

令和8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・教養編の講座など、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。
申し込み、お待ちしております！



《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	・ ・ ・ ・ ・	P1
○もおか出前講座 申込方法（オンライン）	・ ・ ・	P2
○趣味・教養編メニュー	・ ・ ・ ・ ・	P3
1. フラワーアレンジメント・手工芸	・ ・ ・	P3
2. 音楽	・ ・ ・ ・ ・	P6
3. 絵画	・ ・ ・ ・ ・	P6
4. ダンス・健康体操	・ ・ ・ ・ ・	P7
5. 園芸	・ ・ ・ ・ ・	P8
6. 歴史・文化	・ ・ ・ ・ ・	P8
7. 料理・生活	・ ・ ・ ・ ・	P9
8. 伝統文化	・ ・ ・ ・ ・	P10
9. その他	・ ・ ・ ・ ・	P11
○行政編メニュー	・ ・ ・ ・ ・	P12
○申込書・報告書	・ ・ ・ ・ ・	P20
○メニュー紹介	・ ・ ・ ・ ・	P22
○利用者の声	・ ・ ・ ・ ・	P34

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(P20)を提出してください。終了しましたら、実施報告書(P21)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

Mail : gakusyuu@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

※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

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。

④ 実施報告書を
生涯学習課へ提出

生涯学習課にて

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	フラワーアレンジメント (生花) P22	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	若返りのフラワーデザイン (生花) P22	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 3,300円程度
3	プリザーブドフラワーアレンジ P22	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	季節のリース教室 P22	季節に合わせたテーマでリースを作成します。 ※中学生以上 ※ハサミをご用意ください	120分	参加費・材料費 3,000円～
5	お部屋を飾るドライフラワーのスワッグ教室 P22	ドライフラワーでスワッグを作成します。 ※小学生以上 ※ハサミをご用意ください	60分	参加費・材料費 2,000円～
6	暮らしに寄り添うミニアレンジメント教室	季節によってお花の種類を変えて作成します。 形はもちろん、日々のお花の管理もお伝えします。 ※小学生以上 ※ハサミをご用意ください	60分	参加費・材料費 1,500円～
7	お庭を華やかに！寄せ植え教室 P22	ご自宅の庭を彩る寄せ植えを作成します。 ※小学生以上 ※ハサミをご用意ください	90分	参加費・材料費 2,000円～
8	押し花	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～
9	ボタニーペインティング P23	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～
10	葉っぱに色をつけてみよう	本物の蓮の葉やインド菩提樹などの葉に自由に色をつけます。 年齢を問わず葉脈を楽しみながらできる、失敗や間違いのない作品作りです。	40分 ～ 120分	参加費・材料費込 800円～
11	ハーバリウム P23	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～
12	ハーバリウムボールペン P23	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。	60分	参加費・材料費込 1,500円～
13	ハーバリウムディフューザー	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～
14	アロマクラフト	アロマを使った石鹸・キャンドル・ワックスバー・芳香剤などを作ります。	120分	参加費・材料費込 800円～
NEW 15	アロマギフトBOX作り P23	誰かにプレゼントしたくなる素敵な香りのBOXを作しましょう。	20分	参加費・材料費込 800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
16	宝石石けん P23	お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～
17	キャンドル P23	アロマキャンドル、ハーバリウムキャンドル、アロマワックスバー、バラのキャンドルなど。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 500円～
18	バルーンアート P23	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～
NEW 19	バルーンアート パフォーマンス P24	バルーンアート体験教室やバルーンショーなどイベント内容にあわせて楽しいひと時を提供させていただきます。 ※金額は内容によって異なります。	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 500円～
20	ステンドグラス(小物) P24	季節に合わせた作品を作ります。 初心者から始めることができます。	120分	参加費・材料費込 500円～3,000円
21	ヴェネチアガラス フュージング P24	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～
22	レジンキーホルダー P24	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～
23	アートクレイシルバー P24	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～
24	水引キーホルダー P24	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～
25	水引リース P24	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～
26	ジュエルd'écore (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～
27	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。 ※ハサミが使用できる年齢～	120分	参加費・材料費込 1,700円～ ※別途道具代
28	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(バック・ポーチ)などを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円程度
29	ハワイアンキルト 体験講座 P25	ハワイアンキルトのアプリケについて学びます。 モチーフデザインは ウル、ホヌ、イルカ、シエルの中から1つお選び頂き、製作できます。 お作りになるもの：ポットマット (出来上がりサイズ 約15cm× 約15cm) ※ 4人まで	120分	参加費・材料費込 1,500円
NEW 30	スノードーム作り P25	キラキラ光る綺麗なボトルを作りましょう。	15分	参加費・材料費込 800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
NEW 31	バイカラーボトル作り P25	二層に分かれた不思議なボトルを作しましょう。 科学者になれるかも？	15分	参加費・材料費込 800円～
32	デコパージュ P25	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～
33	ビーズ風DECO P25	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
34	レザークラフト P25	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 1,500円～
35	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～
36	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～
37	クラフトバンド P26	クラフトバンドは、再生紙で作られた手芸用の紙紐です。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 ～ 120分	参加費・材料費込 1,000円～
38	プラかご P26	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
39	籐工芸 P26	籐を使って、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 1,500円～
40	ディンプルアート P26	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～
41	切り絵 P26	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～
42	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
43	つまみ細工 P27	ちりめん生地を使って季節のお花のモチーフを作ります。ブローチや髪飾りなどに仕上げます。	60分 ～ 120分	参加費・材料費 1,500円～
44	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～
45	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シューズ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～
46	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遠慮ください。	120分	参加費・材料費込 500～ 1,000円程度
47	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
48	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	—
49	アイヌ音楽をきく P27	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	—
50	アコーディオン演奏にあわせて歌おう P27	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	—
NEW	51 音楽に合わせて身体を動かそう	童謡・唱歌など懐かしい歌に合わせて身体を動かしましょう。イスに座ったままでもできます。	30分 ～ 50分	—
52	オカリナ演奏をきく P27	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む。(クリスマスソングから懐かしいヒットソングまで)	30分 ～ 90分	—
53	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	—
54	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	—
55	ギター弾き語り P28	童謡・フォーク・昭和の歌謡(ああ上野駅)等で楽しい一時を過ごしましょう。	40分 ～ 60分	—
NEW	56 生バンドによる歌謡ショー	音楽に興味のある演奏者3名および歌唱に優れた女性ボーカル3名の計6名で活動しています。懐メロから新歌謡まで。	60分	—

3. 絵画

No.	講座名	内容	時間	必要材料 負担金目安
57	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～
58	筆ペンde遊ぼう♪ P28	筆ペンの特性を活かしながら動かし、筆ペンで表現をするワークなどを通して、作品を仕上げていきます。季節によって書いていくものも変わります。	90分 ～ 120分	参加費・材料費 1,000円程度
59	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
60	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よう。(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～
61	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～

4. ダンス・健康体操

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
62	リトミック P28	『リズム・ソルフェージュ・即興』を元に、楽器や教具を使いながら、季節に合わせてレッスンをを行います。 (対象年齢：0歳～小学校低学年まで)	60分	ベビーマッサージも可能（バスタオルをご用意ください）
NEW 63	英語リトミック P28	首のすわった赤ちゃん～低学年のお子様までが対象です。英語圏の童謡マザーグースを使って、音楽に合わせて身体を動かしながら英語に触れていきます。	60分	1人500円 団体様は1時間 5,000円～
64	ふまねっと P29	50cm四方のマス目を踏まないように、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	—
65	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。	90分	—
66	社交ダンス	見てすぐに踊れる社交ダンスを体験しよう。	60分	—
67	ニュースポーツの広場 P29	ニュースポーツを体験し、地域のイベントで活用しよう。 モルック、カーリンコン、ペタンク	90分	—
68	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	—
69	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、リラックス効果があります。	60分	—
70	認知症予防ゲーム P29	明るく、頭を使って、あきらめない をキーワードとして楽しく認知症予防の運動をします。	60分 ～ 90分	—
71	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	—
72	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・障がい問わず全ての方を対象とした運動です。	60分	—
73	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	—
NEW 74	ラダーゲッター	3段の梯子に2個のボールの付いたひもを投げてからませ得点を競う競技です。	60分	—
75	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

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
76	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～
77	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
78	苔玉作り P30	植物の根本を丸く苔で覆って、盆栽感覚で楽しむ室内用グリーンを作ります。	60分 ～ 120分	参加費・材料費込 700～ 1,100円程度
79	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～ 2,000円程度

6. 歴史・文化

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
80	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	—
81	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	—
82	荒井退造を学ぶ P30	荒井退造の沖縄での活動について講話と動画で紹介します。	50分 ～ 90分	—
83	真岡市の史跡や文化財 を訪ねる	市内の記念碑、史跡、文化財等を見学して、歴史と文化を学ぶ。	60分 ～ 90分	—
84	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。	45分	※可能な限り、 受講者側でマイクを ご用意ください。
85	民話語り P31	民話語りを聞いて、みんなで歌を唄います。 ・真岡の民話、お地蔵さまの話、恩返しの話など ・偉人の話など	30分 ～ 40分	
86	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 ～ 40分	
87	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 ～ 40分	
88	民話 ふるさとの昔ばなし P31	みちのく民話をはじめ、日本全国の昔懐かしい民話語りを語ります。民話を聞いたあとは一緒にうたを歌って楽しめます。	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
89	フラワーゼリー P31	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～
90	デコ和菓子作り P31	子供から大人まで楽しめる可愛い和菓子作り。色染⇒包餡⇒成形を楽しみます。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～
91	料理教室	家庭料理のレシピとコツを学びます。 (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～
92	災害非常食を作ってみよう P31	非常時に役立つお料理。 日常に活かせるアイデアもたくさんあります。	120分	参加費・食材費込 600円～
NEW	93 米粉と糀の料理教室	米粉と糀を使った料理教室です。砂糖や油、乳製品をできるだけ使わない罪悪感のないレシピを選べます。糀を使った糀調味料(糀ケチャップや中華糀など)は、単独で味が決まるので、レシピのレパートリーが一気に増えます。米粉餃子や米粉クッキーなど、おかずもスイーツも簡単! 楽ちん! おいしい! が叶う米粉と糀を、お試しください。	45分 ～ 120分	参加費・材料費込 2,000円～
94	おまんじゅう作り P31	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 700円程度
95	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。 ※泡だて器・ゴムベラをご持参ください。 ※オーブンが必要	120分	参加費・食材費込 1,000円～
96	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きます。 ※1人1台のハンドミキサーとオーブンが必要なので、その都度ご相談ください。	120分	参加費・食材費込 1,000円
97	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。 ※オーブン・調理器具不要	30分 ～ 90分	参加費・食材費込 700円～
98	そば打ち	そばの打ち方からだし汁の作り方まで学びます。	120分	参加費・食材費込 800円～
99	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 6,000円
100	スマホ教室	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、講師に直接ご相談ください。 電話のかけ方からカメラ、LINE、など具体的な事を教えます。 ※人数は、3～5名が理想ですが、10名まででお願いします。 ※会場に使用できるWi-Fiがある事を推奨。 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。	60分 ～ 90分	お持ちの スマートフォン

(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
101	スマホ基本講座	デジタル推進委員による講座です。 内容は日程調整後講師に直接ご相談ください。 例・スマホの基本 ・簡単、安心な音声入力 ・QRコードの読み取り ・防災に役立つアプリ ・LINEの使い方 ・電車の時刻を調べる など ※最大人数8人まで ※会場にWi-Fi環境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
102	パソコン基本講座	デジタル推進委員による講座です。 内容は日程調整後講師に直接ご相談ください。 例・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 ・ぼち袋や一筆箋の作成 など ※最大人数4人まで ※パソコンは講師側で貸出し可能です。 ※電源(コンセント)のある会場での実施を推奨します。 ※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。	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
103	風呂敷活用術 P32	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	—
104	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
105	親子茶道 P32	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
106	お箸の使い方 P32	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	—
107	美しい小筆文字 P32	美しい小筆文字を書いてみましょう。	120分	紙・墨・筆
NEW	シニア書写教室 P32	カラー筆ペンなどを使って、日本の美しい言葉や日常遣いの一言を、書にしてお楽しみいただける教室です。書くのは久しぶりという方でも安心してご参加いただけます。日常を豊かに彩る作品作りにも挑戦します。 ※65歳以上対象(ご相談に応じます) ※最大人数15名まで	90分	参加費・材料費込 1,250円
109	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
110	カラーセラピー・色育 P32	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
NEW 111	大人の英会話 P32	高校生～シニアまで対象。日次会話や旅行で使える英会話を学びます。	60分	テキスト代 もしくはコピー代
NEW 112	数秘&カラー P33	生年月日や氏名を使って、自分の本質、転職適職、1年間の運氣等を読み解きます。	60分	参加費・材料費込 800円～
113	落語（出前寄席） P33	地域のみなさんに笑いを届けます！ （真岡落語研究会）	120分	—
NEW 114	朗読（読み聞かせ）	誰もが知ってる童話。別の視点で読み解いてみる。物事を多面的に見るキッカケになるかも。大人にも子どもにも聞いて欲しい。	40分 ～ 60分	—
NEW 115	マジックショー P33	どなたにでもご覧いただけるマジックショーです。失敗したら笑ってください。いろいろ学んでお見せします。	30分 ～ 60分	—
116	耳つぼジュエリー P33	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
117	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に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～
118	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
119	自分探し	気軽におしゃべりしませんか？ プライバシーは守ります。 （キャリアコミュニケーター&カウンセラー）	60分～	—
120	手品教室 P33	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
NEW 121	世界のボードゲームであそぼう!! P33	子どもから大人まで楽しめる海外（国内）のボードゲームを使ってコミュニケーションを育みましょう。 ※金額は内容によって異なります。	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 500円～
122	～道徳心を育む「親子で学ぶ論語コミュニケーション」～ P33	中国古典の『論語』には、思いやり、学ぶこと、くじけそうな時の心構え…など、人の成長に大切な言葉が収められています。家庭内でのコミュニケーションに活用できる『論語』をお子さんと親御さんと一緒に学びます。※小学生親子対象	60分 ～ 90分	—
NEW 123	女性のセルフケア講座	健康で若々しく生きたいあなたへ、おうちでできるセルフケアはいかがですか？ 病気になる前に不調を健康に戻す方法、今日からできる簡単『ゆるみヘッドマッサージ』などをお伝えします。	45分 ～ 120分	参加費 1,000円～
NEW 124	愛といのちのお話会	性教育というと、心構えをして聞くものと思いませんか？性とは何なのか。性はいのちであり、自分事。肯定すればするほど自己愛が深まります。性は神話の中でも登場し、古来の日本人は大切にしてきました。教科書で習わない今知りたい心が震えるいのちの話をお伝えします。※参加者の年齢や主催者様の開催目的により内容を変更できます。内容、講演形式などを申込書に記載のうえご提出ください。	45分 ～ 120分	参加費 1,000円～

《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・シティープロモーション）	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）	P13
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・防犯・消費生活・空き家）	P14
危機管理課（防火・防災）	P14
環境課（環境保全・ごみの減量・分別とリサイクル）	P14
保険年金課（国民健康保険・国民年金・後期高齢者医療）	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）	P15
高齢福祉課（介護保険・認知症予防・高齢者福祉）	P15
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）	P16
農政課（農業全般）	P16
建設課（住宅・道路・河川美化）	P16
都市計画課（まちづくり・公園・都市緑化）	P17
都市整備課（土地区画整理事業のしくみ）	P17
水道課（水道施設見学・給水）	P17
下水道課（農業集落排水・合併処理浄化槽・下水道整備）	P17
議事課（議会のしくみ）	P17
学校教育課（学校教育・教育相談・国際交流）	P17
生涯学習課（生涯学習・家庭教育・図書館・青少年育成）	P18
文化課（文化芸術推進・文化財保護）	P18
スポーツ振興課（スポーツ・レクリエーションの推進）	P19
学校給食センター（給食）	P19
自然教育センター（集団宿泊活動・高齢者研修）	P19
農業委員会（農地転用・農地の売買・貸借）	P19
選挙管理委員会（選挙のしくみ）	P19

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
10	真岡市のシティプロモーションの取り組み	・認知度、イメージ向上 ・シビックプライドの醸成 ・移住、定住促進 ・地域の魅力発信強化	30分	秘書広報課 シティプロモーション係

市民協働推進室

No.	講座名	内容	時間	担当
11	地域づくり事業について	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
12	地域社会と男女共同参画	・男女共同参画社会とは？ ・自治会活動における男女共同参画について	30分	
13	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	

（次ページへ続きます）

市民協働推進室

※時間は目安です

No.	講座名	内容	時間	担当
14	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
15	戸籍・住民基本台帳のしくみ	<ul style="list-style-type: none"> 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
16	交通安全講話	<ul style="list-style-type: none"> 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
17	防犯対策	犯罪にあわないための対策	40分	
18	空き家について考えよう！	<ul style="list-style-type: none"> 空き家の現状と対策 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

危機管理課

No.	講座名	内容	時間	担当
20	地域の防火・防災を考えよう！	<ul style="list-style-type: none"> 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、マイ・タイムライン、災害への備え等について） 	40分	危機管理課 消防防災係 危機管理係

環境課

No.	講座名	内容	時間	担当
21	真岡市の環境	<ul style="list-style-type: none"> 真岡市の水質、大気、騒音 地球温暖化対策など 	30分	環境課 環境保全係
22	犬、猫の正しい飼い方	犬、猫の正しい飼い方について	20分	環境課 環境保全係
23	ごみの減量化・資源化	<ul style="list-style-type: none"> 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
24	自然環境の保全と自然体験教室事業	<ul style="list-style-type: none"> 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

保険年金課

※時間は目安です

No.	講座名	内容	時間	担当
25	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	保険年金課 国保年金係
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	
27	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	保険年金課 後期高齢者医療係

二宮支所

No.	講座名	内容	時間	担当
28	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
29	ステキに3キロ減らす講座	あなたの「生活スタイル」を振り返り、内臓脂肪を減らすための講話	40分	健康増進課 健康づくり係
30	ロコモ・フレイル予防	フレイルを予防し、健康寿命を延ばすための講話	40分	

社会福祉課

No.	講座名	内容	時間	担当
31	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
32	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
33	認知症サポーター養成講座	<ul style="list-style-type: none"> 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
34	一期綴り（エンディングノート）活用と成年後見制度	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	高齢福祉課 地域支援係
35	真岡市の福祉サービス	<ul style="list-style-type: none"> 真岡市の高齢者福祉サービスの概要について 老人クラブ支援事業、地域共助活動推進事業、シルバーサロン事業などについて 	30分	高齢福祉課 高齢者福祉係

こども家庭課

※時間は目安です

No.	講座名	内容	時間	担当
36	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
37	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～	「子育ての手助けをしてほしい方」と「子育てのお手伝いをし たい方」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	こども家庭課 子育て支援係
38	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	
39	子育て支援推進事業	子育て支援センター事業	20分	

保育課

No.	講座名	内容	時間	担当
40	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

No.	講座名	内容	時間	担当
41	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
42	地域伝統文化行事 支援事業	<ul style="list-style-type: none"> ・もおか木綿踊り支援事業 ・真岡の夏まつり支援事業 ・花火大会支援事業 ・中学生夏祭り参加支援事業 ・真岡木綿会館管理運営事業 ・尊徳夏まつり（大花火大会）支援事業 ・久保記念観光文化交流館管理運営事業 	20分	商工観光課 観光係
43	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
44	真岡市の農業	<ul style="list-style-type: none"> ・真岡市の農業の概要について ・多面的機能支払交付金の概要について 	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
45	住まいの耐震化対策	<ul style="list-style-type: none"> ・耐震診断について ・耐震改修、耐震建替えについて ・石塀等、撤去費補助について 	40分	建設課 建築住宅係
46	真岡市の道路	<ul style="list-style-type: none"> ・道路の種類と管理について ・道路の維持について ・道路改良事業について 	30分	建設課 管理係 維持係 道路建設係
47	河川、道路の美化活動事 業	<ul style="list-style-type: none"> ・河川管理事業 ・フラワーベルト事業 ・道路清掃事業 	15分	建設課 維持係

都市計画課

※時間は目安です

No.	講座名	内容	時間	担当
48	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、公園、都市緑化について	45分	都市計画課 計画係 開発指導係 公園保全係

都市整備課

No.	講座名	内容	時間	担当
49	真岡市の土地区画整理事業	<ul style="list-style-type: none"> 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
50	真岡市の水道	<ul style="list-style-type: none"> 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 経営管理係
51	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
52	自然と暮らしにやさしい下水道（真岡市の下水道）	<ul style="list-style-type: none"> 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
53	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
54	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
55	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～	<ul style="list-style-type: none"> 真岡市総合学力調査 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 指導係
56	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"> 真岡市の英語教育 真岡市の教育国際交流事業 	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
57	どの子どももみんな真岡っ子 ～共生社会を目指す教育～	<ul style="list-style-type: none"> 外国人児童生徒への日本語指導 外国人児童生徒教育拠点校の役割 	20分	学校教育課 教育政策係
58	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"> コミュニティ・スクールの取り組み 地域学校協働活動について 	30分	
NEW 59	部活動の地域展開	真岡市の部活動地域展開の取り組み	30分	

生涯学習課

No.	講座名	内 容	時間	担当
60	生涯学習のススメ	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	30分	生涯学習課 生涯学習係
61	地域公民館	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	30分	
62	家庭教育支援事業	<ul style="list-style-type: none"> 家庭教育オピニオンリーダー養成事業 家庭教育学級活動支援事業 家庭教育通信発行事業 	20分	
63	公民館へ行ってみよう	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)	60分	
64	図書館事業	<ul style="list-style-type: none"> 図書館管理運営事業 図書館自主事業 	20分	生涯学習課 monaca係
65	電子図書館の使い方	「真岡市電子図書館」の概要や利用方法について紹介	30分	
66	青少年リーダー育成事業	<ul style="list-style-type: none"> ジュニアリーダースクラブ活動支援事業 ボーイスカウト真岡第1団活動支援事業 ガールスカウト栃木第28団の育成支援事業 芳賀郡ジュニアリーダー研修会参加事業 	20分	生涯学習課 青少年係
67	青少年健全育成事業	<ul style="list-style-type: none"> 市子ども会育成会連絡協議会活動支援事業 各地区子ども会育成会連絡協議会運営事務 真岡市PTA連絡協議会運営支援事業 青少年健全育成連絡協議会運営支援事業 少年指導センター運営管理事業 少年指導センター運営協議会運営事業 子どもふれあい事業 青年団体活動支援事業 サンタの贈り物支援事業 放課後子ども教室 	30分	

文化課

No.	講座名	内 容	時間	担当
68	KOBELCO真岡いちごホール (真岡市民会館)について	<ul style="list-style-type: none"> 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) KOBELCO真岡いちごホールの利用方法の説明 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 	30分 ～ 60分	文化課 文化振興係
69	市民の文化芸術活動について	<ul style="list-style-type: none"> 真岡市文化協会の活動内容や加入方法の案内 真岡市文化祭の内容や参加方法の案内 	30分	
70	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～	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）	60分	
71	真岡市の文化財	真岡市内の文化財について主なものを紹介	30分	文化課 文化財係

(次ページへ続きます)

文化課

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	担当
72	文化財の保護、啓発、活用事業	<ul style="list-style-type: none"> ・歴史教室運営事業 ・久保講堂施設維持管理事業 ・金鈴荘管理運営事業 ・指定文化財修理支援事業 ・指定無形民俗文化財保存育成支援事業 ・大内資料館管理事務 ・歴史資料保存館管理事務 ・文化財めぐり開催事業 ・文化財管理委託事業 ・文化財保護管理支援事業 ・文化財保護審議会運営事業 ・埋蔵文化財発掘事業 ・桜町陣屋跡管理運営事業 ・尊徳資料館管理運営事業 ・桜町陣屋跡ふれあい保存と活用事業 	30分	文化課 文化財係

スポーツ振興課

No.	講座名	内 容	時間	担当
73	スポーツ・レクリエーション推進事業	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ教室運営事業 ・マラソン大会運営事業 ・真岡市スポーツ協会支援事業 ・芳賀郡市スポーツ協会参画事業 	20分	スポーツ 振興課 指導係
74	少年スポーツ推進事業	<ul style="list-style-type: none"> ・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	
75	スポーツ施設管理・運営事業	<ul style="list-style-type: none"> ・各種体育施設貸出事務 ・学校体育施設開放事業 ・スポーツ施設管理事業 ・総合運動公園活用事業 	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
76	学校給食事業	<ul style="list-style-type: none"> ・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
77	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
78	自然教育センター事業②	高齢者研修事業	20分	

農業委員会

No.	講座名	内 容	時間	担当
79	農業委員会制度	<ul style="list-style-type: none"> ・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
80	選挙について	<ul style="list-style-type: none"> ・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、必ずご記入ください。		
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。**

令和 年 月 日

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）」およびHPへの掲載にのみ使用させていただきます。
掲載を希望されない場合には、右記の口にチェックをご記入ください。

「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】



【季節のリース教室】



【お部屋を飾るドライフラワーの
スワッグ教室】



【お庭を華やかに！寄せ植え教室】



【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】



【アロマギフトBOX作り】



【宝石石けん】



【キャンドル】



【バルーンアート】



【バルーンアートパフォーマンス】



【ステンドグラス（小物）】



【ヴェネチアガラスフュージング】



【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】

【ハワイアンキルト体験講座】



【スノードーム作り】



【バイカラーボトル作り】



【デコパーシュ】



【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】



【プラかご】



【籐工芸】



【ディンプルアート】



【切り絵】



【つまみ細工】



【シュガークラフト（鑑賞用）】



【匂袋作り】



【アコーディオン演奏にあわせて歌おう】



【ヒンメリ】



【ミニチュアスイーツを粘土で作ろう】



【アイヌ音楽をきく】



【オカリナ演奏をきく】



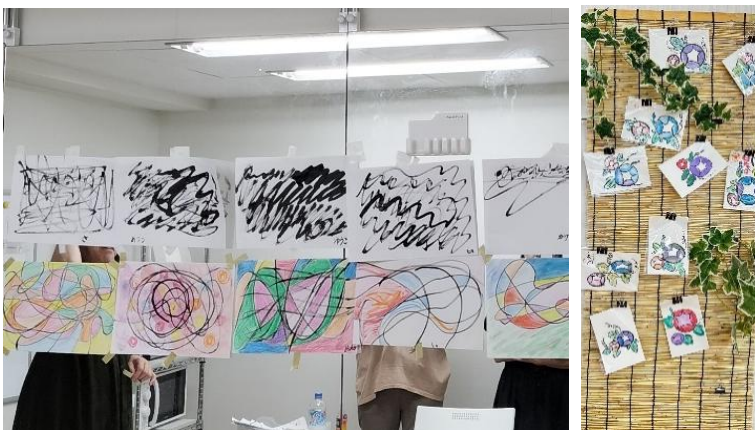
【ギター弾き語り】



【パステルステンドグラスアート】



【筆ペンde遊ぼう♪】



【絵手紙】



【曼荼羅アート】



【ピーコック曼荼羅ぬりえ®】



【リトミック】



【英語リトミック】



【ふまねっと】



【ハワイアンダンス・フラダンス】



【ニュースポーツの広場】



【笑いヨガ】



【認知症予防ゲーム】



【スポーツウェルネス吹矢】



【コンテナガーデニング】



【苔テラリウム作り】 ……



【親鸞聖人ゆかりの高田山専修寺を訪ねる】



【苔玉作り】 ……



【二宮金次郎の国指定史跡を訪ねる】



【荒井退造を学ぶ】 ……

NPO 法人 歴史人物学習館

「出前授業」のご案内

逆境でも決して諦めない！
知られざる栃木の偉人
「荒井退造」の授業を
学校まで出前いたします。



「出前授業」のご案内
荒井退造（1657-1734）は、徳川幕府の重臣として活躍した偉大な政治家・思想家です。彼が活躍した時代は、幕府の権威が揺らぎ、改革の機が熟した時期であり、退造は、この激動の時代を生き抜くために、独自の政治理想を打ち立て、幕府の改革を推進しました。彼の業績は、幕府の政治体制の刷新に大きく貢献し、後世に大きな影響を与えています。本講座では、退造の生涯と政治理想について詳しく学び、その偉業に敬意を表しながら、現代社会におけるリーダーとしての教訓を学びたいと考えています。

【民話語り】



【民話ふるさとの昔ばなし】



【フラワーゼリー】



【デコ和菓子作り】



【災害非常食を作ってみよう】



【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】



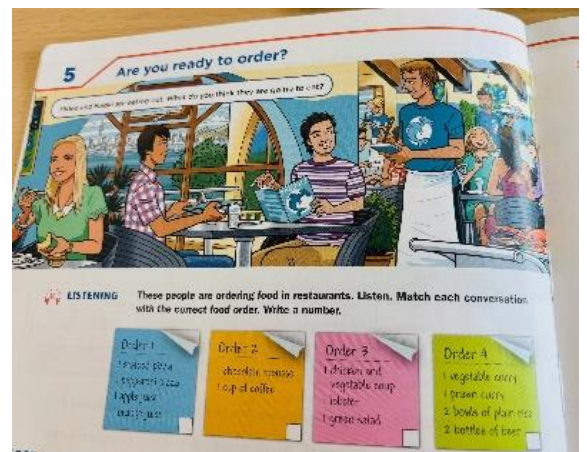
【シニア書写教室】



【色育】



【大人の英会話】



【数秘&カラー】 …………… 【マジックショー】 …………… 【耳つぼジュエリー】 ……………



【落語（出前寄席）】 ……………

【世界のボードゲームであそぼう!!】



【手品教室】 ……………

【道徳心を学ぶ
「親子で学ぶ論語コミュニケーション」】



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。

笑いヨガ（福祉関係）

普段、あまり声を出す機会が少ない方も、歌を歌ったり、声を出すことができ笑顔で過ごすことができました。童謡など皆さんが知っている歌で盛り上がることができ、良かったです。

ギター弾き語り（自治会）

懐かしい歌がギターの音色に合わせて奏でられ、参加者は思わず口ずさんでいました。「これ歌っていたのはさあ…」と思い出して語り合う姿もありました。

エコクラフト（女性グループ）

初めて作る方が多かったのですが、和やかな雰囲気の中、楽しく1人1人個性があるバッグを作ることができました。

レジンキーホルダー（子ども会）

親子とおばあちゃんも参加して楽しく活動ができました。世界にひとつしかない自分だけの作品が完成し、全員満足していました。先生も丁寧に教えてくださり、「もっと作りたい」の声があがっていました。

民話ふるさとの昔話（自治会）

昔話に加えて、歌あり、楽器演奏ありのあつという間の1時間でした。参加された方は、とても楽しんでいました。

ニューススポーツの広場（女性学級）

笑顔と交流が自然と生まれる楽しい時間でした。簡単なルールなので初めてでもすぐに参加でき、皆で声を掛け合いながら盛り上がりました。

オカリナ演奏をさく（自治会）

オカリナを楽しむ会の皆さんが美しいハーモニーを聞かせて下さったり、オカリナの使い方などを分かりやすく説明していただけて有意義でした。オカリナ演奏で歌謡メドレーや童謡メドレーを歌えて、男女ともに思い切り大きな声を出せたので参加者は満足そうでした。

デコパージュ（幼稚園教諭）

夢中になって作ることができました。家や保育の中で夢中になってじっくり取り組むことが少なかったので、いい経験でリフレッシュのきっかけにもなりました。楽しい時間をありがとうございました。

民話語り（幼稚園）

子どもにもわかるお話をゆっくり丁寧にしていただいたので子どもたちは夢中になって聞いていました。とても面白かったです。うたも上手で聞き入っていました。

宝石石けん（小学校）

宝石せっけん作りは初めての試みでしたが、講師の先生にわかりやすく教えていただき、親子で楽しく宝石せっけん作りができました。講師の先生には準備、運営等大変お世話になりました。

スマホ教室（女性学級）

普段スマートフォンの使い方を感じていた疑問が解消され、安心して操作できるようになりました。また、真岡市公式アプリの防災情報に関する項目の使い方が分かり、今後災害時に役立てられると思います。

苔テラリウム作り（家庭教育学級）

3歳児から参加しましたが、自分で土を選んで入れたり、フィギュアを並べたり子どもができることも多く、親子で集中してできました。お気に入りのフィギュアを家から持参したので自分だけの苔テラリウムにより一層愛着が持てました。

災害非常食を作ってみよう（女性学級）

実際に災害等の事態を想定して、包丁や用具をできるだけ使わずに料理をしたのが勉強になりました。普段の日常でも時短に役立つそうなので実践してみたいと思います。

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

☆Quiénes 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 20 días antes; y presentar la solicitud (P20) en la Sección de Capacitación y cultura. Al término del evento favor de llenar el formulario de informe (P21) 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 20) ao Shogaigakushuka antecipadamente, até vinte dias antes do curso. Depois do curso favor colar uma foto no relatório (pagina 21) 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 (p20) 20 days beforehand to the Lifelong Learning Division, in person, by e-mail, or fax. A report(p21) 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



もおか出前講座の申し込みは スマートフォン等からも可能です!

※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-7ba6-4f4a-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/shogaigakushu/gyomu/shogai_gakushu/5/8651.html