

# 令和8年度「生涯学習まちづくり出前講座」メニュー 一覧表

【市民編】

※圖が付いている数字は、新規講座です。

生活	1	手話ってどんなこと？	平戸手話 サークル 代表 佐藤 栄子	全域	簡単な挨拶、指文字、手話の歌を指導します。 自分の名前や挨拶ができるようになります
	2	マネースクール	永吉 秀行	全域	子どもから大人まで幅広く金融リテラシー向上の ための講座を開催。お金を稼ぐことの大切さ、使 い方から相続、NISAなどの運用の話まで対応 可。
	3	心理学で学ぶコミュニケー ション	福井 幸子	全域	対人関係をよくするコミュニケーションのコツを 学びます。
	4	心理学講座	福井 幸子	全域	心理学やカウンセリングについて一緒に学びます (希望のテーマがあれば相談にのります)。
	5	子育て支援(子どもの発達 や心理)	福井 幸子	全域	子どもの発達や心理について一緒に学びます(希 望のテーマがあれば相談にのります)。
	6	心理学で学ぶアンガーマネ ジメント	福井 幸子	全域	怒りはコントロールできるのか?怒りについての 理解や対処法等を紹介します。
	7	心理学で学ぶストレス対処 法	福井 幸子	全域	ストレスは悪いもの?ストレスの仕組みや職場や 家庭での対処法などを紹介します。
	8	I H体験講座	九電ネク スト(株)平戸営 業所	全域	I Hクッキングヒーター(電磁調理器)でお料理 やお菓子作りを体験します。※公民館、及び当社 営業所等で開催可。子供のための参加は不可。
	9	英会話初級編～身近な話題 で楽しく英会話を始めませ んか?～	中瀬草原 キャンプ場	全域	身近な外国の方と自由にお話ししたい、外国へ 行ってみたいなど、英語のコミュニケーションを 上達させたい方!一緒に英会話を学びませんか? 外国人講師により、ゲームや料理を通じて日常会 話が上達するためのプログラムです。
	圖10	ネイティブ英会話	クック・ド ナルド	北部・中 部・田 平・生月	日常会話、平戸の歴史講座 in English
	11	我が家の家仕舞いについて ～我が家を空き家にしない ために～	(一社)全 国空き家ア ドバイザー 協議会 長崎 県平戸支部 事務局長 福田 敏幸	全域	地域における空き家の現状を知り、「我が家の家 仕舞い」について一緒に学びます。
	圖12	誰も住まなくなった家、ど うする?～空き家の管理と 解決策～	合同会社 アステラみ らい二級建 築士事務所	全域	家の将来について、ご家族で話し合ったことはあ りますか?住んでいた方が亡くなった後、長い間 空き家になることは少なくありません。そうなる と、ご近所やご自身の子どもたち、親族に迷惑を かけることとなります。この講座では、空き家にな ってしまった時の問題点や管理方法、事前の対 策など、空き家のあれこれについてお話ししま す。
郷土学	13	平戸藩について	久家 孝史	全域	平戸藩関係の希望する内容についてお話します。 (特に江戸時代後期の平戸藩関係)

健康	14	環境と食育について	小田 ひで子	全域	生ごみリサイクルやEM推進及び食育についてお話しします。
	15	ストレッチ体操で健幸貯筋	大塚 ケイ子	全域	身体にいいストレッチ体操を、講話と実技で指導します
健康	16	楽しくストレッチ体操	坂本 ヨウ子	生月	音楽に合わせて楽しくストレッチ体操を学びます。
	17	健康学舎（けんこうまなびや）	長島 秀子	度島	ストレッチとダンスをしながら美と健康について楽しく語り合いましょう。
	18	3B体操を楽しみましょう	川村 由美子	中部・南部	道具を使った健康体操。子どもから高齢者、障害者も無理なく自分のペースで楽しめます。
	19	3B体操を楽しみましょう	千北 鈴子	北部	道具を使った健康体操。子どもから高齢者、障害者も無理なく自分のペースで楽しめます。特に若い世代から筋力、筋肉、体幹を鍛えるプログラムを取り入れています。
	20	3B体操を楽しみましょう	牧野 さやか	北部・田平	道具を使った健康体操。子どもから高齢者、障害者も無理なく自分のペースで楽しめます。
	21	3B体操を楽しみましょう	小場 公子	生月	道具を使った健康体操。子どもから高齢者、障害者も無理なく自分のペースで楽しめます。
	22	ノルディックウォーキングの体験	末永 寛	全域	正しいウォーキングとポールを使った歩き方を学びます。
	23	健康とお薬の講座	平井 鮎	全域	薬局の薬剤師が、健康や病気の予防、お薬についてわかりやすく解説する講座です。
	24	自宅で簡単にできるセルフケア（からだバー®）	吉永 ゆう	北部・中部・南部・田平・生月	フェスタオル等を使用してストレッチをしたり軽い筋トレ要素を入れたり、小顔（美顔）のためのアプローチをしたりからだバー®を使用して筋肉をほぐしたりします。
	25	お灸のおはなし	吉永 ゆう	北部・中部・南部・田平・生月	お灸の種類やお灸を行うツボの説明。東洋医学の事や、ツボの名前の由来などのおはなし
文化・文芸	26	日本舞踊に学ぶ和の所作講座	安村 幸子 （藤間 年喜）	全域	子どもからお年寄りまで気軽に参加して頂けます。日本舞踊には美しい所作のエッセンスがたくさん散りばめられています。日本舞踊の基本動作を学びながら明日からの生活に役立つ「和の所作」を習得してみませんか？
	27	楽しい生け花	松瀬 康子	全域	生け花の生け方について学びます。
	28	おしゃれな生け花	中村 けい子	田平	生活環境に合わせた生け花を学びます。
	29	生け花入門	吉木 秀子	北部・度島	生活空間における生け花の学習です。
	30	楽しいスケッチ	村田 徳子	全域	スケッチ指導

	31	楽しい絵画教室	岡澤 清美	全域	楽しい絵画教室
	32	茶道を楽しむ	堤 幸子	北部・田平	茶道の歴史、心得、お菓子、お茶のいただき方を学びます。
文化・文芸	33	田助ハイヤ節について	土肥 テイ	全域	田助ハイヤ節の踊りの指導を行います。その他希望がある場合、民謡、日本舞踊いたします。
	34	日本舞踊（藤間流）	フジマ タカスエ 藤間 孝寿栄 (上村 孝代)	全域	日本舞踊とは元々歌舞伎の中から踊りが独立したものが始まりでした。基本の体の使い方により、踊れる様に指導していきます。本格的な古典舞踊だけでなく、イベント等でも踊れる創作舞踊等もお稽古できます。背筋が伸び美しい所作が身に付きます。
	35	着物着付教室	上村 孝代	全域	前で帯を結び後へ回す着付けです。浴衣から始めて訪問着や留袖まで、自分で着られるように練習していきます。
	36	尺八・箏・三味線・唄を一緒に演奏しましょう	平戸三曲協会 代表者 門屋 多佐雄	全域	尺八、箏、三味線、民謡等の演奏をわかりやすく指導します。
	37	絵本の読み聞かせ（紙風船）	井元 ひとみ	全域	絵本の読み聞かせ、紙芝居、ブラックシアター、ペープサート、エプロンシアター、素話、ブックトーク、論語、その他手遊びなどを行います。
	38	ペープサートを楽しみましょう	古川 美智子	田平	読み聞かせの合間に『ペープサート』を使って、クイズなど楽しむ材料を作る
	39	たびら読み聞かせやよいの会	岡澤 清美 (たびら読み聞かせの会)	全域	絵本の読み聞かせを行います。
	40	将棋を学ぼう	中村 英男	全域	将棋の仕方を指導します。
	41	あそびほぐし	滝澤 麟	全域	3人以上で対等にあそべるボードゲームや種目を通じて、笑いあえる時間をつくりませう。
	42	楽しいTRPG	橋崎 俊	全域	TRPG（テーブルトークRPG）とは、会話を通じて物語を進行させるアナログゲームです。本講座では実際に体験していただきます。
43	フラダンス教室（Do the hula）	谷中 綾子	全域	ハワイの優しい音楽に癒されながら体を動かします。ご一緒にフラを楽しみませんか？	
手工芸	44	ひょうたんづくり	太田 正喜	田平	ひょうたんにまつわるお話やひょうたんづくり
	45	押し花づくり	槇 薫二子	全域	押し花を使って小作品（額に入れたり）をつくる。
	46	押し花	小田 美智子	全域	押し花でコースターやランチョンマット、小さな額などの作り方を指導します。
	47	子ども花教育、フラワーアレンジ教室、いけばな教室、リース教室	田中 瑞代	全域	花を通して感性や情緒を豊かにし、花ある暮らしを応援します。季節にあった花遊び、花飾り教室と一緒に体験しませんか？（クリスマスリースや正月しめ縄花飾りなど）

	48	プリザーブドフラワー教室	井元 ひとみ	生月	母の日、クリスマス、お正月等に利用できるプリザーブドフラワーの作り方を指導します。
手工芸	49	貝細工（ビーズ使用） ※講師自宅開催のみ5名まで	木田 公子	講師自宅で開催	クリスマスツリー オрнаメント（COLAS平戸ツリー）、部屋飾り、貝殻や金属類への装飾を指導します。※自宅開催のみ（R04.11.22～車がないため）
	50	折り紙陶芸体験	小山 のり子	全域	折り紙陶芸の陶芸紙を使って、鶴等を折ります。最終的には陶芸作品として、焼きあがった作品をお渡しします。
	51	ポーセラーツ・ポーセリンアート・陶磁器上絵付け	久田 知美	全域	真っ白な陶磁器（食器など）にシール感覚で使える転写紙を張り付けたり、専用の絵の具で絵付けをし、オリジナルの食器や小物を作ります。名入れ・日付け入れもでき、作成後は焼成窯で焼き上げますので、日常使いが可能な実用的な作品に仕上がります。
自然	52	羊を使った除草で地域をきれいに！！	中瀬草原キャンプ場	全域	中瀬草原キャンプ場では、羊を使った草原の維持管理により景観を再生させました。皆様の身近な場所を羊を使ってきれいにしませんか？この講座では、羊の生態や除草効果について学べるほか、実際に羊を使った除草を実施いたします。
	53	羊飼い養成講座	中瀬草原キャンプ場	全域	中瀬草原キャンプ場では、羊を使った草原の維持管理により景観を再生させました。そのノウハウを活かし、羊飼いのお仕事を一年を通じて学ぶための講座を開設いたします。放牧、毛刈り、羊毛を使ったクラフト（フェルトや糸紬）など、奥深い羊飼いのお仕事を知らいただくための講座です。
	54	養蜂のススメ～ニホンミツバチを飼って、ハチミツを作ませんか？～	中瀬草原キャンプ場	全域	中瀬草原キャンプ場では、ニホンミツバチで草原周辺の蜜を収穫しております。重箱式巣箱の作り方、分蜂群の捕獲、採蜜の方法、飼育の方法など、一年を通じたミツバチとの付き合い方を学べます。
園芸	55	野菜の作り方	森 厚	全域	色々な野菜（いちご・白菜・大根等）の作り方
料理	56	あご焼きの作り方	吉江 俊一	生月	生月の秋の風物詩「焼きあごづくり」の指導
IT	57	かんたんやさしいスマートフォン講座	田中 まきこ	全域	初めてスマートフォンをもった方向けに、電源の入れ方、音量の調整の仕方などわかりやすく教えます。目的別（アプリの入れ方、ネットでの調べ方、写真の撮り方など）の講座も行います。まずはご相談ください。
	58	DXを学ぼう	平戸トータルデザイン 家長 梨沙	全域	ITの利活用について
防災	59	災害に対する日頃の備え	平戸防災ネットワーク会長 谷本 健市 (事務局長 石橋 勉)	全域	災害に備えるための非常時持出品や避難行動のポイント説明のほか、ハザードマップ解説など防災知識の向上を図ります。