

# 出前講座



## くだまつ市民講師セミナー とは

市民の方が、学んだ知識・技能等を、市民講師として、講座形式により講義します。

## くだまつ行政講座 とは

市の各行政分野における行政の推進状況や制度の概要説明等を、担当の職員が行います。

いつ?

平日9時～20時30分(土・日曜日、祝日は18時まで)  
※いずれも12時～13時までの1時間を除きます。  
※講座時間は1.5時間を標準とします。

どこで?

講座が適切に開催できる下松市内の施設(公民館など)  
※会場予約は、受講者がします。

利用できる方は?

市内に在住・在勤・在学している概ね5人以上の団体やグループです。

申込方法は?



①代表の方が、受講希望日の30日前までに市教育委員会生涯学習振興課に「受講申込書」を提出してください。

**左の二次元コードからも申し込めます。**

②その後市教育委員会で、希望の講師と開講日程の調整を行い、開講決定通知書を送付します。(なお、公務及び講師の都合により変更をお願いする場合があります。)

③講座終了後、7日以内に実施報告書の提出をお願いします。

費用は?

受講料は無料です。  
※会場使用料が発生する場合は、受講者負担です。  
※講座によっては教材等の経費を負担していただく場合があります。

申込できない場合

- ・公の秩序を乱し、又は善良な風俗を阻害するおそれがあるとき。
- ・政治・宗教・営利を目的とした催し物等に利用するおそれがあるとき。
- ・受講者と講師が、同一グループ(協会・団体等)に属する場合など、出前講座の趣旨に反しているとき。



お問い合わせ・お申込み先  
下松市教育委員会生涯学習振興課

TEL 0833-45-1871  
FAX 0833-45-1865

学び（教育・文化等）の講座

講座番号	講座名	内容・注意事項等	市民講師
101	国語おもしろ講座	日本語のおもしろさや「読む」「聞く」「話す」「書く」を楽しむ	重政 浩子
102	ゼロから始める英会話	英語がまったく初めての方も安心！講師は華陵高校で17年間英語を教えた経験あり	梅地 哲郎
103	毎日1文！英語で日記を書いてみよう	「今日は素晴らしい1日だった」を英語で書こう。講師は英検1級。TOEIC990点（満点）取得。	
104	子ども英会話	ゲームやクイズを通して、楽しく英語を口に出す環境に慣れましょう。恥ずかしがらず緊張しないで楽しく学べる工夫をした講座です。	武居 桜子
105	星ふるまのちの星のはなし	その昔、星と星を結んで星座が生まれ、星の動きを観察して暦ができました。宇宙の広がり、星座の見つけ方、これから起こる天文現象などについて、神話や伝説も交えて、わかりやすく解説します。	河野 智晴
106	色についての学習	配色、環境色彩、色の文化・歴史、色彩検定へのアプローチもできます。	松原 明子
107	防災講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・防災活動の相談</li> <li>・身近なもので学ぶ防災グッズ等</li> <li>・DIG（災害想像ゲーム）の運営</li> <li>・ESG（避難所運営シミュレーションゲーム）</li> <li>・マイタイムライン（逃げキッド）を作ろう</li> <li>・防災「OX」クイズ</li> </ul>	下松市防災士会
108	楽しく遊ぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・紙芝居（下松民話・環境・防犯・昔ばなしほか）</li> <li>・身近な話（気軽に聞ける楽しいお話）</li> <li>・歌（いろんなジャンルの歌をみんなで歌おう）</li> <li>・手あそび・頭の体操・楽しいゲームほか</li> </ul>	BUCHIくだまつ
109	読み聞かせ等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵本の読み聞かせ会</li> <li>・紙芝居の上映会</li> <li>・本の朗読</li> </ul>	フリーパーソナリティ 谷 佐恵子
110	朗読の仕方・絵本の読み方・話し方		
111	親子での朗読劇・朗読会	朗読コンテスト開催（年1回）	朗読ソムリエ 今治 淳子
112	幼稚園・小・中学生の読む力を育成する		
113	朗読ソムリエ資格認定への挑戦		
114	朗読研究会（知的財産を育てる）		
115	正しい日本語の指導（特に国際交流）		
116	外国人への日本語の教え方	日本語のみで教える方法、国文法と日本語教育の違い。	重岡 升美
117	外国の皆さん、日本語を学びましょう	入門・初級・中級・上級	
118	手話（初心者向け）	「見たことある！」から「習ったことある！」に。	塩川 聡子



学び（講演・体験等）の講座

講座番号	講座名	内容・注意事項等	市民講師
131	和太鼓の指導	ハチの握り方・基本打ち・ハチを使った体操・課題曲など	降松星太鼓保存会 田村 好則
132	癒しの音～クリスタルボウルを奏でる～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水晶から作られたクリスタルボウルの演奏を聴き、実際に演奏してみましょう。</li> <li>・音を奏でながら、トーンング（発声）したり呼吸を整えたりします。</li> </ul>	田仲 能子
133	紙皿十はして皿回し	※50名以上は不可	根本 千鶴子
134	FM放送体験	ステージ・メディアに挑戦する機会を与えます。	朗読ソムリエ 今治 淳子
135	各種講演	「最近の出来事を楽しく、私なりの解説をします」「昔は本当に良かったの」等高齢者を対象にした講座やその他の講座もご相談ください。	阿武 一治
136	べんけい号について	説明：下松べんけい号の歴史・特徴・3つの奇跡 映写：下松工業高等学校60周年時の修復記録 & 10数年前の三重県での走行映像 体験：ミニべんけい号の試乗体験	NPO法人 下松べんけい号を愛する会
137	笠戸島デゴイチ大学	①D51592の歴史 ②鉄道模型運転会・ジオラマ創作体験 ③SLを活かしたまちづくり	笠戸島D51592を 燥かせる会
138	夢を実現させるヒント	鉄道マンとしての挑戦	
139	なりたい自分になる魔法の質問講座	子ども向け	河本 紀子
140	外国での生活内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャイカボランティアの活動を通じての体験</li> <li>・外国人との交流など国際化で考慮する事項（特に治安対策）</li> </ul>	山縣 住雄



学び（市政・制度・教育等）の講座 【行政講座】

講座番号	講座名	内容・注意事項等	担当課
151	市の総合計画		企画政策課
152	公共交通（バス）の乗り方教室		
153	市の財政	予算12～2月、決算6月頃等の業務多忙時期は不可	財政課
154	個人市民税の概要	7～12月のみ	税務課
155	固定資産税の概要	①制度 ②課税のしくみ（土地・家屋）	
156	国民健康保険制度		保険年金課
157	後期高齢者医療制度		
158	介護保険制度		高齢福祉課
159	成年後見制度		

学び（市政・制度・教育等）の講座 【行政講座】 の続き

講座番号	講座名	内容・注意事項等	担当課
160	環境学習の実施	「水辺の教室」等	環境推進課
161	ごみ処理の現状・ごみの分別と出し方		
162	男女共同参画社会に向けて	配偶者等からの暴力（DV）についてほか	人権推進課
163	人権教育	講義・人権啓発ビデオフォーラム・ワークショップ	生涯学習振興課
164	下松の歴史について	古墳と埴輪について	
165	選挙について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選挙啓発DVDの視聴</li> <li>・選挙制度の講義・クイズ</li> <li>・選挙器材の説明・貸出</li> </ul> ※小学校6年生～高校・専門学校生まで対象 ※選挙期日の2ヶ月前からは対応不可	選挙管理委員会事務局
166	子ども対象のおはなし会		図書館
167	災害に備えよう	非常持ち出し品、備蓄品、ハザードマップ、自主防災組織、避難所の設営体験、被災地での体験談（防災専門員）等	防災危機管理課 45-1832 （直接申込）
168	小学校給食センターの紹介	新一年生になる年長児や小学生とその保護者対象	学校給食課 48-9409 （直接申込）
169	栽培漁業センター施設見学	バス3台駐車可能。受講者数70名まで対応可。市職員同行の場合、バスの関係で受講者数に制限あり	農林水産課 栽培漁業センター 52-1333 （直接申込）
170	栽培漁業	小・中学校対象	
171	家庭・地域による火災予防	①火災を予防するために ②火災から身を守るために ③住宅用火災警報器の役割 ④119番通報の方法	消防本部予防課 45-1882 （直接申込）
172	普通救命講習	3時間以上の講習時間で修了証を交付、2～3年間隔で再講習。 ※10名～承ります。（目安として）	消防本部消防署 45-2119 （直接申込）
173	一般救急法の講習	①救急車の要請要領 ②救急車が到着するまでの応急手当 ③呼吸と心臓が停止したときの処置法 ④AED（自動体外式除細動器）の取扱い要領 ⑤その他希望される救急法の講習	
174	浄化センターの見学	<ul style="list-style-type: none"> <li>・下水道のしくみ（きれいな水になるまで）</li> <li>・マンホールカードの魅力について</li> </ul>	上下水道局 45-1843 （直接申込）



ものづくり講座

講座番号	講座名	内容・注意事項等	市民講師
201	写真整理、アルバム作り、スクラップブック作り、カード作り	お子さんやお孫さんの写真を色あせないアルバムにしたり、デコレーションをしたりして飾って楽しみましょう。お子さん自身でカードを作ることできます。（材料費別）	げんきまにあ 新 好美
202	フラワーアレンジメント	季節の花で普段の生活に彩りを添えるフラワーアレンジメントを楽しめます。初めての方も楽しめます。（花材費はご相談に応じます）	杉岡 由香里
203	おしゃれな小物や季節の小物づくり	編み物や手芸を中心にアクセサリづくり おひな様・クリスマス・干支など 子どもから大人まで楽しいものづくり	田村 美代子
204	リサイクル工作 ～牛乳パック・古毛糸・古布などを使ったエコ工作～	ネクタイを使ったエコ手芸、トイレトーパー 万華鏡、新聞紙のカブト・紙風船、チラシを使った紙の箱、牛乳パック利用のこもの入れなど ※50名以上は不可	根本 千鶴子
205	日本タオルを使ったあずま袋	※50名以上は不可	
206	布のはし袋	※50名以上は不可	林 こすえ
207	子どもも大人も楽しい！クラフト教室	①幾何学模様のカラフル折り紙 ②布花のリース ③お花のクリップガーランド	
208	かわいい苔玉づくり		maam sweets 林山 愛美
209	粘土でクッキーづくり	※小学3年生以下は、保護者同伴・定員10名まで色付けやクッキーにオリジナルの文字を入れられます。そのクッキーとこちらで用意したお菓子のパーツ（50種類以上）の中から好きなパーツを選んで、BOXにデコレーションします。クリーム絞りもします。材料費、BOXの場合いただきます。	
210	ペーパークイリング ～細い紙で作るアートの世界～	定員15名まで	松原 明子
211	グループワークで大きい工作等の作品にチャレンジ	小学生から大人まで楽しめます。（道具は貸出可）	

料理に関する講座

講座番号	講座名	内容・注意事項等	市民講師
301	子どもの食育	おやこで野菜を使ったおやつを作ろう！ 食材料費は受講者負担	下松市食生活改善 推進協議会 会長 清木真美子
302	くだまつ減塩教室	おいしく減塩のポイントを教えます。	
303	シニアカフェ	フレイル予防教室 体・頭をつかって元気に暮らすコツを教えます。	
304	魚のさばき方と簡単でおいしい料理の紹介	（春～秋）～実習と試食～	魚をシゴしちゃう会 宮本 裕子
305	料理教室	基礎・時短・子育て・常備菜・お弁当・子ども向け・男性向け	徳山友の会
306	おやつ作り（全般）	食材料費は受講者負担	

生活に関する講座

講座番号	講座名	内容・注意事項等	市民講師
401	相続税の申告手続きについて	父母などが死亡した時の「相続税の申告」手続き、自分で出来る場所があれば、自分ですれば手数料が安くなります。	小川 哲夫
402	突然訪問してくるセールスの巧妙な手口に要注意!!	(屋根瓦、水回り、床下などの点検) 見本工事商法で特別安く、点検商法でお客様に不安を与えて!	
403	消費生活に役立つ知識や情報	最新のうそ電話詐欺や悪質商法の手口と対処法	林 佳都子
404	暮らしとエネルギー ~スマートライフの実践~	・暮らしを支えるエネルギーの現状とCO <sub>2</sub> 削減について ・家庭における省エネ 節電の進め方について	
405	悪質商法やうそ電話詐欺被害防止のための講座		下松消費者連絡会 会長 原田美保子

生活に関する講座 【行政講座】

講座番号	講座名	内容・注意事項等	担当課
451	消費者被害・うそ電話詐欺被害にあわないために	通信販売、電話勧誘での消費者トラブルなどの消費生活センターへ寄せられた事例をもとに対処方法をお伝えします。そのほか、うそ電話詐欺に関する事柄など、ご希望のテーマでお話しします。 ・悪質商法の事例とその対処方法 ・インターネットやスマホ・携帯電話を巡るトラブル ・クーリングオフについて ・うそ電話詐欺の最新の手口と対処方法 など	生活安全課
452	自転車の規制強化について	道路交通法改正に伴い、自転車の違反にも青切符が令和8年4月1日から導入されることについて学習する。	
453	警察による交通安全教室	交通事故を未然に防ぐための取組について学習する。	
454	警察による防犯教室	犯罪を未然に防ぐための手段・対策について学習する。	

健康に関する講座

講座番号	講座名	内容・注意事項等	市民講師
501	その水、安全ですか? PFAS、PFOSってなあに?	人間の体の半分以上をしめる「水」。水の安全性についての『本当の所』を知っていますか? 健康のためにも、まずは『水』のことを知り、水について考えてみませんか?	げんきまにあ 新 好美
502	発酵食品のちからを知ろう!	日本人の腸に合う発酵食品(みそや麹こうじ)について理解し、簡単にとりいれる方法をお伝えします。酵素ドリンクや味噌をつくることもできます。(材料費別)	
503	インナージャーニー呼吸法講座	内容①ストレッチ ②チェックイン→呼吸法→チェックアウト ③シェア ①、②、③の順に進みます 効能☆右脳と左脳のバランスが整い、心と身体と思考が調和します。 ☆自律神経の不調からくる症状すべてに作用します。 ☆続けていくと、幸せになることに条件がなくなります。 ☆認知症予防 ☆ストレス軽減 ☆不眠、頭痛etc ※持ち物は不要です。動きやすいゆったりとした服装でお越しください。	インナージャーニー 呼吸法コーチ あべ ちず

健康に関する講座 の続き

講座番号	講座名	内容・注意事項等	市民講師
504	声出し元気講座	舌の体操、発声、音読で誤嚥性肺炎や認知症を予防する。	重政 浩子
505	認知症予防に朗読を	介護福祉士の資格をもつフリーパーソナリティが講師をします。	フリーパーソナリティ 谷 佐恵子
506	骨盤腸整ウォーキング	「一生自分の足で歩ける体づくり」をモットーに、猫背・O脚・ぽっこりおなかを改善します。認定インストラクターが教えます。	武居 桜子
507	柔らかい転び方	・柔らかい転び方と健康な生活(柔道の受け身のやり方) ・高齢者が安全な生活を送るための技術、その習得方法と柔らかい交流	山縣 住雄
508	良い人生は、良い睡眠から	睡眠〇×クイズを通じて、睡眠に関する正しい知識を身につけましょう! 日本睡眠学会所属、TBSテレビ「THE TIME」出演経験のある講師が、児童・学生・現役世代・シニア世代など、対象の方に合わせて分かりやすく解説します。(講師のみPCを使用します)	上級睡眠健康指導士 山本 智子
509	ストレッチ教室		山本 恵夢
510	60歳からの体操教室		
511	楽に動ける体づくり教室		
512	成人向け水泳教室		
513	女性の為の体操		
514	アクアビクス 水中運動		一般社団法人 はびスポ
515	体の土台づくり		
516	スイミング		林 こそえ
517	健やかなお肌と髪のお話		
518	ハッピー&ナチュラルなメイクアップのお話		

健康に関する講座【行政講座】

講座番号	講座名	内容・注意事項等	担当課
551	生活習慣病予防	健康づくり、食育、がん予防など	健康増進課
552	ゲートキーパー養成講座	大切な人の命を守ろう	
553	健康に関するもの	保健師・管理栄養士・歯科栄養士ができるだけご希望に応じます。	高齢福祉課
554	いきいき百歳体操(講話・実技)	外部講師を含むため要日程調整	
555	介護予防	認知症予防、フレイル予防(運動、栄養、社会参加)、オーラルフレイル予防など ※外部講師を含むため要日程調整	



## 子育てに関する講座

講座番号	講座名	内容・注意事項等	市民講師
601	ことばの力、コトダマってなあに？	普段つかっている「ことば」の大切さを知っていますか？お子さんにもわかりやすい絵本を使って「ことばの大切さ」「ことだま」についてお話しします。大人から子どもまで（小学生くらい）楽しめます。	げんきまにあ 新 好美
602	がっこう なんでも 相談会	小学校、中学校を中心に、学校やお子さんのお困りごとについての相談を受けつつ、アドバイスします。登校しぶり、不登校なども含め経験をふまえて保護者側、学校側の両面からみえる部分をお伝えします。	
603	子どものやる気を引き出す魔法の質問講座		河本 紀子
604	イライラしないママになる魔法の質問講座		
605	子育て応援講座	子どもの「考える力」や「ことば」を育てるヒントを学ぶ	重政 浩子
606	0歳～10歳までの子どもの体づくり		一般社団法人 はびスポ
607	0～2歳児とママの教室	・ベビーマッサージ ・ベビースイミング ・ベビーエクササイズ	

## 福祉に関する講座

講座番号	講座名	内容・注意事項等	市民講師
701	認知症サポーター養成講座	認知症を理解し、認知症の人や家族を支える認知症サポーターの養成	下松キャラバン メイト連絡会 代表 浅原 郁子
702	介護関係の日本語指導		重岡 升美

## 福祉に関する講座【行政講座】

講座番号	講座名	内容・注意事項等	担当課
751	高齢福祉サービス	「高齢者バス・タクシー利用助成事業」や「緊急通報装置設置事業」など、知っておくと便利なサービスを紹介します。	高齢福祉課
752	エンディングノートの書き方	外部講師を含むため要日程調整	
753	こんにちは地域包括支援センターです		
754	障害福祉サービス		障害福祉課
755	障害者理解（あいサポート運動など）	外部講師を含むため要日程調整	
756	見守り支える地域の子育て	児童虐待、ヤングケアラー等	こども家庭課

