

2025

大町市生涯学習 リーダーバンク

～私の知識・技術 お伝えします～

【登録情報：令和7年5月1日現在】



発 行：大町市生涯学習のまちづくり推進本部委員会

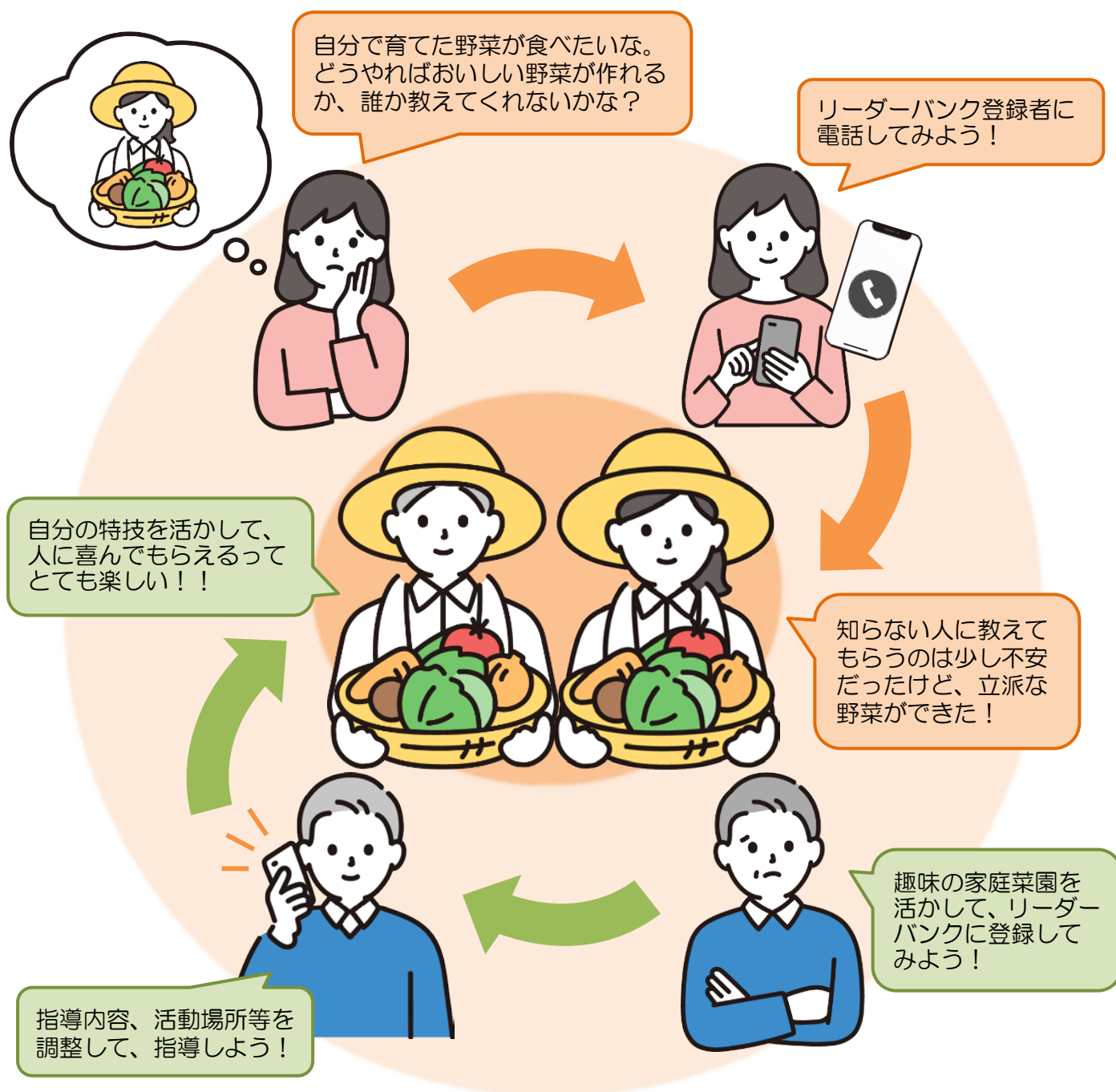
事務局：大町市教育委員会生涯学習課

連絡先：TEL 0261 (22) 0420 FAX 0261 (23) 7001



■リーダーバンクを活用してみよう！

習いたい・学びたいことがあるとき、
リーダーバンクに登録しているリーダーに相談して、学習を始めてみませんか？
素敵なリーダーに出会えるチャンスがここにあります。



※登録者情報は令和7年5月1日現在です。

随時更新しておりますので最新情報は事務局へお問い合わせ、もしくは
市ホームページ(<http://www.city.omachi.nagano.jp/>)からご確認ください。



市ホームページはこちら

■大町市生涯学習リーダーバンク利用方法

1 リーダーを探す

自分が学習したい内容のリーダーを指導内容や活動地域、指導料などを参考に一覧から探します。
指導料の区分は下記のとおりです。

A：無償 B：5,000 円未満 C：5,000 円以上 D：内容による

※無償での指導の場合でも資料代などが発生する場合がありますので、リーダーに確認しましょう。

2 電話をする

リーダーを見つけたら、直接連絡を取ってみましょう。

どんなことが学びたいのか、いつ、どこで、お金はどのくらいかかるのかなどの調整をします。

連絡先が非公開となっているリーダーについては、事務局が仲介しますのでお気軽にお電話ください。

3 指導を受ける

指導場所や時間を決定したら、指導を受けます。

指導を受け終わったら、指導料をリーダーに払います。（有料のリーダーの場合）



◎指導料の助成

市内在住または市内に勤務されている方5人以上で組織されている団体・サークル等で、リーダーバンクをご利用いただく場合、一定の条件を満たしていれば指導料の一部又は全部を助成します。詳しくは事務局までお問い合わせ下さい。

分野	個人登録（3 ページ～）	団体登録（24 ページ～）
1. 教育	．．．．． 3 ページ	新規登録者募集中！
2. 哲学・倫理・思想・宗教	．．．．． 3 ページ	新規登録者募集中！
3. 政治	．．．．． 4 ページ	新規登録者募集中！
4. 経済・経営	新規登録者募集中！	新規登録者募集中！
5. 法律	新規登録者募集中！	新規登録者募集中！
6. 地方史	．．．．． 6 ページ	新規登録者募集中！
7. 歴史・地理・民俗	新規登録者募集中！	新規登録者募集中！
8. 語学	．．．．． 7 ページ	．．．．． 32 ページ
9. 文芸	．．．．． 8 ページ	新規登録者募集中！
10. 美術・工芸	．．．．． 9 ページ	．．．．． 33 ページ
11. 音楽・演劇・舞踊・芸能	．．．．． 12 ページ	．．．．． 34 ページ
12. 趣味	．．．．． 13 ページ	．．．．． 35 ページ
13. 生活	．．．．． 15 ページ	．．．．． 36 ページ
14. 自然科学	．．．．． 19 ページ	．．．．． 36 ページ
15. 産業・技術	．．．．． 21 ページ	新規登録者募集中！
16. スポーツ・レクリエーション	．．．．． 24 ページ	新規登録者募集中！
17. 福祉・教育支援・ボランティア	．．．．． 27 ページ	．．．．． 38 ページ

1 教育

専門項目	教育一般 家庭・道徳教育	氏名（生年）	西澤 克昌（S29）	
住 所	安曇野市	指導料	A	
連絡先	090-5315-2264			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	大町市・松川村・池田町・安曇野市			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
自己有用感の高め方や、人のありのままを認めて、生きていることの価値に気づき、前向きに生きるための思考について指導。				
指導実績		その他の条件		
・各地を巡り学習活動をしている		今幸せに気付いている人		

2 哲学・倫理・思想・宗教

専門項目	思想史	氏名（生年）	傘木 宏夫（S35）	
住 所	大町市平	指導料	D	
連絡先	090-4495-5234			
活 動				
対象者	20 歳～			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
地域づくり思想の古典。				
指導実績		その他の条件		
・NPO 地域づくり工房連続講座「地域づくり思想の古典に学ぶ」				

2 哲学・倫理・思想・宗教

専門項目	夢や希望を叶える方法	氏名（生年）	西澤 克昌（S29）	
住 所	安曇野市	指導料	A	
連絡先	090-5315-2264			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	大町市・松川村・池田町・安曇野市			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
交流分析や幼児教育の研究を基礎として、幸せに気付いてもらい、悩みの解消のしかたを伝授。				
指導実績		その他の条件		
・NPO 法人長野県子どもサポートセンター子育て支援サポーター認定証（平成22年9月11日）		今幸せに気付いている人		

2
哲学・倫理
思想・宗教

3
政治

3 政治

専門項目	地方自治	氏名（生年）	傘木 宏夫（S35）	
住 所	大町市平	指導料	D	
連絡先	090-4495-5234			
活 動				
対象者	20 歳～			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
市町村財政の分析。				
指導実績		その他の条件		
・長野県住民と自治研究所事務局				

4 経済・経営

専門項目	新規登録者募集中!!	氏名（生年）		
住 所				指導料
連絡先				
活 動				
対象者				
地 域				
曜 日				
時 間				
指導内容				
指導実績			その他の条件	

4
経済・経営

5
法律

5 法律

専門項目	新規登録者募集中!!	氏名（生年）		
住 所				指導料
連絡先				
活 動				
対象者				
地 域				
曜 日				
時 間				
指導内容				
指導実績			その他の条件	

6 地方史

専門項目	古代・中世・近世・地域開発	氏名（生年）	荒井 今朝一（S26）	
住 所	大町市平	指導料	D	
連絡先	22-5709			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	事前相談			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
指導実績		その他の条件		
・信濃史学会員 ・仁科路研究会員				

専門項目	古文書	氏名（生年）	荒井 今朝一（S26）	
住 所	大町市平	指導料	D	
連絡先	22-5709			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	事前相談			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
中世・近世の古文書の解読と解説。				
指導実績		その他の条件		

7 歴史・地理・民俗

専門項目	新規登録者募集中!!	氏名（生年）		
住 所				指導料
連絡先				
活 動				
対象者				
地 域				
曜 日				
時 間				
指導内容				
指導実績			その他の条件	

8 語学

専門項目	英語	氏名（生年）	佐藤 淳子（S33）	
住 所	大町市大町	指導料	B	
連絡先	22-7608、090-3087-5159			
活 動				
対象者	一般			
地 域	事前相談			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
初級から中級程度の英会話指導。				
指導実績			その他の条件	
- 国際交流ボランティア - 長野冬季オリンピック語学ボランティア - 英語教室実施			英語で意見を述べ合う会話サークルを行っているため、そちらへの参加も可能	

8 語学

専門項目	中国語	氏名（生年）	前嶋 美紀（S44）	
住 所	大町市常盤	指導料	D	
連絡先	22-5002、080-4373-2008			
活 動				
対象者	小学生～大人			
地 域	事前相談			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
初級から上級までの中国語会話指導、文法、翻訳等				
指導実績		その他の条件		
・公民館中国語講座講師（大町、白馬、松川） ・小中学生への学習支援 ・通訳・翻訳業務（国際交流会等）		・常盤公民館にて您好会として毎週水曜日 19：00～21：00 まで勉強会を行っているため、こちらへの体験参加も可能		

9 文芸

専門項目	詩とエッセイ	氏名（生年）	伊藤 寿彦 （詩誌「しある」）（S22）	
住 所	松本市	指導料	A	
連絡先	0263-33-6778、090-4161-6778			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	市内			
曜 日	土・日			
時 間	事前相談			
指導内容				
作詩等。				
指導実績		その他の条件		
・高等学校教諭免許(国語) ・しある同人 ・長野県詩人協会会員		・要事前相談		

9 文芸

専門項目	手作り絵本	氏名（生年）	坂井 千恵子（S22）	
住 所	大町市大町	指導料	A	
連絡先	22-3712、090-4707-6047			
活 動				
対象者	小学生～			
地 域	大町地区			
曜 日	事前相談			
時 間	日中			
指導内容				
手作りで1冊きりの絵本作りを指導 閉じ方を学びながら書くことで自分の思いを形にし、向き合う時間を得ることができる。 絵本の内容…子育て、俳句、詩、写真、エッセイなど自由に制作				
指導実績		その他の条件		
1982 年より大町地区で活動 ・三県連絡会で巡回展を 45 年開催 ・三郷教育委員会へ講習を 3 年開催 ・平公民館で講習会 10 年開催 ・2024 年から美麻小中学校で絵本作り指導		・資料代は別途		

10 美術・工芸

専門項目	水彩画・油彩画・他	氏名（生年）	大日方 三郎（S24）	
住 所	大町市大町	指導料	D	
連絡先	22-3847			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	事前相談			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
油彩・水彩・絵画系一般。				
指導実績		その他の条件		
・元 IAC 美術会常任理事 ・新日本美術院評議員 ・大町美術会会員 ・国際向陽美術家協会常任理事		・材料費は実費 ・詳細は事前相談		

10 美術・工芸

専門項目	書道	氏名（生年）	黒岩 久（S24）	
住 所	大町市大町	指導料	D	
連絡先	22-0353			
活 動				
対象者	一般			
地 域	事前相談			
曜 日	木曜日（木曜日以外は事前相談）			
時 間	木曜日 9:30～11:30（木曜日以外は事前相談）			
指導内容				
毛筆書道全般 基本の筆遣い 作品作りと書道展への出品				
指導実績		その他の条件		
・毎日書道展会員 ・公民館サークル講師				

専門項目	水彩画・油彩画	氏名（生年）	星野 勝代（S25）	
住 所	大町市平	指導料	B	
連絡先	23-4456、090-7199-4708			
活 動				
対象者	小・中学生			
地 域	市内			
曜 日	事前相談			
時 間	特になし			
指導内容				
水彩・油彩全般。 身近にある静物をデッサンでとらえることから始める。				
指導実績		その他の条件		
・中信展会員 ・各公募展で入賞 ・ミュージカルのバック絵作成		・場所、時間、費用等事前相談		

10 美術・工芸

専門項目	粘土	氏名（生年）	星野 勝代（S25）	
住 所	大町市平	指導料	B	
連絡先	23-4456、090-7199-4708			
活 動				
対象者	小・中学生			
地 域	市内			
曜 日	事前相談			
時 間	特になし			
指導内容				
手の汚れない粘土細工・彩色。				
指導実績		その他の条件		
・中学校クラブで指導 ・他県小学校で講師		・場所、時間、費用等事前相談		

専門項目	永田紗戀の花咲く書道®	氏名（生年）	金木 千絵（S37）	
住 所	大町市大町	指導料	B	
連絡先				
活 動				
対象者	小学生～一般			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
花咲く書道				
指導実績		その他の条件		
		・墨を使うので汚れても良い場所・服装で		

1 1 音楽・演劇・舞踊・芸能

専門項目	ピアノ、キーボード	氏名	胡桃沢 喜美子		
住 所	大町市大町			指導料	D
連絡先	62-8161、090-1865-9498				
活 動					
対象者	どなたでも				
地 域	事前相談				
曜 日	事前相談				
時 間	事前相談				
指導内容					
子どもから大人まで楽しく個人に合わせた指導。					
指導実績				その他の条件	
大人のキーボード教室 (文化会館・すずの音ホール・池田町交流センターかえで)					

専門項目	ハーブ	氏名	南原 和子		
住 所	080-5142-9332			指導料	D
連絡先					
活 動					
対象者	どなたでも				
地 域	中信地区、長野方面				
曜 日	特になし				
時 間	特になし				
指導内容					
初級から上級のアイリッシュ、グランドハーブ。					
指導実績				その他の条件	
- 桐朋学園卒業 - 音楽教室で指導				場所、時間、費用等事前相談	

12 趣味

専門項目	茶道（裏千家）	氏名（生年）	海川 昭子（S23）	
住 所	大町市平	指導料	D	
連絡先	090-9353-1229			
活 動				
対象者	小学生～			
地 域	大北地域			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
この地域に根差した茶道を目指す中で、基本から指導者資格取得までその人の目標に合わせた内容で稽古を進める。時間に忙しい現代にほっとする、そして心豊かな時間を大切にする学習を進める。				
指導実績		その他の条件		
・公民館講座等の講師 ・各種イベント茶席 ・市内高等学校茶道部指導 ・市内小学校イベント参加				

専門項目	トールペイント	氏名（生年）	北原 裕美（S38）	
住 所	大町市常盤	指導料	C	
連絡先	22-5791、090-8326-3504			
活 動				
対象者	小学生～			
地 域	大北地域・安曇野市			
曜 日	事前相談			
時 間	9：00～20：00			
指導内容				
・トールペイントの技法指導。 ・暮らしに役立つトールペイントの提案。 ・リサイクルで役立つトールペイント。 （初級～上級）				
指導実績		その他の条件		
・東京、埼玉、大町市、松川村で指導 ・Folk Art Studio Bruch&I 主宰 ・コンテスト受賞多数		・材料費実費 ・場所、時間、費用等事前相談		

12 趣味

12
趣味

専門項目	茶道（表千家）	氏名（生年）	眞嶋 貴美子（S26）	
住 所	大町市平	指導料	B	
連絡先	22-2619、090-4374-3756			
活 動				
対象者	小学生～概ね 80 歳程度			
地 域	大北地域			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
表千家流の基本の所作を知っていただく。点前を習っていただく。覚えるよりなれる事を大切にする。				
指導実績		その他の条件		
・個人茶道教室講師 ・表千家茶道教授		・主に自宅の茶室で指導 （・茶室の使用できるところでの指導）		

専門項目	カラーコーディネート 印象分析	氏名	太田 由美	
住 所	大町市	指導料	D	
連絡先	090-4963-6976			
活 動				
対象者	①②は、どなたでも ③は、小中学生			
地 域	大北地域・安曇野市			
曜 日	いつでも			
時 間	10：00～17：00			
指導内容				
①健康的に若々しく見える洋服の色・デザイン、アドバイス ②婚活ビジネス相手に印象づける色の使い方 ③日常の色の大切さおもしろさ体験				
指導実績		その他の条件		
・式場でのウェディングドレスカラーとデザイン提案（個々に似合うもの）		①と②は自然光が入る場所で行う		

12 趣味

専門項目	モラ手芸	氏名（生年）	奈良 悦子（S26）	
住 所	大町市社		指導料	D
連絡先				
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
パナマのクナ族の手芸である「モラ手芸」の指導。 布を重ねて切り、チクチクと作品を作り上げます。				
指導実績		その他の条件		
15 年前からモラ作家として活動				

13 生活

専門項目	生活習慣病予防	氏名（生年）	西澤 克昌（S29）	
住 所	安曇野市		指導料	A
連絡先	090-5315-2264			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	大町市・松川村・池田町・安曇野市			
曜 日	いつでも			
時 間	いつでも			
指導内容				
脳科学や哲学、心理学を用いた総合的な考え方で、生き生きと健康に暮らす方法について。				
指導実績		その他の条件		
各地を巡り学習活動をしている		今幸せに気付いている人		

13 生活

専門項目	犬のしつけ	氏名（生年）	西澤克昌（S29）	
住 所	安曇野市	指導料	A	
連絡先	090-5315-2264			
活 動				
対象者	小型犬を買い始めた方			
地 域	大町市・松川村・池田町・安曇野市			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
基本的な小型犬のしつけを指導。				
指導実績		その他の条件		
モンキードックの訓練を飼い犬と共に半年間受講。		今幸せに気付いている人		

専門項目	病院のかかり方	氏名（生年）	奈良 悦子（S26）	
住 所	大町市社	指導料	D	
連絡先				
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
どんな症状の時に受信が必要なのか、日常的な体のチェックやメンテナンスの仕方をお伝えします。				
指導実績		その他の条件		
- 看護歴 50 年 - 救急医療の経験あり				

13 生活

専門項目	アロマテラピー（芳香療法）	氏名	細田 恵莉	
住 所 連絡先			指導料	C・D
活 動				
対象者	初級～中級			
地 域	大北地域・安曇野市・松本広域			
曜 日	月・火・水・木・金曜日（要相談）			
時 間	10：00～17：00（要相談）			
指導内容				
・アロマテラピー講座（アロマテラピー基礎講座、ベビーマッサージ） ・トリートメントとアロマセラピーの基礎指導他 ・アロマテラピーの技術指導と普及				
指導実績			その他の条件	
・2003年9月から職務経歴あり ・ヒーリングPスペースSara*ーヒーリング、コンサルタントー ・アロマセラピスト・アロマインストラクター ・セイクレッド、サウンドセラピスト ・アロマ・サウンドセラピスト			・要相談 ・オンライン講座・可能	

専門項目	サウンドセラピー	氏名	細田 恵莉	
住 所 連絡先			指導料	C・D
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	大北地域・安曇野市・松本広域			
曜 日	月・火・水・木・金曜日（要相談）			
時 間	10：00～17：00（要相談）			
指導内容				
・音楽療法と芳香療法とを併用させた指導 ・サウンドセラピーを取り入れた演奏会等の企画、プロデュース等				
指導実績			その他の条件	
・2003年9月から職務経歴あり ・ヒーリングPスペースSara*ーヒーリング、コンサルタントー ・アロマセラピスト・アロマインストラクター ・セイクレッド、サウンドセラピスト ・アロマ・サウンドセラピスト			・要相談 ・オンライン講座・可能	

13 生活

専門項目	室内空間の整え方	氏名（生年）	栗原 千恵子（S17）	
住 所	北安曇郡	指導料	D	
連絡先	090-6564-3937			
活 動				
対象者	小学校高学年～高齢者			
地 域	大北地域・安曇野市			
曜 日	水曜以外			
時 間	10：00～17：00			
指導内容				
・家具の配置と人の動線 ・室内の色の整理 ・小物の整理と飾り方など ・終のすみかを整える（高齢者向け）				
指導実績			その他の条件	
・カラーカード等を使用した実践講座 ・一般向けインテリアコーディネーター ・都区内消費者センター、公民館、企業で指導 ・インテリア産業協会生活者講師 ・インテリアコーディネーター資格			・2級建築士	

専門項目	たこ焼き	氏名（生年）	梅田 敏男（S34）	
住 所	大町市常盤	指導料	D	
連絡先	090-4153-9344			
活 動				
対象者	中学生～			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
たこ焼き体験をサポートし、たこ焼きの楽しさを伝える。				
指導実績			その他の条件	
・中学校総合教育での指導経験あり			・営業用たこ焼き器 1 台所有 ・その他機材一式所有	

13 生活

専門項目	暮らしの豆知識	氏名（生年）	梅田 敏男（S34）	
住 所	大町市常盤	指導料	D	
連絡先	090-4153-9344			
活 動				
対象者	中学生～			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
小さな物品の使い方の改造。 生活を少し便利にする工夫の指導、または考え方を指導。				
指導実績		その他の条件		
・発明学会会員としての活動歴あり				

専門項目	おもちゃ修理	氏名（生年）	梅田 敏男（S34）	
住 所	大町市常盤	指導料	D	
連絡先	090-4153-9344			
活 動				
対象者	中学生～			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
おもちゃ修理のサポートをし、分解修理する楽しさを伝える。				
指導実績		その他の条件		
・市民ふれあい広場おもちゃ修理コーナー開設		・分解修理工具所有 ・その他機材一式所有		

14 自然科学

専門項目	数学	氏名（生年）	荒井 今朝一（S26）	
住 所	大町市平		指導料	D
連絡先	22-5709			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	事前相談			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
代数・幾何学について。				
指導実績		その他の条件		
・中・高等学校教員免許（数学）		・場所、時間、費用等事前相談		

14
自然科学

専門項目	きのこ	氏名（生年）	飯島 八郎（S14）	
住 所	大町市大町		指導料	A
連絡先	22-4319			
活 動				
対象者	一般			
地 域	市内			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
きのこの鑑定。				
指導実績		その他の条件		
・長野県きのこ衛生指導員				

14 自然科学

専門項目	環境問題	氏名（生年）	傘木 宏夫（S35）	
住 所	大町市平	指導料	D	
連絡先	090-4495-5234			
活 動				
対象者	小学生～			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
環境アセスメント。 環境診断マップ作り等。				
指導実績		その他の条件		
・松本市、安曇野等で指導				

専門項目	環境問題	氏名（生年）	坂井 千恵子（S22）	
住 所	大町市大町	指導料	A	
連絡先	22-3712、090-4707-6047			
活 動				
対象者	小学生～			
地 域	大町地区			
曜 日	事前相談			
時 間	日中			
指導内容				
ぼかしづくり等、有用微生物を使用する学習を指導。				
指導実績		その他の条件		
- EM インストラクター - 環境学習アドバイザー - 大人対象の学習、家庭菜園、ぼかしづくり等		- 資料代は別途 - 冬期間は微生物が発酵しないため不可		

14 自然科学

専門項目	携帯缶ストーブ作り	氏名（生年）	山下 邦彦（S22）	
住 所	大町市平	指導料	D	
連絡先	23-0717			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	エネルギー博物館			
曜 日	土・日・祝日（夏休み・冬休み）			
時 間	事前相談			
指導内容				
少ない燃料で効率よく燃焼させることができる「二次燃焼型携帯缶ストーブ」の製作指導。				
指導実績		その他の条件		
製作指導歴 10 年以上		- 材料費 300 円 - 大町エネルギー博物館内での指導を希望 - その他については事前相談		

専門項目	模型船・紙飛行機制作	氏名（生年）	山下 邦彦（S22）	
住 所	大町市平	指導料	D	
連絡先	23-0718			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	エネルギー博物館			
曜 日	土・日・祝日（夏休み・冬休み）			
時 間	事前相談			
指導内容				
ゴム動力の船や飛行機などの制作と調整。				
指導実績		その他の条件		
製作指導歴 10 年以上		- 大町エネルギー博物館内での指導を希望 - 内容により材料費 - その他要事前相談		

14 自然科学

専門項目	温暖化問題・地球温暖化防止推進	氏名	細田 恵莉	
住 所			指導料	D
連絡先				
活 動				
対象者	どなたでも・小中学生			
地 域	大北・広域地域			
曜 日	月・火・水・木・金曜日（要相談）			
時 間	10:00～17:00（要相談）			
指導内容				
- 温暖化の仕組みについて - 温暖化防止の取り組みについて - 温暖化防止啓発など - 気候変動適応について - 学校への出前授業				
指導実績		その他の条件		
長野県地球温暖化防止推進員（2000年～2010年、2019年～）		- 要相談 - オンライン講座・可能		

専門項目	天文	氏名（生年）	梅田 敏男（S34）	
住 所	大町市常盤		指導料	D
連絡先	090-4153-9344			
活 動				
対象者	小学生～			
地 域	事前相談			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
星空の観察とお話。				
指導実績		その他の条件		
- 大町エネルギー博物館友の会会長 32 年 - 天体観望会等多数開催		場所、時間、費用等事前相談		

15 産業・技術

専門項目	バラづくり	氏名（生年）	綿内 邦彦（S19）	
住 所	大町市常盤	指導料	A	
連絡先	090-4442-8200			
活 動				
対象者	一般			
地 域	特になし			
曜 日	応談			
時 間	9：00～12：00			
指導内容				
バラづくりの指導 ・ 植え方 ・ 消毒 ・ 栽培全般 ・ バラ訪問				
指導実績		その他の条件		
・ 平成 15 年にローズアドバイザー取得 ・ 先進地視察実施		・ 材料費実費		

専門項目	イベント企画	氏名（生年）	梅田 敏男（S34）	
住 所	大町市常盤	指導料	D	
連絡先	090-4153-9344			
活 動				
対象者	中学生～			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
小さなイベントの企画、計画書の作成をサポート。やりたい行事があるけれど、どのように進めていいかわからない方からの相談に応える。				
指導実績		その他の条件		
・ 200 人規模のイベント企画 ・ 各種イベント、ガイドを企画				

15 産業・技術

専門項目	ジェイダブルキャド (JWCAD)			氏名 (生年)	梅田 敏男 (S34)	
住 所	大町市常盤				指導料	D
連絡先	090-4153-9344					
活 動						
対象者	中学生～					
地 域	特になし					
曜 日	特になし					
時 間	特になし					
指導内容						
ジェイダブルキャド (JWCAD) とはパソコンで図面を描く無料のソフトウェア。プロからアマまで広く使用。製図から地図作成等。このソフトウェアの使い方を指導。						
指導実績				その他の条件		
・建築設計の仕事で 20 年使用。過去に学校で指導経験あり。						

15
産業・技術

16 スポーツ・レクリエーション

専門項目	健康体操			氏名 (生年)	胡桃沢 喜美子	
住 所	大町市大町				指導料	D
連絡先	62-8161、090-1865-9498					
活 動						
対象者	地域主催の行事					
地 域	事前相談					
曜 日	事前相談					
時 間	事前相談					
指導内容						
高齢者向けストレッチ、レクリエーション、筋トレ、脳トレ、歌体操等の指導。						
指導実績				その他の条件		
・日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 ・CFM 健康指導学科修了 ・大かえでくらぶ体操講師 ・ラッキークラブでの指導				・場所、時間、費用等事前相談		

16
スポーツ・レクリエーション

16 スポーツ・レクリエーション

専門項目	ボイス体操	氏名	胡桃沢 喜美子	
住 所	大町市大町	指導料	D	
連絡先	62-8161、090-1865-9498			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	特になし			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
歌・表情筋・体の柔軟トレーニングで健康維持について指導				
指導実績		その他の条件		
・池田カルチャースクール講師（にぎわい） ・大かえでくらぶ歌う体操講師				

専門項目	太極拳	氏名	西山 博典	
住 所	大町市大町	指導料	B	
連絡先	23-7757			
活 動				
対象者	一般			
地 域	市内			
曜 日	月・金			
時 間	特になし			
指導内容				
太極拳制定拳（24. 総合など）、太極剣、太極扇、太極短棍、陳式太極拳、八卦掌等を指導。				
指導実績		その他の条件		
・大町太極拳クラブ常任講師 ・全日本選手権大会出場		・5名以上のグループで練習場は屋内（畳敷き不可） ・その他要相談		

16 スポーツ・レクリエーション

専門項目	陸上競技(中長距離・駅伝・マラソン)	氏名(生年)	西澤 克昌 (S29)	
住 所	安曇野市	指導料	A	
連絡先	090-5315-2264			
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	大町市・松川村・池田町・安曇野市			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
フルマラソン完走や記録に挑戦したい方へのコーチ指導。主にメンタルトレーニングと栄養学等。				
指導実績		その他の条件		
・昭和 56 年に大町・大北の中距離コーチ ・昭和 60 年に松本市駅伝チーム高校生のコーチ		今幸せに気付いている人		

専門項目	歩くスキー (クロスカントリースキー)	氏名(生年)	梅田 敏男 (S34)	
住 所	大町市常盤	指導料	D	
連絡先	090-4153-9344			
活 動				
対象者	中学生～			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
歩くスキー(クロスカントリースキー)の体験をサポートし、楽しさを伝える。 注) クロスカントリースキー競技ではなく。歩くスキーを利用して雪上ハイキングをする。				
指導実績		その他の条件		
・アウトドアガイドとして活躍				

16 スポーツ・レクリエーション

専門項目	低山ハイキング・カンジキハイク	氏名（生年）	梅田 敏男（S34）	
住 所	大町市常盤	指導料	D	
連絡先	090-4153-9344			
活 動				
対象者	中学生～			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
低山ハイキングの体験をサポート。 積雪期はカンジキハイクをサポートし、楽しさを伝える。				
指導実績		その他の条件		
・アウトドアガイドとして活躍				

17 福祉・教育支援・ボランティア

専門項目	傾聴療法	氏名（生年）	北原 裕美（S38）	
住 所	大町市常盤	指導料	C	
連絡先	22-5791、090-8326-3504			
活 動				
対象者	中学生～			
地 域	大北地域・安曇野市			
曜 日	事前相談			
時 間	9：00～20：00			
指導内容				
人の話が聴ける人になるための理論と実績の体得。 教育・医療・子育て等に役立ち、精神的安定や心にゆとりが持てるようにする。				
指導実績		その他の条件		
・NPO 法人日本精神療学会認定傾聴療法士、国際精神療法士		・事前相談		

16
スポーツ
レクリエーション

17
福祉・教育支援
ボランティア

17 福祉・教育支援・ボランティア

専門項目	健康体操	氏名	胡桃沢 喜美子	
住 所	大町市大町	指導料	D	
連絡先	62-8161、090-1865-9498			
活 動				
対象者	地域主催の行事			
地 域	事前相談			
曜 日	事前相談			
時 間	事前相談			
指導内容				
高齢者向けストレッチ、レクリエーション、筋トレ、脳トレ、歌体操等の指導。				
指導実績		その他の条件		
・日本体育協会スポーツリーダー ・大町市サポーター養成講座修了認定 ・CFM 健康指導学科修了		・場所、時間、費用等事前相談		

専門項目	介護相談	氏名（生年）	飯森 美代子（S39）	
住 所	東筑摩郡麻績村	指導料	D	
連絡先	0263-67-4095			
活 動				
対象者	介護未経験者			
地 域	大町市全域			
曜 日	特になし			
時 間	10:00～15:00			
指導内容				
急に介護者になっても慌てないためのシュミレーションをし、準備の方法と心構えをアドバイスします。また、介護を受ける側になっても慌てない準備の方法もアドバイスします。				
指導実績		その他の条件		
・各種介護セミナー講師 ・母を自宅で 17 年間介護 ・介護離職経験あり ・社会福祉士		できれば3人以上でお申し込みください。		

17 福祉・教育支援・ボランティア

専門項目	命の終い方	氏名（生年）	奈良 悦子（S26）	
住 所	大町市社		指導料	D
連絡先				
活 動				
対象者	どなたでも			
地 域	特になし			
曜 日	特になし			
時 間	特になし			
指導内容				
誰もが迎える死を見つめ、命を生き切る視点をお伝えします。 また、今まで看取った人たちからのたくさんのメッセージもお伝えします。				
指導実績			その他の条件	
・看護歴 50 年 ・在宅ホスピスをメインに医療・看護に従事				

1 教育

専門項目	新規登録者募集中!!		団体名		
代表者				指導料	
連絡先					
活 動					
	対象者				
	地 域				
	曜 日				
	時 間				
指導内容					
指導実績			その他の条件		

2 哲学・倫理・思想・宗教

専門項目	新規登録者募集中!!		団体名		
代表者				指導料	
連絡先					
活 動					
	対象者				
	地 域				
	曜 日				
	時 間				
指導内容					
指導実績			その他の条件		

3 政治

専門項目	新規登録者募集中!!		団体名		
代表者				指導料	
連絡先					
活 動					
	対象者				
	地 域				
	曜 日				
	時 間				
指導内容					
指導実績			その他の条件		

3
政治

4
経済・経営

4 経済・経営

専門項目	新規登録者募集中!!		団体名		
代表者				指導料	
連絡先					
活 動					
	対象者				
	地 域				
	曜 日				
	時 間				
指導内容					
指導実績			その他の条件		

5 法律

専門項目	新規登録者募集中!!	団体名	
代表者		指導料	
連絡先			
活 動			
対象者			
地 域			
曜 日			
時 間			
指導内容			
指導実績		その他の条件	

5
法律

6 地方史

専門項目	新規登録者募集中!!	団体名	
代表者		指導料	
連絡先			
活 動			
対象者			
地 域			
曜 日			
時 間			
指導内容			
指導実績		その他の条件	

6
地方史

7 歴史・地理・民俗

専門項目	新規登録者募集中!!		団体名		
代表者				指導料	
連絡先					
活 動					
	対象者				
	地 域				
	曜 日				
	時 間				
指導内容					
指導実績			その他の条件		

8 語学

専門項目	中国語		団体名	二一ハ才会	
代表者	菅澤 富里			指導料	B
連絡先	22-5196				
活 動					
	対象者	初級者			
	地 域	市内			
	曜 日	水曜日			
	時 間	18 : 30~20 : 30			
指導内容					
初歩の中国語指導。					
指導実績			その他の条件		

7
歴史・地理
民族

8
語学

9 文芸

専門項目	新規登録者募集中!!		団体名		
代表者				指導料	
連絡先					
活 動					
	対象者				
	地 域				
	曜 日				
	時 間				
指導内容					
指導実績			その他の条件		

10 美術・工芸

専門項目	絵手紙		団体名	絵手紙あざみの会	
代表者	山崎 孝子			指導料	A
連絡先	22-6780、090-1828-6780				
活 動					
	対象者	どなたでも			
	地 域	大北地区			
	曜 日	月2回活動（第2・4金曜日）			
	時 間	13:00~16:00			
指導内容					
毛筆で絵を描く。色の塗り方や物の書き方、色々な要望に対応し、指導する。					
指導実績			その他の条件		
・日本絵手紙協会会員					

10 美術・工芸

専門項目	陶芸	団体名	大町市陶芸の家
代表者	白木 靖文	指導料	D
連絡先	23-2474		
活 動			
対象者	どなたでも		
地 域	大町市陶芸の家		
曜 日	木・金曜以外		
時 間	午前9時～午後3時		
指導内容			
陶芸体験をする。素焼き及び本焼きは当会で行う。			
指導実績		その他の条件	
・親子陶芸 ・愛好家教室 ・施設訪問指導等		陶芸教室を使用して活動する場合に限る	

11 音楽・演劇・舞踊・芸能

専門項目	吹奏楽	団体名	大町市民吹奏楽団
代表者	黒川 知香	指導料	D
連絡先	090-3887-9508		
活 動			
対象者	～中学生		
地 域	特になし		
曜 日	土・日		
時 間	9:00～17:00		
指導内容			
初心者から中級者までの吹奏楽指導。			
指導実績		その他の条件	
・年数回演奏会 ・福祉施設での演奏会 ・定期演奏会			

12 趣味

専門項目	そば打ち	団体名	りんどう
代表者	綿内 邦彦	指導料	A
連絡先	090-4442-8200		
活 動			
対象者	一般・児童		
地 域	要相談		
曜 日	月2回活動（木曜日・土曜日）		
時 間	9:00~12:00		
指導内容			
そば打ち指導。			
指導実績		その他の条件	
- 施設訪問（デイサービスセンター） - 公民館で講座 - そばの提供		材料費等実費	

専門項目	フランス刺繍	団体名	刺繍グループ
代表者	長澤 政江	指導料	B
連絡先	22-1261		
活 動			
対象者	どなたでも		
地 域	大町市内		
曜 日	月、金曜日		
時 間	9時30分~12時30分		
指導内容			
初級から中級程度のフランス刺繍の指導。 小物（ミニティッシュ入れ、子供用品、ナプキン、テーブルクロス等）を制作可。 団体指導が好ましい。			
指導実績		その他の条件	
- 指導歴52年 - NHK文化教室 - 指導者養成		- 大町公民館分室にて毎週水曜日午前に活動しているため、こちらへの参加も可 - 材料費は作るものによって変わります。	

13 生活

専門項目	地域診断マップ	団体名	NPO地域づくり工房
代表者	傘木 宏夫	指導料	D
連絡先	22-7601		
活 動			
対象者	小学生～		
地 域	特になし		
曜 日	特になし		
時 間	特になし		
指導内容			
環境や福祉、防災など様々な面から見た住民参加型の地域診断マップを作成。			
指導実績		その他の条件	
・神戸市シルバーカレッジ ・大北シニアいきいき実践塾等指導			

13
生活

14
自然科学

14 自然科学

専門項目	環境問題・エネルギー	団体名	NPO地域づくり工房
代表者	傘木 宏夫	指導料	D
連絡先	22-7601		
活 動			
対象者	小学生～		
地 域	特になし		
曜 日	特になし		
時 間	特になし		
指導内容			
ミニ水力発電、バイオ軽油、風穴小屋など、再生可能エネルギーの理論と実践。			
指導実績		その他の条件	
・松本市内小中学校で指導			

14 自然科学

専門項目	食品加工とエコロジー	団体名	NPO地域づくり工房
代表者	傘木 宏夫	指導料	D
連絡先	22-7601		
活 動			
対象者	小学生～		
地 域	特になし		
曜 日	特になし		
時 間	特になし		
指導内容			
菜種油をはじめ各種食用油の生産と消費に関する理論と実践。			
指導実績		その他の条件	
・ 菜種オイルソムリエ講習会など実施			

14
自然科学

15
産業・技術

15 産業・技術

専門項目	新規登録者募集中!!	団体名	
代表者		指導料	
連絡先			
活 動			
対象者			
地 域			
曜 日			
時 間			
指導内容			
指導実績		その他の条件	

16 スポーツ・レクリエーション

専門項目	新規登録者募集中!!		団体名		
代表者				指導料	
連絡先					
活 動					
	対象者				
	地 域				
	曜 日				
	時 間				
指導内容					
指導実績			その他の条件		

17 福祉・教育支援・ボランティア

専門項目	学習支援		団体名	つくしの会	
代表者	平林 みえ			指導料	D
連絡先	事務局（深澤優子）22-7601				
活 動					
	対象者	小・中学生			
	地 域	事前相談			
	曜 日	事前相談			
	時 間	事前相談			
指導内容					
・不登校、障がいを持つ児童・生徒や学習に悩みを持つ方の個別支援。 ・大人も子どもも共に学び成長できる居場所					
指導実績			その他の条件		
・つくしの会として19年前から軽度発達障がい児や不登校児などの学習支援を行ってきた。 ・小学校教員の経験あり。			・事前に相談ください		

16
スポーツ
レクリエーション

17
福祉・教育支援
ボランティア

17 福祉・教育支援・ボランティア

専門項目	視聴覚教育		団体名	大町点訳ほたるの会	
代表者	渡邊 知子			指導料	A
連絡先	22-1572、080-2565-4879				
活 動					
対象者	小学生～				
地 域	大町・池田・松川				
曜 日	平日				
時 間	昼間（1～2 時間程度）				
指導内容					
点字の指導。					
指導実績			その他の条件		
・小中学校体験教室 ・大町岳陽高等学校福祉授業			・1 カ月前に要予約		

