

Sälsica

北見市生涯学習 information magazine

VOL.2

[サルシカ]

2020
Summer



トピック

- 01 「おうち」で出来る！
オンライン生涯学習
- 02 教えて、生涯学習マスター！
- 03 編集者コラム
- 04 和太鼓体験レポート
- 05 生涯学習課の人々
きたみオンライン芸術祭

新しい
スタイルで
まなぼう

今できること「おうち時間とオンライン」

「おうち」で出来る！ オンライン生涯学習

新型コロナウイルス感染症は、予想もしなかった多大な影響を私たちの日常に与えている。子どもたちは遊び場や登校を制限され、ランチや買い物などの外出自粛ムードが続いている。皆さんも見通しのつかない生活に不安を感じているのではないだろうか。今回の見えないウイルスとの戦いは長期戦になりそうだ。

様々なところでイベントやセミナーなどが中止になっている中、北見市で活動している色々な団体がオンラインイベントを企画している。今回は、そんなオンラインで活動している内容を紹介したいと思う。ちょっとした自宅学習で気分転換してほしい。是非、チェックしてもらいたい。



取り組み-01

オンラインで無料学習相談

今年3月に北斗高校を卒業し、現在北海道大学1年生の石原卓弥さんと渡邊蒼也さんは、以前から都市と地方の教育格差を問題視している。大都市のみで開講される講義は受講できないことや現役大学生の話や聞く機会に恵まれなかった経験、さらに新型コロナウイルスの影響で休校期間が生じたため「学習に対して不安を感じているのでは」と考え教育格差を埋めたいと小中高生を対象に無料学習相談をオンラインで行っている。

Web会議ソフト「Zoom」を使い、学習方法など質問や悩みを相談できる。実際、保護者の方からの相談も多い。2人は「簡単な質問でも大丈夫なので気軽に参加してほしい。相談者に親身になって応えていきたい」と話した。無料相談希望者は、無料通信アプリ「LINE」にて右記QRコードから申し込みできる。

相談内容

学習方法、定期テスト・受験対策、参考書選び、進路や将来の夢、モチベーションの保ち方、勉強に対する考え方など

対象

北見市の小中高生

申し込み

LINEでQRコードを読み取り、申し込みください。



取り組み-02

おうちでオンラインヨガを始めてみませんか



村井 栄子

忙しくて時間がなくフィットネスに通えないと諦めていませんか？北見市でアシュタンガヨガを教えている村井栄子先生が「おうちにいる時間」を有効活用し、オンラインにてレッスンをこなしている。新型コロナウイルスの影響で外出がためらわれる今だからこそ、自宅で運動不足解消やリラクゼーション効果のあるオンラインヨガがオススメ。スマートフォン・タブレット・パソコンがあれば、今すぐ始められる。

▶講師プロフィール 21年間の小学校教員生活を経て、2019年4月よりヨガインストラクターとなる。ヨガ歴10年。ヨガを生活に取り入れてから自分の体と心がよりよくなっていった経験を伝えたく、北見市内を中心に活動中。



取り組み-03

おうちでフィットネス

外出する機会が減り運動不足になりがちだからこそ、北見市教育委員会社会教育部スポーツ課が自宅で簡単にできる運動動画を紹介している。

「子どもから高齢者まで気軽にできる運動となっています！全身・上半身・下半身に分けた体操やストレッチ、肩こりや姿勢改善効果のあるケア運動、簡単にできる筋トレ等をご紹介します。」

【投稿日程】 6月12日から約2か月間、週に1本配信

動画内容

- 1 からだ目覚め体操 (講師: ボディバランスMiola)
- 2 自宅でストレッチ (講師: 株式会社スコール)
- 3 全身リフレッシュ簡単リズム体操♪ (講師: 竹岡美香先生)
- 4 肩・腰リラクゼーションストレッチ (講師: ボディバランスMiola)
- 5 自宅で筋トレ (講師: 株式会社スコール)
- 6 下半身ゆっくり体操 (講師: 竹岡美香先生)
- 7 椅子体操肩こりケア (講師: ボディバランスMiola)
- 8 自宅でコーデ (講師: 株式会社スコール)
- 9 上半身リラクゼーションストレッチ (講師: 竹岡美香先生)



こちらからご覧下さい! https://www.youtube.com/channel/UCGxNtGkflz_Qu-WDFeZiv_w



取り組み-04

きたみ五七五 インスタフォトフェスタ 動画配信サービス

私たち「地域おこし協力隊」もオンラインによる活動を行っている。

Instagramでは北見市の素敵な風景画や人物写真、Twitterでは川柳・俳句を募集している。

またオンラインで生涯学習が学べる動画サービスを始めた。是非生涯学習を始めるきっかけづくりしてほしい。オンライン生涯学習サービスのコンテンツは今後も拡充予定。

きたみインスタフォトフェスタ(Instagram)

北見市内で撮られた写真を投稿しよう!
風景写真・人物写真なんでもOK!
「#きたみインスタフォトフェスタ」とつけて投稿
【対象】どなたでも参加できます。

きたみ五七五フェスタ(Twitter)

川柳・俳句を投稿しよう!
「#きたみ五七五フェスタ」とつけて投稿
【対象】北見市および近郊市町村に在住・在勤・在学の方、年齢・性別・国籍等は問いません。

オンライン生涯学習サービス「Salsica」

- 【動画内容】
- 1 おいしいコーヒーの入れ方
 - 2 からだにいいこと
免疫力アップのために(ハーブフルーツティーの作り方)
 - 3 親子でできるパン作り
 - 4 バイオリン・ピオラを知ろう

こちらからご覧下さい! <https://salsica.jimdofree.com>



和太鼓体験 レポート

北見風雪太鼓保存会

【主な活動場所】高栄地区住民センター
【曜日／時間】火・木／19時～21時
【対象】青少年・女性・成人・高齢者・全市民 【会費】有

私たちが練習にお邪魔したのは、今年で活動25年目を迎える、北見風雪太鼓保存会である。新型コロナウイルスの影響によりしばらく活動を休止していたが、マスク着用で3密を避けながら、6月から活動を再開した。

練習場に入ると、指導者の秋山師範ほか、数人の会員たちがすでに準備を整えていた。ずらりと並ぶ和太鼓に、壁に貼られた「北見風雪太鼓 無念無想 一打全魂」の文字。かっこいい。



練習開始の19時が近づくにつれ、続々と人が集まってきた。大きな声で「こんばんは!」と挨拶する声が響く。その日は子どもから大人まで、約10人の奏者が集まった。

全員での準備体操が終わると、秋山師範からバチの握り方と基本の打ち方を教えていただき、「じゃあやってみましょう」と練習に参加することになった。まずは、基本練習。10台の太鼓が一斉に鳴り響き、練習場が急にお祭りの会場ようになる。周りの奏者を真似して一緒に「ドンドコ ドンドコ」と打ってみるが、途中でリズムや強弱が変わるので気が抜けない。10分もすると疲れてきたが、それと同時に、音の渦に飲み込まれて一体となる感覚を気持ちよく感じ始めた。

約20分間ひたすら打ち続ける基本練習が終わると、休憩をはさんで曲の練習に入る。「真似してやってみて」と言われるが、初心者が真似できるレベルではない。リズム、打ち方、強弱を変えて太鼓を打ちながら、全身で踊るのである。ある曲では、1人で2台の太鼓を使って演奏する。これがかっこよくできれば、さぞ快感に違いない。華麗に飛び跳ねながら演奏をする姿はとても勇ましく、見たら憧れを抱かない人はいないだろう。

練習も半ばになると、奏者たちは全員汗びっしょり。それほどの運動量なのである。



ちなみに、和太鼓をしていて横に大きくなる人はほとんどいないらしい。

演奏には一人ひとりの色があり、出す音も人によってずいぶん違うが、それぞれに目を奪われてしまう個性がある。聞けば、会員の和太鼓歴は3年～5年、人によっては8年など、長く続けている方が多いとのこと。秋山師範によると、一度舞台上で演奏するとその達成感に病みつきになってしまう人が多いのだとか。ここまで演奏できるようになるために、各自バチを持っていて、自宅でも練習しているらしい。

例年であれば各地域の夏祭りや北見厳寒の焼き肉祭り、北見ハーフマラソン大会など、市内外の様々なイベントで、風雪太鼓のパフォーマンスを見ることが出来る。新型コロナウイルスの影響で今年の演奏予定は12月までほぼ中止になってしまったそうだが、高栄地区住民センターで毎週火曜日・木曜日に開催されている練習は見学歓迎とのこと。ぜひ一度、彼らの演奏を間近で見て・聞いて・感じてほしい。きっと誰もが、その迫りに息をのむはずだ。



秋山師範は、全国各地で演奏を披露してきた、この道60年の大ベテランである。気さくな優しい方で、私のようなまったくの初心者を快く受け入れてくださった。



郷土芸能かき島太鼓

【主な活動場所】常呂町多目的研修センター 他
【曜日／時間】随時
【対象】全市民 【会費】有

端野豊穰太鼓保存会

【主な活動場所】端野町農業者レクリエーションセンター
【曜日／時間】随時／19時～20時30分
【会費】無

るべしべ「留青太鼓」

【主な活動場所】留辺蘂町青少年会館
【曜日／時間】土・日／10時～11時30分・19時30分～21時
【対象】青少年・成人 【会費】無

北見オホーツク太鼓「青虎天真」

【主な活動場所】開成ふるさと工芸館
【曜日／時間】水・土／19時～21時
【対象】全市民 【会費】有

北見屯田太鼓保存会

【主な活動場所】北地区トレーニングセンター
【曜日／時間】火／19時～21時
【対象】青少年・女性・成人 【会費】有

北見飛龍太鼓

【主な活動場所】飛龍太鼓練習所
【曜日／時間】月・火・水・金・土／18時～20時
【対象】青少年・女性・成人・高齢者 【会費】有

太陽わらべ太鼓保存会

【主な活動場所】北見太陽保育園
【曜日／時間】火・金／18時50分～20時
【対象】青少年・成人 【会費】有

※各団体の連絡先は、生涯学習課にお問い合わせください。

教えて!

生涯学習 マスター



SHIKA さん

北見出身。北見の生涯学習に精通する生涯学習マスター。




シカ島獣

しょうがいがかくしゅう

生涯学習の原点って？









SARU さん 本州から北見に来たばかり。多趣味。

-  : 外出自粛期間中、SHIKAさんの家ではどうしてた？ 休校が長かったから、子どもたちは大変だったんじゃない？
-  : 最初は少し戸惑いがあったけど、家庭教育を改めて考えるいい機会になったよ。
-  : 家庭教育？

生涯学習の原点は家庭教育 家庭や地域と子どもとの関わりが家庭教育

社会生活に必要な基本的な生活習慣を育てるために
多くの人や自然と触れ合うことで、豊かな心をはぐくむことができます



-  : うちでは、子どもと一緒にミシンでマスクづくりをしたよ。隣のおばあちゃんが趣味で洋裁をしているから、困ったら聞きに行けるし、ご近所とお話できるきっかけにもなって、一石二鳥さ！
-  : 家族だけでなく地域全体で子どもたちと関わることも家庭教育なんだね。
-  : 家庭や地域から学ぶ最初の学習がとても重要なんだ。だから家庭教育は生涯学習の原点といわれるんだね。
-  : ところでSHIKAさんの趣味は何？
-  : 僕の趣味かい？ 僕は神社めぐりが好きなんだ。奈良県の春日大社や宮城県の金華山、広島県の厳島神社もよかったなあ～
-  : あ、ああ…そうなんだ…???

シカの好きな神社にはある共通点があります。それはいったいなんでしょうか？答えは私たちのTwitterアカウントをチェック！



Salsica



編集者コラム



しば めぐみ
柴 恵

3月から、生涯学習課地域おこし協力隊のTwitterとInstagramを始めました。個人的にアカウントは持っていたものの見る専門だったため、様々な機能を使いこなし、日々あれこれを発信する人たちのすごさを思い知りました。「情報があふれるこんな世の中じゃあ、私が何を言ったってどうせ誰も気に留めちゃくれないんだぜ、へっ」と卑屈になりそうな心を奮い立たせ、オンライン化の波に乗れるよう、頑張って投稿をしています。心優しい方は以下のQRコードからフォローしてください。1フォローにつき私の卑屈度が3%くらいい下がります。よろしく申し上げます。



あおき なつき
青木 夏希

コロナで外出自粛生活が続き、日に日に状況が刻一刻と変わっていく中で最近はおうち時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。おうちで片付けや掃除、趣味の時間などありますが、私もこの外出自粛期間でおうち時間を楽しんでいます。北海道に来たら家庭菜園を始めたいと思っていましたので、遂に念願の家庭菜園を始めました！トマト・ナス・キュウリ・バジルなどを全9種類ほど育て始めました。今後は、家庭菜園以外にも趣味を増やしたいなと思っています。北見では、沢山の団体やサークルが活動されています。今回の外出自粛期間で新しいことを始めた方も多いと思いますが、まだ迷っている方は是非この機会にチャレンジしてみてはいかがでしょうか？



salsica (サルシカ) とは

「学ばさる」と「生涯学習課(しょうがいがくしゅうか)」を合わせた造語です。生涯学習を身近に感じてもらいたいという願いを込めて名付けました。

北見市
生涯学習課
の人々

Vol.1



そうま ひでお
相馬 英雄

皆さんこんにちは!北見市教育委員会生涯学習課長の相馬と申します。生涯学習サポート隊も早いもので8月で就任1年となります。市内の地理に慣れてきたこともあり、現在は業務においても市中を隅々まで駆け廻り、プライベートでも散策や美味しいお店を見つけたりと公私ともに満喫しているようです。

その一方で、夏は極端に暑く、冬は半端なくシバれるという北見独特の四季も一巡経験し、改めて北海道、そして北見市の盆地気候に驚きながらも徐々に立派な北見人に近づきつつあるのかな~と思う今日この頃です。さて、このコロナ禍の中、今年前半の社会教育事業は軒並み中止となり、この情勢がいつまで続くか不透明ではありますが、隊員の斬新奇抜なアイデアを模範としながらも、職員もこれに負けじ?との想いで、互いの知識や経験を共有しながら、日々の業務に励んで参りますのでどうぞよろしくお願いたします!

きたみインスタフォトフェスタ

Instagram 投稿作品



mintx11 さん



ほんこつおやし さん



pon さん



imochan さん



toshi さん



北見北斗サイエンスクラブ さん

きたみ五七五フェスタ

母の日は思い出る日旅郷の日
たんぼほの美を染めてる笑顔かな
雪溶けて春の兆しに笑み散れ
一太郎さん
みよおんさん
Lily Cranky さん

Twitter 投稿作品

発行

北見市 地域おこし協力隊 「生涯学習サポート隊」

〒099-2102 北見市端野町二区 471 番地 1
北見市教育委員会 社会教育部 生涯学習課 内

TEL. 0157-33-1839 E-mail. gakushu@city.kitami.lg.jp

[担当: 柴・青木]

※ 生涯学習に関するイベント情報を募集中です。掲載のお申し込み・お問い合わせは、上記までご連絡ください。