



出合公民館では、暮らしに役立つ一般教養や雑学、趣味や健康づくり、ふれあいや交流の場として各種講座や公民館クラブ・教室を開催しています。令和2年度の各種主催講座や公民館クラブ・教室の受講生を募集いたします。出合地区の方はもとより、多くの市民の方が奮って参加されることをお待ちしております。

各主催講座、クラブへ参加を希望される方は、公民館備え付けの申込書にて**4月末日(第1次締切日)**までにお申込みください。途中入会も受け付けます。また、疑問な点については遠慮なく公民館までお尋ねください。

主催講座「**であい塾**」

暮らしに役立つ教養・趣味や雑学講座です。ふれあいや交流があり地域づくりにも役立つ講座です。奮ってご参加ください。

受講者募集!



令和2年度 <b>であい塾</b> 学習計画 (原則 第3火曜日 9:30~11:00)				
回	開催日	学習テーマ	講師等	備考
1	5月19日	小野田地区ゆかりの人物 来嶋又兵衛、前原一誠 他	歴史民俗資料館 学芸員 溝口純一 氏	開講式 講義
2	6月16日	人生100歳をにらんだ 年金生活	山口県 金融広報アドバイザー	講義
3	7月21日	生活に音楽を	竹内道子 氏	講話
4	8月18日	開作のまち小野田	歴史民俗資料館 学芸員 溝口純一 氏	講義
5	9月15日	より良い地域づくりのために ~人権教育~	市社会教育課 社会教育主事	講義
6	10月20日	小倉百人一首に染まって ~かるたの面白さ~	かるたクイーン 今村美智子 氏	講話
7	11月17日	館外研修	徳山・光方面	視察研修 要実費、定員40名
	12月12日	人権教育	市ヒューマンフェスタ	講演
8	12月15日	ミニ門松作り	秋濟芳江 氏 他 地域有志	実技指導 要材料費
9	1月19日	新埴生公民館を視察しよう	埴生公民館	見学(班長会議)
10	2月16日	笑いとのつながり(落語) 閉講式	西光寺住職 佐々木真人 氏	落語

主催講座「**男の腕まくり**」

男性の料理教室です。出合校区食生活改善推進協議会の方々の指導のもと、健康を考えた調理実習と会食を行います。

令和2年度 <b>男の腕まくり</b> 学習計画 (原則 第2木曜日 9:30~13:00) 米8勺、材料費400円			
回	期日	テーマ・内容	指導者・その他
1	5月14日(木)	開講式 『地元野菜を使った減塩料理』 いちご大福	出合食推
2	7月9日(木)	『魚と夏野菜を使った夏ばて防止料理』 フルーツポンチ	出合食推
3	9月10日(木)	『乾麺を使った簡単栄養食』 月見団子	出合食推
4	11月13日(金)	『正月に使える中国料理に挑戦しよう』	井本和幸氏、米なし材料費1000円
5	1月14日(木)	『正月料理で新年会をしよう』 (押しずし、だし巻き卵、魚の照り焼き、煮物、汁)	出合食推
6	3月11日(木)	『男の腕まくり食堂を開設しよう』 (お楽しみ定食) 閉講式	出合食推



## 主催講座「健康講座」



健康について学ぶとともに、ニュースポーツで体を動かし心身をリフレッシュしましょう。地域の高齢者の方対象のワンコインランチ会もあります。この日だけの参加もOKです。

令和2年度 健康講座 学習計画 (原則 第1水曜日 9:30~11:00) 途中参加も受け付けます。					
回	開催日	学習テーマ	講師等	学習形態	備考
1	6月3日	開講式 定期健康診断の受診	小野田赤十字病院長 清水 良一 氏	講義	学習内容の説明
2	7月1日	グラウンドゴルフ ワンコインランチ会	出合体育振興協議会 出合食推	実技 会食	会食は高齢者対象 事前申し込み 会費 500円
3	8月5日	健康は笑いから I	市スポーツ推進委員 吉富 依子 氏	講義	
4	9月2日	健康と食生活 薬膳料理	管理栄養士 中野 理恵子 氏	講義 実習	調理実習参加者は、 材料費 500円
5	10月7日	体の成長と老化	小野田赤十字病院長 清水 良一 氏	講義	
6	11月4日	健康は笑いから II ワンコインランチ会	吉富 依子 氏 出合食推	講義 会食	会食は高齢者対象 事前申し込み 会費 500円
7	12月2日	冬場の感染症対策	小野田赤十字病院長 清水 良一 氏	講義	
8	2月3日	ペタンク 閉講式	出合体育振興協議会	実技	

出合地区の高齢化率は32%を越えています。少子高齢化社会の傾向は今後も進んでいき、独居の方も増えていきます。高齢者のみなさんは外に出て人とふれあい、健康づくりを行って健康寿命を延ばすことが大切です。いつまでも元気で生活できるように健康講座に参加して習慣化を図るきっかけ作りを行いましょう。



## 主催講座「健康ウォーク」

「出合で出会いを楽しもう！」をスローガンにみんなでウォーキングを行います。地域を探訪しながらみんなで楽しく歩きましょう。

令和2年度 健康ウォーク 実施計画 (原則 第1土曜日 8:40~12:00) 途中参加も受け付けます。					
回	開催日	テーマ	コースの概要	距離	備考
1	4月4日	ふれあいハイキング 出合で出会いを楽しもう	ゆめ広場と厚狭川の桜見	8.5	参加費100円、ぜんざい有 出合ふるさと共催
2	6月6日	江汐公園を散策しよう	江汐公園外周、理科大薬草園	6.0	江汐公園駐車場まで車で移動
3	7月4日	高泊地区を散策しよう	いぼとり地蔵、高泊小学校、八坂神社	5.0	高泊公民館まで車で移動
4	9月5日	厚狭毛利ゆかりの地をめぐろう	洞玄寺・妙徳寺・惣社八幡宮・毛利家居跡・貞源寺	6.5	文化会館まで車で移動
5	10月3日	竜王山を散策しよう	南部公園・赤岩神社、萬福寺、子持ち御前、竜王山	4.5	南部運動公園駐車場まで車で移動
6	11月7日	埴生の干拓と史跡	花の海、干拓、和泉式部の墓、青木周蔵生誕地	5.5	青年の家まで車で移動 (昼食会:実費)
7	12月5日	硫酸を尋ねてめぐろう	歴史民俗資料館、陶工甚吉の墓、登り窯、瓶垣	4.5	歴史民俗資料館まで車で移動
	1月1日	初日を迎える会	松嶽山 展望台	13.0	公民館~各自 7:20頃 日の出
8	2月6日	有帆地区を散策しよう	岩崎寺、仁保の上古墳、別府八幡宮、熊野神社	8.0	有帆公民館まで車で移動
9	3月6日	厚狭地区とお雛様めぐりをしよう	厚狭駅、千町商店街 SL 公園、南高	5.0	出合公民館出発

※ 5月は運動会前日準備、8月は盆踊りのため予定なし。



## 主催講座「防災講座」



災害発生時の対応や応急グッズづくり、ロープワークなどについて学びます。日頃の生活にも役立ちます。

令和2年度 防災講座 学習予定 (原則 第4木曜日 9:30~11:00) 途中参加も受け付けます。

回	開催日	テーマ・内容	講師	備考
1	5月21日	「これからの自然災害」 ・出合地区で想定される災害・防災マップ作り	地区防災士 鈴木洋右氏	開講式 ワーク研修
2	6月25日	「日常生活における防災訓練」 ・ハザードマップの活用・非常持ち出し袋の備え	地区防災士 曾瀬護氏	持ち出し袋の見本の持ち寄り
3	7月30日	「山口県の防災対策」 ・過去の災害を踏まえた、県の防災対策強化の取り組み	山口県 災害危機管理課	県出前講座 公開講座
4	8月20日	「菊川断層地震における被害想定」 ・平常時にも活用できる防災グッズ	地区防災士 田尾進氏	
5	9月24日	「出合地区におけるライフラインの確保」 ・水・食料・電気等の確保のあり方	地区防災士 曾瀬護氏	地区防災計画
6	10月22日	「宇部南方沖断層の評価」 ・ロープの結び方あれこれ	地区防災士 田尾進氏	ロープ持参
7	11月26日	「火災に対する防災と応急措置法」 ・防災訓練の内容と訓練方法の計画作り	地区防災士 西博行氏	
	12月6日	「出合地区防災訓練」	地区防災士	出合セーフティネット
8	12月17日	「各自治会における自主防災組織の作り方」 ・防災組織のつくり方、自治会で行う訓練法	地区防災士 曾瀬護氏	
9	1月28日	「周防灘断層群の2連動」 ・三角巾の使用法	地区防災士 田尾進氏	
10	2月25日	「防災意識を自分の生活習慣に位置付ける」 ・一年間の復習と地域防災訓練の計画	地区防災士 鈴木洋右氏	まとめ 閉講式

## 主催講座「子育て教室」



親子一緒に参加できます。子どもの発育や子育ての悩み等の相談にも対応します。気軽に参加してください。

令和2年度 子育て教室 学習計画 (原則 第4水曜日 10:00~12:00) 途中参加も受け付けます。

回	期日	テーマ・内容	指導者・その他	備考
1	5月27日(水)	開講式・『ふれあい活動』	館長・出合子育て支援	座談会
2	6月24日(水)	『七夕飾り作り、ふれあい活動』	出合子育て支援・出合母推	実習
3	7月22日(水)	『読み聞かせ、子育ての悩み相談』	市コンシェルジュ・出合子育て支援	実習
4	8月26日(水)	『子どもの健康と病気予防』	保健師・出合子育て支援	講義・質疑
5	9月23日(水)	『子どもの発育や発達・遊びと運動』	保健師・出合子育て支援	講義・質疑
6	10月28日(水)	『乳幼児期からの食育のすすめ』	管理栄養士・出合子育て支援	講義・質疑
7	11月25日(水)	『子どものしつけ、交流』	館長・出合子育て支援	講義・質疑
8	12月9日(水)	『クリスマス飾り作り、ふれあい活動』	出合子育て支援・出合母推	実習
9	1月27日(水)	『母親の心とからだの健康』	保健師・出合子育て支援	講義・質疑
10	2月24日(水)	『入園、入学に備えて』・閉講式	園長・館長・出合子育て支援	講義・質疑

## その他の主催講座

短期講座も企画中です。詳しいことが決まりましたら回覧でご案内いたします。

開設講座への要望等もお聞かせください。

- 1 料理教室
- 2 アートフラワー教室
- 3 終活講座
- 4 その他の講演会



## 主催講座「夏休み子ども教室」

夏休みに小学生を対象に子ども教室を開催します。詳しい内容は夏休み前に小学校に募集案内を配布します。

- 1 子どもクッキング教室
- 2 習字教室
- 3 科学工作教室
- 4 卓球教室 その他



# 令和2年度公民館クラブ 受講生募集

お気軽に電話または公民館窓口にて申し込みください。

クラブ名	指導者	日	時	対象	会費
ノフロアハケ出合 【フラダンス】	梅永 卿子	毎月第1・2・3 月曜日	14:00～16:00	一般女性	月額 3,000円
木彫教室	山田 仲子	毎月第2・4月曜日	9:00～11:30	制限なし	月額 580円
太極拳教室	伊藤 彰子	毎月第2・4火曜日	9:00～11:30	制限なし	月額 2,500円
吟詠教室	原田 育郎	毎月第2・4火曜日	10:00～11:30	制限なし	月額 2,500円
ミュージカル山陽 ありすの家	峰永 郁代	毎週 水曜日 (月4回)	19:00～21:30	制限なし	月額 3,000円
大正 琴ねむの木	安部 由紀子	毎月第2・4水曜日	13:30～15:30	制限なし	月額 2,500円
書道教室	山口 愛子	毎月第2・4水曜日	10:00～12:00	一般女性	月額 1,200円
料理教室	原田 允子	毎月第3水曜日	10:00～13:00	一般女性	初回 2,000円 月額 500円
厚 狭 混声合唱団	松原 秀樹	毎週 木曜日 (月4回)	19:30～21:30	制限なし	月額 3,000円
ふれあい 音楽教室	山本 真理子 竹本 和子	毎月第1・3木曜日	10:00～11:30	一般女性	月額 750円
編物同好会	篠田 サチエ	毎月第2木曜日	13:30～16:00	制限なし	年額 3,000円
出合卓球クラブ	相互学習	毎月第2・4木曜日	14:00～16:00	制限なし	年額 1,000円
出合グラウンドゴルフ クラブ	相互学習	毎月第1・2・4・5 火曜日	9:00～11:30	制限なし	年額 1,000円

※ ふれあいと活力あふれる地域づくりは、一人ひとりの参加から！

## 令和2年度 共催行事予定

※詳細は事前に回覧でお知らせします。

出合ふれあいハイキング 4月4日(土) 公民館集合  
 第16回市民運動会 出合大会 5月10日(日) 出合小学校グラウンド  
 出合ふれあい盆踊り大会 8月1日(土) 公民館前庭  
 出合ふれあいまつり2020 10月25日(日) 公民館前庭  
 松嶽山初日を迎える会 1月1日(祝) 松嶽山山頂  
 出合地区どんど焼き 1月9日(土) 公民館横児童公園



- 公民館は、学びの場、ふれあいの場、地域づくりの拠点となるように、各種主催講座や公民館クラブ・行事を開催しています。今年度の講座やクラブ活動の主なもの、ここに示していますが、皆さんの希望により新たな学びや趣味の講座も取り入れています。『このような講座を設けて欲しい』『このような学習がしたい。』『こんな話を聞いてみたい』等の希望がありましたら、お聞かせください。
- 図書室は、申請書なしで利用できます。図書室には、毎年新刊図書や絵本をいれています。読書をしたり勉強をしたりする時にしっかり活用してください。(市の図書館の本の貸出・返還の取り扱いもしています。)
- 地域のみなさんの生涯学習の場、地域づくりの拠点としてより使いやすい施設となるように、意見をいただきながら工夫・改善を図っています。お気軽にお立ち寄りください。