

令和7年度 さかと市民塾 受講生大募集！！

市民講師によって企画された
「令和7年度さかと市民塾」の受講生を募集します。
今回もバラエティに富んだ講座が企画されました！



はがき・坂戸市電子申請サービスでお申込みできます。

（講座や申込方法の詳細は中を御覧ください。）

多くの方の申込みをお待ちしています！
市外在住の方もぜひご参加ください！

〈問合せ〉

坂戸市教育委員会 社会教育課内 さかと市民塾事務局

電 話 049-283-1331(内線584)

E-mail sakado80@city.sakado.lg.jp

申込方法

はがきでのお申込み、坂戸市電子申請サービスでのお申込みのどちらかとなります。

(1) はがきでのお申込み

郵便はがきに下記7項目を記入し、さかど市民塾事務局へ申し込んでください。

- ①希望する講座番号 ②希望する講座名 ③住所
④氏名（ふりがな） ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦性別

※1枚のはがきで複数の講座を申込みことができます。複数講座の申込みをする場合は、希望する講座番号、講座名をまとめてご記入ください。

(2) 坂戸市電子申請サービスでのお申込み

坂戸市ホームページ、もしくは右記のQRコードから電子申請サービスにアクセスしてください。

その後は画面に従って必要事項を入力し、手続きを完了させてください。

※利用者登録はせずに申込みできます。

※複数講座の申込みをする場合は、講座ごとに申請してくた



◎申込締切 令和7年2月21日（金） ※はがきは当日消印有効

◎問合せ 講座の内容については講師へ、さかど市民塾全般の内容については事務局へおたずねください。

◎その他

- ・ 申込者が定員を超えた場合は抽選となります。
- ・ 申込者が5人に満たない場合、講座は実施しません。
- ・ 市外の方も申込みいただけます。
- ・ 申込みの結果については3月末までに事務局からご連絡いたします。
- ・ 受講料、教材費は、原則初回に講師に直接お支払いただきます。
(講座によっては、分割してお支払いいただくことがあります)

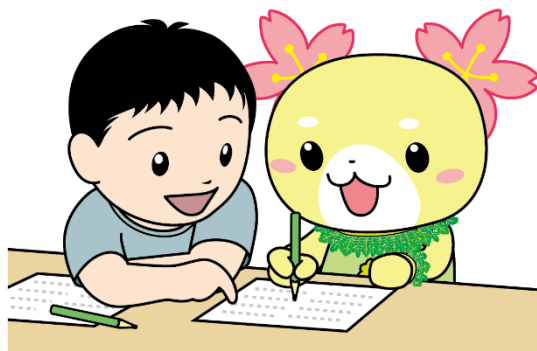
令和7年度 さかど市民塾講座一覧

音 楽	1	ピアノを弾こう	手 芸	16	簡単ビーズアクセサリー
	2	グランドピアノでレッスン		17	かぎ針編みを楽しもう ～小物から簡単なベストまで～
	3	なつかしの曲に挑戦		18	1mの布でエプロンを作しましょう (2回で)
	4	みんなで歌おう	語 学	19	小・中学生のための英語学習の サポート
	5	大正琴（入西地域交流センター）		20	やさしい英文で「赤毛のアン」を読む Part1
	6	大正琴（勝呂地域交流センター）		21	楽しい中国語（入門）
	7	初心者向けピアノで脳トレ！ 「いきいきピアノ」	自 己 啓 発	22	楽しい中国語（初級）
	8	ピアノで脳トレ!「いきいきピアノ」 経験者向け①		23	無縁社会と老後ひとり難民リスク (日曜日コース)
	9	ピアノで脳トレ!「いきいきピアノ」 経験者向け②		24	無縁社会と老後ひとり難民リスク (水曜日コース)
	10	「童謡、唱歌」歌って謎をとこう！！		25	遺言はこう書きます（日曜日コース）
美 術 工 芸	11	もう一度基礎からのデッサンと水彩画	自 己 啓 発	26	遺言はこう書きます（木曜日コース）
	12	楽しむ仏像彫刻		27	大きく変わった相続のしくみ (火曜日コース)
体 操	13	60歳からのリラックスヨガ		28	大きく変わった相続のしくみ (水曜日コース)
	14	ヨガでいきいきアンチエイジング	料 理	29	終活全般まるわかり講座
料 理	15	手ごねパン ～楽しく、おいしい手作りパン～		30	『思い出ノート』でおしゃべりしよ う！まずは、名前から・・・

裏面もあります

令和7年度 さかど市民塾講座一覧

自己啓発	31	エンディングノート書き方講座	教養	41	石仏を楽しもう 2025
	32	仕事に役立つ 楽しいエクセル講座！！		42	着物でおでかけしましょ
	33	楽しく学ぼう！コミュカUP講座		43	古文書を楽しむ会（初心者向け）
	34	仕事で便利な Excel スキルをドリル DE 練習		44	ストレスフリーな暮らしを実現する 時間とお金の使いかた
	35	Excel で出納帳を作ってみよう！ & わかりやすい会計	その他	45	調香技術と歴史を学ぶ オーガニック精油で作る香水
	36	Access を学ぼう！ データベースソフトって何？		46	国際基準に基づく アロマテラピー基礎講座
	37	すっきり暮らす片づけ会		47	非常時に嬉しい食事
	38	～心理学で学ぶ～ 自分探究で人生を楽しむ		48	食の家事時間と冷蔵庫の整理
教養	39	『三国志』を読む ～正史を中心として～		49	家計簿をつけてみませんか
	40	楽しく学ぶ美と健康の頭皮ケア & ヘッドスパ		50	乳幼児の生活リズムと食事のこと



①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等 ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	1	②	ピアノを弾こう	③	くりはら みゆき 栗原 みゆき	049-282-3644
④	入室前に指の消毒を徹底し、1台のグランドピアノを使って、みんなで同じ曲を練習します。／対象:60歳以上、ピアノ初心者／定員:10名					
⑤	会場:入西地域交流センター 防音室					
	日程:4月1日～2月17日(第1・3火曜日)／全21回／時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:12,600円／教材費等:1,700円					
⑦	筆記用具					
⑧	フルート、ピアノ講師。					

①	2	②	グランドピアノでレッスン	③	くりはら みゆき 栗原 みゆき	049-282-3644
④	皆さんからリクエストを頂き、同じ曲をグランドピアノで弾きます。無理のないペースで楽しみましょう。／対象:50歳以上、ト音記号が読める方／定員:10名					
⑤	会場:入西地域交流センター 防音室					
	日程:4月4日～2月6日(第1・3金曜日)／全22回／時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:13,200円／教材費等:800円					
⑦	筆記用具					
⑧	フルート、ピアノ講師。					

①	3	②	なつかしの曲に挑戦	③	くりはら みゆき 栗原 みゆき	049-282-3644
④	グランドピアノを使って、みんなで同じ曲を練習します。思い出の曲に挑戦してみませんか？／対象:50歳以上、ト音記号が読める方／定員:10名					
⑤	会場:入西地域交流センター 防音室					
	日程:4月8日～2月10日(第2・4火曜日)／全20回／時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:12,000円／教材費等:800円					
⑦	筆記用具					
⑧	フルート、ピアノ講師。					

①	4	②	みんなで歌おう	③	くりはら みゆき 栗原 みゆき	049-282-3644
④	なつかしい曲をピアノ伴奏(時々カラオケを使って)歌ってみませんか？選曲はリクエストで決めます。／対象:50歳以上／定員:10名					
⑤	会場:入西地域交流センター 防音室					
	日程:4月11日～2月27日(第2・4金曜日)／全22回／時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:13,200円／教材費等:1,500円					
⑦	筆記用具、飲み物					
⑧	フルート、ピアノ講師。					

①	5	②	大正琴（入西地域交流センター）	③	みうら せつこ 三浦 節子	049-286-6237
④	大正琴は数字譜なので音楽経験のない方でも演奏できます。また色々な曲があり長く楽しめる楽器です。 ／ 対象:どなたでも ／ 定員:10 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 A(4 月 16 日のみ、会議室 B) 日程:4 月 2 日～2 月 18 日(第 1・3 水曜日) ／ 全 19 回 ／ 時間:10:30～11:30					
⑥	受講料:7,600 円 ／ 教材費等:2,500 円					
⑦	筆記用具(※大正琴はお貸しします。家にある方は、お持ちください。)					
⑧	琴伝流大正琴師範。坂戸市、鶴ヶ島市を中心に教えています。					

①	6	②	大正琴（勝呂地域交流センター）	③	みうら せつこ 三浦 節子	049-286-6237
④	初心者の方、またもう一度大正琴を弾きたいと思っている方、一緒に色々な曲を演奏してみましょう。／ 対 象:どなたでも ／ 定員:10 名					
⑤	会場:勝呂地域交流センター 学習室 B 日程:7 月 9 日～2 月 25 日(第 2・4 水曜日) ／ 全 12 回 ／ 時間:13:30～14:30					
⑥	受講料:4,800 円 ／ 教材費等:2,500 円					
⑦	筆記用具(※大正琴はお貸しします。家にある方は、お持ちください。)					
⑧	琴伝流大正琴師範。坂戸市、鶴ヶ島市を中心に教えています。					

①	7	②	初心者向けピアノで脳トレ！「いきいきピアノ」	③	わたなべ ゆみ 渡邊 結実	049-289-4141
④	おんぷが読めなくても大丈夫。持参したキーボードを使って、一人一人が自分のペースで練習します。／ 対象:55 歳以上、キーボードを持参できる方 ／ 定員:10 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 B 日程:4 月 14 日～2 月 9 日(第 2・4 月曜日) ／ 全 16 回 ／ 時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:12,800 円 ／ 教材費等:2,000 円					
⑦	電子キーボード、筆記用具、飲み物、(電子キーボードをお持ちでない方は、初回におすすめの機種をご紹 介します。)					
⑧	ピアノ講師歴 36 年。相愛大学ピアノ科卒業。大人のつながるピアノ認定講師。					

①	8	②	ピアノで脳トレ！「いきいきピアノ」経験者向け①	③	わたなべ ゆみ 渡邊 結実	049-289-4141
④	一人一人が自分のペースで練習します。指を動かすことで認知能力や記憶力がアップし脳が活性化しま す。／ 対象:55 歳以上、キーボードを持参できる方 ／ 定員:8 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 美術工芸室 日程:4 月 9 日～2 月 25 日(第 2・4 水曜日) ／ 全 19 回 ／ 時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:15,200 円 ／ 教材費等:2,000 円					
⑦	電子キーボード、筆記用具、飲み物、(電子キーボードをお持ちでない方は、初回におすすめの機種をご紹 介します。)					
⑧	ピアノ講師歴 36 年。相愛大学ピアノ科卒業。大人のつながるピアノ認定講師。					

①	9	②	ピアノで脳トレ!「いきいきピアノ」経験者向け②	③	わたなべ ゆみ 渡邊 結実	049-289-4141
④	一人一人が自分のペースで練習します。指を動かすことで認知能力や記憶力がアップし脳が活性化します。／ 対象:53 歳以上、キーボードを持参できる方 ／ 定員:10 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 B 日程:4 月 10 日～2 月 12 日(原則第 2・4 木曜日) ／ 全 19 回 ／ 時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:15,200 円 ／ 教材費等:2,000 円					
⑦	電子キーボード、筆記用具、飲み物、(電子キーボードをお持ちでない方は、初回におすすめの機種をご紹介します。)					
⑧	ピアノ講師歴 36 年。相愛大学ピアノ科卒業。大人のつながるピアノ認定講師。					

①	10	②	「童謡、唱歌」歌って謎をとこう!!	③	もとやま わかこ 本山 和佳子	049-282-3302
④	プロの声楽家による演奏及び皆様に歌いながら、曲の背景・意味等を解説し、歌い方のコツをお教えします。／ 対象:どなたでも ／ 定員:20 名					
⑤	会場:勤労女性センター 新館会議室 日程:4 月 4 日～2 月 20 日(第 1・3 金曜日) ／ 全 20 回 ／ 時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:12,000 円 ／ 教材費等:2,000 円					
⑦	なし					
⑧	東京音楽大学及び研究科卒業、オペラ・演奏会など様々な演奏活動を行っている。ピアノ、声楽講師。					

①	11	②	もう一度基礎からのデッサンと水彩画	③	えんどう きみえ 遠藤 幾美恵	080-8017-5970
④	描くことにより楽しく充実した時間を持つだけでなく、自宅や展覧会に出品できる完成度の絵を目指します。お休みしても、出席すれば、絵が描ける環境にしておきます。／ 対象:初心者から ／ 定員:17 名					
⑤	会場:勤労女性センター 新館会議室 日程:4 月 7 日～2 月 16 日(月曜日) ／ 全 18 回 ／ 時間:13:15～15:45					
⑥	受講料:18,000 円 ／ 教材費等:2,000 円					
⑦	画材一式。初日に説明のため事前の用意不要。鉛筆、スケッチブック、水彩用具一式(各自で使う画材や紙は、安くて質の良いものを提案し、希望者のみ、まとまればインターネットで注文(1～2 割引)します。)					
⑧	さかど市民塾講師 12 年、京都芸術大学、埼玉県展入選多数、個展グループ展多数、ファブリアーノ国際展入選。					

①	12	②	楽しむ仏像彫刻	③	えのもと のりみち 榎本 宣道	049-281-2517
④	仏像は簡単ではありません。講師が半面を彫るので、その反面を彫ると出来上がります。お手伝いします。／ 対象:どなたでも ／ 定員:20 名					
⑤	会場:勤労女性センター 新館会議室 日程:4 月 28 日～2 月 16 日(原則第 4 月曜日) ／ 全 11 回 ／ 時間:18:15～20:45					
⑥	受講料:11,000 円 ／ 教材費等:1,000 円					
⑦	彫刻刀(2～3 本)、筆記用具、ものさし					
⑧	仏像彫刻歴 50 年。東京・埼玉の 15 以上の教室で講師歴 20 年。NPO 法人仏像彫刻美術院・理事長。					

①	13	②	60 歳からのリラックスヨガ	③	なかむら ともこ 中村 豊茂子	090-6022-1324
④	人生百年時代。呼吸を意識しながらシンプルなポーズでヨガをします。免疫力もアップしますよ！！ / 対象:60 歳以上 / 定員:10 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 和室					
	日程:4 月 19 日～2 月 14 日(第 3 土曜日) / 全 11 回 / 時間:9:30～10:30					
⑥	受講料:4,400 円 / 教材費等:なし					
⑦	ヨガマット、バスタオル、飲料水、汗ふきタオル					
⑧	全米ヨガアライアンス(RYT200)・シニアヨガ資格・2021 年度よりさかど市民塾講師。					

①	14	②	ヨガでいきいきアンチエイジング	③	なかむら ともこ 中村 豊茂子	090-6022-1324
④	正しい姿勢は顔のたるみの予防になります。丁寧な呼吸とシンプルなポーズで心身共にリフレッシュ！！ / 対象:どなたでも / 定員:10 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 和室					
	日程:4 月 19 日～2 月 14 日(第 3 土曜日) / 全 11 回 / 時間:10:45～11:45					
⑥	受講料:4,400 円 / 教材費等:なし					
⑦	ヨガマット、バスタオル、飲料水、汗ふきタオル					
⑧	全米ヨガアライアンス(RYT200)・シニアヨガ資格・2021 年度よりさかど市民塾講師。					

①	15	②	手ごねパン～楽しく、おいしい手作りパン～	③	やまぐち みえこ 山口 美恵子	049-283-6401
④	お店で並んでいるようなパンを自分で作り、作る楽しさ、食べる喜びを味わう。 / 対象:成人、初心者 / 定員:8 名					
⑤	会場:勤労女性センター 本館料理室					
	日程:4 月 12 日～1 月 10 日(第 2 土曜日) / 全 10 回 / 時間:13:30～15:30					
⑥	受講料:7,000 円 / 教材費等:6,000 円					
⑦	ふきん(タオル 2 枚と半分サイズ 1 枚)、台ふきん 1 枚、上履き、エプロン、三角巾、スकेッパー(樹脂製半円形が良い)、持ち帰り容器、筆記用具。持っている人は麵棒、はさみ、キャンバス地。					
⑧	女性センターにて令和元年より講師として活動。					

①	16	②	簡単ビーズアクセサリ	③	かんべ みどり 神戸 みどり	090-3529-8931
④	初心者さん大歓迎の簡単アクセサリ作り。毎回1作品が仕上がります。 / 対象:どなたでも / 定員:10 名					
⑤	会場:勤労女性センター 本館講習室					
	日程:4 月 18 日～2 月 20 日(第 3 金曜日) / 全 11 回 / 時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:8,800 円 / 教材費等:12,200 円					
⑦	筆記用具、はさみ、セロテープ					
⑧	2002 年ビーズアートアソシエイツ認定取得。指導歴 24 年。雑誌等に作品掲載あり。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等 ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	17	②	かぎ針編みを楽しもう ～小物から簡単なベストまで～	③	みつい まゆみ 三井 真弓	090-9095-6237
④	お一人でかぎ針を楽しんでいる方もお久しぶりな方も、仲間と一緒にコツを学んで楽しく編みましょう。／ 対象:くさり編み・こま編み・長編みができる方 / 定員:10名					
⑤	会場:千代田地域交流センター 学級室					
	日程:4月12日～2月14日(原則第2土曜日) / 全11回 / 時間:13:15～15:45					
⑥	受講料:11,000円 / 教材費等:8,000円					
⑦	かぎ針セット(初回は6号針があれば大丈夫です)、とじ針、はさみ、段数マーカー等					
⑧	令和6年度ちよだ女性セミナー編み物の回を担当。さかど市民塾は初参加。					

①	18	②	1mの布でエプロンを作しましょう(2回で)	③	さわぐち じゅんこ 澤口 順子	049-282-4220 (三矢)
④	自分の気に入った布でエプロンを作り楽しい家事を / 対象:どなたでも / 定員:7名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室B					
	日程:4月9日～4月23日(水曜日) / 全2回 / 時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:900円 / 教材費等:100円					
⑦	1mの綿の布、裁縫道具、ミシン(ある方)					
⑧	全国友の会の中で長年学び、手仕事の技を持っています					

①	19	②	小・中学生のための英語学習のサポート	③	おざわ しんじ 小澤 信治	049-289-9337
④	生徒各自が持ちよった教科書、ドリル等を教材に英語学習上のつまづきを改善し、理解へと導く。 / 対象:小・中学生 / 定員:10名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室A					
	日程:4月13日～2月22日(原則第2・4日曜日) / 全20回 / 時間:13:15～14:45					
⑥	受講料:9,000円 / 教材費等:なし					
⑦	教科書、ワークブック、ドリル等の教材(各自が取り組みたいもの)、筆記用具					
⑧	元高校英語教員、市内中学校で英語指導の経験あり。現在、「学力のびのび学習塾」学習支援員。					

①	20	②	やさしい英文で「赤毛のアン」を読む Part1	③	まつだ とくぞう 松田 篤三	070-2172-5172
④	講師作成の教材により予習し、当日は皆で音読し英文の構成を正しく把握し、物語の味わいを深めてゆく。 / 対象:英文を再度楽しみたい方 / 定員:10名					
⑤	会場:北坂戸地域交流センター 学習室					
	日程:4月8日～7月22日(第2・4火曜日) / 全8回 / 時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:4,800円 / 教材費等:1,600円					
⑦	英和辞典(電子辞書も可)、ノート、筆記用具					
⑧	通訳案内士(英語)の資格取得、2008年埼玉県登録。近隣地域で本講座を開設、講義4年余経過。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等 ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	21	②	楽しい中国語（入門）	③	ちん きんなん 陳 金杏	080-5180-2771
④	歌とゲームを通して、中国語の基本的な発音や言葉センテンス等熟練して初歩的な知識を取得します。／対象:成人 / 定員:15 名					
⑤	会場:千代田地域交流センター 学級室					
	日程:5 月 10 日～12 月 27 日(原則 1・2・4 土曜日) / 全 25 回 / 時間:9:15～10:45					
⑥	受講料:15,000 円 / 教材費等:1,500 円					
⑦	筆記用具、ファイル、中国語辞書あるいは電子辞書					
⑧	元小学音楽教諭、さかど市民塾中国語講師 15 年、中国語通訳案内士 13 年。					

①	22	②	楽しい中国語（初級）	③	ちん きんなん 陳 金杏	080-5180-2771
④	短い笑い話や文章と詩や歌等を通して中国語の醍醐味と面白さを把握します。簡単な健康法。／対象:成人 / 定員:15 名					
⑤	会場:北坂戸地域交流センター 学習室					
	日程:5 月 14 日～12 月 17 日(水曜日) / 全 25 回 / 時間:18:15～19:45					
⑥	受講料:15,000 円 / 教材費等:1,500 円					
⑦	筆記用具、中国語辞典(電子辞書)					
⑧	元小学音楽教諭、さかど市民塾中国語講師 15 年、中国語通訳案内士 13 年。					

①	23	②	無縁社会と老後ひとり難民リスク（日曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	無縁社会の中で、頼る親族のいない方は老後ひとり難民になります。その回避法を具体的に検証します。／対象:成人 / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 C					
	日程:4 月 20 日(日曜日) / 全 1 回 / 時間:13:10～14:50					
⑥	受講料:500 円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①	24	②	無縁社会と老後ひとり難民リスク（水曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	無縁社会の中で、頼る親族のいない方は老後ひとり難民になります。その回避法を具体的に検証します。／対象:成人 / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 B					
	日程:6 月 11 日(水曜日) / 全 1 回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:500 円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等 ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	25	②	遺言はこう書きます（日曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	遺言はトラブルを未然に防ぐ最良の方法です。公正証書遺言を中心に、適切な作成方法を示します。／ 対象:成人 / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 C					
	日程:4 月 6 日(日曜日) / 全 1 回 / 時間:13:10～14:50					
⑥	受講料:500 円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①	26	②	遺言はこう書きます（木曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	遺言はトラブルを未然に防ぐ最良の方法です。公正証書遺言を中心に、適切な作成方法を示します。／ 対象:成人 / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 C					
	日程:5 月 8 日(木曜日) / 全 1 回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:500 円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①	27	②	大きく変わった相続のしくみ（火曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	令和2年7月、相続法が大きく改正され、施行されました。新たな相続のしくみを簡潔に紹介します。／ 対 象:成人 / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 B					
	日程:6 月 3 日(火曜日) / 全 1 回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:500 円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①	28	②	大きく変わった相続のしくみ（水曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	令和2年7月、相続法が大きく改正され、施行されました。新たな相続のしくみを簡潔に紹介します。／ 対 象:成人 / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 B					
	日程:6 月 25 日(水曜日) / 全 1 回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:500 円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等 ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	29	②	終活全般まるわかり講座	③	すずき しんぞう 鈴木 審三	049-298-8153
④	相続、遺言、成年後見、墓じまいなどについて学び、エンディングノートまで作る、終活まるわかり講座。／対象:どなたでも／定員:15名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 A					
	日程:4月5日～4月26日(土曜日)／全4回／時間:10:00～11:30					
⑥	受講料:1,500円／教材費等:なし					
⑦	筆記用具					
⑧	行政書士、元狭山市役所職員					

①	30	②	『思い出ノート』でおしゃべりしよう！ まずは、名前から・・・	③	へらい よしこ 戸来 淑子	090-9004-5805
④	100の質問に答えるだけで自分史づくりができる『思い出ノート』を活用。様々な自分史も紹介する。／対象:どなたでも／定員:20名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 A					
	日程:4月16日(第3水曜日)／全1回／時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:800円／教材費等:700円					
⑦	筆記用具					
⑧	自分史活用アドバイザー、サービス介助士、認知症介助士、平成29年度～令和2年度さかど市民塾自分史講座講師。自宅にて自分史相談・講座開催。					

①	31	②	エンディングノート書き方講座	③	なかむら うたこ 中村 詩子	090-6652-0527
④	エンディングノートを通して終活を学びます。終活は終わりの活動ではなくこれからの生き支度です。／対象:どなたでも／定員:20名					
⑤	会場:勤労女性センター 新館講習室					
	日程:4月11日～6月13日(第2・4金曜日)／全5回／時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:4,000円／教材費等:1,000円					
⑦	筆記用具					
⑧	終活カウンセラー/主任介護支援専門員/社会福祉士					

①	32	②	仕事に役立つ楽しいエクセル講座！！	③	みうら まさみつ 三浦 雅光	080-5443-6681
④	効率の良いデータ入力から、データの並べ替えや抽出と効率の良い集計の関数や処理する機能を学習する。／対象:SUM関数ができる方／定員:10名					
⑤	会場:千代田地域交流センター 集会室					
	日程:4月26日(土曜日)／全1回／時間:10:00～16:00(うち12:00～13:00は休憩)					
⑥	受講料:500円／教材費等:1,000円					
⑦	USB メモリー					
⑧	埼玉県やさいたま市から委託されたパソコン講座の講師経験と令和6年度の市民塾の講師経験もあります。					

①	33	②	楽しく学ぼう！コミュ力UP講座	③	たろうだ えみり 太郎田 笑梨	080-4017-3799
④	やり方を知れば、誰にでもコミュ力は身に付くんです。「話すことが好きなあなた」に変身しましょう！ / 対象:コミュニケーション力を身に付けたい方 / 定員:20名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 B 日程:5月15日～2月5日(原則第1・3木曜日) / 全15回 / 時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:4,500円 / 教材費等:500円					
⑦	筆記用具、ファイル(初回に配布するもの)					
⑧	筑波大学付属坂戸高等学校、狭山緑陽高等学校にてコミュニケーション技術を教えています。					

①	34	②	仕事で便利な Excel スキルをドリル DE 練習	③	なかじま あきら 中島 晃	080-5406-0601
④	ドリルを解き、必要な Excel のテクニックと時短ワザの取得を目指す講習で、補足説明も致します。 / 対象:仕事等で Excel を使う事がある方 / 定員:6名					
⑤	会場:入西地域交流センター 小会議室 日程:4月24日～11月13日(第2・4木曜日) / 全12回 / 時間:19:30～21:30					
⑥	受講料:9,600円 / 教材費等:なし					
⑦	教科書『Excel シゴトのドリル 本格スキルが自然と身に付く』、ノートパソコン(Excel2016以上がはいっているもの)、マウス、筆記用具等					
⑧	エクセル VBA、Access VBA の web 講師、さかど市民塾講師。					

①	35	②	Excel で出納帳を作ってみよう！& わかりやすい会計	③	おぐら おさち 小倉 雄幸	090-9148-6308
④	出納帳を作成しながら Excel の関数・マクロの習得及び会計(簿記、貸方・借方)の基本を学ぶ / 対象:Excel 初級者以上の方 / 定員:6名					
⑤	会場:入西地域交流センター 小会議室 日程:4月13日～2月8日(原則第2日曜日) / 全11回 / 時間:18:15～20:45					
⑥	受講料:9,900円 / 教材費等:なし					
⑦	ノートパソコン(Windows11 対応で Microsoft Office Excel2019/2021/365 がインストールされていること)LAN ケーブル口有り、マウス、マウスパッド、電源コード、LAN ケーブル					
⑧	エクセル歴 29 年、アクセス歴 15 年の実務・実践(実戦)経験有り。部門経理担当歴 11 年で会計知識あり。					

①	36	②	Access を学ぼう！データベースソフトって何？	③	おぐら おさち 小倉 雄幸	090-9148-6308
④	Access を構成するテーブル、クエリ、フォーム、レポートの仕組み・役割を理解し、Access の基本をマスターする。 / 対象:Access 初心者、Excel 初級者以上 / 定員:6名					
⑤	会場:入西地域交流センター 小会議室 日程:4月27日～2月22日(原則第4日曜日) / 全11回 / 時間:18:15～20:45					
⑥	受講料:8,800円 / 教材費等:2,178円					
⑦	ノートパソコン(Windows11 対応で Microsoft Office Access2019/2021/365 がインストールされていること)LAN ケーブル口有り、マウス、マウスパッド、電源コード、LAN ケーブル					
⑧	エクセル歴 29 年、アクセス歴 15 年の実務・実践(実戦)経験有り。					

①	37	②	すっきり暮らす片づけ会	③	おがわ まさよ 小川 昌代	080-6643-6589
④	空間も心もすっきり暮らす。自分自身の本質と向き合い、仲間と共に楽しく生活を整えませんか？ / 対象:どなたでも / 定員:12名					
⑤	会場:千代田地域交流センター 学級室					
	日程:5月17日～10月18日(第3土曜日) / 全5回 / 時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:4,000円 / 教材費等:500円					
⑦	筆記用具					
⑧	整理収納アカデミアマスター、全米NLP、全日NLPマスタープラクティショナー。					

①	38	②	～心理学で学ぶ～自分探究で人生を楽しむ	③	おがわ まさよ 小川 昌代	080-6643-6589
④	人は自分自身を実はよく知らないものです。心理学の座学やワークを通して、自分の本質を探究してみませんか？ / 対象:どなたでも / 定員:12名					
⑤	会場:千代田地域交流センター 学級室					
	日程:5月17日～10月18日(第3土曜日) / 全5回 / 時間:13:15～15:15					
⑥	受講料:4,000円 / 教材費等:500円					
⑦	筆記用具					
⑧	全米NLP、全日NLPマスタープラクティショナー。					

①	39	②	『三国志』を読む～正史を中心として～	③	こもだ あきお 古茂田 彰男	090-5431-0079
④	『正史三国志』の音読から英雄達の活躍や心情に触れ、「出師の表」から孔明の思いと魏志倭人伝に親しむ / 対象:どなたでも / 定員:15名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室A					
	日程:5月25日～8月10日(日曜日) / 全7回 / 時間:9:45～11:45					
⑥	受講料:3,500円 / 教材費等:500円					
⑦	筆記具、ノート、飲み物					
⑧	漢文音読の会代表・けんかつまなびあい講師・さいたま市シニアユニバーシティ講師・キタガク講師他多数					

①	40	②	楽しく学ぶ美と健康の頭皮ケア&ヘッドスパ	③	いけだ としあき 池田 敏昭	0493-34-6505
④	現役ヘッドスパ講師が美しく健康に保てる正しい頭皮ケアやヘアケアを楽しく学びます。 / 対象:どなたでも / 定員:20名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室A					
	日程:4月8日～7月8日(第2火曜日) / 全4回 / 時間:9:30～12:30					
⑥	受講料:3,600円 / 教材費等:500円					
⑦	筆記用具					
⑧	日本ヘッドスパ協会認定講師。令和2年度、3年度、6年度さかど市民塾講師。ヘアケアマイスター。					

①	41	②	石仏を楽しもう 2025	③	おおくぼ としひで 大久保 俊秀	090-7426-4925
④	坂戸周辺の石仏を中心に、基本的な石仏や珍しい石仏千基以上をパワーポイントで鑑賞し、学び楽しむ。 ／ 対象:どなたでも / 定員:15 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 B					
⑥	日程:5 月 7 日～12 月 3 日(第 1 水曜日(8 月は休講)) / 全 7 回 / 時間:9:45～11:45					
⑦	受講料:3,500 円 / 教材費等:なし					
⑧	筆記用具(レジメは用意します)					
⑨	石仏愛好会の全国サークル責任者 15 年。仏教美術の会 13 年。石仏愛好会歴 40 年以上。					

①	42	②	着物でおでかけしましょ	③	みやざき みちこ 宮崎 美智子	049-282-7045
④	気軽にちょっとそこまでのカジュアル着物から、きちんとしたお席での礼装着物までを学ぶ着付け講座。 / 対象:女性 / 定員:5 名					
⑤	会場:勤労女性センター 本館和室					
⑥	日程:4 月 8 日～1 月 27 日(第 2・4 火曜日) / 全 15 回 / 時間:15:30～17:30					
⑦	受講料:9,000 円 / 教材費等:1,000 円					
⑧	着物、帯、長襦袢、他着物用小物類(貸出しの相談可※有料)					
⑨	着物を着だして 40 年。講師となって 35 年です。まだまだ現役。					

①	43	②	古文書を楽しむ会 (初心者向け)	③	たかはし ちひろ 高橋 千紘	049-281-5220
④	江戸庶民の残した文書と読み物を通して、読解力とその時代背景を探ります。初めての方、大歓迎です。 / 対象:どなたでも / 定員:15 名					
⑤	会場:浅羽野地域交流センター 学習室					
⑥	日程:4 月 22 日～9 月 9 日(第 2・4 火曜日) / 全 10 回 / 時間:13:30～15:30					
⑦	受講料:6,000 円 / 教材費等:3,000 円					
⑧	筆記用具(詳細については初回で説明)					
⑨	古文書歴 9 年。平成 27 年 3 月まで坂戸市内で中・高生向けの勉強指導に携わる。父の生家にある文書に 夢中。					

①	44	②	ストレスフリーな暮らしを実現する 時間とお金の使いかた	③	よしなる さとみ 吉成 さとみ	070-4470-1510
④	忙しい毎日でも時間管理を上手にするコツ、お金の管理を楽にするアイデアを学び、暮らしを整えます。 / 対象:どなたでも / 定員:10 名					
⑤	会場:勤労女性センター 新館講習室					
⑥	日程:4 月 21 日～6 月 23 日(原則第 4 月曜日) / 全 3 回 / 時間:10:0～11:30					
⑦	受講料:1,800 円 / 教材費等:200 円					
⑧	筆記用具					
⑨	一般企業・オンライン講師向けセミナーで学んでいることを市民塾でお伝えします。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等 ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	45	②	調香技術と歴史を学ぶオーガニック精油で作る香水	③	あべ さちこ 阿部 祥子	090-8454-9196
④	天然香料である精油を使った香水を調香の歴史、技術から学び、最終講座で2種類の香水を作ります。／ 対象:どなたでも / 定員:10名					
⑤	会場:勤労女性センター 新館会議室 日程:4月13日～9月14日(第2日曜日) / 全6回 / 時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:3,600円 / 教材費等:6,400円					
⑦	初回オリエンテーションにて詳細説明します。					
⑧	IFA 認定アロマセラピスト、市内自宅にてサロン&スクールを主宰、ボランティア団体代表。					

①	46	②	国際基準に基づくアロマセラピー基礎講座	③	あべ さちこ 阿部 祥子	090-8454-9196
④	国際的な最新の情報に基づき初心者にも分かり易く、有資格者であっても知識のアップデートができる基礎講座です。／ 対象:どなたでも / 定員:10名					
⑤	会場:勤労女性センター 新館会議室 日程:4月11日～7月18日(第2・第3金曜日) / 全8回 / 時間:19:15～20:45					
⑥	受講料:4,800円 / 教材費等:5,200円					
⑦	初回オリエンテーションにて詳細説明。お持ちの精油(あれば)、購入希望者には購入先をご案内します。学習に必要な希少な精油は講師が用意しています。					
⑧	IFA 認定アロマセラピスト、市内自宅にてサロン&スクールを主宰、ボランティア団体代表。					

①	47	②	非常時に嬉しい食事	③	かやま なつこ 鹿山 奈津子	049-282-4220 (三矢)
④	非常の時にあってもこんな準備があつたら心安らかに食事が整えられますと講座で伝えます。／ 対象:どなたでも / 定員:16名					
⑤	会場:千代田地域交流センター 調理実習室 日程:4月3日(木曜日) / 全1回 / 時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:450円 / 教材費等:50円					
⑦	筆記用具、うわばき					
⑧	全国友の会の中で長年、勉強してきました。					

①	48	②	食の家事時間と冷蔵庫の整理	③	はやし ひろこ 林 洋子	049-282-4220 (三矢)
④	生活時間の中で食事に関する時間が多いですが、台所や冷蔵庫を整えるとすいぶんすっきりします。／ 対象:どなたでも / 定員:10名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 A 日程:4月3日(木曜日) / 全1回 / 時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:450円 / 教材費等:50円					
⑦	筆記用具					
⑧	全国友の会の中で長年、勉強してきました。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等 ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	49	②	家計簿をつけてみませんか	③	つづき やえ 都筑 八重	049-282-4220 (三矢)
④	家庭経済を健全にするにはお金の把握が大事です。それには家計簿をつけることをおすすめします。／ 対象:どなたでも / 定員:10名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 A					
	日程:4月17日(木曜日) / 全1回 / 時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:450円 / 教材費等:50円					
⑦	筆記用具、電卓					
⑧	全国友の会の中で長年、勉強してきました。					

①	50	②	乳幼児の生活リズムと食事のこと	③	みつや よしこ 三矢 よし子	049-282-4220
④	乳幼児を持つお母さんや家族に生活リズムの大切さ、食事のことを伝え、楽しい育児をしていただきたい。 ／ 対象:どなたでも / 定員:5名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 A					
	日程:5月1日(木曜日) / 全1回 / 時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:450円 / 教材費等:50円					
⑦	筆記用具					
⑧	全国友の会の中で長年、勉強してきました。					

ホームページもご覧ください。



【会場のごあんない】

① 中央地域交流センター 千代田 1-2-3 ☎049-281-1567 ・東武東上線「坂戸駅」北口下車徒歩 15 分 ・さかっちバス・ワゴン各線「坂戸市役所」下車	② 勝呂地域交流センター 石井 1526 ☎049-284-8600 ・さかっちワゴンすぐろ線「運動公園」下車
③ 入西地域交流センター 新堀 159-1 ☎049-281-0044 ・東武東上線「北坂戸駅」西口発川越観光バス 入西団地循環「入西小学校入口」下車徒歩 10 分 ・さかっちワゴンにっさい線・しろやま線 「入西地域交流センター」下車	④ 北坂戸地域交流センター 伊豆の山町 17-54 ☎049-283-3962 ・東武東上線「北坂戸駅」西口下車徒歩 15 分 ・さかっちワゴンさかど線「溝端公園」下車
⑤ 浅羽野地域交流センター 浅羽 779-4 ☎049-283-6262 ・東武東上線「坂戸駅」北口下車徒歩 20 分 ・さかっちバス大家線「浅羽野」下車	⑥ 千代田地域交流センター 千代田 4-12-6 ☎049-283-3822 ・東武東上線「若葉駅」東口下車徒歩 10 分 ・さかっちワゴンみよしの線「南小学校」下車
⑦ 勤労女性センター 千代田 1-1-22 ☎049-281-3595 ・東武東上線「坂戸駅」北口下車徒歩 15 分 ・さかっちバス・ワゴン各線「坂戸市役所」下車	

【坂戸市概略図】

