

# こまつ市民博士一覧

	ジャンル	氏名	指導分野	指導可能日時	対象	主な活動歴・指導歴	資格等	自己PR
1	スポーツ・レクリエーション	佐賀 麻美	ヨガ, シニアヨガ, チェアヨガ	応相談	限定なし	石川県での活動は5年目。小松市主催講座, 加賀市社会福祉協議会からの派遣講師としても活動中。	ヨガインストラクター	古典ヨガで身体の不調を改善しませんか?小松市, 能美市, 加賀市のお寺, 神社, 公民館等で活動しています。
2		新保 ともみ	ピラティス	応相談	限定なし	ST-ART UP主宰。小松市内で, ピラティス・エアロビクス・健康体操の教室を開催しています。	FTP認定ピラティス インストラクター, 健康運動指導士, エアロビクスインストラクター	健康づくりは姿勢から。正しい身体の使い方を学び姿勢・呼吸を整えましょう。腰痛・肩こり予防にもお勧めです。更年期・尿漏れ・認知症・冷えなど, お悩み改善にも一緒に取り組んでいきましょう。
3		新保 ともみ	エアロビクス, 健康体操, リズム体操	応相談	限定なし	ST-ART UP主宰。小松市内で, エアロビクス・ピラティス・健康体操の教室を開催しています。	健康運動指導士, エアロビクスインストラクター, FTP認定ピラティスインストラクター	エアロビクスは初心者からレベルに応じて指導可。音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。
4		深山 りま	ヨガ(キッズヨガ, 親子ヨガ, メンズヨガ, 一般ヨガ, シニアヨガ), 親子レクリエーション	応相談	限定なし	2009年より体操・レク, 2018年よりヨガの指導を開始。松陽公民館, 第一コミセン, 小松ドーム, 安宅公民館にて, 体操・ヨガ指導実績あり。	全米ヨガアライアンス200, スポーツレクリエーションインストラクター, 日本スポーツ協会公認スポーツリーダー	子供からシニアまで, あらゆる年代の方にヨガや体操の指導をさせて頂いています。お気軽にお問い合わせ下さい。
5		二木 恵未	バランスボール, バランスボールを使ったストレッチ	応相談	限定なし			バランスボールは性別や年齢, 場所を問わずにお手軽に楽しみながら有酸素運動ができます。産後の女性におけた産後のケアとしても有効です。ボンボンと音楽に合わせて弾むことで身体も心もスッキリします。
6		真鍋 悦子	太極拳	応相談	青少年 一般 高齢者	令和6年3月まで14年間まちなか文化スクールで講師をし, 松陽公民館の太極拳教室も4年目になります。4月よりクラブを立ち上げます。	日本武術太極拳連盟公認A級指導員	24年近く太極拳を続けています。身を持って経験している太極拳の良いところ面白いところを楽しく分かりやすく皆さんにお伝えしたいと思います。
7		村中 千賀子	ヨガ	木曜日9:00~12:00, 13:00から~16:00	限定なし	約10年間, ジム・文化センター・個人のヨガ教室を現在開催中。初心者から男子の方を含むパワーアップクラスまで。	ヨガインストラクター, 顔ヨガインストラクター, モビバンインストラクター	今までの経験を生かし, その方々・メンバーにあった指導法で進めていけるかと思っています。
8		森崎 貴志	ピラティス, 筋トレ, ストレッチ, チーム帯同, 運動指導	応相談	限定なし	医療機関関連フィットネス施設での勤務経10年以上。健康づくり目的の方から, 部活動の運動指導, オリンピックを目指すアスリートのサポートまで。	PHIピラティス, 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー, JATI上級トレーニング指導者, 健康運動指導士	ピラティスと筋トレ, ストレッチなどの技術を合わせて, ご依頼いただいた方の目的に合わせた最適な解決策をご提案します。チームへのトレーナー帯同なども承ります。
9		山口 洋子	気功体操, 太極拳	水曜日13時~14時, その他 応相談	青少年 一般 高齢者	日本武術太極拳連盟公認指導員。太極拳と共に気功体操を取り入れ活動しています。練功体操・未病体操とも言います。免疫力アップし, 心肺機能を良くし, 身体を少し動かしたい人, 何かスポーツと思う人に。	地域公民館活動, 老人会に体操活動, 婦人会体験活動, 町内公民館講師, 小松市民センター講師, イオンカルチャー, 松陽公民館気功体操講師	公認指導員(A級), 審判資格(協議等), 日本武術太極拳4段
10	趣味・手芸	河村 良平	陶芸(粘土造形と絵付け)	火~土・日9:00~17:00 (2.5時間)	限定なし	こまつ杜「理科教室」で学童と親子陶芸(マイカップ)を年2回実施しています。自宅満天星工房で毎月4回, 月曜日陶芸教室を開催しています。		県立九谷技術研修所本科卒業。県立九谷技術研修所研究科卒業。自宅工房「満天星陶芸教室」で指導しています。
11		岸 純子	フラワーデザイン	応相談	限定なし	2007年, 地域の公民館から始まり, 現在市内3ヶ所で4教室年令を問わず, 小学生から年配の方まで集い活動を行っています。	フラワー装飾技能士1級, 草月流師範	長年の生花店勤務の経験を生かし, 生花からドライフラワー造花プリザーブドなど, 幅広く季節に合わせたアレンジを楽しんで頂いています。

# こまつ市民博士一覧

	ジャンル	氏名	指導分野	指導可能日時	対象	主な活動歴・指導歴	資格等	自己PR
12		北川 淨子	手芸	火・水・木13:30~15:30	小学生以下 高齢者	公民館で教えています。	アメリカンフラワー	身近な物で、作品作りを教えています。
13	趣味・手芸	久藤 千桜子	フラワーアレンジメント	月曜日・水曜日・土曜日・日曜日・祝祭日9:00~21:30	限定なし	公民館, 小松まちなか文化スクール, 自宅などで開催。	(公益社団法人)日本フラワーデザイナー協会本部講師, 草月流1級	(公社)日本フラワーデザイナー協会の本部講師です。生花, ドライ, プリザーブド, アーティフィシャル, などを使い季節や行事に合わせたアレンジをします。
14		沢田 幸乃	カルトナーージュ (フランスの伝統工芸)	原則土曜日13:00~17:00 ご要望により応相談	一般	カルトナーージュ作家として活動中です。2022年よりホテルニューオータニを始め, 東京ドームホテルや上野の森美術館に作品を出展しています。	カルトナーージュ作家兼講師, salon de beige認定講師	フランスの伝統工芸・カルトナーージュの作家兼講師をしております。エレガントなインテリア小物が作れるようになりますよ。貴女もお部屋を極上の空間にしてみませんか!
15		JUNKO・デコ・アート倶楽部 原田純子	手工芸	終日対応可 日時, 時間帯は応相談	限定なし	手工芸分野で北國新聞文化センター講師を15年以上継続しています。公民館, 町内会, 学童倶楽部など単発で手工芸制作に関わって来ました。	日本ヴォーグ社公認インストラクター, シェドーアート協会公認講師, 北國新聞文化センター専属講師	みなさまに手作りの楽しさをお伝えたくて活動しています。アートに関わる事によって視野が広がり, さまざまな学びのきっかけになれば嬉しいです。2年に一度の生徒作品展を開催し, 11回を超えました。
16		東出 いずみ	絵画(クレヨン・水彩・ぬり絵・マール染め・デッサンなど), トイレ, こどもの便秘	平日10:00~15:00 土日祝は応相談	限定なし	2019年から2022年に北國新聞文化センターにて「お絵かき教室」, 2020年からこども絵画造形教室, 2023年は児童館などでおむつのお話・個展を開催。	教員免許(美術), 学芸員資格, 家庭と病院をつなぐ★こどもの排便・便秘アドバイザー, いしかわ自然学校インストラクター(予定)	お絵かき作家, こどもアート教室講師をしています。また, 地元のコミュニティでの活動もしています。4児を子育て中。防災士の資格も活かした講座の展開なども可能です。
17	日本文化	河西 隆子	礼法(日常マナー)と着物着装	応相談	限定なし	文化庁の礼法こども教室にて約15年間, 着物の着装を通して, 日本文化の伝承とマナー教室を開催。公民館講座での日常マナー教室を開催。	文部科学省・経済産業省認可装道礼法きもの学院, 礼法(マナー)きもの着装講師, こまつ中部装道和装礼法こども教室講師	幼児からシニアまでの方に, 日本の伝統文化に根ざしたマナーと着装と一緒に学びましょう。
18		杉田 理萌	生け花	平日の都合の良い日になります。 木・金曜日13:00~16:00 第2又は第4土曜日14:00~16:00	青少年	一般の方へのおけいこ	教員免許, 生け花師範	子どもたちにお花を生ける楽しさを知っていただきたいです。
19		谷口 桂子	生け花	応相談	限定なし	現在, 自宅・イオンモールこまつ・南部公民館等で指導しています。	草月流1級師範理事, 石川県いけばな文化協会常任理事	草月流はだれでもどこでもどんな場所にも生けられる特徴を持っています。基本花型法から入り自由花まで, あなたの感性を思う存分伸ばしてください。
20		寺西 豊優	生け花(小原流)	応相談	限定なし	小学校華道クラブ, 公立小松大学留学生との体験会, 公民館いけばな生涯学習, 個人教室(小松, 大聖寺)	小原流一級家元教授, こまつ市民大学マイスター認定	以前にお花に親しんでいた方, 初心者の方, 少しの時間でも季節の花ばなで, 心にキュンとなる潤いとゆどりの癒やしのひとときを, いけばなで楽しみましょう。
21		蓮田 玉栄	着物の着付け	応相談	限定なし		文部科学省・経済産業省認可社団法人全日本きものコンサルタント協会認定校	
22	音楽	坂本 和哉	ギター弾き語り	いつでも	限定なし	退職後, こども会, 老人会, 各種団体, 施設等で楽しんでもらっています。	社会教育主事	こどもから高齢者まで, 楽しく気持ちいい時を過ごしていただけるようにしています。

# こまつ市民博士一覧

	ジャンル	氏名	指導分野	指導可能日時	対象	主な活動歴・指導歴	資格等	自己PR
23	音楽	白石 英恵	歌指導	応相談	一般 高齢者	声楽、ピアノ、を教えて40年、コンサート活動も積極的に行っている。愛唱歌を歌う会などの実績あり、サウルハーブ弾き語りは大変喜ばれている。	洗足学園音楽大学音楽教育科卒業	皆様と楽しくピアノ伴奏で、懐かしい歌を歌いましょう。サウルハーブ弾き語りでミニコンサートあり。
24	音楽	中根 裕美	シニアキーボード、ピアノ、大人の鍵盤ハーモニカ	応相談	一般 高齢者	北國新聞文化センターにて10年間「大人のやさしいキーボード」「中高年から始めるらくらくピアノ」の講師。公会堂主催の「シニアキーボード教室」の講師。	カシオミュージックサークル認定キーボード講師、全日本らくらくピアノ協会1級認定講師、SUZUKI大人の鍵盤ハーモニカ認定講師	北國新聞文化センターで中高年の方を対象にピアノとキーボードの指導を行っております。知っている曲を簡単に演奏できる専用の教本を使用して、和気藹々と皆さんで楽しく練習しています。
25		歌謡教室 中村真澄	カラオケ	応相談	限定なし	カラオケ教室を開講して30数年になります。老若男女～年齢問わず～カラオケを歌うことは有酸素運動です。楽しい時間を共有しましょう。		歌謡教室です。歌（カラオケ）を歌うことは有酸素運動です。基礎発生練習から最新曲まで（個人にあった曲も選曲します。）カラオケを通して老若男女～年齢問わず楽しく元気で楽しみましょう。
26		歌謡コーチング 凍光塾 セイリン会	歌謡	13:00～17:00 (応相談)	一般 高齢者			歌える喜びを感じつつ、歌の楽しさ、癒しの空間を演出、提供したいと思います。日々の練習の成果を観て頂ければ幸いです。良いひと時を貰いました、が聞ければ嬉しいです。
27	自然・科学	今森 達也	鳥類(特にワシ、タカ、ハヤブサ等の猛禽類)の観察や調査の手法	応相談	限定なし	鳥類調査・研究のプロとして1999年から活動。公民館等で「猛禽類を保護する意味」などの講座実績があり。個別観察会等の実績あり。	国土交通省北陸地方整備局調査アドバイザー(猛禽類)、日本オオタカネットワーク副代表、石川県野生動物保護対策調査会鳥類分科会	猛禽類に関して北陸地方随一の情報量を有する「有限会社北陸鳥類調査研究所」の代表を務めています。鳥類(特に猛禽類)の専門的な知識や観察および調査手法をお伝えすることができます。
28		平井 喜信	科学(工作、ものづくり)	10:00～12:00, 13:00～17:00	限定なし			言語障害のためサポートが必要です。事前に2～3名の方にお教えしますので一緒をお願いします。工作案は10数種類あります。(ご連絡はメールにて)
29		藤田 勝男	木場湯, 周辺水路, 里山等での生物調査	応相談	小学生以下			児童と共に、木場湯, 周辺水路, 里山等での生物調査(水生植物, 魚貝類, 両生類, 水生昆虫, 野鳥等)。日本野鳥の会会員です。
30	料理	河西 秀晃	蕎麦打ち	応相談	限定なし	平成12年より20年以上蕎麦打ちの指導を行っております。	調理師免許	せせらぎの郷開設以来18年間、そば道場で講師をしていました。調理師免許あり。
31		おうち教室 grow 宮崎ちずる	おうちで作るパンやおやつのお教室	平日15:00まで 土日祝は要相談です。まずはお問い合わせください。	限定なし	2019年より自宅にてお教室開始。	エヌぱんマイスター、かんたんおやつマイスター、アレルギー対応かんたんおやつマイスター、ラク!ふわパンマスター	おうちでかんたんに。自分や家族が喜ぶパンやおやつのお教室をしています。
32	園芸	合場 加代子	園芸	要相談	限定なし	20数年継続。行政依頼の教室や婦人会・公民館等の通年開催。自宅教室や出張教室等依頼があれば要相談。	グリーンアドバイザー、寄せ植え華道正師範、日本ハンギングバスケット協会認定講師、生け花小原流師範	園芸に関する様々の資格を有し、伝統文化と現代文化をも融合した花飾りや洋の文化のハンギングバスケット等の花飾り等の教室や、資格取得の指導も行っております。
33		グリーンフラワー 唐木正広	園芸, フラワーアレンジメント, グリーンコーディネート, 音楽と花園芸のリラクゼーション他	応相談	限定なし	花、園芸の他ギター講師もしており、植物と音楽のコラボレーションで生活に潤いを届けたく思っています。尚、実演交えた講演もしています。	フラワーデザイナー、ギターインストラクター	花、園芸の他ギター講師もしており、植物と音楽のコラボレーションで生活に潤いを届けたく思っています。

# こまつ市民博士一覧

	ジャンル	氏名	指導分野	指導可能日時	対象	主な活動歴・指導歴	資格等	自己PR
34	芸術	瀧 露風	書道	応相談	小学生以下 一般	市民センターで毎週水曜日と金曜日に、子どもと大人を対象として教えています。	小松書道協会と小松美術作家協会に所属	幼児にひらがなの書き方とか、小学校の書写の教科書を基本にして指導します。大人の場合は、その方の希望に応じます。
35	芸術	中出 千恵子	書道	木・金曜日9:15~11:15	限定なし	松東公民館にて20年以上指導しています。	日本教育書道連盟師範の資格があり	日本教育書道連盟の師範があり、松東公民館で20年以上指導しています。太字、細字、希望に応じて指導しています。気楽に筆を持ってみませんか。
36	ICT	石坂 晋	マイクロソフト Excelの活用、Excel VBA（プログラミング）	土・日曜日（応相談）	青少年一般 高齢者	第一地区コミュニティセンター・芦城センターにて2020年からVBA講習会。	Microsoft Excel MASTER, Excel office MASTER, Microsoft VBA スタンダード認定資格	Excelの手動操作を自動化するプログラミングの作成講座を5年しています。現在、金沢市の精密機械部品加工企業の講師を務めています。
37	その他	今井 さやか	健康	応相談	限定なし	看護師として約20年、総合病院や個人病院、老人ホームなどで勤務。2023年に「腸活専門店」を開業し、個別対応に取り組んでいる。	看護師免許	幼い頃から40年、過敏性腸症候群というお腹の不調に悩まされてきました。「腸」を整えること、また意外な点からも整えることが出来る！ということをご皆さんに知って学んでいただきたいです。
38		大淵 加市	自動車関係	応相談	限定なし			日本自動車博物館の顧問で、自動車基礎知識の案内をしています。
39		坂本 和哉	歩きお遍路体験	いつでも	限定なし	40年間の教職、7年間の社会教育活動。	社会教育主事	お遍路体験から日々の過ごし方を考えるきっかけが見つかると思います。歩きお遍路の体験から日々の過ごし方のヒントを！
40		塩崎 文彦	イントロクイズ、知識クイズ、その他頭の体操系クイズ	応相談	限定なし	2016年から金沢で一番強い人を決めるイントロクイズ大会を開催。センター職員・ケアマネとして、地域サロンでクイズ体験会を開催。	居宅介護支援事業者の管理者、主任介護支援専門員、認知症ケアコミュニケーションマスター、キー局全てのクイズ番組に出場	金沢で毎年、イントロクイズの一番を決める大会を開催しています（今年で8回目）。その他金沢ライオンズクラブでイントロクイズ体験会を開催したり、ミニデイ等でクイズ体験会を有償ボランティアで開催しています。
41		高 倉外	国府地域歴史探訪	応相談	限定なし			国府公民館歴史サークル、小松市博物館友の会会員、加南地方史研究会、国府小学校歴史探検クラブに所属し、主に子どもたちに国府地域の歴史や文化を教えています。
42		牧 栄子	世界遺産	応相談	限定なし	公立小松大学において「世界遺産3級ガイドダンス」、「世界遺産検定対策」を担当。	世界遺産アカデミー認定講師、世界遺産マイスター	旅をするように世界遺産を学んでみませんか？世界遺産を通して、歴史や文化、建築、自然など学びの世界が広がります。世界遺産検定を受験したい方にも対応いたします。
43		西川 喜代美	終活（シニアライフ）	応相談	一般／高齢者	2021年 ファイナンシャルプランナー2級取得 2022年 終活セミナー講師資格認定 楽しいシニアライフを過ごすコツをお伝えします	2024年5月～6月 稚松はつらつ講座 6月 はなまるカフェ（アルプラザ小松）	ファイナンシャルプランナー2級 終活セミナー講師（一般社団法人終活協議会）
44		予祝メンタル コーチ YUKARI	メンタルトレーニング	応相談	限定なし	・野球などのスポーツチームへのメンタル指導 ・小中学校で子どもたちの可能性を広げる授業 ・夢を見つけ実現するための授業	SBTI級資格 予祝講師	心技体の心（メンタル）を強化し、子どもたちの本来持っている可能性を広げ、夢を実現するためのお手伝いができたらと思っています。スポーツチームはもちろんですが、大人向けの企業研修も行っています。