

令和8年2月1日版

どれ選ぶ？

事育

度の

子育て
教育

まち
づくり

健康

◀ 学びを深める出前講座

ルックルック 講座

ルックルック講座は、
「健康」、「福祉・介護」、「年金・保険・税」、「医
療」、「食育・食事」、「子育て・教育」、「環境」、
「歴史」、「趣味・教養」、「まちづくり」、「市の制
度」の11分野 169講座を用意し、みなさんの
学びたい気持ちにお応えします。

療

険金

食味

保

介



みなさんの学びたい気持ちに応えます！

市民のみなさんが行う研修会、学習会や学校の授業などに、講師を派遣します。
気軽にご相談ください。

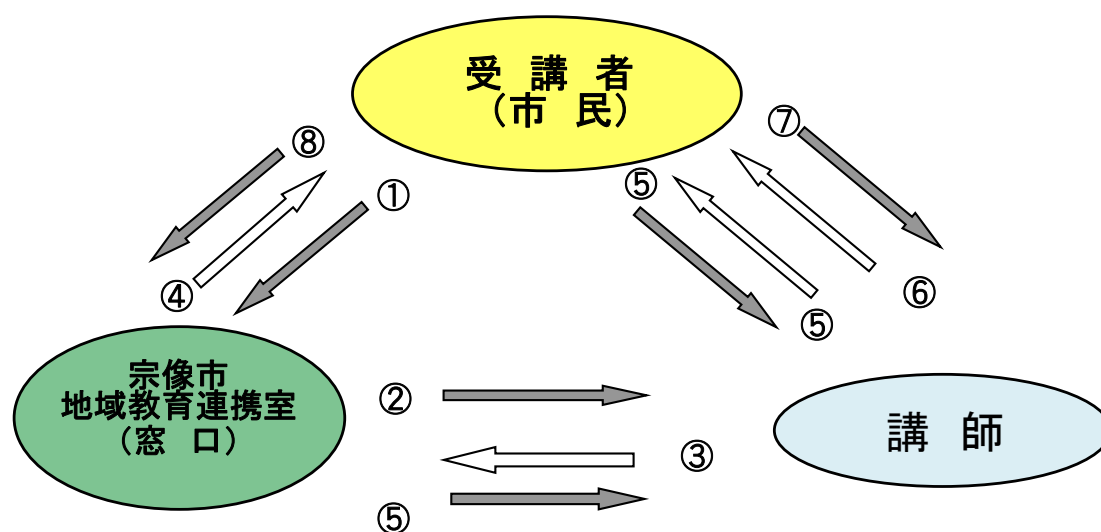
市の知的資源である各大学をはじめ、市内の市民活動団体や企業の専門的な知識や技術、様々な取り組みなど、バラエティ豊かな講座を取り揃えています。
講座内容は随時更新することがあります。

最新の情報は市ホームページ <http://www.city.munakata.lg.jp> でご確認ください。

利用のしかた

1 対 象	市内に在住、勤務、在学している人で、10人程度以上のグループ。
2 会 場	市内。申込者が用意してください。使用料が必要な場合は、申込者で負担してください。
3 開催日時	原則、12月26日～翌年1月6日までを除く毎日。 午前9時～午後9時。原則、2時間以内。 ※講師の都合により、ご希望に添えない場合があります。ご了承ください。
4 費 用	受講料1団体あたり2,000円を負担していただく講座があります。受講料・備考欄をご確認ください。 内容によっては、講座で使用する材料費などが別途必要になります。 (いずれも当日、講師にお渡し下さい)
5 申込方法	巻末またはメイトム宗像ホームページ http://kouryuukan.com 市ホームページ http://www.city.munakata.lg.jp 掲載の「ルックルック講座 申込書」に必要事項を記入し、実施希望日の1ヶ月前までに次のいずれかの方法で申し込んでください。※2週間以内に実施の可否をお知らせします。 ① 直接持参 宗像市役所 地域教育連携室 小中一貫コミュニティ・スクール係 ② 郵 送 〒811-3492 宗像市東郷1-1-1 地域教育連携室小中一貫コミュニティ・スクール係 ③ F A X 0940-37-1525 ④ Eメール tkr@city.munakata.lg.jp
6 講師の派遣ができない場合	①政治、宗教、または営利を目的とした催しなどに利用されるおそれのあるとき ②苦情や陳情を目的とするとき ③その他、ルックルック講座の趣旨に反するとき
7 そ の 他	①講座終了後、 1週間以内 に「ルックルック講座報告書」をご提出ください。 ②講座の内容についての質疑や意見交換は構いませんが、行政等に対する苦情や要望を言う場ではありません。 ③ 原則、受講料の支払いを要する講座の利用は、1団体につき年1回までとします。 団体内でご検討のうえ、お申込みください。

「ルックルック講座」受講の流れ



- ① 「受講者」が「地域教育連携室」に申込み（直接持参、郵送、FAX、Eメール）
- ② 「地域教育連携室」が講師に依頼
- ③ 「講師」が「地域教育連携室」に実施の可否を連絡
- ④ 「地域教育連携室」が「受講者」に実施の可否を通知

* 実施できる場合

- ⑤ 「受講者」と「講師」で詳細の打合せ（必要に応じて）
- ⑥ 講座の実施（出前講座）
- ⑦ 受講料が必要な場合は、当日、「受講者」から「講師」にお支払い。

※別途、材料費が必要な場合あり。

- ⑧ 「受講者」が「地域教育連携室」に、実施後1週間以内に報告書を提出

* 実施できない場合

実施できない旨のご連絡を致します。必要に応じて、地域教育連携室まで再度、日程調整またはメニューの変更を依頼してください。

もくじ		ページ
	利用のしかた	2
	受講の流れ	3
	目次	4
A 1 - 31	健康	5 ~ 9
B 1 - 31	福祉・介護	10 ~ 14
C 1 - 13	年金・保険・税	15 ~ 16
D 1 - 11	医療	17
E 1 - 12	食育・食事	18 ~ 19
F 1 - 22	子育て・教育	20 ~ 21
G 1 - 7	環境	22
H 1 - 4	歴史	22 ~ 23
I 1 - 15	趣味・教養	23 ~ 25
J 1 - 13	まちづくり	25 ~ 26
K 1 - 10	市の制度	27
	ルックルック講座 申込書	28

講座テーマ | 健康

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
A1	「健康な足づくりのためのフットケア」 意外と注目していない足。健康は足からといえます。健康な足づくりについての説明と体験を行います。	姫野 稔子 (日赤看護大)	2,000円		プロジェクター、PCが必要 参加者はジャージ(に準じる服装)と靴下でおいでください。
A2	「認知症を予防しよう」 認知症についての説明と日常生活の中での予防方法について説明します。	姫野 稔子 (日赤看護大)	2,000円		プロジェクター、PCが必要
A3	「早期発見が命を守る！！」 ～乳がんは、自己検診とマンモグラフィーで！～	むなかたMAMMA	2,000円	有 (中学生以上)	
A4	「生活にいかせる認知症予防」 毎日の生活を工夫することで認知症を予防することができます。楽しく学んで健康寿命を延ばしてみませんか？	みぢか ネットワーク	2,000円		
A5	「認知症予防」～体験編～ 音楽療法や運動療法、脳トレなど内容については受講者の要望に応じます。	みぢか ネットワーク	2,000円		
A6	「若々しく颯爽に歩くポールウォーキング」 猫背改善などに役に立つ歩き方の解説(ビデオ等)と実践を行います。	宗像市ノルディック・ ウォーククラブ	2,000円		動きやすい服装で参加してください。 10～30人まで 身長140cm以上 ポールのリース代 無料
A7	「あなたのからだを守る健康講座」 生活習慣病予防などあなたの気になる健康や病気に関すること、また生活のヒントについて学習します。	健康課	0円		

講座テーマ | 健康

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
A8	<p>「健康づくりのすすめ ～若さと元気をチェック～」</p> <p>体カテストを実施したり、若さと元気を保つ健康づくりのポイントを学習します。</p>	健康課	0円		体カテストの場合は、場所と所要時間について、事前打合せが必要
A9	<p>「尿トラブルを予防しよう」</p> <p>男女それぞれに起こりやすい尿トラブルとその対策について学びます。</p>	西村 和美 (日赤看護大)	2,000円		<p>プロジェクター、スクリーン、参加者全員が寝転がれる広さの床と人数分の椅子が必要。 動きやすい服装で参加してください。</p> <p>会場の手配が難しい場合は相談に応じます。</p> <p>10～12人まで。</p>
A10	<p>「肩・腰・膝をまもって いつまでも元気に動こう」</p> <p>関節を痛めないための知識と、動作時の適切な動きを習得して、健康な体づくりを理学療法士がお話します。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要。</p> <p>動きやすい服装と靴下で参加してください。</p> <p>10～30人まで。</p>
A11	<p>「糖尿病に負けない体作り」</p> <p>糖尿病の運動に必要な知識とその実践を理学療法士(日本糖尿病療養指導士資格保有者)がお話しし、実際に体を動かします。身体測定(握力、歩行速度)も行います。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要。</p> <p>動きやすい服装と靴下で参加してください。</p> <p>10～20人まで。</p>
A12	<p>「飲み込む(嚥下)力を維持しよう！ いつまでもおいしく食べるために」</p> <p>飲み込みの仕組み、飲み込む力の維持、ムセないための工夫、誤嚥性肺炎について言語聴覚士がお話します。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要。</p> <p>10～230人まで。</p>
A13	<p>「双極性障害を学び語り合いましょう」</p> <p>双極性障害の治療と生活を送る上での工夫について講義とグループディスカッションで学びを深めます。</p>	高橋 清美 (日赤看護大)	2,000円		<p>10～15人まで。</p> <p>* 対象は、当事者、当事者の家族、支援者のかたで守秘義務を守られる方です。 * 双極性障害とは気分障害に分類される疾患の一つで、うつ状態と躁状態を繰り返す慢性の病気です。</p>

講座テーマ | 健康

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
A14	<p>「一緒に楽しく認知症予防」</p> <p>脳を鍛え、体を動かすことが認知症予防の鍵です。毎日楽しみながら脳を活性化させる方法を一緒に学び、実践していきましょう。</p>	緒方 文子 (日赤看護大)	2,000円		10～20人程度。 動きやすい服装及び履物でご参加ください。
A15	<p>「早めに取り掛かる認知症予防」</p> <p>認知症に移行しやすいと言われる、軽度認知障害を知っていただき、予防できるトレーニングを一緒に行います。</p>	ライズトレーニング センターアクティブ	2,000円		10～20人まで。
A16	<p>「健康寿命を延ばそう」</p> <p>健康寿命を延ばすために、フレイルについての基礎知識を学んでいただき、手軽にできる体操などを自宅でも実践できるようにします。</p>	ライズトレーニング センターアクティブ	2,000円		10～20人まで。
A17	<p>「さあ！今日からフレイル予防！」 ～健康寿命を延ばそう～</p> <p>元気に長生きするには、フレイル予防が大切です。フレイルやその予防について、レクリエーションなどを交えて楽しく学びます。</p>	健康課	0円		10～30人程度
A18	<p>「カスタマイズ リハ(基礎編) ～あなたのための運動メニューを一緒に 考えてみませんか～」</p> <p>生き生きとした高齢期を送りたいと考えている人に、自分にあった運動プログラムを作成と無理のないやり方を指導します。</p>	みぢか ネットワーク	2,000円		10～20人程度 ※人数については要相談 ・講座の内容によっては資料代がかかることがあります。
A19	<p>「からだのなかから元気に いきいき血管講座」</p> <p>血管を元気に！輝く明日へ！血管年齢も実際に測定！</p>	明治安田生命	0円		
A20	<p>「知って備える！もしものときのがん講座」</p> <p>がんのリスクを知り、未来を守る</p>	明治安田生命	0円		

講座テーマ | 健康

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
A21	<p>○楽しく学ぶ！認知症予防講座(第1回)</p> <p>「認知症ケア」～認知症の理解～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・老化と予防についての解説(認知症とは) ・簡単な体験型ワークの実施 	明治安田生命	0円		<ul style="list-style-type: none"> ・「A22」と合わせて2回構成の講座です。ご要望に応じて1回講座にすることも可能ですので、お気軽にご相談ください。 ・対象はシニアに限ります。 ・各回、約60～70分
A22	<p>○楽しく学ぶ！認知症予防講座(第2回)</p> <p>「これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…記録に仕方」 ～最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう～</p> <p>ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考えましょう。</p>	明治安田生命	0円		<ul style="list-style-type: none"> ・「A21」と合わせて2回構成の講座です。ご要望に応じて1回講座にすることも可能ですので、お気軽にご相談ください。 ・対象はシニアに限ります。 ・各回、約60～70分
A23	<p>○あなたは大丈夫？フレイル予防講座(第1回)</p> <p>「人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る！」 ～フレイル予防(学習編)～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防とはどんな状態なのかを解説 ・フレイル予防に欠かせないチェック方法を講師とともに体験しながら学んでいく 	明治安田生命	0円		<ul style="list-style-type: none"> ・「A24」と合わせて2回構成の講座です。ご要望に応じて1回講座にすることも可能ですので、お気軽にご相談ください。 ・対象はシニアに限ります。 ・各回、約60～70分
A24	<p>○あなたは大丈夫？フレイル予防講座(第2回)</p> <p>「フレイル予防のための行動計画を立てよう！」 ～フレイル予防(実践編)～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防のためには、どのようなことが必要なのか、具体的なアクションプラン作成の視点で解説 ・もし介護が必要になった場合の費用や備えについて考える 	明治安田生命	0円		<ul style="list-style-type: none"> ・「A23」と合わせて2回構成の講座です。ご要望に応じて1回講座にすることも可能ですので、お気軽にご相談ください。 ・対象はシニアに限ります。 ・各回、約60～70分
A25	<p>「笑いヨガで心身元気に」</p> <p>笑いと呼吸法を取り入れた笑いヨガは、身体的・心理的効果があります。誰にでもできる笑いの健康法「笑いヨガ」について、説明と体験をします。</p>	西村 和美 (日赤看護大)	2,000円		プロジェクター、スクリーンが必要です。

講座テーマ | 健康

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
A26	「いつまでも健康なヒザづくり」 膝の痛みについて安全な方法での実践解説を行なっていきます。	訪問看護 ステーション 唄	0円		プロジェクター、スクリーンが必要です。
A27	「本当はこわい低温やけど」 冬になりやすい低音やけどについて分かりやすく解説します。	訪問看護 ステーション 唄	0円		プロジェクター、スクリーンが必要です。
A28	「話してくれてありがとう、聴いてよかった～”聞き書き”で残す、大切なあの人の言葉～」 家族や身近な人の人生の足跡を“聞き書き”というかたちで残す方法をご紹介します。“聞き書き”は、心を通わせるひとときとなり、その方の声や語りが、日々を生き抜いてきた証として一冊の記録になります。忙しさの中で、つい後回しになってしまう大切なあの人の「話を聴くこと」を実践してみませんか。	松尾 和枝 (日赤看護大)	2,000円		プロジェクター、スクリーン、筆記用具が必要です。 ※講座では、短時間の聞き書き体験をご用意しています。お互いに話を聴き合う形式ですので、ご家族やお友達など、関心のある方と一緒に参加いただくと、いっそう楽しく体験いただけます。
A29	「健康でいきいきと暮らし続けたいあなたへ」～あなたの生活習慣、大丈夫？ 自分でできる健康チェックと予防のヒント～ 「気づかなかった生活のクセ」や「健康リスクのサイン」に自分で気づき、自分が自分の主治医として、毎日の暮らしの中でできる小さな工夫を実践することを目指します。元気でいきいきと自立した生活を続けるためのヒントを、わかりやすく楽しくお伝えします。	松尾 和枝 (日赤看護大)	2,000円		10～15人まで プロジェクター、スクリーンが必要です。 【希望者のみ】 ・早朝尿全量(就寝前の尿は廃棄。その後、夜間尿と起床時までの全尿(約8時間分の尿))をペットボトルに入れてご持参いただければ、尿中塩分量の測定をご自身でしていただけるように測定器の準備をしています。 【希望者のみ】 ・味噌汁(上澄みではなく、よく混ぜたもの)を大匙3杯程度ご持参いただければ、塩分濃度の測定ができるように測定器の準備をしています。
A30	「こころの健康講座 ～メンタルヘルスを知ろう～」 自分自身の身近な人のメンタルヘルスについてお話します。ゲートキーパーやセルフケアの方法についてもお伝えします。	健康課	0円		
A31	「人生100年を生き抜く体力造り～介護予防の実践～」 目的は「ロコモ(介護)予防」。介護予防に関する最新の知見を学習・実践することで「ロコモは予防できる」ことを実感できる講座です。	フレイル予防に頑張る人達を応援する会	2,000円		熱中症予防用の水分特別な準備は不要です。

講座テーマ | 福祉・介護

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
B1	「手で手話(はな)そう」 聴覚障がい者との交流を通じて、簡単な手話や手話ソングを覚えてみませんか？心と心が通いあう優しい時間が流れます。	手話サークル 「シュワッチ」	2,000円	有	希望の歌のみも可 大人と子ども合同での開催も可 催事、行事時の手話コーラス観賞も可能
B2	点字(初心者)体験「実際に打ってみよう！」	点訳ボランティア てんとうむし	2,000円	有	
B3	「障がいってなに？」 よく見えない、よく聞こえない、上手く動けない。とても不便です。そんな不便さを吹き飛ばす元気な仲間たちと一緒に体験してみませんか？ 例:車椅子と一緒に歩こう／見えない人のパソコン術／手で伝える言葉	「あじさい」の会	2,000円	有	車椅子を使える会場が必要
B4	「高齢者虐待防止に向けて」 高齢者虐待防止法の概要と早期発見のポイント、地域住民の役割について説明します。	コミュニティケア 研究会いわし雲	2,000円		パワーポイント使用の場合 有り。相談に応じます。
B5	あなたのライフステージをサポートする 「成年後見制度」 元気なうちから、生き方を自分で考え、あらかじめ後見人を選任しておく「任意後見」と、認知症や知的障がい、精神障がい等で判断能力が低下したときに支える「法定後見」について説明します。	コミュニティケア 研究会いわし雲	2,000円		パワーポイント使用の場合 有り。相談に応じます。
B6	「知っ得！！介護サービスあれこれ」 介護保険サービスの説明や施設の種類の、選び方のポイントを説明し、知っておくと少し得する情報を紹介します。	みぢか ネットワーク	2,000円		
B7	「認知症の方への気配り・心配り」 ①認知症を理解する ②具体的な接し方について ③早期の気づき（内容は相談に応じます。）	みぢか ネットワーク	2,000円	有 (小学校高 学年以上)	子どもメニューでは、子どもたちが「年をとること」について理解し、温かい声かけが高齢者の喜びになることを伝えます。
B8	「元気はつらつ運動！」 インストラクターと一緒に楽しく体を動かしましょう。筋力や柔軟性の低下を防ぐことを目的とした運動を行います。また、「脳トレ」もあり、体と脳を元気にします。	宗像ユリックス アクアドーム	2,000円		運動しやすい服装、室内用運動シューズ持参 20人以内 日曜日10:00～12:00 アクアドームのスタジオBで開催(別途施設使用料がかかります。)

講座テーマ | 福祉・介護

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
B9	<p>「赤い羽根共同募金って何？」</p> <p>赤い羽根共同募金の歴史、取り組み、使い道や共同募金を財源とした事業などを紹介します。</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円		<p>10～60人程度</p> <p>原則、平日の9～17時までとしますが、それ以外の日程を希望される場合は要相談。</p>
B10	<p>「社協ってなに？どんなところ？」</p> <p>・社会福祉協議会とは ・福祉の里ともしいきるまち宗像をめざして ・宗像市社協はこんなことをしています！ 事業の取り組みや、各センター、係などを紹介します。</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円		<p>10～50人程度</p> <p>原則、平日の9～17時までとしますが、それ以外の日程を希望される場合は要相談。</p>
B11	<p>「福祉会ってなに？」</p> <p>・宗像市の現状について ・福祉ってなに？ ・福祉会ってなに？（地区福祉会・小地域福祉会について） ・福祉会の財源・活動について 福祉会の仕組みや活動内容などについて紹介します。</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円		<p>10～50人程度</p> <p>原則、平日の9～17時までとしますが、それ以外の日程を希望される場合は要相談。</p>
B12	<p>「地域の助け合い・支え合いを考える」 ～見守りネットワーク入門～</p> <p>自治会・町内会等の小地域を単位として、ひとり暮らし高齢者、高齢者世帯、障がい者の方、虚弱な方などを対象に行われる「見守りネットワーク活動」の見守り活動のポイントや訪問活動の留意点についてお話しします。</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円		<p>10～30人程度</p> <p>原則、平日の9～17時までとしますが、それ以外の日程を希望される場合は要相談。</p>
B13	<p>「地域の助け合い・支え合いを考える」 ～福祉座談会～</p> <p>グループワークを通し、福祉座談会とは、地域住民のみなさんが地域にどのような課題があるかを考え、話し合う場です。みんなが安心して暮らせる地域づくりの第一歩として地域の助け合い・支え合いについて自由に話し合ってみませんか。</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円		<p>一般成人対象 ホワイトボード又は黒板が必要</p> <p>10～30人程度</p> <p>原則、平日の9～17時までとしますが、それ以外の日程を希望される場合は要相談。</p>
B14	<p>「暮らしの安心をサポートします」 ～地域福祉権利擁護事業～</p> <p>高齢や障がいのため判断能力が不十分で、日常的な金銭管理など不安のある方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるお手伝いに「ライフサポート事業」や「日常生活自立支援事業」があります。この事業内容についてご紹介します。</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円		<p>原則、平日の9～17時までとしますが、それ以外の日程を希望される場合は要相談。</p>

講座テーマ | 福祉・介護

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
B15	<p>「遊びの中から発見がいっぱい！」 ～出張おもちゃ図書館～</p> <p>「障がいのある人や子どもに、おもちゃの素晴らしさと遊びの楽しさを」という願いを込めた講座です。「おもちゃ図書館」がみなさんのもとに出かけていきます。ボランティアスタッフと一緒に楽しく遊びましょう！</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円	有 (幼児～中学生、要保護者同伴)	<p>広い会場 机・イス・マイク(内容によって必要)</p> <p>10～50人程度</p> <p>原則:月・火・水・金曜の平日(実施日相談必ず)</p>
B16	<p>「ボランティア活動の世界へ」 ～ボランティアって、な～に？～</p> <p>ボランティアに関する歴史や心構え、現状などを学んで、自分に合い、自分にできるボランティア活動スタイルをみつけませんか？</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円	有 (小学校高学年～高校生)	<p>机・イス・マイク・スクリーン・プロジェクター・DVD再生機など(内容によって必要)</p> <p>10～50人程度</p> <p>原則、平日の9～17時までとしますが、それ以外の日程を希望される場合は要相談。</p>
B17	<p>「みんなにやさしい福祉教室」 ～高齢者疑似体験～</p> <p>高齢にともなう身体の変化や、高齢者の特性、脳や心の変化などの話と、高齢者疑似体験を通して、高齢者の身体や気持ち、日常生活の不便さなどを学習します。</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円	有 (小学校高学年～高校生)	<p>コース設定・必要備品等については、事前に打ち合わせが必要です。</p> <p>10～30人程度</p> <p>原則、平日の9～17時までとしますが、それ以外の日程を希望される場合は要相談。</p>
B18	<p>「みんなにやさしい福祉教室」 ～車イス体験～</p> <p>車イスの体験を通じて、車イスに乗っている人の立場を理解するとともに、車イスを利用している人のお手伝いの方法について学習します。</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円	有 (小学校高学年～高校生)	<p>コース設定・必要備品等については、事前に打ち合わせが必要です。 ※メイトム宗像から会場への車イスの搬送は、受講者側でお願いします。</p> <p>10～40人程度</p> <p>原則、平日の9～17時までとしますが、それ以外の日程を希望される場合は要相談。</p>
B19	<p>「みんなにやさしい福祉教室」 ～アイマスク体験～</p> <p>体験を通じて目の不自由な人の立場やお手伝い(手引き)の仕方を学習します。</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円	有 (小学校高学年～高校生)	<p>コース設定・必要備品等については、事前に打ち合わせが必要です。</p> <p>10～40人程度</p> <p>原則、平日の9～17時までとしますが、それ以外の日程を希望される場合は要相談。</p>

講座テーマ | 福祉・介護

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
B20	「高齢者の福祉サービスについて」 介護保険以外の宗像市の高齢者福祉サービスについて説明します。	高齢者支援課	0円		
B21	「障がい者の福祉サービスについて」 障害者福祉係で配布している「障がい者すこやかガイドブック」に沿って、障害者手帳や障害福祉サービス等の説明を行います。	福祉政策課	0円		
B22	「介護保険制度について」 ～みんなで支える介護保険の制度について～ 介護保険料、介護保険申請手続き、介護サービスの内容等について説明します。	介護保険課	0円		
B23	「認知症サポーター養成講座」 認知症についての正しい知識を習得し、自分のできる範囲で認知症の人や家族を応援する「認知症サポーター」を養成する講座です。 講座受講者には、サポーターの目印である「認知症サポーターカード」が渡されます。	・地域包括支援センター ・宗像市社会福祉協議会	0円	有 (小学校高学年以上)	所要時間 一般成人 90分 中・高校生 50分 小学生 45分
B24	「地域包括支援センターの役割について」 地域包括支援センターの役割や業務内容について説明します。	地域包括支援センター	0円		
B25	「地域包括ケアシステム構築の実現に向けて」 重度な要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい人生を最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の構築の実現に向けた宗像市の取組みについて説明します。	地域包括支援センター	0円		
B26	「歌って笑って”老い払い”」 ～高齢社会漫談とピアノ弾き語り～ 高齢社会を笑い飛ばし、あわせて懐かしの唱歌などをピアノの演奏に合わせて歌います。	中川 茂	2,000円		会場にピアノがあることが前提となります。

講座テーマ | 福祉・介護

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
B27	<p>「認知症ケアパスについて」</p> <p>認知症ケアパスとは、認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、支援情報や各種サービス等を示したものです。 この講座では「宗像市の認知症ケアパス」を紹介します。</p>	地域包括支援センター	0円		
B28	<p>「もう家で転ばない！ 福祉用具や手すりで快適生活」</p> <p>作業療法士が、家の中での転倒しやすいポイントや場所をお話しし、その解決策をアドバイスします。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要。</p> <p>10～30人まで</p>
B29	<p>「生活を便利にする自助具を知ろう」</p> <p>日常の生活を助ける自助具を実際にご紹介し、より快適な生活を送るアドバイスを作業療法士がお話しします。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要。</p> <p>10～30人まで</p>
B30	<p>地域で取り組む防災・減災 ～高齢者の特性を理解して～</p> <p>高齢者疑似体験スーツ(おおよそ80歳)を着用し、加齢的变化を体験しながら、災害に対しどのように備えるかを考えます。</p>	原田 紀美枝 (日赤看護大)	2,000円		<p>●当日の講座の流れ 講義:30分程度 スーツ着用体験:30分程度 意見交換等、まとめ:30分程度</p> <p>・プロジェクター、スクリーンが必要。</p> <p>・スーツ着用を希望の方は、動きやすい服装でご参加ください。 ※身体的な疼痛等がある方は、安全面の配慮からスーツの着用をお断りすることがあります。</p> <p>・10～15人程度</p>
B31	<p>「在宅現場でよくあるお悩み解決！」</p> <p>「ポジショニング」「福祉用具の選定」「よくある膝・腰の痛み」を解説していきます。</p>	訪問看護 ステーション 唄	0円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要です。</p>

講座テーマ | 年金・保険・税

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
C1	「やさしい税金教室」 〇〇税というような税金は約50種類！？ 所得税、贈与税、相続税などやさしく解説します。	九州北部税理士会 香椎支部有志の会	2,000円	有 (小学校高 学年以上)	
C2	「NPO法人と税務」 NPO法人や市民活動団体に必要な税金の基礎知識と 税務についてやさしくお話しします。	九州北部税理士会 香椎支部有志の会	2,000円		
C3	「税金のはなし」 どうして税金を払うの？ どうして税金にはたくさんの種類があるの？ 税金の「どうして？」をやさしくお話しします。	九州北部税理士会 香椎支部有志の会	2,000円	有 (小学校高 学年以上)	
C4	「学ぼう！みんなの国民年金」 国民年金の内容についてわかりやすく説明します。	市民課	0円		
C5	「わかりやすいみんなの“国保”」 国民健康保険制度について説明します。	国保医療課	0円		
C6	「後期高齢者医療制度について」	国保医療課	0円		
C7	「市民税・所得税について」 市民税と所得税の関係、申告方法、課税や納税の時期に ついて説明します。	税務課	0円		
C8	「扶養控除について」 パート収入・アルバイト収入と課税や扶養控除との関係に ついて説明します。	税務課	0円		
C9	「年金と税」 年金収入に対する課税と申告の選択性の関係について 説明します。	税務課	0円		
C10	「どうなっているの？ 固定資産税のしくみ」 市税収入の柱となる固定資産税についてわかりやすく 説明します。	税務課	0円		
C11	○初心者向け「資産形成」講座 「基礎から学ぶ『マネープラン』」 ～はじめての「お金の育て方」セミナー～ ・わたしたちをとりまく経済・社会環境について ・資産を増やす法則 ・資産を増やす方法	明治安田生命	0円		・対象：20～50歳代の資産 形成を始めたい方 ・講座時間：約60分

講座テーマ | 年金・保険・税

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
C12	<p>○わたしと家族の「そうぞく」講座(第1回)</p> <p>「基礎から学ぶ相続対策」 ～”相続”と”争族”のはなし～</p> <p>・相続のキホンについての解説 ・「生前贈与」の有効性 ・「争族」回避のポイント</p>	明治安田生命	0円		<p>・「C13」と合わせて2回構成の講座です。ご要望に応じて1回講座にすることも可能ですので、お気軽にご相談ください。</p> <p>・対象はシニアに限ります。</p> <p>・各回、約60～70分</p>
C13	<p>○わたしと家族の「そうぞく」講座(第2回)</p> <p>「これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…記録の仕方」 ～最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう～</p> <p>ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考えましょう。 ①ライフプランを考える ②エンディングプランを考える</p>	明治安田生命	0円		<p>・「C12」と合わせて2回構成の講座です。ご要望に応じて1回講座にすることも可能ですので、お気軽にご相談ください。</p> <p>・対象はシニアに限ります。</p> <p>・各回、約60～70分</p>

講座テーマ | 医療

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
D1	<p>「うつ病の人への接し方」</p> <p>うつ病の人とのコミュニケーションや接し方について、わかりやすく説明します。</p>	高橋 清美 (日赤看護大)	2,000円	有 (中学生以上)	プロジェクター、PCが必要 うつ病の人への対応を学びたい人に限ります。
D2	<p>「生活習慣病について」 ～高血圧症や糖尿病の注意点～</p> <p>現代社会では、睡眠・食事などの変化から糖尿病・高脂血症・高血圧などの生活習慣病が増えています。重大な疾病につながることもあり、普段の予防が大切です。生活習慣病について分かりやすく解説します。</p>	貫名 英之 (福岡教育大)	2,000円		プロジェクター、スクリーン、マイクが必要 10～20人程度
D3	<p>「ストレスとの付き合い方」 ～ストレスへの気づきや対応法～</p> <p>現代社会では、様々なストレスとともに体調の不調を訴える方が増えています。その様々な変化にいかにか早く気づいて対応していくかの方法を解説します。</p>	貫名 英之 (福岡教育大)	2,000円		プロジェクター、スクリーン、マイクが必要 10～20人程度
D4	<p>「在宅医療って何？」</p> <p>住み慣れた場所で最期まで自分らしく過ごせるように在宅医療について一緒に考えましょう。</p>	<p>・地域包括支援センター</p> <p>・宗像医師会 在宅医療連携拠点事業室 (むーみんネット)</p>	0円		パソコン、マイク、プロジェクター、スクリーンが必要。 準備できない場合は相談に応じます。

講座テーマ | 医療

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
D5	<p>「自宅でできる床ずれ予防」</p> <p>自宅で介護を受ける方、介護をする方が安心した生活が送られるように“床ずれ”の仕組みや予防について皮膚・排泄ケア認定看護師がお話をします。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要。</p> <p>※お子様連れでの参加も可能です。</p>
D6	<p>「ここまでわかるレントゲン検査！」 ～放射線は身近ないろんな所で役に立っていますよ。そんなに怖がらないで！～</p> <p>病気は早期発見、早期治療が大切です。その重要性和、検査に用いられる放射線について正しく理解していただくことを目的とした講座です。</p>	宗像水光会 総合病院	0円	有 (小学生以上)	<p>プロジェクター、スクリーンが必要。</p> <p>10～50人まで。 小学生(高学年)、中学生、高校生が対象</p>
D7	<p>「みんなで命を守りましょう」</p> <p>突然の心肺停止には、居合わせた人の対応が重要であると言われてます。AEDや胸骨圧迫などの処置について、講義と実践で学びましょう。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要。(なくても実施可能)</p> <p>10～30人まで。</p>
D8	<p>「いざという時に！家庭でできる応急手当」</p> <p>日常生活を送る中で、不意に怪我をしてしまうことがあります。その時に焦らず対処できるよう、家庭でできる応急手当の方法を紹介します。</p> <p>(具体例)擦り傷・切り傷、鼻血、誤飲、打撲・捻挫、やけど、骨折、虫刺されなどの応急手当の方法について看護師がお話しします。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要。(なくても実施可能)</p> <p>10～30人まで。</p>
D9	<p>「皮膚を守ろう！」 ～大切なスキンケアについて～</p> <p>乾燥やケガなどで発生してしまう肌トラブルに関して、お子様から高齢者までの適切なスキンケアについて、皮膚・排泄ケア認定看護師がお話をします。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		<p>プロジェクター、スクリーンなど(講師と要相談)。</p> <p>10～30人まで。 * 子連れの参加も可能です。</p>
D10	<p>「認知」～with 認知症～</p> <p>本講座では認知症に極力ならないための予防の知識を身につけていくとともに、認知が落ちる前からなった時の習慣など「認知症」とともに生きるための知識など作業療法士がお話をします。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		<p>プロジェクター、スクリーンなど(講師と要相談)。</p>
D11	<p>「在宅訪問サービスを知ろう！」</p> <p>在宅における医療、福祉、介護に関する訪問サービスの種類を挙げ、解説を行なっていきます。</p>	訪問看護 ステーション 唄	0円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要です。</p>

講座テーマ | 食育・食事

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
E1	「食品の簡易実験」 食品の商品検査の様子を見学し、実際に簡易実験を体験することで、食と健康についての知識を深めましょう。	エフコープ生活協同組合商品検査センター「りんご館」	0円	有 (小学生以上)	休館日及び土・日曜日は開催不可 10:00～16:00開館
E2	「むなかた旬のお魚さばき教室」 魚が食卓にたどり着くまでの流れや魚の栄養、食生活のワンポイントアドバイス等を受けながら、宗像産の旬の魚をさばき、美味しく料理します。みりん干しや茶漬け、干物など、魚さばき隊が丁寧にお教えします。	宗像市食生活改善推進会	2,000円	有 (小学生～高校生、要保護者同伴)	10～30人程度 エプロン、三角巾、筆記用具、ふきん、台ふきん持参。もしあればマイ包丁も持参。 食材費として別途 1人1,000円 (※季節で扱う魚種によって食材費が変わります。)
E3	「知りたい！食と栄養ミニ講座」 食と栄養に関する「知りたい」という気持ちに、講義形式でアクアドーム管理栄養士が応えます。内容は、アクアドーム「クッキングメイツ」過去テーマ(HPのURL http://yurix.munakata.com/kaiin/kaiin_04.html#cooking)を閲覧の上、申込時に2～3テーマを選択。	宗像ユリックスアクアドーム	2,000円		調理実習なしの講義のみ 11:00～12:00 開催日は、施設休館日を除く(右記HP参照 http://yurix.munakata.com/sisetu/sisetu_aquadome.html) アクアドームスタジオAにて開催(申込受付後、アクアドーム側で手配。会場代は受講料に含む。)
E4	「食で元気に！楽しく実践！バランス食生活」 健康づくりや生活習慣病予防のための食生活・減塩のポイントについて学習します。内容は相談に応じます。	健康課	0円		
E5	「骨を丈夫にする食生活」 たんぱく質、ビタミン、ミネラルを効率良く摂取することで骨折、転倒を予防する食事術について説明します。	宗像水光会総合病院	0円		プロジェクター、スクリーン、PCが必要。
E6	「健康寿命を延ばす食生活」 いつまでもハツラツ健康で暮らすための食生活についてお話しします。	宗像水光会総合病院	0円		プロジェクター、スクリーン、PCが必要。
E7	「生活習慣病予防の食生活」 生活習慣病から重大な疾患に繋がることがあります。高血圧症、糖尿病、糖質異常症の食事の注意点について説明します。	宗像水光会総合病院	0円		プロジェクター、スクリーン、PCが必要。

講座テーマ | 食育・食事

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
E8	「健康寿命を延ばす食生活」 いつまでもハツラツ健康で暮らすための食生活についてお話しします。	宗像水光会 総合病院	0円		プロジェクター、スクリーン、PCが必要。
E9	「生活習慣病予防の食生活」 生活習慣病から重大な疾患に繋がることがあります。高血圧症、糖尿病、糖質異常症の食事の注意点について説明します。	宗像水光会 総合病院	0円		プロジェクター、スクリーン、PCが必要。
E10	「おいしく減塩しましょう」 塩分の多い食事について、減塩のポイント、調味料の使い方等について紹介します。	宗像水光会 総合病院	0円		プロジェクター、スクリーン、PCが必要。
E11	「健康ダイエット」 栄養面から、健康的にダイエットできる方法を紹介합니다。	宗像水光会 総合病院	0円		プロジェクター、スクリーン、PCが必要。
E12	「中高生に必要な栄養素のとり方を考えよう」 中学生や高校生に必要な栄養素の摂り方、必要な栄養素をとることができる食事について一緒に考えます。	徳永 美希 (福岡教育大)	2,000円	有 (中学生、高校生)	10～20人程度 プロジェクター、スクリーンが必要。

講座テーマ | 子育て・教育

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
F1	「おこづかい・メディアと楽しく向き合おう」 メディア(スマートフォン及びゲーム機)、もしくはお金との付き合い方を考えます。保護者や子どもと関わる大人の方向けの講座と、子どもと一緒に考える講座が可能です。	奥谷 めぐみ (福岡教育大)	2,000円	有 (小学生以上、要保護者同伴)	プロジェクター、スクリーンもしくは映像が投影できる白い壁 ※プロジェクターが無い場合は講師が準備
F2	「学校教育の常識・非常識」 学校のしきたりの歴史を振り返り、学校教育の常識に挑戦します。	特定非営利活動法人 宗像地区 人権と共生の会	2,000円		できればCDプレーヤー
F3	「これからの人権・同和教育」 人権の視点から学校を変えていこう。	特定非営利活動法人 宗像地区 人権と共生の会	2,000円		
F4	「プレーパークって なあに？」 「自分で選んで自由に遊ぶ」をモットーに、大人による禁止事項をなくして、子どもが主体的に遊ぶ場、赤ちゃんから高齢者までが交流できる子どもの居場所について一緒に考えます。	子ども支援ネットワーク With Wind	2,000円	有 (小学生以上)	

講座テーマ | 子育て・教育

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
F5	「子どもの年齢に合った遊びとは？」 子どもの年齢に合った遊びや大人の関わり方について、一緒にやりながら楽しく学びましょう。	子ども支援ネットワーク With Wind	2,000円	有 (赤ちゃんから)	
F6	「完璧な親なんていない!プログラム」体験版 ～ノーバディズ・パーフェクト(NP)プログラム～ 子育ての悩みをみんなで話してみませんか。	子ども支援ネットワーク With Wind	2,000円		2時間の講座 小さいお子様はできるだけ 託児をお願いします。 プログラム作成のため必ず 事前打合せが必要
F7	「子どもとメディア」 子どもと電子メディア機器の関わり方について一緒に考えます。	子ども支援ネットワーク With Wind	2,000円	有 (小中学生、要保護者同伴)	10～30人程度 準備できる場合は、スクリーンを準備。 講義型、ワークショップ型、 いずれにも対応できます。
F8	「紙芝居で学ぶ法教育『解釈のちから』」 法とは何か、きまりとは何か、を考える前に、まず自分のなかにある価値観、考え方に思いをめぐらせること、その上で、「解釈する」ことを楽しみながら、法の世界に触れます。	福岡県司法書士会 福岡東支部	2,000円	有 (小学校高学年以上)	プロジェクター、スクリーンが必要 10～40人程度 所要時間:45分以上
F9	「青少年のための法律講座」 これから社会に出る、あるいは社会に出て間もない若者がトラブルに巻き込まれず健全な社会生活を送れるよう、また、万が一トラブルに巻き込まれた場合でも適切な法的対処ができるよう、基礎的な法律知識を学びます。	福岡県司法書士会 福岡東支部	2,000円	有 (中学生以上)	プロジェクター、スクリーンが必要 所要時間:45分以上
F10	「児童虐待防止」 ～子どもの心とからだを守るために～ ・児童虐待とは何か？ ・気づきの視点 ・虐待に気づいたらどうする？ ・ヤングケアラーについて	子ども家庭センター	0円		
F11	「しゃべり場」 ～子どもの成長と生活～ 子どもの成長や発達に合わせた生活リズムや工夫などを保健師・助産師などを囲み語り合ひましょう。	子ども家庭センター	0円		
F12	「子どもの発達について」 ～子どもの発達障がいとは～ 発達障がいの理解と支援について	子ども支援課	0円		
F13	「宗像市の学校教育施策について」 宗像市の学校教育施策について説明・紹介します。	教育総務課	0円		

講座テーマ | 子育て・教育

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
F14	「宗像市子ども基本条例について」 こどもの権利や大人の役割などを学べるよう、わかりやすく説明します。	子ども育成課	0円	有	
F15	「宗像市のグローバル人材育成について」 市のグローバル人材育成プランの実施事業などを説明、紹介します。	地域教育連携室	0円	有	
F16	「国際交流ってなんだろう？」 身近にある国際交流の魅力を紹介します。	地域教育連携室	0円	有	
F17	「胎児期からの子育て」 生まれてから子育てが始まるのではなく、妊娠中から子育てが始まっていることを学びます。	石山 さゆり (日赤看護大)	2,000円		プロジェクター、スクリーンが必要。
F18	「病院で働く仕事を知ろう」 病院では様々な専門職が働いています。看護、薬局、検査、リハビリなどの各専門職員が、職業選択の一助となるよう、仕事について分かりやすくお話しします。	宗像水光会 総合病院	0円	有	プロジェクター、スクリーンなど(講師と要相談)。
F19	「校則・生徒の心得について考えよう」 子どもの人権意識を高めるために、生徒の心得の歴史を振り返り、生徒の心得についてみんなで話し合いを行いながら生徒にとっての意味を考えます。	特定非営利活動法人 宗像地区人権と共生の会	2,000円	有	プロジェクター、スクリーンを準備ください。
F20	「親子で学ぶ『お金のキホン』講座」 はじめよう おうちでみらいのお金のはなし	明治安田生命	0円	有	
F21	「子どもを守るネットリテラシー講座」 これから生きていくうえで必ず必要となるスマホ・インターネット。依存でなく上手に利用して共存していくため、最新の子どもが巻き込まれている犯罪やトラブル事例を交えながら、必要な知識リテラシーを身につけます。	未来通信イノベーション協会	2,000円	有	対象者に合わせて講義形式や内容について柔軟に対応可能です。 ・子どもがスマホを持つ前に ・小学生向け情報モラル/ネットリテラシー授業 ・保護者向けネットリテラシー講座 等 プロジェクター、スクリーンを準備ください。
F22	「親子英語リトミック」 親子で体を動かしながら、英語に触れる活動です。親子のリフレッシュはもちろん、0歳から英語に慣れ親しみ、楽しく英語力を身につける土台作りを目的としています。	未来通信イノベーション協会	2,000円	有	未就学児～小学校高学年が対象。乳幼児の場合は保護者同伴が必須です。

講座テーマ | 環境

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
G1	「ごみの処理とリサイクルについて」 ごみの出し方、ごみの処理、リサイクル等について担当職員が分かりやすく説明します。	環境課	0円	有	
G2	「家庭の水道の管理」 ～給水装置・水道メーターの見方と 漏水防止対策～	宗像地区事務組合	0円		
G3	「水道水ができるまで」 ～浄水場の見学～ 水道原水から飲料水ができるまでを、水道施設の働きなどを交えながら説明します。	宗像地区事務組合	0円	有	
G4	「家庭で使い汚れた水がきれいになるまで」 ～宗像終末処理場の見学～ 処理場内を見学しながら、家庭から流された水がきれいになるまでを説明します。また、下水道の持つエネルギーを有効活用した消化ガス発電についても説明します。	下水道課	0円	有	
G5	「エコロ館でリサイクル石けんづくり」 リサイクル石けんづくりを体験できます。	環境課 (むなかた 「水と緑の会」)	0円	有 (小学4年生以上、要保護者同伴)	
G6	「脱炭素社会ってなに？」 脱炭素についての基本的知識から、脱炭素社会を推進していく必要性を分かりやすく説明します。	脱炭素社会推進課	0円	有	
G7	「SDGsについて知ろう」 SDGsとは何か、一人ひとりにできること、宗像市のSDGsの取組みについて分かりやすく説明します。	経営企画課	0円	有	

講座テーマ | 歴史

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
H1	「宗像地域の歴史を学ぶ」 宗像地域の歴史について学芸員が講座します。 体験学習を通じて古代のものづくり技術を学びます。	世界遺産課	0円	有	講座内容は受講者と打合わせの上、決定します。 体験学習を希望する場合は、材料費等を負担していただく場合があります。
H2	「『神宿る島』宗像・沖ノ島と関連遺産群を学ぼう」 世界遺産「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群の価値や保全の取り組みなどを市職員がお話します。	世界遺産課	0円	有	現地見学は行わない、講義形式での講座です。

講座テーマ | 歴史

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
H3	「宗像の歴史観光」 宗像大社（神宝館含む）、鎮国寺、織幡神社、山田増福院、赤間宿、八所宮、新原奴山古墳群などの歴史講座を行います。	宗像歴史観光ボランティアの会	2,000円	有 (中学生以上)	筆記用具が必要 10～30人程度
H4	「世界遺産って何？宗像の世界遺産について」 「宗像の世界遺産」とは何か。知っているようで知らない「宗像の世界遺産」について学びます。	宗像歴史観光ボランティアの会 たまゆら歴伝部会	2,000円	有	プロジェクター、スクリーン、筆記用具が必要 10～30人程度 *小学生、中学生が対象

講座テーマ | 趣味・教養

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
I 1	「科学実験教室： 身の回りを科学の目で見よう」 初歩的な科学実験を通して、科学の面白さに触れ、科学に興味を持ってもらうことを目的にしています。実験内容は、相談の上決定。	伊藤 克治 (福岡教育大)	2,000円	有 (未就学児～中学生)	消耗品準備 親子での参加も可能
I 2	「よりよい暮らしのための時間管理術」 時間の使い方を振り返ったり、じょうずに時間を管理する方法や考え方をまなび、生活を経営(マネジメント)する力を磨きましょう。	貴志 倫子 (福岡教育大)	2,000円	有 (小学4年生以上)	大人向け、親子講座などご希望や人数に応じ、内容を調整可能ですのでご相談ください。
I 3	「正しい呼吸法や発声法を学ぼう！」 声楽の呼吸法及び発声法(口・喉の開け方・歌う姿勢・声の支え・共鳴など)をわかりやすく解説します。健康的に生活するためにも、正しい呼吸法や発声法を一緒に楽しみながら学びましょう！	橋本 エリ子 (福岡教育大)	2,000円	有	10～20人程度
I 4	「日本歌曲や合唱曲を みんなで楽しく歌おう♪」 小・中・高等学校の歌唱教材の中から、ご希望の作品を選択し、作詞者・作曲者の紹介や作曲当時のエピソードを加えながら、わかりやすく解説します。みんなで楽しみながら歌いましょう！	橋本 エリ子 (福岡教育大)	2,000円	有	10～20人程度
I 5	「礼儀・作法・コミュニケーション術」 礼儀・作法・挨拶の必要性、挨拶、言葉づかい、一般常識など	株式会社 サニックス 総合研修センター	2,000円		

講座テーマ | 趣味・教養

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
16	「青い空見よう！本格的な紙飛行機教室」 本格的な紙飛行機を作って青空へ飛ばしましょう。紙飛行機はゴムカタパルト式の本格的な滞空時間競技用です。屋外で飛ばせるなら、希望者には滞空時間を計ります。紙飛行機を使って、世代間交流や子ども会のイベントはいかがですか。	日本紙飛行機協会 宗像支部	2,000円	有	材料費として別途1人500円 機体に絵を書く場合はマーカー持参 10～30人程度
17	「作って飛ばそう！ 良く飛ぶ折り紙ヒコーキ教室」 A4サイズの手紙で良く飛ぶ折り紙ヒコーキを作ります。希望者には飛行距離を測ります。折り紙ヒコーキを使って、世代間交流や子ども会のイベントはいかがですか。	日本紙飛行機協会 宗像支部	2,000円	有	材料費として別途1人100円 機体に絵を書く場合はマーカー持参 10～50人程度
18	「読み聞かせにチャレンジ」 ～基礎を学ぼう～	図書課	0円	有 (中学生以上)	
19	「本のフィルムコーティングにチャレンジ」 あなたの大切な本にフィルムコーティングをしてみませんか	図書課	0円	有 (中学生以上)	自分の本を持参 材料費が必要 (10人程度)
110	「歌って笑って”老い払い”」 ～高齢社会漫談とピアノ弾き語り～ 高齢社会を笑い飛ばし、あわせて懐かしの唱歌などをピアノの演奏に併せて歌う。	中川 茂	2,000円		会場にピアノがあることが前提となります。
111	「外遊びのすすめ ものづくり教室」 世代間交流や子ども向けのイベントに最適。以下のいずれかを作って外で元気に遊びましょう。 ・風 ・紙折り飛行機(輪ゴムを使い、飛ばします) ・竹トンボ	日本紙飛行機協会 宗像支部	2,000円		材料費として別途1人 ・500円(風作り) ・300円(紙折り飛行機) ・200円(竹トンボ) 作品に絵を書く場合はマーカー持参。申込時に、何を作るかご記入ください。 10～30人程度
112	「親子でプログラミングをしよう」～ロボブロックやprocessingの演習を通して～ ・ロボブロックやprocessing(プログラミングソフト)でプログラミングの基礎を演習します。 ・親子でゲームを制作し、完成を目指します。	CLICK	2,000円	有 (小学校低学年及び高学年、要保護者同伴)	・Wi-Fi接続可能なPC(OSはWindows10以上)を持参ください。 ・会場にはWi-Fi環境が必要です。
113	「相続・遺言教室」 「法定相続人とは？」「遺言にはどのような種類があるか？」「遺言はどのように書くのか？」等々。本講座では、相続や通常に関する基礎的な法律知識を学びます。	福岡県司法書士会 福岡東支部	2,000円	有	プロジェクター、スクリーン、ノートパソコンなどを準備ください(講師と要相談)。

講座テーマ | 趣味・教養

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
I 14	<p>「あなたと大切な人を幸せにする 相続対策講座」</p> <p>家族と考える「財産の把握・財産の整理」をテーマとし、「相続」を「争続」にしないための知識を学びます。</p> <p>・実家じまい、空き家対策・調整区域・農地 ・相続について ・遺言書の書き方</p>	しあわせシニア	0円		必須:筆記用具 ※準備可能であれば、ホワイトボード・プロジェクター・スクリーン
I 15	<p>「染めものの体験」</p> <p>私たちの生活になくてはならない「衣食住」の「衣」について、実験・実習を通して学びます。布を染める体験を通して、科学、ものづくりの面白さに触れてみませんか？</p> <p>体験内容(ハンカチの絞り染めや草木染め、型染めなど)は、相談の上決定します。</p>	稲田 文 (福岡教育大)	2,000円	有 (小学校低学年及び高学年) 低学年の場合は要保護者同伴	<p>・布製品(綿100%のハンカチもしくは手ぬぐい他) 要相談 :300~400円/人 ・プロジェクター・スクリーン</p> <p>福岡教育大学以外を会場とする場合は、体験内容に応じて水道・バケツ・電子レンジ・電源が必要な場合があります。要相談。 10~20人程度</p>

講座テーマ | まちづくり

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
J1	<p>「悪質商法にご注意！ 最近の被害の手口と防止対策」</p> <p>悪質商法による被害を未然に防ぐための消費生活講座</p>	消費生活センター	0円		
J2	<p>「宗像、カタロウ」 ～参加・参画・協働による魅力あるまちづくりの基本指針～</p> <p>みんなの力をあわせて進める魅力あるまちづくりの基本的な考え方やルール、制度などについて分かりやすく説明します。</p>	コミュニティ協働推進課	0円		
J3	<p>「宗像市のコミュニティづくり」</p> <p>住民みずからの手によるまちづくりを目指している「宗像市のコミュニティづくり」について説明します。</p>	コミュニティ協働推進課	0円	有	
J4	<p>「わが家・わがまちの防災」</p> <p>地震や台風の発生に備え、事前に準備しておくことや災害発生時の避難行動等について、映像や防災マップ等を使ってわかりやすく説明します。簡単な防災訓練も出来ます。</p>	危機管理課	0円		テーマや所要時間等については、お気軽にご相談ください。

講座テーマ | まちづくり

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
J5	「応援します。PTAや地域の広報紙づくり」	秘書政策課	0円		
J6	「オンデマンドバスってなんだろう ～のるーとの便利な使い方～」 日の里地区を運行中のAI活用型オンデマンドバス「のるーと」の使い方をわかりやすく説明します。	都市再生課	0円	有	スマートフォンを持参すれば、アプリのダウンロードやお気に入り登録のお手伝いをします。
J7	「バスの乗り方教室」 宗像市内を走るふれあいバス、コミュニティバス、公共交通の乗り方・使い方をわかりやすく説明します。	都市再生課	0円	有	
J8	「空家・住まいの終活をしよう」 「住まいのこれからを考えよう」 空き家の現状や空き家管理・利活用に関するサービス等についてわかりやすく説明します。	都市再生課	0円	有	「住まいを考えるノート」を使ったワークショップを開催します。
J9	「持続可能な団地再生の取組み」 住民や学校、民間企業など、地域に関わるいろいろな人が考える「日の里の将来のための取組」について、「ひのさと48」の紹介を交えて説明します。	都市再生課	0円	有	
J10	「防災・減災の準備 ～とにかくなにかやってみよう～」 日本は災害が発生しやすい国土であるため、その対策や行動を起こす人が増加してきています。家庭で取り組むべき対策など災害に備えについて学びます。	緒方 文子 (日赤看護大)	2,000円	有	当日の講座内容は、参加者と相談の上、決定します。
J11	「都市計画の話」 土地の使い方や建物の建て方のルール、公共施設などについて定めた「都市計画」について説明します。	都市計画課	0円	有	
J12	「景観まちづくりの話」 歴史の積み重ねの中でつくられてきた、ふるさとの美しい景観を守るためのルールや取組みについて説明します。	都市計画課	0円	有	
J13	「雨に強いまちづくりの話」 大雨時の状況や対策の考え方、関連する情報などについて説明します。	都市計画課 雨水対策室	0円	有	

講座テーマ | 市の制度

No.	講座名・内容	担当者・団体	受講料	子どもメニュー	備考
K1	「宗像市の漁港と漁業の現状と施策」	農林水産課	0円		
K2	「宗像市の農業について」 宗像市で盛んに作られている作物の紹介や、日本の農業施策など、農業全般について説明します。	農林水産課	0円	有	小学生は高学年から対応できます。具体的な内容はご相談ください。
K3	「議会制度について」 議会の役割やしきみについて、分かりやすく説明します。	議事調査課	0円		
K4	「わかりやすい選挙のしくみ」 選挙制度全般について説明します。	総務課	0円	有	
K5	「宗像市のまちづくり」 総合計画の内容紹介を通して宗像市のまちづくりを解説します。また、統計の数字を用いて宗像市はどんなまちなのか分かりやすく説明します。	経営企画課	0円	有	事前打合わせをお願いします。
K6	「市のサイフの中味を知ろう」 市の財政事情（貯金・借金の状況など）や税金の使途などを、わかりやすく説明します。	財政課	0円	有	
K7	「男女共同参画ってなあに？」 男女共同参画ってなんだろう？という基本のキについてお伝えします。	男女共同参画推進課	0円	有 （小学校高学年以上）	
K8	「人権講座」 暮らしの中にあるさまざまな人権問題について学びます。	人権対策課	0円		
K9	「情報公開制度のしくみ」 制度の流れから運用状況について説明します。	総務課	0円		
K10	「監査（かんさ）早わかり」	監査委員事務局	0円		


ルックルック講座 申込書

令和 年 月 日

講座番号		講座名	
------	--	-----	--

団体名			
ふりがな		住所	
申込者			
電話番号		FAX	
Eメール			

開催目的			
希望日時 第3希望まで 必ず、ご記入 ください。	第1希望	令和 年 月 日 () 曜日 時 分 ~ 時 分	
	第2希望	令和 年 月 日 () 曜日 時 分 ~ 時 分	
	第3希望	令和 年 月 日 () 曜日 時 分 ~ 時 分	
会場		参加人数	人
その他 要望や参加者 の特徴など			

申込み 問合せ先	<p>宗像市役所 地域教育連携室 小中一貫コミュニティ・スクール係</p> <p>〒811-3492 宗像市東郷1-1-1</p> <p>電話0940-36-1169 FAX 0940-37-1525</p> <p>メール:tkr@city.munakata.lg.jp</p> <p>※件名に「ルックルック講座宛」と記入してください。</p>	
-------------	--	---

QRコードから申し込みも可能です！

※ お申込みは、上QRコード、または、本用紙を直接窓口を持参、郵送、FAX、メールでお願いします。

※ 講師の都合により、必ずしもご希望に添えない場合があります。ご了承ください。

※講座内容は随時更新することがあります。

最新の情報は市ホームページ <http://www.city.munakata.lg.jp>でご確認ください。