

令和8年度出前講座一覧(情報メディア、早寝・早起き・朝ごはん)

通し 番号	講座 分野	番号	講座・事業名	内容・テーマ等	対応可能日時	所要時間	講師等	謝金・ 交通費等	主催	申込先	備考
1	・早寝・早起き 朝ごはん	1	親子クッキング (No.32)	親子で作るとおいしさが2倍！親子で食事を作る体験を通して、作る楽しさ・食べる おいしさを感じてみませんか？(材料費・メニュー：応相談。食材の購入は依頼者に 行っていただきます。)	平日	150分	北上市食生活 改善推進員協 議会	なし	北上市	右記北 上市 HP	
2		2	旬を食べよう 旬菜クッキング (No.33)	旬の食材を使った調理実習で、バランスのよい食事を作りましょう。(材料費・メ ニュー：応相談。食材の購入は依頼者に行ってください。)	平日	150分	北上市食生活 改善推進員協 議会	なし	北上市		
3		3	きたかみ郷土料理教室 (No.35)	地域の食文化を知って、昔懐かしいおやつなどを作ってみましょう。 (材料費・メニュー：応相談。食材の購入は依頼者に行ってください。)	平日	150分	北上市食生活 改善推進員協 議会	なし	北上市		
4		4	作ってみよう！食べてみよう！ いろいろな国のごはん (No.36)	さあ今日はどの国に行きましようか？いろんな国のごはんを食べながら世界旅行 の気分を味わってみましょう。※材料費1,500円～要相談	平日	150分 前後	田代 智子	なし	北上市		
5		5	食のなるほど発見セミナー (No.38)	食について新たな「気づき」を得ることで「健康な食生活」への関心を高めるプログラ ムです。毎日の過ごし方を見直すきっかけとして、是非ご活用ください！(全6種) ー食への好奇心、探求心を育むプログラム(4種)ー 各食品の歴史や成り立ち、栄養について学べるプログラムです。 ①神秘的食品「乳」 ②ヨーグルトのひみつ ③チーズを知りチーズを楽しむ ④チョコ レートの世界へようこそ！ ー健康サポートプログラム(2種)ー ⑤カラダは食べた物からできている 元気な人生100年のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」を実例と体験を交え考えま す。 ⑥命を守る“水”見直そう！水分補給 水分補給のコツ、食事からの水分摂取の重要性をお伝えします。 開催日：平日(月～金)、開催時間：10～19時、開催人数：25名以上(上限なし)※12 ～3月はオンラインセミナーとさせていただきます。	平日	45～90 分	株式会社明治 北日本支社	なし	北上市		
6		6	生活リズムをととのえよう (No.191)	乳幼児期からの生活リズムの大切さと早寝早起きの大切さについて、お話しします。 (平日のみ)	平日	45分	こども家庭セ ンター	なし	北上市		
7	セ ット メ ニ ュー	1	子どもの成長発達における生活 習慣と情報メディアとの関わり	生活習慣の乱れやネット・スマホの乱用が子どもの心身や学力に及ぼす影響について	原則として平日 ※休日・夜間につ いては要相談	60～90 分	日本赤十字社 岩手県支部	なし	日本赤十 字社岩手 県支部	0197-72-8303 (北上市生涯学習文化課)	
8	情 報 メ デ ィ ア と の 上 手 な 付 き 方	1	【学校教育支援】情報モラル学習 サポート	昨今の児童・生徒のスマホ環境を踏まえ、小学校低学年から中学生までゲームやディ スカッション、グループワークなど年齢に応じたカリキュラムを用意しております。親 子での参加をおすすめします。平日のみ対応します。※2026年11月以降で受講を 希望される場合は対応できない場合があります。(お早めにご相談ください)	平日	45分	ソフトバンク株 式会社 北海 道・東北地域 CSR部	なし	北上市	右記北 上市 HP	
9		2	上手なゲーム(ネット)との付き合 い方	ゲームやインターネットと上手に付き合うために、ゲーム(ネット)依存に関する基礎知 識を学び、適度な利用を目指しましょう。平日10時～17時に対応します。(その他の 日時については要相談)	平日(10～17 時)	60～90 分	国立病院機構 花巻病院	なし	北上市		
10		3	メディアとのつきあい方	メディアを子どもに見せすぎると言葉や対人関係がうまく育ちにくいともいわれてい ます。よい方法を一緒に考えましょう。※保護者向け(平日のみ)	平日	45分	こども家庭セ ンター	なし	北上市		
11		4	サイバーセキュリティカレッジ	当課で連携しているサイバー防犯ボランティア団体(盛岡大学、一関工業高等専門学 校)による情報モラル講話を主として活動しています。ボランティア団体の対応が難 しい場合のみ当課のみで対応とします。また、サイバーセキュリティ(不正アクセス、パ スワード管理などのインターネットに関する犯罪や対策に関するもの)の内容を主と して実施しております。(児童ポルノや少年の非行防止の内容を希望する場合は、警 察本部人身安全少年課や管轄の警察署等にお問い合わせ下さい。)	平日(～17:30)	30～80 分	岩手県警察本 部生活安全部 サイバー犯罪 対策課	なし	岩手県警		
12		5	情報モラル教室	講話では情報モラルのほか、闇バイト、薬物乱用の危険性等にも触れ、少年非行の防 止を呼びかけています。	平日(～17:30)	約50分	岩手県警察本 部生活安全部 人身安全少年 課	なし	岩手県警		

令和8年度出前講座一覧(情報メディア、早寝・早起き・朝ごはん)

13	合 い 方	6	情報メディア出前講座	コミュニケーション・トラブル、長時間利用(依存)による影響、情報発信の危険性／加害・犯罪への加担、犯罪等被害、ペアレンタルコントロール	平日(～17:30) 夜間(17:30～) 土日祝	50～70 分	岩手県立生涯 学習推進セン ター	旅費交通費 負担あり	岩手県	0197-72-8303 (北上市生涯学習文化課)
14		7	情報メディア出前講座	長時間利用やいじめといった「青少年のネット利用の現状とトラブルや危険性」及びルールづくりといった「家庭で取り組める対策」について一連でお話させていただきますが、重点的に取り上げたいテーマのご希望がありましたらお申込時にご相談ください。なお、児童・生徒を含む受講を希望される場合、原則として児童・生徒の学年に沿った内容でお話しします。 ※同一団体への講師の派遣は原則として1日のみとし、講師による講座は1日2回までとします。講師の派遣回数の上限を定めているため、ご希望に添えない場合があります。	平日(～17:30)	30～90 分	青少年活動交 流センター	旅費交通費 負担あり	岩手県	