

## 【令和3年度生涯学習関連事業(講座) 実績】

市町村名

いわき市

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
1	成人式	令和4年1月9日(日)、市内13会場において、地区ごとの実行委員会方式により、地域性豊かな成人式を開催した。	2,409	9				○	対象者について、市内中学校出身者であれば他市町村に居住する方も参加可能としている。
2	市役所出前講座	市民の生涯学習活動を支援するため、市役所がかかわっている仕事を学習メニューとして取り換え、市民の要望に応じ、市職員等を講師として地域等に派遣するもの。	5,109	9		○			
3	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業	「地域とともにある学校づくり」と「学校を核とした地域づくり」とを実現し、子どもの教育環境の向上を図るための担当者研修会及び事例研究発表会を実施するもの。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、担当者研修会は資料配布に替え、事例研究発表会はオンラインで配信した。		9	○	○	○		分野については、1～7で学校の教育活動に関連するもの全てに該当するため、9を選択。
4	市民講座 ことぶき化学学園	豊かな生活を送るため、毎回テーマを変えて暮らしに役立つ情報や健康に関する知識などを学びながら交流を深める。	50	9					
5	市民講座 素敵にエンジョイスクール	毎回テーマを変えて様々な学習を通し、受講生同士の交流を深める。	50	9					
6	市民講座 【親子で講座】パパと遊ぼう (前期・後期)	父子で運動したり、季節行事の簡単な工作をしながらスキンシップを図る。	40	2					
7	市民講座 【親子で講座】絵本読み聞かせ	親子でわらべ歌遊びや絵本の読み聞かせを楽しんだ後、保護者に絵本の紹介や選び方のお話をする。	30	2					
8	市民講座 【親子で講座】化石発掘体験	市アンモナイトセンターで化石発掘体験を行う。	20	4					
9	市民講座 【男女の出会い応援講座】20歳代編	1対1で会話を弾ませ交流を深めカップリングを目指します。	8	2					
10	市民講座 【男女の出会い応援講座】20～40歳代編	1対1で会話を弾ませ交流を深めカップリングを目指します。	20	2					
11	市民講座 【男女の出会い応援講座】30・40歳代編	1対1で会話を弾ませ交流を深めカップリングを目指します。	20	2					
12	市民講座 【男女の出会い応援講座】50・60歳代編 (前期・後期)	1対1で会話を弾ませ交流を深めカップリングを目指します。	40	2					
13	市民講座 【男女の出会い応援講座】親の代理婚活編	結婚希望者のプロフィールと写真を用い、親同士が1対1で会話をし、お見合いのセッティングをする。	10	2					
14	市民講座 【てくてく講座】磐城三藩の城下町を歩こう	磐城平藩、泉藩、湯長谷藩の城下町を歩きながら歴史を学ぶ。	14	1					
15	市民講座 【てくてく講座】ゆるゆると楽しく散歩・遊歩道 (前期・後期)	石森山、いわき公園の遊歩道を自然観察ガイドから植物の名前や説明を聞きながら自然を散歩する。	36	4					
16	市民講座 【てくてく講座】「むかし」の写真を見ながら「いま」の平を歩こう	平城の城下町や平地区を昔の写真と現在を歩きながら見比べ歴史を学ぶ。	15	1					
17	市民講座 大人だって自然と遊ぼう～まちなか公園編～	自然観察ガイドと文化エンター周辺の公園や河川敷で雑草や草花、木々などを歩きながら観察する。	16	4					
18	市民講座 アイくるダンスプロジェクト (前期・後期)	いわき市公認アイドル「アイくるガールズ」のダンス講師に、アイくるガールズのメンバーと一緒にダンスを学ぶ。	25	7					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
19	市民講座 明治前期、地域における建白・投書	廃藩置県後の民衆の言論から、地域の開化(近代化)や自由民権の源流の一端を探る。	30	1					
20	市民講座 初心者スマートフォン講座	スマートフォンを初めて使用する方を対象に基本的な操作から安全に使用するための知識を学ぶ。	15	5					
21	市民講座 身近な法律「民法」を知る	日常生活に身近な「民法」にはどのようなことが規定されているか、法律の歴史や特色を学ぶ。	30	3					
22	市民講座 終活実践！エンディングノート書き方講座	終活をするうえで大切なエンディングノートを専門家にアドバイスを受けながら実際に作成する。	20	2					
23	市民講座 認知症VR体験	VR機器を実際に着用し認知症の症状を体験する。	10	2					
24	市民講座 競輪って何？初めての競輪(前期・後期)	身近なレジャー「競輪」をいわき平競輪場で、場内の見学、競輪の仕組みや楽しみ方、車券購入方法について学ぶ。	30	1					
25	市民講座 アートの楽しみ方in美術館	市立美術館の企画展を学芸員の解説付きで学び楽しむ。	25	6					
26	市民講座 カラーセラピー講座	色の持つ力を生活に取り入れる方法を学ぶ。	20	6					
27	市民講座 ヨガ&ストレッチ講座(前期・後期)	ストレッチで体をほぐし、ヨガの正しい呼吸法や姿勢を学び、健康な体づくりを目指す。	35	7					
28	市民講座 キャッシュレス決済とそのトラブルについて学ぼう	カード決済、スマホ決済など、特徴や使い方、メリット、デメリット、そのトラブルについて学ぶ。	34	3					
29	市民講座 奏でよう！初めてのウクレレ講座	初心者向けに、ウクレレの技術を基礎から学ぶ。	15	6					
30	市民講座 よくみてえらぼう！栄養成分表示	栄養成分表示の義務化に伴い、成分表示の見方、自分に合った食品の選び方を学ぶ。	30	2					
31	市民講座 免疫カアップ講座	免疫力のあがる食材、生活、呼吸法などについて学ぶ。	14	7					
32	市民講座 消費生活について学ぼう	安全に消費生活を送るため、クーリングオフの仕方、悪徳商法の手口、消費者を取り巻く環境について学ぶ。	14	3					
33	市民講座 健康けん玉教室	けん玉日本チャンピオンにけん玉の技術を学び、健康な体づくりを目指す。	20	7					
34	市民講座 いわきの歴史～江戸時代・磐城平藩～	磐城平城の築城、小川江筋、元文一揆、戊辰戦争など、江戸時代の磐城平藩の歴史について学ぶ。	30	1					
35	市民講座 多肉植物と触れ合おう	多肉植物の育て方や増やし方、冬越しに向けた管理のポイントなどを実際に体験しながら学ぶ。	10	4					
36	青少年育成市民会議事業 おもしろ化学実験～スライムを作ろう～	楽しみながら科学の不思議に気づき、スライムを作る。	40	4					
37	青少年育成市民会議事業 親子で作ろう「無添加ハンドクリーム」	親子で無添加ハンドクリームを作り体験し、親子の絆を深める。	30	2					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
38	土曜学習推進事業 チャレンジ！けん玉教室	けん玉の様々な技に挑戦し、けん玉の楽しさを体験する。	36	7					
39	土曜学習推進事業 うめか夏休み教室 (2日間)	夏休みの宿題に挑戦する。	75	9					
40	土曜学習推進事業 走り方教室	正しい走り方を学び、持久走大会に向けてみんなと楽しく走る。	28	7					
41	土曜学習推進事業 チャレンジ！なわとび教室	なわとびの様々な飛び方に挑戦し、体の正しい動かし方を学ぶ。	47	7					
42	土曜学習推進事業 クラフトもの作り教室	自分のアイデアを生かし個性的な作品を作る。	57	6					
43	土曜学習推進事業 お天気クイズと気象実験	クイズや実験をとおして気象について学ぶ。	24	4					
44	いわき市民文化祭	各種団体、連盟や各地区の文化祭を開催する。	1,200	6	○			○	
45	市民講座 こども料理教室	料理の基本と食育について学びながら、学年の枠を越えた交流も図る。	8	2					
46	市民講座 旬の家庭料理教室	旬の食材を使ったさまざまな家庭料理を学ぶ。	10	2					
47	市民講座 腸活スープ とパン作り教室	免疫力をアップさせるなどの体に良い発酵食を使ったスープとパンを作る。	10	2					
48	市民講座 レディースセミナー豊間	講話、実習、移動教室等の毎回異なる内容の学習を通して、日常生活に役立つ知識等を楽しく学ぶ。	12	9					
49	市民講座 暮らしを彩る小物づくり教室	タイルやクラフトなどを使って、お部屋に飾るおしゃれな小物を作る。	9	6					
50	市民講座 終活と消費者トラブル	相続や終活などについてのトラブルや、その対処方法などを学ぶ。	8	3					
51	市民講座 ウイルスに負けない「心と体づくり」	健康やスポーツの専門家が提供するヨガやリンパケア等のプログラムにより、心身を整え、健康づくりとストレス解消を図る。	12	7					
52	市民講座 和裂で小物作り教室	和裂を使って、おしゃれで味わいのあるポーチや手提げ等を作る。	12	6					
53	市民講座 かたづけ収納術(初心者編)	いつか使うかもと、なかなか処分できない身の回りの品々について、簡単にできる整理・収納の仕方を学ぶ。	12	2					
54	市民講座 ハートプライズエクササイズ教室	社交ダンスのステップを基本とするエクササイズで、音楽に合わせてステップを踏み、足腰を鍛えて健康づくりに取り組む。	12	7					
55	市民講座 男の簡単家庭料理教室	男性でも手軽にできて、おいしい家庭料理の基礎を学ぶ。	12	2					
56	市民講座 サークル体験講座「塩屋崎健康吹矢」	腹式呼吸を行う「スポーツ吹矢」の基本を学び、健康増進とストレス解消を図る。	11	7					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
57	地域講座 シルバーリハビリ体操教室	年間を通して、健康維持や介護予防に効果的な「シルバーリハビリ体操」を学び、地域の高齢者の健康増進を図る。	17	7					
58	その他 夏休み物づくり教室	青少年の健全育成を目的に、夏休みに親子等でスノードーム作りを行った。 ※青少年育成市民会議豊間支部との共催事業	25	9					
59	その他 冬休み体験学習ツアー	青少年の健全育成を目的に、冬休みにいわき海浜自然の家で、室内ゲームと創作活動(万華鏡作り等)を行った。 ※青少年育成市民会議豊間支部との共催事業	15	9					
60	その他 高齢者学級 (豊間・薄磯・沼ノ内の三区ごとに開催)	高齢者の生きがいづくりと健康保持を目的に、年間を通して様々な講座を開催する。 ※三区の老人会との共催事業。	60	9					
61	(前期市民講座) 原子力防災と廃炉の現状を知る講座	いわき市における原子力防災体制を学び、福島第一原子力発電所現場を視察する講座。	14	3					
62	(前期市民講座) シニアのためのスマホ講座「買物・予約」編	スマホで買物や予約ができるようになるためのシニア向けの講座。	15	5			○		
63	(前期市民講座) 高久刃物研ぎ教室Ⅳ	家庭にある刃物の砥ぎ方を基本から学ぶ講座。	8	5					
64	(前期市民講座) アレルギーを持つ子のお菓子講座	アレルギーを持つ子供が食べられるお菓子作りを学ぶ講座。	6	2					
65	(市民講座) ミュージアム高久 ～いわきのひと・ものはほかの地域とどのようなつながりを持っていたのだろうか～	高久にある総合博物館という設定で、いわきの歴史や文化を学ぶ講座。	15	6					
66	(前期市民講座) マイレーザークラフト講座	レーザークラフトをやってみたいという人のための入門講座。	6	2					
67	(前期市民講座) 語り部と訪ねる「いわき震災伝承みらい館」	震災10年を経過し、震災語り部とともに「いわき震災伝承みらい館」訪ねる講座。	15	1					
68	(前期市民講座) 理学療法士から学ぶ健康教室	健康づくりについて、理学療法士から姿勢改善や痛みを予防するトレーニングを通じて学ぶ講座。	10	7					
69	(市民講座) 庭の植木を剪定しよう	庭の植木の選定の仕方を職人さんから学ぶ講座。	10	2					
70	(前期市民講座) 知れば便利なマイナンバーカード	マイナンバーカードについての知識を学び、受講後交付申請もできる講座。	17	5			○		
71	(市民講座) バラ入門	バラの知識や育て方について基礎から学び、バラのよさを味わう講座。	14	5					
72	(後期市民講座) 高久刃物研ぎ教室Ⅳ	家庭にある刃物の砥ぎ方を基本から学ぶ講座。	8	5					
73	(後期市民講座) マイレーザークラフト講座	レーザークラフトをやってみたいという人のための入門講座。	14	2					
74	(後期市民講座) 理学療法士から学ぶ健康教室	健康づくりについて、理学療法士から姿勢改善や痛みを予防するトレーニングを通じて学ぶ講座。	10	7					
75	(市民講座) 知れば便利なマイナンバーカード	マイナンバーカードについての知識を学び、受講後交付申請もできる講座。	18	5			○		

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
76	(地域事業)ジュニアリーダー学級	地域の高齢者が健康や文化的な活動をととして、生き生きとした日常生活を送ることができるように支援する事業。	7	9					
77	(地域事業)わくわくサロン高久	学校ではなかなかできない体験活動を通して、次世代の地域の子供たちの育成を支援する事業。	14	9					
78	「藤間っ子」土曜学習	サークルや地区民が集い協力し、成果発表や様々な交流活動を通して地域を活性化を図る事業。	24	9					
79	学校・家庭・地域パートナーシップ事業	地域の人材を活用して、学校の教育活動を支援する事業。	52	9					
80	市民講座 夏井セミナー	講話や実習、移動教室等を通して幅広い教養を身に付ける。生活の中に「学びの時間」を取り入れ、新しいことにチャレンジする。	22	9					
81	市民講座 マイ花壇をつくりましょう	土づくりから花苗の植付け方・育て方、肥料の与え方等の基礎を学ぶ。自宅の花壇づくりに活かすことを目的とする。	24	2					
82	市民講座 ヨガで健康づくり<前期>	日頃の喧騒から離れ、ヨガでゆっくり体を動かしながら健康づくりを学ぶ講座。	16	7					
83	市民講座 新舞踊を楽しく踊りましょう	踊りの基本を学びながら脳を活性化し、体力を維持する。日頃の疲れを癒し、心身をリフレッシュする講座。	5	7					
84	市民講座 いわきの歴史Ⅱ	いわきに建てられたお城について学ぶ。城の歴史、種類、構造、役割等専門的な知識や鑑賞方法を習得する。	20	1					
85	市民講座 つくろう！おれの一品つまみ	プロの本格和食料理人が酒の肴になる一品を教授する。食卓に手作りの一品を加える男性のための料理教室。	5	6					
86	市民講座 ヨガで健康づくり<後期>	日頃の喧騒から離れ、ヨガでゆっくり体を動かしながら健康づくりを学ぶ講座。	16	7					
87	市民講座 アロマテラピーを楽しみましょう	アロマの基本を学び、実技を通して製品づくりをする。集中力を高めたり、鎮静効果をもたらしたりすることで、心身をリフレッシュする。	12	2					
88	市民講座 みんなで歌おう	正しい発声の仕方を学び、昔懐かしい曲を歌う。声を出すことでストレスの解消にも最適です。	15	6					
89	市民講座 踊ろう！リズムステップダンス	曲に合わせてステップダンスをします。簡単なダンスを楽しみながら脳と体を健康に保ちます。	15	7					
90	市民講座 パワーフィットネス	ヨガの動きを基本に、より負荷をかけた運動を楽しみながら身体を健康に保ちます。	15	7					
91	市民講座 わくわく陶芸教室Ⅰ	作陶の基礎を学び、暮らしを彩る自分だけの器(焼き物)をつくりをします。	12	6					
92	市民講座 わくわく陶芸教室Ⅱ	作陶の基礎を学び、暮らしを彩る自分だけの器(焼き物)をつくりをします。	12	6					
93	市民講座 初めてのスマホ<入門編>	高齢者(60歳以上)を対象に、元気で生き生き心豊かな楽しい時間を過ごす。	16	9			○		
94	市民講座 シルバーリハビリ体操	高齢者(60歳以上)を対象に、健康維持や介護予防に効果的なリハビリ体操を学び、健康増進を図ります。	11	7					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
95	市民講座 夏井橋学園	高齢者(60歳以上)を対象に、元気で生き生き心豊かな楽しい時間を過ごす。	11	9					
96	土曜学習<共催> 藤間っ子土曜学習(夏井分)	地域の特性を生かし、学校ではできない経験を通して、家庭・学校・公民館が連携して「生きる力」を身に付けさせる。	19	9					
97	市民講座 草野市民セミナー	教養講座や健康講座など毎回違うテーマで講義を行い、受講の楽しさ、笑顔、仲間づくりを目的とする。	45	9					
98	市民講座 ひよこ親子クラブ(前期)	季節に合わせた制作活動、リズム体操、スキップ遊びやプール遊び及び戸外活動等を通して親子で楽しむ講座。	30	2					
99	市民講座 いわき市の歴史秘話	いわき市の奥深い歴史について学び先人がいかに「いわき」を創ってきたかを思いめぐらす講座。	30	1					
100	市民講座 コロナに負けない!「免疫力アップ体操教室」	コロナに負けない体づくりを、リンパ系循環機能向上を中心に実践する講座。	15	7					
101	市民講座 コロナに負けない!「笑い与健康」	コロナに負けない免疫力アップは笑いからをテーマに講師が楽しい落語や演芸で心の底から笑いを引き出し、体の免疫力を向上させ心身ともに元気にする講座。	30	7					
102	市民講座 コロナに負けない!「絵はがき教室」	コロナの影響により親しい人やお世話になった人になかなか会えない中において、1カットの「絵はがき」を添えて近況を伝える講座。	15	6					
103	市民講座 コロナに負けない!「大正琴教室」	日本人の心の琴線にふれる音色を持つ「大正琴」を初歩から学び楽しむ講座。	11	6					
104	市民講座 コロナに負けない!「アロマで免疫力アップ」	マスクにエエ夫しアロマの力でリラックス効果を得る方法を学び、また、ハーブの活用法や全身の免疫力を高める方法を習得する女性のための講座。	12	7					
105	市民講座 ひよこ親子クラブ(後期)	季節に合わせた制作活動、リズム体操、スキップ遊びやプール遊び及び戸外活動等で親子で楽しむ講座。後期でも実施した。	20	2					
106	市民講座 いわき市の歴史秘話	いわき市の奥深い歴史について学び先人がいかに「いわき」を創ってきたかを思いめぐらす講座で後期も実施。	20	1					
107	市民講座 笑い与健康(後期)	コロナに負けない免疫力アップは笑いからをテーマに講師が楽しい落語や園芸で心の底から笑いを引き出し、体の免疫力を向上させ心身ともに元気にする講座。後期も実施。	20	7					
108	市民講座 ゆったり体操クラブ	ゆったりゆっくり自分のペースで体操を行い、身体をやさしく鍛えて健康生活を目指す講座。	15	7					
109	市民講座 誰でも簡単!エアロビ教室	大人のためのエアロビ運動でそのリズムに合わせて身体を動かすことで、健康維持、体力向上を目指す講座。	12	7					
110	市民講座 セルフケア体操教室	呼吸を整え静かに心と体と向き合い、ストレスを和らげる体操を学ぶ女性を限定とした講座。	15	7					
111	市民講座 楽しく学ぶ!認知症予防講座	セカンドライフを安心して暮らすために、民間企業で活躍する専門講師を招いて予防法等を分かりやすく解説する講座。	29	7					
112	市民講座 ステップアップ 手ごねパン教室	添加物を使わない美味しい手ごねパンの応用を学びます。焼きたてのパンを味わう。	24	2					
113	市民講座 お菓子工房あかい	お菓子作りを基礎から学びます。スポンジから焼き菓子、デコレーションまで楽しくお菓子作りを体験する。	24	2					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
114	市民講座 から揚げ道場	鶏唐揚げをいろんな味付けて、美味しくいただく料理教室。	15	2					
115	市民講座 春・冬の寄せ植え教室	季節に合わせた寄せ植えを作ります。植物の管理の仕方学ぶ。	20	9					
116	市民講座 ふれあいベビーMom	親子で呼吸を合わせながら、スキンシップやアイコンタクトなどベビーとママの信頼関係を深める。	12	2					
117	市民講座 焼き物教室中級	焼き物の応用を学び、オリジナルの焼き物作りをする。	4	6					
118	市民講座 クラフトバンド教室	手芸用の紙ひも「クラフトバンド」を使って、おしゃれなバッグを作る。	10	6					
119	市民講座 プリザーブドアレンジフラワー教室	生花や葉を特殊な液の中に沈めて、水分を抜いた素材に色を付けた花を花器に入れ、半永久的に楽しめる自分へのプレゼントを作る。	14	6					
120	市民講座 プリザーブドリースフラワー教室	生花や葉を特殊な液の中に沈めて、水分を抜いた素材に、色を染めた花を使ってオリジナルリースを作る。	14	6					
121	市民講座 手軽なランチ	旬な食材を使って、様々な国の料理を楽しみ、手軽にできるランチづくりにチャレンジする。	12	2					
122	市民講座 免疫アップcooking	免疫力を高め、新型コロナウイルスに負けない身体づくりをする料理教室。	6	2					
123	市民講座 アンチエイジング「ヨガ」	音楽に合わせてゆっくりと身体を動かします。いつまでも若々しい心と体を保つ。	10	7					
124	市民講座 ちびっこキッズ	親子で遊んだり運動したり、就園前の食育や集団の楽しさを体験する。	14	2					
125	市民講座 中華料理教室	ご家庭でもおとなしができる中華料理を作る。	12	2					
126	市民講座 クリスマス料理教室	クリスマスにぴったりな料理を作る。	12	2					
127	市民講座 ストレッチ＆フラレッシン	運動不足解消やダイエットに効果的なストレッチやフラを学び、ご家庭でも続けられる運動をたくさん体験する。	10	7					
128	市民講師活用事業 メディア講習会	いわき市立赤井中学校1～3年生を対象に、情報モラル(携帯電話・スマホのトラブルと対象方法)教育を実施する。	115	5					
129	市民講座 「アートを楽しむ方inいわき市美術館」	美術館のセミナー室で学芸員からアートの開設を受けた後、展示室で観覧する。	15	6					
130	市民講座 「たのしい料理教室(前期・後期)」	手ごろな食材を使い、栄養バランスを考えた家庭料理を楽しく学ぶ。	9	2					
131	市民講座 「飯野市民セミナー」	絵本セラピー、アンガーマネジメント入門、終活、消費生活、交通安全、健康など、社会生活を安心して送るために必要な課題について学び、教養を高める。	15	2					
132	市民講座 「健康ピラティス講座」	姿勢改善、柔軟性向上及び腰痛予防に有効なエクササイズを学ぶ。	12	7					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
133	市民講座 「シニアのためのスマホ活用講座(入門編)」	スマホの機能と基本操作を電源の入れ方からゆっくり学ぶ。	12	9					
134	市民講座 「シニアのためのスマホ活用講座(アプリ編)」	アプリを選ぶ時の注意やスマホへのアプリの入れ方などを、ゆっくり学ぶ。	12	9					
135	市民講座 「シニアのためのスマホ活用講座(災害対策編)」	緊急速報や災害伝言板などスマホを使った災害対策から役立つ情報の取得方法を学ぶ。	12	9					
136	市民講座 「古文書解読入門(水曜コース)」	江戸時代の古文書を解読し、知られざるいわきの歴史を探る。また古文書収集保存の現状も学ぶ。	10	1					
137	市民講座 「古文書解読入門(土曜コース)」	江戸時代の古文書を解読し、知られざるいわきの歴史を探る。また古文書収集保存の現状も学ぶ。	10	1					
138	市民講座 「キラキラ体験隊」	レクゲーム、アート体験、けん玉、防災クイズなど、毎回異なるテーマで体験し、協調性と自己肯定感を育む。移動学習もあります。	12	2					
139	市民講座 「親子ふれあい広場(前・後期)」	絵本の読み聞かせや、ふれあい遊び、簡単な工作など、親子の共通体験を通して、子育て不安の軽減を図る。	10	2					
140	市民講座 「モノとココロのととのえ講座」	あふれるモノに振り回されている生活を見直し、片付けとココロのととのえ方を学ぶ。	15	2					
141	市民講座 「ロボットサッカープログラミング教室」	プログラミングの基本的な考え方を学び、ロボットサッカーのプログラム作りに挑戦する。	6	5					
142	市民講座 「旬の野菜を使い切るワークショップ(夏野菜)」	我が家流を情報交換しながら、献立を決めるところから始め、美味しいもったいないを実践する。	9	2					
143	市民講座 「飯野の歴史散歩」	飯野地区のありし日の自然や社会の出来事を学ぶとともに、古社寺、史跡名所地を中心に歴史散歩する。	15	1					
144	市民講座 「Let'sハートフライズ」	フルツヤルンパ等の社交ダンスのステップを基本に、音楽に合わせて体を動かす「ハートフライズ」を体験する。リズムに乗って楽しく体力作りをする。	15	7					
145	市民講座 「ウクレレ教室(入門編)」	初めてウクレレを弾く方を対象に、基本的な演奏法の学習及び簡単な楽曲の練習を行う。	10	9					
146	いわき市青少年育成市民会議飯野支部 市民講師活用事業 親子ふれあい事業 「親子アート体験」	軽量粘土に水彩絵の具を混ぜオリジナルの粘土を作って、土偶や埴輪を作る。	20	2					
147	いわき市青少年育成市民会議飯野支部 市民講師活用事業 親子ふれあい事業 「プログラミングでドローンを飛ばそう」	小学5年生から中学3年生までの親子を対象に、プログラミングの概要説明と実用ドローンが予想通りに作動するかを自分の目で確認しながら、プログラミング入力を体験した。	9	5					
148	市民講座 「雑作り教室」	国産小麦とボリ袋を使って中華麺やパスタを作り、食に対する理解を深める。	10	2					
149	市民講座 子どもジュニアフラ入門	フラダンスやタヒチアンダンスの基礎から学ぶ。	16	7					
150	市民講座 親子で♡は～じめの1歩	簡単な工作や読み聞かせ、リズム遊び等を通して楽しく親子のふれあいや仲間との交流を深める。	10	2					
151	市民講座 親子で♡いっしょに♡たのしくあそぼ!!	親子で工作したり遊んだり、運動しながら仲間との交流を深める。	12	2					



No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
152	市民講座 中高年健康山歩き入門	山歩き初心者の方を対象に、装備、疲れにくい歩き方、持久力を高めるトレーニング等を学ぶ。	20	7					
153	市民講座 マナビストin中央台	公園の自然観察やまちの宝さがし等、中央台の魅力を発見し楽しく学ぶ。	26	2					
154	市民講座 そば打ち教室	そば作りの基本を学び、食に対する理解を深める。	10	2					
155	市民講座 フレイル予防講座	フレイルを予防するための知識を学んだり、体操で体を動かしたりして健康増進を図る。	30	7					
156	市民講座 親子で♡は～じめの1歩！！	簡単な工作や読み聞かせ、リズム遊び等を通して楽しく親子のふれあいや仲間との交流を深める。	10	2					
157	市民講座 親子でいっしょに♡たのしくあそぼ！！	親子で工作したり遊んだり、運動しながら仲間との交流を深める。	10	2					
158	市民講座 まちの自慢をYouTubeで発信！	中央台の情報をYOUTUBEで発信。小中学生でも動画発信できるよう基礎知識を学ぶ。	19	2					
159	市民講座 スマートライフ体験講座	スマホアプリ、Zoomの使い方からAR、VR、体験まで楽しくITについて学ぶ。	20	5	○		○		
160	市民講座 美顔トレーニング講座	たるみがちな顔の筋肉の鍛え方や頭痛、肩こり、歯ぎしりの解消方法、顔のお手入れ方法、印象的なアイメイクの仕方を学ぶ。	20	7	○	○	○		
161	市民講座 クリスマスリースを作りましょう	フレッシュなユーカリやゴールドクレストなどを使ってグリーンリースを作る。	10	6					
162	土曜学習 (中央台みなみ) 第3回おなか元気教室	おなかのしくみと菌の種類やうちから、生活リズムを学ぶ。	14	8					
163	土曜学習 (中央台みなみ) 第7回お天気教室	天気図の見方や地球環境の変化を学ぶ。	9	8					
164	土曜学習 (中央台みなみ) 第8回中央ウォークラリー	班ごとにウォークラリーを行い、仲よく協力することの大切さに気付く。	9	8					
165	市民講座 (平窪こども自遊学校)	学校ではなかなか学べないことにスポットを当て、地域との交流や体験活動等を通じて協調性や自主性を養う。	15	9					
166	市民講座 (歴史講座「いわきの修験道を探る」)	いわきに残された歴史資料を読みながら山伏の実態に迫る。	15	1					
167	市民講座 (簡単旬の料理教室)	食材の栄養と効能を活かし、免疫力を高める料理、ヘルシーな料理を学ぶ。	12	2					
168	市民講座 (にっこり筆文字教室)	身近にある筆ペンの「独自な使い方」を学び、個性あふれる暑中見舞いはがき等を制作する。	12	6					
169	市民講座 (平窪リズムジャンプ教室)	音楽に合わせて様々なジャンプ運動をする「リズム感」を高めることで運動能力の向上と健康維持に努める。	15	7					
170	市民講座 (ボディワーク&セルフケア)	足裏のケアや正しい歩き方を学び、リンパケア、身体全体の体操をして、コロナに負けない身体づくりをする。	15	7					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
171	市民講座 (平塚つまみ細工教室(初級編))	四角い布を折りたたみ花や蝶をつくる日本工芸を学ぶ。	30	6					
172	市民講座 (防災・減災教室)	大雨や豪雨時による土砂災害、河川洪水から我が身を守るために、災害時にはどう行動をとるべきなのかを学ぶ。	15	9					
173	市民講座 (「いわき野菜アンバサダー」養成講座)	いわきの野菜の特徴や魅力について学ぶ。	15	3					
174	市民講座 (さあ、はじめましょう！楽しい「整理収納(初級編)」)	整理とは？片付けとは？整頓とは？収納とは？意味を考え整理収納の仕方を学ぶ。	12	2					
175	市民講座 (さあ、はじめましょう！楽しい「整理収納(中級編)」)	部屋の模様替え、庭の整理収納、お掃除の仕方を学ぶ。	12	2					
176	市民講座 (人生100年時代における「終活講座」)	相続や後見人制度、そして葬儀や介護、エンディングノートの活用方法など学ぶ。	15	2					
177	市民講座 (歴史講座「磐城騒動記」を読む)	白金書房復刻岩城資料第一巻(天明年間1781～1789岩城郡泉崎村大間金蔵が書写したもの)読み解きます。	15	1					
178	市民講座 (親子でみんなで楽しむ幼児講座)	音楽にあわせたダンスや楽しい運動をしながら子育ての情報交換や友達づくりをする。	25	2					
179	市民講座 (「男女の出会い応援講座」 カップリング大作戦30～40歳代編)	出会いがない独身男女、気軽に会話をはずませお互いのことを知り、カップリングを目指す。	18	9					
180	市民講座 (さわやかスケッチ講座(初級編))	線と水彩で描く方式によるスケッチの魅力を感じ、物や風景を観察し表現方法を学ぶ。	10	6					
181	敬老会連携 (笑いと健康講座)	落語やマジック、紙切り等の多彩な演技で楽しませて、笑いと健康の大切さを感じる。	52	9					
182	青少年育成市民会議平塚支部連携 (夏休みあすなろ教室)	夏休みの宿題の学習する機会を提供する。	5	2					
183	青少年育成市民会議平塚支部連携 (冬休みあすなろ教室)	冬休みの宿題の学習機会を提供する。	10	2					
184	市民講座 神谷女性セミナー	講話、実習、移動学習など、毎回違う内容で学習する。又、女性としての視野を広める。	42	9					
185	市民講座 篠笛教室	篠笛の傳くも凜とした音色で、ほたるこい、さくら等の曲を学ぶ。	12	6					
186	市民講座 全身ケアでアンチエイジング	可動域を広げ、動きやすい体を取り戻し、老廃物を流して全身をすっきりさせる運動を学ぶ。	15	7					
187	市民講座 なかよしキッズたんぼ組(前期)	ふれあい遊び、絵本の読み聞かせやボール遊び、季節の行事などを通して、親子のふれあいを深める。	20	2					
188	市民講座 カフェ・ド・神谷	美味しいコーヒーの淹れ方、コーヒー豆の選び方や保存法、食べ物との相性を学ぶ。	12	2					
189	市民講座 神谷未来塾～パルーンアートに挑戦！植物編～	桜やひまわりなど、風船を使っていろいろな植物を親子で作る。	14	6					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
190	市民講座 神谷未来塾～バルーンアートに挑戦！動物編～	陸上や海の動物など、風船を使っていろいろな動物を親子で作る。	13	6					
191	市民講座 人生いろいろ、落語もいろいろパート3	落語や寸劇等の多彩な演芸等を楽しみながら、笑いとの健康を体感する。	20	6					
192	市民講座 シニアのためのスマホ講座	高齢者を対象に、文字入力やアプリの利用など、スマホ操作の基礎を学ぶ。	15	2					
193	市民講座 なかよしキッズたんぼ組(後期)	クリスマスパーティーや正月遊びなど、季節の行事を楽しみながら親子のふれあいを深める。	20	2					
194	市民講座 神谷メンズ教室～ラーメン作りに挑戦！～	ポリ袋を使って、ラーメン用の中華麺を作り、男性としての家庭生活の充実を図る。	8	2					
195	市民講座 神谷メンズ教室～うどん作りに挑戦！～	ポリ袋を使って、うどんを作り、男性としての家庭生活の充実を図る。	8	2					
196	市民講師活用事業 メディア講習会	小学4、5年生が情報モラル、SNS利用上の注意点を学ぶ。	74	2					
197	青少年育成市民会議神谷支部との共催事業 教育講演会	小学6年生が落語の楽しさや歴史、講師の生き方を学ぶ。	50	6					
198	市民講座 キャッシュレス決済について学ぼう(前期)	クレジットカード、デビットカード、電子マネー、そして話題のスマホ決済など、それぞれの特徴と使い方をメリット、デメリットを学びます。6月～7月、4回実施	15	3					
199	市民講座 いちごキッズ	広い和室でお友達と一緒に元気に遊ばせながら、子供は楽しく、親は子育てのヒントを学びます。親子で参加。 6月～10月、5回開催	15	2					
200	市民講座 美術館で逢いましょう	いわき市立美術館で学芸員から企画展等の解説をお聞きします。地元の美術館をじっくりと味わいます。 4月、1回実施	20	6					
201	市民講座 楽しいお習字をはじめてみよう講座	小学3年生から始まる書道を、小学1年生から親子で体験します。筆で書く文字の面白さを学習します。 6月～7月、5回実施	10	6					
202	市民講座 手話入門講座	初心者を対象にあいさつや自己紹介などの手話を学びます。6月～7月、6回実施	14	2					
203	市民講座 俳句入門講座	俳句を始めたい初心者向けの講座です。俳句の基本を学び、四季や自然を表現してみます。 6月～7月、4回実施	15	6					
204	市民講座 顔ヨガ&体幹ヨガが若々しく	呼吸法やゆっくりとしたヨガの動きを取り入れた表情筋トレーニングを行い、表情豊かな美顔健康法と体幹強化を意識したヨガを学びます。 6月～7月、3回実施	15	7					
205	市民講座 いわき地方の合併と小名浜地域の変遷	旧小名浜町及び周辺、旧磐城市、そしていわき市に合併した小名浜地域の成り立ちや地域史を学びます。 6月～7月、4回実施	20	1					
206	市民講座 夏バテ予防！ 夏のアロマテラピー過ごそう快適な夏	猛暑の夏をうまく乗り切るため、アロマテラピーを用い、精油の機能を学びます。 6月～7月、4回実施	16	7					
207	市民講座 新聞の楽しい読み方講座	新聞の上手な読み方や活用術を新聞社の方から直接学びます。6月、1回実施	15	9					
208	市民講座 もっと楽しく健康づくり！講座	高血圧、メタボなどの生活習慣病予防、がんにならない体づくりのコツなどを保険のプロが伝授します。 6月、1回実施	9	7					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
209	市民講座 サークル体験講座 「楽しく体カアップ講座」	公民館登録サークルの皆さんと一緒にストレッチ、有酸素運動、リズム運動など、楽しみながら体カアップを目指します。7月、3回実施	11	7					
210	市民講座 サークル体験講座 「ガラスアクセサリー体験教室」	公民館登録サークルの協力を得て、ペンダントやイヤリングなど手作りアクセサリーを作ります。6月～7月、4回実施	8	6					
211	市民講座 キャッシュレス決済について学ぼう (後期)	クレジットカード、デビットカード、電子マネー、そして話題のスマホ決済など、それぞれの特徴と使い方やメリット、デメリットを学びます。10月～11月、4回実施	15	3					
212	市民講座 絵はがきの中の小名浜地区	明治時代に発行された絵はがきは、社会的出来事、祭り、広告など幅広い分野に渡り発行されました。講座では、絵はがきを通して小名浜地区の明治からの時代の変遷を辿ります。11月～12月、3回実施	15	1					
213	市民講座 楽しい折り紙講座	一枚の紙から動植物などの形を作る日本伝統文化の折り紙の世界を楽しみます。11月～12月、3回実施	13	6					
214	市民講座 顔ヨガ&骨盤低筋ヨガが生き生きと!	表情筋を鍛え表情を豊かにする顔ヨガと出産や加齢が原因で弱りやすい骨盤低筋の筋力維持を意識した骨盤低筋ヨガを学びます。10月～12月、6回実施	15	7					
215	市民講座 ステップアップ英会話教室	フランス人と日本人夫婦による英会話教室で、きめ細やかな指導が受けられます。講座は主に英語で行います。10月～12月、8回実施	10	8					
216	市民講座 楽しいアートフラワー教室	季節にあった様々な造花でオリジナルアートフラワーを作ります。花で心の栄養を補給しましょう。10月、1回実施	9	6					
217	市民講師活用事業 小名浜第三小学校 道徳教育	風呂敷のよさや使い方についてのお話と実演。 特別講師:根本紀太郎氏	65	1					
218	土曜学習 「ポスターを描こう」	夏休みの課題のポスターの描き方を公民館サークルの方に教えてもらう講座。 ①標語と絵のバランスを考えたポスターの下絵を描くことができる。 ②ポスターにおける標語の字形について知る。	19	6					
219	土曜学習 「魚市場を見学しよう」	地域の施設である小名浜魚市場を見学してその特長を知り郷土への誇りを持つ。 ①模擬のセリを経験し、流通の一端に触れる。 ②「常盤もの」の定義を知り、漁業に携わる方の心意気を感じる。	20	3					
220	土曜学習 「『再生可能エネルギー』について学ぼう」	「エネルギー」についてそれぞれの学年に合った、問題提起をし、「再生可能エネルギー」の大切さを感じる。(実験) ①再生可能エネルギー発電の種類について知る。 ②再生可能エネルギー発電の組み合わせの重要性について知る。	39	4					
221	土曜学習 「お正月飾りを作ろう」	正月には、行事に根差した伝統的な飾りがあることを知り、それを制作する。 ①しめ縄飾り、干支の飾りの作り方を知る。 ②完成まで根気強く取り組む。	42	6					
222	土曜学習 「ダンス・表現に挑戦しよう」	①自分の身体のいろいろな部分を使って、表現する楽しさやリズムに合わせて動く心地よさを味わう。 ②創作ダンスの体験を通して、友達と一緒に考えたり動いたりするコミュニケーション能力を養う。	31	7					
223	パートナーシップ推進事業 「職業講話」	中学3年生の生徒に、幅広い分野で働いている方々から仕事を選んだ理由などを聞き、進路を考える参考にさせる。	111	2					
224	パートナーシップ推進事業 「福祉を知ろう」	中学1年生に、福祉に携わっている方から現場の様子を聞き福祉に関心を持ってもらう。また、手話講師の方から手話を教えてもらう手話で自己紹介ができるようにする。(中学1年生対象)	101	2					
225	パートナーシップ推進事業 「郷土の伝統料理作りを通して、郷土について知ろう」	いわき市の伝統料理である「サンマのポーポー焼き」の由来と作り方を地域の人から学び、実際に調理し、地域の方と会食する。(6年児童対象)	16	2					
226	パートナーシップ推進事業 「ようこそ先輩へゆめをかかなえるために～」	小学校の卒業生を講師に招いて講話をいただき、児童が卒業生である先輩が夢に向かって努力したことを知り、あきらめずに頑張ることの大切さを再確認できる機会とする。	81	2					
227	パートナーシップ推進事業 「郷土の伝統芸能、三匹獅子について学ぼう」	地域の神社のお祭りに奉納される三匹獅子舞の由来を学び、実際に体験することで伝統芸能を継承していこうとする心情を育む。(小学3～5年生対象)	48	6					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
228	パートナーシップ推進事業 「先輩から学ぼう」	なぜこの仕事を選んだか、どのような進路を経てこの仕事についたか、中学時代にやっておくとよいこと、等の講話を聴き現在の学生生活に生かす。(中学1年生対象)	101	2					
229	市民講座 江名はつつつ女性学級	明るく楽しく潤いのある生活を送れるように、体験学習や講話等を通して知識を深め、新たな分野について学ぶ。	26	9					
230	市民講座 江名ことぶき学級	毎日より豊かに過ごすために、学習を通して見聞を広め、心身の健康を保つように仲間とともに学ぶ。	53	9					長寿会との共催事業
231	市民講座 ウクレレ教室(入門編)	初めてウクレレを弾く方を対象に、基本的な演奏法の学習及び簡単な楽曲の練習を行う。	15	6					
232	市民講座 Let'sハートフライズ!	社交ダンスのステップを基本に、音楽に合わせて体を動かすハートフライズを体験する。エクササイズをしながら体力作りを行う。	21	7					
233	市民講座 心も体もスッキリ! リラックスヨガ	ゆったりと呼吸をしながら全身から無駄な力を抜いて、心と体をリラックスさせるヨガを体験する。(託児あり)	15	7					
234	市民講座 気軽に挑戦! 絵手紙教室(春・夏編)	絵が苦手な方でも安心して気軽に楽しめる絵手紙教室を行う。	12	6					
235	市民講座 親子で挑戦! 夏休み絵手紙教室	夏休みの宿題にも役立つ、自分の思いや感じたことを心を込めて表現する絵手紙教室を行う。	19	2					
236	市民講座 お正月の玄関飾りを作ろう	手づくりのお正月飾りの作り方を学ぶ。	15	6					
237	市民講座 ガラス玉網掛け教室	浜の伝統文化であるガラス玉網掛けを学ぶ。	5	2					
238	市民講座 はんこを彫ろう	石の印材に一文字を彫って、自分だけのオリジナル印鑑を作る。	6	6					
239	市民講座 肩こり・腰痛など改善ストレッチ講座	日常生活を悩ませる肩こり・腰痛をすっきり解消するため、自宅でも出来るストレッチを学ぶ。	15	7					
240	市民講座 楽しいアーチェリー教室	精神を集中して的を射て点数を競うアーチェリーを学ぶ。	11	7					
241	市民講師活用事業 永崎小学校 メディア講習会	SNS利用上の注意点、個人情報、ネットいじめ等について学ぶ。	73	2			○		
242	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 江名小学校 さんまのポーポー焼き作り	地域の伝統料理「さんまのポーポー焼き」を通して、地域の方々との交流・親睦を図り伝統を継承する。	16	1					江名女性の会と連携
243	その他の共催事業等で開催した地域事業及びイベント 青少年絵手紙コンクール	絵手紙作品を募集し、優秀作品を選び表彰する。また、優秀作品でポスターを製作し、地区内の公共施設等に配布する。	430	2					青少年育成市民会議江名支部との共催事業
244	市民講座(ゆっくりエアロビク)	スローなリズムに合わせ無理なく身体を動かすことにより、健康維持と心身のリフレッシュを図る。	15	7					
245	市民講座(終活とエンディングノート講座)	これまでの人生を振り返り、実際にエンディングノートの作成を行う。	10	2					
246	市民講座(泉歴史講座)	赤玉奴行列で知られ、「寛政の改革」にも参画した泉藩主・本多忠壽とその時代について学ぶ。	30	1					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
247	市民講座(御朱印帳をつくらう)	自分だけの御朱印帳を作成し、神社やお寺を参拝したときに活用する。	10	2					
248	市民講座(はじめての篆刻講座)	石の印材に文字を彫り、色紙などに押すことのできる自分だけのハンコを作成する。	20	2					
249	市民講座(寄せ植え講座)	初夏の花々を使って季節に合わせた寄せ植えの技術を学ぶ。	10	4					
250	市民講座(スローエアロビク)	スローなテンポで身体を動かすことにより、基礎代謝を高める。	15	7					
251	市民講座(シニアのためのスマートフォン講座)	スマートフォン持ち始めの方を対象に、文字入力からアプリの利用など初歩の技術を学ぶ。	15	2			○		
252	市民講座(初心者向けのウクレレ講座)	ウクレレ初心者を対象に、ウクレレの基本的な演奏手法の習得、簡単な楽曲演奏を行う。	15	6					
253	市民講座(親子で作ろうクリスマスリース講座)	小学生とその保護者を対象に専門家の指導を受けながら親子で楽しくクリスマスリースを作成する。	20	2					
254	市民講座(お正月飾り講座)	自然の素材を用いたリース型の正月飾りを作成する。	10	4					
255	土曜学習 (渡辺地域の探検をしよう)	・大澤隧道を見学することで、当時の人々の願いを知り、自分の住んでいる町の歴史に興味を持つ ・友達と励ましあいながら、楽しく元気に歩ききる	17	1					
256	土曜学習 (マジック教室)	・人前で堂々と自分を表現できる力をつける ・レクチャーで学んだマジックを披露することでみんなを楽しませる楽しさを味わう	22	9					
257	土曜学習 (英語を学ぼう)	・基礎的な単語を使ったゲームや工作活動などを通して、英語に親しみ、英語を使う楽しさを味わう	9	8					
258	土曜学習 (再生可能エネルギー)	・エネルギー問題について知る ・再生可能エネルギー発電の種類について知る ・再生可能エネルギー発電の組み合わせの重要性について知る	18	5					
259	土曜学習 (サッカーをしよう)	・ボール扱いの基礎を知り、サッカーゲームを楽しむ	13	7					
260	市民講座 (渡辺フィットネス教室【女性編】)	・リンパケア、骨盤体操、ヨガ、エアロビクスなど、色々なターゲットの運動で、楽しく体を動かす講座	17	7					
261	市民講座 (渡辺フィットネス教室【男性編】)	・男性向けのエアロビクス講座で、ストレッチや筋トレも行い、脂肪燃焼、体カアップをおこなう講座	11	7					
262	市民講座 (日曜ギター教室)	・初心者向けのギター教室です。初めての方でも、基本から学べる講座	20	6					
263	市民講座 (わたなべ珈琲道場)	・自分のための最高の一杯を愉しむために、コーヒーマイスターから美味しいコーヒーの淹れ方を学ぶ講座	12	2					
264	市民講座 (わたなべ美ライフ講座)	・美と健康をテーマに、顔、手、足について学びます。自分に合ったアイメイク、いつでもどこでもできる指ヨガ、足を守り育てるフットケアについて学ぶ講座	31	7					
265	市民講座 (黒板アート教室)	・A4サイズの黒板に、動物や花など、クレパスを使って描きます。絵の苦手な方でも、コツを学べば素敵な作品ができる講座	8	6					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
266	市民講座 (サークル体験講座「ビーズ教室」)	・ビーズを使って、指輪やネックレス等のアクセサリーを作ります。製作方法を基礎から学ぶ講座	10	6					
267	渡辺小学校 (田んぼの学校、体験学習)	・渡辺小学校の5年生12人は、同校の近くの田んぼで田植えを体験。(5月・田植え、6月・かかし作り、7月・かかし立て、9月・稲刈り、10月・脱穀、12月・収穫祭を実施)	107	3					
268	女性セミナー	・唱歌や軽体操等を主に、自主的にテーマを決めて学習します。	41	2					
269	友愛訪問	・渡辺地区の85歳以上の高齢者宅を訪問し、長寿を祝して鉢植えを贈呈します。	103	2					
270	正月送りと小屋	・正月送りの伝統行事で、甘酒や味噌田楽を振る舞い、1年の無事を祈念します。(コロナ感染防止のため、飲食関係はなしで実施)	150	2					
271	土曜学習 鹿島おもしろ体験	地域で活動している人を講師に迎え、さまざまな活動を体験する。(手品、地元企業見学、防災クイズとゲーム、和太鼓、再生エネルギー実験、ダンス表現、紙飛行機)	33	9					
272	市民講座 いわきの防災取り組み講座	防災士を講師に、避難までの準備や注意点、避難ルートの作成や便利なグッズなどを学び、災害対策を自分ごととして考える。	8	2					
273	市民講座 初心者のバドミントン教室	手軽なスポーツ・バドミントンを基礎から学び、サークル化をすすめて健康増進の一助とする。	14	7					
274	市民講座 手話入門講座	手話を基本から学び、聴力障がいや手話への理解を深め、活動への参加を促す。	11	2					
275	市民講座 女性のフットケア	足が健康におよぼす影響の大きさを知り、健康増進に役立つ、靴の選び方や歩き方を学ぶ。	13	7					
276	市民講座 初めてのスマホ	スマートフォンの使い方を基本から応用まで学ぶ。	19	9			○		
277	地域講座 かしまレディースセミナー	毎回違うテーマで学習し、教養を深める。(ガラス工芸、健康体操、和紙工作、バドミントン、防災)	15	9					
278	市民講座 陶芸を楽しむ(10月コース、1月コース)	手ひねりと削りの工程を体験し自分だけの器(抹茶碗)を作り、陶芸の楽しさに触れる。	19	6					
279	市民講座 おとなのための絵本セラピー	絵本の読み聞かせから、グループワークで感想などを伝えることで、多様な価値観に触れ、多文化共生への気づきを促す。	11	6					
280	市民講座 音楽の楽しみ方×いわきアリオス	クラシック音楽を当時の社会状況や同時代の日本の状況の対比から読み解くことで、より音楽を身近なものとして感じるようにする。(おでかけチェンバロコンサート、音楽雑誌編集者の話、楽器の変遷)	33	6					
281	市民講座 腹話術で遊ぼう	人形を使用して腹話術でコミュニケーションを図るスキルを学ぶ。	5	9					
282	市民講座 健康に暮らす姿勢改善講座	筋肉を意識した正しい立ち方・座り方・歩き方と、日常生活でできる筋肉トレーニングを学ぶ。	15	7					
283	市民講座 地域再発見・地域活動家に聞く	地域活動の実践者を講師に、きっかけや実践を学び、地域活動へ関心を向ける一助とする。	16	2					
284	市民講座 スクラッチ&ロボットプログラミング講座	スクラッチソフト入力でゲームをつくり、LED信号点灯実験やロボットカーへの入力で、プログラミングの考え方の基本を学ぶ。	8	4					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
285	青少年育成市民会議鹿島支部共催 親子ふれあい事業・プログラミングでドローンを飛ばそう	福島工業高等専門学校の協力で、親子でドローンへの入力実験をし、プログラミングへの理解と関心を高める。	8	4					
286	市民講師活用 親子ふれあい事業・ ニューススポーツ体験	ポッチャ、カローリング、輪投げを親子の共通体験として楽しみ、地域の体育協会活動への関心を向けるきっかけとする。	15	7					
287	土曜学習「ダンスを踊ろう」	植田小、汐見が丘小、菊田小の3校合同により実施する。創作ダンスの基本を知り、自分の思いをリズムに乗せて、感じたことをリズムに合わせて表現し、身体で表す楽しさを感じさせた。また、ダンススクール生徒の模範演技を見たり、創作ダンス発表する場を設けたりした。	29	7					
288	土曜学習「南極・北極の自然を学ぼう」	植田小、汐見が丘小、菊田小の3校合同により実施する。越冬隊員として経験豊富な実体験をもとにした講話により、南極と北極の自然と生き物たちの世界を学び、自然環境を守ることの大切さについて考えた。対象を小学生とその保護者とした。DVD視聴もあり、各自の興味関心を高めることができた。	32	4					
289	土曜学習「ぼうさいアクションを身につけよう」	植田小、汐見が丘小、菊田小合同で実施する。災害時にはどのような行動をとるべきか、日ごろよりどうすれば自分の命や財産を守ることができるか、体験的活動を通して学ぶ。実際は、保護者をまじえた7つの班編成としてワークショップ形式で行う。保護者をアドバイザーにしたり、地域防災マップに活用したりすることにより具体的な防災知識を身につけることができた。	37	4					
290	学校・家庭・地域パートナーシップ推進 事業「植田小学校とまちづくり」	植田小学校4学年の社会科単元「地域で受け継がれてきたもの」の発展学習として「小学校がまちづくりのどのように役だったのか」先人の努力を考える時間を設定する。植田小学校が過去3回引越すことになった理由を豊富な資料をもとに考えさせ、学校がまちづくりのどのように関わってきたか理解することができた。	90	1					
291	学校・家庭・地域パートナーシップ推進 事業「鮫川と植田中学校」	植田中学校1学年が総合学習として実施する。植田中学校はどのような経過で今に至ったか、鮫川の流れの変化と合わせて考えさせた。中学校は鮫川の蛇行を直線化する河川改修などの関係で校舎が移転してきた経緯を理解させた。	130	1					
292	学校・家庭・地域パートナーシップ推進 事業「スポーツアスレチックアカデミー」	植田小学校6年生が二グループに分け、基礎体力育成プログラムとニュースポーツ「なんでも対抗戦」を交互に体験するようにした。基礎体力育成プログラムは「いわきFC講師」による指導、なんでも対抗戦は「植田公民館」による支援とした。なんでも対抗戦の種目は、輪投げ・スラックレール・ポッチャ・アキュラシー・皿回しの5種目である。	170	7					
293	学校・家庭・地域パートナーシップ推進 事業「いろいろ対抗戦」	植田小学校5年生と保護者が子どもチームと保護者チームがそれぞれ2つに分かれ、ニュースポーツ(皿回し・アキュラシー・スラックレール・輪投げ・空き缶積み・ポッチャ)を行った。種目別に得点を記入させ、後日、賞状を発行し賞賛した。	145	7					
294	学校・家庭・地域パートナーシップ推進 事業「折り紙体験」	植田小学校3学年の子どもと保護者が、親子で折り紙2種類「サンシャインスター」と「サンタ」を折った。当日は、いわきおがみの会(13名)の丁寧な指導により親子で2種類の折り紙を完成させた。親子で交流を深めることができた。	168	6					
295	市民講座 「座る立つ歩く基本講座」	座り方、立ち方、歩き方の基本について体を動かしながら学ぶ講座。正しく体を使うと、第一印象が向上するとともに、シェイプアップや体のゆがみの矯正にもなる。	15	7					
296	市民講座 「初心者のためのアイメイク」	第一印象を変えるアイメイクを学ぶ講座。	12	2					
297	市民講座 「吹きガラス体験」	ガラス工房でマンツーマンの指導のもと、本格的な吹きガラスを体験し、世界にひとつだけのオリジナルの花びん・グラスを作る講座。	8	6					
298	市民講座 「さわやか女性教室」	女性としての知識や教養を高めるための講話、さらなる視野を広げるための実習や健康体操等を行う。	10	6					
299	市民講座 「ベテランズサロン」	生きがいのある健康な生活を送るため、講話、実習等を楽しみ学ぶ。	10	6					
300	市民講座 「ちよっと上達子ども絵画教室」	学校、学年の違う仲間と交流を図りながら、絵画の基本を学ぶ。	8	6					
301	市民講座 「いわきの歴史」	いわきの歴史を、これまで収集された貴重な歴史資料等を基に学ぶ。	10	1					
302	市民講座 「はじめての篆刻」	石の印材に文字を彫って、世界に一つだけのハンコを作る。	10	6					
303	市民講座 「シニアのための暮らしとお金」	金融、保障、相続や贈与などの基本知識やライフプランの考え方をファイナンシャルプランナーが解りやすく説明する。	10	3					



No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
304	市民講座 「動画作成講座【初級編】」	動画を作成するうえで必要な撮影、編集のノウハウを学ぶ。	5	5					
305	市民講座 「こども書初め教室」	学校や学年の違う地域の仲間と交流を図りながら、楽しく書道を学ぶ。学校の課題にも取り組む。	16	6					
306	市民講座 「天気図を読む」	何気なく目にする「天気図」の見方を、気象予報士から学ぶ講座。気象の知識を身に付け、生活に活かしたり、自然災害について考える。	10	4					
307	市民講座 「終活講座」	自分らしい最後を迎えられるよう自ら企画し、エンディングノートを実際に作成する講座。	10	2					
308	市民講座 「御朱印帳をつくらう」	オリジナルの御朱印帳をつくる。	10	6					
309	市民講座 女子力up講座	毎回異なるテーマにもとづいて講話や実習、移動教室を通して視野を広げ教養を高めて、自分磨きをする。	16	2					
310	市民講座 ちびっこランド	親子で一緒にヨガや体操で体を動かしながら、親子のみならず親同士の交流を深め、子育ての悩みの解消を図る。	11	2					
311	市民講座 大人チャレンジ塾	生きがいのある健康で豊かな生活を送るため、様々な分野のもの作りを通して好奇心やチャレンジ精神を刺激し、学ぶ意欲を高める。	18	2					
312	市民講座 金山パン屋さん	生地こねから焼き上がりまでを学び、手作りパンの楽しさ、おいしさを味わうパンづくり講座。	11	2					
313	市民講座 園芸講座	花のある豊かな生活を送ることができるよう、季節の花を使った寄せ植えを中心にガーデニングの基礎を学ぶ。	15	2					
314	市民講座 おやこカフェ	親子でコミュニケーションを楽しみながら一緒にお菓子や軽食づくりに取り組み、親子のふれあいを深めるクッキング講座。	6	2					
315	市民講座 金山食堂	身近で手に入る食材やスパイスを使って、栄養満点で、味よし見た目よしのワンランク上の料理作りに取り組む。	9	2					
316	市民講座 ダンスdeエクササイズ	社交ダンスのステップを取り入れたエクササイズを通して運動不足解消や正しい姿勢づくりに取り組む。	18	7					
317	市民講座 修行体験「写経」	集中して写経に取り組む、心静かに自分と向き合い、自分自身を見つめ直す講座。	18	6					
318	市民講座 ヒップホップキッズ♪	リズムに乗って、楽しく笑顔いっぱい元気にヒップホップダンスを楽しむ小学生対象の講座。	13	7					
319	市民講座 ゆるヨガ教室	帰宅前のひと時、自分のペースでゆったりとヨガに取り組み、リンパの流れや血行を良くして自立神経を整え、健全な睡眠につなげ明日の活力を育む。	15	7					
320	市民講座 金山ガラス工房	ガラスとガラスを高温で焼いて融合させるガラスフュージングの技法でペンダントなどの小物づくりに取り組む講座。	15	6					
321	市民講座 漢詩を楽しむ	漢詩の名作を鑑賞しながら、漢詩の読み方、その作品から生まれた四字熟語や格言について学び、漢詩に親しむ。	13	6					
322	市民講座 ぶきつちよさんのクラフトレッスン	タイルやペーパーなどを使ってお洒落な壁掛けや小物などを作り、生活空間を豊かにするための講座。	14	6					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
323	市民講座 園芸国産(秋冬編)	土づくり、肥料の選び方や与え方等を学びながら、季節の花を使った寄せ植えを中心に実技に取り組み、園芸の基礎を身に付ける。	15	2					
324	市民講座 ちびっこランド	親子で一緒にヨガや体操で体を動かしながら、親子のみならず親同士の交流を深め、子育ての悩みの解消を図る。	12	2					
325	市民講座 ヒップホップキッズ♪	リズムに乗って、楽しく笑顔いっぱい元気にヒップホップダンスを楽しむ小学生対象の講座。	12	7					
326	市民講座 金山寿学級	生きがいのある健康で豊かな生活を送ることができるよう、講話・実習等を通して楽しく学ぶ。	13	9					
327	土曜学習 和太鼓に挑戦	和太鼓の打ち方や横笛の吹き方を学び伝統文化を体験する。	9	6					
328	土曜学習 バルーンアートに挑戦	バルーンを用いて、季節の行事に合った作品作りに取り組む。	27	6					
329	市民講座 ときめき陶芸教室	土と会話しながら暮らしを彩る自分だけの焼き物を作る陶芸教室。出来上がる過程をときめきながら楽しむ。	25	6					
330	市民講座 笑って健康になる講座	笑いは健康に大きな効果をもたらし、免疫力を高め、ストレスを和らげる効果があるので、アマチュア落語家の話を聞いて大いに笑い、健康になる。	15	7					
331	市民講座 お花を楽しむインテリア雑貨づくり	ハーバリウム、リース、壁飾りなど、季節の花を使って生活に潤いを運ぶインテリア雑貨づくりを楽しむ。	15	6					
332	市民講座 ワンランクアップの料理教室	季節や地域の素材を生かし、切り方やアレンジを工夫した、レストランの味のおしゃれな料理を作る	15	2					
333	市民講座 親子チャレンジクッキング	親子のコミュニケーションを楽しみながら、和食・洋食・中華の栄養バランスのよい料理を作る。	24	2					
334	市民講座 レディース講座	女性の心と体の健康維持や心豊かな暮らしをテーマに知識や教養を身に付ける。	15	3					
335	市民講座 レッツボクササイズ	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、日ごろのストレスを発散し、汗を流して、心も体もスッキリする。	15	7					
336	市民講座 アフタヌーンティーを楽しみましょう	紅茶の持つ文化や歴史を学びながら、おいしい紅茶の淹れ方やおもてなしを学ぶ。	15	6					
337	市民講座 みんなでゴスペル講座	世界中で歌われているゴスペル。リズムカルに歌って体を動かし楽しくハッピーになる。	15	6	○				
338	市民講座 ゆるゆるスッキリ夜の体操講座	一日の終わりに行うと効果的な運動を行う。リンパの流れをよし、リラクゼーションした後は、有酸素運動でよい睡眠へとつなぎ、免疫力を高めリフレッシュして明日への活力を養う。	15	7					
339	市民講座 香道 香りを楽しむ講座	旧磐城藩城主であった安藤家に伝わるいわき市の香道の伝統と文化を学ぶ。	8	6					
340	市民講座 ポーセラーツ教室	白陶器を自分好みのオリジナル食器になるように、ハンドメイドアートを楽しむ。	15	6					
341	市民講座 ママのやさしいスキンシップ	ママのやさしいマッサージで乳児とのコミュニケーションを楽しむ。	10	2					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
342	ひとみが輝くにしきの土曜学校	「オーガニックコットンの移植や収穫」「防災教室」「ドライフラワーでアートに挑戦」など多様な「土曜日ならではの学び」を通して、子どもたちに学ぶ意欲と実社会・実生活で役立つ力を育成する。	56	4					
343	市民講師活用事業 年末行事を地域の皆さんと楽しむ	段ボール工作やクリスマス飾りづくりや餅つきなど地域の皆さんと年末行事を楽しむ。	55	2					
344	オペラティックコンサートin錦公民館 2021	舞台上活躍するソプラノ歌手・バリトン歌手・琴奏者・ピアニストによるオペラティックなコンサート	43	6					
345	女性 女性のための「健康づくり栄養」講座	勿来町窪田地区を中心とした婦人会「勿来女性の会」の会員を対象に、老化予防やバランスの良い野菜摂取をテーマに講演を実施した(開催回数:2回)	26	7					
346	市民講座 LET'S FUN ウクレレ	ウクレレの扱い方をはじめ伴奏、アンサンブルなどハワイアの他にも幅広い曲でウクレレを学ぶ市民講座	8	6					
347	市民講座 リンパケア&骨盤ケア体操	リンパと骨盤をケアすることで体の調整や肩こり等を緩和する体操の市民講座	10	7					
348	市民講座 ズンバ	ダンスのステップとフィットネスの動きを融合し、ラテン系の音楽に合わせて踊るエクササイズを行う市民講座	14	7					
349	市民講座 就職活動向け！面接のマナー	基本的な所作や面接の実技等、社会人の就職活動に役立つ面接のマナーを学ぶ市民講座	3	5					
350	市民講座 座・立・歩の基礎	座り方、立ち方、歩き方等、基本的な体の使い方を学ぶ市民講座	8	7					
351	市民講座 はじめてのエアロビク	エアロビ初心者でも気軽にできる簡単なスローエクササイズを学ぶ市民講座	15	7					
352	市民講座 メノポーズケア	有酸素運動、ストレッチ、マッサージ、ツボ押しなどで血液の流れを改善し、体の不調を整えるための市民講座	7	7					
353	市民講座 おとなの弓道	姿勢を正し筋力を鍛えることで健康な体をつくることを目的に開講した市民講座	10	7					
354	市民講座 男の健康体操(サークル体験)	男性限定の健康体操サークルを体験する市民講座	5	7					
355	市民講座 名門山田豊齢者大学	毎日をいきいきと心豊かに過ごすため、講話、実習や移動教室を通して、様々な知識を得ながら地域の仲間と交流する。	15	9					
356	市民講座 山田レディースセミナー	日常生活に役立つ知識や情報を、いろいろな体験で学び、いつまでも素敵なおしゃれなレディーでいられるように磨きかける講座。	15	9					
357	市民講座 着物のリメイク講座	型紙を使わないで、羽織るものとワイドパンツの作り方を学びます。リメイクしたい着物と裁縫道具をお持ちください。 ※はじめて受講される方を優先します。	10	6					
358	市民講座 手作りパンを焼こう	楽しく手作りパンの基礎を学ぶ。	12	2					
359	市民講座 ママと一緒に(ベビーマッサージ)	ベビーマッサージを中心に、ふれあい遊びを通して、親子の関わりを深め、産後ママのボディケアと体力回復、育児ストレス軽減解消を図る。	12	2					
360	市民講座 勿来の静けさ探訪	シャガの花と三重塔の高蔵寺、瞑想を体験し江戸時代の朱印状を鑑賞する松山寺、座禅体験の浄円寺。3カ所の寺社を巡る。	11	1					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
361	市民講座 体リフレッシュサロン	シャガの花と三重塔の高蔵寺、瞑想を体験し江戸時代の朱印状を鑑賞する松山寺、最後は、座禅体験の浄円寺。3カ所の寺社を巡ります。 (※現地集合です)	15	7					
362	市民講座 御朱印帳を作ろう	表紙は、講師の先生によって選び抜かれた絵柄から好みのものを選び、中に入れる和紙は一枚一枚丁寧に折り、オリジナルの御朱印帳を作る。	12	6					
363	市民講座 布ぞうり教室	当館恒例の講座で、古布を有効活用し、地元講師による指導のもと、履き心地グッドな自分にピッタリな草履を作る。	15	6					
364	市民講座 やさしい文芸教室	さまざまな文芸にふれながら、自分の思いを自分史や創作など体験する。	6	6					
365	市民講座 やまだ親子わんぱく体操教室	親子で一緒に楽しく体操をする。	9	7					
366	市民講座 シニアのためのスマホ活用術	スマホの機能と基本操作、アプリを選ぶ時の注意点やアプリの入れ方、災害時の情報の取得方法などを3回にわたって学ぶ。	12	5					
367	市民講座 折り紙で作ろう	日本の伝統文化であるおりがみを通して、季節感のあるものを折る。	8	6					
368	市民講座 パワーストレッチ教室	自分のからだに向かい合って、塗ばった部分を気持ち良く緩め、様々なストレッチ等で身体中を動かす。	11	7					
369	市民講座 山田三種道場	1回目は手打ちそばの作り方、2回目は手打ちうどんの作り方、3回目は手打ちラーメンの作り方を学ぶ。	12	2					
370	市民講座 こんにやく作り体験	ダイエットに最適な食材「こんにやく」を、粉から作り、手作りならではの歯ごたえと味を楽しむ。	12	2					
371	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業「山田奴」	菊田小5年生が山田地区に伝わる伝統芸能「山田奴」にふれることで、郷土への愛着を育み、次世代を担う子供たちに、貴重な地域文化を継承する機会をつくる。	83	1					
372	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業「ねぎの皮むき体験」	山田地区では、多くの畑で長ネギが作られている。菊田小3年生が生産者から、直接、ネギ作りのお話を聞き収穫体験等を通して、自分の住んでいる地域を知る機会を創出する。	81	1					
373	土曜学習 和太鼓体験	菊田小の希望した児童が、和太鼓に触れて、演奏に挑戦する。	23	6					
374	土曜学習 再生エネルギーを考える	菊田小の希望した児童が、再生可能エネルギーにも色々あることを知り、いろんなゲームを通して考える。	37	4					
375	土曜学習 茶道体験	茶道(心を落ち着かせてお茶を点てて、お客様に振る舞う儀式)を体験し、日本の伝統文化を理解する。	36	6					
376	防犯・あいさつ・交通安全標語及びポスターコンクール	防犯・あいさつ・交通安全・いじめ対策などを題材とした標語やポスターを菊田小学校全児童から募集して、青少年の健全育成の啓発を図り、優秀作品を表彰する。	440	2	○				
377	市民講師活用事業 「四時若鼓太鼓を学ぶ会」	川部地区伝統芸能の四時若鼓太鼓の歴史と技法を学ぶ。9月14日・21日の2回実施。 川部小学校学習発表会にて成果発表。	17	6	○				市民講師活用事業として、川部小学校の依頼により小学校主体で実施。
378	市民講座「坐禅体験会」	地元川部町の浄円寺にて、住職の指導のもと「坐禅」の方法を学び体験する。	19	6					
379	市民講座 「カフェラッチ(ワンプレート編)」 前期・後期	栄養士を講師に、ワンプレート料理のレシピと調理法を学び、調理実習を行う。過程で学んだことを実践することにより、生活の充実へとつなげる。	12	2					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
380	市民講座「エコクラフトの花結び編み教室」	工芸教室の先生方を講師に、手芸用のクラフトテープを使って花結びの作り方を学び、それをつなぎ合わせて実用的なバッグ、一人一人が作り上げる。作り上げたものは、利用して実生活に役立てる。	12	6					
381	市民講座「けんこう体爽教室」	ヨガやストレッチの軽運動を通して、運動不足や健康増進に役立てる。学んだことを日常生活で実践するものとする。	15	7					
382	市民講座「お正月飾り作り教室」	身近にある素材を用いて、「お正月飾り」を手作りする。12月に実施することにより、お正月には自宅の玄関に飾ることを目的としている。	12	6					
383	市民講座「川部シニア教室」	座学や施設の見学、様々な活動を体験することによって、地域高齢者の心豊かな生きがい作りのサポートをする。	19	9					
384	市民講座「三種道場」	いわきそば塾の会員の方を講師に、三種類の麺「そば・うどん・ラーメン」の打ち方を学び、実際に自分で打って味わう。各家庭でも実践することにより、生活を豊かにすることにつながる。	7	2					
385	市民講座「着物のリメイク教室」	いらなくなったタンスに眠る「着物」をリメイクして、羽織るものとワイドパンツの作り方を学ぶ。リメイクしたい物は各自持ち寄るものとする。	10	6					
386	(市民講座) 関船大学	関船大学は長年続く常磐公民館の定番講座です。充実した生きがいのある人生を送れるよう、教養講座をはじめ幅広く学ぶ。 【時期:10月～1月、回数:4回】	34	9					
387	(市民講座) フラの街で踊ろう！小学生フラダンス教室	常磐地区はフラ文化発祥の地であり、フラダンスサークルも盛んに活動しています。そんなフラの街で、フラダンスの基本とその魅力について学ぶ。 【時期:6月～11月、回数:8回】	19	7	○				
388	(市民講座) いつでもどこでも家でもエクササイズ	簡単な動きや身近にあるものを使い、体幹を刺激する鍛え方を学び、無理せず楽しく運動する。 【時期:7月～10月、回数:4回】	39	7					
389	(市民講座) My篠笛を吹いてみよう	塩ビ管で自分だけの篠笛を作成し、篠笛を基礎から学び、素敵な音色を奏でてみる。 【時期:7月～10月、回数:3回】	8	6					
390	(市民講座) いわき発・歳月からの伝言2022春	講師の著書「いわき地方の生活記録史 いわき発・歳月からの伝言」を題材とした郷土学講座です。 【時期:7月、回数:2回】	23	1					
391	(市民講座) 読み聞かせを始めてみよう	語彙力が伸びたり、感受性が豊かになるなど、様々な効果があるとされている「こどもへの本の読み聞かせ」について、家庭で読み聞かせを始めるキッカケを作る。 【時期:7月、回数:2回】	18	2					
392	(市民講座) 地域学常磐炭鉱物語	かつて日本の地域産業を支えた常磐炭鉱の石炭。その石炭採掘の歴史をはじめ、当時の状況などを学び、黒ダイヤの魅力にふれてみる。 【時期:7月、回数:2回】	19	1					
393	(市民講座) 夏のアロマテラピー(平日開催)	暑さが続く夏バテなどの疲れが出てくるときがあります。そんな疲れをアロマテラピーで癒す方法を学びます。 【時期:7月、回数:2回】	12	9					
394	(市民講座) 夏のアロマテラピー(土曜日開催)	暑さが続く夏バテなどの疲れが出てくるときがあります。そんな疲れをアロマテラピーで癒す方法を学びます。 【時期:6月、回数:2回】	12	9					
395	(市民講座) 関船そば打ち道場2021	そば打ちの基本的な技術と楽しさを学び、腕を磨いて手打ちの「年越しそば」に挑戦してみる。 【時期:11月～12月、回数:6回】	12	2					
396	(市民講座) いわき発・歳月からの伝言 2022 秋	講師の著書「いわき地方の生活記録史 いわき発・歳月からの伝言」を題材とした郷土学講座です。 【時期:10月～11月、回数:4回】	22	1					
397	(市民講座) 秋のアロマテラピー(平日開催)	秋から冬へ乾燥と寒さが増してくるこの季節にアロマテラピーで心と体を癒す方法を学びます。 【時期:11月、回数:2回】	12	9					
398	(市民講座) 秋のアロマテラピー(土曜日開催)	秋から冬へ乾燥と寒さが増してくるこの季節にアロマテラピーで心と体を癒す方法を学びます。 【時期:11月、回数:2回】	12	9					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
399	(市民講座) 御朱印帳をつくらう	神社や寺院を参拝し、御朱印を集める人が増えています。手作りの御朱印帳を持って、参拝に役立てませんか。【時期:10月、回数:1回】	18	9					
400	(土曜学習) 温泉をいかす	温泉について知り、温泉を活用し、健康で豊かな生活を送ることができるようにする。	27	1					
401	(土曜学習) 賢く食べよう	食への知識や関心を高め、それを生かしてマイ弁当を作る。	20	9					
402	(土曜学習) 英語で遊ぼう	オールイングリッシュで質問等を行い、英語に親しむ。	23	9					
403	(土曜学習) 伝統文化を知り演じよう	下学年:炭坑節を知り、炭鉱に関わる生活を知る。 上学年:和太鼓を演奏に挑戦してみる。	27	6					
404	(土曜学習) 飾り物を作ろう	貝殻アートに挑戦する。	21	6					
405	(土曜学習) 飾り物を作ろう	正月飾り作りを通して、正月行事を知る。	19	6					
406	(学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業) やさいづくり	学校の畑を活用して、やさいつくりについて、地域の方々が指導を、公民館職員がサポートを行いながら体験活動を実施した。(湯本第三小学校2年生)	30	2					
407	(学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業) お米徹底研究	学校田を活用して、田植えから稲刈りまで、地域の方々と公民館職員が講師となり体験活動を実施した。また、青年専業農家の講話も行った(長倉小学校5年生)	25	2					
408	(学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業) 大正琴に挑戦	日本の楽器の音色を味わって聴き、効果の演奏に挑戦する。	21	6					
409	(学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業) 職業講話ワークショップ	市内各事業所の方から、働くことの意義や大切さ、苦労などを学び、今後の生き方の学習に役立てる。(湯本第二中学校)	115	3					
410	(学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業) やさいづくり	公民館の敷地を活用して、じゃがいもやさつまいもの苗植えから収穫まで、公民館職員が指導を行い体験活動を実施した。(湯本第一保育園)	15	2					
411	(学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業) 特技を学ぼう	地域の方々を講師に迎え、折り紙とマジックに挑戦した。	48	2					
412	(青少年育成市民会議) 愛の一声運動	常盤地区小学校において、各学期始業式の登校時に、あいさつ、声かけ運動を行う。	40	2					
413	市民講座 磐崎いきいきふれあい学級	高齢者を対象とし、毎日を健康で豊かに過ごすために、講話や実習、移動教室等で交流を深めながら楽しく学ぶことを目的としている。	28	9					
414	市民講座 磐崎女性セミナー	女性同士で心を豊かにし、より潤いのある日々を送るために、日常に役立つ知識を、講話や実習等を通して、交流しながら楽しく学ぶ。	18	9					
415	市民講座 楽しい棒針編み	自分で棒針を使って編んだ小物を身につけることを目指す。既製品ではなく手作りの良さや大変さを学ぶ。	11	6					
416	市民講座 リンパケア体操	リンパの流れを意識しながら、ゆっくり無理のないストレッチやマッサージで老廃物を流し、代謝や筋力アップを図る。感染症の影響で、家にいる時間が増えているので、体を動かす機会を増やしたい。	12	7					
417	市民講座 いわきの戊辰戦争～平湯上陸から湯長谷城まで～	新政府軍の平湯上陸から泉城の落城と新田坂の戦い。その後の湯長谷城に攻め寄せた新政府軍と湯長谷城を守る湯長谷藩などの奥州越前藩同盟軍。戦いはどのようなものだったのかを学び、地元地域の歴史を知ってもらおう。	12	2					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
418	市民講座 編み物教室(中級編)	かぎ針と棒針の編み方2種で模様編みのベストを作る。前期に実施した編み物講座を発展させたもの。技術向上を図る。	12	6					
419	市民講座 顔ヨガ教室	ヨガの呼吸法やゆっくりとした動きを取り入れて、顔の表情筋をストレッチする。表情が豊かになって、美顔や健康にもつながり、気分もスッキリする。美容、健康について学ぶ。	10	7					
420	市民講座 私もできる整理収納(初級編)	「おうち時間」が増えた今をチャンスとし、身の回りもスッキリ軽やかになるように、楽しい「整理収納」や「エコなお掃除」について一緒に学ぶ。	10	9					
421	市民講座 お正月飾り作り	わらを使って、玄関に飾るお正月飾りをつくる。日本の伝統文化について学び実践する。手作りの良さやその意味を知ってもらう。	10	6					
422	市民講師活用事業 酉小屋づくり	古くから伝わる伝統行事を体験することで、行事の意味や作法を学び、次の世代へ受け継がれていくことを目的として実施している。	20	2					
423	共催事業 愛の一声運動	青少年育成市民会議磐崎支部会員が毎月1回朝の声かけ運動を実施している。地域の子どもは地域で育てるを目標と掲げて実施している。	35	2					
424	市民講座 超初心者デジタルカメラ講座	初心者を対象に、パソコンを使い、写真の補正、加工、印刷までの編集を学習する。(6回)	13	9					
425	市民講座 おひさま学級	0歳から3歳児と保護者を対象に、遊びながら楽しく子育てをする方法を学習すると共に子育て中の親同士の交流の場をもつ。(6回)	34	2					
426	市民講座 スローエアロビック	スローテンポな音楽に合わせてエクササイズを行い、基礎代謝を高め、健康を維持を目的とする。(12回)	30	7					
427	市民講座 外国語で楽しもう	3か国語(英語、スペイン語、フランス語)の簡単な日常会話等を通し、外国に親しむことを目的とする。(5回)	16	8					
428	市民講座 クラフトバンド教室	初心者を対象に、クラフトバンドを用いたクラフト制作する。(5回)	12	2					
429	市民講座 パンライフ教室	市民の生涯にわたる学習活動や多彩なニーズに対応するため、教養・趣味の講座を開講する。(5回)	18	2					
430	市民講座 藤原の歴史講座	藤原町についての歴史や文化を学習する。(3回)	10	1					
431	市民講座 大人の絵本セラピー	大人のための参加型絵本講座を実施した。(5回)	11	2					
432	市民講座 瀬の岳大学	高齢者に生涯学習を通して地域で生きがいを持てる生活や仲間づくりの機会を提供する。(4回)	14	9					
433	市民講座 旬の料理教室	和洋中と四季折々の旬の食材を使った料理教室を開催する。(4回)	17	2					
434	市民講座 絵扇づくり教室	小学生以上を対象に、和紙に自作の絵を描き、絵扇を作成する。(1回)	10	6					
435	市民講座 正月飾り教室	藁を編み、正月飾りを制作する。(1回)	19	6					
436	市民講座 布草履づくり教室	布を用い、草履の制作をする。(4回)	30	2					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
437	市民講座 ふるさと創生	市民を対象とし、教育機会の確保、郷土愛の育成、世代間交流を目的とする。(1回)	8	3					
438	土曜学習 スマッシュバドミントン	バドミントンの歴史、体験を通し学習する。	33	7					
439	土曜学習 風呂敷の使い方を学ぼう	風呂敷の歴史、包み方を体験し、生活を役立つ使い方を学ぶ。	38	6					
440	市民講師活用事業 生け花教室	藤原華道サークル。日本文化の生け花教室を開講する。(1回)	12	6					
441	市民講座 楽しい考古学講座	人類はどのように生まれ、進化し、発展していったのか。古代から近代までその経過をたどるとともに、最新の学説などを交えながら、愉しく学びます。	40	1					
442	市民講座 免疫力アップ講座(免疫力のあがる食材講座)	免疫力のあがる食材、生活、呼吸法などについての講座です。免疫力をアップして健康になってみませんか。	20	7					
443	市民講座 すくすくキッズ ～親子であそぼう～	リズム体操、マットあそび、フラフープなどで、のびのび体を動かします。親子で元気いっぱいあそびましょう！	16	9					
444	市民講座 にこにこキッズ ～親子でスキンシップ～	身近にある材料で乳児向けの簡単な手作りおもちゃを作ります。親子で楽しく遊びながらスキンシップをはかりましょう。	13	9					
445	市民講座 お花のインテリアを 作りましょう♪	ドライフラワーや造花などを使って、「ハーバリウム」と「ミニリース」の2点を作ります。綺麗なお花のインテリアでお部屋を素敵に彩りましょう！	10	6					
446	市民講座 和気あいあいスマイル体操	誰でも無理なく楽しく出来る体操です。スローテンポな曲に合わせて、元気に体を動かし、簡単な筋トレ、ストレッチで健康な生活を送りましょう。	20	7					
447	市民講座 読み聞かせボランティアをやってみよう	すでにボランティア活動をしている方も、これから活動してみたい方も、読み聞かせの基礎から選書までを学び、絵本を通じて広がる世界を子供たちに伝えていきましょう。※1歳以上のお子さんの同伴可能です。	12	6					
448	市民講座 いわきの江戸時代	いわきの江戸時代はどんな社会だったのでしょうか。磐城平藩、泉藩、湯長谷藩の磐城三藩の様子について詳しく解説していきます。	40	1					
449	市民講座 初心者のためのバドミントン教室	バドミントンを基礎から学び、体力の向上を図るとともに競技の楽しさを体感します。ラケット所有の方はお持ちください。会場は内郷コミュニティセンターを予定しております。	20	7					
450	市民講座 親子(成人)で折り紙教室	手と頭を動かす折り紙を親子でおってコミュニケーションを取りましょう。婿舅・嫁姑や不登校の未成年者と親御さんの申込みも大歓迎です。	2	6					
451	市民講座 親子で折り紙教室	手と頭を動かす折り紙を親子でおってコミュニケーションを取りましょう。婿舅・嫁姑や不登校の未成年者と親御さんの申込みも大歓迎です。	14	6					
452	市民講座 公民館の土壁を塗っちゃおう！	コロナ禍でおうち時間が長くなり、今、空前的DIYブームとなっています。家の維持補修で重要な土壁塗りを専門の方から実践を通して学べるコースです。	8	2					
453	市民講座 手作りガラス体験教室	ガラス工芸体験です。手作りのアクセサリ等を、講師の指導の下、楽しく作ってみませんか？	9	6					
454	市民講座 内郷バレエエクササイズ教室	バレエの動きを取り入れたストレッチ運動です。体幹を鍛えて、美しい姿勢を目指しましょう。	6	7					
455	市民講座 しめ縄リースを作りましょう	アーティフィシャルフラワーを使って、お正月飾りを作ります。和モダンな雰囲気のある素敵なリースです。	9	6					



No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
456	市民講座 和氣あいあいスマイル体操	誰でも無理なく楽しく出来る体操です。スローテンポな曲に合わせて、元気に体を動かし、簡単筋トレ、ストレッチで健康な生活を送りましょう。	20	7					
457	市民講座 公民館 パンデ線結び	年齢を重ねるごとに減ってしまう異性とのお出合い。異性の友達と人生100年時代を豊かに生き抜くために、出会いの場を提供します。	22	9					
458	市役所出前講座 ゲームで学ぼう防災教室	災害が起きたときに役立つ知識や、もしもの備えについて、身近な物を活用したり、ゲーム等を通して、楽しく分かり易く学びます。(宮小学校4.5.6年生対象)	33	9					
459	土曜学習 和太鼓合戦！Part3	伝統楽器の和太鼓を体験する (御蔵小1～6年生)	46	1					
460	土曜学習 おやつのおべ方体験Part2	お菓子のパッケージやおやつのおべ方を知る (御蔵小1～6年生)	51	7					
461	土曜学習 じゃんがらPart5	地域団体による踊りと太鼓や鉦の体験 (御蔵小1～6年生)	46	1					
462	土曜学習 サイエンスショーPart6	液体窒素による冷熱実験や傘袋によるロケットによる空気力学の体験(御蔵小4～6年生)	19	4					
463	土曜学習 お寺で座禅・写仏画	地域のお寺で住職の講和と写仏画と座禅の体験 (御蔵小4～6年生)	15	6					
464	土曜学習 ふろしき講座	日本古来の「ふろしき」の活用を体験 (御蔵小4～6年生)	13	1					
465	土曜学習 レッツダンス！Part2	地域のダンススクールによるダンス表現の体験 (御蔵小1～6年生)	50	7					
466	いわき市青少年育成市民会議 内郷地区推進協議会 内郷ジュニア体験教室 じゃんがら体験教室	地域の伝統文化であるじゃんがらを体験する教室	15	1	○				
467	市民講座 古典文学の世界	江戸中期の読本(よみほん)、上田秋成の「雨月物語」をとりあげる。	24	9					
468	市民講座 元気でいたいそう教室	簡単ストレッチ、筋トレ、楽しい脳トレ、歌謡曲に合わせたリズム体操で、体力向上を目指す。	30	7					
469	市民講座 四倉うしお学級	健康で明るい生活を送るために、生活情報や健康など身近な話題を学び、体操やクラフトなど様々な体験活動も行う。	17	9					
470	市民講座 初めての篆刻講座	石の印材に名前の1文字を彫って、年賀状や色紙、短冊に押すオリジナルのハンコを作る。	12	6					
471	市民講座 ハンギングバスケットを体験してみよう	狭い場所でも楽しめる新しい都市型園芸の手法、ハンギングバスケット作りを体験する。	12	2					
472	市民講座 ハートフライズエクササイズ	ワルツ、ルンバ、サンバ等の社交ダンスのステップを基本にしながら、歌謡曲等の音楽に合わせてステップを踏み、足・腰を鍛える。	17	7					
473	市民講座 キャッシュレス決済を学ぼう	新しい生活様式が求められる中、カード決済、スマホ決済など、現金を使わない買い物方法を学ぶ。	20	3			○		
474	市民講座 ラーメン作り教室	ポリ袋を使って、ラーメン用の中華麺を作る。	7	2					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
475	市民講座 サークル体験講座「楊名時太極拳」	中国古来の健康法で、身体の調子を整える。心身をリラックスさせ、同時に足腰の筋肉も鍛える。	20	7					
476	市民講座 包丁を砥いでみよう	刃物の砥ぎ方のコツを学ぶ。	8	2					
477	市民講座 親子で絵本を楽しもう	絵本の読み聞かせを通して、豊かな感性を育む。また、育児中の情報交換の場としても活用してもらう。	22	2					
478	市民講座 「はじめての」スマートフォン講座 「基本操作これだけは！」編	スマートフォン「持ちはじめ」の初心者向けの講座。「文字入力」等の基本操作や、「アプリ」の使い方等を学ぶ。	15	9			○		
479	市民講座 クラフトで季節を楽しもう (春夏編)	いろいろなクラフトの技法を使って、季節感あふれる小物作りを体験する。	7	6					
480	市民講座 元気でいたいそう教室	のびのびストレッチ、簡単筋トレ、楽しい脳トレ等をして、体力向上を目指す。	33	7					
481	市民講座 知っておきたい終活講座	相続や断捨離など、終活に知っておきたい知識や、気を付けたらトラブルなどを学ぶ。	18	3					
482	市民講座 お正月飾り教室	お正月の玄関飾りの作り方を学ぶ。	13	6					
483	市民講座 初めての篆刻講座	石の印材に名前ので1文字を彫って、年賀状や色紙、短冊に押すオリジナルのハンコを作る。	10	6					
484	市民講座 手作り御朱印帳教室	御朱印帳の作り方を学ぶ。	8	6					
485	市民講座 ピオラのハンギングバスケット作り (午前の部)	冬に咲くピオラで、ハンギングバスケットを作る。	8	2					
486	市民講座 ピオラのハンギングバスケット作り (午後の部)	冬に咲くピオラで、ハンギングバスケットを作る。	5	2					
487	市民講座 論語入門パートⅡ	中国古代の哲人孔子の『論語』を、第3編より学ぶ。	14	9					
488	市民講座 骨こつ筋トレパワーアップ体操	簡単筋トレ筋トレで体に刺激を与え、若返りを目指す。	25	7					
489	市民講座 生活が変わる整理・収納術 (初級編)	整理・収納の基礎を分かりやすく学ぶ。	12	2					
490	市民講座 包丁を砥いでみよう	刃物の砥ぎ方のコツを学ぶ。	8	2					
491	青少年育成市民会議四倉地区推進協議会共催 夏休み体験教室 「黒板アートに挑戦してみよう」	夏休み期間中の地区児童を対象に「黒板アート」体験を実施。	17	6					
492	青少年育成市民会議四倉地区推進協議会共催 親子クラフト教室 「クリスマスカードと干支のキーホルダー作り」	地区児童と保護者を対象に、「クリスマスカードと干支のキーホルダー」作りを実施。	21	2					
493	土曜学習 災害時の行動を学ぼう	生活と深く関わっている自然のもつ大切な役割を学習しながら、その自然が驚異となったときにどのような行動をとるべきかを学ぶ。	39	9					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
494	土曜学習 手話をおぼえよう	聴覚に障がいがある方に対する理解を深めるとともに、簡単なあいさつや自己紹介などの手話を学ぶ。	51	9					
495	土曜学習 木の小物づくり	糸を交互に動かすと昇っていく「かおかおのほり人形」のキットを糊付けしたり着色したりして作成する。	69	6					
496	土曜学習 サッカー教室	ドリブルやシュートなどの基本練習の後に、サッカーゲームを行う。	53	7					
497	土曜学習 書初めの練習をしよう	地元の書道サークルさんたちに、書初め展の課題について指導を受ける。	27	6					
498	市民講座(大浦女性セミナー)	日々の生活を豊かで潤いのあるものにするために様々な講義を聞いて、教養を高めるとともに、モノづくりや体操を通じて女性としての個性を磨く。	20	9					
499	市民講座(大浦寿大学)	健康で楽しく生きるための体操や講義、敬老会などを通して、参加者同士の交流や生きがいづくりを見つける講座。	21	9					
500	市民講座(おおうら家庭教育学級)	親子でふれあいながら、交通教室や折り紙・クラフト・陶芸・体操等を通して、絆を深める。	170	2					
501	市民講座(古布で楽しむパッチワーク)	様々な古布を縫い合わせて、個性的でおしゃれな自分だけのバックを作る。	12	6					
502	市民講座(男性のための料理教室)	やさしく、おいしく、簡単にできる料理を学ぶ。	8	2					
503	市民講座(びよびよ!スマイルクラブ)	季節の遊びやリズム遊びを通して、親子で体と心のふれあいを深める。お母さん同士で子育ての話し合いをする。	26	2					
504	市民講座 (夏休み親子体験 スノードームづくり)	親子で一緒に小瓶を活用した簡単な「スノードーム」づくりにチャレンジする。夏休みの最高の思い出を作る。	22	9					
505	市民講座(そば打ち入門教室)	初心者も経験者も関係なく、そば打ちのコツをやさしく伝授する。自分で打って食べてそば打ちの醍醐味を味わう。	10	2					
506	市民講座(骨盤体操とリンパケア体操)	椅子やマットを利用しながら、体に無理のないストレッチ等を行う体操をする。リンパ腺を刺激して体の調子を整え美しく健康な体を作る。	16	7					
507	市民講座(一開張りカゴバック作り)	江戸時代からの技法で和紙と渋皮を用いた「一開張り」をカゴ作りを通して学ぶ。自分オリジナルのカゴバックを作る。	12	6					
508	市民講座(スマートフォン講座)	スマートフォンを活用し「暮らしの買い物・予約」を実際にしたい方向けの講座。基本操作からアプリのダウンロード、会員登録、買い物、予約までの流れを実際に操作しながら学ぶ。	12	5					
509	市民講座 (「道路づくり」に見る四ツ倉の変化)	「陸前浜街道」や「国道六号線」の整備に伴って四倉がどのように変化し、発展したかを当時の資料をもとにわかりやすく解説する。	16	1					
510	市民講座 (親子でケーキ&クッキーづくり)	親子で「ハロウィン・クリスマス・バレンタイン」にそれぞれ合わせて、ケーキやクッキーを作りながら親子の触れ合いやきずなを深める。	20	2					
511	市民講座「大野ふれあいセミナー」	暮らしに役立つ情報や知識を学んで、受講生同士がふれあい、交流を深める。	10	9					
512	市民講座「有機栽培綿花の体験講座① ～春の種まき体験～	日本であまり馴染みのない綿花の有機栽培を体験し、衣類や大野の豊かな自然について学ぶ(企業と連携したアウトリーチ事業)。春は種まき体験。	17	4					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
513	市民講座「有機栽培綿花の体験講座②～夏の摘芯体験～」	日本であまり馴染みのない綿花の有機栽培を体験し、衣類や大野の豊かな自然について学ぶ(アウトリーチ事業)。夏は摘芯体験。	17	4					
514	市民講座「有機栽培綿花の体験講座③～秋の収穫体験～」	日本であまり馴染みのない綿花の有機栽培を体験し、衣類や大野の豊かな自然について学ぶ(アウトリーチ事業)。秋は収穫体験。	17	4					
515	市民講座「つまみ細工の可憐な世界」	約200年の歴史を有する可憐な伝統工芸を体験し、和文化の美しさを学ぶ。	20	6					
516	市民講座「フラリズムエクササイズ」	フラダンスのリズムを取り入れたエクササイズを行い、運動不足解消や筋力向上を目指す。	22	7					
517	市民講座「HowToスマホ講座」	スマートフォンの操作方法を基礎から学び、文字入力、アプリの入れ方、検索方法、SNS等を学習し、情報化社会への対応を支援する。	20	5					
518	市民講座「管理栄養士が伝授！目からウロコの腸活セミナー」	第二の脳といわれる腸の働きについて、管理栄養士による講義や呼吸法を通じた最新の腸活方法を学び、免疫力向上と健康促進を図る。	12	7					
519	市民講座「ヨーロッパが恋するベジ寿司」	ヨーロッパで人気の高い野菜を使ったベジ寿司の作り方を学び、穀物と野菜を通じた新しい食文化の振興を図る。	6	2					
520	市民講座「ステンドグラスメイキング」	ステンドグラスのハウス制作を学び、ガラス工芸分野の振興を図る。	8	6					
521	市民講座「～果物や野菜の彫刻～料理人から学ぶ飾り切り」	コロナ禍で室内にいる時間が多い中、約700年前に宮中で果物や野菜に彫刻を施したのが始まりとされている飾り切りの技術を和食の料理人から直接学び、おもてなしの心で食卓を華やかに演出し毎日の食事を楽しむ。	6	2					
522	管理栄養士が伝授！さあ実践☆食べる腸活①・②	コロナ禍で室内にいる時間が多い中、管理栄養士による医療知識に基づいた腸を整える調理方法を指導いただき、善玉菌を増やし腸内フローラを整えて、心身の健康促進を図る。	12	2					
523	学校・家庭・地域パートナーシップ「大野学」	対象は大野中学校の生徒で、大野地区の歴史遺産を現地訪問しながら学び、今の生活や地域との関係を考え、地域の文化財の価値を知り、未来に伝える気持ちを育む。	8	2					
524	市民講座 (筆ペン講座)	のし袋、ハガキ、封筒など、日々の暮らしを彩る筆文字の書き方を学ぶ。	15	6					
525	市民講座 (続・名著を読もう、旅へ出よう～奥のほそ道を辿る～)	令和2年度後期で好評を博した講座の続編。今回は、松島や平泉等、「みちのく」の旅の句を学ぶ。 ※ コロナの影響で、途中中断。令和4年度でやり直し。	13	9					
526	市民講座 (浴衣の着装と半巾帯の結び方)	着付を基本から学ぶ。	6	9					
527	市民講座 (手話を知ろう・手話で話そう)	手話を基本から学ぶ。	8	2					
528	市民講座 (沖縄エイサーを踊ろう)	沖縄の音楽に合わせて創作のエイサーを踊る。全身を使ってダイナミックに踊るので、ダイエットやストレス発散にもお勧め。	13	7					
529	市民講座 (自然の恵みを感じる～草木染め～)	染料を作るところから始める。よもぎ、赤色染料、藍、玉ねぎの皮等で染め上げる。	10	6					
530	市民講座 (けんこう気功体操)	背骨を中心に身体のスジと関節を緩め、無理なく伸ばす全身運動。一生役立つ養生法気功を実践して、心と体の変化を実践して、心と体の変化を体験する。	15	7					
531	市民講座 (万葉集を味わう～古代へのいざない～)	日本の貴重な文学遺産であるとともに「日本の心の歴史」でもある『万葉集』。当時の生活や社会背景にも目を向け、作品を時代に位置づけて鑑賞する。	11	9					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
532	市民講座 (茶の湯・知識からの入門)	日本の伝統文化・茶道。茶の歴史をはじめ、茶のこころ、茶事、茶室等「茶の湯の世界」を学ぶ。	16	6					
533	市民講座 (ギターを学ぼう)	ギターを基礎から学んで、昭和の名曲で練習する。	10	6					
534	市民講座 (魅力再発見！ 遠野をもっと知ろう)	誇るべき財産や歴史の痕跡などで「魅力ある町・遠野」を、座学だけでなく巡検を通して、地理学・地形学的に学ぶ。	20	4					
535	市民講師活用事業 (思春期の性を考えよう) :県立遠野高等学校	(1)性と生について学ぶ。 (2)高校生として将来の希望や夢を実現する為の正しい知識を身に付ける。	67	9					
536	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 (職業についてマナーを学ぶ) :いわき市立上遠野中学校	将来、仕事に就いた時に、身に付けておいたほうがよいマナーなど、仕事をすすめるうえでの心構え。	27	9					
537	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 (社会生活、日常生活でのマナーを学ぶ) :いわき市立上遠野中学校	社会生活や日常生活において、身に付けておくべきマナーについて学ぶ。	27	9					
538	共催事業 (第23回 遠野地区市民ゴルフコンペ) :遠野地区体育協会との共催	ゴルフを通して地区住民の親睦、スポーツ精神の高揚、健康増進と体力の向上を図る。	122	7					
539	市民講座 (開運食材でカフェランチ)	「幸運を呼ぶ」と言われる食材を使用し、カフェ直伝のランチメニュー作り挑戦する。	8	9					
540	市民講座 (遠野でおいしい豆腐を作りませんか)	大豆、あおばた豆を使い、豆腐作りを体験する。	8	7					
541	市民講座 (伝統の遠野和紙体験)	紙の原料となる楮の刈取から一連の工程を通して、遠野地区に伝わる「遠野和紙」作りを体験する。最終的には、自ら漉いた和紙で行灯づくり。	11	1					
542	市民講座 (季節の花で潤いある生活を)	秋の寄せ植えやクリスマスリース作りを通して、植物の知識も修得する。	12	4					
543	市民講座 「シニアのためのスマートフォン講座 —これだけは知っておきたい編—」	スマートフォンを使い始めたシニアを対象に、基本的な操作方法を学んだ。	15	2			○		
544	市民講座 「登山仲間を作ろう」	シニアの登山経験者を対象にコンパスの使い方やロープワーク、セルフレスキュー、テント泊装備などの座学と実技を行った。実技ではニツ箭山や猫鳴山に登った。	10	2					
545	市民講座 「バレエエクササイズ」	バレエの要素を取り入れたエクササイズ。ヨガマットの上で筋トレ・ストレッチ運動を行った。	15	7					
546	市民講座 「手こねパン教室」	添加物を使わない、手こねパン作りの基本を学んだ。	10	2					
547	市民講座 「プリザーブドフラワーアレンジメント教室」	プリザーブドフラワーを使って、オリジナルの飾りを作った。	6	6					
548	市民講座 「足から身も心もリフレッシュ！」	活力ある生活のために正しい姿勢や歩き方、セルフケアの方法を学んだ。	9	7					
549	市民講座 「初心者向けのスマホ講座」	スマートフォン初心者向けの講座。基本操作、アプリの入れ方、情報検索等を学んだ。	10	2					
550	市民講座 「笑い健康の講座」	晰の会の落語家「山椒家小粒」師匠を講師に招き、落語、マジックなどの多彩な演芸を披露してもらった。講座の最終回には、受講生も簡単な小話を披露した。	17	7					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
551	市民講座 「勝つための戦術的硬式テニス講座」	最新のテニス理論に基づく、マンツーマン指導で実践的な戦術を身に着けた。	12	2					
552	市民講座 「温活&腸活ヨガ」	腸の動きや血の巡りをよくすることで冷えを改善し、免疫力の向上に繋がる動きなどを体感した。 また、栄養や健康に関する知識を習得した。	15	7					
553	市民講座 「農地法講座」	農地の権利移動や転用のしくみ、将来も農地を活かして守り残していくための手法などについて学んだ。	20	4					
554	市民講座 「～見逃せない！～減塩食&呼吸法講座」	高血圧などの生活習慣病予防に関係する減塩食の効果や呼吸法(瞑想)を楽しく学び、心と体の健康を目指した。	15	7					
555	市民講座 「小川倶楽部」	高齢者でも無理なく取り組めるダンスやヨガを行ったり、介護予防や悪貨商法対策の講座などを行ったりした。	21	9					
556	土曜学習 「手話をおぼえよう」	簡単な手話や指文字を学ぶとともに、聴覚に障害を持つ方々への理解を深めた。	22	2	○				
557	土曜学習 「外国人から見た日本」	いわきに住む外国人の方々との交流を通して、ものの見方、考え方、感じ方の違いや共通性を理解し、見た目や文化の違いを理解したうえで、積極的に相手と交わっていかうとする態度を養った。	14	8	○				
558	土曜学習 「小玉ダムについて学ぼう」	地元にある小玉ダムを見学し、ダムの構造や仕組み、ダムの役割などについて学習した。	28	4	○				
559	土曜学習 「タグラグビーをしよう」	タグラグビーのやり方を知り、友達と一緒にゲームを楽しみながら体を動かす楽しさを味った。	24	7	○				
560	共催事業 「朝のあいさつ運動」	市青少年育成市民会議小川地区推進協議会主催。 小川小、小玉小、小川中学校や小川細駅前で登校途中の子どもたちが元気に登校できるよう声掛けを行った。	20	2					
561	共催事業 「夏休み子ども教室(手こねパン作り)」	市青少年育成市民会議小川地区推進協議会主催。公民館で活動しているパン作りサークルにも協力してもらい、小川小や小玉小の高学年生徒を対象に実施。	8	2					
562	共催事業 「もみからを使った堆肥作り講座」	小川地域振興協議会との共催。福大の教授を講師に招き、小川地区の農業従事者を対象にもみ殻を使った堆肥作りの実技を交えた講座を開催。	17	2					
563	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 好間川探検隊	好間四小の近くを流れる好間川の様子を、水生生物の調査・観察等を通して体験的に学ぶ。 川の防災について、実験等を通して学ぶ。	9	1					
564	市民講座 好間女性セミナー	女性として潤いのある生活を送るため、体験学習や講和等を通じて、知識や教養を身に着ける。	22	2					
565	市民講座 ベビーままタッチング	親子でスキンシップをしながら絆を深め成長をうながし、心も身体もリフレッシュする。	5	2					
566	市民講座 ちびっ子学級	楽器の演奏やリズム遊び、簡単な工作や読み聞かせなどを通じて親子が触れ合う時間を持ち、子育てを楽しむ。	8	2					
567	土曜学習推進事業 ミルク教室でわくわく体験	ミルクについての話を聞いて、牛乳ができるまでや丈夫な骨をつくる役割などを学習する。 ヨーグルトを使って、「のむヨーグルトづくり」を体験する。	11	2					
568	土曜学習推進事業 地震に備えて!	地震と津波が発生するメカニズムや避難について学習する。 水害・土砂災害の危険性や命を守る行動について学習する。	3	2					
569	市民講座 ロボットプログラミング冬休み集中講座	パソコンを使ったスクラッチ、ロボットカー、ランプ点灯入力実験などを通して、プログラミングの考え方を楽しく学ぶ。	4	4			○		

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
570	市民講座 落語でひもとく江戸のまち	落語を聞いて笑いながら、江戸の庶民の暮らしを知る。	40	6					
571	市民講座 はじめての陶芸教室	粘土の手びねり、模様づけから絵付けまでを体験し、陶芸の文化に触れる。	10	6					
572	市民講座 楽しい「寄せ植え」講座	苔玉や多肉植物の寄せ植えを作り、多肉植物の育て方や増やし方を学ぶ。	10	6					
573	市民講座 バルーンアート体験	色とりどりのバルーンを使って、季節に合わせた植物や動物などを作り、色彩や装飾について学ぶ。	15	6					
574	市民講座 はじめての羊毛フェルトクラフト	羊毛フェルトを使って、コースターや小さなマスコットなどを作り、羊毛フェルトクラフトの基本的な技術を学ぶ。	10	6					
575	市民講座 レザークラフト講座	ポーチやメガネケースを作り、レザークラフトの基本的な技術を学ぶ。	10	6					
576	土曜学習推進事業 お寺で座禅・写仏画Part4	地域にある寺院を実施場所とし、地域人材の協力を得ながら、地域への興味・関心を持たせる。寺院での静かな環境のもと、情操教育に資する。	1	6					
577	市民講座 男の腰痛予防体操	日常生活に筋トレやストレッチを取り入れて、腰痛を予防する。	15	7					
578	市民講座 ハートフライズエクササイズ	社交ダンスのステップを基本とするエクササイズを通し、足腰を鍛え、健康づくりに取り組む。	13	7					
579	土曜学習推進事業 レッツ！ダンス！	正しいダンスの基礎知識を身に着け、健康増進にかかるきっかけづくりにする。	22	7					
580	土曜学習推進事業 縄跳びチャンピオンPart3	縄跳びを通し、連続した動作をする中で自分の体をコントロールしていく能力や危機回避能力を高める。ボールを使用したジャグリングに取り組み、動体視力、空間認識力、手と足の対応動作を高める。	23	7					
581	市民講座 男の料理	男性を対象に豪快かつ手軽に作れるおいしい料理を学ぶ。料理の基本やコツを講師から学びながら、「作る楽しみ」や「食べる楽しみ」を実感していただくことを目的とする。	10	2					
582	市民講座 リンパケア体操ストレッチ	簡単な体操とリンパケアで健康な体づくりを目指す。肩こりや冷えの改善、自然治癒力を高めることなども図っていく。	10	7					
583	市民講座 三和の里ウォーキング	三和町の自然をウォーキングを通して体感していただくとともに、健康の増進やストレス解消を図っていく。	13	7					
584	市民講座 りらっすヨーガ	無理のないポーズと調和のとれた呼吸により、血液の循環、ホルモンの分泌、神経の働きを良くして体の隅々まで活性化し、自然治癒力を高めていく。	9	7					
585	市民講座 おじよんこ作り体験講座	三和町伝統の「おじよんこ」(袖なし綿入れ袴)の作り方を学び、裁縫の技術向上を図るとともに、技術継承の一助とする。	6	1					
586	市民講座 三和の里そば道場	十割そば打ちなどを講師の丁寧な指導のもと、基本から学び、技術の向上を図る。	10	2					
587	市民講座 初心者向けのスマホ教室 ～アンドロイド編～	スマホ初心者がインターネット、カメラ、マップなどの機能や基本操作を4回にわたって学ぶ。	10	5			○		
588	市民講座 いわき野菜を使ったスイーツ教室	三和産の昔野菜「むすめきたか」(小豆)をはじめ、いわき産の野菜を使ったスイーツの作り方を学ぶ。	9	2					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
589	市民講座 基礎から学ぶキャッシュレス決済	買い物などの際に現金を使わない「キャッシュレス決済」が普及してきていることから、その種類、方法、関連するトラブルなどについて学習する。	7	2			○		
590	市民講座 手づくり工房三和	布ぞうりや正月玄関飾りを作り、手作りならではの「味わい」や「温かみ」を体験する。	6	2					
591	市民講座 三和の里で豆腐づくり	大豆やあおばた豆を使った豆腐の作り方を学ぶ。	10	2					
592	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 せせらぎスクール	三和小の6年生を対象に地域を流れる好間川の上流・中流・下流の様子や生物、水質などを3回にわたって観察し、自然の素晴らしさや環境保護の大切さについて学習する。	14	1					
593	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 差塩三十三観音史跡めぐり	三和中の1年生を対象に三和町の歴史について学び、地域の魅力への理解を深め、ふるさとへの誇りと愛着を持ち、心豊かにたくましく生きる生徒の育成を図る。	13	1					
594	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 三和の民話にふれる	三和小の3年生を対象に地域の自然や歴史、文化などを教材とした、地域の方々の豊かな交流活動を通して、ふるさと三和町への誇りや愛着、感謝の心を育てる。	13	1					
595	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 わたしたちの生活と環境	三和小の5年生を対象に森林と自分たちの生活との関連について考えることを通じて、森林の果たす役割や自然保護の大切さを理解するとともに、林業への関心を高め、そこで働く人々の思いや技術を学ぶ。	10	1					
596	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 先端技術体験学習	三和小の6年生を対象に、ドローンをはじめとした先端技術の研究開発、実証実験の事業拠点である「ながとイノベーションセンター」を訪れて、体験しながら学ぶことにより、将来への夢や希望を持つとともに郷土愛を育む。	14	1			○		
597	市民講師活用事業 中三坂フラワーアレンジメント教室	お正月用に向け、花材を用いてフラワーアレンジメントを学ぶ。	15	2					
598	その他 いわき伝統野菜教室	三和小の3・4年生を対象に地域農業に触れるとともに、地元生産者との交流を通して、昔から伝わるいわき伝統野菜の栽培方法、調理方法、保存法等の体験を実施し、食文化の継承および郷土愛の涵養、さらには地産地消の大切さを学習する。	35	1	○				
599	その他 三和町ゲートボール大会	ゲートボールによる体力維持・健康増進を図るとともに、他地区住民との交流を図る。	41	7					
600	伝統文化「田人太鼓」の継承	田人小中学校の周年行事での披露に向け、また、田人地区に伝わる伝統芸能の継承のために、講師として専門家を招き実施。	23	6					
601	田人ふるさと塾「こんにやく作り」	地域特産の伝統食である「こんにやく」を、地域の方々の指導のもと、植え付けから収穫、加工まで学ぶ。	11	2					
602	田人ふるさと塾「自然薯作り」	地域の特産物である「自然薯」を、地域の方々の指導のもと、植え付けから収穫、販売まで学ぶ。	13	2					
603	田人ふれあいキャンプ	地域住民との交流や自然観察などの各種プログラムを行う。令和3年度はコロナ禍であることから、防災に特化した内容で日帰りでの実施とした。 会場：田人小中学校	72	4					
604	地域交流会	子どもたちが自ら育てた自然薯を調理し、地域のお年寄りをもてなす事業。お年寄りや児童の交流の部は、コロナの影響により、地元企業「樹タジマモーターコーポレーション」による講演とした。	50	2					
605	市民講座「田人なかよし教室」	スポーツやモノ作りを通して、いろいろなことにチャレンジする小学生を対象とした市民講座(ニュースポーツ・簡単な工作・ケーキ作り等)	14	7					
606	市民講座「楽しくフラダンス」	フラダンスが初心者の方を対象に、基本を学び、魅せるフラダンスを学ぶ市民講座	15	7					
607	市民講座「キルト細工」	いろいろな形や柄の布を縫い合わせて、変化にとんだ模様の柄を楽しみながら、バッグとポーチをつくる市民講座	14	6					



No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
608	市民講座「はじめての多肉植物」	室内で育てることができる多肉植物「ハオルチア」で苔玉とテラリウムをつくる市民講座	11	4					
609	市民講座「田人を楽しむ」	地域の農産物を使って「こんにやく」「そば」「いちごのデザート」をつくる市民講座	11	2					
610	市民講座「ピラティスと健康体操」	健康でいるために必要な体幹力と筋力をピラティスと健康体操で養う市民講座	6	7					
611	市民講座「おためし山のパン教室」	パン作りの楽しさや、出来たてパンの美味しさを体験する市民講座	8	2					
612	市民講座「朝ヨガ」	事前豊かな川前の地で朝の新鮮な空気を吸い、ヨガにより体を動かすことで、全身の血液、リンパ系気の流れをスムーズにして、快適な日常生活へと繋げていきます。	12	7					
613	市民講座「カブトムシを育ててみよう(成虫編)」	子どもたちに大人気のカブトムシを夏だけの飼育ではなく、卵、幼虫、さなぎ、成虫までのサイクルを学び実践する教室です。	13	4					
614	市民講座「かわまえ天体ショー」	皆既月食に近い月食の観望をメインに、金星、土星、木星、M31アンドロメダ銀河、二重星団など秋の天体を望遠鏡を使って観望します。	24	4					
615	市民講座「川前子どもクッキング」	クリスマスにぴったりの料理を親子で楽しく作ります。簡単なパンやカレースープ、デザートを作ります。	10	2					
616	市民講師活用講座「第1回親子食育教室(簡単お菓子作り)」	桶売保育所の園児と保護者による手軽に作れるお菓子を実践調理する。	7	2					
617	生涯学習市民派遣事業「メディア講習会」	小白井中学生と保護者、教職員を対象に、SNS利用上の注意点や情報モラル等について学ぶ。	10	5					
618	生涯学習市民派遣事業「メディア講習会」	桶売小・中学生と保護者を対象に、SNS利用上の注意点や情報モラル等について学ぶ。	13	5					
619	市民講師活用講座「第2回親子食育教室(大根の糨漬け)」	桶売保育所の園児と保護者による大根の糨漬けについて、大根の干し具合や材料について学ぶ。	8	2					
620	市民講師活用講座「第3回親子食育教室(キムチ&チジミ作り)」	桶売保育所の園児と保護者による白菜キムチとチジミの作り方を学ぶ。	10	2					
621	市民講座 「ふるさと歴史教室」	6月から8月までの毎月1回、全3回実施。 「豊田秀吉の小田原攻めと奥州仕置」などを学んだ。	14	3					
622	市民講座 「ワンプレートランチ」	6月から7月までの毎月1回、全2回実施。 1回目は、古民家風のワンプレートを作り、2回目は水産課提供のカツオを使用して、カツオのタルタルソースがけ等を作った。	8	2					
623	市民講座 「骨盤体操&リンパケア」	6月から10月までの全5回実施。 筋肉を動かしてリンパ管を刺激することで、身体の調整やデトックス効果が得られました。有酸素運動でリンパ液の巡りも良くなりました。	20	7					
624	市民講座 「育てよう♡多肉植物」	6月から10月までの全4回実施。 多肉植物の育て方や増やし方を体験しながら学び、リメ鉢作りやワイヤーカゴへの寄せ植えを作り、セダムを使ったチマ寄せ作りも行った。	13	4					
625	市民講座 「競輪って何？初めての競輪」	12月18日に1回のみ実施。 競輪場内の見学、競輪の仕組みや楽しみ方、車券購入方法などについて、職員から分かりやすく説明を受けた。実際に車券を購入して、楽しんだ。	15	9					
626	市民講座 「多国籍★ワンプレート」	10月から12月までの毎月1回、全3回実施。 ワンプレートでロシア料理や韓国料理など、簡単にできる多国籍料理を作りました。	6	2					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
627	市民講座 「いきいきストレッチ体操(前期)」	6月から7月までの毎月2回、全4回実施。 イスを利用しながらゆっくり身体を動かす簡単な健康体操です。誰でもできるストレッチで、足腰の筋肉を増やし、元気で丈夫な身体を手に入れました。	16	7					
628	市民講座 「いきいきストレッチ体操(後期)」	10月から12月までの毎月2回、全6回実施。 イスを利用しながらゆっくり身体を動かす簡単な健康体操です。誰でもできるストレッチで、足腰の筋肉を増やし、元気で丈夫な身体を手に入れました。	16	7					
629	市民講座 「カンガルークラブ(前期)」	7月に2回、10月に1回の合計3回実施。 広い和室で、歌や体操、読み聞かせや工作などを楽しみながら、親子交流を図りました。地元のブルーベリー園への移動学習も実施しました。	34	2					
630	市民講座 「カンガルークラブ(後期)」	10月から1月までの全6回実施。 広い和室で、歌や体操、読み聞かせや工作などを楽しみながら、親子交流を図りました。	35	2					
631	市民講座 「子どもエアロビック」	7月から10月までの全5回実施。 エアロビクスダンスを楽しみながら、お友達をたくさん作りました。また、11月3日の地区市民文化祭で練習の成果を発表しました。	15	7	○				
632	市民講座 「ゆったりはつらつ大学院」	6月から1月までの全6回実施。 毎回毎に内容は異なります。身体機能改善運動をしたり、整理収納術を学んだり、落語を聞いたり、仲間と楽しく学びました。	13	9					
633	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 「じゅうねんの栽培活動」	6月23日ほか全4回実施。 久之浜第二小学校の主催。大久じゅうねん保存会の皆様が講師として、子ども達を指導。定植・収穫・種落とし・洗浄などを実施した。	19	2					
634	第27回ウォークラリー大会	6月27日に実施。 久之浜地区子ども会育成会連絡協議会の主催。青少年育成市民会議・公民館と連携を図り、地域の子どもの健全育成に努めた。小学生を対象とした、久之浜地区内のウォークラリーを実施。	126	7					
635	第15回久之浜・大久地区親善ソフトボール大会	8月1日に実施。 久之浜・大久地区体育協会の主催。コロナ禍ではあったが、親善を目的に実施した。全4チームが参加して、怪我もなく、楽しんで日頃の練習の成果を発揮した。	50	7					
636	第24回久之浜・大久地区市民文化祭	11月3日(芸能の部)・11月7日(展示の部)に実施。 実行委員会で開催可否から協議し、開催しない地区・団体が多い中でも、感染防止に努め開催した。今年だけ特別に芸能の部に久之浜第一小学校(3・4年生)の参加があった。	422	9					
637	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 「社会人マナー講座」	11月4日に実施。 久之浜中学校の主催。JRLいわき駅長の講話を聴講した。	77	2					
638	第3回本はおともたち	11月20日に実施。 青少年育成市民会議久之浜・大久地区推進協議会家庭部会の主催。乳幼児から小学生を対象として、絵本の読み聞かせとDVD鑑賞を実施した。	28	2					
639	第31回浜っ子大会	12月5日に実施。 久之浜地区子ども会育成会連絡協議会の主催。青少年育成市民会議・公民館と連携を図り、地域の子どもの健全育成に努めた。小学生を対象とした、ペーゴマ・竹馬乗りなどの昔遊びを実施した。	62	9					
640	学校・家庭・地域パートナーシップ推進事業 「未来のための就活体験」	12月8日に実施。 久之浜中学校の主催。いわき市医療センターなど市内の6事業所に来校いただき、生徒が各ブースを訪問し、講話を聞いた。	77	2					
641	市民講師活用事業 「メディア講習会」	7月19日に実施。 久之浜中学校の主催。SNS利用上の注意・情報モラル・ネットいじめ等の講話を聴講した。	78	5			○		
642	市民講座 「健康家庭料理」	6月から7月までの毎月1回、全2回実施。 1回目は、水産課提供のサバフィレを使用したサバフィレの野菜あんかけ等を作り、2回目は夏野菜のドライカレー等を作った。	7	2					
643	市民講座 「高たんぱく料理で筋力UP☆」	10月から1月までの毎月1回、全4回実施。 低カロリー料理や骨粗しょう症予防にもなる高たんぱく料理を手軽に学んだ。2回目には、水産課提供のさんまを使用したさんまの梅メンチカツを作った。	10	2					
644	市民講座 「親子で陶芸！～土を楽しむ～」	10月17日に1回のみ実施。 大久町の窯元「新谷窯」にて、親子で楽しく手びねりで器やマグカップ等を作った。完成後は、作品の展示会も行って、互いに作品の出来栄を確かめ合い、ものづくりの楽しさを味わった。	17	6					
645	市民講座「パソコン実用講座Ⅰ」	「はじめよう！Word」 ワード初心者対象講座として、文字のコピー・貼り付けなどの基礎的な操作や段落・フォントサイズの変更などを学んだ。	20	5					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
646	市民講座「パソコン実用講座Ⅱ」	「Wordステップアップ！」 ワード中級者対象講座として、ワードを使った実用的な文書作成や図形作成、差し込み印刷などを応用的なスキルを学んだ。	20	5					
647	市民講座「パソコン実用講座Ⅲ」	「はじめよう！Excel」 エクセル初心者対象講座として、データ入力、編集やセルの入力方法などの基礎的な操作を理解し、表の作成からグラフ作成を学んだ。	20	5					
648	市民講座「パソコン実用講座Ⅳ」	「Excelステップアップ」 エクセル中級者向け講座として、VLOOKUP関数をはじめとした関数、集計作業に便利なグラフの作成など応用的な操作について学んだ。	20	5					
649	市民講座「パソコン実用講座Ⅴ」	「Excel上級講座」 Excel上級者対象講座として、ピボットテーブルを使用しているデータの解析や、マクロの作成方法などを学んだ。	17	5					
650	市民講座「ライフプランニング講座」	「いわきゆかりの文学～図書館資料を活用して～」 いわきゆかりの文学者の作品を図書館の資料を活用しつつ学んだ。	17	6					
651	市民講座「環境まちづくり講座」	「石炭といわき」 常盤炭田やいわき市石炭化石館の歴史や事業などから、いわきと炭鉱のかかわりを学んだ。	20	2					
652	市民講座「いわき再発見講座」	「いわきの考古学講座」 中田装飾横穴や玉山古墳が造られたいわきの古墳時代について学び、いわき市の歴史を学んだ。	60	1					
653	市民講座「IT入門講座」	「パソコンはじめの一步」 パソコン初心者対象講座として、パソコンの電源の入れ方から電子メール・インターネットの使い方まで、基本操作を学んだ。	19	5					
654	市民講座「陶芸入門講座」	「自分だけの器をつくる」 創作する喜びを深めながら陶芸の基本技術を学び、自分だけの器を作製した。	11	6					
655	市民講座「ものづくり講座①」	「七宝でつくるアクセサリ-1」 七宝焼きの基本技法を学び、ブローチやペンダントなどのオリジナルアクセサリ-を作製した。	12	6					
656	市民講座「ものづくり講座②」	「七宝でつくるアクセサリ-2」 七宝焼きの基本技法を学び、ブローチやペンダントなどのオリジナルアクセサリ-を作製した。	12	6					
657	市民講座「華道入門講座」	「四季を生ける」 生け花の基本と草花や器に関する基礎知識を学んだ。	13	6					
658	市民講座「編み物入門講座」	「編み物入門講座」 かぎ針編みの基本である針の持ち方や糸のかけ方から学び、お花座布団を作製した。	18	6					
659	市民講座「茶道入門講座」	「茶道への誘い」 お点前の技術、茶道具の扱い方、所作を学び、おもてなしの心に触れながらお茶を点てることを楽しんだ。	6	6					
660	市民講座「外国語入門講座Ⅰ」	「英語で話そう！」 簡単な英会話のコミュニケーションを体感し、国際理解を深めた。	7	8					
661	市民講座「外国語入門講座Ⅱ」	「中国語で旅してみよう！」 簡単な中国語を学ぶとともに、文化や習慣についても学び、中国や東アジア諸国についての国際理解を深めた。	16	8					
662	市民講座「健康体づくり講座①」	「楽しく！美BODY」 ストレッチ・ヨガ・ピラティス等を楽しみながら体験し、美しい姿勢・身体作りを学んだ。	10	7					
663	市民講座「健康体づくり講座②」	「楽しく！美BODYⅡ」 ストレッチ・ヨガ・ピラティス等を楽しみながら体験し、美しい姿勢・身体作りを学んだ。	10	7					
664	市民講座「地域サポーター養成講座」	「めざせ、町の歴史案内人～平編～」 磐城平城とその周辺の歴史を学んだ。	20	1					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
665	市民講座「親子陶芸講座①」	「親子でつくる自分だけの器1」 親子で楽しく陶芸を体験し、世界でひとつだけのオリジナルの器を作りました。	25	6					
666	市民講座「親子陶芸講座②」	「親子でつくる自分だけの器2」 親子で楽しく陶芸を体験し、世界でひとつだけのオリジナルの器を作りました。	22	6					
667	市民講座「親子ものづくり講座①」	「親子レザークラフト」 親子でキーケースや小物入れなどを作った。	14	6					
668	市民講座「親子ものづくり講座②」	「親子プラモデル講座」 基本的な組み立て方や塗装の仕方を学び、プラモデルを作製した。	6	6					
669	市民講座「親子プログラミング講座①」	「ロボットプログラミング教室」 ロボットカーの仕組みとパソコンを用いて簡単なプログラミングを作成し、入力されたロボットカーを実際に動かして楽しんだ。	8	6					
670	市民講座「ITボランティア企画講座①」	「DVD StylerでDVDをつくろう」 フリーソフト「DVD Styler」を使い、撮影した動画をDVDプレーヤーで再生できる方法を学んだ。	20	5					
671	市民講座「ITボランティア企画講座②」	「Scratch操作講座」 プログラミング言語「Scratch」を使い、画面上でスプライトを動かすプログラムについて学んだ。	10	5					
672	市民講座「ITボランティア企画講座③」	「Excel実用講座」 実践的な表の作成や関数を使用した文字列の操作方法を学びながら、請求書を作成した。	20	5					
673	市民講座「ITボランティア企画講座④」	「親子でベアバッグ作り」 ワードを用いて画像を編集し、アイロンプリントでオリジナルのベアバッグを作製した。	20	5					
674	市民講座「ITボランティア企画講座⑤」	「PowerPoint講座」 プレゼンテーションソフト「パワーポイント」を用いて、文字入力や図形操作、グラフの入力等の基本的な操作を学んだ。	20	5					
675	市民講座「ITボランティア企画講座⑥」	「PDF作成編集講座」 ウェブの検索や各種アプリの使い方、グーグルマップの見方など、実用的な内容を学んだ。	20	5					
676	市民講座「ITボランティア企画講座⑦」	「年賀状作成講座」 「筆まめ」のソフトを使用し、筆まめの使い方やイラストの挿入方法、宛名作成を学んだ。	15	5					
677	市民講座「ITボランティア企画講座⑧」	「親子でラベル作成講座」 好きなイラストや画像を使用してオリジナルのラベルシールを作成した。	28	5					
678	市民講座「子育てボランティア企画講座①」	「かわいい「どうぶつシーソー」をつくろう」 厚紙に描かれた動物の絵に色を塗り、紙血やのりを使ってシーソーのおもちゃを作って親子で楽しんだ。	5	2					
679	市民講座「子育てボランティア企画講座②」	「キラキラ「カプセル・ボールすくい」」 カプセル・ボールと輪ゴム等を使い、きらきら光るおもちゃを作り、プールに浮かべて作ったボイですくって楽しんだ。	26	2					
680	市民講座「子育てボランティア企画講座③」	「あかちゃんといっしょに「わらべうた あそび」」 歌に合わせて、子供と触れ合いながら、手遊びをして楽しんだ。	7	2					
681	市民講座「子育てボランティア企画講座④」	「クリスマス「パーティー・テーブル」」 段ボールで作ったテーブルに、折り紙やマスキングテープで飾り付けをして、クリスマスのパーティー・テーブルを親子で楽しみながら作った。	20	2					
682	市民講座「一般体験講座①」	「朗読教室1」 三島由紀夫作「潮騒」を味わい、朗読のコツを身につけた。	6	6					
683	市民講座「一般体験講座②」	「楽しい朗読1」 三島由紀夫作「潮騒」を味わい、朗読のコツを身につけた。	16	6					

No.	事業名 (講座名)	事業概要	参加者数	分野	成果発表の場を含む	オンライン活用	ICTスキル、情報リテラシー	受講者の対象地域を1市町村に限定しない	備考
684	市民講座「一般体験講座③」	「朗読教室2」 堀辰雄作「風立ちぬ」を味わい、朗読のコツを身につけた。	5	6					
685	市民講座「一般体験講座④」	「楽しい朗読2」 堀辰雄作「風立ちぬ」を味わい、朗読のコツを身につけた。	12	6					
686	市民講座「一般体験講座⑤」	「朗読教室3」 黒柳徹子作「窓ぎわのトットちゃん」を味わい、朗読のコツを身につけた。	8	6					
687	市民講座「一般体験講座⑥」	「楽しい朗読3」 黒柳徹子作「窓ぎわのトットちゃん」を味わい、朗読のコツを身につけた。	19	6					
688	市民講座「一般体験講座⑦」	「スクラッチで音楽を作ろう！」 プログラミング言語「Scratch」を使い、画面上でスプライトを動かすプログラムについて学んだ。	9	5					
689	市民大学「ヘルスサイエンス学部」	「健やか生活」をテーマに体の仕組み、感染症と生体防御、薬の飲み方・飲ませ方、長寿のための健康生活など健康にまつわる知識を学んだ。	46	7					
690	市民大学「コミュニティ福祉学部」	「健康」「福祉」「地域」をキーワードに、いまこの「いわき」という場所でのいかによりよく暮らすことができるかについて学んだ。	35	2					
691	市民大学「SDGs探求学部」	持続可能な開発目標(SDGs)として、技術者倫理、上下水道、推進に向けた本校の取り組みや防災、廃炉ロボット開発、インフラ、再生可能エネルギーなどを学んだ。	27	3					
692	市民大学「いわき学部」	かつての人々の営みをはじめ、戦争と生活、民俗と伝統芸能、産業の現在と将来展望などをもとに、いわきについて学んだ。	48	1					
693	市民大学「特別講座Ⅰ」	「映画と女性の関わり」について学んだ。	43	6					
694	市民大学「特別講座Ⅱ」	「最新の観測データから示唆される現代宇宙論の最前線」について学んだ。	42	4					
695	IT相談会	パソコン初心者・高齢者を対象に、インターネットやワード、エクセルなどのITに関する相談・質問にボランティアスタッフが対応した。	29	5					
696	おはなし会	紙芝居と絵本の読み聞かせ、パネルシアターや簡単な手遊び・歌を親子で楽しんだ。	19	2					