

令和 4 年度

第 1 回 内灘町働く女性の家運営委員会

次 第

1. 開会
 挨拶 委員長 宮下 文子
2. 議 事
 (1) 令和 4 年度 事業報告

 (2) 令和 5 年度 事業計画 (案)
3. その他
4. 閉会

《 運営委員会構成表 》

委員任期 令和3年5月1日～令和5年4月30日（2年間）

	氏 名	区 分	備 考
委員長	宮 下 文 子	1号委員 働く女性等	
副委員長	平 山 美 津 枝	〃	
委 員	池 端 人 美	〃	
〃	池 内 里 美	〃	
〃	山 崎 美 千 代	〃	
〃	野 崎 美 樹	〃	
〃	清 水 由 縁	〃	
〃	木 村 和 子	2号委員 女性の雇用主	
〃	松 田 聡	3号委員 学識経験者	向陽台公民館長
〃	橋 本 良	4号委員 関係行政機関職員	地域産業振興課長
館 長	四月朔日 松英		文化スポーツ課長
事務局	吉 野 孝 子		

根拠法令 内灘町働く女性の家条例第13条

議事（１）令和４年度 事業報告

① 女性の家 主催事業

	講座名 講師	開催日時	回数	受講料	定員 (応募人数)	実績		内 容 ・ 備 考
						参加人数	延人数	
男女共同参画	1 骨盤・体幹ストレッチ 藤井 隆伸 氏 (カイロプラクティックHARU 院長)	8/30～10/11 毎週火曜日 19:30～20:30	8回	3,000円	15人 (23人)	15人	104人	・定員を超える応募があり、初受講者優先の上抽選となった。 骨盤枕とゴムバンドの使い方を先生が丁寧に分かりやすく指導してくれた。 受講生は腰痛や肩こりが緩和されたと喜んでいて。
	2 知って得するマネー講座 高田 康圭 氏 (トータルライフコンサルタント)	7/24 日曜日 10:30～12:00	1回	無料	10人 (8人)	7人	7人	・お金の必要な時期を把握するためのライフプランが大切だと学んだ。資産運用についても分かりやすく説明していただき、お金について改めて考える良い機会になった。
	3 超初心者のための 気楽に英会話 はたのひろみ 氏 (うみとそら英会話レッスン講師)	9/14, 21 水曜日 14:00～15:00	2回	1,000円	10人 (6人)	6人	12人	・学校で習う英語ではなく、実践ですぐに使える英会話を学んだ。 カフェでの注文の際、物怖じせず話せるポイントを教わった。質問が多くてだが一つ一つ分かりやすく先生に説明していただき受講生も満足していた。
心身のリフレッシュ	4 ピラティス 厚見 直美 氏 (ピラティスインストラクター)	6/10～7/29 毎週金曜日 19:00～19:45	8回	3,000円	12人 (24人)	12人	81人	・定員を超える応募があり、初受講者優先の上抽選となった。 呼吸を意識することでインナーマッスルを鍛える。姿勢改善や体幹強化に繋がる。
	5 中級者向けピラティス 厚見 直美 氏 (ピラティスインストラクター)	11/15, 22, 29 火曜日 19:00～19:45	3回	1,000円	15人 (13人)	11人	28人	・ピラティス経験者対象。 中級者向け。 難易度の少し高いポーズや呼吸法を学んだ。
	6 カラダぽかぽかヨガ 澤飯 美和 氏 (インド政府公認ヨガインストラクター)	R5.1/13～2/10 金曜日 19:30～20:30	5回	2,000円	15人 (10人)	10人	46人	・初級。マットの上に座り、呼吸やからだの意識する部位を教わった。会場の照明を少し落とし瞑想的な雰囲気にすることで落ち着いた時間を過ごし自律神経を整える。
趣味・教養	7 糎を使ったおかず作り 石黒 祐子 氏 (管理栄養士、発酵食大修了)	5/25 水曜日 13:30～15:30	1回	500円	8人 (10人)	7人	7人	・材料費 1,100円 ・発酵食品や糎の栄養素について詳しく学んだ。鶏の付け焼きと肉じゃがを調理し、ちょっとした手間でおいしさがアップする方法を教わった。
	8 季節の花あしらい 内潟 真希子 氏 (花の家COCO代表)	9/6, 10/4, 11/1 12/6の火曜日 13:30～15:00	4回	2,000円	15人 (12人)	12人	40人	・花材費 2,000円／回 ・9月『ビタミンカラーブーケ』 ・10月『ハロウィンの壁飾り』 ・11月『ガーデンバスケット』 ・12月『お楽しみクリスマスアレンジ』

【1】骨盤・体幹ストレッチ



【2】知って得するマナー講座



【3】超初心者のための気楽に英会話



【4】ピラティス



【5】中級者向けピラティス



【6】ヨガ



【7】糀を使ったおかず作り



【8】季節の花あしらい



「ビタミンカラーブーケ」



「ハロウインの壁飾り」



「ガーデンバスケット」



「お楽しみクリスマスアレンジ」

	講座名 講師	開催日時	回数	受講料	定員 (応募人数)	実 績		内 容 ・ 備 考	
						参加人数	延人数		
趣味・教養	9	楽しい着付け NPO日本きもの文化振興会	10/14～12/9 隔週金曜日 19:30～21:00	5回	2,000円	15人 (7人)	6人	27人	・希望者へは着物・帯等の無料レンタル付 ・紬や大島などの普段着用の着物で、着付けと着物の基礎知識を学ぶ。前結び専用帯板を使い、帯の前結びを学んだ。
	10	手作り味噌を使った おかず作り 石黒 祐子 氏 (管理栄養士、発酵食大修士)	10/19 水曜日 13:30～15:30	1回	500円	16人 (6人)	5人	5人	・材料費 1,100円 ・先生手作りの味噌をお持ちいただきアレンジ料理を教わった。回鍋肉、味噌ドレッシング、味噌玉を作り、普段の料理でも使えるちょっとしたコツを教わった。
	11	ペーパーでものづくり 蔵本 由野 氏	11/26 土曜日 13:30～15:30	1回	500円	15人 (5人)	4人	4人	・材料費 500円 ・何種類もあるなかから好みの壁紙を選び一輪挿しを作った。飾る用の花も、専用の用具を使い立体的な花に仕上げた。初めは難しそうだったが慣れると上手に用具を使いこなしていた。
	12	簡単おうちパン① 宮野 麻綺 氏 (おうちパンマイスター)	11/30 水曜日 14:00～15:30	1回	500円	14人 (18人)	13人	13人	・材料費 1,000円 ・クリスマスの定番菓子シュトーレンを作った。生地成形までを教わり、持ち帰り後自宅で焼いてもらう。
	13	だいこん寿し教室 中居 早苗 氏	12/1, 8 木曜日 10:00～11:00	2回	500円	15人 (22人)	15人	30人	・材料費 1,600円 ・糀の発酵の仕方や、地元の大根を使うことにこだわりがある。 ・H17年から続く講座で毎年定員を超える応募がある。
	14	お正月の花あしらひ 内潟 真希子 氏 (花の家COCO 代表)	12/27 火曜日 19:30～21:00	1回	500円	16人 (18人)	18人	18人	・花材費 3,000円 ・正月花アレンジと、しめ飾りの2種類を作製。みなさん思い思いのアレンジをし様々な作品が出来上がった。毎年参加される方も多く、講座を楽しみにされている。
	15	簡単おうちパン② 宮野 麻綺 氏 (おうちパンマイスター)	R5.2/15,22 火曜日 14:30～15:30	2回	500円	14人 (18人)	14人	26人	・材料費 1,000円(2回分) ・1回目 ミルクスティックパン ・2回目 ドデカフォカッチャ ・デモンストレーション後生地作りを教わった。生地は持ち帰り自宅で焼いてもらう。
				45回			155人	448人	

【9】楽しい着付け



【10】手作り味噌を使ったおかず作り



【11】ペーパーでものづくり



【12】おうちパン①



【13】だいこん寿し



【14】お正月の花あしらひ



【15】おうちパン②



「ミルクスティックパン」



「ドデカフォカッチャ」

② 自主サークル 施設利用状況

令和5年3月1日現在

※参加人数は講師含む

No.	サークル名	代表者名	活動曜日及び時間	回数	参加人数	延人数
1	月曜夜ヨガ	平野 喜代子	毎週月曜日 20時～21時30分	42	18	622
2	英会話	畠野 宏美	毎週火曜日 10時～11時30分	44	10	365
3	太極拳	山下 房子	毎週火曜日 20時～22時	41	7	236
4	はまなす体操	北野 一美	毎週水曜日 10時～11時30分	40	12	401
5	籐教室	延兼 恵子	第2・4水曜日 10時～12時	18	9	159
6	フィットヨガナステ	大豊 るみ子	毎週水曜日 19時30分～20時40分	40	15	394
7	書道教室	林 花泉	第2・4金曜日 10時～12時	22	7	155
8	向陽台ヨガ教室	越田 美紀代	毎週金曜日 13時30分～15時	40	19	658
9	華 道	岩崎 馨凡	毎週金曜日 19時30分～21時	44	7	189
合 計				331	104	3,179

※令和4年4月1日～令和5年2月28日までの集計

③ 貸館団体 施設利用状況

令和5年3月1日現在

No.	団体名	代表者名	活動曜日及び時間	回数	参加人数	延人数
1	大正琴	宮村 典子	第2・4月曜日 10時～12時	22	4	74
2	友愛ダンス サークル（火）	奥村 孝治	毎週火曜日 12時～17時	39	4	255
3	友愛ダンス サークル（木）	奥村 孝治	毎週木曜日 12時～17時	36	6	188
4	友愛ダンス サークル（土）	奥村 孝治	毎週土曜日 12時～17時	37	5	224
5	学習クラブ	中島 正則	毎週木曜日 17～21時	35	5	144
合 計				169	24	885

※令和4年4月1日～令和5年2月28日までの集計

議事（２）令和５年度 事業計画（案）

●令和５年度 事業計画（案）

目 的	講 番 座 号	テ ー マ	開催時期	回数	受講料 * 謝金/定員		定員 (人)	備 考
リフレッシュ・美容・体づくり など、運動継続のきっかけづくり	1	ピラティス	6～8月	8	3,000	円	20	毎週
			平日・夜					
	2	骨盤・体幹ストレッチ	8～10月	8	3,000	円	20	毎週
			平日・夜					
	3	ママのためのヨガ	10～11月	4	1,500	円	20	隔週
			平日・昼					
	4	バランスボールで 体力メンテナンス	R6.1～2月	5	2,000	円	15	毎週
			平日・夜					
自分の個性と能力を発揮し 女性力アップ及び自分らしく いきるためのきっかけづくり	5	ボタニカルキャンドル作り	7月	1	500	円	15	材料費:1,000円
			土曜・昼					
	6	よもぎで温活講座	7月	1	500	円	15	材料費:500円
			平日・昼					
	7	季節の花あしらひ	9月～12月	4	2,000	円	15	花材費:2,000円 (※毎回)
			平日・昼					
	8	楽しい着付け	10月～12月	5	2,000	円	15	きもの・帯等一式 無料貸出あり
			平日・夜					
	9	ペーパーでお正月飾り作り	11月	1	500	円	15	材料費:1,000円
			土曜・昼					
	10	マクラメ編み	11月	1	500	円	15	材料費:1,000円
			平日・昼					
	11	お正月の花あしらひ	12月	1	500	円	16	花材費3,000円
			平日・夜					
	12	ディビューザー作り	2月	1	500	円	15	材料費:1,000円
			土曜・昼					
実生活で役立つ様々な知識を 身につけるためのきっかけづくり	13	マネーセミナー	9月	1	0	円	15	
			土曜・朝					
	14	らっきょう漬けと 糍料理	6月	1	500	円	16	材料費:1,100円
			平日・朝					
	15	だいこん寿し	12月	2	500	円	15	材料費:1,600円
			平日・朝					
	16	味噌づくり	1月	1	500	円	16	材料費:2,000円
			平日・朝					
				45回			258人	

 男女共同参画事業

※参考 令和5年度 年間予定（案）

分類	講座 番号	テーマ	朝・昼・夜	回数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備 考
身体 づ くり	1	ピラティス	平日・夜	8			●		●								週1コース
	2	骨盤・体幹ストレッチ	平日・夜	8					●		●						週1コース
	3	ママのためのヨガ	平日・昼	4							●	●					隔週コース
	4	バランスボール	平日・夜	5										●	●		週1コース
趣味 ／ 教 養	5	ボタニカルキャンドル作り	土曜・昼	1			●	●									
	6	よもぎで温活講座	平日・昼	1			●	●									
	7	季節の花あしらひ	平日・昼	4						●	●	●	●				月1コース
	8	楽しい着付け講座(前結びレッスン)	平日・夜	5							●	●	●				隔週コース
	9	ペーパーでお正月飾り作り	土曜・昼	1							●	●					
	10	マクラメ編み	平日・昼	1							●	●					
	11	お正月の花あしらひ	平日・夜	1								●	●				
	12	ディヒューザー作り	土曜・昼	1											●	●	
料 理 ／ 食 育	13	マナーセミナー	土曜・朝	1						●	●						
	14	らっきょう漬けと糀料理	平日・朝	1			●	●									
	15	だいこん寿し	平日・朝	2									●	●			週1コース
	16	味噌作り	平日・朝	1										●	●		

男女共同参画事業