

# 令和6年度生涯学習出前講座

## 「でまえ・いっしょ」



市職員や市民ボランティアが、講師として皆様のもとへ出向いて、講座を開く制度です。皆様の学習活動にぜひお役立てください！



- 【講座内容】 市職員による63講座、市民ボランティア講師による22講座の、計85講座を用意
- 【対象】 市内在住・在勤・在学の概ね10人以上のグループ
- 【開催日時】 月曜日～金曜日 午前9時～午後9時（土日祝日・年末年始は除く）  
原則1講座につき1時間程度 ※上記日程で都合がつかない場合は、ご相談ください。
- 【会場】 市内(公民館・集会所・学校等) ※会場の確保・当日の進行は、**申込者側**で行ってください。
- 【講師料】 無料 ※市民ボランティア講師の講座には、一部実費（教材費等）が必要な場合があります。
- 【申込方法】 希望日の20日前までに「講師派遣申込書」を生涯学習課へ提出してください。  
「講師派遣申込書」は、生涯学習課や市役所の案内等で配布しています。  
また、市ホームページからダウンロードもできます。“出前講座”で検索してください。
- 【その他】 営利目的・要望・個別相談など、出前講座の趣旨に合わない場合は、実施できません。  
また、感染症拡大・災害等の社会情勢によっては、申し込みを受け付けた場合でも実施をお断りする可能性がございます。

【申し込み・問い合わせ】 館山市教育委員会教育部 生涯学習課 社教文化係  
〒294-0045 館山市北条740-1 館山市コミュニティセンター内  
TEL : 0470-22-3698 FAX : 0470-22-6560 メール: shakyobunka@city.tateyama.chiba.jp



### 【市職員による出前講座メニュー】

★は、小・中学校でも利用できます。

| 分類 | No | 講座名                | 担当課                | 内容  |
|----|----|--------------------|--------------------|---|
| 市政 | 1  | 館山市総合計画<br>総合戦略の概要 | 企画課<br>22-3163     | 館山市が目指すこれからのまちづくり   |
|    | 2  | ★SDGsについて          |                    | SDGsの概要についてお話しします。  |
|    | 3  | 館山市の財政状況           | 行革財政課<br>22-3291   | 財政の仕組みや今後の財政予測、行財政改革の取組についてお話しします。  |
|    | 4  | 市民協働とは             | 市民協働課<br>22-3142   | 市民協働についてお話しします。   |
|    | 5  | ★館山市広報について         | 秘書広報課<br>22-3121   | 広報紙やホームページ、SNSなどを使った館山市広報の“あれ・これ”を説明します。  |
|    | 6  | ★わかりやすい<br>税のはなし   | 税務課<br>22-3262     | 市税の概要をわかりやすくお話しします。   |
|    | 7  | よくわかる！マイナンバー       | 市民課<br>29-5404     | マイナンバーの制度やマイナンバーカードについてお話しします。<br> |
|    | 8  | 情報公開制度とは           | 総務課<br>22-3218     | 情報公開制度のしくみを学びます。  |
|    | 9  | 個人情報保護制度とは         |                    | 市が取扱う個人情報の保護についてお話しします。   |
|    | 10 | ★たいせつな選挙           | 選挙管理委員会<br>22-3523 | 18才になったら選挙権、あなたの一票を。やさしい選挙の話<br>   |
|    | 11 | ★監査制度のあらまし         | 監査事務局<br>22-3542   | 市の監査制度についてお話しします。   |

| 分類  | No                | 講座名                        | 担当課               | 内容  |
|-----|-------------------|----------------------------|-------------------|---|
| 市政  | 12                | ★議会って？                     | 議会事務局<br>22-3527  | 議会のしくみ、議場の見学など  |
|     | 13                | 議会の傍聴                      |                   | 定例議会の傍聴(定員あり)   |
| 防災  | 14                | ★防災講座                      | 危機管理課<br>22-3442  | いざという時のために。<br>自分たちの命は自分たちで守る！                                |
|     | 15                | 災害に備える<br>「心と体の健康管理」       | 健康課<br>23-3113    | 災害に負けない健康づくり『自助』のアドバイス！<br>※自助:3日間自力で生き延びる力                   |
| 消防  | 16                | ★防火対策講座                    | 館山消防署<br>22-2903  | 通報、初期消火、避難訓練の方法を学びます。   |
|     | 17                | ★住宅防火のおはなし                 |                   | 住宅用火災警報器の設置、取り扱いについて。<br>火災に対しての奏功事例を知ろう！                     |
| 救急  | 18                | 救急講習                       |                   | 身近に起こるケガに対して、応急手当の方法を講習                                       |
| 健康  | 19                | 健康づくり講座                    | 健康課<br>23-3113    | 年齢とともに変化する体と心について知り、健康管理や<br>介護予防の実践ができるようにしましょう。             |
|     | 20                | 生活習慣病予防講座                  |                   | 小児を含む生活習慣病予防についての情報提供をします。                                    |
|     | 21                | 各種健診のはなし                   |                   | 特定健診・後期高齢者健診・各種がん検診等の意義と内容を<br>知り、健康管理に役立てましょう。               |
|     | 22                | ★楽しく踊ろう<br>「ダッペエ体操」        |                   | 「ダッペエ体操」を覚えて、楽しく踊りましょう。<br>※ダッペエは原則参加しません。                    |
|     | 23                | すくすく子育て講座                  |                   | 新米ママ！乳児の発育、発達、<br>栄養等について学びましょう。                              |
| 福祉  | 24                | 子育て支援                      | こども課<br>22-3496   | あなたの子育てをバックアップ！   |
|     | 25                | ★食育講座                      |                   | 子どもから高齢者まで、食育について学びましょう。                                      |
|     | 26                | エッセンス・オブ・<br>保育園・幼稚園・学童クラブ |                   | 子育て世代に館山市保育施設等のエッセンスを伝授<br>(申込受付時期に合わせ、夏頃までの開催)               |
|     | 27                | 障がい者の福祉サービス                | 社会福祉課<br>22-3492  | 障がい者の福祉制度やサービスについて学びます。                                       |
|     | 28                | ★認知症サポーター<br>養成講座          | 高齢者福祉課<br>29-5386 | 認知症を正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の方や<br>その家族を支援する「認知症サポーター」になろう！        |
|     | 29                | 地域包括ケアシステム<br>について         |                   | 高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしが出来る地域づ<br>くりについて、共に考え学びましょう。(共助・近助・通いの場) |
|     | 30                | まるごと支援について                 |                   | あらゆる相談を受け止め、支援につなげる。<br>館山市の「まるごと支援」の取り組みについてお話しします。          |
|     | 31                | 元気がでる体操教室とは？               |                   | 今の自分の体力を知り、健康でいるために何が必要なのか、<br>みんなで考えましょう。                    |
|     | 32                | 介護保険について                   | 高齢者福祉課<br>22-3489 | 高齢化が進む中、介護保険について学びましょう。要介護認定<br>の手続きや介護保険サービスの利用方法などお話しします。   |
|     | 33                | 国民健康保険講座                   | 市民課<br>22-3428    | 助け合う保険制度の目的と内容及び状況について<br>お話しします。                             |
|     | 34                | 国民年金講座                     | 市民課<br>22-3418    | 加入資格と給付、老後のために学びましょう。   |
| 35  | 後期高齢者<br>医療制度について | 後期高齢者医療制度の概要についてお話しします。    |                   |   |
| 生消費 | 36                | 悪質商法にご用心                   | 市民協働課<br>22-3142  | 架空請求、携帯電話・インターネットトラブル、悪質商法などに<br>ついて、わかりやすく説明します。             |
| 環境  | 37                | ★地球温暖化と<br>再生可能エネルギー       | 環境課<br>22-3352    | 地球温暖化(脱炭素)、再生可能エネルギーについて<br>学びます。                             |



| 分類    | No | 講座名                   | 担当課               | 内容   |
|-------|----|-----------------------|-------------------|--|
| 環境    | 38 | ★ごみの減量とリサイクル          | 環境課<br>22-3354    | 家庭でできるごみの減量、リサイクルの取り組みについてお話しします。                        |
|       | 39 | ★館山市のごみはどう処理するの？      | 環境センター<br>23-3033 | ごみの処理はどのようになっているの？<br>環境センターの見学                          |
|       | 40 | ★下水道のはなし              | 下水道室<br>22-3661   | 下水道のしくみ、役割とは？<br>鏡ヶ浦クリーンセンターの見学                          |
| 産業    | 41 | ★館山市の農業・水産業について       | 農水産課<br>22-3396   | 館山市の農業・水産業の様子<br>館山市の農産物・水産物について                         |
|       | 42 | ★館山市の伝統的工芸品(房州うちわ)    | 雇用商工課<br>22-3362  | 国指定の伝統工芸品「房州うちわ」についてお話しします。                              |
| 観光    | 43 | ★館山の観光について            | 観光みなど課<br>22-2544 | 館山の観光やマスコットキャラクター「ダッペエ」についてお話しします。                       |
| まちづくり | 44 | 都市計画とまちづくり            | 都市計画課<br>22-3640  | 都市計画、用途地域とは？<br>まちづくりの中で都市計画の果たす役割について                   |
|       | 45 | ★リノベーションとまちづくり        | 雇用商工課<br>22-3136  | 館山市が推進する「リノベーションまちづくり」の取組についてお話しします。                     |
|       | 46 | ★移住促進・ワーケーションについて     |                   | 館山市が推進する「移住促進・ワーケーション」の取組についてお話しします。                     |
|       | 47 | ★海辺のまちづくり             | 観光みなど課<br>28-5180 | 館山市が推進する「海辺のまちづくり」の取組についてお話しします。                         |
| 交通    | 48 | ★館山の公共交通について          | 企画課<br>22-3163    | 館山市の公共交通に関する現状・課題や、<br>鉄道・バス・タクシーの利用方法等についてお話しします。       |
|       | 49 | ★「うみ・みなど・ふね」          | 観光みなど課<br>22-3346 | 毎日のように目にしている「海・港・船」。海ってどんなところ？<br>船はなぜ浮かぶ？海に関する様々な疑問を解説。 |
| 教育    | 50 | ★教育委員会とはどんな仕事をするところ？  | 教育総務課<br>22-3685  | 教育委員会の役割と組織、取組や課題などについて説明します。                            |
|       | 51 | 館山市の学校教育について          | 教育総務課<br>22-3694  | 子ども達の「生きる力」を育むための様々な取組についてお話しします。                        |
|       | 52 | スポーツ施策の現状             | スポーツ課<br>22-3696  | スポーツ施策の現状や施設の使用方法などを説明します。                               |
|       | 53 | ★図書館のおはなし             | 図書館<br>22-0701    | 図書館での本の探し方やレファレンス、電子図書館や移動図書館など、図書館の使い方のあれこれについてお話しします。  |
|       | 54 | 初めてのスマートフォン講座         | 生涯学習課<br>22-3698  | スマートフォンの基本的な操作方法・災害等に備えるアプリやメールのインストール及び設定方法を学びます。       |
| 歴史    | 55 | ★地区の歴史を知りたい           | 博物館<br>23-5212    | 住んでいる地区の歴史をわかりやすくお話しします。                                 |
|       | 56 | ★ちょっと昔のくらしと道具         |                   | ちょっと昔のくらしの様子を、写真と道具で紹介します。                               |
|       | 57 | ★甲冑を着よう！(出張甲冑体験教室)    |                   | 戦国時代の甲冑の複製を着用しませんか？(着用は中学生以上) 当時の武具についての基礎知識もお話しします。     |
|       | 58 | ★八犬伝ってなに？<br>里見氏ってなに？ |                   | 八犬伝と里見氏の違いについてお話しします。                                    |
|       | 59 | ★関東大震災のはなし            |                   | 館山市内の関東大震災の被害や復旧についてお話しします。                              |
|       | 60 | ★文化財ってなに？             |                   | わたしたちの文化財をもっと知ろう！  |
| 歴史    | 61 | ★戦争遺跡のはなし             | 生涯学習課<br>22-3698  | 館山市内に所在する戦争遺跡についてお話しします。                                 |
| 特別    | 62 | 市長と語ろう                | 企画課<br>22-3163    | 市長自ら市政を語ります。   |
|       | 63 | ★あの人の話を聞きたい           | 生涯学習課<br>22-3698  | 市職員の話を知りたいな！メニューにはないけれど気になることがあれば、お気軽にご相談ください。           |



【 市民ボランティア講師による出前講座メニュー 】

★は、小・中学校でも利用できます。

| 分類 | No  | 講座名                        | 内 容  | 対 象              | 実費 |
|----|-----|----------------------------|--|------------------|----|
| 福祉 | 101 | ★手話 相互の交流を通して手話を学びましょう！    | 学校・施設等で手話指導にお伺いしています。(コミュニケーションの方法・手話歌等)                     | 特に問わない           |    |
|    | 102 | 【介護保険】通所系サービスを利用するには？      | 介護保険における「通所サービス(デイケア・デイサービス)」について、利用方法や特徴などお話しします。           | 高齢者              |    |
|    | 103 | 安心な生活をおくるための成年後見           | 成年後見制度の普及・啓発活動。NPO法人市民後見センターちば発行のテキストに添って、制度についての学習。         |                  |    |
| 知識 | 104 | ★星の観察                      | 天体望遠鏡での観察会。スライドやプロジェクターなど用いれば日中実施も可。プラネタリウムや海ほたるもできます。       | 特に問わない           |    |
|    | 105 | ★小惑星探査機はやぶさ・はやぶさ2          | 小惑星探査機はやぶさ、はやぶさ2、JAXAの飛ばしたロケットH2Aミュー5小惑星イトカワ、りゅうぐう探査機を使ってお話。 |                  |    |
|    | 106 | ★館山で見つかる化石・土器・石器の話         | 館山で見つかる化石・土器・石器についてお話しします。                                   |                  |    |
|    | 107 | わくわく幸せになっちゃう！おはなし          | いつもいい気分で、言葉・表情・思考しイメージする「幸せになっちゃう わくわく未来図」を描きます。             |                  |    |
|    | 108 | 「ストレス」を知り、ケアする方法を学びましょう    | 「ストレスとは何か？」を知らない人は多いと思います。簡単にケアする方法を学びましょう。                  | 中学生/高校生<br>成人    |    |
|    | 109 | ★初級中国語 会話中心の実用と実践          | 日本と中国では漢字の意味が違う。日常会話から首脳会談まで読みこなす、生まれも育ちも日本の中国人講師です。         | 小学生以上            |    |
|    | 110 | ★パーティー料理から 毎日の献立まで教えます     | パーティー料理から日々の総菜、節約料理術まで。財布と献立、料理のコツとテクニック、教えます。               | 小学5年生以上          |    |
|    | 111 | ★身につくかっこいい絵を描く知識と技法        | 「絵を描いてみたい」という方々に、一歩踏み出す機会を提供したい。仲間と共に描く喜びや絵の面白さ・初歩の技法など。     | 5歳以上             |    |
| 体験 | 112 | ★茶道                        | お茶の点て方や飲み方、作法の楽しみ方、茶道の歴史について、その他。                            | 特に問わない           | ○  |
|    | 113 | 「テーブル」で楽しむ茶道               | 椅子に腰かけてお茶の点て方や戴き方を体験   | 企業の研修等           | ○  |
|    | 114 | ★「やさしい詩吟」 体験して知る楽しさ！       | 童謡・民謡・和歌・短歌と、色々年代に合わせ 楽しいひと時をご一緒に！                           | 特に問わない           |    |
|    | 115 | 言葉あそび「折句(おりく)」 みんなで一緒に作ります | 出し合った5・7・5文字の言葉を組み合わせせて句を作る。<br>例)【ことば】 腰かばい 跳んだフリする バーチャルで  | 中学生以上<br>高齢者     |    |
|    | 116 | ★絵本の読み聞かせ・おはなし会            | 絵本・紙芝居など、参加型のおはなし会。歌や手遊びの追加など、内容は相談に応じます。                    | 小学生以下<br>高齢者/施設等 |    |
|    | 117 | ★つくって遊ぼう (紙ひこうき・紙工作など)     | 参加者の年齢・障害の度合い等、身体の状態を考え、廃材も取り入れつつ、楽しく参加できる内容を考えます。           |                  |    |
|    | 118 | ★楽しく遊ぼう (手遊び・歌など)          | 手遊びを加えたり歌ったり、時には歌舞伎の役者になったりして楽しみましょう！                        |                  |    |
|    | 119 | ★草月流生花                     | 四季の枝・花草等を生ける。花器・鉢・剣山持参。水を使う場合はふきタオル。                         | 小学生以上            | ○  |
|    | 120 | ★押絵初心者教室                   | 和紙押絵で、人形・花・動物等を製作しよう！  | 中学生以上            | ○  |
|    | 121 | ★『体にやさしい』料理・お菓子づくり教室       | たまご・白砂糖・乳製品を使わないお菓子作り<br>動物性食品を使わない雑穀・野菜中心のお料理教室             | 特に問わない           | ○  |
|    | 122 | ★パステルアート                   | 粉末にしたパステルを使い、指で絵を描きます。好きな色を自由に使い表現する、世界で1枚のメッセージアート。         |                  | ○  |

※市民ボランティア講師によるメニュー (No.101~122) につきましては、生涯学習課 (☎22-3698) へお問い合わせください。

※実費 → 資料代・材料費等が必要な講座です。(ボランティアのため、謝礼・交通費はかかりません)

みなさんの「知りたい」「学びたい」は見つかりましたか？ お気軽にご相談ください♪