

# まなぼっとだより

第89号 令和8年3月

## 令和7年度市民学園講座下半期の紹介

皆さまの積極的参加によって、順調に各講座を開催することができました。多くの市民の皆さんにご参加をいただきましたことに心よりお礼を申し上げます。

つきましては、今年度下半期の講座を中心に上半期も含めて写真でご紹介いたしますので、内容をご覧いただき、令和8年度には是非ご参加をいただきますようご案内申し上げます。

### ① ライフステージ講座

#### 通年型

#### ●シニア講座（わくわくセカンドライフ）

- 「霧多布湿原・湯沸岬」散策
- 阿寒湖摩周国立公園
- 初心者陶芸
- 料理教室（そば打ちチャレンジ）
- やってみようボランティア体験
- 体の不自由な人に出会ったら
- 災害時に役立つ基礎的な応急手当
- 軽スポーツを楽しもう～ポッチャ



#### 参加者の感想

知人がいないサークルに初めて入会して、不安でいっぱいでしたが、お話できる人もでき、刺激され良かったです。お世話になり、ありがとうございました。

#### ●いきいき女性講座

- 大人のための絵本セラピー
- サルルン展望台、アイヌ文化に触れる
- ロケ地で巡る釧路の魅力再発見
- 笑いヨガを体験しよう
- 家庭でできるおいしいアップルパイ
- ミズゴケ湿原観察とふるさと情報館
- 武佐の森の散策と釧路市立博物館
- モルックを楽しもう



絵本セラピーは皆さん不思議な感覚を味わったような気がします。面白かったです。無意識の中で思っていたことがこういう形で出てくることに驚きました。

#### ●釧路学教養講座

- 釧路市の発展に寄与した釧路川
- 霧多布湿原の自然探訪
- 春採湖の春の植物の観察
- 厚岸町の史跡を訪ねて
- 釧路湿原野生生物保護センター
- 尻羽岬と地元産牛乳でアイスづくり
- アイヌの人々とサケ漁の歴史
- 松浦武四郎と阿寒湖畔散策



多彩な講座内容でちょっぴり教養を身に付けられたかなと思う。受講者の方々とも打ち解けて話すこともできて楽しかった。良い経験でした。参加することができて大満足でした。

#### ●わくわく体験隊

- 工場見学（昭和冷凍・釧路火発）
- 生き物学習（釧路市動物園）
- 宿泊体験活動（音別こころみ）
- 森林と遊ぼう（生き物調べ他）
- まなトピア2025に参加しよう
- 料理教室（お魚料理）
- もちつき・修了式



宿泊体験で知らないことを知ることができたことや、きれいな星空を見れたことが良かったです。

#### 単発型

#### ●託見付き子育て応援講座

- パンづくり教室
- フランス料理教室
- 体幹トレーニング
- 親子で楽しく絵本タイム
- ケーキづくり教室
- イタリア料理教室
- クリスマス料理教室
- アイヌ刺繍教室
- ヨガ



#### 参加者の感想

アイヌ文化の話も聞きながら、ゆっくりと刺繍を教わってもらえてよかったです。先生も楽しい方たちでした。

おうちでも作れそうな簡単なレシピだった。先生の教え方が良かったです。とてもおいしく楽しかったです。

#### ●ライフアップ講座

- 日曜クッキング「中華料理」
- バスで行く釧路街めぐり
- 湿原ホテル講座
- 座学5回
  - ・道東の海とサカナのおもしろ話
  - ・アイヌの人々とサケ漁の歴史
  - ・SNSの賢く上手な利用法
  - ・写真で見る道東の自然と魅力
  - ・釧路でくらす身近なカラスたち



説明が大変分かりやすくホテルの生態を知ってから観察できたので良かった。最初2匹ぐらいしか見れなかったのですが、最後にたくさん見ることができて参加してとても良かったです。

#### ●子どもチャレンジ

- 木工教室
- 夏の子ども造形教室
  - ・紙ねん土工作
  - ・パステルアート
- 子ども料理教室（お菓子）
- ふき紙づくり



木の箱作りは楽しかったです。ニスをぬるのが特に楽しかったし、色がかわっていくのが面白かったです。また参加したいです。

### ② くしろ市民大学

- 海洋堂フィギュア展（解説と観覧）
- 市民気象講座
- 現代の国民詩人谷川俊太郎の詩の秘密
- 戦後80年～私の戦時体験
- 釧路公立大学公開講座
- 先端科学移動大学
- 市長特別講演
- ※その他、釧路学教養講座やライフアップ講座と合同の5講座



### ③ 共催事業



●「メッセージtoくしろ」PART31 釧路地方国際理解教育研究会と連携して市内在住の外国人と交流し、異文化理解を深める市民交流事業を実施。

### ④ 生涯学習フェスティバル

- 第34回「まなトピア2025」は多くの団体参加の下、盛大に開催。
- 生涯学習センター全体を使った市民参加型のイベントで、体験講座・舞台発表・学習会・工作・クイズラリーなどの講座・事業を2日間にわたって実施。



### ⑤ 市民学習相談・生涯学習ハンドブック

- これから何かを始めたいと考えている市民のみなさまに、学習できる場所や講座、また、サークルや指導者などの情報を幅広く提供しています。リンク先からダウンロードしてご確認ください。

生涯学習センター（まなぼっと）の  
人気キャラクター

お待ち  
しています。



まなボットくんです

釧路市生涯学習センター  
まなぼっと 常設  
MANABOTTO NIJAMAI 常設  
(月曜休館)  
生涯学習センター（まなぼっと常設）  
一般財団法人 釧路市民文化振興財団  
〒085-0836 釧路市旭町4番28号  
TEL (0154) 41-8181  
FAX (0154) 41-8182