

《如何使用您身边的“公共设施”》

在我们所居住的各个地区，都有着可以让我们感觉到人生乐趣、丰富我们日常生活，同时支撑我们终生学习（请参照※）活动的公共设施。比如，那些被称为公民馆（区民馆）、终生学习中心、体育中心、社会教育馆的设施，其规模及设备也不尽相同。大一些的设施内有①集会处（洋式、和式）、②多功能大厅、③烹饪室、④高龄者娱乐设施等等，有的甚至还设有⑤体育馆、⑥练习场地、⑦网球场等。平时在白天，使用者多为高龄者，他们在那儿感受生活乐趣或锻炼身体；而一到晚上，为了进行体育锻炼或满足个人爱好，很多下了班的公司职员也会聚集而来。

听说在归国者当中，也有不乏从市区町村的宣传里获得信息，从而前去使用上述公共设施的人。在这一期里，我们打算为您介绍一下这些公共设施的基本使用方法。

1) 注册并加入活动小组

比方说活动小组所进行的活动有跳交际舞、草裙舞、唱民谣、合唱、弹琴、编织、刺绣、绘画、手绘信件、书法、茶道、插话、摄影、录像、围棋、日本象棋、健身体操、乒乓球、太极拳、烹饪（也有专门面向男性的讲座）以及电脑讲座等等。在各个设施的窗口，都可以打听到有着怎样的活动小组。要是其中有您想参加的，那么最好是在小组活动的那一天去参观一下。同时向小组负责人打听清楚是否需要支付入会费、学费，以及核实个人需要准备什么道具等，也是很重要的。

某归国者 S 女士，曾经因为自己的高血压而备受折磨，一次，她从电视上得知“草裙舞

《身近な「公共施設」の利用法》

私たちの住んでいる地域には、住民が楽しみや生き甲斐をもって人生を豊かにできるよう生涯学習（※参照）活動をサポートしてくれる公共施設があります。例えば、公民館（区民館）、生涯学習センター、スポーツセンター、社会教育館などと呼ばれ、施設によって規模や設備はさまざまです。大きな所では、①集会室（洋室、和室）、②多目的ホール、③調理室、④高齢者娯楽施設などがあり、さらには⑤体育馆、⑥トレーニングルーム、⑦テニスコートを備えた所もあります。平日の日中は高齢者の利用が多く、生き甲斐づくりや健康づくりに励み、夜は、勤務を終えた会社員などがスポーツや趣味の活動をするために訪れます。

帰国者の中にも、市区町村の広報などで情報を得て、利用している人がいるようですので、今回、これらの施設の基本的な利用方法をご紹介します。

1) 施設に登録しているサークルに加入して利用する

サークル活動の例としては、社交ダンス、フラダンス、民謡、コーラス、琴、編み物、刺繍、絵画、絵手紙、書道、茶道、生け花、写真、ビデオ撮影、囲碁、将棋、健身体操、卓球、太极拳、料理（男性だけの教室もある）、パソコンなどがあり、どのようなサークルがあるのかは受付で教えてくれます。もしも参加してみたいものがある場合は、その団体の活動日に一度見学させてもらうよいででしょう。代表者にこれまでの活動状況を聞くとともに、入会金の有無、受講料、個人で用意しなければならぬ

很适合于高龄者进行保健”这一信息，于是想尝试一下。那时，恰好区政府发行的宣传报上报道说，其住处附近区民馆的草裙舞学习班正在招集人员，S 女士于是立刻跑去区民馆想看个究竟。没想到草裙舞很适合 S 女士。她说，“和着音乐的旋律悠缓地动着自己手脚的时候，不开心的事儿就全忘了。而且，草裙舞是配合歌词来编舞的，所以还可以帮助我学习日语。”

要是没有找到自己想参加的活动小组，那么可以招集朋友设立一个新的小组，并借用公共设施进行活动。此时，作为一个团体，需要办理场地使用注册手续，因此一定比例的参加人员，需要在同市区町村居住（工作、上学）。注册完毕后，会拥有一张团体使用卡，以后每次需要使用场地时，就用此卡进行预约。这些公共设施开展的活动均以居民福利为目的，因此，利用其场地进行任何营利性的行为（推销、宣传商品）、宗教活动、征收高额学费或会费的讲座或派队，都是不允许的。

2) 可供个人使用的同步设施

要是跟不认识的人在一起活动感到有抵触的人，可以使用面向高龄者的娱乐室、公共澡堂、游泳池、练习室以及图书馆等，即使一个人也可以活动的场所或设施。注册条件是身为居住在同市区町村、或在同市区町村工作或学习的人，办理手续时，需要提示身份证件。有些地方高龄者是免费的，具体事宜请向各窗口咨询。据在公营游泳池游泳的归国者 H 女士说，其女儿是从宣传报上看到有关游泳池的信息并劝她去游泳的。向窗口一打听，才知道每人每次 500 日元，65 岁以上者免费，H 女士于是立刻办理了使用者注册手续。此后在游泳

い用具などを確認することも大切です。
帰国者の S さんは高血圧 症で苦しんでいた時、テレビで「フラダンスが高齢者の健康維持に適している」と聞き、試してみたいと思いました。丁度その時、広報で近所の区民館のフラダンス教室が受講者を募集しているという記事を見つけ、さっそく行ってみたところ、S さんに打ってつけの活動でした。「曲 の流れに合わせてゆっくりと手足を動かすとストレスがなくなります。それに、フラダンスは歌詞の意味に合わせた振り付けなので、日本語を覚える助けにもなりました」といいます。

自分が参加したいサークルがない場合は、仲間を集めて新たにサークルを立ち上げ、会場を借りて活動することもよいでしょう。その際は、団体の利用登録手続きが必要となり、参加者メンバーには市区町村の在住（在勤、在学）者が一定の割合で含まれている必要があります。登録すると団体用の利用カードが渡され、次回以降の会場予約手続きはそのカードを使って行います。これらの公共施設は地域住民の福利を目的としているので営利目的の行為（物品販売、商品 P R）、宗教行為、多額の会費や講習料を徴収して行う講習会やパーティーなどのために借りることはできません。

2) 個人利用ができる併設施設の利用
知らない人たちと一緒に活動するのは抵抗があるという人は、高齢者向け娯楽室、浴場、プール、トレーニングルーム、図書館など 1 人でも利用することができる施設を活用することができます。登録できる条件は市区町村の在住、在職、在学者で、身分証を提示して手続きします。高齢者は利用料が

时，她还鼓起勇气与其他人打招呼，现在大家处得很好。这会儿不仅仅能游泳，而且还可以跟大家在泳池边儿聊天，也成了H女士的乐趣之一。

另外，经常去澡堂洗澡的遗华孤儿Y先生更是心满意足地告诉我们，“那儿比自家的浴室宽绰舒服，坐在娱乐室的按摩椅上按摩，那才叫带劲儿呢！”

3) 参加公共设施主办的讲座或文娱活动

除去上述各种小组开展的活动以外，公共设施自身也会举办一些讲座或文娱活动。比如面向中、老年人的健身体操讲座，请护士前来讲解的健康商谈会，以及开设育儿商谈室等等。这些活动都在开展前需要个人申请报名。有关此类活动的信息，都可以从摆放在设施内的宣传单，或市区町村发行的宣传报上获得。

※ 终生学习

这个词有着各种各样的含义。此处的词义是指超越个人在学校的教育期限，利用其终身时间去自主性地接受、参与并投身于学校教育、职业教育、文化、体育活动以及个人兴趣爱好，从而享受生活的乐趣。

公共设施内有着可供大家挑战的各种选择，它丰富着我们的生活。敬请各位务必前去体验一次。(M)

無料になっている場合もありますので、受付で確認してみるとよいでしょう。プールを利用している帰国者のHさんは、娘さんが広報でプールの情報を見つけて勧めてくれました。窓口に問い合わせると大人1回500円、65歳以上は無料と知り、早速利用者登録をしたそうです。勇気を持って他の利用者と挨拶を交わすと徐々に親しくなり、今は水泳だけでなくプールサイドでのおしゃべりも楽しみの一つだそうです。

また、浴場を利用している帰国者のYさんは「自宅のお風呂より広々として気持ちがよく、娯楽室でマッサージ椅子に座ると最高です」と大満足されています。

3) 施設が主催する講座やイベントへの参加
上記のようなサークル活動の他に、施設自体が主催して行う講習会やイベントがあります。中高年向け健身体操講習会、看護師による健康相談室、育児相談室など、その都度個人で申し込んで利用します。このような情報も、施設内に置いてあるチラシや市区町村の広報などから得ることができます。

※生涯学習

さまざまな捉え方をされていることは。ここでは個人が学校教育期間を超えて、主的に生涯を通じて学校教育、職業教育、文化活動、スポーツ、趣味、生き甲斐づくりなどを行うことをいう。

公共施設はチャレンジする選択肢がたくさんあり、私たちの暮らしを豊かにします。是非、一度見に行ってみてはいかがでしょう。(M)