

令和6年度版

あなたの「知りたい」をお届けします

# もおか出前講座

真岡市が行っている事業・  
取り組みや趣味・教養の講座など、  
市民の皆様のところへ  
講師が出向きます。  
様々なご要望にお応えするため、  
豊富なテーマを取り揃えました。  
お申し込み、お待ちしております！



©真岡市/とちぎテレビ

真岡市生涯学習推進本部

# 《 ご利用にあたって 》

この冊子は、市民の皆様がいつでも、どこでも、だれでも学習できるように出前講座のメニューと申込方法を掲載しています。

市民ボランティア講師による手工芸、歴史文化、体操、料理などの講座や、市職員による施策、健康増進、環境づくり、福祉、さまざまな制度の説明など、幅広い分野にわたり掲載しています。

## 《 目 次 》

- 利用の手引き……………P 1
- もおか出前講座 お申込方法(オンライン)……………P 2
- 趣味・教養編メニュー……………P 3
  - 1. フラワーアレンジメント・手工芸……………P 3
  - 2. 音楽……………P 6
  - 3. 絵画……………P 6
  - 4. ダンス・健康体操……………P 7
  - 5. 園芸……………P 8
  - 6. 歴史・文化……………P 8
  - 7. 料理・生活……………P 9
  - 8. 伝統文化……………P 1 0
  - 9. その他……………P 1 1
- 行政編メニュー……………P 1 2
- 申込書・報告書……………P 2 2
- メニュー紹介……………P 2 4
- 利用者の声……………P 3 3

# 利用の手引き

## ★利用できる人は

市内に在住、在勤又は在学している**3人以上**のグループ、団体などです（年度内での同一講座の重複利用はできません）。

## ★講座の内容は

趣味・教養編、行政編メニューから希望する講座を選んでください。講座内容は相談に応じます。

内容は自由ですが、公序良俗に反するもの、政治・宗教・営利を目的としたもの等、出前講座の目的に反する講座は開催できません。

また、この講座は、市民の方が主催者となり、そこに市民ボランティアや市職員を派遣する制度です。会場の手配や準備、地域へのお知らせ、当日の進行などは主催者側でお願いします。



## ★講師は

講師依頼は生涯学習課で行いますので、講師料はかかりません。

※開催日前に必ず講師と連絡を取り合ってください。

## ★開催時間と場所は

開催時間は、午前9時から午後9時までの間の2時間以内とします（土日祝日可）。

**開催場所は市内**ならどこでも大丈夫です（個人宅可）。受講する団体等で手配してください。その際の会場使用料は申込者の負担となります。

## ★申し込みの方法は



原則として、**開催日の30日前までに**、生涯学習課へ申込書(P22)を提出してください。終了しましたら、実施報告書(P23)に写真を添えて提出してください。ファックス、メールでの申し込みも受け付けます。

講師等の都合により、ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

《まずは、お気軽に生涯学習課までご相談ください。》

もおか出前講座のお申し込み・お問い合わせ

真岡市教育委員会 生涯学習課 生涯学習係

〒321-4395 栃木県真岡市荒町 5191（市役所4F）

TEL 0285-82-7150

FAX 0285-83-4070

mail : gakusyu@city.moka.lg.jp

# もおか出前講座 申込方法(オンライン)

真岡市では、令和5年1月よりオンライン申請システムを導入しており、出前講座の申込がスマートフォン等からできるようになりました。

- \*1 IDはメールアドレス、パスワードは任意設定になります。
- \*2 ログイン時は、その都度認証コードの入力が必要になります。

## ～出前講座の流れ～

① 受講申込書を  
生涯学習課に提出

受講申込の受付は  
右記QRコードから



※申請した後、必ず申請受付メールが届いたことをご確認ください。

② 生涯学習課で  
講師と日程等調整

生涯学習課にて

※当日の詳細については、  
**事前に**講師とご相談  
ください

③ 決定通知を  
講師・申込者へ送付

④ 実施報告書を  
生涯学習課へ提出

実施報告の受付は  
右記QRコードから



※記入事項を入力した後、「申請する」ボタンを押した  
ことをご確認ください。

★または下記の方法からアクセスできます

真岡市 オンライン申請



で検索

スマートフォン等からの場合  
→「≡」を選択

① 手続き一覧  
(個人向け)

② カテゴリ  
「講座」を選択

③ もおか出前講座  
各フォームへ

## 1. フラワーアレンジメント・手工芸

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
1	<b>フラワーアレンジメント (生花)</b> P24	季節に合わせたアレンジで心安らぐ作品を作ります。 (クリスマスアレンジ、お正月アレンジなど)	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 2,000～ 2,500円程度
2	<b>若返りのフラワーデザイン (生花)</b> P24	市場直送のイキイキ新鮮な生花を使った、お洒落モダンなアレンジメントを創ります。きれいなお花に触れながら、こころまで若返ってしまう講座です。	90分	参加費・材料費込 2,000～ 2,500円程度
3	<b>プリザーブドフラワー アレンジ</b> P24	人気のあるプリザーブドフラワーを使ったアレンジ(節句、母の日、クリスマス・お正月飾り、ブーケ、コサージュなど)	120分	参加費・材料費込 2,000円程度
4	<b>押し花</b>	草花を自然の色のまま押し花にします。 (キーホルダー、花シール、ミニフレーム、ミニ色紙など)	120分	参加費・材料費込 1,000円～
5	<b>ボタニーペインティング</b> P24	主に天然の蓮の葉やインド菩提樹などの葉に触れ、自由にアレンジして自分のお好きな色に着彩します。世界にひとつだけのオリジナルインテリアを作ります。	60分 ～ 120分	参加費・材料費込 800円～
6	<b>ハーバリウム</b> P24	カラフルな植物素材等を瓶の中に埋め込み、オイルを入れて完成です。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
7	<b>ハーバリウム ボールペン</b> P24	ボールペン軸のスケルトン部分にハーバリウムを埋め込みます。	30分 ～ 60分	参加費・材料費込 1,500円～
8	<b>ハーバリウム ディフューザー</b>	おしゃれに香るディフューザー(芳香剤)を作ります。(100ml容器)	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 2,000円～
9	<b>アロマクラフト</b>	アロマを使ったバスボム・石鹸・キャンドル・フックスパー・芳香剤・虫除けや風邪予防のミストなどを作ります。	120分	参加費・材料費込 800円～
10	<b>宝石石けん</b> P24	好きな石けんブロック・色・香りを選んで冷やし固め、カットをしてキラキラ可愛い宝石石けんを作ります。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
11	<b>キャンドル</b> P24	アロマキャンドル、ハーバリウムキャンドル、アロマフックスパー、バラのキャンドルなど。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 500円～
12	<b>バルーンアート</b> P25	風船を使った簡単な動物やモチーフの作り方を学びます。	120分	参加費・材料費込 500円～

(次ページへ続きます)

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
13	ステンドグラス	足元燈、鉢カバー、アロマランプ、テラリウムなどの簡単な作品を作ります。	120分	参加費・材料費込 2,500円～ 5,000円
14	ヴェネチアガラス フュージング P25	板ガラスやミルフィオリ(花柄のガラス)を組み合わせてペンダント、ストラップ、リングなどを製作。	120分	参加費・材料費込 600円～
15	ウッドレジンペンダント P25	木製の型にドライフラワーを並べて、レジンドでコーティングします。名入れも可能です。	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 1,500円
NEW	レジンキーホルダー P25	レジンと天然石を使ったキーホルダーを作ります。	60分～	参加費・材料費込 1,500円～
17	アートクレイ シルバー P25	銀粘土を使用しアクセサリーを製作します。(リング、ペンダントなど)	120分	参加費・材料費込 1,600円～
NEW	水引キーホルダー P25	水引を使ってモチーフとリースを作ります。 ※はさみ・ボンドをご用意ください。 ※10人まで	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 1,500円
NEW	水引リース P25	水引を使ってモチーフとリースを作ります。 ※はさみ・ボンドをご用意ください。 ※5人まで	120分	参加費・材料費込 3,500円～
20	ジュエル <i>décoré</i> (デコレ)	専用のパテを用いて、高級感あふれるデコレーションジュエリーやアクセサリーが簡単に作れます。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
21	ポーセラーツ P25	転写シールを使って食器などに絵付けします。季節行事やアニバーサリー・干支などの要望も可。(安全に配慮した転写シール・白磁を使用しています) ※講座終了後、作製した食器などを講師側で焼成します。 8名未満での受講の場合、代表者の方は食器を受け取りに来ていただきますようお願いいたします。	120分	参加費・材料費込 1,500円～ ※別途道具代
22	パッチワーク	余り布を利用して、だれにでも作れる簡単な小物(バッグ・ポーチ)などを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円程度
NEW	ハワイアンキルト ウルのアップリケ体験講座 P26	ハワイアンキルトのアップリケについて学びます。デザインは、ウル(パンの木)のモチーフを使います。 お作りになるもの:ウルのミニミニタペストリー(出来上がりサイズ 約15cm×15cm)になります。 ※4人まで	120分	参加費・材料費込 1,500円
24	デコパージュ P26	ペーパーナプキンやデザイン紙を、専用のりで布や木材などに貼り付けます。木箱・バッグ・びん・缶などのオリジナルグッズが簡単に作れます。	120分	参加費・材料費込 1,000円～

(次ページへ続きます)

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
25	ビーズ風 DECO P26	トートバッグに樹脂絵の具を使い、ドット模様で楽しくアートします。下絵があるので、きれいに模様を付けることができます。	60分	参加費・材料費込 1,000円
26	レザークラフト P26	革を使ってブローチ、キーホルダー、ペンケース、財布などを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
27	コサージュ作り P26	布・リボンを使ってコサージュを作ります。 (素材・サイズなどは要相談)	120分	参加費・材料費込 1,500円～
28	ロザフィ P26	紙で作るバラのアクセサリです。ペンダントトップ、ブローチ、イヤリング、ピアスなどを作ります。 ※10人まで	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,000円～
29	エコクラフト P26	専用紙テープを使って、可愛いバッグなどを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
30	クラフトバンド P26	バッグ・かご・季節のリースなど製作します。 ※用具は講師側で準備します。	90分	参加費・材料費込 1,000円～
NEW 31	プラかご P27	PPバンドを使って、柄の付いたミニかごを作ります。	120分	参加費・材料費込 500円
32	藤工芸 P27	藤を使って、身近な生活用品、フルーツかご、花入れなどを編みます。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
33	ディンプルアート P27	ガラス・プラスチック・タイルなどに超透明絵の具で描くアート。美しいステンドグラス調の作品を作ります。	120分	参加費・材料費込 500円～
34	切り絵 P27	カッターを使ってシャープな線で作る切り絵です。 (年賀状や暑中見舞い、はがきなど)	120分	参加費・材料費込 600円～
35	竹はり画	竹のパーツに焼き目をつけて陰影を現わし、画を描きます。	120分	参加費・材料費込 1,500円程度
36	ヒンメリ P27	フィンランドの伝統工芸品。細いストローで立体的なモビールを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
37	シュガークラフト P27	シュガーペーストを使って観賞用のベビースイーツや食用のプリンセスケーキ等を作ります。 ※「アイシングクッキー教室」はP8をご覧ください。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
38	ミニチュアスイーツを粘土で作ろう P27	小麦粘土で可愛い小物を作ります。リースや、小物入れ、メモスタンドなど、夏休みの宿題に利用できそうです。高齢者向けの作品もあります。 ※小麦アレルギーの方はご注意ください。	120分	参加費・材料費込 500円～ 1,000円程度
39	匂袋作り P27	好みの香りを調合して、自分だけのお香の匂袋を作ります。金襴生地等を使用。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,000円

## 2. 音楽

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
40	童謡・唱歌・抒情歌 など	童心にかえって、懐かしい歌や流行りの歌をみんなで歌いましょう。リクエストがあればできる限りお応えします。	60分 ～ 90分	—
41	アイヌ音楽をきく P28	アイヌ音楽の話を交えながら、トンコリを使ってアイヌ音楽を演奏します。	30分 ～ 60分	—
42	アコーディオン演奏に あわせて歌おう	アコーディオンの演奏にあわせて四季折々の童謡・唱歌を、「笑って歌って心豊かに」、演奏にあわせて歌いましょう。歌の作られたエピソードも一緒に。	30分 ～ 60分	—
43	オカリナ演奏をきく P28	オカリナの演奏を聴いたり、オカリナに合わせて歌を楽しみます。 (クリスマスソングから懐かしいヒットソングまで)	90分	—
44	尺八演奏をきく	童謡、唱歌、歌謡曲、民謡の演奏に合わせて尺八演奏と歌を楽しみましょう。	120分	—
45	ハーモニカ演奏を きく	童謡、唱歌、歌謡曲の演奏に合わせて懐かしい歌を楽しみましょう。	30分 ～ 60分	—

## 3. 絵 画

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
46	パステルステンド グラスアート P28	専用紙に彩色してステンドグラス風の作品を作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
47	鉛筆画 P28	初心者を対象に静物などを描きます。 (くだもの、野菜、その他) ※2H～3B鉛筆の貸出あります。	120分	画材・消しゴム・ 画用紙などは ご用意ください
48	絵手紙 P28	絵と文字で作るアート。 子どもも大人も味のある作品が描けます。 ※水彩道具の貸出あります。	120分	はがき 200円程度
49	曼荼羅アート P28	円状の幾何学模様の台紙に自由に彩色してみましょ。 (うちわ・オリジナルデザイン台紙など)	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 800円～
50	ピーコック曼荼羅 ぬりえ® P28	下絵の中に好きな模様や色を塗って、癒されながら作品を仕上げます。 絵が苦手な人でも楽しめます。	60分 ～	参加費・材料費 (道具レンタル代)込 1,000円～
51	手形アート P28	手形や足形を使ったカレンダーやうちわを作ります。子どもの小さい手形で、可愛い記念作品を作れます。	30分 ～ 60分	参加費・材料費込 500円～

## 4. ダンス・健康体操

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
52	リトミック P29	0歳からできる音楽教育です。言葉遊びや季節の歌、わらべ歌を通して音楽に対する感覚や表現力を自然に身に付けていきます。 (対象年齢: 0歳~小学校低学年まで)	60分	ベピーマッサージも可能(バスタオルをご用意ください)
53	ふまねっと P29	50cm四方のマスを踏まないように、いろいろなステップで歩きます。指導者の声掛けで動くので、体の不自由な方も参加できるプログラムです。	40分 ~ 60分	-
54	四つ竹健康おどり P29	4枚の竹を手に持ち、音楽に合わせて打ち鳴らしながら体を動かします。	90分	-
55	ハワイアンダンス・フラダンス P29	簡単なハワイアンダンス・フラダンスを、楽しみながら学べます。	120分	-
56	社交ダンス	ダンスの基本ステップを学びましょう。	120分	-
57	笑いヨガ P29	楽しく笑って、皆元気! 血流とリンパの流れを活発にします。	60分	-
58	指ヨガ	ヨガの呼吸法を取り入れながら、手指を刺激します。血行促進、肩こり・腰痛緩和、リラクセス効果があります。	60分	-
59	3B体操 P29	ボール・ベル・ベルターの用具を使って、音楽に合わせて楽しく体を動かしてみよう。 (ベピー・親子・ジュニア・成人・高齢者・障がいのある方・誰でもできる運動です)	60分	用具 (ベル・ベルター) レンタル料 100円
60	ノンケア体操	県版・真岡市版ノンケア体操 真岡市民の歌に合わせた体操	90分	-
61	ラジオ体操第1・2 みんなの体操	ラジオ体操第1は誰にでも・第2は筋力強化、みんなの体操は、年齢・障がいを問わず全ての方を対象とした運動です。	60分	-
62	楽しい脳トレとレクリエーション	簡単なゲームやレクリエーションを通じて、笑って、歌って体操し、脳を活性化し、認知症を予防し、楽しい時間を過ごします。	60分	-
63	スポーツウェルネス 吹矢 P29	腹式呼吸の健康法と吹矢を融合させたスポーツ。基本動作から学びます。	120分	リース代 1セット 500円
64	自分なおし体操教室 P29	ご自身で身体の痛みを解消出来る簡単体操です。年齢に関わらず、楽しく身体ほぐしが出来ます。	60分 ~ 90分	水分補給用 ドリンク、アロマ マッサーオイル付き 1,000円

## 5. 園 芸

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
65	コンテナ ガーデニング P30	季節の草花を使って寄せ植えを楽しみましょう。	120分	参加費・材料費込 2,800円～
66	ハンギングバスケット	四季折々の花を容器に植え込みます。 吊るして長く楽しめます。	120分	参加費・材料費込 4,000円
67	苔玉作り P30	植物の根本を丸く苔で覆って、盆栽感覚で楽しお室内用グリーンを作ります。	60分 ～ 120分	参加費・材料費込 700円～1,100円
68	苔テラリウム作り P30	ガラスの容器の中に苔を寄せ植えして自分だけの小さな植物園を作り出します。	45分 ～ 120分	参加費・材料費込 1,200円～2,000円

## 6. 歴史・文化

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
69	二宮金次郎の国指定 史跡を訪ねる P30	尊徳資料館、桜町陣屋等を見学して、金次郎の生涯と業績を学ぶ。	60分 ～ 90分	—
70	親鸞聖人ゆかりの高田山 専修寺を訪ねる P30	専修寺の重要文化財と史跡を見学して、歴史と文化を学ぶ。	60分 ～ 90分	—
71	真岡市の史跡や文化財 を訪ねる	①大内地区京泉の史跡 ②芳賀氏ゆかりの地 ③江戸時代の名代官の碑	90分 ～ 120分	—
72	真岡市に伝承される 昔話・伝説	市内に伝わる昔話・伝説について知り、その由来と背景を学ぶ。	60分	※可能な限り、 受講者側でマイクを ご用意ください。
73	民話語り P30	民話語りを聞いて、みんなで歌を唄います。 ・真岡の民話、お地藏さまの話、恩返しの話など ・偉人の話など	30分 ～ 60分	
74	真岡ゆかりの 二宮金次郎を 民話で学ぼう	二宮金次郎の生い立ちと尊徳仕法を民話に解説を交えて語ります。	30分 ～ 60分	
75	親鸞聖人とゆかりの地 専修寺を民話で学ぼう	親鸞聖人の偉業と専修寺の縁を民話に解説を交えて語ります。	30分 ～ 60分	
NEW 76	語りと唄	地元の真岡の民話は勿論のこと、全国の民話を語り継いでいる会です。民話（世間話、昔話、伝説神話）、面白い話、怖い話、悲しい話、教訓的な話などなど 学校、公民館、老人施設等で地域の人々と交流しながら、民話の継承活動をしています。 童謡や唱歌をお客さまと一緒に唄いながら、民話を語ります。	30分 ～ 60分	—

## 7. 料理・生活

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
77	フラワーゼリー P30	透明のゼリーの中に1枚1枚花びらを咲かせます。見て美しく、食べて美味しいゼリーです。 ※調理道具不要	60分	参加費・材料費込 700円～
78	デコ和菓子作り P30	子供から大人まで楽しめる可愛い和菓子作り。色染⇒包餡⇒成形を楽しめます。幼稚園生～OKです。 ※調理道具不要	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
79	料理教室	家庭料理のレシピとコツを学べます。 (メニュー・材料費は要望に応じて) 食材を無駄にしないエコクッキングもあります。	120分	参加費・食材費込 600円～
80	おまんじゅう作り P30	しっとり柔らかな薄皮まんじゅうを作ります。 1人1台の蒸し器が必要です。	120分	参加費・食材費込 600円程度
81	焼き菓子教室 P31	パウンドケーキ、ケーキサクレ、クッキーなどを作ります。 ※オープンが必要	120分	参加費・食材費込 1,000円～
82	シフォンケーキ教室	しっとりフワフワで添加物を使わないシフォンケーキを作ります。焼きあがった物は持ち帰りいただけます。 ※1人1台のハンドミキサーとオープンが必要なので、その都度ご相談ください。	120分	参加費・食材費込 1,000円
83	アイシングクッキー 教室 P31	砂糖でできたクリームを使って、クッキーやカップケーキにデコレーションをします。 ※オープン・調理器具不要	30分 ～ 90分	参加費・食材費込 700円～
84	そば打ち	そばの打ち方からだし汁の作り方で学べます。	120分	参加費・食材費込 800円～
85	味噌作り	国産大豆・塩・麴を使って手作り味噌をプロから学びます。(1人1樽8.5kgをお持ち帰り) ※11～3月期間限定・20人以上 ※できるだけ早めにお申し込みください。	120分	参加費・材料費込 4,500円
86	スマホレッスン	デジタル推進委員によるシニア向け講座です。内容は日程調整後、講師に直接ご相談ください。 例：電源のオフ・オン、電話の掛け方、文字入力、連絡のやり取り、QRコードの利用、アプリの入れ方・使い方など。 ※最大人数8人まで ※会場に使用できるWi-Fiがある事を推奨します。 Auto Mirai 真岡公民館(真岡市公民館)ではWi-Fiがご利用いただけます。	90分	お持ちのスマートフォン

(次ページへ続きます)

## 7. 料理・生活

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
87	スマホ教室	<p>あなたのスマホのお困り事を解決するスマホ教室です。内容は日程調整後、講師と直接ご相談ください。</p> <p>電話のかけ方からカメラ、LINE、など具体的な事を教えます。</p> <p>※人数は、3～5名が理想ですが、10名まででお願いします。</p> <p>※会場に使用できるWi-Fiがある事を推奨します。</p> <p>Auto Mirai 真岡公民館（真岡市公民館）ではWi-Fi がご利用いただけます。</p>	60分 ～ 90分	お持ちのスマートフォン
88	パソコンレッスン	<p>デジタル推進委員による初心者・シニア向け講座です。</p> <p>内容は日程調整後、講師と直接ご相談ください。</p> <p>例：マウスの操作、文字入力、回覧板やお知らせ文の作成、収支報告の作成、インターネットの利用など。</p> <p>※パソコンは講師側で貸出します。</p> <p>※最大人数5人まで</p> <p>パソコンを操作したことがない方も受講大歓迎です。</p> <p>※電源（コンセント）のある会場での実施を推奨します。</p> <p>※インターネットの利用講座は、会場に安定したWi-Fiが必要です。</p>	90分	テキスト代 200円

## 8. 伝統文化

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
89	風呂敷活用術 P31	風呂敷の様々な包み方と、便利な使い方について学びます。 ※1月半以上前に申し込んでください。	120分	—
90	茶 道	茶道の基礎的な知識と実技を学びます。	120分	抹茶・菓子代
91	親子茶道 P31	親子で気軽に楽しむ茶道体験。基本の作法と抹茶を点てる茶道体験。幼稚園生～。大人のみも可。	60分 ～ 90分	1,000円程度
92	お箸の使い方 P31	お箸の使い方をはじめとして、食事の基本的なマナーを学びます。 ※1月半以上前に申し込んでください。	120分	—
93	美しい小筆文字 P31	美しい小筆文字を書いてみましょう。	120分	紙・墨・筆
94	ゆかたの着付け	小物から帯の締め方まで、浴衣の着付けを学びます。 ※1月半以上前に申し込んでください。	120分	浴衣一式 レンタル料 500円 (希望者)

## 9. その他

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
95	カラーセラピー・色育 P31	カラーセラピー(大人対象):色彩を通して深層心理にアプローチします。 色育(子ども対象):集中力・想像力・コミュニケーション力を養います。	60分 ～ 120分	テキスト代 500～ 1,000円
96	落語(出前寄席) P32	地域のみなさんに笑いを届けます! (真岡落語研究会)	120分	-
97	耳つぼジュエリー P32	耳のつぼと体の各部位との関係を学び、おしゃれな耳つぼジュエリーでツボを刺激してみましょう。	120分	参加費・材料費込 2,000円程度
98	高齢者向け ハンドマッサージ	単なるハンドケアだけでなく、心のもったハートケアとして高齢者の生活ストレスを緩和します。	120分	500円～
99	スマイルタッチケア	子どものために考案されたピースフルタッチ、認知症ケア・緩和ケアなどを基本に、あらゆる年齢層の方のできるスキンシップタッチケアを学びましょう。	120分	テキスト代 500円～
100	相撲甚句	地方巡業の際に唄う七五調の囃歌を、みんなで歌ってみましょう。	60分	テキスト代 100円
101	お話し& タッピングタッチ	あんなことやこんなこともしゃべっちゃおう。1人じゃないよ。 その後にタッピングタッチで皆笑顔。 タッピングタッチは血流とリンパの流れを緩和し、目の疲れを取ります。 (キャリアコミュニケーター) ※会場については後日相談(例:公民館のロビーなどのフリースペースを予定)	60分～	-
102	手品教室 P32	手品の基本を学び、「コミュカ」をアップ。頭の体操にも。 (マジック道具はお持ち帰りいただけます)	60分 ～ 120分	参加費・道具代込 2,000円程度

## 《 目 次 》

総務課（情報公開・人事）	P13
財政課（真岡市の家計簿）	P13
税務課（市民税・固定資産税・軽自動車税）	P13
総合政策課（まちづくり・公共交通・統計）	P13
秘書広報課（国際交流）	P13
市民協働推進室（地域づくり・男女共同参画・人権・出会い結婚応援）	P14
市民課（マイナンバーカード制度・戸籍・住民基本台帳）	P14
くらし安全課（交通安全・消費生活・防犯・防災・空き家）	P14
環境課（環境保全・ごみの減量・分別とリサイクル）	P14
国保年金課（国民健康保険・後期高齢者医療・国民年金）	P15
二宮支所（支所窓口業務）	P15
健康増進課（生活習慣・健康づくり）	P15
社会福祉課（障がい者福祉）	P16
高齢福祉課（介護保険・認知症予防・高齢者福祉）	P16
こども家庭課（子育て支援）	P16
保育課（子育て）	P16
商工観光課（産業活性化・祭り・伝統文化行事の支援）	P17
農政課（農業全般）	P17
建設課（住宅・道路・河川美化）	P17
都市計画課（まちづくり・都市緑化・公園・花と緑豊かなまちづくり）	P17
都市整備課（土地区画整理事業のしくみ）	P18
水道課（水道施設見学・給水）	P18
下水道課（農業集落排水・合併処理浄化槽・下水道整備）	P18
議事課（議会のしくみ）	P18
学校教育課（学校教育・教育相談・国際交流）	P18
生涯学習課（生涯学習・家庭教育・図書館・青少年育成）	P19
文化課（文化芸術推進・文化財保護）	P20
スポーツ振興課（スポーツ・レクリエーションの推進）	P20
学校給食センター（給食）	P21
自然教育センター（集団宿泊活動・高齢者研修）	P21
科学教育センター（プラネタリウム）	P21
農業委員会（農地転用・農地の売買・貸借）	P21
選挙管理委員会（選挙のしくみ）	P21

市の取り組みについてお伝えできる講座を担当課ごとにまとめました。

## 総務課

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	担当
1	情報公開・個人情報保護制度	・情報公開制度の意義について ・個人情報の取り扱いについて	30分	総務課 総務文書係
2	人事行政の運営状況	・職員の給与や職員数、勤務条件などの状況について	30分	総務課 人事研修係

## 財政課

No.	講座名	内 容	時間	担当
3	真岡市の家計簿	・本市の財政状況(予算、決算等)について	60分	財政課 財政係

## 税務課

No.	講座名	内 容	時間	担当
4	市税の基礎知識	・市民税・固定資産税・軽自動車税が、どのようなしくみで課税されるか、その基礎についてお話しします。	60分	税務課 諸税係 市民税係 固定資産税係

## 総合政策課

No.	講座名	内 容	時間	担当
5	真岡市のまちづくり	・真岡市総合計画に基づく、本市が目指すまちづくりの概要について	60分	総合政策課 総合政策係
6	“選ばれるまち真岡市”を目指すまちづくり	・真岡市まち・ひと・しごと創生総合戦略に基づく、人口の将来展望と人口減少問題を克服するための施策について	60分	
7	統計調査から見た真岡市	・統計調査の結果から見える真岡市の姿を知る	20分	
8	乗りもの乗り方教室	・地域公共交通(いちごタクシー、いちごバス、もおかベリー号)の乗り方について	40分	総合政策課 交通政策係

## 秘書広報課

No.	講座名	内 容	時間	担当
9	真岡市の海外友好都市ってどんなところ？	・海外友好都市について ・各都市の文化・慣習・歴史の紹介 ・各都市との交流について	30分	秘書広報課 友好都市交流係

## 市民協働推進室

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	担当
10	地域づくり事業について	・絆をつなぐ地域づくり事業について (過去の事例の紹介など)	30分	市民協働 推進室
11	地域社会と 男女共同参画	・男女共同参画社会とは？ ・自治体活動における男女共同参画について	30分	
12	人権啓発について	・人権啓発推進事業について (いじめ・差別・LGBTなど)	30分	
13	出会い結婚応援事業	・出会い結婚応援事業について (結婚相談など)	20分	出会い結婚 サポート センター

## 市民課

No.	講座名	内 容	時間	担当
14	戸籍・住民基本台帳の しくみ	・戸籍や住民基本台帳のしくみについて ・マイナンバーカード制度及び申請補助について	30分～	市民課 窓口係 戸籍係

## くらし安全課

No.	講座名	内 容	時間	担当
15	交通安全講話	・交通事故の現状 ・交通安全対策(DVD・講話・腹話術)	40分	くらし安全課 交通防犯係
16	防犯対策	・犯罪にあわないための対策	40分	
17	地域の防火・防災を 考えよう！	・防火対策(家庭での火災予防、消防団・ 女性防火クラブの活動等について) ・防災対策(防災マップ、自主防災組織、 地区防災計画等について)	40分	くらし安全課 危機管理係
NEW 18	空き家について考えよう！	・空き家の現状 ・空き家の管理について ・空き家バンク制度、空家等解体費補助金について	30分	くらし安全課 空き家対策係
19	消費生活講座	・消費生活に関する情報をわかりやすく提供し ます(講話・DVD視聴等による)	40分	消費生活 センター

## 環境課

No.	講座名	内 容	時間	担当
20	真岡市の環境	・真岡市の水質、大気、騒音 ・地球温暖化対策など	30分	環境課 環境対策係
21	ごみの減量化・資源化	・ごみの減量化、資源化について ・廃棄物の状況 ・ごみ分別クイズ等	20分 ～ 60分	環境課 ごみ減量係

(次ページへ続きます)

## 環境課

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	担当
22	犬、猫の正しい飼い方	・犬、猫の正しい飼い方について	45分	環境課 環境保全係
23	自然環境の保全と自然体験教室事業	・真岡市の自然について (動植物実態調査結果概要) ・根本山いきものふれあいの里管理運営事業 ・鬼怒水辺観察センター管理運営事業	30分	根本山自然 観察センター 鬼怒水辺 観察センター

## 国保年金課

No.	講座名	内 容	時間	担当
24	国民健康保険制度	・国民健康保険制度の概要 (制度の仕組み、国保税について)	30分	国保年金課 国民健康保険係
25	後期高齢者医療制度	・後期高齢者医療制度の概要 (制度の仕組み、保険料について)	30分	国保年金課 高齢者医療係
26	国民年金制度	・国民年金の適用、各種届出、保険料免除、 給付及び請求方法等について	30分	国保年金課 国民年金係

## 二宮支所

No.	講座名	内 容	時間	担当
27	二宮支所の業務内容について	・支所で可能な業務内容の概要説明	15分	二宮支所

## 健康増進課

No.	講座名	内 容	時間	担当
28	ステキに3キロ減らす講座	・内臓脂肪を減らしましょう ・あなたの「生活スタイル」を振り返りましょう	40分	健康増進課 健康づくり係
29	ロコモ・フレイル予防(食事編)	・フレイルを予防し、健康寿命を延ばすための食事バランスを考えましょう	40分	
30	ロコモ・フレイル予防運動(運動編)	・ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板などの体を動かす運動機能が低下している状態のことです ・ロコモ度チェック、ロコモ予防体操などを実践します	40分	
31	ストップザ喫煙習慣	・タバコが及ぼす影響について 受動喫煙の害から子どもを守りましょう ・禁煙のすすめ	30分	

## 社会福祉課

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	担当
32	真岡市の福祉サービス	・真岡市の障害福祉サービスの概要について	30分	社会福祉課 障がい福祉係

## 高齢福祉課

No.	講座名	内 容	時間	担当
33	介護保険制度	・介護保険制度の概要、介護認定について	30分	高齢福祉課 介護保険係
34	認知症サポーター 養成講座	・認知症について正しく理解する ・自分の立場でサポート（見守り、声掛け等） できるようにする	60分 ～ 90分	高齢福祉課 地域支援係
35	一期綴り(エンディング ノート)活用と成年後見 制度 写真/P32	・一期綴りの活用方法と成年後見制度について 学ぶ	40分 ～ 45分	
36	真岡市の福祉サービス	・真岡市の高齢者福祉サービスの概要について	30分	
37	高齢者支援事業	・老人クラブ支援事業 ・シルバー人材センター支援事業 ・地域福祉づくり推進事業 ・地域共助活動推進事業	20分	高齢福祉課 高齢者福祉係

## こども家庭課

No.	講座名	内 容	時間	担当
38	児童虐待をなくそう	・児童虐待の早期発見と地域の連携について	30分	こども家庭課 家庭相談係
39	子育てを応援します ～真岡市ファミリー・サポート・センター の概要について～	・子どもを「預けたい人」と「預かる人」のネット ワークを作り、地域で子育てを助け合う会員 組織について	20分	
40	もおかっ子を みんなで育てよう	・子どもたちが、安心して健やかに成長すること ができる地域社会の実現を社会全体で取り 組んでいくことを目的とした子育て基本条 例である「もおかっ子をみんなで育てよう条 例」について	20分	こども家庭課 子育て支援係
41	子育て支援推進事業	・地域子どもすくすく元気事業 ・子育て支援センター事業	20分	こども家庭課 第一子育て 支援センター

## 保育課

No.	講座名	内 容	時間	担当
42	子ども・子育て支援制度 (保育サービス)	・子ども・子育て支援制度の概要 (真岡市の保育サービス・保育料について)	30分	保育課 保育係

## 商工観光課

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	担当
43	真岡市の商業・工業	・真岡市の商業、工業の概要について	20分	商工観光課 商工業係
44	地域伝統文化行事 支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もおか木綿踊り支援事業</li> <li>・真岡の夏まつり支援事業</li> <li>・花火大会支援事業</li> <li>・中学生夏祭り参加支援事業</li> <li>・真岡木綿会館管理運営事業</li> <li>・尊徳夏まつり(大花火大会)支援事業</li> <li>・久保記念観光文化交流館管理運営事業</li> </ul>	20分	商工観光課 観光係
45	フィルムコミッション 推進事業	・もおかフィルムコミッションについて	20分	

## 農政課

No.	講座名	内 容	時間	担当
46	真岡市の農業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真岡市の農業の概要について</li> <li>・多面的機能支払交付金の概要について</li> </ul>	45分	農政課 農政係 農業振興係

## 建設課

No.	講座名	内 容	時間	担当
47	住まいの耐震化対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・耐震診断について</li> <li>・耐震改修、耐震建替えについて</li> <li>・石塀等、撤去費補助について</li> </ul>	40分	建設課 建築住宅係
48	真岡市の道路	<ul style="list-style-type: none"> <li>・道路の種類と管理について</li> <li>・道路の維持について</li> <li>・道路改良事業について</li> </ul>	30分	建設課 管理係 維持係 道路建設係
49	河川、道路の美化 活動事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・河川管理事業</li> <li>・フラワーベルト事業</li> <li>・道路清掃事業</li> </ul>	15分	建設課 維持係

## 都市計画課

No.	講座名	内 容	時間	担当
50	真岡市の都市計画	・都市計画制度のあらまし、まちづくりの制度、 都市緑化・公園などについて	45分	都市計画課 計画係 開発指導係 公園保全係
51	花と緑豊かなまちづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・花いっぱい事業</li> <li>・生垣づくり補助事業</li> </ul>	15分	都市計画課 公園保全係

## 都市整備課

※時間は目安です

No.	講座名	内容	時間	担当
52	真岡市の土地区画整理事業	・土地区画整理事業のしくみ ・真岡市の土地区画整理事業について	30分	都市整備課 都市整備係

## 水道課

No.	講座名	内容	時間	担当
53	真岡市の水道	・事業の概要、給水人口、普及率、加入金について ・給水装置の維持管理及び漏水について ・水道の開栓・閉栓手続き及び水道料金について	40分	水道課 庶務係
54	水道施設見学	・水道施設(石法寺浄水場・高架水槽)の概要と見学について (小学校の社会科見学としてもご利用下さい)	60分	水道課 浄水係

## 下水道課

No.	講座名	内容	時間	担当
55	自然とくらしにやさしい下水道(真岡市の下水道)	・下水道の目的・役割・しくみ・整備状況について ・類似施設(農業集落排水・合併処理浄化槽)について	30分	下水道課 業務係
56	下水道施設見学	・下水道施設(真岡市水処理センター)の概要と見学について (小学校の社会科見学としてもご利用下さい)	60分	下水道課 水処理係

## 議事課

No.	講座名	内容	時間	担当
57	議会のしくみ	・真岡市の議会と議員活動について	30分	議事課 議事調査係

## 学校教育課

No.	講座名	内容	時間	担当
58	真岡っ子の学力向上～学校・家庭・地域で伸ばす子どもの学力～	・真岡市総合学力調査 ・真岡っ子を育てる授業スタイル ・GIGAスクール構想の推進(1人1台端末を活用した学力向上に向けた取り組み) ・家庭学習の推進について	30分	学校教育課 教育政策係

(次ページへ続きます)

## 学校教育課

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	担当
59	世界にはばたく真岡っ子 ～国際化に対応した教育～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・AET・JTEを活用した英語の授業</li> <li>・イングリッシュ・サマーキャンプの実施</li> <li>・英語検定・漢字検定補助事業の実施</li> <li>・教育国際交流</li> </ul>	30分	学校教育課 教育政策係
60	どの子どもみんな真岡っ子 ～共生社会を目指す教育～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童生徒への日本語指導と外国人児童生徒教育拠点校の役割</li> <li>・E-Traノート(多言語による保護者へのメール送信システム)の活用</li> <li>・多言語による進学ガイダンスの実施</li> </ul>	20分	
NEW 61	みんなで育てる真岡っ子 ～学校と地域の協働～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コミュニティ・スクールの取り組み</li> <li>・地域学校協働活動について</li> </ul>	30分	

## 生涯学習課

No.	講座名	内 容	時間	担当
62	生涯学習のススメ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真岡市で実施している各種講座や生涯学習推進への取り組み</li> </ul>	30分	生涯学習課 生涯学習係
63	地域公民館	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一番身近な学びの拠点である地域公民館への助成制度や実施している事業の紹介</li> </ul>	30分	
64	図書館事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・図書館管理運営事業</li> <li>・図書館自主事業</li> </ul>	20分	
65	電子図書館の使い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「真岡市電子図書館」の概要や利用方法について紹介</li> </ul>	30分	
66	家庭教育支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭教育オピニオンリーダー養成事業</li> <li>・家庭教育学級活動支援事業</li> <li>・家庭教育通信発行事業</li> </ul>	20分	
67	公民館へ 行ってみよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・施設案内・講座や催しの案内など(小学校の社会科見学としてもご利用下さい)</li> </ul>	60分	
68	青少年リーダー 育成事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジュニアリーダークラブ活動支援事業</li> <li>・ボーイスカウト真岡第1団活動支援事業</li> <li>・ガールスカウト栃木第28団の育成支援事業</li> <li>・芳賀郡ジュニアリーダー研修会参加事業</li> </ul>	20分	
69	青少年健全育成事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市子ども会育成会連絡協議会活動支援事業</li> <li>・各地区子ども会育成会連絡協議会運営事務</li> <li>・真岡市PTA連絡協議会運営支援事業</li> <li>・青少年健全育成連絡協議会運営支援事業</li> <li>・少年指導センター運営管理事業</li> <li>・少年指導センター運営協議会運営事業</li> <li>・子どもふれあい事業</li> <li>・青年団体活動支援事業</li> <li>・サンタの贈り物支援事業</li> <li>・放課後子ども教室</li> </ul>	30分	生涯学習課 青少年係

## 文化課

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	担当
70	<b>KOBELCO 真岡いちごホール (真岡市民会館)について</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・KOBELCO真岡いちごホールについて知ろう(バックヤードツアー)</li> <li>・KOBELCO真岡いちごホールの利用方法の説明</li> <li>・クラシック音楽鑑賞教室、若手演奏家支援事業、KOBELCO真岡いちごホール自主事業についての紹介</li> </ul>	30分 ～ 60分	文化課 文化振興係
71	<b>市民の文化芸術活動について</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真岡市文化協会の活動内容や加入方法の案内</li> <li>・真岡市文化祭の内容や参加方法の案内</li> </ul>	30分	
72	<b>美術館に行ってみよう! ～真岡市ゆかりの美術 評論家久保貞次郎に ついて～</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・美術評論家久保貞次郎についての説明を交えながら、久保記念観光文化交流館美術品展示館・久保資料室、まちかど美術館を案内(ミニギャラリートーク付)</li> </ul>	60分	
73	<b>真岡市の文化財</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真岡市内の文化財について主なものを紹介</li> </ul>	30分	文化課 文化財係
74	<b>文化財の保護、啓発、 活用事業</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歴史教室運営事業</li> <li>・久保講堂施設維持管理事業</li> <li>・金鈴荘管理運営事業</li> <li>・指定文化財修理支援事業</li> <li>・指定無形民俗文化財保存育成支援事業</li> <li>・大内資料館管理事務</li> <li>・歴史資料保存館管理事務</li> <li>・文化財めぐり開催事業</li> <li>・文化財管理委託事業</li> <li>・文化財保護管理支援事業</li> <li>・文化財保護審議会運営事業</li> <li>・埋蔵文化財発掘事業</li> <li>・桜町陣屋跡管理運営事業</li> <li>・尊徳資料館管理運営事業</li> <li>・桜町陣屋跡ふれあい保存と活用事業</li> </ul>	30分	

## スポーツ振興課

No.	講座名	内 容	時間	担当
75	<b>ニュースポーツの広場</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ニュースポーツを体験し、地域のイベントで活用しよう</li> </ul>	90分	スポーツ振興課 指導係
76	<b>スポーツ・ レクリエーション 推進事業</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ教室運営事業</li> <li>・真岡井頭マラソン大会運営事業</li> <li>・真岡市スポーツ協会支援事業</li> <li>・芳賀郡市体育協会参画事業</li> </ul>	20分	

(次ページへ続きます)

## スポーツ振興課

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	担当
77	少年スポーツ推進事業	・少年スポーツ活動支援事業 ・栃木SC支援真岡市実行委員会支援事業	20分	スポーツ振興課 指導係
78	スポーツ施設管理・ 運営事業	・各種体育施設貸出事務 ・学校体育施設開放事業 ・運動施設管理事業 ・総合運動公園建設事業	20分	スポーツ振興課 管理係

## 学校給食センター

No.	講座名	内 容	時間	担当
79	学校給食事業	・給食センター施設見学 ・行事食等の特色ある給食事業について	20分	学校給食 センター

## 自然教育センター

No.	講座名	内 容	時間	担当
80	自然教育センター事業①	・自然教室推進事業(集団宿泊活動)	20分	自然教育 センター
81	自然教育センター事業②	・高齢者研修事業	20分	

## 科学教育センター

No.	講座名	内 容	時間	担当
82	科学教育センター事業	・プラネタリウム公開事業について	20分	科学教育 センター

## 農業委員会

No.	講座名	内 容	時間	担当
83	農業委員会制度	・農地の売買、貸し借りについて ・農地転用許可について	40分	農業委員会 農地係

## 選挙管理委員会

No.	講座名	内 容	時間	担当
84	選挙について	・選挙のしくみ ・投票の意義 ・知っておきたい選挙の知識	30分	選挙管理 委員会

## 真岡市生涯学習出前講座 受講申込書

真岡市生涯学習推進本部長 様

団 体  
グループ名

代表者名

担当者名

住所(担当者) 〒 -

連絡先(担当者) TEL

FAX

真岡市生涯学習出前講座を受講したいので、次のとおり申し込みます。

希望講座	No.	希望講座名	
希望日時 (時間については、各メニューの目安時間をご参考ください。)	第1希望	令和 年 月 日 ( )	時 分～ 時 分
	第2希望	令和 年 月 日 ( )	時 分～ 時 分
	第3希望	令和 年 月 日 ( )	時 分～ 時 分
開催場所	名称 所在地		電話番号
参加予定 人数	●合計: 人 ●主な対象(年齢層等): ●製作予定数(例: 20人分、一家族1つずつ製作予定等): ※材料が必要な講座の場合、ご記入ください。		
開催目的			
備考 (講座内容についての希望があれば、ご記入ください。)			

1. 必要事項をご記入の上、直接持参・郵送・FAXで希望日時の**30日前まで**にお申し込みください。
2. この講座は学習機会を提供するものであり、要望や苦情、交渉をする場ではありませんので、趣旨をご理解のうえ、お申し込みください。
3. 公序良俗に反するもの、政治・宗教・営利を目的としたもの、その他出前講座の目的に反するものは、実施できませんのでご了承ください。
4. 担当課の業務や講師の都合、他の団体の申し込み状況等の関係で、開催日時のご希望に添えない場合があります。**また、年度内での同一講座の重複利用には応じられませんのでご了承ください。**

真岡市生涯学習出前講座 実施報告書

真岡市生涯学習推進本部長 様

団 体  
グループ名

住 所 〒 -

代表者名

担当者名

連絡先 TEL

FAX

真岡市生涯学習出前講座を実施しましたので、次のとおり報告します。

講 座	No.	講 座 名	
実施日時	令和 年 月 日 ( )	時 分 ~	時 分
開催場所	名称	所在地	電話番号
参加人数	合計	人	
講師名等			

感 想 (アンケートにご協力ください。)

1. 出前講座は、学びのきっかけづくりに役立ちましたか。(該当に○をつけてください) とても役に立った まあまあ役に立った 役に立たなかった その他 ( )
2. 行政編では、今後どんな講座を受講したいですか。(該当に○をつけてください) 子育て・保育 保険・年金 健康・福祉 安心・安全 教育・文化・スポーツ 環境 都市整備 産業 市政のしくみ まちづくり 具体的な講座があれば記入してください。( )
3. 趣味・教養編では、今後どんな講座を受講したいですか。(該当に○をつけてください) 手芸・フラワーアレンジメント 工芸 ダンス・体操 園芸 絵画 歴史・文化 伝統文化 音楽 生活 料理 具体的な講座があれば記入してください。( )
4. 自由意見・要望 ※ご記入いただいたご意見等につきましては、「利用者の声(パンフレットP33)」等の掲載に使用させていただきます。 【利用者の声】等への掲載を希望されない場合には、右記の口をチェックしてください。 <input type="checkbox"/>

# 「もおか出前講座」メニュー紹介（順不同）

フラワーアレンジメント（生花）



若返りのフラワーデザイン（生花）



プリザーブドフラワーアレンジ



ボタニーペインティング



ハーバリウム



ハーバリウムボールペン



宝石石けん



キャンドル



バルーンアート



ヴェネチアガラスフュージング



ウッドレジンペンダント



レジンキーホルダー



アートクレイシルバー



水引キーホルダー



水引リース



ポーセラーツ



ハワイアンキルト  
ウルのアップリケ体験講座



デコパージュ



ビーズ風DECO



レザークラフト



コサージュ作り



ロザフィ



クラフトバンド



エコクラフト



プラかご



籐工芸



ディンプルアート



切り絵



ヒンメリ



シュガークラフト（鑑賞用）



ミニチュアスイーツを粘土で作ろう



匂袋作り



アイヌ音楽をきく



オカリナ演奏をきく



パステルステンドグラスアート



鉛筆画



絵手紙



曼荼羅アート



ピーコック曼荼羅ぬりえ®



手形アート



リトミック



ふまねっと



四つ竹健康おどり



ハワイアンダンス・フラダンス



笑いヨガ



3B体操



スポーツウェルネス吹矢



自分なおし体操



コンテナガーデニング



苔玉作り



苔テラリウム作り



二宮金次郎の国指定史跡を訪ねる



親鸞聖人ゆかりの  
高田山専修寺を訪ねる



民話語り



フラワーゼリー



デコ和菓子作り



おまんじゅう作り



焼き菓子教室



アイシングクッキー教室



風呂敷活用術



親子茶道



お箸の使い方



美しい小筆文字



カラーセラピー



色育



落語（出前寄席）



耳つぼジュエリー



手品教室



一期綴り（エンディングノート）  
活用と成年後見制度



# 利用者の声

昨年度にもお出かけ講座を利用した方の声を集めました。

## アロマクラフト(幼稚園児親子)

講師の先生も親しみやすく、とても楽しく活動することができました。親子での活動には最適な講座でした。

## 宝石石けん(幼稚園児親子)

講師の方が飽きないように進めてくださり、子どもたちも楽しみながら、集中して取り組んでいた。保護者の方も子どもと一緒に会話を楽しみながら活動し、仕上がりに満足していた。この講座を選んでよかった。

## 親子茶道(地域サロン)

高齢者向けに、お茶の作法も無理のない程度に指導していただき、楽しく和やかなサロンとなりました。

## キャンドル(小学生親子)

親子で「キャンドル」を作製することにより、親子のふれあいを深めるよい機会となりました。完成した作品を見て、笑顔があふれていました。ありがとうございました。

## 民話語り(自治会)

民話・唄と、たくさんの催し物を3名の方が行ってくださり、ありがとうございました。参加者の方たちも口を揃えて勉強になり良かった、と喜んでくれた。

## スタンドグラス(小学生親子)

とても丁寧にご指導いただき、分かりやすく楽しく受講することができました。

## ふまねっと(地域サロン)

今回で3回目の受講です。前回、大変好評で、参加者さんたちの希望があり、申込みました。今回も、皆さんとても楽しく身体を動かして、少し頭も使って活動できました。また受講したいと声をいただいていますので、来年も受講したいです。

## 苔玉作り(教育関係団体)

学生も作業中、とても楽しそうな様子で、作品をお持ち帰りできることに喜んでいました。また次の機会に講座を依頼したいです。

## ディンプルアート(幼稚園職員)

園内研修として、この講座を利用させていただきました。集中して夢中になり作品を作り上げ、満足することができました。

## 笑いヨガ(小学生親子)

初めは緊張もあり、意図的に笑うことが難しかったのですが、徐々に心がほぐれ、自然に笑顔になっていきました。親子で体を動かしたり、笑いあったりして楽しい時間を過ごすことができました。

## ハーモニカ演奏をきく(自治会)

ハーモニカ演奏にあわせて、口ずさむ方が2、3名いらして良かったと思います。講師の方が帰られた後、自宅にハーモニカを取りに行き、宴会の席で演奏してくれた方もいて、嬉しかったです。

## 焼き菓子教室(自治会)

すごく楽しかった。子ども達も大人の方達にも好評でした。分かりやすい説明でケーキもすごくおいしかったです。和気あいあいと出来ました。ありがとうございました。

## 切り絵(女性グループ)

話も分かりやすく、参加者の方たちは、休憩もあまりとらず集中して作っていた。作り方の資料や、作り終わらなかった方用に、あげる作品まで用意されていて、驚いた。全員が作品を持ち帰ることができて、良かった。

# Cursos de capacitación en MOKA (DEMAE KŌZA) Guía de solicitud



## ★Quienes pueden utilizarlo?

Los residentes en Moka, los que trabajan o estudian en la ciudad, en grupos mayores a 3 personas.

**(No se puede repetir los cursos en el mismo año fiscal)**

## ★Características de los cursos

Puede elegir según la lista de cursos, por ejemplo pasatiempo, educación, gestión o administración.

Los temas son libres, sin embargo no podrán hacer uso de las instalaciones aquellos temas que vayan en contra del orden público y moral, política, religión o lucro.

Ahora bien, el grupo interesado (organizadores) en la capacitación, solicita planificación del mismo, en cuyo caso un representante del municipio o un voluntario especializado en el tema se encargarán de la conferencia. Por otro lado el local, aviso a la comunidad, la programación del evento estará a cargo de los organizadores.

## ★Sobre el disertador o instructor.

La Sección de Capacitación y Cultura será la encargada de proveerlo sin costo alguno.

## ★Sobre el horario y lugar de realización

En cuanto a la duración del curso como máximo 2 horas y en horario entre las 9AM a 9PM (Es posible, sábado, domingo o feriados).

El local tiene que estar ubicado dentro de la ciudad. Asistencia de los participantes al curso así como el alquiler del local es por cuenta del solicitante.

## ★Modo de solicitarlo



Por lo general deberá hacerlo 30 días antes; y presentar la solicitud (P22) en la Sección de Capacitación y cultura. Al término del evento favor de llenar el formulario de informe (P23) y adjuntar fotos del evento.

Es posible que el instructor no esté disponible el día solicitado, por lo que le pedimos su comprensión al respecto.

《Favor consultar en la Sección de Capacitación y cultura》

## Solicitud e informes para los Cursos de capacitación en MOKA (DEMAE KŌZA)

Comité de Educación de Moka Dpto. Shōgai Gakushū Ka

〒321-4395 Tochigi Ken Moka Shi Aramachi 5191

TEL 0285-82-7150

FAX 0285-83-4070

Mail: gakusyuu@city.moka.lg.jp

# Curso de capacitação como usar

## ★Capacitados para o curso

Associações ou grupo com mais de três pessoas residentes de MOKA, trabalhadores, estudantes que trabalham e estudam em MOKA.  
(Não será permitido curso duplicado no mesmo ano).



## ★Conteúdo dos cursos

Escolher através do menu, hobbies estudos ou políticas. No caso de outros cursos pode-se dialogar.

Conteúdo livre cursos contrários à ordem pública e moral, políticas, religiões e cursos para fins comerciais não poderá ser realizado.

O sistema dos cursos serão os seguintes, os organizadores serão os residentes, procurarão o local, prepararão, farão os anúncios e serão os apresentadores. Nos enviaremos professores voluntários que são residentes de MOKA ou funcionários da municipalidade.

## ★Professores

A solicitação para o professor será feita pela prefeitura portanto não haverá taxa do professor.

## ★Horário e local do curso

Horário do curso com duração de menos de duas horas entre nove da manhã as nove da noite. (Incluindo sábado, domingo e feriado)

Favor grupo que for participar, procurar local para o curso ser realizado. Esse local só poderá ser na cidade de MOKA. Custo do local será ônus do requerente.

## ★Método de inscrição

Apresentar o formulário de inscrição (pagina 22) ao Shogaigakushuka antecipadamente, até trinta dias antes do curso. Depois do curso favor colar uma foto no relatório (pagina 23) da implementação e apresentar.

Dependendo da disponibilidade do professor talvez não de para atender aos pedidos.

《Sinta-se à vontade para ligar e se informar》

## Inscrições e informações do curso de capacitação de MOKA

Comitê de educação de MOKA seção de capacitação de cultura (Shogai gakushu ka)

Depto seção de capacitação de cultura

〒321-4395 Tochigi ken Moka shi aramachi 5191

TEL 0285-82-7150

FAX 0285-83-4070

Mail:gakusyuu@city.moka.lg.jp



## Courses in Moka City, Guidance for application

### ★The person who can avail the course

Residence of Moka City, a group of 3 persons and more, in-service, attending school or any other group.

**(Overlapping courses cannot be used within the fiscal year.)**



### ★Details of the course

For the contents of the course, please select from the desired course from education, hobby, culture or administration.

The contents can be in any kind but if the purpose of the course is against public orders, morals, politics, religion or business profits you cannot avail of the lecture.

In addition, the citizen's will be the organizers of this course. There is a system that dispatches counselors and citizen volunteer instructor there, arranges and prepares venues. On that day the lecturer will do the preparation of the venue, and it will be announced in the city.

### ★Lecturer

The request will come from the Lifelong Learning Division so lecturers will not be charged.

### ★Time and place

The holding time of the place is for 2 hours from 9 a.m. to 9 p.m. (available on Sundays and national holidays) the venue is limited and the fee for the use of venue will be paid by the applicant.

### ★Method of application

As a general rule, please apply the application form (p22) 30 days beforehand to the Lifelong Learning Division, in person, by e-mail, or fax. A report (p23) must be submitted with photos after completion. Please acknowledge that we may not be able to accommodate your request due to lecturer's convenience.

《First of all, please feel free to contact the Lifelong Learning Division》

## Courses in Moka City application and inquiries

Moka City Education Committee, Lifelong Learning Division,  
Lifelong Learning Section

〒321-4395 Tochigi Ken Moka Shi Aramachi 5191

TEL 0285-82-7150


FAX 0285-83-4070

Mail: [gakusyuu@city.moka.lg.jp](mailto:gakusyuu@city.moka.lg.jp)




## もおか出前講座の申込が スマートフォン等からできるようになりました!

※オンラインでの申込方法の詳細、出前講座の流れについては、P2をご覧ください。

 受講申込の受付はこちらから(オンライン申請フォーム)



<https://lgpos.task-asp.net/cu/092096/ea/residents/procedures/apply/8eecd0f-7b-a6-4f4a-b68c-f37961c0f96b/start>

 実施報告の受付はこちらから(オンライン申請フォーム)



<https://lgpos.task-asp.net/cu/092096/ea/residents/procedures/apply/e52949ed-574a-45b4-80c1-0fe284b1cc9e/start>

 真岡市ホームページ(ページID : 865)

各講座の詳細や、年度途中に登録のあった新規メニューを掲載しています。



[https://www.city.moka.lg.jp/kakuka/shogai/gakushu/gyomu/shogai\\_gakushu/5/8651.html](https://www.city.moka.lg.jp/kakuka/shogai/gakushu/gyomu/shogai_gakushu/5/8651.html)

