

お邪魔します!

まちづくり しおがま 出前講座

令和8年7月～令和10年6月

塩竈市では、「しおがま」のことを市民の皆さまにより深く理解していただき、「市民が主役のまちづくり」を進めていくために、「まちづくり・しおがま出前講座」を開講しています。

担当職員が行政の内容を分かりやすく説明したり、一般企業や市民の方が講師を務め、頭を使って学んだり体を使って楽しんだりすることができます。

ご利用の際は、下記の利用方法に従ってお申し込みください。

メニュー表から講座を選択



市内に在住・在勤・在学の
10名以上の市民やグループ

利用者

会場・日程の決定

- ・平日の午前10時から午後9時までの2時間以内
- ・会場は利用者側で用意して下さい



利用者

事務局へ
申し込み

講師派遣の決定



・利用者と打ち合わせ

担当課

受付



出前講座受付です

生涯学習課

出前講座決定の通知

利用上の注意・ルール

- ◆ 開催時間は、基本的に平日の午前10時から午後9時までの間です。
講座によって開催時間が異なりますので、ご利用の際はご確認ください。
- ◆ 業務や講師の都合上、ご希望の日程に添えない場合や中止になる場合がございますのでご理解ください。
- ◆ 会場は利用者様側でご用意していただきます。
- ◆ 政治、宗教、営利を目的とした集まりではご利用できません。
- ◆ 開催予定日の20日前までに「受講申込書」にてお申し込みください（FAX・メール可）。受講申込書は、公民館・ふれあいエスプ塩竈・市民図書館・体育館・市役所資料配布コーナーにあります。市HPからもダウンロードできます。
- ◆ ご利用は無料ですが、教材費用や必要な材料などをご負担していただく場合がございます。
- ◆ 屋外などで出前講座を実施する際は、各自イベント保険・レクリエーション保険などに加入してください。

お申し込み・お問い合わせは…

- ◆ 塩竈市教育委員会教育部 生涯学習課 〒985-0052 塩竈市本町1-1（塩竈市壺番館3階）
【TEL：355-2885 / FAX：365-3347 / E-mail：e_edu@city.shiogama.miyagi.jp】
受付時間は、平日の午前9時00分から午後5時15分までです。

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
1	市役所の仕事 ～市職員を目指す君へのガイダンス～	市役所の仕事あれこれ (小中高生向けの職場見学)	○	総務 人事 課	60分
2	個人情報を守るために	個人情報の取り扱いに関する意識は年々高まっています。町内会や市民活動サークルなどの任意団体も個人情報を適切に取り扱う義務があります。これらの取り扱いの注意点を解説します。 ※一般向けの個人情報に関する基礎知識などの内容でも実施可能です。	○	総務 人事 課	60分
3	塩竈市の情報発信を知る	「市政情報」や「塩竈の魅力情報」はどのように発信しているの？ 広報紙やSNSなどを活用した情報発信の取り組みを解説します。		秘書 広報 課	60分
4	塩竈市のすがた	統計でわかる「しおがま」の今昔		政策 課	60分
5	しおがまの長期総合計画の中身とは	まちづくりの方向性を示す「長期総合計画」を紹介しながら、あなたが考える塩竈での「未来の暮らし方」について意見交換をしませんか。		政策 課	60分
6	塩竈市のお財布の中身は？	塩竈市の財政状況（予算・決算等）について、市民の皆様に来るだけ分かりやすくお伝えします。		財政 課	60分
7	災害に備えて	地震・津波・大雨災害やミサイル発射情報発表時の心構えや備えについて学びます。 (スライドを使用)		危機 管理 課	60～90分
8	東日本大震災の記録	東日本大震災を風化させないために、当時の記録映像や写真を見ながら、今後の防災対策について一緒に考えましょう。(スライドを使用)		危機 管理 課	60分
9	自主防災組織のすすめ	自主防災組織の結成と防災マップの作成方法について (スライドを使用)		危機 管理 課	60分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
10	市税のあらまし	市税の種類と仕組みいろいろ (7月～11月限定)		税 務 課	90分
11	ごみの出し方座談会	正しいごみの分別方法について ※日時は要相談		環 境 課	60～90分
12	ごみ処理施設見学会	清掃工場やリサイクルセンターなどの見学 (施設稼働日のみ) ※日時は要相談		環 境 課	60分
13	地球温暖化と、身近にできる取 組みについて	①地球温暖化の現状と塩竈市の取り組み ②私たちにできる身近な温暖化対策 ※開催希望日の2か月前までにお申し込みく ださい。	○	環 境 課	60分
14	食品ロスの削減について	①食品ロスの原因や対策など ②身近にできる取り組み ※開催希望日の2か月前までにお申し込みく ださい。	○	環 境 課	60分
15	国保制度の概要	国民健康保険制度（後期高齢者医療も含む） の仕組み		保 険 年 金 課	60分
16	浦戸寒風沢のミニ自然散策 & ひょうたんづくり	浦戸寒風沢の簡単な散策後、寒風沢ステイ・ ステーションにて職員による「ひょうたんづ くり」の指導を受けます。 ・市営汽船乗船券（往復1,260円）は自 己負担となります。 【往路】 塩竈発9：30→寒風沢着10：07 【復路】 寒風沢発12：33→塩竈着13：10 ・歩きやすい服装、靴で来てください。 ・講師出勤日の開催となります。 ・保険は各自加入してください。	○	浦 戸 振 興 課	120分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
17	介護保険制度の仕組みと高齢者支援	介護保険のサービス・保険料・要介護認定・高齢者支援について		高齢福祉課	60分
18	地域の支え合い ～地域包括ケアシステムを考えよう～	「いつまでも元気に暮らす」「その人らしい暮らし」を見守り支え合う地域づくりを一緒に考えていきましょう。	○	高齢福祉課	60分
19	フレイル予防で毎日いきいき！ ～全体編～	介護予防のための運動・食事・生活の仕方などのお話		高齢福祉課	60分
20	フレイル予防で毎日いきいき！ ～運動編～	転倒予防についての講話、筋力トレーニングやストレッチの体験でフレイル予防を目指します。 ※1団体に付き年2回まで		高齢福祉課	60分
21	【新規講座】 フレイル予防で毎日いきいき！ ～栄養編～	フレイル予防のための食事、栄養、重要な栄養素であるタンパク質の上手な取り方を学び、毎日いきいきを目指します。 ※1団体に付き年2回まで		高齢福祉課	60分
22	【新規講座】 フレイル予防で毎日いきいき！ ～口腔編～	5年先、10年先も健康で自分らしく生活するために、オーラルフレイルについての講話、口腔体操の実施で、お口の健康を目指します。 ※1団体に付き年2回まで		高齢福祉課	60分
23	【新規講座】 みんなでできる レクリエーショングッズ体験会	サークル等に限らず、介護予防や認知症予防の一環として、レクリエーショングッズの体験や効果をご紹介します。以下の1～5のうちひとつを選んでお申込みください。 1. 羽根っこゲーム+安全ソフトダーツ+輪投げ 2. 3億円ゲーム+健康かるた+ジャンボランプ 3. 羽根っこゲーム+安全ソフトダーツ+健康かるた 4. 輪投げ+3億円ゲーム+思い出カルタ 5. 羽根っこゲーム+輪投げ+思い出カルタ ※1団体に付き年2回まで		高齢福祉課	60分
24	ロコモティブ・シンドローム 予防体操	骨や関節、筋肉など、私たちの体を動かす器管（運動器）の衰えを防いで、健康寿命を延ばし寝たきりを予防するための体操です。 ※1団体に付き年2回まで		高齢福祉課	60分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
25	認知症サポーター養成講座 ～認知症を知り地域で支え合う～	“認知症を知り、地域で支える”認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのための理解者（サポーター）になりましょう。講座終了後、認知症サポーター養成講座受講者として、サポーターカードを配布します。		高 齢 福 祉 課	90分
26	認知症サポーター養成講座 ～認知症ってなーに？ （小・中学生向け講座）～	小・中学生対象の認知症サポーター養成講座です。小学校4年生以上から中学校3年生を対象に認知症を知り、自分にできるお手伝い方法を学んでもらいます。講座終了後、認知症サポーター養成講座受講者として、サポーターカードを配布します。※学校の授業や放課後にご利用ください。	○	高 齢 福 祉 課	45分
27	エンディングノート活用講座	「エンディングノート」の書き方や終活に関する講座を、ご希望のテーマにより開催します。開催人数の規模により、講師の派遣やビデオ上映形式での講座を開催します。 ※1人1冊エンディングノートを進呈します。 ※別紙「終活講座MENU一覧」から希望の講座を選んでお申し込みください。		高 齢 福 祉 課	30～70分
28	高齢者の見守り事業パッケージ について	高齢者が地域で安心して暮らすための見守りサービスを一体的にご案内する「高齢者見守り事業パッケージ」の取組みについてご紹介します。		高 齢 福 祉 課	60分
29	こころの健康づくり	ストレスとの上手な向き合い方とストレス解消法		健 康 づ く り 課	60～90分
30	「健幸生活を送ろう」 生活習慣病予防のお話	血糖値が高い人が多い塩竈市民。 生活習慣病のリスクを高めます。 あなたの健康状態は？生活習慣病を予防し、イキイキと暮らすヒントを学びましょう。		健 康 づ く り 課	60～90分
31	「体力測定」 自分の体力を知ろう	体育協会の協力のもと、健康管理のための体力測定（握力・下肢筋力・柔軟性など）を行う。生活に活かすワンポイントアドバイス付き。 （1団体につき年1回まで） ※平日昼間の実施 ※測定項目は要相談		健 康 づ く り 課	90～120分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
32	「ダンベル体操」 15分、12ポーズ体操で健康力 アップ	ダンベル体操の基本を学びます。 ※玄米ダンベルを使用します。 お持ちでない方はお貸しします。 年度内に1団体1回です。		健康 づくり 課	60分
33	食改（ヘルスメイト）とたのし く学べる料理教室	食生活改善推進員による健康を考えた料理 を、調理実習を通して楽しく学ぶ講座です。 (試食有) ①・②より選んでください。 ①野菜摂取量をアップ！野菜 1日350g ②災害にそなえた工夫 保存食活用術 (ローリングストック) とポリ袋調理 ※20人程度 平日10時～15時 ※9月～3月実施		健康 づくり 課	120分
34	しおがまっ子の歯っぴーライフ ～お口の健康のたもち方～	虫歯予防を伝授します！	○ 未就学児 の親子対 象	子 ど も 未 来 課	60分
35	子育て世代にやさしいまちを ～いま私たちにできること～	育児の孤立や不安、子育ての困難さを抱える 子育て世代が増えています。 さまざまな支援のあり方が求められる今、わ たしや地域でできるやさしさについて考えて みませんか。		子 ど も 未 来 課	60分
36	「障がい者プラン」について	障がいのある人もない人も、だれもが生きが いを持ち、安心して暮らせるまちを目指し策 定された計画です。 障がい者の差別解消や障がい者施策につい て、一緒に考えてみましょう。	○	生 活 福 祉 課	60分
37	最後のセーフティーネット「生 活保護の制度」について	生活困窮者に対して、健康で文化的な最低限 度の生活を保障するために、最低限の生活費 を支給しながら生活における様々な支援を行 う制度について説明します。		生 活 福 祉 課	45分
38	「地域福祉計画」について	「地域福祉計画」は、市民全員がその個性や 能力を十分に発揮し、互いに協力し合い、認 め合い、助け合う地域づくりを目指して策定 されたものです。 塩竈市の地域福祉の推進のために、市民全 員で実現すべき目標である『地域共生社会』 について、一緒に考えてみましょう。		生 活 福 祉 課	60分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
39	【新規講座】 地域をつなぐ架け橋 ～民生委員の活動を知ろう～	地域福祉を支える民生委員の役割をご存じですか？本研修では、民生委員の具体的な活動内容や事例を通して、その重要性を分かりやすく紹介します。地域社会の未来を支える第一歩を、ぜひ一緒に学びませんか？		生活福祉課	60分
40	塩竈の水産について	塩竈の魚市場、水産物の魅力を紹介します。		水産振興課	60分
41	塩竈市の観光について	塩竈の観光の現状と魅力について	○	商工観光課	60分
42	消費者問題について	消費者被害に遭わないための心構えと、万が一被害に遭ってしまった場合の対処法について（木曜日を除く10時～16時限定）		商工観光課	60分
43	私たちの塩釜港	塩釜港の現況と歴史、そしてまちづくりについて		商工観光課	60分
44	都市計画ってなに？	本市の都市計画の現状（用途地域や都市計画道路、都市再生整備計画等）について説明します。	○	まちづくり・建築課	60分
45	景観のすすめ	本市の景観行政に対する取り組みや、景観資源、景観計画について説明します。	○	まちづくり・建築課	60分
46	誰でもできるわが家の耐震診断	高い確率での発生が予測されている宮城県沖地震に備え、誰でもできるわが家の耐震診断や耐震改修について説明します。	○	まちづくり・建築課	60分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
47	土砂災害防止法について	土砂災害防止法の概要や土砂災害警戒区域について説明します。	○	土 木 課	30分
48	塩竈市の下水道	快適な生活を支える下水道の役割	○	上 下 水 道 課 部	60分
49	シオンちゃん水道教室	塩竈市の水道のことを知り、水の大切さを学びましょう。	○	上 業 下 務 課 水 道 部	60～90分
50	生涯学習って何？	生涯にわたって学び続けたいという方に向けて、学びの機会（講座）や学び方について説明します。		生 涯 学 習 課	30分
51	塩竈の歴史	国府多賀城・城下町仙台の外港として発展した塩竈の歴史をひもときます。 ※プロジェクター使用	○	生 涯 学 習 課	45分
52	【新規講座】 昔のくらし体験教室	昔の道具に触れながら、電気や便利な家電が少なかった時代のくらしを学びます。 （小中学生向け）	○	生 涯 学 習 課	45分
53	ふれあいエスプ塩竈 出張工作教室	放課後子ども教室、学年親子行事、地域サークル、その他工作を体験したい方が楽しめる工作を指導します。 ※工作材料は実費 ※申請は2カ月前まで ※身近にある材料を使った工作など	○	エ ス プ 塩 竈 ふ れ あ い	60分 ～要相談
54	選挙講座	選挙制度、実施方法などをエピソードも交えながら説明します。 ※選挙が実施される期間は不可 ※子供向けは小学校高学年以上	○	事 務 局 選 挙 委 員 会 管 理	60分
55	やってみよう！模擬投票	実際の選挙に近い形で模擬投票を実施し、選挙制度への理解を深めます。 ※選挙が実施される期間は不可 ※子供向けは小学校高学年以上	○	事 務 局 選 挙 委 員 会 管 理	60～120分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
56	やさしい手品入門	カード、紙、ひもなど、身近な物をつかった手品を覚えてみませんか？	○	野中 廣海 ボランティア	60分
57	やさしい紙工作入門	パズル、おもちゃ、切り紙などで頭の体操を試みませんか？	○	野中 廣海 ボランティア	60分
58	自然食料理教室・自然療法	玄米菜食を主とした健康料理教室です。身近にあるこんにゃく、里芋、しょうが、豆腐などを使った自然療法です。調理実習もあります。※材料費1,500円／1人・会場として公民館調理室を受講者側でご用意していただきます。		自然食実の理会 教室	3時間～
59	楽しく『しの笛』入門編	はじめての方々、大歓迎！一緒に、童謡や唱歌、民謡などを演奏しましょう。 (笛はお貸しします)		サークル しの笛	60分～
60	俳句を楽しもう	俳句の歴史を学び、俳句を実作します。	○	渡辺 俳人 誠一郎	120分
61	奥の細道を読み、巡る。	奥の細道を読み、ゆかりの場所を巡ります。 ※資料代300円	○	俳句結社 小熊座	120分
62	塩竈文学巡り	塩竈ゆかりの文学者たちの、ゆかりの場所を巡ります。 ※資料代300円		俳句結社 小熊座	60～90分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
63	初心者・シニア世代のエアロビクス	なつかしい曲に合わせた、ゆったりのリズム体操・ストレッチ・呼吸法を学び、一緒に健康になりましょう！	○	佐々木康子	90分
64	太極拳と木蘭拳入門	太極拳と、優雅で舞踏的な拳法“木蘭拳”を練習します。子どもから大人まで受講できます。	○	木蘭の会	60～90分
65	ツボ体操ストレッチ	ツボを刺激しながらストレッチを行います。深呼吸をしながら、気と血の巡りを良くし、免疫力を高める中国悠久の歴史から生まれた健康法です。	○	木蘭の会	60分
66	健身気功八段錦	深く長い呼吸とゆったりとした動きで、身体の内面と外面を同時に鍛えられる健康法です。	○	木蘭の会	60～90分
67	【新規講座】 部分痩身エクササイズ	部分的に脂肪を減らして筋肉を増やすエクササイズで理想的なプロポーションを作ります。		木蘭の会	60分
68	川柳を楽しもう ～文芸をめざす～	文芸を目指す川柳を実作します。 また、川柳界の実情を学びます。	○	「塩釜川と柳せ」会	120分
69	昔なつかしい童謡を一緒に歌いませんか	日本が生んだすばらしい童謡に親しみ、一緒に歌ってみませんか ※何人からでも実施します。 ※保護者同伴であれば子供可（要相談）	○	かなり童謡会	60分
70	ハッピー・エンディングノートの書き方講座	お葬式のことだけではなく、生きるためのエンディングノートがあります。成年後見制度の内容にも触れながら、実際にノートを作成します。 ※ノート代 1人 500円		（P N） （R P） （E O） （M 法） （O 人）	60分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
71	成年後見制度のQ&A	認知症高齢者や、障がいを持つ方たちを守る方法としての成年後見制度。その仕組みや利用方法、費用のことだけではなく、注意点も学べます。		（ P N ぶ R P れ E O も M 法 ） O 人	50分
72	知って安心相続のこと	相続についての基礎知識と、争族にならないために今からできることを分かりやすくお話しします。 ご自身の相続関係図を作ってみましょう。		オ 行 フ 政 イ ス ス 書 R 士	50分
73	塩づくりの聖地・塩竈を学ぶ	塩づくりの聖地・塩竈。塩についての一般的な定義、塩竈の地名の由来、塩づくりの作業工程を学びます。 ※材料費は1人当たり500円です。当日徴収します。10名まで受講できます。 ※小学校4学年以下は保護者同伴での活動となります。	○	顔 晴 れ 塩 竈	40分
74	生涯スポーツである「太極拳」を体験してみませんか！	「やってみようかな」と思った時がスタート！ストレッチ、養生功で体の隅々までほぐし、その後太極拳の入門コースを体験していただきます。		太 塩 極 釜 拳 協 協 市 会	90分
75	健康長寿体操 ダンベル体操入門	寝たきり防止・認知症予防に、「いつでも・どこでも・誰にでも」できる健康長寿体操。玄米ダンベルニギニギ体操もあります。		佐 々 木 和 恵	30～60分
76	塩竈甚句ハットセ踊り・よしこの塩竈・御座船音頭などの日本の民踊	盆踊り、敬老会等でも活用できる塩竈甚句（ハットセ踊り）、御座船音頭、大漁唄い込み他、塩竈の歴史と伝統ある踊りや日本民踊踊りを中心に、みんなで輪になって誰でも踊れる民踊踊りを楽しめます。	○	佐 々 木 和 恵	60分
77	詩吟をはじめませんか	人生100歳の時代、腹式呼吸は心肺機能を高め、認知症の予防が認められます。少人数のグループにも伺います。また、小学生、中学生、高校生にも簡単な俳句を通して日本の伝統を感じていただければと思います。気軽に声をかけてください。	○	北 杜 吟 友 会	60～120分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
78	造形美術のお話	平塚ショウ氏によるお話と、創意工夫して物づくりをします。 ※材料費500円（必要時）20名まで		塩 電 の 魅 力 を 発 信 す る 会	90分
79	【新規講座】 塩電市内の美術作品と一緒に巡ろう	市内にある彫刻や絵画と一緒に巡り、鑑賞しましょう。 講師：渡辺 誠一郎 ※資料代500円 ※歩きやすい服装でお越しください。		塩 電 の 魅 力 を 発 信 す る 会	90～120分
80	【新規講座】 書を楽しもう！ ～自分の字が好きになります～	文字とは、自分自身の表現です。表情があります。自分の好きな字を書き分けてみましょう 講師：齋藤 文春 ※材料費500円	○	塩 電 の 魅 力 を 発 信 す る 会	60～90分
81	さあ、はじめよう！ 「グラウンド・ゴルフ」	グラウンド・ゴルフのあゆみ、ゲームの説明、当協会の概要説明をします。 ※資料代100円 ※講義、実習、体験 ※実施可能人数10名以上	○	ゴ グ ル ラ 塩 フ ウ 電 協 ン 市 会 ド	60分
82	茶の湯の会	お茶の点て方、頂き方を説明した後、実際にやってみます。 ※抹茶と菓子を用意して下さい。茶道具は持参します。		水 茶 戸 道 部 愛 宗 好 時 家	60分
83	【新規講座】 ご存知ですか、刑事手続き	「送検って何？」「検察庁と警察署の違いは？」など、検察庁の役割や検察官の仕事、刑事訴訟法の仕組み、裁判員制度などについて分かりやすく解説します。		仙 台 地 方 検 察 庁	60分
84	最新の水産研究について	三陸沖を中心に魚や海の最新の研究内容を紹介します。	○	水 産 研 究 ・ 教 育 機 構	60分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
85	日本の財政や経済について考えてみよう	日本の財政の現状や東北の経済情勢について、タイムリーな情報を盛り込みながらわかりやすく解説する講座です。		東北 財 務 局	60～90分
86	できていますか？家計のやりくり	家計状況を把握し、今後のライフプランを考えながらそのやりくりを見直す方法を学ぶ講座です。（スライドを使用） ※内容については年齢層に合わせて随時相談		東北 財 務 局	60～90分
87	多重債務に陥らないために	生活設計やローン、クレジットのトラブル対処法など知っておきたい「お金と生活」に関する講座です。（スライドを使用） ※内容については年齢層に合わせて随時相談		東北 財 務 局	45～60分
88	うまい話にご用心！～振り込め詐欺などの被害にあわないために～	特殊詐欺の被害状況を寸劇なども交えながら紹介し、新しい手口や注意事項を学ぶ講座です。 ※主に高齢者対象		東北 財 務 局	60～90分
89	パパママ向けミニマネー講座	子育てにかかるお金の知識、生活設計・資産形成のコツ、子育てを支える社会保障制度など、身近な視点からわかりやすく情報をお届けする講座です。		東北 財 務 局	30～60分
90	ニュースポーツを体験しよう	幅広い年齢層の方が一緒に楽しむことができるものがあります。		体 育 協 会 塩 釜 市	60分
91	海の交通ルールと道しるべ	海の交通ルールと灯台の役割について分かりやすく説明 (小中学生向け)	○	海 上 保 安 部 宮 城	60分
92	青い海はみんなの宝	きれいな海を守るための取り組みを分かりやすく説明 (小中学生向け)	○	海 上 保 安 部 宮 城	60分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
93	海は友達 上手に遊ぼう	大切な命を自分で守るための方法について分かりやすく説明 (小中学生向け)	○	海上保安部 宮城	30分
94	【新規講座】 わたしたちと海 そして わたしたちの海	海と船のなるほど！ ・日本のエネルギーどこから・どうやって運ばれて来るの？ ・人と海の神秘的な関係 ・海の国「日本」 についてスライドを利用してわかりやすく説明します。	○	仙台 水台 先湾 人水 会先 区	45～60分
95	生命保険の基礎知識「保険について基礎から学ぼう～社会保険と生命保険～」	ご自身の生活設計にあった生命保険の活用について (受講者20人以上で実施)		文化生（セ命公 セン保財 タ險） 	90～120分
96	医療保険と介護保険「病気やケガ、介護のリスクに備えよう」	公的保障の概要と民間の医療・介護保険の活用について (受講者20人以上で実施)		文化生（セ命公 セン保財 タ險） 	90～120分
97	子育て世代の生活設計と生命保険「子育て世代向け～生活を守るリスク管理の考え方～」	もしもの時に家族を経済的に支えるための生活保障と生命保険について、初めて生命保険と向き合う方を対象に解説します。 ・20代から40代などの子育て世代向け（若年世代向け）		文化生（セ命公 セン保財 タ險） 	90～120分
98	公的年金と個人年金「今さら聞けない年金の話～公的年金と個人年金保険～」	公的年金制度の概要と生命保険会社で取り扱う個人年金等について (受講者20人以上で実施)		文化生（セ命公 セン保財 タ險） 	90～120分
99	【60代以上対象】セカンドライフと生命保険「あらためて考える～セカンドライフのために知っておきたい保険の話～」	契約内容の確認や見直しのポイント、保険金の受け取りに関する留意点について (受講者20人以上で実施)		文化生（セ命公 セン保財 タ險） 	90～120分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
100	【40代～50代対象】定年退職準備「定年退職に向けた資金計画を考えよう」	充実したセカンドライフを送るための経済的な準備の考え方を解説します ※マネープランなど、資産運用に関する内容ではありません。 (受講者20人以上で実施)		文 化 生 (セ 命 公 ン 保 財 タ 險) ー	90～120分
101	スポーツ吹矢で健康になろう	腹式呼吸の軽スポーツです。4～10mの的に矢を当て、歩いて点数計算します。小学生から高齢者、障がい者まで、片手立ち位、車イスでの参加もできます。 個人の方は練習場所で体験することができます。個人使用のマウスピース代100円を負担願います。	○	塩 釜 吹 矢 協 会 ス ポ ー ツ	60～90分
102	【新規講座】 「3・1・2弁当箱法」を学んで・食べて バランスのよい食事を確認しましょう。	“1食に、何を、どれだけ食べたらよいか”を弁当箱を使って、かんたんに知り、実行することができます。魚を主菜にしたメニューを紹介します。 会場、参加人数、参加料は要相談でお願いします。	○	養 成 実 践 講 師 フ ォ N P O 法 人 吉 田 恵 子 食 生 態 学	90分～ 120分 (食事時間を含む)
103	【新規講座】 ヤクルトの健康教室 ～今日から始める健腸生活～	社会貢献活動の一環として、おなかの健康に関する無料講座を実施しています。学校、保育所、児童館、事業所、地域のサークル等、様々なニーズにお応えして、講師を派遣いたします。 ※別紙「ヤクルトの健康教室テーマ一覧」から希望の講座を選んでお申込みください。	○	宮 城 中 央 販 売 (株) ヤ ク ル ト	30分～60分

『まちづくり・しおがま出前講座』受講申込書

令和 年 月 日

塩竈市教育委員会教育部
生涯学習課長 殿

団 体 名
代表者名 _____

住 所 〒 _____

電 話 _____ F A X _____

『しおがま出前講座』を受講したいので、次の通り申し込みます。

希望日時 (第 2 希望)	① 年 月 日 () 時 分～ 時 分 ② 年 月 日 () 時 分～ 時 分
場 所	
希望講座 (第 2 希望)	① ②
対 象	親子 ・ 児童 ・ 生徒 ・ 青年 ・ 成人 ・ 高齢者 ・ その他
参加人数	女 名 ・ 男 名 ・ 計 名
開催目的	・ 学習会（研修会）の一環として ・ 交流や親睦を深めるため ・ () のため
備 考	

○ この申込書は講座希望日の 20 日前までに生涯学習課に提出して下さい。

(FAX E-mail 可)

連絡先：塩竈市教育委員会 生涯学習課

住 所：985-0052 塩竈市本町 1 - 1 (壺番館 3 階)

TEL：3 5 5 - 2 8 8 5

FAX：3 6 5 - 3 3 4 7

E-mail：e_edu@city.shiogama.miyagi.jp

終活講座 MENU 一覧

(別紙)

講座No.27「エンディングノート活用講座」の一覧です。様々な終活テーマのコンテンツをご提供します。
エンディングノートの配布後に、実際にエンディングノートを書いていただく場としての活用も可能です。

	講 座 テ ー マ	内 容	時間(目安)
1	終活全般・エンディングノート	人生の心配ごとをなくす 家族に想いを伝える 終活の実践法	60分
2	介護施設	「介護施設の探し方 選び方」	30分
3	持ち物の整理	お部屋をまるごと処分したい！安心できる生前整理・遺品整理業者の見極め方	30分
4	写真整理	アルバム整理は「人生の整理」の第一歩 写真整理ではじめる終活	20分
5	デジタル遺品整理	知らないと怖いデジタル遺品整理	20分
6	改葬・墓じまい	お墓のお悩みを解決！墓じまい・改葬の上手な進め方	30分
7	相続	知っておきたい！相続登記申請の義務化に関する必要知識	30分
8	遺言書	失敗しない「遺言書」の書き方～自筆証書遺言書保管制度の実務も解説～	40分
9	葬儀	喪主の60%が後悔！ 自分も家族も後悔させないために知っておきたい葬儀のコト	20分
10	おひとり様	不安を解消！安心して生活するための「おひとり様の終活」のススメ	30分
11	認知症	家族が認知症になる前に3つの制度の概要と使い分け	40分
12	空き家	あきらめないで！その空き家、利活用・売却できます	20分
13	エンディングノート書き方	はじめての終活講座 ～終活いつから始める？エンディングノート書き方講座～	30分
14	成年後見制度	老後も自分らしく生きるために準備すること	30分
15	相続不動産登記	相続不動産の登記義務化 2024年4月1日から	30分

ヤクルトの健康教室 MENU 一覧

講座No.103「ヤクルトの健康教室」の一覧です。対象や希望内容に合わせてお申込みください。

	講 座 名	内 容	対 象	時間(目安)
1	おなか元気教室	・おなかの探検をしているアニメ ・「バナナうんち」の大切さ ・みんなで「うんち体操」	幼児	30分
2	おなか元気教室	・体の仕組みを模型を使って解説 ・「バナナうんち」の大切さ ・早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちの大切さ	小学生	40～50分
3	腸から始まる健康管理	・「腸の健康」の大切さ ・お通じの話	中学生	40～50分
4	おなか花☆まる教室	・「うん知育」について ・「朝うんち習慣」の大切さ ・お母さんのおなかの大切さ	乳幼児の母親	30分
5	今日から始める健腸生活 ～腸は健康の源～	・腸が「健康の源」である理由 ・健康チェックのために「うんち」を知る ・「快調」になるための秘訣	一般	40～60分
6	免疫アップ術	・乳酸菌と免疫について		40～60分
7	アレルギーと乳酸菌の話	・乳酸菌とアレルギーについて		30～40分
8	より良い睡眠のために	・不眠が及ぼす影響と良い睡眠に導く方法 ・乳酸菌と睡眠		30～40分
9	素肌キレイレッスン ～乳酸菌で内外美容～	・乳酸菌で内外美容 ・肌悩みに応じたお手入れ方法の体験		30～60分
10	カラダの健康と乳酸菌	・乳酸菌 シロタ株の研究とエビデンス	医療・ 介護従事者	30～60分