

## ごみの野焼きは法律で禁止されています！！

住民生活課

家庭ごみの野焼きは、<sup>\*1</sup>廃棄物処理法及び<sup>\*2</sup>県の条例で禁止されています。

近所の野焼きで「洗濯物が臭くなった。煙と臭いで家の窓が開けられない。」といった苦情が複数寄せられています。野焼きはダイオキシンなどの有害物を発生させるほか、火事の原因ともなり、大変危険な迷惑行為です。

野焼きは、「5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金又はこの両方が科せられる場合があります。」

(廃棄物の処理及び清掃に関する法律第25条第15号)

\*1 廃棄物の処理及び清掃に関する法律

\*2 静岡県生活環境の保全等に関する条例

(ごみの処理・処分に関する問合せ・相談先) 生活環境係 電話：85-6314

### ペットと安心して暮らすために



#### ～ペットを飼うということ～

住民生活課

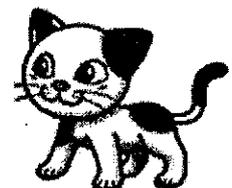
今と昔ではペットの飼い方の常識も変わってきています。  
トラブルのないように飼いましょう。

#### 【犬の場合】

- ・毎日のお世話や散歩、しつけが必要です。
- 散歩の時は、引き綱をつけ、糞尿の始末をしましょう。
- \*飼い犬のフンの始末は、飼い主の最低限のマナーです。**
- ・飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射は飼い主の義務です。
- ・鑑札と注射済票は常に首輪等に装着しなければなりません。
- ・飼い犬がなくなった場合も届出が必要です。

#### 【猫の場合】

- ・室内飼育が基本です。
- ・繁殖力が強いので、必ず不妊去勢手術をしましょう。
- \*野良猫には、エサを与えないよう地域ぐるみでお願いします。**



**\*問合せ先：生活環境係(電話：85-6314)**

# 資源ごみ拠点回収のお知らせ

住民生活課

家庭から排出される資源ごみは、各町内会等地域での収集を原則としますが、役場別館横でも回収しています。

対象者	町内に在住の方 個人事業主等の事業によって排出されたものは対象外です。
日時	第4土曜日 3月は28(土) 時間厳守 午前8時30分～午前10時30分
品目	びん・ペットボトル・プラスチック容器包装・製品プラスチック 第4土曜日のみ 古紙回収(新聞・ダンボールは回収できません。)
場所	役場別館住民生活課横(本庁舎北側)
出し方	① 地域の資源ごみ回収と同じように分別してコンテナ等に入れてください。
	② 汚れがひどいごみや、割れてしまったびん等は資源ごみとして回収することができません。「がれき類」や「燃やせるごみ」として、地域の回収日に出してください。
	③ ごみの分別方法については、各世帯に配布した「資源ごみ・埋立ごみ分別表」を参考にしてください。
注意事項	① 回収物は、町内の家庭から出た資源ごみに限ります。 事業所(個人事業主を含む)から出たごみは回収できません。
	② 回収場所では、作業員の指示に従ってください。
	③ 台風等の荒天では中止となる場合があります。
	④ 開始時刻から1時間程度は大変混雑しますので、時間帯をずらしてお越しください。
	⑤ 駐車場内での事故は、責任を持ちません。 アイドリングストップと安全運転を徹底してください。
	⑥ 回収時間を厳守してください。時間外は回収しません。 悪質な場合は、 <u>不法投棄とみなされます。</u>

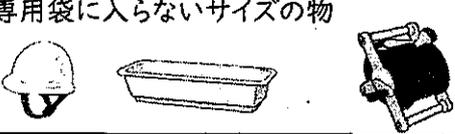
\*問合せ先:生活環境係 電話:85-6314

# 4月から分別ルールが変わります

(住民生活課)

各地域で実施している不燃ごみの分別収集では、令和8年4月から、これまでの「プラスチックごみ」が「製品プラスチック」と「リサイクルできないプラスチック」に、「蛍光管・電池類」が「蛍光管・乾電池類」と「リチウムイオン電池類」にそれぞれ変更となります。

「プラスチックごみ」は、これまで緑色コンテナに分別され、焼却処分されていたものです。その中からまだきれいでリサイクルすることが可能なものを新たに「製品プラスチック」として集め、リサイクルすることに決まりました。

令和8年3月まで	令和8年4月から	
プラスチックごみ (緑色コンテナ) 	<b>製品プラスチック</b> (水色コンテナ大) 	*100%プラスチックだけでできている物 *1辺50cm以下 *厚みが5mm以下 
	<b>リサイクルできないプラスチックごみ</b> (緑色コンテナ)	*土汚れやカビが落ちない100%プラスチック製の物 *少しでも金具が付いているものは、「金属類家庭用電化製品」へ入れてください。 *町可燃ごみ専用袋に入らないサイズの物 
<b>蛍光管・電池類</b>	<b>蛍光管・乾電池類</b>	*従来 蛍光管・電池類に出していたもののうち リチウムイオン電池を含まない物 
	<b>リチウムイオン電池類</b>	*充電式家電全般(リチウムイオン電池を含むもの) *モバイルバッテリー *電子たばこ等 

疑問点などがありましたら、お気軽にご連絡ください。

\*問合せ先:住民生活課生活環境係 電話:85-6314

# にほんごきょうしつ 日本語教室 Japanese class

森町に住んでいる・働いている外国人のための日本語教室です。  
日本語の会話が上手になりたい人、日本語能力試験の試験勉強をしたい人のための教室です。4月から6月まで開講します。各教室の募集定員はそれぞれ3人です。

申込先 森町役場総務課行政係 電話 0538-85-6300  
または森町国際交流協会：松浦 電話 090-6086-0014  
受講料 2,000円

This is a Japanese language class for foreigners living or working in Mori Town.

This class is for those who want to improve their Japanese conversation skills and study for the Japanese Language Proficiency Test (JLPT). The course runs from April to June. Fixed number wanted, 3 people.

Application: Mori Townhall general affairs division TEL 0538-85-6300 or Mori-town international relations association TEL 090-6086-0014

Tuition fees: 2,000 yen

名称 (Courses)	日時 (Dates)	会場 (Location)
日常会話教室 ※1 (入門・初級レベル)	4/2～6/25 (毎週木曜日) 13:30～15:00	森町文化会館 第3研修室
日常会話教室 ※2 (中級レベル)	4/1～6/24 (毎週水曜日) 19:30～21:00	森町文化会館 第2研修室
日本語能力試験勉強会 (JLPT N4・N5受験)	4/1～6/24 (毎週水曜日) 19:30～21:00	森町文化会館 第2研修室
日本語能力試験勉強会 (JLPT N3受験)	4/4～6/27 (毎週土曜日) 15:00～16:30	森町町民生活センター 2階 講義室A
日本語能力試験勉強会 (JLPT N2・N1受験)	4/5～6/28 (毎週日曜日) 19:30～21:00	森町町民生活センター 2階 講義室A

※1 読み書きができない人が対象 (First-time learners of Japanese)

※2 読み書きができる人が対象 (For those who can read and write Japanese)

## 預かり保育指導員・支援員の募集

(会計年度任用職員の募集)

健康こども課・総務課

会計年度任用職員とは、行政事務の補助等を行う1会計年度(4月1日～翌年3月31日)を任期とする非常勤の公務員です。

町では、以下のとおり預かり保育指導員と預かり保育支援員の募集をします。

なお、勤務場所については、町内3幼稚園のいずれかに勤務していただきます。

内容	預かり保育指導員	預かり保育支援員
任用期間	令和8年4月1日～令和9年3月31日 (※採用から1か月間は条件付採用期間となります。)	
業務内容	預かり保育業務	
勤務時間	月～金曜日(週3日～4日・シフト制) 13時45分～18時15分 (休憩0分) ※日課により変動あり。長期休業中は 8:00以降の6時間勤務。	月～金曜日(週2日程度・シフト制) 13時45分～17時45分 (休憩0分) ※日課により変動あり。長期休業中は 8:00以降の5時間勤務。
報酬額	時給 1,287円	時給 1,153円
応募資格	幼稚園教諭免許又は保育士資格	なし
募集人数	2人	1人
選考方法	面接(随時実施します。)	
申込方法	<p>(1) 又は(2)のいずれかの方法でお申し込みください。</p> <p>(1) 森町ホームページから会計年度任用職員申込書をダウンロードの上、健康こども課へ提出する。 (提出先：〒437-0215 静岡県周智郡森町森50-1)</p> <p>(2) パブリックコネクトから応募する。▶</p>	
問合せ先	<p>(1) 業務内容等について →健康こども課 幼稚園保育園係(電話：86-6300)</p> <p>(2) 勤務条件・保険等について →総務課 職員係(電話：85-6301)</p>	



※定員に達し次第、募集を締め切ります。

何か新しいことを始めようと思っているあなた！



令和8年度

# 森町 食推協\*

## 新規会員募集中！

(※正式名：森町健康づくり食生活推進協議会)

健康づくりのためのちょっとしたコツを学びましょう。作るコツ、食べるコツ、体を動かすコツなど、自分に合った健康づくりを見つけながら、家族や地域の人たちに伝える活動をしています！

<p><b>【主な活動場所】</b> 森町保健福祉センター内、調理室 (エプロン・三角巾は貸出)</p>	<p><b>【対象】</b> 森町住民で、食と健康に興味のある 20歳以上の方</p>	<p><b>年会費</b> (食材代等) 3,000円 + ボランティア保険 350円 ※初回で集金します</p>
--	---	---

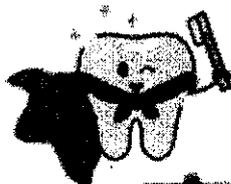
**【活動内容】**  
平日に月1回程度の健康講話や調理実習、講師を招いた実習などの研修会を受講し、調理・健康・食の知識を習得します。学んだ内容は、家庭や周囲に伝えたり、食に関わる行事のサポーターをしながら地域の方にも普及します。

●実習はグループで実施★料理初心者でも安心！町の管理栄養士もサポートします●

森町健康づくり食生活推進協議会って？  
「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食を通じたボランティア活動を行っています。会員は食と健康に興味のある33名(女性27名、男性6名)が活躍中です！

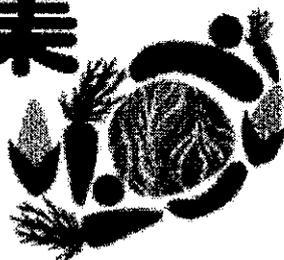
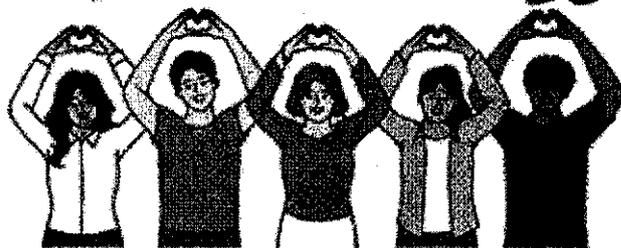
申し込み先：健康こども課 健康づくり係

☎：85-6330



令和8年スタート!

# 森町健康づくり サポーター募集



「最近、運動不足が気になる」「健康についてもっと知りたい」。  
そんなあなたにぴったりのボランティア活動が始まります。  
活動を通じて正しい健康知識が身につき、あなた自身も元気に!  
無理なく楽しみながら、森町の健康づくりと一緒に盛り上げましょう!

健康イベントへの協力	「気軽に健康チェックの日」などのイベントにて測定のお手伝いや受付などを行います。
企業・事業所への「健康づくり出前講座」協力	町内の事業所で行われる講座のサポートを行い、働く世代の健康づくりを応援します。
検診のPR活動	ポスター掲示やチラシ配布などを通じて、特定健診やがん検診の大切さを地域に伝えます。
スキルアップ研修の受講	防災講座や認知症サポーター養成講座などに参加し、いざという時に役立つ知識を学びます。

## ■保険料無料

万が一の事故や怪我に備え、保険に加入します。  
(費用は森町負担)  
安心して活動にご参加ください。



## ■募集要項

活動開始: 令和8年6月(予定)  
対象:  
・ 森町にお住まいの方  
・ 森町に通勤・通学されている方  
活動日:  
・ 年10回程度  
(参加できる日程のみ可)

自分の健康のため、家族や地域を健康にする活動を始めませんか。  
初めての方もスタッフが丁寧にサポートしますので、お気軽にご参加ください!

応募・お問い合わせ  
TEL: 0538-85-6330

電話受付時間: 平日8:30~17:15

応募フォーム  
こちらからも応募可能です→



**遠江断酒会 4月例会 お酒に関する相談会のご案内**

**例会・予定表(酒害相談おつけします)**

◆体験談を語ったり、聴いたりする会です

◆例会の中で話は外部へ漏らしません

袋井会場・月曜日(19時~21時)		森会場・木曜日(19時~21時)	
日	会場	日	会場
6	袋井市協働まちづくりセンター (ふらっと) 袋井市方丈3-5-11 0538-43-6315	2	森町町民生活センター2F (役場敷地内) 森町森2101-2
13		9(家族)	
20		16	
27		23・D	
		30	

(家族...家族のみで語り合う会)

(D...19時~20時DVD鑑賞)

**お酒に関する相談会【要予約】**

お酒でお悩みの方、ご家族の方、どなたでもお気軽にお問い合わせください

	袋井会場(13時~14時)	森町会場(15時~16時)
27(月)	袋井市総合健康センター (はーとふるプラザ)	森町保健福祉センター
	袋井市久能2515-1(0538-42-7275)	森町森50-1

**連絡・予約先 遠江断酒会・山本幹雄 090-8321-1834**

上下水道課からのお願い

上下水道課

■電話番号が変わっていませんか？

日中に連絡が取りやすい電話番号の登録をお願いします。  
漏水の疑いによる料金増加など、重要なお知らせをお伝えします。  
電話番号の変更や固定電話解約時には、お手続きをお願いします。

■ご自宅の水道メーターの場所をご存じですか？

敷地内の地面(メーターボックスの中)に水道メーターがあります。  
草が繁茂している、物の下敷きになっている、というような状態は、  
故障や検針が困難となる原因につながります。  
場所を把握し、日頃から適切な管理をお願いします。



問合せ 上下水道課 上水道管理係 電話0538-85-6326

検針について 手続きについて



# もいまち じどうかんだより

森町児童館  
森町森50-1保健福祉センター2階  
Tel 0538-85-2839  
開館日 火曜日～日曜日  
休館日 月曜日・祝日・年末年始

☆森町児童館に遊びにきてね☆

利用対象：0歳～18歳未満のすべての子ども  
未就学児は保護者同伴  
小学生以上はお子さんのみでの利用可  
町内外問いません

入館料：無料  
開館日：火曜日～日曜日  
9：00～13：00  
13：30～17：00  
(閉館10分前から片付けタイム)

\*11月～1月は日没が早くなるため、安全面を考慮し16：30閉館となります。

休館日：月曜・祝日・年末年始

\*館内で自由に遊べます。他に楽しい行事も開催しています。気軽にお越しください！



◎おはなしがらみ

11日・25日(土) 10:30～

◎絵手紙教室 11日(土) 14:30～

◎高校生と遊ぼう 18日(土) 10:00～

12:00

◎作ってみよう 21日(火)～26日(日)

各日9:00～16:00

※どの行事も申込み不要です。  
来館した際に参加できます。



森町の公式LINEは登録していますか？森町のLINEで児童館の行事をお知らせすることがあります。ぜひ登録をして、情報をゲットしてください。登録は右記のQRコードから登録できます。



## 森町子育て支援センターだより



児童館

親子・祖父母・地域の方もみんな笑顔で子育てができる居場所づくりを目指しています。

### 4月の予定

8日(水) 子育て相談日

森のくまさん広場  
午前10時30分～

15日(水) 森のくまさん広場  
午前10時30分～

16日(木) すくすくクラブ

22日(水) 森のコアラ広場  
午前10時～ 会場：園田総合センター

23日(木) のびのびクラブ

28日(火) 赤ちゃんと一緒に  
午前10時～ 児童館内



### 新年度クラブの参加者募集!

毎月1回ふれあい遊びや季節の製作、講師から学ぶプチ講座など、親子同士の交流も楽しいクラブです。申込みは不要です。直接会場にお越しください。

#### ☆すくすくクラブ☆ R8年度1歳になる子の活動

4月16日(木) 午前10時～午前11時

『はじめまして、よろしくね』

対象：令和7年4月2日～令和8年4月1日

生まれの乳幼児と保護者 ※町内在住の方

場所：森町保健福祉センター2階 機能回復訓練室



#### ☆のびのびクラブ☆ R8年度2歳になる子の活動

4月23日(木) 午前10時～午前11時

『のびのびクラブへようこそ』

対象：令和6年4月2日～令和7年4月1日

生まれの幼児と保護者 ※町内在住の方

場所：森町保健福祉センター2階 機能回復訓練室



### 移動子育て支援センター「森のコアラ広場」

4月22日(水) 午前10時～11時20分  
会場：園田総合センター

対象：森町にお住まいの乳幼児とその保護者の方  
ご実家が森町の方、祖父母の参加もOK!  
申込不要です。直接会場にお越しください。



☆内容について詳しくは、こちらのQRコードから年間予定表「みんなあつまれげんきっこ」をご覧ください。



#### ◎申込み・問合せ

森町子育て支援センター(森町児童館併設)  
電話85-2839(休館日・月曜・祝日・年末年始)

# 4月

## 森町文化会館ホールガイド



2月28日申請分まで掲載

日(曜日) 開始時刻	会場	催し物 / (主催者・問合せ先)	入場料等
5日(日) 10:00	大ホール	令和8年度森町消防団入退団式 (森町消防団)	関係者
12日(日) 10:00	小ホール	森町子ども会育成連合会総会 (森町子ども会育成連合会)	関係者
16日(木) 19:30	小ホール	森町社会教育推進員全体研修会 (社会教育課)	関係者

《 展示ギャラリー等》

開催期間	開始時刻	催し物等 / (主催者・問合せ先)	入場料等
7日(火)~12日(日) 初日は準備でき次第	9:00	よろず庵・よろず庵であい ご利用者様作品展示 (小規模多機能ホーム よろず庵)	無 料

※行事内容等変更になる場合がありますので、詳細については主催者にご確認ください。  
※月曜日休館、月曜日が祝日の場合は火曜日以降の平日が休館となります。

## 森町スポーツ推進委員の募集について

森町スポーツ推進委員会  
(森町教育委員会社会教育課)

町では、スポーツの推進と地域でのニュースポーツの普及を図るため「森町スポーツ推進委員」の募集をします。スポーツ推進委員会では、町内を巡回してニュースポーツなどを指導しています。

興味のある方は、森町総合体育館事務局まで御連絡ください。

### 記

- 1 募集人員 若干人
- 2 対象 20歳以上で町内在住のスポーツの好きな方
- 3 申込期限 6月30日(火)まで
- 4 任期 令和10年3月31日まで2年間(再任あり)
- 5 内容 定例会(月1回)、スポーツ教室等への参加及び普及活動
- 6 報酬等 町の基準により支給
- 7 問合せ先 森町教育委員会社会教育課 社会体育係(森町総合体育館内)  
電話: 85-4191 FAX: 85-1117  
休館日: 毎週火曜日(火曜日祝日の場合は翌日が休館日)



# 放課後 子供教室 スタッフ 募集



私たちと一緒に  
子どもたちの笑顔を  
支えませんか？



## 【仕事内容】

体験活動のアシスタント  
子どもたちの出席確認  
子どもたちの見守り

## 【勤務時間】

各小学校  
年5回を予定

飯田小：第1水曜日 14:00-16:00  
宮園小：第3水曜日 14:00-16:00  
森小：第4水曜日 14:00-16:00

こんな方を歓迎します！

- 子どもが好きな方
- 明るく元気な方
- チームワークを大切にする方

現在、60代～70代の方や、子育てがひと段落した方が活躍しています

## 【謝金】

1,097円/1時間

お問い合わせはこちらまで  
森町教育委員会社会教育課社会教育係

☎ 0538-85-1112

申込みフォーム



定住推進課

# はぎもの新聞 Vol. ①

～移住定住のお便り～

移住コーディネーター  
横山春人 (よこやま はると)

地域おこし協力隊  
望月銀河 (もちづき ぎんが)

移住交流係  
井田桃菜 (いだ ももな)

榊原希美 (さかきばら のぞみ)

回覧



**は** 暮らしを守る環境整備

山と田んぼに囲まれた素敵な住まいに、この春、移住予定のご夫婦がいます。しかし、家の裏にある要の水路へ山からの土砂が崩れ、度々流れ込むことで、日々の管理が大変になっていました。そこで、まだ草木の勢いが静かなうちに、まずは、崩れた地形を直しながら、安心して水路を手入れできるように環境整備を行いました。物件の大家さんも一緒に手伝ってくださり、少しずつ安心感のある地形になりました。

田舎暮らしは、建物だけの問題ではなく、こうした周りの環境を大切に手入れすることも大事なのです。空き物件に関わる方達と一緒に、自然に学びながら、土地も手入れをしていく。これからも、こんな風に暮らしを作っていくお手伝いをしていきたいと思えます。



## Febuary Quiz Answer (2月クイズ答え) :

Q : In Australia, the school year begins at the end of January.

What do students learn in the subject, English?

オーストラリアでは新しい学年は1月末に始まります。国語である「英語」ではどのようなことを学ぶかな？

A : Here are some skills we learnt in English class:

1st-6th grade: Alphabet writing practice including cursive form / Basic essay writing / Basic presentation and speech skills.

7th to 12th grade: Learning English literature in various genres (Shakespeare , Greek mythology, Mystery, English for Children etc) / Debate skills

国語 (英語) で学ぶスキルの一部 :

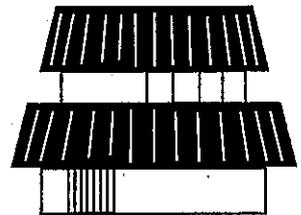
1年生～6年生 : アルファベットの練習 (筆記体も含む) ・簡単なエッセイ・簡単なプレゼンやスピーチスキル

7年生～12年生 (中1～高3) : さまざまなジャンルでの英語文学 (シェイクスピア、ギリシャ神話、ミステリー、児童向け英語など) ・ディベートスキルなどなどです！

## March Quiz (3月クイズ) :

How do you say 古民家 in English?

英語で「古民家」はどうやって言うかな？



今年度最後の移住相談会「静岡まるごと移住フェア」に参加しました。

各市町の1分間PRでは、限られた時間で森町の魅力を伝える難しさを感じ、心に残る伝え方を磨きたいと思いました。一方で、会場での市町へ相談しようか迷っている方に声をかけると「せっかく声をかけてくれたから」と森町ブースまで足を運んでくださり、嬉しくなりました。私の一声によって、森町に興味を持ってもらえるよう、この経験を糧に、来年度も森町PRを頑張ります。



【編集後記】

二地域居住先導的プロジェクト実装事業の中で、森町PA下りを利用している方を対象にアンケート調査を行いました。「このPAはよく利用するから、森町って名前は知ってるよ」と言われる方や「ここって森町なんですか？」と位置図を見て、東京から結構走ってきたんだ！と驚かれる方も。静岡県西部地域の知名度の低さを改めて実感。逆に知らなかった森町に関心を示してくださるご家族も。まだまだ「森町」伸びしろがあるぞ！と感じた一日でした。次はPAからちよこつと降りてもらえる仕組みを考えようと思えます！

# 図書館だより

URL <https://toshosv.town.morimachi.shizuoka.jp/>

第492号

令和 8年 3月15日

発行：森町立図書館

森町森1485

電話：85-1113

## 図書寄贈のお礼 森町ライオンズクラブ様

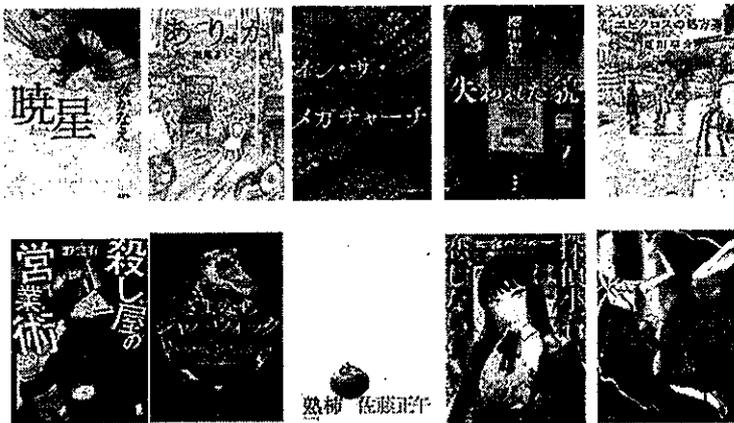


地域貢献活動に取り組む森町ライオンズクラブ様より、森町の未来を担う青少年の育成に寄与する本をはじめ、町民の方々に役立てていただきたいと、今年も**61冊**の良書を寄贈していただきました。寄贈していただいた本の背表紙に「森町ライオンズクラブ」と書いた黄色いシールを貼り、皆様にご利用いただけるようにいたしました。

この書面を借りまして、厚くお礼申し上げますとともに、多くの皆様のご利用をお待ちしております。

## 2026年本屋大賞候補作決定 ※大賞は4月9日(木)に発表予定です。

- 「暁星」 湊 かなえ
- 「ありか」 瀬尾 まいこ
- 「イン・ザ・メガチャーチ」 朝井 リョウ
- 「失われた貌」 櫻田 智也
- 「エピクロスの処方箋」 夏川 草介
- 「殺し屋の営業術」 野宮 有
- 「さよならジャバウォック」 伊坂 幸太郎
- 「熟柿」 佐藤 正午
- 「探偵小石は恋しない」 森 バジル
- 「PRIZE」 村山 由佳



### 【3月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
<b>15</b>	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 【4月】

日	月	火	水	木	金	土
			①	2	3	4
5	6	7	⑧	9	10	11
12	13	14	⑮	16	17	18
<b>19</b>	20	21	⑳	23	24	25
26	27	28	㉑	30		

● 数字は、休館日です。 ※○付き数字の水曜日は、午後7時まで開館します。

3月3日(火)～6日(金)は蔵書点検のため休館となります。

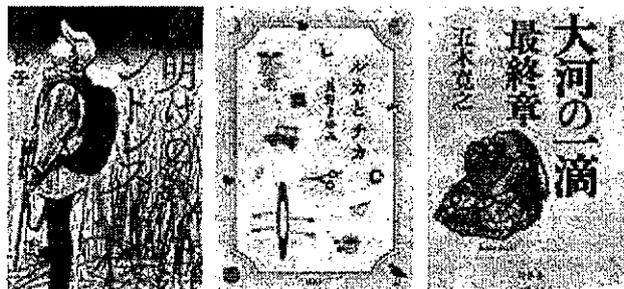
3月15日(日)、4月19日(日)は読み聞かせ会を開催します。

3月27日(金)、4月24日(金)は月末整理のため休館となります。

# 新着図書案内 (2月入荷の一部)

〈小説・ミステリー・エッセイ〉

タイトル	著者名
夜明けのハントレス	河崎 秋子
ルカとチカ	長野 まゆみ
大河の一滴最終章	五木 寛之
サチコ	群 ようこ
あなたの命綱	久坂部 羊
暗黒の彼方	堂場 瞬一
青青といく	永井 紗耶子



〈医学・工作・福祉・料理・法・社会・芸術などの実用書〉

タイトル	タイトル
14歳、字を書けない私が「書く」喜びを手にするまで	ベースボールと野球 知っているようで知らないその世界
うちの子、今の食事で栄養的に大丈夫ですか? 医師が教える子どもの元気をつくる食事術	日本史のなかの酒
中高生のための著作権入門 学校で! SNSで! 失敗しない!	毎日続けて筋力アップ簡単いす体操 自宅でもできる! 機能向上につながる!
人物でたどる日本の歴史	下町ポップスレー復活のゴール 完結編
興福寺のひみつ52	絵巻の楽しみ
愛犬のための急変・救急対応事典 SOSサインを見逃さない	明治・大正のロゴ図鑑 登録商標で振り返る企業のマーク
公衆トイレと糞尿処理の歴史 京都を中心に、近世から現代まで	はじめてのぬか漬けレッスン 育てて楽しむ、ゆるりと整う
ヨーロッパ城郭変遷史	わたしの服はどこからきてどこへいくの? 服と人とのサステナブルな関係を考える
古代エジプト・ローマから第二次世界大戦まで 鳥たちの素敵な名前の物語	100歳アイ 名医が教える「100歳までくっきり見える黄金ルール」
3.11復興ふるさとの記憶を遺す希望の文化財	老いてこそAI
人生がちょっとよくなる読書術	科学的に証明されたすごい習慣大百科
地図でスッと頭に入る戦国の合戦	パンドロぼう せかいいちたのしいおりがみ
ハツ江おばあちゃんのムダなくおいしい! つくりおき	失敗マップのすすめ
地球の歩き方 昭和レトロ	ねこのひとりごと3
	憤怒の人 母・佐藤愛子のカケラ

〈こどもの本〉

タイトル	作家名		
児童書	十年屋9 真夜中のパーティタイム	廣嶋 玲子	
	波の子どもたち	チョン スユン	
	千の目が光る森	フランス・ハーディング	
絵本	せかいはすきであふれてる	大森 裕子	
	デコピンのとくべつないちにち	大谷 翔平	
	もりもりのもりのくまんとことりさん	ジャーヴィス	
	そこなしもりはそこにある	いとう ひろし	
	ほんとうのよるをさがして	マッシュ・ダイン・アールト	
	だれでもどうぞ こどもしよくどうカバさん	内田 麟太郎	



2026（令和8）年度 静岡県主催  
**要約筆記者養成講座〈藤枝会場〉**  
 手書きコース・パソコンコース 受講生募集

聴覚障害者へのコミュニケーション支援としてその場の話を文字で伝える要約筆記者を養成します。

**養成目標** 聴覚障害、聴覚障害者、とりわけ中途失聴・難聴者の生活及び関連する福祉制度や権利擁護、対人支援等についての理解と認識を深めるとともに、難聴者等の多様なニーズに対応できる要約筆記を行うに必要な知識及び技術を習得する。

**日程** 令和8年5月17日（日）～令和8年11月29日（日）の 水・日曜日  
 午前10時～午後3時（昼休み1時間） 計92時間

	手書き・パソコン共通（日曜）	手書き（水曜）	パソコン（日曜）
5月	17日・24日・31日		
6月		3日・10日・17日	7日・14日・21日
7月	19日・26日	1日・8日	5日・12日
8月	2日・23日		
9月	6日	9日・16日・30日	13日・20日
10月		7日・14日・21日・28日	4日・11日・18日・25日
11月	8日・29日	11日	1日・15日

※日程・方法は状況により変更することもあります。

**会場** 藤枝市生涯学習センター 他  
 （藤枝市茶町一丁目5番5号）

**受講料** 無料

**教材費** 実費 要約筆記者養成テキスト代（新テキスト上下巻2冊セットで4,500円）  
 その他、単元により推奨資料の紹介をします。

**受講条件** ①静岡県内在住・在勤の18歳以上の方  
 ②修了後、登録試験を経て、地域での活動ができる方  
 ③パソコンコースは、タッチタイピングができ、80字/分以上の入力が可能で、自己所有のWindows11のノートパソコンを持参できる方

**修了条件** 8割以上の出席

**定員** 20名（手書きコース10名・パソコンコース10名）

受講申込書の記載事項により選考

（パソコンコースについては4月19日または26日に事前選考会を実施、詳細はお申し込み後にお知らせします）

**申し込み** 別紙受講申込書に記入し、郵便・FAX・メール等で下記までお申し込みください。

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号 静岡県総合社会福祉会館5階

静岡県聴覚障害者情報センター 要約筆記担当宛

TEL 054-221-1257 FAX 054-221-1258

E-mail: shizuoka@jousen.info

【申込受付】令和8年3月16日（月）～令和8年4月16日（木）

2026（令和8）年度 静岡県要約筆記者養成講座〈藤枝会場〉	
受 講 申 込 書	
希望コース ○で囲む	1 手書きコース                      2 パソコンコース
住 所	〒
連 絡 先 (可能なものを 記入)	TEL 自宅..... FAX .....
	携帯.....
	【メールアドレス】
	自宅 .....
	携帯 .....
ふりがな	
氏 名	
生 年 月 日	年 月 日生 ( 歳)
職 業	1 会社員                      2 公務員                      3 自営業
	4 パート                      5 学生                      6 その他( )
受 講 理 由	
テキスト	・注文する(開講日に販売します)    ・注文しない
(PCコースの方) パソコン 入力について	※持参するパソコンのOSは Windows 11 をご準備ください。
入力方法	ウイルス対策ソフト _____
	タッチタイピングが
	( ) できる                      ( ) できない
	入力方法 ( ) ローマ字入力                      ( ) カナ入力
情報センター 記入欄	受付日                      月                      日

遠州の小京都 森町

第40回 遠州森町茶

令和8年4月4日(土)・5日(日)

午前10時～午後4時

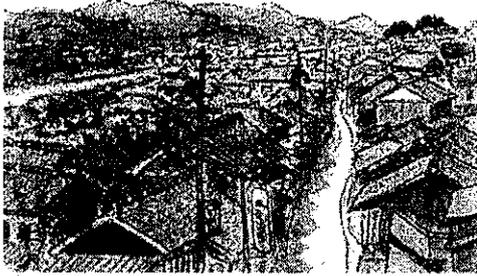
# 町並みと蔵展

会場：森町城下

本部：旧城下学校

駐車場：太田川河川敷・  
谷本神社

## テーマ「塩の道と藤江金兵衛」



森町城下は、信州への「塩の道」の山への入り口、陸運と太田川の水運に恵まれた交通の要所であり、江戸時代には火伏の神様・秋葉山へ通じる「秋葉街道」の拠点として賑わいました。藤江金兵衛（明治20年～昭和28年）は、森町城下出身の米穀商、軍人、教育者。見頭沢の山荘「潜竜窟」にて青少年の人材育成を図り、河合楽器製作所二代目社長・河合滋（海軍士官・江間保の実弟）、アメリカに禅を広めた鈴木俊隆、ゾルゲ事件を担当した検事・玉沢光三郎らを輩出した。

## 歴史講演会

入場無料

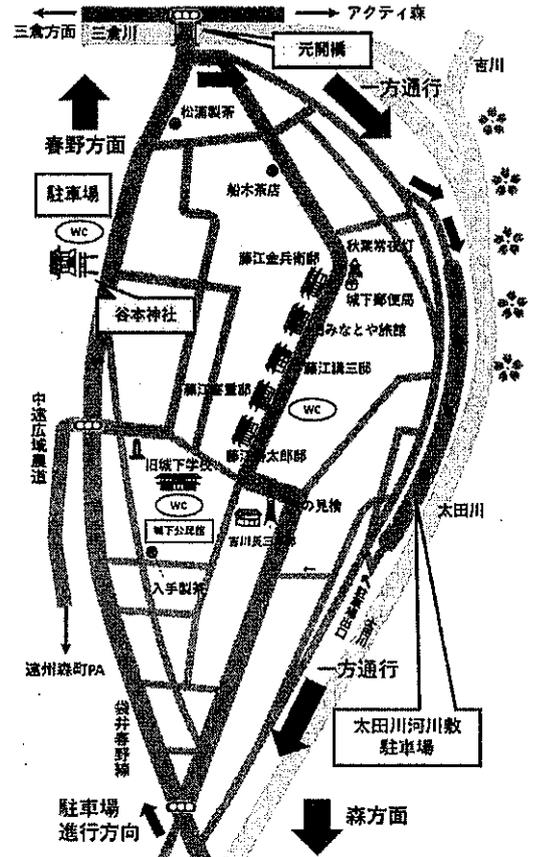
演題：「塩の道と藤江金兵衛」

講師：北島恵介氏

（森町歴史伝統文化保存会 会長）



日時：4月4日(土) 午後1時～午後2時  
会場：城下公民館



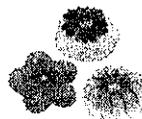
## 各種イベント

- 旧城下学校：森の茶とお菓子の販売・喫茶  
小・中学生の書道展示  
5日(日) 13:30～山名神社天王祭舞楽の披露
- 藤江勝太郎邸：藤江勝太郎と城下の町並に関する展示
- 藤江喜重邸：屋敷の公開、天宮神社舞楽面（山田政光氏作）展示  
4日(土) 11:30～雅楽演奏
- 藤江講三邸：屋敷と蔵の公開
- 藤江金兵衛邸：屋敷・塩蔵の公開、金兵衛に関する展示
- 城下公民館：城下の絵画の展示、講演会
- 人力車による町周遊：着物の方は無料 など

森の茶 お菓子 書道・絵画 古着・骨董 民芸品  
地場産品 飲食 ほか 約50店出店予定



←詳細はこちらを  
ご覧下さい。



町並みと蔵展 Webサイト

前回春の町蔵マップ

主催 町並みと蔵展実行委員会

協力 城下森ほたるの会、城下町内会、森町歴史伝統文化保存会、森町文化協会、エルドラード森町

後援 森町、森町教育委員会、森町観光協会、森町商工会、森町茶商組合、遠州中央農協

お問合せ 090-1472-6189（遠州木三の里連）

※ペットはマナーベルト着用を義務付けました。マナーベルトがないと出店エリアには入れません。

# 森町プロモーション戦略

概要版

令和8年3月

町内外の人々の参画と協働による、町の持続的な発展を目指し、「森町プロモーション戦略」を策定しました。

## 第1章 森町プロモーション戦略策定に当たって

【本戦略の目的】 町の多様な情報を町内外に効果的に伝えることにより、町に関わる人々を増やし、シビックプライド(※1)を醸成すること

### ■ 各種人口の増加とシビックプライドの醸成

町内外において、町に関わる人々として、移住人口(移住する人)、交流人口(訪れる人)だけでなく、関係人口(※2)、愛着人口(※3)を含めた各種人口を増加させることが重要視されています。

これらの人々を増加させ、さらにシビックプライドを醸成することにより、更なる関わりを促進し、町の持続的な発展に資することを目指します。

### ■ 広報力の向上

上記の各種人口を増加させ、シビックプライドを醸成するためには、町が持つ魅力である多様な資源や施策のほか、行政サービスの利用を促す情報や町の現状及び課題等についても広く周知するなど、幅広い広報力の向上が必要となります。そのため本戦略では、広報ツールの使い分けや効果測定の方法も含め、広報力の向上についても整理し方針を示します。

(※1)シビックプライド…町への「愛着心」や「誇り」を持ち、町の発展に関わり貢献しようとする意欲

(※2)関係人口…地域や地域に住む人々と多様な関係を持つ人

(※3)愛着人口…町への来訪等の有無や町民であるかを問わず、町に対して好意を持ったり、温もりを感じたり、愛しんだりといった気持ちを持つ人(福島県磐梯町による造語)

## 第2章 現状と課題

### 1 町民アンケートから見た課題

#### (1) 町への愛着とシビックプライドの醸成

- ・中学生では町に「愛着がある」と答えた割合が66.7%であるのに対し、20歳代から50歳代では「愛着がある」と答えた割合が半数に満たない。
- ・自分が住む町としての定住意向は約7割であるのに対し、他人への推奨意欲がある人は4割に満たない。

#### (2) 必要な人に必要な情報を届ける

- ・新聞から情報を得る人が一定数(37.6%)いる一方で、LINE、インスタグラム等のSNSから情報を得る人も25%を超えているなど、媒体が多様化しており、町の広報においても、時代に合わせた媒体の選択が必要となっている。

### 2 庁内アンケート及び 庁内ヒアリングから見た 課題

#### (1) 職員の意識と広報スキルの向上

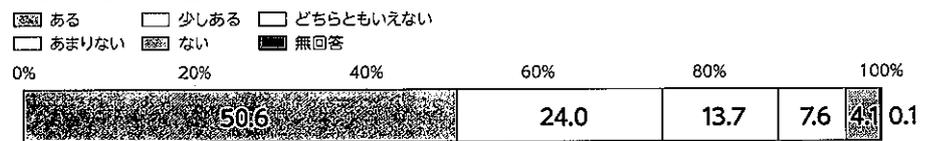
- ・町内外の人の理解や行動につながるよう、「伝える」だけで満足するのではなく、「伝わる」ことを目指して広報スキルを向上させる必要がある。

#### (2) 職員による広報ツールの効率的・効果的な活用

- ・ツールの活用方法が統一されていない。
- ・時代に合わせたツールの整理やマニュアル等の見直しが必要となっている。

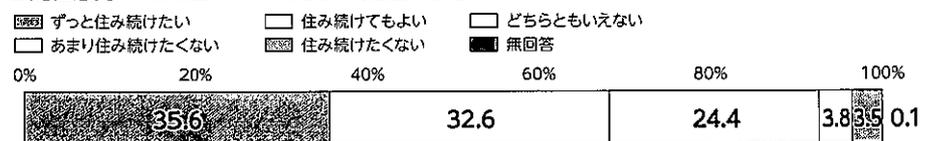
(参考)

#### ■ 町民の町への愛着度 12歳以上/2,000人無作為抽出/回答数=739



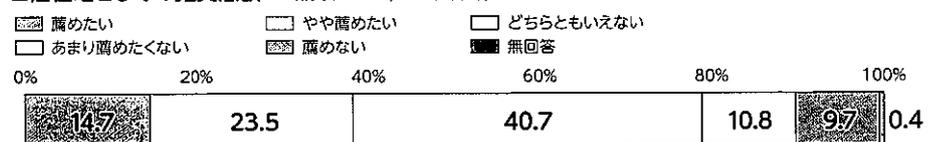
※森町プロモーション戦略策定のための町民意識調査結果(令和6年度)より

#### ■ 定住意向 12歳以上/2,000人無作為抽出/回答数=739



※森町プロモーション戦略策定のための町民意識調査結果(令和6年度)より

#### ■ 居住地としての推奨意欲 12歳以上/2,000人無作為抽出/回答数=739



※森町プロモーション戦略策定のための町民意識調査結果(令和6年度)より

# 第3章 戦略の目標

## 1 戦略の目標

- (1) プロモーションを推進するため、広報力を向上させる。
- (2) 町に関わる人々(移住・交流・関係・愛着人口)を増加させる。
- (3) 町内外の人々が町に関わり、町の発展のために行動しようとする意欲(シビックプライド)を高める。

## 2 指標の設定

進捗を確認するための指標を、KGIとして設定します。

KGIはKey Goal Indicatorの略で、達成すべき最終目標(ゴール)を定量的に表したものです。

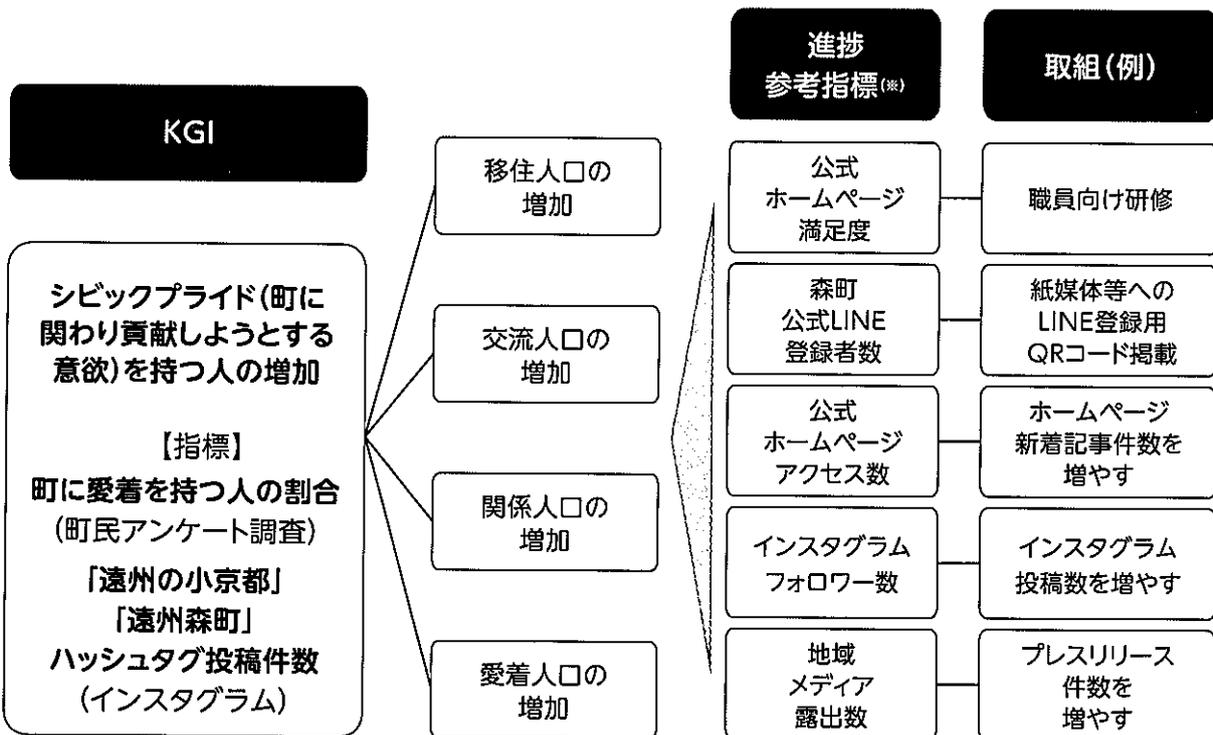
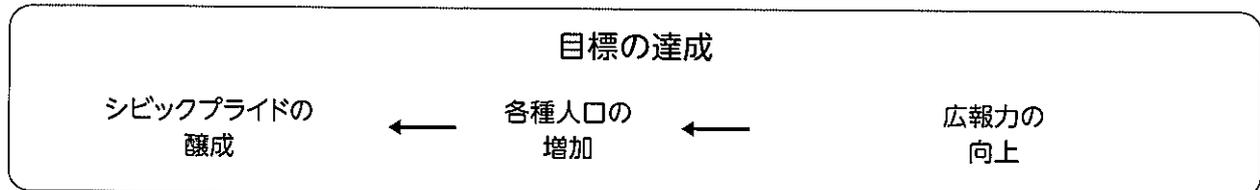
### ■ KGI

「シビックプライド(町に関わり貢献しようとする意欲)を持つ人の数」

### ■ 測定方法

- ① 町民意識調査(アンケート)における、町に愛着を持つ人の割合
- ② インスタグラムの「遠州の小京都」「遠州森町」ハッシュタグ投稿件数  
町内外において町の情報を発信・拡散してくれる人が増えたかどうかを計ります。

		現状(令和6年度)	目標(令和11年度)
①	町に愛着を持つ人の割合(全世代)(アンケート調査)	74.6%	76.8%
	町に愛着を持つ人の割合(20歳代~50歳代の平均)(アンケート調査)	41.8%	45.6%
②	「遠州の小京都」ハッシュタグ投稿件数(累計)	約1.2万件	約1.7万件
	「遠州森町」ハッシュタグ投稿件数(累計)	約3.9万件	約5.5万件



※…KGIに対する進捗を確認するための指標を5つ設定します。

# 第4章 戦略の推進

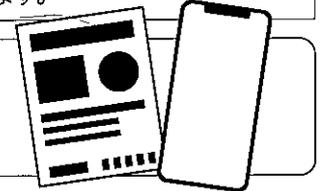
## 1 取組みの方向性

### (1) 適切な行政サービスの利用や必要な行動を促す

① 町民が必要としている情報を伝える	媒体の特性を生かす	広報紙、ホームページをはじめとする情報発信ツールの特性を踏まえ、各媒体の持つ特性を最大限活用できるように努めます。
	ニーズに合った情報提供	生活に必要な情報(健康、福祉、医療、手続など)や行政情報(政策、財政、計画、条例など)などを分かりやすく町民に提供します。
	緊急・災害時の確実・迅速な情報発信	災害や警報などの生命に関わる緊急性の高い情報などを分かりやすく確実・迅速に発信します。
	多様性への配慮	性別、国籍、宗教、障がいの有無などの多様性を尊重するとともに、ユニバーサルデザインの観点を取り入れて発信します。
② 行政への関心を高め、住民参加を促進する	「伝わる広報」	事務的な「伝える広報」ではなく、情報の受け手の理解や行動につながるような「伝わる広報」を目指します。
	町政情報の戦略的な発信	重要な施策については、集中的かつ継続的に周知するとともに、ストーリー性のある発信方法や説明会の実施により、関心度の向上を図ります。
	広聴活動の充実	「森町を語る会」などの広聴事業により町民の意見を把握するとともに、様々な事業実施の際に、パブリックコメントの実施やアンケート調査などを通じた意見聴取に努め、住民参加を促進します。

#### 取組の例

- 画像やイラストを活用した情報発信
- 緊急時に備えた情報発信の省力化や自動化
- 価値観の多様性に配慮した発信内容
- 複数のツールを用いた情報発信
- ターゲット層を想定した情報発信

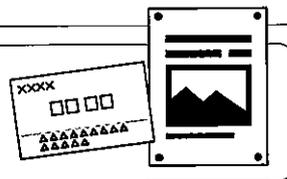


### (2) 魅力を伝える

イメージ・ブランドの醸成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 町に関わる人々の活動が生み出す魅力などを積極的に発掘する。</li> <li>● 町内外の人々との協働、連携を推進し、新たな魅力を創出する。</li> <li>● キャッチフレーズやキャラクター等を活用する。</li> </ul>
愛着を高める	<ul style="list-style-type: none"> <li>● あまり知られていない魅力にも光を当てて発信する。</li> <li>● 興味をひく情報を発信することで、口コミや個人のSNSなどによる情報の拡散を促す。</li> <li>● 転出した後も町に関心を持ち続けてもらう。行ってみたい、また訪れたいという森町ファンを増やす。</li> <li>● 体験型のイベントを実施するなど、町の魅力を知る機会を創出する。</li> </ul>

#### 取組の例

- 広報もりまちの内容を工夫し、愛着を高める
- 職員の名刺や文書の冒頭などに町のPRを記載
- ロゴマーク、キャラクターなどの使い方の周知や運用方法の見直し
- 役場庁舎内の壁面等を活用した魅力の発信



### (3) メディアの有効活用

広報ツールの整理 (詳細は「 <b>2</b> 広報ツールに関する整理」に記載)	町が持つそれぞれのツールの特性を生かし、効果的な情報発信を行います。ホームページを「町の情報の玄関口」として位置づけ、全体の構成やアクセシビリティ等を向上します。
町に関わりのある人・団体等との連携	関係機関や団体、企業、関係者と連携し情報を発信します。また、町に関わりのある個人が主体的に発信、拡散しやすくなるような情報を発信します。
報道対応の強化	地域のマスメディア(新聞・テレビ・ラジオ・雑誌など)へ積極的に情報提供し、連携を取ることで広域的な情報発信の機会を創出します。
新しいツールの積極活用	SNSの利用者が増加するなか、個々のSNSごとの特性を生かし、利便性およびリスクも踏まえつつ、新たな情報発信の展開や強化方策について検討します。

#### 取組の例

- 広報ツール選択の基準作成や運用ルールの見直し
- SNSを活用した町民参加型の企画を実施
- 学校や企業との協力体制を構築



## 2 広報ツールに関する整理

(1) ツール活用のポイント 次の視点を踏まえ、活用の方向性を整理します。

- ① ツールの特長や一般的な利用状況などを踏まえ、対象者に合わせたツールを選定し効果を高めます。
- ② 発信内容に応じて、複数のツールを組み合わせることで発信し効果を高めます。
- ③ 複数のツール間で使用手順を共通化し、効率を高めます。
- ④ ツールを使用する際の表現方法を統一し、分かりやすさを向上します。
- ⑤ 継続的に活用方法の検討、検証、見直しを行います。
- ⑥ 本戦略においては方向性を整理し、個別の要綱やマニュアルの見直しについては、戦略策定後に進めます。

(2) ツールの活用の方向性

(※若=若年層 中=中年層 高=高年層) ○=特に優れている

	公式HP	広報 もりまち	町内回覧	同報無線	メール配信	公式 LINE	公式 Youtube	公式 Instagram	通知・ チラシ等 (印刷物)
町民アンケート 結果に基づく 主な利用者の 目安(※)	中・高	全世代 (特に高)	全世代 (特に高)	全世代 (特に高)	中・高	中・高	中・高	若・中	全世代
到達の 確実性		○	○	○	○	○			
情報量	○	○	○			○	○		○
即時性	○			○	○	○		○	
認知度	○	○	○	○					
活用の 方向性	多量の情報を集約する。QRコード等により閲覧を促す。	確実に届けたい情報を掲載する。他の即時性のあるツールへの誘導を意識する。	情報量に限りがあため、他のツールへの誘導を意識する。	後で見返す必要がある情報に活用する。情報量が少ないため、他のツールへの誘導を意識する。	画像やURLの掲載など、特性を生かす。特に町民向けの情報を優先的に配信する。	動画作成のコストを踏まえつつ、詳しく伝えたい情報に絞って活用する。	リスク管理に配慮し、特に若い世代や町外にアプローチし、拡散されることを意識する。	特定の相手や、ある程度ターゲットを想定できる場合に活用する。相手に長期間保存してもらいたい場合に活用する。	

## 3 推進体制の構築

(1) 庁内の体制整備

- ① 政策企画課プロモーション戦略係が主導し、各課と連携を取ります。
- ② 既存の広報活動についても、運用方法を見直すなどにより、広報力の向上を図ります。
- ③ 「伝わる広報」を目指し、職員向けの研修等を定期的実施します。

(2) 進捗の確認と戦略の見直し

- ① 本戦略で設定した指標に基づき戦略の進捗を確認します。
- ② 庁内の会議において定期的に戦略の推進について協議します。
- ③ 外部有識者による会議等により、意見を聴取します。

### お問い合わせ先

森町役場 政策企画課プロモーション戦略係 〒437-0293 静岡県周智郡森町森2101-1 TEL:0538-85-6305  
URL : <https://www.town.morimachi.shizuoka.jp/> 戦略本編は右のQRコードからご覧いただけます



夢に学ぼう！  
夢に作ろう！  
夢☆生きがい☆  
Yes we Can!!



## 「森の夢づくり大学」だより

第 19 号

令和8年3月15日発行

事務局：森町森1485番地 森町教育委員会社会教育課

ウエルビーイングな日々を！

理事長 野口 和英



今年度の森の夢づくり  
大学は三三講座、二五人  
の教授と三六七人の受講  
生によって充実した学び  
の場をつくり上げていただきました。

さて、ウエルビーイング（幸福実感）と  
いう言葉をよく耳にすると思います。これ  
には、ハツラツ！身体学的ウエルビーイン  
グ、ウキウキ！精神的ウエルビーイン  
グ、ワクワク！社会的ウエルビーイン  
グの三つの状態があるとされています。

私は受講生の皆さんを拝見することが  
時々ありますが、講座を通してまさにウエ  
ルビーイングを感じられているのではない  
かと思っています。

来年度も多くの皆さんにご参加いただき  
ウエルビーイングを実感  
されることを期待します。



Well-being



森の夢づくり大学に参加して

森の夢づくり大学に  
初めて参加してから、  
十八年が経ちました。  
私は表千家茶道の教授  
として講座を担当しています。  
初回は予想に反して多くの応募があり、  
十年目に一度お休みをいただいたものの、  
これまで継続して講座を続けてきました。  
森の夢づくり大学は、気軽に学びたいこと  
を学び、教えたいことを教えられる素晴ら  
しい生涯学習の場です。私自身も、この講  
座をきっかけに表千家茶道をより深く探求  
するようになり、茶道の世界がいつそう広  
く、そして深く広がっていきました。  
興味のある講座に気軽に参加し、学びを  
深める。森の夢づくり大学は、  
文化の香りあふれる森町に、  
これからも根付いていく  
ことと思います。



学長 一木貴代美



☆中国書道Ⅰ・Ⅱ 篆刻

教授 王進

中国では、書道は心身の健康を促し、長寿をもたらすとも言われています。

私は十三年前に中国書道を一講座として始めましたが、継続して受講される方が多く、現在は初級・中級の二講座に分けて開講しています。練習だけでなく作品づくりを楽しまれる方も多く、県展や文化展に出品して受賞される方も出てきており、大変うれしく思っています。

「篆刻」は、生徒さんから「自分で落款印を作りたい」というご要望を受けて始め、今年で九年目になります。皆様にご自身で制作できるようになりましたので、本講座は卒業・終了といたします。

来年度からは、こちらも生徒さんのご要望により、中国画の講座を新たに開講することにしました。興味のある方は、ぜひご参加ください。



◇大人の作文教室、写生めぐり、囲碁

学生 片桐 成保

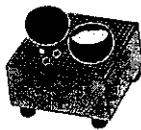
何でもやってみようと思ひ、三つの講座を受講しました。

作文教室では、頭をひねって書き上げた作文を発表したり、他の受講生の作品を聞いたりして、楽しく取り組みました。また、絵画教室では、絵筆を取り、構図や色彩などに工夫を凝らしながら描き上げていく、充実した時間を持つことができました。作品を見ると、まだ伸びしろがありそうですが……。囲碁は、短期記憶力(ワーキングメモリー)に加え、数独のように辛抱強く思考することが求められます。

これからも体を鍛えつつ、頭もぼけないように、夢づくり大学に通うつもりです。徒然草第百五十段の精神で頑張ります。

☆わたしのppバンド

教授 野中 正恵



今回、「講師にチャレンジしてみましよう」という大学だよりを見て興味

を持ち、不安もありましたが、講師に申し込みました。一年を通して感じたことを書きます。

大学という環境をお借りするので、思っていたより大変なことがあります。基本がボランティア精神ということもあり、大学や生徒さんに合わせる場面が多いと感じました。決まりごともあるため、その中でやりくりしなくてはなりません。

この点が一番大変でしたが、生徒さんに助けられ、何とか終えることができました。また、自分の足りなさにも気づくことができました。

自分で教室を持ちたいと考えている方には、一度講師に挑戦してみるのもよいと思います。

☆昭和歌謡&演歌を

みんなで歌いましょう

教授 鈴木 たえ子



十七年ほど前の話になりますが、ストレスが原因の体調不良や不眠などは、簡単な行動療法で症状を軽減できる、と「演歌療

法」を提唱した呼吸器内科の先生がいました。その療法は新聞やテレビでも報じられ、情感たっぷりな歌う先生の姿を、たびたび拝見しました。

歌うことに熱中することで脳内ホルモンの分泌が活性化され、日々のストレスが自然と和らいでいくとのことでした。なるほど、私が病気もせず元気でいられたのは、大好きな歌を歌い続けてきたからか、と改めて感じているところですよ。

三月で講座は終了いたしますが、歌うこと、そして続けることで、いつまでも元氣にお過ごしください。

#### ◇遠州の写生めぐり

学生 山中 ふくみ

月に一度、屋外で集中して絵を描いています。日常の雑念を忘れて、ただひたすら風景を眺めながら絵を描く。そんな時間がとても心地よく、参加させていた

だいています。また、森町内外のいろいろな場所へ行くことができ、普段見過ごしてしまっている景色や場所を発見できたりして、毎回楽しく講座を受けています。作品の出来はともかく、発表の場をいただけるとの励みになりますし、先生の熱心で丁寧なご指導も本当にありがたいと思っています。

これからも無理なく続けていきたいです。



☆いすヨガ、指ヨガ

教授 海野 文子

通常はヨガマットを使い、基本のヨガを指導しています。今回はヨガマットを使わず、いつでもどこでも気軽にできるヨガを二つご案内しました。

年齢とともに体力は衰えていきます。いすに座って行うヨガや、手を刺激するだけで全身ケアにつながる指ヨガは、一生涯役立つ健康法です。どちらのヨガも

主にイベント等で行うことが多く、場数を踏んで学ぶ目的もあり、講師として参加しました。

正直に言うと、大学の手続きには多少手間を感じることもありますが、それ以上に出会いの楽しさや生徒さんからの学びがあり、夢づくり大学の存在に感謝しています。次回は、基本のヨガもお伝えできればと思っています。

#### ◇自力整体（心身の美と健康）

学生 小栗 けい子



自力整体の要素は、整体、ヨガ、マッサージ、経絡法を取り入れたものです。自分の身体を認識しながら、呼吸法、筋力向上、全身骨格調整、ツボ刺激などを行います。

すつきり、しなやか、癒やされ、身体が暖かくなり、時にはペアで行うこともあって、より一層気持ちよくなる時間です。

先生は個別の相談にも対応してくださるので、その時の不調を改善するヒントをいただけます。少しでも家で続けられれば、より効果が上がると思いますが、それが今の私の課題です。

# 令和8年度「森の夢づくり大学」学生募集のお知らせ！！

## 募集講座

番号	学部	講座名	番号	学部	講座名
1	教養	☺ ゆったりゆったり数学の散歩みち	23	伝統・創作	己書幸座
2		☺ シャベリ場英会話 世界の旅	24		☺ やさしい子ども日本舞踊教室
3		☺ 囲碁教室	25		やさしい日本舞踊教室
4		森のパソコン教室	26		☺ 着付け 和風
5		森のパソコン教室(じっくりコース)	27	健康・生活	☺ 自力整体(心身の美と健康)
6		大人の作文教室	28		幸せを育むライフバランス学
7		☺ 韓国語教室	29		骨盤ダイエット(昼の部)
8		☺ おうちでつくる果樹の栽培・剪定教室	30		骨盤ダイエット(夜の部)
9	音楽・芸術	中国書道Ⅰ(初級)	31		からだリセット
10		中国書道Ⅱ(中級)	32		☺ リラックスヨガ
11		中国画	33		心と体の健康ヨガ(朝クラス)
12		遠州の写生めぐり	34		☺ 心と体の健康ヨガ(夜クラス)
13		ハーモニカ初級	35	発酵食&セルフケア入門	
14		☺ 絵を描いて楽しむ	36	☺ 心の教室	
15		オカリナ	37	スポーツ	太極拳講座入門、初級
16		森のフォークソング村	38		太極拳講座中級
17	☺ 尺八らんぼ会	39	はつらつ3B体操		
18	クラフトバンド手芸を楽しもう	40	カントリーダンス		
19	☺ 茶の湯(表千家)	41	楽しい卓球教室		
20	伝統・創作	遠州の小京都で『源氏物語』を読む	42		☺ 南インド舞踊エクササイズ
21		わたしのPPバンド(初心者)	43		☺ はじめての社交ダンス
22		わたしのPPバンド	44		スポーツウエルネス吹矢

☺は、幼児、小・中学生が参加できる講座です。

大人はもちろん、子どもが参加できる講座(☺)もあります！

### ★申込み方法と期間★

#### 1. 窓口で申し込む

- 期 間 令和8年4月17日(金)～4月18日(土)
- 時 間 午前9時～午後5時
- 受付会場 森町文化会館 第2研修室

#### 2. 電子申請で申し込む

- 期 間 令和8年4月17日(金)～4月21日(火)
- 時 間 期間中 24時間いつでもOK



ホームページ  
はこちらから

### ★注意点★

- 期間厳守 期間後の申込みは受け付けません。
- 電話・FAX・メールでの申込みはできません。

⇒詳しくは3月15日の回覧又はホームページに掲載の『森の夢づくり大学学生募集要項』をご覧ください。



# 『森の夢づくり大学』

## 令和8年度 学生募集



趣味や生きがいを持ちたい方♪今年こそ何かチャレンジしてみたい方♪  
継続して楽しみたい方♪充実した講座数で、皆さんの申込みをお待ちしています。  
町外の方も大歓迎です♪

◆窓口受付期間 令和8年4月17日(金)～4月18日(土)  
9時00分～17時00分  
受付会場 森町文化会館 第2研修室

窓口で申込みされる  
方は、受付期間が短  
くなっています。

◆電子申請期間 令和8年4月17日(金)～4月21日(火)  
※電子申請は期間中24時間申込みできます。  
※期限厳守 期限後の申込みは受け付けません。  
※電話・FAX・メールでの申込みはできません。



★今年の講座は **44** 講座!!

内容は、2頁以降をご覧ください。

★講座は令和8年6月～令和9年3月までの間で、  
5回・10回・20回のコースに分かれ開かれます。  
※申込者が5人に満たない講座は開講しません。

「仲間づくり」「趣味作り」「夢創り」  
学び合い、楽しみ合い、  
みんなで造ろう 『森の夢づくり大学』

➡ 1 頁の募集要項をよくご確認のうえお申し込みください。

☆問い合わせ 教育委員会社会教育課



0538-85-1112



kyo\_syakai@town.shizuoka-mori.lg.jp



# 森の夢づくり大学 学生募集要項



- 1 受付期間 会場受付：令和8年4月17日（金）～ 4月18日（土）  
電子申請：令和8年4月17日（金）～ 4月21日（火）

- 2 受付時間 会場受付：9：00～17：00  
電子申請：期間中いつでも申込みできます。

- 3 受付会場 森町文化会館 第2研修室

- 4 申込み方法 電子申請又は直接会場に来て申込みを行ってください。  
※電話、FAX、メールでの申込みはできません。

**電子申請**（お手持ちのスマートフォン、パソコンから申込みができます）

下記URLもしくはQRコードから申込みをしてください。  
<https://logoform.jp/form/wcGa/1401103>



## 会場にて申請

受付会場のテーブルに設置されている各講座ごとの「申込書」に、

①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④受講回数 ⑤年代 を記入して、受付に申込書を提出してください。

※本人とその同居家族分は受け付けできます。 友人・知人等の代理申込みはご遠慮ください。

## 5 受講料、教材費

- (1) 受講料（2,500円/5回講座）（5,000円/10回講座）（10,000円/20回講座）は、講座初日に直接教授に納めていただきます。
- (2) 講座により、教材費がかかります。
- (3) 講座内容等が希望と合わず、初回受講後、1週間以内に「取りやめ」の連絡をされた場合には、受講料を全額返金します。

## 6 注意事項

- (1) 受講申込者が5名に達しない講座は「開講」しません。
- (2) 講座開講日や自分のスケジュールをご確認のうえ、責任をもってお申し込みください。
- (3) 幼児及び小・中学生が講座を受講する際は、保護者が責任をもって送迎してください。
- (4) 講座内容に関する問い合わせは、教育委員会社会教育課（0538-85-1112）へお願いします。
- (5) 実際の開講日や会場は、都合により、変更となることがあります。  
(最初の3ヶ月間の日程と会場は確定していますが、それ以降については随時決めていきます。)
- (6) 定員を超えた講座については、初心者の方が優先して受講できるよう教授が学生を選定します。  
なお、受講できなくなった申込者については連絡をします。

- 7 その他 各講座毎に代表者を決めていただき、その中から役員を選出して、大学の運営に参加してもらいます。

☆番号欄のアルファベットは学部を表しています。

A＝教養学部、B＝音楽・芸術学部、C＝伝統・創作学部、D＝健康・生活学部、E＝スポーツ学部

☆番号欄の😊は、幼児や小・中学生が参加できる講座です。

※講座の開講日・会場は、都合により変更となる場合があります。教材費や持ち物の詳細は、講師よりご案内します。

初回開講日の注)は、初回は会場の都合により、開講日とは異なる日程で実施します。

番号	講座名 教授氏名	内 容	対 象 定 員	開 講 日	会 場	受講料 教材費	持 ち 物
A   1 😊	<b>ゆったりゆったり 数学の散歩みち</b>  永松 勉	難しそう～と思われる数学、実は知れば知るほど楽しいですよ。ものの見方も変わります。超基礎から有名定理や微分積分も。広がる新しい世界をゆっくり散歩しましょ！ 注) 初回開講日：6月7日	成人 高校生 中学生 20人	6月～3月 第2日曜日 10:00～11:30 10回	総合体育館 研修室	5,000円  500円	筆記用具
A   2 😊	<b>しゃべり場英会話 世界の旅</b>  永松 勉	えっ、私こんなにしゃべれる！英語の特徴を知り楽に話すコツをつかむ。長期海外駐在実践から世界と欧州生活を題材に驚きの異文化理解、リズムや発声法も、楽しみましょう！ 注) 初回開講日：6月7日	成人 高校生 中学生 20人	6月～3月 第2日曜日 13:00～14:30 10回	総合体育館 研修室	5,000円  500円	筆記用具
A   3 😊	<b>囲碁教室</b>  亀沢 豊	生涯の友となる囲碁を始めませんか？集中力を高め、脳の活性化に最適です。70歳から始めたという人もいます。楽しく学びましょう！ 初回開講日:6月13日	成人 高校生 中学生 小学生 10人	6月～3月 第2・4土曜日 13:30～15:30 20回	文化会館 第2・3 研修室	10,000円  0円	筆記用具
A   4	<b>森のパソコン教室</b>  村松 竜也	ワードやエクセルで文書作成や表作成など、演習問題等で習得度を計りながら自分のペースで楽しく学習。※ノートパソコン持込必須(要ワード・エクセルのバージョン確認) 初回開講日:6月13日	成人 15人	6月～11月 月2回土曜日 09:30～11:30 10回	総合体育館 研修室	5,000円  0円	ノートPC(必須) 教材テキスト(任意) USBメモリ(任意) 筆記用具など
A   5	<b>森のパソコン教室 (じっくりコース)</b>  村松 竜也	目的に応じてパソコンの活用をじっくりと学び、疑問はその場で解消。パソコン歴が短い人も大歓迎。習得したい所だけ学ぶのもOK。※ノートPC持込必須、テキスト持参任意 初回開講日:6月6日	成人 15人	6月～3月 月2回土曜日 09:30～11:30 20回	総合体育館 研修室	10,000円  0円	ノートPC(必須) 教材テキスト(任意) USBメモリ(任意) 筆記用具など
A   6	<b>大人の作文教室</b>  小杉 幸一	「60分で400字の作文完成」が目標です。文章は誰でも書けます。ただし、「実行」が必要条件です。「場所・仲間・メッ」が後押ししてくれます。さあ、1歩前へ。 初回開講日:6月15日	成人 10人	6月～10月 第3月曜日 09:30～11:30 5回	総合体育館 会議室	2,500円  1,000円	筆記用具、辞書
A   7 😊	<b>韓国語教室</b>  佐々木 麻衣	簡単な韓国語を話してみませんか？日常的な韓国語を楽しく一緒に学びましょう。ドラマやKPOPなど、もっと身近に感じる事ができます！ 初回開講日:6月6日	成人 高校生 小学生 中学生 6人	6月～10月 第1土曜日 10:30～12:00 5回	文化会館 第2研修室	2,500円  2,500円	筆記用具

番号	講座名 教授氏名	内 容	対 象 員	開 講 日	会 場	受 講 料 教 材 費	持 ち 物
A 1 8 😊	<b>おうちでつくる 果樹の栽培・ 剪定教室</b>  溝口 辰徳	家庭で栽培されている果樹の栽培方法や剪定方法についての講義や質問への応答をさせていただきます。 親子での参加も可能です!  初回開講日:6月21日	成人 高校生 中学生 小学生 10人	6月~12月 第3日曜日 19:00~20:00 5回	総合体育館 会議室	2,500円 ----- 2,000円	筆記用具 メモ用紙など
B 1 1	<b>中国書道 I (初級)</b>  王 進	中国では、書道は心を安らかにさせ長寿になると言われています。中国伝統の書道を学びませんか。初めて学び方を対象に楷書を指導します。作品づくりにも挑戦します。  初回開講日:6月6日	成人 20人	6月~3月 月2回土曜日 15:15~16:45 10回	町民生活 センター 集会室	5,000円 ----- 2,000円	書道用具 (筆、墨、半紙、硯等)
B 1 2	<b>中国書道 II (中級)</b>  王 進	中国書道(初級)を終了した方、又は同程度の方を対象にした授業です。各自の希望に合わせて楷書、行書、隸書、草書、篆書を指導します。  初回開講日:6月6日	成人 15人	6月~3月 月2回土曜日 13:30~15:00 10回	町民生活 センター 集会室	5,000円 ----- 2,000円	書道用具 (筆、墨、半紙、硯等)
B 1 3	<b>中国画</b>  王 進	中国画の一つである水墨画は中国で生まれました。その水墨画の技法を用いて花や鳥、風景などを描き、顔彩で淡い色彩を施して仕上げます。  初回開講日:6月5日	成人 10人	6月~3月 月2回金曜日 10:00~11:30 10回	町民生活 センター 集会室	5,000円 ----- 0円	筆、墨、硯、紙、 筆洗、絵皿、 顔彩等
B 1 4	<b>遠州の写生めぐり</b>  大須賀 義明	初心者、他体験レベル、個々に合う各人の目指す絵画活動を理解しつつ毎回進めます。グループ展への出品、希望者で写生会帰りの『美術展巡り』なども計画中。  初回開講日:6月13日	成人 18人	6月~3月 第2土曜日 09:00~11:00 10回	集合場所保健 福祉センター	5,000円 ----- 1,000円	
B 1 5	<b>ハーモニカ初級</b>  鈴木 茂雄	若かりし頃大好きだったあの曲を、ハーモニカで演奏してみませんか?施設に赴き手拍子に乗って、時に皆で歌い楽しいひと時をすごしませんか。初心者大歓迎で待っています。  初回開講日:6月4日	成人 10人	6月~3月 第1・3木曜日 09:30~11:30 20回	文化会館 第2研修室	10,000円 ----- 0円	ハーモニカ C調 C#調 Am調
B 1 6 😊	<b>絵を描いて楽しむ</b>  亀沢 豊	基本からゆっくり、絵の世界を楽しむ会。絵を通して心豊かに。基本から少しずつ学びながら、仲間と描く喜びを分かち合しましょう。  初回開講日:6月13日	成人 高校生 中学生 小学生 10人	6月~3月 第2土曜日 09:00~11:00 10回	文化会館 美術工芸室	5,000円 ----- 0円	水彩画用道具一式 (例:透明水彩 絵の具、筆、パ レット、水彩画 用紙ほか)
B 1 7	<b>オカリナ</b>  山田 誠	オカリナで好きな曲を吹いてみませんか?持ち方、指使い、息の入れ方等、基礎から始めます。合奏ではなくお一人お一人が好きな曲が吹けるようにお手伝います。  初回開講日:6月6日	成人 5人	6月~3月 第1土曜日 13:30~15:00 10回	まごオカリナ 倶楽部	5,000円 ----- 0円	オカリナC管

番号	講座名 教授氏名	内 容	対 象 員	開 講 日	会 場	受講料	持ち物
						教材費	
B   8	<b>森の フォークソング村</b>  山田 誠	昔好きだったあのフォークソングをアコースティックギターの生伴奏でみんなで楽しく歌いましょう。生徒さんのリクエストにお応えします！  初回開講日:6月13日	成人 5人	6月~3月 第2土曜日 13:30~15:00 10回	文化会館 第3研修室	5,000円  0円	
B   9 😊	<b>尺八らんぼ会</b>  市川 寿	尺八は奈良時代に日本に伝来した楽器ですが、現在は日本からアメリカ、オーストラリアを始め世界中に広まり愛されています。そんな尺八を習ってみませんか。  初回開講日:6月13日	成人 高校生 中学生 6人	6月~10月 第2・4土曜日 13:00~15:00 10回	文化会館 音楽室	5,000円  0円	尺八 (一尺八寸管) 6名までは貸与 します。
C   1	<b>クラフトバンド手芸 を楽しもう</b>  山崎 浩子	紙で出来たカラフルなクラフトバンドで、かごやバッグ 小物を作ります。基本編みからよつだたみ編み 網代編みなど、経験に応じて、グループで楽しく作ります。  初回開講日:6月4日	成人 20人	6月~3月 第1木曜日 19:00~21:00 10回	文化会館 第1研修室	5,000円  5,000円	はさみ メジャー 洗濯ばさみ ボンド 方眼ボード など
C   2 😊	<b>茶の湯(表千家)</b>  一木 貴代美	表千家の茶道講座です。薄茶点前、濃茶点前、炭点前等、季節のお道具を使い色々なお稽古を致します。茶の湯を通し千利休の佗茶、おもてなしに親しんでみませんか？  初回開講日:6月6日	成人 高校生 中学生 20人	6月~3月 第2・4土曜日 10:00~20:00 20回	文化会館 茶室	10,000円  20,000円	表千家用帛紗 扇子 懐紙
C   3	<b>遠州の小京都で 『源氏物語』を読む</b>  勝田 敏勝	『源氏物語』の名場面を原文で読み、その表現を味わいます。古文を読むことに慣れていない方にも分かりやすく解説します。遠州の小京都で王朝の雅に触れてみませんか。  初回開講日:6月19日	成人 20人	6月~3月 第3金曜日 09:30~11:30 10回	文化会館 第1研修室	5,000円  0円	
C   4	<b>わたしのPPバンド (初心者)</b>  野中 正恵	PPバンドは、軽くて丈夫な材質で水に濡れても大丈夫なところが魅力です。日常使いのかごやバックをみなさんと楽しく作っていきたいと思います。  初回開講日:6月6日	成人 6人	6月~10月 第1・3土曜日 14:00~16:00 10回	文化会館 第2研修室	5,000円  5,000円	筆記用具 はさみ メジャー 養生テープ 洗濯ばさみ 目打ち 方眼ボード
C   5	<b>わたしのPPバンド</b>  野中 正恵	2年目の教室です。1年目は自分の作品ができる喜びを味わえたと思います。今回は、ゆっくり、あせらず、もちろん復習も、いろいろ楽しみましょう！  初回開講日:6月2日	成人 6人	6月~10月 第1・3火曜日 14:00~16:00 10回	町民生活 センター 講義室B	5,000円  2,000円	メールで連絡 します。
C   6	<b>己書幸座</b>  内藤 宗子	筆ペンを使って絵や字を誰でも簡単に味のある字を描く事が出来ます。上手い下手は関係ありません。己の字を新感覚でかけます。  初回開講日:6月13日	成人 8人	6月~10月 第2土曜日 10:00~12:00 5回	文化会館 音楽室	2,500円  13,500円	初回は持ち物不要 です。道具の貸し出 しもあります。ご自 身の筆ペンなど必要 とご本人が思われた ら購入可能な様に準 備していきます。初 回は全く準備せず いらして下さい。

番号	講座名 教授氏名	内 容	対象員	開 講 日	会 場	受講料 教材費	持 ち 物
C   7 😊	<b>やさしい 子ども日本舞踊教室</b>  石川 美枝子	着物を着て、曲に合わせて、楽しく日本舞踊に基本を覚えましょう  初回開講日:7月30日	小学生 幼児 中学生 5人	7月~8月 毎週木曜日 10:00~11:30 5回	文化会館 和室	2,500円  0円	着物を着用 (ゆかた可) 着付けができない方はお手伝い します。
C   8	<b>やさしい 日本舞踊教室</b>  石川 美枝子	曲に合わせてながら、日本舞踊の基本を楽しく覚えましょう。又、タンスに眠っている、日本古来の着物に、日の目を当てる良いチャンスです。  初回開講日:7月28日	高校生 成人 5人	7月~10月 毎週火曜日 19:30~21:00 10回	文化会館 和室	5,000円  0円	着物着用 (ゆかた可) 着付けお手伝い します。
C   9 😊	<b>着付け 和風</b>  小澤 清美	ひとりで着られるようになりたい、眠っている着物を活かしたいなど希望に合わせて学べます。ゆかたは、お子さんに着せる方法も学べます。  初回開講日:6月5日	15歳 以上 8人	6月~10月 第1・3金曜日 18:30~20:00 10回	文化会館 和室	5,000円  100円	着物一式 (小物含む)
D   1	<b>自力整体 (心身の美と健康)</b>  永松 勉	大好評!ヨガと整体の融合!全身も悩みの箇所も自分で改善する方法を身につけます。心と体をほぐしバランスを整え癒し、若々しくスッキリ美体!心身の健康と美容に最適! 注) 初回開講日:6月7日	成人 高校生 30人	6月~3月 第2日曜日 15:00~16:30 10回	総合体育館 体力測定室 (柔道場)	5,000円  500円	①ヨガマットまたは バスタオル等 ②タオル1枚 ③水分補給
D   2	<b>幸せを育む ライフバランス学</b>  水野 敦子	人生は思いもかけない事が起こります。その状況に巻き込まれず自分軸を保つ秘訣を学びます。ワークや受講生同士で考える事でより良い気づきや改善のコツが得られると思います。 注) 初回開講日:6月13日	成人 10人	6月~3月 第4土・日曜日 14:00~16:00 10回	文化会館 第3研修室	5,000円  0円	筆記用具 プリントを入れる ファイル
D   3	<b>骨盤ダイエット (昼の部)</b>  竹下 弘子	ゴムバンドを体に巻いて体操をします。動きやすい体になってからインナーマッスを鍛える運動で代謝を良くしていきます。10年後も動ける体でいられるよう始めましょう。 初回開講日:6月10日	成人 8人	6月~9月 第2・4水曜日 10:00~12:00 10回	総合体育館 会議室	5,000円  0円	動きやすい服装 フェイスタオル 水分
D   4	<b>骨盤ダイエット (夜の部)</b>  竹下 弘子	ゴムバンドを体に巻いて体操をします。動きやすい体になってからインナーマッスを鍛える運動で代謝を良くしていきます。10年後も動ける体でいられるよう始めましょう。 初回開講日:6月12日	成人 8人	6月~2月 第2・4金曜日 19:30~21:00 20回	総合体育館 会議室	10,000円  0円	動きやすい服装 フェイスタオル 水分
D   5	<b>からだリセット</b>  青島 ふみ	ストレッチやセルフ美容整体を取り入れ、リンパや血行を促進。背骨や骨盤を整え、体の不調を解消。深い呼吸でゆっくり動きます。体のポジションから丁寧に行います。 初回開講日:6月3日	成人 20人	6月~3月 第1・3水曜日 10:00~11:30 20回	総合体育館 体力測定室 (剣道場)	10,000円  0円	ヨガマット

番号	講座名 教授氏名	内容	対象員	開講日	会場	受講料 教材費	持ち物
D   6 😊	<b>リラックスヨガ</b>  溝口 実香	どなたでもできるヨガです。ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズでストレス解消。心身共にリラックスできます。自分の身体と向き合いながら身体全体を動かしましょう。 初回開講日:6月4日	成人 高校生 中学生 15人	6月~3月 第1木曜日 19:30~21:00 10回	総合体育館 研修室	5,000円  0円	ヨガマット 伸びない紐 飲み物
D   7	<b>心と体の健康ヨガ (木曜クラス)</b>  海野 文子	疲れとコリを解消するやさしい動作を、自分の体調体力、呼吸に合わせて行います。体が硬い、だめだ、できないなど思う必要はありません。心と体が喜ぶヨガをご案内します。 初回開講日:6月4日	成人 25人	6月~8月 毎週木曜日 09:30~10:45 10回	総合体育館 体力測定室 (柔道場)	5,000円  200円	ヨガマットまたは バスタオルなどの 敷物
D   8 😊	<b>心と体の健康ヨガ (土曜クラス)</b>  海野 文子	木曜と土曜のクラス、内容はほとんど同じです。ヨガの起源は5千年前と言われます。現在にまで続いている理由、それは役に立つからです。 初回開講日:6月13日	中学生 高校生 成人 25人	6月~10月 第2・4土曜日 9:30~10:45 10回	総合体育館 体力測定室 (柔道場)	5,000円  200円	ヨガマットまたは バスタオルなどの 敷物
D   9	<b>発酵食&amp; セルフケア入門</b>  野口 理絵子	発酵食を気軽に取り入れて腸活・セルフケアに繋げましょう。手作り甘酒や塩麹も簡単!メカニズムを知れば市販品も活用しやすいですよ。微生物と共に発酵生活スタート♡ 初回開講日:6月3日	成人 10人	6月~7月 第1・3水曜日 13:30~15:00 5回	文化会館 第1研修室	2,500円  1,000円	筆記用具 ハンドタオル
D   10 😊	<b>心の教室</b>  新村 加代	何となく過ぎていく毎日に変化を求めている方☺️宇宙の法則、量子力学、脳科学を使って日々の悩みや意識に変化を起こし心豊かな毎日を送ろう!! 初回開講日:6月2日	成人 高校生 中学生 小学生 10人	6月~3月 第1・3火曜日 10:00~12:00 20回	文化会館 第1研修室	10,000円  0円	
E   1	<b>太極拳講座入門、 初級</b>  飯室 秀昭	初めて太極拳を学ぶ方のための講座です。太極拳は、ゆっくりとした動作ですが、自然に体幹を鍛え、美しい姿勢を作ることができます。気軽にご参加ください。 初回開講日:6月4日	成人 20人	6月~8月 第1・2・4 木曜日 09:00~10:30 10回	文化会館 リハーサル室	5,000円  0円	
E   2	<b>太極拳講座中級</b>  飯室 秀昭	太極拳を学習されたことのある方のための講座です。24式太極拳を中心に学習しますが32式太極剣、八段錦も学習します。再度学習したいという方もどうぞおいでください。 初回開講日:6月3日	成人 20人	6月~8月 第1・2・4 水曜日 19:00~20:30 10回	文化会館 リハーサル室	5,000円  0円	
E   3	<b>はつらつ3B体操</b>  岩下 幸子	体に無理なく運動の苦手な方でも大丈夫です。バランス機能改善、筋力づくり、ストレッチなどを行います。体と頭をほぐし、楽しく健康づくりをしましょう。 初回開講日:6月11日	成人 15人	6月~3月 第2・4木曜日 10:00~11:30 20回	総合体育館 体力測定室 (剣道場)	10,000円  0円	上靴、水分

番号	講座名 教授氏名	内 容	対 象 員	開 講 日	会 場	受講料 教材費	持 ち 物
E   4	<b>カントリーダンス</b>  松本 伸二	カントリーミュージックやポップスで気軽に踊るダンス。簡単なステップからゆっくりステップUP。少し体を動かしたい、運動不足を解消したい方、ダンス未経験者も大歓迎。 初回開講日:6月11日	成人 10人	6月~3月 第2・4木曜日 19:00~20:30 20回	文化会館 リハーサル室	10,000円 ----- 0円	動きやすい服装 体育館シューズ
E   5	<b>楽しい卓球教室</b>  武蔵島 尚	額から流れる汗、ひたすら白球を追い打ち返す。ラリーが続いた時の喜びはこの上ないものがある。卓球を楽しみたい方は一緒にやってみませんか。 初回開講日:6月10日	成人 20人	6月~10月 第2・4水曜日 9:00~12:00 10回	総合体育館 競技場	5,000円 ----- 0円	ラケット 体育館シューズ タオル等
E   6 	<b>南インド舞踊 エクササイズ</b>  南 翔子	伝統衣装のサリーを着て、インド舞踊の動きを楽しみましょう。指先のトレーニングやヨガにも共通するポーズを通して、健康に美しく♪どなたでも参加できる内容です♪ 初回開講日:9月11日	成人 高校生 中学生 小学生 幼児 10人	9月~10月 第2・4金曜日 19:00~20:30 5回	総合体育館 体力測定室 (剣道場)	2,500円 ----- 2,500円	飲み物 動きやすい服装 長ズボン
E   7 	<b>はじめての 社交ダンス</b>  吉田 由美	まずは気軽に始めたい！初心者向け。お一人での参加OK！楽しんで運動不足解消。年齢や職業を超えた幅広い交友関係。ストレスも吹き飛びます。新しい世界を広げましょう。 初回開講日:6月6日	成人 高校生 中学生 10人	6月~3月 毎週土曜日 19:00~21:00 20回	総合体育館 体力測定室 (剣道場)	10,000円 ----- 0円	室内用の靴であれば何でもOKです。
E   8	<b>スポーツウエルネス 吹矢</b>  杉山 直樹	運動能力に関係なく、誰でも手軽に出来るスポーツです。スポーツウエルネス吹矢の体験を通じて、いっしょに仲間をつくって吹矢の楽しみを味わってほしいと思います。 初回開講日:7月1日	成人 12人	7月~11月 第1・3水曜日 09:30~11:30 10回	総合体育館 研修室	5,000円 ----- 100円	体育館シューズ 筆記用具 (用具は貸与)