

大垣市

「飛び出す市役所」出前講座 ガイドブック

企業や団体の
研修会に

地域やクラブの
集會に

学校の
授業や行事に

生涯学習の
一環に

行政講師編

市民講師編

かがやきライフ
マスコットキャラクター
スイーくん

かがやきライフ
マスコットキャラクター
スイスイちゃん

令和8年4月
大垣市

目 次

「飛び出す市役所」出前講座のご案内	1
講座選びに迷ったら	3
今年度新しく追加された講座の紹介	4
「飛び出す市役所」出前講座メニュー	
◆行政講師編	
まちづくり	8
市民生活	9
環境	9
防災・安全	10
産業	11
子育て	11
福祉	12
健康	12
医療・看護	13
教育	14
文化・教養	14
国際理解	15
◆市民講師編	
環境	17
防災・安全	17
子育て	18
健康	19
音楽	23
ダンス	26
絵画・アート	28
伝統文化	29
園芸・フラワーアレンジメント	30
手工芸	31
料理	35
マジック・大衆芸能	35
文化・教養	36
キャリアアップ・自己啓発	38
国際理解	41
他の機関での出前講座	43

「飛び出す市役所」出前講座とは…？

本市では、市の地域資源を生かしながら、文化、スポーツ、福祉、環境、防犯・防災など、様々な分野において、市民の皆さんの能力や個性を発揮できる場を創出し、住みよいまちづくりを進めるため、「かがやきライフタウン構想」を推進しています。

この構想を推進するためには、市民の皆さんが自己実現や生きがいを実感し、一人ひとりがかがやくことができる機会づくりが必要です。

そこで、市民の皆さんが生涯を通じて、それぞれの意欲や興味に応じた学習活動に取り組むためのきっかけとして、「飛び出す市役所」出前講座を実施しています。

「飛び出す市役所」出前講座の内容は？

「飛び出す市役所」出前講座には、「行政講師編」と「市民講師編」があります。

「行政講師編」(P.7～15)では、市職員が市の取り組みや暮らしに役立つ知識・情報をご紹介します。また、「市民講師編」(P.16～42)では、市民講師が知識や経験、特技や趣味を生かした講義や指導を行います。

どちらも、皆さんの申込に応じて、お近くの集会所などに出向いて行います。地域で行う学習会や研修会、学校行事など、さまざまな機会にご利用ください。

「飛び出す市役所」出前講座を申し込むには？

◎ 申し込みできる方

- ・市内在住、在勤、在学の方で構成された原則 **10人以上**の団体・グループで、当日の参加者人数は **10人以上**
- ・企業や法人の場合、市内に本・支店または営業所等があるものに限る

◎ 出前場所

原則として市内に限ります。なお、会場は申込者で確保してください。

◎ 講座時間

原則として午前10時から午後9時までの間の **30分～2時間以内**

◎ 利用料

「行政講師編」は無料です。「市民講師編」は、講師料、材料費、交通費等の実費が必要になる場合があります。

◎ 申込期間

行政講師編	開催日の6か月前から3週間前まで ※No.155～165は開催日の6週間前まで
市民講師編	開催日の3か月前から3週間前まで

◎ 申込方法

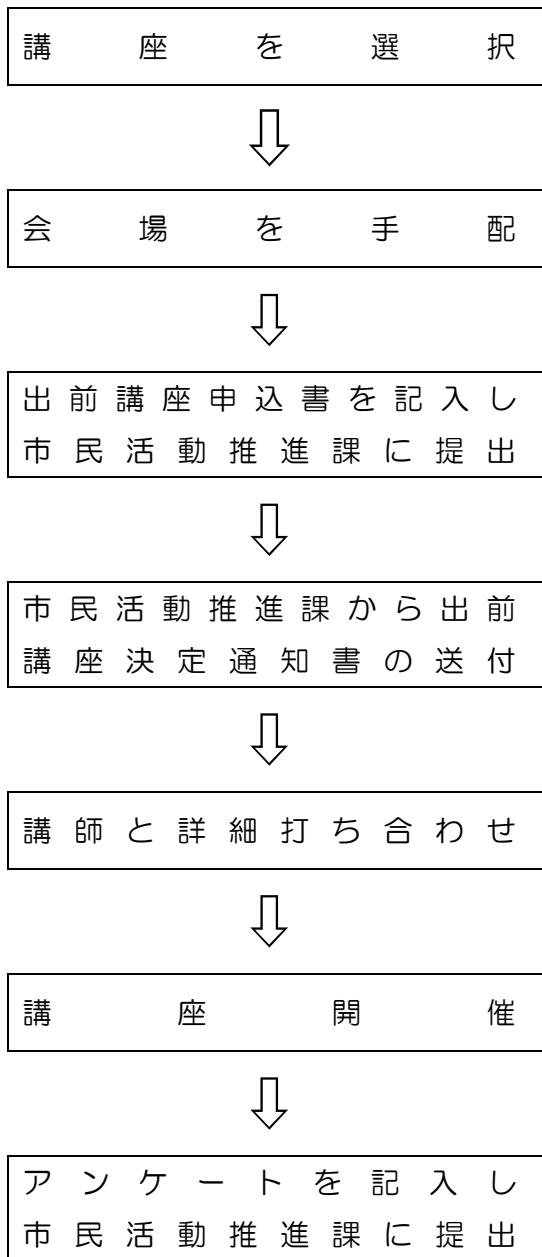
【大垣市「飛び出す市役所」出前講座申込書】(巻末に様式添付)をFAX、電子メール、郵送、直接のいずれかの方法で市民活動推進課へご提出ください。

申込書は、市ホームページからダウンロードできます。



大垣市 HP

出前講座の流れ



注意事項

- 会場の手配・準備・開催告知等は、申込者でお願いします。
- 講座の開催日時や内容などは、講師の都合で、ご希望にそえない場合があります。また、「行政講師編」の講座で休日に開催できない講座があります。
- 「行政講師編」では、講座内容に関する質疑や意見交換などを行いますが、行政に対する要望などを受けの場ではありません。また、その場でお答えできない内容もあります。
- 「市民講師編」は、より多くの方に受講いただきたいため、年度内における同一団体による同一講座は原則1回のみとします。
- 講座の様子を撮影し、市のホームページや情報誌等に掲載させていただく場合があります。
- 受講後はアンケートの回答にご協力ください。
- 気象警報が発令された場合、原則講座は中止となります。
- 次の場合はご利用いただけません。
 - ・公の秩序を乱し、善良な風俗を阻害するおそれがあると認められるとき
 - ・政治・宗教、または営利などを目的とした集会であると認められるとき
 - ・出前講座の目的に反すると認められるとき

お申し込み・お問い合わせ

〒503-8601 大垣市丸の内2丁目29番地
大垣市市民活動部市民活動推進課
TEL 0584-47-7651
FAX 0584-81-7800
E-mail shiminkatsudou@city.ogaki.lg.jp
ホームページ <https://www.city.ogaki.lg.jp/0000061743.html>

講座選びに迷ったら…

よくお問い合わせがあるのが、講座選びのご相談です。どの講座にしようか迷ったら、参考にしてください。

※ P.8からの講座の一覧表の分野別(表の一番左の部分)に掲載しています。

○心身のリフレッシュや健康維持に役立てたい！

⇒ 「健康」の講座がおすすめです

行政講師編：P.12～13

市民講師編：P.19～23



○日常生活の中で役に立つ知識を身につけたい！

⇒ 「市民生活」、「防災・安全」、「福祉」、「医療・看護」の講座がおすすめです

行政講師編：P.9～14

市民講師編：P.17～18

○何かを作ってみたい、または体験してみたい！

⇒ 「絵画・アート」、「園芸・フラワーアレンジメント」、「手工芸」、「料理」の講座がおすすめです

市民講師編：P.28～35

○体を動かしてみたい、または楽器を演奏したり、歌ってみたい！

⇒ 「音楽」、「ダンス」の講座がおすすめです

市民講師編：P.23～28

○文化や歴史について学びたい、または教養を身につけたい！

⇒ 「文化・教養」、「キャリアアップ・自己啓発」の講座がおすすめです

行政講師編：P.14～15

市民講師編：P.36～41

○特別な技術を見たい、または技術を学んで一緒に楽しんでもみたい！

⇒ 「伝統文化」、「マジック・大衆芸能」がおすすめです

市民講師編：P.29、P.35～36

○身近な問題について考えてみたい、または教育についてもっと知りたい！

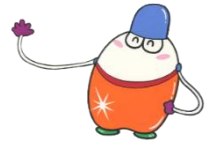
⇒ 「まちづくり」、「環境」、「産業」、「子育て」、「教育」、「国際理解」の講座がおすすめです

行政講師編：P.8～11、P.14～15

市民講師編：P.18～19、P.41～42



今年度新しく追加された講座の紹介



今年度新たに追加された講座の一覧です。ぜひご利用ください！

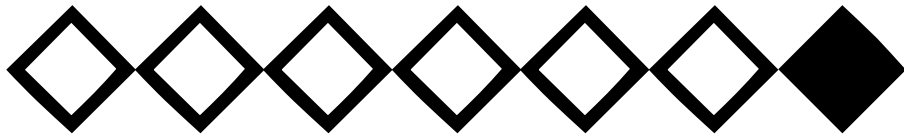
<行政講師編>

分野	No.	講座名	講師担当所属
環境	144	循環型社会をめざして	環境政策課
環境	146	生ごみたい肥化講座	環境政策課 ※大垣市環境市民会議が講師となります
防災・安全	159	運んで！学んで！組み立てて！ 避難所設営ワークショップ	危機管理課 ※防災支援ネットワーク講師となる場合があります
福祉	184	つながりサポーターについて (つながりサポーター養成講座)	社会福祉課
	193	高齢者福祉について(6) これからの介護予防 ～「リエイブルメント」はじめました～	高齢福祉課
健康	214	おとなの健康講座(14) COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？	保健センター
文化・教養	249	昔の道具を見て・触ってみよう	文化振興課 (歴史民俗資料館)
	250	金生山の化石と鉱物について	文化振興課 (金生山化石館)
	251	大垣の輪中の歴史について	文化振興課 (輪中館)
	252	木下藤吉郎の墨俣一夜城築城について	文化振興課 (墨俣一夜城)
	253	三尺俳句教室出前講座	文化振興課 ※奥の細道むすびの地俳句協会が講師となります。

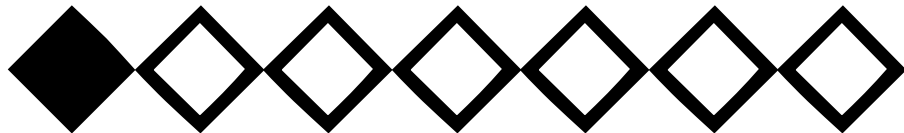
<市民講師編>

分野	No.	講座名	講師
防災・安全	305	食料、トイレ対策で震災関連死防止	小笠原 勉 恵知子 (青森県 から移住)
	306	災害からの避難および避難所	小笠原 勉 恵知子 (青森県 から移住)
	307	七十七銀行女川支店訴訟、 常盤山自動車訴訟判例に学ぶ防災対策	種田 昌克
	308	初めての地区防災計画づくり	種田 昌克
	309	心肺蘇生法と AED	小林 明
子育て	311	音と遊ぼう ～こどもの音楽療法～	NPO法人 ぎふ音楽 療法協会 西濃支部
	317	家庭でできる包括的性教育	NPO 法人 大垣おやこ劇場 「てとて」
健康	346	体が甦る「はたらく細胞」を知って得する リアル体験教室	高木 常保
音楽	353	7穴尺八を吹いて、音楽と健康を楽しみなが ら生きがいを	大西 三郎
	356	楽しいウクレレ体験♪	大垣・楽しい ウクレレ クラブ♪
	357	楽器演奏を楽しもう！	蒔田 義信 蒔田 純
ダンス	376	みんなで楽しくレクダンス	あしたばの会 (西村安子)
	378	みんなで楽しく盆踊り	あしたばの会 (西村安子)
絵画・アート	389	マイバッグにマイアートを描いて みませんか? by まるっと己書	木戸 晃子
	390	心ふわふわ妖怪ぬりえ	小倉 宗

分野	No.	講座名	講師
手工芸	407	ハーバリウム	衣斐 祐佳
	411	500 円で作るクリスマス	加藤 修
	412	食育講座付き つまみ細工ワークショップ	こびとの農園 津川 祐多
	432	アロマフラワーキャンドル	衣斐 祐佳
料理	439	日本酒のペアリング	吉川 英明
文化・教養	458	数の歴史	市川 秀男
	459	茨木のり子詩集「歳月」を読む会	小倉 宗
	463	書道（書写）の基本を学ぼう	大橋 開山
キャリアアップ 自己啓発	474	社会保障ゲーム ～ピンチに使える制度を知ろう～	種田 昌克
	475	小・中学校の社会科で読み解く地方自治	種田 昌克
	476	書・画のぬくもりを届ける LINE スタンプ 制作入門	傍島 史聡
	477	AI がお手伝い！ スマホで広がる趣味と暮らし	傍島 史聡
	478	迷子にならない！ 「QR コード」と「画像メモ」簡単活用術	傍島 史聡
	479	無料アプリで楽しむ！ 心が伝わる時候の挨拶デザイン	傍島 史聡
	480	もしもに備える！スマホ「緊急 SOS 設定」 で安心を！	傍島 史聡
	484	はじめよう断捨離	菱田 史子
	486	楽しい哲学対話	神谷 久美子
国際理解	490	英会話	ヨーク Yolk 〔辻本興吉〕
	492	南アジアの小国“幸せの国ブータン”を もっと知ろう！	濱崎 浩之



行政講師編



まちづくり

市民生活

環境

防災・安全

産業

子育て

福祉

健康

医療・看護

教育

文化・教養

国際理解

分野	No.	講座名	講座内容	講師担当所属
まちづくり	101	広報ウォッチング	大垣市が進める広報活動	広報・都市 プロモーション課
	102	広報紙づくりと写真の撮り方	広報紙づくりのポイントや写真の撮り方の基本テクニック	
	103	大垣市未来ビジョンについて	大垣市未来ビジョンの概要（30分程度の講座）	地域創生戦略課
	104	スマートシティの推進について	大垣市スマートシティ推進計画をはじめとしたデジタルに関する取組を紹介	情報企画課
	105	大垣市の行政改革	大垣市行政経営戦略計画の概要	行政管理課
	106	統計からみた大垣市の現状	統計データを用いて、人口や世帯、産業構造を解説	
	107	統計調査について	統計の果たす役割	
	108	庁舎について	人や環境にやさしく災害に強い庁舎の見どころを紹介（庁舎見学も可）	契約管財課
	109	自治会活動に参加しよう	自治会活動の役割と自治会加入のメリットについてご紹介します	まちづくり推進課
	110	男女共同参画でまちづくり	大垣市男女共同参画プランによる取組をご紹介します	男女共同 参画推進室
	111	女性活躍の推進に向けて	どうして女性活躍が必要なのか、その背景や現状をお話します	
	112	青年団体活動をしませんか	各種青年団体のまちづくりに関する取り組みをご紹介します。	市民活動推進課
	113	はじめませんか市民活動・NPO	市内で行われている市民活動・NPO活動についてご紹介します	
	114	「道」のはなし	ひとにやさしい道づくり	道路課
	115	景観を考える	大垣市の景観計画と景観まちづくりについて	都市計画課
	116	都市計画について	大垣市の都市計画について	
	117	水都大垣再生プロジェクトについて	プロジェクトの概要や目指す姿、今までの取り組み等について紹介	
	118	「まちなかテラス」について	道路や公園等を活用して新たなにぎわいを創り出す取り組み「まちなかテラス」について紹介	
	119	公共交通について	大垣市の公共交通の状況について	交通政策課
	120	地区計画によるまちづくり	みんなでつくる、よりよいまちづくり	市街地整備課
	121	既成市街地の再生に向けて	市街地再開発事業の仕組みについて	
	122	都市計画道路って何？	道路の種類と役割を知ろう	

分野	No.	講座名	講座内容	講師担当所属
まちづくり	123	公園はなぜあるの？	公園の種類と役割を知ろう	公園みどり課
	124	建物と福祉のまちづくり	公共的施設のバリアフリーを考える	建築課
	125	空家等対策	空家等の現状と対策について	住宅課
市民生活	126	マイナンバー制度とマイナンバーカード	マイナンバー制度の概要とマイナンバーカードのメリットについて	情報企画課
	127	デジタルを活用して暮らしを豊かに	日常生活に役立つデジタルを活用した行政サービスを紹介します	
	128	住民税の話	住民税のあらまし	課税課
	129	固定資産税の話	固定資産税のあらまし	
	130	悪質商法対策講座(1)	悪質商法・詐欺の手口を知ろう ～次の狙いはあなたかも～	まちづくり推進課
	131	悪質商法対策講座(2)	高齢者の契約トラブル ～こまった！しまった！だまされた！？～	
	132	悪質商法対策講座(3)	若者の契約トラブル ～あまい言葉にご用心！～	
	133	戸籍などの基礎知識	知っておきたい戸籍届け出等のあらまし	窓口サービス課
	134	国民年金制度について	国民年金の基礎知識（60歳未満の方対象）	国保医療課
	135	我が家の耐震診断と補強	我が家（木造）の耐震診断と耐震補強を考える	建築指導課
	136	議会の仕組みについて	市民に身近な議会	議事調査課
137	明るい選挙	選挙へ行こう（選挙の仕組み）	選挙管理委員会事務局	
環境	138	地球温暖化対策について	地球温暖化対策（新エネルギーなど）について	環境政策課
	139	合併処理浄化槽のはなし	合併処理浄化槽による家庭排水の浄化について	
	140	浄化槽の管理について	浄化槽のしくみと適正な維持管理	
	141	大垣市の環境について	大垣市の大気・水質環境などについて	
	142	水生生物調査	河川などにおける水生生物調査（カワゲラウォッチング）	
	143	美しいまちづくり	ごみ・あきカン捨てないで	
	144	循環型社会をめざして	4R（リフューズ、リデュース、リユース、リサイクル）の取り組みを始めましょう	

分野	No.	講座名	講座内容	講師担当所属
環境	145	ゲームで体感！SDGs	カードを使ったシミュレーションゲームで、誰でも簡単に楽しみながらSDGsを学べます ※学校・自治会対象（60分～120分）	環境政策課 ※大垣市環境市民会議が講師となります。
	146	生ごみたい肥化講座	ダンボールコンポストやバッグ型コンポストを使った生ごみたい肥化について、初心者から経験者まで学べます。	
	147	どうしたらごみが減るの？	ごみ減量とリサイクル	クリーンセンター
	148	HOW TO ごみ出し	ごみの出し方とワンポイントチェック	
	149	雨水排水対策について	活躍する排水機場	治水課
	150	大垣市の水道	水道の水がお家に届くまで！	水道課
	151	下水道について	水環境と下水道	下水道課
	152	汚した水・リフレッシュ	水がきれいになるしくみ	浄化センター
	153	緑のおはなし	緑の役割や機能などについて	公園みどり課
	154	市内の花の見どころ見ごろ	市内の公園緑地等に植えられている草花や樹花木の紹介	
防災・安全	155	自然災害と防災	自然災害の特徴とその対策を考えます（60分～90分）	危機管理課 ※防災支援ネットワークから講師を派遣するため、申込期限は、6週間前まで、講座時間は午後6時までとなります。
	156	洪水ハザードマップ	大垣市発行の洪水ハザードマップについて学び、事前に対策や避難を考えます（60分～90分）	
	157	災害からいのちを守る	災害発生時の身の守り方について学びます（60分～90分）	
	158	食料備蓄とトイレ	災害時の食料備蓄とトイレについて学びます（90分）	
	159	運んで！学んで！組み立てて！避難所設営ワークショップ	運ぶ・組立て・使うまで、避難所設営を体験できます。（90分） 開催には、資機材を設置・使用できる十分な広さの会場（例：学校の教室）を確保し、資機材の運搬や体験提供ができる環境を整える必要があります。	
	160	避難と避難所	危険が迫った時の避難、避難所について学びます（60分～90分）	
	161	避難所運営ゲーム（HUG）	避難所での避難者への対応や発生する出来事をゲーム形式で体験します（100分～）	
	162	マイタイムライン	大雨や台風などの風水害に備えて、いのちを守るため逃げ時を考えます（60分～90分）	
	163	災害図上訓練（DIG）	ゲーム形式で危険箇所、避難時の注意すべき点等を見つけ出します（100分～）	
	164	災害対応カードゲーム（クロスロードゲーム）	災害時の対応を「Yes」、「No」のカードで考えます（60分～90分）	

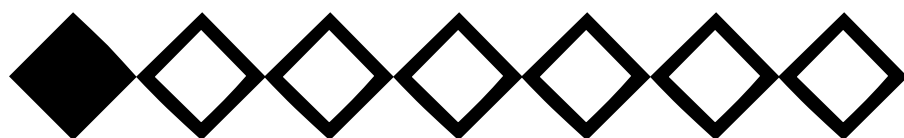
分野	No.	講座名	講座内容	講師担当所属
防災・安全	165	地域の自主防災活動	災害時の地域での協力、自主防災組織について学びます（60分～90分）	危機管理課 ※防災支援ネットワークから講師を派遣するため、申込期限は、6週間前まで、講座時間は午後6時までとなります。
	166	交通安全について	交通ルールの解説や、交通事故を防ぐ注意点などを説明	危機管理課
	167	防犯について	特殊詐欺や闇バイトによる犯罪等への対策について	
	168	消防団のはなし	地域を守る消防団活動	
	169	水防のはなし	堤防を守る水防団活動	管理課
	170	予防救急	家庭内における不慮の事故（自分に起こりうる危険）を認識し、突然のケガ等を未然に防ぐ	大垣消防組合
	171	火災予防・消火方法	火災予防方法・災害対処法（消火器・消火栓の使用方法など）	※上石津地域は養老町消防本部上石津分署が講師となります。
172	住宅用火災警報器	住宅火災から大切な命を守る住宅用火災警報器について		
産業	173	融資制度について	中小企業の経営基盤強化と勤労者の生活安定	商工観光課
	174	雇用対策について	勤労者福祉と就業支援の取り組み	
	175	大垣市のものづくり産業について	大垣市のものづくり産業のあゆみや取り組みについて	産業振興室
	176	森林・林業について	大垣市の森林・林業あれこれ	農林課
	177	農業について	大垣市の農業のあらまし	
子育て	178	大垣市こども未来計画について	大垣市こども未来計画の概要	子育て支援課
	179	児童虐待防止及びヤングケアラーについて	児童虐待防止に関する基礎知識やヤングケアラーについて	
	180	保育園・幼稚園・認定こども園について	保育園・幼稚園・認定こども園への入園や園での過ごし方について	保育課
	181	子育て支援センターについて	キッズピアおおがきや南部子育て支援センターの取り組みについて	キッズピア おおがき 子育て支援 センター
	182	青少年育成について	青少年育成の取り組み	社会教育 スポーツ課

分野	No.	講座名	講座内容	講師担当所属	
福祉	183	大垣市第五次地域福祉計画について	大垣市第五次地域福祉計画の概要	社会福祉課	
	184	つながりサポーターについて(つながりサポーター養成講座)	孤独・孤立に対する理解を深め、身の回りの人に関心を持ち、人とのつながりについて考える		
	185	障がい者福祉の制度について	障害者手帳をお持ちの方が受けられるサービスや支援制度について	障がい福祉課	
	186	障がいの特性と配慮について(障がい者サポーター研修)	障がいの特性と配慮の例やコミュニケーションのポイント(受講後に登録された方は障がい者サポーターに認定します)		
	187	障がいについて知ろう	障がいの種類と接し方について ※小・中学生向け		
	188	高齢者福祉について(1)	ひとり暮らし高齢者等の在宅福祉サービスについて		
	189	高齢者福祉について(2)	在宅医療について	高齢福祉課	
	190	高齢者福祉について(3)	認知症について ※認知症サポーター養成講座など(60分~90分)		
	191	高齢者福祉について(4)	認知症ひとり歩き見守り模擬訓練(60分~90分) ※認知症サポーター養成講座と同時受講が可能(同時受講の場合は90分程度)		
	192	高齢者福祉について(5)	「人生会議」について		
	193	高齢者福祉について(6)	これからの介護予防 ~「リエイブルメント」はじめました~		
	194	成年後見制度について	成年後見制度とはどのような制度なのか、概要をお話しします		
	195	介護保険制度について	介護保険料、介護給付、認定申請など	介護保険課	
	196	福祉医療制度	後期高齢者医療による医療給付等について 障がいのある方、高齢の方(「垣老」)、子ども、母子家庭等の方への医療費助成について	国保医療課	
	197	発達障がい基礎講座	発達障がいの基礎知識について	子育て支援課	
	健康	198	こどものための健康講座(1)	乳歯、永久歯を守ろう	保健センター
		199	こどものための健康講座(2)	「食育」について	
200		こどものための健康講座(3)	けがをしないからだをつくろう!		
201		おとなの健康講座(1)	お口の衰えについて考えよう (オーラルフレイル)		
202		おとなの健康講座(2)	口腔ケアで誤嚥性肺炎を防ごう		

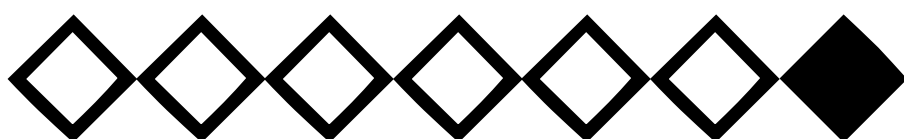
分野	No.	講座名	講座内容	講師担当所属		
健康	203	おとなの健康講座(3)	和食・地産地消のすすめ	保健センター		
	204	おとなの健康講座(4)	バランスのとれた食生活			
	205	おとなの健康講座(5)	毎日の食事で免疫力を高めよう!			
	206	おとなの健康講座(6)	食べて元気にフレイル予防			
	207	おとなの健康講座(7)	生活習慣病を防ごう			
	208	おとなの健康講座(8)	がん予防～早く見つけて、早く治す～			
	209	おとなの健康講座(9)	減塩のすすめ			
	210	おとなの健康講座(10)	ストレス解消法(あなたの心、元気ですか)			
	211	おとなの健康講座(11)	感染症予防(インフルエンザ・食中毒など)			
	212	おとなの健康講座(12)	のばそう!健康寿命			
	213	おとなの健康講座(13)	認知症予防			
	214	おとなの健康講座(14)	COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか?			
	215	おとなの健康講座(15)	生活の中に運動習慣を			
	216	おとなの健康講座(16)	丈夫な骨をいつまでも			
	217	おとなの健康講座(17)	転倒予防			
	218	おとなの健康講座(18)	足腰きたえて100歳まで歩こう			
	医療・看護	219	軽スポーツで健康づくり		タスポニー・カローリング・クロリティなどの実技	社会教育 スポーツ課
		220	動植物から身を守ろう		蜂に刺された時や、蛇などに噛まれた時の対処法(講義と演習)	大垣市民病院 看護部
221		家族が倒れたら	近親者が突然倒れた場合の初期対応(講義と演習)			
222		くもりのない明るい未来へ	たばこによる健康被害、禁煙治療、禁煙外来について			
223		身近にある怖い病気を予防しよう～春・夏編～	命に係わる病気の予防と受診ポイント ※体温調節・農繁期の脱水(心筋梗塞・脳梗塞・熱中症・高度脱水)			
224		身近にある怖い病気を予防しよう～秋・冬編～	命に係わる病気の予防と受診ポイント ※トイレ・風呂・寒暖・正月(脳出血・心筋梗塞・心不全・大血管疾患・窒息)			

分野	No.	講座名	講座内容	講師担当所属
医療・看護	225	家庭でできる感染対策(1)	家族が急に高熱を出したら	大垣市民病院 看護部 救急看護 慢性呼吸器疾患看護 クリティカルケア 感染管理、緩和ケア 脳卒中ケア 手術室看護 の各認定看護師
	226	家庭でできる感染対策(2)	家族が急に下痢・嘔吐をしたら	
	227	緩和ケア講座(1)	がんと診断されたあなたに知って欲しいこと	
	228	緩和ケア講座(2)	家族ががんになったとき、患者さんとあなたを支えるヒント	
	229	脳卒中にならないために	脳卒中の予防方法と生活習慣のコツ	
	230	食物アレルギーと手術の関係	食物アレルギーと手術の関係性、ラテックスアレルギーも含め、アレルギーを持つ方やそのご家族が手術を受ける時に注意するポイントや、不安の解消	
	231	がん相談支援センターについて知ろう	がん相談支援センターの業務や利用方法について	
232	がん治療と就労の両立について	治療をしながら、就労していく上での社会保障やサポート体制について		
教育	233	大垣市の学校教育	確かな学力の定着に向けて	学校教育課
	234	大垣市の教育相談	児童生徒の教育相談等、支援の在り方	教育総合研究所
	235	教育の情報化	情報モラル教育について	
	236	地域活動について	学校・家庭・地域の連携について	社会教育 スポーツ課
	237	家庭教育支援(1)	地域における家庭教育支援(孫育てシニア向け)	
	238	家庭教育支援(2)	仕事と子育ての両立(父親・母親向け)	
文化・教養	239	スマートフォン教室	スマートフォンの基本操作や、アプリ(カメラ、マップ、LINEなど)の使い方を学びます	情報企画課 ※携帯電話キャリア会社やパソコンまるごとアシストが講師となります。
	240	パソコン教室	Word や Excel の基本操作を学びます	
	241	タブレット教室	タブレットの基本操作や便利な使い方を学びます	
	242	大垣市の生涯学習	生涯学習の取り組みについてご紹介します	市民活動推進課
	243	ふるさと観光講座	大垣及び西美濃の観光について	商工観光課
	244	大垣市の遺跡	大垣市の遺跡と発掘調査	文化振興課
	245	大垣と俳諧文化	芭蕉や『奥の細道』、大垣にゆかりの俳人などについて	
	246	大垣の先賢	大垣にゆかりの偉人たちの生涯や功績などについて	

分野	No.	講座名	講座内容	講師担当所属
文化・教養	247	大垣市の文化財	大垣市の文化財の紹介	文化振興課
	248	守屋多々志画伯の画業	守屋画伯の画業について	
	249	昔の道具を見て・触ってみよう	歴史民俗資料館所蔵の昔の道具（黒電話・炭火アイロンなど）に触れ、生活道具の移り変わりを学ぶ	文化振興課 （歴史民俗資料館）
	250	金生山の化石と鉱物について	金生山から発見された化石や鉱物について学ぶ	文化振興課 （金生山化石館）
	251	大垣の輪中の歴史について	金森吉次郎やヨハネス・イ・デレーケなど郷土に尽くした先人の功績、水害と治水の歴史について学ぶ	文化振興課 （輪中館）
	252	木下藤吉郎の墨俣一夜城築城について	『武功夜話』をもとに木下藤吉郎（のちの豊臣秀吉）の墨俣築城について学ぶ	文化振興課 （墨俣一夜城）
	253	三尺俳句教室出前講座	入門的な俳句教室	文化振興課 ※奥の細道むすびの地俳句協会が講師となります。
	254	大垣の歴史と文化	郷土にまつわる歴史や文化について	図書館
	255	図書館の楽しい利用について	図書館が行っているサービスや、所蔵している資料など、図書館についてのさまざまなお話	
国際理解	256	大垣市に住む外国人市民について知ろう	外国人市民の状況や、アンケートからみえてくる生の声、外国人市民と共生する事例など	まちづくり 推進課 ※国際交流協会が講師となる場合があります。
	257	大垣市のフレンドリーシティについて知ろう	世界に7都市あるフレンドリーシティの文化や見どころなど、実際に訪問した職員が紹介	
	258	はじめませんか？国際交流ボランティア	外国人に日本語を教えるボランティアのほか、ホームステイや文化紹介など	
	259	日本人のための「やさしい日本語」入門	外国人に分かりやすく情報を伝えられる「やさしい日本語」のコツを紹介	



市民講師編



環境

防災・安全

子育て

健康

音楽 ダンス

絵画・アート

伝統文化

園芸・フラワーアレンジメント

手工芸 料理

マジック・大衆芸能

文化・教養

キャリアアップ・自己啓発

国際理解

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
環境	301	省エネから家計簿を考える	省エネ対策が地球温暖化防止と家計を助けます。(自宅の経験から語ります)	小倉 竹治郎	講師料: 2,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 内容により電卓等
	302	ひょっとしてわが家は時代おくれ?脱炭素住宅の秘策は窓に有り!	環境省が推める「デコ活」を住環境にしばって深く認知していただく講座です。わが家の弱点を知って時代おくれを改善しましょう。	ガキデコ活動委員会	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 成人、高齢者 持ち物: なし
防災・安全	303	震災を生き抜く知恵を学ぶ	① 南海トラフを生き抜く ② これまで遭遇した大地震発生瞬間と困ったこと ③ 被災者の声 ④ 岐阜県の危険性 被災者ならではの震災対策をお伝えします。	小笠原 勉 患知子 (青森県から移住)	講師料: 5,000円 ※小中学校の授業での講演は無料 材料費: なし 対象: 自治会、女子会および学校教育他にお勧め 持ち物: なし
	304	大地震から社員・家族を守る【BCP】	① 社員・家族が被災すると事業継続が難しい ② 地震発生瞬間と被災者ならではの対策 東日本大震災時BCPで社員を守った事例をお話します。	小笠原 勉 患知子 (青森県から移住)	講師料: 5,000円 材料費: なし 対象: ・企業や団体の管理者と従業員 ・BCP未導入の企業にも推奨 持ち物: なし
	305	食料、トイレ対策で震災関連死防止	熊本・能登の関連死は直接死の3~5倍、南海トラフも関連死者多数が予想されます。食料、トイレ他自主的備蓄を行い、満足な食事と快便で震災関連死防止の方法を学びます。	小笠原 勉 患知子 (青森県から移住)	講師料: 5,000円 材料費: なし 対象: 自治会、企業、および女子会他にお勧め 持ち物: なし
	306	災害からの避難および避難所	東日本大震災時、青森県八戸市も大津波に襲われたが早期避難で犠牲者2名でした。八戸駅の帰宅困難者が200名いたが、住民が避難所を開設し自費で食事他を提供した経験をお話しします。	小笠原 勉 患知子 (青森県から移住)	講師料: 5,000円 材料費: なし 対象: 自治会、企業、および女子会他にお勧め 持ち物: なし
	307	七十七銀行女川支店訴訟、常盤山自動車訴訟判例に学ぶ防災対策	なぜ裁判になったのか、どのような行動が評価されて、何が問題とされたのか。これらの判例が示す共通ポイントをもとに私たちが日ごろから取り組める実践的な防災、自分の命を守る力につなげます。	種田 昌克	講師料: 無料 材料費: 100円/1人(コピー代) 対象: 自治会、老人会、学校など 持ち物: 筆記用具

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
防災・安全	308	初めての地区 防災計画づくり	国や自治体だけでなく、地域で支え合うための仕組みとして「地区防災計画」があります。地区防災計画って何？どんな自治会でも作れるの？具体的には何を決めれば良い？作って終わりにしない計画づくりのコツは？実例や災害現場の教訓を交えてわかりやすく解説します。	種田 昌克	講師料: 無料 材料費: 無料 対象: 自治会、老人会など 持ち物: 筆記用具
	309	心肺蘇生法と AED	心肺蘇生法とAEDを学び、1人でも多くの方を救うための知識を習得しましょう。	小林 明	講師料: 3,000円 材料費: 100円/1人 (マウスピース代) 対象: 指定しない 持ち物: なし ※スクリーンとプロジェクターはご準備ください
子育て	310	「言葉」の発達を促そう♪	一般社団法人発達支援協会認定、ことば音楽療法士による『音とリズムを使った発達のアプローチ』講座。発語を促し、語彙を増やし、集中力を付け、コミュニケーション力をUPします！！	music room SORA	講師料: 10,000円 材料費: なし 対象: 子育て中の保護者、保育士、幼稚園教諭など 持ち物: なし
	311	音と遊ぼう ～こどもの音楽療法～	音楽療法士と一緒に、様々な音楽を使いながら楽器を鳴らし、体を動かして楽しく音楽と触れ合います。子供たち一人ひとりのペースを大切に、心と体の発達を促す活動です。	NPO法人 ぎふ音楽療法協会 西濃支部	講師料: 8,000円～10,000円 材料費: なし 対象: 乳幼児の親子、小学生、幼保こども園 持ち物: なし
	312	リトミックであそぼ！	生演奏の音楽に合わせて、手遊び歌、季節や知育などを取り入れた音楽遊びをして、親子でリトミックを楽しみます。	リトミック お花畑	講師料: 6,000円 材料費: なし 対象: 乳幼児の親子 持ち物: なし
	313	「コグトレ」で見る力・聞く力・想像する力をきたえよう！	「黒板の文字を写しまちがえる」「漢字が苦手」「計算ミスが多い」心当たりのあるお子さんに、写す力・違いを認識する力・想像する力等をプリント学習を通して身につけます。	神谷 久美子	講師料: 3,000円 材料費: 500円程度(資料代) 対象: 小・中学生、高校生 持ち物: 筆記用具

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
子育て	314	もうイライラしない!こどものお片付け	保護者・お子さんへのお片付けアドバイス、声のかけ方、ワーク、基礎知識を教えます。	高桐 久恵	講師料: 10,000 円 材料費: なし 対象: 成人、親子 持ち物: 筆記用具
	315	「ぎふ木育」を知ろう	岐阜県は「木の国・山の国」。県が取り組む「ぎふ30年ビジョン」を、ぎふ木育指導員が分かりやすく伝え、私達の生活に繋がります。	菱田 美和子	講師料: 8,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 家にある木製品（ある方のみ）
	316	大人も知ろう!イマドキの包括的性教育	命と性は、心と体・人間関係をつなぐ生涯の大きな要素。子ども達に伝えたい性の健康・知識や多様性、人権などを大人も学んでみませんか。	三尾 美紀	講師料: 6,000 円 材料費: なし 対象: 大人 持ち物: 筆記用具など
	317	家庭でできる包括的性教育	世界ではスタンダードになっている包括的性教育を学び、家庭でできることを実践していきましょう。	NPO 法人 大垣おやこ劇場 「てとて」	講師料: 6,000 円 材料費: なし 対象: 大人 持ち物: 筆記用具など
健康	318	気功で健康づくり	「気功」は自分の生命エネルギーを高めていく方法です。自ら治す力(自然治癒力)や、免疫力をアップさせ、健康な生活を目指しましょう。	高橋 延枝	講師料: 3,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 動きやすい服装、敷物（マット等）
	319	太極拳を感じる	太極拳の基本動作を通じて、安定した下半身と、力みのないしなやかな上半身を感じましょう。	服部 真哉	講師料: 6,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: タオル、場所によりシューズ
	320	健康太極拳	楊名時八段錦太極拳は、心穏やかに、深く長い呼吸でゆっくり動くことにより、心と体のストレスを上手に解消させる健康運動です。	三尾 好市	講師料: 3,000 円 材料費: なし 対象: 成人、高齢者 持ち物: 動きやすい服装
	321	ゆったり健康太極拳	ゆったり健康太極拳・八段錦で心身の癒しを体験してみませんか?	三尾 美紀	講師料: 3,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 動きやすい服装 飲み物

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
健康	322	寺子屋脳トレ	寺子屋のように、大人の学び直しをしながら、楽しく脳トレしませんか？読み・書き・計算+軽運動で、脳も身体もイキイキ若返えらせましょう♪	神谷 久美子	講師料: 3,000円 材料費: コピー代 対象: 成人、高齢者 持ち物: 軽運動ができる服装と靴、タオル、筆記用具、飲み物
	323	楽しく♪脳トレ・運動レクリエーション	身近な歌・リズム・言葉クイズなど、気軽に脳トレや健康運動を楽しみましょう♪	高橋 美和子	講師料: 3,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: タオル、飲み物
	324	誰でもできる簡単健康運動	準備体操、リズム体操、筋トレ、ストレッチを参加者のレベルに合わせて楽しく行います。	アイズフィット 中嶋 大渡	講師料: 6,000円 材料費: なし 対象: 成人、高齢者 持ち物: タオル、飲み物
	325	ラクラク体操	初めの10分で足踏みなどをして体をほぐしたあと、ゆっくりとしたストレッチを30分位行い、簡単なステップを練習しましょう。	磯村 陽子	講師料: 3,000円 材料費: なし 対象: 中高年 持ち物: 5本指ソックス、シューズ、飲み物、タオル
	326	姿勢の歪みチェックとゴムバンドで簡単！体操	「人生100年時代」体の歪みは子どもの成長・集中力、働き盛りの体の不調、中高年の健康寿命に影響することを知っていますか？今すぐに姿勢を整えましょう！	高木 常保	講師料: 5,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 軽く運動ができる服装、タオル、飲み物
	327	ゆる・ゆったり身体の軸・芯を作る体操	ゆる・ゆったり、体の軸・芯を整えます。ストレス軽減と睡眠、疲れにくい体、病気やケガ、パフォーマンス向上、快適生活を目指します。	高木 常保	講師料: 5,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 軽く運動ができる服装、タオル、飲み物
	328	今日からでも始められる転倒予防の入門教室	転倒による骨折は、寝たきりの要介護、認知症リスクが伴います。歳だからとあきらめないで、日常生活の改善による健康と安心に備えましょう！	高木 常保	講師料: 5,000円 材料費: なし 対象: 歩行が可能な方 持ち物: 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
	329	身体らくらく☆健康体操	筋肉を整え、身体が楽になる運動を行います。姿勢を整え、ゆがみや肩こりなどの不調のない身体を目指しましょう。	高木 美由	講師料: 6,000円 材料費: なし 対象: 成人 持ち物: 動きやすい服装、飲み物、バスタオル2枚

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
健康	330	ママリフレッシュ☆からだ 整え運動&簡単エアロビクス	筋肉を整え、身体が楽になる運動を行います。エアロビクスで楽しく身体を動かしてリフレッシュしましょう！お子様連れ大歓迎です。	高木 美由	講師料: 6,000 円 材料費: なし 対象: 成人 持ち物: 動きやすい服装、飲み物、バスタオル 2 枚
	331	大切な人を笑顔にする姿勢講座	骨格のプロによる親子姿勢講座です。今いちばん歪んでいるのは子供たち!!親子でゆがみチェックの仕方、整える方法を得て、大切な人の笑顔と健康を守りましょう!	山本 佑美	講師料: 5,000 円 材料費: なし 対象: 親子 持ち物: 動きやすい服装、フェイスタオル
	332	女性のための骨盤&セルフケア体操	健美の要である骨盤から全身を整える土台をつくります。女性特有の不調緩和が期待でき、運動が苦手な方にもおすすめです。	川瀬 美幸	講師料: 5,000 円 材料費: なし 対象: 成人女性 持ち物: 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(バスタオルも可)
	333	ヨガで楽しくリフレッシュしましょう	ヨガは心身の健康をつくり、人々に心の安らかさを与えます。年齢に関係なくストレスから解放されます。若い人から高齢者までが楽しくリフレッシュできるヨガと一緒にやりましょう。	ヨガ マンジュ (ヴァンダリマンジュ)	講師料: 8,000 円 材料費: なし 対象: 高校生~ 持ち物: ヨガマットまたは大きめのタオル、動きやすい服装、タオル、飲み物
	334	笑い工房(笑いヨガと脳トレ)	笑いの健康体操でストレス解消。自然に笑える脳トレですっきり。	清水 美恵子	講師料: 5,000 円 材料費: なし 対象: 成人、高齢者 持ち物: 飲み物
	335	笑いヨガ	笑いとは心も身体も元気になります。誰でもできる笑いの体操を通じて、ストレス解消や健康増進を図りましょう。	山田 浩美	講師料: 5,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル
	336	笑いヨガ	笑いで心も体もリフレッシュして元気になりましょう。ヨガと組み合わせて健康な生活を送りましょう。	森 幾代	講師料: 5,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル
	337	笑いの体操『笑いヨガ』	インド発、ヨガの呼吸法と笑いを合わせた楽しい体操。ストレス解消がスピーディーで、心も身体も元気になります。	深尾 朱美	講師料: 10,000 円 材料費: なし 対象: 成人、高齢者 持ち物: 動きやすい服装、飲み物

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
健康	338	笑う健康体操『笑いヨガ』	笑って心身ともに健康に！認知症予防、表情筋、コミュニケーションなど日常に生かせる、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。	畑中 直美	講師料: 5,000円 材料費: なし 対象: 小・中学生、成人、高齢者 持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル
	339	ヨガを味わう	ヨガを通して、深い呼吸と正しい姿勢の中から、柔軟な体と心のあり方を身につけましょう。	服部 真哉	講師料: 6,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: ヨガマット、バスタオル、タオル
	340	転ばぬ先のポール 初めてのノルディックウォーキング（初級）	2本のポールを使って、長時間の歩行も楽々。下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になります。	柳 幸治	講師料: 5,000円 材料費: なし 対象: 高齢者 持ち物: ノルディック用ポール（一組300円でレンタルも有）、運動ができる靴、リュック（両手を使えるようにするため）
	341	ノルディックウォーキング（中級）	積極的に下半身を使うノルディックウォーキングにより、メタボ対策やポテリメイクを目指します。坂道歩行や、階段歩行も行います。	柳 幸治	講師料: 5,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: ノルディック用ポール（一組300円でレンタルも有）、運動ができる靴、リュック（両手を使えるようにするため）
	342	東洋医学の養生でがんと老化を防ぐ	日本人の2人に1人が、がんにかかると言われる時代です。がんになってから養生するよりも養生で発病と老化を防ぐことが大切です。	高田 理恵	講師料: 10,000円 材料費: なし 対象: 成人 持ち物: 筆記用具
	343	もの忘れ予防講座	認知症にならない為に、“ちよい忘れ”の段階から出来る、食事と生活の養生法をご紹介します。	東洋医学養生教室	講師料: 10,000円 材料費: なし 対象: 成人 持ち物: 筆記用具
	344	健康セミナー	何度も生還した話を加え、からだのしくみ（4つの柱）の話をします。	太田 小百合	講師料: 10,000円～ 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具
	345	医療・人体の神秘	100歳までの生き抜く長寿健康法を具体的に紹介します。	市川 秀男	講師料: 5,000円 材料費: コピー代 対象: 成人、高齢者 持ち物: なし

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
健康	346	体が甦る「はたらく細胞」を知って得するリアル体験教室	年齢や病を理由に諦めていませんか？自然治癒力の鍵は血液にあり！眠っていた体の「はたらく細胞」を甦らせる体の使い方とケア方法を学び、身体と心の変化を体感します。	高木 常保	講師料: 5,000 円 材料費: なし 対象: 指定しない ※自分の足で歩きたい座って食べたいと願う人 持ち物: なし
	347	健康自主管理講座	健康レベルは自らの知識と行動で高めることができます。栄養、運動、睡眠の知識を楽しく一緒に学びましょう。	アイスフィット 中嶋 大渡	講師料: 6,000 円 材料費: なし 対象: 成人、高齢者 持ち物: なし
	348	健康のための快眠講座	より良い睡眠をとることで、成人病や認知症の発症を抑え、日中の生活の充実感、仕事の能率のアップや精神的な安定が得られます。快眠の方法を学んでみませんか。	石郷 景子	講師料: 10,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具
	349	色育講座	色を楽しもう。色について知り、色を使ったコミュニケーションを始めませんか？	浅野 広美	講師料: 5,000 円 材料費: 300 円/1 人 対象: 親子(幼児)、小・中学生、成人 持ち物: 筆記用具、色鉛筆
	350	アロマを楽しもう	天然の植物精油の使い方や生活への取り入れ方を学び、アロマを使ったスプレーやバスポムなどを作り癒されましょう。	浅野 広美	講師料: 5,000 円 材料費: 500 円/1 人 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具
音楽	351	「大人」が楽しむ鍵盤ハーモニカ	SUZUKI ケンハモ認定講師による楽しい講座。ご家庭にある鍵盤ハーモニカを使って、まずは簡単な童謡やCM等の曲を吹いてみましょう。音楽の楽しみ！健康！脳活！認知症予防にも！（お子さんやお孫さんが小学校等で使用していた楽器でもOK）	music room SORA	講師料: 10,000 円 材料費: 100 円/1 人 対象: 成人 持ち物: 鍵盤ハーモニカ
	352	リコーダーを楽しもう♪	<ul style="list-style-type: none"> 身近な楽器であるリコーダーをよく知り、音楽を楽しみましょう。 アンサンブルを楽しみましょう。（器楽演奏の入門に最適です。） 	松岡 均	講師料: 4,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: リコーダー（お持ちのもので可）

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
音楽	353	7穴尺八を吹いて、音楽と健康を楽しみながら生きがい	尺八の音出しに挑戦！ 現代音楽を楽しみ、腹式呼吸で長く吹くことで、息と指の反射神経を鍛え、長イキ(息・生)しよう！尺八は貸し出し無料、五線譜は読めなくてOKです。	大西 三郎	講師料: 3,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 飲み物
	354	楽しくひこう三味線講座	童謡、民謡、津軽三味線	松原 榮	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 三味線をお持ちの方は持参 ※応相談
	355	楽しいウクレレ体験♪	ウクレレの魅力をお伝えしながら、簡単にウクレレの演奏体験ができ、初めての方でも安心して楽しめる体験講座です。※参加者 10人～15人まで	中村 重之	講師料: 3,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 10人分楽器貸出有り 楽器持参でも可
	356	楽しいウクレレ体験♪	ウクレレの魅力をお伝えしながら、簡単にウクレレの演奏体験ができ、初めての方でも安心して楽しめる体験講座です。※参加者 15人以上	大垣・楽しいウクレレクラブ♪	講師料: 3,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 10人分楽器貸出有り 楽器持参でも可
	357	楽器演奏を楽しもう！	<ul style="list-style-type: none"> ・楽器の形、楽器の大小 (幼・保・小学校低学年) ・二胡とバイオリンの演奏 (一般) ・スーホの白い馬 馬頭琴の弾き語り (幼・保・小学校低学年) 	蒔田 義信 蒔田 純	講師料: 10,000円 材料費: なし 対象: 内容による 持ち物: なし
	358	和太鼓入門～思いっきり和太鼓教室～	和太鼓をはじめてやってみたい方へ 思いっきり和太鼓を叩いてストレス解消をしましょう。 バチの握り方から姿勢、曲打ち、盆踊り太鼓など。	小川 栄一	講師料: 成人 1,000円/1人 高校生以下 500円/1人 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 動きやすい服装 (バチは用意します)
	359	大正琴弾いてみませんか	ピックの持ち方から譜面の見方。初めての方でも1曲弾けるように指導します。	今井 弘美	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具 ※大正琴貸出有り

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
音楽	360	お箏の演奏練習	親しみやすい曲をお箏で演奏します。	長澤 康子	講師料: 5,000円 材料費: 楽譜コピー代 対象: 特定しない 持ち物: 爪(レンタルまたは持参) 箏(レンタル) ※レンタル料は都度相談
	361	音楽でアンチエイジング	未経験の方大歓迎！歌をうたったり、鍵盤楽器を演奏したり、楽しみながら、脳の活性化を図ります。	三輪 徳子	講師料: 500円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具、お持ちの方はキーボード
	362	わくわく音楽／音楽療法	音楽を利用して、目的に合わせてプログラムを組みます。珍しい楽器に触れたり、音を出したり、歌をうたったり、音楽に合わせて楽器を鳴らしたり、美しい音楽を聴いたりして楽しいひとときをすごします。	大塚 隆子	講師料: 12,000円 材料費: なし 対象: 乳幼児の親子、小・中学生、高齢者 持ち物: 動きやすい服装、飲み物
	363	絵本を歌おう♪	絵本に出てくる言葉(オノマトペ等)をピアノの音とリズムに合わせて一緒に歌います。一般社団法人発達支援協会認定ことば音楽療法士による、心と言葉を育む参加型リズム遊びです。	music room SORA	講師料: 10,000円 材料費: なし 対象: 親子(2歳ぐらい～小学校低学年ぐらい) 持ち物: なし
	364	歌って！鳴らして！動いて！フレイル予防<音楽療法>	音楽を使って、歌う、聴く、鳴らす、動くなど、さまざまな活動を行います。楽しみながら行うフレイル予防のプログラムです。	NPO法人 ぎふ音楽療法協会 西濃支部	講師料: 8,000円～10,000円 ※参加人数や内容によって要相談 材料費: なし 対象: 高齢者 持ち物: なし
	365	心と体を健康にするボイストレーニング	歌うための姿勢、呼吸や発声など、体の使い方を学びます。よい発声を身につけて、歌を歌って活力ある心と体をつくりましょう。	清水 啓子	講師料: 10,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具、飲み物
	366	べっぴんボイスで歌おう！	「歌うことは健康になること」美しい姿勢と元気な体を作ります。笑い多めの気軽な楽しい講座です。	広瀬 まり	講師料: 15,000円 材料費: 100円/1人 対象: 特定しない 持ち物: 飲み物
	367	カラオケを楽しもう	カラオケの新曲を一緒に学びましょう。みんなで歌ったり、一人ずつ歌ったり、楽しく練習しましょう。	栗宮 健二	講師料: 無料 材料費: 300円/1人 対象: 特定しない 持ち物: なし

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
音楽	368	歌のコツをつかんで、カラオケを楽しもう	はじめての方でも、人前で歌えるようになります。新曲を練習しながら歌うコツを覚えましょう。	鈴加 桂子	講師料: 10,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具、飲み物
	369	生演奏で楽しい曲を聞いたり、全員で歌ったりしましょう	やさしい尺八の音とギター、ピアノとボーカルの生演奏を聞いたり、楽しい童謡、ポピュラーな曲、演歌をみんなで歌ったりしましょう。(ご希望で尺八の試し吹き体験もあります。)	大西 三郎	講師料: 3,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 飲み物
	370	歌で広がる元気の輪	抒情歌、フォークソング、歌謡曲など、ジャンルにとらわれず、アコースティックギターの伴奏で季節の歌を中心に歌います。	加藤 修	講師料: 6,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具
	371	音楽のシャワーを浴びよう♪	フルートとピアノ、2人の音楽家による生演奏。打楽器やベル、リコーダー、鍵盤ハーモニカ等も入れながら、赤ちゃんからシニアの方まで一緒に楽しめるコンサートをします。	奏楽 ~SORA~	講師料: 13,000 円 材料費: なし 対象: 乳幼児~シニア 持ち物: なし (ピアノがない会場は、ご相談ください。)
	372	童謡・唱歌・ナツメロによるハーモニカコンサート	ピアノ伴奏をCDで行い、ハーモニカの生演奏を行います。童謡の悲しい裏話、ナツメロの時代背景等を解説しながらのコンサートになります。	林 勝美	講師料: 2,000 円 材料費: なし 対象: 高齢者 持ち物: 飲み物
	373	声を出して健康に！気軽にできる詩吟	初めてでも簡単にできる詩吟です。時には歌謡曲にフシをつけて、詩吟のようにうたってみたり、思いっきり声を出して健康になりましょう。	高橋 誠子	講師料: 5,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	374	ご当地ソングの合唱と年寄の智恵(生活・健康)の伝承	「大垣結びん地音頭」の合唱指導と、生活・健康などに関する体験談をお話します。	宮 美濃留	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 成人~ 持ち物: なし 参加者が多い場合、歌詞の事前印刷(40人~)
ダンス	375	楽しく踊って民踊！！	全国の民踊をみんなでワイワイ楽しく踊って目指せ100歳！！健康長寿	あしたばの会 (西村安子)	講師料: 300 円/1 人(要相談) 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
ダンス	376	みんなで楽しくレクダンス	レクダンスは年齢や運動経験に関わらず誰でも楽しめる運動で、音楽に合わせて体を動かすことで認知機能の維持・向上に効果的です。	あしたばの会 (西村安子)	講師料: 300円/1人(要相談) 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	377	ふる里大垣の踊り	西濃地域の踊りを楽しく踊りましょう	あしたばの会 (西村安子)	講師料: 300円/1人(要相談) 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	378	みんなで楽しく盆踊り	曲に合わせて踊ることで、脳を活性化し、認知症の予防や、転倒防止に繋がります。	あしたばの会 (西村安子)	講師料: 300円/1人(要相談) 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	379	社交ダンス	社交ダンスに必要な基本ステップとマナーを学び、楽しく踊りましょう。	伊藤 長夫	講師料: 6,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 上履きまたはダンスシューズ
	380	社交ダンス	社交ダンスに必要な基本ステップとマナーを学び、楽しく踊りましょう。	伊藤 徳子	講師料: 5,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 上履きまたはダンスシューズ
	381	世界の民踊 (フォークダンス)を踊ろう	フォークダンスって何?という初めての方にも楽しんでいただけます。古くから伝わるフォークダンスで心身共に元気になりましょう。	田邊 啓子	講師料: 6,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 底の柔らかい靴
	382	女性性開花のためのベリーダンス	ご自身の中の女神性を思い出し、表現し、自己解放して、豊かに舞い踊りましょう。	上田 千絵	講師料: 2,000円/1人 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 動きやすいスタイル、飲み物
	383	やってみよう! GO GO DANCE	完ペキに踊れなくても大丈夫♡リズムに合わせて体を動かす楽しさを知りましょう! 表現力、柔軟性を養う体幹トレーニングを、ご年齢に合わせて行います!最後はみんなの知っている曲・好きな曲で楽しく踊ろう!!	後藤 友栄 (TOMOE)	講師料: 2,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 動きやすい服装、シューズ(なしでも可)、飲み物、タオル

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
ダンス	384	親子で！ GO GO DANCE	完ペキに踊れなくても大丈夫♡さまざまな音楽に合わせて親子で踊り、表現力を養い、体を動かす楽しさを知りましょう！ いつもとは違うスキンシップで体も心もにっこにこ！	後藤 友栄 (TOMOE)	講師料: 2,000 円 材料費: なし 対象: 乳幼児の親子 持ち物: 動きやすい服装、シューズ(なしでも可)、飲み物、タオル
絵画・アート	385	指でくるくる 簡単楽しい パステル <small>なごみ</small> 和 アート	「絵は苦手」という人にこそ体験してほしい！ 粉にしたパステルを指でくるくると描くだけで、子どもから大人まで心とむ素敵な作品が作れます。	米田 美和	講師料: 5,000 円 材料費: 300~500 円/1 人 対象: 特定しない 持ち物: なし ※11 名以上の場合は要相談
	386	チャコ先生の アイデア絵手紙	色々な用具を使い、季節の花々をハガキ、色紙に描きます	新川 久子	講師料: 10,000 円~ (参加人数×1,000 円) 材料費: 500 円/1 人 対象: 指定しない 持ち物: 水入れ、雑巾
	387	己書 (おのれしょ)	筆ペンにて、癒しの言葉・絵をハガキや色紙に描きます	新川 久子	講師料: 10,000 円~ (参加人数×1,000 円) 材料費: なし 対象: 指定しない 持ち物: 水入れ、雑巾
	388	誰でも描ける 文字アート！ まるっと己書	「笑顔で心まるく、穏やかに」をコンセプトに、楽しく文字と絵で、自分の思いを描きましょう。	木戸 晃子	講師料: 5,000 円 材料費: 300 円/1 人 対象: 指定しない 持ち物: なし
	389	マイバッグに マイアートを 描いてみませんか？by まるっと己書	「笑顔で心まるく、穏やかに」をコンセプトに、楽しく文字と絵で、自分の思いを描きましょう。	木戸 晃子	講師料: 5,000 円 材料費: 500 円/1 人 対象: 指定しない 持ち物: 新聞紙、タオル
	390	心ふわふわ 妖怪ぬりえ	あなただけの「妖怪ぬり絵」を、画家講師が手描きで用意します。妖怪ぬりえでストレスを解消しましょう。	小倉 宗	講師料: 20,000 円~ (参加人数×2,000 円) 材料費: なし 対象: 指定しない 持ち物: ぬりたい画材 (色鉛筆、水彩、サインペンなど)
	391	トールペイント~暮らしに彩りを~	ペイントが初めての方も、ウェルカムプレート、エコバッグやティッシュBOXなど、簡単にできます。	金森 百香里	講師料: 5,000 材料費: 500 円/1 人 対象: 特定しない 持ち物: なし

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
絵画・アート	392	遊び文字（文字アート）	書の経験不要。筆だけではなく、割り箸、爪楊枝も使って作る簡単文字アートです。コツを覚えるだけで、驚くほど素敵に変身させることができます。ポストカード、色紙、顔彩で、アートを作り上げます。	遊び文字 青水会	講師料: 5,000円 材料費: 300円/1人 対象: 特定しない (10名以上) 持ち物: 書道用具一式、習字紙、ハガキ、筆、爪楊枝
	393	楽しく♪可愛く♡手形でアート	お子様の手にインクを付けて紙にペッタン!!手形に顔などを書いて・・・素敵な成長記録やインテリアに♡可愛い「手形アート」です。	小久保 幸子	講師料: 2,000円 材料費: なし 対象: 乳幼児、小学生（低学年） 持ち物: なし
伝統文化	394	楽しい俳句	楽しく俳句を学びましょう。デイケア、老人会、自治会等各種グループでご利用ください。	七種 年男	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 初心者 持ち物: 筆記用具
	395	俳句作り	実際に俳句を作り俳句を読み合い、俳句の楽しさ、面白さを体験しながら俳句作りを親しむ。	田中 青志	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 俳句作りをしてみたい方 持ち物: 紙、鉛筆
	396	茶の湯(盆点前)	日本固有の伝統文化である茶の湯を、現代の生活の場に合った、どこにでも持ち運びのできるお盆を用いて学びましょう。手軽なお点前で、心和む社交・もてなしを、お互いに楽しみましょう。	松岡 律子	講師料: 5,000円 材料費: 200円/1人 (抹茶代他) 対象: 特定しない 持ち物: お菓子は好みのものをご持参ください
	397	茶の湯(表千家)	季節の行事に想いを添えて、こころ穏やかに、からだ健やかな事を願って、日本の文化・茶の湯を楽しみませんか。	遠藤 洋子	講師料: 2,000円～ 材料費: 300円/1人 呈茶(抹茶・菓子) 対象: 園児、生徒、高齢者 持ち物: 特になし(相談)
	398	将棋をはじめてみませんか(初級)	ルール、マナー、詰み、駒の動かし方など、将棋の基本を学び、対局をしてみましょう。	松野 義雄	講師料: 3,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 大盤、将棋道具(盤・駒) ※貸出可
	399	将棋初段を目指して(中級)	将棋の対局における攻めと受け、戦形(戦法)など、将棋の応用を学び、初段を目指しましょう。	松野 義雄	講師料: 3,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 大盤、将棋道具(盤・駒) ※貸出可

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
園芸・フラワーアレンジメント	400	いけばな教室	いけばな全般	西田 久子	講師料: 無料 材料費: 1,500円~/1人 対象: 特定しない 持ち物: ハサミ(内容による)
	401	いろいろなお花のアレンジメント	色々な素材のお花を使って形や色の提案をし、アレンジメントを楽しみます。	山田 弘美と花フレンド	講師料: 5,000円~ 材料費: 1,500円~2,500円 対象: 小学生以上 持ち物: なし
	402	楽しいフラワーデザイン	生花、造花、プリザーブドフラワー、ドライフラワーや鉢物などを使って、アレンジメントします。	西田 久子	講師料: 無料 材料費: 3,000円~/1人 対象: 指定しない 持ち物: 講座の内容による
	403	フラワーアレンジメントで心豊かに	バラをはじめ季節のお花やグリーンを使用しアレンジが楽しめます。お家が明るくなり心も豊かでhappyになります。	芳賀 和祐	講師料: 500円~(交通費) 材料費: 1,100円~/1人(参加人数・内容による) 対象: 特定しない 持ち物: ハサミ、古新聞、ゴミ袋、定規、カッターナイフ
	404	プリザーブドフラワーを知って楽しもう	プリザーブドフラワー(生花で長持ち)を使用しオリジナルの作品づくりが楽しめます。プライダルやプレゼントに人気の作品の基礎を学んでいただけます。	芳賀 和祐	講師料: 500円~(交通費) 材料費: 1,500円~/1人(参加人数・内容による) 対象: 特定しない 持ち物: ハサミ、ゴミ袋、定規、ピンセット、古新聞
	405	キッズから大人まで楽しめるプリザーブドフラワー	季節や行事などに合ったプリザーブドフラワーのアレンジを作りましょう。コサージュや髪飾り、パリストイルから和のアレンジまで、幅広くレッスンします。お子様のレッスンもできます。	衣斐 祐佳	講師料: 3,000円~(参加人数×300円) 材料費: 1,000円~/1人 対象: 特定しない 持ち物: 大きめの紙袋
	406	初めてでも簡単! 手作りプリザーブドフラワーと自然素材のアレンジ	バラや庭・道端にある草花を枯れないように手作り加工した材料や木の実などを使ったアレンジ。自然味あふれる季節感あるアレンジが楽しめます。	高橋 誠子	講師料: 5,000円 材料費: 600円~(作品によって変動あり) 対象: 特定しない 持ち物: 持ち帰り用袋
	407	ハーバリウム	キラキラお花のハーバリウムづくり	衣斐 祐佳	講師料: 3,000円~(参加人数×300円) 材料費: 500円~/1人 対象: 指定しない 持ち物: ウェットティッシュ

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
園芸・フラワーアレンジメント	408	押し花を使って楽しもう	押し花を使用しハガキからミニ額作りまでオリジナルの作品づくりが楽しめます。お花の美しさも長く楽しむことができます。	芳賀 和祐	講師料: 500円～(交通費) 材料費: 250円～/1人(参加人数・内容による) 対象: 小学生以上 (小学生未満は保護者同伴なら可) 持ち物: 古新聞、ハサミ、ゴミ袋、ピンセット、ティッシュペーパー
	409	楽しい押し花	押し花を使用して、はがき、ランチョンマット、カレンダーなどのラミネート加工やキーホルダー、定規などオリジナル作品を楽しく作りましょう。	犬飼 美代子	講師料: 無料 材料費: 300円～/1人 対象: 特定しない 持ち物: なし
	410	花と遊ぼう	牛乳パックやペットボトル等、身近なものを利用して花入れを工作し、暮らしの中に花を取り入れることや、花を楽しむことを提案します。	松岡 律子	講師料: 無料 材料費: 500円/1人 (お花代他) 対象: 特定しない 持ち物: 身近にある花材、工作道具(ハサミ、のり・ボンド等、カッター、手拭きタオル)
手工芸	411	500円で作るクリスマス	クリスマス用に姫リンゴ、綿、ヒバなど全て生の素材を使い、環境にやさしいアレンジ又はブーケ(花束)を作ります。	加藤 修	講師料: 3,000円 材料費: 500円/1人 対象: 特定しない 持ち物: ハサミ
	412	食育講座付きつまみ細工ワークショップ	大垣市の農作物について知ってもらうために、講義による食育講座の後に、農作物の花をモチーフにしたつまみ細工作品を作っていただきます。	こびとの農園 津川 祐多	講師料: なし 材料費: 500円～1,000円/1人 対象: 小学生以上 持ち物: 作成物によって異なるため、事前に相談
	413	広げよう！エコ	古紙・牛乳パック・木の実等を使ったクラフトと季節の折り紙を楽しみます。	大谷 征子	講師料: 1,000円 材料費: 100円～/1人 対象: 特定しない 持ち物: 内容による
	414	折り紙	折り紙で連鶴や福山ローズ、包装紙でトキの巣ごもり等に折りあげます。	加納 彰	講師料: 無料 材料費: 100円～/1人 対象: 特定しない 持ち物: なし

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
手工芸	415	大空に揚げる 凧づくり	60×40 cmの和紙に好きなキャラクターを描き、竹ひごと糸を使い、大空に揚げる凧を作りましょう。	加納 彰	講師料: 無料 材料費: 500円/1人 対象: 特定しない 持ち物: 鉛筆、30cm定規、木工用ボンド、ハサミ
	416	紙衣 art 和を楽しむ	①和紙のちぎり絵 ②和紙小物(くるみ絵・染めうちわ・あかりなど) ③和紙 art (創作)	日比野 暢子	講師料: 10,000円 材料費: 2,000円~/1人 対象: 特定しない 持ち物: ハサミ、木工用ボンド、平筆(作品に応じて)
	417	クレイクラフト アート	樹脂粘土を使って、アクセサリ、花、スイーツ、小物入れ、かわいい人形やアニマルなどを作ります。出来上がりは必ず感動します。	梶井 香代子	講師料: 無料 材料費: 600円~/1人 対象: 特定しない 持ち物: ハサミ、ラップ
	418	ガラスアート ～色を楽しもう～	色とりどりの特殊フィルムとリード線を使って、フォトフレームやミニティッシュケースなどを作ります。スタンドグラス風アートです。	小川 恭代	講師料: 無料 材料費: 1,000～1,500円/1人 対象: 特定しない 持ち物: ハサミ、えんぴつ
	419	ガラスアート とシルエット アート(切り絵)	特殊なカラーフィルムを貼って彩色し、スタンドグラス風のオリジナル作品を作ります。	犬飼 美代子	講師料: 無料 材料費: 1,000円~/1人 対象: 特定しない 持ち物: ハサミ
	420	ガラスアート ～色あそび、 ガラスアート の世界～	色とりどりの特殊フィルムで、スタンドグラス風のオリジナル作品を作りましょう。	松浦 厚子	講師料: 3,000円 材料費: 1,000円~/1人 対象: 特定しない 持ち物: ハサミ
	421	ガラスアート を楽しもう	カラーフィルムと鉛線を使用し、フォトスタンドやティッシュケース等身近にある物にデザインでき楽しめます。スタンドグラスのような出来上がりに感動です。	芳賀 和祐	講師料: 500円～(交通費) 材料費: 500円~/1人(参加人数・内容による) 対象: 小学生以上 (保護者同伴なら小学生未満も可) 持ち物: 古新聞、ハサミ、ゴミ袋、キッチンペーパー(2～3枚)、マスキングテープ

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
手工芸	422	ステンドグラス風切り絵 (シルエットアート)	黒アート紙に切り絵を施し、カラーフィルムを使用し彩色するシルエットアート。男女関わらず楽しめ教会の天井窓を思わせる作品に仕上がります。	芳賀 和祐	講師料: 500円～(交通費) 材料費: 600円～(参加人数・内容による) 対象: 小学生高学年以上 (保護者同伴なら未満も可) 持ち物: 古新聞、ゴミ袋、定規、カッター、カッターマット、ハサミ、プリンカップ、キッチンペーパー
	423	優雅なプチポアン刺繍	歴史を伝えるウィーンの刺繍「プチポアン」。一針一針布目を数えながら色系で模様を刺しうめます。	末継 啓子	講師料: 7,000円 材料費: 実費(内容による) 対象: 成人 持ち物: ハサミ、色鉛筆、定規
	424	楽しい編み物	1回だけで出来上がる小物から、かぎ針、棒針、アフガン針で網目記号や網み図の見方を学びながら作りたいものを編んでもOK! 編物検定の学習もできます。初心者から経験者まで編み物の時間を楽しみましょう。	乗原 順子	講師料: 4,000円 材料費: 実費(※内容による) 対象: 小学生(4年生～)・中学生、高校生、成人、高齢者 持ち物: ※内容による
	425	初めての高嶋タティング	TAKASHIMA タティング針を使って楽しむタティングレース。シャトルは苦手という方にピッタリです。針と糸の持ち方から始め、作品作りを楽しんで頂きます。	山田 崇子	講師料: 8,000円 材料費: 実費(内容による) 対象: 成人女性 持ち物: 筆記用具、ハサミ
	426	タイルクラフト	コースターやフォトフレームなどカラフルタイルで小物作りをします。	松浦 厚子	講師料: 3,000円 材料費: 500円～/1人 対象: 小学生以下 (大人は応相談) 持ち物: ※内容による
	427	かわいく楽しいタイルクラフト	正方形やハート型等のかわいくてカラフルなタイルを使用しフォトスタンドやティッシュケース等に貼りつけます。個性あふれるオリジナル作品に出来上がります。	芳賀 和祐	講師料: 500円～(交通費) 材料費: 600円～/1人(参加人数・内容による) 対象: 特定しない 持ち物: 古新聞、ゴミ袋、ウェットティッシュ、爪楊枝、マスキングテープ(内容による)

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
手 工 芸	428	スクラップ ブック	12 インチのペーパーに写真を整理し、アルバムを作ります。家族の思い出一杯の写真を、いきいきとした装飾品でかわいく飾りましょう。次世代のための絵本のような、ストーリー形式のアルバムです。	森本 直美	講師料: 5,000 円 材料費: 実費 (内容による) 対象: 特定しない 持ち物: カッター、カッターマット、ハサミ、テープのり、ボンド、筆記用具、写真 (数枚)、定規
	429	魔法のような 山の幸染め	カラーマット (染料) と押し葉を使用し、アイロンで染める手軽で簡単な染めです。水や火を使用しないため、即オリジナルのハンカチやスカーフが出来上がります。	芳賀 和祐	講師料: 500 円～ (交通費) 材料費: 600 円～/1 人 (参加人数・内容による) 対象: 小学生高学年以上 (保護者同伴なら未滿も可) 持ち物: 古新聞、ハサミ、ゴミ袋、定規、筆記用具、紙皿
	430	楽しいデコパ ージュ・トール ペイント	身近な雑貨にペイントしてリメイクしませんか。ご希望に応じてウェルカムボード、トートバッグなども作れます。	北村 和代	講師料: 3,000 円 材料費: 800 円/1 人 対象: 特定しない 持ち物: 新聞紙、水入れ、キッチンペーパー、綿棒、牛乳パック、ハサミ
	431	かわいい食器 作り ポーセラーツ	白磁にシールのような転写紙を貼り、かわいい食器などを作ります。	衣斐 祐佳	講師料: 3,000 円～ (参加人数×300 円) 材料費: 700 円～/1 人 対象: 特定しない 持ち物: なし
	432	アロマ フラワー キャンドル	アロマ・キャンドル・ドライフラワーを使って、素敵なインテリアアイテムを作りましょう。	衣斐 祐佳	講師料: 3,000 円～ (参加人数×300 円) 材料費: 1,000 円～/1 人 対象: 特定しない 持ち物: 持ち帰りの紙袋 ウェットティッシュ
	433	キラキラスト ーンデコ体験	キラキラストーンを使って、身の回りのもの (ペン・キーホルダー・キーフック・フォトフレーム・アクセサリーなど) を可愛く飾りつけていきます。	斉木 麻有	講師料: 無料 材料費: 500 円～/1 人 対象: 小・中学生、高校生、成人 持ち物: なし
	434	小さなガラス を詰める ～マイクロモザ イク～	金太郎飴の様な小さなガラスのパーツを型枠に埋め込んで作るモザイク。キーホルダーやネックレスを作ります。	栗田 弥生	講師料: 無料 材料費: 実費 (型枠、パーツに応じて相談) 対象: 小学生 (3年生～) 持ち物: 必要な方は拡大メガネ等

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
手工芸	435	キャンドル ～Myキャ ンドルを作ろう ～	対象の方に合わせ楽しくMy オリジナルキャンドルを作 って頂きたいと思います。	菊地 淳子	講師料: 無料 材料費: 500円~/1人 対 象: 特定しない 持ち物: エプロン、 作品持ち帰りのふくろ
料理	436	オリーブオイル テイस्टィ ング/イタリ ア家庭料理	オリーブオイルの歴史や特 徴、選び方、食材との組み合 わせ方などを学びます。/本 場イタリアマンマの家庭料 理を作ります。	ボスカ ロール千春	講師料: 6,000円 材料費: 実費(内容による) 対 象: 成人 持ち物: 内容による
	437	楽しい韓国料 理	韓国家庭料理を中心に、旬の 食材を使ったおいしい料理 を学びます。	安 紹晶	講師料: 10,000円 材料費: 実費(要相談) 対 象: 成人 持ち物: 三角巾、エプロン、ふき ん、筆記用具
	438	身体にやさし い家庭薬膳	ご家庭でできる薬膳の解説 と美味しいお料理の実習。ま た、薬膳を含めた養生のお話 のみも行っております。	田辺 ユミ	講師料: 6,000円 材料費: 実費(1,500円/1人) 対 象: 成人 持ち物: エプロン、ふきん、三角 巾、筆記用具
	439	日本酒のペア リング	座学で学ぶ、日本酒のタイプ と料理の相性。食卓で活かせる 日本酒選びのコツを伝授 します。 ※試飲は行いません	吉川 英明	講師料: 3,000円 材料費: なし 対 象: 成人、高齢者 持ち物: なし
マシ ック・大衆 芸能	440	バルーン アート講座	風船を使って、かわいい動物 を作りましょう。 (土日限定)	大垣市 青年団体 連絡協議会	講師料: 1,500円/1人 ※受講人数による 材料費: 3,000円～ 対 象: 特定しない 持ち物: なし
	441	落語	落語を聴いて笑いましょう	大垣 落語の会	講師料: 3,000円/1人 材料費: なし 対 象: 成人 持ち物: なし
	442	免疫力上昇!! みんなで唄お う、みんな で笑おう	みんなで唄おう(童謡、唱歌、 演歌、詩吟、民謡)&みんな で笑おう(漫談:袋小路まさ まろ、落語:司馬艶鳳)	グループ星	講師料: 5,000円 材料費: なし 対 象: 特定しない 持ち物: なし
	443	「たのしい～ い!」をお届 けします	笑顔を忘れていませんか? 未就園児からおじいちゃん、 おばあちゃんにまで楽し い!(腹話術、玉すだれ、マ シック等)時間をお届けしま す。	松本 好弘	講師料: 無料 材料費: なし 対 象: 特定しない 持ち物: なし

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
マジック・大衆芸能	444	みんな笑顔に！「おもてなし演芸マジックショー」	大垣の「ねた」を天ご盛りにして出前いたします。メニューは、手品、腹話術人形による寸劇、大垣観光玉すだれ等、ご希望に添い提供いたします。	ふるさと大垣おもてなし隊	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	445	大道芸を楽しむ	腹話術、手品、ジャグリング、バルーン等で単に観るだけでなく、全員で楽しく体験する。	大谷 征子	講師料: 1,000円 材料費: 100円~/1人 対象: 特定しない 持ち物: なし (講座内容要相談)
	446	広げよう！レクとマジック	レクゲーム、健康福祉体操ゲームの後は、簡単なマジックで頭の体操をしましょう。	大谷 征子	講師料: 1,000円 材料費: 100円~/1人(マジックの内容による) 対象: 特定しない 持ち物: 内容による
	447	マジック	各種会合、パーティー、慰労会等みなさんの集まる場所へ出向き、面白く楽しいマジックを見てもらいます。また、簡単な種明かしと演技指導を行います。	江馬 斉一郎	講師料: 3,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	448	マジック	マジックの披露、誰でもできるタネ指導(笑いと健康の話を交え、いきいきサロン・老人会・子ども会などにも対応します。)	河村 清	講師料: 3,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	449	楽しいマジック	自治会、子ども会、いきいきサロン、クリスマス会、各種イベントなどで、楽しく面白いマジックを披露します。	桑原 敏雄	講師料: 3,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	450	やさしいマジック	身のまわりにあるものを使ってやさしくて楽しいマジックを行います。マジックの披露もします。	桑原 栄一	講師料: 1,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	451	手品	おもしろ手品で、みんな楽しく遊びましょう。	高橋 英二	講師料: 3,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
文化・教養	452	600年の歴史を伝える能面のお話	能面の歴史や制作方法についてお話します。	藤原 久美子	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
文化・教養	453	厩飯大塚古墳 (現地説明)	国指定史跡厩飯大塚古墳の特徴や整備事業について、現地で説明します。	長澤 均	講師料: 2,000円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	454	大垣祭について	大垣祭の歴史や軸について	大垣祭 保存会	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	455	大垣市の歴史・文化・産業・魅力いっぱい紹介します!	「奥の細道むすびの地」を中心に、川湊・八幡神社・大垣城・郷土館等、真心込めてご説明します。	ふるさと 大垣案内の 会	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	456	郷土の歴史	城代小原鉄心を中心とした『戊辰戦争における大垣藩の動向』(フィールドワークも含む)	成田 信一	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	457	郷土に輝く偉人達	西濃地区(郷土)に輝く偉人達を紹介します。	市川 秀男	講師料: 5,000円 材料費: コピー代 対象: 成人、高齢者 持ち物: なし
	458	数の歴史	古代ギリシャのピタゴラスは「万物は数なり」と唱えたが、一体どのような歴史をたどり、今日に発達したか説明します。	市川 秀男	講師料: 5,000円 材料費: コピー代 対象: 指定しない 持ち物: なし
	459	茨木のり子 詩集「歳月」 を読む会	茨木のり子の詩集「歳月」を読みながら、愛と孤独と性を見つめ、「そしじ」の世界に心を漂わせましょう。	小倉 宗	講師料: 40,000円~ (参加人数×4,000円) 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	460	輪中百景 一写真で見る 輪中の景観一	輪中特有の景観と生活について、輪中写真家の河合孝さんが撮影した写真などで紹介・説明します。	長谷川 章	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
461	はじめての脚本シナリオ入門	映画・テレビドラマやラジオドラマの書き方、各コンクール突破の方法などについて説明します。	西田 充晴	講師料: 無料 材料費: コピー代等 対象: 高校生、成人 持ち物: 筆記用具	

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
キャリアアップ・自己啓発	462	文字は心	自信を持って文字を書いて頂く基本の講座。まずは、ご自身のお名前を素敵に書いてみましょう。	山田 弘美	講師料: 5,000 円～ 材料費: 1,000 円～ (筆記具) 対象: 小学生以上 持ち物: 無し
	463	書道(書写)の基本を学ぼう	正しく、美しい文字の書き方を学ぶ。初心者を対象にわかりやすく説明します。	大橋 開山	講師料: 無料 材料費: 1,000 円 対象: 小・中学生、成人、高齢者 持ち物: 書道用具、筆記用具
	464	気軽に楽しくボールペン字!めざせ!美文字!	手書きの機会は減ってきていますが、やっぱりきれいな字は書きたいものです。難しく考えず、ボールペン 1 本でチャレンジしてみましょう。	高橋 誠子	講師料: 5,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: ボールペン (黒)
	465	マイキャリアデザイン	これまでのキャリアの棚卸しを行い、自己理解を深め、新たな自分を発見し、これからのキャリアをデザインしよう	馬淵 里美	講師料: 10,000 円 材料費: なし 対象: 女性 (成人) 持ち物: 筆記用具
	466	クチと脳の健康づくり『60秒スピーチ』	会話は交感神経を刺激しカロリー消費効率を高めます。心を軽くし口のフレイルを予防し脳に活力を与えます。人前で大いに話をして健康づくりを楽しみましょう!	今尾 ひな子	講師料: 10,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具
	467	感じの良い話し方	好感を持たれ、分かりやすく印象に残る話し方のコツを実践を交えながら楽しく学びます。	臼井 由美	講師料: 10,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具
	468	ビジネスマナーの基本	ちょっとした気遣いで、コミュニケーション上手になろう	熊田 素子	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具、笑顔
	469	非認知能力(自己肯定感・自信・主体性・表現力・コミュニケーション力・協調性など)の育み方	自己肯定感とは?学校・会社・家族・団体という組織の中で、大人も子どもも非認知能力を高め合える方法を学びます。	山田 彩織	講師料: 10,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
キャリアアップ・自己啓発	470	人生が激変するマインドセット講座	物の見方、捉え方、そして心の在り方を整える方法を学び、目標・目的により早く近づける自分になろう！	山田 彩織	講師料: 10,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具
	471	家計簿はつける or つけない? 家計簿のいらぬやりくり	<ul style="list-style-type: none"> ・iDeCo、NISA のメリットとデメリット ・相続対策は元気なうちに ・その保険いらぬのかも? ・介護保険の使い方 	近藤 豊子	講師料: 4,500 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具
	472	大垣市民のためのお金講座～お金の知識力をアップして、人生 100 年時代を豊かに生きよう!～	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフプランニングの組み立て方 ・税金対策について ・NISA について ・iDeCo について ・保険の分析、見直しについて 	山田 彩織	講師料: 10,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具
	473	ボランティアのすすめ	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティアをはじめたい人、やってみたい人への入門講座 ・若い人（小、中、高校生）、企業、自治会のボランティア教育から、シニアが社会に役立ち、自分も輝く地域デビューについて 	溝口 隆司	講師料: 無料 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	474	社会保障ゲーム～ピンチに使える制度を知ろう～	けがや病気、失業、家族の介護、誰にでも訪れる人生のピンチ。たくさんある行政の支援窓口にとどろつくことができるように、楽しみながら制度や相談窓口の知識を身につけましょう。	種田 昌克	講師料: 無料 材料費: 無料 対象: 中学 3 年～ 持ち物: 筆記用具
	475	小・中学校の社会科で読み解く地方自治	地方自治は私たちの暮らしそのものです。道路、河川、福祉、消防、防災、学校、ごみ処理など。これらはすべて自治体が担っています。子供たちが使っている教科書を使い、地方自治とは? 政策と施策とは? とときに自治問題も交えながら、住民として地域づくりに参加するきっかけとなる講座です。	種田 昌克	講師料: 無料 材料費: 無料 対象: 指定なし 持ち物: 筆記用具

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
キャリアアップ・自己啓発	476	書・画のぬくもりを届けるLINE スタンプ制作入門	お孫さんやご友人に、あなたの書道・絵画・絵手紙・己書の傑作を LINE スタンプとして送る方法を、スマホの有資格者から学びます。デジタル作品として残す喜びを体験してください。	傍島 史聡	講師料: 50,000 円～ (参加人数×5,000 円) 材料費: なし 対象: 高齢者 持ち物: スマートフォン、 作品の画像
	477	AI がお手伝い！スマホで広がる趣味と暮らし	話しかけるだけで献立や旅行案、俳句のアイデアがすぐに出る！最新の AI を安全に使いこなし、生活を豊かにする方法をスマホの有資格者から学びます。	傍島 史聡	講師料: 10,000 円～ (参加人数×1,000 円) 材料費: なし 対象: 高齢者 持ち物: スマートフォン
	478	迷子にならない！「QR コード」と「画像メモ」簡単活用術	申し込みや食事の注文を QR コードでスイスイ完了！証拠として画面を確実に保存するスマホの必須テクニックをスマホの有資格者から学びます。	傍島 史聡	講師料: 10,000 円～ (参加人数×1,000 円) 材料費: なし 対象: 高齢者 持ち物: スマートフォン
	479	無料アプリで楽しむ！心が伝わる時候の挨拶デザイン	スマホの無料アプリで時候の挨拶を作成し LINE で送信します。画像も動画もつくれます。スマホの有資格者がサポートします。	傍島 史聡	講師料: 20,000 円～ (参加人数×2,000 円) 材料費: なし 対象: 高齢者 持ち物: スマートフォン
	480	もしもに備える！スマホ「緊急 SOS 設定」で安心を！	倒れた時、事故に遭った時に役立つ、救急要請と緊急連絡先の登録方法をスマホの有資格者から学びます。操作は簡単、命を守る必須設定です。	傍島 史聡	講師料: 10,000 円～ (参加人数×2,000 円) 材料費: なし 対象: 高齢者 持ち物: スマートフォン
	481	終活セミナー	相続全般について、豊富な知識と経験でお手伝いします。	北村 亮一	講師料: 3,000 円 材料費: 2,000 円/1 人 (エンディングノート含む) 対象: シニア層とその家族世代 持ち物: 筆記用具
	482	みんなで楽しく終活	終活について共に学び、考え人生 100 年時代を後悔のないように豊かに生き活きと暮らそう	馬淵 里美	講師料: 10,000 円 材料費: 600 円 (エンディングノート) 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
キャリアアップ・自己啓発	483	今から始めよう！自分らしい生前整理	終活の一つ、生前整理について学びます。整理の心構えや納得できる手放し方、手順や方法などすぐに実践できる内容です。	高桐 久恵	講師料: 10,000 円 材料費: なし 対象: 成人 持ち物: 筆記用具
	484	はじめよう断捨離	断捨離を初心者の方にもわかりやすく、すぐ実践できるように楽しく学んでいきましょう。	菱田 史子	講師料: 5,000 円 材料費: 300 円/1 人 (テキスト代) 対象: 指定しない 持ち物: 筆記用具
	485	長寿を楽しむ為に	不安を解消 1) デジタル終活、関係ない？ 2) 病気・介護・認知症どうする？ 3) 終活の問題、お一人様 4) その他相続等・エンディングノート ご相談ください	渡部 小代子	講師料: 基本無料 材料費: 講座により 550 円～ 対象: 特定しない 持ち物: 事前に打ち合わせ
	486	楽しい哲学対話	世の中には、正解のない「なぜ？」がたくさんあります。この講座ではみんなでお話することを通して、そんな「分からないこと」をじっくり考え、言葉にしていけます。問いを立て、自分の頭で考えることを楽しみませんか。	神谷 久美子	講師料: 3,000 円 材料費: なし 対象: 小学生～成人 持ち物: なし
国際理解	487	英語で遊ぼう	「英語って楽しい！」を歌や絵本を通して体感しましょう。	英語で遊ぼう English Club	講師料: 5,000 円 材料費: 無料 (工作する場合は 200 円/1 人) 対象: 幼児、小学生 持ち物: のり、ハサミ、クレヨン
	488	英語で楽しもう！	初心者の方、大歓迎！英語でコミュニケーションをとりながら、楽しく学び、話しましょう。子ども向けレッスンもできます。	山本 悦子	講師料: 5,000 円 材料費: 200 円/1 人 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具
	489	すぐに使えるかんたん旅行英語	海外旅行に行くつもりで、簡単にしゃべれる旅行英語を体験してみましょう。あいさつや飛行機内、買い物等、色々な場面で使えます。	高野 美穂子	講師料: 5,000 円 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: 筆記用具
	490	英会話	簡単表現の日常会話を学びます。※文法はいりません	ヨーク Yolk 〔辻本與吉〕	講師料: 5,000 円 材料費: コピー代 対象: 高校生、成人 持ち物: 筆記用具

分野	No.	講座名	講座内容	講師	備考
国際理解	491	ベトナムの生活と文化	ベトナムの気候・風土や日常生活、ベトナム民族楽器の演奏、ベトナム戦争などについてお話しします。	蒔田 義信	講師料: 3,000 円 (演奏ありの場合 5,000 円) 材料費: なし 対象: 特定しない 持ち物: なし
	492	南アジアの小国“幸せの国ブータン”をもっと知ろう!	歴史、現状、観光、食事、文化などを紹介しながらブータンを知り、ブータンに行ってみたいなと思ってもらえるような講座です。	濱崎 浩之	講師料: 交通費程度 材料費: なし ※映画の上映を行う場合は実費負担あり 対象: 小・中学生、高校生、成人 持ち物: なし

出前講座は大垣市のほか、次の機関でも開催されています。

■ 学校法人平野学園

学校法人平野学園では、「北欧の環境事情」をテーマに、北欧の日常生活や産業・自然環境との関わりについてさまざまなトピックを紹介する出前講座を開催します。

TEL 0584-47-5623 / FAX 0584-47-5624

ホームページ <https://vn.hirano.ac.jp>

■ 大垣女子短期大学（担当／大垣女子短期大学 図書館生涯学習係）

大垣女子短期大学では、音楽、美術、健康、福祉、教養等の専門的な講座を開催しています。

TEL 0584-81-6817 / FAX 0584-81-6818

ホームページ <https://www.ogaki-tandai.ac.jp/lifelog/delivery/>

■ 岐阜協立大学（担当／岐阜協立大学 総務企画課 地域連携推進センター）

岐阜協立大学では、大学の持つ専門的知見を広く社会に開示することを目的に、経済、経営、スポーツ、看護等の専門的な分野の出張講座を受け付けています。また、おおがきの歌に合わせた健康体操「大垣市民体操」の普及活動を行っております。自治会等でご活用ください。

TEL 0584-77-3511 / FAX 0584-81-7807

ホームページ <https://www.gku.ac.jp/>

■ 岐阜県職員出前トーク（担当／知事直轄・広報課）

県では、県政の重要課題や生活に身近な話題について、県民の皆さまが参加する会合などへ県職員が直接出向いてお話しをする「県職員出前トーク」を行っています。

TEL 058-272-1118（直通） / FAX 058-278-2506

ホームページ <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/168.html>

出前講座は大垣市のほか、次の機関でも開催されています。

■ 岐阜地方法務局大垣支局「まなび講座」
(担当/岐阜地方法務局大垣支局 総務課)

岐阜地方法務局大垣支局では、自筆証書遺言書を保管する「遺言書保管制度」について、法務局職員が説明する「まなび講座」を実施しています。

TEL 0584-78-3347 / FAX 0584-78-8316

ホームページ https://houmukyoku.moj.go.jp/gifu/page000001_00071.html

■ 大垣市レクリエーション協会

大垣市レクリエーション協会では、生涯学習、コミュニケーションゲーム、生涯スポーツ、環境教育、健康体操、クラフト・手芸、和太鼓など様々な講座を開催しています。また、いきいきサロン、学校、各種団体の研修会等への指導者・講師の派遣も行っています。

TEL・FAX 0584-78-9369

ホームページ <https://ogaki-rec.jimdofree.com>

大垣市「飛び出す市役所」出前講座申込書

令和 年 月 日

大垣市長 様

(申込者) 団 体 名

(〒 -)

代表者住所

代 表 者 名

担 当 者

電 話 番 号

大垣市「飛び出す市役所」出前講座実施要綱第6条の規定により、次のとおり講師派遣を申し込みます。

希望講座名	No.	(講座名)	(講師名)
希望日時	令和 年 月 日 ()	時 分	時 分
会 場	(名 称)		
	----- (所在地)		
申込目的			
参加対象者		参加予定人数	人
備 考			

※ (代表者以外への送付を希望される場合は、備考欄にご希望の郵送先の住所等を記載してください。)

1 出前講座開催までの流れ

(1)申し込み

講座開催日の行政講師は6か月前、市民講師は3か月前から3週間前までに希望講座を選び、直接またはファクスで、市民活動推進課までお申し込みください。

(2)決定通知書の送付

市民活動推進課で受け付けし、担当課または市民講師と調整後、決定通知書を申込団体に送付します。

当日の詳細などについては、担当課または市民講師と直接打ち合わせをしてください。

(3)講座の開催

担当課の職員または市民講師は、申込団体が用意した会場に出向き、講義を行います。

2 お申し込み・問い合わせ先

〒503-8601 大垣市丸の内2丁目29番地

大垣市市民活動部市民活動推進課

電話番号 : 0584-47-7651

F A X : 0584-81-7800

大垣市「飛び出す市役所」出前講座ガイドブック

発行日／令和8年4月

大垣市市民活動部市民活動推進課
〒503-8601 岐阜県大垣市丸の内2丁目29番地
TEL：0584-47-7651