

くらしに役立つ学びの応援団
生涯学習情報誌

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6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

■生涯学習文化課

…32 ページ

- ・講座案内 等

■生涯学習

情報センター

…34 ページ

- ・利用案内
- ・講座案内

■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

…38 ページ

■まちづくり

リクエスト講座

…41 ページ



下野市教育委員会事務局
生涯学習文化課
令和6年3月発行

下野市の歌

作詞 保岡 直樹
作曲 矢内 弘子

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

<p>市の木：けやき</p>		<p>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)</p>
<p>市の花：ゆうがお</p>		<p>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)</p>
<p>市の鳥：うぐいす</p>		<p>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)</p>

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

表紙の写真は令和5年度に実施した講座です。

- ①国分寺公民館「スマートフォンをスマートに使う」
- ②石橋公民館「パティシエ気分」
- ③南河内公民館「プログラミングを楽しもう！」
- ④南河内東公民館「メンズヨガ」
- ⑤生涯学習情報センター「生涯学習ボランティアによる『ゆうがお通り周辺の樹木散歩』」
- ⑥国分寺図書館「ぬいぐるみのおとまり会」
- ⑦南河内図書館「赤ちゃんといっしょ」
- ⑧下野ジュニアリーダーズクラブ「壬生町 JLC 合同研修会」

『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 _____

下野市 _____

公民館 行

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19日(金)消印有効】
後期(9月以降に始まる講座)
【7月31日(水)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。

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19日(金)消印有効】
後期(9月以降に始まる講座)
【7月31日(水)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 _____

下野市 _____

公民館 行

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19日(金)消印有効】
後期(9月以降に始まる講座)
【7月31日(水)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。

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19日(金)消印有効】
後期(9月以降に始まる講座)
【7月31日(水)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 <small>※青少年、親子対象の講座受講者のみ記入</small>	
保護者名	<small>※乳幼児・青少年・親子講座のみ記入</small>	

◇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 <small>※青少年、親子対象の講座受講者のみ記入</small>	
保護者名	<small>※乳幼児・青少年・親子講座のみ記入</small>	

◇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 <small>※青少年、親子対象の講座受講者のみ記入</small>	
保護者名	<small>※乳幼児・青少年・親子講座のみ記入</small>	

◇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 <small>※青少年、親子対象の講座受講者のみ記入</small>	
保護者名	<small>※乳幼児・青少年・親子講座のみ記入</small>	

◇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、毎月第3日曜日(家庭の日) ○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。 申請後は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/ ※自主サークル等は毎月1日、一般利用団体は毎月16日から利用申請可能。 ※2 か月先の月末まで予約できます。 ※電話での予約受付は行っていません。
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。

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・照明器具はそれぞれ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。	500円
	和室(梅)	18畳	座卓を利用できます。	500円
	視聴覚室	45人	鏡及びスクリーンがあり、多目的ホールとして使用可能です。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

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	楽器の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	壁一面分は鏡になっています。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	10組	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	25人	小規模な会議に適しています。	500円
	会議室 2	25人	小規模な会議に適しています。	500円
	会議室 3	25人	小規模な会議に適しています。	500円
	会議室 4	50人	中規模な会議・研修会に適しています。	600円
	会議室 5	100人	ステージ、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は間仕切りを外すことができ、人数・目的に応じた利用ができます。	600円
	学習室	48人	1席ごとにパーテーションがあります。	無料
	工芸室	25人	作業台、水道、陶芸用の電気釜があります。	600円
	調理室	25人	IH調理台5台(講師用含む)、オープンレンジ、炊飯器等があります。【土足禁止】	1,300円
	和室 1	17.5畳	炉があり、茶室としても利用できます。	500円
和室 2	18畳	少人数での活動に適しています。	500円	

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・オープ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部屋に仕切った利用が可能です。(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	鏡があります。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回につき2,300円 本焼き：1回につき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、オープ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

◇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、又はご持参ください。)
- 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。)

※各公民館の連絡先については、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)

公民館ごとに、下記の二次元コードからお申し込みください。

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>

館共通 6 ページ掲載講座	国分寺公民館 7~11 ページ掲載講座	石橋公民館 13~17 ページ掲載講座	南河内公民館 20~24 ページ掲載講座	南河内東公民館 26~30 ページ掲載講座
6 ページに掲載しています				

【申込締切日】

○前期(8月以前に始まる講座) : 4月19日(金)締切

○後期(9月以降に始まる講座) : 7月31日(水)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】

申込者が定員を超えた場合は、原則抽選となります。
抽選の結果は、ハガキ等で通知します。

【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。

※**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40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
国分寺公民館	7
石橋公民館	13
南河内公民館	20
南河内東公民館	26

※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5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
国分寺公民館	子育て・ハッピーレッスン	7
	「親」を学ぶ	7
	犬も猫も家族	7
	骨盤を元気にしよう！	7
石橋公民館	子育てリフレッシュ～育児仲間とホッと一息～	13
南河内公民館	親子で楽習	20
	しもつけ親&子わくわく広場	20
南河内東公民館	ハンドメイドソーイング	26

◎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。

国分寺公民館	小学生の夏休み絵画応援隊	8
	自転車を楽しもう～親子サイクリングで史跡見学～	8
	小学生ゴーゴー学び塾	8
	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～	8
	新聞活用塾	8
石橋公民館	こどもクラブ1 ちびっこ料理教室	13
	こどもクラブ2 めざせ！サイエンス Dr.	13
	こどもクラブ3 わくわくクラフト教室	13
	みんなでABC～英語で異文化体験～	14
	ものづくり体験出前講座	14
南河内公民館	ガッテン！科学の芽2024	20
	親子で体験！2024	21
	プログラミングに挑戦	21
南河内東公民館	こども水彩画入門	26
	親子で学ぼう～点字と手話～	26
	わくわくキッズ～出前講座～	27

◎セカンドステージ支援講座：子育てや仕事がひと段落して、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さまざまな学習を通じて、生きがいや仲間づくりを目指します。

国分寺公民館	メンズクッキング～料理の基本が学べます。男性だけの料理教室～	9
南河内公民館	つながるスマホ講座	21

◎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。

国分寺公民館	「ふくべ」を知ろう～伝統のふくべ細工でインテリアづくり～	9
石橋公民館	しもつけ 花いっぱい講座～ガーデニング実践～	14
	ザ・ヒーローズ2 ～街を守る 家族を守る 消防団～	14
	公民館で ちょこっとSDGs	15
南河内公民館	まちづくりの役割	21
南河内東公民館	みんなの防災	27
	浴衣で盆踊り～みんなで夏を楽しもう～	27

◎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。

国分寺公民館	しもつけのいいお味～おからで味噌づくり～	9
	寿司-SUSHI-～しもつけ お寿司で交流会～	9
	「消しゴムはんこ」で年賀状づくり	10
	ミニボールエクササイズ	10
	在宅医療という選択肢	10
	クリスマスコンサート	10
	ドイツ、世界の「今」を学ぼう	10
	「詩吟(しぎん)」を楽しむ	11
石橋公民館	一生歩ける体づくり ～ストレッチ&筋トレ～	15
	ていねいな私の暮らし～ハーブとアロマでナチュラルライフ～	15
	和の文化探究「詩吟を楽しむ～入門編」	15
	2024 大河ドラマからの探求～紫式部を取り巻く社会と文学～	16
	絵本の読み聞かせスキルアップ～子ども達に感動を届けたい～	16
	知っとく！しもつけの味～郷土の食材で健康づくり～	16
	物語を奏でる～ミュージカルとオペラ～	16
南河内公民館	季節を彩る折り紙あそび	22
	はじめての竹工芸	22
	古典文学に親しむ	22
	それって真実？	22
	江戸文化の旅（浮世絵編）	22
	うららか～印象UPの近道～	23
	暮らしに役立つ生活の知恵～知ってて得する豆知識～	23
	健康と病気～病気を知って健康維持を図る～	23
	「漢詩」を齧（かじ）る	24
	南河内の歴史再発見	24
	ミニコンサート in 下野 2024	24
南河内東公民館	民話と歴史によるふるさと探訪	27
	はじめての太極拳	28
	ハッピー！パンレッスン	28
	介護を学ぶ	28
	ことばの世界	28
	ちぎり絵で花を	29
	二胡を奏でよう～異国文化に触れよう～	29
	楽しく描こう！己書	29
	人生100年時代、未来のための健康プロジェクト	29

◎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。

国分寺公民館	筋力アップ・骨密度アップ↑教室	11
	寿大学	11
石橋公民館	グリム大学	17
南河内公民館	ゆうがお大学	24
南河内東公民館	吉田シニア大学	30

各館共通

【家庭教育講座】

小学校ってどんなところ？ 申込み：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おして、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（託児については、各担当公民館へご相談ください。）
 ②時間：午前（10時～正午）、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

開催日時	場 所	担当公民館	受講申込二次元コード
8月6日(火) 午後	国分寺小学校	国分寺公民館 ☎0285-40-5563	
8月2日(金) 午後	国分寺東小学校		
7月30日(火) 午前	石橋北小学校	石橋公民館 ☎0285-52-1157	
7月31日(水) 午前	石橋小学校		
8月1日(木) 午前	古山小学校		
8月7日(水) 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30日(金) 午後	祇園小学校	南河内公民館 ☎0285-48-2393	
8月2日(金) 午前	南河内小中学校	南河内東公民館 ☎0285-48-5511	

※緑小学校での開催については、現在検討中です。実施方法等が決まり次第、市ホームページ等でお知らせします（担当：南河内公民館）。

【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

国分寺公民館

【家庭教育講座】

子育てハッピーレッスン		申込〆：前 4/19
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：親子8組		
① 6月4日(火)	リラックス！～ヨガと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14日(金)	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～ 会場：子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内) 講師：子育て支援センター職員 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21日(金)	幼児教育について学び、病児保育を知ろう 講師：吉田保育園長 小倉 庸寛 氏 ※託児ボランティア有	
④ 6月27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ぼう～ 講師：管理栄養士 大沼 スミエ 氏 *材料費：500円(当日集金) ※託児ボランティア有	

「親」を学ぶ～これからの子育て～		申込〆：前 4/19
小学生の保護者の小学校時代と、今の小学生をとりまく環境は大きく変化しています。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、ともに学んでいきましょう。 ①対象：未就学児・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(申込時にお子様の年齢をご記入ください)		
① 6月8日(土)	おこづかいの使い方がこどもの人生を変える 講師：ジブラルタ生命 マーケティングディレクター	
② 6月22日(土)	デジタルの時代だからこそ～読書のすばらしさを知る。「本で調べる」～ 講師：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 石橋図書館職員	
③ 7月6日(土)	子どもの育て方～小児科医からのアドバイス～ 講師：茨城福祉医療センター小児科 市橋 光 氏	

犬も猫も家族～犬や猫と、ずっとハッピーに暮らすには～		申込〆：後 7/31
犬や猫の正しい飼い方を学ぶことができます。家族の一員である犬や猫と終生共に幸せに暮らすためのヒント満載。犬や猫を飼っている方、これから飼いたい方、是非、親子で参加してください。 ①対象：小学生と保護者 ②定員：30名 ③持ち物：筆記用具		
10月5日(土) 10時～正午	犬や猫と、ずっとハッピーに暮らすためには～犬や猫と幸せに暮らすためのヒント～ 講師：栃木県動物愛護指導センター職員(獣医師)、市環境課職員	

骨盤を元気にしよう！～お子さんと一緒に産後の骨盤メンテナンスストレッチ～		申込〆：後 7/31
健康マイレージ		
骨盤のゆがみを解消するチャンスです。個別に骨盤の状態を診てもらいながら、簡単にできる骨盤メンテナンスのためのストレッチを行います。お子さんと一緒にご参加ください。 ①対象：産後2年以内の女性とお子さん ②時間：10時～11時30分 ③定員：6組 ④講師：疋田整骨院 柔道整復師 ⑤持ち物：動きやすい服装、飲み物		
① 11月14日(木)	骨盤の状態チェックと骨盤メンテナンスストレッチ	
② 11月28日(木)	骨盤メンテナンスストレッチ	

【青少年育成講座】

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4/19

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ください。

- ①対象：小学生 ②時間：9時30分～11時30分 ③定員：15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・クレヨン等

① 7月27日(土)	描くものを決めましょう
② 8月3日(土)	色をつけましょう
③ 8月10日(土)	完成させましょう

自転車を楽しもう～親子サイクリングで史跡見学～ 申込〆：前4/19

自転車点検・整備を身に着け、交通ルールに従ってサイクリングし、しもつけ風土記の丘資料館、埋蔵文化財センター、琵琶塚古墳を訪ねます。走行距離は片道約5キロ、全部で約10キロ。

- ①対象：小学生の親子10組 ※小学生1名につき保護者1名でお願いします。
②講師：下野警察署交通課、(公財)とちぎ未来づくり財団、栃木県埋蔵文化財センター 谷中 隆 氏
③持ち物：体に合った自転車、ヘルメット、飲み物

5月25日(土)
8時30分～正午 **【館外学習】** 国分寺公民館集合 ※雨天時は6月1日(土)に順延

小学生ゴーゴー学び塾 申込〆：前4/19

かわいい手創りインテリア	①開催日：6/29、7/13、9/28、10/12、11/30、12/21 各土曜日 9時～10時 ②対象：小学1～6年生 15名 ③内容：リボンデコ、ペーパークラフト、ハロウィン、タイルクラフト、クリスマスベル型リース、お正月飾り ④講師：さ恵ら工房 ⑤費用：5,000円(6回分)
楽しいクッキング	①開催日：6/8、7/13、10/19、11/9 各土曜日 9時30分～12時30分 ②対象：小学1～6年生 20名 ③内容：ハヤシライス、ハンバーグ、ギョーザ、オムライス等 ④講師：下野市食生活改善推進員協議会 ⑤費用：2,500円(4回分)
将棋こども教室	①開催日：6月から3月の第2、4土曜日 9時～11時30分 ②対象：小学1～6年生 20名 ③講師：下野市将棋愛好会 ④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	①対象：小学3～6年生 20名程度 ②講師：下野市自然に親しむ会 ③内容：自然について楽しい講座を出前します。学童保育や育成会で長期休業中の平日に依頼してください。冬休みなどの希望であっても第1、2希望日時を申込締切日までに申し込んでください。日時調整等は公民館がします。「1、2年生も」、「20名以下」も相談してください。

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：前4/19

学童保育や育成会、PTA行事などで、シンセサイザーの美しい音色を楽しみ、ともに歌いましょう。

実施希望日(第1・2希望)を決め、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。	講師：地域音楽コーディネーター 松本 文男 氏
--	-------------------------

新聞活用塾～下野新聞スクラップ作品コンクールに出品しよう～ 申込〆：前4/19

夏休み初日、ハサミとのりだけ持参すれば、新聞スクラップ作品の見本ができます。それを参考に簡単に自分の新聞スクラップ作品を完成させることができます。

- ①対象：小・中学生 ②定員：15名 ③ハサミとのり

7月20日(土)
10時～11時30分 講師：下野新聞社 記者

【セカンドステージ支援】

メンズクッキング～料理の基本が学べます。男性だけの料理教室～ 申込〆：前4/19	
生涯の趣味となり、食生活を豊かにする料理にチャレンジしましょう。おいしくて、健康によい、料理の基本が学べます。料理の楽しさを味わってください。 ①対象：男性 ②時間：9時30分～正午 ③定員：12名 ④講師：管理栄養士 大沼 スミエ 氏 ⑤持ち物：エプロン、三角巾、ふきん1枚 ⑥材料費：4,000円(事前集金)	
① 6月15日(土)	和食の基本
② 6月22日(土)	洋食の基本
③ 7月6日(土)	中華の基本
④ 7月20日(土)	夏のごちそう料理

【まちづくり講座】

「ふくべ」を知ろう～伝統のふくべ細工でインテリアづくり～ 申込〆：前4/19				
下野市が生産日本一の干瓢(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。ふくべから身近に置いて使えるインテリア小物を作り、郷土愛を育みましょう。 ①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④講師：下野かんぴょう ふくべ振興の会 青柳 庄一 氏 ⑤材料費：2,000円(事前集金)				
① 6月6日(木)	② 6月13日(木)	③ 6月20日(木)	④ 6月27日(木)	⑤ 7月4日(木)

【成人講座】

しもつけのいいお味～おからで味噌づくり～ 申込〆：後7/31	
お豆腐で有名な「あらた家」さんに「おから味噌」を教えてください。オーガニック100%の大豆、特別栽培米の麴、天日塩でつくる、こだわりの味噌ができます。とにかく、おいしいです。 ①対象：一般 ②時間：9時30分～11時30分 ③定員：各回12名 ④講師：下野豆富あらた家 新谷 信明 氏、新谷 順子 氏 ⑤持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚 ⑥材料費：4,500円(事前集金)	
① 10月22日(火)	「おからで味噌づくり」約2kgの味噌ができ、お持ち帰りいただきます。
② 11月19日(火)	※両日同じ内容です。どちらかを選んでお申し込みください。

寿司-SUSHI-～しもつけ お寿司で交流会～ 申込〆Application Deadline：後7/31	
地元で人気の老舗寿司店の店主を講師に迎え、外国人の方に人気のお寿司づくりを通じて、和食の魅力伝えるとともに、外国人の方と市民が楽しく交流を図ります。 ①対象 Target：外国籍の方Foreigner、下野市で暮らす外国人の方と交流したい日本人の方 ②時間Time：AM9:30～12:00 ③定員Capacity：16名 ④講師：金兵衛寿司 店主 若林 雄行 氏 ⑤参加費：1,000円(事前集金) ⑥持ち物：エプロン、三角巾、ふきん1枚	
10月12日(土)	「お寿司づくり体験と交流会」本格的なお寿司をつくります。できあがったお寿司を食べながら参加者同士で楽しく交流します。

【成人講座】

「消しゴムはんこ」で年賀状づくり～あなたの作品を年賀状に～ 申込〆：後7/31

人気の消しゴムはんこで年賀状を作ります。手軽に作品づくりに取り組みます。完成した時の充実感を味わってください。心のこもった世界に一つだけの年賀状を大切な人に送ってください。

- ①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：10名 ④講師：消しゴムはんこ作家 岡本 順子 氏
⑤持ち物：えんぴつ、カッターナイフ、ウエットティッシュ ⑥材料費：2,500円(事前集金)

① 10月1日(火)	② 10月8日(火)	③ 10月29日(火)	④ 11月12日(火)	⑤ 11月26日(火)	⑥ 12月10日(火)
---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------

ミニボールエクササイズ～インナーマッスルを鍛えて姿勢改善～ 申込〆：前4/19

ミニボールを使って音楽に合わせて軽快にからだを動かし、インナーマッスルを鍛えます。心身ともにスッキリ！します。運動したいな、と思っている方、是非、参加してください。

- ① 対象：一般 ② 時間：10時～11時30分 ③ 定員：30名
④ 講師：ボディメイクインストラクター 橘木 陽子 氏
⑤ 持ち物：動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物 ⑥ ミニボール代：110円(初回集金)

① 6月5日(水) 健康マイレージ	② 6月12日(水)	③ 6月19日(水)	④ 6月26日(水)
-------------------------	---------------	---------------	---------------

在宅医療という選択肢～住み慣れた我が家で最期まで生き生きと暮らすために～ 申込〆：前4/19

最期まで生き生きと自宅で過ごすために必要な自分自身の意思決定などについて、在宅医療の最前線で活躍されている鶴岡先生の楽しく、元気になれる情報満載の講演会です。

- ①対象：一般 ②時間：13時30分～15時30分 ③定員：30名 ④持ち物：筆記用具

6月13日(木) ※寿大学の第1回目との合同講座	講演会「在宅医療という選択肢 ～住み慣れた我が家で最期まで生き生きと暮らすために～」 講師：つるかめ診療所 所長(医師) 鶴岡 優子 氏
-----------------------------	---

クリスマスコンサート

申込〆：前4/19

市内で活動する自治医科大学軽音楽部 Route Four Jazz Orchestra(ルート4ジャズオーケストラ)のクリスマスコンサートです。音楽とともに、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～14時30分 ③定員：30名

12月21日(土) ※寿大学の第6回目との合同講座	クリスマスコンサート 自治医科大学軽音楽部 Route Four Jazz Orchestra 演奏会
------------------------------	--

ドイツ、世界の「今」を学ぼう～ウィルペルトさんとともに～ 申込〆：前4/19

国際交流員ウィルペルトさんからドイツの文化を学び、日本と世界の問題を考えながら、私たちはどんな地域社会をめざしていくか考えましょう。

- ①対象：一般 ②時間：13時30分～15時 ③定員：20名

① 5月31日(金)	ハーブティーとドイツのお菓子を味わいながら、ドイツの文化を学びます。 お茶菓子代：400円程度(当日集金) 講師：国際交流員メラニー ウィルペルト氏
② 6月14日(金)	SDGsを考える。世界では何が問題で、私たちが今できることは何か。 講師：子どもと大人のSDGs学習ゲームGet The Point 認定ファシリテーター スイミーワークス 代表 板倉 一平 氏
③ 6月21日(金)	古河さん、ウィルペルトさんの活動を聞き、今後の地域社会を考える。 ファシリテーター：古河 大輔 氏(青年海外協力隊OB 任国：ボリビア)

【成人講座】

「詩吟(しぎん)」を楽しむ～詩吟で健康生活～					申込〆：後7/31
<p>詩吟について理解を深めることができ、基本の発声法を学ぶことで、声帯を鍛え、誤嚥防止の力を高めましょう。全5回の講座です。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：12名 ④講師：千秋流詩吟楽院家元・詩吟ボイストレーナー 長岡 千秋 氏</p>					
1	2	3	4	5	
11月6日(水)	11月13日(水)	11月20日(水)	11月27日(水)	12月4日(水)	

【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：後7/31		
～人生100年時代 いつまでも動けるからだづくり～					
<p>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。</p> <p>①対象：60歳以上 ②時間：10時～正午 ③定員：30名 ④講師：運動指導講師 大野 久子 氏 ⑤持ち物：動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物</p> <p>※日程は変更する場合があります。</p>					
1	2	3	4	5	6
10月3日(木)	10月17日(木)	10月31日(木)	12月5日(木)	12月12日(木)	12月19日(木)

寿大学～みんなで、楽しく、学びあい～		申込〆：前4/19
<p>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。</p> <p>①対象：60歳以上 ②時間：13時30分～15時30分 ③定員：40名</p>		
1	6月13日(木)	<p>開講式 講演：「在宅医療という選択肢～住み慣れた我が家で最期まで生き生きと暮らすために～」 講師：つるかめ診療所 所長(医師) 鶴岡 優子 氏</p>
2	7月11日(木)	<p>講話・体験：「フレイル予防教室」 講師：市高齢福祉課 職員</p> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">健康マイレージ</div>
3	9月中	<p>講話・体験：「いざという時に慌てないために～救急車のよび方、AEDの使い方～」 講師：石橋消防署 消防士</p>
4	10月24日(木)	<p>講話・体験：「いざという時に慌てないために～災害伝言ダイヤル等の使い方～」 講師：NTT 東日本 栃木支店職員</p>
5	11月21日(木)	<p>講話・体験：「おなかの健康と乳酸菌 ～快食・快眠・快便は健康の基礎～」 講師：両毛ヤクルト販売(株) 職員</p> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">健康マイレージ</div>
6	12月21日(土) 13時30分～14時30分	<p>クリスマスコンサート 自治医科大学軽音楽部 Route Four Jazz Orchestra 演奏会 (ルート4ジャズ オーケストラ)</p>
7	1月23日(木)	<p>講話：「江戸時代と浮世絵」 講師：元宇都宮共和大学 教授 鈴木 健一 氏</p>

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	活動曜日	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)	9:00～12:30
3	国分寺囲碁会	囲碁対局・囲碁大会	第1・2・4・5(日)	9:00～16:30
4	四季の花いけ	品格のある花や現代的なおしゃれな花をいける	第2・4(水)	9:30～12:00
5	野菊の会（大正琴）	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	健康体操会	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)	10:00～13:00
10	茶道芳月会	茶道の所作を習得	第1・3(水)	13:00～17:00
11	こすもす（フォークダンス）	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	ヨガサークル ma - ma rifre	ボディメイクヨガ	毎週(火)	10:00～11:30
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)	9:30～16:00
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)	10:00～11:30
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	転倒骨折予防の体操	第1・2・4(木)	13:30～15:30
24	脳トレピアノ・さくら	ピアノキーボードを使って練習・始めての方楽し	第1・3(水)	10:00～11:30
25	ライアーサークルリンデン	ライアー(たてごと)の練習	第1・3(土) 他	9:30～11:30
26	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
27	ステンドグラス「和 <small>なごみ</small> の会」	ランプ等製作と技術習得	第1・3(金)	13:30～16:00
28	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
29	下野市空手愛好会	空手の練習	毎週(木)	18:30～20:00
30	下野ハーモニカクラブ「ニュー 銀河」	ハーモニカの練習	第2・4(火)	13:30～15:00
31	アンサンブルギオーネ	女声合唱	毎週(木)	10:00～12:00
32	色えんぴつ画愛好会「レインボー」	色えんぴつの塗り方を学ぶ	第1・3(金)	10:00～11:30
33	下野韓国語愛好会	ハングルや韓国の風習を学ぶ	第1・3(土)	19:00～20:30
34	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
35	オカリナクラブドルチェ	オカリナの練習、各施設へのボランティア	第2・4(木)	13:00～15:00
36	小金井健康マージャンクラブ	健康マージャンを楽しむ	毎週(火)(金)	13:00～17:00
37	miyallin メンズ倶楽部	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
38	ひま男爵料理クラブ	男性だけで楽しく料理を学ぶ	第3(土)	10:00～12:00

石橋公民館

【家庭教育講座】

子育てリフレッシュ～育児仲間とホッと一息～		申込〆：後 7/31
子育て中は時間に追われて忙しく社会の孤独感を感じることも。楽しく情報共有しましょう。 ①対象：就学前の幼児を持つ保護者(託児ご相談ください) ②時間：10時～正午 ③定員：16名 ④持ち物：筆記用具、飲み物、上履き、エプロン等 ⑤費用：材料費2,000円(初回集金)		
①	9月19日(木)	自分達に似合う色って? 講師：パーソナルファッションカリエリスト 松尾 みどり 氏
②	10月17日(木)	パン作り体験 講師：パン教室 SmilingBread 田中 友子 氏
③	11月21日(木)	ランチ作り(離乳食もOK)と食育相談 講師：管理栄養士 大沼 スミエ 氏

【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 4/19
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。 ①対象：小学生 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(初回集金) ⑥持ち物：上履き、エプロン、バンダナ、はし、スプーン、飲み物 ※アレルギーには対応不可		
①	6月15日(土)	お弁当を作り(ご飯を炊いてみよう)
②	8月31日(土)	お肉料理を作り(包丁の持ち方、使い方)
③	10月26日(土)	中華料理を作り(フライパンを使ってみよう)
④	12月14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 4/19
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		
①	7月6日(土)	「ほかほかカイロと、冷え冷えカイロを作ろう」
②	7月28日(日)	「磁石で遊ぼう 地球は大きな磁石だ!」
③	9月8日(日)	「電池を作る、電池になる」
④	9月28日(土)	「重心はどこ?」
⑤	10月5日(土)	「サイフォンで水をくみだそう」

こどもクラブ3 わくわくクラフト教室		申込〆：後 7/31
粘土で本物そっくりのスイーツを作るなど、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。参加者同士の交流も楽しめます。 ①対象：小・中学生 ②時間：13時30分～15時30分 ③定員：各回16名 ④講師：出張工作教室「ツクリテヅクリ」小林 希望 氏 ⑤費用：各回1,000円 ⑥持ち物：材料費、筆記用具、ハンカチ、飲み物 ※回ごとの申込可。希望の回又は実施日を必ずご記入ください。		
①	8月24日(土)	スイーツクラフト「本物そっくり!リアルなかき氷を作ろう」
②	9月7日(土)	粘土でいきもの造形「魚を作ってみよう」
③	9月21日(土)	UVレジン教室「レジンで小物作り」

【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：13時30分～15時 ③定員：20名
④講師：英語・ピアノ講師 石原 由貴 氏 ⑤教材費：500円 ⑥持ち物：上履き、飲み物

①	9月28日(土)	英語で言ってみよう
②	10月19日(土)	英語でハロウィン
③	12月21日(土)	英語でクリスマス

ものづくり体験出前講座

申込〆：実施日の1か月前まで(石橋公民館☎52-1157)

身近な材料を使った工作また昔遊びを通して、そのよさを体験するとともに、友達や中・高生ボランティアと交流します。学童クラブや子ども会など、団体からの申し込みをお待ちしています。

- ①対象：小学生(先着6団体)※団体に限る
②時期：長期休業中(夏休み・冬休み等)の平日午後(2時間程度)※土日は要相談にて
③定員：1回につき10～20名程度 ④場所：学童クラブ、地域の自治公民館など
⑤講師：藤沢 修一 氏、下野ジュニアリーダーズクラブ
⑥持ち物：筆記用具、材料費(作品に応じて)

【まちづくり入門講座】

しもつけ 花いっぱい講座 ～ガーデニング実践～

申込〆：前4/19

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、庭のデザインの基本を学び、ご自宅の庭で実践して、下野市を花でいっぱいにしましょう。

- ①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④講師：しもつけオープンガーデンクラブ、英国王立園芸協会委員 田中 利典 氏、庭作り講師 井上 進 氏
⑤持ち物：筆記用具、移植ごて、花切りハサミ、手袋、飲み物、作業しやすい服装
⑥材料費：2,000円(初回集金、内訳：用土4回1,200円、トレーなど資材1セット800円)

①	5月10日(金)	春の種まき、花壇作りの基礎と土づくり、苗の植え付け作業。
②	5月17日(金)	【館外学習】下野市の素敵なお庭巡り(市バス利用)
③	6月7日(金)	梅雨時のお手入れ、挿し芽づくり、苗の植え付け作業
④	9月6日(金)	秋のお手入れ①、秋の種まき
⑤	10月4日(金)	自宅の庭・花壇のデザイン①、秋のお手入れ②、ポット上げ
⑥	11月15日(金)	自宅の庭・花壇のデザイン②、冬に備えるお手入れ、苗の植え付け作業

ザ・ヒーローズ2 ～街を守る 家族を守る 消防団～

申込〆：後7/31

日々、街や家族を火災や災害から守ってくれている消防団。その活動を消防車からの放水を体験したり、避難所作り、救急救命法などを学んで、安全で安心な街をみんなで作りましょう。

- ①対象：小中学生と保護者 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15組30名
④講師：消防団員、石橋消防署消防士、市安全安心課
⑤持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、2回目のみ上履き

①	9月14日(土)	消防団の消防車を使った放水体験 【場所：大松山運動公園】
②	11月9日(土)	消防士から救急救命の方法やAEDの使い方を教えてもらいましょう
③	12月7日(土)	消防団員と避難所作りをして、消防団の活動と体験談を聞きましょう

【まちづくり入門講座】

公民館で ちょこっとSDGs		申込〆：後 7/31
SDGs（持続可能な開発目標）について学び、下野市として課題解決に向けて実践可能な活動を共に考え、家庭や地域で広めていきましょう。 ①対象：一般 ②時間：13時30分～15時30分 ③定員：20名		
① 9月20日(金)	SDGsって何だ？ 講師：あいおいニッセイ同和損害保険(株)職員	
② 10月4日(金)	人権を考える（⑤ジェンダー平等を考える） 講師：下都賀教育事務所ふれあい学習課職員	
③ 10月18日(金)	生物多様性と里山の魅力を知る（⑩陸の豊かさを守る） 講師：県立博物館友の会事務局長 山崎 晃 氏	
④ 11月13日(水)	超高齢化社会を生きる（③すべての人に健康と福祉を） 講師：下野市高齢者保健福祉計画策定委員 鈴木 祐孝 氏	
⑤ 11月29日(金)	気候変動と自然災害に備える（⑬気候変動と対策） 講師：県気候変動対策課職員 <u>とちぎ県政出前講座</u>	

【成人講座】

一生歩ける体づくり～ストレッチ&筋トレ～		健康マイレージ	申込〆：前 4/19
加齢や運動不足によるフレイル（筋力や心身の活力の低下）を予防するために、ストレッチと下半身強化の筋トレを身につけます。※筋トレマニュアルで復習できます。 ①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15名 ④講師：健康運動実践指導者 赤羽 沙耶 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			
① 5月23日(木)	歩くための筋力をつける		
② 5月30日(木)	膝痛予防		
③ 6月6日(木)	腰痛予防		
④ 6月13日(金)	どこでもできる椅子体操		

ていねいな私の暮らし～ハーブとアロマでナチュラルライフ～		申込〆：前 4/19
時間に追われ、つい、ないがしろにしがちな日々の生活を見直し、アロマに包まれた空間で丁寧に心と体を整えましょう。毎回、講師のオリジナルハーブティーを飲みながらの講座です。 ①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：24名 ④講師：NPO ジャパンハーブソサエティ元理事・マロニエハーブスクール代表 葛山 幸子 氏 ⑤持ち物：筆記用具、エプロン ⑥材料費：6,500円(初回集金)		
① 6月27日(木)	香りを楽しむアロマセラピーの基礎を学ぶ ルームスプレー、美容アロマソープ作り	
② 7月25日(木)	暑さに負けない体を整えるドリンクとコーディアル シソジュースとジンジャーコーディアル作り	
③ 10月24日(木)	ハーブを衣食住に活かす、なんでも洗えるハーブ石けんとバスハーブ作り	
④ 11月28日(木)	ハーブスパイスでインテリア、冬を彩る素敵なリース作り	

和の文化探究「詩吟を楽しむ～入門編」		申込〆：前 4/19
和の文化「詩吟」体験を通して、その歴史や発声法、詩歌や古典などを学びます。また、声を出すことの健康法を体得しましょう。 ①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15名 ④講師：千秋流吟詠楽家元・吟詠ボイストレーナー 長岡 千秋 氏 ⑤持ち物：筆記用具		
① 7月3日(水)	② 7月10日(水)	③ 7月17日(水)
		④ 7月24日(水)

【成人講座】

2024 大河ドラマからの探求～紫式部を取り巻く社会と文学～ 申込〆：前 4/19

紫式部が生きた時代の社会背景を取り上げ学んでいきます。また、代表作『源氏物語』から「古典」を楽しく読み解いていきます。

- ①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：40名
 ④講師：元宇都宮共和大学教授 鈴木 健一 氏、秀明大学教育研究所教授 若杉 俊明 氏
 ⑤持ち物：筆記用具、飲み物

1	7月6日(土)	貴族社会と紫式部～権力の根源と婚姻制度 講師：鈴木 健一 氏
2	7月13日(土)	『源氏物語・若紫』若紫との出会い 講師：若杉 俊明 氏
3	7月20日(土)	『源氏物語・夕顔』廢院の怪 講師：若杉 俊明 氏
4	7月27日(土)	貴族社会の必須アイテム～名品はどこから伝来したか 講師：鈴木 健一 氏

絵本の読み聞かせスキルアップ～子ども達に感動を届けたい～ 申込〆：後 7/31

ご家庭やボランティアなど、読み聞かせをされている方がテクニックを磨いて、聞き手が心を動かされる読み聞かせをマスターしましょう。

- ①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④講師：朗読家 坂本 裕功 氏
 ⑤持ち物：筆記用具、飲み物、動きやすい服装

1	9月25日(水)	リラックス・腹式呼吸・発声・滑舌・リズム。読むための体づくり
2	10月9日(水)	アクセント・イントネーション・基本文の読み方を学びましょう
3	10月23日(水)	聞き手に合わせた絵本の選び方
4	11月13日(水)	絵本の読み聞かせ実践
5	11月27日(水)	絵本の読み聞かせコンサート 講師：朗読家 坂本 裕功 氏、ピアニスト 阿久津 世千子 氏

知っとく！しもつけの味～郷土の食材で健康づくり～ 申込〆：後 7/31

特産のかんぴょうをはじめ、郷土しもつけの食材を利用した調理を体験し、食と健康の関連も学びます。知って得する講座です。壮年世代大歓迎です。

- ①対象：一般 ②時間：10時～13時 ③定員：16名 ④講師：管理栄養士 大沼 スミエ 氏
 ⑤費用：3,000円（事前集金）

1	10月12日(土)	ごぼうを使った料理
2	11月2日(土)	かんぴょうを使った料理①
3	11月16日(土)	かんぴょうを使った料理②

物語を奏でる～ミュージカルとオペラ～ 申込〆：後 7/31

音楽と物語の融合であるミュージカルとオペラ。その魅力をピアニスト 阿久津 世千子 氏がピアノ演奏とともに講義します。なかなか観る機会のない総合芸術について学びましょう。

- ①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：30名 ④講師：ピアニスト 阿久津 世千子 氏

1	11月1日(金)	ミュージカルの世界
2	12月6日(金)	オペラの歴史と代表作

【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4/19

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、ファイル(初回時に配付)、飲み物

1	6月12日(水)	開講式 防災を学ぶ「風水害から家族を守ろう」講師：市安全安心課職員	
2	6月26日(水)	相続の話 講師：明治安田生命保険相互会社MY定期講座講師	
3	7月31日(水)	和のヨーガ 講師：山口 英子 氏	健康マイレージ
4	9月11日(水)	笑が一番「笑いヨガ&瞑想で健康づくり」 講師：笑いヨガインストラクター 高岩 初枝 氏	健康マイレージ
5	10月30日(水)	水引クラフト ※材料費:1,000円(当日集金) 講師：出張工作教室「ツクリテヅクリ」小林 希望 氏	
6	11月27日(水)	下野の民話 講師：民話語り部の会ゆうがお 代表 黒須 智子 氏 他	
7	12月25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	

《石橋公民館 学習スペースのご紹介》

1階ミーティング・学習スペース、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貸出は行っておりません)。

◆1階 ミーティング・学習スペース

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ですので、友達同士で教え合いながら学習できます。

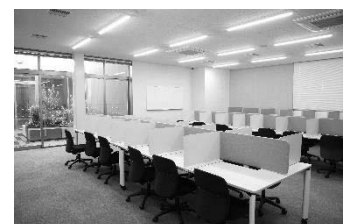
- ・定員 10組
- ・利用時間 9時～20時30分
(小学生以下の方は、17時までの利用となります。)



◆2階 学習室 ※中学生以上の方が利用できます

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名
- ・利用時間 9時～20時30分



石橋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	石橋囲碁同好会	愛好者の交流と碁力向上を目指す（自由対局）	毎週（土）	13:00～17:00
2	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（水）	9:30～11:30
3	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
4	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
5	<small>しんじゅかい</small> 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
6	オカリナ ひびき	みんなで合奏し、音色を楽しむ	第1・3（木）	10:00～12:00
7	お茶の会 なごみ	椅子に座って行う茶道	第3（火）	9:30～13:00
8	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
9	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
10	<small>せいこう</small> 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
11	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
12	きるとの和	パッチワーク・キルトの製作	第1・3（木）	9:00～12:00
13	<small>きんぽうかい</small> 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
14	グリムフォトクラブ	野外撮影会と写真教室	第1（日）	10:00～12:00
15	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（木）	10:30～12:30 19:00～21:00
16	<small>せきえん</small> 混声合唱団 石苑	歌を明るく楽しく合唱する	毎週（火）	19:00～21:00
17	さくら草押し花会	花や葉の植物を使った風景額の制作	第1・3（火）	10:00～13:00
18	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
19	<small>けんびたいそう</small> 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
20	<small>いのち</small> 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	第1～4（木）	10:00～11:30 13:30～15:00
21	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
22	<small>せきしんかい</small> 石心会	楷・行・草・隸かな・硬筆を学ぶ	第3（金）	10:00～12:00
23	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
24	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

No.	サークル名	活動内容	活動曜日	活動時間
25	日本郷土民謡 ^{れいしゅうかい} 嶺 周 会	民謡仲間の輪を広げ各種イベントへ参加	第1～3(金)	19:00～21:00
26	絵理 ^{えり} 華 ^か 会	歌謡曲に振付し創作舞踊を踊る	毎週(金)	13:00～17:00
27	(公財) 民謡 ^{ななおかい} 直恵会	日本民謡を三味線や尺八に合わせて唄う	第1～4(木)	19:00～21:00
28	めぐみの会	着物を洋服に変身させて楽しむ	第2・4(金)	10:00～12:00
29	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
30	フレンドギター	ギター合奏をみんなで楽しむ	毎週(金)	13:00～16:00
31	ラペリスフラワー	粘土で造花等の作品を造る	第1・3(火)	9:00～17:00
32	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)	9:30～12:00
33	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	第1～4(水)	10:00～11:45
34	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	第1～4(水)	19:00～21:00
35	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
36	脳トレピアノレミ	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
37	ゆったりストレッチ	健康維持とリラックス	第2・4(火)	17:45～19:00
38	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
39	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
40	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・4(土) 第2(日)(変動あり)	13:00～16:00
41	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
42	あみあみハピネス	様々な編み物を楽しむ	第2・4(金)	9:30～12:00
43	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
44	オカリナ ^{はなみずき} 花水木	オカリナの練習と合奏 基礎練習	第2・4(水)	13:30～15:00 15:00～16:30
45	おのれしよ ^わ 己書 和の会	「己の心のままに描く ちよつと味のある絵と文字」を学ぶ	第2(日)	9:30～11:30
46	シャイニー ^{ストーン} Shiny★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
47	コナ・ベイ	ハワイアンバンドの演奏	毎週(木)	18:00～20:00
48	ナチュラルヨガクラブ	優しいヨガで健康増進	第2・4(水)	10:00～11:30
49	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)	19:00～20:30 10:00～11:30
50	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

南河内公民館

【家庭教育講座】

親子で^{がくしゅう}楽習		申込〆：前 4/19
<p>今大きな問題になっている地球温暖化問題や、学校ではなかなか学べない山や川の生き物について、専門家のお話を聴きながら楽しく学びます。お父さんもお母さんも一緒に学び直しましょう。</p> <p>①対象：小学生と保護者・家族 ②時間：10時～11時30分 ③定員：24名(12組程度) ④費用：材料費300円 ⑤持ち物：筆記用具、マスク、飲み物、作業しやすい服装</p>		
[1]	7月27日(土)	「地球温暖化について」 地球温暖化のメカニズムの学習とペットボトルライト工作 材料費：1組300円 講師：栃木県地球温暖化防止活動推進センター
[2]	8月10日(土)	「川の生き物」 川に棲む生き物についてお話と実物観察を交えながら学ぶ 講師：栃木県なががわ水遊園
[3]	8月24日(土)	栃木県立博物館移動講座「骨からわかる動物の暮らし」 動物の頭骨を見たり触ったりして山に棲む動物の暮らしを探る 講師：栃木県立博物館学芸員 小笠原 佑 氏

しもつけ親&子わくわく広場

申込〆：後 7/31

<p>活動は、製作活動や身体活動、ミュージックケア(音楽療法)です。毎回、宿題や学習活動、読み聞かせなどを元教員等が支援します。また、希望する保護者等には、相談員が子育て相談を行います。</p> <p>①対象：小学1～3年生と保護者 ②時間：10時～正午 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持ち物：筆記用具、マスク、飲み物、作業しやすい服装</p>		
[1]	9月14日(土)	ミュージックケア 音楽を通した様々な楽しい活動①
[2]	10月5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
[3]	11月2日(土)	ミュージックケア 音楽を通した様々な楽しい活動②
[4]	12月7日(土)	製作活動「光の箱(クリスマスバージョン)」の製作 ※材料費300円

【青少年教育講座】

ガッテン！科学の芽 2024		申込〆：前 4/19
<p>地域のボランティアサークル「下野市自然に親しむ会・面白理科教室部会」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。</p> <p>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</p>		
[1]	6月29日(土)	電池を作る、電池になる
[2]	7月20日(土)	サイフォンで水を汲みだそう
[3]	8月3日(土)	重心はどこ？
[4]	8月31日(土)	磁石で遊ぼう、地球は大きな磁石だ！
[5]	9月21日(土)	ほかほかカイロと、冷え冷えカイロを作ろう

【青少年教育講座】

親子で体験！2024		申込〆：前4/19
<p>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、知識を深めるとともに自然を守る気持ちを育みます。</p> <p>①対象：小学生と保護者(祖父母も可) ②定員：15組 ③講師：下野市自然に親しむ会 ④場所：蔓巻公園 ※各回単独での申込可。希望日をご記載ください。</p>		
① 7月28日(日) 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26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 11月30日(土) 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！	

プログラミングに挑戦		申込〆：後7/31
<p>プログラミングへの興味関心が高い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。</p> <p>①対象：小学4年～中学3年生(プログラミング初心者) ②時間：10時～14時30分 ③定員：15名 ④持ち物：筆記用具、電卓、弁当 ⑤内容：プログラミング言語学習</p>		
12月27日(金)	<p>午前 1時間目：「プログラミングって何だろう」 2時間目：「プログラミングソフト『動かしてみよう』を操作しよう！」 午後 3・4時間目：「トレースロボットのプログラミングに挑戦」 講師：Bpro-J(ビープロ ジャパン) 立原 秀樹 氏 Avalon tech(アバロン テクノロジーズ) 篠崎 公二 氏</p>	

【セカンドステージ支援講座】

つながるスマホ講座		申込〆：前4/19
<p>スマホの基本的な使い方を学び、互いに教え合いながら、実用的にスマホを使える力を育みます。「習うより慣れよ！」実際に操作しながら、仲間と共に楽しく学びましょう！</p> <p>①対象：Android(アンドロイド)又はiPhone(アイフォン)使用の方 ②時間：13時30分～15時30分 ③定員：20名</p>		
① 5月18日(土)	<p>スマホの基本的な使い方とLINEを自在に使える力を身につけます。 分からない所は、教え合いましょう。 講師：NPO法人 青二才</p>	
② 6月1日(土)		
③ 6月15日(土)		
④ 6月29日(土)		

【まちづくり入門講座】

まちづくりの役割		申込〆：下記参照
<p>現在、市では市民の方々と共に歩むまちづくりを推進しています。まちづくりの一端を学んでいただき、これからの下野市のまちづくりに参加してみませんか。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：60名</p>		
① 6月15日(土)	協働のまちづくり 講師：市市民協働推進課	申込〆：前4/19
② 7月13日(土)	防災から描くまちづくり 講師：市安全安心課	
③ 10月12日(土)	都市計画で描くまちづくり 講師：市都市計画課	申込〆：後7/31
④ 11月16日(土)	文化財を生かしたまちづくり 講師：市文化財課	

【成人講座】

季節を彩る折り紙あそび					申込〆：後 7/31
<p>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、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！</p> <p>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</p>					
①	9月13日(金)	②	9月27日(金)	③	10月11日(金)
④	10月25日(金)	⑤	11月8日(金)		

はじめての竹工芸				申込〆：後 7/31	
<p>昔から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。初心者にも分かりやすく、基礎訓練を含めて全4回の講座で竹かごを制作します。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：12名 ④費用：材料費2,000円 ⑤講師：青竹の会 会長 平澤 登 氏</p>					
①	9月26日(木)	②	10月10日(木)	③	10月24日(木)
④	11月7日(木)				

古典文学に親しむ				申込〆：前 4/19
<p>今回は方丈記に絞って開催します。昔親しんだ古典文学をもう一度勉強してみませんか。古典文学を読むことで、先人たちの生き方・考え方に触れながら新たな発見と感動があるかもしれません。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：25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</p>				
①	5月29日(水)	「方丈記」とは 鴨長明について ・序文 人と栖(住居)の無常		
②	6月12日(水)	世の不思議(五大災厄) ・「安元の大火」猛火おそわれる京の都 ・「治承の辻風」辻風による被害状況		
③	6月26日(水)	・「福原遷都」突然の都うつり(人災) ・「養和の飢饉」困窮する民衆、その悲惨さ		
④	7月10日(水)	・「元暦の地震」空前の大地震、そのありさま		

それって真実？				申込〆：後 7/31
<p>正しいと思っていた説が変化していたり、勘違いして解釈していることがありますよね。以下の3分野において、これまでの情報を整理しつつ、情報の受け取り方について考えていきましょう。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～11時40分 ③定員：20名</p>				
①	12月13日(金)	「正しく届け！」栄養の話 講師：認定栄養ケア・ステーションぱくぱく		
②	1月10日(金)	「変わる解釈」歴史の話 講師：元中学社会科教員 板垣 博史 氏		
③	1月24日(金)	「作られたニュース」メディアの話		

江戸文化の旅(浮世絵編)				申込〆：前 4/19
<p>江戸時代の人々は、浮世絵の何に夢中になったのでしょうか？浮世絵はその美しさだけでなく、当時の風俗や生活を垣間見られる面白さがあります。江戸時代の生活・文化を深く知るためくずし字も学びます。</p> <p>①対象：一般 ②時間：13時30分～15時(館外学習除く) ③定員：20名</p>				
①	7月30日(火)	浮世絵の楽しみ方Ⅰ	講師：国際浮世絵学会常任理事 長井 裕子 氏	
②	8月6日(火)	初歩のくずし字	講師：栃木県立文書館職員 荒川 善夫 氏	
③	8月27日(火)	浮世絵の楽しみ方Ⅱ	講師：国際浮世絵学会常任理事 長井 裕子 氏	
④	9月10日(火)	【館外学習】浮世絵が展示されている美術館への見学会		

【成人講座】

うららか～印象 UP の近道～		申込〆：前 4/19
<p>新しいことを始めたい春を、いきいきとした自分でスタートしましょう！ポイントメイク術や素敵な話し方について学ぶ基礎講座です。</p> <p>①対象：女性 ②時間：13時30分～15時 ③定員：20名</p>		
①	5月21日(火)	輝く大人のメイク 講師：花王グループカスタマーマーケティング(株)
②	5月31日(金)	生き生きと伝える力(発声・話し方) 講師：フリーアナウンサー 高瀬 美子 氏

暮らしに役立つ生活の知恵～知って得する豆知識～		申込〆：前 4/19
<p>人生100年時代といわれる現代社会において、失敗せずに充実した人生を歩むための豆知識を得る講座です。相続手続き、資産運用、消費者トラブル、リフォームの知恵などを学びます。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：25名</p>		
①	5月22日(水)	「生涯現役社会」の実現に向けて 社会参加の重要性について ・生涯学習機会と就業機会など 講師：栃木県高齢対策課 生きがづくり担当職員
②	6月5日(水)	「人生100年時代のマネープラン」 資産運用法 ・長期計画 ・投資の話など 講師：日本証券業協会 普及推進部インストラクター
③	6月19日(水)	「消費者トラブルにあわないために」 消費者トラブルから身を守りよりよい生活を送るために 講師：栃木県暮らし安全安心課 消費者行政推進室
④	7月3日(水)	「住宅リフォームのいろは」 住宅リフォームに関する基礎知識とトラブル防止法 講師：栃木県建築士会 栃木支部長 藤田 晴司 氏
⑤	7月17日(水)	「災害から命・財産・我が家・我がまちを守るには」 災害対策として普段からやっておくべきことや、災害時にどう行動するべきかなど危機管理について学ぶ 講師：栃木県危機管理課職員

健康と病気～病気を知って健康維持を図る～		健康マイレージ	申込〆：後 7/31
<p>常に背中合わせの健康と病気について、専門家の話を聴きながら日常生活を振り返ります。そして改善し自身でコントロールしながら健康維持を図り、楽しく充実した人生を歩みましょう。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：30名 ④持ち物：筆記用具</p>			
①	9月12日(木)	「生活習慣病予防について」 生活習慣病の種類や原因について知りその予防法を学ぶ 講師：自治医科大学 看護学部 看護基礎科学 教授 倉科 智行 氏	
②	10月3日(木)	「健康と運動」 健康維持と運動の関係について学び軽運動を体験する 講師：ビッグツリースポーツクラブ インストラクター	
③	10月17日(木)	「高齢者のうつ病と認知症」 高齢者の多くが罹るうつ病や認知症について正しく理解し、罹った場合の対処法を学ぶ 講師：自治医科大学 精神医学講座 教授 須田 史朗 氏	
④	11月14日(木)	「血流改善」 健康の要である血流のメカニズムを理解し、血流改善の方法と老化防止の情報を得る 講師：花王グループ カスタマーマーケティング(株)	
⑤	12月5日(木)	「高齢社会における地域医療」 高齢社会における地域医療の現状と課題を認識しつつ、上手な医療機関のかかり方について考える。 講師：自治医科大学 地域医療学センター 助教 中村 晃久 氏	

【成人講座】

「漢詩」を齧（かじ）る		申込〆：後 7/31
<p>学生時代に習った漢詩を、表現方法として学び直してみませんか！漢詩の基礎と味わい方を学ぶ初心者講座です。漢字の勉強にもなりますよ。意外と面白い漢詩の世界へ踏み出そう。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④講師：元教員 齋藤 昌枝 氏</p>		
1	11月13日(水)	2
		3
		12月11日(水)

南河内の歴史再発見

申込〆：後 7/31

<p>下野市には歴史的に価値がある史跡や資料館があります。今回は南河内を中心に歴史について勉強しながら、バスで主な史跡巡りを行う講座です。</p> <p>①対象：一般 ②集合：南河内公民館 ③定員：25名 ④費用：昼食代（自費負担）</p>		
1	12月12日(木) 10時～11時30分	「薬師寺の歴史について」 講師：市文化財課職員
2	12月20日(金) 9時～15時30分	<p>【館外学習】「南河内の史跡巡り旅」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薬師寺歴史館・下野薬師寺跡・再建の塔跡・薬師寺八幡宮・雷電神社 ・三王山ふれあい公園（ひよりキッチンにて昼食） ・三王山古墳 ・三王山南塚古墳 ・別処山古墳 ・龍興寺など

ミニコンサート in 下野 2024～地域の音楽活動に親しむ～

申込〆：後 7/31

<p>地域の音楽サークル団体や音楽活動家による演奏を聴きながら、楽器の演奏を体験できる講座です。生の楽器が奏でる音色を楽しみながら楽器に触れてみませんか。</p> <p>①対象：一般 ②時間：13時30分～15時30分 ③定員：30名</p>		
1	11月9日(土)	<p>第1部「ギター演奏の鑑賞と体験」 フレンドギター</p> <p>第2部「ハーモニカ演奏の魅力」 下野ハーモニカクラブ「ニュー銀河」</p> <p>第3部「吹奏楽演奏の鑑賞と体験」 ママさんブラス ままぴよ隊</p>
2	11月30日(土)	<p>第1部「ケーナの演奏」 ケーナ「虹の音」</p> <p>第2部「シンセサイザーの演奏」 松本 文男 氏</p> <p>第3部「シンセサイザーとケーナのコラボレーション」</p>

【高齢者講座】

ゆうがお大学

申込〆：前 4/19

<p>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～正午 ③定員：30名</p>		
1	6月27日(木)	私が育ったころ～当時の歴史を振り返りながら～ 講師：元宇都宮共和大学教授 鈴木 健一 氏
2	7月25日(木)	私たちの暮らしとデジタル化の未来 講師：HIBANACREATION 佐藤 寛記 氏、岡田 仁志 氏
3	8月29日(木)	ストレスと上手に向き合う 講師：安田生命保険相互会社
		健康マイレージ
4	9月19日(木)	危険予測シミュレーターで自分の安全認識能力を知ろう 講師：栃木県警察
5	10月31日(木)	身近な木との出会い 講師：森林インストラクター（木を知ろう森を知ろう会 代表）吉田 春彦 氏
6	11月28日(木)	「南極クラス」南極観測隊から南極での生活や環境について学ぼう 講師：ミサワホーム株式会社
7	12月19日(木)	「絵画に親しもう」～栃木県立博物館の古美術コレクションから～ 講師：栃木県立博物館 学芸員 久野 華歩 氏
8	1月30日(木)	合唱を楽しみましょう～重なる声って心地いい～ 講師：さくら合唱倶楽部

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	白鳳琴の会	大正琴の練習	毎週(木)	13:00～15:30
2	千山会	書の研究と練習(書道)	第2・4(水)	19:00～21:00
3	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(木)	9:00～12:00
4	南河内歌謡愛好会	歌で人と人との輪を広げる	(土)(月2～3回)	午前又は午後
5	オカリナサークル風	楽しくオカリナを奏でる	第1・3(木)	10:00～12:00
6	絵手紙サークル「絵顔」	絵手紙を描き送る喜びを学ぶ	第3(金)	13:30～15:30
7	グリーングラスステンド	ステンドグラスの制作 (小物からランプまで)	第1・3(木)	10:00～12:00
8	ジュニアバレエ	子供のクラシックバレエ	毎週(火)	18:30～20:30
9	しもつけ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(土)	17:00～20:00
10	ハウオリハラウ・ジンジャー	フラダンスの練習	第1・2・3(水)	13:00～17:00
11	よさこい風舞	よさこいの練習	(日)(月2～3回)	13:00～17:00
12	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(水)	13:00～15:00
13	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(日)	14:00～16:30
14	安来節どじょう掬い踊り愛好会	リズムに合わせて楽しく踊る、お子さま歓迎	第3(土)	13:30～15:30
15	南河内麻雀クラブ	健康マージャン	毎週(金)	13:30～15:30
16	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	(金)(月2回)	17:00～21:00
17	メンズクッキング同好会	男だけの料理教室	毎月最終(土)	9:30～13:00
18	木曜メンズクラブ	ヨガによる健康増進	第1・3(木)	13:00～17:00
19	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(土)	14:00～15:30
20	さくら合唱倶楽部	混声合唱	第1・3(土)	10:00～12:00
21	下野あゆみ俳句会	俳句	第2(金)	13:00～16:30

南河内東公民館

【家庭教育講座】

ハンドメイドソーイング		申込〆：後 7/31
<p>春が待ち遠しくなるように、子どものお気に入りの布で新学期準備用品を作ってみませんか？ ハンドメイドする事で、お揃いの袋・サイズも自由自在。子どもも楽しくなりますね。</p> <p>①対象：子育て中の保護者・家族 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④講師：ハンドメイド雑貨 cocokara 皆川 真弓 氏 ⑤持ち物：子どもが好きな布・糸・ひも(2回目から)</p>		
1	12月5日(木)	布を折りたたんでティッシュケースを作ろう
2	12月12日(木)	コップ入れ・シューズ入れの巾着を作ろう
3	12月19日(木)	体操着入れ・着替え入れの巾着を作ろう

【青少年教育講座】

こども水彩画入門		申込〆：前 4/19
<p>夏休みに楽しく水彩画を学びませんか。作品を作り上げる喜びと楽しさを感じとり、世界にひとつだけの素敵な作品を作りあげましょう。コツを学ぶと絵画制作がもっと好きになりますよ。</p> <p>①対象：小・中学生 ②時間：13時30分～15時30分 ③定員：15名 ④講師：水彩連盟会員・下野市美術家協会 会長 船越 秀忠 氏 ⑤持ち物：水彩絵具セット、サインペン(黒)、クレパス(白)、鉛筆(2B)、消しゴム、雑巾 等 ⑥費用：材料費 500円(初回集金)</p>		
1	7月20日(土)	色々な絵を鑑賞する、楽しく描く、色環と補色を学ぶ
2	7月27日(土)	記号を絵に変換する、水彩絵の具を使う
3	8月3日(土)	思いがけないアートを制作する、クレパスと水彩の組み合わせを学ぶ
4	8月10日(土)	模写、手本を見ながらいろいろな方法でまねて描く

親子で学ぼう～点字と手話～		申込〆：前 4/19
<p>子どもと一緒に点字と手話の体験をしてみませんか？ 自分の名前を打ったり、絵本に点訳をして読んだり、手話で挨拶をしたり、歌ったり、親子で共通の話題を楽しみましょう。</p> <p>①対象：小学生と保護者 ②時間：10時～正午 ③定員：15組 30名 ④持ち物：筆記用具、絵本(3回目)</p>		
1	7月27日(土)	点字について知り、文字を打ってみよう
2	8月3日(土)	自分の名前を打ったり、好きな文字を打とう
3	8月10日(土)	絵本を点訳してみよう
4	8月17日(土)	手話であいさつしよう
5	8月24日(土)	ゲームや手話歌で楽しもう
		講師：点字指導員 添田 利子 氏
		講師：手話サークル「手のひら」 武山 明奈 氏

【青少年教育講座】

わくわくキッズ～出前講座～		申込〆：後 7/31
<p>みんなでわくわく・ドキドキするような体験にレッツゴー！ 曇ってどうやってできるの？実際に観たり、科学の楽しさを感じましょう。また、身近な物でアート作りを体験しよう。</p> <p>①対象：小学生 ②時間：9時30分～11時30分 ③定員：15名 ④持ち物：筆記用具、上履き ⑤費用：600円(4回目材料費、初回集金)</p>		
①	9月14日(土)	気象のできる様子を知ろう 講師：宇都宮気象台職員
②	10月5日(土)	サイエンスショー 講師：子ども総合科学館職員
③	10月19日(土)	ダンボールアートを作ろう 講師：HONDA ドリームハンズ
④	11月2日(土)	押し花アートを作ろう 講師：アトリエ「四季の花」綿引 啓子 氏

【まちづくり入門講座】

みんなの防災		申込〆：後 7/31
<p>災害は未然に防ぐ、備えることが大切です。自分自身や家族の大切な命を守るため、地域の人々と助け合うため、災害に対する心構えと備えについて一緒に学びましょう。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15名 ④持ち物：上履き、飲み物、動きやすい服装</p>		
①	9月19日(木)	災害発生時の体制についての講話、避難所体験 講師：市安全安心課職員
②	10月3日(木)	吉田シニア大学合同企画 東日本大震災・原子力災害ふくしま語り部の会による震災講話 講師：ふくしま語り部の会会員
③	10月中旬	地区防災計画のメリットや特徴を学び、地区防災計画を作成する 講師：栃木県消防防災課職員

浴衣で盆踊り～みんなで夏を楽しもう～		申込〆：前 4/19
<p>夏といえば花火・お祭り・盆踊りですね。ちょっぴりおしゃれして、浴衣を着て出かけましょう。自分で作った組紐をワンポイントに、1人で着て、園児たちと盆踊りを楽しみましょう。</p> <p>①対象：中学生～一般(男性可) ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④持ち物：浴衣、半幅帯、紐2本等 ⑤費用：材料費1,000円(初回集金)</p>		
①	7月7日(日)	浴衣を着てみよう
②	7月14日(日)	浴衣を着て、組み紐を編もう
③	7月25日(木)	園児と盆踊りを踊ろう 講師：吉田保育園園児 歌：中村 いぶき 氏

【成人講座】

民話と歴史によるふるさと探訪		申込〆：後 7/31
<p>南河内に受け継がれてきた民話を聞きながら、地域・地元の歴史を振り返りませんか。伝承されてきた歴史を学び直し、「ふるさと下野市」をより深く理解し、その魅力を再発見しましょう。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：20名 ④講師：元宇都宮共和大学教授 鈴木 健一 氏、民話語り部の会「ゆうがお」</p>		
①	11月1日(金)	下野薬師寺の謎：『仏教伝来と三戒壇～下野薬師寺の役割をめぐる～』 民話『鑑真和上の碑』『下野薬師寺と三味場』『蔵縁地蔵』
②	11月15日(金)	道鏡と勝道上人：『道鏡と勝道～下野薬師寺に関わる二人の僧の生き方～』 民話：『道鏡塚』『藤麿の白藤』
③	11月29日(金)	結城一族と南河内：『武家の名門結城氏の盛衰～下野市域への影響～』 民話：『金山の埋蔵金』

【成人講座】

はじめての太極拳		健康マイレージ	申込〆：後 7/31
<p>ゆっくりした呼吸に合わせて体を動かす太極拳は、筋力を鍛え、バランス感覚を養います。また、健康維持や体力向上にも役立ちます。中国武術から派生した太極拳をぜひ体験してみてください。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15名 ④講師：無畏会教士 慶野 律子 氏 ⑤持ち物：動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、上履き、飲み物</p>			
1	10月1日(火)	2	10月8日(火)
3	10月22日(火)	4	10月29日(火)

ハッピー!パンレッスン		申込〆：前 4/19
<p>手ごねによるパン作りに挑戦しませんか。人気自主サークルの講師によるパン作りの基礎講座です。みんなで楽しく作るパンは格別に美味しいですよ。男性の方も是非お気軽にご参加ください。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～13時 ③定員：10名 ④講師：ABCクッキングスクール 認定講師 館野 紀子 氏 ⑤持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り容器、飲み物 ⑥費用：材料費 3,000円(事前集金)</p>		
1	6月12日(水)	ベーコンエピ、ベリーのヨーグルトムース
2	6月26日(水)	アボガド&バジルのピッツァ、水ようかん
3	7月10日(水)	お花のパン&あんパン、ふるふる杏仁豆腐

介護を学ぶ		申込〆：後 7/31
<p>高齢化が進む現代社会、切っても切り離せない問題が介護です。不安や心配を和らげるためにも知識を広げることが大切です。介護について一緒に学びましょう。ぜひお気軽にご参加ください。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④持ち物：動きやすい服装、筆記用具</p>		
1	9月12日(木)	下野市の介護について～高齢者を取り巻く現状とサービス～ 講師：市高齢福祉課職員
2	9月26日(木)	介護技術を学ぶ～排泄、移乗について～ 講師：特別養護老人ホームにらがわの郷ケアマネジャー 鈴木 裕之 氏
3	10月10日(木)	終活についての知識を広げる～ゆうがお日記で人生会議～ 講師：居宅介護支援センターにらがわの郷ケアマネジャー 蓬田 剛洋 氏

ことばの世界		申込〆：後 7/31
<p>気持ちを伝え合うのに必要な『ことば』。世界中には多くの『ことば』があります。言語学の入門講座で、今まで知らなかった様々な『ことば』を学びませんか。さあ世界の扉を開きましょう。</p> <p>①対象：一般 ②定員：15名 ③費用：1,000円(3回目材料費、初回集金)</p>		
1	11月24日(日) 10時～11時30分	『ことば』はどのような構造をしているのか 講師：教諭 塚田 健夫 氏
2	12月1日(日) 10時～11時30分	世界にはどのような『ことば』があるのか
3	12月8日(日) 10時～13時	「パン作り」シュトーレンを作ろう～クリスマスに向けてドイツのパン作り～ 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 講師：ABCクッキングスクール認定講師 館野 紀子 氏

【成人講座】

ちぎり絵で花を		申込〆：後 7/31
<p>日本古来の和紙。味わい深い和紙を手でちぎってお花を作ってみませんか？和紙の繊維一本一本を感じながら、すぐそこに咲いているように... 素敵なインテリアとして飾りましょう。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④講師：ちぎり絵師範 古口 英子 氏 ⑤持ち物：筆記用具 ⑥費用：材料費 1,500円(初回集金)</p>		
①	9月4日(水)	和紙に触れ、ちぎってみよう 構想を考えよう
②	9月18日(水)	和紙で花を作ろう
③	10月2日(水)	仕上げ飾ろう

二胡を奏でよう～異国文化に触れよう～		申込〆：前 4/19
<p>人の声が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。レッツ・チャレンジ！みんなで合わせて弾くのも楽しいですよ。</p> <p>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：レンタル料 1,000円(初回集金)</p>		
①	6月11日(火)	二胡ってどんな音？弾いてみよう
②	6月18日(火)	二胡を弾こう ド・レ・ミ
③	6月25日(火)	二胡で曲を弾こう
④	7月2日(火)	みんなで合わせてみよう

楽しく描こう！己書		申込〆：後 7/31
<p>筆ペンで文字を描くの苦手って思っていますか？難しく考えないで、心のままにペンを走らせましょう。ちょっとしたコツでお地蔵さんも花も魚も描けます。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：15名 ④講師：日本己書道場 桜咲く和道場 師範 高山 和枝 氏 ⑤費用：材料費 1,800円(筆ペン等含む、初回集金)</p>		
①	10月9日(水)	己書について知り、体験してみよう
②	10月23日(水)	好きな題材を選んで描こう
③	11月6日(水)	見本をみながら文字を描こう
④	11月20日(水)	自分なりに文字を表現しよう

人生100年時代、未来のための健康プロジェクト		健康マイレージ	申込〆：後 7/31
<p>最適な睡眠や健康維持のポイントを知ることや、バランスの良い食事をする事で、これからの人生を元気に健康で過ごしましょう。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～11時30分 ③定員：15名 ④持ち物：筆記用具</p>			
①	9月6日(金)	暮らしに役立つ睡眠と健康の関係について学ぶ	講師： 明治安田生命職員
②	9月13日(金)	睡眠の満足度をアップさせるため睡眠の悩みの解決方法を知る	
③	9月20日(金)	ながーく元気であるために～ロコモ度チェック～	講師： 市健康増進課職員
④	9月27日(金)	ずーっと元気で過ごすために～バランスの良い食事～ 調理実習：負担金 500円、米 0.5合・エプロン持参	

【高齢者講座】

吉田シニア大学		申込〆：前4/19
<p>歌、運動、作品づくりや講話、いろいろな楽しい講座で日々を充実させましょう。新しいお友達や趣味が増えるかも♪学生時代に戻った気分で、ぜひお気軽にご参加ください。</p> <p>①対象：一般 ②時間：10時～正午 ③定員：20名</p>		
1	6月14日(金)	<p>開講式 仲間づくり ～さあ、1年を仲間と一緒に楽しく過ごしましょう～ 講師：下都賀教育事務所ふれあい学習課職員</p>
2	7月12日(金)	<p>楽しく歌をうたいましょう ～懐かしい歌謡曲からあの名曲まで～ 講師：南河内東公民館自主サークルうたの会「スマイル」</p>
3	8月30日(金)	<p>太極拳の基礎 ～ゆっくりとした呼吸と共に～ 講師：無畏会総師範 高山 光正 氏</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 20px;">健康マイレージ</div>
4	10月3日(木)	<p>みんなの防災合同企画 東日本大震災・原子力災害ふくしま語り部の会による震災講話 講師：ふくしま語り部の会会員</p>
5	10月18日(金)	<p>作品作り「己書の基礎」 ～筆ペンで描く、自分流の書の作品～ 費用：材料費1,300円 講師：日本己書道場 桜咲く和道場 師範 高山 和枝 氏</p>
6	11月8日(金)	<p>歴史講話「紫式部と国際環境—源氏物語と唐物—」 講師：元宇都宮共和大学教授 鈴木 健一 氏</p>
7	12月20日(金)	<p>演奏会～ヴァイオリンとピアノの調べ～ 講師：ヴァイオリニスト 亀田 砂織 氏 閉講式</p>

南河内東公民館

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、薫り高い文化を育て、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ります
- 1 いのちを尊び 心の通う明るいまちをつくります
- 1 みんなで学びあい 文化のかおるまちをつくります
- 1 働くことをよろこび 暮らし豊かなまちをつくります
- 1 力をあわせ 夢がひろがるたのしいまちをつくります

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	悠友クラブ	自分史	月1回(土)	10:00～12:00
2	マハロ	オカリナ	第1・3(土)	13:30～15:30
3	あかとんぼ	オカリナ	1班：第1・3(金) 2班：第2・4(木) 3班：第2・4(水)	13:30～16:30 13:30～16:30 10:00～12:00
4	太極拳クラブ	太極拳	第1・4(水)	10:00～11:30
5	下野木版画会	木版画	第1・3(火)	13:00～17:00
6	生命の貯蓄体操 秋桜教室	健康体操	毎週(木)	19:00～21:00
7	ホイホイラウレア	フラダンス	第1・2・3(金) 第4(木)	10:30～13:00
8	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
9	マーマレード	パン	第1・2(土)	9:00～13:00
10	東絵手紙サークル	絵手紙	第3(金)	10:00～12:00
11	アップルパイ	パン	第3(土)	9:00～13:00
12	さくらんぼ	パン	第1(木)	9:00～13:00
13	ママさんブラス ままびよ隊	吹奏楽	毎週(水)(日)	9:00～13:00
14	健康体操クラブ	健康体操	毎週(火)	13:15～14:30
15	グリムウインズ	楽器演奏	第1・2・4(日)	13:00～17:00
16	はじめの一步	パン	第3(土)	9:00～13:00
17	うたの会「スマイル」	歌唱	第1・3(木)	10:00～12:00
18	チェリー	パン	第4(金)	9:00～13:00
19	まごまごパンの会	パン	第3(水)	9:00～13:00
20	ストロベリー	パン	不定期	9:00～12:00
21	篠笛の会	篠笛	第2・4(水)	13:30～15:30
22	ミリミリフラ	フラダンス	第1・2(水) 第4(金)	13:30～15:00 10:30～12:00
23	書道愛好会「つくしの会」	書道	第1・3(水)	10:00～12:00
24	しもつけ竹の会	竹細工	第1・3(金)	13:00～15:00
25	P o a i N a p u a	フラダンス	第1・3・5(木)	17:15～18:30

生涯学習文化課

【成人講座】

自治医科大学連携公開講座「医療最前線の今～自治医大の取り組み 2024」

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29日(土) ② 7月13日(土) ③ 7月27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。
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とした、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？

【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(火)※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1日(日)開催予定】

令和6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/10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300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/20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～12月>

〔問〕下野市草月いけばな教室 刑部 ☎・FAX 0285-44-1133

- 募集定員/10名 ●稽古日時/原則毎月第2土曜日 10:00～11:30 (全9回)
 ●場所/国分寺公民館 ●備考/お花代 毎回800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。

下野市文化協会会員募集

《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 FAX:0285-32-8610

◆協会の概要◆

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。

会員になると	入会方法
<p>特典① 施設使用料の減免 文化協会加入団体は、下野市公民館の利用料が半額減免となります。 (石橋公民館・国分寺公民館・南河内公民館・南河内東公民館)</p> <p>特典② 補助制度 特別研修費、特別活動費の補助制度があります。 市民芸術文化祭参加費の一部補助が受けられます。</p> <p>特典③ 記念講演・研修会 文化人の講演会や会員研修旅行に参加できます。</p> <p>特典④ 広報面での支援 市ホームページの文化協会のページに掲載します。</p> <p>特典⑤ 各種事業 表彰規定により、感謝状等の贈呈をします。 文化協会主催事業に優先的に参加できます。</p>	<p>【入会の対象】 団体会員：代表者が下野市在住または在勤の方 個人会員：下野市在住または在勤の方</p> <p>【入会手続き】 加入申込書にご記入の上、事務局までご持参または郵送にてご提出ください。 ※加入申込書は、市HPよりダウンロードできます。</p> <p>【会費】 団体会員：年会費 基本料金 3,000 円 4人までは、基本料金 3,000 円のみ。 5人以上は、5人目からは1人 100 円を加算。 (小・中学生は1人目から年額 10 円)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">基本料金 3,000 円 + @100 円 × (会員数 - 4)</div> <p>個人会員：年会費 1,000 円</p>

※個人会員でも、市民芸術文化祭参加費の一部補助や記念講演・研修会等に参加できます。

下野市文化協会加盟団体一覧 60 団体(令和 6 年 1 月 1 日現在)

文芸	短歌クラブ、俳句の会
美術	彩友会、下野木版画会、下野市美術家協会、己書桜咲く和道場
書道	石心会、千山会、中川学院、柴村書道研究会、はなくら、観星楼書道篆刻研究院、書楽サロン Shu-en
手工芸	ラベリスフラワー、押し花アート逸子
舞踊	絵理華会、たつ若会
ダンス	イリマレイアロハ イシバシ、ハウオリハラウ・ジンジャー、ジャズダンス
歌謡	憩いの会、石唱会、南河内歌謡愛好会、さくらの会、カラオケ教室華
吟詠	千秋流吟詠楽院
邦楽	琴邦会、白鳳琴の会、箏・樹陽会、華の会
洋楽	ケーナ「虹の音」、しもつけウインドオーケストラ、SOUND FUTURE CLUB、LaLa トウッティ、オカリナクラブ ドルチェ、しもつけジュニアオーケストラ、下野ハーモニカクラブ「ニュー銀河」
民謡	(公財)民謡直恵会、芳謡会
コーラス	混声合唱団石苑、女声合唱団「若葉コーラス」、国分寺コーラス、下野混声合唱団、コールもみの木、うたよみカンタ
郷土芸能	小金井子供お囃子会、橋本神社太々神楽保存会、中大領大杉ばやし保存会、むつみ童子太鼓、民話語り部の会 ゆうがお、下野星宮神社太々神楽保存会、よさこい万葉の桜
茶華道	茶道芳月会、草月いけばな刑部教室、とちぎ杉晃会、飯野茶華道教室、裏千家茶道大島社中、池坊 グリムの里いけばな教室、高津戸社中
演劇	Ak II

※今ある団体に加入したい、新たな団体を登録したいなど、お気軽に事務局までお問い合わせください。

生涯学習情報センター

市民の生涯学習を推進するための講座やボランティア養成講座、「まちづくりリクエスト講座」の企画運営、学校支援・生涯学習ボランティアバンクの登録・コーディネート等を行っています。
◇利用案内 生涯学習情報センターは、南河内公民館を拠点に活動しています。

ボランティア（学校支援・生涯学習）大募集

学校支援ボランティア

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

生涯学習ボランティア

個々に培った知識や経験、技能、生涯学習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、生涯学習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生涯学習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	・グラスアート・タイルクラフト・キャンドルマイスター・粘土工芸 ・アートプリント・レザークラフト・中国結び・水引アート・竹工芸 ・プリザーブドフラワー・UV レジックラフト・スイーツクラフト 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・古文書解説 ・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 ・安全パトロール
(11) 教育・文化	・情報機器の操作（スマホ、PC、タブレット等）・珠算指導
(12) 生活・子育て	・保育（託児）・読み聞かせ・昔あそび・大人の塗り絵・料理教室
(13) 健康・スポーツ	・3B 体操、エアロビ、イスヨガ、ジャズダンス、フラダンス、護身術
(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。詳細は生涯学習情報センターにお問い合わせください。

【ボランティア養成講座】

もっと知りたい剪定と花の講座

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定員：20名 ③参加費：無料 ④会場：南河内公民館、市内小中学校等
 ※申込方法、持ち物等については、随時「広報しもつけ」でお知らせします。

1	4月25日(木) 9:30~11:30	春から夏にかけての剪定と植栽や手入れ
2	6月27日(木) 9:30~11:30	
3	10月24日(木) 9:30~11:30	秋から冬にかけての剪定と植栽や手入れ
4	11月28日(木) 9:30~11:30	

【ボランティア養成講座】

パソコン講座		下野PC愛好会との協働事業
①対象：一般 ②定員：10名程度（先着順） ③講師：下野PC愛好会 ④会場：南河内公民館 ⑤時間：午前9時30分～11時30分 ※日程、申込方法等は、随時「広報しもつけ」でお知らせします。		
講座名	開催時期	学習内容
ワード基礎講座	5月～7月(全10回) (毎週火曜日)	パソコンの扱い方、文字入力から文書の作成までの基本を学びます。パソコンを始めたい方、基礎を再確認したい方にお勧めです。
エクセル基礎講座	8月～11月(全10回) (毎週火曜日)	家計簿などの表を作って、その表をもとに計算したり、グラフを作ったりします。
Zoom 基礎講座	1月～2月(全5回) (毎週土曜日)	手軽で快適にオンラインでの会話を楽しめる方法を学びます。
はがき作成講座	12月(全5回)	年賀はがきの作成(年賀状・往復はがき)を学びます。
デジタル写真編集基礎講座	2月～3月(全5回)	デジタル写真の撮り方や編集の仕方を学びます。撮ったままの写真が見違えるような作品になります。

何歳からでも語り部になれる！語り部養成講座

語り部は、民話を語ることによって、語りの文化を継承する役割を担っています。この講座では、コミュニケーション能力、表現力の向上の幅広いスキルや知識が身に付きます。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みましょ。

- ①講師：栃木県民話の会連絡協議会 顧問、栃木県立博物館 名誉学芸員 柏村 祐司 氏
 ②対象：一般 ③定員：20名 ④参加費：無料 ⑤会場：市民活動センター
 ※申込方法などの詳細は、随時「広報しもつけ」でお知らせします。

1	6月13日(木) 10:00～11:30	民話とは、民話を語るための方法・コツ
2	6月27日(木) 10:00～11:30	民話かたりの実践
3	7月11日(木) 10:00～11:30	心地よい民話の語り方 実践

傾聴ボランティア養成講座

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講師：栃木県傾聴ボランティア連絡協議会 会長 黒川 貢 氏 ②対象：一般
 ③定員：20名 ④参加費：無料 ⑤時間：午前9時30分～正午 ⑥会場：南河内公民館
 ※申込方法等の詳細は、随時「広報しもつけ」でお知らせします。

1	2	3	4	5
10月9日(水)	10月16日(水)	10月23日(水)	10月30日(水)	11月6日(水)

【成人講座】

子育て応援講座

親自身が簡易心理テストにより自分の性格等を知り自己理解をするとともに、思春期に見られる子どものこころの発達や症状、問題行動や現在の子どもの抱えている課題や現状を知り子育てに役立てるとともに、そのスキルを地域に広め子育てしやすい街づくりへと繋げてみませんか

- ①講師：栃木県警察少年サポートセンター職員（公認心理師等） ②対象：一般
 ③日時：9月6日(金)13時30分～15時30分 ④参加費：無料 ⑤会場：南河内公民館
 ⑥定員：20名
 ※その他：申込方法などの詳細は、随時「広報しもつけ」でお知らせします。

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（12/30～1/3） 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（12/30～1/3） 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		

◇図書館自主サークル一覧

番号	分野	団体名	活動内容	所属館
1	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
2		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
3		むくの木	主に国分寺小学校での読み聞かせ	
4		ほがらか文庫	主に国分寺東小学校での読み聞かせ	南河内
5		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	
6		らこんて	小学校での読み聞かせ	
7		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	
8	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
9	読書会	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
10		国分寺読書クラブ		国分寺
11	その他	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
12		昔話大学	昔話研究の講座	
13		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	
14		古文書を学ぶ会	古文書に関する勉強会	国分寺
15		絵本研究グループ しもつけブックベリー	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	
16		ティーンズ読書クラブ	各自が読んだ本の感想等を自由に話し合い、 読書への関心を深め合う	
17		ゆうがおブックサークル	各自がおすすめの本を紹介し、読書への関心 を深め合う	

※団体名は令和6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館合同企画	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、修理などを学びます。子ども司書認定後には、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	8～12月頃	子どもたちに本の魅力を伝え、想像力を育む事業です。参加者には、ぬいぐるみが図書館で過ごす様子などをアルバムにしてプレゼントします。
石橋図書館	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。今年は百人一首について詳しく読み解きます。 講師：熊倉 茂 氏
	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） 14：30～	親子で楽しみながら行う、小学生以下でも作れる簡単な工作です。工作会の前には読み聞かせがあります。 協力：石橋おはなし会
国分寺図書館	文学講座	秋頃	主に古典からテーマをピックアップします。初心者にもわかりやすい講座です。 講師：鈴木 秀男 氏（元国語教師）
	自治医大予防医学講座	12月頃	関心の高い病などをテーマにし、基礎や予防法を学びます。自治医科大学や附属病院の先生を講師に招き、専門的な分野をわかりやすく解説していただきます。
	科学教室	年1回	サイエンスショーや工作を通して楽しみながら科学について学べる、子ども向けの講座です。
南河内図書館	読み聞かせボランティア体験講座	6月頃	読み聞かせの基礎を学びます。講義を聞くだけではなく、声を出して絵本や紙芝居を読む実践的な講座です。
	赤ちゃんといっしょ	年5回	乳幼児と保護者を対象とした講座です。手遊びや季節の工作会、手形・足形アートなど親子で楽しく参加できます。絵本や育児書の紹介もあります。
	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。

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。

■図書館ホームページ <http://www.shimotsuke.library.ne.jp>



■各図書館 X（旧Twitter）

石橋図書館



国分寺図書館



南河内図書館



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
	シニア向けスマートフォン教室	市民
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	市内中学生
安全安心課 ☎32-8894	総合防災訓練	市民
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歳まで (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歳まで (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歳まで (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歳まで (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、親子ピクス教室	6か月～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	6か月～1歳の親子
	子育て相談事業（子育てサロン）	0歳児～就学前の親子
	音楽鑑賞「親子ふれあいコンサート」	0歳児～就学前の親子
健康増進課 ☎32-8905	両親学級（フレッシュママ・パパ教室）	妊婦と夫その家族
	健康づくり基礎教室	20歳以上の方及びその家族
	運動基礎教室	20～74歳
	高血圧予防教室	40～74歳の高血圧予防に関心のある方又はその家族
	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	健康教室	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
	一般介護予防事業	65歳以上
	家族介護教室（ほっと介護教室）	家族介護者、市民
	認知症サポーター養成講座	市民
	認知症サポーターフォローアップ講座	認知症サポーター養成講座受講者
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

担当課	事業名	対象
農政課 ☎32-8906	しもつけかんぴょうまつり	市民
水道課 ☎32-8911	しもつけ水道ニュースの発行	市民
	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、市民
	下毛野古麻呂に学ぶ古代の国づくり マンガで学ぶ下毛野古麻呂	市民 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
	体験講座	小・中学生、市民
	史跡まつり	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 ムの里スポー ツクラブ(スポ ーツ振興課) ☎52-1182	親子体操教室	2・3歳児の親子
	トランポリン教室	小学生
	健康ハイキング	20歳以上
	シニア体操教室	50歳以上
NPO 法人元気 リワイ南河内(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

～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	ポイント 獲得期間	令和6年5月1日(水) ～令和7年2月28日(金) <small>※ステップ1(後述)のみ令和6年4月1日までさかのぼって獲得可能です</small>
20歳以上 の下野市民 <small>※今年度20歳になる方も含む</small>	ポイントカード 提出期間	令和6年7月1日(月) ～令和7年2月28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。

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。

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、生涯学習情報センター窓口又は市ホームページで入手できます(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】

生涯学習情報センター 〒329-0493 田中 681-1(南河内公民館内)
TEL 0285-32-6122 FAX 0285-48-5447
Mail syougaiagakusyuuusentaa@city.shimotsuke.lg.jp

◇講座一覧(令和6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)	
3	「シモツケ大学」	若者・子育て世代等による地域のサードプレイスづくり「シモツケ大学」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)	市民協働推進課
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)	
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1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)	
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)	安全安心課
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)	安全安心課
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)	
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	ごみの分別や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ぼと園
23	介護保険制度の概要	制度のしくみについて(60分・職員2名)	高齢福祉課
24	介護予防健康講座	要介護状態にならないための健康管理について(60分・職員または地域包括支援センター職員)	
25	高齢者への福祉サービス	高齢福祉課で実施している各種サービス事業、権利擁護について(60分・職員また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	認知症とその症状について(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)	農政課
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)	
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	下野ブランド	下野ブランドを紹介。下野ブランドの認定条件や申請方法について(30~60分・職員1名)	
34	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)	
35	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
36	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
37	下野市の景観	景観計画について(60分・職員2名)	
38	区画整理によるまちづくり	快適で活力あるまちづくりを行う区画整理のしくみについて(60分・職員2名)	整備課
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	子ども達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	考古学的視点でみた下野市	発掘調査成果から見た下野市の歴史について(90分・職員1名)	文化財課
47	下野市の文化財	市内の文化財について(90分・職員1名)	
48	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

市民活動センターの紹介

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？



◇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		



詳細は二次元コードよりご確認いただけます。

◇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。

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6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 syougaigakusyuuubunka@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

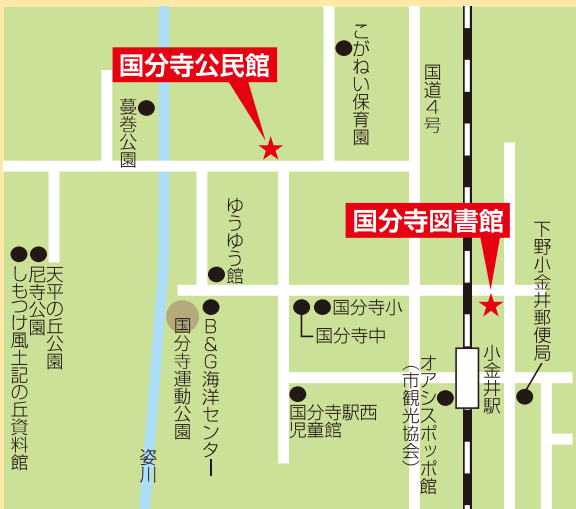
〒323-0105 下野市本吉田783
TEL 0285-48-5511 FAX 0285-48-5514
E-mail higashi-kouminkan@city.shimotsuke.lg.jp

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)

生涯学習情報センター

〒329-0425 下野市田中681-1
TEL 0285-32-6122 FAX 0285-48-5447
E-mail syougaigakusyuuusentaa@city.shimotsuke.lg.jp



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)