



2026年度 まちの先生講座

https://irumanabito.net/2026_machinosensei_lecture/



受講生を募集します

好評につき **15年目**の講座開講!

- 何かやってみたい、何かを知りたいと思っている方
- 学びたいと思うことに、まず一步を踏み出したい方
- いろいろな講座に気軽に参加したい方

2012年から14年間で
・受講生延べ5,692名
・講座数延べ325講座

まちの先生って?

- 👉 学んだことを教えることで自らの学びを深める市民。現在、51名が登録
- 👉 出番は、まちの先生講座や、地区センター／学校などでの講座

まちの先生講座って?

- 👉 先生がテーマを企画して、9月に受講生を募集。開催期間は10月から数か月
- 👉 先生と受講生が協力して講座を運営する「市民手作り」の講座

受講生の声、講座の様子:



※いるまなびと:地域の仲間と学ぶ市民

- 2回講座ではありましたが、良い動機付けになりました
- 普段みることのない古代の漢詩の文字と内容が面白かった
- 初めての英会話で緊張したけど、とても話しやすい雰囲気
- 深い気付きのある内容で、先生の温かい雰囲気も良かった
- 先生の教え方も作ったものも、おいしくて満足しました
- 大人になってからの図画工作楽しい。自由な発想できていい
- 参加しやすい雰囲気があったし、知り合いも増え楽しかった
- 意識していなかった首の骨や骨盤、呼吸法などに目覚めた
- 多少なりとも筋力をつけることができる方法を学びました



まちの先生の自己紹介

こんな内容です...

原点は自身の学び / なぜ学びを始めたのか /

新たに気づいたこと / 楽しかったこと / 自分にとっての学びとは

などなど。まちの先生の自己紹介は随時更新中です。ぜひご覧下さい👉

https://irumanabito.net/sensei_self-introduction/



主催:入間市生涯学習をすすめる市民の会

☆まちの先生講座へのお申し込み方法☆

◆受付期間 令和8年9月1日(火)から9月18日(金)厳守 ※郵送の場合は消印有効

◆申し込み方法

○オンライン

申込フォーム(logoフォーム)

<https://logoform.jp/form/7Bob/687049>

入力するだけで簡単！らくらく申込み！！



○郵送・FAX

このページ下部の申込用紙を、下記宛先まで送付ください。

宛先:入間市豊岡1-16-1 社会教育課 (市庁舎A棟4階)

FAX:04-2964-2863

※FAXでお申込みの場合は、送信面(表裏等)に十分ご注意ください。

○窓口

社会教育課のほか、市内の公民館(分館を除く)でもお申し込みできます。

----- きりとり -----

～申込用紙～

※個人情報、まちの先生講座の連絡及び入間市生涯学習をすすめる市民の会からの生涯学習情報の提供にのみ使用いたします。

(記入例) 講座番号:【 1 】 講座名:いるまの近代化 ※講座名は短縮していただいても結構です。

講座番号:【 】 講座名:

講座番号:【 】 講座名:

講座番号:【 】 講座名:

講座番号:【 】 講座名:

講座番号:【 】 講座名:

〒 -

参加者氏名:

住所:

連絡先(電話):

(メール):

(FAX):

★No28「やさしいマンドリンの弾き方」を受講希望の方はチェック ☐ 楽器借用希望 ☐ 楽器持参

★開催1週間前を過ぎてからのキャンセルは費用が発生します ☐ 了承する

★いるまなびと登録を希望する方はチェック ☐ いるまなびと登録を希望する

「いるまなびと登録」しませんか？

登録された方には定期的に、はがきやメールで「学び情報」をお届けします。登録は無料です。

【特典】

- ・市内のまなび情報を郵送(年に数回)またはメール配信(毎月)
- ・今年度まちの先生講座の開講情報をお送りします。
- ・「いるまなびと缶バッジ」を差し上げます。

いるまなびと



「いるまなびと」は、
地域の仲間と学ぶ市民、

まちの先生講座開講予定リスト

No.	講座名、講師名	日時、場所、費用	内容	定員、対象者、持ち物
1 語	はじめてのやさしいインドネシア語 新井 栄二	11/6、20、27、12/4、11(金) 13:30-15:00 黒須公民館洋室 2,500円	挨拶、自己紹介などすぐに使えるやさしい表現を学びます。インドネシア語は発音や文法が簡単でとても学びやすい言葉です。旅行や異文化に興味のある方、新しい世界を冒険してみませんか。	3~10人 どなたでも ノート、筆記具、携帯(辞書としても使えます。なくても可。)
2 語	フレーズ(決まり文句)で自然に伝わる英会話 新井 栄二	10/6、9、16、23、30(金) 13:30-15:00 黒須公民館洋室 2,500円	ネイティブが日常生活の中でよく使う自然な表現を会話練習や問題を通して楽しく効果的に学びます。実際の会話で「使いたくなる表現」から「使える表現」に変えていくことをめざします。	3~12人 どなたでも 辞書(携帯で代用も可)、ノート、筆記具
3 健	真理の探究、私たちの体は何でできているのでしょう 矢口 洋子	11/7(土) 13:00-16:15 金子公民館 大会議室 無料	交通事故の後遺症の腰痛を直す手段として波動療法に出会い、一瞬で痛みが無くなりました。そのプロセスの話と、波動療法を実際に体験していただきます。	3~6人 どなたでも 探究心
4 生	ソイミートで作る、ヘルシーで手軽にできる家庭料理 矢口 洋子	10/10(土) 10:00-15:00 扇町屋公民館 1,000円	ソイミートを使って、たっぷり野菜の入ったピーマンの肉詰め風と、きのこのソテー、酵素玄米と手作り味噌のインスタント味噌汁も試食していただきます。	3~12人 どなたでも エプロン、三角巾、布巾、筆記用具
5 健	季節に合った食事を薬膳で 高木 映子	10/28、11/4、11、18(水) 10:00-11:30 金子公民館調理実習室 4,000円	春夏秋冬の薬膳で心身共に調えましょう。季節に合った薬膳粥と薬膳茶で食養生を学びます。	3~10人 中学生以上 筆記用具
6 健	伝統気功法で心と身体をととのえましょう 高木 映子	11/25(水) 10:00-11:30 イルミン活動室2 500円	気功には静功と動功があります。現代人には体操のように身体を動かす動功が合っています。体質改善や治病に役立つ伝統気功を一緒に行いましょう。	3~10人 どなたでも 動きやすい服装、タオル、飲み物
7 語	英語でチャレンジ、旅するヨーロッパ 宮下 政博	11/10、17、24、12/1、15(火) 13:30-15:00 イルミン活動室3 3,000円	今回は、パリを中心にフランス旅行を英語で体験します。入国審査、ホテルでのチェックイン、レストランやショッピングなどで使う英会話に楽しくトライしましょう。	3~10人 大人 英和辞典、ノート、筆記用語

↑ 語: 語学、健: 健康、地: 地域、教: 教養、文: 文化・芸術、音: 音楽、生: 生活、健: 健康



先生の名前の横に「※紹介」がある方は、
いるまなびとホームページから
自己紹介を見ることができます▶



No.	講座名、講師名	日時、場所、費用	内容	定員、対象者、持ち物
8 生	こんな時どうする？—冠婚葬祭とおくりもの— 小林 明人 ※紹介	10/15、22、29、11/5、12(木) 10:00~11:30 イルミン 活動室2 無料	冠婚葬祭の基本知識と進物のしきたりを、民俗学や宗教学の視点と、百貨店での経験をもとに易しく面白くお話しします。「あるある」の困った例の対処法もお話しします。ご質問大歓迎です！	3~10人 どなたでも 筆記用具
9 健	未経験者大歓迎！心ほぐすシンプルヨガ リエ	10/9、23、30、11/6(金) 14:00-15:30 東金子公民館和室AB 2,500円	忙しい毎日、ほっと一息ついて心と体をヨガでほぐしませんか？ゆったりとした呼吸とシンプルなポーズで、リラックスしたひとときを過ごしましょう。	6~8人 成人女性。医師に運動を止められていない方。 動きやすい服装、ヨガマット(なければバスタオル)、水分補給用飲料、タオル等
10 地	いるまの近代化、現代への道のり、証を訪ねて。☒ 岡野 亘	10/20、27(火) 14:00-17:00 武蔵豊岡教会 700円	当地の代官でもあった江川太郎左衛門は幕末に何を成したか。明治となり当地に教会が立ち石川組が創業し鉄道が敷かれ産業革命が興り、敗戦により米軍が進駐。その歩みを探ります。	3~7 どなたでも 筆記用具
11 生	色を味方に！「自分らしい第二の人生」のを見つけ方 荒岡 真由美	10/2(金) 13:30-15:00 アドバンサードセブ-本部 1,500円	カラーカードを選びながら、自分の価値観や大切にしたいことを見つめ直します。毎日を前向きに過ごすための「自分のサポートカラー」が見つかるメンタルチェック法もお伝えします。	3~6人 高校生以上 筆記用具
12 文	たまねぎをつくる(立体) 山増 智子 ※紹介	10/29(木) 14:00-15:30 東金子公民館 中会議室 1,000円	たまねぎの模様、色、手触りを感じ立体に表現します。粘土による形づくりと形に合わせた色を和紙を使い重ねて張ることで水彩画のような色の変化を楽しみます。☒	3~10人 小学生以上 作品を持ち帰る袋、または箱(12cm×12cm)
13 健	一生歩ける身体づくり 小川 悠	11/19(木) 10:00-11:30 黒須公民館 大会議室 500円	主に椅子に座って行う、やさしい体操レッスンです。頑張る運動ではなく、正しい身体の使い方と姿勢の大切さを学びながら、楽に動ける身体づくりを目指します。☒	3~20人 どなたでも 水分補給用の飲み物
14 生	NISA(少額投資非課税制度)を使ってみよう！ 池田 洋子 ※紹介	12/2、9、16(水) 14:00-15:30 イルミン 活動室2 1,000円	NISA制度を上手に活用してあなたも「長期・積立・分散」投資法で、コツコツ将来のおこづかいをふやそう！口座の作り方、買い方・売り方、銘柄選びのコツ、株式や債券、投資信託	3~20人 どなたでも 筆記用具

↑語:語学、健:健康、地:地域、教:教養、文:文化・芸術、音:音楽、生:生活、健:健康



先生の名前の横に「※紹介」がある方は、
いるまナビとホームページから
自己紹介を見ることができます▶



No.	講座名、講師名	日時、場所、費用	内容	定員、対象者、持ち物
15 生	人間関係が楽になる！色で本音をキャッチ！ 中村 奈緒 ※紹介	10/19(月) 10:00-11:30 扇町屋公民館和室A 無料	色には心を映す不思議な力があります。好きな色から相手の心のサインを読み解き、日々のコミュニケーションに活かしましょう。色カードを使った癒やしのワークも行います。☑	3～5人 どなたでも 筆記用具
16 生	はじめてのエンディングノート！11色で楽しく想い整理 中村 奈緒 ※紹介	11/16(月) 10:00-11:30 扇町屋公民館和室A 無料	何から書く？とお悩みの方へ。11色のカードを使い、大切な想いを楽しく整理するお試し体験講座です。肩の力を抜いて、未来の準備を気軽に始めてみませんか？☑	3～5人 どなたでも 筆記用具
17 生	年金について学びましょう 基礎から最新情報まで 武井 政親 ※紹介	10/5、19、26、11/9、16(月) 10:00-11:30 宮寺公民館 中会議室 無料	年金の仕組みを分かりやすく、正しく学べます。各人の人生設計に役立ててください。老齢年金を中心に遺族、障害者年金の学習をします。各人のご希望、ご質問もお受けします。	3～30人 どなたでも 筆記用具
18 生	医薬品、医薬部外品、サプリメント等の適正な使い方 平原 敬三 ※紹介	10/14、10/21(水) 10:00-11:30 イルミン 活動室2 500～1,000円※	薬誕生の歴史を知り、新薬・ジェネリック薬が患者様に届く過程、ジェネリック薬の課題、薬とサプリメント等との違いを知り、薬を適正に使用するための教材を提供する。 ※費用：資料データ(PDFのみ)受取希望者は1,000円☑	3～25人 どなたでも メモ及び筆記用具
19 生	災害時の健康課題を見つけマイタイムラインを作ろう 米川 好子 ※紹介	10/20、27(火) 14:00-15:30 東町公民館洋室A 500円	災害時の生活の変化を知る事であなたがどのように行動すべきかを具体的に考え書き出す。ハザードマップを使って取るべき行動を決める。いざという時に備えとなる。☑	3～15人 どなたでも お住い地域のハザードマップ、筆記用具
20 生	人を支える傾聴ボランティア養成講座実技編 鈴木 由美子 ※紹介	10/22、29(木) 14:00-15:30 藤沢公民館洋室CD 2,000円	話を聴く力を実践的に学び、人を支える傾聴ボランティアを目指します。講義やロールプレイを通して、地域や日常で役立つ温かな関わり方を身につける講座です。相手も自分も幸せに！	3～15人 家族、地域、職場等、人との関わりを大切にしたい方 筆記用具
21 生	今日から使える！笑顔で子育てがラクになる講座 鈴木 由美子 ※紹介	11/5、12(木) 14:00-15:30 藤沢公民館洋室CD 2,000円	つい怒ってしまっって、自己嫌悪…そんな毎日から少し離れてみませんか？イライラの原因を知り、心を整えるコツを学びながら子どもの心を育てる、聞き方・伝え方の体験講座です。	3～12人 保護者、祖父母、子育て支援や地域で子どもに関わる方 筆記用具

↑語：語学、健：健康、地：地域、教：教養、文：文化・芸術、音：音楽、生：生活、健：健康



先生の名前の横に「※紹介」がある方は、
いるまなびとホームページから
自己紹介を見ることができます▶



No.	講座名、講師名	日時、場所、費用	内容	定員、対象者、持ち物
22 生	年末の大掃除が楽しみに！「楽々」断捨離®レッスン 西久保 ひでこ	11/30、12/7(月) 10:00-11:30 宮寺公民館 中会議室 1,500円	片付けが苦手でも大丈夫！年末の大掃除シーズンに向けて、断捨離のコツを学ぶ実践講座です。不要なモノを手離し、住まいを整えて、スッキリ心地よい新年を迎えましょう。☑	3～10人 どなたでも 筆記用具
23 音	楽しいギター入門－懐かしい昭和フォークを弾語り－ 渡部 直也 ※紹介	10/21、28(水) 13:30-15:00 二本木分館 スタジオ 500円	昭和フォークをギターで弾いてみましょう。簡単なギターコードで歌詞を口遊めば懐かしい時代が蘇ります。日々の練習はスマホのネット動画をみて楽しく学ばだけ。簡単ですよ！	3～5人 どなたでも お手持ちのアコースティックギター、エレキギターなど
24 健	正しい姿勢と歩き方講座 谷 鐵太郎	10/19、26(月) 14:00-15:30 東町公民館洋室C 1,100円	この健康体操は、整骨、整筋、リラクスの運動法により、身体の歪みを取り除き、呼吸器系、循環器系、神経系の働きを促し、自然治癒力を促進させる「整体体操」です。	3～20人 一般 大きめのタオルと飲み水
25 教	城の見方、歩き方(九州・沖縄地方の城(石垣文化の中心地)⑧) 指田 博行	10/9(金)、23(金)、11/6(金)、17(火)、27(金) 10:00-11:30 東町公民館 大会議室 2,000円	何といっても城の魅力は石垣です。最終回は、熊本県を最初に九州すべての県のお城をめぐって行きます。織豊期・江戸期と多様な姿を学んで考えてみよう。今回は講座回数を増やしてみました。 ※11/17(火)のみ会議室(BC)で開催	3～20人 中学生以上どなたでも 筆記用具、飲み物
26 教	学校では教えない明治維新の真実!! 巻田 一成	10/5(月) 10:00-11:30 東金子公民館 大会議室 なし	明治維新の黒幕は誰か？なぜ徳川幕府は負けたのか？誰が坂龍馬を暗殺したのか？決して学校では教えられない明治維新の真実をお話します。	3～50人 大学生以上 なし
27 文	茶道の世界シリーズ15口切りの茶事講座 久下 宗光	11/21(土) 9:45～15:00 茶室青丘庵(入間市博物館) 10,000円	壺は網に入り床に荘られる。濃茶銘を記した数種の袋、薄茶となる碾茶が詰められている。御茶入日記より客は濃茶所望。後座床の壺は真行草の紐結び。炭火を囲み口切りを楽しむ。☑	10～20人 どなたでも ハンカチ、履き替え用足袋または白靴下、お持ちの方は扇子

↑語:語学、健:健康、地:地域、教:教養、文:文化・芸術、音:音楽、生:生活、健:健康



先生の名前の横に「※紹介」がある方は、
いるまなびとホームページから
自己紹介を見ることができます▶



No.	講座名、講師名	日時、場所、費用	内容	定員、対象者、持ち物
28 音	やさしいマンドリンの弾き方 諸井 美津江	10/6、20、11/10、24、12/8(火) 13:30-15:00 黒須公民館 洋室 最大5,000円	第1回は、マンドリンの基礎(構え方、演奏、音階)を知ろう。第2回は、テキストに従って、基礎練習曲を弾いてみよう、第3回以降は、簡単な曲にチャレンジ。合奏をしてみよう！楽器の貸出があり、講座期間中はお家で練習ができます。※7人まで、楽器貸出可能。楽器持参の方は費用が低くなります。	3~10人 どなたでも マンドリン・譜面台・足台(持っている方)、筆記用具
29 教	コケ植物観察入門講座(愛宕公園内のコケを見る) 福地 朝男	10/19(月) 10:00-14:00 イルミン 活動室2 630円	前半(午前中)は室内で、コケ植物とは？どこで見られる？見るための準備は？野外の観察で見られるコケ植物について説明し、昼食後(午後)は愛宕公園に移動して、ルーペを使って観察する。	3~7人 中学生以上 野外活動できる服装 筆記用部ルーペまたは、虫眼鏡、飲み水、弁当
30 教	プリザーブドフラワーアレンジレッスン Sweet Rose Garden	12/21(月) 10:00-11:30 藤沢公民館 洋室A 2,500円	長期間美しく保つ事ができるお花のアレンジを簡単に作ることができます。プレゼントに、お部屋のインテリアにいかがですか？	3人 どなたでも なし
31 教	はじめてのアーユルヴェーダ 角田 和世	10/19、26、11/2(月) ※2日のみ活動室4 10:00-11:30 イルミン 活動室5 1500円	初めての方でも安心。体質チェックをしながら、自分の季節に合った食事や暮らしのヒントを学び、アーユルヴェーダの基本を楽しく学べる講座です。	yaguti 18才以上 筆記用具
32 教	身近なものの水彩画 横山 恵伊子	10/13(火) 14:00-15:30 イルミン 活動室2 500円	毎日の生活の中に、季節の野菜や果物の色に思わず目をとめて感激したことは、ありませんか？私は、幼少のころから絵に興味があり、仕事は建築系をやってきましたが、絵の要素は常に入れてきました。	3~6人 どなたでも 筆、水彩絵の具、鉛筆(やわらかい物)、タオル

↑ 語:語学、健:健康、地:地域、教:教養、文:文化・芸術、音:音楽、生:生活、健:健康



先生の名前の横に「※紹介」がある方は、
いるまなびとホームページから
自己紹介を見ることができます▶



■まちの先生講座 会場所在地一覧 ※会場へのお問い合わせはご遠慮ください	
イルミン(市民活動センター)	豊岡4-2-2
扇町屋公民館(扇町屋地区センター)	扇町屋1-9-34
久保稲荷分館(扇町屋地区センター-久保稲荷分館)	久保稲荷3-9-3
東町公民館(東町地区センター)	東町3-1-35
黒須公民館(黒須地区センター)	黒須2-3-13
東金子公民館(東金子地区センター)	小谷田77-3
宮寺公民館(宮寺・二本木地区センター)	宮寺2405-1
二本木分館(宮寺・二本木地区センター-二本木分館)	二本木256-1
藤沢公民館(藤沢地区センター)	下藤沢5-17-1
藤の台分館(藤沢地区センター-藤の台分館)	上藤沢406-31
博物館アリット	二本木100
武蔵豊岡教会	河原町8-6
アドバンスカレッジ-本部	豊岡1-3-5 ワンジェイビル4F

市民の会って

1995年に発足し、今年で31年目を迎えました。

市民と行政の協働により、市民の学びを支援すると共に入間のまちづくりに貢献しています。

主な事業は、

- ・「生涯学習フェスティバル」や「まちの先生講座」の企画・運営
- ・市内10カ所の「生涯学習けいじばん」や、「いるま学びの場」による学び情報の発信、キーワード「※いるまなびと」の普及
※P. 2 参照
- ・他市の生涯学習を学ぶ視察研修など

いるまなびとサイト

<https://irumanabito.net/>



メンバー募集中！－入間市生涯学習をすすめる市民の会－ 一緒に活動しませんか？

- ・学びで楽しい仲間を見つけたい方／自身の視野を広げたい方
- ・市内の新たなイベントや企画を立案したい方／参画したい方
- ・市民の学びを支援するとともに、学びを活かしたまちづくりに関わりたい方

■まちの先生講座の内容、費用について

- ・講座詳細(シラバス)は、いるまなびとサイトに掲載しています。
あわせてご覧ください。

参照：https://irumanabito.net/2026_machinosensei_lecture/

- ・費用(材料・資料代等)は、講座初日に直接講師へお支払いください。



■募集について

- ・講座は基本全ての日程にご参加いただける方を募集します。
都合により欠席された分の費用は返金できません。
- ・最少定員に満たない場合は、講座は原則中止。定員を上回る時は抽選とします。

■その他

- ・講座の開催可否等については、お申込みいただいた方に郵送等でご連絡いたします。
キャンセルは、開催日の1週間前までに社会教育課へご連絡ください。
それ以降のキャンセル・ご連絡なしの欠席については、費用をお支払いいただきます。
- ・営利・勧誘目的の行為や、迷惑行為があった場合は、その場で退場いただく場合があります。

◆お問い合わせ先

入間市教育委員会 社会教育課

電話 04-2964-1111(内線4121・4132)

FAX 04-2964-2863

メール office@irumanabito.net