

まちの先生が教える

知^{りたい}たい!
教^えて!

好評につき12年目も
講座開講!

※2012年より
毎年開講

もっと学びたいあなたへ

まず一步

まちの先生講座



まちの先生とは、学んだことを地域に活かしたいと考えている市民です。

まちの先生講座とは、先生と受講生と一緒に協力して運営する「市民手作り」の講座です。

受講生募集

- 何かやってみたい、何かを知りたいと思っている方
- 学びたいと思うことに、まず一步を踏み出したい方
- いろいろな講座に気軽に参加したい方

11年間の実績
受講生 4,086名
講座数 246講座

受講生の声

難しい言葉がなく誰でも分かりやすい説明で、これからが楽しみ!



初めての体験に本格的な先生のご指導をいただきました。

受講生の声

受講された方々がとても熱心でレッスンがしやすく、仕上がりも素晴らしかったです。

まちの先生の声



主催：入間市生涯学習をすすめる市民の会

☆まちの先生講座へのお申込み方法☆

◆受付期間

令和5年9月1日（金）から9月22日（金）厳守 ※郵送の場合は消印有効
各公民館窓口でもお申込みができます。

【お申込み・お問い合わせ先】

住所：入間市豊岡 1-16-1(市庁舎 A 棟4階) 社会教育課

電話：04-2964-1111（内線 4122）

FAX：04-2964-2863

※講座の開催可否等は、申込締切後にお申込みいただいた方全員にお知らせします。

◆郵送・FAX・窓口申込み

このページ下部の申込用紙をご利用ください。

◆メール申込み

メール：office@irumanabito.net



◆オンライン申込み、まちの先生講座の内容詳細

いるまなびとサイト・・・ <https://irumanabito.net/>

各種お問い合わせは・・・ office@irumanabito.net

いるまなびとサイト

申し込み・お問い合わせ



※FAXでお申込みの場合は、送信面（表裏等）に十分ご注意ください。

きりとり

【申込み】 ※個人情報、まちの先生講座の連絡及び入間市生涯学習をすすめる市民の会からの生涯学習情報の提供にのみ使用いたします。

（記入例） 講座番号：【 1 】 講座名：英会話から一歩先へ ※講座名は短縮していただいても結構です。

講座番号：【 】 講座名：.....

講座番号：【 】 講座名：.....

講座番号：【 】 講座名：.....

複数講座を申し込む
場合には追加記入

参加者氏名：.....住所：.....

連絡先（電話）：.....（メール）：.....

（FAX）：..... ↑※講座No.3 に申込み場合は必ず記入

いるまなびと登録を希望する方は、チェックしてください → いるまなびと登録を希望する。

※いるまなびと登録に関しては、裏面をご覧ください。

まちの先生講座開講予定リスト

No.	講座名、講師名	日時、場所、費用	内容(特記事項など)	対象者、定員、持ち物
1 語	英会話から一步先へ -フレーズで表現力の向上を- 新井 栄二	10/12、26、11/9、30、 12/14、28、1/11、18、 25、2/8(木) 全10コマ 10:00~11:30 場所)高倉分館 費用)5,000円	様々なシチュエーションで応用の効く切れ味のよいフレーズを対話練習、空所補充、語順整序、英訳、和訳など多数の問題を通して習得し、発信力の向上をめざすための講座です。	一般(英検準2級程度以上の方) 3~20人 辞書、筆記用具
2 生	ポジティブノート術で♪ 決断力&行動力UP! アドバンスカラーセラピー本部代表 荒岡 真由美	10/16(月) 全1コマ 13:30~15:00 場所)専用スペース(Color Presents アドバンスカラーセラピー本部) 費用)1,860円	自分の頭と心を整理、行動に移す方法を「前向きになるアドバンスカラー®ノート」大切な自分へ編と専用カードで実践頂きます。ノートとカードはお持ち帰り頂き自宅で継続できます。	高校生以上 4~6人 筆記用具
3 生	初心者も高歳者も NISAで資産所得倍増 プランを! 池田 洋子	12/15(金) 全1コマ 14:00~15:30 場所)各自自宅で受講 費用)500円	「初心者も高歳者もNISAで資産所得倍増プランを!」では、NISAって何?令和6年から制度も非課税期間も恒久化するので上手な使い方は?等を解説。(内容の変更の可能性有。)	一般 3~10人 PC(ZOOMがで きるパソコン) 8ページ※参照
4 生	人間関係能力アップの ヒントが見つかる交流 分析入門 大槻 美奈子	10/16、23、30(月)、 11/3、10、17(金) 全6コマ 10:00~11:30 場所)イルミン 費用)3,000円	人間関係の改善、コミュニケーションスキルの向上には自分自身の心の状態やあり方に気づくことが鍵になります。この「自分を知る」手がかりとして交流分析が役立ちます。	一般 3~6人 筆記用具(鉛筆・シ ャープペンシル、定 規)
5 地	いるまの近代化、現代へ の道のり、証を訪ねて 岡野 亘	10/24(火)、28(土) 全4コマ 13:30~17:00 場所)武蔵豊岡教会 ジョンソントウン 費用)700円	当地の代官でもあった江川太郎左衛門は幕末に何を成したか。明治となり当地に教会ができ石川組が創業し、鉄道が敷かれ産業革命が興り、敗戦により米軍が進駐。その歩みを探る。	一般 3~7人 筆記用具
6 健	姿勢教室・一生歩ける身 体づくり 小川 悠	10/11、18(水) 全2コマ 10:00~11:30 場所)黒須公民館 費用)1,000円	・まずは自分のカラダを知ってもら う ・正しい骨の位置、体の使い方を 知る ・しっかりと正しくほぐし、ゆるめる ・サボっている筋肉たちに、エクサ サイズでスイッチをいれる	中学生以上 3~10人 タオル、水分、動き やすい服装、ヨガ マット(無ければバ スタオル)
7 文	ドラマをつくろう シナリオ(脚本)勉強会 奥田 茂	10/14、21、28、11/4、 11、25、12/2、9、16、 23(土) 全10コマ 10:00~11:30 場所)東町公民館 費用)3,000円	映画やテレビドラマのシナリオ(脚 本)を勉強して、将来・随筆や小説 にも進出する。	一般 3~10人 筆記用具
8 文	川柳は日本のうた!五・ 七・五で人生をよんでみ よう 開坂 武彦	11/6、13、20(月) 全3コマ 13:30~15:00 場所)高倉分館 費用)300円	川柳とは?をはじめとして川柳の 名称、ならわし、三要素、俳句との 違い、そして作り方等をご説明の 後、実作に挑戦しその作品につい て選評、添削する内容です。	どなたでも 3~15人 筆記用具(2Bの 鉛筆)

↑ 語:語学、生:生活、地:地域、健:健康、文:文化

No.	講座名、講師名	日時、場所、費用	内容(特記事項など)	対象者、定員、持ち物
9 生	ハーバリウムレッスン Sweet Rose Garden	11/2(木) 全1コマ 10:00~11:30 場所)藤の台分館 費用)2,500円	どんな方でも気軽に楽しめるインテリアフラワーとして人気があります。ガラスの可愛い小瓶にお花をオイル漬けします。プレゼントにもオススメです。	どなたでも 3~20人
10 文	俳句「楽しい句会を開きましょう。」 清野 修	10/20、11/17(金) 全4コマ 13:00~16:00 場所)イルミン 費用)無料	句会(2回)開催。初心者・経験者歓迎。句会は1回約3時間。各自3句(有季定型)持参・出句。参加者による清記・選句・披講。その後講師の講評・実作指導。	一般 3~10人 筆記用具(ボールペン)、歳時記・辞書(持っていれば)
11 文	茶道の世界シリーズ⑫ 正午の茶事講座 長板二つ置 裏千家正教授 久下 宗光	10/14(土) 全3コマ 10:00~15:00 場所)入間市博物館 茶室「青丘庵」 費用)5,000円	茶事 茶事の流れを本格的な茶室青丘庵に於て体験、主客の心得-挨拶・席入・退出 初座-掛物・点心・初炭・菓子 中立 後座-花・濃茶・後炭・薄茶	一般 10~15人 履き替え用足袋又は白くつ下、ハンカチ、お持ちの方は扇子
12 生	こんな時はどうする？ -冠婚葬祭とおくりもの 小林 明人	10/23、11/20、27(月) 全3コマ 13:30~15:00 場所)久保稲荷分館 費用)無料	百貨店業界で、ギフトマスターとしてお客様からのご相談や従業員教育を担当してきました。豊富な経験談を交え、冠婚葬祭と進物の基礎知識をわかりやすく面白くお伝えします。	どなたでも 3~10人 筆記用具
13 文	詩吟をやってみよう 齋藤 雪嶺	10/13、20、27、 11/10、17、24、12/1、 8、15(金) 全9コマ 10:00~11:30 場所)東金子公民館 費用)無料	・発声練習 ・節をつけて、漢詩、短歌を吟じる練習	どなたでも 3~5人

↑ 生:生活、文:文化

「いるまなびと登録」しませんか？

登録された方には定期的に、はがきやメールで「学び情報」をお届けします。
市内の学び情報を逃しません！

【登録方法】<簡単・無料>

裏面様式に必要事項を記入して申込先へ提出

または、いるまなびと Web サイトの「いるまなびと登録」より

(<https://irumanabito.net/>)

【特典】

- ・市内のまなび情報を郵送(年に数回)またはメール配信(毎月)
- ・今年度まちの先生講座の開講情報をお送りします
- ・「いるまなびと缶バッジ」を差し上げます

いるまなびと



※ いるまなびと:

地域の仲間と学ぶ市民、

いるま/まなび/ひと/ナビの造語

No.	講座名、講師名	日時、場所、費用	内容(特記事項など)	対象者、定員、持ち物
14 教	日本の城(近畿地方の城) 指田 博行	10/23、11/13、27(月) 全5コマ 13:30~17:00 (10/23、11/13) 13:30~15:00 (11/27) 場所)東町公民館 費用)2,000円	今回は第5回目、近畿の地は近世城郭の幕開けとなる地域で、以降全国各地に広がった築城ブームの地でもあり、画期的先鞭をつけた地でもありました。城郭愛好者の皆様、又興味のある方の参集をお待ちしております。	一般(16才~男女共) 5~20人 筆記用具
15 生	傾聴ボランティア養成講座実技編 鈴木 由美子	11/1、8(水) 全2コマ 10:00~11:30 場所)藤沢公民館 費用)1,600円	傾聴の基本について講義。ワークショップ、ロールプレイ、あらゆる人間関係に使えます。心を癒すイメージトレーニング含む 知らない、知るまでは豊かさ辛度が違う。	一般 3~15人 筆記用具
16 健	薬膳の知恵で体の不調を改善し、家族の健康を守ろう 高木 映子	11/8(水) 全1コマ 10:00~11:30 場所)東金子公民館 費用)1,000円	薬膳は不調を改善し続ける事で身体がゆっくりと整い心も前向きになります。 食材の選び方、レシピの組み立て方を丁寧にお伝えします。 季節の薬膳茶の試飲があります。	一般 3~12人 筆記用具
17 生	香りトレーニングで生活の質をあげる 高島 元子	11/24、12/1、8、15(金) 全4コマ 10:00~11:30 場所)東藤沢公民館 費用)2,500円	マスク生活で生活の質は下がりました。食事の楽しみが失われ、動かないことで呼吸は浅くなりました。香りを感じる、香りを使った呼吸をマスターして生活の質をあげるのを目指します。	一般、運動不足・咀嚼力の低下を感じている50歳以上の市民 3~6人
18 音	ハンドベルと同種のトンチャイムで皆で音楽を奏でましょう 千葉 ひろみ	11/22(水) 全2コマ 13:30~17:00 場所)西武公民館 費用)1,000円	楽器を思いおもいに音をだしてみましょう。簡単な曲からチャレンジ曲まで皆で演奏してみましょう。	一般 8~15人
19 生	楽しく学ぼう Excel 初級講座 弘中 治雄	11/17、12/1、15、1/5、1/19、2/2、2/16(金) 全7コマ 13:30~15:00 場所)黒須公民館 費用)2,000円	表計算ソフトの Excel はスケジュール表の作成や各種の計算処理等とても便利なソフトです。これを使いこなすには基礎の習得が大事で、手作り問題で楽しくゆっくり学習します。	一般 3~6人 Excel が使えるノートPC、USBメモリ
20 地	「入間市の秘境を歩いてみませんか(その2)」 福地 朝男	10/20(金)、10/24(火)雨天時:10/26(木) 全6コマ 1日目 13:30~15:30 2日目 10:00~15:00 場所)1日目;扇町屋公民館、2日目;加治丘陵 費用)500円	前半(1コマ)で加治丘陵の成り立ち、森の植物について座学を実施し、後半(5コマ)で実際に加治丘陵を歩き、森の構成や植物等について見たり、体験をする。	高校生以上 5~15人 筆記用具 外歩き時は歩きやすい服装、長袖上衣、弁当、水等

↑ 教:教養、生:生活、健:健康、音:音楽、地:地域

メンバー募集中! -入間市生涯学習をすすめる市民の会-



いるくん



びいどさん

一緒に活動しませんか?

- 学びで楽しい仲間を見つきたい方/自身の視野を広げたい方
- 市内の新たなイベントや企画を立案したい方/参画したい方
- 市民の学びを支援すると共に市民の学びを活かしてまちづくりに貢献したい方



まなちゃん

No.	講座名、講師名	日時、場所、費用	内容(特記事項など)	対象者、定員、持ち物
21 健	椅子ヨガで安全安心に 体の喜ぶヨガを楽しみましょう 不二山 礼子	11/10(金) 全1コマ 13:30~15:00 場所)扇町屋公民館 費用)500円	高齢者や体が硬くてと思う方もリ ラックスしながら腹式呼吸を取り 入れ自分の体に合わせて指先、手 首、腕、肩、腰、脚をほぐし日々の 生活動作が楽に過ごせるようにし ましょう	どなたでも 3~20人 水分、汗拭きタオ ル、楽な服装(ズボ ン)
22 生	何でも鑑定団の裏話し 巻田 一成	11/15(水) 全1コマ 10:00~11:30 場所)藤沢公民館 費用)無料	何でも鑑定団に2回出演した時の 話し撮影裏話し	一般
23 語	楽しみましょう!シンプ ル英会話 宮下 政博	10/12、26、11/9、 12/14、28、1/11、25、 2/8(木) 全8コマ 13:30~15:00 場所)扇町屋公民館 費用)4,500円	教材は現在英・米で日常的に使わ れている表現を対話形式にしたも のです。受講生の皆さんには、教 材に沿って生きた役に立つ英語を 実践して頂きます。	一般 英和辞典、ノート、 筆記用具
24 健	口を鍛えてフレイル予防 ~これからの人生を もっと豊かに~ 望月 雅枝	10/17、10/31(火) 全2コマ 10:00~11:30 場所)東金子公民館 費用)1,200円	美味しい食事と楽しい会話、笑顔 の絶えない人とのつながり、人生 の最後まで自分らしく豊かに生き たいですね。音楽療法の観点から 口をしっかりと動かして歌う、話す、 心をこめて人とつながるなど、口腔 フレイル予防の話を含めた、声に 出す実践をいいていきます。	一般(付添の方も 参加者とする) 3~20人 手鏡、水分補給用 の水、マスク
25 健	できました! ビーガンクッキー、パン 矢口 洋子	10/10(火) 全2コマ 13:30~17:00 場所)東金子公民館 費用)1,000円	小麦粉、玉子、乳製品を使わず、 栄養価の高いトウジンビエ粉、米 粉、ココナツオイル、天然酵母、黒 ゴマ、甜菜糖のパンとデザートで甘 美を付けた砂糖不使用クッキーを 作ります。	一般 3~8人 エプロン、三角布、 筆記用具、 布巾1枚
26 健	卓球でウェルビーイング な毎日を(卓球仲間と心 も体も健やかに) 山口 雅俊	12/8、15、22、1/12、 19(金) 全5コマ 13:30~15:00 場所)宮寺公民館 費用)4,775円	日卓公認コーチ×ポジティブ心理 学 PIR の卓球エバンジェリスト山 口が卓球の楽しさを皆様にお伝え します。	一般(地域卓球愛 好者さんならどな たでも) 4~6人 上履き、飲み物、 タオル、ラケット(有 れば)
27 文	思いのままに自分だけの 夢の鳥をつくらう! 臨床美術士4級 山増 智子 「臨床美術」「臨床美術士」は日本 における(株)芸術造形研究所の 登録商標です。	10/27(金) 全1コマ 13:30~15:00 場所)東藤沢公民館 費用)1,000円	鳥のやわらかい羽根の質感や色 合いを感じながら和紙で色彩表現 し自分だけの鳥を立体で表現して いく。	幼児(5才)~大人 3~10人 作品を持ち帰る袋 など
28 生	プロのアドバイスでリフ ォームがワンランクUP 横山 恵伊子	11/22(水) 全1コマ 10:00~11:30 場所)藤沢公民館 費用)500円	リフォームの注意点間取(例)の検 討実例を見せて説明	一般 3~13人 筆記用具
29 生	収納は技術!でもセン スある収納テクニックを 学ぶ講座 横山 恵伊子	11/29(水) 全1コマ 10:00~11:30 場所)藤沢公民館 費用)500円	収納の論理から技術であるテクニ ックを説明	一般 3~13人 筆記用具

↑ 健:健康、生:生活、語:語学、文:文化

No.	講座名、講師名	日時、場所、費用	内容(特記事項など)	対象者、定員、持ち物
30 健	リンパケアで「こころ」と「からだ」のほっと講座 吉田 澄枝	10/4、11、25、11/1、8 (水) 全5コマ 13:30~15:00 場所)宮寺公民館 費用)3,500円	現在の自分の状態を知り「心」と「からだ」を軽やかに「自分らしく」「健康的に」過ごしていただくためのヒントをお伝え致します。又「セルフケア」としてのリンパケアを体験、実践して頂き、日々の健康にお役立ていただける講座となっています。グループワークやセルフケアの効果を感じて「今の自分」「未来の自分」について一緒に考えていきませんか？	一般 3~10人 動きやすい服装、 筆記用具
31 地	まずは、あなたの街の災害リスクをイメージ 米川 好子	12/6、20、27(水)、 1/9、23、2/6(火) 全6コマ 13:30~15:00 場所)イルミン 費用)2,500円	近年の災害を詳しく知り、入間市内の災害リスクをイメージしながら、防災・減災方法を探る(災害図上訓練を活用)	一般 6~12人 眼鏡必要な方持 参、筆記用具
32 健	楽しく介護予防！イスで行う脳活・筋トレ・軽体操 リエ	10/5、19、11/9、16、 30、12/21(木) 全6コマ 10:00~11:30 場所)東金子公民館 費用)3,100円	あまり運動習慣がないシニア対象のイスで行う介護予防体操です。健康に関するミニ講座や脳活エクササイズも取り入れ、将来介護不要の体づくりを楽しく始めませんか。	原則60歳以上※医師に運動を止められていない方、基本的な日常動作がひとりでできる方 4~8人 動きやすい服装、筆記用具、タオル、水分、空の500mlペットボトル、ヨガマット又はバスタオル
33 健	未経験者OK！心と体を整えるシンプルヨガ リエ	10/3、17、31、11/7、 21、12/5、19、1/16、 2/6、20(火) 全10コマ 13:30~15:00 場所)東金子公民館 費用)5,000円	未経験者の方にもマイペースでご参加いただけるヨガのクラスです。ゆったりとした呼吸と無理のないポーズで、心と体をリラックスさせてみませんか。	成人女性※医師から運動を止められていない方 6~8人 動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマット又はバスタオル
34 生	新生児期ママの睡眠を確保できるおくるみタッチケア 渡邊 香澄	11/7、21(火) 全2コマ 10:00~11:30 場所)東町公民館 費用)1,000円	赤ちゃんが寝てくれないとママも身体も心も休まらない！おくるみと魔法のベッドで赤ちゃんの環境を整え、タッチケアで新生児期から親子のコミュニケーションを意識	安定期を迎えた妊婦~生後2ヶ月頃までの赤ちゃんともママ 3~5人 おくるみ(120cm×120cmが望ましい)、大判バスタオル2枚(無ければバスタオル4枚)、赤ちゃんのお世話セットやママの水分
35 生	ベビーマッサージでママの育児に自信とゆとりを 渡邊 香澄	12/5、1/16、30、2/6 (火) 全4コマ 10:00~11:30 場所)東町公民館 費用)4,000円	子育てをしていると起こるさまざまな悩み。赤ちゃんの便秘や寝かしつけ、発達不安やふれあい方法、イライラも…。ベビーマッサージにはそんなお悩み解決のヒントが隠されている！！	生後3ヶ月以上の赤ちゃんともママ 3~10人 バスタオル、赤ちゃんのお世話セット、ママと赤ちゃんの水分
36 音	楽しいギター入門 -懐かしい昭和フォークを弾語り- 渡部 直也	11/6、13(月) 全2コマ 13:30~15:00 場所)二本木分館 費用)500円	昭和フォークをギターで弾いてみましょう。簡単なギターコードで歌詞を口遊めば「遠い世界」が蘇ります。講座後はギターがいつでも傍らに、新たな響きの日常が始まります！	一般(性別・年齢不問) 3~5人 お手持ちのアコースティックギター、エレキギター等(あれば)

↑ 健:健康、地:地域、生:生活、音:音楽

コラボ講座

No.	講座名、講師名	日時、場所、費用	内容(特記事項など)	対象者、定員、持ち物
1 文	お座敷の投扇興で遊びましょう。 稲邑 香乃粋 若柳 正桜	10/10(火) 全1コマ 13:30~15:00 場所)久保稻荷分館 費用)500円	投扇興の体験と三味線と日本舞踊の観賞。	一般

↑ 文:文化

市民の会って

いるまなびとサイト:<https://irumanabito.net/>



1995年に発足し、今年で28年目を迎えました。

市民／行政の協働により、市民の学びを支援すると共に入間のまちづくりに貢献しています。主な事業は、

- 「生涯学習フェスティバル」や「まちの先生講座」の企画・運営
- 市内10カ所の「生涯学習けいじばん」や、「いるま学びの場」による学び情報の発信、キーワード「※いるまなびと」の普及 ※P.4 参照
- 他市の生涯学習を学ぶ視察研修など

■まちの先生講座の内容、費用について



◇ 今年度は、37講座を予定＜講座詳細はP.2～7を参照＞

◇ 受講者は費用（材料・資料代等）を講座初日にお支払いください。

（※ただし、オンライン講座は事前に費用を社会教育課へお支払いください。オンライン講座では当日、万一、ご自身の音声不良等不具合が発生した場合、講師は対応できません。費用返戻もできません。）

◇ 講座詳細（講座企画書）は、いるまなびとサイト参照：<https://irumanabito.net/>

■募集について

◇ 講座は基本全ての日程にご参加いただける方を募集します。都合により欠席された分の費用は返戻できません。

◇ 最少定員に満たない場合は、講座は原則中止。最大定員を上回る時は抽選とします。

■その他

◇ 講座の開催については、お申込みいただいた方に郵送等でご連絡いたします。

キャンセルは、開催日の1週間前までに事務局へご連絡ください。それ以降のキャンセル・ご連絡なしの欠席については、費用をお支払いいただきます。

◇ 営利目的や迷惑行為があった場合は、その場で退場いただく場合があります。

■まちの先生講座 会場所在地一覧 ※会場へのお問い合わせはご遠慮ください



市民活動センター（ゆみ）	豊岡 4-2-2	二本木分館	二本木 256-1
扇町屋公民館	扇町屋 1-9-34	藤沢公民館	下藤沢 5-17-1
久保稲荷分館	久保稲荷 3-9-3	藤の台分館	上藤沢 406-31
東町公民館	東町 3-1-35	東藤沢公民館	東藤沢 3-19-19
黒須公民館	黒須 2-3-13	西武公民館	野田 496
高倉分館	高倉 4-6-20	博物館アリット	二本木 100
東金子公民館	小谷田 77-3	武蔵豊岡教会	河原町 8-6
金子公民館	寺竹 535-1	ゾヨリツツ管理事務所	東町 1-6-12
宮寺公民館	宮寺 2405-1	アドバンスカーセビ-本部	豊岡 1-3-5 ワイダ エビル4F