

令和8年度  
生涯学習

# まちづくり出前講座

あなたのご要望に  
いつでも・どこでも出前します



南相馬市教育委員会事務局生涯学習課

1、市民向けメニュー  
(行政・公共機関・公益団体講師編)

2、市民向けメニュー  
(市民ボランティア講師編)

3、学校向けメニュー  
(行政・公共機関・公益団体講師編)

4、学校向けメニュー  
(市民ボランティア講師編)

## 出前講座ってなに？

「生涯学習まちづくり出前講座」は、市職員や市民ボランティア講師が出向いて、広く市民の皆さんに学習機会を提供します。

会社や学校、グループ、サークルなどの活動で、どうぞお気軽にご利用ください。

## 申し込みのできる方は？

市内に在住・在勤・在宅するグループ・団体です。

講座開催希望日の**14日前まで**にお申し込みください。

## 講師料について

講師料は**無料**です。ただし、材料費等必要となる講座もあります。

支払いは講師と直接やりとりをお願いします。

## 会場の手配は？

会場の手配や、会場の設営、催しの通知などにつきましては主催側でお願いします。

## 実施時間と会場は？

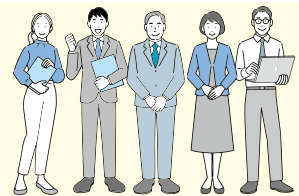
実施時間は平日・休日を問わず、9時から21時までの2時間以内です。

会場は市内に限ります。

ただし、講師の都合によって、実施日時・会場などに制限がある場合があります。

## その他

- ・講師の都合により、**開催日**がご希望に沿えない場合があります。
- ・**同じ講座を受講できるのは、1年（4月～3月）に1回まで**です。
- ・講座名、内容は講師の意向に沿ったものです。ご了承ください。



## メニュー表・申込書について

- ・生涯学習課・各生涯学習センター他公共施設等の窓口にもございます。
- ・市ホームページ<https://www.city.minamisoma.lg.jp/>からもご覧いただけます。
- ・申込書は本パンフレット巻末をコピーして利用できます。

## 申し込みの流れ

### ①講座の申し込み

受たい講座をお申込みください。講師と日程を調整します。

- ・窓口（生涯学習課、各生涯学習センター）
- ・電話
- ・郵送、FAX、メール、QRコードで受付けます。

講座の実施決定！

### ②生涯学習課より

- （申込団体へお送りします）
- ・決定通知書・実施報告書
- （講師へお送りします）
- ・講師依頼文

準備物など具体的な内容は、申込団体と講師が連絡を取り合い打ち合わせを行ってください。

講座が終わったら…

### ③報告書の提出

**当日の参加人数を記入し必ず提出**してください。

- ・郵送
- ・FAX
- ・生涯学習課または、生涯学習センター窓口

## 申し込み・お問い合わせ

※各生涯学習センターでも申し込みできます

担当：生涯学習課（南相馬市役所東庁舎2階） ☎ 0244-24-5249



申込はこちらからも可

# も く じ

## 1、市民向けメニュー（行政・公共機関・公益団体講師編）

● 市民生活・まちづくり	3
● 防災・安全	3
● 国際交流	4
● 健康・福祉	4
● 教育・子育て	6
● 自然・生きもの	7
● 歴史・文化	7

## 2、市民向けメニュー（市民ボランティア講師編）

● 暮らし・学び・教養	8
● 絵と書	9
● 健康・心	10
● 運動・ダンス	11
● アロマ・美容	13
● ハンドメイド・ものづくり	14
● 料理	16
● 子育て	17
● 伝統・文化	17
● 語り部	18
● 音楽	19

## 3、学校向けメニュー（行政・公共機関・公益団体講師編）

● 市民生活・まちづくり	20
● 防災・安全	20
● 国際交流	20
● 健康・福祉	21
● 教育・子育て	21
● 自然・生きもの	22
● 歴史・文化	22

## 4、学校向けメニュー（市民ボランティア講師編）

● 学び	23
● 暮らし・教養	24
● 絵と書	24
● 運動・健康	24
● ハンドメイド・ものづくり	26
● 料理	27
● 伝統・文化	28
● 語り部	29
● 音楽	29

# 生涯学習まちづくり出前講座メニュー

## 1. 市民向けメニュー (行政・公共機関・公益団体講師編)



### 市民生活・まちづくり

No.	講座名	内容	対象者	担当課
1	南相馬市の情報公開制度	開かれた市政実現と市民の開示を求める権利	一般	総務課
2	南相馬市の個人情報保護制度	南相馬市の個人情報保護制度の概要説明		
3	市の財政状況	南相馬市の家計簿紹介します	一般	財政課
4	よくわかる市税のはなし	住民税、固定資産税、軽自動車税など	一般	税務課
5	南相馬市第三次総合計画前期基本計画の概要について	100年のまちづくり ～家族や友人とともに暮らすまち～	一般	企画課
6	南相馬市自治基本条例とは？	自ら考え行動する市民自治のまちづくり	一般	くらし 安全課
7	地域協議会の制度について	地域の特色を生かしたまちづくりをめざして		
8	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度のしくみ	一般・高齢者	市民課
9	国民健康保険制度について	国保で安心みんなの健康	一般	
10	国民年金講座	みんなが加入者です！国民年金		
11	悪徳商法対策	今日からはダメされません！		
12	消費者の智慧	賢い消費者になろう！	一般	
13	廃棄物とリサイクル	すてないで、あなたの心と廃棄物	一般	生活環境課
14	〈新〉南相馬のごみ問題・3R マスターカードゲーム	市独自で作成した出前講座冊子とカードゲームを使用し、南相馬のごみ問題と3Rについて楽しく学べます	小学4年生以上	
15	家庭で出来る地球温暖化対策	地球温暖化の原因や影響を学びながら、家庭で実践出来る地球温暖化対策（省エネや自家消費型太陽光の導入など）の取組事例を紹介する	対象を問わず	環境政策課
16	ペット（犬・猫）の適正な飼い方	ペット（犬・猫）の適正飼養や地域における動物との関わり方について	対象を問わず	議会事務局
17	市議会ってどんなところ？	市議会の仕組みと活動	一般	
18	知っていますか選挙のルール	贈らない・受け取らない・求めない	一般	選挙管理委員会事務局
19	皆で進めよう明るい選挙	あなたの声を政治に反映させるために		
20	南相馬市男女共同参画計画について	性別にかかわらず、個性と能力を發揮できるまちをめざして、南相馬市男女共同参画計画を説明します	対象を問わず	生涯学習課
21	登記について	不動産登記と会社登記	一般	福島県 司法書士会 相双支部
22	相続について	相続手続き、遺言、登記		

### 防災・安全

No.	講座名	内容	対象者	担当課
23	今からできる災害への備え	1. 防災メール登録の仕方、使い方講座 2. ハザードマップの見方、お住まいの地域のリスクの把握 3. 地域の公会堂等を地域避難所に指定する方法 4. 自主防災組織の活動方法や地域での防災訓練の企画に関する相談 ご希望に応じて対応いたします	対象を問わず	くらし 安全課、 各区地域 振興課
24	交通安全教室	交通ルールを守り、安全なまちをつくろう	一般	生活環境課

〈新〉は新規メニューです

## 防災・安全

No.	講座名	内容	対象者	担当課
25	交通安全教室	交通事故のない安全な町をめざして、一般的な交通安全講話、福島県自転車利用五則の説明、事故を起こさないまたは事故にあわない道路の通行方法等	一般	南相馬市警察署 ※土日祝不可、受講希望約1か月前までにご連絡ください
26	犯罪被害にあわないために	なりすまし詐欺等の被害に遭わないために犯罪の現状とその防犯対策について	一般	相馬地方広域消防南相馬消防署
27	普通救命講習会 (I)	AEDの使用法を含む成人に対する心肺蘇生法および異物除去法、大出血時の止血法など	一般	
28	普通救命講習会 (III)	普通救命講習 (I) の講習内容で主に小児、乳児、新生児に対する救命に必要な講習	一般	
29	こんな時どうすればいいのか? 救急編	これで安心!! 聞いて役立つ救急講話	一般・高齢者	
30	自主防災講座 (東日本大震災からの教訓)	地域の安心・安全なまちづくり	一般・高齢者	南相馬市社会福祉協議会
31	住宅防火対策を推進しています	あなたの住宅の防火対策は万全ですか?	対象を問わず	
32	みんなで楽しく学ぶ「防災ワークショップ」	様々な防災プログラムを、子どもから大人まで楽しく学びましょう	対象を問わず	

## 国際交流

No.	講座名	内容	対象者	担当課
33	外国の文化に触れよう	仏教徒であるミャンマー人との交流を通じて、ミャンマーの文化を学ぶとともに、外国人が南相馬市で暮らす意味を考えてもらう	対象を問わず	南相馬市社会福祉法人連絡会
34	日本語教室	日本語教師の資格のある先生が、地域に在住する外国人に対し日本語を教える (講師: 日本語教師 荒義直)	外国人	一般社団法人南相馬市外国人活躍・国際交流協会
35	日本語教育普及講座	日本語教育の必要性を学ぶとともに、日本語を教える担い手となる日本語教師の育成のため、日本語教育の基礎を学ぶ (講師: 日本語教師 荒義直)	対象を問わず	
36	多文化共生社会づくり講座	国籍や民族の異なる人々が、互いの違いを認め合い、対等な関係を築こうとしながら生きていける社会づくりを学ぶ	対象を問わず	

## 健康・福祉

No.	講座名	内容	対象者	担当課
37	みんなでやろう!! もの忘れ予防体操	・軽度認知障害、認知症予防を目的とした集団レクリエーション ・参加者の認知機能の簡易検査 (簡単なセルフチェック) ・ホームエクササイズを提供	高齢者	南相馬市立総合病院リハビリテーション技術科
38	心のバリアフリー (障がいの理解)	障がいを取り除くための配慮やコミュニケーション支援について	一般	社会福祉課
39	地域包括ケアってなに?	高齢者人口割合が増加し続ける中、高齢者の方が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域ぐるみでの支え合いについて	一般・高齢者	長寿福祉課
40	高齢者在宅福祉サービスの利用方法	どんな福祉サービスがあるの?	一般	
41	介護保険制度について	皆で支える介護保険	一般	
42	認知症サポーター養成講座	認知症の症状や対応について学びませんか。認知症サポーターは、認知症の人やその家族を温かく見守り支援する応援者です。 ※受講希望日の約1か月前までにご連絡ください	一般・高齢者	

(新) は新規メニューです

## 健康・福祉

No.	講座名	内容	対象者	担当課
43	運動サロン体験講座	フレイルの講話と元気になる体操で運動サロンを体験しませんか	高齢者	長寿福祉課
44	脳のいきいき講座	脳の健康づくりのポイントを学び、今後の生活に役立てましょう		
45	<b>〈新〉</b> 元気なうちから、もしものときのことを考えておこう(ACP・人生会議)	「もしも」の時に備えて、自分が望む医療やケアのことについて考え、家族や大切な人と話し合うきっかけに		
46	食べて元気！食育講座	健康的な食生活について	対象を問わず	健康づくり課 ※実施は月～金の平日
47	1日3回食後に歯みがき実践講座	むし菌・歯肉炎予防のための丁寧な歯みがきを実践しよう		
48	お口の中を元気にする講座	全身の健康維持といい息して楽しくおしゃべりできることをめざして		
49	健康体操で体スッキリ講座	体も心もスッキリ！ここちよい疲れを！		
50	すぐわかる、すごーくわかる認知症～認知症予防編～	認知症への理解を深め、いきいき健康生活を送ろう！		
51	フレイル予防講座	いつまでも元気に過ごすためにフレイルを予防しよう！		
52	自分の体を知って得する健康づくり	自分の体の健康チェックをして、健康づくりに取り組んでみませんか？(体脂肪率等を測定できます。ご相談ください)		
53	放射線健康講座	「正しく知ろう放射線のこと！」	高齢者(3人以上)	
54	<b>〈新〉</b> 出張！早・うま・簡単クッキング	管理栄養士と歯科衛生士によるフレイル予防事業(栄養・口腔) ①電子レンジなど簡便な調理器具を用いて作る旬な健康おかずの紹介・実演・試食 ②毎日のお口セルフケアと健口情報の提供 ※1人100円～200円		
55	放射線に係る健康影響等について	放射線についての基礎的な知識や放射線に係る健康影響等について分かりやすく説明します	一般	放射線リスクコミュニケーション相談員支援センター
56	相双保健福祉事務所「出前講座」	心身の健康、薬物、感染症、安全な食品、温泉・お風呂の衛生に関する講座を提供します	一般・事業所	相双保健福祉事務所
57	ボランティア入門講座	「無理なく」「気軽に」「楽しく」自分に合ったボランティア活動を始めてみましょう！	一般	南相馬市社会福祉協議会
58	くらしのあんしんおてつだい講座～社協のお仕事～	地域のだれもが安心して暮らせる福祉のまちづくりを一緒に考えましょう！ 講話形式が中心ですが、内容はご相談に応じます		
59	ふれあいサロン立ち上げ講座	地域住民の支え合いによる心地よい居場所「ふれあいサロン」を皆さんの地域にもつくりましょう！ 行政区やグループなどでお申し込みください		
60	地域福祉懇談会	地域における「福祉の困りごと」などを一緒に話し合い、解決策を探るワークショップを行います 行政区やグループなどの研修としてもぜひご活用ください		
61	ご近所での見守り活動のすすめ	お住まいの地域に気がかりな人はいませんか？地域ぐるみでの見守り活動のポイントなどを話し合います 行政区やグループなどでお申込みください	対象を問わず	南相馬市社会福祉法人連絡会
62	<b>〈新〉</b> 成年後見制度について学ぼう	認知症などによって一人で決めることに不安がある方の権利や財産を守る制度について説明します		
63	介護技術	介護の一般的な技術(食事・排泄・入浴・着替えの介助や車椅子の操作、移乗介助、寝具の交換、福祉用具など)を学びます		
64	高齢者の食事	高齢者の食事・栄養について学びます		
65	認知症について	事例をもとに認知症を学びます	一般	南相馬市社会福祉法人連絡会
66	介護保険について①	・介護保険制度について ・南相馬市の居宅サービス ・医療との連携について (事例等も含め、分かりやすく説明します)		

**〈新〉**は新規メニューです

## 健康・福祉

No.	講座名	内容	対象者	担当課
67	介護保険について②	「寸劇」で、楽しく分かりやすく、介護保険制度の一連の流れを学びます	一般	南相馬市 社会福祉 法人連絡会
68	在宅での身体介護①	身近にある用具を用いて、洗髪やおむつ交換、身体清拭の方法を学びます	在宅介護者 身体介護の 方法を知り たい方 一般	
69	在宅での身体介護②	おむつ交換、洗髪、全身の清拭、足浴、車いすへの移乗介助など、あらゆる介護の技術やそのポイントを分かりやすく学びます	在宅介護者 一般	
70	障がい者への理解を深める①	車いす、アイマスク体験等を通して障がい者に対する理解を深めます。また、自分達にできることを考えるきっかけをつくとともに、必要なあり方を学びます	一般	
71	障がい者への理解を深める②	障がいがあっても無くても共に幸せに暮らせる「地域共生社会」のことを話し合ひましょう。虐待、差別・偏見、「合理的配慮」などについての理解も深めます		
72	ふくしの仕事について	高齢者福祉、障がい福祉、児童福祉、地域福祉の各分野で働く職員による講話により、福祉の仕事の内容や現状などをお伝えします。講話のほか、車いす体験などの各種福祉体験学習を組み合わせることも可能であり、相談に応じてプログラムを作成します		
73	介護が必要になったら	在宅で安心して暮らすために	一般・高齢者	



## 教育・子育て

No.	講座名	内容	対象者	担当課
74	発達障がいって、 なんだろう？	発達障がいの特性や具体的な支援について	一般	こども 家庭課
75	「こどもたちの笑顔がかがやくまち」の実現を目指して	「南相馬市こども・子育て応援条例」や市の少子化対策、こども・子育て支援策等の取組をご紹介します	対象を 問わず	
76	ヤングケアラーを ご存じですか	ヤングケアラーへの理解を深めよう	一般	
77	教育委員会って どんなところ？	仕組みとその内容、業務	一般	教育総務課
78	図書館を探検しよう！	普段入れない書庫なども含め、職員が図書館をご案内	一般	中央図書館 ※2回目以降 の問合せは 直接図書館へ お願いします
79	絵本の楽しみ方	絵本の選び方、読み聞かせのやり方など子どもと本の関係についての解説		
80	絵本の読み聞かせ	乳幼児から高齢者まで対象にあわせた絵本の読み聞かせ		
81	図書館の上手な使い方講座	図書館を使った調べものの方法を紹介	対象を 問わず	南相馬市社 会福祉法 人連絡会
82	クリスマスって？	クリスマスの意味を知ろう リース作りなどのワークショップなどもできます	子どもとそ の家族など	
83	出張！子育ておはなし会	子どもの発達の事、子育ての不安や悩み、将来楽しみな事など、みんなで一緒にお話ししましょう		
84	遊び場開放①	子どもの遊び場を開放します 安心・安全な場所で楽しい時間を過ごしましょう 場所：「原町聖愛こども園」にて		
85	遊び場開放②	子どもの遊び場を開放します 安心・安全な場所で楽しい時間を過ごしましょう 場所：「北町保育所」にて		

(新) は新規メニューです

## 自然・生きもの

No.	講座名	内容	対象者	担当課
86	震災と原発事故後の南相馬の自然	津波被災後と原発事故後のふるさとの自然と生き物	一般	文化財課
87	南相馬市の生き物	南相馬市の動物と植物		
88	季節の草花を学ぼう	春の花か秋の紅葉のお話		
89	押し花を作ろう	野の花を押し花にしてみませんか		
90	天然記念物の林の観察	天然記念物の林を観察しよう		
91	「どんぐり」をさがそう	身近などんぐりの木を探して観察します		
92	「すみれ」をさがそう	ご近所で咲いている「すみれ」をさがしてみましよう		
93	「むしこぶ」をさがそう	植物のような虫のような不思議な存在「むしこぶ」を探してみましよう		
94	「タネ」の不思議	不思議なタネを観察します		
95	「水草」の観察会	市内に生育する水草を観察しに行きます		

## 歴史・文化

No.	講座名	内容	対象者	担当課	
96	南相馬の文化遺産	南相馬の文化財を紹介します	一般	文化財課	
97	野馬追のいまむかし	現在の野馬追と江戸時代の野馬追をくらべてみると…			
98	市内史跡めぐり	桜井古墳など市内の史跡を歩いてみよう			
99	ふるさとの歴史を学ぶ	昔から今までの時代にかける歴史の話を			
100	原町無線塔	世界をつないだ白亜の巨塔の物語	高齢者		
101	昔の道具	昔の道具を見て・触れて、回想法で脳を活性化	一般		
102	発掘調査出土品に触れて、学ぼう！！ (浦尻貝塚、泉官衙遺跡等)	市内で行われた浦尻貝塚、泉官衙遺跡等の最新の発掘調査成果について、出土品に触れながら、解説します	対象を問わず		
103	どんな史跡公園ができるかな？ 南相馬の史跡公園づくり	史跡公園としての整備を進めている泉官衙（かんが）遺跡、浦尻貝塚の事業内容を紹介します	一般		公益財団法人南相馬市文化振興事業団
104	南相馬市民文化会館の舞台機構と設備	舞台の裏側ってどうなっているの？			



【くらし・学び・教養】No.1  
マジック披露  
講師：原町マジック研究会



【くらし・学び・教養】No.2  
雲雀ヶ原幸友会ひよっこ踊り  
講師：志賀美津子



【くらし・学び・教養】No.3  
こども食堂立ち上げ講座  
講師：おだか0円食堂

（新）は新規メニューです

## 2. 市民向けメニュー (市民ボランティア講師編)



### くらし・学び・教養

No.	講座名	内容	対象者	講師
1	マジック披露	驚きと笑いを多くの人に（施設訪問いたします）	高齢者	原町マジック研究会
2	雲雀ヶ原幸友会 ひょっとこ踊り	多くの皆様に笑顔と福が舞い降りる事を願い踊らせていただきます	対象を 問わず	志賀美津子
3	こども食堂立ち上げ講座	こども食堂や地域食堂を立ち上げるためのノウハウを提供します	対象を 問わず	おだか 0円食堂
4	手話教室	やさしい たのしい 手話教室	対象を 問わず	手話サークル 耳通口
5	学校支援：夢前案内人講座 「ひらけ！ゆめへのとびら」	小・中・高校生の授業などに、博士、日本代表、学者、医者、プロを案内人として派遣します。 案内人のナビで小・中・高生の夢実現を応援する講座です	小・中・ 高校生	NPO法人 はらま クラブ
6	南相馬ふるさと検定 『ふる検』でふるさとを自慢 しよう！	南相馬を市内外に発信すべく「南相馬ふるさと検定」を作成しました。多くの皆さまにふるさと検定に挑戦して、自分のふるさとを自慢しよう！（2024.6月より）	対象を 問わず	
7	市民活動ってなに？	市民活動についてNPOゲームで疑似体験！	対象を 問わず	一般社団法人南相馬 パブリック トラスト
8	<b>〈新〉</b> 無料デザインアプリ canva 活用術	無料アプリ canva を使用したチラシやポスターのデザインの簡単な作り方や使い方を紹介します 【①～③が必要になります】 ①スマートフォン or タブレット ② SNS アカウント (Apple/Google/LINE の ID・パスワード) ③ Wi-Fi 環境	対象を 問わず	五賀 朋子
9	<b>〈新〉</b> 楽しく書ける エンディングノート講座	終活といっても何から始めるか、資産のことや込み入った家族関係などは、みんなの前では書きたくない。そんな人が楽しく前向きになれるエンディングノートの書き方を伝えます	高齢者 介護をして いる方	
10	エンディングノート作成教室 (元気な時こそ終活活動)	終活とは「人生の棚卸」 気軽に学べるエンディングノートの書き方	高校生以上	金澤 幸枝
11	超かんたん！手相を学ぼう！	「手は外部の脳みそ」という概念をもとに、手全体（爪、指、手のひら）を学び、客観的に自己認識や他者意識につなげる	中学生以上	
12	カッターチーズを作ろう！	牛乳からカッターチーズを作って食べる科学実験を通して、日頃飲んでいる牛乳とは何かを理解し、人間と生き物の関わりを学びます（幼児も保護者同伴でご参加ください） ※材料費1人100円	対象を 問わず	NPO法人 南相馬サイ エンスラボ 理事長 齋藤 実
13	<b>〈新〉</b> ペットボトルコンポストを作ろう！ごみってなん だろう？	生活の中で出てくるゴミとは何かをクイズで学び、ペットボトルを使って生ゴミを分解するコンポストを作ります。（バナナの皮（例）が分解された後に野菜の種をまいて収穫）	対象を 問わず	
14	<b>〈新〉</b> 血液ってなんだろう？	血液の中の赤血球、白血球、血小板のはたらきを自分たちが血球になったつもりで学習し、献血の重要性について学びます（赤十字血液センター、厚生労働省の協力で作りました）	対象を 問わず	
15	季節の寄せ植え・多肉植物 の寄せ植え教室	プランターに季節の花木・花苗の寄せ植え 各種の多肉植物の寄せ植え ※材料費1人2,000円～3,000円	対象を 問わず	はなまる ガーデン
16	寄せ植え教室	植物の植え方の説明（約5分～10分） その後プランター・土を使って植えていきます ※材料費1人2,000円～3,000円	対象を 問わず	
17	ハーブ講座	ハーブ（香草）のある暮らしを楽しんでみませんか。 育て方や利用法（お茶・リース作りなど）をご紹介します ※材料費1人300円～500円	対象を 問わず	横山香代子
18	旅行で使える便利な英会話 実践講座	海外旅行で実際にやり取りされ、すぐに使える基本的な英会話を紹介します。シーンごとに写真等資料をまじえながら楽しく学びます ※資料コピー代	対象を 問わず	米澤 政美

## 2、市民向けメニュー (市民ボランティア講師編)

**〈新〉** は新規メニューです

## くらし・学び・教養

No.	講座名	内容	対象者	講師
19	中高年のための学びなおしの英会話	国内外の歴史、文化を学び直しながら、英語で学び直す「完全学びなおしの英会話レッスン」 ※1人300円～500円	中高年	米澤 政美
20	ガナダラ韓国語	韓国語を楽しくまなべるきっかけ作り。韓国文化やK-POP、ドラマ等を通してのとなりの国である韓国に関心を持ち、楽しく勉強します	対象を問わず	荒木 雅子
21	〈新〉高齢者の資産運用の基本	高齢者が資産運用をする際の基本的な知識を学びます。講師が実践した経験をもとに、わかりやすく実際の資産運用に役立つ講義を行います ※1人100円	高齢者	AFP(アフィリエイテッドファイナンシャルプランナー) 竹中 柳一
22	〈新〉税金と確定申告	所得税を中心に、各種税金の基礎知識を学ぶとともに、実際に税額をExcel等を用いて計算します。あわせて、確定申告の基礎知識について講義します ※1人100円	一般・給与所得者	
23	〈新〉赤ちゃんの“困った”を食事で解決！食べ合わせで整える離乳離食、幼児食講座	赤ちゃんの便秘や栄養不足などのお悩みを、食材のかけ合わせでやさしく解決します！毎日の食事にすぐ取り入れるコツと、がんばりすぎないヒントをお届けします♪ ※食材を使う内容の場合、食材費1人200円～	対象を問わず	子育て支援団体AKAHAI代表 離乳食・幼児食コーディネーター 伊藤 佳江
24	〈新〉世界の名画鑑賞講座(ゴッホの芸術)	「ひまわり」や「夜のカフェテラス」などの鮮烈な傑作で知られる天才画家ゴッホ。数々の名作を通して、ゴッホ芸術の魅力を探ります	対象を問わず	福島県立美術館 名誉館長 早川 博明
25	〈新〉世界の名画鑑賞講座(印象派の巨匠たち)	鮮やかな色彩で自然の光を表現したフランス印象派。モネやルノワール、ピサロなどの代表画家の名作を楽しく鑑賞します		

2、市民向けメニュー  
(市民ボランティア講師編)

## 絵と書

No.	講座名	内容	対象者	講師
26	実用ペン習字講座	初めての方、くせ字を直したい方、日常生活、社会で役立つ実用的な美しい文字を習得する	対象を問わず (小さいお子様は保護者同伴)	鈴木 千秋
27	書道教室	正しく美しい字を書こう(漢字、仮名)	一般・高齢者(施設等)	大場 盛子



【くらし・学び・教養】No.17  
ハーブ講座  
講師：横山香代子



【絵と書】No.26  
実用ペン習字講座  
講師：鈴木千秋



【くらし・学び・教養】No.10・11  
・エンディングノート作成教室  
・超かんたん！手相を学ぼう！  
【健康・心】No.31・32  
・こころのcafe  
・誰でもできる！セルフケアを学ぼう  
「キャバスター」  
講師：金澤幸枝

〈新〉は新規メニューです

## 健康・心

No.	講座名	内容	対象者	講師
28	お酒と上手に付き合うためのコツ	あなたはお酒が飲める体質？～パッチテストで確認しましょう～そして元気に飲む方法をお伝えします	一般	相馬広域 こころの ケアセンター なごみ
29	メンタルヘルス講座	ストレスとの向き合い方について、グループワークを通して学ぶ	対象を 問わず	
30	ゲートキーパー講座	こころの問題で困っている人に対して、私たちはどんなことに気付くのが大切なのか学ぶ		
31	こころのcafe (心のケア講座)	トラウマ、傷つきによる喪失とグリーフ、自尊心、「世間の枠」と私らしさ他、オーダーによって色々テーマを替えることができます (心のケアを目的。身体的なセルフケアも含む)	高校生以上・女性	金澤 幸枝
32	誰でもできる！セルフケアを学ぼう「キャパシター」	世界45ヶ国で活用されている「キャパシター」いつでもどこでも誰もが活用できるパワフルな手法を実践	対象を 問わず	
33	胎内記憶のお話会	子どもたちや自分の胎内記憶・感覚から幸せのヒントを受け取ってください	対象を 問わず	栗村 桂子
34	予防医学研究会	腸内細菌生産物質について 動脈硬化について 食生活について	対象を 問わず	秋山 逸雄
35	病気になる方法	病気にかからない仕組み	一 般	本山 善藏 ※資料の コピーに ご協力 ください
36	食事の取り方	食べ過ぎない食事の取り方		
37	意味のある運動	何のために運動するのか		
38	風邪は万病の元	風邪を引くと総ての病気に繋がる		
39	体は健康な内に守る	子どものうちに習慣づける	一般・女性・ 高齢者	NPO法 はらま ちク ラ
40	新型コロナ禍に罹らない仕組み	地球上の生物は水分欠乏すると病気になりやすい	対象を 問わず	
41	女性に対する暴力を考える	ドメスティック・バイオレンスの現状を知り、暴力を容認しない社会作りを一緒に考えましょう	18歳以上	後藤美津子
42	健康（脳トレ）麻雀のすすめ	麻雀がこんなにおもしろくて楽しいことを伝え、心と体の健康促進、笑いあふれる交流の実現を目的とします	対象を 問わず	森岡 賢治
43	〈新〉こころ元気サロン	心と体の行動体力と防衛体力（＝免疫力）があいまって、元気になる！免疫力も向上！！	対象を 問わず	NPO法 はらま ちク ラ
44	〈新〉おしゃべりサロン	心スッキリ楽しくなって、元気・健康になる。仲間と私のwell being 達成！！		

## 2、市民向けメニュー (市民ボランティア講師編)



【健康・心】No.34  
予防医学研究会  
講師：秋山逸雄



【健康・心】No.41  
女性に対する暴力を考える  
講師：後藤美津子



【健康・心】No.42  
健康（脳トレ）麻雀のすすめ  
講師：森岡賢治

〈新〉は新規メニューです

## 運動・ダンス

No.	講座名	内容	対象者	講師	
45	〈新〉『フレイル』予防塾	フレイルって何？から始めるフレイル予防教室	対象を問わず	一般・高齢者	
46	備えあれば患いなし 万が一の時の保険の話	平穏な日常生活が突然壊れそうになった時、何に守ってもらいますか			
47	元気屋のストレッチ教室①	体がかたくなったなあ～と感じたら。日頃の運動不足を感じたら。体を柔らかくして、ケガの予防、老化防止に！ (ストレッチマットやバスタオルを持参)			
48	元気屋の自重筋トレ教室②	自分の体重を使って筋トレをし、意識することで質のいい筋肉をつけよう			
49	元気屋の有酸素運動教室③	有酸素運動で健康維持を！			
50	元気屋の脳トレ教室④	二つの動作を同時にすることで、認知症予防になります。 楽しく笑ってレッツ脳トレ!!			
51	正しいラジオ体操 & みんなの体操講習会	自らも正しいラジオ体操・みんなの体操で最大限の成果を上げる。家族・友達・仲間の会などで、ぜひ正しいラジオ体操・みんなの体操を普及しよう！	対象を問わず		NPO法人 はらま ちク ラブ
52	正しいラジオ体操講習会	NHK ラジオ体操指導者直伝のラジオ体操教室。正しいラジオ体操で最大限の成果を上げる。家族・友達・仲間の会などで、ぜひ正しいラジオ体操を普及しよう！	対象を問わず		
53	みんなの体操講習会	みんなの体操で最大限の成果を上げる。家族・友達・仲間の会などで、ぜひみんなの体操を普及しよう！	対象を問わず		
54	スポーツ・ニュースポーツ 実技講座①	各種ご要望に応じてスポーツ指導者を派遣します	一般		
55	スポーツ・ニュースポーツ 実技講座② 「ラダーゲッター」	ラダー（はしご）に両端にボールがついてる縄をかける競技	対象を問わず		
56	スポーツ・ニュースポーツ 実技講座③ 「輪投げ」	競技輪投げ。9本の輪を使う。全部の棒に1本ずつ入ったらパーフェクトで300点。目指せ満点！	対象を問わず		
57	健康・保健・運動講座	健康・保健・運動に関する内容で、ご要望に応じた講座を行います	一般		
58	チアリーディング実技講座	基本的な腕の形を組み合わせる動きを作ります。 正しい形をマスターして、楽しく体を動かしましょう！	対象を問わず		
59	チアリーディング 健康体操教室	チアリーダーの必須アイテム『ポンポン』を使って、楽しく体を動かしましょう！筋トレ・脳トレにも！	対象を問わず		
60	貯筋運動教室	筋肉は使わないと衰えていきます。日頃から筋肉を動かすようにすれば、生活に必要な筋肉を『貯筋』することができます！ 筋肉を貯めて最後の一步まで元気な毎日を過ごしましょう！	一般		
61	ヒップホップ教室	ヒップホップで健康体操はじめましょう！ヒップホップの基本ステップ、曲に合わせたステップ、誰でもできる健康ステップ、無理なく楽しく運動しましょう※実施曜日要相談	対象を問わず		
62	ヒップホップ健康体操教室	ヒップホップで健康体操はじめましょう！誰でもできる健康ステップ、無理なく楽しく運動しましょう※実施曜日要相談	対象を問わず		
63	笑・レク (笑顔レクリエーション)	人気レクリエーションインストラクターによる、楽しいレクリエーション。体を動かし、頭も使い笑ってしまうレクリエーション！たくさんレクを紹介します			

## 2、市民向けメニュー (市民ボランティア講師編)



【運動・ダンス】No68  
白いボールをねらえ！ポッチャマン  
講師：はらまちクラブ



【運動・ダンス】No78  
もりあげ体操で元気モリモリ！  
講師：元気モリモリもりあげ隊



【運動・ダンス】No80  
バランスボールエクササイズ  
講師：山田久美子

〈新〉は新規メニューです

## 運動・ダンス

No.	講座名	内容	対象者	講師
64	南相馬市民健康体操①	フレイルにもってこい！いろんな方にあわせた、フレイル・ロコモティブシンドローム予防・介護予防・認知症予防・転倒予防などの要素を盛り込んだ体操	対象を 問わず	NPO法人 はらま ちク ラブ
65	『南相馬市民の歌』で体操しよう！ 南相馬市民健康体操②	南相馬市民歌にあわせた、フレイル・ロコモティブシンドローム予防・介護予防・認知症予防・転倒予防などの要素を盛り込んだ体操		
66	どんな歌でも体操しよう！ 南相馬市民健康体操③	いろんな歌にあわせた、フレイル・ロコモティブシンドローム予防・介護予防・認知症予防・転倒予防などの要素を盛り込んだ体操		
67	ウォーキングフットボール	歩いて・笑って・健康に！これこそフレイル予防です！はらまちクラブが全国に先駆けて定期活動し、今や全国でバズってる！ウォーキングフットボール。室内ウォーキング感覚で気軽に始められます！		
68	白いボールをねらえ！ ポッチャマン	パラリンピックの公式種目になっている「ポッチャ」。簡単・楽しい・すぐできる！なのに夢中！みんなで白いボールをねらえ！		
69	昔取ったきねづか！ ボウリング	昔、夢中になり楽しかったボウリング。思い出してみませんか！ ※実費ゲーム代・靴代		
70	お祝い『チア』参上！！	還暦・結婚式・合格・優勝など様々なお祝い事に、お祝いを盛り上げるべく、チアリーダーがお伺いいたします！ まちのみんなの応援団、チア参上！		
71	イオン・ジャスモウォーキングで元気づくり	店内や雨のあたらない1周400m、3つのウォーキングコースを歩いて富士山登頂を目指そう！！		
72	介護・介護予防の楽しいローリングフットボール	走っちゃいけないウォーキングフットボールのおだやか版!! (介護・介護予防のために)		
73	『終活講座』 ハッピーエンドデザイン	最後の一步まで元気に過ごし、あらゆる心配事をクリアするための積極的な生き方を実践する終活講座		
74	フレイル予防介護・ 予防医療講座	元気なまちづくりをささえあいの市民福祉で実現しましょう！体・心・社会的要因をベースに生きがいや夢を実践することを目指し、笑い・おしゃべり・運動などの講座	一般・高齢者	
75	高齢者体力テスト	自分の体力を数字で見よう！		
76	モルック体験教室	12本のスキットルという木製のピンをモルック（投げる棒）を投げて倒す。先に50点ぴったりになるまで得点した方が勝ち！ねらって倒せ！		
77	ラジオ体操	老若男女問わずいつでもどこでも誰でも健康や体力づくりの為に取り入れやすい手軽に出来る全身運動です	対象を 問わず	全国ラジオ 体操連盟 公認1級 ラジオ体 操指導士 林 登美子
78	もりあげ体操で 元気モリモリ！	もりあげ体操で楽しく健康づくりしてみませんか？	一般・高齢者	南相馬市 健康運動普及 サポーター 連絡会 (元気モ リモリ！ もりあ げ隊)

## 2、市民向けメニュー (市民ボランティア講師編)



【運動・ダンス】No.83  
ヨガ講座  
講師：瀬下智美



【運動・ダンス】No.84  
ヨーガ講座  
講師：太田優子



【運動・ダンス】No.91  
ノルディックウォーキング教室  
講師：南相馬ノルディックウォーキングの会



【運動・ダンス】No.94  
社交ダンス基礎講座  
シェイプアップ社交ダンス  
講師：古川勲

(新) は新規メニューです

## 運動・ダンス

No.	講座名	内容	対象者	講師
79	きもちいい! うんどう+	ムリをしない「うんどう」で気持ちいい!!を感じましょう 笑って、動いて、スッキリできます	対象を 問わず	チー ム ちゃれんじャー
80	バランスボールエクササイズ	バランスボールに座り音楽に合わせて楽しく弾む有酸素運動 を中心に筋トレやストレッチを行います ※1人100円	対象を 問わず	山田久美子
81	ほぐしストレッチ教室	弱い力でゆっくりじっくりほぐしていきます。高齢のかたに 好評の内容ですがどなたにも効果が感じられます (イスを使うなどご要望に応じます)	対象を 問わず	瀬下 智美
82	色んなおどりでエクササイズ	子どもから大人まで色々な音楽で体を動かし、楽しく汗をか きましょう (童謡・ラテン・盆踊り・阿波踊りなど)		
83	ヨガ講座	呼吸・ポーズ・瞑想で穏やかいきいき		
84	ヨーガ講座	筋力強化のヨーガ体操、心身安定に役立つ呼吸法と瞑想を教 えています	対象を 問わず	太田 優子
85	椅子ヨガ	椅子に座ったままで行うヨガ 運動が苦手でも、身体が固くても大丈夫!かんたんな動きで 首・肩まわりをほぐしてリラックス デスクワークの疲れ解消にもおすすめです	対象を 問わず	伏見由賀里
86	優しいヨガ	ゆるゆると動いて全身を緩めリラックスしてゆきます 初めての方でも、心地よくヨガを体験していただけます		
87	ブレイン・ヨガ	丹田たたき、腸運動を基本に、吐く息を意識する。体の各部 位を動かし、全身をほぐしていく。「気」の流れを感じる細 胞の一つ一つに酸素を送る感覚を感じる	対象を 問わず	濱名 美和
88	ラフターヨガ	笑うエクササイズとヨガの呼吸法で楽しみながら、心身共に リフレッシュしませんか (笑・・・)	高齢者	藤原ヒロ子
89	健康体操	かんたんな健康体操の指導	障がい者・ 一般	杉 晋一
90	フライングディスク	フライングディスク競技の指導		
91	ノルディックウォーキング教室	ノルディックウォーキングは専用のポールを2本使用して歩 くスポーツです。年齢、性別、身体能力、運動経験などにか かわらず、目的に合わせて誰にでも簡単に始められ、生涯楽 しめます	一 般	南 相 馬 ノルディック ウォーキング の 会
92	乗馬体験教室	馬と触れ合ってみませんか?	一 般	坂本 恒雄
93	スポーツウエルネス吹矢	健康力UP スポーツ吹矢でみんなが元気! (社)日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員 ※消耗品500円~1,000円 感染症予防対策の実施方法により料金変動あり	一般・高齢者	一般社団法人 日本スポーツ ウエルネス 吹矢協会 相双おおみか 支 部
94	社交ダンス基礎講座	初心者から学べる社交ダンス	5歳から 80歳	(公社) 日本ダンス スポーツ連盟
95	シェイプアップ社交ダンス	美容と健康のための社交ダンス	18歳から 60歳	A級指導員 古川 勲
96	太極拳	それぞれの体力にあわせ、ゆっくりとした動きで全身をバラ ンスよくととのえることができ、健康効果を得ることができ ます	対象を 問わず	杉 栄子
97	武術太極拳講座	太極拳で頭と体をゆっくりゆったり動かしてみませんか	対象を 問わず	蓬田 隆志

## アロマ・美容

No.	講座名	内容	対象者	講師
98	女性のためのアロマセラピー	お家でできるアロマセラピー、メイク、スキンケア、ボディ ケアなど ※材料費1人500円~1,000円	一 般	横山 法子
99	お腹やせ アロマリンパマッサージ	アロマを使いながらウエスト周りをリンパマッサージし、メリ ハリのあるくびれたウエストを目指します ※材料費1人700円~	対象を 問わず	

(新) は新規メニューです

## ハンドメイド・ものづくり

No.	講座名	内容	対象者	講師
100	ミニフラワーアレンジ (生花・アーティシカルフラワー)	伝えたいありがとうとあふれる想いをお花に託して ※材料費 1人500円～1,000円	対象を 問わず	新川 智子
101	フラワーアレンジメント	季節に合わせた可愛いアレンジメントやミニブーケ等をプリザーブドフラワーやアーティシカルフラワーで作りと、楽しみましょう！ ※人数10名以上。※材料費 1人2,500円～3,000円	一般・高齢者・施設等	松倉 里美
102	フラワーアレンジ・雑貨作り講座	プリザーブドフラワーやアーティシカルフラワーを使いフラワーアレンジやフラワー雑貨作りを楽しみます ※材料費 1人500円～3,000円	対象を 問わず	高野 明子
103	フラワーアレンジメント	季節や歳時に見合った作品（生花から造花）お正月、クリスマス、ひな祭り、こどもの日、七夕、菊の節句等、母の日、父の日、敬老のお祝い等 ※材料費 1人1,500円～3,000円	対象を 問わず	海老原由香 (さくら桃花の会)
104	楽しいフラワーアレンジ作り	新鮮で長持ちの花材で色彩、スタイルにもこだわりながら、季節やイベントにちなんだおしゃれな作品作りと飾る楽しさも味わいましょう レッスン内容ご希望に応じます ※材料費 1人1,200円～2,500円	対象を 問わず	大和田広実
105	ハーバリウムづくり	可愛い花模様とゆらめく透明感を楽しみましょう ※材料費 1人500円～1,000円	対象を 問わず	新川 智子
106	ハーバリウム教室	専用オイルを使って、お花を楽しめるインテリア用品です（1～2時間） ※材料費 1人 1,000円～		
107	グラスサンドアート教室	カラー砂を重ねて模様を作り造花を乗せ飾るインテリア用品です（1～2時間） ※材料費 1人 1,500円～	対象を 問わず	清 香 織
108	モロッカンプレート	耐熱皿に専用ペンで、イラストを描いて、オリジナル自分だけのお皿をつくれます ※自宅に持ち帰り、2～3日乾燥後、オープンで焼いて頂きます ※材料費 1人1,500円～		
109	スタンドフラワー体験教室	花びらを使って、スタンドグラスのようなアート作品を作りましょう ※材料費 1人 2,000円～	一般・高齢者	
110	スタンドフラワーアクセサリー体験教室	スタンドフラワーのペンダントやキーホルダーを作りましょう ※材料費 1人2,000円～		城戸 憲一
111	フロスティングフラワー体験	霜がおりたような「フロストライン」で描き出す「フロスティングフラワー」難しい技術は必要なく誰でも簡単に制作できます ※材料費 1人 2,000円～	対象を 問わず	
112	プリザーブドフラワー教室	色々な花材を使って、アレンジやアート作品をつくりましょう ※材料費 1人3,500円～	一般・高齢者	城戸 和美
113	羊毛フェルト教室	羊毛フェルトを使ったリースやグッズ作りを楽しみましょう ※材料費 1人3,500円～		

## 2、市民向けメニュー (市民ボランティア講師編)



【ハンドメイド・ものづくり】No.100  
ミニフラワーアレンジ  
講師：新川智子



【ハンドメイド・ものづくり】No.101  
フラワーアレンジメント  
講師：松倉里美



【ハンドメイド・ものづくり】No.103  
フラワーアレンジメント  
講師：海老原由香

（新）は新規メニューです

## ハンドメイド・ものづくり

No.	講座名	内容	対象者	講師
114	羊毛で楽しく手仕事体験	南相馬市産の羊毛を使って、作品を作っていただけます。プリザーブドフラワーやアートフラワーを組み合わせたクラフトや、糸紡ぎや織りなど、ご要望をお聞きして内容を調整いたします ※材料費 1人 500円～2,000円	4歳以上	田井中裕子
115	お針子教室	みんなで楽しく手芸をしよう ※材料費 1人500円～1,500円	一般	新田二美子
116	陶芸体験	粘土を使ってものづくり ※材料費 1人1,500円～	一般・高齢者	大甕陶芸クラブ
117	竹細工講座	竹を使った雑貨作り（花かざりなど）の講座です ※材料費 1人1,000円～	一般	只野 義孝
118	桜の枝で作る スタンドフレーム講座	桜の枝を使って写真立て（フレーム）を作ります ※材料費 1人1,000円～		
119	ポーセラーツ体験講座	白磁やガラスに好きな模様の転写紙を貼って世界に一つだけのオリジナルの器を作ることが出来ます ※材料費 1人1,500円～	対象を問わず （ペンが持てれば幼稚園生でも大丈夫です）	佐藤 由美
120	ハワイアンリボンレイ	フラダンスで使用のお花のレイをリボンや毛糸で作ります。又、小物に応用したり、ハワイの文化に触れてみます ※材料費 1人500円～2,000円	対象を問わず	横山香代子
121	エッグアート	ダチョウ、ガチョウ、鶏、ウズラ等の卵を使用しますが、日常生活における鶏卵の殻の廃物利用で楽しい小物作りをします。伝統文化の「野馬追ミニ兜」等も作っています ※材料費 1人500円～2,000円		
122	<b>〈新〉</b> 100均グッズで始める 自宅カスタマイズ	自宅の気になる部分の補修に便利なりメイクシートで小物のリメイクを実践します。使い方を覚えて自宅の補修に活用できます ※材料費 1人 500円～	対象を問わず	五賀 朋子

## 2、市民向けメニュー (市民ボランティア講師編)



【ハンドメイド・ものづくり】No.104  
楽しいフラワーアレンジ作り  
講師：大和田広実



【ハンドメイド・ものづくり】No.108  
モロッカプレート  
講師：清香織



【ハンドメイド・ものづくり】No.116  
陶芸体験  
講師：大甕陶芸クラブ



【ハンドメイド・ものづくり】No.117  
竹細工講座  
講師：只野義孝



【ハンドメイド・ものづくり】No.119  
ポーセラーツ体験講座  
講師：佐藤由美



【ハンドメイド・ものづくり】No.121  
エッグアート  
講師：横山香代子  
**〈新〉** は新規メニューです

# 料理

No.	講座名	内容	対象者	講師
123	身近な食材の薬膳料理入門	薬膳カレー粉作り、薬膳カレー調理、季節の薬膳（春・梅雨・夏・秋・冬）美容、健康に良い薬膳など ※材料費1人1,000円～	対象を 問わず	城戸 憲一
124	薬膳ハーブティー入門	薬膳茶エバンジェリストによる講座 東洋の茶葉と西洋のハーブティーのブレンドもあります ※材料費1人1,000円～		
125	フライパンで作る料理	身近な素材でつくれる簡単な料理やお菓子作り ※材料費1人700円～1,000円	対象を 問わず	新川 智子
126	カスタードクリームを 作りましょう	カスタードクリームをいかした、おやつのパリエーションも 出来ます フルーツサンドなどお子様から高齢の方々におすすめです ※材料費1人700円	小学5年生 以上	海老原由香 （さくら桃 花の会）
127	ぜひ伝えたい 水羊かんを作りましょう	手軽に水羊かんは自宅でも作れます 甘さも自分のお好みで、ぜひこれからの世代に伝えたいです ※材料費1人700円	小学5年生 以上 高齢者	
128	伝えたい味 小豆を炊きましょう	近年、小豆を炊く家庭が少なくなりました。甘くしたものは 汁粉やおやつのおトッピング、他はぜひお粥にと…子供さんでも 出来るので、若い世代にぜひ伝えたいです ※材料費1人500円～700円	小学5年生 以上	
129	買わずとも自宅でティラミス 作れます（8～10人分）	自宅でも気軽に作れます 甘さも固さも自分の好みに出来るのがいいですね ※材料費1人1,000円～1,200円		
130	アイシングクッキー教室	基本のアイシングクッキー、クリームを使ってアイシングの 技術を勉強していただきたいと思います 楽しく作品作りをしてみませんか ※材料費1人2,000円～2,500円	対象を 問わず	大和田純子
131	〈新〉 そば打ち体験	そば粉から手打ちでそばを作る ※10名程度。材料費1人1,000円～2,000円	対象を 問わず	そば食べて 百まで自分 を活かす会
132	〈新〉 そば切りからそばを 食べる	手打ちそばを切りから茹でて食べる ※材料費1人500円～700円		



【料理】 No.125  
フライパンで作る料理  
講師：新川智子



【料理】 No.130  
アイシングクッキー教室  
講師：大和田純子



【料理】 No.131  
そば打ち体験  
講師：そば食べて百まで自分を活かす会



【料理】 No.132  
そば切りからそばを食べる  
講師：そば食べて百まで自分を活かす会

〈新〉は新規メニューです

## 子育て

No.	講座名	内容	対象者	講師
133	ポニーやヤギと触れ合ってみよう！	ミニチュアサイズのポニーにエンジンをあげたり、ブラシをかけたり、お散歩したりしてふれ合いましょう。 ヤギもさわったりできます！ 場所：小高やどりぎ。	親子	近藤 能之 (小高やどりぎ)
134	冒険遊びをしよう！	アスレチック遊びや川遊び、ジップライン探検等自然と触れ合う冒険遊びをしてみよう！ 場所：小高やどりぎ。		
135	赤ちゃんとおむつの話 自然な排泄って何だろう？	「赤ちゃんは、おむつの中で排泄するもの」と思われがちですが、実はサポートがあれば、自然な排泄ができます。排泄のタイミングがわかると、赤ちゃんの他の欲求もわかるようになり、コミュニケーションがより楽しくなります。お子さんのトイトレに悩む方のお役に立てる話もしていきます	乳幼児を持つ保護者の方	高野ななみ
136	健全な育児の在り方	1. 0歳児から生まれてからの仕組 2. 自然の仕組みの子供の強さの引き出し方 3. 健康な育児の仕組 4. 身体の仕組	一般・女性・保護者	本山 善藏
137	世界のカブトムシ、クワガタムシのお話し	カブトムシ、クワガタムシの標本を見ながら、生態についてお話しをして楽しんでいただきます	対象を問わず	森岡 賢治
138	《新》こどもの睡眠基礎講座	夜泣きに耐えるのは当たり前じゃない！ねんね上手な子を育てる土台づくりやセルフねんねの種まきを学ぼう！	新生児～1才までの子をもつ親	IPHI妊婦と乳幼児睡眠コンサルタント 但野佳小里
139	《新》入園・仕事復帰前ねんねの整え方講座	仕事復帰後もねんねが乱れていたら・・・？ 入園、復帰前にしっかり整えておきましょう！	入園前の子・仕事復帰の親	

## 2、市民向けメニュー (市民ボランティア講師編)



【子育て】No.134  
冒険遊びをしよう！  
講師：近藤能之（小高やどりぎ。）



【子育て】No.137  
世界のカブトムシ、クワガタムシのお話し  
講師：森岡賢治

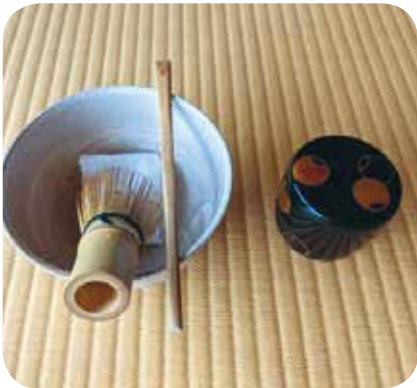
## 伝統・文化

No.	講座名	内容	対象者	講師
140	裏千家茶道教室	日本の伝統文化を知り、茶道具を身近に扱い一碗を点てます。 日常生活に役立つ心を感じるひとときを過ごします ※材料費 1人600円～800円	対象を問わず	水谷 明子
141	茶道教室	日本の伝統文化茶道を体験、お茶の作法、心を学ぼう ※菓子代 1人200円～300円	一般・高齢者 (施設等)	大場 盛子
142	華道教室(生け花)	楽しみながら花を生ける基本と応用(草月流) ※花代 1人1,000円～		
143	生け花教室(小原流)	自由で多彩な表現でお花を飾って見ませんか？ ※材料費 1人1,000円前後	一般 (男女問わず)	林 登美子
144	みしょうりゅう 未生流 生け花講座	古典花から現代盛花と極小(ミニ)の花まで いけばなはあなたを癒し、多くの方と親睦を図ることができます ※材料費 1人1,300円～1,500円	対象を問わず	未生流 福島未生会

《新》は新規メニューです

## 伝統・文化

No.	講座名	内容	対象者	講師
145	いけ花	季節や歳時に見合った作品（生花から造花） お正月、クリスマス、ひな祭り、こどもの日、七夕、菊の節句等、 母の日、父の日、敬老のお祝い等 ※材料費1人1,500円～3,000円	対象を 問わず	海老原由香 （さくら桃 花の会）
146	モダンな生け花	新鮮で長持ちの花材で伝統を重んじる作品や気軽に飾れるものまで、和の空間の美を感じてみましょう。レッスン内容はご希望に応じます（流派：池坊） ※材料費1人1,300円～3,000円	対象を 問わず	大和田広実
147	お着物着てみよう	プロの着付師がお手伝いします。タンスで眠っている着物がある方、お手持ちの着物が無くても興味がある方、着てみたい、楽しみたい方など内容は希望に応じます		
148	おだかの人物「鈴木安蔵」	小高に生まれた憲法学者「鈴木安蔵」と、H30年国登録有形文化財となった「鈴木家住宅主屋」について知り、大切にしていきたいでしょう	対象を 問わず	瀬下 智美
149	ゆかたレッスン	ゆかたを着て楽しみましょう。レッスン内容はご希望に応じます。 例：自装、半幅帯の結び方バリエーション、コーディネートレッスン（小物やはき物）など		
150	方言学講座	ふるさとのことば「方言」について、その特徴や語源などを楽しく学びます ※できれば依頼は講座の1か月前まで	対象を 問わず	小林 初夫
151	相馬野馬追「再発見」講座 「知っているつもり」で知らない野馬追	「野馬追の起源と歴史について」 「野馬追と南相馬市の関係について」 「野馬追とこれからの市民の力」	対象を 問わず	岩橋 光善 ※資料の コピーに ご協力 ください
152	報徳仕法と相馬野馬追	報徳仕法と相馬野馬追の関係について		



【伝統・文化】No.140  
裏千家茶道教室  
講師：水谷明子



【伝統・文化】No.143  
生け花教室(小原流)  
講師：林登美子



【伝統・文化】No.146  
モダンな生け花  
講師：大和田広実

## 語り部

No.	講座名	内容	対象者	講師
153	震災語り部 「震災体験とその後の活動」	東日本大震災・原子力災害に伴う体験とその後の復興に対する活動を語り継ぐことで新たに発生する災害の防災・減災の対応に役立てることを講話の主体としています	対象を 問わず	岩橋 光善 (東日本大震災・原子力 災害伝承館 登録語り部) ※資料の コピーにご 協力ください
154	震災語り部 「震災体験して知った防災と減災」	東日本大震災・原子力災害を体験して、防災士として防災・減災を市民の力としてゆくことを理解し、学ぶことの必要性を伝えます		
155	震災語り部 津波・避難生活について	震災語り部による東日本大震災・原子力災害の経験（津波や避難生活）を聞いてみませんか	対象を 問わず	安部あきこ
156	昔話出前講座	「語りべ」の民話を聞いてみませんか		
157	災害時における共助の大切さ	災害時において避難者同士の助け合いの大切さ及び平時における共助の大切さを伝えたい	対象を 問わず	石井 大作

（新）は新規メニューです

# 音楽

No.	講座名	内容	対象者	講師
158	蓄音機コンサート	蓄音機とSPレコードで大正・昭和の音楽を聴いてみませんか	対象を問わず	佐藤 晴美
159	生伴奏で歌いませんか	ピアノ伴奏で唱歌、歌謡曲、童謡などを楽しく歌いましょう	一般	一般社団法人 カリタス 南 相 馬
160	楽器に触れて楽しもう	手作り楽器や打楽器などに触れて楽しみましょう		
161	いきいき 音楽レクリエーション	歌は口腔機能の向上、美容効果、ストレス解消、認知症予防に効果があるといわれています。童謡や歌謡曲を歌うことはもちろん、簡単な体操や楽器あそびも取り入れ、身体も心もリフレッシュできる講座です	高齢者向け	高田利絵子
162	歌声サロン ～歌でつながる心と心	昭和歌謡、フォークソング、童謡等、色々な曲を歌集を見ながら、生の伴奏でみんな一緒に歌います	対象を問わず	
163	コーラスで元気湧刺	合唱の経験があるなし関わらず、歌が好きな人集まって下さい。日本語の美しさをメロディーにのせて合唱します ※楽譜コピー代	対象を 問わず	宗像由美子
164	民族楽器で音楽遊びをしよう	世界中にある民族楽器 とりわけアジアとアフリカはその宝庫です。楽譜が読めなくても楽器の経験がなくとも楽しむことができます		
165	ボディパーカッションで 楽しもう！	体を使った音は無限にあります（手拍子、指パッチン、足踏み、声、叩く、こするを組み合わせ）見つけた音を組み合わせで簡単なリズムアンサンブルにします		
166	民族音楽の楽しみ	民族音楽には、その地の人々が大切にしてきた文化が詰まっています。主にアフリカ、アジア、日本の音楽についてその魅力を体験します		
167	〈新〉音から音楽へ ～即興演奏で楽しもう～	楽譜がなくても、楽譜がよめなくても音楽を演奏することができます。声や手拍子、簡単な打楽器等を使い自由な発想でリズムやメロディーをつくり、それを組み合わせで短い曲にしていきます		
168	マリンバ（木琴）で音楽会	マリンバは、木琴の仲間です。マリンバの木のあたたかい音色と躍動するリズムを味わうひとときの音楽会です ※1人200円～300円	対象を 問わず	水谷 明子
169	フルート演奏	フルートの音色を気軽にお聴きいただけます	対象を 問わず	山崎美登里
170	絵本ライブ	絵本の読み聞かせ&ウクレレ、カホンによる生演奏 みんなで楽しめる歌や、参加型のプログラムもあります	対象を 問わず	に じ の か な た

## 2、市民向けメニュー (市民ボランティア講師編)



【音楽】No.161  
いきいき音楽レクリエーション  
講師：高田利絵子



【音楽】No.164  
民族楽器で音楽遊びをしよう  
講師：宗像由美子



【音楽】No.168  
マリンバ（木琴）で音楽会  
講師：水谷明子



〈新〉は新規メニューです

### 3. 学校向けメニュー

(行政・公共機関・公益団体講師編)



#### 学校向け (市民生活・まちづくり)

No.	講座名	内容	対象者	担当課
1	〈新〉南相馬のごみ問題・3R マスターカードゲーム	市独自で作成した出前講座冊子とカードゲームを使用し、南相馬のごみ問題と3Rについて楽しく学べます	小学 4～6年生	生活環境課
2	「こどもたちの笑顔がかがやくまち」の実現を目指して	「南相馬市こども・子育て応援条例」や市の少子化対策、こども・子育て支援策等の取組をご紹介します	対象を 問わず	こども 家庭課
3	南相馬市男女共同参画計画について	性別にかかわらず、個性と能力を發揮できるまちをめざして、南相馬市男女共同参画計画を説明します	対象を 問わず	生涯学習課



#### 学校向け (防災・安全)

No.	講座名	内容	対象者	担当課
4	今からできる災害への備え	1. 防災メール登録の仕方、使い方講座 2. ハザードマップの見方、お住まいの地域のリスクの把握 3. 地域の公会堂等を地域避難所に指定する方法 4. 自主防災組織の活動方法や地域での防災訓練の企画に関する相談 ご希望に応じて対応いたします	対象を 問わず	くらし安全課、 各区地域 振興課
5	交通安全教室	交通ルールを守って安全なまちに	小学校 高学年～ 中学生	生活環境課
6	交通安全教室	交通事故のない安全な町をめざして、一般的な交通安全講話、福島県自転車利用五則の説明、事故を起こさないまたは事故にあわない道路の通行方法等	小学校 高学年～ 中学生	南相馬 警察署 ※土日祝不可 受講希望約1か 月前までにご 連絡ください
7	安全で安心なまちづくり	防犯ボランティア活動について 少年の非行防止と健全育成について	対象を 問わず	
8	みんなで楽しく学ぶ 「防災ワークショップ」	様々な防災プログラムを、子どもから大人まで楽しく学びましょう	対象を 問わず	南相馬市 社会福祉 協議会

3、学校向けメニュー  
(行政・公共機関・公益団体講師編)

#### 学校向け (国際交流)



No.	講座名	内容	対象者	担当課
9	外国の文化に触れよう	仏教徒であるミャンマー人との交流を通じて、ミャンマーの文化を学ぶとともに、外国人が南相馬市で暮らす意味を考えてもらう	対象を 問わず	南相馬市社会 福祉法人 連絡会
10	多文化共生社会づくり講座	国籍や民族の異なる人々が、互いの違いを認め合い、対等な関係を築こうとしながら生きていける社会づくりを学ぶ	小学 4年生～	一般社 団法人 南相馬市外 国人活躍支 援・国際交 流協会
11	グローバル人材育成講座 (国際的感覚の醸成)	グローバル化が進展している世界の中で、語学力のみならず、相互理解や価値創造力、社会貢献意識などの国際感覚を養う	中学生 高校生	

〈新〉は新規メニューです

## 学校向け（健康・福祉）

No.	講座名	内容	対象者	担当課
12	認知症について学ぼう	認知症について学び、認知症の人を含む高齢者等に対して思いやりを持った行動ができることを目指した講座です。 *授業時間に併せて実施します。	小学4年生以上 ～高校生	長寿福祉課
13	1日3回きちんと食べて 歯みがき講座	むし菌・歯肉炎予防のために ※実施は月～金の平日	小学生 中学生 保護者	健康づくり課
14	食農教育・地産地消関連講座	食育、地産地消に関すること。（「ふくしま食育実践サポーター」の派遣）食育や地産地消に関する講演・地元農林水産物を使った体験など ※活動に要する材料費は自己負担	子ども （未就学児 ～高校生）	相双農林事務所
15	相双保健福祉事務所 「出前講座」	心身の健康、薬物、感染症、安全な食品、温泉・お風呂の衛生に関する講座を提供します	対象を 問わず	相双保健福祉事務所
16	福祉体験学習	高齢者の日常生活について、疑似体験を通して、私たちができることを考えましょう！学校以外でもグループなどの研修としてもぜひご活用ください	小学 4年生以上 中学生	南相馬市 社会福祉 協議会
17	介護技術	介護の一般的な技術（食事・排泄・入浴・着替えの介助や車椅子の操作、移乗介助、寝具の交換、福祉用具など）を学びます	小学生以上	南相馬市 社会福祉法人 連絡会
18	高齢者の食事	高齢者の食事・栄養について学びます		
19	認知症について	事例をもとに認知症を学びます		
20	介護保険について①	・介護保険制度について ・南相馬市の居宅サービス ・医療との連携について （事例等も含め、分かりやすく説明します）		
21	介護保険について②	「寸劇」で、楽しく分かりやすく、介護保険制度の一連の流れを学びます		
22	在宅での身体介護①	身近にある用具を用いて、洗髪やおむつ交換、身体清拭等の方法を学びます	在宅介護者 身体介護の 方法を知り たい方	南相馬市 社会福祉法人 連絡会
23	在宅での身体介護②	おむつ交換、洗髪、全身の清拭、足浴、車いすへの移乗介助など、あらゆる介護の技術やそのポイントを分かりやすく学びます		
24	障がい者への理解を深める①	車いす、アイマスク体験等を通して障がい者に対する理解を深めます。また、自分達にできることを考えるきっかけをつくるとともに、必要なあり方を学びます	小学生以上	南相馬市 社会福祉法人 連絡会
25	障がい者への理解を深める②	障がいがあっても無くても共に幸せに暮らせる「地域共生社会」のことを話し合ひましょう。虐待、差別・偏見、「合理的配慮」などについての理解も深めます		
26	ふくしの仕事について	高齢者福祉、障がい福祉、児童福祉、地域福祉の各分野で働く職員による講話により、福祉の仕事の内容や現状などをお伝えします。 講話のほか、車いす体験などの各種福祉体験学習を組み合わせることも可能です。相談に応じてプログラムを作成します	対象を 問わず	

## 学校向け（教育・子育て）

No.	講座名	内容	対象者	担当課
27	クリスマスって？	クリスマスの意味を知ろう リース作りなどのワークショップなどもできます	子どもとその 家族など	南相馬市 社会福祉法人 連絡会
28	出張！子育ておはなし会	子どもの発達のこと、子育ての不安や悩み、将来楽しみな事など、みんなで一緒にお話ししましょう		
29	遊び場開放①	子どもの遊び場を開放します。安心・安全な場所で楽しい時間を過ごしましょう 場所：「原町聖愛こども園」にて		
30	遊び場開放②	子どもの遊び場を開放します。安心・安全な場所で楽しい時間を過ごしましょう 場所：「北町保育所」「よつば保育園」にて		

（新）は新規メニューです

## 学校向け（自然・生きもの）

No.	講座名	内容	対象者	担当課
31	震災と原発事故後の南相馬の自然	津波被災後と原発事故後のふるさとの自然と生き物	対象を問わず	文化財課
32	南相馬市の生き物	南相馬市の動物と植物	小学生全般	
33	季節の草花を学ぼう	春の花か秋の紅葉のお話	対象を問わず	
34	押し花を作ろう	野の花を押し花にしてみませんか		
35	天然記念物の林の観察	天然記念物の林を観察しよう		
36	「どんぐり」をさがそう	身近などんぐりの木を探して観察します		
37	「すみれ」をさがそう	ご近所で咲いている「すみれ」をさがしてみましよう		
38	「むしこぶ」をさがそう	植物のような虫のような不思議な存在「むしこぶ」を探してみましよう		
39	「タネ」の不思議	不思議なタネを観察します		
40	「水草」の観察会	市内に生育する水草を観察しに行きます		



## 学校向け（歴史・文化）

No.	講座名	内容	対象者	担当課
41	副読本でわかる二宮尊徳・富田高慶の教え	副読本でわかる二宮尊徳・富田高慶の教え	小学4年生以上中学生	文化財課
42	原町の移り変わり	明治以降の原ノ町の様子(100年前から)	対象を問わず	
43	ふるさとの歴史を学ぶ	変わってきた人々の暮らし		
44	野馬追のいまむかし	現在の野馬追と江戸時代の野馬追をくらべてみると…		
45	勾玉づくり	縄文時代からつづく勾玉の作りかた ※材料費		
46	化石の宝庫 南相馬	大昔の南相馬の様子を探ってみよう		
47	昔の道具	大正から昭和40年ころまでの道具類		
48	発掘調査出土品に触れて、学ぼう！！ (浦尻貝塚、泉官衙遺跡等)	市内で行われた浦尻貝塚、泉官衙遺跡等の最新の発掘調査成果について、出土品に触れながら、解説します	小学生全般	
49	どんな史跡公園ができるかな？ 南相馬の史跡公園づくり	史跡公園としての整備を進めている泉官衙（かんが）遺跡、浦尻貝塚の事業内容を紹介します		
50	南相馬市の文化財	未来へ残す南相馬の文化財 (桜井古墳、泉官衙遺跡、浦尻貝塚等)	小学生全般	公益財団法人南相馬市文化振興事業団
51	南相馬市民文化会館の舞台機構と設備	舞台の裏側ってどうなっているの？	対象を問わず	



## 4. 学校向けメニュー (市民ボランティア講師編)



### 学校向け (学び)

No.	講座名	内容	対象者	講師	
1	こども食堂立ち上げ講座	こども食堂や地域食堂を立ち上げるためのノウハウを提供します	対象を問わず	おだか 0円食堂	
2	手話教室	やさしい たのしい 手話教室	対象を問わず	手話サークル 耳通口	
3	デートDVってなに？	デートDVはとても身近なところでおきています。被害者にも加害者にもならないために何ができるか学びます	中学生 高校生	後藤美津子	
4	学校支援：夢前案内人講座 「ひらけ！ゆめへのとびら」	小・中・高校生の授業などに、博士、日本代表、学者、医者、プロを案内人として派遣します。案内人のナビで小・中・高生の夢実現を応援する講座です	小・中・ 高校生	NPO法人 はらまち クラブ	
5	南相馬ふるさと検定 「ふる検」でふるさとを 自慢しよう！	南相馬を市内外に発信すべく「南相馬ふるさと検定」を作成しました。多くの皆さまにふるさと検定に挑戦して、自分のふるさとを自慢しよう！（2024.6月より）	小・中・ 高校生全般		
6	冬の星（小学校4年生理科）	クイズを元に天体を学ぶ理由を理解します。オリオン座を例に宇宙の星々が立体的に存在していること、季節によって見える星座が変化することなどを、体を使って楽しく学びます	小学4年生	NPO法人 南相馬サイ エンスラボ 理事長 齋藤実	
7	報徳仕法ってなんだろう？	天明天保の大飢饉に苦しむ奥州中村藩が二宮尊徳の報徳仕法を導入して復興するまでの歴史を、児童生徒が劇を演じることを通して参加型で楽しく学びます	小学4年生 ～ 中学3年生		
8	物のとけ方 (小学5年生理科)	砂糖・食塩・小麦粉・コーヒーなどを用いて水にものがとけるしくみを楽しく学びます	小学5年生		
9	放射線ってなんだろう？ (小学3～4年生総合)	放射線・放射性物質・放射能の違いを懐中電灯やボールなどを使った遊びを通して学びます。外部被曝や内部被曝を防ぐ方法についても学びます	小学3～ 4年生		
10	お豆腐を作ろう！ (小学3年生総合)	すがたを変える大豆（国語）を元に実際に大豆から手作り豆腐を作ります ※班ごとに300gずつの大豆をご準備ください	小学3年生		
11	カッテージチーズを作ろう！	牛乳からカッテージチーズを作って食べる科学実験を通して、日頃飲んでいる牛乳とは何かを理解し、人間と生き物の関わりを学びます (幼児も保護者同伴でご参加ください) ※材料費1人100円	対象を 問わず		
12	〈新〉ペットボトルコンポストを作ろう！ごみってなんだろう？	生活の中で出てくるゴミとは何かをクイズで学び、ペットボトルを使って生ゴミを分解するコンポストを作ります。(バナナの皮(例)が分解された後に野菜の種をまいて収穫)	小学4年生 以上		
13	〈新〉血液ってなんだろう？	血液の中の赤血球、白血球、血小板のはたらきを自分たちが血球になったつもりで学習し、献血の重要性について学びます(赤十字血液センター、厚生労働省の協力で作りました)	対象を 問わず		
14	旅行で使える便利な英会話 実践講座	海外旅行で実際にやり取りされ、すぐに使える基本的な英会話を紹介します。シーンごとに写真等資料をまじえながら楽しく学びます ※資料コピー代	小学校低学 年以上 (低学年は 大人同伴)		米澤 政美
15	ガナダラ韓国語	韓国語を楽しくまなべるきっかけ作り。韓国文化やK-POP、ドラマ等を通してのとなりの国である韓国に関心を持ち、楽しく勉強します	対象を 問わず		荒木 雅子
16	世界のカブトムシ、クワガタムシのお話し	カブトムシ、クワガタムシの標本を見ながら、生態についてお話しをして楽しんでいただきます	小学生以上	森岡 賢治	



〈新〉は新規メニューです

## 学校向け（くらし・教養）

No.	講座名	内容	対象者	講師
17	〈新〉知っておきたいお金の基本	お金についての基礎知識を身に着けよう	中学生	AFP (アフィリエイテッドファイナンシャルプランナー) 竹中 柳一
18	〈新〉身に着けておきたい金融リテラシー	社会人として自立するための金融リテラシーの基本を身に着けよう	高校生	
19	雲雀ヶ原幸友会 ひょっとこ踊り	多くの皆様に笑顔と福が舞い降りる事を願い踊らせていただきます	対象を 問わず	志賀美津子
20	季節の寄せ植え・多肉植物の寄せ植え教室	プランターに季節の花木・花苗の寄せ植え 各種の多肉植物の寄せ植え ※材料費1人2,000円～3,000円	対象を 問わず	はなまる ガーデン
21	寄せ植え教室	植物の植え方の説明（約5分～10分） その後プランター・土を使って植えていきます ※材料費1人2,000円～3,000円		
22	〈新〉赤ちゃんの“困った”を食事で解決！食べ合わせで整える離乳離食、幼児食講座	赤ちゃんの便秘や栄養不足などのお悩みを、食材のかけ合わせでやさしく解決します！毎日の食事にすぐ取り入れるコツと、がんばりすぎないヒントをお届けします♪ ※食材を使う内容の場合、食材費1人200円～	未就学児の 保護者 保育園など	子育て支援団体 AKAHAI代表 離乳食・ 幼児食 コーディネーター 伊藤 佳江

## 学校向け（絵と書）

No.	講座名	内容	対象者	講師
23	実用ペン習字講座	美文字を身につけ自信につなげる。名前、住所、手紙などの実用ペン習字を楽しみながら習得する	小学生以上	鈴木 千秋
24	書道教室	正しく美しい字を書こう（漢字、仮名）	小学生～ 高校生	大場 盛子

## 学校向け（運動・健康）

No.	講座名	内容	対象者	講師
25	ラジオ体操	ラジオ体操を通して体力づくりに、元気良く、リズム良く音楽に合わせて楽しみながら身体を動かしましょう	対象を 問わず	全国ラジオ 体操連盟 公認1級 ラジオ体 操指導士 林 登美子
26	正しいラジオ体操& みんなの体操講習会	自らも正しいラジオ体操・みんなの体操で最大限の成果を上げる。家族・友達・仲間の会などで、ぜひ正しいラジオ体操・みんなの体操を普及しよう！	対象を 問わず	NPO 法人 はらまち クラブ
27	歩いて・笑って・健康に！ ウォーキングフットボール	歩くだけなのに、とっても面白い競技！ 歩くフットボール。室内ウォーキング感覚で気軽に始められます！		
28	白いボールをねらえ！ ポッチャマン	パラリンピックの公式種目になっている「ポッチャ」簡単・楽しい・すぐできる！みんなで白いボールをねらえ！	小・中・ 高校生全般	NPO 法人 はらまち クラブ
29	スポーツ・ニュースポーツ 実技講座	各種ご要望に応じてスポーツ指導者を派遣します		
30	健康・保健・運動講座	健康・保健・運動に関する内容で、ご要望に応じた講座を行います	小・中・ 高校生全般	NPO 法人 はらまち クラブ
31	チアリーディング実技講座	基本的な腕の形を組み合わせる動きを作ります。 正しい形をマスターして、楽しく体を動かしましょう！		
32	モルック体験教室	12本のスキットルという木製のピンをモルック（投げる棒）を投げて倒す。先に50点びったりになるまで得点した方が勝ち！ねらって倒せ！	小学校高学 年以上	NPO 法人 はらまち クラブ
33	ほぐしストレッチ教室	弱い力でゆっくりじっくりほぐしていきます。高齢のかたに好評の内容ですがどなたにも効果が感じられます (イスを使うなどご要望に応じます)	対象を 問わず	

〈新〉は新規メニューです

## 学校向け（運動・健康）

No.	講座名	内容	対象者	講師
34	色んなおどりでエクササイズ	子どもから大人まで色々な音楽で体を動かし、楽しく汗をかきましょう。(童謡・ラテン・盆踊り・阿波踊りなど)	対象を問わず	瀬下 智美
35	ヨガ講座	呼吸・ポーズ・瞑想で穏やかいきいき		
36	ヨーガ講座	筋力強化のヨーガ体操、心身安定に役立つ呼吸法と瞑想を教えています	対象を問わず	太田 優子
37	キッズスポーツ	バランス感覚やリズム感などを刺激しながら体を動かします。ゲーム形式で楽しくスポーツをしよう	小学生	谷口 拓
38	フィジカルトレーニング	部活動や競技スポーツを行う中高生が最も気を付けなければならないのが「ケガ」です。本講座はそんな中高生のケガ予防のためのトレーニングを指導します	中学生 高校生	
39	スポーツウエルネス吹矢	健康力UP スポーツ吹矢でみんなが元気！ (社)日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員 ※消耗品500円～1,000円 感染防止対策の実施方法により料金変動あり	小学5～6年生 中高年生 全般	一般社団法人 日本スポーツ ウエルネス 吹矢協会 相双おおみか 支部
40	武術太極拳講座	太極拳で頭と体をゆっくりゆったり動かしてみませんか	対象を問わず	蓬田 隆志
41	メンタルヘルス講座	ストレスとの向き合い方について、グループワークを通して学ぶ	対象を問わず	相馬 広域 こころの ケアセン ターなごみ
42	ゲートキーパー講座	こころの問題で困っている人に対して、私たちはどんなことに気付くのが大切なのか学ぶ		
43	こころのcafe (心のケア講座)	トラウマ、傷つきによる喪失とグリーフ、自尊心、「世間の枠」と私らしさ他、オーダーによって色々テーマを替えることができます (心のケアを目的。身体的なセルフケアも含む)年齢に合わせた内容にします	小学生以上	金澤 幸枝
44	誰でもできる！セルフケアを学ぼう「キャパシター」	世界45ヶ国で活用されている「キャパシター」いつでもどこでも誰もが活用できるパワフルな手法を実践	対象を問わず	
45	意味のある運動	何のために運動するのか	小学生以上	本山 善藏 ※資料の コピーにご 協力ください
46	風邪は万病の元	風邪を引くと総ての病気に繋がる		
47	体は健康な内を守る	子どものうちに習慣づける		
48	健全な育児の在り方	1. 0歳児から生まれてからの仕組 2. 自然の仕組みの子供の強さの引き出し方 3. 健康な育児の仕組 4. 身体の仕組	対象を問わず	
49	新型コロナ禍に罹らない仕組	地球上の生物は水分欠乏すると病気になりやすい		
50	笑顔と豊かな心を育てる 笑笑麻雀	麻雀がこんなにおもしろくて楽しいことを伝え、礼儀と豊かな心、子供たちのふれあいの向上を目的とします	小学5年生以上	森岡 賢治



【運動・健康】No.27  
歩いて・笑って・健康に！ウォーキングフットボール  
講師：はらまちクラブ



【運動・健康】No.37  
キッズスポーツ  
講師：谷口拓



【運動・健康】No.39  
スポーツウエルネス吹矢  
講師：(一社)日本スポーツウエルネス  
吹矢協会相双おおみか支部

(新) は新規メニューです

## 学校向け（ハンドメイド・ものづくり）

No.	講座名	内容	対象者	講師
51	ミニフラワーアレンジ (生花・アーティシカルフラワー)	伝えたいありがとうとあふれる想いをお花に託して ※材料費 1人500円～1,000円	小・中・ 高校生全般	新川 智子
52	フラワーアレンジメント	季節に合わせた可愛いアレンジメントやミニブーケ等をプリザードフラワーやアーティシカルフラワーで作りと、楽しみましょう！ ※人数10名以上。材料費 1人1,500円～3,000円	小学4年生 ～高校生	松倉 里美
53	フラワーアレンジ・ 雑貨作り講座	プリザードフラワーやアーティシカルフラワーを使い フラワーアレンジやフラワー雑貨作りを楽しみます ※材料費 1人500円～3,000円	対象を 問わず	高野 明子
54	フラワーアレンジメント	季節や歳時に見合った作品（生花から造花） お正月、クリスマス、ひな祭り、こどもの日、七夕、菊の節句等、 母の日、父の日、敬老のお祝い等 ※材料費 1人1,000円～2,000円	対象を 問わず	海老原由香 (さくら桃花の会)
55	かわいいフラワーアレンジ作り	新鮮で長持ちの花材で色彩、スタイルにもこだわりながら、 季節やイベントにちなんだおしゃれな作品作りと飾る楽しさも 味わいましょう。レッスン内容はご希望に応じます ※材料費 1人1,000円～2,000円	対象を 問わず	大和田広実
56	ハーバリウムづくり	可愛い花模様とゆらめく透明感を楽しみましょう ※材料費 1人500円～1,000円	小・中・ 高校生全般	新川 智子
57	ハーバリウム教室	専用オイルを使って、お花を楽しめるインテリア用品です (1～2時間) ※材料費 1人 1,000円～	対象を 問わず	清 香 織
58	グラスサンドアート教室	カラー砂を重ねて模様を作り造花を乗せ飾るインテリア用品 です(1～2時間) ※材料費 1人 1,500円～		
59	モロッカプレート	耐熱皿に専用ペンで、イラストを描いて、オリジナル自分だけの お皿をつくれます ※自宅に持ち帰り、2～3日乾燥後、オーブンで焼いて頂きます。 材料費 1人 1,500円～		
60	ステンドフラワー体験教室	花びらを使って、ステンドグラスのようなアート作品を作り ましょう ※材料費 1人 2,000円～	対象を 問わず	城戸 憲一
61	ステンドフラワー アクセサリ体験教室	ステンドフラワーのペンダントやキーホルダーを作りましょう ※材料費 1人 2,000円～		
62	フロスティングフラワー体験	霜がおりたような「フロストライン」で描き出す「フロスティン グフラワー」難しい技術は必要なく誰でも簡単に制作できます ※材料費 1人 2,000円～		
63	羊毛で楽しく手仕事体験	南相馬市産の羊毛を使って、作品を作っていただけます。プリ ザードフラワーやアートフラワーを組み合わせたクラフトや、糸 紡ぎや織りなど、ご要望をお聞きして内容を調整いたします ※材料費 1人 500円～ 2,000円	4歳以上	田井中裕子
64	陶芸体験	粘土を使ってものづくり ※材料費 1人1,500円～	小・中・高 校生全般	大甕陶芸 クラブ



【ハンドメイド・ものづくり】 No.51  
ミニフラワーアレンジ  
講師：新川智子



【ハンドメイド・ものづくり】 No.55  
かわいいフラワーアレンジ作り  
講師：大和田広実



【ハンドメイド・ものづくり】 No.58  
グラスサンドアート教室  
講師：清香織

（新）は新規メニューです

## 学校向け (ハンドメイド・ものづくり)

No.	講座名	内容	対象者	講師
65	竹細工講座	竹を使った雑貨作り（花かざりなど）の講座です ※材料費1人1,000円～	小学生以上	只野 義孝
66	桜の枝で作る スタンドフレーム講座	桜の枝を使って写真立て（フレーム）を作ります ※材料費1人1,000円～		
67	ポーセラーツ体験講座	白磁やガラスに好きな模様の転写紙を貼って世界に一つだけのオリジナルの器を作ることが出来ます ※材料費1人1,500円～	対象を 問わず （ペンが持 てれば幼稚 園生でも大 丈夫です）	佐藤 由美
68	香育教室	植物の香りを使ったクラフトづくり ※材料費1人500円程度	対象を 問わず	小林香代子
69	エッグアート	ダチョウ、ガチョウ、鶏、ウズラ等の卵を使用しますが、日常生活における鶏卵の殻の廃物利用で楽しい小物作りをします。伝統文化の「野馬追ミニ兜」等も作っています ※材料費1人200円～	対象を 問わず	横山香代子



【ハンドメイド・ものづくり】 No.65  
竹細工講座  
講師：只野義孝



【ハンドメイド・ものづくり】 No.68  
香育教室 アイスクリューム石けん  
講師：小林香代子



## 学校向け (料理)

No.	講座名	内容	対象者	講師
70	身近な食材の薬膳料理入門	薬膳カレー粉作り、薬膳カレー調理、季節の薬膳（春・梅雨・夏・秋・冬）美容、健康に良い薬膳など ※材料費1人1,000円～	対象を 問わず	城戸 憲一
71	薬膳ハーブティー入門	薬膳茶エバンジェリストによる講座。東洋の茶葉と西洋のハーブティーのブレンドもあります ※材料費1人1,000円～		
72	フライパンで作る料理	身近な素材でつくれる簡単な料理やお菓子作り ※材料費1人700円～1,000円	対象を 問わず	新川 智子
73	カスタードクリームを作りましょう	カスタードクリームをいかした、おやつのパリエーションも出来ます。フルーツサンドなどお子様から高齢の方々におすすめです ※材料費1人500円～700円	小学5年生 以上	海老原由香 （さくら桃花の会）
74	ぜひ伝えたい 水羊かんを作りましょう	手軽に水羊かんは自宅でも作れます 甘さも自分のお好みで、ぜひこれからの世に伝えたいです ※材料費1人500円～700円		
75	伝えたい味 小豆を炊きましょう	近年、小豆を炊く家庭が少なくなりました。甘くしたものは汁粉やおやつのおトッピング、他はぜひお粥にと…子供さんでも出来るので、若い世代にぜひ伝えたいです ※材料費1人500円		
76	買わずとも自宅でティラミス作れます（8～10人分）	自宅でも気軽に作れます 甘さも固さも自分の好みに出来るのがいいですね ※材料費1人1,000円～1,200円		
77	アイシングクッキー教室	基本のアイシングクッキー、クリームを使ってアイシングの技術を勉強していただきたいと思っております。楽しく作品作りをしてみませんか ※材料費1人2,000円～2,500円	対象を 問わず	大和田純子

（新）は新規メニューです



【料理】No.77  
アイシングクッキー教室  
講師：大和田純子



## 学校向け（伝統・文化）

No.	講座名	内容	対象者	講師
78	裏千家茶道教室	日本の伝統文化を知り、茶道具を身近に扱い一碗を点てます。日常生活に役立つ心を感じるひとときを過ごします ※材料費1人600円～800円	対象を問わず	水谷 明子
79	茶道教室	日本の伝統文化茶道を体験、お茶の作法、心を学ぼう ※菓子代1人200円～300円	小学生～高校生	大場 盛子
80	華道教室（生け花）	楽しみながら花を生ける基本と応用（草月流） ※材料費1人1,000円～		
81	生け花教室（小原流）	花に触れ、花と楽しく遊んでみましょう ※材料費1人1,000円前後	小・中・高校生全般	林 登美子
82	<small>みしょうりゅう</small> 未生流 生け花講座	古典花から現代盛花と極小（ミニ）の花までいけばなは皆さんを癒します 日本の伝統文化を身につけてほしい ※材料費1人1,300円～1,500円	小・中・高校生全般	未生 流 福島未生会
83	いけ花	季節や歳時に見合った作品（生花から造花） お正月、クリスマス、ひな祭り、こどもの日、七夕、菊の節句等、母の日、父の日、敬老のお祝い等 ※材料費1人1,000円～2,000円	対象を問わず	海老原由香 （さくら桃花の会）
84	すてきな生け花	新鮮で長持ちの花材で伝統を重んじる作品や気軽に飾れるものまで、和の空間の美を感じてみましょう。レッスン内容をご希望に応じます（流派：池坊） ※材料費1人1,000円～2,000円	対象を問わず	大和田広実
85	お着物着てみよう	プロの着付師がお手伝いします。浴衣、袴、振袖など興味のある内容の希望に応じます。まずは着てみましょう	高校生以上	
86	ゆかたレッスン	ゆかたを着て楽しみましょう。レッスン内容をご希望に応じます 例：自装、半幅帯の結び方バリエーション、コーディネートレッスン（小物やはき物）など	対象を問わず	瀬下 智美
87	おだかの人物「鈴木安蔵」	小高に生まれた憲法学者「鈴木安蔵」と、H30年国登録有形文化財となった「鈴木家住宅主屋」について知り、大切にしていきたいでしょう		
88	ふるさとのことばを学ぼう	方言を聞いたり、話したりする体験を通してふるさとの方言に興味・関心をもたせます ※できれば依頼は講座の1か月前まで	小学校高学年～中学生	小林 初夫
89	相馬野馬追「再発見」講座 「知っているつもり」で知らない野馬追	「野馬追の起源と歴史について」 「野馬追と南相馬市の関係について」 「野馬追とこれからの市民の力」 ※資料のコピーにご協力ください	対象を問わず	岩橋 光善

（新）は新規メニューです

## 学校向け（語り部）

No.	講座名	内容	対象者	講師
90	震災語り部 「震災体験とその後の活動」	東日本大震災・原子力災害に伴う体験とその後の復興に対する活動を語り継ぐことで新たに発生する災害の防災・減災の対応に役立てることを講話の主体としています。 準備物：プロジェクター（不可の場合は相談可）	対象を 問わず	岩橋 光善 （東日本大 震災原子力 災害伝承館 登録語り部） ※資料の コピーにご 協力ください
91	震災語り部 「震災体験して知った防災と 減災」	東日本大震災・原子力災害を体験して、防災士として防災・減災を市民の力としてゆくことを理解し、学ぶことの必要性を伝えます。 準備物：プロジェクター（不可の場合は相談可）		
92	震災語り部 津波・避難生活について	震災語り部による東日本大震災・原子力災害の経験（津波や避難生活）を聞いてみませんか	対象を 問わず	安部あきこ
93	昔話出前講座	「語りべ」の民話を聞いてみませんか		
94	災害時における共助の大切さ	災害時において避難者同士の助け合いの大切さ及び平時における共助の大切さを伝えたい	対象を 問わず	石井 大作



【語り部】No.90・91  
震災語り部  
講師：岩橋光善



【語り部】No.92・93  
震災語り部・昔話出前講座  
講師：安部あきこ



【音楽】No.98  
民族楽器で音楽遊びをしよう  
講師：宗像由美子

## 学校向け（音楽）

No.	講座名	内容	対象者	講師
95	蓄音機コンサート	蓄音機とSPレコードで大正・昭和の音楽を聴いてみませんか	対象を 問わず	佐藤 晴美
96	生伴奏で歌いませんか	ピアノ伴奏で唱歌、歌謡曲、童謡などを楽しく歌いましょう	対象を 問わず	一般社団法人 カリタス 南 相馬
97	楽器に触れて楽しもう	手作り楽器や打楽器などに触れて楽しみましょう		
98	民族楽器で音楽遊びをしよう	世界中にある民族楽器 とりわけアジアとアフリカはその宝庫です。楽譜が読めなくても楽器の経験がなくとも楽しむことができます	小学生	宗像由美子
99	ボディパーカッションで楽しもう！	体を使った音は無限にあります（手拍子、指パッチン、足ぶみ、声、叩く、こするを組み合わせ）見つけた音を組み合わせで簡単なリズムアンサンブルにします	小学生 中学生	
100	キッチンサンバで楽しもう	ブラジルの代表的な音楽サンバ、難しいようですがその仕組みは意外と単純。楽器も台所のフライパン、まな板を代用して楽しめます	小学5・6年生 中学1・2年生	
101	物語に音楽をつけてみよう	自分のアイデアを生かして、音楽や声で即興的に音楽を創ります。音を注意深く聴くことが目的の活動です	小学3年～ 6年生	
102	《新》音から音楽へ ～即興演奏で楽しもう～	楽譜がなくても、楽譜がよめなくても音楽を演奏することができます。声や手拍子、簡単な打楽器等を使い自由な発想でリズムやメロディーをつくり、それを組み合わせで短い曲にしていきます	小学3年生 以上	
103	マリンバ（木琴）で音楽会	マリンバは、木琴の仲間です。マリンバの木のあたたかい音色と躍動するリズムを味わうひとときの音楽会です ※1人200円～300円	対象を 問わず	水谷 明子
104	リトミック（出張）、 親子リトミック	園や育児サークル、サロンなどでリトミックを行います。音楽やリズムに合わせて体を動かしたり遊びます	0歳～6歳 （年長）	山崎美登里
105	フルート演奏	フルートの音色を気軽にお聴きいただけます	対象を 問わず	

《新》は新規メニューです

生涯学習課 宛  
 電話 0244-24-5249  
 FAX 0244-23-3013



QRコードでも  
 申込できます。

※コピーしてお使いください

受付番号	
------	--

様式第一号 (第5条関係)

## 生涯学習まちづくり出前講座申込書

南相馬市教育委員会教育長

令和 年 月 日

団体名  
 住 所 〒

代表者名  
 電話番号  
 (担当者名 )  
 (担当者連絡先 )

生涯学習まちづくり出前講座を受講したいので、次のとおり申し込みます。

日 時	第1希望	※第1希望以外に日時・講座の候補があれば第2希望に書いてください。				
		令和	年	月	日 ( )	: ~ :
	第2希望	令和	年	月	日 ( )	: ~ :
講 座 名	第1希望	(講師名)				
	第2希望	(講師名)				
参加人数		人程度				
場 所						
集 会 等 の 名 称 及 び 開 催 目 的	名 称					
	目 的					
備 考						
※講座決定後、生涯学習課より、主催団体に実施報告書を送付します。 講座終了後に当日の参加人数を記載し、速やかに生涯学習課まで提出をお願いいたします。						

担当者記載欄 (記入しないで下さい)

分類番号	1 老人会・婦人会	4 中学校・PTA 関係	7 各種団体・サークル・サロン
	2 市内各行政区	5 幼稚園・保育所等	8 民間企業
	3 小学校・PTA 関係	6 高校・高等技術専門校等	9 行政機関・公的団体
			10 その他

- Life Long Learning -

# 生涯学習とは…

生涯学習とは、一般には人々が生涯に行うあらゆる学習、すなわち、学校教育、家庭教育、社会教育、文化活動、スポーツ活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、企業内教育、趣味など様々な場や機会において行う学習の意味で用いられます。

(令和4年度「文部科学白書」第3章生涯学習社会の実現より抜粋)

## いつでも

- ・自分が「何かやりたい」「学びたい」と思った時から始めることができます。
- ・いつ始めるか、それはあなた次第です。

## どこでも

- ・家庭や学校・職場・生涯学習センターなど、場所は問いません。
- ・勉強=学習ではありません。学校に限らず、学びの機会は様々な場にあります。
- ・学ぶことができれば、そこはあなたの「学び舎」となります。

## だれもが

- ・学びたい気持ちに、年齢は関係ありません。
- ・子どもから高齢者まで、学びたい時にどなたでも始めることができます。

## なんでも

- ・短歌や油絵などの趣味的なものから、テニスや剣道などのスポーツまで分野は問いません。
- ・図書館を利用したり、地域のサークルに入って、講座や講演会、イベントに参加するなど、自分に一番合った学習方法でよいのです。

## 生涯学習まちづくり出前講座メニュー

◆発行 令和8年6月

◆編集発行 南相馬市教育委員会事務局生涯学習課  
〒975-8686 福島県南相馬市原町区本町二丁目27番地  
TEL 0244-24-5249 FAX 0244-23-3013