

下諏訪町公民館 身近な講師



いきいきとした生きがいのある充実した生活を送るため、趣味・芸術・文化・スポーツ等さまざまな分野での学習が進められています。

「この分野について学びたい!」と思った際に、講師の方を探すお手伝いをさせていただくのが、「身近な講師」制度です。

講師には、生涯学習に関する様々な知識や経験、特技などを活かして活躍されている方が登録されています。

社会教育機関、学習グループ、サークルなど町民のみなさんが学習、研修会等を行う時にお気軽にご活用ください。

令和6年6月改訂
下諏訪町公民館

◆「身近な講師」ご利用の方法

①学習（利用）したい内容を決めます。



②その内容に該当する「身近な講師」に登録している講師の方と連絡を取りたい場合は、
下諏訪町公民館まで問い合わせてください。



③登録している講師の方との連絡方法が分かり次第、依頼者の方もしくは町職員を介して、
講師の方へ依頼してください。

※この名簿は、令和6年6月現在のものです。記載内容が変更となる場合がございます。

※記載内容は概略となります。詳細については、講師の方にご確認ください。

※登録されている方の講演等に係る費用は依頼者の負担になります。

※下諏訪町ホームページにも、「身近な講師」情報を掲載しております。

（下諏訪町ホームページトップバナー → 子育て・教育 → 公民館 → 身近な講師）

◆「身近な講師」全般についてのお問い合わせ

下諏訪町教育こども課 下諏訪町公民館（下諏訪総合文化センター内）

〒393-8501 下諏訪町 4611-40

TEL：(0266)28-0002 FAX：(0266)28-0131

◆目次

分野	ページ	専門分野
教育	2	幼児教育 男女共同参画 子育て
社会	2	法律 高木の村歩き
自然科学	2	地質学 地球科学 歴史地理学
文芸・語学	2～3	文学 俳句 落語 方言 ほか
美術・工芸	3	絵画 書道 伝統工芸 ほか
音楽	3	歌唱 ギター
伝統文化	4	きもの 礼法・マナー
趣味・生活	4～5	パソコン 絵本 切り絵 手話 ほか
美容・健康	6	アロマセラピー 健康体操 ほか
軽運動・ダンス・スポーツ	7～8	ヨガ ストレッチ ZUMBA ほか

【教 育】

氏 名	専門分野	指 導 内 容	指導条件等
おぐち あきら 小口 明	幼児教育	・ 幼児、子どもの本の指導	高齢のため、できるだけ昼間の開催希望
こだいら はるお 小平 晴勇	男女共同参画	・ 男女共同参画	
かさハラ まこ 笠原 真琴	子育て	・ 子育てアドバイス	要相談
まるやま あき 丸山 亜希	SDGs 講師	・ 「SDGs ってなに？」 小学生でもわかりやすく、やさしくお伝えします。	1 回 60 分～90 分程度 曜日等は要相談

【社 会】

氏 名	専門分野	指 導 内 容	指導条件等
もりた まさひこ 森田 政彦	法律	・ 土地や建物のこと ・ 家族親族のこと ・ 財産やお金のこと など身近な法律問題	司法書士
ながさき みちこ 長崎 美知子	高木の村歩き (赤彦の里を歩いてみませんか)	・ 高木の村の中を案内します。	要相談

【自然科学】

氏 名	専門分野	指 導 内 容	指導条件等
おぐち とおる 小口 徹	地質学 地球科学 歴史地理学	・ 諏訪盆地の成り立ち ・ 諏訪湖の変遷 ・ 三角八丁と下ノ諏訪宿 ・ 中山道 ・ 断層と地震 ・ 御神渡りのでき方と変遷 ・ 和田嶺合戦	スライド上映

【文芸・語学】

氏 名	専門分野	指 導 内 容	指導条件等
おぐち あきら 小口 明	近代文学 現代文学 文学一般	・ 近代文学作品の鑑賞 ・ 現代文学作品の鑑賞 ・ 島木赤彦はじめ下諏訪 出身文学者の話	高齢のため、できるだけ昼間の開催希望
かきうち けいこ 垣内 恵子 (筆名:光本恵子)	文学一般 短歌	・ 文学作品の鑑賞 ・ 古典文学 (平家物語、枕草子、風姿花伝、武士道、柳原白蓮、今井邦子のうた) ・ 江戸文学(主として上田秋成) ・ 口語短歌の指導 (口語自由短歌の歴史)	要相談

やしま 矢島	めぐみ 恵	俳句 英会話・英語	・俳句の指導 ・英会話及び英語の指導	
しのとお 篠遠	よしこ 良子	俳句	・俳句の指導	
こだいら 小平	はるお 晴勇	落語	・落語の教室	
のざわ 野澤	ちほこ 千穂子	方言での語り 方言カルタ	・方言を使つての諏訪地方の昔話 ・方言カルタをみんなで楽しむ	

【美術・工芸】

氏名	専門分野	指導内容	指導条件等
はま 濱	なおみ 奈緒美	パステル和(なごみ) アート	・パステルアートの指導 要相談
ふじもり 藤森	るり	臨床美術	・臨床美術の指導
こまつ 小松	まさひろ 正弘	絵画	・油絵や水彩画の指導 第2・4月曜日 火・水曜日以外は概ね可
まの 真野	ぎょくじゅん 玉淳	彩墨画	・彩墨画の指導 日曜日・祭日は不可
うしやま 牛山	かすお 和雄	水墨画	・水墨画の基礎知識及び小品作成 月・火・水・木・金曜日は可
ふるや 古屋	のりこ 典子	書道(ペン字・毛筆)	・ペン字、毛筆(かな/漢字) ・篆刻の指導
ますざわ 増沢	みちお 道夫	陶芸	・陶芸の指導 月・土曜日 月2回
やまだ 山田	けんじ 兼司	伝統工芸	・水引や天然石を使った工芸の指導 水・木曜日以外は可
あらかわ 荒川	よしこ 美子	手工芸	・パンフラーの指導 ・クレイクラフトの指導
おざわ 小澤	なおみ なお美	糸かけアート	・糸かけアートの指導 要相談 土・日曜日以外

【音楽】

氏名	専門分野	指導内容	指導条件等
ながさき 長崎	みちこ 美知子	歌唱	・歌唱指導 要相談 中学教員免許
やなぎさわ 柳沢	ひろかつ 広勝	ギター (エレクトリック・フォーク) ベース	・ロック、ポピュラー音楽 ・子どもと高齢者のためのギター、 ベースの指導 要相談 休日なし 午前8時～深夜0時 まで NHKギター講師

【伝統文化】

氏名	専門分野	指導内容	指導条件等
しのはら 篠原 かずこ 和子	日本の伝統衣裳としての「きもの」 礼法、マナー	<ul style="list-style-type: none"> ・きものの着付け(白装、他装) ・きもの歴史 ・年中行事 ・立居振舞い など 	要相談
はやし 林 けんいち 憲一	古武道(関口流抜刀術) いあい	<ul style="list-style-type: none"> ・武士文化としての礼法の体験 	木曜日 午後1時から2時 月2回

【趣味・生活】

氏名	専門分野	指導内容	指導条件等
からき 唐木 みさ子 みさ子	押し花 ポーセラーツ 編み物	<ul style="list-style-type: none"> ・押し花の作成指導 ・白磁への絵付の指導 ・手編みの指導 	
くどう 工藤 けいこ 恵子	押し花	<ul style="list-style-type: none"> ・押し花、押し花絵の指導 	要相談
ほり 堀 みちこ 美智子	カルトナーージュ グルーデコ	<ul style="list-style-type: none"> ・カルトナーージュを用いたインテリア雑貨の制作指導 ・グルーデコ(グルー※樹脂粘土とスワロフスキーを用いて作る)アクセサリ制作の指導 	出張レッスンは3名以上
たかぎ 高木	ハーバリウム	<ul style="list-style-type: none"> ・ハーバリウム作り 	
わかすぎ 若杉 さだお 貞夫	パソコン	<ul style="list-style-type: none"> ・パソコンでの画像処理の指導 ・デジカメ撮影の指導 	月2回 金曜日 9:30~11:30 13:30~15:30
かさい 河西 たつお 達雄	写真 コンピューター	<ul style="list-style-type: none"> ・写真撮影技術の指導 ・コンピューターの操作指導 ・エクセル、ワードの使い方(マクロ含む) 	要相談 水曜日定休日のため不可
かさい 河西 ゆうこ 優子	初心者向けパソコン 写真加工 スクラップブック スタンプ 万華鏡	<ul style="list-style-type: none"> ・超初心者、高齢者向けの難しい言葉を使わないパソコン指導 ・パソコンを使った写真の加工 ・写真を使って楽しいアルバム作り ・スタンプを使った葉書、カード、小物作り ・紙パンチを使ったカード、小物作り ・オリジナル万華鏡作り 	要相談 水曜日定休日のため不可
おぐち 小口 あきら 明	手作り絵本	<ul style="list-style-type: none"> ・手作り絵本の指導 	高齢のため、できるだけ昼間の開催希望

ふじもり 藤森 ゆきこ 由紀子	絵本	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本の読み方、選び方、心構え、ポイントなど ・様々な場での読み聞かせについて(講演、指導、相談) 	土・日曜日は可 絵本専門士
ひたち 日達 れんげ	切り絵	<ul style="list-style-type: none"> ・切り絵の指導 ・切り絵をTシャツなどにプリントして、オリジナル作品を作成 	
こだら 小平 はるお 晴勇	切り絵 飾り寿司	<ul style="list-style-type: none"> ・切り絵教室 ・飾り寿司教室 	
まの 真野 ぎよくしゅん 玉 淳	絵手紙	<ul style="list-style-type: none"> ・絵手紙の指導 	日曜日・祭日は不可
おぐち 小口 みねいち 峯一	凧作り	<ul style="list-style-type: none"> ・凧及び立体凧づくりの指導 	
ながさき 長崎 みちこ 美知子	お酒	<ul style="list-style-type: none"> ・日本酒、ワイン、焼酎、外国ビール、みりん等の話 	要相談 唎酒師
あいだ 藍田 ちえ 智恵	西洋菓子	<ul style="list-style-type: none"> ・菓子の作り方 ・材料についての指導 	平日不可 土日祝日可 講師謝礼受取不可(材料費は可)
もりした 森下 なおこ 尚子	手話	<ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介ができるように手話を指導 ・簡単なあいさつなど楽しく会話できる手話を指導(手話ゲーム、手話歌など) 	昼の場合 月1回土曜日(午前・午後可) 夜の場合 火・金曜日(PM7:00~8:30可) ※連絡はFAXで
くぼ 久保 かすえ 和枝	染色(草木染め)	<ul style="list-style-type: none"> ・木綿・絹・ウール・麻等の布を身近にある草木で染める 	土・日曜日 10時から16時
いまい 今井 みき 美貴	レジン	<ul style="list-style-type: none"> ・レジン作製の指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校高学年以上の方 ・日曜日、祝日など
まるやま 丸山 あき 亜希	ウォーキング/バランスボールインストラクター	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを使って高齢者でも負荷のないストレッチ ・日常生活だけで筋力アップができる歩き方の提供 	1回60分~90分程度 曜日等は要相談 バランスボール講座の場合は、ボールレンタル別途300円 ボールをお持ちの方は持参 あればヨガマット、室内履き
かさい 河西 みつこ 美津子	煎茶道 茶道	<ul style="list-style-type: none"> ・煎茶道の指導(公益財団法人煎茶道方円流) 	平日、土日 可

【美容・健康】

氏名	専門分野	指導内容	指導条件等
いしかわ せいこ 石川 精子	美容	・髪の手入れ等の指導を行い、心にゆとりを持った生活をアドバイス	要相談
ふじもり あやこ 藤森 綾子	美容	・リンパマッサージの指導 ・メイクセラピーの指導	
ふじもり あやこ 藤森 綾子	アロマセラピー	・アロマセラピーによるストレスケア① ・はじめてのクリスタルセラピー② ・香りのペンダントとルームスプレー作り	月・火・水・木・日曜日は可 ①10時～12時可 ②13時～17時可 ①②は早い段階で(前月5日位まで)に分かると確実
はま なおみ 濱 奈緒美	アロマセラピー 夢ノート	・アロマセラピーの指導 ・夢ノートの指導	要相談
いのうえ ゆきひこ 井上 幸彦	漢方	・漢方の指導	時間が合えば
やすだ きさ 安田 妃佐	心身の健康	・心理 ・ストレスマネジメント	要相談 講師料については別途相談
てらしま きよし 寺島 清	はり・きゅう (健康/美容) 東洋医学	・健康運動 ・介護予防運動指導 ・「鍼灸」による身体ケア ・ツボケア ・美容鍼 ・免疫力向上 など	要相談 鍼灸師 健康運動実践指導者 介護予防運動指導員
ながや よしこ 長矢 良子	健康	・介護予防体操 ・脳トレーニング	要相談
ふじさわ たけみ 藤澤 竹美	身体全般	・健康体操 ・生活習慣 ・美容 ・体のしくみ ・ダイエット など	第2・4月曜日可 水曜日AM可
たかだ ゆい 高田 結	健康体操	・ゆがみ直し整体体操の指導	木曜日 ~15時まで可 金曜日 午後のみ可
みやざわ けいこ 宮澤 佳子	運動・体操他	・背骨コンディショニング ・瞑想	第2・4火・木曜日→午前可 木・金・日曜日→終日可 木曜日以外夜可
かさハラ まこ 笠原 真琴	健康	・足つぼ	要相談
まるやま あき 丸山 亜希	ウォーキング/バランスボールインストラクター	・ボールを使って高齢者でも負荷のないストレッチ ・日常生活だけで筋力アップができる歩き方の提供	1回60分～90分程度 曜日等は要相談 バランスボール講座の場合は、ボールレンタル別途300円 ボールをお持ちの方は持参 あればヨガマット、室内履き

【軽運動・ダンス・スポーツ】

氏名	専門分野	指導内容	指導条件等
かさほら まこ 笠原 真琴	ダンス ヨガ	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロビクス ・ヒップホップ ・キッドビクス ・キッズダンス ・親子ダンス ・ヨガ ・ストレッチ 	要相談
NAMIKO	ダンス ストレッチ 健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャズダンス ・ヒップホップ ・バレエストレッチ ・B. S. E (骨盤ストレッチエクササイズ) ・ダンス、美容に関するストレッチの指導(児童も対象) 	要相談 土・日曜日は不可
よしほら まゆみ 芳原 真結美	健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ピラティス ・エアロビクス ・ボールエクササイズ ・シニア向け運動指導 ・水中運動の指導 	
ながや よしこ 長矢 良子	健康	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロビクス ・ピラティス ・ボクシングフィットネス 	要相談
からきだ ゆき 唐木田 由紀	健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ZUMBA ・バレトン ・ピラティス 	
みやざわ けいこ 宮澤 佳子	運動・体操他	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ ・気功 	第2・4火・木曜日→午前可 木・金・日曜日→終日可 木曜日以外夜可
しんどう くみ 進藤 久美	健康	<ul style="list-style-type: none"> ・表情筋のストレッチ (スマイルレッスン) ・ウォーキングの指導 ・ラジオ体操の指導 ・歩くスキー指導 	希望に応じます。
こまつ しづこ 小松 志津子	フォークダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・フォークダンスの指導 	相談に応じます。 月・火曜日不可 水・木・金曜日可 (PM7:00～9:00) 日本F・D連盟公認指導者
くどう けいこ 工藤 恵子	フラダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・フラダンスの指導 	要相談

ほしの 星野 ちえこ 千枝子	3B体操	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせて3Bの用具(ボール・ベル・ベルダー)を使って体を動かします。 ・赤ちゃんから高齢者、障がいのある方などどなたでも出来る体操。 	いつでも可 (公社)日本3B体操協会公認指導者
こだいら 小平 はるみ はる美	スポーツウエルネス吹矢	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツウエルネス吹矢の指導 	
まるやま 丸山 あき 亜希	ウォーキング/バランス ボールインストラクター	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを使って高齢者でも負荷のないストレッチ ・日常生活だけで筋力アップができる歩き方の提供 	1回60分～90分程度 曜日等は要相談 バランスボール講座の場合は、 ボールレンタル別途300円 ボールをお持ちの方は持参 あればヨガマット、室内履き