令和８年度

令和8年4月発行

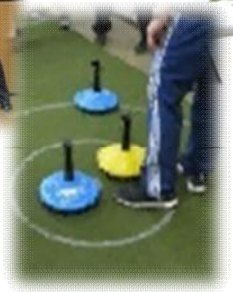
かすかべし出前講座メニュー一覧

（市民講師編・行政編）

かすかべし出前講座は、皆さんの学習会や集まりに講師を派遣し、暮らしに役立つ情報や市の事業について講義・実技等を行うものです。豊富なメニューがありますので、ぜひご活用ください。
開催日時や内容などについては、事前に調整が必要となりますので、あらかじめ社会教育課 生涯学習推進担当へご相談ください。



スポーツや体操





大人の学び



こどもも楽しめる♪





モノづくり

芸術・文化の鑑賞





地域サロン等の親睦会に

子ども会での催しに

サークル活動の技術向上に

PTA活動での勉強会に

問い合わせ／社会教育課 生涯学習推進担当

〒344-0062
春日部市粕壁東３－２－１５（教育センター内）
TEL：048－763－2425　FAX：048－763－2219
メールアドレス：s-kyoiku@city.kasukabe.lg.jp

※休業日についてはホームページをご確認ください。

市公式HPにて
随時更新♪
↓↓↓↓↓↓↓↓

かすかべし出前講座の利用方法

1	**受講者のグループを作ります**	■原則として、市内在住・在勤・在学者の10人以上のグループを作ってください。 自治会等の既存の団体はもちろん、受講のために新しく作ったグループでも大丈夫です。 ※政治・宗教・営利を目的とした催しにはご利用できません。 
2	**講座メニューを選びます**	■「かすかべし出前講座メニュー一覧」の中から、受講したい講座を選んでください。 ■講座によっては受講対象者等の条件がありますので、ご確認ください。 ■講師謝礼は無料ですが、交通費・教材費等（実費）が必要な講座があります。 （一覧には目安の金額を掲載していますが、内容によって変更する場合があります。） ①市民講師編　春日部市生涯学習人材情報登録制度に登録している講師が、 趣味や暮らしに役立つ様々な講座を行います。 ②行政編　市の職員が講師となり、市の事業や専門知識を生かした講座を行います。 原則として、平日の午前９時～午後５時に実施します。（講座によっては土日に開催可） ※ご要望やご意見を受け付ける場ではないことを ご理解いただきますようお願いします。 
3	**会場を確保します**	■会場（市内に限る）の手配は、依頼する団体で確保してください。 （公民館・学校・集会所等のほか、民間施設でも可） 
4	**社会教育課生涯学習推進担当に電話等で事前相談します（☎７６３－２４２５）**	■講師との日程調整が必要ですので、あらかじめ社会教育課にお電話等でご相談ください。 その際は、次のことをお伝えください。 ①受講する団体名　②日時　③会場　④受講対象・人数　⑤代表者の連絡先 
5	**社会教育課に受講申請書を提出します**	■日程調整が整いましたら、講座開催日の１４日前（一部講座を除く）までに、 社会教育課生涯学習推進担当に「**かすかべし出前講座受講申請書**」を提出してください。 （メール⇒ s-kyoiku@city.kasukabe.lg.jp または直接窓口・郵送・ＦＡＸ等でも可） ※受講申請書は市ホームページからもダウンロードできます。
6	**受講決定通知書が届いたら、講師と打ち合わせをします**	■申請後１０日以内を目安に「**かすかべし出前講座受講決定通知書**」が郵送されます。 ■受講者と講師で、受講内容等について打ち合わせを行ってください。 
7	**講座を受講します**	■当日の会場準備・進行等は、受講者の皆様で行ってください。 ■講座終了後は、アンケートにご協力いただきますようお願いします。

かすかべし出前講座「市民講師編」（令和８年度）

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
社会・経済	1	終活入門（20歳から100歳までの危機管理）	・エンディングノートの書き方及び活用法 ・自筆証書遺言の書き方及び財産目録等の活用法	赤堀　良孝	3時間	成人以上	講義 実技	土・日 要相談	【教材費等】 １人あたり500円
社会・経済	2	初めての障害年金	障害年金を受給するための要件について説明いたします。	福田　泰	1時間	限定なし	講義	要相談	【教材費等】 １人あたり500円
社会・経済	3	それで本当に良いの？ 生前贈与のあげ方・もらい方	よくある相続の事例や生前贈与の勘違いを踏まえ、生前贈与の正しい知識や制度をわかりやすく解説します。	新井　良輔	1.5時間	成人以上	講座 実技	月・火・金 （午後） 水・木 （午前・午後）	無料
社会・経済	4	それで本当に良いの？ 生前贈与のあげ方・もらい方	よくある相続の事例や生前贈与の勘違いをふまえ、生前贈与の正しい知識や制度をわかりやすく解説します。	青山　光太郎	1.5時間	成人以上	講座 実技	火・金（午後） 月・水・木 （午前・午後）	無料
自然科学・技術	5	身近になった半導体工学	半導体・金属・絶縁体中の電気の流れを原子・分子構造より解説し、電荷結合素子・電子回路等の半導体の応用について勉強します。	米井　健治	2.5時間	限定なし	講義	土（午後）	無料
自然科学・技術	6	わくわく科学体験教室	身近な材料で科学オモチャを手作りして遊び、オモチャの不思議な動きや変化を観察し、そのわけを考える。	わくわく 科学クラブ	1～1.5 時間	小学生以上	工作 実験	月～日	【教材費等】 １人あたり200円 【必要な準備】 直射日光の当たらない 部屋、電源（100V）、 スクリーン、テーブル、 ホワイトボード
自然科学・技術	7	かんたんドローン講座	室内での簡単なドローン操縦を覚えて頂き、ドローンの楽しさをお伝えします。 講師複数名による手厚い指導体制（最大４名）を整えており、最大16名程度の受講者まで受け入れ可能です。 座学と操縦体験を組み合わせた効率的なカリキュラムを提供いたします。 ※人数や内容については事前にご相談ください。	佐々木　啓太	要相談	小学4年生以上	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【必要な準備】 地肌の見えない洋服で お越しください。

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
自然科学・技術	8	AI講座（初級・中級・上級）	AIとは何か、どういった種類があるのか そこから自分が何をしたいかを見つけ、AIを自分の生活に役立てる	スマイルリンク	2時間	限定なし	講座 実技	全日対応可	【講師交通費】 実費 【資料代等】 １枚あたり10円
自然科学・技術	9	生成ＡＩの利用の指導	高齢者等において、ボケ防止や孤独感の対策として生成AIの活用が期待できる。利用に当たって、注意も必要であるが、どのように使えるのかをこれまでの経験を通して指導したい。	新田　哲二	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	【講師交通費】　実費 【教材費等】　100円 【必要な準備】 PC、Googleアカウント など
自然科学・技術	10	はじめての（PC）プログラミング	スクラッチでゲームをつくろう。	Hill（ヒル）芳江	1.5時間	12歳以下のお子さんとその保護者	実技	水 （14～17時） 土 （13～16時）	無料 【持ち物】 パソコン
自然科学・技術	11	デジタル活用支援（パソコン・スマホ・タブレット）or SNS	デジタル活用支援（パソコン・スマホ・タブレット） 入門基礎から応用→ご希望に沿ったサポートをいたします。 ※講座のテーマや課題を予め決めてください。	三輪　勝	要相談	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 １人あたり100～500円 【持ち物・必要な準備】 プロジェクター、PC・ スマホ・タブレット （講座により）
自然科学・技術	12	写真でめぐる世界の風景＆日本の風景	写真の閲覧と説明	田﨑　瀏一	2時間	限定なし	講義 ﾜｰｸ ｼｮｯﾌﾟ	要相談	無料 【必要な準備】筆記用具
自然科学・技術	13	野鳥、昆虫、草花などの自然観察	古利根川・北関東県での野鳥、昆虫、草花など 生きものを鑑賞し〝やすらぎ〟と 〝コミュニケーション〟を 深めましょう。 **自治会、学校、幼稚園などの集まりに。** **子供だけでなく大人も楽しめます。** 	宮　洋春	2時間	限定なし	講義 ﾜｰｸ ｼｮｯﾌﾟ	終日 要相談	無料 【必要な準備】筆記用具
産業・人	14	人生100年時代の セカンドライフ・デザイン	自分史年表から得た示唆をベースに 「第2の人生30年計画」を実際に デザインする実践的セミナーです。 **人材開発コンサルタントとしての** **講師歴30年以上です！** 	山口　一夫	講座 2時間× 2～4日 または 講演 60～90分	おおむね 50歳～70歳	講義 講演	要相談	【教材費等】 要相談 【必要な準備】 プロジェクター、 スクリーン

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
産業・人	15	子供に向き合える自分に、子向力UPセミナー	自分に向き合い悩みの原因を内側に見つけていく。思いを手放し具体的方法を実践することで母親自身を楽にする。	松坂　ミキ	2時間	子育て中の母親	講義	実施希望日の１か月以上前なら調整可能	無料
産業・人	16	いまあなたにとって勉強することが必要な理由	なぜ、「いま勉強することが必要か…」を具体例で説明します。 **中学、高校へ出向いて教室や体育館などでお話しできます。**	大和　眞一	1時間	中高生の子を持つ親	講義	終日 要相談	無料
産業・人	17	いまあなたにとって勉強することが必要な理由	なぜ、「いま勉強することが必要か…」を具体例で説明します。 **中学、高校へ出向いて教室や体育館などでお話しできます。**	大和　眞一	1時間	中高生	講義	終日 要相談	無料
音楽	18	プロのような歌い方	口の開き方、言葉をはっきりだす	新　清司	1時間	限定なし	講義 実技	土 （14：30 ～15：30）	【教材費等】 1曲あたり500円程度
音楽	19	古典芸能・琵琶を楽しむ	平家・源氏物語を琵琶で楽しみます。	杉浦　佑水	1時間	限定なし	講義	土（午前）	無料
音楽	20	オカリナを吹いてみよう	・楽譜の読み方　・オカリナについて ・演奏「たこたこあがれ」等 ※オカリナお貸しします。 **気軽に挑戦してみてください。** ライリッシュ・オカリナ連盟ＨＰ⇒	野田　明子	1.5時間	成人以上	実技	金（午後）	無料 【持ち物】 筆記用具、 飲み物（水またはお茶）
音楽	21	ジャズを楽しもう	古今のジャズの名曲をＣＤ・LP ・配信等の音源で鑑賞し、 聴き所や楽しみ方を 解説いたします。  **ジャズをわかりやすくていねいに解説いたします。**	原田　慎二	2時間	限定なし	鑑賞 解説	金・土（午後）	【教材費等】 1人1回あたり200円
文化・芸能	22	美しい文字を書こう	手書きのよさを見直し、美しく好印象を与える文字の習得を目指します。基礎から応用まで、漢字、ひらがな、くずし字まで	五十嵐　光圃	2時間	限定なし	講義 実技	月・火・土 （午後）	【教材費等】 1人あたり100円 【持ち物】 鉛筆（2B～3B）

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
文化・芸能	23	初心者も歓迎 ボールペンと筆ペン字	美しい、人に見られても自信の持てる文字を書きたい方 基本から丁寧におしえます。よい仲間を作ろう。	小林　美香	要相談	成人以上	講義 実技	火 （10～12時） 水 （13～17時）	【講師交通費】 1,000円 【教材費等】 1回あたり100円
文化・芸能	24	書道（書道に親しむ）	書道をやってみたいという人に筆の持ち方から学び実際に文字を書いてみます。	関根　鳴城	2時間	限定なし	実技	要相談	無料 【持ち物】 書道用具一式
文化・芸能	25	にこふで筆文字アートで感謝を伝えよう	かわいいにこちゃん入りの筆文字で、ハガキ用紙に感謝の気持ちを筆ペンで書きます。パステルやドットペンもじゆうに使ってOK。（フレーム付き）	レミコ	1～2時間	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり 1,000～2,000円
文化・芸能	26	楽しくいけましょう！ 花のある生活を	初球から上級までのいけばな指導	安助　一洵	要相談	成人以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり1,500円 【持ち物】 ハサミ
文化・芸能	27	華道（古流）講座	生け花を生けられるように 指導いたします。 **たくさんの方々をお会いできるのを楽しみにしております。** 	FK 華道・着付け・茶道教室	1時間	限定なし	実技 説明	月・火・木 （午前）	【教材費等】 1回あたり 1,500円
文化・芸能	28	地元春日部・埼玉の民踊 全国の民踊を指導	子供から大人まで、やさしく指導します。	藤井　恭子	1.5時間	限定なし	講義 実技	月・火 （午前） 要相談	【講師交通費】 実費
文化・芸能	29	あなたも今日からできる花札講座	花札(主に髙野流・こいこい、はちはちも可)	こーへい/花札師	2時間 要相談	限定なし	実技	土・日 要相談 (平日終業後)	無料 内容によっては要相談
文化・芸能	30	街道寄席	古典落語	生一本	要相談	限定なし	鑑賞	土・日	無料

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
文化・芸能	31	昔あそび	昔あそびのベーゴマ、メンコ、ビー玉、グランド遊び一般について指導します。	島田　定夫	要相談	限定なし	実技	土・日	無料
文化・芸能	32	日本舞踊を通して学ぶ 美しい所作と和の心	日本舞踊の基礎的な動き（立ち座り・おじぎ等）を体験しながら、日本人らしい美しさを感じていただきます。 また、扇子等を使い、実際に日本の音楽に合わせて踊っていただきます。	藤間　眞白	要相談	限定なし	講義 実技	土・日（午後） 要相談	無料 【持ち物】 要相談
文化・芸能	33	安来節だよ アラエッサッサー♪	安来節を中心とした演芸の鑑賞や要望によって、どじょう掬い踊り、銭太鼓、唄の体験を行います。 **笑う門には福来る！** **一緒に笑って身体を動かして元気に楽しみましょう。**	堀越　奈津美	要相談	限定なし	実技	要相談	【持ち物】 動きやすい服装、 タオル、飲み物
文化・芸能	34	遊びながら出来る楽しみ	マジックや玉すだれ（初級・中級）、牛乳パックを使った小物箱作り等、バラエティに富んだ内容で指導します。	井上　喜代子	要相談	限定なし	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり100円 【持ち物】　はさみ
文化・芸能	35	初心者マジック教室	日用品を使ったかんたんなマジック	ダーク浜	2時間	限定なし	講義	終日	【持ち物】 トランプ
文化・芸能	36	みー先生のおかしな世界	お笑い腹話術・ マジックショーの 参観および実技。 	みー先生	要相談	限定なし	公演	要相談	【講師交通費】 1,000円程度 【必要な準備】 駐車場、ホワイトボード、長机2脚
美術・工芸	37	ふんわり可愛い季節のパステルイラスト制作	型紙で簡単、ふんわり優しいパステル体験。個性が光り自然と会話が広がる楽しいワークショップです。	アートのはら	2時間	限定なし ※小学2年生以下は保護者同伴	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円 多人数の場合要相談
美術・工芸	38	フワフワねん土教室	特殊な紙ねん土を使った人形づくりの教室です。	香山　誠司	2時間	限定なし	講義 実技	土・日	【教材費等】 1人あたり650円 【持ち物】 楊枝、木工用接着剤、 ふきん、はさみ

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
美術・工芸	39	楽しくステンシル	切り抜いたステンシル型を使い、布素材等に水性アクリル絵の具で染めます。	小島　栄子	2.5時間	成人以上 要相談	講義 実技	月・日（午後） 木（午前・午後） 要相談	【教材費等】 定期講習の場合 15,000円～要相談 【持ち物】 タオル（筆拭き用）、 エプロン、新聞紙2枚
美術・工芸	40	貼るだけ簡単小物づくり♡	貼るだけで、かわいいロゼットキーホルダーやインド刺しゅうリボンのついたペンケースが作れます。針は使わないので安心！！	coco..luana. 鈴木　さくら	2時間	限定なし	実技	金・土・日 （10時～12時）	【交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり 800～1,500円
美術・工芸	41	シャインカービング	あらかじめ色や絵が印刷されたビニールを彫って、ステンドグラスや江戸切子のようなキラキラの作品を作ります。 	こんどう　いくこ	1.5～2時間	１１歳以上	講義 実技 ワークショップ	要相談	【教材費等】 1人あたり1,000円～ （作品の大きさにより）
美術・工芸	42	親子で作ろうポンポンマスコット	好きな色の毛糸で好きな動物などのかわいいマスコットを作ります。親子で楽しく作って、オリジナルの作品を持ち帰れます。 **幼児から高齢の方まで** **ご好評頂いています！** 	長谷部 美佐保	2時間	4歳～小４は保護者と一緒で、 小5以上は一人で参加可	実技	全日程可能	【講師交通費】 実費 【教材費】 1個あたり300～500円 【持ち物】 ハサミ、木工用ボンド
美術・工芸	43	葛飾北斎の浮世絵作品の鑑賞と模写	葛飾北斎の代表作「富嶽三十六景」を中心に、作品を鑑賞し、色鉛筆で模写する。 	山川　かすみ	2時間	成人以上 親子講座も可 （要相談）	実技	月・水～土 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費】 1回あたり100円
美術・工芸	44	はじめてのパステルアート	型紙を使い、指で描くパステルアートは、どなたでも気軽に作品作りが楽しめます。色や形を工夫して、オリジナルカードを描きましょう。	山川　かすみ	1.5時間	成人以上 親子講座も可 （要相談）	実技	月～土 （午前・午後）	【講師交通費】 実費 【教材費】 1回あたり100～500円 （作品による）
美術・工芸	45	お花とアロマと炎の癒しで心と体をリフレッシュ♪	お花をキレイに魅せるハーバリウム、ボールペン、お花のキャンドル、文字の浮き出るキャンドル、アロマバスボム、バスソルト、スプレーリップの作成を指導します。	レミコ （LE・ME・KO）	1～2時間	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり 500～2,500円

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
美術・工芸	46	木目込人形を 自分で作って楽しもう	日本古来の人形に布を木目込んでいきます。	渡邊　幸子	3時間	成人以上	実技	要相談	【教材費等】 要相談 【持ち物】 はさみ、盃、目打ち、 ボンド、竹串
語学	47	正しい英語より通ずる英語	経験に基づくキーワードの使い方とマナー	内田　潔	1.5時間 要相談	限定なし	講義 実技	日（午後） 要相談	無料
語学	48	おんがくとにほんごであそぼう	外国人の子どもを対象に、音楽を通して日本語で日本語を学んでもらう	おとのにほんご	１時間	外国人の 子ども	講座 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【資料代等】 １人あたり0～５０円 【持ち物・必要な準備】 駐車場
語学	49	IT時代の英語学習	英語は、「音」で学べば聞き取れます。 英語環境の作り方について指導します。	川名　広治	2～3時間 （要相談）	限定なし	講義 ｸﾞﾙｰﾌﾟﾜｰｸ	要相談	【講師交通費】　実費 【持ち物・必要な準備】 ICレコーダー （録音機能付スマホでも可） プロジェクター、 スクリーン、スピーカー
語学	50	60歳からできる フランス語入門	フランス語の基礎から簡単な会話練習など。	櫻井　知子	1.5時間	成人以上	講義	要相談	【講師交通費】 実費
語学	51	中国百景・調べ、味わい	正しい中国語の勉強法でピンインから学ぶ、インプット・アウトプット重視のレッスン形式で、スムーズに理解できるようにオリジナルの教材で指導します。 **お気軽にお声がけください！**	シャオレイ	2時間 要相談	成人以上	講義	火・水・木 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 １人あたり800円
語学	52	スペイン語クラブ Cascabel	初めて学ぶ方や、基礎をやり直したい方を対象に、スペイン語をわかりやすく学べるコツを指導します。	スペイン語クラブCascabel	2時間	限定なし	講義	土（午前）	【教材費等】 １回あたり500円
語学	53	英検 Elementary School Goalsの体験	英語（リスニング・リーディング）のテストに向けたレッスン	Hill（ヒル）芳江	1時間	英検5級 取得前の 年長以上	講義	要相談	【教材費等】 １人あたり100円

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
語学	54	名場面から読む Shakespeare	Shakespeare作品「Romeo and Juliet」の名場面を中心に読解、原文を鑑賞します。	みらんだ　せいこ Miranda Seiko わんだー Wonder	2時間	成人以上	演習形式	要相談	【教材費等】 要相談 【持ち物】 英和辞書または電子辞書 （大学、社会人レベルのもの）
語学	55	もう一度やってみよう ～英会話初心者～	初心者の方へ楽しく英会話を指導します。 一度、二度挫折した方もwelcome	森　徳子	要相談	成人以上	講義	水（午後） 木（午前・午後） 要相談	要相談
古典・文芸	56	やさしい俳句教室	俳句とは何か、俳句の作り方・考え方をやさしく指導	磯谷　冬日	2時間	成人以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり200円
古典・文芸	57	おもしろ漢字講座	漢字に関わる話全般、書き間違いやすい漢字、四字熟語、故事、諺、漢字の歴史や古代文字等、漢字にまつわる話を紹介します。また、「論語」全般についてもお話しします。	内山　政勝	2時間 要相談	成人以上	講義	終日	【教材費等】 1人1回あたり200円
古典・文芸	58	古文書を読む	古文書を通じ、歴史と触れ合いましょう。楽しく無理なく学習できるようお話しします。	小池　祐介	要相談	限定なし	講義	要相談	【交通費】　実費 【教材費等】 1人あたり500円 【持ち物】 メモ帳、くずし字解説 または用例辞典
古典・文芸	59	中国古典の名言・名句 を楽しもう	論語や漢詞、和漢の名著をわかりやすくていねいに解説し、人生を楽しく豊かに過ごす知恵を学びます。	原田　慎二	2時間	小学生以上	講義	金・土（午後） 要相談	【教材費等】 1人1回あたり200円
古典・文芸	60	ナンプレ教室 ビギナーから中級程度まで、 始めようナンプレ	30分解き方の説明、その後用意した問題をやってもらいます。わからなくなったら手を挙げてください、駆け付けます。	小林ナンプレ 教室	2時間	限定なし	講義 実技	日	【講師交通費】 実費 【教材費】 1人あたり200円
古典・文芸	61	本づくりと出版体験を語る	誰しも一度は自分の本を書いて出版してみたいと思ったことがあるのではないか。そんな夢みたいな話をとうとう実現したいきさつと経過の貴重な体験を関心を持つ方にお話しし、一人でも多くの方が取り組まれる一助となれば幸いである。本づくりとは何かからはじめて出版するための基礎知識、ノウハウを私の拙い経験ではあるがお話ししたい。	平野　恵久	2時間	高校生以上	講義	土・日 （14～16時）	【教材費等】 1人1回あたり300円

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
市民生活	62	高齢者講習・認知機能検査の体験談	令和4年5月13日に改正走路交通法が施行され、高齢者講習及び認知症機能検査の内容が変わりました。 平成31年・令和4年認知症検査の体験談や埼玉県警察のHPに掲載されている参考資料等についてお話できればと思います。	赤堀　良孝	2時間	おおむね75歳以上	講義 実技	土・日（午前・午後）	【教材費等】 1人1回あたり500円
市民生活	63	アロマで手作り講座	アロマの使用方法、心や体に与える作用などを学びながら、手作りコスメを中心にせっけんや入浴剤などをつくります。	Aromatic life	2時間	限定なし	講義 実技	平日 要相談	【教材費等】 1人あたり 1,000～2,000円
市民生活	64	フラワーアレンジメント	初心者から丁寧に指導します。	今井　真由美	1～1.5時間	限定なし	実技	月・水・金（午後） 要相談	【教材費等】 1,000円 【持ち物】 新聞紙、はさみ、 ビニール袋
市民生活	65	ふろしき活用術	ふろしきのよさを見直し、結び方、包み方を指導する。エコバックとして、さらに災害時にも活用できるようにしたい。 **自治会や学校など対応します。お声がけくださいませ。**	五十嵐　和子	2時間	限定なし	講義 実技	月・火・土（午後）	無料 【持ち物】 手持ちのふろしき（大・小 数枚） 空き箱、ペットボトル等
市民生活	66	ストレスに負けない心と体を作る	ストレスとは？自身のストレスについて知り、身近な色・香り・食べ物を利用してストレスを軽減・緩和します。	押村　陽子	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	要相談
市民生活	67	健康と照明の関係、 その謎に迫る！	侮るなかれ、照明の質が睡眠に及ぼす影響を照明の専門的見知から紐解いて、健康寿命にお役立ていただきます。	椎原　敏次	1.5時間	限定なし	講義	火・水・金・日	無料 【必要な準備】 スクリーン 暗幕（ブラインド）
市民生活	68	スキンケア～美眉レッスン・メイク講座	季節に合ったスキンケア体験から1人1人に合ったメイク・美眉レッスンまで、ワンランクアップの自分に！	森泉　佳子	2時間	限定なし	講座 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【資料代等】 1人あたり100円 【持ち物・必要な準備】 タオル、鏡、筆記用具 ご自身のメイク製品

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
食・料理	69	本格キムチ（白菜）づくり、無添加、無着色	本格キムチ作りは大勢で作ってこそおいしく深みのある味に出来上がり、みなさんと親しみの輪が広がります。	コリアクッキング	2時間	成人以上男性もぜひ！	実技	木（午後）	【材料費等】 1人あたり2,000円 【持ち物】 エプロン、三角巾 ふきん、マスク着用 ゴム手袋、フタ付き容器
食・料理	70	らくらくそば打ち体験	日本そばうち	蕎麦の会　藤	3時間	小学4年生以上	講義 実技	終日 要相談	【教材費等】 1人1回あたり1,500円 要相談 【持ち物】前掛け、上履き バンダナ、タオル3枚 持ち帰り用の容器
食・料理	71	体にも環境にもやさしいおから味噌作り	おからと麹で作る、体にも環境にもやさしい味噌作りをお伝えします。	辻　圭子	1.5時間	限定なし	実技	月・火・木・金（午前） 土（午前・午後） 要相談	【教材費等】 1人1回あたり2,500円 【持ち物・必要な準備】 エプロン、 手拭きタオル
食・料理	72	楽しくピザ作り♪	生地をのばして、おなじみのピザやデザートピザを作ります。焼き立てピザを味わってみませんか？	楽ぱん	2時間 要相談	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円 【持ち物】 エプロン、タオル お手拭き、 持ち帰り用の容器
食・料理	73	楽しいパン成形♪	まるで赤ちゃんのほっぺのような柔らかなパン生地に触れてみませんか？あんなぱんやこんなパン、一緒に成形を楽しみましょう♪	楽ぱん	2時間 要相談	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円 【持ち物】 エプロン、タオル お手拭き、 持ち帰り用の容器
健康	74	健康セミナー	健康管理士による健康のお話。	安助　隆子	要相談	限定なし	講義	要相談	無料
健康	75	iCARE(あいケア)式認知症改善プログラム	家族が自宅でできるiCARE(あいケア)式メソッドによる認知症の予防と治療について実践的に指導します。心の持ち方、食事、循環、解毒排泄、休息睡眠を正してゆきます。iCARE式メソッドをマスターすれば、他の多くの病気にも応用できます。	岩田　泰秀	要相談	成人以上	講義 実技	要相談	無料 内容によっては要相談 【必要な準備】 プロジェクター、スクリーン等(あれば)

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
健康	76	アーユルヴェーダ食事講座	・アーユルヴェーダ食事講座 ・ギー作りと食生活による毒素排出講座	シャオレイ	2時間	限定なし	講義 実技	火・水・木 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人1回あたり 1,000円
健康	77	セルフ経絡ケア・アロマテラピー・カラーセラピー	経絡にそって自分の身体を自分で優しく押すことで、自分自身を癒やします。アロマ・カラーで心を癒やします。	ツチヤ　チマ	2時間	成人以上	講座 実技	要相談	【資料代等】 １回あたり０～８００円
健康	78	朗読教室～〝読む〟ことは脳の老化予防～	「朗読の基本」から「様々な作品を朗読」まで、受講者のレベルに合わせて指導します。 **受講者の希望に合わせてカリキュラムを考えます。**	門倉　くみこ	2時間	成人以上	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 500円
健康	79	認知症予防に役立つ 健康朗読講座	声出しのための基礎トレーニング（活舌・口腔ケア） テキストを用いたリレー朗読と群読	平岩　純子	2時間	50歳以上	講義 実技	月～水・土・日 （午後）	【教材費等】 1回あたり300円 【持ち物・必要な準備】 プロジェクター HDMIケーブル、
健康	80	官足法と足揉み ～自分の健康は自分で守ろう～	指と棒一本で足を揉むことで血流循環をよくして、自然治癒力や免疫力を高め、病気を改善する健康法を指導します。	榎本　大助	2時間	限定なし	実技	木	【交通費】　実費 【教材費等】　要相談 【持ち物】 タオル、飲み物、 ハンドクリーム
健康	81	足もみ健康法で100歳まで元気に歩こう！	足もみのセルフケア、カンタンにだれでもできるやり方。足の反射区と体のつながりが分かる座学。	松崎　純子	2時間	限定なし	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり1,000円 【持ち物】 タオル、クリーム （ハンドクリームなど）
福祉・こども	82	タッチスイッチによる音楽遊び、ロボット遊び、選ぶ・分ける絵カード遊び	マヒがあってわずかな動きしかできない幼児でも触れるスイッチで様々な音楽遊び、ロボット動作を促す。多種多様なカードによる学習。	川島　雅裕	1時間	障がいのある乳幼児	実技	土・日	無料
福祉・こども	83	わらべうたベビーマッサージ	わらべうたを使ってベビーマッサージ **赤ちゃんをママの手で優しくマッサージすることで、ふれあいを通じて赤ちゃんの心を育て、親子の心の絆を強めましょう**	田中　佳代子	1時間	親子 （3か月～ハイハイ時期の赤ちゃん）	実技	要相談	【教材費】 オイル使用の場合 1回あたり100円程度 【持ち物】 バスタオル、飲み物、 オムツ

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
福祉・こども	84	ビジョントレーニング	ビジョントレーニングの概要、お家や保育園等で簡単に取り入れられるビジョントレーニングのアイデアを指導します。	林田　環	１～２時間	限定なし	講座 実技	要相談	無料
福祉・こども	85	こども集合！ココロもカラダも元気でいよう！	コロナ禍で外に出る気力もなくなっている子どもたちにも体を動かす機会をつくり、基礎運動や簡単なダンスをしながら、やる気や自信をつけていくような内容で指導します。	ピュアキッズ 須賀　里美	要相談	こども 要相談	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【持ち物】 室内シューズ、タオル、 飲み物
福祉・こども	86	多文化共生保育の現状と課題	外国籍や外国をルーツとする子どもたちが増えている。こういった子どもたちは保育園においてどのように保育がおこなわれているのか。各地の集住地域の保育園での取り組みを紹介するとともに、就学年齢に達する子のプレスクールについても紹介する。	平野　恵久	1.5時間	高校生以上	講義	土・日 （14～16時）	【教材費等】 １人1回あたり300円
福祉・こども	87	様々な子育て支援のあり方と今後	子育てはそもそも家庭で完結されるものであった。しかし、共働きが増える時代になり、保育園が家庭に取って代わる時代となったが、０～３歳未満、片働きの家庭にとっては核家族の中で孤立化を深めている。この現状を踏まえて各地で子育て支援がおこなわれている。様々な子育て支援について紹介するとともに新たな子育て支援の動きについても触れていく。	平野　恵久	1.5時間	高校生以上	講義	土・日 （14～16時）	【教材費等】 １人1回あたり300円
防災・安全	88	特殊災害と市民の安全	化学災害、生物災害、放射線災害、 核災害、爆発物災害、放火等の災害、 群衆災害等の災害対策と 市民の安全について **お気軽に声をかけてください。** 	井上　忠雄	２時間	限定なし	講義 実技	水・木・日	【教材費等】 １回あたり100円
防災・安全	89	災害！まずは生き延びよう	春日部ではどんな災害が起こり、その中で何が危険が大きいのか？その危険からどう命を守るのか考えてみよう！	奥田　真司	1.5時間 要相談	中学生以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 １人あたり100円 【必要な準備】 スクリーン
防災・安全	90	防災勉強会	ご希望の演題に対応します。プレゼン形式で分かり易く講義を展開していきます。	新保　延峯雄	２時間	限定なし	講義	終日 要相談	無料 【必要な準備】 プロジェクター、 スクリーン等

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
防災・安全	91	フレイル転倒予防太極拳	高齢者の転倒骨折を防ぐための太極拳について指導します。	藤田　葆雄	2時間	限定なし	講義 実技	月・水・木・ 土・日 （午前・午後）	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 底の薄い上履き
防災・安全	92	春日部の地盤の生い立ちと軟弱地盤のリスク	春日部市の軟弱地盤の生い立ちとリスク、及び関東大震災級の大地震に襲われたら家は傾くか、地盤は液状化するか。	大和　眞一	2時間	限定なし	講義	要相談	【教材費等】 １人あたり1,000円
スポーツ・体操	93	スポーツウエルネス 吹矢を楽しもう	吹矢の吹き方、腹式呼吸の仕方、的への当て方を指導します。  **吹矢を楽しみながら健康に‼**	一般社団法人 日本スポーツウエルネス吹矢協会 春日部中央支部	2時間	成人以上 ※１回あたり 20名以下	実技	火・金 要相談	【交通費】 実費 【教材費等】 １人あたり100円
スポーツ・体操	94	太極拳入門	初心者向けの短い太極拳をわかりやすく指導します。	春日部市 武術太極拳連盟	2時間	限定なし	実技	終日	【講師交通費】 実費 【持ち物】 動きやすい服装、 上履き
スポーツ・体操	95	カーレットを楽しもう！	初心者でもカーレットが楽しめるようにルールを指導します。楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう。	カーレット 春日部	1.5時間 要相談	限定なし	講義 実技	要相談	【講師交通費】　実費 【教材費等】用具1式目は無料 2式以上必要な場合は 3,000円（人数により） 【持ち物・必要な準備】 動きやすい服装、飲み物、 ホワイトボード
スポーツ・体操	96	みんなで楽しく健康づくり （3B体操）	用具を使って様々な音楽に合わせて行う体操で、体に無理なく、どなたでも楽しんでいただけます。	工藤　清子	1.5時間	限定なし	実技	月・水（午前）	【教材費等】 １回あたり50円 【持ち物】 動きやすい服装、 上履き、飲み物、 バスタオル
スポーツ・体操	97	健康体操「自彊術」-心も体もスッキリ元気	自彊術体操31動作 自彊術療法（肩・手・脚・背等のもみ療法） **病気の予防･改善を目的とした体操です。** **サークル立ち上げもOK。**	公益社団法人 自彊術普及会 春日部支部	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 敷物（バスタオル、 キッチンマット等）

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
スポーツ・体操	98	健康体操「自彊術」-元気に動ける体をつくろう	自彊術体操31動作 自彊術療法（肩・手・脚・背等のもみ療法） **病気の予防･改善を目的とした体操です。** **サークル立ち上げもOK。**	公益社団法人 自彊術普及会 門倉　久美子	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 敷物（バスタオル、 キッチンマット等）
スポーツ・体操	99	自分のペースで楽しく動こう！やさしいヨガ	心と身体に無理なく人と比べずに身体を動かしていけるよう指導します。身体の硬い方は是非！	coco..luana. 鈴木　さくら	1時間	女性限定 （男性要相談）	実技	金・土・日 （10～12時）	【交通費】 実費 【教材費等】 1回あたり5,000円
スポーツ・体操	100	シャオレイヨガ	親子ヨガ・ベビーマッサージ、 ヨガ瞑想講座、ロコモヨガ、 ウォーキング講座 **自治会や学校、会社の集まりにも、** **大人数から少人数まで対応いたします。** 	シャオレイ	２時間	限定無し	実技	火・金（午後） 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 １人あたり500円
スポーツ・体操	101	やさしいチェアヨガ教室	椅子に座ってヨガを行います。チェアヨガに慣れていただくため、深い呼吸をしながら、ご自宅でもできる簡単なポーズを中心に行っていきます。ポーズが簡単な分、呼吸をしっかりと行うため、自律神経が整い、気持ちが安定したり、よく眠れるようになったりとヨガならではの効果が期待できます。	土橋　洋子	40～50分	成人以上	実技	土 （10～14時） 要相談	【教材費等】 １人あたり500円
スポーツ・体操	102	音楽にのせて体を動かそう ラテンエクササイズ！！	マンボやジルバ、ルンバ、チャチャチャ等、メジャーなステップを覚えて音楽に合わせて踊る！簡単、楽しく汗を流そう！	新田　アキ	1～2時間	小学5年生 以上	実技	月・木・土 金（午前） 要相談	要相談 【持ち物】 ダンスシューズまたは 上履き、踊りやすい服装
スポーツ・体操	103	体をほぐしたいママさんあつまれ！	運動不足の方や体力の落ちている方の健康づくりをしながら、体を労わる時間を大切にしたストレッチを指導します。	はーとふる 須賀　里美	要相談	成人以上	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【持ち物】 ヨガマット（バスタオル可）、 タオル、飲み物
スポーツ・体操	104	脳と腸を活性化するブレイン体操♪	ブレイン体操の基礎、筋力トレーニング(立位・イス座位)１分ストレッチ	ハッピー ブレイン♪	２時間	成人以上	実技	平日午前	無料 【持ち物】 筆記用具、飲み物 上履き(運動靴)、敷物 (ヨガマット・バスタオル等) 動きやすい服装、タオル

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
スポーツ・体操	105	美BODY ヨガ 身体を変える	身体の柔軟、筋肉のアプローチ方法等をヨガで実技指導します。	平野　小百合	1時間	限定なし	実技	火	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人300～500円 【持ち物】 タオル、飲み物
スポーツ・体操	106	転倒予防太極拳	高齢者向けの介護予防を目的とした太極拳の指導をします。	藤田　葆雄	2時間	限定なし	講義 実技	月・水・木・ 土・日	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 底の薄い上履き
スポーツ・体操	107	健康体操	健康を保つためのあらゆる体操。 レクリエーションダンス。 **健康体操で100歳まで元気にいきいきと！**	船木　みよ子	1.5時間	60歳以上	実技	要相談	無料 【持ち物・必要な準備】 動きやすい服装 タオル、飲み物、
スポーツ・体操	108	カンタン！インド直伝呼吸法・体操で健康に！	シンプルな体操・呼吸法で筋肉及び関節、自律神経、内臓、精神の調整・改善を行います。楽しく免疫力UP！	モロナモ　ミチエ	1.5時間	限定なし	実技	水（午後） 要相談	【講師交通費】 実費 【持ち物】 動きやすい服装、タオル、 飲み物、ヨガマット （またはバスタオル）
スポーツ・体操	109	デトックス体操（内臓機能を高め、免疫力を上げる）	血流改善でデトックス機能を 活性化させる。自律神経、 脳脊髄液、骨盤、脊柱の 調整法を学び、 免疫力を上げる体操。 	山本　眞子	3時間	限定なし	講義 実技	日（午後）	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 バスタオル、飲み物
R８新規	110	主体性を引き出すコミュニケーション講座	心理的安心を高める関係づくりや、認知科学に基づきメンバーの主体性を引き出す関わり方、会議運営を学ぶ	伊藤（いとう）　諒（りょう）	要相談	成人以上	講義	要相談	【講師謝礼】 1名あたり2,000円程度
R８新規	111	色で気づくこころの声	色や塗り絵を使った楽しいワークで、自分の気持ちに気づく体験講座です。どなたでも気軽に参加できます。	佐々木（ささき）　志帆（しほ） （心（こころ）のカフェUIK）	2時間	成人以上 親子講座希望の場合要相談	講義 実技	要相談	【材料費等】 1回あたり300～1,500円
R８新規	112	AIと一緒に文章を書こう	ChatGPTを活用した文章作成、考え方の整理、note等での情報発信の入門講座。	チームねこは	2時間	LINEが使える人	講義 実技	土曜 日曜 要相談	無料

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
R8新規	113	シニア世代起業への挑戦 人生100年時代	自費出版「新製品開発その壁を砕け」より成功の要因と失敗例を語り、**人生100年時代の生きがいを体験記として伝えたい**と思います。 1．会社設立　定款　資本金▼公共施設の効果的利用 2．特許出願　先行技術調査などの申請について弁理士対応	椎名（しいな）　孝一（こういち）	2時間	成人以上	講義 実技	土曜・日曜 15:00～17:00 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費】 資料代500円
R8新規	114	多肉植物寄せ植え講座	育て方のコツ・増やし方など、実際に寄せ植えを作ります	kinari	90分	限定なし	実技	平日	【講師交通費】 実費 【材料費】 1人あたり1500～2000円 【持ち物】 エプロン・手袋

かすかべし出前講座「行政編」（令和８年度）

【行政編】

分類	Ｎｏ	講座名	内容	時間	土日対応	備考 （対象・持ち物・必要な準備等）	担当課
生涯学習・地域活動	301	生涯学習のすすめ	・生涯学習の概要　・生涯学習事業の紹介 ・生涯学習を推進するための取組 ・知識、技術、経験を生かして活躍するには	1.5時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	社会教育課
生涯学習・地域活動	302	学ぶ仲間のつくり方	・サークル、グループのつくり方や活動のあり方について（サークル運営に関すること、公民館施設の予約方法などを含む）	1時間	要相談	会場は各公民館 休館日は除く	中央公民館
生涯学習・地域活動	303	学習会・発表会の開き方	・催し物の企画から実施までの方法について	1時間	要相談	会場は各公民館 休館日は除く	中央公民館
生涯学習・地域活動	304	「つどう、まなぶ、むすぶ、つくる、さがす」公民館	・公民館の役割や理念の説明及び施設、設備や主催事業等の紹介	1時間	要相談	会場は各公民館 休館日は除く	中央公民館
生涯学習・地域活動	305	公民館探訪	・主に児童生徒を対象に、公民館施設見学や公民館の役割などを紹介	1時間	要相談	会場は各公民館 休館日は除く	中央公民館
生涯学習・地域活動	306	市民活動について	・市民活動の説明	1.5時間		視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	市民参加推進課
まちづくり	307	春日部市総合振興計画について	・本市のまちづくりの指針である第２次春日部市総合振興計画の概要	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	政策企画課
まちづくり	308	春日部市自治基本条例について	・春日部市自治基本条例の概要について	1時間	可		政策企画課
まちづくり	309	行政改革について	・行政改革大綱の概要	1時間	要相談		行政デジタル改革課
まちづくり	310	ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）を知ろう	・ＳＤＧｓに関する概要、入門として	1時間	要相談	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要 ※小・中学生向けの講座も可能	政策企画課
まちづくり	311	公共施設マネジメントについて	・春日部市公共施設マネジメント基本計画の概要説明	1時間	要相談		公共施設事業調整課
まちづくり	312	春日部市庁舎見学会（視察）のご案内	新庁舎は分散していた窓口を集約し、市民の利便性を向上するなど「人に優しく災害に強い市民に親しまれる庁舎」となっています。見学ルートに沿って職員がご案内します。	30分	不可		管財課

【行政編】

分類	Ｎｏ	講座名	内容	時間	土日対応	備考 （対象・持ち物・必要な準備等）	担当課
まちづくり	313	春日部市のシティセールスについて	・シティセールス戦略プランの概要説明等	1時間	要相談	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	シティセールス広報課
まちづくり	314	春日部市の都市計画について	・春日部市都市計画マスタープラン（立地適正化計画）について ・景観計画の概要について ・公共交通ネットワークの形成について	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	都市計画課
まちづくり	315	春日部市こども・若者計画について	・本市こども・若者施策における考え方や取組の方向性などを示すこども・若者計画の概要	1時間	要相談	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	こども育成課
まちづくり	316	春日部市のまちづくりについて	・春日部市の未来に向けたまちづくりにおいて、現在取り組んでいる事業内容について	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	都市計画課 まちづくり推進課 鉄道高架推進課
税・年金	317	市税のしくみ	・市民税、固定資産税の仕組みと役割	2時間		7月～11月のみ可能	市民税課 資産税課
子育て	318	子育て練習講座	・暴力や暴言を使わずに育児をする技術を伝えます	２時間	要相談		こども相談課
子育て	319	乳幼児の健康管理	・乳幼児期の発育、発達、育児について	１時間			こども相談課
子育て	320	育児講座	・子育てについてアドバイス等	1時間		就学前の児童を持つ保護者が対象	保育課
子育て	321	妊娠・出産・育児について　助産師と話そう	・安心して出産や育児にのぞめるよう、助産師がアドバイスします。（妊婦ジャケットで妊婦体験をしたり、赤ちゃん人形を抱っこしてみたりできます。）	1.5～2時間	要相談	・対象：妊婦・持ち物：母子健康手帳 ・9時～16時までの間で希望日を3日間ご検討の上、希望日の3か月前までにご連絡ください。	市立医療センター
図書	322	絵本の読み聞かせ	・図書館や学校での活動を想定した絵本の選書や技術など	1時間	可	対象は、こどもの読書活動に興味のある方や保育・学校関係者	社会教育課
図書	323	こどもと本をつなぐ講座①	・ブックトーク（テーマに沿った複数の本の紹介）の技術や実演など	1時間	可	対象は、こどもの読書活動に興味のある方や学校関係者	社会教育課
図書	324	こどもと本をつなぐ講座②	・ビブリオバトル（本の紹介コミュニケーションゲーム）の技術や実演など	1時間	要相談	対象は、こどもの読書活動に興味のある方や学校関係者	社会教育課
図書	325	図書館活用術	・蔵書検索システムの使いこなし術、レファレンスサービスの活用、電子図書館の利用方法、館内ツアーなど	1時間	可		社会教育課

分類	Ｎｏ	講座名	内容	時間	土日対応	備考 （対象・持ち物・必要な準備等）	担当課
福祉	326	高齢者の福祉	・高齢者福祉の現況と春日部市の取り組みについて	1時間			高齢者支援課
福祉	327	障がい者の福祉	・障がい者福祉施策・手続き・サービス ・障害者差別解消法・障がい者虐待の防止	1時間			障がい者支援課
福祉	328	社会福祉協議会と地域活動 ～地域の支え合い～	・社会福祉協議会の概要及び活動、ボランティア活動など	1時間	可		社会福祉協議会
福祉	329	共同募金運動 ～共同募金の基礎知識～	・共同募金運動の説明	1時間	可		社会福祉協議会
健康・医療	330	第2次いきいきライフプランかすかべについて理解を深めよう	・第2次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）の概要説明	30分	要相談	筆記用具	健康課
健康・医療	331	熱中症予防のポイントを学ぼう	熱中症がおこるメカニズムと予防のためのポイントをお伝えします	40分	要相談	筆記用具	健康課
健康・医療	332	家庭での食中毒予防	・食品の安全性について理解を深め、家庭での食中毒予防のポイントをお伝えします。	1時間	要相談	筆記用具	健康課
健康・医療	333	女性と更年期	「更年期ってなあに」 ・正しい知識と楽しく過ごす方法	1時間	要相談	筆記用具	健康課
健康・医療	334	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防しよう	・メタボリックシンドロームとは、メタボリックシンドロームを予防するための生活習慣	1時間	要相談	筆記用具	健康課
健康・医療	335	脂質異常症を予防しよう	・脂質異常症とは、脂質異常症を予防するための生活習慣	1時間	要相談	筆記用具	健康課
健康・医療	336	高血圧を予防しよう	・血圧のしくみ、高血圧とは、高血圧予防するための生活習慣	1時間	要相談	筆記用具	健康課
健康・医療	337	あなたの骨は大丈夫？	・骨粗しょう症とは、骨粗しょう症を予防するための生活習慣	1時間	要相談	筆記用具	健康課
健康・医療	338	糖尿病予備群にならないために	・糖尿病とは、糖尿病を予防するための生活習慣	1時間	要相談	筆記用具	健康課

分類	Ｎｏ	講座名	内容	時間	土日対応	備考 （対象・持ち物・必要な準備等）	担当課
健康・医療	339	予防接種を受けましょう	・子どもの予防接種の受け方や注意点	30分	要相談	筆記用具	健康課
健康・医療	340	みんなで健康マイスター講習	・健康を維持して、元気な生活を続けるための、食事や運動といった日常生活での「ちょっとした工夫」を学びます	90分	要相談	筆記用具	健康課
健康・医療	341	健康アプリ「コバトンALKOO（あるこう）マイレージ」講習会	・健康アプリ「コバトンALKOOマイレージ」の参加方法やアプリ操作方法、機能の説明等をお伝えします	1時間	要相談	対象：コバトンALKOOマイレージに参加を希望する18歳以上の方　持ち物：ALKOOアプリをインストールしたスマートフォン、筆記用具	健康課
健康・医療	342	ゲートキーパー養成講習 基本編	ゲートキーパーとしての役割、悩みや不安を抱える人を支えるための方法を学ぶ	90分	要相談	筆記用具	健康課
健康・医療	343	介護保険制度を知ろう	・資料をもとに制度を説明	90分			介護保険課
健康・医療	344	春日部そらまめ体操（介護予防体操）	・そらまめ体操の説明と実技	1時間		運動のできる服装・靴でお越しください	介護保険課
健康・医療	345	小学2年生向け「おへそのヒミツ」	・胎児の発育や出産について、へその役割を通して語り、親子のきずなについて考えます。	2時間	要相談	・対象：小学2年生、保護者、教員 ・9時～16時までの間で希望日を3日間ご検討の上、希望日の3か月前までにご連絡ください。	市立医療センター
健康・医療	346	小学5年生向け「いのちって？」	・受精から出生までの経過を知ることで、生命の尊厳について考えます。	2時間	要相談	・対象：小学5年生、保護者、教員 ・9時～16時までの間で希望日を3日間ご検討の上、希望日の3か月前までにご連絡ください。	市立医療センター
健康・医療	347	性と体と心のケアを始めようープレコンセプションケアー	・性や健康に関する正しい知識をもち、将来の妊娠・出産を含めた将来設計や健康の管理について、一緒に考えましょう。	２時間	要相談	・対象：中学生、高校生、その他 ・9時～16時までの間で希望日を3日間ご検討の上、希望日の3か月前までにご連絡ください。	市立医療センター
健康・医療	348	「助産師」を知ろう	・助産師は、妊娠や出産に関わるだけでなく、思春期から老年期にかけて、幅広い女性のライフステージをサポートしています。その魅力に触れてみませんか？	1.5時間	要相談	・対象：中学生以上、教員、その他 ・9時～16時までの間で希望日を3日間ご検討の上、希望日の3か月前までにご連絡ください。	市立医療センター
健康・医療	349	女性の健康づくりー月経・骨粗鬆症・更年期・メンタルヘルスー	・ココロと体を整えて、より健康的で充実した毎日が迎えられるよう皆で語り合ってみませんか？	1.5～2時間	要相談	・9時～16時までの間で希望日を3日間ご検討の上、希望日の3か月前までにご連絡ください。	市立医療センター
人権・国際化	350	人権教室	・人権・部落差別の解説及び意見交換（ビデオ視聴有）	2時間	可		社会教育課
人権・国際化	351	男女共同参画社会について	・かすかべハーモニープラン（第３次春日部市男女共同参画基本計画）の説明	1時間		視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	人権共生課

分類	Ｎｏ	講座名	内容	時間	土日対応	備考 （対象・持ち物・必要な準備等）	担当課
国際人権化・	352	性の多様性について～ＬＧＢＴＱ講座～	・多様な性について正しい知識を持ち、当事者に対する適切な対応や考え方を身に付けることを目的としています。（ＤＶＤ視聴有）	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	人権共生課
情報化	353	電子申請講座（講義のみ）	・電子申請を行うための一連の作業についての説明	1時間	要相談	実施体験は行いません	行政デジタル改革課
情報化	354	情報公開制度・個人情報保護制度について	・情報公開制度と個人情報保護制度の説明	1時間			市政情報課
情報化	355	本人通知制度について	・本人通知制度の概要について	20分	要相談		市民課
情報化	356	マイナンバー制度についてⅠ （Ⅰ～Ⅲを組み合わせることもできます。）	・マイナンバー制度の概要 ・マイナンバー制度の将来展望	30分	要相談		行政デジタル改革課
情報化	357	マイナンバー制度についてⅡ （Ⅰ～Ⅲを組み合わせることもできます。）	・マイナンバー制度の概要 ・マイナンバーを通じた情報連携のしくみ ・マイナンバーと情報セキュリティ	75分	要相談	概要はＤＶＤ上映 視聴覚機器（ＤＶＤプレーヤー等）の用意が必要	情報システム課
情報化	358	マイナンバー制度についてⅢ （Ⅰ～Ⅲを組み合わせることもできます。）	・マイナンバー制度の概要 ・マイナンバーカードの申請方法及び申請受付	30分～1時間	要相談	マイナンバーカードの申請受付の場合には、個人番号カード交付申請書が必要	市民課
情報化	359	デジタル活用支援講座	・スマートフォンの基本的な操作方法について説明	90分以内	要相談	普段使っているスマートフォンをご持参ください。	行政デジタル改革課
文化芸術・	360	スライドによる彫刻めぐり	・市内に点在する彫刻とその作者などについてもっと詳しく知ってみませんか	1～2時間	可		社会教育課
文化芸術・	361	芸術文化活動のPR方法について	・パンフレットスタンド、後援、芸術文化ポータルサイト等による情報提供及び春日部市芸術文化振興事業補助金について説明します。	1時間	可		社会教育課
まちづくり／郷土史・歴	362	史跡神明貝塚保存活用計画について	・国の史跡に指定された神明貝塚の保存と活用に関する計画の紹介	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
郷土史・歴	363	文化財講座Ⅰ	・徒歩で指定文化財などの現地を見学する（地区ごと）	2時間	可		文化財課
郷土史・歴	364	文化財講座Ⅱ	・画像を用いて市内の指定文化財を紹介（地区ごと）	2時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課

【行政編】

分類	Ｎｏ	講座名	内容	時間	土日対応	備考 （対象・持ち物・必要な準備等）	担当課
郷土・歴史	365	ここまで分かった！ 神明貝塚と縄文人のくらし	・発掘調査の成果をもとに、国史跡の神明貝塚の特徴を学ぶ	2時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
郷土・歴史	366	春日部のあけぼの	・発掘調査の成果を中心に、旧石器時代から奈良平安時代の春日部を学ぶ	2時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
郷土・歴史	367	春日部の歴史	・郷土の歩みを資料館の見学とあわせて紹介	2時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
郷土・歴史	368	春日部の中世	・中世（鎌倉～戦国時代）の春日部を学ぶ	90分	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
郷土・歴史	369	春日部の近世	・近世（江戸時代）の春日部を学ぶ	90分	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
郷土・歴史	370	春日部の移りかわり	・近代・現代の町の変化していく様子を、 写真や映像を交えて紹介	90分	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
郷土・歴史	371	古隅田川の伝説	・古隅田川ゆかりの伝説を紙芝居などを上演しながら紹介（小学生～大人までを対象）	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
郷土・歴史	372	郷土文学講座	・春日部市にゆかりのある作品、作家、俳人の紹介	2時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
スポーツ	373	みんなでスポーツ	・ビーチボールバレー、さいかつボール、ヘルスバレーボール	2時間		小学生以上（種目によって対象年齢が異なる） 実施期間：６月～１２月	スポーツ推進課
スポーツ	374	楽しく かんたん ニュースポーツ	・ボッチャ、モルック、ラダーゲッター、ドッチビー、卓球バレー、ミニテニスなど	2時間		小学生以上（種目によって対象年齢が異なる） 実施期間：６月～１２月	スポーツ推進課
スポーツ	375	フラバレーボール （春日部発祥の軽スポーツ）をやってみよう	・フラバレーボール（「ふらば～る」というおにぎり型の柔らかいビニール製のボールを使用する軽スポーツ）	2時間		小学4年生以上 実施期間：６月～１２月	スポーツ推進課
環境	376	春日部の環境行政について	・大気、水質などのきれいさを知るために、市が行っている環境測定や公害規制について紹介	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	環境政策課
環境	377	私たちの暮らしと地球温暖化	・地球温暖化の現状と私たちの未来の暮らしに、どんな関わりがあるのか分かりやすく伝えます	1時間	可	子ども向け、大人向けにアレンジ可能。 視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	環境政策課

【行政編】

分類	Ｎｏ	講座名	内容	時間	土日対応	備考 （対象・持ち物・必要な準備等）	担当課
環境	378	ごみ分別方法を調べるワザ伝授	・さんあ～るの紹介、自動応答システムの紹介、HP検索の紹介	30分			リサイクル衛生課
環境	379	緑の基本計画と緑化推進	・緑の基本計画とは　・生垣奨励 ・公園利用について　・美化協定 ・公園育みサポート	1時間	可		公園緑地課
環境	380	多面的機能支払交付金について	多面的機能支払交付金の制度について	１時間	可	新しく活動を検討している団体を対象とします。	農業振興課
市民生活	381	「マイ・タイムライン」をつくろう	「マイ・タイムライン」とは、台風や大雨の時にとるべき行動を時系列にそって考えていくものです。風水害に備えて、いつ、何をすべきかをあらかじめ確認しましょう。	１時間	原則不可	対象：小学３年生以上	危機管理防災課
市民生活	382	地震に備えよう	「春日部市に想定される地震」や「避難所」について正しく理解し、地震に備えましょう。	１時間	原則不可	対象：小学３年生以上	危機管理防災課
市民生活	383	防犯・消費者被害に遭わないために	特殊詐欺や悪質商法等の最新事例を紹介 ・犯罪被害に遭わないための対処法や心構え、最新の防犯情報等を学ぶ	1時間	要相談		くらしの安全課
市民生活	384	救命講習	・普通救命講習（心肺蘇生法、AED、その他応急手当） ・救命入門コース（心肺蘇生法、AED） ※各講習の内容は、一部WEB講習もできます	45分～ ３時間	要相談	服装：動きやすい服装 実施日の１カ月前までに担当課へ申請	警防課
産業	385	春日部の特産品等	・市の伝統工芸である特産品 （桐たんす、桐箱、押絵羽子板、麦わら帽子）等の紹介	45～75分	要相談	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	商工観光課
産業	386	春日部の観光	・市の観光資源や観光に関する取組（イベント、景観、施設、フードセレクション、春日部市観光振興基本計画）等の紹介	60～90分	要相談	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	商工観光課
生活基盤	387	浄水場見学	・浄水場の見学	1時間		会場は浄水場です	工務課
その他	388	議会の仕組みについて	・議会の役割と議会改革について	1時間	可	市議会 会期中は受けられません	議会事務局
その他	389	選挙制度について	・選挙権から投票日、当選人の決定まで ※希望で投票の模擬体験も可能	2時間	可	選挙期間中はご遠慮ください 市内学校の受講申請も可能です	選挙管理委員会事務局
その他	390	特製メニュー	メニューにない講座もご要望により調整します （必ずしもご希望のとおり実施できるものではありません。また、ご意見、ご要望を受け付ける機会ではありません。）	―	―		社会教育課

様式第１号（第５条関係）

かすかべし出前講座受講申請書

令和　　年　　月　　日

春日部市長　あて

団体名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

代表者氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

〒

代表者住所 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

代表者電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

かすかべし出前講座を受講したいので、下記のとおり申請します。

記

講座名	市民講師編 ・ 行政編　Ｎｏ．
開催日時	令和　　年　　月　　日（　　）　　時　　分　～　　時　　分
開催場所	※開催場所が公共施設以外の場合は、住所もご記入ください。 春日部市
催物の名称	※催物の一環として実施する場合は、ご記入ください。　例：〇〇自治会定例会
参加人数 ・ 対象	人程度 ※参加者について特記がありましたら、ご記入ください。　例：小学校児童、保護者
備　考	※講座内容に関する希望等がありましたら、ご記入ください。

※受講できる団体は、春日部市在住・在勤・在学する１０人以上の団体です。

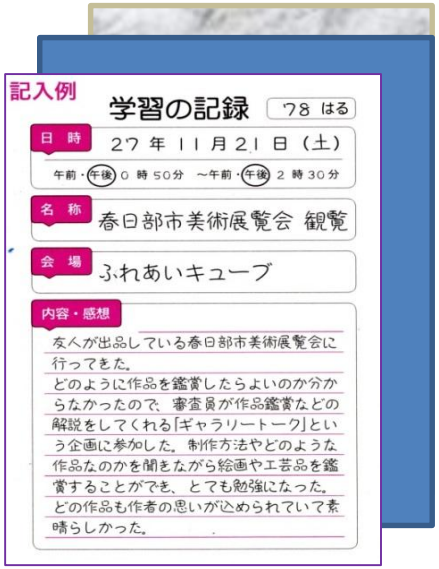
※政治・宗教、営利を目的とした催しには利用できません。

【生涯学習パスポート はるがく帳】

はるがく帳を学習の記録にお役立てください

無料で配布しています！





■春日部市生涯学習パスポート「はるがく帳」は、自ら学んだ内容や取得した資格、学んだ成果を生かしたボランティア活動や地域活動等を、ひとつの学びの行動として1ページごとに記録する学習記録ノートです。今までの自分を振り返り、生涯にわたって、今後どのような自分になりたいかをイメージし、学習の目標や計画を立てることができます。

■学習の記録に応じて、「単位認定証」や「奨励賞」を授与します。学んだことを振り返り、学習成果を生かしたり、次の学びへのステップアップを図ったりと、皆さんの生涯学習に活用してください。

■社会教育課生涯学習推進担当（教育センター内）、各公民館、ぽぽら春日部、ハーモニー春日部の窓口等で配布しています。

サークル活動等の指導者や学習会の講師を紹介します

（生涯学習人材情報登録制度をご活用ください！）



春日部市では、市民の学習活動を支援するため、趣味・スポーツ等、さまざまな分野で指導者・ボランティアとしてご協力いただける方を登録し、市民の皆様に紹介しています。

【春日部市生涯学習人材情報登録制度】

あなたの知識・技術・経験を生かして活躍しませんか！





■知識、経験を生かして、学習会などの指導者として登録のうえご活躍いただけるかたは、

ぜひ社会教育課 生涯学習推進担当（教育センター内）

TEL:048-763-2425までご連絡ください。

■生涯学習人材情報登録者一覧は、社会教育課生涯学習推進担当（教育センター内）や各公民館、市ホームページで閲覧することができます。

※かすかべし出前講座（市民講師編）は、
生涯学習人材情報登録者が講師となっています。

春日部市生涯学習都市宣言

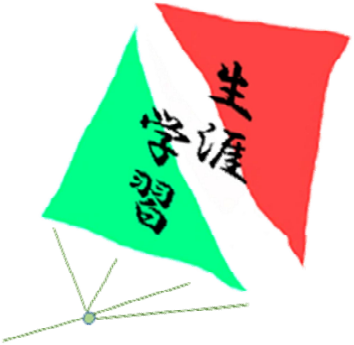
２１世紀は、個人の価値観に合わせ心身ともに充実した生活を営む、質的な豊かさを実現する時代です。市民一人ひとりがうるおいのある生活を送るためには、生涯にわたり学びつづけることが重要です。

また、多彩な歴史・文化にかこまれ、心豊かで活力ある市民が暮らすことができるまち「春日部」の実現は、わたしたちみんなの願いです。

わたしたちは、いつでも、どこでも、楽しく、みずから生涯学びつづけ、自己を高めるとともに、人と人との絆を深めるまちを目指すため、ここに「生涯学習都市」を宣言します。

一　わたしたちは、スポーツ、文化・芸術に親しみ、健やかで活力に満ちた生活を送ります。
一　わたしたちは、郷土の歴史・文化を愛し、教養を高め、心豊かな暮らしに生かします。
一　わたしたちは、学んだことを地域で生かし、すべての市民がいきいきと活躍できるまちをつくります。

２００９年（平成２１年）４月１日　　春　日　部　市



【お問い合わせ】
社会教育課 生涯学習推進担当
春日部市粕壁東３－２－１５
（春日部市教育センター内）
電話：０４８－７６３－２４２５（直通）
※休業日についてはホームページをご確認ください。
メールアドレス：s-kyoiku@city.kasukabe.lg.jp

視聴覚センターへのアクセス（教育センター内　）

東武スカイツリーライン、東武アーバンパークライン「春日部駅」東口から徒歩約10分（駐車場20台）

