

令和7年度 下松市生涯学習支援事業

出前講座



くだまつ市民講師セミナーとは

市民の方が、学んだ知識・技能等を、市民講師として、講座形式により講義します。

くだまつ行政講座とは

市の各行政分野における行政の推進状況や制度の概要説明等を、担当の職員が行います。

いつ？

平日9時～20時30分（土・日曜日、祝日は18時まで）

※いずれも12時～13時までの1時間を除きます。

※講座時間は1.5時間を標準とします。

どこで？

講座が適切に開催できる下松市内の施設（公民館など）

※会場予約は、受講者がします。

利用できる方は？

市内に在住・在勤・在学している概ね5人以上の団体やグループです。

申込方法は？

①代表の方が、受講希望日の30日前までに市教育委員会生涯学習振興課に「受講申込書」を提出してください。

②その後市教育委員会で、希望の講師と開講日程の調整を行い、開講決定通知書を送付します。（なお、公務及び講師の都合により変更をお願いする場合があります。）

③講座終了後、7日以内に実施報告書の提出をお願いします。

費用は？

受講料は無料です。

※会場使用料が発生する場合は、受講者負担です。

※講座によっては教材等の経費を負担していただく場合があります。

申込できない場合

- ・ 公の秩序を乱し、又は善良な風俗を阻害するおそれがあるとき。
- ・ 政治・宗教・営利を目的とした催し物等に利用するおそれがあるとき。
- ・ 受講者と講師が、同一グループ（協会・団体等）に属する場合など、出前講座の趣旨に反しているとき。



お問い合わせ・お申込み先

下松市教育委員会生涯学習振興課

TEL 0833-45-1870

FAX 0833-45-1865

くだまつ市民講師セミナー

NO	市民講師	講 座 内 容
1	田村 美代子	＊おしゃれな小物や季節（おひな様・クリスマス・干支など）の小物づくり ＊子どもから大人まで楽しいものづくり
2	重岡 升美	＊外国人への日本語の教え方 （日本語のみで教える方法、国文法と日本語教育の違い） ＊外国の皆さん、日本語を学びましょう（入門・初級・中級・上級） ＊介護関係の日本語指導
3	BUCHI くだまつ	＊紙芝居（下松民話・環境・防犯・昔ばなしほか） ＊音楽（いろんなジャンルの歌をみんなで歌いましょう） ＊身近な話し（気軽に聞ける楽しいお話） ＊手あそび・頭の体操・楽しいゲームほか
4	田中 三千男	＊身体障害者対応「まずは声をかけましょう」 体験学習：視覚（白杖）、聴覚（手話）、肢体（車椅子） ＊下松市は本当に難読市か？
5	谷 佐恵子	＊絵本の読み聞かせ会 ＊朗読の仕方・絵本の読み方 ＊紙芝居の上映会 ＊本の朗読 ＊話し方
6	降松星太鼓保存会 田村 好則	＊和太鼓の指導（バチの握り方・基本打ち・バチを使った体操・課題曲など）
7	朗読ソムリエ 今治 淳子	＊正しい日本語の指導（特に国際交流） ＊親子での朗読劇・朗読会・朗読コンテスト開催（年1回） ＊朗読研究会（知的財産を育てる） ＊幼稚園・小・中学生の読む力を育成する ＊ステージ・メディアに挑戦する機会を与える（FM 放送体験） ＊朗読ソムリエ資格認定への挑戦
8	魚をシゴしちゃう会 宮本 裕子	＊魚のさばき方と簡単でおいしい料理の紹介（春～秋）～実習と試食～
9	林 佳都子	＊消費生活に役立つ知識や情報 ・最新のうそ電話詐欺や悪質商法の手口と対処法 ＊暮らしとエネルギー ～スマートライフの実践～ ・暮らしを支えるエネルギーの現状と、CO ₂ 削減について ・家庭における省エネ節電の進め方について
10	根本 千鶴子	＊リサイクル工作 ～牛乳パック・古毛糸・古布などを使ったエコ工作～ （例）ネクタイを使ったエコ手芸、トイレトペーパー万華鏡、新聞紙のカ ブト・紙風船、チラシを使った紙の箱、牛乳パック利用のこもの入れ ＊日本タオルを使ったあずま袋 ＊布のはし袋 ＊紙皿＋はしで皿回し
11	下松キャラバンメイト連絡会 代表 浅原 郁子	＊認知症サポーター養成講座 認知症を理解し、認知症の人や家族を支える認知症サポーターの養成
12	阿武 一治	＊各種講演 「最近の出来事を楽しく、私なりの解説をします」 「昔は本当に良かったの」など （高齢者を対象にした講座やその他の講座もご相談ください）
13	小川 哲夫	＊突然訪問してくるセールスの巧妙な手口に要注意!!（屋根瓦、水回り、床下な どの点検）見本工事商法で特別安く、点検商法でお客に不安を与えて! ＊父母などが死亡した時の「相続税の申告」手続き、自分で出来るところがあ れば、自分ですれば手数料が安くなります

NO	市民講師	講 座 内 容
14	大木 孝行	＊古木インテリアの工作＆作品展示（置物、花台、花器などを原木から加工） ＊庭木の剪定（現場実習、剪定用具の取扱い、作業安全教育、松の剪定特別実習） 一般の剪定は9月～2月末が作業時期 ＊草刈作業（用具の取扱い、手入れほか）
15	林 こすえ	＊子どもも大人も楽しい！クラフト教室 ①幾何学模様のカラフル折り紙②布花のリース③お花のクリップガーランド ＊かわいい苔玉づくり ＊健やかなお肌と髪のお話 ＊ハッピー＆ナチュラルなメイクアップのお話
16	NPO 法人 下松べんけい号を 愛する会	①（説明）下松べんけい号の歴史・特徴・3つの奇跡 ②（映写）下松工業高等学校 60 周年時の修復記録＆10 数年前の三重県での 走行映像 ③（体験）ミニべんけい号の試乗体験
17	笠戸島 D51592 を燦かせる会	＊笠戸島デゴイチ大学 ①D51592 の歴史 ②鉄道模型運転会・ジオラマ創作体験 ③SL を活かしたまちづくり ＊夢を実現させるヒント（鉄道マンとしての挑戦）
18	梅地 哲郎	＊ゼロから始める英会話 ＊毎日 1 文！英語で日記を書いてみよう
19	松原 明子	＊ペーパークイリング ～細い紙で作るアートの世界～（定員 15 名まで） ＊グループワークで大きい工作等の作品にもチャレンジできます。（道具は貸出 可）小学生から大人まで楽しめます。 ＊色についての学習（配色、環境色彩、色の文化・歴史、色彩検定へのアプ ローチ）もできます。
20	河本 紀子	（大人向け）＊子どものやる気を引き出す魔法の質問講座 ＊イライラしないママになる魔法の質問講座 （子ども向け）＊なりたい自分になる魔法の質問講座
21	maam sweets 林山 愛美	＊粘土でクッキーづくり（小学 3 年生以下は、保護者同伴・定員 10 名まで） 色付けやクッキーにオリジナルの文字を入れることができます。そのクッキ ープラスこちらで用意したお菓子のパーツ（50 種類以上）の中から好きな パーツを選んで、BOX にデコレーションします。クリーム絞りもします。 材料費、BOX の場合いただきます。
22	河野 智晴	＊星ふるまの星のはなし その昔、星と星を結んで星座が生まれ、星の動きを観察して暦ができました。 宇宙の広がり、星座の見つけ方、これから起こる天文現象などについて、神話 や伝説も交えて、わかりやすく解説します。くだまつは星ふるまの。宇宙のこ とを学んで、美しい星空を眺めてみませんか。
23	山縣 住雄	＊外国での生活内容 ・ジャイカボランティアの活動を通じての体験 ・外国人との交流など国際化で考慮する事項（特に治安対策） ＊柔らかない転び方 ・柔らかない転び方と健康な生活（柔道の受け身のやり方） ・高齢者が安全な生活を送る為の技術、その修得方法と柔らかない交流
24	下松消費者連絡会 会長 原田 美保子	＊悪質商法やうそ電話詐欺被害防止のための講座
25	下松市防災士会	＊防災活動の相談 ＊身近なもので学ぶ防災グッズ等 ＊DIG（災害想像ゲーム）の運営 ＊ESG（避難所運営シミュレーションゲーム） ＊マイタイムライン(逃げキッド)を作ろう ＊防災「〇×」クイズ

NO	市民講師	講 座 内 容
26	重政 浩子	＊国語おもしろ講座・日本語のおもしろさや「読む」「聞く」「話す」「書く」を楽しむ ＊声出し元気講座・舌の体操、発声、音読で誤嚥性肺炎や認知症を予防する ＊子育て応援講座・子どもの「考える力」や「ことば」を育てるヒントを学ぶ
27	瞑想インストラクター 勇気づけコーチ あべ ちず	＊ストレートネック改善&デジタルデトックス瞑想講座 ＊ココロの元気回復 勇気づけ講座
28	古城 恵	一人ひとりが生きがいをもって“自分らしく人生を楽しむ”ために生活習慣として睡眠健康に取り組んでみましょう (基礎知識を学ぶための講座です)
29	田仲 能子	＊癒しの音～クリスタルボウルを奏でる～ ・水晶から作られたクリスタルボウルの演奏を聴き、実際に演奏してみましょう ・音を奏でながら、トーニング（発声）したり呼吸を整えたりします
30	下松市食生活改善推進協議会 会長 清木 貴美子	＊子どもの食育 ～おやこで野菜を使ったおやつを作ろう！～（食材料費は受講者負担） ＊くだまつ減塩教室 ～おいしく減塩のポイントを教えます～ ＊シニアカフェ ～フレイル予防教室 体・頭をつかって元気に暮らすコツを教えます～
31	山本 智子	＊「良い人生は、良い睡眠から」その知識、実は間違っているかも！？上級睡眠健康指導士と一緒に、睡眠に関する正しい知識を身につけましょう！ （睡眠○×クイズを通じて、楽しく解説します。講師のみ PC を使用します）
32	徳山友の会	＊料理教室（基礎・時短・子育て・常備菜・お弁当・子ども向け・男性向け） ＊おやつ作り（全般） （食材料費は受講者負担）
33	武居 桜子	＊教養としての英語（「伝わる」英語を目指します） 話す事を特訓します ＊中国語を話してみよう！ ドラマも楽しめるようになる初級～中級の日常会話(台湾中国語を含む)
34	キッズコーチング 倉掛 栄美	＊0～6歳までのお子さまタイプ別子育て ＊子どもに伝わりやすい声かけ ＊子どもの発達段階に応じたアプローチ
35	食育 time	（保護者向け）＊子どもの好き嫌い～子どもに好き嫌いができるのはなぜ？の疑問から克服に向けて参考例を交えお話しします～ （子ども向け）＊ご飯の献立を作ってみよう 子どもたちに栄養のこと、献立のたて方をお話して、子どもたちで疑似食材を使って実際に献立を考えてもらいます

令和7年度から新たに登録された市民講師の方です。

NO	市民講師	講 座 内 容
36	塩川 聡子	＊手話（初心者向け）～「見たことある！」から「習ったことある！」に～
37	杉岡 由香里	＊簡単なフラワーアレンジメント 季節の花で普段の生活に彩りを添えるフラワーアレンジメントを楽しみます。初めての方も楽しめます。（花材資材費はご相談に応じます）
38	山本 恵夢	＊ストレッチ教室 ＊60歳からの体操教室 ＊楽に動ける体づくり教室 ＊成人向け水泳教室 ＊女性の為の体操 ＊アクアビクス ＊水中運動
39	一般社団法人 はぴスポ	＊0歳～10歳までの子どもの体づくり ＊体の土台づくり ＊スイミング ＊0～2歳児とママの教室 ＊ベビーマッサージ ＊ベビーエクササイズ ＊ベビースイミング
40	新 好美	＊健康講座（ミネラル、水などの必要性）＊食育講座（発酵食品のちからって？） ＊「酵素ドリンク」や「みそ」や「麹」作り ＊写真整理、アルバム作り、スクラップブック、カード作り ＊ことばの力、コトダマってなあに？ ＊不登校は怖くない！これからの子どもたちに必要なものとは？講座

