

# まなびフェスタ2024 参加者募集！



大会テーマ：**みる、きく、まなぶ。持続可能な知る力！**

日時：令和6年2月18日（日） 13:30～15:30

会場：辰口福祉会館

物見山総合体育館（No.1 新健康エクササイズ「太極螺旋棒気功」）

辰口図書館（No.4 真脇遺跡はここまでわかった）

寺井地区公民館（No.8 「市史」って何？）

## まなびフェスタとは…？

市民がお互いに話し合い、学び、体験する中から新しいまちづくりが推進されることを目的として開催しています。ご家族、ご友人にもお声がけいただき、スキルアップや体験をぜひお楽しみください。

## 8つの分科会

身近な生活課題等をテーマに、皆さまに「聞いてみたい！」「やってみたい！」と興味を持っていただける会の運営を目指しています。

## 4つのお試し体験講座

体験を通してその楽しさや面白さを実感していただき、趣味を始めるきっかけづくりになることを目指しています。

## 申込方法

- ①参加申込書に必要事項をご記入のうえ、市内各施設にご提出ください。
- ②スマートフォン等で右のQRコードを読み取り、応募フォームからお申込みください。



## ●問い合わせ

まなびフェスタ2024実行委員会（まなび文化課内）

TEL: 0761-58-2272 / FAX: 0761-55-8555 / E-mail: manabi@city.nomi.lg.jp

※No.1,4,8以外の会場は、「辰口福社会館」です。詳しくは裏面をご覧ください。

## 1 新健康エクササイズ「太極螺旋棒気功」 ～石川初上陸!子供からお年寄りまで誰でも 楽しく簡単に心身をリフレッシュ♪～

「螺旋棒」という木製の棒を使って深い呼吸とともにゆっくりストレッチや螺旋運動、さらに棒を使って自分でできる簡単ツボマッサージで血流を促し、筋肉をほぐし、身体を整え、気の流れを良くしていきます。ダイエット効果も期待できる簡単エクササイズです♪

対象：子どもから大人までどなたでも  
定員：50名程度  
代表者：関原 英明（スポーツ推進委員長）  
講師：太極気功講師 リンチェ 氏

物見山総合  
体育館

分科会

## 5 地域と学校がつながって作る教育環境 ～コミュニティ・スクールの活動 を通して～

学校では学校運営協議会を中心に、地域サポーターの方々が学習や環境の充実を応援しています。地域サポーターの活動を紹介します。

対象：学校運営協議会委員、保護者、地域の方々  
定員：20名  
代表者：東 美津子（辰口中学校運営協議会CSディレクター）  
中 敦子（能美市教育委員会学校支援課）

分科会

## 2 睡眠の質は健康の鍵 やさしい街宣言!! ～幸せに生きるヒント集No.3～

第1部 快眠ヨガ体験  
第2部 「睡眠が私たちに及ぼすもの」講演会  
(睡眠健康指導士上級 綿谷千鶴氏)

対象：子どもから大人までどなたでも  
定員：20名程度（★オンラインでの参加可能）  
持ち物：運動できる格好、ヨガマット、水分  
代表者：深山 りま（能美市健康ワーキンググループ代表）  
講師：睡眠健康指導士上級 綿谷 千鶴氏

分科会

## 6 SDGsってなんだろう？ ～カードゲームでSDGsを楽しもう！～

クイズやカードゲーム「X(クロス)」を通して楽しく学んでみませんか？  
子どもから大人まで一緒に楽しめます。

対象：小学4年生以上  
定員：16名  
代表者：瀬川 範也（能美市企画地域振興課SDGs推進室）  
講師：株式会社LODU 蟹谷 慧氏

分科会

## 3 お金の教科書2024 ～知らないと損！お金の貯め方には コツがある！～

今年から新しくなったNISAやiDeCoなど、お金を上手に貯める方法をお伝えします。

対象：賢く貯蓄したい方ならどなたでも  
定員：会場20名 オンライン20名  
持ち物：筆記用具  
代表者：木津 衛（NPO法人くらしの経済情報センター代表理事）  
助言者：ファイナンシャルアドバイザー 北出 政信氏

分科会

## 7 時間について考える ～M・エンデ『モモ』を読みながら～

「時間がない」、「時間に追われる」、「時間をもてあます」。時間とのつき合い方について、児童文学をもとにお話ししませんか。時間どろぼうの物語を読んで、ゆっくり考えることを楽しみましょう。

対象：中学生以上  
定員：20名  
代表者：広見 多介央（能美市社会教育委員）  
講師：西田幾多郎記念哲学館 研究員 高谷 孝子氏

分科会

## 4 真脇遺跡はここまでわかった ～縄文ムラの環状木柱列～

プラタモリで案内役をされた真脇遺跡縄文館の高田秀樹館長の講演。縄文時代晩期に建てられた環状木柱列をテーマに、これまでの研究成果を報告します。プラタモリの裏話も聞けます。

対象：小学校高学年以上  
定員：40名  
代表者：徳田 外茂次  
(能美ふるさとミュージアム友の会 会長)  
講師：能登町真脇遺跡縄文館館長 高田 秀樹氏

辰口  
図書館

分科会

## 8 「市史」って何？ ～市史編纂の意義は？ 村御印から能美を読解！～

県内自治体史編纂のほとんどに関わってこられた東四柳先生に、能美市史編纂の意義について話していただきます。能美ふるさとミュージアム所蔵の文化財「村御印」から江戸時代の能美を探ってみる体験をします。

対象：能美市の歴史に興味のある方ならどなたでも  
定員：35名程度  
代表者：谷口 徹（能美市史編纂室長）  
講師：能美市史編集専門委員長 東四柳 史明氏  
能美市史編集専門部会 近世部会長 宇佐美 孝氏

寺井地区  
公民館

分科会

## 9 世界の友だちをキャッチ!!

～簡単なゲームや運動で世界の友だちを作ろう!～

ハラハラ!ドキドキ!いろいろな国の方とゲームや簡単な運動を一緒に楽しんでみませんか?きっとステキな友だちに出会えますよ!

対象:どなたでも  
定員:50名  
代表者:喜多 泉(能美市国際交流協会会長)

お試し体験講座

## 10 ラフターヨガ(笑いヨガ)

～笑って健康(幸)・体がよるこぶいい笑い～

ラフターヨガって何?難しいポーズはしません。笑いとお腹呼吸を組み合わせた健康体操です。必ず笑えます♡もっと元気が出ます♡

対象:小学生から高齢者までどなたでも  
定員:①13時30分～ ②14時30分～  
各10人～15人  
持ち物:飲み物(水分補給)、汗ふきタオル  
代表者:道下 貴子(能美市笑いヨガ倶楽部代表)

お試し体験講座

## 11 上手に弾けるかな?この楽器

～勇気を出して、初めての楽器に挑戦!～

箏(そう)、三味線、大正琴などは演奏会で聴く機会もあると思います。でも、あなたの指で弾いたらどんな音色になるのでしょうか?

対象:小学生から大人までどなたでも  
定員:3～4人ずつ交代で 各楽器20名程度  
(すべての楽器の体験も可能)  
代表者:中村 忍(能美市音楽文化協会)

お試し体験講座

## 12 親子「まちゼミ」体験しよう

お試し体験講座

### ①ガラスで遊ぼう!

切って割って大実験

どこのお家にもあるガラス。その透明で不思議な物質“ガラス”の短所・長所を調べてみよう!

対象:親子(小学生以上)  
定員:親子3組  
持ち物:作業のしやすい服装  
代表者:石川 正樹  
(のみ商業協同組合理事長)

### ②親子で学ぼう

ラッピング

キャラメル包み、斜め包み、リボンかけ、熨斗のルール…ラッピングの基本を親子でマスターしてお友達に素敵なプレゼントをしよう!

対象:親子(8歳以上)  
定員:親子5組  
持ち物:普段使っているハサミ  
代表者:立花 千佳  
(くらしの雑貨と贈り物 サラダ館根上店)

## 分科会・お試し体験講座 参加申込について



### 提出場所

根上総合文化会館・各図書館・各図書館・寺井地区公民館・辰口地区各コミュニティセンター・辰口福祉会館  
市民サービス課・寺井/根上サービスセンター

または、スマートフォン等で右のQRコードを読み取り、応募フォームからお申込みください。



### 提出締切

2月9日(金)

※定員数を超えた場合は、抽選とさせていただきます。抽選から外れた方のみご連絡いたします。  
※ご記入いただいた個人情報、他の目的には使用いたしません。



ふりがな 氏名	住所	電話	年代	参加希望 No.	No.2、3のみ 参加方法	No.10、12のみ 参加希望
			代	No.	現地・オンライン 〔メールアドレス〕	①・②
			代	No.	現地・オンライン 〔メールアドレス〕	①・②
			代	No.	現地・オンライン 〔メールアドレス〕	①・②
			代	No.	現地・オンライン 〔メールアドレス〕	①・②

ご記入いただいた個人情報、まなびフェスタに関する目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

## まなびフェスタ2024 タイムスケジュール

★受付 ※各会場の前で行います。

13:00～13:30

(No.10 ②のみ 14:15～14:30)

★分科会・お試し体験講座

13:30～15:30

(120分)

分科会・お試し体験講座会場を  
ご確認の上、ご来場ください

### 辰口福祉会館

No. 2 … 206

No. 3 … 303

No. 5 … 多目的ホール

No. 6 … 304 (和室)

No. 7 … 305

No. 9 … 大研修室

No. 10 … 306

No. 11 … 交流ホール

No. 12 … ①301, ②302

### 物見山総合体育館

No. 1 … 体育館

### 辰口図書館

No. 4 … 2階ホール

### 寺井地区公民館

No. 8 … 301

※申込人数により、  
会場が変更となる  
場合があります。