

# 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

令和4年4月15日版

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175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

麻

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。

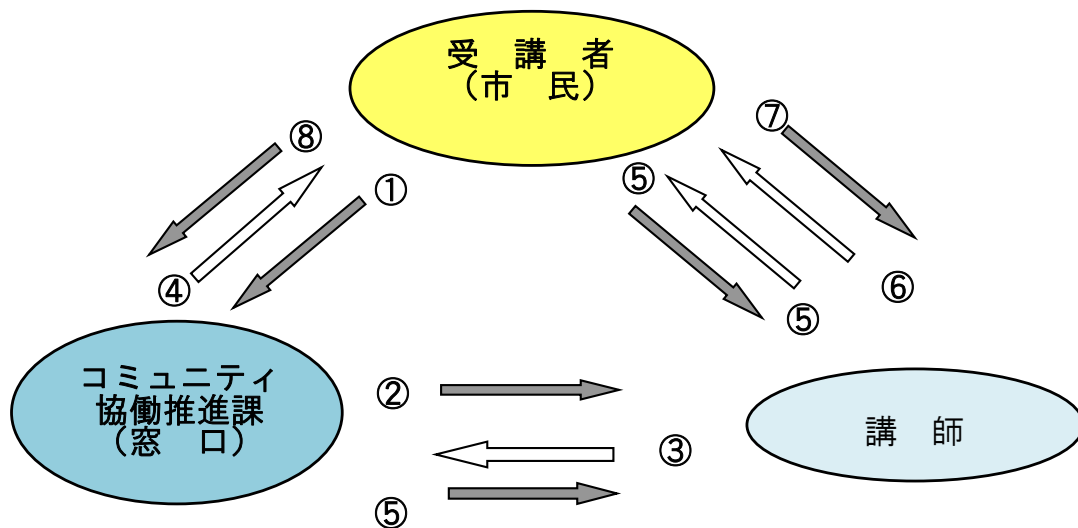
市の知的資源である各大学をはじめ、市内の市民活動団体や企業の専門的な知識や技術、様々な取り組みなど、バラエティ豊かな講座を取り揃えています。  
講座内容は随時更新することがあります。

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 <a href="http://kouryuukan.com">http://kouryuukan.com</a> 市ホームページ <a href="http://www.city.munakata.lg.jp">http://www.city.munakata.lg.jp</a> 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 宗像市役所内 コミュニティ協働推進課 政策係 ② 郵送 〒811-3492 宗像市東郷1-1-1 コミュニティ協働推進課 政策係 ③ FAX 0940-36-0270 ④ Eメール <a href="mailto:komyunit@city.munakata.fukuoka.jp">komyunit@city.munakata.fukuoka.jp</a>
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、年1回までとします。

## 「ルックルック講座」受講の流れ



- ① 受講者がコミュニティ協働推進課に申込み(直接持参、郵送、FAX、Eメール)
- ② コミュニティ協働推進課が講師に依頼
- ③ 講師がコミュニティ協働推進課に実施の可否を連絡
- ④ コミュニティ協働推進課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 受講者がコミュニティ協働推進課に、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、コミュニティ協働推進課まで再度、日程調整またはメニューの変更を依頼してください。

	利用のしかた	2
	受講の流れ	3
	目次	4

A 1 - 20	健康	5 ~ 7
----------	----	-------

B 1 - 35	福祉・介護	8 ~ 12
----------	-------	--------

C 1 - 10	年金・保険・税	13
----------	---------	----

D 1 - 12	医療	14 ~ 15
----------	----	---------

E 1 - 22	食育・食事	16 ~ 18
----------	-------	---------

F 1 - 24	子育て・教育	19 ~ 21
----------	--------	---------

G 1 - 9	環境	21 ~ 22
---------	----	---------

H 1 - 4	歴史	22
---------	----	----

I 1 - 18	趣味・教養	23 ~ 24
----------	-------	---------

J 1 - 7	まちづくり	25
---------	-------	----

K 1 - 15	市の制度	25 ~ 26
----------	------	---------

	ルックルック講座 申込書	27
--	--------------	----

## 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	「人工透析についての基礎的知識」 人工透析に関する基礎的な知識について学習します。	中村 光江 (日赤看護大)	2,000円		PC、プロジェクター、スクリーンが必要 10～50人程度
A4	「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)	
A5	「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		
A6	「認知症予防」～体験編～ ①音楽を使った認知症予防 ②楽しく脳トレ体験 ③おりがみを使ったレクリエーション 他	みぢか ネットワーク	2,000円		
A7	「輝きのある日々への身体づくり」 普段の生活での注意点や、転倒予防、体の変化についての説明と自宅でもできる体操方法を一緒に行います。	通所介護ライズ	2,000円		動きやすい服装で参加

## 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	「ゆがみを正すストレッチ」 ゆがみを正すためのストレッチ&簡単トレーニング	株式会社 グローバルアリーナ	2,000円		グローバルアリーナの研修室で開催。30人まで 室内シューズ、トレーニングウェア(ジーンズ不可)、タオル、飲料水、ヨガマット等  出張の相談に応じます。
A9	「高齢者のためのいきいき運動教室」 遊びなどを取り入れながら安全に楽しく体を動かしましょう。	株式会社 グローバルアリーナ	2,000円		
A10	「ノルディック・ウォークで健康づくり」 ノルディック・ウォークについての解説後、実践ウォーキングを行います。	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
A11	「あなたのからだを守る健康講座」 健康診断の結果からわかる身体の状態と生活習慣病予防のヒントを学習します。	健康課	0円		
A12	「健康づくりのすすめ ~若さと元気をチェック」 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。	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
A13	「尿トラブルを予防しよう(男性編/女性編)」 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。 男性編、女性編のどちらかを選択してください。	西村 和美 (日赤看護大)	2,000円		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。  会場の手配が難しい場合は相談に応じます。  10~12人まで。
A14	「肩・腰・膝をまもって いつまでも元気に動こう」 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。	宗像水光会 総合病院	0円		プロジェクター、スクリーンが必要。  動きやすい服装と靴下で参加してください。  10~20人まで。

## 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
A15	<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>
A16	<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>【受講者準備物】 スプーン、ストロー、空のペットボトル、紙コップ(それぞれ人数分) プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード</p> <p>10~20人まで。</p>
A17	<p>「双極性障害を学び語り合しましょう」</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>
A18	<p>「一緒に楽しく認知症予防」</p> <p>たのけん(楽しく健康にと願いを込めて作られたボードゲーム)を使って、脳を活性化させることを目指します。</p>	緒方 文子 (日赤看護大)	2,000円		10人程度。
A19	<p>「『エンド・オブ・ライフ』について考えましょう」 ～あなたの人生を実りあるものに～</p> <p>人生の集大成の時期を自分らしく生きていくために、自身のエンド・オブ・ライフをどのように生きていくのか、あるいはそこに向かって自分の大切な人たちとどのような話をしていけばよいかを考えます。</p>	中村 光江 (日赤看護大)	2,000円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要です。</p> <p>* 対象者は、高校生以上です。</p>
A20	<p>「『声なき叫び』を見逃さないで」 ～暴力・虐待をなくすために～</p> <p>暴力・虐待が健康に及ぼす影響について、またこのような健康被害をなくすため、各自が考えなければならないことについて、事例や他国の取り組みを紹介します。</p>	柳井 圭子 (日赤看護大)	2,000円		<p>プロジェクター、スクリーンが必要です。</p> <p>* 対象者は、高校生以上です。</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
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	「自分らしく生きるために」 これからの備えとして任意後見、成年後見の仕組みや申請費用について学びます。	みぢか ネットワーク	2,000円		
B7	「知っ得！！介護サービスあれこれ」 介護保険全般の説明や宗像市内における様々なサービスについて分かりやすく紹介します。 内容はご要望に応じます。	みぢか ネットワーク	2,000円		
B8	「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。



## 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>「元気はつらつ運動！」</p> <p>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。</p>	宗像ユリックス アクアドーム	2,000円		<p>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</p> <p>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。)</p>
B10	<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>
B11	<p>「社協ってなに？どんなところ？」</p> <p>・社会福祉協議会とは ・福祉の里ともに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>
B12	<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>
B13	<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>
B14	<p>「地域の助け合い・支え合いを考える」 ～ご近所支え合いマップづくり入門～</p> <p>災害時等いざという時、ご近所で助け合うには普段からの交流を深めておくことが大切です。そこで「ご近所支え合いマップ」という手法を使って、地域の福祉課題や課題解決に向けた取り組みについて、地域のみなさんと一緒に考えていきます。</p>	社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会	0円		<p>ホワイトボードまたは黒板が必要</p> <p>10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>
B15	<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>

## 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
B16	<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>	<p>社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会</p>	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>
B17	<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>	<p>社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会</p>	0円	<p>有 (幼児～中学生、要保護者同伴)</p>	<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>
B18	<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ないか？</p>	<p>社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会</p>	0円	<p>有 (小学校高学年～高校生)</p>	<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>
B19	<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>	<p>社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会</p>	0円	<p>有 (小学校高学年～高校生)</p>	<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>
B20	<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>	<p>社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会</p>	0円	<p>有 (小学校高学年～高校生)</p>	<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>
B21	<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>	<p>社会福祉法人 宗像市 社会福祉協議会</p>	0円	<p>有 (小学校高学年～高校生)</p>	<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
B22	「認知症のこと、認知症を持つ人のことを知ろう」 認知症と認知症を持つ人を正しく理解し、認知症の人への支援について考えます。	西村 和美 (日赤看護大)	2,000円	有 (小学生以上)	プロジェクターを映すスクリーンまたは白い壁が必要 10～30人程度
B23	「介護する人・される人が安楽な介助方法」 介助する人も介助される人もどちらにも安楽なベッドから車いすへの移動やトイレへの移動などの介助方法を学びます。	西村 和美 (日赤看護大)	2,000円	有 (高校生以上)	動きやすい服装と靴下で参加してください。 10～20人程度
B24	「高齢者の福祉サービス」 ～安心して暮らせる長寿社会を目指して～ 介護保険以外の宗像市の高齢者サービスについて説明します。	高齢者支援課	0円		
B25	「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。	福祉課	0円		
B26	「私たちの介護保険」 ～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		
B27	「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「オレンジリング」が渡されます。	地域包括支援センター	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
B28	「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		
B29	「地域包括ケアシステム構築の実現に向けて」 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目前に、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		

## 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
B30	<p>「高齢者の社会参加はいいことばかり」</p> <p>超高齢社会における高齢者の「社会参加」、「地域社会とのつながり」の大切さを社会保障制度などにもふれながらお話しします。</p>	<p>中川 茂 (元西日本新聞論説委員長)</p>	2,000円		<p>講座内容の詳細については、相談に応じます。</p> <p>PC(パワーポイント)使用の場合有り。相談に応じます。</p> <p>受講者数により講義資料を受講者に印刷していただく場合があります。</p>
B31	<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>	<p>地域包括支援センター</p>	0円		
B32	<p>「胃ろうをつくるか否か、あなたの決定を支援します」</p> <p>高齢の方やその家族が、胃ろうを作るか否かを納得して決めるためのポイントを学びます。</p>	<p>倉岡 有美子 (日赤看護大)</p>	2,000円		<p>筆記用具が必要。</p> <p>10～30人まで。</p>
B33	<p>「持ち上げない、抱え上げない 介護方法」</p> <p>介護する人、介護される人のどちらも安楽な介護方法を学びます。</p>	<p>西村 和美 (日赤看護大)</p>	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>
B34	<p>「もう家で転ばない！ 福祉用具や手すりですぐ快適生活」</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、その解決策をアドバイスします。</p>	<p>宗像水光会 総合病院</p>	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>
B35	<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>	<p>宗像水光会 総合病院</p>	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>

## 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」	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		

## 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>「在宅医療のすすめ」</p> <p>住み慣れた地域で最後まで安心して暮らし続けるための手がかりを一緒に考えてみませんか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域包括支援センター</li> <li>・宗像医師会 在宅医療連携拠点 事業室 (むーみんネット)</li> </ul>	0円		DVDプレーヤー、スピーカー、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。
D5	<p>「床ずれって何？」</p> <p>床ずれ(褥瘡)はなぜできるのか、どうすると予防できるのかをお話します。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		プロジェクター、スクリーンが必要。 ※お子様連れでの参加も可能です。
D6	<p>「くすりの基礎知識」</p> <p>くすりの基礎についてお話しし、くすりに関する疑問点にお答えします。また、くすりの飲ませ方・飲み合わせ・管理の工夫・おくすり手帳・かかりつけのことなど、ご興味のあるテーマについて薬剤師がお話します。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		プロジェクター、スクリーンが必要。 10～20人まで。



## 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
D7	<p>「血液検査結果の見方と基準値」</p> <p>一般的に病院で行われる血液検査について、基準値や考え方をご説明します。</p> <p>※あくまでも血液検査の見方となります。診断や治療に関わることは説明が出来かねます。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		筆記用具が必要。
D8	<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>
D9	<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います。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>
D10	<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>
D11	<p>「楽しく正しく知りたい！糖尿病」</p> <p>近年若い世代から高齢者まで増えている糖尿病について、楽しく知ること、発症予防、早期治療などの正しい知識を学びます。</p>	宗像水光会 総合病院	0円		プロジェクター、スクリーンが必要。(なくても実施可能)
D12	<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を学びます。</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>



## 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	「旬の野菜が食べたい、食べさせたい」 旬の野菜は安くて栄養価が高だけでなく、とってもおいしい。その魅力を生かした食生活を送るための情報を提供します。	秋永 優子 (福岡教育大)	2,000円		
E2	「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
E3	「知っておきたい一日の食事量」 過食をさける食事について。	レストラン・アステイ (日赤看護大内)	2,000円		
E4	「高齢になったらここに気をつけよう」 いつまでもハツラツ健康生活について。	レストラン・アステイ (日赤看護大内)	2,000円		原則、土曜日開催 (大学春期・夏期休暇中は 平日開催可)
E5	「血液サラサラをめざして」 食材の選び方について。	レストラン・アステイ (日赤看護大内)	2,000円		開催場所は大学内 レストラン・アステイ 食材費として 1人 500円(税別)
E6	「糖尿病予備軍にならないために」 自覚できる早分かり術。	レストラン・アステイ (日赤看護大内)	2,000円		30人以上
E7	「糖尿病の人の外食の摂り方」 気をつけたら外食だって怖くない。	レストラン・アステイ (日赤看護大内)	2,000円		
E8	「テンペ(大豆発酵食品)でLet's健康生活」 大豆の生長やテンペの作り方について、パネルなどを使って講義形式で分かりやすく解説します。	JAむなかたアグレス テンペ大豆加工 グループ	0円	有 (要保護者 同伴)	10～30人程度 調理実習なしの講義のみ ●子ども:無料 (テンペを使ったお菓子の試 食つき) ●大人:別途1人300円が 必要 (エコ石鹸、テンペを使った 料理の試食つき) 会場としてJAむなかた池野 支店会議室を使用可(使用 料無料)、事前にJAむなか た本店に要予約。
E9	「テンペ(大豆発酵食品)でLet'sクッキング」 テンペを使った料理教室を行います。内容は相談に応じます。	JAむなかたアグレス テンペ大豆加工 グループ	0円	有 (要保護者 同伴)	20人程度 エプロン、三角巾持参 別途材料費が必要(メ ニューと料金は要相談) 会場としてJAむなかた本店 調理室を使用可(使用料無 料)、事前にJAむなかた本 店に要予約。

## 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
E10	<p>「宗像のお魚をさばいて、食べて知ろう！」</p> <p>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。</p>	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)	<p>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。</p> <p>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。)</p>
E11	<p>「らくらくクッキング」</p> <p>地域の旬の食材を使い、体に優しく、お手軽な料理の調理実演、試食を行います。</p>	九州電力(株)福岡営業所	0円	有 (小学生～高校生)	<p>10人程度 エプロン持参 平日10:00～11:30のみ開催</p> <p>IH器具を使用するため、会場はメイトム宗像結工房(午前中)に限る。事前に予約の上、申込み(メイトム宗像36-0202)。</p>
E12	<p>「知りたい！食と栄養ミニ講座」</p> <p>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 <a href="http://yurix.munakata.com/kaiin/kaiin_04.html#cooking">http://yurix.munakata.com/kaiin/kaiin_04.html#cooking</a>)を閲覧の上、申込時に2～3テーマを選択。</p>	宗像ユリックスアクアドーム	2,000円		<p>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 <a href="http://yurix.munakata.com/sisetu/sisetu_aquadome.html">http://yurix.munakata.com/sisetu/sisetu_aquadome.html</a>)</p> <p>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。)</p>
E13	<p>「家庭に活用！栄養料理教室」</p> <p>アクアドーム管理栄養士による栄養講座と、その内容に合わせた献立、レシピをご紹介します。 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 <a href="http://yurix.munakata.com/kaiin/kaiin_04.html#cooking">http://yurix.munakata.com/kaiin/kaiin_04.html#cooking</a>)を閲覧の上、申込時に1テーマを選択。</p>	宗像ユリックスアクアドーム	2,000円		<p>エプロン、三角巾、筆記用具を持参 食材費として別途1人700円 10:00～12:00又は14:00～16:00 実施日程については、施設の休館日や予約状況により要相談</p> <p>開催場所は、アイランドキッチンを備えた施設(メイトム宗像又は市内各地区コミュニティ・センター)に限る。事前に予約の上、申込み。会場使用料は受講者負担。</p>
E14	<p>「乳幼児期の食育」</p> <p>離乳期から幼児期の子どもの食べる力を育むための講座です。</p>	子ども家庭課	0円	有	

## 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
E15	「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		
E16	「学齢期(小中学生)の食育」 学齢期の子どもを食べる力を育むための講座です。児童生徒向けの食育講座も相談に応じます。	学校管理課	0円	有	
E17	「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。
E18	「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。
E19	「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。
E20	「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。
E21	「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。
E22	「踊る食育ペットボトル・ピザ」 ピザ生地をペットボトルで発酵させ、手作りダンボールオーブンでピザを焼く楽しい教室です。食育・防災の両面から楽しく学べます。	あそびの達人教室	2,000円	有	材料費 1人1,000円 調理室が必要

## 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)との付き合い方、お金との付き合い方について、子どもと一緒に考え、楽しむための向き合い方を体験的に学びます。	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が必要 ※プロジェクターが無い場合は講師が準備 10~40人まで
F2	「テクノロジーを学習にいかす」 学習の基本である「読むこと」や「書くこと」を、タブレットを使い補うことができます。アプリのデモや紹介も行います。	納富 恵子 (福岡教育大)	2,000円		
F3	「学びのユニバーサルデザイン(UDL)について学ぼう」 「学び」に苦戦する子どもたちの、「やる気」のスイッチを押しにはどうしたらよいのでしょうか。みんなで考えてみましょう。	納富 恵子 (福岡教育大)	2,000円		
F4	「知って安心、孫育て、子育てのコツ」 子育ての中で、予測のつかない子どもの行動に驚くことが多いと思います。年齢に応じた子どもの危険やその対応について知っておくことで、子育てだけでなく孫育ても安心です。	大重 育美 (日赤看護大)	2,000円		プロジェクター、PCが必要 10~15人程度
F5	「他では聞けない! 保育園や家庭で起こりやすい子どもの事故」(感染症を含む) 保育園や家庭で起こりやすい事故(感染症を含む)について、年齢別、季節別にご紹介します。	大重 育美 (日赤看護大)	2,000円		プロジェクター、PCが必要 10~15人程度
F6	「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
F7	「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		
F8	「いのちかがやくプロジェクト」特別編 自然体験、農業体験、ものづくりなど様々なプログラムを必要に応じ企画します。	特定非営利活動法人 メイクハッピー & ピース	2,000円	有 (要保護者同伴)	別途材料費がかかる場合があります。 内容は申込者と相談
F9	「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
F10	「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)	
F11	「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
F12	「はじめの はじめの いっぱ プログラム」体験版 生後2～4ヶ月の第一子を持つ母親と赤ちゃんのための プログラムです。 ベビーマッサージやあやしたなどが体験できます。	子ども支援ネットワーク With Wind	2,000円		
F13	「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。
F14	「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
F15	「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
F16	「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？	子ども支援課	0円		
F17	「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しましょう。	子ども家庭課	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
F18	「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		
F19	「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。	教育政策課	0円		
F20	「子どもの権利と大人の役割」 ～宗像市子ども基本条例が目指すもの～ 「宗像市子ども基本条例」について、その考え方などを解説します。	子ども育成課	0円		
F21	「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。	子ども育成課	0円	有	
F22	「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。	子ども育成課	0円	有	
F23	「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。
F24	「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)。

## 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	「家庭の省エネが地球を守る」 ～ひとりひとりの省エネが大きな省エネに～ エネルギーを効率的に使い、省エネ型ライフスタイルを実践し、年々進行する深刻な地球温暖化を防ぐため、現状を認識するための講座	葉山ヘルスケア・ 省エネ共和国	2,000円	有	プロジェクター、スクリーンが必要 ※準備できない場合は、講師が準備
G2	「CO <sub>2</sub> ・家計費のダイエットしませんか！」 ・わが家のエコライフ実践50例の紹介 ・子ども版・大人版環境家計簿の学習会 ・フォロー講座開催・エコカー工作及びエコ学習	エコライフ市民の会	2,000円	有	プロジェクター、スクリーンが必要 ※無い場合は、講師が準備



## 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
G3	「環境講座」 ・紙芝居 ・入浴剤(バスボム)作り ・エコクッキング ・カルタで学ぶ環境問題	宗像コンシューマー・ネットワーク	2,000円	有 (幼児から)	牛乳パック持参
G4	「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	
G5	「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		
G6	「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	
G7	「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	
G8	「エコ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 (釣川水系生活排水対策協議会)	0円	有 (小学4年生以上、要保護者同伴)	託児あり
G9	「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。	環境課脱炭素社会推進室	0円	有 (小学4年生以上)	

## 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
H2	「宗像地域の歴史を学ぶ」 宗像地域の歴史について映像・体験などを交えながら学びます。	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。 ※古代体験学習などを希望の場合は、実費負担していただく場合があります。
H3	「『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	現地の見学は行わない、講義形式です。
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
11	「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
12	「家庭科講座：くらしの管理術編」 時間やお金の使い方、ものの管理を振り返る実践的な活動を通して、くらしの力を磨きましょう。	貴志 倫子 (福岡教育大)	2,000円	有 (小学4年 生以上)	
13	「教師をめざす人たちへの教職ガイダンス」 教師をめざす中学生・高校生の疑問に答えます。	鈴木 邦治 (福岡教育大)	2,000円	有 (中学生~ 高校生)	
14	「やわらかい『教育学』入門」 学校や教室のかたち、学校のトイレ、学校掃除などのなにげなく見ている学校のモノやコトから教育の世界のふしぎを発見しよう！	鈴木 邦治 (福岡教育大)	2,000円	有 (小学生~ 中学生)	
15	「ヴァイオリンを知る」 約400年の歴史を持つヴァイオリンがどのような楽器であるか、講師の演奏を交えながら説明します。	原田 大志 (福岡教育大)	2,000円	有 (小学1年 生以上)	
16	「適正な発声法と歌唱法を学ぼう！」 声楽の呼吸法及び適正な発声法(口・喉の開け方・歌う姿勢・声の支え・共鳴など)を楽しく学習します。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学びましょう！	橋本 エリ子 (福岡教育大)	2,000円		10人程度 原則、福岡教育大学音楽教 棟で実施 プロジェクター・スクリーン・ AV機器・ピアノ等必要なも のの準備が可能であれば、 相談の上、出前講座実施も 可
17	「日本歌曲や唱歌を みんなで楽しく歌おう♪」 「赤とんぼ」「この道」「からたちの花」「夏の思い出」の詩の内容を深く味わい、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。 (楽譜を申込者にてご準備ください。)	橋本 エリ子 (福岡教育大)	2,000円		
18	「ペットボトル・ピザ」 ピザ生地をペットボトルで発酵させ、ダンボールオープンでピザを焼く楽しい教室です。	あそびの達人教室	2,000円	有	材料費 1人1,000円 調理室が必要
19	「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
I 10	「人権教室」 人権に関するワークショップや授業を通して自他の人権を尊重することを学びます。	人権対策課	0円	有	対象：学校、子ども会、学童保育等
I 11	「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バ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
I 12	「作って飛ばそう！良く飛ぶ折り紙ヒコーキ教室」 A4サイズの用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
I 13	「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)	
I 14	「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)
I 15	「科学技術の歴史」 現在の科学技術の問題を理解するためには、科学という知識体系や科学者の活動を歴史的に振り返る必要があります。近代科学技術が形成された西洋の社会や文化などを通じ、科学技術のあり方について考えてみましょう。	菊地原 洋平 (九州工業大学非常勤講師)	2,000円	有 (小学校高学年、要保護者同伴)	PC(パワーポイント)、プロジェクター、スクリーンが必要 10～100人程度
I 16	「記者体験論」 元新聞記者が自身の体験を踏まえ、社会情勢、地域経済、外交について語ります。 主なテーマ ・九州、福岡の経済社会や地域活性化 ・日中関係、アジア交流 ・メディア論	中川 茂 (元西日本新聞論説委員長)	2,000円		講座内容の詳細については、相談に応じます。 受講者数により講義資料を受講者に印刷していただく場合があります。
I 17	「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。 ・凧 ・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(凧作り) ・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
I 18	「親子でプログラミングをしよう」 ～ロボブロックの演習を通して～ ・ロボブロック(ペッパーのプログラミングソフト)でプログラミングの基礎の演習をします。 ・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。

## 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	広報(PR)カアップ講座 ～基本編～ 紙媒体からインターネットを活用したもので様々なPR手法があります。何が最適なのか団体に合わせて考えます。	PENTAGON	2,000円		プロジェクターが必要
J2	広報(PR)カアップ講座 ～実践編～ 基本編をふまえ、団体広報力を上げるために実際に広報物を作ります。	PENTAGON	2,000円		プロジェクターが必要
J3	「悪質商法にご注意！ 最近の被害の手口と防止対策」 悪質商法による被害を未然に防ぐための消費生活講座	消費生活センター	0円		
J4	「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～ 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。	コミュニティ協働推進課	0円		
J5	「宗像市のコミュニティづくり」 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。	コミュニティ協働推進課	0円	有	
J6	「わが家・わがまちの防災」 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。	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。
J7	「応援します。PTAや地域の広報紙づくり」	秘書政策課	0円		

## 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」	水産振興課	0円		
K2	「宗像市の農業について」 宗像市で作られている作物についての説明や農業施策の内容など、農業全般について説明します。(具体的な内容は相談に応じます)	農業振興課	0円	有	
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		

## 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
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	「市役所のしくみ」	人事課	0円	有	
K6	「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わ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。
K7	「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	
K8	「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)	
K9	「人権講座」 人権に関する講話・演習を通して自他の人権を尊重することについて考えます。	人権対策課	0円		対象:社会教育団体、企業事業所、サークル等
K10	「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	
K11	「景観まちづくりの話」 歴史の積み重ねの中でつられてきた、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	
K12	「公園の話」～維持と管理について～ 市内182公園施設の維持と管理について、現状とこれからをわかりやすく説明します。	維持管理課	0円	有	
K13	「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		
K14	「社会保障・税番号制度について」 社会保障・税番号制度の概要や、個人情報保護への対策などを簡単に説明します。	総務課 情報化推進係	0円		
K15	「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	宗像市役所内 コミュニティ協働推進課 政策係 〒811-3492 宗像市東郷1-1-1 電話0940-36-5394 FAX 0940-36-0270 メール komyunit@city.munakata.fukuoka.jp ※件名に「ルックルック講座宛」と記入してください。
-------------	--

- ※ お申込みは、直接窓口に持参、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。