

エール

生涯**楽**習を通じたひと・まちづくり
～「共に学び つながり 協働でつくる」豊かなしもつけ～



令和7年度版

◆ 目次 ◆

■ 公民館

…1 ページ

- ・利用案内
- ・講座募集案内
- ・自主サークル紹介

■ 図書館

…36 ページ

- ・利用案内
- ・自主サークル紹介
- ・講座案内

■ 市役所各課の 学習情報

…37 ページ

■ まちづくり リクエスト講座

…39 ページ

■ 生涯学習文化課

…41 ページ

- ・講座案内 等

■ 市民活動センター

…42 ページ



下野市教育委員会事務局
生涯学習文化課
令和7年3月発行

下野市の歌

作詞 保岡 直樹
作曲 矢内 弘子

かせ

みどりの風に 夢のせて
うぐいす明るく 春を呼ぶ
ながれ清らか 姿川
四季を彩る 恵みの大地
いのち燦めく 下野は
豊かな自然が 生きるまち

歴史の息吹抱きしめて
たずねる街道一里塚
花は夕顔咲き香り
憩う人の和 やさしい笑顔
心やすらぐ 下野は
希望と元気が 満ちるまち

気高き空を 仰ぎみて
伸びゆくケヤキの たくましさ
医療福祉の 灯をともし
築くしあわせ 新たな文化
力をあわせて 下野は
輝く未来へ 翔けるまち

平成28年1月10日制定

市の木：けやき		風よけの屋敷林のほか公園や街路樹などとして親しみがあるうえ、半球状に伸びる枝が、市民が手を取り合って育ちゆく様を象徴するのに相応しいとのことから決定しました。 (平成18年11月20日制定)
市の花：ゆうがお		純白で清らかな花であるほか、栽培面積、生産量とも全国1位を誇るかんぴょうの花として市内で親しまれています。かんぴょうを特産品としてさらに広め、全国に市をアピールできるとのことから決定しました。 (平成18年11月20日制定)
市の鳥：うぐいす		春になると市内のいたる所で鳴き声を聞くことができ、心を癒すとともに希望と元気を与えます。また、うぐいすがすむ場所は自然が豊かな場所であることから、自然を大切にするとともに、市民が希望と元気をもって進むことのできる市であってほしいとのことから決定しました。 (平成18年11月20日制定)

- | | |
|---|---|
| ① | ② |
| ③ | ④ |
| ⑤ | ⑥ |
| ⑦ | ⑧ |

表紙の写真は令和6年度に実施した講座です。

- ①国分寺公民館「新聞活用塾」
- ②石橋公民館「ていねいな私の暮らし」
- ③南河内公民館「はじめての竹工芸」
- ④南河内東公民館「浴衣で盆踊り」
- ⑤石橋図書館「図書館まつり」
- ⑥国分寺図書館「著者を囲む歴史講座」
- ⑦南河内図書館「南河内第二中学校ミニコンサート」
- ⑧下野ジュニアリーダーズクラブ「市民活動センターまつりに参加しました」

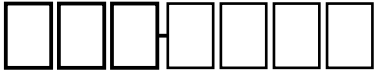
『生涯学習情報誌エール』について

『エール』は「くらしに役立つ学びの応援団」をテーマに、市民のみなさんの学習を応援するために、平成23年度から毎年3月に発行しています。

本誌を通じて、市民のみなさんが自分らしく豊かな人生を送るための、多様な学習情報をお届けします。

※本誌で記載されている「小学生」には義務教育学校前期課程に在籍する児童を含み、「中学生」には義務教育学校後期課程に在籍する生徒を含みます。

切手をお貼りください



切手をお貼りください



下野市 _____

公民館 行

公民館講座の申し込み期限
前期(8月以前に始まる講座)
【4月18日(金)消印有効】
後期(9月以降に始まる講座)
【7月31日(木)消印有効】

※ハガキを投函する前に、受講する講座を必ず控えておいてください。
※受講する公民館の郵便番号・住所・名称を記入し、切手を貼ってください。

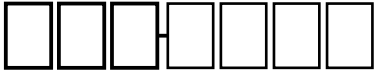
下野市 _____

公民館 行

公民館講座の申し込み期限
前期(8月以前に始まる講座)
【4月18日(金)消印有効】
後期(9月以降に始まる講座)
【7月31日(木)消印有効】

※ハガキを投函する前に、受講する講座を必ず控えておいてください。
※受講する公民館の郵便番号・住所・名称を記入し、切手を貼ってください。

切手をお貼りください



切手をお貼りください



下野市 _____

公民館 行

公民館講座の申し込み期限
前期(8月以前に始まる講座)
【4月18日(金)消印有効】
後期(9月以降に始まる講座)
【7月31日(木)消印有効】

※ハガキを投函する前に、受講する講座を必ず控えておいてください。
※受講する公民館の郵便番号・住所・名称を記入し、切手を貼ってください。

下野市 _____

公民館 行

公民館講座の申し込み期限
前期(8月以前に始まる講座)
【4月18日(金)消印有効】
後期(9月以降に始まる講座)
【7月31日(木)消印有効】

※ハガキを投函する前に、受講する講座を必ず控えておいてください。
※受講する公民館の郵便番号・住所・名称を記入し、切手を貼ってください。

講座申込書

住 所	〒	
	下野市外在住で、下野市内在勤・在学の方は○をつけて下さい	在勤 ・ 在学
電 話	(自宅)	(携帯)
ふりがな 受講者名	() 歳	
学 年	小学・中学・義務教育学校・高校 () 年生 ※青少年、親子対象の講座受講者のみ記入	
保護者名	※乳幼児・青少年・親子講座のみ記入	

◇受講する講座名を記入してください

申し込み講座名	備 考

講座申込書

住 所	〒	
	下野市外在住で、下野市内在勤・在学の方は○をつけて下さい	在勤 ・ 在学
電 話	(自宅)	(携帯)
ふりがな 受講者名	() 歳	
学 年	小学・中学・義務教育学校・高校 () 年生 ※青少年、親子対象の講座受講者のみ記入	
保護者名	※乳幼児・青少年・親子講座のみ記入	

◇受講する講座名を記入してください

申し込み講座名	備 考

講座申込書

住 所	〒	
	下野市外在住で、下野市内在勤・在学の方は○をつけて下さい	在勤 ・ 在学
電 話	(自宅)	(携帯)
ふりがな 受講者名	() 歳	
学 年	小学・中学・義務教育学校・高校 () 年生 ※青少年、親子対象の講座受講者のみ記入	
保護者名	※乳幼児・青少年・親子講座のみ記入	

◇受講する講座名を記入してください

申し込み講座名	備 考

講座申込書

住 所	〒	
	下野市外在住で、下野市内在勤・在学の方は○をつけて下さい	在勤 ・ 在学
電 話	(自宅)	(携帯)
ふりがな 受講者名	() 歳	
学 年	小学・中学・義務教育学校・高校 () 年生 ※青少年、親子対象の講座受講者のみ記入	
保護者名	※乳幼児・青少年・親子講座のみ記入	

◇受講する講座名を記入してください

申し込み講座名	備 考

公 民 館

◇利用案内

開館時間	午前 9 時～午後 9 時まで
休館日	○毎週月曜日 ○国民の祝日（月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日も休館） ○年末年始（12 月 29 日から 1 月 3 日まで）
業務案内	○各種講座の開催 ○自主サークル、社会貢献団体等の育成・支援 ○公民館まつり等のイベント開催 ○施設の貸出（有料） ※自主サークルの登録方法については、各公民館にお問い合わせください。
部屋の利用時間	○各部屋の利用区分 午前（9 時～13 時）／午後（13 時～17 時）／夜間（17 時～21 時） ※1 区分ごとに部屋ごとの所定の料金が発生します。 ※利用時間には準備・片付けの時間を含みます。
施設利用申込	○利用登録 初めて利用する場合は、窓口で利用者（団体）登録が必要です。 ○部屋の利用 次の①～②の方法により利用申請ができます。 ①窓口 窓口で利用申請書を記入し、使用料をお支払いください。 ②インターネット 公共施設予約システムから利用申請（仮予約）ができます。 申請後、速やかに窓口で使用料をお支払いください。 ※インターネット予約の利用には、事前登録が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。【市ホームページ URL】 http://www.city.shimotsuke.lg.jp/ ※2 か月先の月末まで予約できます。 ※自主サークル等は毎月 1 日から、一般利用団体は 16 日から利用申請が可能です。 ※電話での予約受付は行いません（部屋の空き状況の照会のみお問い合わせください）。
利用上の注意	○窓口での施設利用の受付・使用料の支払いは、午前 9 時から午後 5 時までとなります（休館日、日曜日を除く）。 ○営利行為・政治活動・宗教活動を目的とした利用は、社会教育法の規定によりお断りする場合があります。
使用料の減免規定	○自主サークルの利用は、使用料が 2 分の 1 に減免されます。 ※自主サークルの規定については窓口にお問い合わせください。 ○市が認める社会教育関係団体等が利用する場合は、使用料が半額や無料となります。詳しくは窓口へお問い合わせください。

◇公民館施設・使用料案内

- 各施設の料金はいずれも、午前・午後・夜間の一区分あたりの金額（税抜き）です。
○入場料金及び実費を徴収する場合、また、市外（小山市・野木町を除く）在住の方の場合は、使用料が 2 倍になります。

南河内公民館

階数	施設名	定員等	施設の説明	料 金
1 階	工 芸 室	10 人	デッサン用の石膏・水道設備等があります。	600 円
	視 聴 覚 室	50 人	スクリーンがあります。アップライトピアノは 1 時間 200 円の使用料がかかります。	1,000 円
	調 理 室	30 人	調理台 6 台・オーブン等の設備があります。	1,300 円
	和 室（桜）	30 畳	2 部屋に仕切れます。（各 15 畳）	500 円
	和 室（藤）	15 畳	少人数の活動に向いています。	500 円
	101 会議室	40 人	鏡があります。机の移動が容易で自由に配置でき、中規模の会議等に適しています。	600 円
	102 会議室	15 人	少人数の会議等に適しています。	500 円
	103 会議室	20 人	小・中規模の会議等に適しています。電子ピアノがあります（無料貸出）。	500 円
	104 会議室	10 人	少人数の会議等に適しています。	500 円
2 階	大 ホール	250 人	音響設備・ステージがあります。グランドピアノは 1 時間 200 円の使用料がかかります。	1,800 円
	201 会議室	60 人	大人数の会議で利用可能です。2 部屋に仕切っての利用が可能です。（定員は各 30 人）	600 円

南河内東公民館

階数	施設名	定員等	施設の説明	料金
1 階	多目的ホール	170 人	鏡、音響設備があります。アップライトピアノは 1 時間 200 円の使用料がかかります。【土足禁止】	1,500 円
	団体室	20 人	団体の打ち合わせ等に使用できます。【土足禁止】	500 円
	研修室	15 人	鏡があり少人数での活動に便利です。【土足禁止】	500 円
2 階	工作実習室	20 人	水道設備・陶芸用の電気窯があります。陶芸用電気窯を利用する際は使用料がかかります。 素焼き：1 回 2,300 円 本焼き：1 回 3,500 円	600 円
	会議室	20 人	少人数での打ち合わせ等に便利です。	500 円
	調理室	25 人	調理台 5 台、オーブン等の備品があります。【土足禁止】	1,300 円
	学習室	38 人	2 部屋に仕切れます。(20 人・18 人)	600 円
	和室	21 畳	水屋があり、2 部屋に仕切れます。(10 畳・11 畳)	500 円

石橋公民館

階数	施設名	定員等	施設の説明	料金
1 階	音楽スタジオ	8 人	楽器演奏に適した防音室です。アップライトピアノは 1 時間 200 円、ドラムセットは 1 時間 100 円、音響機器は 1 回 200 円の使用料がかかります。【土足禁止】	1,000 円
	パフォーマンススタジオ	30 人	壁の一面が鏡になっています。CD, Bluetooth 対応の音響設備があります。【土足禁止】	1,000 円
	ミーティング・学習スペース	44 人	2～4 人の打合せやグループ学習に適しています。	無料
2 階	会議室 1	24 人	小規模な会議に適しています。	500 円
	会議室 2	24 人	小規模な会議に適しています。	500 円
	会議室 3	24 人	小規模な会議に適しています。	500 円
	会議室 4	51 人	中規模な会議・研修会に適しています。	600 円
	会議室 5	60 人	ステージや音響設備、スクリーンがあります。グランドピアノは 1 時間 200 円の使用料がかかります。会議室 2～5 は間仕切りを外してつながることができ、人数・目的に応じた利用ができます。	600 円
	工芸室	25 人	作業台、水道、陶芸用の電気窯があります。電気窯を利用する際は使用料がかかります。 素焼き：1 回 900 円 本焼き：1 回 1,300 円	600 円
	調理室	25 人	IH 調理台 5 台(講師用含む)、オーブンレンジ、炊飯器等があります。【土足禁止】	1,300 円
	和室 1	15 畳	炉があり、茶室としても利用できます。	500 円
	和室 2	19 畳	少人数での活動に適しています。	500 円
	学習室	48 人	パーティションで席が分けられ、静かに学習できます。	無料

国分寺公民館

階数	施設名	定員等	施設の説明	料金
1 階	大ホール	150 人	ステージがあり講演会等に適しています。映写機・音響装置・照明器具は各 1 時間 300 円、グランドピアノは 1 時間 200 円の使用料がかかります。	3,000 円
	調理室	25 人	調理台が 5 台(講師用含む)あり、電子コンベックが使えます。	1,300 円
	101 会議室	45 人	会議や軽運動などに適しています。	600 円
	102 会議室	18 人	小規模な会議等に適しています。	500 円
	103 会議室	12 人	少人数の打ち合わせに適しています。	500 円
2 階	201 会議室	15 人	小規模な会議等に適しています。	500 円
	202 会議室	12 人	仕切りを外すと 1 部屋となり、大人数の研修会や会議にも利用できます。	500 円
	203 会議室	18 人		500 円
	茶室(松)	10 畳	水屋及び炉があります。	500 円
	和室(竹)	18 畳	ふすまを開けると 1 部屋になります。座卓を利用できます。	500 円
	和室(梅)	18 畳		500 円
	視聴覚室	45 人	鏡とスクリーンがあり、多目的ホールとして使用できます。アップライトピアノは 1 時間 200 円の使用料がかかります。	1,000 円

◇公民館講座の申込方法等のご案内

【申込方法】

次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① 綴じ込みハガキ(各公民館へ郵送、またはご持参ください。)
- ② ファックス・Eメール(綴じ込みハガキを参考に必要事項を明記のうえ、各公民館あて送信してください。)

※各公民館の連絡先は、裏表紙の「施設のご案内」をご覧ください。

- ③ インターネット(しもつけオンラインサービス)【推奨】

公民館ごとに、下記の二次元コードからお申込みください。

二次元コードは、市ホームページにも掲載しています。

【URL】<http://www.city.shimotsuke.lg.jp/index.htm>

南河内公民館 7～12 ページ掲載講座	南河内東公民館 14～18 ページ掲載講座	石橋公民館 20～25 ページ掲載講座	国分寺公民館 28～33 ページ掲載講座
			

【申込締切日】

○前期(8月以前に始まる講座)：4月18日(金)締切

○後期(9月以降に始まる講座)：7月31日(木)締切

※郵送の場合は、締切日当日の消印有効です。

※定員に達しない講座は、締切後もお申込みできます。講座の申込状況は、各公民館へお問い合わせください。

【受講の決定】

受講の可否の結果は、ハガキ等で申込者全員に通知でお知らせします。

なお、申込者が定員を超えた場合は、原則抽選となります。

【その他】

※定員超過の場合の抽選は、市内在住・在勤・在学の方が優先となります。

※申込者が少ない講座は、中止となる場合があります。

※開催日時や内容、教材費等が変更になる場合があります。

※講座によっては、申込方法や申込締切日が上記とは異なる場合があります。

※**健康マイレージ**と記載のある講座は、健康マイレージ事業の対象となります。

詳しくは35ページをご覧ください。

◇公民館講座

【施設別目次】

各館共通	6
南河内公民館	7
南河内東公民館	14
石橋公民館	20
国分寺公民館	28

※各館最後に自主サークル一覧を掲載しています。(情報は令和6年12月末現在)

活動曜日は変更する場合があります。初心者の方でも入会できます。

入会方法等の詳細は、各公民館に確認後、サークルにお問い合わせください。

【講座別目次】

◎家庭教育講座：乳幼児から思春期までの保護者を対象とした講座です。楽しく子育てするために、さまざまな悩みを解決する方法を学び、仲間づくりを目指します。

各館共通	小学校ってどんなところ？	6
南河内公民館	しもつけ親&子わくわく広場	7
	もみもみ蒸しパンでつながる親子の輪	7
石橋公民館	親子学び舎	20
国分寺公民館	子育て・ハッピーレッスン	28
	家族で楽しい季節のごちそうづくり	28
	「親」を学ぶ	28

◎青少年教育講座：青少年を対象とした講座です。新たな仲間とのさまざまな体験を通じて、自主性・自立性・協調性を学びます。

南河内公民館	ガッテン！科学の芽 2025	7
	親子で体験！2025	7
	しもつけジュニア大学	8
	プログラミングに挑戦	8
	動物園の表と裏見学バスツアー	8
南河内東公民館	親子でクッキング	14
	学んで楽しむ夏休み	14
石橋公民館	こどもクラブ1	20
	こどもクラブ2	20
	こどもクラブ3	20
	みんなでABC	21
国分寺公民館	新聞活用塾	29
	音楽いかがですか？	29
	ザ・ヒーローズ3	29
	小学生の夏休み絵画応援隊	29
	小学生ゴーゴー学び塾	29

◎セカンドステージ支援講座：子育てや仕事が一段落して、人生のセカンドステージに進む方を対象とした講座です。健康や生活課題など様々な学習を通じて、生きがいや仲間づくりを目指します。

南河内公民館	豊かなセカンドライフを考える	8
石橋公民館	おとな倶楽部	21
国分寺公民館	大人の社会科見学	30
	戦後80年企画 平和を学ぶ	30
	フレイル予防講座	30

◎まちづくり入門講座：学んだ成果を活かして、地域づくりに関わりたい方を対象とした講座です。地域づくりに必要な様々な知識やスキルを学びます。

南河内公民館	もっと知りたい剪定と花の講座	9
	昔遊び指導者ボランティア養成講座	9
	みんなに伝えたい防災	9
	パソコンボランティア養成講座	9
南河内東公民館	災害疑似体験と講話	15
石橋公民館	しもつけ花いっぱい講座 2025	21
	波乱万丈乗り越えて	21

石橋公民館	絵本の世界と読み聞かせ	22
	庭園管理実践講座	22
国分寺公民館	ふくべ細工教室	30
	傾聴ボランティア養成講座	30
	しもつけ元気なまちづくりフォーラム	31
◎成人講座：幅広い年齢の方を対象とした講座です。趣味・教養、健康、生活課題などの学習を通じて、生きがいや仲間づくりを目指します。		
南河内公民館	季節を彩る折り紙あそびⅡ	9
	LINE マスターを目指そう！	10
	古典文学に親しむⅡ	10
	初めての公民館	10
	色鉛筆画入門	10
	竹芸の魅力	10
	ヨガで毎日をアクティブに！	11
	郷土の歴史と伝統文化を探る	11
	ミニコンサート in 下野 2025	11
	趣味と実益を兼ねて	11
	ふるさと再発見（国分寺編）	12
南河内東公民館	手づくりを楽しむパン教室	15
	二胡を奏でようパート2	15
	ヨガとセルフ整体	15
	クラシックギターに親しもう	15
	薬膳料理で健康に	16
	笑って元気！夏も元気！	16
	花に囲まれて	16
	ピラティスで身体トーンアップ	16
	想いを伝える	16
	ペーパークラフトで籠を	17
	収納とお掃除	17
	ステキに生き生きUP	17
	ご縁をつなぐ寄り道クッキング	17
	昭和100年の生活史	17
	クリニカルアート	18
石橋公民館	ハンディキャップをもつ方のお楽しみ教室	22
	和の文化体験	22
	ボディケア教室	23
	ふりかえりの「古典」	23
	江戸学講座	23
	宇都宮美術館コレクション作家と音楽家	23
	現役ランナーが指導するマラソン	24
	たて琴入門講座	24
国分寺公民館	「世界の歴史」探訪塾	31
	はじめてのオカリナ	31
	声でアンチエイジング	31
	疲れたからだを癒すセルフメンテナンス	32
	ドイツ、世界から見る下野	32
	クリスマスコンサート	32
◎高齢者講座：シニア世代(60歳以上)を対象とした講座です。さまざまな学習を通じて、生きがいや仲間、健康づくりを目指します。		
南河内公民館	ゆうがお大学	12
南河内東公民館	吉田シニア大学	18
石橋公民館	一生歩ける体づくりストレッチ&筋トレ	24
	グリム大学	25
国分寺公民館	筋力アップ・骨密度アップ教室	32
	スマートフォンで生活を便利に	33
	寿大学	33

各館共通

【家庭教育講座】

小学校ってどんなところ？ 申込・方法：担当公民館へお問い合わせください。

入学する小学校の習慣や空気感を知っておくことはとても大切です。学校生活や学童保育についてお話を聞いてみませんか？グループワークをととした保護者交流会もあります。楽しい情報交換をととして、安心して入学を迎えましょう。

①対象：就学前の幼児を持つ保護者・家族

②時間：午前(10時～正午 ※古山小のみ9時～11時)、午後(13時30分～15時30分)

③定員：各20名 ④講師：学校関係者、学童保育関係者、家庭教育支援チームひばり

⑤持ち物：筆記用具、飲み物、上履き

※祇園小学校・南河内小中学校の日程については、広報しもつけでお知らせします。

開催日時	場 所	担当公民館	申込方法
8 月下旬	祇園小学校	南河内公民館	各担当公民館 へお問い合わせ ください。
学校説明会と同時開催	緑小学校	☎0285-48-2393	
8 月上旬 午前	南河内小中学校	南河内東公民館 ☎0285-48-5511	
7 月 29 日(火) 午前	石橋北小学校	石橋公民館 ☎0285-52-1157	
7 月 30 日(水) 午前	石橋小学校		
7 月 31 日(木) 午前 ※	古山小学校		
8 月 1 日(金) 午前	細谷小学校（小規模特認校） ※市内全域から入学できます		
8 月 6 日(火) 午後	国分寺小学校	国分寺公民館	
8 月 1 日(金) 午後	国分寺東小学校	☎0285-40-5563	

【家庭教育支援チームひばりの紹介】

家庭教育支援チームひばりは、栃木県が「親学習プログラム」の普及・定着のために、プログラム進行役であるファシリテーターを養成する研修の修了生からなる団体です。

各プログラムを活用して、保護者及び青少年育成にかかわる方々が集まる機会に、保護者同士が交流し支え合える関係づくりや地域で家庭教育を支えるネットワークづくりのお手伝いをしています。

◆公民館講座の凡例◆

【講座の分類】

公民館講座タイトル		講座申込締切日
講座内容の説明		
講座回	開催日 (曜日)	各回の内容

【家庭教育講座】

小学校ってどんなところ？

6 ページをご覧ください。

しもつけ親&子わくわく広場

申込〆：後7/31

元教員等が宿題や学習活動、読み聞かせを支援します。相談員による子育て相談有(希望者のみ)。

①対象：小学1～3年生と保護者 ②時間：13時30分～15時30分

③定員：20名(各回ごと申込可) ④講師：子供わくわく広場ボランティア団体

⑤費用：材料費300円(4回目のみ) ⑥持ち物：筆記用具、マスク、飲み物、作業しやすい服装

① 9月13日(土)	身体活動 大なわとび、ボール遊び、集合遊び サーキット活動等
② 10月11日(土)	ミュージックケア 音楽を通した様々な楽しい活動
③ 11月15日(土)	身体活動 大なわとび、ボール遊び、集合遊び サーキット活動等
④ 12月13日(土)	製作活動「光の箱(クリスマスバージョン)」の製作

もみもみ蒸しパンでつながる親子の輪

申込〆：後7/31

お子さんと一緒にホットケーキミックスを使った簡単蒸しパンを作ります。みんなと楽しく、うちでは経験できない時間を過ごしましょう。

①対象：4才以上のお子さんと保護者 ②時間：10時～正午 ③定員：24名(12組程度)

④講師：家庭教育支援チームひばり ⑤費用：材料費300円 ⑥持ち物：エプロン、飲み物

11月1日(土)	親子ほっこりクッキング体験&交流会
----------	-------------------

【青少年教育講座】

ガッテン！科学の芽 2025

申込〆：前4/18

地域のボランティアサークル「下野市自然に親しむ会・おもしろ理科教室部会」と公民館の共同講座です。身近な生活の中にある科学の不思議について実験を通して楽しく学習します。

①対象：小学3～6年生 ②時間：10時～正午 ③定員：20名 ④講師：下野市自然に親しむ会(下野市おもしろ理科教室部会) ⑤費用：1,500円(初回集金) ⑥持ち物：筆記用具、飲み物

① 7月12日(土)	アユを解剖してみよう
② 7月19日(土)	空飛ぶ風船
③ 8月3日(日)	石けんであそぶ、石けんをつくる
④ 8月23日(土)	ピンホールカメラ
⑤ 9月13日(土)	鏡の不思議と万華鏡

親子で体験！2025

申込〆：前4/18

【館外学習】自然大好きなみなさんと市内の公園を散策しよう！植物・昆虫・鳥・水辺の生き物や天体観測などを通して、自然への知識を深めるとともに、環境を守る気持ちを育みます。

①対象：小学生と保護者(祖父母も可) ②時間：下欄参照 ③定員：15組(各回ごと申込可)

④講師：下野市自然に親しむ会 ⑤場所：蔓巻(つるまき)公園

① 7月26日(土) 8時～11時30分	つるまき公園と姿川の自然観察会 川、林、草原を巡りたくさんの植物や生き物を見つけよう！
② 10月25日(土) 9時～正午	つるまき公園と姿川の自然観察会 夏と比べて生き物や植物はどうなっているかな？
③ 12月14日(日) 19時～20時	星空観察会 解説を受けながら自分の目で星や星座を見つけよう！

【青少年教育講座】

しもつけジュニア大学		申込〆：前4/18
学校では学べない発展的学習講座です。土の中に棲む動物の生態について学んだり、再生可能エネルギーについて学びながらソーラーカーなどを作って動かします。ダンボールを使ったものづくり講座もあります。 ①対象：小学生（3年生以下は保護者同伴） ②時間：下欄参照 ③定員：25名（各回ごと申込可） ④費用：材料費300円（1回目のみ、当日集金） ⑤持ち物：飲み物、筆記用具		
① 7月25日（金） 10時～正午	「ソーラーカーをつくろう」再生可能エネルギーについて学び、模型による水力・風力・太陽光発電等の実験を体験し、実際に模型のソーラーカーを作って動かす 講師：NPO うつのみや環境行動フォーラム 再生可能エネルギー部会	
② 8月2日（土） 10時～11時30分	「土の中から生態系をささえるムシたち」ミミズやダンゴムシなどを捕まえて、その暮らしぶり・働きについて学ぶ 講師：栃木県立博物館 学芸部自然課 主任研究員 南谷 幸雄 氏	
③ 9月6日（土） 10時～正午	「ダンボールクラフト」ダンボールを使ったパーツでクルマやロボット（アシモ）をつくろう 講師：本田技研工業（株） 栃木総務課 社会貢献窓口	

プログラミングに挑戦		申込〆：前4/18
プログラミングに少しでも興味がある子どもたちのための講座です。プログラミングの基礎・基本を身につけ、実際にロボットを動かしながら発展的なプログラムの作成に挑戦します。 ①対象：小学生（①は小学1～3年生、②は小学4～6年生が対象） ②時間：下欄参照 ③定員：各回15名 ④講師：タミヤロボットスクール インターパーク教室 長 直也 氏 ⑤持ち物：筆記用具、飲み物		
① 8月7日（木） 10時～正午	ちょっと難しそう？いやいや、実は簡単でおもしろい！1日でできちゃうロボット操縦体験会。～ワクワク感動編～	
② 8月7日（木） 13時～15時	初めてでも大丈夫。ロボット制御の基本をやさしく学ぼう！詰め込みじゃない、楽しく努力できるロボット体験会。～ドキドキ挑戦編～	

動物園の表と裏見学バスツアー		申込〆：前4/18
動物園の表側だけでなく、普段見ることができない動物園のバックヤードも見学できる館外学習です。夏休みにバスに乗ってお父さんやお母さんと一緒に見に行きませんか。 ①対象：小学生と保護者（保護者同伴必須） ②時間：8時30分出発、12時30分帰着 ③定員：24名（12組程度） ④講師：宇都宮動物園 ⑤費用：入園料・餌代 親子1組あたり2,000円 ⑥持ち物：飲み物、筆記用具		
8月28日（木）	【館外学習】場所：宇都宮動物園 動物園のバックヤードも含めて、動物たちの表と裏の生活を見学する館外学習バスツアー	

【セカンドステージ支援講座】

豊かなセカンドライフを考える		申込〆：前4/18
現役引退後も充実した生活を営むために、介護保険制度や各種サービスについての話や、お金の管理、相続について学びます。また、生涯にわたって安心して暮らせる仕組みづくりについて事例を交えて考えます。 ①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：25名 ④持ち物：筆記用具		
① 6月4日（水）	「介護保険制度について」介護保険制度と各種サービスについて、また申請方法などについて学ぶ 講師：市高齢福祉課	
② 6月18日（水）	「豊かなセカンドライフとは」人生100年時代のお金の管理と知っておきたい相続の課題について学ぶ 講師：（株）足利銀行 個人コンサルティング部	
③ 7月2日（水）	「小さな拠点づくり」生涯にわたって安心して暮らせる仕組み「小さな拠点」づくりについて学ぶ 講師：栃木県総合政策部地域振興課	

【まちづくり入門講座】

もっと知りたい剪定と花の講座 ※申込方法等は、下記をご覧ください。

【館外講座】庭木のお手入れ、ちょっとした剪定は自分でやってみたいと思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。実際に学校の庭木を手入れしてプロの技を学び、ボランティア活動に生かしてみませんか？また、花壇で植物の実践講座も行います。

①対象：一般 ②時間：9時30分～11時30分 ③定員：先着 20名

④場所：南河内児童館東側花壇、市内小・中・義務教育学校等

⑤講師：下野市造園建設業協同組合

⑥持ち物：移植ごて、作業手袋（お持ちの方は作業用具・剪定はさみ、作業用ゴーグル、帽子）

① 4月24日(木)	座学：花の管理法 実践：花壇の土づくりと春の花植え	申込方法：電話又は窓口(日・月、祝日を除く) ※はがき郵送不可 申込期限：4/18(金)
② 6月5日(木)	座学：低木の刈込、除草剤の活用 実践：低木の刈込	
③ 10月23日(木)	座学：秋の花植栽計画 実践：秋の花植え	
④ 11月27日(木)	座学：高中低木剪定 実践：中低木剪定	

昔遊び指導者ボランティア養成講座**申込〆：前 4/18**

楽しく遊んで地域貢献！多くの人に昔遊びの重要性を伝え、伝承者を養成する講座です。会得した知識を仲間と一緒にボランティア活動に活かしていきましょう。

①対象：中学生以上 ②時間：10時～11時30分 ③定員：20名

① 7月29日(火)	昔遊びの歴史を知る 講師：栃木県立博物館 学芸部長 篠崎 茂雄 氏
② 8月5日(火)	昔遊びの技術指導（けん玉・ベーゴマ・こま回し等） 講師：NPO 法人飛山城跡愛護会事務局長 北島 隆行 氏

みんなに伝えたい防災～在宅避難のすすめ～**申込〆：後 7/31**

いざという時に身を守る防災のコツや在宅避難のための備えを学びます。また、身近な物で日用品を作ることができることを知り、制作してみましょう。

①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：10名 ④講師：市安全安心課

① 9月3日(水)	在宅避難の勧め 在宅避難の条件 防災グッズ
② 9月10日(水)	防災脳を活性化 風水害に備える
③ 9月17日(水)	地震に備える 器とスリッパを紙で作ろう

パソコンボランティア講師養成講座**申込〆：後 7/31**

ボランティア講師としての心構えや教え方のコツを、演習中心に楽しくしっかりと学んでいただきます。あなたのパソコン技術を、是非ボランティア活動に活かしてみませんか。

①対象：一般 ②時間：9時30分～11時30分 ③定員：10名

① 1月14日(水)	オリエンテーション 講師の心構え
② 1月21日(水)	トラブル解決、マニュアル作成
③ 1月28日(水)	教え方テクニック、対応マナー
④ 2月4日(水)	模擬授業演習

【成人講座】

季節を彩る折り紙あそびⅡ**申込〆：前 4/18**

手軽な紙だけで創造力が広がる折り紙の世界。基礎から始めて、春と夏をテーマに季節を彩る作品を作ります。手先の動きを鍛えながら、夢中になれる時間を過ごしましょう！

①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④講師：青木 照美 氏

① 5月23日(金)	② 6月6日(金)	③ 6月20日(金)	④ 7月4日(金)	⑤ 7月18日(金)
------------	-----------	------------	-----------	------------

【成人講座】

LINE マスターを目指そう！

申込〆：前4/18

友達や家族とつながるのに、LINE はとっても便利です。LINE の基本と楽しい使い方を学びましょう。スマホに LINE アプリが入った状態でご参加ください。

- ①対象：一般 ②時間：14 時～15 時 30 分 ③定員：20 名
④講師：パソコンじゅく自治医大駅前教室 加島 久子 氏

- ① 5 月 16 日(金) ② 5 月 30 日(金)

古典文学に親しむⅡ

申込〆：前4/18

今回は、昨年に引き続き「方丈記」を読みます。若いころ源平の争乱、加えて相次ぐ天変地異に遭遇し、50 代になって出家した長明。その草庵生活を通して長明の生涯をたどっていきます。

- ①対象：一般 ②時間：10 時～11 時 30 分 ③定員：30 名
④講師：元高校国語科教員 鈴木 秀男 氏 ⑤持ち物：筆記用具

- ① 5 月 28 日(水) 煩悩の俗世間（世の中）、五十の出家
② 6 月 11 日(水) 方丈（四畳半）の庵、山居（草庵）の生活
③ 6 月 25 日(水) 閑居の気味（きび）
④ 7 月 9 日(水) 終章（むすび）

初めての公民館

申込〆：前4/18

公民館を利用したことがない方、楽しい公民館活動の最初の一步をはじめてみませんか！新しい趣味を見つけたり、人とのつながりを深めるチャンスです。公民館を普段お使いの方は、あまり利用した事が無いお友達を誘ってどうぞご参加ください。もちろんお一人や初めての参加も大歓迎。

- ①対象：一般 ②時間：10 時～正午（⑤を除く） ③定員：25 名

- ① 6 月 13 日(金) 公民館を楽しもう
講師：下都賀教育事務所ふれあい学習課、社会教育指導員
② 7 月 11 日(金) 息を合わせて奏でよう～ミュージックベル～
講師：須賀 安栄 氏
③ 8 月 1 日(金) とちぎの文化財～下野市と日光東照宮～
講師：栃木県文化振興課 文化財保護担当
④ 9 月 5 日(金) 何を学ぶかはお楽しみ～知りたいを实行しよう～
第 1 回目の講座で選定した学びを实行します。
⑤ 10 月 3 日(金) 8 時 30 分～16 時 30 分 【館外学習】日光東照宮、日光山輪王寺大猷院
(訪問先が変更になる場合があります)

色鉛筆画入門

申込〆：後7/31

色鉛筆画を基礎から学ぶ講座です。各自が自由に選んだ写真を基にして、色鉛筆画の創作活動を行います。全 4 回の講座で初心者にもわかりやすく指導します。

- ①対象：一般 ②時間：14 時～16 時 ③定員：15 名 ④講師：画家 金 将二 氏
⑤持ち物：画材（題材の写真）、色鉛筆（無い方は貸与します）、スケッチブック（B 4 版）

- ① 9 月 11 日(木) ② 9 月 18 日(木) ③ 10 月 2 日(木) ④ 10 月 16 日(木)

竹工芸の魅力

申込〆：後7/31

身近な生活用品として使われてきた竹材を使って竹工芸に挑戦します。全 4 回の講座で花籠を制作します。熟練の講師が初心者にもわかりやすく指導しますので、ぜひご参加ください。

- ①対象：一般 ②時間：10 時～正午 ③定員：18 名 ④講師：青竹の会会長 平澤 登 氏
⑤費用：材料費 2,000 円(初回集金)

- ① 9 月 25 日(木) ② 10 月 9 日(木) ③ 10 月 23 日(木) ④ 11 月 6 日(木)

【成人講座】

ヨガで毎日をアクティブに！			健康マイレージ	申込〆：後7/31					
ヨガ初心者さん大歓迎！無理なく続けられるヨガで、心身ともにリフレッシュしませんか。仲間と楽しく、健康寿命を延ばしましょう。									
①対象：一般 ②時間：14時～15時30分 ③定員：20名									
④講師：ヨガインストラクター 齋藤 英恵 氏 ⑤持ち物：ヨガマット（ある人）、飲み物									
1	10月17日(金)	2	10月31日(金)	3	11月14日(金)	4	11月28日(金)	5	12月12日(金)

郷土の歴史と伝統文化を探究					申込〆：後7/31
地域住民が暮らしを通じて築き上げ、世代を超えて継承されてきた郷土の歴史と伝統文化について学びます。また、機織りの実演見学や糸つむぎの体験なども行います。 ①対象：一般 ②時間：下欄参照 ③定員：25名 ④持ち物：筆記用具					
1	10月29日(水) 10時～11時30分	「益子焼の歴史」産業としての益子焼と濱田庄司について 講師：益子陶芸美術館 吉河 歩香 氏			
2	11月19日(水) 9時～正午	【館外学習】 「結城紬の歴史」（バス使用）9時出発 紬織物の歴史について学び、機織りの実演見学と糸つむぎの体験を行う 講師：栃木県紬織物技術支援センター、小山市糸つむぎのさと			
3	12月3日(水) 10時～11時30分	「かんぴょうの歴史」壬生城主鳥居家の干瓢栽培起源説を中心に、特産物干瓢の歴史について学ぶ 講師：壬生町立歴史民俗資料館 学芸員 藤栄 友里絵 氏			
4	1月15日(木) 10時～11時30分	「近世下野の水運について」江戸時代の下野の船を用いた物流について 講師：栃木県立博物館 人文課 学芸員 飯塚 真史 氏			

ミニコンサート in 下野 2025～地域の音楽活動に親しむ～					申込〆：後7/31
公民館サークル団体、大学生サークル団体や地域の音楽活動家などによる音楽講座です。音楽鑑賞をしながら楽器の演奏体験をしたり、演奏に合わせてみんなで歌ったりする楽しい講座です。 ①対象：一般 ②時間：13時30分～15時30分 ③定員：30名					
1	11月8日(土)	第1部「大正琴の鑑賞と体験」 琴邦会 第2部「女声合唱の魅力」 アンサンブル・ギオーネ 第3部「吹奏楽演奏の鑑賞」 しもつけウインドオーケストラ			
2	11月29日(土)	第1部「シンセサイザーの演奏」 音楽ボランティア 松本 文男 氏 第2部「管弦楽演奏の鑑賞」 自治医科大学管弦楽団			

趣味と実益を兼ねて～知って得する豆知識～					申込〆：後7/31
趣味と実益を兼ねて知っていると役に立つ豆知識を得る講座です。車の日常点検や簡単な整備法を学んだり、そば打ちの体験を通して趣味の幅を広げ、家族で手打ちそばを味わいましょう。 ①対象：一般 ②時間：下欄参照 ③定員：115名 12名（各回ごとの申込可） ④費用：そば材料代1,000円（当日集金）					
1	11月15日(土) 10時～正午	【館外学習】 場所：サチネットオート自治医大店 9時40分会場直接集合 「車の日常点検と整備法」車の日常点検や簡単な整備法について、実践を交えながら学びます。 講師：サチネットオート自治医大店 持ち物：作業しやすい服装、手袋			
2	12月20日(土) 9時～正午	「そば打ちに挑戦」指導者のもとでそば打ちの体験をします。初心者大歓迎、持ち帰れます。 講師：シルバー大学校OB南河内支部有志 持ち物：作業しやすい服装			

【成人講座】

ふるさと再発見（国分寺編）		申込〆：後7/31
下野市には歴史的に価値がある史跡や資料館が数多くあります。今回は国分寺周辺の歴史について勉強し、バスで主な史跡巡りを行います。 ①対象：一般 ②時間：下欄参照 ③定員：25名 ④費用：昼食代（自費負担）		
1 12月5日（金） 10時～11時30分	「国分寺の歴史・文化財について」 講師：市文化財課	
2 12月12日（金） 9時～15時30分	【館外学習】「国分寺周辺の史跡巡り旅」（バス使用）9時出発 ・しもつけ風土記の丘資料館 ・しもつけ国分寺跡、甲塚古墳 ・下野国分寺尼寺跡 ・琵琶塚、摩利支天塚古墳資料館 ・琵琶塚古墳 - 小金井 すし処「天六」にて昼食 ・慈眼寺 ・金井神社 ・紫の五輪塔（伝紫式部の墓） ・蓮華寺など	

【高齢者講座】

ゆうがお大学		申込〆：前4/18
人生の豊かさを広げる知識と経験をあなたに！地域での知り合いを増やし、仲間とともに楽しく学びましょう。 ①対象：60歳以上 ②時間：10時～11時30分 ③定員：30名		
1 6月26日（木）	開講式 下野市のボランティア活動 講師：下野市社会福祉協議会	
2 7月24日（木）	話し方・伝え方 ～語彙を増やそう～ 講師：フリーアナウンサー 高瀬 美子 氏	
3 8月21日（木）	地域の力で特殊詐欺犯罪を防ごう 講師：栃木県警察本部 特殊詐欺抑止対策係	
4 9月25日（木）	共生社会について考えよう 講師：下都賀教育事務所ふれあい学習課	
5 10月30日（木）	下野市の空き家対策 講師：市安全安心課、市整備課	
6 11月27日（木）	高齢者の健康管理 講師：那須烏山市熊田診療所 内科 熊田 裕子 氏	健康マイレージ
7 12月18日（木）	人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 講師：明治安田生命保険相互会社 閉講式	健康マイレージ

南河内公民館自主サークル一覧（詳細は公民館に直接お問い合わせください）

No.	サークル名	活動内容	活動曜日	活動時間
1	南河内フォークダンスクラブ	世界中の曲を楽しく踊る	第1・3㊥	9:00～12:00
2	南河内歌謡愛好会	歌で人と人との輪を広げる	主に毎週㊥	13:00～17:00
3	オカリナサークル風	楽しくオカリナを奏でる	第1・3㊥	10:00～12:00
4	絵手紙サークル「絵顔」	絵手紙を描き送る喜びを学ぶ	第3㊤	13:30～15:30
5	グリーンガラスステンド	ステンドグラスの制作 (小物からランプまで)	第1・3㊥	10:00～12:00
6	とちぎジュニアオーケストラ	童謡からクラシック、アニメ楽曲まで演奏する	毎週㊥	13:00～17:00
7	ハウオリハラウ・ジンジャー	フラダンスの練習	第1・2・3㊥	13:00～17:00
8	よさこい風舞	よさこいの練習	㊥(月2～3回)	9:00～12:00
9	シニアライフかがやき隊	リズム体操 (中高年のエアロビック)	第1・3㊥	13:00～15:00
10	下野混声合唱団	発声練習から始まり、和気あいあいと楽しく歌う	第2・4㊥	14:00～16:30
11	南河内麻雀クラブ	健康マージャン	毎週㊤	13:00～15:30
12	プリティエンジェル &スピードスター	チアダンス、ヒップホップ	毎週㊤	17:00～21:00
13	メンズクッキング同好会	男だけの料理教室	毎月最終㊥	9:30～13:00
14	男のヨガクラブ	ヨガによる健康増進	第1・3・5㊥	14:00～15:30
15	フレッシュ太極拳ナンコウ	太極拳による健康増進	第1・3㊥	14:00～15:30
16	さくら合唱倶楽部	混声合唱	第1・3㊥	10:00～12:00
17	下野あゆみ俳句会	俳句	第2㊤	13:00～16:30
18	漢詩を齧る会	漢詩の基礎・応用の学習	第2・4㊥	10:00～11:30

南河内東公民館

【家庭教育講座】

小学校ってどんなところ？

6 ページをご覧ください。

【青少年教育講座】

親子でクッキング

申込〆：前 4/18

親子で楽しくクッキングにチャレンジしましょう。家庭でもすぐに実践できるクッキングなので一緒に作ってお弁当・おやつに活用しましょう。最後は、マジックを楽しみましょう。

①対象：小学生親子 ②定員：12 組 24 名

③費用：材料費 1,700 円(1・3 回目分、初回集金)

④持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物

1	5 月 24 日(土) 10 時～正午	いちご狩りとデザート作り 講師：いちご農家 松本 勲 氏
2	6 月 7 日(土) 13 時～14 時 30 分	ウィンナーの飾り切り 講師：日本ハムカスタマー・コミュニケーション (株)
3	6 月 21 日(土) 10 時～正午	海の生き物クッキーアイシング (クッキーの上に模様を付ける) 講師：アイシング講師 五月女 恵子 氏
4	7 月 5 日(土) 10 時～正午	お楽しみマジックショー 講師：マジシャン 中澤 弘之 氏

学んで楽しむ夏休み in 東公民館

申込〆：前 4/18

夏休みに南河内東公民館で様々な学びを体験しませんか。自由研究のテーマが見つかるかも。食育、古代史、列車に関するお仕事のお話等、幅広い講座を準備して、みんなの参加を待っています。

①対象：小学生 (1・2 年生は保護者同伴) ②時間：10 時～正午 ③定員：16 名

④費用：500 円(2 回目材料費、初回集金)

⑤持ち物：筆記用具、飲み物、エプロン(1 回目)、三角巾(1 回目)、マスク(1 回目)、レモン 1 個(3 回目)

1	7 月 27 日(日)	「食育」食育についてのお話と美味しいサラダづくり 講師：(株)ヨークベニマル
2	8 月 3 日(日)	「古代史」縄文時代についてのお話と縄文土器づくり 講師：栃木県埋蔵文化財センター
3	8 月 24 日(日)	「電気の知識」：電気についてのお話や DVD 鑑賞、電気のショート実験、レモン電池づくり 講師：(一財)関東電気保安協会 広報担当

【まちづくり入門講座】

災害疑似体験と講話

申込〆：後7/31

いろいろな災害が多発する昨今、災害の疑似体験を通して、命を守る対策を知り、災害に備えましょう。家族と共に話し合い、いざという時の準備をしましょう。
 ①対象：小学生の親子～一般 ②時間：10時～正午 ③定員：20名 ④持ち物：筆記用具
 ※①・②の日程は決まり次第、広報しもつけでお知らせします。

① 9月中旬(土)	【館外学習】災害の疑似体験をしよう 講師：栃木県防災館
② 10月上旬(土)	災害の話を聞こう 講師：自衛隊小山支部
③ 10月18日(土)	災害対策の心構え 講師：市安全安心課

【成人講座】

手づくりを楽しむパン教室

申込〆：前4/18

地元の食材を使ったパン作りの基礎講座です。みんなで手づくりを楽しみましょう。自分で作ったパンの美味しさは格別ですよ。初心者でも作りやすいレシピで和やかに取り組みます。

- ①対象：一般 ②時間：10時～13時 ③定員：16名
 ④講師：ジャパンホームベーキングスクール 準師範 武馬 範子 氏、大川内 芳子 氏
 ⑤費用：材料費 3,000 円（事前集金）
 ⑥持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り容器、飲み物

① 5月21日(水)	玉ねぎとベーコンのちぎりパン、コーヒーゼリー
② 6月4日(水)	小松菜チーズパン、チョコチップクッキー
③ 6月18日(水)	人参パン、ソフトプリン

二胡を奏でようパート2～異国文化に触れよう～

申込〆：前4/18

人の声に一番近い音と言われている二胡。バックミュージックにも使われ、どこかで耳にしている癒しの音です。みんなで合わせて弾いてみましょう。レッツ・チャレンジ！

- ①対象：一般 ②時間：14時～16時 ③定員：12名 ④講師：二胡奏者 筑音(渡部 厚子 氏)
 ⑤費用：二胡レンタル料 1,200 円(初回集金)

① 6月3日(火)	② 6月10日(火)	③ 6月17日(火)	④ 6月24日(火)	⑤ 7月1日(火)
-----------	------------	------------	------------	-----------

ヨガとセルフ整体

健康マイレージ

申込〆：前4/18

家庭でも実践しやすい、ゆるやかなヨガとセルフ整体の講座です。体をゆっくりと動かすことでリラックス効果が期待でき、ストレス解消につながります。楽しみながら体を動かしましょう。

- ①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15名
 ④講師：整体ヨガインストラクター 小林 麻衣 氏
 ⑤持ち物：上履き、ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

① 5月13日(火)	② 5月20日(火)	③ 5月27日(火)
------------	------------	------------

クラシックギターに親しもう

申込〆：前4/18

時間を忘れて遊んだ子どもの頃のように、夢中になってギターに親しんでみませんか。人気自主サークル講師によるクラシックギターの入門基礎講座です。奥深い音色に心癒されますよ。

- ①対象：一般 ②時間：14時～16時 ③定員：50名
 ④持ち物：クラシックギターをお持ちの方はご持参ください

6月14日(土)	クラシックギターについてのお話し、鑑賞 講師：石橋公民館自主サークル 指導者、ギタリスト 佐藤 純一 氏 協力：「今日もクラシックギターで遊ぼう」サークルの皆さん
----------	---

【成人講座】

薬膳料理で健康に

申込〆：下記参照

食材が持つ効能効果を活かした料理で健康になりましょう。特別な材料ではなく、いつもの食材も薬膳になるので、不調のもとになる身体のバランスの崩れをニュートラルに戻しましょう。

①対象：一般 ②時間：9時30分～正午 ③定員：12名 ④講師：国際中医薬膳師 丸笠 智子 氏
⑤費用：材料費各回1,500円（当日集金） ⑥持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

1	6月26日(木)	夏に向けての薬膳料理	申込〆：前4/18
2	10月23日(木)	冬に向けての薬膳料理	申込〆：後7/31

笑って元気!夏も元気!

申込〆：前4/18

リラックス効果があり、免疫力の向上やストレス解消にも効果があると言われている笑いヨガと涼しさ彩るボタニーペインティングのうちわで夏を乗り切りましょう。

①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15名
④講師：笑いヨガリーダー・ボタニーペインティング講師 長谷川 裕子 氏
⑤費用：材料費1,500円（3・4回分初日集金） ⑥持ち物：筆記用具

1	7月2日(水)	笑いヨガ体験	健康マイレージ
2	7月9日(水)		
3	7月16日(水)	ボタニーペインティングのうちわを作ろう	
4	7月23日(水)		

花に囲まれて

申込〆：下記参照

花のある生活は、心が癒されますね。フラワーアレンジを自分なりのオリジナリティーを生かして作ったり、イベントに合わせて相手を思って楽しく作ってみましょう。

①対象：小学生～一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④講師：フローリスト 林 裕恵 氏
⑤費用：材料費各回1,500円（事前集金） ⑥持ち物：新聞紙1～2枚、ニッパ

1	7月26日(土)	観葉植物アレンジ	申込〆：前4/18
2	11月30日(日)	クリスマスフラワー	申込〆：後7/31
3	1月25日(日)	バレンタインフラワー	

ピラティスで身体トーンアップ

健康マイレージ

申込〆：前4/18

ちょっぴり運動不足かなと思う人、集まって！姿勢改善や柔軟性向上ができるピラティスで、体も心も健康になりましょう。運動の楽しさや幸福感を味わいましょう。

①対象：一般 ②時間：18時30分～20時 ③定員：15名
④講師：ヨガインストラクター 石塚 瑞生 氏 ⑤持ち物：ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

1	8月29日(金)	2	9月5日(金)
---	----------	---	---------

想いを伝える～漆と金つぎの世界～

申込〆：後7/31

縄文時代から日本人の生活や文化を支えてきた「漆」の歴史についての知識を広げ、破損した器を修復する技法を学びます。器の美しさを更に引き出す「金つぎ」の魅力を体験しましょう。

①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：8名
④講師：ましやま工芸工房 代表 増山 明恵 氏 ⑤費用：1,000円（初回集金）
⑥持ち物：1cm四方未満の欠けた器等 ⑦注意事項：漆でかぶれが生じる場合があります

1	9月4日(木)	2	9月11日(木)	3	9月18日(木)	4	9月25日(木)
---	---------	---	----------	---	----------	---	----------

【成人講座】

ペーパークラフトで籠を		申込〆：後7/31
身近に購入できるペーパークラフトを使って、籠を編んでみませんか？自分だけのちょっぴり自慢できる、自分だけの作品を作って楽しみましょう。 ①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④講師：藤工芸師 皆川 真弓 氏 ⑤費用：材料費 1,500 円(初回集金) ⑥持ち物：筆記用具、ハサミ、木工用ボンド、メジャー、洗濯ばさみ(10 個位)		
1	9 月 10 日 (水)	好きな色を選んで籠作りをはじめましょう。
2	9 月 17 日 (水)	
3	9 月 24 日 (水)	完成品を鑑賞し合いましょう。

収納とお掃除～整える、心とお家～		申込〆：後7/31
心身の健康につなげるため、収納やお掃除の基礎を学びませんか。お家を整えることで心の安らぎにつながり、快適な毎日を過ごすことができます。ぜひお気軽にご参加ください。 ①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④持ち物：筆記用具		
1	9 月 12 日 (金)	吉田シニア大学合同企画 整理収納から始める防災備蓄 講師：防災士・かたづけこびと代表 堀中 里香 氏
2	9 月 26 日 (金)	ダスキンお掃除教室 講師：ダスキンアベニュー 阿部 幸央 氏

ステキに生き生きUP		申込〆：後7/31
元気がいちばん、笑顔がいちばんの毎日を過ごすために、自分磨きをしましょう。身の回りをおしゃれして気分もUP リフレッシュしましょう。 ①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④費用：800 円(3 回目材料費、初回集金) ⑤持ち物：マニキュア、筆記用具		
1	10 月 2 日 (木)	ネイルを楽しもう 講師：ネイリスト 福田 杏奈 氏
2	10 月 16 日 (木)	カラーを楽しもう 講師：パーソナルカラーリスト 小林 恭子 氏
3	10 月 30 日 (木)	アロマでリフレッシュ 講師：アロマセラピスト 工藤 みほ 氏

ご縁をつなぐ寄り道クッキング		申込〆：後7/31
金曜の夜、ちょっと寄り道をして、パンやお菓子作りとお喋りタイムを楽しみませんか。地域の方々とのご縁がつながり、毎日がさらに楽しくなりますよ。男性も女性もお気軽にご参加ください。 ①対象：一般 (20～30 代) ②時間：18 時 30 分～20 時 30 分 ③定員：16 名 ④講師：ジャパンホームベーキングスクール 準師範 武馬 範子 氏、大川内 芳子 氏 ⑤持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り容器 ⑥費用：材料費 2,000 円(初回集金)		
1	10 月 3 日 (金)	コッペパン、チョコチップクッキー
2	10 月 17 日 (金)	ピザ、オレンジゼリー

昭和 100 年の生活史～私たちが過ごした社会と生活～		申込〆：後7/31
『昭和』は生活が激変した時代です。私たちが生まれ育ってきた『昭和』の生活史を、地域のみなさんと一緒に振り返りながら、現代の生活課題との関連について考えてみましょう。 ①対象：一般 ②時間：10 時～11 時 30 分 ③定員：20 名 ④講師：元栃木県立文書館長 鈴木 健一 氏		
1	10 月 31 日 (金)	「激変した家庭生活」衣食住を軸として、家庭生活の推移について、家計管理、家族構成、住居形態の視点からみてみましょう。
2	11 月 14 日 (金)	「子どもの役割と手伝い」家庭生活における子どもの役割と家の手伝いの内容変化について思い出してみましょう。
3	11 月 28 日 (金)	「主婦の大衆化と家事労働」＜奥様・奥さん＞の大衆化と家事の機械化及び外部化を軸に、主婦観の推移について考えてみましょう。

【成人講座】

クリニカルアート		申込〆：後7/31
脳が喜ぶ、心が笑う臨床美術を体験しましょう。誰もが楽しみながら作品を作ることができるアートで、独自のプログラムに沿って創作活動を行うことで脳が活性化します。 ①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15名 ④講師：臨床美術士 重山 愛子 氏 ⑤費用：材料費 1,050 円 ⑥持ち物：筆記用具		
1	11月12日(水)	色鉛筆の線と色で表現しよう
2	11月26日(水)	りんごを五感で感じて描こう
3	12月10日(水)	画面を変化させながら描こう

【高齢者講座】

吉田シニア大学		申込〆：前4/18
様々な学びを通して心を豊かにしませんか。吉田シニア大学は、毎日を明るく元気に過ごせるヒントが盛りだくさん。仲間たちと共に楽しい時間を過ごしなが、地域の活力源になりましょう。 ①対象：60歳以上 ②時間：10時～正午（3のみ10時～13時） ③定員：20名		
1	6月6日(金)	開講式 人権講話 ～新たな仲間との出会い～ 講師：下都賀教育事務所ふれあい学習課
2	7月4日(金)	歴史講話 ～大河ドラマ『べらぼう』と江戸時代の下野市～ 講師：元栃木県立文書館長 鈴木 健一 氏
3	7月25日(金)	クッキング ～スパイスから作る本格カレー～ 費用：材料費 1,300 円 講師：アロマセラピスト・料理研究家 工藤 みほ 氏
4	9月12日(金)	収納とお掃除講座合同企画 整理収納から始める防災備蓄 講師：防災士・かたづけこびと代表 堀中 里香 氏
5	10月10日(金)	文章入門 ～分かりやすい文章を書くために～ 講師：(有)随想舎 代表取締役会長 卯木 伸男 氏
6	11月7日(金)	健康づくり講話と血管年齢チェック 講師：市健康増進課 健康マイレージ
7	12月19日(金)	郷土史講話 ～吉田の歴史を振り返る～ 講師：元栃木県立文書館長 鈴木 健一 氏 閉講式

南河内東公民館自主サークル一覧（詳細は公民館に直接お問い合わせください）

No.	サークル名	活動内容	活動曜日	活動時間
1	マハロ	オカリナ	第1・3(土)	13:30～15:30
2	あかとんぼ	オカリナ	1班：第1・3(金) 2班：第2・4(水)	13:30～15:00 10:00～12:00
3	太極拳クラブ	太極拳	第1・4(水)	10:00～11:30
4	下野木版画会	木版画	第1・3(火)	13:00～17:00
5	生命の貯蓄体操 秋桜教室	健康体操	毎週(木)	19:00～21:00
6	ホイホイラウレア	フラダンス	毎週(火)	10:30～13:00
7	南河内陶芸クラブ	陶芸	A班：第4(土)(日) B班：第3(水)(木)	9:00～12:00 13:00～16:00
8	マーマレード	パン	第1・2(土)	9:00～13:00
9	東絵手紙サークル	絵手紙	第3(金)	10:00～12:00
10	アップルパイ	パン	第3(土)	9:00～13:00
11	さくらんぼ	パン	第1(金)	9:00～13:00
12	ママさんブラス ままびよ隊	吹奏楽	毎週(水)(日)	9:00～13:00
13	健康体操クラブ	健康体操	毎週(火)	13:00～14:30
14	グリムウインズ	楽器演奏	毎週(日)	13:00～17:00
15	はじめの一步	パン	第3(土)	9:00～13:00
16	うたの会「スマイル」	歌唱	第1・3(木)	10:00～12:00
17	チェリー	パン	第4(金)	9:00～13:00
18	まごまごパンの会	パン	第3(水)	9:00～13:00
19	ストロベリー	パン	不定期	9:00～12:00
20	篠笛の会	篠笛	第2・4(水)	13:30～15:00
21	ミリミリフラ	フラダンス	第1・2(水)	13:30～15:00
22	書道愛好会「つくしの会」	書道	第1・3(水)	10:00～12:00
23	しもつけ竹の会	竹細工	第1・4(木)	13:00～15:00
24	P o a i N a p u a	フラダンス	第1・2・3(木)	17:15～18:30
25	二胡サークル「かなで」	二胡	第2(火)	14:00～16:00

石橋公民館

【家庭教育講座】

小学校ってどんなところ？

6 ページをご覧ください。

親子学び舎～人気の学校給食を親子（父親大歓迎）で協働調理～

申込〆：後 7/31

実際に学校給食を提供している地域の栄養教諭の指導のもと、親子で仲良く調理します。子どもと保護者の協働活動によるあたたかな心のふれあいと、保護者同士の交流を深めてもらいます。

①対象：小・中学生、保護者 ②時間：10 時～13 時 ③定員：8 組 16 名

④講師：栄養教諭 大島 久美子 氏 ⑤費用：材料費 1 組 2,000 円(事前集金)

⑥持ち物：筆記用具、飲み物、上履き、エプロン等

① 11 月 8 日(土)	人気給食メニュー①キムタクご飯、かんぴょうのたまごとじ
② 12 月 6 日(土)	人気給食メニュー②豚肉とごぼうのかりん揚げ、かんぴょうとツナのサラダ

【青少年教育講座】

こどもクラブ1～ちびっこ料理教室～

申込〆：前 4/18

食育と料理を学ぶ、児童向け体験講座です。ボランティアの先生方に教えてもらいながら、料理がはじめての子から料理大好きな子まで、力を合わせて美味しいものを作りましょう。

※全てのアレルギーには対応できません

①対象：小学3～6年生 ②時間：10 時～正午 ③定員：24 名

④講師：家庭教育オピニオンリーダー青い鳥 ⑤費用：材料費 3,000 円(事前集金)

⑥持ち物：上履き、エプロン、バンダナ、はし、スプーン、飲み物、ふきん、雑巾

① 6 月 14 日(土)	お弁当作り（ご飯を炊いてみよう）
② 8 月 30 日(土)	お肉料理作り（包丁の持ち方、使い方）
③ 10 月 25 日(土)	中華料理作り（フライパンを使ってみよう）
④ 12 月 13 日(土)	クリスマスケーキのデコレーション（自分のケーキを持ち帰り）

こどもクラブ2～めざせ！サイエンス Dr.～

申込〆：前 4/18

生き物やものの変化など、身の回りのふしぎを追究し、科学の知識を深め、サイエンス Dr.をめざしましょう。学校では学ばない内容も楽しく体験できます。

①対象：小学3～6年生 ②時間：10 時～正午 ③定員：16 名

④講師：下野市自然に親しむ会(おもしろ理科教室部会) ⑤費用：1,500 円(初回集金)

⑥持ち物：筆記用具、定規、ハンカチ、飲み物

① 7 月 5 日(土)	鏡の不思議と万華鏡
② 8 月 10 日(日)	石けんであそぶ、石けんをつくる
③ 9 月 6 日(土)	空飛ぶ風船
④ 9 月 27 日(土)	アユを解剖してみよう
⑤ 10 月 5 日(日)	ピンホールカメラ

こどもクラブ3～わくわくクラフト教室～

申込〆：前 4/18

レジンや粘土、段ボール等を使用した作品作りを通して、工作を楽しみながら観察力や集中力を磨いていきましょう。仲間と協力して学ぶことにより、参加者同士の交流も楽しめます。

①対象：小・中学生（③の回は、小学1～2年生は保護者同伴） ②時間：10 時～正午

③定員：各回 25 名（各回ごと申込可）※希望の回又は実施日を必ずご記入ください。

④費用：材料費：①回目 1,000 円、②回目 1,000 円(各回当日集金)

⑤持ち物：筆記用具、ハサミ、ハンカチ、飲み物、汚れてもよい服装

① 8 月 23 日(土)	レジン工作「レジンで海を作ろう」講師：ツクリテヅクリ 小林 希望 氏
② 9 月 13 日(土)	粘土造形「粘土でハンバーガー屋さん」講師：ツクリテヅクリ 小林 希望 氏
③ 9 月 20 日(土)	段ボールを使った乗り物づくり 講師：本田技研工業（株）栃木総務課 社会貢献窓口

【青少年教育講座】

みんなでABC～英語で異文化体験～		申込〆：後7/31
下級生から上級生までが、助け合いながら英語でコミュニケーションします。音楽、季節のイベントなどを通じて異文化に触れたり、海外の生活を体験します。 ①対象：小学生 ②時間：14時～15時30分 ③定員：30名 ④講師：英語・ピアノ講師 石原 由貴 氏 ⑤費用：教材費 500 円(事前集金) ⑥持ち物：上履き、飲み物、(2)のみ) ハロウィン交換用お菓子		
1	9月27日(土)	英語で言ってみよう
2	10月18日(土)	英語でハロウィン (仮装してお菓子交換、ジャックオーランタン作り)
3	12月20日(土)	英語でクリスマス

【セカンドステージ支援講座】

おとな倶楽部～最後まで自分らしく生きるために～		申込〆：後7/31
定年退職後の第二の人生を有意義なものにするため、今までの人生を振り返ることにより、何か今後の自分の目的を見つけてください。 ①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：30名 ④持ち物：筆記用具、飲み物		
1	9月19日(金)	「笑いヨガ」&「終活の仕方」 ※運動できる服装でご参加ください。 講師：宇都宮大学 終章コミュニティワーカー 高岩 初枝 氏
2	10月17日(金)	「知っておきたい相続の話」&「セカンドライフの準備」 講師：(株) 足利銀行 個人コンサルティング部プライベートバンキング室
3	11月14日(金)	「日本一の法話」 講師：薬王山東光寺 副住職 市村 直哉 氏 (法話グランプリ初代チャンピオン)

【まちづくり入門講座】

しもつけ花いっぱい講座 2025～種まきから始めるガーデニング～		申込〆：前4/18
石橋公民館の花壇の手入れを通して、一年間のガーデニングの流れを学びます。種まきや挿し芽の方法や庭のデザインの基本を学び、ご自宅の庭で実践し、下野市を花でいっぱいにしましょう。 ①対象：一般 ②時間：9時30分～11時30分(3)除く ③定員：24名 ④講師：しもつけオープンガーデニングクラブ 英国王立園芸協会委員 田中 利典 氏、庭作り講師 井上 進 氏、長田 恭子 氏 ⑤費用：苗づくり資材代 2,000 円、館外学習 (希望者のみ) 3,500 円 ⑥持ち物：筆記用具 (2B 鉛筆、消しゴム、ボールペン、定規) 花壇お手入れセット (移植ごて、花切りハサミ、ピクニックシート、手袋、飲み物、作業しやすい服装)、トレイ (セル、水受け)・ポット (トレイとポットは、希望者に1セット 800 円で提供)		
1	5月9日(金)	庭作り計画ワークショップ。様々なガーデンデザインを参考に庭作りに挑戦 (購入資材・館外学習の説明と申込)
2	6月6日(金)	挿し芽の基本と実践、梅雨時の花壇の管理 (※資材集金・引き渡し)
3	6月20日(金)	【館外学習】場所：那須オープンガーデン プロの庭を見て、自分の庭作りのアイデアを収集 ・小林邸プライベートガーデン ・昼食会場 ※8時30分出発、16時帰着 (バス利用)
4	7月4日(金)	秋まきの種について学んで自宅の庭のデザイン① 花壇の手入れ
5	9月5日(金)	秋の種まきとその後の管理、ポット上げのやり方
6	11月7日(金)	自宅の庭のデザイン② 自宅で収集した種を種まき用に準備する方法、公民館の花壇の苗の植え付け作業

波乱万丈乗り越えて～読者、英語教師、作家、ラジオパーソナリティ経験者が語る、人生とこれから～		申込〆：前4/18
イギリス留学から、海外との仕事を通して、様々な価値観の人とかかわり、世界を読み解いてきた松本正氏。経験してきたことを語っていただき、人とかかわり方を学んで、これからの人生に役立てましょう。 ①対象：中学生以上 ②時間：10時～正午 ③定員：30名 ④持ち物：筆記用具、飲み物		
1	5月24日(土)	海外経験から学ぶ多様な価値観の人とかかわり方 講師：元共同通信社記者、英語教師、現代史作家、元 FM ゆうがおパーソナリティ 松本 正 氏
2	5月31日(土)	多様な価値観の人との関わり方 講師：下都賀教育事務所ふれあい学習課

【まちづくり入門講座】

絵本の世界と読み聞かせ

申込〆：前4/18

絵本の創造豊かな奥深い世界を作家自身の作品に触れながら体験し、その世界を読み聞かせという活動で子どもたちに伝えてみませんか。

①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：10名

①	7月2日(水)	絵本作家講話 講師：絵本作家 大島 英太郎 氏
②	7月9日(水)	読み聞かせとは？絵本の選び方と読み方 講師：読み聞かせ指導員 小林 直子 氏
③	7月16日(水)	読み聞かせの体験と実践 講師：読み聞かせ指導員 小林 直子 氏

庭園管理実践講座～学校の庭木を剪定しよう～ ※申込方法等は広報しもつけでお知らせします。

【館外学習】学校の保護者や地域の方、庭木の剪定に興味のある方、身近な学校で庭木の手入れを体験してみませんか。造園のプロが、庭木の基本的な管理の仕方を教えてください。

①対象：一般 ②時間：9時30分～11時30分 ③定員：15名(各回ごとに申込む)

④講師：齋藤造園 齋藤 仁志 氏

⑤持ち物：剪定道具(お持ちの方)、手袋、ヘルメット、タオル、飲み物、作業しやすい服装

※日程は、広報しもつけでお知らせします(11月～2月の土曜日又は日曜日を予定)。

場所：石橋小学校、石橋北小学校、古山小学校、細谷小学校、石橋中学校

【成人講座】

ハンディキャップをもつ方のお楽しみ教室

申込〆：前4/18

知的障がいをもつ方がご家族とペアで参加できるお楽しみ教室です。アートやスポーツ、料理、ダンスなど、公民館で体験して、楽しい時間を過ごしましょう。

①対象：知的障がいをもつ方とその家族2名1組 ②時間：13時30分～15時30分

③定員：8組16名 ④費用：①・③材料代2名1組1,600円(事前集金)

⑤持ち物：飲み物、動きやすい服装、上履き(②・③・④)、汗拭きタオル(②・④)、エプロン・三角巾(③のみ)

①	5月24日(土)	アート体験 クレヨンで描くワクワクうずまき 講師：臨床美術士 重山 愛子 氏
②	6月28日(土)	【館外学習】場所：石橋体育センター ボッチャ体験 講師：スポーツ推進委員
③	7月26日(土)	ホットケーキとあんみつ作り 講師：家庭教育オピニオンリーダー 青い鳥
④	8月23日(土)	ソーラン節ダンス体験 講師：シャイニーストーン 生井 観夢 氏

健康マイレージ

健康マイレージ

和の文化体験～茶席に招かれた時の心得～

申込〆：下記参照

ある日、茶席に招かれたら…。日本文化の代表である茶道の基礎知識と、おいしいお茶と和菓子のいただき方を学びましょう。

①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：各コース12名

④講師：裏千家 師範 幸田 宗恵 氏

⑤費用：菓子・抹茶代3,000円(事前集金) ⑥持ち物：白い靴下を着用

※前期・後期コースのいずれか1つにお申込みください(内容は同じ)。

前期コース	①	5月28日(水)	お茶入門	申込〆：前4/18
	②	6月25日(水)	茶室のしつらえ	
	③	7月23日(水)	茶道具について	
後期コース	①	9月24日(水)	前期コースと同じ内容	申込〆：後7/31
	②	10月22日(水)		
	③	11月26日(水)		

【成人講座】

ボディケア教室～整骨の正しい知識を学ぶ～		申込〆：前 4/18
整骨院の先生から、ボディケアの方法を教えてください。肩こりや腰痛、偏頭痛等をトレーニングとストレッチで姿勢を改善し、健康な体を作りあげます。 ①対象：一般 ②時間：10 時～正午 ③定員：15 名 ④講師：疋田整骨院 柔道整復師 江田 光汰 氏 ⑤持ち物：動きやすい服装、上履き、ヨガマット、飲み物、タオル		
健康マイレージ		
① 6 月 19 日(木)	姿勢チェック① 体幹トレーニング	
② 7 月 10 日(木)	姿勢チェック② 上半身トレーニング ストレッチ	
③ 7 月 24 日(木)	姿勢チェック③ 下半身トレーニング ストレッチ	

ふりかえりの「古典」～『竹取物語』『枕草子』～		申込〆：前 4/18
中学校や高校で学んだポピュラーな古典を新たな視点で読み返しながら、古典の魅力に触れます。自力では読み解くことの難しい古典の原文を、口語訳の助けを借りつつ読み解くことで、作者の記述を分析し、古典のもつ価値を発見していきます。 ①対象：一般 ②時間：10 時～正午 ③定員：40 名 ④講師：清泉女子大学 非常勤講師 若杉 俊明 氏 ⑤持ち物：筆記用具、飲み物		
① 7 月 5 日(土)	「竹取物語」かぐや姫はどのようにこの世界に誕生し、生き、月に帰って行ったかを読み解く	
② 7 月 12 日(土)	「枕草子」清少納言が枕草子の中で表現したかったものは何だったのか。清少納言の独特の感性や表現への自意識を解き明かす	

江戸学講座～本当に田沼政治は悪なのか～		申込〆：前 4/18
江戸中期の時代の様子や変化、元禄文化の背景を読み解きながら、「本当に田沼政治はわるいにまみれた悪い政治なのか」を深堀りします。考える歴史の面白さを実感できます。 ①対象：一般 ②時間：10 時～正午 ③定員：30 名 ④講師：郷土史家・作家 関根 徳男 氏 ⑤持ち物：筆記用具、飲み物		
① 8 月 27 日(水)	田沼意次の政治と田沼町（現佐野市）	
② 9 月 17 日(水)	「なぜ、田沼が悪なのか？」学校教育と今日の評価の違い	
③ 10 月 8 日(水)	「もし、田沼が現代の政治家ならば？」日本列島改造計画	

宇都宮美術館コレクション作家と音楽家		申込〆：後 7/31
画家がその時代の音楽からインスピレーションを受けて創作した作品、また、音楽家が絵画を観て感じたことから作曲した曲、互いの相乗効果で素晴らしい作品が生まれます。その関わりを想像し、絵画と音楽を鑑賞しましょう。 ①対象：一般 ②時間：10 時～正午（①は 9 時 10 分出發） ③定員：27 名 ④費用：入館料・昼食代 2,810 円(予定)(事前集金)		
① 9 月 26 日(金)	【館外学習】場所：宇都宮美術館（バス移動） コレクションの画家と音楽家の関わり 講師：宇都宮美術館 学芸員 ※講座終了後昼食、14 時 30 分公民館帰着予定	
② 10 月 24 日(金)	画家達が愛した 19 世紀ロマン派 講師：ピアニスト 阿久津 世千子 氏	
③ 11 月 28 日(金)	20 世紀の音楽ドビュッシー、サティ等 講師：ピアニスト 阿久津 世千子 氏	

【成人講座】

現役ランナーが指導するマラソン～天平マラソンに挑戦～ 申込〆：後7/31

【館外学習】マラソン初体験の方から自己流ランナーの方まで、「走る」ための基礎を学び、ケガなく走れるようにトレーニングして「天平マラソン」に挑戦できる体づくりをしましょう。

①対象：中学生以上 ②時間：10時～11時30分 ③定員：20名

④場所：大松山運動公園 陸上競技場（雨天時 石橋公民館パフォーマンススタジオ）

⑤講師：下野市スポーツ協会 JAAF ジュニアコーチ・現役ランナー 篠原 寛明 氏

⑥持ち物：運動着・ランニングシューズ着用、上履き（雨天時）、
飲み物、タオル、筆記用具

健康マイレージ

1	10月4日(土)	楽しくランニングするための基礎知識
2	10月18日(土)	自己ベストを更新するためのトレーニング方法
3	11月1日(土)	3000mタイムトライアル 現在の走力チェック
4	11月15日(土)	持久力アップのためのベース走体験
5	12月6日(土)	心肺機能アップのためのインターバル走を体験
6	12月20日(土)	3000mタイムトライアル

たて琴入門講座～揺らぎの音色に包まれて「千と千尋の神隠し」の世界～ 申込〆：後7/31

音楽を通しての仲間づくり、さらには誰もが初めて使用する楽器です。全員が初心者であり、楽譜が読めなくても心配ありません。

①対象：一般 ②時間：第1部 9時30分～10時30分、第2部 11時～正午

③定員：第1部5名 第2部5名

④講師：ライリッシュ堅琴・オカリナ連盟認定講師 鈴木 一恵 氏

⑤費用：教材費・楽器借用料 1,200 円（初回集金）

⑥持ち物：筆記用具、飲み物

※ハンドクリームはつけないで、爪は切ってきてください。

1	11月11日(火)	講師ミニリサイタル たて琴に触れてみる
2	11月18日(火)	音色を楽しむ 「練習曲」
3	12月2日(火)	「きらきら星」「チューリップ」

【高齢者講座】

一生歩ける体づくりストレッチ&筋トレ～細谷小学校～ 申込〆：後7/31

【館外学習】石橋公民館の人気講座を細谷小学校体育館で行います。この機会に運動習慣をマスターしてみませんか。

①対象：60歳以上 ②時間：午前10時～11時30分(受付9時30分～)

③定員：30名 ④場所：細谷小学校体育館

⑤講師：健康運動実践指導者 赤羽 沙耶 氏

⑥持ち物：上履き、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装、
ヨガマット（希望者には貸出します）

健康マイレージ

1	11月20日(木)	歩くための筋肉づくり、どこでもできる椅子体操
2	11月27日(木)	膝痛予防と腰痛予防のストレッチと筋トレ

【高齢者講座】

グリム大学～輝きながら人生を歩んでいる仲間と共に～		申込〆：前4/18
人生を輝かせるためには、常に学び続けることが大切です。直面する様々な課題と向き合い、新たな学びを通して明るく豊かな暮らしづくりをめざすグリム大学です。 ①対象：60歳以上 ②時間：13時30分～15時30分(受付13時～) ③定員：30名 ④持ち物：筆記用具、飲み物、ファイル(初回時に配付)		
1 6月11日(水)	開講式 「懐かしの歌謡曲を林ちゃんと歌おう」 講師：ギタリスト 松嶋 林三 氏	
2 6月25日(水)	「フレイル予防と水分補給」 講師：大塚製薬(株) 大宮支店宇都宮営業所 助名 善夫 氏	
3 7月30日(水)	「考えるストレッチ 貯筋体操」 講師：健康運動指導士 神山 裕子 氏	健康マイレージ
4 9月10日(水)	「人権を考える」 講師：下都賀教育事務所ふれあい学習課	
5 10月29日(水)	「リラックスできる呼吸法」 講師：瞑想ファシリテーター 熊谷 みどり 氏	健康マイレージ
6 11月19日(水)	「人生100年時代の暮らし」 講師：明治安田生命保険相互会社 宇都宮支社真岡営業所	
7 12月24日(水)	閉講式 ピアノ鑑賞会「クラシック音楽を堪能しよう」 講師：ピアニスト 阿久津 世千子 氏	

市 民 憲 章

わたしたちの郷土 下野市は、姿川と田川が生んだ豊かな土壌と、水・ひかり・風のおだやかな自然環境に恵まれています。

先人達は、ここに美しい田園の景観や古い歴史と伝統をはぐくみ、継承してきました。

わたしたちは、このふるさとを愛し、薰り高い文化を育て、住みよい田園都市をめざして、ここに憲章を定めます。

- 1 自然を大切にし みどりあふれる美しいまちをつくれます
- 1 いのちを尊び 心の通う明るいまちをつくれます
- 1 みんなで学びあい 文化のかおるまちをつくれます
- 1 働くことをよろこび 暮らし豊かなまちをつくれます
- 1 力をあわせ 夢がひろがるたのしいまちをつくれます

石橋公民館自主サークル一覧(詳細は公民館にお問い合わせください。)

番号	サークル名	活動内容	活動曜日	活動時間
1	石橋パンジー フォークダンスクラブ	レクリエーションダンスや世界 各国の民族舞踊を楽しむ	第1・4・5(水)	9:30～11:30
2	イリマレイアロハ石橋	ハワイアンリズムに乗り、脳ト レと足腰を鍛える	毎週(火)	10:00～12:00
3	色鉛筆の会	12色の色鉛筆で、好きな絵を描く	第2・4(水)	13:00～16:30
4	しんじゅかい 真寿会(絵手紙教室)	皆で楽しく絵手紙を描く	第2(木)	10:00～12:00
5	お茶の会 なごみ	椅子に座って行う茶道	第3(火)	9:30～13:00
6	絵画クラブ	水彩で風景画や静物画を描く	第2・4(火)	9:00～13:00
7	かがやき隊 21	音楽に乗って体を動かし健康維持	毎週(水)	13:30～15:30
8	せいこう 清光書道会	楽しく漢字・かな等を学び作品 を制作する	第2・4(木)	10:00～12:00
9	革工芸 しぶきの会	自分だけの物を製作	第1・3(金)	9:30～12:00
10	きるとの和	パッチワーク・キルトの製作	第1・3(木)	9:30～12:00
11	きんぼうかい 琴邦会	大正琴の演奏とおしゃべりを楽 しむ	毎週(金)	13:00～15:00
12	コールもみの木	童謡～クラシックまでを歌う	第1・3(水) 第2・4(金)	10:30～12:30 19:00～21:00
13	混声合唱団 せきえん 石苑	歌を明るく楽しく合唱する	毎週(火)	19:00～21:00
14	3B体操 マロン	音楽にのった軽運動とストレッチ	毎週(火)	14:30～16:00
15	けんびたいそう 健美体操ストレッチ	「最後まで自分の足で歩いて、健 康で美しく老いる」ための教室	第2・3(水)	10:00～11:30
16	いのち 生命の貯蓄体操スマイル教室	日本式気功養生術・健康長寿体操	毎週(木)	(I)10:00～11:30 (II)13:30～15:00
17	墨絵の会	墨を使って木や草花や風景画の 創作	第1・3(水)	13:00～17:00
18	石心会	楷・行・草・隸かな・硬筆を学ぶ	第3(金)	10:00～12:00
19	石橋短歌クラブ	一人三首を持ちより短歌会を開く	第4(火)	13:00～17:00
20	陶遊クラブ	基本の作業(手びねり、ひも作 りなど)を指導後、自由制作	第1・2(木)	13:00～17:00
21	日本郷土民謡嶺 れいしゅうかい 周会	民謡仲間の輪を広げ各種イベン トへ参加	第1・2・4(土)	10:00～12:00
22	えりかかい 絵理華会	歌謡曲に振付し創作舞踊を踊る	毎週(金)	13:00～17:00
23	(公財)民謡直恵会 なおえかい	日本民謡を三味線や尺八に合わ せて唄う	毎週(木)	19:00～21:00
24	めぐみの会	着物を洋服に変身させて楽しむ	第2・3(金)	10:00～12:00
25	若葉コーラス	お腹からの発声で音楽を楽しむ	毎週(火)	10:00～12:00
26	フレンドギター	ギター合奏をみんなで楽しむ	毎週(金)	13:00～17:00

27	ラペリスフラワー	粘土で造花等の作品を造る	第1・3(火)	9:30~17:00
28	わくわく着物リフォーム会	着物を洋服等に変身させて楽しむ	第2・4(木)	9:00~12:00
29	和みのヨーガ	柔軟、和みのソロ・ペアワーク、整理体操を行う	毎週(水)	10:00~11:45
30	さくらの会 (カラオケ)	歌唱力の向上と歌を楽しみながら交流を深める	毎週(水)	19:00~21:00
31	アリスの部屋	四季の花をアレンジし生ける	第3(火)	19:00~21:00
32	脳トレピアノドレミ	個人のレベルに合わせた指導と、先生と生徒達の演奏会	第2・4(火)	13:00~17:00
33	ゆったりストレッチ	健康維持とリラックス	第2・4(火)	17:30~19:10
34	あお空&グリム (大正琴)	琴伝流大正琴の練習・幅広いジャンルで人生を華やかに演奏	第1・3(火)	13:30~16:00
35	シルバーパソコンクラブ	パソコンを通じて親睦を深める	第2・4(金)	13:00~17:00
36	ユウキアイナ	呼吸法を取り入れ笑顔で健康な身体作りのフラダンス	第1・3(土) 第2(日)	13:00~15:00
37	オカリナこすもす	オカリナの基礎練習とアンサンブル練習	第1・3(金)	10:00~11:30
38	あみあみハピネス	様々な編み物を楽しみます	第2・4(金)	10:00~12:00
39	ちひろ健康体操	日常生活を健やかに快適に過ごすための体力づくり	第2・4(土)	9:30~11:30
40	オカリナ はなみずき 花水木	初心者も経験者も楽しく吹ける基礎練習&アンサンブル	第2・4(水)	13:30~15:00
41	おのれしょ 己書 なごみ 和の会	「己の心のままに描く ちょっと味のある絵と文字」を学びます	第2(日)	9:30~11:30
42	シャイニー Shiny ストーン ☆Stone	幅広い年齢層で、リズムダンス、ヒップホップを楽しみます	毎週(金)(土)	17:00~21:00
43	コナ・ベイ	ハワイアンバンドの演奏	毎週(木)	17:30~20:30
44	しもつけふくべ細工の会	ふくべ細工制作の技術習得	第1・3(水) 第2・4(水)	19:00~21:00 10:00~12:00
45	栃木県の郷土史を語る会	郷土史を学び親睦を図る	第1・3(水)	10:00~11:30
46	Amor (アモル)	ZUMBA (ダンス) で持久力と心肺機能を高め、心の健康を促進する	第1・2・4(日)	10:00~11:30
47	今日もクラシックギターで遊ぼう	初心者から愛好家まで楽しく学ぶ入門基礎&アンサンブル	第1・3(土) 隔月第4(日)	13:00~17:00

《石橋公民館 学習スペースのご紹介》

1階ミーティングスペース（グループ学習室）、2階学習室は、無料で利用できます。ご利用の際は、石橋公民館窓口にて受付してください。※PC 使用可 (PC 貸出は行ってません)

◆1階 ミーティングスペース（グループ学習室）

ミーティングや複数人での学習に適したスペースです。会話しながらの学習が OK です。友達同士で教え合いながら学習できます。

○定員：44人 ○利用時間：9時~21時

◆2階 学習室

1席ごとにパーティションで仕切られており、一人で集中して学習したい方におすすめです。読書スペースとしても利用できます。

○定員：48人 ○利用時間：9時~21時

国分寺公民館

【家庭教育講座】

小学校ってどんなところ？

6 ページをご覧ください。

子育てハッピーレッスン

健康マイレージ

申込〆：前 4/18

日々子育てに追われる毎日をお過ごしのパパ、ママ。肩の力を抜いてリラックスしましょう。

①対象：未就園児と保護者 ②時間：10 時～11 時 30 分 ③定員：8 組 16 名

※①・③・④については、託児ボランティア有(材料費は当日集金)

① 6 月 3 日(火)	リラックス！～パパ・ママといっしょに ヨガ・セルフリンパマッサージ～ 講師：JWI 認定エアロビクス・YOGA インストラクター・ ズンバインストラクター 山本 都 氏	健康マイレージ
② 6 月 13 日(金)	【館外学習】場所：地域子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内) みんなと子育て～ワクワク親子ダンス、心ゆったり絵本のすすめ～ 講師：地域子育て支援センター、 ほがらか文庫代表・県子どもの本読書ボランティア代表 小林 直子 氏	
③ 6 月 20 日(金)	幼児教育を学び、病児保育を知ろう 講師：(私立)吉田保育園 園長 小倉 庸寛 氏	
④ 6 月 26 日(木)	たくさん食べて大きくなあれ～おやつを作って食育を学ぶ～※材料費：500 円 講師：管理栄養士 大沼 スミエ 氏	

家族で楽しい季節のごちそうづくり～おいしい行事食～

申込〆：後 7/31

日本人が大切にしてきた地元でとれた食材を使った季節の行事食を学びます。おいしい料理をつくりながら、自然や季節の移り変わりに感謝する心を育みます。家族でご参加ください。

①対象：小学生と保護者 ②時間：9 時 30 分～正午 ③定員：8 組 16 名

④講師：管理栄養士 大沼 スミエ 氏 ⑤費用：材料費 1 組 6,000 円 (事前集金)

⑥持ち物：エプロン、三角巾 (頭をおおうもの)

① 10 月 4 日(土)	秋の行事食 ～お月見と新米～ お月見団子・新米を使った変わりおむすび・かんぴょう入りけんちん汁
② 12 月 13 日(土)	お正月の行事食 ～おせち料理～ 押し寿司・伊達巻き・筑前煮
③ 1 月 24 日(土)	節分の行事食 ～飾り寿司の恵方巻としもつかれ～ 切り口がお花になる美しいお寿司・栃木県の郷土食 “しもつかれ”

「親」を学ぶ～これからの子育て～

申込〆：後 7/31

親として、自信をもって子どもと向き合うことができるように、共に学んでいきましょう。

①対象：年長児・小学生の保護者 ②時間：10 時～11 時 30 分 ③定員：20 名

※託児ボランティア有

① 11 月 29 日(土)	「子どもの英語学習を未来の『力』にするために」小学校から必修になった英語は「いつ」「どこで」役立つのか、これからの言語学習を親目線で一緒に考えましょう。 講師：宇都宮大学国際学部 客員准教授 若林 秀樹 氏
② 12 月 13 日(土)	子どもが親に期待する言葉・親が子どもにかけたい言葉 講師：元小学校長・公認心理師 青木 浩美 氏 ※講師に質問したいことがあれば事前アンケートで伺います。

【青少年育成講座】

新聞活用塾 ～下野新聞「新聞を読んで」感想文コンクールに出品しよう～ 申込〆：前4/18	
夏休み初日、下野新聞の主催する「新聞を読んで」感想文コンクールに出品する作品づくりを行います。作品づくりの要点を習得できます。 ①対象：小・中学生 ②定員：15名 ③持ち物：筆記用具	
7月19日(土) 10時～11時30分	講師：下野新聞社 記者

音楽いかがですか？～シンセサイザーのミニコンサートを出前します～ 申込〆：下記参照	
【出前講座】学童保育や育成会、PTA行事などで、シンセサイザーの音色にのせて、歌って踊りましょう。 講師：地域音楽コーディネーター 松本 文男 氏 ※申込方法：実施希望日(第1・2希望)を決め、実施希望日の2か月前までに、20名以上程度の団体で、国分寺公民館へお申し込みください。	

ザ・ヒーローズ3～街を守る家族を守る消防団～ 申込〆：前4/18	
身近な人が熱中症かもしれない時、あなたはどうか動いたらいいか。火事の時、消防団はどう消火するのか。親子で体験します。 ①対象：年長児・小学生の親子 ②時間：下欄参照 ③定員：10組 ④講師：石橋消防署消防士、消防団員、市安全安心課 ⑤持ち物：飲み物、帽子(熱中症対策)	
① 7月5日(土) 10時～11時30分	救急車を待つ間にできること、AEDの使い方 ※夏休みにご家庭でこの講習の振り返りをする事で、新聞形式で「自由研究」としてまとめられるよう指導します。
② 8月30日(土) 10時～正午	【館外学習】場所：国分寺運動公園 放水体験・消防車両見学

小学生の夏休み絵画応援隊～絵画やポスターの描き方が学べます～ 申込〆：前4/18	
小学生が行う絵画創作活動に必要な知識や技術を学ぶ講座です。絵画やポスター創作を楽しむ心を育てます。自分の描きたいものを考えてきてください。 ①対象：小学生 ②時間：9時30分～11時 ③定員：30名 ④講師：元美術教師 日向野 隆 氏 ⑤持ち物：筆記用具、画用紙、絵具・水入れ 等	
① 7月26日(土)	描くものを決めましょう
② 8月2日(土)	色をつけましょう
③ 8月9日(土)	完成させましょう

小学生ゴーゴー学び塾 申込〆：前4/18	
かわいい手創りインテリア	①開催日時：6/28、7/12、9/27、10/11、11/29、12/20 各土曜日9時～10時 ②対象：小学1～6年生 ③定員：15名 ④内容：香りの粘土、フォトフレーム、ハロウィン飾り、タイルクラフト、クリスマス飾り、お正月飾り ⑤講師：さ恵ら工房 ⑥費用：5,000円(6回分、初回集金)
楽しいクッキング	①開催日時：6/14、7/12、10/18、11/15 各土曜日9時30分～12時30分 ②対象：小学1～6年生 ③定員：20名 ④内容：焼き魚、ハヤシライス、チャーハン、ギョーザ、ハンバーグ 等 ⑤講師：下野市食生活改善推進員協議会 ⑥費用：2,400円(4回分、初回集金)
将棋こども教室	①開催日時：6月～3月の第2・4土曜日 9時～11時30分 ②対象：小学1～6年生 ③定員：20名 ④講師：下野市将棋愛好会 ⑤費用：テキスト代1,000円程度
【出前講座】自然のたのしさ伝え隊	自然について楽しい講座を出前します。 ①開催日：長期休業中の平日 ②対象：学童保育や育成会(小学1～6年生) ③定員：20名程度 ④講師：下野市自然に親しむ会 ※申込締切日までに第1・2希望日時をお申込みください。

【セカンドステージ支援】

大人の社会科見学

申込〆：後7/31

災害大国の日本は、持てる技術を駆使して災害に立ち向かい、社会全体で人や物の流通を止めることなく経済活動を維持しなければなりません。その可能性を現場で学びましょう。

①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15名

① 9月24日(水)	【館外学習】場所：(株)テイセンテクノ(上三川町) 救助工作(レスキュー)車のパイオニアであるテイセン。救助工作車がどのような場面で必要とされているかを知り、救助工作車ができるまでの過程を見学する。
② 10月15日(水)	【館外学習】場所：JR東日本小山車両センター 所属する車両は968両。検査修繕、清掃業務、高品質の輸送サービスを提供。検査修繕作業の見学や体験を通して、鉄道車両の仕組みを学習する。

戦後80年企画 平和を学ぶ

申込〆：後7/31

令和6年10月、日本被団協がノーベル平和賞を受賞しました。私たちはここでもう一度「平和」について考え、未来のために何を残していくべきか考えましょう。

①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15名 ④講師：社会教育指導員

① 10月1日(水)	原爆とはどのようなものであったのか(映画)「にんげんをかえせ」
② 10月8日(水)	戦没画学生 伊澤洋さん(旧南河内町出身)の絵画が語りかけるもの
③ 10月22日(水)	今後の世界の展望

フレイル予防講座～セカンドライフ元気に過ごすために～

申込〆：前4/18

フレイルとは、虚弱を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことです。早いうちに予防することで健康な状態を維持できます。フレイル予防に取り組んで、セカンドライフを元気に過ごしましょう。

①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：20名

④講師：市高齢福祉課 ⑤持ち物：動きやすい服装、動きやすい靴、タオル、飲み物

健康マイレージ

① 10月3日(金)	体力測定・講話「フレイル予防」
② 10月10日(金)	講話「栄養と口腔ケア」

【まちづくり入門講座】

ふくべ細工教室～あなたの作品をしもつけ燈桜会に出品しましょう～

申込〆：前4/18

下野市が生産量日本一の干瓢(かんぴょう)。夕顔の実を「ふくべ」、果肉をむいて乾燥させたものが「干瓢」です。ふくべは、芸術作品としての価値を再発見されています。講座では、ふくべから素敵なランプを作ります。あなたの作品を燈桜会に出品しましょう。

①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名

④講師：下野かんぴょうふくべ振興の会 青柳 庄一氏 ⑤費用：材料費2,000円(事前集金)

① 6月3日(火)	② 6月10日(火)	③ 6月17日(火)	④ 6月24日(火)	⑤ 7月1日(火)
-----------	------------	------------	------------	-----------

傾聴ボランティア養成講座

共催 下野市社会福祉協議会

申込〆：後7/31

【館外学習】傾聴は、相手の話に耳を傾け、受け止めて共感するコミュニケーションスキルです。傾聴することで自分自身についてたくさん気づきが得られます。終了後は、仲間と一緒に楽しみながら傾聴ボランティアをしましょう。

①対象：一般 ②時間：13時30分～16時 ③定員：20名

④講師：栃木県傾聴ボランティア連絡協議会会長 黒川 貢氏 ⑤場所：ゆうゆう館

① 10月7日(火)	② 10月14日(火)	③ 10月21日(火)	④ 10月28日(火)	⑤ 11月4日(火)
---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

【まちづくり入門講座】

しもつけ元気なまちづくりフォーラム		申込〆：後	7/31
～いくつになっても、住み慣れた地域で元気に暮らすために～ 人生 100 年時代と言われるようになりましたが、住み慣れた我が家で元気に暮らすために必要な様々な制度を紹介するとともに、高齢の方を支援する活動に取り組んでいる方々のお話を聞くことができます。 ①対象：一般 ②時間：13 時 30 分～15 時 30 分 ③定員：30 名 健康マイレージ ④講師：つるかめ診療所 所長(医師) 鶴岡 優子 氏 ⑤持ち物：筆記用具			
10 月 9 日(木)	寿大学と合同講座 ・基調講演「つるかめ診療所の活動」 ・活動紹介 地域包括支援センター、ちょっとした困りごとのお手伝い「有償ボランティア」、高齢者サロンのお話		

【成人講座】

「世界の歴史」探訪塾～“帝国”の成立と崩壊をめぐる～		申込〆：後	4/18
世界各地の“帝国”の歴史を概観的に学びながら、現代世界で問題となっている“領土拡張主義”等についての理解と関心を深める講座です。現在、起こっている各地の紛争についても、歴史的背景から考えてみましょう。歴史を共に学び、語り合う仲間づくりもできます。 ①対象：一般 ②時間：10 時～正午 ③定員：15 名 ④講師：元宇都宮共和大学教授 鈴木 健一 氏 ⑤費用：テキスト代 768 円(事前集金) ⑥持ち物：筆記用具			
① 5 月 30 日(金)	ローマ帝国からロシア帝国へ ～民主政治と独裁政治の相克～		
② 6 月 13 日(金)	中華帝国と日本 ～東アジア世界の支配原理「中華思想」の波及～		
③ 6 月 27 日(金)	ムガル帝国の盛衰 ～様々な宗教の併存と対立～		
④ 7 月 11 日(金)	大日本帝国の運命 ～政党と軍部の拮抗～		

はじめてのオカリナ～初心者でも安心してご参加ください～		申込〆：前	4/18
基礎から学べる初心者のためのオカリナ講座です。一緒に学ぶ仲間とともに、オカリナの美しい音色を楽しんでください。どなたでも奏でることができるようになりますので、音楽のある暮らしを始めてみましょう。 ①対象：一般(小学3年生以上) ②時間：10 時～11 時 30 分 ③定員：20 名 ④講師：オカリナ指導者 伊澤 恵子 氏 ⑤費用：オカリナ購入ご希望の方には、一括購入します(プラスチック製 4～5 千円)。 ⑥持ち物：オカリナ(アルトC管)、筆記用具			
① 6 月 7 日(土)	オカリナを知る(歴史・扱い方)		
② 6 月 21 日(土)	オカリナの吹き方		
③ 7 月 5 日(土)	簡単な曲への挑戦		
④ 7 月 19 日(土)	曲の練習と音符の基本		

声でアンチエイジング～たのしく発声、歌って元気～		申込〆：後	7/31
全身を使って発声、歌唱をすることで、口腔機能、認知機能が向上します。ストレス発散、美容効果も高まります。皆さんいっしょに歌いましょう。歌うのは童謡の他「待つわ」「なごり雪」など。簡単なステップや手の振りも楽しみましょう。 ①対象：一般 ②時間：10 時～11 時 30 分 ③定員：20 名 健康マイレージ ④講師：音楽健康指導士 健康カラオケサポーター 竹中 千里 氏 ⑤持ち物：飲み物(水)			
① 9 月 13 日(土)	② 9 月 27 日(土)	③ 10 月 11 日(土)	④ 10 月 25 日(土)

【成人講座】

疲れたからだを癒すセルフメンテナンス		申込〆：後	7/31
～からだと心を整える～ 自宅でできるセルフメンテナンスの方法を学ぶ講座です。日頃の心身の疲れを癒し、健康の保持、増進に役立ててください。どなたでも簡単に取り組むことができます。			
①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15名			健康マイレージ
④講師：整体療法師 町田 きみ 氏 ⑤持ち物：タオル、飲み物			
1	10月1日(水)	講話と体験「ハンドリフレクソロジーの方法」	
2	10月15日(水)	講話と体験「ヘッドリフレクソロジーの方法」	

ドイツ、世界から見る下野～マルセル・バックさんとともに～		申込〆：後	7/31
国際交流員マルセル・バックさんからドイツを学び、デモポリーゲームを通じて世界を考えます。青年海外協力隊OBやベトナム出身のレ・チュレンさんも交えて、それぞれの国の新年を迎える人々の想いに目を向け、下野市の暮らしについても考えます。 ①対象：一般 ②時間：13時30分～15時 ③定員：20名 ④費用：お茶菓子代500円程度(当日集金・3回目のベトナムコーヒーも含む) ※日程は変更する場合があります。			
① 11月13日(木)	ハーブティーとドイツのクリスマス菓子を味わい、ドイツや世界の現況を学ぶ。講師：市国際交流員 マルセル・バック 氏		
② 11月20日(木)	“民主主義”を体験するデモポリーゲームをして、私たちができることを考える。講師：講師：(株)ケーブルテレビ 企画部地域新事業開発室 副室長、Demopolly 認定ファシリテーター 板倉 一平 氏		
③ 11月27日(木)	ベトナムの旧暦の正月の意味を知る。古河さんの進行で文化の違いや、それぞれの国の人々の新年への想いを聞く。ベトナムコーヒーを味わいましょう。講師：レ・チュレン 氏 ファシリテーター：青年海外協力隊OB任国ボリビア 古河 大輔 氏		

クリスマスコンサート～邦楽を楽しむ～		申込〆：後	7/31
下野市文化協会に加盟し、地元で活動している「箏・樹陽会」によるクリスマスコンサートです。邦楽を楽しむとともに、優雅なひと時をお過ごしください。 ①対象：一般 ②時間：13時30分～15時30分 ③定員：30名			
12月20日(土)	寿大学(第6回目)との合同講座 クリスマスコンサート「箏・樹陽会」演奏会		

【高齢者講座】

筋力アップ・骨密度アップ教室		健康マイレージ	申込〆：下記参照
～人生100年時代 いつまでも動けるからだづくり～ シニア世代が陥りやすい筋力・骨密度低下を予防する講座です。難しい動きはありません。楽しく、からだを動かして、からだも心もリフレッシュしてください。 ①対象：60歳以上 ②時間：10時～正午 ③定員：各コース30名 ④講師：運動指導講師 大野 久子 氏 ⑤持ち物：運動靴、タオル、飲み物、動きやすい服装 ※前期・後期コースのいずれか1つにお申込みください(内容は同じ)。			
前期コース	① 5月29日(木)	申込〆：前	
	② 6月12日(木)		
	③ 6月26日(木)		
	④ 7月10日(木)		
後期コース	① 10月30日(木)	申込〆：後	
	② 11月13日(木)		
	③ 11月27日(木)		
	④ 12月11日(木)		

【高齢者講座】

スマートフォンで生活を便利に		申込〆：後7/31
スマートフォンの便利な機能を使って、生活に役立てましょう。スマートフォン初心者の方でも、安心してご参加ください。仲間と一緒に楽しく、スマートフォンの機能について学んでください。 ①対象：60歳以上 ②時間：10時～正午 ③定員：各コース15名 ④講師：パソコンじゅく自治医大駅前教室 教室長 加島 久子 氏 ⑤持ち物：スマートフォン、筆記用具 ※基礎コース・活用コースのいずれか1つにお申込みください。		
基礎コース (初心者向け)	1 10月22日(水)	基礎知識、二次元コードの使い方、インターネットの使い方
	2 10月29日(水)	アプリの入れ方、公民館予約の方法、セキュリティ対策
活用コース (文字入力できる方向け)	1 11月12日(水)	Wi-Fi 設定、アプリの入れ方、公民館予約の方法
	2 11月19日(水)	ラインの使い方、セキュリティ対策

寿大学～みんなで、楽しく、学びあい～		申込〆：前4/18
生活に役立つ情報がいっぱい！の講座です。たくさんの仲間とともに、楽しく、充実した寿大学ライフを満喫してください。 ①対象：60歳以上 ②時間：13時30分～15時30分 ③定員：40名 ④持ち物：筆記用具		
1 6月19日(木)	開講式 講演「東の飛鳥～下野市の歴史～」 講師：しもつけ風土記の丘資料館 館長 山口 耕一 氏	
2 7月17日(木)	講話「認知症サポーター養成講座」～認知症の正しい理解・認知症の人への接し方～ 講師：地域包括支援センターこくぶんじ 健康マイレージ	
3 9月25日(木)	講話：災害への日頃の備えと災害発生時の対応 講師：市安全安心課	
4 10月9日(木)	しもつけ元気なまちづくりフォーラムとの合同講座 しもつけ元気なまちづくりフォーラム参加 (基調講演、高齢者支援活動紹介) 健康マイレージ	
5 11月20日(木)	講話・体験「転倒予防 ～日頃の生活の中でできること～」 講師：自治医科大学附属病院 リハビリテーションセンター 室長（認定理学療法士）南雲 光則 氏 健康マイレージ	
6 12月20日(土)	クリスマスコンサートとの合同講座 クリスマスコンサート～邦楽を楽しむ～「箏・樹陽会」演奏会	
7 1月15日(木)	民話を楽しむ 講師：民話語り部の会ゆうがお代表 黒須 智子 氏 他 閉講式	

国分寺公民館自主サークル一覧（詳細は公民館に直接お問い合わせください）

No.	サークル名	活動内容	活動	活動時間
1	下野市将棋愛好会	将棋対局・将棋大会	毎週(土)	9:00～17:00
2	彩友会（絵画）	風景、静物の描写、表現の研究	第1・3(金)	9:00～12:00
3	国分寺囲碁会	囲碁対局・囲碁大会	毎週(火)	13:00～17:00
4	四季の花いけ	季節に応じたいけ花の学習	第2・4(水)	9:30～11:30
5	大正琴「野菊の会」	大正琴の練習、各種大会への参加	第1・3(水)	13:30～15:30
6	国分寺コーラス	発声、歌の練習	第1・3(土)	10:00～12:00
7	パソコンと遊ぼう	パソコンの基礎学習、作品作り	第2・4(木)	13:30～16:30
8	生命の貯蓄体操国分寺教室	生命の貯蓄体操	毎週(水)	19:00～21:00
9	フラワーアレンジメント 「スイトピー」	フラワーアレンジメント	第2(水) (A チーム) 第2(木) (B チーム)	10:00～12:30
10	茶道芳月会	茶道の所作を習得	第1・3(水)	13:00～17:00
11	フォークダンスこすもす	フォークダンスの練習	第1～4(水)	9:20～11:30
12	押し花アートひまわりの会	押し花で絵額作り	第3(金)	13:00～17:00
13	下野そば打ちクラブ	そば打ち練習	第2・4(日)	9:00～13:00
14	ma - ma rifre ヨガサークル	ヨガによる心と体のメンテナンス	毎週(火)	10:00～12:00
15	うたよみカンタ	コーラス	第1・3(火)	19:00～21:00
16	あすなろ趣味の会	手芸(クラフト、編み物 他)	第3(木)	9:00～13:00
17	シルバーパソコンクラブ	パソコンの基礎学習	第1・3(水)	13:00～17:00
18	シニアライフかがやき隊22	ダイヤビック・健康体操	毎週(火)	13:30～15:00
19	アンサンブル碧空（あおぞら）	マンドリンの演奏	第2・4(水)	14:00～16:00
20	詩吟火曜会	詩吟の発声トレーニング	第2・4(火)	13:30～15:30
21	エアロビクスひまわり	エアロビクス・ストレッチ	第1・3(木)	10:00～11:00
22	しもつけウインドオーケストラ	吹奏楽	毎週(土)	17:00～21:00
23	カトレア	しもつけ元気はつらつ体操	第1・2・4(木)	13:30～15:00
24	脳トレピアノ・さくら	ピアノ演奏楽しみ、脳を 若々しく保つ	第1・3(水)	10:00～11:30
25	朗読サークル 晴ればれ	朗読・ボイストレーニング	第2(金) 他	10:00～12:00
26	ステンドグラス「和の会」 なごみ	ランプ等製作と技術習得	第1・3(金)	13:30～16:00
27	フィットネスサークル スマイル	エアロビクス・ストレッチ	第1・2・3(火)	10:00～11:00
28	下野市空手愛好会	空手の練習	毎週(木)	18:30～20:00
29	ハーモニカクラブ「ニュー銀河」	ハーモニカの練習	第2・4(火)	13:30～15:30
30	アンサンブルギオーネ	女声合唱	毎週(木)	10:00～12:30
31	色えんぴつ画愛好会「レインボー」	色えんぴつ画の学習	第1・3(金)	9:00～13:00
32	下野韓国語愛好会	韓国語及び韓国の風習を学ぶ	第1・3(土)	17:00～21:00
33	国分寺ワクワクふくべ細工の会	ふくべ細工づくりと技術習得	第1・3(火)	10:00～12:00
34	オカリナクラブドルチェ	オカリナの練習及び各施設への ボランティア	第2・4(木)	13:00～15:00
35	小金井健康マージャンクラブ	健康マージャンによる脳の活性化	毎週(火) (金)	13:00～17:00
36	男のボディメンテクラブ	男性のみのストレッチとエク ササイズ	第2・4(木)	14:00～15:30
37	ひま男爵料理クラブ	健康的な料理を楽しく学ぶ	第3(土)	10:00～12:00
38	下野市健康麻雀クラブ	健康麻雀の学習と技術習得	毎週(木)	9:00～15:00
39	オカリナ・ラフィーナ	オカリナアンサンブルの練習	第2・4(木)	9:00～13:00
40	筋力・骨密度・うるおいアップサークル	筋力・骨密度アップの運動	第2・4(木)	10:00～11:30

～健康づくりの第一歩はマイレージから～
しもつけ健康マイレージ事業に参加しよう！



健康マイレージ事業とは、市の指定する健康づくりにチャレンジしてポイントを集めると、抽選で入浴券や商品券などの記念品を手に入れることができる事業です！

ぜひご家族やお知り合いと一緒にご参加ください。楽しくポイントをためて健康を手に入れましょう。

目的

・健康づくりへの動機づけ

・運動習慣の定着の促進

対象者

**20 歳以上
の下野市民**

※今年度 20 歳に
なる方も含む

ポイント
獲得期間

**令和 7 年 5 月 1 日 (木)
～令和 8 年 2 月 27 日 (金)**

※ステップ 1(後述)のみ令和 7 年 4 月 1 日よりさかのぼって獲得可能です。

ポイントカード
提出期間

**令和 7 年 7 月 1 日 (火)
～令和 8 年 2 月 27 日 (金)**

記念品

記念品の詳細については、広報 6 月号やホームページ等にてご確認ください。

ステップ 1

健康診査・がん検診を
受診しましょう



40 歳以上の方は「健康診査」と
「がん検診」の両方の受診、
20～39 歳の方は「健康診査」、
または「がん検診」のどちらか
1 つの受診で達成となります。
※定期受診は対象外です。

ステップ 2

対象の健康教室などに
参加しましょう



健康増進課・高齢福祉課・スポ
ーツ振興課・公民館などでさま
ざまな教室を実施しています。
1 つ以上の教室への参加で達成
となります。

ステップ 3

健康づくりに
チャレンジしましょう



食事・運動・歯科・禁煙・血圧・
体重などのチャレンジ目標を
指定日数以上行うことで達成と
なり、記念品と交換できます。
(応募者多数の場合、抽選とな
る場合があります。)

ポイントの貯め方 ※ステップ 1～3 全ての条件を満たし（順番は問いません）、
指定ポイント以上貯める必要があります。

ポイントカードのご提出は健康増進課窓口、または各公民館設置の回収ボックスへお願いします。

※郵送も可。その場合、当日消印有効となります。(当選者への記念品は年度末の 3 月末に一斉郵送いたします。)

内容は変更になる場合があります。

詳しくは、しもつけ健康マイレージポイントカード(5 月以降市役所、公民館等各所で配布開始)をご覧ください。
事業の詳細については、健康増進課(☎0285-32-8905)までお問い合わせください。

図 書 館

◇利用案内

石橋図書館	国分寺図書館	南河内図書館
◎開館時間 午前9時～午後7時 ◎休館日 毎週金曜日(祝日開館)、年末年始(12/30～1/3)、特別整理期間	◎開館時間 午前9時～午後7時 ◎休館日 毎週月曜日(祝日開館)、年末年始(12/29～1/3)、特別整理期間	◎開館時間 午前9時～午後7時 ◎休館日 毎週月曜日(祝日開館)、年末年始(12/29～1/3)、特別整理期間
資料の貸出期間(市内3図書館合計・貸出期間2週間) ◇本・紙芝居:合計で10冊まで ◇雑誌:5冊まで ◇CD・カセットテープ:合計で2点まで ◇DVD:2点まで ◇ビデオ 2点まで ◇絵画(石橋図書館のみ):1家族1点1ヶ月		

◇図書館ボランティア・自主サークル一覧

分野	団体名	活動内容	所属館
読み聞かせボランティア	石橋おはなし会	図書館や小学校での読み聞かせ	石 橋
	お話ポケットの会	図書館でのおはなし会・クリスマス会等	国分寺
	むくの木	主に国分寺小学校での読み聞かせ	
	ほがらか文庫	主に国分寺東小学校での読み聞かせ	
	図書館ボランティアあめんぼう	図書館でのおはなし会・パネルシアター等	南河内
	らこんで	小学校での読み聞かせ	
	図書館ボランティアあすか	グループホーム等への出張おはなし会	
音訳ボランティア	音訳ボランティアこだま	広報・議会・社協だより等の録音、編集	南河内
読書会サークル	石橋読書会	毎月1冊全員が同じ本を読み、感想等をフリートークする	石 橋
	国分寺読書クラブ		国分寺
自主サークル	石橋郷土史研究会	郷土の歴史を通じ地域の活性化を図る	石 橋
	昔話大学	昔話研究の講座	
	グループ青い空	平和に関する絵本の読み聞かせやおはなし会	
	古文書を学ぶ会	古文書に関する勉強会	国分寺
	絵本研究グループ	読み聞かせボランティア所属者を中心に、絵本に関する勉強会を月1回開催	
	しもつけブックベリー		
	ゆうがおブックサークル	各自おすすめ本を紹介し読書への関心を深め合う	南河内

※団体名は令和7年1月末現在のものです。各団体へのご連絡は所属図書館まで。

◇図書館講座案内

	講 座 名	開催時期	内 容
3館合同	子ども司書体験講座	6～12月	貸出・返却の他、本の分類や探し方、修理等を学びます。子ども司書認定後、読み聞かせや飾り付けなどの体験ができます。
	ぬいぐるみのおとまり会	4～12月頃	子どもたちに本の魅力を伝え想像力を育みます。参加者へぬいぐるみが図書館で過ごす様子をアルバムにしてプレゼントします。
石 橋	古典文学講座	5～10月頃 毎月1回	普段読む機会の少ない古典文学について、楽しく学ぶ講座です。毎年一つの古典作品を選び、詳しく読み解きます。
	下野学講座 歴史講座	12月頃	栃木県の歴史について学ぶ講座です。郷土に関する知識や理解を深めることができます。
	ものつくりたい！ ふれあい工作会	日曜日(不定期)	親子(小学生以下可)で作れる簡単な工作です。会の前には読み聞かせがあります。協力：石橋おはなし会 14時30分～
国分寺	文学講座	秋頃	主に古典のテーマを初心者にもわかりやすく解説します。
	自治医科大学予防医学講座	12月頃	自治医科大学教授等を招き、関心の高い病気の基礎知識や予防法等を専門的な見地からわかりやすく解説いただきます。
	ダンボールクラフト	年1回	ハサミを使わずに接着剤とクリップだけで組み立てるダンボール工作。子どもたちがモノづくりの楽しさを体験できます。
南河内	調べる学習支援講座	8月頃	児童を対象とした、図書館を使った調べ方の指導と調べる学習支援の講座です。自由研究にも役立つ内容です。
	赤ちゃんといっしょ	年3回	乳幼児と保護者を対象に、手遊びや季節の工作会、感覚遊びなど親子で楽しく参加できます。絵本や育児書の紹介あり。
	ミニコンサート	12月頃	地域学生団体による季節に合わせた演奏会を開催します。

詳細は、広報しもつけ、市立図書館ホームページ、各館のX(旧Twitter)をご覧ください。

市役所各課の学習情報

各課が実施する主な講座等の学習情報を掲載します。開催時期や内容、応募方法等については、広報しもつけや市ホームページでお知らせする予定です。詳細は、担当課等にお問い合わせください（事業によっては、実費等をご負担いただく場合があります）。

担当課	事業名	対象
総合政策課 ☎32-8886	市政懇談会「市長のいきいきタウントーク」	市民
	市長と話そう！「ふれあいトーク」	市内で活動する団体・グループ
市民協働推進課 ☎32-8887	小学生地域間交流事業（香川県高松市）	市内小学6年生
総務人事課 ☎32-6065	中学生平和研修派遣事業	市内中学2年生
環境課 ☎32-8898	ごみ処理を知ろう！エコ施設見学バスツアー	小学4～6年生、市民
	しもつけ環境フェア	市民
南河内児童館 ☎44-8420	のびのびひろば	0～3歳児の親子
	児童館活動事業	0～18歳（未就学児は保護者同伴）
国分寺東児童館 ☎44-2604	ひよこ教室	0～3歳児の親子
	児童館活動事業	0～18歳（未就学児は保護者同伴）
国分寺駅西児童館 ☎44-0786 国分寺姿西児童館 ☎44-9318	バンビ教室	0～3歳児の親子
	児童館活動事業	0～18歳（未就学児は保護者同伴）
石橋児童館 ☎52-1129	なかよし教室	0～3歳児の親子
	児童館活動事業	0～18歳（未就学児は保護者同伴）
子育て支援センター つくし ☎43-1233	親子体操、親子ヨガ、親子ビクス教室	首が座った頃～3歳の親子
	赤ちゃん教室	3か月～1歳の親子
	赤ちゃん口腔ケア教室	3か月～1歳の親子
	子育て相談事業（子育てサロン）	出産を控えた方とその家族・0歳児～就学前の親子
	音楽鑑賞「親子ふれあいコンサート」	利用者・地域の方
こども家庭センター 「ふわり」 ☎32-8921	両親学級（フレッシュママ・パパ教室）	妊婦と夫その家族
健康増進課 ☎32-8905	健康づくり基礎教室	市民で20歳以上の方及びその家族
	運動基礎教室	市民で20～74歳
	健康まるっと教室～高血圧編～	下野市国保加入の40～74歳
	小山地区医師会による市民公開講座	市民
高齢福祉課 ☎32-8904	フレイル予防教室	65歳以上
	しもつけ元気はつらつ体操サポーター養成講座	市民
	認知症サポーター養成講座	市民

担当課	事業名	対象
社会福祉課 ☎32-8899	社会を明るくする運動	市民
	障がい福祉セミナー	市民
農政課 ☎32-8906	しもつけかんぴょうまつり	市民
企業経営課 ☎32-8911	しもつけ上下水道ニュースの発行	市民
上下水道課 ☎32-8912	水道施設見学会	市民
文化財課 ☎32-6105	発掘調査現地説明会	市民
	歴史体験事業	市内小・中学生
	東の飛鳥関連講演会	市民
しもつけ風土記の丘資料館 ☎44-5049	しもつけ歴史学講座	市民
	体験講座	小・中学生、市民
	文化財絵画展	小・中学生
	下野市の歴史（通史：古代）	市民
	マンガで学ぶ下毛野古麻呂	小・中学生
下野薬師寺歴史館 ☎47-3121	しもつけ子ども歴史講座	小学生
	文化財絵画展	小・中学生
	体験講座	小・中学生、市民
	下野薬師寺跡エゴマ灯明の会	市民
	史跡めぐりウォーキング	市民
	下野薬師寺跡梅まつり	市民
スポーツ振興課 ☎32-8920	市民体育祭運動会・スポーツフェスティバル	市民
	市民体育祭キンボールスポーツ大会	市民
	市民体育祭ティーボール大会	市民
	障がい者スポーツ交流会	市内障がい児（者）支援団体
	栃木ＳＣによるサッカー教室	スポーツ少年団又は総合型地域スポーツクラブに所属するサッカーチームの指導者又は団員
	下野市スポーツ推進委員派遣	市民 10 名以上の団体
NPO 法人夢くらぶ国分寺（スポーツ振興課） ☎44-0849	ボルダリング教室	小学生以上
	水泳教室	小学生以上
	健康ウォーキング教室	小学生以上
	障がい者スポーツ教室	地域の障がい者団体・地域児童
NPO 法人グリの里スポーツクラブ（スポーツ振興課） ☎52-1182	トランポリン教室	小学生
	健康ハイキング	20 歳以上
NPO 法人元気ワイワイ南河内（スポーツ振興課） ☎48-5401	親子スキー教室	小学生以上の親子
	ノルディックウォーキング教室	20 歳以上
	体幹トレーニング教室	小学生以上

まちづくりリクエスト講座

～市職員が講師となり、市が行う様々な業務の内容や専門知識をわかりやすく説明します～

- ◇対 象 市内在住・在勤・在学者の概ね 5 人以上のグループ(受講目的に結成したグループも可)
- ◇開催場所 自治会公民館、コミュニティセンター、市有施設等 ※会場手配は申込者が行ってください。
- ◇開催時間 午前 9 時から午後 9 時までの範囲内(1 グループ 1 日 2 講座まで)
- ◇費 用 講師料無料 ※会場使用料や材料費がかかる場合は申込者負担となります。
- ◇申 込 電話や窓口等で相談の上、開催希望日の 1 か月前までにお申込みください。 ※申込書は、市ホームページ又は生涯学習文化課窓口で入手できます
(右の二次元コードからダウンロードできます)。
- ※担当課と日程調整を行いますので、第 3 希望日時までご記入ください。
- ◇その他 本講座は、主として市政に関する説明を行うもので、要望や苦情、交渉等を行う場でない旨をご了承ください。

市ホームページ



【問合せ・申込先】

生涯学習文化課 〒329-0492 下野市笹原 26

TEL 0285-32-8919 FAX 0285-32-8606

Mail syougaiyakusyuubunka@city.shimotsuke.lg.jp

◇講座一覧（令和 7 年度）

No.	講 座 名	内 容	担当課
1	総合計画	市の目指すべき方向性を示した下野市総合計画について（45 分・職員 1 名）	総合政策課
2	公共施設について考えよう	今後の公共施設の方向性を示す「下野市公共施設等総合管理計画」について（45 分・職員 1 名）	
4	しもつけオンラインサービスの利用方法	電子申請システム（しもつけオンラインサービス）の機能や利用方法について（30 分・職員 1 名）	
5	市民活動補助事業を活用しよう	市民活動補助事業の応募要件や実施状況などについて（45 分・職員 1 名）	市民協働推進課
6	自治基本条例って何だろう	市の自治基本条例の基本的理念及び条文の内容等について（60 分・職員 1 名）	
7	「協働」とは～協働によるまちづくり～	市民と行政の協働によるまちづくりについて（60 分・職員 1 名）	
8	男女共同参画社会の実現を目指して	家庭・職場・地域における男女共同参画について（45 分・職員 1 名）	総務人事課
9	情報公開	情報公開の手続き、費用、情報の内容について（45 分・職員 2 名）	
10	下野市の家計簿	市のお金の使いみち（30～40 分・職員 1 名）	財政課
11	住民税のしくみ	住民税はどのように計算されるのでしょうか。所得税との違いについて（45 分・職員 1 名）	税務課
12	固定資産税のしくみ	固定資産税はどのように計算されるのでしょうか。土地や家屋の評価方法や評価替えについて（45 分・職員 1 名）	
13	租税教室	国税庁作成の教育ビデオを使った租税に関する啓発教育。税に関する簡単なクイズを出したり、租税教育ビデオの内容について話し合ったりしながら、税金の仕組みや必要性を知ってもらいます。（45 分・職員 3 名）	安全安心課
14	消費者講座 暮らし編	相談事例を紹介しながら、契約の基本、インターネット使用上の注意点等について（消費生活相談員）	
15	消費者教育講座（小中学校向け）	相談事例を紹介しながら、契約とは何か、インターネット使用上の注意点等について（消費生活相談員）	
16	特殊詐欺被害防止講座	近年増加傾向にある特殊詐欺被害について。その手口と事例紹介、被害防止アドバイスについて（45 分・職員 1 名）	
17	防災について考えよう	「下野市洪水ハザードマップ」を活用した日頃の災害への備えと災害後の対応、避難所生活での注意点について（60 分・職員又は防災士 1 名）	
18	マイ・タイムラインを作ろう	台風等の接近によって河川の水位が上昇した際に、自分自身がとるべき標準的な防災行動を時系列で整理した「マイ・タイムライン」を作成します。（60 分・職員又は防災士 1 名）	

まちづくり
リクエスト
講座

19	地域のヒーロー消防団！	消防団の仕事の内容や、行事について紹介、体験学習などを通して消防団について理解を深めていただく。（60分・職員又は消防団員数名）	安全安心課
20	交通安全教室	高齢者の交通事故防止等について、交通安全教育指導員が交通安全講話を行います。（45分・職員1名）	
21	ごみ問題を考えよう	ごみの分別リサイクルによるごみの減量化、ごみを出さない工夫、不法投棄の現状や防止体制について（30分・職員1名）	環境課
22	幼児の発達支援	幼児の発達障害への理解を深めるための講座（時間要相談・職員1名）	子ども発達支援センターこばと園
23	介護保険制度と高齢者福祉サービスの概要	介護保険制度のしくみ、高齢福祉課で実施している各種サービス事業について（70分・職員2名）	高齢福祉課
24	フレイル予防教室	フレイル状態にならないための各種講話（60分・職員又は地域包括支援センター職員）	
25	ミニ終活セミナー	終活や人生会議（ACP）、エンディングノートについて（60分・職員又は地域包括支援センター職員）	
26	認知症サポーター養成講座	認知症の正しい理解と関わり方について（60～90分・地域包括支援センター職員・キャラバンメイト等）	
27	食育講座（こども編）	食べ物の大切さ・朝食の必要性・野菜を食べることの大切さ・おやつから知る砂糖や油の量について（45分・職員2名）	健康増進課
28	食育講座（おとな編）	食事バランス、嗜好品から知る砂糖や油の量について（60分・職員2名）	
29	生活習慣病予防講座	生活習慣病予防・がん予防について（60分・職員2名）	
30	救急医療	かかりつけ医の重要性や救急医療の適正利用について（30分・職員1名）	
31	食育・地産地消	食育地産地消施設等の紹介について（30～60分・職員1名）	農政課
32	下野市産業振興計画	下野市産業振興計画について解説し、下野市の産業振興施策を紹介（20分・職員1名）	商工観光課
33	下野市の観光行政	市の観光振興計画に基づく観光施策や取組状況について（45分・職員1名）	
34	下野市の公園	公園の種類と規模・公園の場所・公園の使い方、維持管理の現状について（60分・職員2名）	管理保全課
35	都市計画マスタープラン	都市計画マスタープランについて（60分・職員2名）	都市政策課
36	下野市の景観	景観計画について（45分・職員2名）	
37	木造住宅の耐震化	木造住宅の耐震化の現状、我が家の耐震診断（演習）、支援制度について説明する（60分・職員2名）。	整備課
38	空き家対策	下野市の空き家対策、空き家バンク制度について説明する（60分・職員2名）。	
39	下野市の水	水の大切さと水道のしくみについて（30分、職員1名）	上下水道課
40	快適！下水道のある暮らし	下水道のしくみから下水道の使用まで、下水道事業全般の内容について（30分・職員1名）	上下水道課
41	選挙に行こう	投票や投票立会人の仕事など、身近な選挙に関する豆知識や選挙権年齢の18歳への引き下げ等について（30～60分・職員1名）	行政委員会事務局
42	教育委員会って？	教育委員会の組織と仕事について（30分・職員1名）	教育総務課
43	子どもたちを守る情報モラル教育とは	学校で行われている情報モラル教育、家庭・地域でも連携してできる教育について（60分・職員1名）	学校教育課
44	生涯学習推進計画	市の生涯学習施策について（40分・職員1名）	生涯学習文化課
45	子どもと読書	絵本の選び方について。読み語りも実施します（60分・職員1名＋ボランティア2～3名）	石橋図書館
46	下野市の文化財	市内の文化財や発掘調査成果について（90分・職員1名）	文化財課
47	下野市のスポーツ	スポーツ推進計画について（40分・職員1名）	スポーツ振興課

【成人講座】

自治医科大学連携公開講座「気候変動と健康リスクに備える」

一流の教授陣が講師を務め、健康長寿のためにわかりやすく解説する公開講座です。ひとつのテーマに沿って様々な角度からの講座が展開されます。

(1) 対象：一般 (2) 時間：午後1時30分～4時00分

(3) 費用：無料 (4) 会場：自治医科大学地域医療情報研修センター 大講堂

(5) 申込：例年6月より受付開始となります。

※講座の詳細や申込方法は、自治医科大学ホームページをご覧ください。

【自治医科大学ホームページ URL】<http://www.jichi.ac.jp/extension/> (5月掲載予定)

■開催日：① 6月28日(土) ② 7月5日(土) ③ 7月12日(土)

講座・講演会	開催時期	学習内容
市民人権講座	11月頃 (全3回)	私たちが心豊かに暮らしていくために必要となる、身近な人権問題を取り上げて学習します。
人権教育講演会	12月頃	人権週間(12月4日～10日)に合わせて、様々な人権問題をテーマとした講演会を開催します。
年輪のつどい	1月頃	セカンドライフをスタートさせた方を対象に、社会参加・地域参加に取り組むきっかけ作りを目的にイベントを開催します。

下野ジュニアリーダースクラブ(JLC) 会員募集中！

対象：下野市内で活動できる中学1年～高校3年生

1年をとおして、各種地域イベントへの参加や子ども会イベントのお手伝い、他市町JLCとの合同研修会などたくさんの活動があります！ぜひ新しい仲間と一緒に、ボランティア活動を通じて楽しい思い出を作りませんか？

学校支援ボランティア募集中

永年の経験や専門的知識・技能、資格など、これまでの自分の学習の成果を学校の教育活動に生かして、地域ぐるみで子どもを育てるボランティアです。

⇒学校から各リクエストがきます。

◇学習活動：ミシン指導、調理実習補助、書道指導等、読み聞かせ

◇体験活動：各種職業談、かんぴょうを使った工作指導

◇安全対策：校外活動付き添い、催事手伝い、持久走大会の安全管理

◇環境整備支援：図書館等の書物整理、樹木の剪定、備品等の修理、落ち葉、雪かき ほか

【問い合わせ先】生涯学習文化課 TEL 0285-32-8919

下野市文化協会会員募集

下野市文化協会は、文化活動を通して、文化団体相互の連絡協調と会員相互の親睦融和をはかり、下野市の文化活動の振興及び文化的水準の向上と発展に寄与することを目的に、協会主催事業の開催、市民芸術文化祭や各種事業への参加などを行っています。

文化芸術活動に関心のある方、仲間を作り楽しく過ごしたい方、体を動かしたい方、歌ったり演奏したい方等々、みんなで入会しませんか。

【問い合わせ先】下野市文化協会事務局(生涯学習文化課) TEL:0285-32-8919

【伝統文化親子教室】

伝統文化親子教室 受講者募集

～素晴らしき日本の伝統文化を子どもたちに～

市内の子どもたちが、日本の伝統文化を継続的に学べる教室です。これまで伝統文化に触れたことのない人でも楽しく学べ、お稽古を通して礼儀作法なども身につけることができます。

- (1) 対 象：小学校・中学校・義務教育学校の児童生徒及び高校生
 (2) 申込期限：4月30日(水)※定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。
 (3) 発 表 会：下野市文化 no フェスティバルに参加します。【12月7日(日)開催予定】

令和7年度 開催教室一覧

【茶道】親子茶道教室（宗偏流）＜6月～12月＞

〔問〕茶道芳月会 加藤 ☎080-5431-0653

●募集定員／13名 ●稽古日時／不定期—日曜日 10：00～12：00（全9回）

●場所／国分寺公民館 ●備考／抹茶・お菓子代 毎回400円、白い靴下とベルトをご用意ください。

【茶道】親子茶道体験教室（裏千家）＜6月～12月＞

〔問〕飯野茶華道教室 飯野 ☎・FAX 0285-53-1261

●募集定員／15名 ●稽古日時／不定期—土曜日 10：00～12：00（全10回）

●場所／石橋公民館 ●備考／教材費（ふくさ・扇子代）実費、抹茶・お菓子代 毎回400円、白い靴下とベルトをご用意ください。

【いけばな】伝統文化親子いけばな教室（草月流）＜6月～11月＞

〔問〕草月いけばな教室 萩原 ☎ 090-4731-6408 mail youshu20090401@gmail.com

●募集定員／10名 ●稽古日時／原則毎月第1土曜日 10：30～12：00（全6回）

●場所／石橋公民館 ●備考／お花代 毎回1,100円（作品の持ち帰り可）。
はさみ・花器・剣山は、当方が用意します。

【箏】伝統文化おこと教室（山田流）＜5月～1月＞

〔問〕箏・樹陽会 近藤 ☎080-1168-1952 ●募集定員／15名

●稽古日時／原則毎月第二・最終日曜日 9：00～12：00（全13回）

●場所／国分寺教室、野木教室（詳細は申込時）

・お申し込み及び詳細については、各教室の問い合わせ先〔問〕までご連絡ください。

市民活動センター

市民活動（市民が自主的に行う、営利を目的としない社会貢献活動）を支援するための施設です。市民活動をしている皆さん、これから始めようとしている皆さん、市民活動センターに登録して様々な機能を利用してみませんか？詳細は二次元コードよりご確認ください。



◇施設案内

所在地	〒329-0433 緑 3-5-1		
電話番号	0285-32-7290	FAX 番号	0285-38-8633
メールアドレス	shiminkatsudou@city.shimotsuke.lg.jp		



◇利用案内

開館時間	午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで)
休館日	毎週水曜日、年末年始
利用条件	市民活動センターに利用登録している個人・団体
利用登録要件	下野市内で市民活動を行う個人または団体(団体の形態は、NPO法人、社会福祉法人、公益法人、組合やサークル、育成会等の共益的団体、地縁団体等が該当し、非営利の社会貢献活動や社会性の高い事業の為に利用する場合に限り、事業者も含まれます。)※営利目的や政治上の主義推進など、登録できない要件もあります。

◇利用できる機能

○ 市民活動に関する情報の収集・提供

施設内デジタルサイネージやパンフレットスタンドで活動内容を発信したり、市民活動に関する情報を集めたりすることができます。

○ 市民活動団体、事業者、個人との交流や連携

センターまつりや交流会などを通して団体間の交流を図れます。

○ 市民活動に関する相談受付

市民活動に関する企画や運営に関する相談を受けられます。

○ 施設及び設備の貸し出し

施設内の会議室・研修室やプロジェクター、マイクなどの備品を利用することができます。

○ 市民活動に係る講座の開催

市民活動センターが開催する講座に参加することができます。

※ 施設内には、どなたでも利用可能な交流スペースも設置されており、市民活動に関する打ち合わせや、情報交換、学習などで利用することができます。

市民活動ボランティア

個々に培った知識や経験、技能、活動の成果を社会活動に活かして自己実現につなげるとともに、地域社会に還元し、市民活動の地域振興をはかるボランティアです。いろいろな所からリクエストがきて市民活動ボランティアを派遣しています。

1 ボランティア派遣場所

小学校、中学校、義務教育学校、保育園、児童館、学童保育、育成会、親子教室、子ども食堂、デイサービス、高齢者施設、イベント、研修会、講演会等

2 ボランティアの活動内容

(1) 音楽・演劇	①詩吟②楽器（篠笛・大正琴・堅琴・ピアノ・シンセサイザー・オカリナ）
(2) 美術・工芸	・ガラスアート・タイルクラフト・キャンドルマイスター ・ペーパークラフト・アートプリント・竹工芸 等
(3) 絵画・書道	・水彩 ・墨彩画 ・パステル画
(4) 茶道・華道	・華道 ・フラワーアレンジメント ・茶道
(5) 諸芸・娯楽	・着付け ・礼法マナー ・バルーンアート・囲碁 ・アロマテラピー
(6) その他の芸術	現在登録なし
(7) 語学・文学	・英語 ・中国語 ・スペイン語
(8) 歴史・産業	・下野薬師寺跡歴史館及び同史跡地案内・古文書解読 ・民話の伝承・語り
(9) 環境・自然科学	・樹木観察 ・自然観察 ・地球温暖化・節電の話 ・理科実験
(10) 地域・社会	・広報・市報の音訳 CD 作成 ・障がいのある子どもの交流会
(11) 教育・文化	・情報機器の操作（スマホ、PC、タブレット等）・手話・編み物
(12) 生活・子育て	・保育（託児）・昔あそび・料理教室・絵手紙
(13) 健康・スポーツ	・ジャズダンス・フラダンス・護身術・剣道
(14) その他	・カラーコーディネート ・パーソナルカラー診断

※登録の一部を掲載しました。詳細は市民活動センターにお問い合わせください。

※例年開催しておりました「パソコン講座」につきましては、市民活動センターの自主企画講座として開催します。自主企画講座の開催日時や申込方法等の詳細については、随時「広報しもつけ」でお知らせします。

【問い合わせ先】市民活動センター TEL 0285-32-7290

生涯学習情報誌「エール」読者アンケートにご協力ください。

右の二次元コードを読み取り、回答いただけます（令和7年12月末まで）。



アンケートフォーム

施設のご案内



生涯学習文化課(市役所3階)

〒329-0492 下野市笹原26
TEL 0285-32-8919 FAX 0285-32-8610
E-mail syougaigakusyubunka@city.shimotsuke.lg.jp

南河内公民館

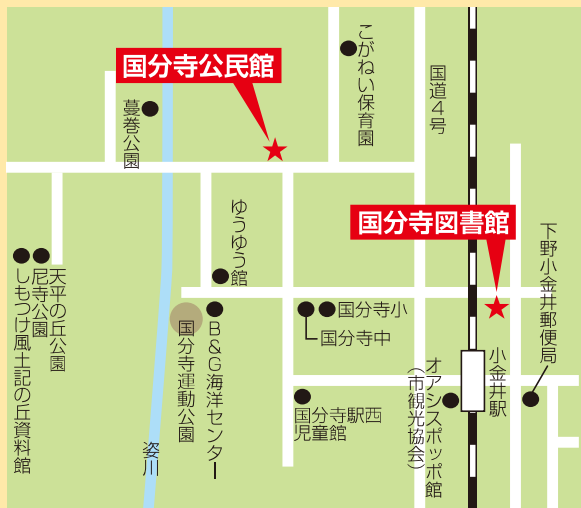
〒329-0425 下野市田中681-1
TEL 0285-48-2393 FAX 0285-48-5447
E-mail minamikawachi-kouminkan@city.shimotsuke.lg.jp

南河内東公民館

〒323-0105 下野市本吉田783
TEL 0285-48-5511 FAX 0285-48-5514
E-mail higashi-kouminkan@city.shimotsuke.lg.jp

南河内図書館

〒329-0425 下野市田中681-1
TEL 0285-48-2395 FAX 0285-37-8331
E-mail shimotsuke-lib@siren.ocn.ne.jp (3館共通)



国分寺公民館

〒329-0414 下野市小金井1127
TEL 0285-40-5563 FAX 0285-40-5564
E-mail kokubunji-kouminkan@city.shimotsuke.lg.jp

国分寺図書館

〒329-0413 下野市駅東3-1-19
TEL 0285-44-3399 FAX 0285-44-4710
E-mail shimotsuke-lib@siren.ocn.ne.jp (3館共通)





石橋公民館

〒329-0511 下野市石橋629-1
TEL 0285-52-1157 FAX 0285-52-1158
E-mail ishibashi-kouminkan@city.shimotsuke.lg.jp

石橋図書館

〒329-0519 下野市大松山1-7-3
TEL 0285-52-1136 FAX 0285-52-1169
E-mail shimotsuke-lib@siren.ocn.ne.jp (3館共通)

リモック
くらし
ウツツク