

# HITAMARU



## ひたまる先生会 講座案内

人と人をつなぐ  
好奇心のネットワークの創造

2023.3

# TEACHER COURSE



# 『ひたまる先生』ってなあに？

ひたまる先生とは、自らの経験により培った知識や技術など、豊富な企画力を持った方を「ひたまる先生」として登録し、協働の担い手づくりを推進させるため、市民の教養を高め、あらゆる分野で活躍できる人材の育成“ひとづくり”と、市民一人ひとりの力を活かした地域社会づくり“まちづくり”に貢献することを目的として活動している団体です。

いつでも、どこでも、だれとでも。あなたの“知りたい”“やりたい”“学びたい”を応援します！

## うごく



“ニュースポーツで楽しく！”  
“いつまでも健康でいたい！”  
を応援します

## かなでる



ストレス解消にも!?  
ダイナミックもゆったりも  
自分にぴったりの音楽を  
みつけよう

## いやす



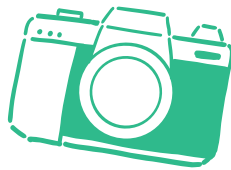
お花や茶道で日常に  
いやすのお手伝い

## かく



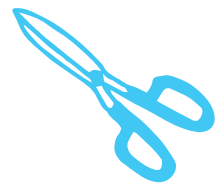
すきなもの、言葉  
紙にのせて伝えてみませんか

## ふれる



日本の文化、  
ファインダー越しの世界に  
ふれてみよう

## つくる



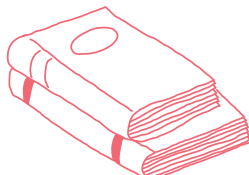
ものづくり大好き!  
自由に楽しく作ってみよう

## きく



むかーしむかし…  
読み聞かせでおはなしの  
せかいにひきこみます

## まなぶ



これからのこと考えよう。  
学校じゃ教えてくれない話  
教えます

## たべる



自分で作るってやっぱり  
たのしい!  
おいしく料理するコツ、  
教えちゃいます

気になる内容はあったかな?興味のある講座を講座メニューから探してね。

4ページ「講座メニュー」へ →





## 1

メニューから興味・関心のある講座を選ぶ

## 2

申込の連絡をする

申込は直接先生に電話、又はメール等で連絡します。  
講座紹介ページの各先生の講座案内欄に連絡先が記載されていますので、そちらへ連絡し、申込を行います。

## 3

内容の事前調整

申込をした際に、先生に希望する日程や時間、場所などを伝えて、事前に調整を行います。準備物や注意点、料金なども聞いておくと当日の講座がスムーズです。

※講座によって公民館や集会施設などで行う必要がある場合には、受講者が施設の予約を行います。予約方法がわからない場合は市役所地域創生課にお問い合わせいただくか、常陸大宮市公式ホームページに予約方法を掲載していますのでホームページからご確認ください。

(集会施設の予約方法はこちらからも確認出来ます) 



## 4

講座の開催

当日の準備等が確認出来たら、いよいよ講座の開催です。  
事前に確認した内容と、先生の指示のもと、楽しく講座をおこないましょう!

## 料金について

ひたまる先生の指導に必要な経費（講師料、資料代、材料費、施設利用料等）は、申請者側の負担になります。講師料については、先生と協議が必要です。

ただし、市民が市内で開催する事業についての講師料は、以下の内容を基準とします。

- (1) 講師料は、1講座1回につき上限5,000円（交通費込み）です。
- (2) 助手を伴う場合は、1講座1人あたり上限1,000円（交通費込み）追加になります。



指導分野	内容詳細
レクリエーション	レクリエーション
健康・体操	ヨガ・吹矢・太極拳
スポーツ	バドミントン・ソフトテニス・ニュースポーツ
ダンス・舞踊	社交ダンス
音楽・芸能	和太鼓・ウクレレ・尺八・ドラム・ヴォーカル・腹話術
絵画	絵画
茶道	茶道(表千家・裏千家)
美術工芸	押し花・陶芸・漆工芸・手漉き和紙・きりえ・ガラスアート・タイルクラフト
書道	書道・ペン字・美文字セミナー・書道パフォーマンス・己書
食品・料理	そば・ワイン・パン
住まい・園芸	フラワーアレンジメント
被服・美容・ファッション	手あみ
写真・ビデオ	デジタルカメラ
パソコン	パソコン
電子工作	電子工作(マイコン)・プログラミング
国際交流	外国人のための地域生活アドバイザー・日本語講座
教育全般	コミュニケーション・メモリーアート・学校教育・子育て・読み聞かせ
地域・環境	サケの飼育放流・星・ジオ・自然観察
歴史・文学	西塩子の回り舞台
終活	遺言書・エンディングノート・シニアライフ

### すこやか超寿出前講座

楽しいレクリエーション、認知症予防・リハビリ体操、生きがいづくり、介護保険・成年後見制度についての相談。どこでも伺います。



講師名 ■ 岩淵 克朗  
連絡先 ■ 090-2651-7795

### やさしいヨーガ

幸せになるためのヨーガを一緒に行いたいと思います。肩こり、腰痛、便秘にも効果バツグン!体が硬くても簡単にできるシンプルヨーガ。



講師名 ■ 野上 紀美子  
連絡先 ■ 57-2982

### スポーツウェルネス吹矢

的をめがけて矢を放ち得点を競うスポーツです。年齢・性別問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。



講師名 ■ 石崎 三枝子  
連絡先 ■ 53-1564

### 楊名時太極拳

運動の苦手な人、体の硬い人でも安心してできる健康法として親しまれています。下半身の筋肉を鍛え転ばない身体を保ちましょう。



講師名 ■ 青木 はる子 (Aoki Haruko)  
連絡先 ■ 55-2076

### バドミントン

バドミントンの指導等



講師名 ■ 小口 弘之  
連絡先 ■ 090-8563-9970

### 趣味のソフトテニス講座

初心者及びレクリエーションとして、楽しさと健康増進を主眼とした、趣味のサークル的ななごやかな雰囲気指導します。



講師名 ■ 三次 弘行  
連絡先 ■ 090-2651-9203

### ニュースポーツ(屋内・屋外のスポーツ)

学校・各種団体等の体験教室を行います。老若男女がわきあいあいと活動することで、健康維持増進・健全育成を目標に指導します。



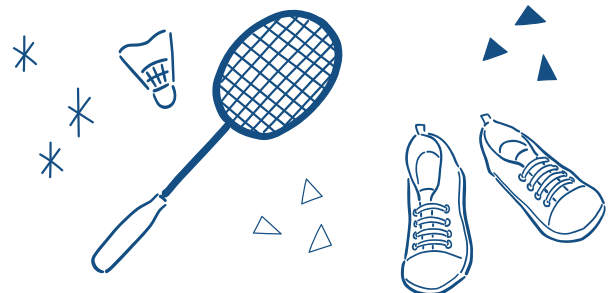
講師名 ■ 相沢 洋子  
連絡先 ■ 090-2740-6537

### 社交ダンス(初級・中級)

音楽があれば、どこでも、誰とでもすぐに踊れるステップから教えます。



講師名 ■ 茅根 左敏  
連絡先 ■ 080-5674-7401



## 和太鼓講座

和太鼓の指導と実技。  
基礎から太鼓集団設立まで  
指導します。



講師名 ■ 角田 征一  
連絡先 ■ 090-8686-6585

## ウクレレ

まったくの初心者でも、簡単な  
歌の伴奏、メロディーがひける  
よう指導する。併せて楽譜に  
ついての簡単な知識も身に  
つける。



講師名 ■ 坂井 潔  
連絡先 ■ 53-1621

## 尺八(大師範)

初歩的なレッスンから始まり、  
童話や叙情歌、歌謡曲などの  
他に、日本の伝統音楽の古典  
なども吹けるよう指導します。



講師名 ■ 菊地 六夫(楷山)  
連絡先 ■ 080-6641-4273

## 音楽スッキリ講座

コースはドラム、ヴォーカル、カラ  
オケ・歌謡の3つです。ポップ  
スを中心に、お好きな楽曲を  
演奏・歌唱して音楽を楽しむ  
お手伝いをします。



講師名 ■ 小笠原 賢吾  
連絡先 ■ 090-8854-1543

## 腹話術練習会(ねばり三心会)

腹話術の面白さを体験し、奉仕  
に出かけ多くの人たちと楽し  
むことを目的としています。  
基本的な腹話術の心と技を  
指導します。



講師名 ■ 春風 ねばり  
連絡先 ■ 53-4508

## 絵画制作講座

絵画制作の基礎から楽しく  
学ぶ。  
絵画を描く楽しさを通じ、豊か  
な人間関係をつくる。



講師名 ■ 木村 利男  
連絡先 ■ 57-2598

## 表千家茶道

男女を問わずどなたでもいつ  
からでも表千家茶道を教え  
ます。



講師名 ■ 河野 英恵子  
連絡先 ■ 52-1744

## 裏千家茶道体験講座

初心者向けの茶道講座  
(裏千家)



講師名 ■ 諸澤 信子  
連絡先 ■ 55-2063

## 押し花講座

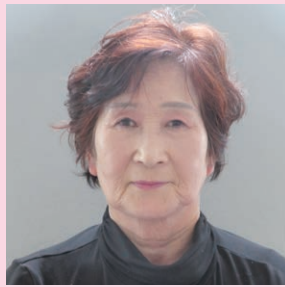
乾燥させた植物を使って、  
小物・押し花額絵・ハーバ  
リウム等のご要望に添える  
講座をします。花代・用具・  
材料は講師が用意します。



講師名 ■ 久和野 さた  
連絡先 ■ 090-5437-3053

## 押し花講座

押し花の押し方から作画、押し花を使っての物づくり(ボールペン、キーホルダー、ハガキ、額など)一日講座の場合は、こちらで押し花を用意していきます。



講師名 ■ 綿引 啓子  
連絡先 ■ 090-7829-2369

## 陶芸講座(陶芸教室)

子供から大人まで陶芸教室を開催します。陶芸教室の作陶指導や焼き物のはなしなどを行います。



講師名 ■ 菊地 弘  
連絡先 ■ 55-3922

## 講演

焼きものについて、工芸の歴史やモノ作りの話、また田舎暮らしライフスタイルなどについてお話しします。



講師名 ■ 菊地 弘  
連絡先 ■ 55-3922

## 漆工芸品講座・講演

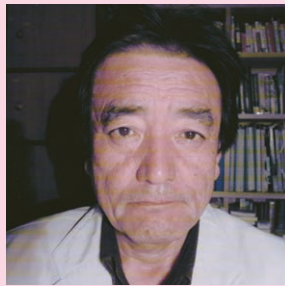
作品制作を通じ、ものづくりの楽しさを分かち合い、豊かな人間関係をつくる。奥久慈地方特産の漆文化の歴史と現状等についての講演。



講師名 ■ 木村 利男  
連絡先 ■ 57-2598

## 漆芸品講座

YUS会員が漆塗り体験希望者に対し、拭き漆を主とした指導。材料(木地)漆代等はその都度対応。



講師名 ■ YUS山方漆ソサエティー  
代表/菊池 三千春  
連絡先 ■ 57-3232

## 手漉き和紙及び紙に関する歴史講座

手漉き和紙など紙に関する歴史を講義。西の内和紙の手漉き方法の指導等(希望者の紙漉き体験)。



講師名 ■ 菊池 三千春  
連絡先 ■ 57-3232

## きりえ教室・平面きりえ・立体切り絵

はじめての方でも簡単に楽しく学習できます。カッターで和紙をカッティングして作品を作ります。



講師名 ■ 富山 明峰  
連絡先 ■ 090-4670-7625

## きりえ教室

初心者から上級者まで丁寧に指導します。



講師名 ■ 黒澤 智慧美  
連絡先 ■ 090-8727-5864

## グラスアート

鉛のリード線と特殊なカラーフィルムを貼ってスタンドグラスのような雰囲気を楽しめるクラフトです。



講師名 ■ 大森 清美  
連絡先 ■ 53-0693

## タイルクラフト

小さなカラータイルを貼って自分オリジナルのインテリアなどを短時間で作ることができます。



講師名 ■ 大森 清美  
連絡先 ■ 53-0693

## 己書幸座（おのれしょこうざ）

筆ペンを使いハガキに絵と筆文字を描いていきます。書き順や書き方もなく自由に描くことが出来て子どもからご年配の方まで幅広く楽しむことができます。



講師名 ■ 神長 学

連絡先 ■ 090-7283-0436

## そば打ち教室

そばの打ち方、おいしい食べ方などの実技指導を致します。（うどんも可。）



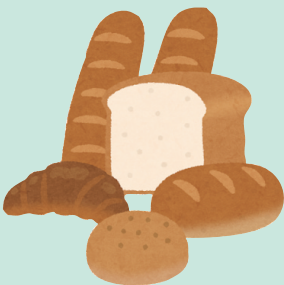
講師名 ■ 弥七そば

代表／長嶋 光行

連絡先 ■ 080-1161-6518

## パンづくり講座

パン作り実技指導（2時間半程度でパン1種、デザート1種を作る）



講師名 ■ 石澤 令子

連絡先 ■ 55-2871

## 手打ちそば（二八そば）

手打ちそばの実技指導致します。そば打ちにチャレンジしてみませんか。家族、仲間楽しく、美味しいそば打ちを目指しています。



講師名 ■ 手打ちそば倶楽部「千」

石川 寿男

連絡先 ■ 090-4093-5551

## 手あみ講座

三技法の基礎から作品の製作までを指導したり相談にお答えします。自分だけの作品づくりをお手伝いします。



講師名 ■ 小泉 むつ子

連絡先 ■ 52-1739

## 書道・美文字セミナー／書道パフォーマンス

書道の基本から作品作りの指導。小中学校の書道の指導、美文字セミナー講演、書道パフォーマンス指導・実技・揮毫等。

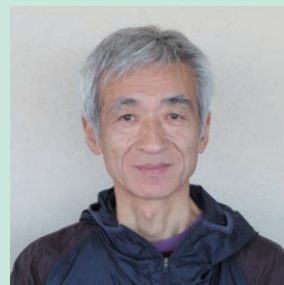


講師名 ■ 中崎 溪翠

連絡先 ■ 52-5318

## ワインの楽しみ方・ワインと料理の相性について

ワインの楽しみ方、ワインと料理の相性についてなど。実技（テイスティング・料理とワインの相性）



講師名 ■ 小口 弘之

連絡先 ■ 090-8563-9970

## 蕎麦打ち講座

初めてのそば打ちと経験者のそば打ちを教えます。



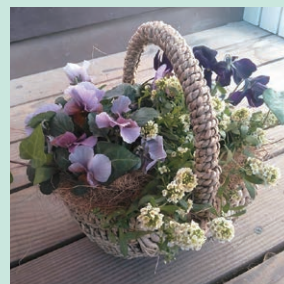
講師名 ■ 常陸そばの会

代表／横山 治

連絡先 ■ 090-9815-8909

## 花育（はないく）教室（花を通して人を育てる）

常陸大宮市産の枝物を使ったフラワーアレンジメント、リース。その他、寄せ植え、ハンキングバスケットの作成教室を行います。



講師名 ■ 桧座 直子

連絡先 ■ 090-5818-0105

## デジタルカメラ入門

デジタルカメラ（コンパクト・一眼レフなど）の基本操作の習得、花や人物など簡単な撮影実践



講師名 ■ 大貫 亘

連絡先 ■ 53-2291



## 初心者のパソコン講座

Excelを使用した文章の作成・表の作成と計算式の作成など。趣味の写真の編集・加工など。



講師名 ■ 三次 弘行  
連絡先 ■ 090-2651-9203

## 電子工作

電子工作の製作指導、マイコンのハード・ソフト設計指導。その他、電気一般の相談に応じます。



講師名 ■ 金澤 功寿  
連絡先 ■ k-kanazawa  
@kmepl.com

## 電子工作(マイコン等)プログラミングの基礎講座

初級(入門編)の楽しみながらする工作会。電子工作の実技と制作実習等、電気理科実験などの科学教育、プログラミング実演実習(初級～上級)(個人・小グループ可能)



講師名 ■ 野上 文天  
連絡先 ■ 090-1116-4661



▲ワークショップでの電子工作の様子

## 外国人のための地域生活アドバイザー

外国人のための地域生活アドバイザー  
相談・情報の提供・講話



講師名 ■ 石澤 令子  
連絡先 ■ 55-2871

## 外国人に対する日本語講座

海外出身者のための地域生活アドバイザー・日本語教室



講師名 ■ 国際交流ボランティア  
ばらの会  
連絡先 ■ 55-2871

## 会話するのが楽しくなる「コミュニケーション講座」

人の話を聞いたり、話をしたりする時のちょっとしたコツやマナーを学び、練習しましょう。心地よい会話を楽しみましょう。



講師名 ■ 菊池 美也子  
連絡先 ■ 080-4338-7864

## メモリーアートを作しましょう

お気に入りの写真や雑誌の切り抜きを使いオリジナルの額を作りましょう。心の整理に繋がる時間をご一緒しませんか。



講師名 ■ 菊池 美也子  
連絡先 ■ 080-4338-7864

## 学校教育

ひとつのテーマを掲げ、そのことについてみんなで話し合いをします。結論は出なくてもいいと思います。情報交換も取り入れていきます。



講師名 ■ 高村 洋一  
連絡先 ■ 57-6878

## 講演会・勉強会、子育てサロン、子育てカフェ、親力アップ講座等

子育て支援等の講演・勉強会／子育てサロン、子育て相談／親力アップ講座



講師名 ■ 平島 則子  
連絡先 ■ 53-0714

## 読み聞かせ、朗読、昔ばなし、民話の語り

読み聞かせ実技指導、おはなし会、朗読実技指導、朗読会、昔ばなし・民話の語り、地元の民話、ボランティア講座



講師名 ■ 平島 則子

連絡先 ■ 53-0714

## 読み聞かせ・人形劇他

読み聞かせ、人形劇



講師名 ■ おはなし会 はみんぐばあど  
代表／小池 牧子

連絡先 ■ 52-3212

## サケの飼育と放流

子どもたちに講話後、観察しながら飼育に参加してもらい放流する。



講師名 ■ 角田 征一

連絡先 ■ 090-8686-6585

## 星を楽しむ

夜空の星の見方、楽しみ方について(夜空の星の見方等を実際に見ながら解説)



講師名 ■ 田口 雅之

連絡先 ■ 090-4750-2708

## ジオについての講座

市内のジオポイント(地形・地質・歴史・文化・伝統産業など)を中心として、ミニハイキングの企画・案内・説明、ジオについての講座



講師名 ■ ジオネット常陸大宮  
代表／岩倉 純一

連絡先 ■ 57-2101

## 自然観察

ビオトープの希少植物の説明／里山の自然観察／御前山ダム周辺の自然観察



講師名 ■ 御前山ダム環境センター  
青山 民雄

連絡先 ■ 55-2782

## 西塩子の廻り舞台講座

西塩子の廻り舞台について歴史・演目(歌舞伎)・組宛について説明します。



講師名 ■ 西塩子の回り舞台保存会  
横山 不二夫

連絡先 ■ 52-1415

## 相続財産と遺言について学ぼう

相続争いが起きないための遺言書の作成の仕方や、家族内問題など困っていることや法律的な問題を元検察官・元公証人がアドバイスします。



講師名 ■ 大内 庸右

連絡先 ■ 55-8135

## あなただけのエンディングノートを作しましょう

これまでの人生を振り返り、大切な思い出を記録し未来に残しませんか。ご自分だけのノートを作しましょう。



講師名 ■ 菊池 美也子

連絡先 ■ 080-4338-7864

## シニアライフと終活対策

シニアライフの心配事(医療・老人施設入所・葬儀など)と相続(争族)問題についての基本的な講座です。



講師名 ■ 内田 善一

連絡先 ■ 080-1242-7373

受きたい講座がみつかったら、  
ひたまる先生へ連絡してみよう！  
先生と相談するときにつかってね。



## MEMO

講座名

日時

場所

受講者の数

講師謝金

内容の確認

用意するもの

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

みんなで一緒に  
チャレンジして  
「新しい人材育成」へ



常陸大宮市HP



ひたまる先生会  
Facebook



〈お問合せ先〉

常陸大宮市地域創生課(ひたまる先生会事務局)  
〒319-2292 常陸大宮市中富町3135番地の6  
TEL:0295-52-1111/内線125