

作成 令和 6 年 1 月

市原市生涯学習サポートバンク

「まちのせんせい」

【生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」とは？】

専門的な知識、技能、経験等があり、これを無償で社会に役立てたいと思う方々を登録し、指導を求める方々に紹介する事業です。

この冊子では、市原市生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」の登録者を紹介しています。

ボッチャ



キットパスアート



理科教室



姿勢講座

【申込・問合せ先】

〒290-0081 市原市五井中央西1-1-25(カプ ラザ 市原 10 階)

市原市教育委員会 教育振興部 生涯学習センター

電 話 (20)1180(直通)

ファクス (25)2577

Eメール syougaiagakusyuu-center@city.ichihara.lg.jp



「まちのせんせい」ウェブサイト



【生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」とは？】

専門的な知識、技能、経験等があり、これを無償で社会に役立てたいと思う方々を登録し、指導を求める方々に紹介する事業です。

【対象】

市内在住・在勤・在学の概ね3人以上のグループ。

【利用時間】

原則として、年末年始を除く日の午前9時～午後5時の間で4時間以内。

＊「まちのせんせい」講師との日程調整が必要です。

【開催場所】

原則として、市原市内。

【費用】

謝礼等は無償です。

材料費・交通費等がかかる場合があります。

詳しくは生涯学習センターへ。

※政治活動、宗教活動又は営利を目的とする利用はできません。

「まちのせんせい」を
活用して、学んで
みませんか？



マナビィ

石ノ森章太郎氏デザインの
生涯学習のマスコット

「学び」とミツバチの「Bee」
を合わせて「マナビィ」です

1. ≪「まちのせんせい」利用の流れ≫

① 事前確認

生涯学習センターへ連絡してください。講師と「指導内容や日程の調整」等を行います。

② 利用申請

指導を受けようとする日の1ヶ月前までに、『生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」利用申請書』(★巻末参照)を生涯学習センターに提出してください。

③ 紹介書送付

当センターから、指導を受ける方に『生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」紹介書』を送付します。同時に講師へ『生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」紹介通知書』を送付します。

※指導を受ける方と講師双方の連絡先、利用申請の内容等が記載されています。

④ 指導内容の打合せ

指導を受ける方は、指導を受ける日の2週間前までに、講師と連絡を取り、内容など詳細の打合せをしてください。

⑤ 実施

当日の司会進行や会場準備は、指導を受ける方が行います。

⑥ 利用実績報告書提出

指導を受けた方は、『生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」利用実績報告書』を生涯学習センターに提出してください。(郵送・FAX・Eメール可)

2. ≪講師として登録する場合≫

① 登録申請(随時受付中)

『生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」登録申請書』(★巻末参照)を生涯学習センターに提出してください。

(団体として登録する場合は、「会員名簿」も提出してください。)

② 研修を受講

生涯学習センターが実施する研修を受講してください。

その際、教える内容や活動実績などをもとに、講師としての適性を審査させていただきます。

③ 登録証交付

講師として適当であると認められた場合、『生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」登録証』が交付されます。

★『生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」利用申請書』、『生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」登録申請書』は、巻末にあります。

なお、市原市公式ウェブサイトからもダウンロードできます。

目 次

郷土「いちはら」について・「いちはら」の食文化	1
パソコン・プログラミング指導	2
体験談・国際理解	3
子育て・工芸・断捨離	4
理科・自然・環境	5
マネープラン	6
食生活・栄養・健康	7
みどりと街づくり・パズル・工作	8
フラワーアレンジメント・手芸	9
音楽・伝統工芸・伝統文化	10
スポーツ・健康	12
ヨガ・ダンス	15
新規登録の講師紹介	16

凡例

1. 新規登録のせんせいと、内容を追加・変更したせんせいには、下記マークがついています



新規登録のせんせい



指導内容を追加・変更したせんせい

2. 費用欄については、特に説明がなければ、参加者一人当たりの実費を記載しています。

交通費については、講義一回当たりの費用を記載しています。

例:テキスト代(100～200 円) → テキスト代を一人あたり 100～200円徴収します

《郷土「いちはら」について》

登録 番号	75	名前	あいかわ ひろし 相川 浩	
対象者	小学生(中)(高)・ 一般・高齢者		人数	20名～30名 程度
時間帯	9:00～17:00		曜日	月・木・土 その他相談
内容	「いちはら郷土かるた」(紙芝居) 歴史、民話、観光等の話をかるたで表現 「更級日記」ABC郷土かるた(英文)も可能			
費用	無			
ひとこと P R	＊市制50周年時、郷土の歴史、風土、民話、観光等「いちはら郷土かるた」で発信しようと作成。子供会、小学校、老人会等紙芝居やスクリーンで講演。 なお「貸出用かるた」も、3セット程(自作)ありますのでご利用下さい。 例えば… 「あ」…姉崎は 門松たてず 榊置く 「い」…「いまたち」は 更級日記の 旅始め 「お」…王賜命 眠る鉄剣 稲荷台 ＊「更級日記」ABC郷土かるた(英文かるた)。2セット程貸出可。 2020年の更級日記千年紀と東京五輪を記念し作成したものです。			



《郷土「いちはら」の食文化》

登録 番号	団21	名前	ぼうそう ふとま ずし つた かい 房総太巻き寿司を伝える会	
対象者	小学生～高校生		人数	何人でも可
時間帯	10:00～15:00		曜日	月・火
内容	「房総太巻き寿司」を通じて地元市原の食文化を学びましょう			
費用	200円(資料代)			
ひとこと P R	市原市の郷土料理である「房総太巻き寿司」の歴史を冊子とDVDを見ながら知っていただきます。 「房総太巻き寿司」の歴史やその時代の食文化を知ること興味を持ってもらい、「作ってみたい」、「食べてみたい」と感じていただければと思います。			



《パソコン》

登録番号	59	名前	こばやし まさる 小林 愈	
対象者	高齢者・パソコン初心者		人数	～20名程度
時間帯	要相談		曜日	要相談
内容	パソコンの基礎			
費用	テキスト代(100～200円)			
ひとことPR	10年以上にわたり市原市民大学や公民館主催のPC教室でPC初心者講習の講師をしてきました。 ワープロ・ワードと、表計算・エクセルを主とした初心者コースです。 PCに触れているかどうかで高齢者の生き方が変わっていると思うのでそのお手伝いができるの良いなと思っています。			

《パソコン》

登録番号	74	名前	たかなが りゅうじ 高永 隆次	
対象者	一般・高齢者		人数	4～10名程度
時間帯	9:00～16:00		曜日	いつでも可
内容	パソコン操作・活用			
費用	無			
ひとことPR	「パソコンを使うなんて・・・」と考えている方、キーボードに触れることをためらってしまうような方に対して、基礎から順を追って理解できるまで一緒に学びます。 メールでの送受信、ワードで招待状・ポスターを作成、エクセルで家計簿作成・カレンダー作成して計画表作りなどが出来るようになりますと、楽しくて便利です。 実際に普段の生活で活用できることを目指します。			

《プログラミング指導》

登録番号	92	名前	いとう こういち 伊藤 弘一	
対象者	小学生(中)～中学生・一般・高齢者		人数	10名程度
時間帯	10:00～15:00		曜日	月・火・水・金・日
内容	パソコン・プログラミング指導 (無料ソフトScratchを使用)			
費用	交通費:一律500円			
ひとことPR	プログラミングは、難しいと感じている人がほとんどだと思いますが、初心者でも簡単で、理解しやすいScratchという無料のアプリを使用して学習します。 Scratchは、画面上の命令を選んで結合するだけで簡単にプログラミングが作成できます。 子供でもわかりやすく、遊び感覚で楽しむことができます。また、脳トレにも有効です。 具体的内容は以下のとおりです。 ①ピンポンゲームを作って楽しむ。 ②野球ゲームを作って楽しむ。 ③シューティングゲームを作って楽しむ。 パソコンは、こちらで準備していきます。(最大7台) 持参でも構いません。			



＜＜体験談(青年海外協力隊)＞＞

登録番号	73	名前	ほんま あやの 本間 綾乃	
対象者	小学生・中学生・高校生・一般・高齢者		人数	～30人程度
時間帯	9:00～17:00		曜日	土・日
内容	ブルキナファソでの体験談			
費用	無			
ひとことPR	青年海外協力隊として、西アフリカにあるブルキナファソで2年間活動してきました。私が活動していたベレバという村には、電気も水道ありません。 日本の生活と比べると驚くほど何もありません。物はありませんが、あるもので工夫しながら、そして地域の人たちが支え合いながら生活しています。 異国・異文化を身近に感じるきっかけに、遠いアフリカを近くに感じてみませんか??			

＜＜体験談(国際交流)＞＞

登録番号	94	名前	こが かんと 古賀 敢人	
対象者	小学生(高)～高齢者		人数	要相談
時間帯	要相談		曜日	要相談
内容	国際交流・体験談			
費用	無			
ひとことPR	日本の「————」はなぜ「————」なのだろうか。日本はどうして「————」なのだろうか。世界の「————」はなんでだろうか。それぞれの「————」に皆さんが入れるとしたら何でしょうか。日本の疑問、世界の疑問、そして世界の人がみた日本の姿をご紹介します。 講義例 ・ちはら台は京都以上の観光名所である理由 ・英語はできるが話さない日本人 ・異文化コミュニケーションとしてみる語学の鍛え方 ・話す文化と聞く文化とは ・タクシードライバーは高級職? ・ラジオ体操からみる日本の体育と世界の体育の違い ・世界の教育番組比較 ・日本車と外国車の違いからみる各国のモビリティ哲学			

＜＜国際理解＞＞

登録番号	91	名前	うらき ひとし 浦木 仁	
対象者	小学生(中)～高校生・一般・高齢者		人数	10～100名程度
時間帯	9:00～18:00		曜日	いつでも可
内容	ラテンアメリカ諸国の生活と文化と日本			
費用	資料作成費用:参加人数により～数百円 交通費:姉ヶ崎駅からの実費			
ひとことPR	シニア海外ボランティアとして、ラテンアメリカ3か国(メキシコ、チリ、コロンビア)にそれぞれ2年間移住し、生産性向上のコンサルタントとして企業の改善活動を指導してきました。日本の安全文化を導入し「改善を自主的に継続できる組織を作る事」を目標に活動してきましたが、集団で考える文化がないので、多くの工夫が必要でした。それらの活動を通して、3か国の国柄や文化の違い、そして歴史や自然の差異を体感することができました。 日本人の持つイメージと大きく異なる、地球の裏側の異文化を生活、仕事、旅行と広い範囲でご紹介します。 (なお、説明のため、プロジェクター、スピーカー等が必要です。要相談)			



《子育て・工芸》

登録 番号	87	名前	まつやま ともこ 松山 知子	
対象者	誰でも可 (主に女性向け)		人数	5～20名程度
時間帯	9:30～15:00		曜日	いつでも可
内容	・キットパスアート(キットパスという水溶性画材を使用した手形アートなど) ・アルバムカフェ(写真をデコレーションする。応用で自己肯定感を育てるワークショップ) ・糸かけ&ゴムかけアート			
費用	材料費:300円～700円 交通費:1,000円			

ひとことPR	・キットパスアート 水性チョークでカラフルな手形・足形アート(赤ちゃん～シニアまで) ・アルバムカフェ 写真とデコ素材でミニアルバムやカード作り(手形アートと併用可) 写真を飾って、自己肯定感を上げよう「ほめ写講座」 ・糸かけ&ゴムかけアート 糸かけは、板に釘を打って糸を規則的にかけていくアートです。 ゴムかけは、円形の板の周囲をギザギザに加工したものにカラフルなゴムをかけてできる模様を楽しむものです。糸かけよりも手軽に、年齢の幅も広く、インクルーシブなレクリエーションとしても。
--------	--

《断捨離》

登録 番号	98	名前	こいけ ひろみ 小池 ひろみ	
対象者	小学生(中)(高)～ 高齢者		人数	5～20名程度
時間帯	9:00～17:00		曜日	いつでも可
内容	断捨離で家も気持ちもスッキリ			
費用	交通費(姉ヶ崎駅から往復)			
ひとことPR	片づけてもすぐに散らかる、そんなお悩みはありませんか？ 片づけたいけれど、どこから手をつけて良いのか分からない 要らないモノとわかっているのに捨てられない なんだか心のモヤモヤが晴れない 一つでも当てはまることがあったら、また片付けや、ご機嫌な暮らし、断捨離に興味があれば、是非♪ *片づかない本当の理由は *捨てられない3つのタイプ *整理収納と断捨離の違い こんなお話をしています。お気軽にお問い合わせください。			



《理科・自然・環境》

登録番号	47	名前	こんの まさこ 今野 正子	
対象者	一般・食育に関心のある方・幼稚園		人数	30名程度
時間帯	9:00～15:00		曜日	いつでも可
内容	①生ごみ堆肥でつくる健康やさいと土づくり ②水のきれいな街づくり			
費用	300円程度			
ひとことPR	①生ごみに「EMぼかし」をふりかけ堆肥にすることで家庭の生ごみはぐんと減ります。減量だけでなく、生ごみにはパワーがあり、私たちが捨てていた皮、種、根の先や人参、玉ねぎなどの生長点は栄養があり、生命力があふれています。そんな元気野菜は、のどごし良く、えぐみなく、おいしいなどの特徴があります。生ごみを捨てるのはもったいないですね。生ごみ活用の菜園はやがて生きものが多様となり、土の中の水もきれいになり海へ流れていく循環となります。 ②家庭や身近な所から水循環を良くする工夫です。 ・お米のとぎ汁発酵液を作って流してみましよう。 ・水の汚れを食べてくれる泥だんごづくりもあります。 ・塩、にがりを使った活性液も指導します。			

《理科・自然・環境》

登録番号	61	名前	やまもと ひでつぐ 山本 英次	
対象者	小学生(中)(高)・高齢者		人数	10～30名程度
時間帯	13:00～17:00		曜日	水・ほかは要相談
内容	「地球温暖化の防止」について			
費用	無			
ひとことPR	「地球温暖化の防止」は2000年代の重要なテーマですね！ 地球上で発生している色々な現象を理解して、原因が何であるかを学びます。 そして私達は日常生活の中でどうしたらよいのか？体験や実施例を通じて分かり易く学習します。			

《理科・自然・環境》

登録番号	団8	名前	りか こうさく はんずおん 理科と工作 Hands-on	
対象者	小学生～中学生		人数	～30名程度
時間帯	9:00～14:00		曜日	月・火・水・金
内容	小中学生を対象とした ・算数、数学の指導 ・パソコン操作、プログラミング指導 ・理科実験や工作などの指導 ・プレゼンテーション指導			
費用	全体の材料費3000円＋150円×人数			
ひとことPR	・算数や理科の楽しさを感じてもらえるような工作やお話をします。 ・身近なもので出来る工作から家庭ではちょっと難しいものまで、「手を使う」「好奇心をかきたてる」をテーマに、理科的なおどろきを体感してもらいたいと思っています。			

《理科・自然・環境》

登録番号	団10	名前	かんきょう ちばけんきょうぎかい 環境カウンセラー千葉県協議会	
対象者	小学生(高)～高齢者		人数	何人でも可
時間帯	10:00～16:00		曜日	いつでも可
内容	環境について (地球温暖化、生物多様性、省エネ、エネルギーなど)			
費用	交通費			
ひとことPR	1. 世界各地で起きている極端な異常気象、その原因が私たちの毎日の生活にあることを気づき、私たちに出来る事があるのかを参加者と共に考え実践に繋げる講座をめざしています。 2. 私たちは様々な動植物の恩恵を受けて生きています。しかしながら、地球温暖化は地上や海に棲む生物の棲みかを奪い、食べ物をも奪いつつあることも学び、では私たちに何が出来るか考える講座にしたいと思います。 3. 省エネ行動は、1人1人が楽しく持続出来て初めて効果を生むと考えます。楽しく行動していくためには何が必要かも一緒に考えましょう。各家庭の光熱費の節約は持続するための大きな力になります。その上、その行動はそのまま二酸化炭素の削減につながっていること。講座を通して1人1人が考え行動に移す事を目指した講座です。			

《理科・自然・環境》

登録 番号	80	名前	もり しんいち 森 眞一
対象者	小学生～高齢者	人数	20名程度 (内容により50人まで)
時間帯	9:00～17:00	曜日	いつでも可
内容	科学教室、ものづくり		
費用	材料費:～300円、交通費:500円		

ひとことPR	《わくわくドキドキ科学ワールド》へご招待 身近な道具を使って、科学の世界を探索してみませんか？たとえば、《空気と水》というテーマでは次のような問題が出てきます。 《問題》缶コーヒーの底にクギで穴を1つあけます。缶を逆さにしたら中のコーヒーは出てくるでしょうか？ 《予想》 ア 出てこない イ ポタポタと続いて出てくる ウ ジャーと出てくる さて、あなたはごどう思いますか？みんなで予想を出し合い、討論をして、実験で決着をつけていきます。一連の問題をやっていくうちに、あなたは、もう「空気と水」に関するスペシャリストです。小学生から大人まで楽しく学べるテーマがいっぱいです。 《空気と水》《光と虫めがね》《30倍の世界》《水の表面》《自由電子が見えたなら》《宇宙への道》《もしも原子が見えたなら》《ロケットであそぼう》《ドッカン(爆発)》《コロリン(転がり)》《シュボシュボ(空気と真空)》… 《たのしいものづくり》へご招待 短時間で作って遊べる「簡単もの作り」から、ちょっと時間をかけて「使える物づくり」あるいは、砂糖をつかったあまーい「お菓子づくり」まで100種類ほど紹介できます。名前だけ少し載せておきます。《みつばちブンブン》《3Dキューブ》《回転浮沈子》《紙コップカムバック》《ダンシングアニマル》《すつとびストーリー》…名前を見るだけでも興味がわくでしょう？実物を見せられないのが残念です。
--------	---

《マネープラン》

登録 番号	88	名前	ふくしま あつひろ 福嶋 淳裕
対象者	高校生・一般・高齢者	人数	3名以上
時間帯	要相談	曜日	要相談
内容	ファイナンシャルプランナー(CFP)証券アナリスト(CMA)認定者による年齢層別「お金の知識」の講義		
費用	交通費(八幡宿駅往復)と教材費(下記参照)		
ひとことPR	教材を①～⑦から一つ選び、ご連絡ください。 ■日本FP協会「金融経済教育用小冊子」クラス ご希望の冊数を、事前に購入します。 【教材費 = 下記の単価×冊数+送料220円】 ①60代向け(220円)52ページ前後 ②50代向け(440円)60ページ前後 ③20代後半～40代向け(440円)71ページ前後 ④若手社会人向け(220円)41ページ前後 ⑤大学生向け(220円)54ページ前後 ⑥高校生向け(550円)112ページ前後 ■金融経済教育推進会議「共通教材」クラス ⑦大学生向け(無料)80スライド前後 (送信するPDFを印刷し、ご持参ください)		

《食生活・栄養》

登録 番号	89	名前	か げ え り 鹿毛 恵理	
対象者	一般・高齢者		人数	～50名程度 (調理をご希望の場合は要相談)
時間帯	要相談		曜日	要相談
内 容	「食えること」の向こう側を知り、考え、より食事を楽しむための勉強会です。			
費用	～1000円(調理・試食のあり、なしによる)			
ひ と こ と P R	食・農分野ライターが行う、食育や環境教育といった視点を踏まえた大人向けの講座です。 最近では、お子様連れ、お孫様連れでも楽しめるような体制を整えています。 また、簡単なパン教室やお料理教室も行っております。まずはご相談ください。 所有資格： 調理師・食生活アドバイザー・だしソムリエ1級など			

《健康》

登録 番号	63	名前	い し くら と よ し 石倉 豊司	
対象者	中学生・高校生・一般・高齢者		人数	～20名程度
時間帯	9:00～17:00		曜日	いつでも可
内 容	生活習慣病やフレイル予防などについて分かりやすく説明します。また、フレイル予防や認知症予防の体操も指導します。			
費用	教材費100円程度、交通費1000円程度			
ひ と こ と P R	60代で入院したことがきっかけとなり、健康の大切さを知りました。 現在は市原市フレイルサポーター、高齢者体操普及員、食生活改善推進員の事業に参加して、健康の知識や技能を身につけています。 今後の健康管理のために、皆様のお役に立てたら幸いです。			



《みどりと街づくり》

登録 番号	18	名前	ねぎし しげる 根岸 茂	
対象者	中学生～高齢者		人数	～10名程度
時間帯	要相談		曜日	要相談
内 容	樹木や草花の世話をしながら地域のまちづくりのリーダーを育てるノウハウを豊富な実践例を通して学ぶ。			
費用	200円(資料代)			
ひとことPR	草花や樹木は生き物で、手をかければかけるほど生き活きとして花を咲かせ枝葉をのばしてくれること、また、手を抜けば枯れること強調してご説明します。そのうえで、まちづくりを担う地域の住民がグループを新規立上げするときやすでにあるグループをリニューアルするときには実践している活動を示しながらアドバイスします。座学だけではなく、活動しているところも、または活動を予定しているところで現場指導もします。また、活動するところが決まっていないときは適切なところを選ぶ相談にもなります。 草花や樹木を使ったまちづくりを一旦始めたら途中でやめてしまうことのないように、継続していくための年間計画や具体的な活動プログラムの作成などを助言指導します。生き物が発するメッセージを受け止められるように各人の五感プラス第六感をするどくみてほしいと思います。			



《パズル》

登録 番号	46	名前	たなみ たけし 田波 武	
対象者	小学生～高齢者		人数	～30名程度
時間帯	9:00～14:00		曜日	いつでも可
内 容	・もじもじすうどく 脳トレに関する学習パズル			
費用	内容によりテキスト代、交通費			
ひ と こ と P R	もじもじすうどく クロスワードパズルと数独と一緒に楽しめる「もじもじすうどく」という新感覚のパズル！です。 何歳からでも始められる、健康な脳を育てる前向きなトレーニングと一緒に楽しみませんか？			

《工作》

登録 番号	団12	名前	まるやまかい 丸山おもちゃの会		
対象者	小学生・高齢者		人数	～50名程度	
時間帯	13:30～15:00		曜日	いつでも可	
内容	牛乳パック、ペットボトル、割り箸、竹など を使ったおもちゃ作り				
費用	無				
ひとことPR	こんな物からこんな物ができる。作られた物の命を考え、物を大切にする気持ちを知り、そこから生まれる発想を広げて、作る面白さ楽しさを実際に経験し、今後の成長の基礎になるような事を教えていきたい。 【例】牛乳パックでブンブンゴマ、紙コプター、ストローアーチェリー、逆さ万華鏡、ポール電車、ペットボトルで浮沈子の実験、貯金箱、割り箸でガリガリプロペラ、ゴム鉄砲、竹で竹馬、空気鉄砲、小鳥笛 ※材料の牛乳パックやペットボトルなどをご準備ください。				

《工作》

登録番号	団17	名前	ナチュラルクラフト		
対象者	誰でも可		人数	20人～100人	
時間帯	9:30～17:00		曜日	いつでも可	
内容	革のキーホルダー作り ナチュラルクラフト 簡単木工 1DAY DIY WORK SHOP				
費用	500円～1500円(内容による、予算は要相談)				

ひとことPR	～Let's Enjoy HAND MADE CRAFT～ 子ども達には手作りの楽しさを♪大人の方にはリフレッシュタイムを…。 クラフトを一緒に楽しみましょう！ ★革のキーホルダー作り 木づちを使って、革に刻印を打ってつくります。小さなお子様も楽しく道具の使い方を学べます。 ★ナチュラルクラフト 木の実や貝殻を使って、ミニリースや写真立てを作ります。思い出と一緒に作りましょう。 ★簡単木工 近年女性に人気のDIY。ミニ木工＆アンティーク風ペイント仕上げを楽しみたい方に。 ★1DAY DIY WORK SHOP いつかはやってみたい！と思っていたDIY。難しく考えず、楽しく、お気軽にお仲間とトライしてみませんか？学校、PTA、公民館、企業様への出張教室も行っております。4～8名様であれば、本格的な電動ドライバーを人数分、ご用意して出張致します。 【参考】 革のキーホルダーご案内ホームページ https://www.craftbox123.com(作り方動画や型がご覧いただけます。)
--------	--

《フラワーアレンジメント》

登録番号	団7	名前	フラワーアレンジメント体験教室 たいけんきょうしつ	
対象者	誰でも可		人数	30名程度
時間帯	10:00～17:00		曜日	いつでも可
内容	フラワーアレンジメント体験			
費用	材料費500円、希望に応じて延命剤等50円 交通費1000円			
ひとことPR	1コイン(500円)のフラワーアレンジメント体験教室を千葉県内に出張サービス(ボランティア)を行っています。 1コイン・手のひらサイズ・手ぶらで参加の気軽なアレンジ体験をしてみませんか？ 使用するお花は千葉県内の切り花生産者の方からの産直で鮮度は抜群です！ 体験教室ではアレンジの基本だけではなく、切り花の管理方法をおもしろおかしく指導いたします。 『産直』+『しっかりとした管理方法』で切り花は皆さんが思っている以上に驚くほど長持ちするものであることを知っていただきたいです。 グループでフラワーアレンジメントを体験してみたい方から幼稚園や小・中学校の保護者会やPTAなどでの開催、社会福祉施設のボランティア活動、市のイベントへの体験コーナーの出店、企業様のお客様へのサービスプロモーションなど幅広いご要望にお応えしています。			



《手芸》

登録番号	100	名前	郡司 夕子 ぐんじ ゆうこ	
対象者	小学生(高)～高齢者		人数	～30人程度
時間帯	10:00～14:00		曜日	火・木
内容	編み物(棒針・かぎ針)			
費用	220円～要相談			
ひとことPR	編み物は、糸と針があればいつでも、どこでも取り組めるハンドクラフトです。 たとえば、100円ショップで扱っている材料を使って、初めて編み物をする人でも1回の講座で簡単な作品を作ることができます。(もちろん、基礎的な編み方はわかるけど、さまざまな技法の上達を目指したい人も大歓迎です) 作品づくりの楽しさ、出来上がりの喜びをぜひ体験してみてください。			

《音楽》

登録番号	65	名前	関 貞雄 せき さだお	
対象者	小学生・高齢者		人数	～20名程度
時間帯	10:00～16:00		曜日	いつでも可
内容	小学生(低学年)にハーモニカ演奏を知ってもらおう 高齢者と共に、ハーモニカ演奏で懐かしいメロディーを歌う			
費用	無			
ひとことPR	子供のときに覚えたことは、大人になっても忘れません。 私は子供にハーモニカの楽しさを知ってもらいたいのです。 ハーモニカは、他の楽器に比べて安く、どこにでも手軽に持っていき、大勢でも一人でも演奏できます。 楽しいときは、楽しいリズムの歌を、また、辛いときは静かなメロディーの歌を演奏しましょう。			



《音楽》

登録番号	101	名前	永野 典子 ながの のりこ	
対象者	一般・高齢者		人数	10人程度
時間帯	13:00～16:00		曜日	要相談
内容	音楽 ①大正琴指導 ②ピアノ演奏(ドラムとのデュオ可能)			
費用	ピック代金 170円程度(大正琴指導)			
ひとことPR	楽器演奏は脳内の活性につながり、五感を刺激します。 大正琴は皆様に愛され続けられている楽器です。演奏の基礎を学び好きな曲が演奏できるようになります。 ピアノとドラムのデュオ演奏では出張コンサートを行っています。 皆様が楽しいひとときを過ごしていただくために、いろいろなジャンルの曲を用意しておりますので、この機会に生ライブをお楽しみください。			

《伝統工芸》

登録番号	団1	名前	いちほらしたこぼぞんかい 市原市凧保存会	
対象者	小学生～高齢者		人数	要相談
時間帯	いつでも可		曜日	いつでも可
内容	伝統工芸品である本格的な上総袖凧、角凧作りの指導及び凧揚げの指導			
費用	ミニ凧500円			
ひとことPR	受講者の年齢や参加人員、受講時間等により、ミニ凧作りから本格的な上総袖凧作り、角凧作り等は希望により相談に応じます。			

《伝統文化》

登録番号	93	名前	すずき やすし 鈴木 靖	
対象者	小学生(中)～高齢者		人数	～20名程度 (要相談)
時間帯	9:00～17:00		曜日	要相談
内容	観世流謡曲			
費用	交通費:1kmあたり50円			
ひとことPR	日本の伝統芸能の能。其の詞章を「謡(うたい)」と言います。 源氏物語、平家物語を多く題材に作られている能は、世界無形遺産としてユネスコにも指定されています。 謡ってみませんか、ご指導いたします。 会場は和室でなくても対応いたします。 実演の他、プロジェクターを用いて説明も可能です。			

《伝統文化》

登録 番号	69	名前	おおぐち やまこ 大口 八重子	
対象者	中学生以上		人数	～10名程度
時間帯	11:00～12:30		曜日	土
内容	①志野流香道 間香の体験と歴史等 ②小笠原流礼法 基本動作			
費用	香道の場合500円			

ひとことPR	①志野流香道 香道は室町時代、足利義政の頃、茶道・華道と共に、芸道としてはじまり、以来5百余年余継がれております。東南アジア原産の貴重な香木の香りを体験し、奥深い幽玄な世界を実感されませんか。香道では香りを「かぐ」ことを「聞く」といいます。生き物の香木のひとつひとつの個性に心の耳を傾けます。香道の作法は貴重な香木を焚くことを通して、理にかなった立ち居振る舞いを学びます。現代まで5百余年の間に古典文学や四季の移ろいを題材にして「組香」という一種のゲームが作られ、一片の香木の微妙な香りの変化を情緒豊かに聞き当てます。昨今の香りブームの中、日本独自の伝統文化”香道”の世界を楽しんでみませんか？ ②小笠原流礼法 小笠原流礼法は鎌倉時代から8百余年余伝承され、礼法・弓術・弓馬術を行います。そのうち礼法は、弓・馬術の鍛錬のため基本の身体づくりを身につけます。1. 正しい姿勢の自覚。2. 筋肉の働きに反しない。3. 物の機能を大切に。4. TPOを考える。これらの練習の中で、実用美が生まれます。日常生活の中で、歩く、立つ、座る、物を持つ、まわる、お辞儀をする等の動作を、正しい姿勢を伴う、正しく美しい動きを習得するため、第一に足腰を鍛えます。正しい姿勢は美しく、無駄のない若々しい姿勢です。礼儀正しく美しい立ち居振る舞いを身に着けてみませんか。
--------	--



≪伝統文化≫

登録 番号	団11	名前	ゆかた ちやくそう 浴衣の着装	
対象者	中学生・高校生・ 一般		人数	～30名程度
時間帯	9:00～15:00		曜日	月・火・水・木 (要相談)
内 容	着物の着方と帯の結び方			
費用	1000円(使用した浴衣の洗濯代)			
ひ と こ と P R	今年の夏は浴衣を自分で着てみませんか (男性女性を問わず) 男性用15着、女性用15着の浴衣がありま すので、貸し出して学校での和装体験も実 施しています。 着物を着たいが手が後ろにまわらず帯を 結べない人のために前で結び後ろに回すと いう結び方を教えます。			

≪伝統文化≫

登録 番号	団18	名前	なつめ	
対象者	小学生以上		人数	～20名程度
時間帯	9:00～17:00		曜日	いつでも可
内 容	裏千家茶道			
費用	材料費:400円			
ひ と こ と P R	400年の歴史と伝統の茶の心を学ぶと いうことは、禅の心・焼き物・塗物・花・菓 子・お香・炭・掛物・釜・裂地・料理・和歌な ど、日本の文化がぎゅっと詰まっていま す。 外国人と接することも多くなるこのご ろ、自国の文化を自信を持って紹介でき るようにしたいものです。 興味を持って学んでいきましょう。			

≪スポーツ・健康≫

登録 番号	52	名前	たむら みつお 田村 満生	
対象者	誰でも可		人数	～50名程度
時間帯	9:00～15:00		曜日	いつでも可
内 容	スポーツゲーム「ヨウロウ」の実施と製作			
費用	無			
ひ と こ と P R	幼児から老人まで、一緒になって楽しむ ゲームです。家庭内でも団体でもお互いに 交流することにより、よりよい絆が結ばれま す。 大型、中型、小型の3種類があります。小型 のものは、盤・駒・棒などを自作することが できます。			

≪スポーツ・健康≫

登録 番号	53	名前	すずき まさひろ 鈴木 正博	
対象者	一般		人数	～70名程度
時間帯	要相談		曜日	いつでも可
内 容	武術太極拳及び健康体操			
費用	無			
ひ と こ と P R	太極拳はゆっくりとした伸びやかな動 きが特徴で、身体の柔軟性を高め、脚回 りを中心とした筋力を向上させます。 年齢や体力に応じてどなたでも安心し て取り組みます。 運動がちょっと苦手な方にもお奨めで す。ダイエットにも効果があります。			

《スポーツ・健康》

登録番号	67	名前	たかいし あつこ 高石 温子	
対象者	一般・高齢者		人数	～15名程度
時間帯	10:00～12:00		曜日	月・水
内容	理想の姿勢を手に入れ、いつまでも動けるカラダづくり			
費用	無			
ひとことPR	体の構造にあった良い姿勢でいることは、健康でい続けるために大切なことです。 心と体の状態をあらわすのが「今のあなたの姿勢」です。 突然痛みや体が悪くなることはなく、何気なくやっている日常生活のクセや習慣が蓄積した結果が症状となります。 日常生活の中で予防することができれば、ずっと元気でいられます。 まずは、自分の体を知ることから始めましょう。			

《スポーツ・健康》

登録番号	99	名前	ひらかわ あやこ 平川 彩子	
対象者	幼児～高齢者		人数	20名程度
時間帯	午前中		曜日	月・水
内容	姿勢講座(姿勢チェック・ウォーキング指導等)			
費用	交通費:1kmあたり50円			
ひとことPR	理想の姿勢を手に入れていつまでも動けるカラダ作りを目指そう！ ・知って得する姿勢の不思議(肩こり腰痛にならないために) ・家庭で出来る姿勢チェック ・子どもの姿勢が作られるまで ・妊娠中、産前産後の姿勢 ・親子の姿勢教室 ・生活習慣の気をつけるポイント ・姿勢改善ストレッチ&エクササイズ ・スポーツパフォーマンス向上の為の姿勢教室 テーマに合わせて楽しく自分の体を知って下さい			

《スポーツ・健康》

登録番号	97	名前	はなざわ けんじ 花澤 謙二	
対象者	一般・高齢者		人数	～20名程度
時間帯	9:30～17:00		曜日	月・火・金・土
内容	健康講座 骨盤体操			
費用	無			
ひとことPR	普段カイロプラクティックの仕事を通じて、 ・腰痛・肩こり・膝の痛み等お身体の不調の原因は、殆ど背骨や骨盤を歪ませる生活習慣です。病気になる前に健康維持に繋がるお話を分かりやすくお伝えします。 ・また、スマホやパソコンを使ってお仕事や勉強・ゲームなど子供から大人まで画面を長く見続ける習慣が姿勢の崩れを起こし、首・肩こり等の要因になっています。お身体の中心である背骨や骨盤を整え姿勢を良くすると、内臓の働きや代謝が向上して腰痛・肩こり等の改善につながり、更にはダイエット効果も期待できます。 ・そんな背骨・骨盤を整えるやさしい運動を覚えて、ご自分自身またはご家族の健康維持にお役立て下さい。			

《スポーツ・健康》

登録番号	82	名前	かどわき しずお 門脇 俊雄	
対象者	小学生(高)～高齢者		人数	20名程度
時間帯	要相談		曜日	要相談
内容	室内「ボッチャ」の指導及びサポート			
費用	コートテープ、資料代、交通費			
ひとことPR	《ボッチャ》はパラリンピック正式種目です。 人生100年時代を迎え、障がいをもった方をはじめ、高齢者や小学生もできる簡単に楽しい「生涯スポーツ」レクリエーションです。 (椅子に座ってもできます)			

《スポーツ・健康》

登録番号	85	名前	とよとめ ふうみ 豊留 富美	
対象者	一般・高齢者		人数	～20名程度
時間帯	9:30～16:00		曜日	月・火・水・木・金
内容	頭と体の体操「ふまねっと」			
費用	100円(材料費)			
ひとことPR	「ふまねっと運動」は、50cm四方の大きなマス目でできた“あみ”を踏まないようにゆっくりと歩く運動です。 ステップや手拍子、歌などに合わせて歩いて、頭と体を同時に使います。 まちがえて当たり前！仲間と一緒に笑いながら楽しく運動してみませんか？ さあ、一緒にLet's「ふまねっと運動」			

《スポーツ・健康》

登録番号	団14	名前	ラジオ体操・みんなの体操・いちご	
対象者	誰でも可		人数	何人でも可
時間帯	9:30～15:30		曜日	土曜日以外
内容	ラジオ体操第1 } ラジオ体操第2 } 立位・座位 みんなの体操 }			
費用	交通費			
ひとことPR	知らなかった本当はすごいラジオ体操！ ラジオ体操は体の仕組みを基に考案された体操で、健康保持・増進を目的に作られました。 みんなの体操は年齢や障害の有無に関わりなく、幅広い人々を対象に新しい健康保持の体操として作られました。 いつでも、どこでも、だれでも、音楽が流れたら自然と体が動くラジオ体操。正しい動きが分かればもっと楽しいですよ。イスに座ってもできます。			

《スポーツ・健康》

登録番号	団5	名前	ようめいじ、たいきよくけん いちはらしどうこうかい 楊名時太極拳市原市同好会	
対象者	一般・高齢者		人数	10～50名程度
時間帯	10:00～11:30 13:30～15:00		曜日	水
内容	楊名時八段錦(気功の8つの体操)、楊名時太極拳、座式健康体操			
費用	無			
ひとことPR	大きく深い腹式呼吸でゆっくり動く太極拳は、転倒防止やリラックス効果を始め、舞うように心身を鍛錬する健康法として「腰痛改善」「姿勢が良くなる」など、多くの効果が実証されています。 しかし、学習のチャンスが無いのが実情です。 「まちのせんせい」では、簡単に始められる初歩の「太極拳」や気功を取り入れた簡単な運動「八段錦」などの指導をします。 公民館やコミュニティセンターでのサークル活動も盛んです。 運動不足の解消に、「やってみたいな」と思ったら、「まちのせんせい」に申し込んで下さい。			

《スポーツ・健康》

登録番号	団13	名前	けんこうじゅみょう かい 健康寿命のばす会	
対象者	高齢者		人数	～40名程度
時間帯	10:00～15:30		曜日	月・火・水・木・金
内容	自分でできる、楽しみながら体力測定する方法			
費用	定規(30cm以上のもの)、タオル、資料代(110円)			
ひとことPR	「自分の体力を簡単に数値化して把握する」 自分の体力を知って大切なことです。柔軟性や筋力やバランス力を数値化することで、自分の長所短所が判ります。定期的に行えば時系列に変化がつかめます。 自分の状態を知ること、自分にとってどんな運動が必要か判ります。あなたに必要な健康法が見つかるでしょう。			

《スポーツ・健康》

登録番号	団19	名前	ぼうそう 房総フラメンコプロジェクトちばもす	
対象者	小学生～一般		人数	6名程度
時間帯	要相談		曜日	要相談
内容	フラメンコ(入門者向け)			
費用	交通費:1kmあたり50円			
ひとことPR	習ったその場ですぐに踊れる！ 簡単な入門曲で、フラメンコのステップを 踊ってみましょう！ 年齢・経験・性別不問、激しい動きも一切な し。お子様から年配の方まで、軽い運動で汗 を流しましょう。衣装・靴も不要。動きやすい 服装に靴下で参加。お飲み物だけ忘れず に！ 美容健康の増進や、人と違ったことをして みたい方。異国のメロディ、リズムにあわせ、 仲間と楽しく体を動かしましょう！			



《スポーツ・健康》

登録番号	NEW 団20	名前	エンジョイボール倶楽部	
対象者	小学生(低)以下・ 一般・高齢者		人数	～20人程度
時間帯	10:00～16:00		曜日	いつでも可 要相談
内容	柔らかいボール(15cm)を2個使って、音 楽に合わせて楽しむ運動			
費用	無			
ひとことPR	音楽に合わせて楽しく。人との関わり合 いを強く。 幼児から高齢者・障害を持つ方と行って いただける、新しい運動法です。 リズム♪とボールをうまく使って、 ・ つらい筋トレは楽に。 ・ きついストレッチは気持ち良く。 ・ 有酸素運動は簡単ダンスで楽しく。 みんなの笑いや達成感が心もカラダも 前向きにさせます。 是非体験してみてください。			

《ヨガ》

登録番号	90	名前	いしい 石井 のぞみ	
対象者	幼児～高齢者		人数	～30名程度
時間帯	要相談		曜日	土・日
内容	ヨガ			
費用	交通費:要相談			
ひとことPR	体が固いからヨガなんて…。 ヨガって、オシャレな人がやっていそ う……。 私もヨガを始める前はそう思っていました が、実はヨガというものは男女関係なく子 どもからお年寄りまでできる健康法の一つ なのです。 私がヨガなんて…とと思っている人ほど！ 体が固い人ほど！ ヨガで体をほぐしてあげましょう。 テーマは「心も体も健康に」			

《ダンス》

登録番号	団15	名前	ねるそん NELSON	
対象者	幼児～一般		人数	要相談
時間帯	要相談		曜日	要相談
内容	ダンス(HIP HOP)			
費用	無			
ひとことPR	幼児から大人まで幅広くダンスの楽し さを伝えていきたいと思っています。 音楽のリズムに乗る事で、普段は感じら れない楽しい感覚を体験できると思いま す。 皆でLet's Dancing !			

新規登録の講師紹介

登録番号 団20 エンジョイボール倶楽部
ボールを2個使って、音楽に合わせて楽しむ運動

登録番号 団21 房総太巻き寿司を伝える会
「房総太巻き寿司」を通じて地元市原の食文化を学ぶ

登録番号 100 郡司 夕子 せんせい
「編み物」

登録番号 101 永野 典子 せんせい
「大正琴指導、ピアノ演奏」

年 月 日

（あて先）市原市教育委員会

団 体 名

氏 名

（代表者または連絡者）

住 所

電 話

メ ー ル

アドレス

生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」利用申請書

まちのせんせい登録者の指導を受けたいので、市原市生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」実施要領第 9 条第 1 項の規定により、下記のとおり申請します。

記

日 時	年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分
会 場	電 話（ ）
講 師 氏 名	希望する講師がある場合記入してください。
利用目的・内容	利用目的、指導してもらいたい内容、講師へ希望することなどを記入してください。
利 用 人 員	名（男 名・女 名）
利 用 者 内 訳	☐乳幼児☐小学生（低）☐小学生（中）☐小学生（高） ☐中学生☐高校生☐一般☐高齢者
備 考	

※下の欄は記入しないでください。

受付

処理欄

所長

生涯学習センター

生涯学習サポートバンク「まちのせんせい」登録申請書

記

[illegible]

