いつもの食材を違うメニューで作る事ができて、とても良かったです。
- ・ 家に持ちかえって早速作ろうと思いました。
- ・ 楽しく参加させてもらい、自分では考えつかないメニューを学べて、とても良い。
- ・ 食材の説明、勉強になりました。さっそく夕食に取り入れます。ありがとうございました。
- ・ 野菜の性味とかも知りました。
- ・ 大変勉強になりました。体に良いものを健康のために摂っていく大事さを実感しました。
- ・ 最高です。
- ・ 夏に向けての内容でとても良かったです。
- ・ トウガン1玉は、なかなか使い切れないので、とても嬉しかったです。
- ・ いつも楽しみ、そして勉強になります。
- ・ シブイの効能、利用法、視野が広くなりました。ありがとうございました。

報告書：しまくとうば教室～歌声喫茶～

◇ 講座の目的 ◇

消滅危機言語にあると言われている琉球諸語。沖縄（琉球）の歴史、文化、伝統芸能の基層を成す島くとうばにふれ、学び、身近に親しむことで、島くとうばの大切さや継承の重要性を再認識することを目的とする。

◇ 講座の概要 ◇

- ① 日 程： 令和6年8月21日・28日・9月4日・11日・18日（毎週水曜日）〈全5回〉
- ② 時 間： 午後7時30分～9時
- ③ 場 所： 吉の浦会館 多目的ホール
- ④ 持 ち 物： 筆記用具

◇ 講 師 名 ◇ 特定非営利活動法人 Okinawa Hands-On NPO

◇ 申込受講者 ◇ 11 名 （延べ 38 名） * 16 歳以上

◇ 主 な 内 容 ◇

- ・しまくとうばで昭和歌謡曲!!
- ・上映会
- ・うちなあ早口言葉
- ・忘れ去れつつある琉球の音
- ・しまくとうばの日

◇ 教室の風景 ◇



◇ 参加者からの感想 ◇

- ・指導の方々皆さんが明るく、楽しげな振る舞いにも驚くばかりでした。ありがとうございました
- ・歌いながら、しまくとうばを学ぶ事で、楽しく覚える事が出来ました。とても楽しかったです。
- ・とり上げてくれた曲が私たち60代70代が若かった時のものをとり上げて頂いたので感謝します
- ・うちなー口にうまく訳してありますね
- ・回をかさねる際に内容も奥深くなり、とても楽しかったです。
- ・最初は考えていたのと違いがあつてとまどいました。が、回が増える事に楽しく受講できました。何よりも講師メンバーが最高でした。
- ・楽しい講座でした。1回2回～毎回、会が充実して来て内容も深くなり、皆さんの前向きな意気込みとやさしさと沖縄への思い深く肝にしました。
- ・自分の方言について見直す機会になった。もっと方言を話す場所又は集いがあれば使って会話したい。

報告書： ～伝統文化～琉球舞踊教室

◇講座の目的◇

沖縄の伝統文化の琉球舞踊を学ぶ機会を得ることで、芸能・知識等の習得のみならず、沖縄の文化にふれ、親しんでもらうことを目的とする。

◇講座の概要◇

- ① 日程： 令和6年9月2・9・30日・10月7・21・28日・
〈全10回〉 11月11・18・25日・12月2日（祝日除く毎週月曜日）
- ② 時間： 午後7時～8時30分
- ③ 場所： 吉の浦会館 和室・多目的ホール
- ④ 持ち物： 足袋か靴下

◇講師名◇ 比嘉 侑子 （宮城本流鳳・綾侑乃會 会主）

◇受講者◇ 10 名 （延べ 83 名） * 16 歳以上

◇内容◇ 琉球時代から伝わる祝儀舞踊『かじゃでい風』を学ぶ

◇教室の風景◇



◇参加者からの感想◇

- ・ 基本からおしえてもらったので、とても勉強になります。
- ・ 基本のかぎやで風をちゃんと踊れるようにしたかったけど、できませんでした。もっとやりたかったです。
- ・ サークルがあれば続けたい
- ・ 先生の指導が良かったです。 楽しかったです。
- ・ 先生がやさしい
- ・ ていねいな指導で楽しく参加できました。
- ・ 足のはこび・腰のおとし方、分からない（知らない）事ばかりでした。
- ・ かぎやで風はとてもむづかしいと聞いてはいたが、おく深くむずかしかった。でも先生のおしえがとてもよく、どうにか身についたのではないかな。
- ・ 先生もスタッフも受講者も心一つで、いつも楽しい講座でした。

報告書： はじめてのタブレット教室

◇ 講座の目的 ◇

スマートフォンに続き浸透しつつあるタブレットの基本操作から便利な活用方法や安全な利用方法まで、初心者向けの内容で楽しく学び、日々の生活に役立てることを目的とする。

◇ 講座の概要 ◇

- ① 日 程： 令和6年 9月13日・27日・10月4日・18日・
11月1日・15日（金曜日） <全6回>
- ② 時 間： 10:30～12:00
- ③ 場 所： 吉の浦会館 中会議室 ・ 多目的ホール
- ④ 持 ち 物： ご利用中のタブレット機器（お持ちでない方はスマートフォンも可）
- ⑤ 確 認 事 項： 利用機器は「フル充電」の状態をお願いします。

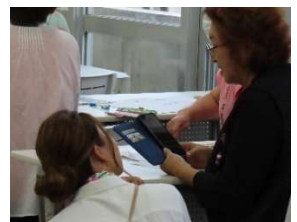
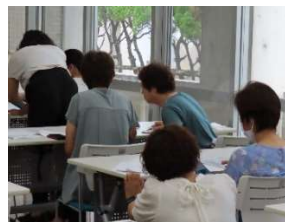
◇ 講 師 名 ◇ 新垣 晴香 ・ 中村 舞香 ほか

◇ 受 講 者 数 ◇ 14 名 （延べ 69 名） * 40 歳以上

◇ 主 な 内 容 ◇

・基本操作	・Googleマップ	・Googleレンズ	
・災害対策	・Bluetooth	・LINE	・お買い物アプリ
・便利グッズ	・天気アプリ	・脳トレ	・その他

◇ 教室の風景 ◇



◇参加者からの感想◇

- ・ 受講者さん、一人一人の目線に合わせて、丁寧に教えて下さりました。
- ・ 助かりました。ありがとうございました。 ・ 良かった。次もお願いします。
- ・ いろいろ知る事が出来て良かった ・ 不安があったけど知るとたのしいです。
- ・ スマホの使い方をより便利な方法を知る事ができてとても良かった
- ・ とても、良かったです。 ・ 親切丁寧に教えていただいて良かったです。
- ・ スマートホン等、活用できる様になった。 ・ 楽しい講座でした。
- ・ 後半4回参加でしたが、よかった。もっと勉強したいです
- ・ 楽しかったし、新しいことが学べて大満足です。

報告書：カラダに嬉しい冬の薬膳料理教室

◇ 講座の目的 ◇

旬の良材を使つた手軽にできる薬膳料理を紹介し、元気に過ごし原動力や、心と体の健康を維持することを目的とする。また、住民同士の交流の場を設け、地域力向上の推進を目的とする。

◇ 講座の概要 ◇

- ① 日 時： 令和6年12月11日（水曜日）午前9時30分～午後1時30分 <全1回>
- ② 場 所： 吉の浦会館 調理室
- ③ 材 料 費： 2,000 円
- ④ 持 ち 物： 頭 巾 ・ エプロン

◇ 講 師 名 ◇ 仲本 孝子 （国際中医薬膳師）

◇ 受 講 者 ◇ 15 名 * 16 歳以上

- ◇ メ ニ ュー ◇
- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. 島大根・シラス・紫蘇入りご飯 | 2. 島人参スープ |
| 3. 黒胡麻蒸し豚（ミヌダル風） | 4. 2色人参とレーズンのサラダ |
| 5. 大根餅 | 6. 島大根とクコの実のシロップ煮 |
| 7. パルメザンチーズケーキ（島人参入り） | |

◇ 教室の風景 ◇



◇ 参加者からの感想 ◇

- ・ 健康づくりのための食材の調理のしかた、体験など、とても勉強になりました。
- ・ 小さい我が子にも体にいいものを食べてもらいたいので本日教わったレシピから家族にふるまいたい☆
- ・ 仲本先生もとても素敵な女性でした♡
- ・ 島にんじんをケーキにするレシピを教えていただけて良かった。シロップは咳どめに作りおきしたい。
- ・ とても楽しかったです。薬膳の勉強したいと思いました。
- ・ 参加するたび、感謝のひとつです。
- ・ 何気なく使っていた野菜の効能も教えていただいて良かったです
- ・ 初めての料理がたくさんとても体に良く、勉強になりました。
- ・ ダイコンと人参の調理方法など学び、良かったです。
- ・ 何げない食材の組み合わせで、逆に良くない結果もあると聞いて、知りえた内容を今後とり入れたい。
- ・ 今の時期の材料を使つての料理で、手軽に作れるのも多いので、早速作ってみたいです。
- ・ 体にやさしく、おいしい料理ありがとうございました。

報告書：やさしく学ぶ金融教室～賢いお金の増やし方～

◇ 講座の目的 ◇

今の時代にあったお金の使い方・増やし方、生活設計に必要な金融に関するさまざまなことを学ぶことで、金融リテラシーを高め、日々の暮らしをより良く、将来の生活を安心して豊かに送る参考となることを目的とする。

◇ 講座の概要 ◇

- ① 日 程： 令和7年1月16日（木曜日） <全1回>
- ② 時 間： 午後7時00分～8時30分
- ③ 場 所： 吉の浦会館 中会議室
- ④ 持 ち 物： 筆記用具

◇ 講 師 名 ◇ J-FLEC認定アドバイザー 松本 哲

◇ 受 講 者 ◇ 5 名 * 16 歳以上

◇ 主 な 内 容 ◇ 1. ライフプランニング 2. 新NISA 3. その他

◇ 教室の風景 ◇



◇ 参加者からの感想 ◇

- ・ 積み立て、分散のところは具体性があったと思います。
- ・ 前半は少し短めでいいと思います。
- ・ 順に説明されて株→債券→投資信託といったように頭の中で整理しやすかった。
- ・ 何がわからないかがわかった。投資の種類やちがいがわかった。話がわかりやすかった
- ・ とても有益な知識がわかりやすく、整理できて、学べました

報告書：～伝統文化～琉球料理教室

◇ 講座の目的 ◇

沖縄の伝統文化、琉球料理を学ぶ機会を通して、琉球料理の知識等の習得のみならず、誰でも手軽にできる琉球料理をすることで、沖縄の文化にふれ、親しむことを目的とする。

◇ 講座の概要 ◇

- ① 日 程：令和7年2月16日（日曜日）
- ② 時 間：午前10時～12時 ・ 午後1時～3時
- ③ 場 所：吉の浦会館 調理室
- ④ 材 料 費：700 円
- ⑤ 持 ち 物：頭 巾 ・ エプロン

◇ 講 師 名 ◇ 新垣 純子 （沖縄県認定琉球料理传承人）

◇ 受 講 者 ◇ 9 組 （児童生徒： 11 名、保護者： 9 名）
*小学 3 年 ～ 中学生

◇ メニュー ◇ ・ ちんすこう ・ アガラサー

◇ 教室の風景 ◇



◇ 参加者からの感想 ◇

<子ども>

- ・ どちらとも、作るのが楽しかった。 ・ また、あったらきてみたい
- ・ 伝統文化の料理にふれられて、作ることもできたからうれしかった。
- ・ 次もあったらやりたい！ ・ ほかのお菓子も作ってみたい！
- ・ 初めて琉球料理を作って色々な事を知る事ができた。
- 「ちんすこう」作りはどうでしたか？
 - ・ サクサクでとてもよかった。 ・ きじをまとめるのが、むずかしかった。
 - ・ 自分で形が作れて良かった。 ・ ぼろぼろするから形が作りにくかった。
- 「アガラサー」作りはどうでしたか？
 - ・ 初めて作ったけど楽しくできてよかった。 ・ 作りやすかった
 - ・ きじをカップに入れるのが難しかった。 ・ まぜるのが大変だった。

<保護者>

○ 琉球料理教室はどうでしたか？

	良かった	ふつう	難しい
計	9	0	0

- ・ 少ない材料でおいしいお菓子が作れる!! 親子で感激した。 ・ もっとならいたい
- ・ 初心者でも分かりやすく教えていただきサポートもアドバイスもあり楽しくできた。
- ・ 講師の方々が、ていねいにテーブルを回っていただいて楽しく過ごすことができた。
- ・ 先生、アシスタントの方々がていねいで優しく、気持ちよく、体験できた。

報告書:

アンガーマネジメントとストレスマネジメント ～ストレスの本質を理解してアンガーマネジメントしてみよう

◇ 講座の目的 ◇

誰でも感じる怒りとストレスへの適切な対処法を学び、人との関わり方や心の在り方を考え、日々の生活をこころよく過ごすために役立つことを目的とする。

◇ 講座の概要 ◇

- ① 日 程 : 令和7年2月28日(金)・3月5日(水)・7日(金)・12日(水) <全4回>
- ② 時 間 : 午後7時～8時30分
- ③ 場 所 : 吉の浦会館 中会議室・和室・多目的ホール
- ④ 持 ち 物 : 筆記用具・ヨガマット・タオル・飲み物

◇ 講 師 名 ◇ 宮城 政也 (国立大学法人 琉球大学 教授)

◇ 受 講 者 ◇ 19 名 (延べ 67 名) * 16 歳以上

◇ 主 な 内 容 ◇

- ・ アンガーマネジメント
- ・ ストレスマネジメント
- ・ リラクゼーション技法: 呼吸法、漸進的弛緩法 ほか

◇ 教室の風景 ◇



◇ 参加者からの感想 ◇

- ・ 4日で、ストレス、怒り、リラクゼーション等の知識を身に付けることが出来て良かった。
- ・ 内容と講師の話し方、進め方は私に合っていた。
- ・ 今回は実技もあり、大変興味深かったです。
- ・ 是非、政也先生続きの講習を！！
- ・ 子どもに怒ってしまうので、すぐに取り入れていきたいと思います。
- ・ とても勉強になり職場でも運動の大切さを話して、週一回、上司も一緒に運動することになった。
- ・ スポーツ心理学についてもお話をききたいと思いました。
- ・ 怒りやストレスのコントロールが出来る様、資料を見直し、人間関係を良くしていきたいと改めて感じた。
- ・ 実生活に即適応できる質の高い講座、演習でした。ありがとうございました！
- ・ 継続的に受講したい。コミュニケーションのとりかたが、これからの人生においての重要性が理解できた！
- ・ とても良かった。次もストレスマネジメント・アンガーマネジメントをしてほしい