

# 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

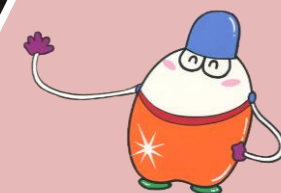
地域やクラブの  
集會に

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  
スイスイくん



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7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 | 11 |
|----|----|

|    |    |
|----|----|
| 健康 | 12 |
|----|----|

|       |    |
|-------|----|
| 医療・看護 | 13 |
|-------|----|

|    |    |
|----|----|
| 教育 | 13 |
|----|----|

|       |    |
|-------|----|
| 文化・教養 | 14 |
|-------|----|

|      |    |
|------|----|
| 国際理解 | 14 |
|------|----|

#### ◆市民講師編

|    |    |
|----|----|
| 環境 | 16 |
|----|----|

|       |    |
|-------|----|
| 防災・安全 | 16 |
|-------|----|

|     |    |
|-----|----|
| 子育て | 16 |
|-----|----|

|    |    |
|----|----|
| 福祉 | 17 |
|----|----|

|    |    |
|----|----|
| 健康 | 17 |
|----|----|

|    |    |
|----|----|
| 音楽 | 22 |
|----|----|

|     |    |
|-----|----|
| ダンス | 24 |
|-----|----|

|        |    |
|--------|----|
| 絵画・アート | 25 |
|--------|----|

|      |    |
|------|----|
| 伝統文化 | 26 |
|------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 園芸・フラワーアレンジメント | 28 |
|----------------|----|

|     |    |
|-----|----|
| 手工芸 | 29 |
|-----|----|

|    |    |
|----|----|
| 料理 | 33 |
|----|----|

|           |    |
|-----------|----|
| マジック・大衆芸能 | 33 |
|-----------|----|

|       |    |
|-------|----|
| 文化・教養 | 35 |
|-------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| キャリアアップ・自己啓発 | 36 |
|--------------|----|

|      |    |
|------|----|
| 国際理解 | 38 |
|------|----|

|            |    |
|------------|----|
| 他の機関での出前講座 | 39 |
|------------|----|

## **「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.7～14)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.15～38)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<br>※No.156～165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**

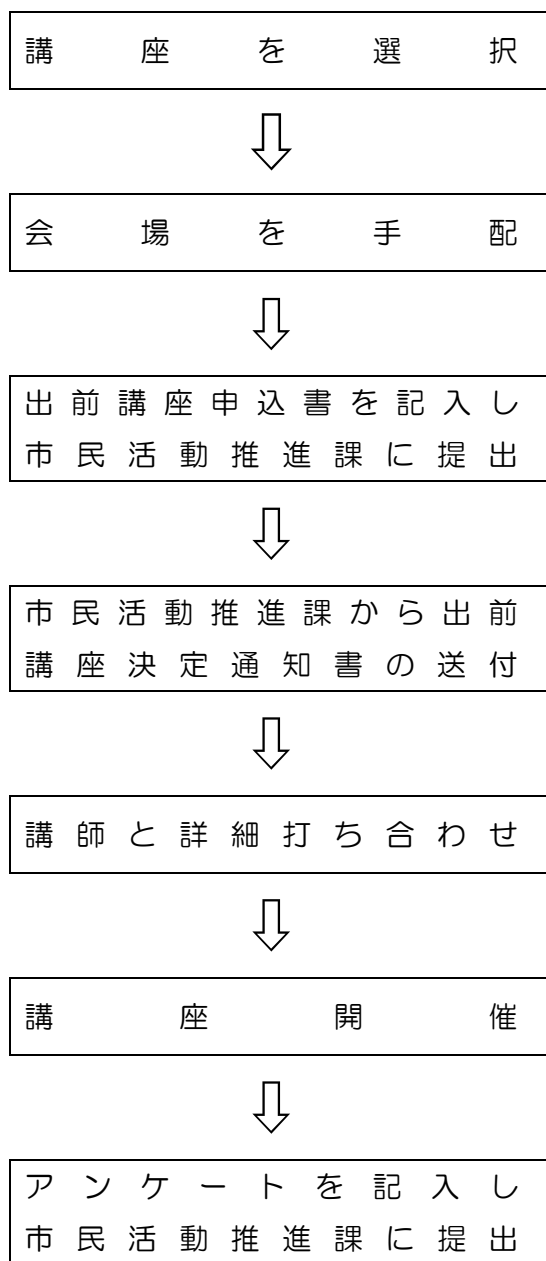
【大垣市「飛び出す市役所」出前講座申込書】(巻末に様式添付)をFAX、電子メール、郵送、直接のいずれかの方法で市民活動推進課へご提出ください。

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もあります。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る場ではありません。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。
- 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](mailto: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.17～21



### ○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.9～13

市民講師編：P.16～17

### ○何かを作りたい、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.25～33

### ○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.22～25

### ○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

市民講師編：P.35～37

### ○特別な技術を見たい、または技術を学んで一緒に楽しみたい！

⇒ 「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.26～28、P.33～35

### ○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.13～14

市民講師編：P.16～17、P.38



## 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＞

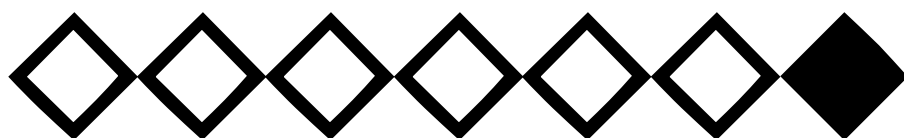
| 分野    | No. | 講座名                               | 講師担当所属        |
|-------|-----|-----------------------------------|---------------|
| まちづくり | 120 | 「まちなかテラス」について                     | 都市計画課         |
| 市民生活  | 129 | デジタルを活用して暮らしを豊かに                  | 情報企画課         |
| 防災・安全 | 167 | 防犯について                            | 危機管理課         |
| 子育て   | 178 | 大垣市こども未来計画について                    | 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               |               |
| 健康    | 198 | こどものための健康講座（3）<br>けがをしないからだをつくろう！ | 保健センター        |
|       | 204 | おとなの健康講座（6）<br>食べて元気にフレイル予防       |               |
| 医療・看護 | 227 | 食物アレルギーと手術の関係                     | 大垣市民病院<br>看護部 |

### ＜市民講師編＞

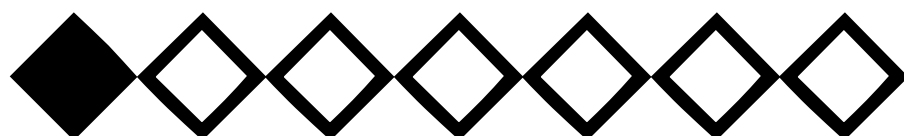
| 分野    | No. | 講座名                                | 講師            |
|-------|-----|------------------------------------|---------------|
| 環境    | 302 | ひょっとしてわが家は時代おくれ？<br>脱炭素住宅の秘策は窓に有り！ | ガキデコ<br>活動委員会 |
| 防災・安全 | 304 | 大地震から社員・家族を守る【BCP】                 | 小笠原 勉<br>恵知子  |
| 子育て   | 307 | 「コグトレ」で見る力・聞く力・想像する力をきたえよう！        | 神谷 久美子        |
|       | 310 | 大人も知ろう！イマドキの包括的性教育                 | 三尾 美紀         |
| 健康    | 317 | 脳と体の老化予防！<br>カンタン楽しいマルチタスク脳トレ      | 神谷 久美子        |
|       | 323 | 今日からでも始められる転倒予防の入門教室               | 高木 常保         |
|       | 329 | ヨガで楽しくリフレッシュしましょう                  | ヴァンダリ<br>マンジュ |

| 分野                 | No. | 講座名                                          | 講師     |
|--------------------|-----|----------------------------------------------|--------|
| 健康                 | 332 | 笑いヨガ                                         | 森 幾代   |
|                    | 344 | 医療・人体の神秘                                     | 市川 秀男  |
| 音楽                 | 368 | 声を出して健康に！気軽にできる詩吟                            | 高橋 誠子  |
|                    | 370 | ご当地ソングの合唱と年寄の智慧（生活・健康）の伝承                    | 宮 美濃留  |
| ダンス                | 371 | 楽しく踊って民謡！！                                   | あしたばの会 |
|                    | 372 | ふる里大垣の踊り                                     | あしたばの会 |
| 絵画・アート             | 380 | チャコ先生のアイデア絵手紙                                | 新川 久子  |
|                    | 381 | 己書（おのれしょ）                                    | 新川 久子  |
|                    | 382 | 誰でも描ける文字アートを描いてみませんか                         | 木戸 晃子  |
|                    | 383 | 幸せころのふわふわぬり絵                                 | 小倉 宗   |
| 伝統文化               | 391 | 茶の湯（表千家）                                     | 遠藤 洋子  |
|                    | 395 | 文字は心                                         | 山田 弘美  |
|                    | 396 | 気軽に楽しくボールペン字！めざせ！美文字！                        | 高橋 誠子  |
| 園芸・<br>フラワーアレンジメント | 404 | 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              | 高橋 誠子  |
| 手工芸                | 419 | 出張キラキラガラスのトンぼ玉体験                             | 栗田 弥生  |
| 文化・教養              | 456 | 郷土に輝く偉人達                                     | 市川 秀男  |
| キャリアアップ<br>・自己啓発   | 463 | 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・協調性など）の育み方  | 山田 彩織  |
|                    | 464 | 人生が激変するマインドセット講座                             | 山田 彩織  |
|                    | 469 | 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！～ | 山田 彩織  |
|                    | 472 | みんなで楽しく終活                                    | 馬淵 里美  |
|                    | 473 | 今から始めよう！自分らしい生前整理                            | 高桐 久恵  |





# **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<br>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 | 情報工房での取り組みについて   | 情報工房での取り組みの紹介                              | 情報企画課             |
|       | 105 | 大垣市の情報政策について     | 大垣市スマートシティ推進計画をはじめとした市の情報政策を紹介             |                   |
|       | 106 | 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             |
|       | 107 | 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                    |                   |
|       | 108 | 統計調査について         | 統計の果たす役割                                   |                   |
|       | 109 | 公契約条例について        | 公契約条例のあらまし                                 | 契約管財課             |
|       | 110 | 新庁舎について          | 人や環境にやさしく災害に強い新庁舎の見どころを紹介（庁舎見学も可）          |                   |
|       | 111 | 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<br>推進課      |
|       | 112 | 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<br>参画推進室     |
|       | 113 | 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               |                   |
|       | 114 | 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           |
|       | 115 | 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              |                   |
|       | 116 | 「道」のはなし          | ひとにやさしい道づくり                                | 道路課               |
|       | 117 | 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             |
|       | 118 | 都市計画について         | 大垣市の都市計画について                               |                   |
|       | 119 | 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             |                   |
|       | 120 | 「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 |                   |
|       | 121 | 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             |
|       | 122 | 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            |

| 分野    | No. | 講 座 名              | 講 座 内 容                                                      | 講師担当所属     |
|-------|-----|--------------------|--------------------------------------------------------------|------------|
| まちづくり | 123 | 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                                             | 市街地整備課     |
|       | 124 | 都市計画道路って何？         | 道路の種類と役割を知ろう                                                 |            |
|       | 125 | 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     |
|       | 126 | 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        |
|       | 127 | 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  | 128 | 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      |
|       | 129 | デジタルを活用して暮らしを豊かに   | 日常生活に役立つ便利なデジタル行政サービス（証明書コンビニ交付サービス、電子申請サービス、ガキペイ等）について紹介します |            |
|       | 130 | 住民税の話              | 住民税のあらまし                                                     | 課税課        |
|       | 131 | 固定資産税の話            | 固定資産税のあらまし                                                   |            |
|       | 132 | 悪質商法対策講座(1)        | 悪質商法・詐欺の手口を知ろう<br>～次の狙いはあなたかも～                               | まちづくり推進課   |
|       | 133 | 悪質商法対策講座(2)        | 高齢者の契約トラブル<br>～こまった！しまった！だまされた！？～                            |            |
|       | 134 | 悪質商法対策講座(3)        | 若者の契約トラブル<br>～あまい言葉にご用心！～                                    |            |
|       | 135 | 食品の安全について          | 知っておきたい食品表示<br>～正しく選んで賢い食生活～                                 |            |
|       | 136 | 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    |
|       | 137 | 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      |
|       | 138 | 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      |
|       | 139 | 議会の仕組みについて         | 市民に身近な議会                                                     | 議事調査課      |
|       | 140 | 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    | 141 | 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      |
|       | 142 | 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                                        |            |
|       | 143 | 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                                              |            |
|       | 144 | 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                                            |            |

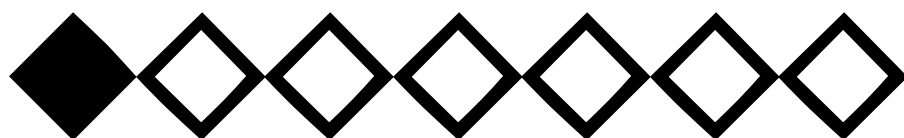
| 分野    | No. | 講 座 名                 | 講 座 内 容                                                          | 講師担当所属                                                            |
|-------|-----|-----------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 環境    | 145 | 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）                                       | 環境政策課                                                             |
|       | 146 | 美しいまちづくり              | ごみ・あきカン捨てないで                                                     |                                                                   |
|       | 147 | 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<br>※学校・自治会対象（60分～120分） | 環境政策課<br>※大垣市環境市民会議が講師となります                                       |
|       | 148 | 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                                                          |
|       | 149 | HOW TO ごみ出し           | ごみの出し方とワンポイントチェック                                                |                                                                   |
|       | 150 | 雨水排水対策について            | 活躍する排水機場                                                         | 治水課                                                               |
|       | 151 | 大垣市の水道                | 水道の水がお家に届くまで！                                                    | 水道課                                                               |
|       | 152 | 下水道について               | 水環境と下水道                                                          | 下水道課                                                              |
|       | 153 | 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                                                            |
|       | 154 | 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                                                            |
|       | 155 | 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 | 156 | 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<br><br>※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 |
|       | 157 | 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）                     |                                                                   |
|       | 158 | 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）                                     |                                                                   |
|       | 159 | 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）                                        |                                                                   |
|       | 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（150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）           | 地域の地図から、危険箇所、避難時の注意すべき点等を見つけ出します（150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）                              |                                                                   |
|       | 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）                               |                                                                   |
|       | 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                                                             |

| 分野    | No. | 講座名                        | 講座内容                                                   | 講師担当所属                         |
|-------|-----|----------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 防災・安全 | 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                                | 危機管理課                          |
|       | 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              | 大垣消防組合救急課                      |
|       | 171 | 火災予防・消火方法                  | 火災予防方法・災害対処法（消火器・消火栓の使用など）                             | 大垣消防組合<br>予防課                  |
|       | 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<br>おおがき<br>子育て支援<br>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<br>スポーツ課                  |
| 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 | 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                         |
|       | 185 | 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） |                                |
|       | 186 | 障がいについて知ろう                 | 障がいの種類と接し方について<br>※小・中学生向け                             |                                |
|       | 187 | 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                                | 高齢福祉課                          |
|       | 188 | 高齢者福祉について(2)               | 在宅医療について                                               |                                |

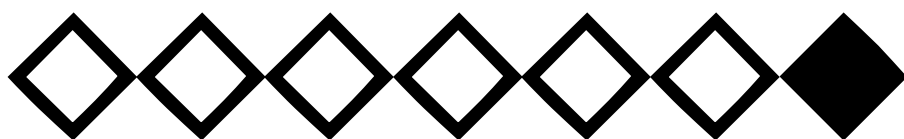
| 分野 | No. | 講 座 名          | 講 座 内 容                                                          | 講師担当所属 |
|----|-----|----------------|------------------------------------------------------------------|--------|
| 福祉 | 189 | 高齢者福祉について(3)   | 認知症について<br>※認知症サポーター養成講座など                                       | 高齢福祉課  |
|    | 190 | 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<br>※認知症サポーター養成講座と同時受講が可能                         |        |
|    | 191 | 高齢者福祉について(5)   | 「人生会議」について                                                       |        |
|    | 192 | 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                                     | 介護保険課  |
|    | 193 | 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                                                |        |
|    | 194 | 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<br>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  |
|    | 195 | 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 | 196 | 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 |
|    | 197 | こどものための健康講座(2) | 「食育」について                                                         |        |
|    | 198 | 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！                                                  |        |
|    | 199 | おとなの健康講座(1)    | お口の衰えについて考えよう<br>（オーラルフレイル）                                      |        |
|    | 200 | おとなの健康講座(2)    | 口腔ケアで誤嚥性肺炎を防ごう                                                   |        |
|    | 201 | おとなの健康講座(3)    | 和食・地産地消のすすめ                                                      |        |
|    | 202 | おとなの健康講座(4)    | バランスのとれた食生活                                                      |        |
|    | 203 | おとなの健康講座(5)    | 毎日の食事で免疫力を高めよう！                                                  |        |
|    | 204 | おとなの健康講座(6)    | 食べて元気にフレイル予防                                                     |        |
|    | 205 | おとなの健康講座(7)    | 生活習慣病を防ごう                                                        |        |
|    | 206 | おとなの健康講座(8)    | がん予防～早く見つけて、早く治す～                                                |        |
|    | 207 | おとなの健康講座(9)    | 減塩のすすめ                                                           |        |
|    | 208 | 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）                                             |        |
|    | 209 | 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）                                             |        |
|    | 210 | おとなの健康講座(12)   | のばそう！健康寿命                                                        |        |

| 分野    | No. | 講 座 名                 | 講 座 内 容                                                              | 講師担当所属                                                                                       |
|-------|-----|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康    | 211 | おとなの健康講座(13)          | 認知症予防                                                                | 保健センター                                                                                       |
|       | 212 | おとなの健康講座(14)          | 生活の中に運動習慣を                                                           |                                                                                              |
|       | 213 | おとなの健康講座(15)          | 丈夫な骨をいつまでも                                                           |                                                                                              |
|       | 214 | おとなの健康講座(16)          | 転倒予防                                                                 |                                                                                              |
|       | 215 | おとなの健康講座(17)          | 足腰きたえて100歳まで歩こう                                                      |                                                                                              |
|       | 216 | 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<br>スポーツ課                                                                                |
| 医療・看護 | 217 | 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<br>看護部<br><br>救急看護<br>慢性呼吸器疾患看護<br>クリティカルケア<br>感染管理、緩和ケア<br>脳卒中ケア<br>手術室看護<br>の各認定看護師 |
|       | 218 | 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）                                              |                                                                                              |
|       | 219 | 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                                             |                                                                                              |
|       | 220 | 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<br>※体温調節・農繁期の脱水（心筋梗塞・脳梗塞・熱中症・高度脱水）                 |                                                                                              |
|       | 221 | 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<br>※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）            |                                                                                              |
|       | 222 | 家庭でできる感染対策（1）         | 家族が急に高熱を出したら                                                         |                                                                                              |
|       | 223 | 家庭でできる感染対策（2）         | 家族が急に下痢・嘔吐をしたら                                                       |                                                                                              |
|       | 224 | 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                                                 |                                                                                              |
|       | 225 | 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                                          |                                                                                              |
|       | 226 | 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                                                     |                                                                                              |
|       | 227 | 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 |                                                                                              |
|       | 228 | 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                                               | 大垣市民病院<br>がん相談支援センター                                                                         |
|       | 229 | 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    | 230 | 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                                                                                        |
|       | 231 | 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                                                                                      |

| 分野    | No. | 講座名                  | 講座内容                                        | 講師担当所属                                                |
|-------|-----|----------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 教育    | 232 | 教育の情報化               | 情報モラル教育について                                 | 教育総合研究所                                               |
|       | 233 | 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<br>スポーツ課                                         |
|       | 234 | 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）                      |                                                       |
|       | 235 | 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 | 236 | 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<br>※携帯電話キャリア<br>会社やパソコンまる<br>ごとアシストが講師<br>となります |
|       | 237 | パソコン教室               | Word や Excel の基本操作を学びます                     |                                                       |
|       | 238 | 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                      |                                                       |
|       | 239 | 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                                               |
|       | 240 | 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                                                 |
|       | 241 | 大垣市の遺跡               | 大垣市の遺跡と発掘調査                                 | 文化振興課                                                 |
|       | 242 | 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                   |                                                       |
|       | 243 | 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                     |                                                       |
|       | 244 | 大垣市の文化財              | 大垣市の文化財の紹介                                  |                                                       |
|       | 245 | 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                                                   |
|       | 246 | 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   |                                                       |
|       | 247 | 守屋多々志画伯の画業           | 美術館の概要や守屋画伯の画業について                          | 守屋多々志美術館                                              |
| 国際理解  | 248 | 外国人市民の故郷ブラジルについて知ろう  | 外国人市民に多い出身地ブラジルについて、国の様子や日本との文化の違いなどを紹介     | まちづくり<br>推進課<br>※国際交流協会が<br>講師となる場合が<br>あります          |
|       | 249 | 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    |                                                       |
|       | 250 | 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、実際に滞在した職員が紹介  |                                                       |
|       | 251 | 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          |                                                       |
|       | 252 | 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

福祉 健康

音楽 ダンス

絵画

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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>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」を住環境にしぼ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<br>材料費: なし<br>対象: 成人、高齢者<br>持ち物: なし                                    |
| 防災・安全 | 303 | 震災を生き抜く知恵を学ぶ                    | 南海トラフ巨大地震を生き抜くための対策講座です。私は東日本大震災等の大地震に3度遭遇しましたが、独自の対策で家族を守りました。※大地震の瞬間も話します。                                         | 小笠原 勉<br>恵知子<br>(青森県から移住) | 講師料: 5,000 円<br>※学校の授業での講演は無料<br>材料費: なし<br>対象: 自治会、女子会および学校教育他にお勧め<br>持ち物: なし |
|       | 304 | 大地震から社員・家族を守る【BCP】              | 社員・家族が被災すると事業継続が難しい。人は知らないことに【対策・対応】出来ない。防災本では学べない地震発生の瞬間と被災者ならではの震災対策を説明します。また、地震の破壊力を知り、対策として事業継続計画【BCP】についてお話します。 | 小笠原 勉<br>恵知子<br>(青森県から移住) | 講師料: 5,000 円<br>材料費: なし<br>対象: ・企業や団体の管理者と従業員<br>・BCP未導入の企業にも推奨<br>持ち物: なし     |
| 子育て   | 305 | 「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<br>材料費: なし<br>対象: 子育て中の保護者、保育士、幼稚園教諭など<br>持ち物: なし                |
|       | 306 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 乳幼児の親子<br>持ち物: なし                               |
|       | 307 | 「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: 無料<br>材料費: 500 円程度(資料代)<br>対象: 小・中学生<br>持ち物: 筆記用具                         |

| 分野  | No. | 講座名                     | 講座内容                                                             | 講師          | 備考                                                            |
|-----|-----|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|
| 子育て | 308 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 成人、親子<br>持ち物: 筆記用具            |
|     | 309 | 「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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 家にある木製品（ある方のみ）   |
|     | 310 | 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: 5,000 円～（要相談）<br>材料費: なし<br>対象: 大人<br>持ち物: 筆記用具など        |
| 福祉  | 311 | 認知症サポーター養成講座            | 認知症についての理解とその対応の方法を学びます。                                         | 地域の福祉をささえる会 | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>※20人以上から<br>持ち物: なし        |
|     | 312 | 聞こえに不便を感じる人たちのコミュニケーション | 聞こえに不便を感じるご本人及び家族・周囲の方々のためのコミュニケーション手段を学びます。（補聴システム、筆談・シニアサイン）   | 堀内 たかし      | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                    |
| 健康  | 313 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 動きやすい服装、敷物（マット等） |
|     | 314 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: タオル、場所によりシューズ    |
|     | 315 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 成人、高齢者<br>持ち物: 動きやすい服装         |
|     | 316 | ゆったり健康太極拳               | ゆったり健康太極拳・八段錦を体験しませんか？禁煙希望も支援します。                                | 三尾 美紀       | 講師料: 3,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>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 | 317 | 脳と体の老化<br>予防！<br>カンタン楽しいマルチタスク脳トレ | 簡単な計算や音読、軽体操などを織りまぜたトレーニングで、記憶力や判断力、注意力等を向上させます。                             | 神谷 久美子                | 講師料: 3,000 円<br>材料費: コピー代<br>対象: 成人、高齢者<br>持ち物: スニーカーまたは、体育館シューズ、タオル<br>筆記用具 |
|    | 318 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: タオル、飲み物                         |
|    | 319 | 誰でもできる<br>簡単健康運動                  | いすに座ってできる簡単なストレッチやタオル体操、筋力トレーニング、音楽に合わせてリズム体操を行う 1 時間の講座。                    | TLS 大垣<br>講師<br>中嶋 大渡 | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 成人、高齢者<br>持ち物: タオル、飲み物                             |
|    | 320 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 中高年<br>持ち物: 5本指ソックス、シューズ、飲み物、タオル              |
|    | 321 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 軽く運動ができる服装、タオル、飲み物              |
|    | 322 | ゆる・ゆったり身体の軸・芯を作る体操                | ゆる・ゆったり、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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 軽く運動ができる服装、タオル、飲み物              |
|    | 323 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 歩行が可能な方<br>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     |
|    | 324 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 成人<br>持ち物: 動きやすい服装、飲み物、バスタオル                  |

| 分野 | No. | 講座名                       | 講座内容                                                                                 | 講師        | 備考                                                                          |
|----|-----|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 健康 | 325 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 成人<br>持ち物: 動きやすい服装、飲み物、バスタオル                 |
|    | 326 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 親子<br>持ち物: 動きやすい服装、フェイスタオル                   |
|    | 327 | 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します。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<br>材料費: なし<br>対象: 成人女性<br>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）      |
|    | 328 | かんたん!! 骨盤体操               | 知らないよりは知っていて欲しい骨盤や背骨の歪みから起きる不調や違和感を、ゴムバンドを使って軽くする体験講座です。                             | 味藤 典子     | 講師料: 無料<br>材料費: 500 円/1 人（ゴムバンドレンタル代）<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 動きやすい服装          |
|    | 329 | 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。 | ヴァンダリマンジュ | 講師料: 8,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 高校生～<br>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 |
|    | 330 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 成人、高齢者<br>持ち物: 飲み物                           |
|    | 331 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル                |
|    | 332 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル                |

| 分野 | No. | 講座名                              | 講座内容                                                                                           | 講師    | 備考                                                                                            |
|----|-----|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康 | 333 | 笑いの体操<br>『笑いヨガ』                  | 笑門来福、笑いは副作用のない薬です。たくさん笑う『笑いヨガ』は、笑いの効果がアップ！楽しくて、元気で、ごきげんになります！                                  | 深尾 朱美 | 講師料: 6,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 成人、高齢者<br>持ち物: 動きやすい服装、飲み物                                     |
|    | 334 | 笑う健康体操<br>『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<br>材料費: なし<br>対象: 小・中学生、成人、高齢者<br>持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル                           |
|    | 335 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: ヨガマット、バスタオル、タオル                                  |
|    | 336 | <del>やさしいツボ押しストレッチヨガ</del>       | <del>中医学の理論とストレッチを取り入れた簡単なヨガで、体と心のバランスを整えます。</del>                                             | 松藤 紀子 | <del>講師料: 5,000 円<br/>材料費: なし<br/>対象: 成人<br/>持ち物: ヨガマット又はバスタオル</del>                          |
|    | 337 | 転ばぬ先のポール<br>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: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 高齢者<br>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）   |
|    | 338 | 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、メタボ対策やボディ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: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>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） |
|    | 339 | 健康マージャン入門教室                      | 初心者のための「賭けない・飲まない・吸わない」の健康マージャンです。マージャンは高齢化社会における「健考力」向上に有効です。仲間・生きがいづくりとして、健康マージャンを楽しんでみませんか？ | 山田 和弘 | 講師料: 5,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 成人・高齢者<br>持ち物: なし                                              |

| 分野 | No. | 講 座 名                   | 講 座 内 容                                                                     | 講 師                   | 備 考                                                                     |
|----|-----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 健康 | 340 | 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<br>材料費: なし<br>対 象: 成人<br>持ち物: 筆記用具                        |
|    | 341 | 足首を柔軟に、足裏を刺激し認知症よさようなら！ | 心と身体は強く結びついてるもの。母親が我が子を守るホルモンを出す、オキシトシンはどのようなものなのか学びます。                     | 森 茂                   | 講師料: 5,000 円<br>材料費: 500 円<br>対 象: 成人、高齢者<br>持ち物: バスタオル、タオル、            |
|    | 342 | もの忘れ予防講座                | 認知症にならない為に、“ちょい忘れ”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<br>養生教室          | 講師料: 10,000 円<br>材料費: なし<br>対 象: 成人<br>持ち物: 筆記用具                        |
|    | 343 | 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～<br>材料費: なし<br>対 象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具                    |
|    | 344 | 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: 無料<br>材料費: コピー代<br>対 象: 成人、高齢者<br>持ち物: なし                          |
|    | 345 | 食事・運動・睡眠 身近な健康の話        | 健康に関する身近な話題を食事・運動・睡眠の 3 つの生活習慣の観点からわかりやすくお話しする 1 時間の座学講座。                   | TLS 大垣<br>講師<br>中嶋 大渡 | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対 象: 成人、高齢者<br>持ち物: なし                            |
|    | 346 | 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<br>材料費: なし<br>対 象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具                     |
|    | 347 | 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てみませんか？                                     | 浅野 広美                 | 講師料: 5,000 円<br>材料費: 300 円/1 人<br>対 象: 親子(幼児)、小・中学生、成人<br>持ち物: 筆記用具、色鉛筆 |
|    | 348 | 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ボムなどを作り癒されましょう。                      | 浅野 広美                 | 講師料: 5,000 円<br>材料費: 500 円/1 人<br>対 象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具               |

| 分野 | No. | 講座名               | 講座内容                                                                                                                     | 講師              | 備考                                                                                       |
|----|-----|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 音楽 | 349 | 「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<br>材料費: 100 円／1 人<br>対象: 成人<br>持ち物: 鍵盤ハーモニカ                                |
|    | 350 | リコーダーを楽しもう♪       | <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。）</li> </ul> | 松岡 均            | 講師料: 4,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: リコーダー（お持ちのもので可）                             |
|    | 351 | 楽しくひこう三味線講座       | 童謡、民謡、津軽三味線                                                                                                              | 松原 栄            | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 三味線をお持ちの方は持参 ※応相談                                |
|    | 352 | 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。                                                                   | 中村 重之           | 講師料: 5,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 10 人分楽器貸出有り<br>楽器持参でも可                      |
|    | 353 | 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<br>思いっきり和太鼓を叩いてストレス解消をしましょう。<br>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<br>高校生以下 500 円／1 人<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 動きやすい服装（バチは用意します） |
|    | 354 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具<br>※大正琴貸出有り                                 |
|    | 355 | 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<br>材料費: 楽譜コピー代<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 爪（レンタルまたは持参）箏（レンタル）<br>※レンタル料は都度相談      |

| 分野 | No. | 講座名                          | 講座内容                                                                                           | 講師                        | 備考                                                                        |
|----|-----|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 音楽 | 356 | 音楽で脳を活性化しよう                  | 歌をうたったり、鍵盤楽器を演奏したりしながら、ゲーム感覚で脳の活性化を図ります。                                                       | 三輪 徳子                     | 講師料: 500 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具、お持ちの方はキーボード               |
|    | 357 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 乳幼児の親子、小・中学生、高齢者<br>持ち物: 動きやすい服装、飲み物      |
|    | 358 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 親子(2歳ぐらい～小学校低学年ぐらい)<br>持ち物: なし            |
|    | 359 | 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<br>ぎふ音楽療法協会<br>西濃支部 | 講師料: 8,000 円～10,000 円<br>※参加人数や内容によって要相談<br>材料費: なし<br>対象: 高齢者<br>持ち物: なし |
|    | 360 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具、飲み物                    |
|    | 361 | 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<br>材料費: 100 円/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 飲み物                  |
|    | 362 | カラオケを楽しもう                    | カラオケの新曲と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<br>材料費: 300 円/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                         |
|    | 363 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具、飲み物                    |

| 分野  | No. | 講座名                        | 講座内容                                                                                | 講師           | 備考                                                                         |
|-----|-----|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 音楽  | 364 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 飲み物                           |
|     | 365 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具                          |
|     | 366 | 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行います。  | 奏楽<br>～SORA～ | 講師料: 12,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 乳幼児～シニア<br>持ち物: なし(ピアノがない会場は、キーボードを持参します。) |
|     | 367 | 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織り混ぜながらのコンサートになります。                  | 林 勝美         | 講師料: 7,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 高齢者<br>持ち物: なし                              |
|     | 368 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                            |
|     | 369 | 分かりやすく楽しい合唱                | 学校の授業・行事・部活動等のご指導をします。企業や団体の研修に合唱をしましょう。                                            | 田中 康司        | 講師料: 学校関係 各校の規定<br>企業・団体 10,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし       |
|     | 370 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 成人～<br>持ち物: なし<br>参加者が多い場合、歌詞の事前印刷(40 人～)        |
| ダンス | 371 | 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       | 講師料: 300 円／1 人(要相談)<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                     |

| 分野     | No. | 講座名                                             | 講座内容                                                                                                   | 講師               | 備考                                                                           |
|--------|-----|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| ダンス    | 372 | 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           | 講師料: 300 円／1 人(要相談)<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                       |
|        | 373 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 上履きまたはダンスシューズ                   |
|        | 374 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 上履きまたはダンスシューズ                   |
|        | 375 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 底の柔らかい靴                         |
|        | 376 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 動きやすいスタイル、飲み物               |
|        | 377 | やってみよう！<br>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！<br>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<br>(TOMOE) | 講師料: 2,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>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     |
|        | 378 | 親子で！<br>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！<br>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<br>(TOMOE) | 講師料: 2,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 乳幼児の親子<br>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 | 379 | 指でくるくる<br>簡単楽しい<br>パステル <sup>なごみ</sup> 和<br>アート | 「絵は苦手」という人にこそ体験してほしい！<br>粉にしたパステルを指でくると描くだけで、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<br>材料費: 300～500 円／1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし<br>※11 名以上の場合は要相談 |

| 分野     | No. | 講座名                  | 講座内容                                                                                          | 講師          | 備考                                                                                   |
|--------|-----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 絵画・アート | 380 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 大人<br>持ち物: 水入れ、雑巾                                    |
|        | 381 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 大人<br>持ち物: 水入れ、雑巾                                    |
|        | 382 | 誰でも描ける文字アートを描いてみませんか | 「笑顔で心まるく、おだやかに」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: 2,200 円/1 人<br>材料費: なし<br>対象: 高校生～<br>持ち物: なし                                   |
|        | 383 | 幸せころのふわふわぬり絵         | あなただけの「ぬり絵」を、画家の講師が手描きで用意します。少女少年のころに戻り、色をぬりうめ、ころをふわふわにしましょう。                                 | 小倉 宗        | 講師料: 1,000 円/1 人<br>材料費: なし<br>対象: 高校生～<br>持ち物: 色鉛筆                                  |
|        | 384 | 板にお絵描きウッドバーニング (焼き絵) | 電熱ペンで、板を焼きこがしながら絵を描く楽しい講座です。5 cm程の丸板のキーホルダー、少し大きい壁掛け、本格的な額絵等を作ることができます。                       | 田口 治幸       | 講師料: 無料<br>材料費: 400 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                                   |
|        | 385 | トールペイント～暮しに彩りを～      | ペイントが初めての方も、ウェルカムプレート、エコバックやティッシュBOXなど、簡単にできます。                                               | 金森 百香里      | 講師料: 無料<br>材料費: 1,000 円/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                                  |
|        | 386 | 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<br>青水会 | 講師料: 5,000 円<br>材料費: 300 円/1 人<br>対象: 特定しない<br>(10 名以上)<br>持ち物: 書道用具一式、習字紙、ハガキ、筆、爪楊枝 |
| 伝統文化   | 387 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 乳幼児、小学生 (低学年)<br>持ち物: なし                              |
|        | 388 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 初心者<br>持ち物: 筆記用具                                           |

| 分野   | No. | 講座名                     | 講座内容                                                                                    | 講師    | 備考                                                                              |
|------|-----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 伝統文化 | 389 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 俳句作りをしてみたい方<br>持ち物: 紙、鉛筆                              |
|      | 390 | 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<br>材料費: 200 円/1 人<br>(抹茶代他)<br>対象: 特定しない<br>持ち物: お菓子は好みのものをご持参ください |
|      | 391 | 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～<br>材料費: 300 円/1 人<br>呈茶(抹茶・菓子)<br>対象: 園児、生徒、高齢者<br>持ち物: 特になし(相談)  |
|      | 392 | いけばな教室                  | いけばな全般                                                                                  | 西田 久子 | 講師料: 無料<br>材料費: 1,500 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: ハサミ(内容による)                    |
|      | 393 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 大盤、将棋道具(盤・駒)<br>※貸出可               |
|      | 394 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 大盤、将棋道具(盤・駒)<br>※貸出可               |
|      | 395 | 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～<br>材料費: 1,000 円～(筆記具)<br>対象: 小学生以上<br>持ち物: 無し                     |
|      | 396 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: ボールペン(黒)                           |

| 分野             | No. | 講座名                     | 講座内容                                                                                   | 講師                 | 備考                                                                                            |
|----------------|-----|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 伝統文化           | 397 | 自分でできると楽しい！着物お手入れ教室     | 着物を着ると衿と袖口（裏側）が必ず汚れます。この汚れを自分でキレイにすることができますようになります。座学 1 時間、実技 1 時間、知識と技術を学ぶ講座。         | まさだやクリーニング & カルチャー | 講師料: 10,000 円<br>材料費: 2,000 円（お手入れ道具セット）<br>対象: 高校生、成人、高齢者<br>持ち物: ご自分の着物、長じゅばん               |
|                | 398 | 和のこころ 清水着付教室            | 自分で着る簡単な着付け方法を学ぶと楽しいです。ふだん着などの着物・浴衣までご相談に応じてさせていただきます。                                 | 清水 博子              | 講師料: 5,500 円（数名の講師で伺います。）<br>材料費: テキストの希望者があれば 1,100 円<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 着物・帯・小物一式         |
| 園芸・フラワーアレンジメント | 399 | いろん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～<br>材料費: 1,500 円～2,500 円<br>対象: 小学生以上<br>持ち物: なし                                 |
|                | 400 | 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や鉢物などを使って、アレンジメント、ブーケ、コサージュなどを作りましょう。                                  | 西田 久子              | 講師料: 無料<br>材料費: 3,000 円～／1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 講座の内容による                                    |
|                | 401 | 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）<br>材料費: 1,100 円～／1 人（参加人数・内容による）<br>対象: 特定しない<br>持ち物: ハサミ、古新聞、ゴミ袋、定規、カッターナイフ |
|                | 402 | 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。ブ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）<br>材料費: 1,500 円～／1 人（参加人数・内容による）<br>対象: 特定しない<br>持ち物: ハサミ、ゴミ袋、定規、ピンセット、古新聞   |
|                | 403 | 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: 300 円／1 人<br>材料費: 1,000 円～／1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 大きめの紙袋                               |

| 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 | 404 | 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<br>材料費: 600 円～<br>(作品によって変動あり)<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 持ち帰り用袋                                              |
|                | 405 | 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)<br>材料費: 250 円～/1 人(参加人数・内容による)<br>対象: 小学生以上<br>(小学生未満は保護者同伴なら可)<br>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 |
|                | 406 | 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しましょう。 | 犬飼 美代子 | 講師料: 無料<br>材料費: 300 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                                                                   |
|                | 407 | 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<br>材料費: 500 円/1 人<br>(お花代他)<br>対象: 特定しない<br>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            | 408 | 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<br>材料費: 100 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 内容による                                                           |
|                | 409 | 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<br>材料費: 100 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                                                                   |
|                | 410 | 大空に揚げる風づくり                      | 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、大空に揚げる風を作しましょう。                   | 加納 彰   | 講師料: 無料<br>材料費: 500 円/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 鉛筆、30 cm定規、木工ボンド、ハサミ                                                  |
|                | 411 | 紙衣 art<br>和を楽しむ                 | ①和紙のちぎり絵<br>②和紙小物(くるみ絵・染めうちわ・あかりなど)<br>③和紙 art (創作)                 | 日比野 暢子 | 講師料: 10,000 円<br>材料費: 2,000 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: ハサミ、木工用ボンド、平筆(作品に応じて)                                        |

| 分野  | No. | 講座名                    | 講座内容                                                                      | 講師            | 備考                                                                                                                               |
|-----|-----|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 手工芸 | 412 | 陶楽会<br>(勝山)            | 初めての方でも電動ロクロが上手に出来るように指導します。また、手びねりは皆さんの好きな物を作ります。動物はある程度教えます。            | 安藤 勝美<br>(勝山) | 講師料: 300 円<br>材料費: (粘土 1kg 200 円、<br>焼成 100g 100 円)<br>※要相談<br>対象: 3 歳～85 歳<br>持ち物: エプロン、タオル                                     |
|     | 413 | 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<br>材料費: 600 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: ハサミ、ラップ                                                                          |
|     | 414 | 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。ステンドグラス風アートです。            | 小川 恭代         | 講師料: 無料<br>材料費: 1,000～1,500 円/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: ハサミ、えんぴつ                                                                  |
|     | 415 | 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、ステ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<br>材料費: 1,000 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: ハサミ                                                                            |
|     | 416 | 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、ステンドグラス風のオリジナル作品を作しましょう。                                    | 松浦 厚子         | 講師料: 3,000 円<br>材料費: 1,000 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: ハサミ                                                                       |
|     | 417 | 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。ステ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)<br>材料費: 500 円～/1 人(参加人数・内容による)<br>対象: 小学生以上<br>(保護者同伴なら小学生未満も可)<br>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    |
|     | 418 | 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)<br>材料費: 600 円～(参加人数・内容による)<br>対象: 小学生高学年以上<br>(保護者同伴なら未満も可)<br>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 |

| 分野  | No. | 講座名              | 講座内容                                                                                                | 講師    | 備考                                                                                                         |
|-----|-----|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 手工芸 | 419 | 出張キラキラガラスのトンぼ玉体験 | 初めての方でもサポートしながらトンぼ玉を作ります。人数・玉数により、約 1 時間 30 分～2 時間 30 分。                                            | 栗田 弥生 | 講師料: 無料<br>材料費: 1 個 2,000 円<br>2 個 2,700 円<br>対象: 高校生以上<br>持ち物: 溶けても良い服装<br>火気使用が可能な換気できる場所                |
|     | 420 | 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<br>材料費: 実費（内容による）<br>対象: 成人<br>持ち物: ハサミ、色鉛筆、定規                                                |
|     | 421 | 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。 | 栗原 順子 | 講師料: 4,000 円<br>材料費: 実費（※内容による）<br>対象: 小学生（4 年生～）・中学生、高校生、成人、高齢者<br>持ち物: ※内容による                            |
|     | 422 | パッチワークキルト教室      | 実用できるバッグ、ポーチなどを作ります。基本の作り方を学び、自分だけのオリジナルを作りましょう。必要な材料（布など）は用意します。                                   | 正村 恵子 | 講師料: 7,000 円<br>材料費: 実費（内容による）<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 裁縫道具                                                   |
|     | 423 | 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<br>材料費: 実費（内容による）<br>対象: 成人女性<br>持ち物: 筆記用具、ハサミ                                                |
|     | 424 | 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<br>材料費: 500 円～／1 人<br>対象: 小学生以下<br>（大人は応相談）<br>持ち物: ※内容による                                    |
|     | 425 | 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）<br>材料費: 600 円～／1 人（参加人数・内容による）<br>対象: 特定しない<br>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 | 426 | 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<br>材料費: 実費 (内容による)<br>対象: 特定しない<br>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                |
|     | 427 | 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)<br>材料費: 600 円～/1 人 (参加人数・内容による)<br>対象: 小学生高学年以上 (保護者同伴なら未満も可)<br>持ち物: 古新聞、ハサミ、ゴミ袋、定規、筆記用具、紙皿 |
|     | 428 | 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<br>材料費: 800 円/1 人<br>対象: 特定しない<br>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                              |
|     | 429 | かわいい食器作り<br>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: 300 円/1 人<br>材料費: 500 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                                                      |
|     | 430 | 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<br>材料費: 500 円～/1 人<br>対象: 小・中学生、高校生、成人<br>持ち物: なし                                                      |
|     | 431 | 小さなガラスを詰める<br>～ミクロモザイク～ | 金太郎飴のよう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<br>材料費: 実費 (型枠、パーツに応じて相談)<br>対象: 小学生 (3年生～)<br>持ち物: 必要な方は拡大メガネ等                                        |
|     | 432 | 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くださいと思います。                                                       | 菊地 淳子 | 講師料: 無料<br>材料費: 500 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: エプロン、作品持ち帰りのふくろ                                                |

| 分野        | No. | 講座名                        | 講座内容                                                        | 講師                   | 備考                                                                                                                         |
|-----------|-----|----------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 手工芸       | 433 | 初めての消しゴムはんこ                | 身近にある材料で世界に1つだけの手作りならではの味のあるはんこを作しましょう。<br>(※初めての方向きの講座です。) | なるせ まき               | 講師料: 3,000 円<br>材料費: 500 円～/1 人<br>対象: 小学生(4年生～)・中学生、高校生、成人、高齢者<br>持ち物: カッターマット、デザインナイフ、カッター、筆記用具(鉛筆またはシャープペンHB、消しゴム)、練り消し |
| 料理        | 434 | オリーブオイルテイスティング/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<br>ロール千春         | 講師料: 6,000 円<br>材料費: 実費(内容による)<br>対象: 成人<br>持ち物: 内容による                                                                     |
|           | 435 | 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<br>材料費: 実費(要相談)<br>対象: 成人<br>持ち物: 三角巾、エプロン、ふきん、筆記用具                                                          |
|           | 436 | 薬膳薬草健康講座                   | 和食が世界遺産となり、注目されています。出汁のとり方など、正しい味をお伝えします。                   | 日比 昌子                | 講師料: 10,000 円<br>材料費: 実費(1,000 円程度/1 人)<br>対象: 特定しない<br>持ち物: エプロン、筆記用具                                                     |
|           | 437 | 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<br>材料費: 実費(1,500 円/1 人)<br>対象: 成人<br>持ち物: エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具                                                   |
| マシック・大衆芸能 | 438 | バルーンアート講座                  | 風船を使って、かわいい動物を作しましょう。<br>(土日限定)                             | 大垣市<br>青年団体<br>連絡協議会 | 講師料: 1,500 円/1 人<br>※受講人数による<br>材料費: 3,000 円～<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                                                      |
|           | 439 | 落語                         | 落語を聴いて笑いましょう                                                | 大垣<br>落語の会           | 講師料: 3,000 円/1 人<br>材料費: なし<br>対象: 成人<br>持ち物: なし                                                                           |
|           | 440 | 免疫力上昇!!<br>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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>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 | 441 | 「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、マジック等）時間をお届けします。                                 | 松本 好弘            | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                                                  |
|           | 442 | 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」を天こ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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                                                  |
|           | 443 | 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<br>材料費: 100 円～/1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし<br>(講座内容要相談)                        |
|           | 444 | 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<br>材料費: 100 円～/1 人（マジックの内容による）<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 内容による                      |
|           | 445 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                                             |
|           | 446 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                                             |
|           | 447 | <del>マジック</del>         | <del>初心者でも気軽にできる簡単な手品の披露をまじえて教えます。手品の披露のみも受け付けます。</del><br><del>老人会、いきいきサロン、子ども会等幅広く対応します。</del> | <del>近藤 康男</del> | <del>講師料: 2,000 円</del><br><del>材料費: なし</del><br><del>対象: 特定しない</del><br><del>持ち物: なし</del> |
|           | 448 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>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 | 449 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし  |
|           | 450 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし  |
| 文化・教養     | 451 | 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します。                         | 藤原 久美子     | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし       |
|           | 452 | 昼飯大塚古墳（現地説明）              | 国指定史跡昼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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし  |
|           | 453 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし       |
|           | 454 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし       |
|           | 455 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし       |
|           | 456 | 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: 無料<br>材料費: コピー代<br>対象: 成人、高齢者<br>持ち物: なし    |
|           | 457 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし       |
|           | 458 | 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<br>材料費: コピー代等<br>対象: 高校生、成人<br>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 | 459 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 女性（成人）<br>持ち物: 筆記用具 |
|              | 460 | 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力ロリーの消費効率を高めま<br>す。心を軽くし口のフレイル<br>を予防し脳に活力を与えま<br>す。人前で大いに話をして健<br>康づくりを楽しみましょう<br>う！ | 今尾 ひな子 | 講師料: 10,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具  |
|              | 461 | 感じの良い話し方                               | 好感を持たれ、分かりやすく<br>印象に残る話し方のコツを<br>実践を交えながら楽しく学<br>びます。                                            | 臼井 由美  | 講師料: 10,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具  |
|              | 462 | ビジネスマナーの基本                             | ちょっとした気遣いで、コミ<br>ュニケーション上手になろ<br>う                                                               | 熊田 素子  | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具、笑顔     |
|              | 463 | 非認知能力（自己肯定感・自信・主体性・表現力・コミュ力・協調性など）の育み方 | 自己肯定感とは？学校・会<br>社・家族・団体という組織<br>の中で、大人も子どもも非認<br>知能力を高め合える方法を学<br>びます。                           | 山田 彩織  | 講師料: 10,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具  |
|              | 464 | 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<br>の在り方を整える方法を学<br>び、目標・目的により早く近<br>づける自分になろう！                                     | 山田 彩織  | 講師料: 10,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具  |
|              | 465 | 新しき人生に再チャレンジしませんか                      | 定年を過ぎてからも、やりが<br>いのある人生にチャレンジ<br>していきませんか。<br>各種団体、自治会、老人会で<br>活用しませんか。                          | 北村 章   | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし          |
|              | 466 | 100歳までの夢は                              | これからの人生を充実し健<br>康で仲間と楽しく活力をは<br>ぐくむ人生を！！<br>自治会、老人会、各クラブ等<br>で活用しませんか。                           | 北村 章   | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし          |
|              | 467 | 年をかさねる楽しさ                              | 人生のやりがいを楽しみな<br>がら人生街道。<br>各種団体、自治会、老人会で<br>活用しませんか。                                             | 北村 章   | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし          |

| 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 | 468 | 知って得するお金の話！！                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・人生100年時代、お金に困らない生き方</li> <li>・今さら聞けないお金の基礎知識</li> <li>・iDECO、NISAのメリットとデメリット</li> <li>・親と私の相続ルール</li> <li>・出産・子育て教育はいくらかかる？</li> </ul> | 近藤 豊子  | 講師料: 3,500 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具                |
|              | 469 | 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"> <li>・ライフプランニングの組み立て方</li> <li>・税金対策について</li> <li>・NISAについて</li> <li>・iDeCoについて</li> <li>・保険の分析、見直しについて</li> </ul>                           | 山田 彩織  | 講師料: 10,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具               |
|              | 470 | ボランティアのすすめ                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・若い人（小、中、高校生）、企業、自治会のボランティア教育から、シニアの社会に役立ち、自分も輝く地域デビューについて</li> </ul>                             | 溝口 隆司  | 講師料: 無料<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: なし                       |
|              | 471 | 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<br>材料費: 2,000 円<br>対象: シニア層とその家族世代<br>持ち物: 筆記用具     |
|              | 472 | 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<br>材料費: 600 円（エンディングノート）<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具 |
|              | 473 | 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<br>材料費: なし<br>対象: 成人<br>持ち物: 筆記用具                  |
|              | 474 | 長寿を楽しむ為に                                     | 不安を解消<br>1) デジタル終活、関係ない？<br>2) 病気・介護・認知症どうする？<br>3) 終活の問題、お一人様<br>4) その他相続等・エンディングノート<br>ご相談ください                                                                               | 渡部 小代子 | 講師料: 基本無料<br>材料費: 講座により 300～500 円<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 事前に打ち合わせ  |

| 分野   | No. | 講座名            | 講座内容                                                          | 講師                     | 備考                                                                           |
|------|-----|----------------|---------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 国際理解 | 475 | 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<br>English Club | 講師料: 5,000 円<br>材料費: 無料（工作する場合は 200 円／1 人）<br>対象: 幼児、小学生<br>持ち物: のり、ハサミ、クレヨン |
|      | 476 | 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<br>材料費: 200 円／1 人<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具                     |
|      | 477 | 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: 4,000 円<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>持ち物: 筆記用具                            |
|      | 478 | 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）<br>材料費: なし<br>対象: 特定しない<br>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](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)<br>-----<br>(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



# 生涯学習講座やイベント情報の メール配信サービスのご案内



大垣市の市民活動・ボランティア活動に関する情報の中で、生涯学習講座やイベント等の情報も配信します。

皆さん、ぜひご登録ください！！

## <登録方法>

- ① QRコードを読み取り、サイトにアクセスし、空メールを送信してください。

※QRコードの読み取りができない場合、次のアドレスに空メールを送信してください。 [t-ogaki@sg-p.jp](mailto:t-ogaki@sg-p.jp)

- ② 折り返し、本登録の手続きのメールが届きます。

- ③ 登録用URLにアクセスし、「メールマガジン選択」のページで「市民活動・ボランティア活動情報」を選択します。



<登録用QRコード>

※登録の際は、「利用規約」をよく読んでから、手続きを行ってください。

- ④ 登録後、「本登録完了のお知らせ」というメールが届きます。

## <注意事項>

- ・迷惑メール防止機能をお使いの方は、登録をする前に「@mds.city.ogaki.lg.jp」ドメインまたは「ms@mds.city.ogaki.lg.jp」からのメールが受信できるように設定をしてください。
- ・登録料と情報料は無料ですが、メール受信に係る通信料は利用者の負担となります。



## <配信内容に関するお問い合わせ>

大垣市市民活動部市民活動推進課

TEL : 0584-47-7651 ※平日 8:30~17:15

## 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 7 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