

令和8年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師
1	食育・料理	A-1	アイシングクッキー教室	坂本 里花
2		A-2	伝統食から学ぶフードロス削減対策料理教室	玉川 真奈美
3		A-3	甲府市産農畜産物で作る健康（免疫力アップ&フレイル予防）	玉川 真奈美
4		A-4	山梨県 地産地消で健康増進 発酵・薬膳・伝承料理 ～作り置き&冷凍保存方法～	玉川 真奈美
5		A-5	地産地消で健康と感染予防 免疫力をたかめよう！ お子様の食事やおやつ作り 教室	玉川 真奈美
6		A-6	日本茶・紅茶…お茶でおもてなしやペアリングを！	玉川 真奈美
7		A-7	地域の食材でつくるバランスの良い ビーガン認定食について	玉川 真奈美
8		A-8	郷土料理	芦澤 美也子
9		A-9	美味しい日本茶を淹れてみましょう	小川 はるみ
10		A-10	～本当に野菜だけで大丈夫？～ ベジタリアン・ヴィーガンの栄養学	村松 香
11		A-11	ヴィーガン料理体験レッスン	村松 香
12		A-12	子ども料理教室	伊藤 智子
13		A-13	親子料理教室	伊藤 智子
14		A-14	「食選力」のお話しと各種食育講座	石井 奈々
15		A-15	季節のハーブティー作り	荒井 典子
16		A-16	ワインと伝承料理で紐解く！知って美味しい山梨 甲府の地域食 	玉川 真奈美
17		B-1	～自信ある美しさを～ ふるまいのマナーズ&礼儀作法 「和室の立ち居振る舞い 好感をもたれる挨拶・おじぎ」	初鹿野 昌子
18		B-2	～自信ある美しさを～ ふるまいのマナーズ&礼儀作法 「マナーを知ってスマートに 茶菓の作法」	初鹿野 昌子
19		B-3	～自信ある美しさを～ ふるまいのマナーズ&礼儀作法 「手みやげ・贈答などの礼にかなった渡し方とあいさつ」	初鹿野 昌子
20		B-4	～自信ある美しさを～ ふるまいのマナーズ&礼儀作法 「悲しみ事でのマナー 焼香の作法」	初鹿野 昌子
21		B-5	初心者のためのお試し稽古	美保姿きもの総合学院
22		B-6	きものの着付け	山田 幸子
23		B-7	ソーシャルワークを学ぼう！	藤森 一浩
24		B-8	面接技法を学ぼう！	藤森 一浩
25		B-9	児童虐待を防ごう！	藤森 一浩
26		B-10	在宅介護について	藤森 一浩
27		B-11	精神保健福祉入門	藤森 一浩
28		B-12	資格の取り方、選び方	藤森 一浩
29		B-13	働けなくなったときに役立つ制度を知ろう！	藤森 一浩

令和8年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師
30	暮らし・教育	B-14	〔基礎講座〕質の良い眠り	河野 由樹
31		B-15	子供達の睡眠の現状と問題点を理解しましょう！	河野 由樹
32		B-16	幸せな眠りが豊かな明日をつくる	河野 由樹
33		B-17	さあ睡眠環境を改善しよう！	河野 由樹
34		B-18	「いじめ、不登校、引きこもり」を防ぐ家庭教育 	平賀 数人
35		B-19	目からウロコの家庭学習法	宮川 孝幸
36		B-20	視覚に障がいがある人のガイドと歩行支援	戸澤 清茂
37		B-21	～自分を知ると生きやすくなる～ 心と感情と思考のメカニズム	和光 美幸
38		B-22	もうあなたは人から影響されない！ 他人軸～自分軸へ	和光 美幸
39		B-23	～子育てが楽になる～ 子育ての悩みの根本原因と解消法	和光 美幸
40		B-24	～感染症に負けない心と体作り・免疫力を上げよう！～	和光 美幸
41		B-25	アンガーマネジメントの基礎	仲澤 宏一
42		B-26	アンガーマネジメント 叱り方の技術	仲澤 宏一
43		B-27	あなたが変わる呼吸法講座	仲澤 宏一
44		B-28	生年月日から「自分を知る」「相手を知る」「未来を創造する」ISD個性心理学	高相 美貴
45		B-29	有用微生物群(EM)を活用した環境浄化と病気になりにくい体づくり	NPO法人EM共生ネットワーク山梨 山村丈夫
46		B-30	運勢と信仰(神社のいろは、日常生活のいろは)	根津 泰昇
47		B-31	国の家計簿ってどうなってるの？	甲府財務事務所
48		B-32	最近の山梨県の経済情勢について	甲府財務事務所
49		B-33	金融取引等の基礎知識及び詐欺被害にあわないための注意点 (1)金融取引の基礎知識	甲府財務事務所
50		B-34	国有財産の基礎知識	甲府財務事務所
51		B-35	基礎から学ぶ資産運用	清水 千草
52		B-36	暮らしに役立つ保険見直し術	清水 千草
53		B-37	今こそ知ろう、マネープランの大切さ	清水 千草
54		B-38	複業実業家が伝える！ 時代の加速に残り残されない為には	斉木 亮哉
55		B-39	社会ですぐ使えるSNS操作(インスタグラム)	斉木 亮哉
56		B-40	ワードを使って自治会でも使えるチラシを作成します	高橋 純一
57		B-41	初歩からのパソコン	望月 和文
58		B-42	知っておきたい相続・贈与の基礎知識と税金	飯島 正樹

令和8年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師
59		B-43	今から始める相続事前準備と対策	飯島 正樹
60		B-44	専門用語を使わない「相続」と「遺言」と「認知症対策」のお話 (1) 相続対策の優先順位 (2) 不健康期間と認知症のお話 (3) 遺言のお話 (4) トラブル原因と不動産のお話	日本相続知財センター山梨支部
61		B-45	「相続」を「争続」にしないために	山梨県行政書士会
62		B-46	みんなで考える「ライフプランニング」	山梨県行政書士会
63		B-47	社会福祉を市民の権利として理解する	豊田 保
64		B-48	協働のまちづくりを考え現状にマッチした活動を実践するために	剣持 秀次
65		B-49	消費者詐欺被害の現状と詐欺被害の防止策 	剣持 秀次
66		B-50	資産形成基礎講座 ～お金の育て方～	アイザワ証券株式会社 甲府支店
67		B-51	【世代別】新NISA活用講座 ～人生100年時代におけるお金との向き合い方～	アイザワ証券株式会社 甲府支店
68		B-52	親子で聞かからだのリズムとセイリのはなし	廣瀬 恵美
69		B-53	介護の仕事を知るセミナー	(公財)介護労働安定センター 山梨支部
70		B-54	スマホ・タブレット基本教室初心者向け講座	山中 康裕
71		B-55	AIを活用した 身近なことの役立て術初心者向け講座 	山中 康裕
72		B-56	投資の基礎と新NISAを通じて資産形成を学ぼう！	飯島 正行、山本 賢司、若林 佳活
73		B-57	シニア世代向けの身につくマネー講座	飯島 正行、山本 賢司、若林 佳活
74		B-58	世界のお金の歴史と世界の珍しいお金を知ろう！	飯島 正行、山本 賢司、若林 佳活
75		B-59	みんなで好きなお店屋さんを作って、お買い物体験をしよう！	飯島 正行、山本 賢司、若林 佳活
76		B-60	一から学ぶ終活・相続	一般社団法人あんしん相続支援協会
77		B-61	役に立つエンディングノートの書き方	一般社団法人あんしん相続支援協会
78		B-62	失敗しない遺言書の作成	一般社団法人あんしん相続支援協会
79		B-63	自分彩発見セミナー	土橋 久忠
80		B-64	コミュニケーション力アップセミナー	土橋 久忠
81		B-65	いまさら聞けないキャリアってなあに・・・セミナー	土橋 久忠
82		B-66	大学入試総合選抜(自己推薦)型基礎知識 	中村 京子
83		B-67	最新脳科学に基づいた成績の上がる勉強方法 	中村 安志

令和8年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師
84		B-68	「生命は宇宙から来た」太陽系惑星探査について 	中村 安志
85		B-69	基本的な手話を楽しく学びましょう！ 	泉 晋一
86	スポーツ・健康・レクリエーション	C-1	体幹ストレッチ	望月 和文
87		C-2	キッズビクス	山梨フィットネス協会リアン 松島千夏 大西知香
88		C-3	My Fascia 健康法～筋膜リリース、その他～	美優'sパレエスタジオ／研究所 健康促進プログラム部 入倉みわ
89		C-4	顔ヨガ講座	高野 由美
90		C-5	歌って！踊って！輪になって！！	伊藤 佑子
91		C-6	歌って！踊って！輪になって！！パートⅠ	伊藤 佑子
92		C-7	歌って！踊って！輪になって！！パートⅡ(民謡)	伊藤 佑子
93		C-8	歌って！踊って！輪になって！！パートⅢ(手話コーラス)	伊藤 佑子
94		C-9	“Aloha”楽しくフラダンス	田中 由香
95		C-10	やさしい日本舞踊	花柳 夢洋
96		C-11	合気道護身術	中川 千恵美
97		C-12	スポーツ基本動作進化論	小池 龍次郎
98		C-13	スポーツの基本動作は野球のセットポジション	小池 龍次郎
99		C-14	漢方でキレイ、元気！中高年ダイエット	輿水 秀之
100		C-15	～理想の体へ～意識から変わるダイエットと不調改善	和光 美幸
101		C-16	健康マージャン教室	長澤 貴仁
102		C-17	オーラルフレイルからアンチエイジングへ	小林 和美
103		C-18	すくすく子育て 子供の歯並びと全身の関係	小林 和美
104		C-19	脳腸肌口セミナー	村松 香
105		C-20	ご存知ですか？在宅療養	医療・介護連携の専門職キャラバン
106		C-21	介護予防レクリエーション	猪狩 理沙
107		C-22	認知症予防レクリエーション	猪狩 理沙
108		C-23	楽しく学ぶ 親子ボードゲーム体験会	猪狩 裕太
109		C-24	楽しみながら健康づくり	猪狩 裕太
110		C-25	認知症サポーター養成講座	猪狩 裕太
111		C-26	心と身体のリラックス やさしいゆる体操初級	河野 貴仁

令和8年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師
112		C-27	ゆる筋トレ(レフ筋トレ)	河野 貴仁
113		C-28	アロマヨガ ～アロマクラフト付き～	栗田 裕子
114		C-29	肋骨活性ピラティス	中野 友里
115		C-30	簡単ストレッチ 腰痛改善	鈴木 明子
116		C-31	背骨コンディショニング	鈴木 明子
117		C-32	エアロビクス	鈴木 明子
118		D-1	はじめてのアロマテラピー	保阪 あゆみ
119		D-2	女性のためのアロマテラピー	和光 美幸
120		D-3	母と子のアロマテラピー	和光 美幸
121		D-4	季節のアロマグッズ作り	和光 美幸
122		D-5	～心と身体が求める香り～ セルフカウンセリングであなたに必要なアロマを見つけましょう	小林 千歳
123		D-6	～植物からの贈り物～ 天然アロマオイルや自然素材が原料の、暮らしに役立つアロマクラフト作り	小林 千歳
124		D-7	～きれいな身体・心・肌～ アロマで女性ホルモンと心のバランスを整えましょう	小林 千歳
125		D-8	～心穏やかな毎日を送るために～ 症状別アロマテラピーをご紹介します	小林 千歳
126		D-9	季節のアロマクラフト作り	荒井 典子
127		D-10	シニアのためのアロマテラピー講座	荒井 典子
128		D-11	季節のアロマクラフト体験	河田 康子
129		D-12	ママアロマ	高木 美由紀
130		D-13	ホームケア アロマテラピー	廣瀬 恵美
131		D-14	アロマでナチュラルコスメ作り	廣瀬 恵美
132		D-15	香りで心理分析(アロマアナリーゼ体験講座)	廣瀬 恵美
133		D-16	あかるい更年期のお話orあかるい月経リズムのお話	廣瀬 恵美
134		D-17	足うらない(自分の足指の意味を知ってみませんか?)	廣瀬 恵美
135		D-18	自分を知ってイキイキと! 交流分析とワンポイントメイクでリフレッシュ!	玉川 真奈美
136		D-19	押花教室	中嶋 門子
137		D-20	命・心を育てる親子花教室	奥山 幾代子
138		D-21	花から学ぶ素敵な日々	奥山 幾代子

令和8年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師
139	教養・趣味	D-22	季節のテーマによるフラワーデザイン	奥山 幾代子
140		D-23	季節の花でハーブムーンリースを作ろう！	小山 純子
141		D-24	暮らしの中のフラワーリース	高相 美貴
142		D-25	生花・プリザーブド・アーティフィシャル・ドライ花材を選んでフラワーアレンジメント	高相 美貴
143		D-26	フラワーアレンジメント教室	原 美奈子
144		D-27	フラワーアレンジメント教室	小山 純子
145		D-28	ポタニカルキャンドル教室	小山 純子
146		D-29	四季折々のお花でつくるカレイドフレームフラワー	丸山 美恵
147		D-30	レカンフラワー体験	早川 夏子
148		D-31	花びらドレスのプリンセス～レカンフラワー～	小林 繁美
149		D-32	クリスマスローズとバラで作るレカンフラワーBOX	小林 繁美
150		D-33	四季折々のお花でハーバリウム・アロマディフューザー	丸山 美恵
151		D-34	ハーバリウム～ステーションナリー ボールペン編～	丸山 美恵
152		D-35	ミラクル3Dハーバリウム(固まるハーバリウム)	早川 恵美
153		D-36	ハーバリウム	早川 恵美
154		D-37	トールペイント ウェルカムボードやコースター、ティッシュケースにお花を描きましょう	早川 恵美
155		D-38	サンドアートでお部屋に彩りを	西山 和代
156		D-39	スノードーム講座	大久保 由紀
157		D-40	来る年を幸せに！お花のしめ縄飾り作り	丸山 美恵
158		D-41	高級造花を使った華やかなお正月しめ縄飾りを作ろう！	小山 純子
159		D-42	羽子板フラワーアレンジメント教室	小山 純子
160		D-43	おしゃれナチュラルしめ縄リースづくり	河田 康子
161		D-44	組紐 ～身近な手芸として楽しむ組紐・組物(ミサンガ・プレスレット等)を作ってみよう～	石井 奈々
162		D-45	マクラメジュエリー	石井 奈々
163		D-46	ココロときめくフェイクスイーツ～食べられない和洋菓子～	水上 久美
164		D-47	洋風つまみ細工「はじめてのつまみ細工」-コサージュ製作-	飯島 薫
165		D-48	洋風つまみ細工 季節の花のつまみ細工	飯島 薫
166		D-49	洋風つまみ細工 バラのコサージュ	飯島 薫

令和8年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師
167	文学	D-50	粘土工芸(クレイアート)、工芸盆栽	樋口 裕子
168		D-51	レザークラフト(革工芸)	長坂 弘美
169		D-52	アートクレイシルバー(純銀粘土)	長坂 弘美
170		D-53	布ぞうり作り	山田 幸子
171		D-54	つるし雛を作ろう	山田 幸子
172		D-55	布ワラジ・ロープワーク(飾りひも結び)	渡辺 徳之
173		D-56	和裁教室	花柳 夢洋
174		D-57	食卓を彩る 自分だけの器づくり	石川 顕
175		D-58	編み物	小坂 フキ子
176		D-59	自費出版(自分史)	望月 和文
177		D-60	善の心得とは(教養講座)	土井 義尚
178		D-61	限界集落での独居10年の思い	土井 義尚
179		D-62	絵画を楽しみましょう	平賀 数人
180		D-63	袋編みくつ下を編もう	富峰
181		D-64	レジンアクセサリー講座	桑原 絵理子
182		D-65	武田信玄、勝頼 そして信虎の館跡を巡る	大塚 直樹
183		D-66	戦国期の武田氏関連の歴史、史跡、甲冑等	大塚 直樹
184		D-67	武田氏館跡と甲府城を巡る 	大塚 直樹
185		D-68	ポーセラーツ教室	桐原 由美子
186		D-69	フェイクパフェ作り(写真クリップ付き)	駒井 宏美
187		D-70	子どもワークショップ 	猪狩 理沙
188	文学	D-71	演劇に関するワークショップ 	クララ・カンボス・バレット
189		D-72	アニメ翻訳ワークショップ(日本語⇄ENG) 	クララ・カンボス・バレット
190		D-73	文化交流やアニメに関するトークセッション 	クララ・カンボス・バレット
191		E-1	短歌-自然を歌うこと-	茅野 信二
192	文学	E-2	オカリナ教室	中嶋 門子
193		E-3	竖琴講座 	テイリッツ竖琴連盟山梨支部 中嶋 門子
194		E-4	ハーモニカで演奏を楽しみましょう	佐藤 幸子

令和8年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師
195	・ 音楽	E-5	明るく楽しいオカリナ講座	早川あや子
196		E-6	明るく楽しい初めてのオカリナ	早川あや子
197		E-7	音楽でいきいき！脳を活性化する脳トレピアノ®講座 	今橋 すみ子
198		E-8	脳トレ+歌でいきいき！歌って倶楽部 	今橋 すみ子
199		E-9	脳トレピアノ®キッズ～考える土台を育てる音楽プログラム～ 	今橋 すみ子
200	国際 ・ 語学	F-1	日本とアメリカの「まさか」	ジョーンズ 晃代
201		F-2	アフリカ千日	土井 義尚
202		F-3	英語で自己紹介や雑談ができるようになろう 	中村 京子
203		F-4	英検に合格する勉強法 	中村 京子
204		F-5	ブラジル語・ブラジル文化教室 	クララ・カンポス・バレット



=新講座メニュー
(リニューアル含む。)

令和8年度 出前講座一覧(行政編)

部 局 等	No.	講 座 名	講 師(担当課)
市長直轄組織	101	ファニー・オランジュのフランス文化講座	国際交流課
	102	安全安心なまちづくりについて	危機管理課
	103	災害に備えて	地域防災課
総務部	104	甲府市の情報公開と個人情報保護制度	法制課
	105	甲府市の組織について	人材マネジメント課
	106	公共施設の再配置について	管財課
企画部	107	総合計画について	政策課
	108	自治基本条例について	政策課
	109	甲府市の財政状況	財政課
	110	SDGsについて	連携共創課
	111	行政改革について	連携共創課
	112	移住・定住施策と甲府の地域資源について	連携共創課
	113	リニア山梨県駅前と甲府圏域のまちづくり 	リニアプロジェクト推進課
	114	地域の人みんなで支え未来に残そう公共交通	交通政策課
	115	甲府まちなか未来ビジョンについて	地域デザイン課
市民部	116	交通安全教室	総務課
	117	消費者問題出前講座	総務課
	118	男女共同参画について	人権男女参画課
	119	協働によるまちづくりの推進について	協働推進課
	120	市民税のしくみ	市民税課
	121	固定資産税のしくみ	資産税課
保健衛生部	122	健康都市こうふ基本構想 ～健康都市宣言について～	健康政策課
	123	栄養・食生活について ～たりてる？とりすぎ？実は栄養不足かも？～ 	地域保健課
	124	健康づくりについて ～フレイルチェック・介護予防編～	地域保健課
	125	健康づくりについて～生活習慣病予防編～	地域保健課
	126	感染症予防について ～インフルエンザ・ノロウイルス・結核等～	医務感染症課 (甲府市保健所)
	127	甲府市社会福祉施設感染症対策アクションカード出前サポート 	医務感染症課 (甲府市保健所)
	128	家庭における食中毒の予防について	衛生薬務課 (甲府市保健所)
	129	ひきこもり支援について	精神保健課
	130	ゲートキーパー養成研修について	精神保健課
	174	こころの健康について～自分と身近な人の心を守るために～ 	精神保健課

令和8年度 出前講座一覧(行政編)

部 局 等	No.	講 座 名	講 師(担当課)
福祉部	131	生活保護について	生活福祉課
	132	生活困窮者自立支援について	生活福祉課
	133	高齢者の福祉サービスについて 高齢者の福祉事業について(緊急通報システム、配食サービスなど)	長寿介護課
	134	介護保険について	長寿介護課
	135	国民健康保険について	健康保険課
	136	障がい者福祉の制度について	障がい福祉課
社会福祉協議会	137	地域福祉活動について ～小地域ネットワーク活動～	社会福祉協議会
	138	甲府市いきいきサロンについて	社会福祉協議会
	139	成年後見制度について	社会福祉協議会
	140	ボランティア活動について	社会福祉協議会 (ボランティアセンター)
社会福祉事業団	141	甲府市障害者センターについて	社会福祉事業団
子ども未来部	142	子どもの育ちに関する取組について ～子どもの運動遊び事業～	子ども応援課
	143	児童虐待への対応について	子育て支援課
	144	ヤングケアラー支援について	子育て支援課
	145	保育サービス等について	子ども保育課
	146	女性の健康管理について	母子保健課 (健康支援センター)
	147	子どもの健康について(乳児期～思春期)	母子保健課 (健康支援センター)
	148	たばこ健康について ～妊婦・子どもへの対策について～	母子保健課 (健康支援センター)
	149	不妊治療と仕事の両立について	母子保健課 (健康支援センター)
	150	プレコンセプションケアについて	母子保健課 (健康支援センター)
環境部	151	ごみへらしま専科	ごみ減量課
産業部	152	甲府市の労働行政について	企業立地雇用推進課
	153	甲府市の観光について	観光課
	154	甲府市の商工業について	商工課
	155	甲府市の農業について	農政課
	156	甲府市の森林について	林政課
	157	甲府市の中心市街地活性化	中心市街地振興課

令和8年度 出前講座一覧(行政編)

部 局 等	No.	講 座 名	講 師(担当課)
まちづくり部	158	甲府市の空き家対策について	空き家対策課
	159	甲府市のコンパクトなまちづくりについて	都市計画課
	160	建築物等の耐震化について	建築指導課
	161	動物の飼育と健康管理について	公園緑地課
	162	建築基準法上の道路の取り扱い(セットバック等)について	建築指導課
病院	163	高齢者に多い皮膚むけ(スキン-テア)の原因と予防 人工肛門のトラブルと対応方法	病院総合相談センター
	164	がんがもたらす心身のつらさを和らげて、最期まで自分らしく	病院総合相談センター
	165	お薬の管理について -飲み忘れ・重複投与を防ぐ工夫と災害時に備える知識-	市立甲府病院 薬剤部
議会局	166	議会の見方・聴き方教えます	議事課
教育部	167	甲府市の学校給食について	学事課
	168	歴史講座 	歴史文化財課
	169	生涯学習ビジョンについて	生涯学習課
	170	甲府市スポーツ推進計画について	スポーツ課
	171	図書館サービスについて	図書館
選挙管理委員会事務局	172	選挙に関する基礎知識について	選挙管理委員会事務局
上下水道局	173	水道・下水道事業について (水道水ができるまで・下水道のしくみ など)	上下水道局



=新講座メニュー
(リニューアル含む。)