



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

2025. 4

TEACHER COURSE

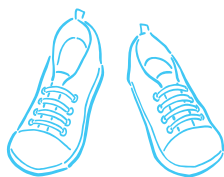


『ひたまる先生』ってなあに？

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
いやしのお手伝い

かく



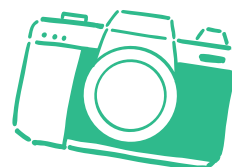
すきなもの、言葉
紙にのせて伝えてみませんか

たべる



自分でつくってやっぱり
たのしい!
おいしく料理するコツ、
教えちゃいます

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

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 →



講座開催までのながれ



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

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、直接先生に電話、又はメール等で連絡し、申込を行います。



3

内容の事前調整

申込の際に、先生に希望する日時、場所や人数などを伝えて、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受講がスムーズです。

※講座によって地域センターや集会所などで行う場合は、受講者が施設の予約を行います。予約方法は市役所地域創生課にお問合せいただくか、常陸大宮市公式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が出来ましたら、いよいよ講座の開催です。
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、施設使用料等)は、申請者側の負担となります。講師料については、先生と事前に協議が必要です。

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ています。

(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)追加となります

●受講を中止する場合の対応について、事前に講師と相談しておくスムーズに進みます。



指導分野	内容詳細
健康・体操	ヨガ・吹矢
スポーツ	ソフトテニス・ニュースポーツ
音楽・芸能	ウクレレ・尺八・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	筆文字・書道・美文字セミナー・書道パフォーマンス
食品・料理	そば
住まい・園芸	フラワーアレンジメント
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	日本語講座
教育全般	メモリーアート・子育て・読み聞かせ
地域・環境	御前山ビオトープ
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

やさしいヨーガ

やさしい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！身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 ■ kirakiradanai@hotmail.co.jp

よりそうyoga～産前・産後ヨガ～

それぞれの「今」に合わせたココロと身体に寄り添うyogaをしてみませんか？マタニティyoga・産後yogaなど、初めての方でも安心していただけるよう、やさしいyogaを心がけております。



講師名 ■ 仲田 恵美

連絡先 ■ megumiyoga.since2022@gmail.com

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

ソフトテニス講座（小学生・中学生対象）＆（社会人の趣味サークル）

【小学4年生以上】運動する楽しさと、中学生に向けての実技指導

【中学1年生・2年生】技術のレベルアップと、実戦対応を目指した指導

【社会人】健康増進を主眼として楽しく指導



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

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

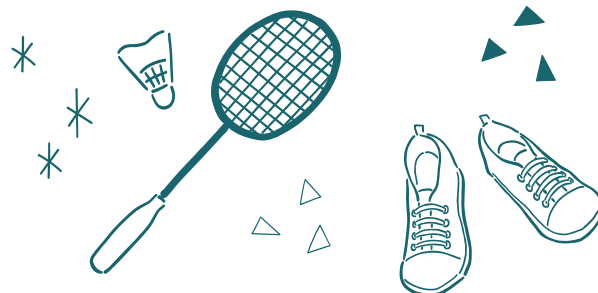
尺八（大師範）

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



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(宗英)

連絡先 ■ 52-1744

裏千家茶道体験講座

初心者向けの茶道(裏千家)講座です。保育園や学校等で「くらしに活かす伝統文化」を楽しく体験してみませんか。



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。

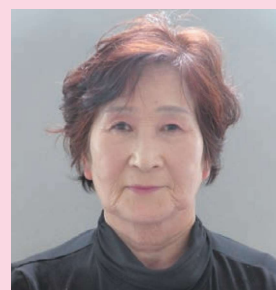


講師名 ■ 久和野 さた

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 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

ガラスアート

鉛のリード線と特殊なカラーフィルムを貼ってステ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

筆文字講座

筆ペンを使い自分の思うままに自由に文字や絵を描いていきます。上手い下手も関係なく、楽しんで描く筆文字講座です。



講師名 ■ 神長 学
連絡先 ■ 090-7283-0436

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 ■ 080-5096-3695

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

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

手打ちそば(二八そば)

そば打ちは全身運動。体づくりと美味しいそば打ちを追求しませんか。



講師名 ■ 手打ちそば倶楽部「千」 石川 寿男
連絡先 ■ 090-4093-5551

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、ハンギングバスケットの作成教室を行います。



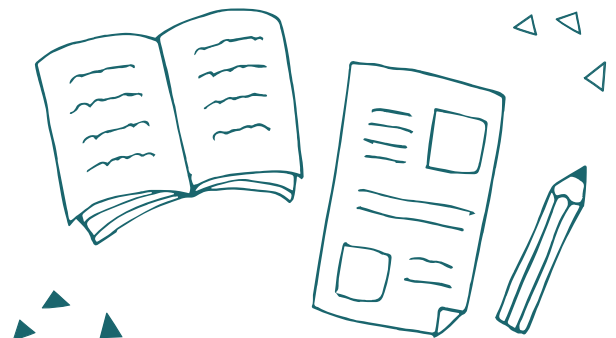
講師名 ■ 桜座 直子
連絡先 ■ 090-5818-0105

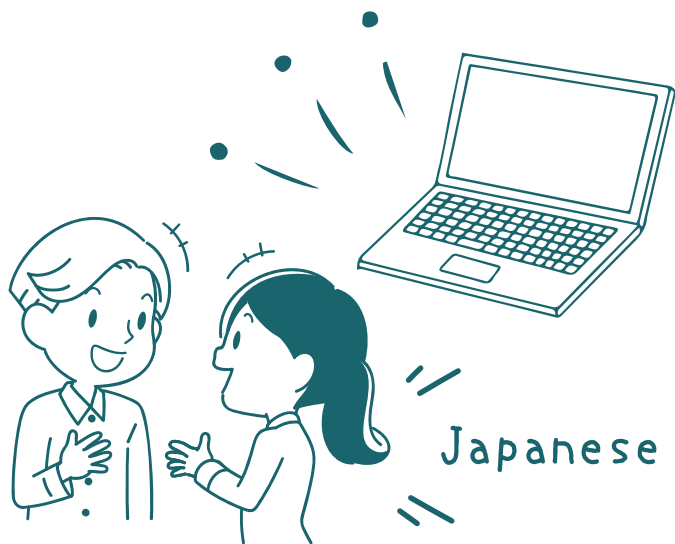
デジタルカメラ入門

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を使用した講座です。主な指導内容は、①案内状の作成・画像(写真)編集と貼り付け。②収支(会計)報告書などのひな型作成。③数字入力のみで自動計算(演算)仕方。その他相談に応じます。



講師名 ■ 三次 弘行

連絡先 ■ 090-2651-9203

電子工作

思い通りに動く楽しさを、電子工作で実感してみませんか。「こんな物作りたい」のすべてをお手伝いします。



講師名 ■ 金澤 功寿

連絡先 ■ k-kanazawa@kmepl.com

たのしい電子工作・プログラミング

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)

・使用デバイス ESP32など



講師名 ■ 野上 文天

連絡先 ■ 090-1116-4661、bnogami@gmail.com

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

メモリーアートを作りましょう

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

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・紙芝居

読み聞かせ、紙芝居



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

御前山ビオトープの自然観察

ビオトープの希少植物の説明及び自然観察／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 栗田 耕太郎
連絡先 ■ 55-2782

西塩子の回り舞台講座

西塩子の回り舞台について
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 大貫 孝夫
連絡先 ■ 52-3518

知って得する!知らないで損する相続財産・遺言について

相続財産で争いが起きない
ための遺言書作成。成年後
見制度・離婚問題など家庭
内の困りごとなど、元検察官・
元公証人が講演や個別相談
でアドバイスします。



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

『ひたまる先生』と
みんなで学ぼう！
見える世界を広げよう！



受け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

講師名

日時

場所

受講者の数

講師料

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:0295-55-7600（直通）
