

～わこう市政学習おとどけ講座～ 講座の出前を体験してみませんか

グループ・団体等で活動されている皆さんに、市政への理解を深めていただくため、市職員等が講師として出向き、生涯学習活動のお手伝いをさせていただきます。ぜひ、利用してみませんか。

メニューには、市の職員が講師となる【職員講師編】と生涯学習指導者が講師となる【市民講師編】があります。

■ 対象

- ・市内に在住・在勤・在学する、原則として10人以上の団体・グループです。

■ 開催日時

- ・9時から21時までの2時間以内です。

※ただし次の日を除きます。

①4月29日から5月5日まで

②12月28日から翌年1月3日まで

■ 開催場所

- ・開催場所は市内とし、会場は講座の申込み者が設定します。

■ 費用

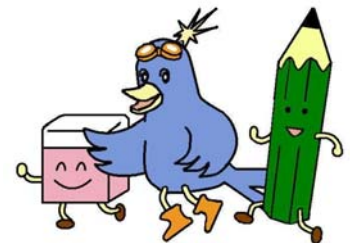
- ・講師に対する費用はかかりません。ただし、会場使用等にかかる場合は講座の申込み者に負担していただきます。

■ 申込方法

- ・講座メニューの中から学びたい講座を選び、原則として講座を希望する日の30日前までに、「講座申込書」を生涯学習課に提出してください。希望の日時に添えない場合がありますので、事前にご連絡ください。「講座申込書」は生涯学習課又は市のホームページの様式集から入手できます。

■ 注意事項

- ▼講座は政治、宗教又は営利を目的とした催しには利用できません。
- ▼批判や苦情等は講座の中ではお受けできません。
- ▼講座は、予定した時間内で終わるようにしてください。
- ▼1団体が開催できるのは1日1講座です。



＜和光市教育委員会 生涯学習課 生涯学習担当＞

電話 464-1111 (内線 2433)

E-メール: h0300@city.wako.lg.jp

講座メニューは次ページを
ご覧ください。

わこう市政学習おとどけ講座【職員講師編】

(和光市役所職員が講師となって出向きます。)



分類1 「まち」

No.	タイトル	内 容	担当課名	所要時間
1	第四次総合振興計画について	和光市の目指すまちの姿を示す第四次和光市総合振興計画基本構想について説明します。	政策課	1時間
2	市民の声を市政に反映させるためには	市民参加条例の仕組みと利用方法について説明します。	政策課	1時間
3	情報公開制度・個人情報保護制度	制度の仕組みとその利用方法	市政情報課	1時間
4	男女共同参画社会ってなに？	女子差別撤廃条約から和光市男女共同参画推進条例まで	人権文化課	1時間
5	和光市の財政状況はどうなっているの？	地方財政に関する基礎知識や市の財政状況をわかりやすく解説します。	財政課	2時間
6	財政白書を作ろう！	市民の皆さんで財政白書を作成してみませんか。その醍醐味とノウハウを教えます。	財政課	2時間
7	市民活動ははじめの一步	地域に貢献して生き生き過ごす活動デビューの入門編	市民活動推進課	1.5時間
8	協働事業提案制度	市民の皆さんが、市と共に地域課題の解決のため、計画立案から事業実施までを提案できる制度の説明をします。	市民活動推進課	1時間
9	くらしの中の選挙	選挙が明るく正しく行われるよう、選挙のしくみやルールを説明	選挙管理委員会	1時間

分類2 「くらし」

No.	タイトル	内 容	担当課名	所要時間
10	暮らしと環境	地球温暖化などについて	環境課	45分
11	環境関連条例	ポイ捨て・路上喫煙防止条例について	環境課	45分
12	都会のカラス ～その生態と被害対策～	きらわれ者のカラスと共存するには	環境課	45分
13	ごみ減量とリサイクル	ごみの現状とリサイクルの流れ	資源リサイクル課	45分

分類3 「安全」

No.	タイトル	内 容	担当課名	所要時間
14	コミュニティと防災	万一の災害に備えて、家庭や地域で行う防災対策	くらし安全課	1.5時間
15	防犯対策	犯罪にあわない、犯罪を未然に防ぐためのノウハウを伝えます。	くらし安全課	1時間

分類4 「健康」

No.	タイトル	内 容	担当課名	所要時間
16	生活習慣病予防	生活習慣病を予防・改善するには日頃から何をこころがければ良いのか。	健康支援課	1時間

分類5 「福祉」



No.	タイトル	内 容	担当課名	所要時間
17	障害者自立支援法・障害者サービス	障害者自立支援法の制度・サービスについて説明を行い、Q & A形式で疑問にお答えします。	社会福祉課	1.5時間
18	日本赤十字社活動って何？	日本赤十字社活動内容（救急法等）の説明	社会福祉課	1時間
19	子育ては楽しい	子育ての方法や悩みについて保育の専門家がお伺いします。	こども福祉課	1.5時間
20	遊ぼう会	各保育園で実施している遊ぼう会を地域に出向き、親子に遊びの手ほどきをします。	こども福祉課	1時間
21	後期高齢者医療制度の解説	後期高齢者医療制度についての解説	長寿あんしん課	1時間
22	和光市の介護保険 （長寿あんしんプラン）	地域における介護保障及び自立支援の確立を目指して	長寿あんしん課	1時間
23	国民年金とは	国民年金制度についての解説	健康支援課	1.5時間
24	医療保険（国民健康保険）とは	医療保険制度についての解説	健康支援課	1.5時間

分類6 「施設見学」

No.	タイトル	内 容	担当課名	所要時間
25	文化センターはこんなところ	和光市民文化センターの舞台見学と今後の催物案内。ただし、ホール使用のない日で各月1回程度	人権文化課	45分
26	清掃センター施設見学	清掃センターの施設見学	資源リサイクル課	45分

分類7 「学ぶ」

No.	タイトル	内 容	担当課名	所要時間
27	ドメスティックバイオレンス （DV）ってなに？	DVの実態と和光市女性相談	人権文化課	1時間
28	埋蔵文化財ってなに？	文化財保護法における埋蔵文化財包蔵地（遺跡）の意味や発掘調査の流れについて	生涯学習課	45分
29	和光市の遺跡	市内の遺跡の概要	生涯学習課	45分
30	人権ビデオ映写会	人権に関して保有しているビデオの映写会を開催します。	生涯学習課	1時間
31	絵本とふれあおう	小さな子どもを持つ保護者に、絵本の選び方、読み方、読ませ方を説明	図書館	45分

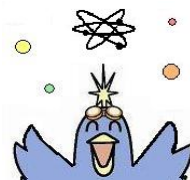


©和光市



わこう市政学習おとどけ講座【市民講師編】

(和光市生涯学習登録指導者が講師となって出向きます。)



分類A 「芸術・文化」

	講座名	内容	対象	開催日時	所要時間
1	ピアノ・エレクトーンで音楽を楽しみましょう	個人指導で、初心者から経験者まで、ご希望される内容で指導いたします。	成人 高齢者	月・火・水・ 金午前	40分
2	吟詠	大きな声を出して心身を鍛えましょう。	成人 高齢者	木・金 午後	2時間
3	吟詠を聞く	音楽性に富んだ最近の吟詠を味わう。	成人 高齢者	月・木	1時間
4	舞と吟詠	舞踊と吟詠の合体を味わう。	成人 高齢者	月・木	1時間
5	絵画教室	写生を中心に。油絵風にも描ける水彩画風画材のアキーラを使う。なければ色と紙があればよい。	どなたでも	いつでも	2時間
6	ペルシャの絵画	ペルシャの絵やデザインを教えます。	小学生 ～成人	土曜日 9:30～ 11:00	1時間
7	小学生 夏休み陶芸教室	夏休み「自由課題」として、生活陶器の製作をします。	小学生	夏休み	4時間
8	子ども書道教室	わかりやすい文字を書きます。	小学6年生 まで	いつでも	2時間
9	写経教室	写経を体験します。	成人	いつでも	1.5時間
10	裏千家茶道	初歩の茶道と礼儀作法	児童 成人	要相談	2時間
11	裏千家茶道	しばし落着きの場を持ちたい方、快い緊張の中で、安らぎが与えられます。	中学生から	第1・3 木曜日	2時間
12	花と対話する会	草月流生花です。枝や花、そして葉物をそれぞれよく観察し、自分の発想を与えます。	中学生から	第2・4 火曜日	2時間
13	自由な生け花	高齢者、成人、小・中学生共に楽しい生け花を指導します。	小中学生 成人高齢者	土曜日 10～12時	2時間
14	現代の居住空間にあった いけばな	いけばな概論、花形、花材の説明後に実技指導。個々にお直し。	中学生から	要相談	2時間
15	初めてのいけばな	気楽に「いけばな」を体験しましょう。	学 生 成 人	要相談	1.5時間
16	経験者のためのいけばな	生活に潤い彩りを感じましょう。季節を感じましょう。	学 生 成 人	要相談	1.5時間
17	社交ダンス見てみたい	社交ダンスって何？という方に！！きれいな衣装で踊ります。お楽しみください。学校・老人ホーム等でも可能。	どなたでも	応相談	1時間
18	社交ダンス、 初めの一歩	リズムに合わせて、身体を動かしましょう。	どなたでも	応相談	1.5時間
19	初心者のフラダンス	フラダンスの楽しさを体験していただくために簡単な踊りを踊ってみましょう。	中学生から 高齢者	日・月・水	1.5～2時間

分類B 「スポーツ」

	講座名	内容	対象	開催日時	所要時間
20	筋肉トレーニング	年代に応じて筋トレ及びストレッチをします。	30代～	日曜日	1時間
21	親子3B体操	3Bの手具を使って友達と遊びながら運動力をアップ	親子	金曜日 午 前	1時間

分類B 「スポーツ」

	講座名	内 容	対 象	開催日時	所要時間
22	成人3B体操	3Bの手具を使ってストレッチ、筋肉運動など、若さを保つ体を作ります。	成 人	金曜日 午 前	1時間
23	高齢者3B体操	転倒予防の体操をして、筋力を維持します。	高齢者	金曜日 午 前	1時間
24	3B体操 おやこであそぼう！	親子で楽しい音楽に合わせて、体を動かしましょう。体を動かしながらスキンシップを取りましょう。	2・3歳児 とママ	木曜日 午 前	1時間
25	3Bシニア体操	筋肉はどんどん衰えていきます。少しでも衰えを防ぐために楽しい音楽に合わせて体を動かしましょう。	高齢者	要相談	1時間
26	3B体操で楽しく エクササイズ！	3つの手具を使い、音楽に合わせて身体を動かしたり、ダンスをしたり、ストレッチから筋力運動さまざまな運動が楽しめます。	成人～ 50歳位	火曜日 午 前	1.5時間
27	3Bジュニア体操 遊びながら体カアップ！	3B体操の手具を使い、身体を動かしたり、ゲームをしたり、競争したり、思いっきり遊びます。	幼稚園児 小学低学年	木曜日 午 後	1時間
28	ピラティス	姿勢を正して眠っている筋力を目覚めさせる、ご自身でできるボディメンテナンスです。	成 人	火曜日	1.5時間
29	アロマ&ヨガ	アロマオイルの香りの中で呼吸を意識し、ヨガでリラックスします。	成 人	火曜日	1.5時間
30	子どものヨガ、ピラティス	運動不足からくるアレルギーや姿勢の悪さを基本的な正しい動きを自然に身につけていくことで改善します。	小学生～ 中学生	金曜日 午後・夕方	1時間
31	子どものHiphop	リズムトレーニングを取り入れながら、楽しく最新ステップを	小学生	金曜日 午後・夕方	1時間
32	アロマ ボディメンテナンス	体の体幹部や骨盤を意識しながら、ストレッチしていきます。気持ちよくエクササイズしましょう。	成 人	月火水金 10～14時	1.5時間
33	アロマルファビクス (ゴムバンドヨガ)	音楽に合わせてゴムバンド使用のヨガ。リラックスしながら体を動かしましょう。	成 人 高齢者	月火水金 10～14時	1.5時間
34	太極気功	大きく深い呼吸で全身に酸素を行き渡させます。全部で18式あります。	どなたでも	火・金・土 午後・夜	1時間
35	空手教室（公式） はじめの一歩から	地域社会をより良く発展させるために公式空手道による徳育の普及を図る。	2歳半～ 高齢者	木・日 18:00～	1.5時間

分類C 「生活」

	講座名	内 容	対 象	開催日時	所要時間
36	料理・菓子	初歩・全般	生徒・成 人・高齢者	要相談	3時間
37	手打ちそば	そば打ち全般	成 人	平 日 9～13時	3時間
38	押絵制作	押絵は日本の伝統工芸です。その年の干支等を制作します。	成 人 高齢者	月～金 午 前	3時間
39	人形制作	レースとひもを使った簡単でかわいいレナちゃん人形（講師オリジナル人形）を制作します。	生徒・成人 高齢者	いつでも	2時間
40	お花かざり	空缶、空瓶、空パックをリサイクルして、ナプキン、包装紙等で包み、リボンをつけて、造花を入れます。	生徒・成人 高齢者	10～15時	1時間
41	インターネットオークションの 基礎講座	インターネットオークションで家庭の不用品を売りましょう！	成 人 高齢者	いつでも	4～5 時間

分類D 「人文」

	講座名	内 容	対 象	開催日時	所要時間
42	芭蕉の旅	松尾芭蕉の「おくのほそ道」俳諧紀行を学びます。	一 般	木・土 午 後	1.5～2時間

分類E 「趣味・娯楽」

	講座名	内 容	対 象	開催日時	所要時間
43	「ヘタでいい、ヘタがいい」 絵手紙入門	絵手紙の基本と応用を学びます。	成 人 高齢者	いつでも	2時間
44	暑中見舞を 絵手紙でかこう	手描きで季節の絵手紙をかきます。	成 人 高齢者	いつでも	2時間
45	年賀状を 絵手紙でかこう	手描きで年賀状の絵手紙をかきます。	成 人 高齢者	いつでも	2時間
46	籐手芸	やさしい籐あみでも、指を使い、脳を使い、そして、完成のあかつきには満足度があります。	小学生 成人高齢者	火曜日 午 後	2時間
47	天然石でワンランク上の おしゃれを	天然石の説明。簡単な色の仕組みや効果的配色、パーツなどについて説明し、テグス・ピンワークを教えます。	成 人	いつでも	2時間
48	ヨーロッパアンティークと 革のアクセサリ	パーツと配色の説明をし、テグス・ピンワーク、革の取り扱いを教えます。	成 人	いつでも	2時間
49	手品	身の廻りにある物を使った手品を行います。誰でもできます。	どなたでも	火・金・土 午後・夜	1時間
50	江戸・落語入門	落語を理解するための江戸学講和とやさしい小噺の実演を行います。	成 人 高齢者	月～金 午 後	2時間

分類F 「語学」

	講座名	内 容	対 象	開催日時	所要時間
51	日本語（初級） はじめの一歩	簡単な文を積み上げることによって、すぐに使える会話が身につくようにします。	外国人	要相談	2時間
52	日本語（中級）	簡単な文を積み上げることによって、すぐに使える会話が身につくようにします。	外国人	要相談	2時間
53	日本語（上級）	簡単な文を積み上げることによって、すぐに使える会話が身につくようにします。	外国人	要相談	2時間
54	初級中国語	初心者むける授業	成 学 生 生	火曜日	1時間
55	中級中国語	海外旅行会話	成 学 生 生	火曜日	1時間
56	上級中国語	ビジネス中国語	成 学 生 生	火曜日	1時間
57	中国語会話入門	発音、単語、簡単な会話を体験する。	成 学 生 生	土・日 午 後	2時間
58	旅を楽しくする 中国語会話	1. 道をたずねる表現 2. ショッピング用会話	成 学 生 生	土・日 午 後	2時間
59	中国語「基本の『き』」	中国語を勉強するに当たっての勉強の仕方を中心にお教えします。	学生・成人 高齢者	水曜日 午 後	2時間
60	中国語 「ネットの活用法」	パソコンの中国語の入力方法を始め、中国語を使ったネット活用法	学生・成人 高齢者	水曜日 午 後	2時間
61	ペルシャ語会話	簡単な初級会話を教えます。	小学生～ 成 人	土曜日 9:30～ 11:00	1時間

分類G 「教育・その他」

	講座名	内 容	対 象	開催日時	所要時間
62	思春期の子どもとの 関わり方	思春期になると無口になってしまう子どもとのコミュニケーションのとり方など	保護者	平日午後	90分
63	非行の原因と道のり	非行に走る子どもの環境と問題行動の心理	保護者	平日午後	90分

分類G 「教育・その他」

	講 座 名	内 容	対 象	開催日時	所要時間
64	非行の実態と親子関係	非行から立ち直りのできる子どもとできない子ども ～事例集より～	保護者	平日午後	2時間
65	環境問題について シリーズ1	環境科学の基礎知識	生 徒 成 人	いつでも	1～2時間
66	環境問題について シリーズ2	地球温暖化現象の科学	生 徒 成 人	いつでも	1～2時間
67	環境問題について シリーズ3	和光市の身近な自然に親しむ	生 徒 成 人	いつでも	1～2時間
68	森の木探検観察会	ガイドマップを使って緑豊かな樹林公園の「森の木探 検コース」を歩こう。	こども 成人親子	要相談	1～2時間
69	和光の湧き水探検	湧き水のある自然と暮らしを探検し、その大切さに触 れる観察会の開催	こども 成人親子	要相談	1～2時間
70	世界遺産・石見銀山	石見銀山遺跡の歴史とその果たした役割	一 般	いつでも	2時間
71	コミュニケーション入門	信頼と不信を体感するワークでコミュニケーションの 真意を体験	中学生～ 成人高齢者	要相談	90分
72	活性酸素に注意！！	人間の身体のサビである活性酸素の害とその対策	成 人	いつでも	1.5～2時間
73	腰痛開放戦線	日本では知られていない欧米の最新情報をお教えしま す。	慢性腰痛に 悩む方	いつでも	3～4 時間
74	家庭をよくするⅠ	夫婦編	成 人	要相談	40～ 50分
75	家庭をよくするⅡ	親子編	成 人	要相談	40～ 50分
76	家庭をよくするⅢ	嫁姑編	成 人	要相談	40～ 50分
77	笑い与健康法	笑いを毎日続けることで健康が増進し、病気が治った 例を説明。笑いの練習もします。	どなたでも	火・金・土 午後・夜	1.5時間
78	笑って健康、笑って遊ぶ	・笑いはなんで健康にいいの？ ・楽しく元気で長生 きのコツは？ ・笑いのボランティア活動例	成 人 高齢者	いつでも	2時間
79	リタイアメントプラン	退職に向けての各種準備	中高年	いつでも	2時間 ×4回
80	自分の年金	受給する、している年金を知る	中高年	いつでも	2時間
81	労働問題	個別労働紛争と解決方法－賃金、解雇、労災などを中 心に	成 人	いつでも	希望通り
82	遺言の必要性和書き方	セミナー形式	成 人 高齢者	応相談	1.5～2時間
83	相続の基本と仕組み	セミナー形式	成 人 高齢者	応相談	1.5～2時間
84	無料相続個別相談会	相談会形式	成 人 高齢者	応相談	1人30分 1日10人
85	シニアライフと相続・遺言・ 成年後見	ゴールデンエイジの生き方	成 人 高齢者	応相談	1.5～2時間
86	ライフプランの設計	あなたのライフイベントをもとに、キャッシュフロー 表を作成しましょう。電卓を用意してください。	中高年	応相談	2時間
87	おかあさんのための マネー教室	子どもたちに伝える「お金」のことを学習します。	中高生の 家族	応相談	2時間