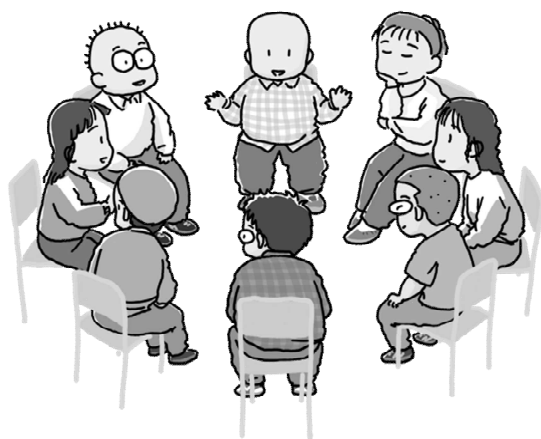


常陸大宮市の 公民館講座

(令和7年度版)



みんなで楽しく学んでみませんか？



常陸大宮市教育委員会

◆ 常陸大宮市の公民館講座 ◆

公民館の実施する講座には、通年にわたって開設又は年度の上半期や下半期の期間に開設する「定期講座」、1日か2日程度開設する「単発講座」などがありますが、そのほかに市内各地域で開設する「出前講座」があります。

【公民館定期講座】

「定期講座」とは、中央公民館、各地域センター（別館）において年間を通して開設している講座です。

講座には、年間を通して開設する講座と年度の前期、後期に分けて開設する講座があります。いずれも、3回から12回の日程で行われます。

●令和7年度公民館定期講座（通年型）

地 域	内 容	講 座 名	講 師
大 宮	手 芸	つるし雛	木村喜美江
大 宮	英会話	かんたん英語になれよう！（小学生対象）	シェリ・ハワ プラト・エマワチ
大 宮	英会話	英語で話そう日常会話（初級）	プラト・エマワチ
大 宮	英会話	英語で話そう日常会話（中・上級）	プラト・エマワチ
大 宮	楽器演奏	初めての楽器演奏への挑戦～ウクレレで楽しく～	坂 井 潔
大 宮	パステルアート	花咲くパステルアート	渡辺佐知子
山 方	歌唱・合唱	みんなで楽しく！～歌声サロン～	大串理恵子
山 方	手 芸	楽しい針しごと	道上美智子
山 方	紙細工	デコパージュでリメイク	大 森 清 美
美 和	手 芸	初めてのエコクラフト	海老原初美
美 和	ぬりえ	大人のぬりえ	岩 渕 幸 子
緒 川	太極拳	楊名時八段錦・太極拳	青木はる子
緒 川	陶 芸	基礎から学ぶ陶芸	藤 田 義 久

地 域	内 容	講 座 名	講 師
緒 川	竹細工	竹細工～伝統工芸自分の手で～	富 田 勉
緒 川	体 操	～呼吸巡る～ほぐしヨガ	磯 野 歩
緒 川	和太鼓	はじめての和太鼓	角 田 征 一
御前山	フラワーアート	花と革小物	中 野 由 華
御前山	園 芸	花を愛でる花創楽（寄せ植え）	永井真美恵
御前山	料 理	男子ちゅう房に入ろう!!〈男性限定〉	海老根一美
御前山	ウォーキング	姿勢を整えて健康美人に ～体と心がキレイになるエクササイズウォーキング～	鈴 木 律 子
御前山	健 康	スクエアステップ	青 砥 裕 子

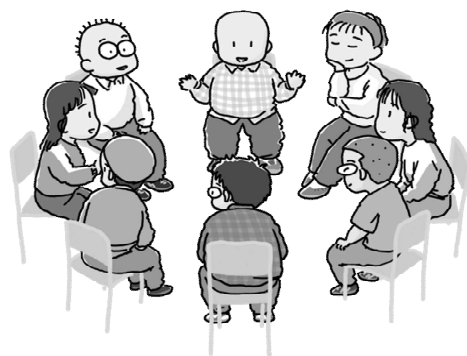
●令和7年度公民館定期講座（前期）

地 域	内 容	講 座 名	講 師
大 宮	茶道・和文化	茶の湯入門～テーブル茶でおもてなしを～	菊 池 宗 千
大 宮	体 操	リフレッシュ体操	大畑千恵子
山 方	紙細工	和紙と柿渋で楽しい大人の工作	篠 田 康 予
山 方	体 操	心と体をスッキリ！断捨離ストレッチ	井 上 雅 子
美 和	郷土史	郷土史を探る（戦国大名佐竹氏のあゆみ）	野 内 正 美
美 和	ゴルフ	ゴルフ教室	関 矢 俊 史
美 和	鑑 賞	音楽を聴く（ピアニストによる生演奏と解説）	小 林 萌 里



●令和7年度公民館定期講座（後期）

地 域	内 容	講 座 名	講 師
大 宮	茶道・和文化	茶の湯入門～テーブル茶でおもてなしを～	菊 池 宗 千
大 宮	体 操	リフレッシュ体操	大畑千恵子
大 宮	教 養	賢く備える！～相続と老後の資金～	専 門 講 師
山 方	体 操	心と体をスッキリ！断捨離ストレッチ	井 上 雅 子
美 和	料 理	和菓子職人のわざを学ぼう	堀 江 智 人
美 和	料 理	初めての蕎麦打ち	河野安代孜
緒 川	工 作	大人の図工～鉛筆デッサンと水彩画と工作～	矢 島 千 加
御前山	木 工	木工（DIY）	常 陸 大 宮 高 校 教 員



ご利用ください！出前講座

地域で行う学習の場へ講師が出向き、応援します！

●「出前講座」の活用を

「出前講座」は、地域の区、クラブやサークル、友人同士の集まりなど、概ね 10 人以上を対象に、市内の集会所などの施設を利用して開設する講座です。

中央公民館はご要望に応じて、講師の紹介や日程の調整を行います。

講座開設に関しての費用は無料ですが、講座によっては材料費等を参加者に負担していただくことがあります。

【講座の一例】

○水戸生涯学習センター

- ・絵画に関する講座 ・チアダンス ・ディンプルアート
- ・コーヒー講座 ・ダンススポーツ ・バルーンアート ・ハーブで健康増進
- ・ガラスアート ・ツボ健康教室 ・トーンチャイムの演奏 など

○市まちづくり講座（地域創生課）

- ・マイナンバー制度 ・地域公共交通 ・ごみの減量と処理の仕方 ・介護予防講座
- ・イノシシの被害対策 ・空き家の適正管理 ・健康講座（心疾患等） ・防火講話
- ・ロゼホールの楽しみ方～来館見学講座～ ・ニュースポーツ体験講座
- ・高齢者（若者）を狙う悪質商法と対処法 など

○令和6年度に行った出前講座

- ・エンディングノートの作成 ・高齢者向け弁当 ・音楽療法 ・笑いヨガ
- ・わら細工でリース作り ・フラワーアレンジメント ・正月飾り作り
- ・ヤクルト「おなか元気教室」 ・ストレッチ ・寄せ植え など



◇ 出前講座開設の流れ

①講座・日時・会場を決めます。

（講座内容や講師の詳細を知りたいときは、お気軽にご相談ください。）

②中央公民館・各支所・生涯学習課に置いてある出前講座開設申込書に、開設を希望する年月日や場所、講座の内容等を記入して開設希望日の 30 日前までに申し込みます。

③中央公民館が講師との日程や内容等の調整を行ないます。

④中央公民館から申込団体へ決定事項の連絡をいたします。

⑤希望する地域の集会所等へ講師が出向き、講座を開設します。

⑥出前講座開設終了報告書を中央公民館に提出します。

★申込に関する詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

問合せ先	中央公民館	☎ 52-0673
	山方支所	☎ 57-2111
	美和支所	☎ 58-2111
	緒川支所	☎ 56-2111
	御前山支所	☎ 55-2111
	生涯学習課	☎ 52-1111（内 334）

選べる講座

中央公民館では、ご要望に応じて様々な講座を設定することが可能です。その一部を紹介しますので参考にしてください。この他にも様々な分野の講座があります。

【システム「茨城の生涯学習」に登録がある講座の一例】

講 座 名	内 容	対象者
お金とキャリアの知識	お金とキャリアは切っても切れない生涯必要な知識です。 ・未来年表を作って将来のお金と夢を考える ・学習指導要綱の刷新を受けて変化する教育費の考え方 ・対話で育む家族の未来 ・エンディングノートという名の自分史	中学生以上
認知症予防体操 スローエアロビック	椅子に座って体を動かしたり脳トレ、レクリエーションなどを取り入れ楽しく体と頭に刺激を与えて、健康意識を高めます。	
フェイスストレッチング	顔の筋肉「表情筋」を正しく鍛えるエクササイズです。使われない表情筋は衰え、しわ、たるみ、肌荒れという症状が現れひいては顔のゆがみにつながることもあります。肌の活性化、顔のストレスから解放し素敵な笑顔を作るレッスンです。	
生活習慣病予防食講演	成人病予防・栄養相談・健康づくり、生活習慣病予防食の講話。	中高年 高齢者 向け
ストレッチ	さまざまな動きを取り入れたストレッチ運動を行い、筋肉をゆるめて、リンパの流れを良くしていきます。心と体をリラックス♪	
音楽療法に関する講座	講話・レクリエーション・音楽療法・療育・介護予防の方法などの指導を行います。	
面白くて、おいしいコーヒー講座	コーヒーの歴史と文化、コーヒーの入れ方を学びます。	
風船であそぼう (バルーンアート)	バルーンアートを一緒に楽しみましょう。作って遊べる作品を中心に作成します。	子ども 向け
いのちのコンサート ～犬・猫ペットの命を考えよう～	オリジナル絵本やオリジナルフォトエッセイのスライド投影を、あたたかい優しい音色のピアノ演奏にのせて、ペットの「終生飼育」の大切さを伝えます。	子ども ～
ヤクルト 「おなか元気教室」	「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」をテーマにおなか（腸）の働きと良い生活習慣についてわかりやすくお伝えします。	子ども ～

ディンプルアート	車のリサイクルの研究から生まれた新しいタイプの超透明絵の具です。どなたにでも簡単に、ぬり絵感覚で素敵なステンドグラス調の作品づくりがお楽しみいただけます。	子ども ～
おもちゃを作ろう！	身近にある材料（牛乳パック・トイレットペーパー芯・ラップ芯等）を利用して、びっくり箱、風船サッカーボール、ロケット、車など遊べるおもちゃを作ります。	子ども 向け
ツボ健康教室	家庭で出来る子どもたちの日常の健康に役立つツボ療法をお伝えします。「よい姿勢で生活しよう」「肩こり・眼精疲労のツボ解消」「スポーツによる痛みのツボ療法」「ストレス緩和・リラックスのツボ療法」	中学生 以上
世界のボードゲームで遊ぼう！！	遊びながら世界の文化に触れられます。子どもから大人まで世代年齢を超えて、コミュニケーションにもぴったりです。	子ども 向け
ガラスアート～オリジナルグラス作り～	工具（ルーター）を使って、ガラスのコップにイラストやお名前、日付などを彫刻します。	

※ 上記の他にも講座開設に関する様々な情報を提供することができますので、気軽にご相談ください。

問合せ先	中央公民館	☎ 5 2 - 0 6 7 3
	山方支所	☎ 5 7 - 2 1 1 1
	美和支所	☎ 5 8 - 2 1 1 1
	緒川支所	☎ 5 6 - 2 1 1 1
	御前山支所	☎ 5 5 - 2 1 1 1
	生涯学習課	☎ 5 2 - 1 1 1 1（内線 3 3 4）



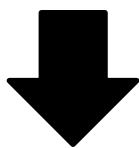
令和7年度

常陸大宮市まちづくり講座



「常陸大宮市についてもっと知りたい」

「普段感じている疑問や不安を解決したい」



そのような声に私たちがお答えします！

市民の皆さんがメニューの中から選んだ内容について、職員が市内の施設に伺って講座を開きます。

受講料は無料で、お申し込み手続きも簡単です。たくさんのご利用をお待ちしています！

No.	講 座 名	内 容	講座時間 (目安)	担 当 課
1	知っていますか？情報公開制度 ～活用しよう「知る権利」～	・情報公開制度、開示請求から開示までの手続き や公開状況について	30分	総務課
2	わかりやすい選挙のはなし ～知っていますか、選挙のあれこれ～	・選挙制度、各種選挙結果の概要、選挙とくらし の関係、投票率向上への啓発等について	30分	
3	統計でみる“私たちのまち”	・各種統計調査のデータからみた常陸大宮市に ついて	30分	
4	マイナンバー制度について	・制度の内容、マイナンバーの利用方法	30分	
5	防災・減災について	・自主防災組織について ・マイタイムラインについて ・自然災害（地震・水害等）への対応について	45分	危機管理課
6	新しい常陸大宮市総合計画 ～常陸大宮市総合計画が目指すもの～	・常陸大宮市総合計画の概要について説明しま す。	45分	企画政策課
7	ひたまるアプリダウンロード・活 用講座	・ひたまるアプリのダウンロードサポートや便 利な機能と災害時の活用法をお伝えします。	30分	
8	地域公共交通について	・市内の公共交通の概要や利用方法などについ てわかりやすく説明します。	45分	地域創生課
9	常陸大宮市の市民協働について	・常陸大宮市が進める市民と市の協働について 説明します。	60分	
10	常陸大宮市の国際交流について	・常陸大宮市国際交流協会を中心に実施されて いる市の国際交流活動について	30分	定住推進課
11	常陸大宮市の友好都市と交流都市 について	・友好都市について (秋田県大館市、宮城県蔵王町) ・交流都市について (東京都豊島区、東京都日野市)	30分	
12	男女共同参画社会について	・男女共同参画社会とは何か？ ・行政による取組 ・身近な男女共同参画について	30分	市民課
13	家庭でできる地球にやさしい暮ら し方	・地球温暖化対策と省エネルギーの推進 ・ごみの現況と家庭でできるごみの減量化につ いて	30分	生活環境課
14	ごみの減量と処理の仕方	・大宮地方環境整備組合環境センターの見学 ・ごみの減量と処理の仕方について	60分	

No.	講 座 名	内 容	講座時間 (目安)	担 当 課
15	プラスチック製容器包装の分別の仕方	・プラスチック製容器包装をリサイクルするための分別の仕方について説明します。	30分	生活環境課
16	知っておきたい税のしくみ	・税の種類とその内容について	30分	税務徴収課
17	障がい者の福祉サービスについて	・障がいのある方が利用できる主な福祉制度の内容や利用方法について	30分	社会福祉課
18	地域みんなで子育て支援	・子育てに関する事業や保育サービスについて	30分	こども課
19	介護保険制度について	・介護保険制度のしくみ、要介護認定の申請から介護サービスの利用の仕方などについて	40分	長寿福祉課
20	介護予防講座 ※①～③のうち1つ ※講座開催日の1か月前までにお申し込みください。 ※開催時間は午前10時から午後5時まで ※平日のみ	①シルバーリハビリ体操（60分） ※講師：シルバーリハビリ体操指導士会 道具を使わず、いつでも、どこでも、一人でもできる介護予防のための体操を行います。	60分～ 90分	
		②認知症予防カフェ（90分） ※講師：地域包括支援センター 簡単な体操や脳トレ、レクリエーションなどを行ったり、認知症や介護に関する相談ができます。		
		③フレイル予防【講話】（90分） ※講師：地域包括支援センター いつまでも元気でいきいきと生活できるよう、日常生活の中でも気軽に取り組める介護予防についてお話しします。		
21	知っておきたい国民健康保険	・国保のしくみ（財政・資格・給付）について	30分	医療保険課
22	ご存知ですか？ マル福制度	・マル福（医療福祉）制度の概要について	30分	
23	健康講座 （心疾患）	・心疾患についての基礎知識や予防するための生活習慣についてお話しします。 ※「元気アップ！リいばらき」ポイント対象	60分	健康推進課
24	健康講座 （慢性腎臓病）	・慢性腎臓病（CKD）の基礎知識や予防するための生活習慣についてお話しします。 ※「元気アップ！リいばらき」ポイント対象	60分	

No.	講 座 名	内 容	講座時間 (目安)	担 当 課
25	健康講座 (心の健康)	・身近な人や大切な人が落ち込んだり、悩んでいることに気づき、どのように声をかけてあげればいいのでしょうか？「ゲートキーパー」への第一歩についてお話しします。	30分	健康推進課
26	森林（もり）のはたらき	・森林の果たす役割について	40分	農林振興課
27	イノシシの被害対策	・イノシシの基礎知識について ・地域で取り組む対策について ・防護柵の種類と特徴について	60分	
28	高齢者を狙う悪質商法と対処法 ※講座開催日の1か月前までにお申し込みください。 ※開催時間は午前10時から午後5時まで ※平日のみ	・架空請求、訪問販売、点検商法、SF商法、定期購入、電気・ガス等の契約トラブル、偽電話詐欺等 ※講師：茨城県消費者教育講師	60分	商工観光課
29	若者を狙う悪質商法と対処法 ※講座開催日の1か月前までにお申し込みください。 ※開催時間は午前10時から午後5時まで ※平日のみ	・アポイントメントセールス、キャッチセールス、マルチ商法、美容医療トラブル、情報商材、出会い系サイト等 ※講師：茨城県消費者教育講師	60分	
30	暮らしと契約の基礎知識 ※講座開催日の1か月前までにお申し込みください。 ※開催時間は午前10時から午後5時まで ※平日のみ	・契約の基本、クレジット契約、クーリングオフ、キャッシュレス決済、最近の相談事例と対処法等 ※講師：茨城県消費者教育講師	60分	
31	インターネット契約トラブル ※講座開催日の1か月前までにお申し込みください。 ※開催時間は午前10時から午後5時まで ※平日のみ	・架空請求、ネットショッピング、定期購入、SNSでの取引トラブル、フィッシング詐欺等 ※講師：茨城県消費者教育講師	60分	
32	多重債務に陥らないために ※講座開催日の1か月前までにお申し込みください。 ※開催時間は午前10時から午後5時まで ※平日のみ	・サラ金の相談事例、自己破産、信用情報、弁護士相談等 ※講師：茨城県消費者教育講師	60分	

No.	講 座 名	内 容	講座時間 (目安)	担 当 課
33	常陸大宮市の観光について ～もっと知りたくなる もっと伝え たくなる もっと好きになる～	・イベント紹介、パンフレット紹介、アクティビ ティ紹介、フィルムコミッション紹介等につ いて	4 0 分	商工観光課
34	空き家の適正管理について	・管理されていない空き家の問題点 ・空き家の適正管理に関すること ・空き家バンクに関すること ・空き家対策の推進について	6 0 分	都市計画課 定住推進課
35	大切な飲料水ができるまで	・常陸大宮市の上水道事業の概要と水道水がで きるまでを説明します。	6 0 分	総務経営課
36	常陸大宮市の下水道事業	・常陸大宮市の下水道事業の概要と生活排水対 策について説明します。	6 0 分	施設管理課
37	議会のしくみと議場見学	・本会議、委員会の運営等についての説明と本会 議場の見学	3 0 分	議会事務局
38	農地転用許可制度をやさしく学ん でみませんか？	・農地を転用するための許可、手続きについて	3 0 分	農業委員会
39	ロゼホールの楽しみ方 ～来館見学講座～	・バックステージツアーとして、大ホールの舞台 裏等を見学し、音響、照明、吊り物等に触れて みて、舞台効果を体験します。 ※ただし、貸し館、公演事業等によりご希望の 日に出来ない場合もありますので要問合せ。	6 0 分	生涯学習課
40	みんなの図書館	・図書情報館の案内、利用方法、行事や本の楽し み方の紹介をします。 ・読み聞かせ、ブックトークをします。	4 0 分	
41	常陸大宮市の偉人：永田茂衛門親 子の業績について	・永田茂衛門親子の業績について説明します。 (現地見学含む)	6 0 分	
42	なんだっぺ？泉坂下遺跡	・泉坂下遺跡について説明します。 (現地見学を含むと、移動と見学の時間が加わ ります。)	6 0 分	文化 スポーツ課
43	ニュースポーツ体験講座	・ニュースポーツの体験ができます。	9 0 分	
44	防火講話	・住宅火災警報器の概要と住宅防火対策につい て ・正しい危険物の取扱いについて	6 0 分	消防本部 (予防課)
45	消防署ってどんなことするの？ ～消防署見学ガイド～	・消防のしくみ ・消防の1日 ・消防自動車のいろいろ ・消防署の施設	6 0 分	消防本部 (総務課)

まちづくり講座について

利用できる人

市内に在住・在勤・在学の 10 名以上の団体・グループとします。

開催日時

午前 9 時から午後 9 時までの間で、1 回 2 時間以内とします。

ただし、祝日・年末年始は除きます。

開催場所

会場は市内の地域センターや集会施設をご利用ください。

会場については申込者でご用意ください。

申し込み手順

- 1 講座メニューから希望の講座を選び、開催日時・場所を決めてください。
- 2 「常陸大宮市まちづくり講座実施申込書」に必要事項を記入の上、講座開催希望日の 14 日前までに、地域創生課までお申し込みください。(講師の都合等により、一部ご期待に添えない場合があります。)
- 3 地域創生課と講座担当課で調整を行い、講座開催について、「まちづくり講座決定通知書」を申込み代表者あてに送付します。(申し込み日から約 1 週間)
- 4 開催日当日、担当職員が会場へ伺います。(講座終了後はアンケートへの記入にご協力をお願いいたします。)

お問い合わせ・申し込み先

常陸大宮市役所地域創生部地域創生課／TEL：55-7600（直通）