



北上市生涯学習まちづくり

令和8年度  
メニュー

# 出前講座

## 出前講座とは

「出前講座」は皆様のご注文に応じてさまざまな分野の担当者が専門知識を生かした講座を行うものです。

講師料は無料、メニューはよりどりみどりで。

子供会や自治会、職場の勉強会などにおじゃまします。



でまえで  
出前出 かける君

## お申し込み前にお読みください

- 生涯学習の目的以外の受講はご遠慮ください。  
(例) 公序良俗に反するもの、政治・宗教・営利目的など
- 担当外の業務などについてはその場で説明できない内容もあります  
出前講座メニューの内容についての講師を派遣する制度ですのでご了承ください。
- 講座には説明に関する質疑や意見交換を含みますが、苦情などをいう場ではありませんのでご理解ください。
- 講座は受付後であっても変更・中止になる場合があります。
- 講座によっては年度内での利用回数の制限をさせていただきます場合があります。

お問い合わせ・お申し込みは

北上市まちづくり部生涯学習文化課  
(北上市生涯学習センター)

〒024-0061 北上市大通り一丁目3番1号 おでんせプラザぐろーぶ3階

TEL.72-8303 (ダイヤルイン) FAX.63-3121

E-mail: shogai@city.kitakami.iwate.jp



出前講座については  
↑こちらへ

# お申し込みの手順

- 1 市内に居住・通勤・通学している人を原則10人以上集めましょう。
- 2 日時を第2希望まで決め、市内の会場を確保してください。
- 3 注文したい講座を選び、巻末の「受講申込書」を北上市生涯学習文化課に提出いただくか、右記申込みフォームからお申し込みください。(FAX・E-mail可。申込書は市ホームページからダウンロードもできます。)
 

※講師の日程調整の都合上、目安として受講希望日の3か月前から2週間前までにお申し込み願います。ただし、講座によっては申込期限が異なる講座がありますので、講座内容・所要時間等をよくご確認ください。
- 4 当課で講師と調整を行いお返事します。(講師のスケジュールの都合上、ご希望に沿えない場合や、お返事にお時間がかかる場合がありますのであらかじめご了承ください。)
- 5 受託後、通知書を送付しますので、内容をご確認いただき、講師と事前の打ち合わせをお願いします。申込内容に変更があった場合は当課にもお知らせください。
- 6 講座終了後は10日以内に報告書を提出いただくか、下記報告書フォームから報告してください。

申込み  
フォーム



報告書  
フォーム



北上市の出前講座は、SDGs17の国際目標の「4 質の高い教育をみんなに」を全体目標としております。また、他の目標に沿った内容のテーマには、メニューに番号をつけています。

## SDGグローバル指標 (SDG Indicators)

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
1	市政	姉妹都市コンコードってどんな街？～姉妹都市交流50年の歩み～	北上市の姉妹都市はどんな街で、どんな交流をしているのか。また、これからどのような交流をしていけばよいのかを考えていきます。 11 17	60～90分	一般社団法人 北上市国際交流協会
2	市政	多文化共生講座	北上市内にも多くの外国人市民が生活しています。お互い快適に生活するために、防災やゴミ出しなどどのようにすればよいか考えていきます。 5 10 11 13 16 17	60～90分	一般社団法人 北上市国際交流協会
3	福祉	<b>新規</b> まるまるつながる支援体制（重層的支援体制整備事業）	令和7年度から複雑な困りごとを抱えている世帯に対し、地域や関係機関と連携を図りながら支援する「重層的支援体制整備事業」がスタートしました。事業の概要やこれまでの事例をもとに、支援による世帯状況の変化や地域、関係機関の関わり方等、課題解決に向けた取り組みについて紹介します。 1 2 3 5 10 11 16	30分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
4	福祉	地域ではぐくむ福祉教育	福祉教育の目的や期待される効果について、また、学校及び児童生徒と地域や北上市社会福祉協議会が連携して取り組んでいる事業等について説明します。 3 4 11	30～45分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
5	福祉	社会福祉協議会の仕事	北上市社会福祉協議会で行っている事業の概要や活動について、また北上市社会福祉協議会が策定している「北上市地域福祉活動計画」の概要などを説明します。各種事業の中から選んで説明することも可能です。 1 2 3 4 11	60分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
6	福祉	福祉活動・ボランティア活動のすすめ	福祉活動・ボランティア活動の概要や活動をはじめのうえでの参考となるよう北上市社会福祉協議会が行っている地域福祉活動等の取り組みや地域及び企業等が取り組んでいるボランティア活動の事例について説明・紹介します。 3 4 11	60分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
7	福祉	誰もが安心して暮らせる地域づくり	小地域ネットワーク事業、お元気発信事業、除雪活動等の地域の見守り活動のしくみや活動について説明します。 3 5 11	30～45分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
8	福祉	あんしんねっと（日常生活自立支援事業）	高齢の方や障がいを持った方が地域で安心して生活が送れるよう福祉サービスの利用手続きの援助や代行、また、それに伴う日常的な金銭管理などを行うあんしんねっとの概要や利用方法を説明します。 3 11	30～45分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
9	福祉	成年後見制度と利用支援事業	判断能力が不十分な方に代わり、財産管理やその方の身上に関する契約などの法律行為を援助する成年後見制度の概要や利用方法を説明します。 3 11	60分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
10	福祉	暮らし・しごと・おかねの困りごとのお手伝い	生活に困っている方に対する様々な制度やサービス、家計管理、就労支援、フードバンクによる食料支援、資金の貸付制度などについて説明します。 1 2 3 4 8 10 11 16	30分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
11	福祉	赤い羽根共同募金	共同募金のしくみや募金の活用方法・使途などについて説明します。 1 3 11	30～45分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
12	福祉	障がいのある方と接するときに	障がいの種類やコミュニケーションのポイント等について説明します。また、説明に加え、キャップハンディ体験（車いす体験、視覚障がい者体験、高齢者疑似体験等）とあわせて実施も可能です。 3 4 5	30～90分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
13	福祉	地域福祉支え合いマップ	地域福祉支え合いマップは、支援が必要な方と、関わりのある方を地図上に起こし、地域でのつながりを把握するものです。日頃の地域での支え合い活動、共助の仕組みづくりに活用いただくことを目的としています。このマップの内容や活用方法等について説明します。 3 11	30～45分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
14	福祉	福祉協力員が行う地域福祉活動	要援護者世帯の見守り訪問活動など、地域福祉活動の支援者・推進役として重要な役割を担っている福祉協力員について紹介します。 3 11	30～45分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会

# 民間講師編

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
15	福祉	コミュニティソーシャルワーカー (CSW) の活動	制度の狭間や複数の福祉課題を抱えるなど、既存の制度やサービスでは解決が難しい事例に対して、住民や関係機関と連携をしながら、地域資源の開発や課題の解決を図るコミュニティソーシャルワーカー (CSW) の活動を紹介します。 <b>1 2 3 5 10 11 16</b>	30分	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会
16	福祉	介護って何だろう (中学生・高校生向け)	介護の知識をやさしく、わかりやすく説明します。ご希望に応じて、介護福祉士の仕事や魅力についても説明することが出来ます。 <b>3</b>	40～60分	専修大学北上 福祉教育専門学校
17	福祉	保育って何だろう (中学生・高校生向け)	保育者 (保育士・幼稚園教諭) の仕事は、子どもの成長を支える重要な仕事です。保育についてわかりやすく説明しながら、必要に応じてこどもの保育内容を体験してもらおう講座です。 ※時間はご要望に応じます。 <b>3 4</b>	50分	専修大学北上 福祉教育専門学校
18	福祉	初心者向け！手話を身近に♪	職種や年齢、団体の希望に合わせて、初心者向けの手話講座を開催します。(子ども向け、難聴者向け、主婦向け、学生向け、シルバー向け、医療従事者向けなど) 手話を楽しみながら日常会話、単語、手話の歌などを覚えます。(お茶の準備はお願いいたします) ※資料代がかかります。 <b>3 4</b>	60分	ひびきの会
19	福祉	受診サポート証とは？	医療機関での待ち時間をうまく過ごせない障がい児者の負担を軽減し、安心して医療を受けるためのサポート証についての説明をします。 <b>3</b>	30～40分	北上市手をつなぐ育成会
20	福祉	脳の損傷により社会の中で苦しんでいる高次脳機能障がい者をもっと知ってほしい！！	脳卒中や事故などにより、脳が損傷することで起こる、記憶や注意など認知機能、感情のコントロールの低下などの社会的行動障害。外見からは分かりにくいので、周囲の人からも理解されず、日常生活や社会生活など様々な場面で問題が起こり、本人や家族が不安や悩みを抱えていることがあります。身近な場所で、思いあたる方はいませんか？周囲の理解により、地域や職場での安心した生活につながります。障害の特徴・対処法などを説明させていただきます。(13時～15時に対応します) <b>3</b>	30～60分	いわて高次脳機能障害の友の会 イーハトーヴ 県南地区
21	福祉	オストメイトって何？	オストメイトとはどんな障がい者か、またオストミー協会の普段の活動について説明します。 <b>3</b>	30分	オストミー協会 岩手県支部・北上花巻地区
22	福祉	傾聴ボランティアを知って下さい	傾聴ボランティアとは、「私の悩み、不安や寂しさを誰かに聴いて欲しい」そう思っている「人」に寄り添い「不安に思うこと・楽しかったこと・悲しかったこと・懐かしい思い出など」話し手さんのお話を「やさしく聴いてあげる」お話し相手を目指すボランティアです。 <b>3 4 5 11 16 17</b>	60分	傾聴ボランティアきたかみ
23	福祉	里親出前講座	里親制度を広く知っていただくため、里親制度の説明や経験豊富な里親が里親体験談をお話します。 民生委員児童委員協議会、児童福祉関係者、市町村、広域振興局の職員研修や学生、一般住民を対象とした研修会等にご活用ください。 (内容例) (1)～(3)の内容を組み合わせることも可能です。 (1)里親制度の概要説明 (2)里親を養育した経験のある里親からの体験発表 (3)里親との意見交換 <b>1 3 10 11 16</b>	30～60分	里親支援センターぜんゆう
24	健康	お薬健康講座～正しい薬の使い方～	病医院から処方された薬の服用方法や注意事項、サプリメントとお薬の飲み合わせ、うっかりドーピングの防止法、禁煙、お薬の在宅相談サービスなどについて説明します。 ※実施希望日の3カ月前からの申込受付となります。 <b>3</b>	60～90分	北上薬剤師会
25	健康	姿勢バランスと健康	姿勢と健康には深いつながりがあるのをご存知ですか？姿勢が悪いと身体に負担がかかり、さまざまな身体の悩みにつながります。自分の正しい姿勢を知って健康になりませんか？ ※希望日の3カ月前から2カ月前までにお申し込みください。 <b>3</b>	60分	知事認可 岩手県カイロプラクティック協同組合
26	健康	家庭の薬箱 アロマテラピーで快適ライフ	100%ピュア安全安心な精油を使ってセルフケア。香りに秘められた自然の力をライフスタイルに。 ※材料費1,000円～、人数は要相談 <b>3</b>	60分	田代 智子

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
27	健康	<b>新規</b> 彩(色)と香りで気づく今の自分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・12色の色のイメージを書いてみよう</li> <li>・彩と体のつながり(部位と症状)</li> <li>・彩と香りのつながり(精油)</li> <li>・彩からつながったアロマスプレー作り</li> </ul> 材料費:1,000円 対応人数:10人程度 平日、土日対応可能です。	80分	北上美陽サロン
28	健康	最新!美腸習慣 美腸への旅	①今、なぜ腸活なのか ②腸を旅してみよう ③腸の中で大・大・大運動会?! ④腸内環境が鍵! ⑤姿勢と腸の関係 ⑥美腸のための10の習慣 ⑦セルフ腸もみ ⑧美腸アロマスプレー作り 材料費:1,000円 対応人数:15人程度 平日、土日対応可能です。	120分	北上美陽サロン
29	健康	パステルアートセラピー I	日頃の溜め込んだストレスを、粉にしたパステルで画用紙に描くことで吐き出します。ポコアポコカード(コミュニケーションのイラストカード)を用いてセラピストと対話した後、新しい自分、なりたい自分をイメージして、心のままにパステルを使って自由に表現していきます。自然とゆったりとした気持ちになり、癒されていくセラピーです。誰の中にも眠っているオリジナルの輝きや可能性を引き出します。材料費1人550円。対象:幼児から高齢者まで。平日13時半~17時、土日祝日は10時~17時に対応します。	90分	セラピーを学ぶ会
30	健康	パステルアートセラピー II	パステルアートセラピーIを発展させたもので、ストレスを吐き出した後、ポコアポコカードを用いてセラピストと対話し、輝く自分のイメージをよりふくらませます。次に「輝く自分」とそれを開く「未来の扉」の両方をパステルで自由に表現していきます。Iより一層オリジナルな自己表現となり、癒しと可能性を引き出されることでしょうか。材料費1人550円。対象:幼児から高齢者まで。平日13時半~17時、土日祝日は10時~17時に対応します。	120分	セラピーを学ぶ会
31	健康	<b>新規</b> 『エアロ・レジスタンス運動』で健康づくり!	この『エアロ・レジスタンス運動』は、健康づくりの基本であるエアロビックス運動(有酸素運動)とレジスタンス運動(筋力トレーニング)で構成され、それぞれの効果が得られる運動です。運動は36種もあり多くの運動が1分前後で行え、中高年の方々の『フレイル予防』にも効果があり、ほんの少しの空き時間で、遊び感覚で運動を行えます。この講座は、世代を超えて多くの方々が体験でき、より一層健康で楽しめる運動で、少人数での申し込みも可能です。	30分前後	伊藤 功
32	食育	親子クッキング	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ください。)	150分	北上市食生活改善推進員協議会
33	食育	旬を食べよう 旬菜クッキング	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。)	150分	北上市食生活改善推進員協議会
34	食育	メンズキッチン~男性も料理に挑戦してみよう~	自分のために、誰かのために。男性だけの料理教室で、はじめの一歩を踏み出してみませんか。(材料費・メニュー:応相談。食材の購入は依頼者に行ってください。)	150分	北上市食生活改善推進員協議会
35	食育	きたかみ郷土料理教室	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。)	150分	北上市食生活改善推進員協議会
36	食育	作ってみよう!食べてみよう!いろんな国のごはん	さあ今日はどこ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	150分前後	田代 智子
37	食育	キッチンで作れる世界のお菓子	作ってみませんか?世界のお菓子。レンジで作るカンタン和菓子。揚げるだけ!!中華菓子、何つくる?ちょっときどったアフタヌーンティーフードなど ※材料費1,500円~要相談	120~180分	田代 智子

# 民間講師編

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
38	食育	<b>新規</b> 食のなるほど発見セミナー	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） —食への好奇心、探求心を育むプログラム（4種）— 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！ —健康サポートプログラム（2種）— 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。 <b>3 4 12 17</b>	45～90分	株式会社明治 北日本支社
39	くらし	野村の遺言セミナー 〈書く前に知っておきたい遺言の基礎知識〉	「円滑な遺産分割」において有効と言われている「遺言」について、その基本的な知識や作成のプロセスなどを説明します。※平日10時～15時に対応します。 <b>1 10 16</b>	60分	野村證券株式会社盛岡支店
40	くらし	<b>新規</b> なぜ相続、本気で家族を考える時間	相続の話を、「難しそう」「まだ先のこと」そう思って後回しにしているませんか？でも実は——“備えている家庭”と“何もしていない家庭”で、相続発生時の負担は10倍以上変わります。今回のセミナーでは、専門用語を使わず、誰でもスッと理解できるように「相続で本当に大切な3つのポイント」だけに絞ってお伝えします。 ✓ 何から手をつければいいのか ✓ 家族でもめない準備の仕方 ✓ 失敗する人の共通点 たった60分で、あなたの家族が“安心の未来”に一步近づきます。お気軽にご参加ください。 <b>1 4 10 11 12</b>	40～60分	小原 伸
41	くらし	大切なご家族のための相続セミナー	相続対策は？課税がなくても争族対策、相続対策の柱。 <b>4 16</b>	60分	小原 伸
42	くらし	なぜなに保険講座	生命保険や損害保険の基本的な知識や加入（検討）の際のポイントを楽しみながら、わかりやすく学びます。平日10時～16時に対応します。 ※60歳以下の方向向けの講座内容です。 <b>3 4</b>	60分	トータルサポートコンサルティング株式会社
43	くらし	なぜなにマネープラン	人生のイベントにはどれくらいお金が必要？お金を貯めるにはどんな方法が？外貨預金や株って何？さまざまな質問に楽しくお答えします。平日10時～16時に対応します。 ※60歳以下の方向向けの講座内容です。 <b>4 8</b>	60分	トータルサポートコンサルティング株式会社
44	くらし	<b>新規</b> 家計のお金節約なぜ？どうする？	家計のお金、なぜ減る？どう守る？思わず聞きたくなる“お金の授業”セミナー。「気づいたら毎月お金が残らない…」「物価が上がり続けて将来が不安」「節約してるのに、なぜか家計が苦しい」そんな声が今、日本中で増えています。実は“お金が貯まらない理由”は家計の使い方ではなく、時代の変化に対する知識不足にあります。今回のマネーセミナーでは、家計のお金が減る本当の理由と今日からできる節約&貯蓄術をわかりやすく解説します！ <b>1 4 8 11 12</b>	40～60分	小原 伸
45	くらし	ママのためのマネープラン	お子様の教育費や住宅費、生活費などの緊急性と重要性。お子様の夢をかなえるにはいくら必要？ <b>4 8</b>	60分	小原 伸
46	くらし	人生100年時代のマネープラン	人生100年時代になったいま、セカンドライフをどのように生きるか？より豊かな暮らしを求める方に。 <b>4 8</b>	60分	小原 伸
47	くらし	基礎から学べるマネーセミナー	人生の5大支出、上手にお金を働かせるには…金利を味方につける。時間を味方につける。 <b>4 8</b>	60分	小原 伸

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
48	暮らし	整理収納キホンのキ	「モノであふれている」「すぐに元どおりに…」など、片付けのお悩みは尽きないもの。暮らしの中で誰でもできる整理収納の「はじめの一步」を学んでみましょう。平日の日中のみ対応します。 <b>3 12</b>	60～90分	金田 玲子
49	暮らし	季節で楽しむ紅茶の世界・香りを楽しむ中国茶	ちょっとしたコツでいつもの紅茶がおいしくなる入れ方の基礎知識。産地別紅茶の楽しみ方、産地別中国茶の飲みくらべやオリジナルティーを作って飲んでみたり、紅茶についてお話します。 ※材料費2,000円～要相談、人数は要相談 <b>3</b>	120～150分	田代 智子
50	暮らし	正しく知れば怖くない電磁波セミナー	電磁波ってなに？電磁波って怖い？電磁波ってどこにある？ネットで売ってる電磁波グッズって本当に効くの？怪しくない？電磁波で病気になるって本当？電磁波にまつわる様々な疑問にお答えします。 (土日のみ対応) <b>7</b>	60分	一野邊 崇
51	暮らし	日々の暮らしで気をつけるべき電磁波とその対策セミナー	日々の暮らしで浴び続けている電磁波。その中でも特に気を付けるべき電磁波はどのようなものか？また、その簡単な対策方法をわかりやすく説明します。(土日のみ対応) <b>7</b>	60分	一野邊 崇
52	防災・防犯	じいちゃん・ばあちゃん・かあちゃんの「3ちゃん防災」	じいちゃん・ばあちゃん・かあちゃんの「3ちゃん」が、自治会や地域老人会などと協力し、無理のない防災活動を行おうとするものです。地域防災のヒントがいっぱいある防災実験映像を視聴し、可能であれば簡単な救出訓練も行います。地区防災計画や防災訓練ができずに悩んでいる自治会等に岩手県防災士会がお手伝いします。 <b>3 4 5 11 16 17</b>	60分程度	NPO法人 岩手県防災士会
53	教育	【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) <b>4</b>	45分	ソフトバンク株式会社 CSR本部 北海道・東北地域CSR部
54	教育	<b>新規</b> 絵本だけでなく、物語りの世界へ	年代によりますが絵本、紙しばい、手袋人形、手あそび、素ばなし、ペープサート等いろいろ楽しめます。子供だけでなく大人も楽しめます。 <b>3 4</b>	30～60分	おはなしポケット
55	歴史	動かないバスの旅・大人の読み聞かせ	観光バスに乗務していた経験を生かし全国各地に残る逸話・物語等を唄やクイズを交え乍ら伝えます。 ※午前中のみ対応 <b>4 11</b>	90分	高橋 静子
56	芸術・文化	きたかみ文学散歩	北上市内には約50基の文学碑が建てられています。これらの解説、案内をはじめ、身近なところから文学に親しむ機会を提供します。 <b>4 11</b>	応相談	日本現代詩歌文学館
57	芸術・文化	詩歌に親しむ	詩歌は人間の感情や思想を自由に表現する文学です。古今の優れた作品を味わい、豊かな生活を送る糧にしましょう。 テーマは応相談。(実作を除く) <b>4 11</b>	60～120分	日本現代詩歌文学館
58	芸術・文化	郷土の詩歌人を知ろう	岩手は啄木・賢治だけではない！北上出身やゆかりのある詩歌人にスポットをあて人物像や作品に触れていきます。 <b>4 11</b>	60～90分	日本現代詩歌文学館
59	芸術・文化	誰でも気軽に踊ってみませんか	誰でも気軽に楽しく、なじみの曲に合わせて体を動かしましょう。曲をマスターし、みんなで踊れるようになります。 送迎が必要な場合があります。 <b>3</b>	120分	北上やよい会
60	芸術・文化	劇場のしくみ	普段見ることのない劇場のしくみを、紹介します。 《北上市文化交流センター（さくらホールfeat.ツガワ）全体の見学》 ・アートファクトリー見学 《大ホール内の見学と舞台職員の役割》 ・舞台機器、照明機器、音響設備の説明 《舞台裏の見学》 ・楽屋、ピアノ庫、搬入口の見学 ※大ホールが空いている時に対応します。 <b>4 8 9 17</b>	90分前後	一般財団法人 北上市文化創造

# 民間講師編

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
61	芸術・文化	気軽にお花にふれてみよう	ペットボトルや空き缶などの身近な素材に、和紙や手芸用紐などを組み合わせて花器を作り、一輪の花をいけて楽しめます。 平日10時～15時、土・日曜日に対応します。 (材料・お花代300円) <span style="float:right">4</span>	60～90分	公益財団法人 岡田茂吉美術 文化財団岩手 支部北上支所
62	芸術・文化	気軽にお抹茶にふれてみよう	略式盆点前でのお茶を楽しみながら、気軽に家でもできるお茶を学びます。 平日10時～15時、土・日曜日に対応します。 (和菓子・お抹茶代300円) <span style="float:right">4</span>	60～120分	公益財団法人 岡田茂吉美術 文化財団岩手 支部北上支所
63	芸術・文化	気軽にお茶の作法 (裏千家)	茶道の伝統文化に触れて、和敬清寂の心を学び人生をより豊かなものにしませんか？月・金曜日10時～15時に対応します。 (お茶・菓子代など800円～) ※時期によっては対応できない場合があるため、要相談。 <span style="float:right">4</span>	90分	中田 倫代
64	芸術・文化	和装礼法入門	着物についての知識と礼儀作法の基本について学びます。①ゆかたの着装 ②和装時の立居振舞の実技。月・火・水・金の10時～12時に対応します。場所は交流センターまたは公民館でお願いします。 人数は10人～15人まで。 <span style="float:right">4 11</span>	120分	駒込 久子
65	芸術・文化	楽しい水墨画	水墨画体験 墨と水で絵を描く (材料費1人100円) ※第1、3木曜日を除く10時～15時に対応します。 <span style="float:right">4</span>	60～120分	墨舟会
66	工作・実験	サイエンス不思議の旅	市民や子供を対象に理科を楽しく学んでもらうため、学校、子供クラブなどに伺い実験やお話をします。皆さんと一緒にサイエンス不思議の旅を味わいましょう！！ (材料費300円～) ※人数は10人まで。内容により、水場が必要となる場合があります。 <span style="float:right">4</span>	60～90分	北上サイエンス・ コンダクター
67	趣味	陶芸教室	①成形のみ：60分～90分 (1,000円～1,500円) ②絵付けのみ：60分 (600円～) 素焼き済みの作品に絵付け ③成形+施釉：自分の成形した作品に施釉・絵付け (2回受講1,500円) ④夢あかり (ランプシェード)：60分 (1,000円～1,500円) 成形済みの作品に穴をあけて成形 4月～10月までの9時～16時に対応します。 ※コース②は11月～3月も対応可 <span style="float:right">3 4</span>	60～90分	真田 節子
68	趣味	ニードルフェルト	カラフルな羊毛と特殊な針で手作りのアクセサリや小物を作ります。世界にひとつだけのオリジナル作品を作しましょう。 (材料費1,500円位) <span style="float:right">4</span>	120分	高橋 ゆきえ
69	趣味	気軽にお花にふれてみよう	①気軽に作れるコンテナガーデン ②リサイクル容器にお花を植えよう ③多肉植物をもっと身近に ④こけ玉でやすらぎを ⑤フレームつり鉢でハンギング 第2木曜日以外の10時～15時に対応します。 (材料費応相談、送迎が必要です) <span style="float:right">3 11 15</span>	60～90分	高橋 正子
70	趣味	はじめての藍染め体験	手作業で自分好みの模様染められる、カンタンな藍染め。 (材料費は1人2,000円～。水場が必要です) 子どもも体験できます。 <span style="float:right">12</span>	120分	ゆんたく堂
71	趣味	(子ども版) 世界にひとつだけ！カラフルなタイダイ染めTシャツ作り	かき氷シロップをかけるように、Tシャツやバッグ等を好きな模様、色に染めます。翌日じぶんで洗濯をして完成。高校生のクラスマッチTシャツにもオススメ。対象：3～6歳 (親や先生のサポートをお願いします)、小学生～高校生。材料費：2,500円程度 <span style="float:right">3 12</span>	120分程度	ゆんたく堂
72	趣味	(大人版) カラフルなタイダイ染めを作ろう！	Tシャツやバッグ等を、自分好みの色や模様染めに染めます。仕上がりはご家庭にて翌日完成。(材料費は2,500円～) <span style="float:right">3 4 12</span>	120分程度	ゆんたく堂
73	趣味	やさしく香る植物の練り香水作り	・精油 (エッセンシャルオイル) の歴史 ・目から鱗、症状別に役立つ精油 ・もっともっと植物を身近に (生活の中での活用例) ・マヌカ蜜蝋で作る香りの練り香水作り 材料費：1,200円 対応人数：10人程度 平日、土日対応可能です。 <span style="float:right">3 4</span>	120分	北上美腸サロン

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
74	趣味	小学生でもできるアロマバスボム・アロマスプレー作り	①お風呂に入れるシュワシュワ弾けるバスボム作り ②好きな香りでルームスプレー作り 材料費：①②各1,000円（①と②両方作製の場合は1,500円） 平日、土日対応可能です。 <b>3 4</b>	120分	北上美腸サロン
75	趣味	幸せを呼ぶフラワーアレンジメント	贈り物にもピッタリ。幸せを呼び空気をきれいにするフラワーアレンジメントを作ってみませんか？健康的で豊かな生活を送るためプリザーブドフラワー・アートフラワー・ハーバリウムなどでお部屋を素敵に演出してみましょう。コサージュもできます。 (材料費1,000円～、人数については要相談) <b>3 4</b>	60～120分	兼子 博子
76	趣味	お部屋や玄関先にお花のある暮らし	生花、ドライフラワー、プリザーブドフラワーなどでフラワーアレンジメントを楽しみませんか。 ※材料費3,000円～要相談（使う花材や作品によって変わります。） <b>4</b>	120～150分	田代 智子
77	趣味	木の実、スパイスなどを使ってドイツ・オーストリアの伝統工芸品“ゲビンデ”を作ってみませんか？	自然素材の木の実やスパイスなどを使ってリースや壁飾りなどをワイヤーやグルーガンを使って作ります。材料費1,500円～（要相談）、対応人数10名程度（グルーガンを使用する為） ※子ども会からのご依頼の場合は必ず保護者のご同伴をお願いします。 <b>3 4 12 15</b>	90～120分	田代 智子
78	趣味	季節に合わせたカード作り	小さなお子さまや大人の方まで簡単・楽しくカード作り。 お好きな色・柄を選んで、順番に貼って、完成です。 プレゼントにもオススメです。材料費1人500円～ ※平日9時～16時に対応します。土日・祝日については要相談 <b>4</b>	30～60分	加藤 純子
79	趣味	はじめてのアルバム作り	ご持参した写真に合わせ、ペーパーを選び、専用台紙にカットしたものを飾って貼って、作ります。材料費1人1,000円（20～30cmサイズのアルバム） ※平日9時～16時に対応します。土日・祝日については要相談 <b>4</b>	60～90分	加藤 純子
80	趣味	<b>新規</b> 科学のふしぎ&おどろきの体験！	『ビー玉振り子、不思議な動き？』『たし算できるの？ビー玉計算機』『パチンコゲーム ガウス加速器』『偏光板アートってなあに？』などの様々な作品を紹介しています。子供から世代を超えて多くの方々に、手に取って動かし、その不思議な動きの原理の学習をし、『おどろきの体験』をしましょう。また、『梱包テープで作る12面体ボール』の作り方などの紹介も行います。 [No.88モルック][No.31エアロ・レジスタンス運動]の出前講座との組み合わせ申し込みも歓迎！ <b>5</b>	30～60分	伊藤 功
81	趣味	<b>新規</b> 写真を飾ろう！フォトフレーム作り	持参した写真に合わせて、ペーパーを選び、飾って貼って、フォトフレームに入れて完成です。プレゼントにもオススメです。 ・対応人数10人・材料費500円～（要相談） ※平日9時～16時に対応します。土・日・祝日については要相談 <b>4</b>	30～60分	加藤 純子
82	趣味	<b>新規</b> ペーパーリース作り	季節や用途に合わせた紙で作る簡単・貼るだけリース。紙の花等を飾って、オリジナルリースを作りましょう。 ・対応人数20人・材料費500円～（要相談） ※平日9時～16時に対応します。土・日・祝日については要相談 <b>4</b>	30～60分	加藤 純子
83	音楽	尺八を吹いてみましょう～入門編～（演奏会にも対応します！！）	尺八の音には興味あるけど、吹くのはどうも？という方、さあ！！尺八を持っていなくても、どなたでも吹いてみませんか。 また、演奏のみの希望にも対応します。（日中での対応） <b>3 4 11</b>	90分	小原 純永
84	スポーツ	フライングディスクを投げてみよう！	地球上で人間が投げの中で最も飛ぶ「フライングディスク」の基本的な投げ方を練習してから、ディスクを使ったゲーム「ディスクゴルフ」や「アルティメット」を体験しましょう！子供から高齢者まで楽しめるスポーツです！公園などの広場や体育館など、会場に合わせた競技を提案いたします。30人まで対応可能！ぜひ体験してみませんか！ ※基本は土・日曜日の10時～15時に対応します。平日は適宜ご相談ください。 <b>3 17</b>	60～90分	北上市フライングディスク協会
85	スポーツ	楽しい！一輪車体験教室	みんなで一輪車に乗ってみませんか？一輪車はバランス感覚や体幹を鍛えるとても良いスポーツです。初心者には乗り方から指導します。土・日曜日に対応します。会場は体育館を確保してください。 ※10人まで対応 <b>3 4</b>	60～90分	北上一輪車クラブ（スポーツ少年団）

# 民間講師編

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
86	スポーツ	はじめての社交ダンス教室	ペアダンスの楽しさを体験してみませんか。軽うんどろ・レクリエーション・余興としても盛り上がりますよ。 <b>3 4 5 16 17</b>	30～40分	ダンススタジオはやしぎ
87	スポーツ	ウォーキング講座	正しい歩き方してますか？簡単に、今すぐに始められるスポーツといえます。歩き方のポイントを意識して身も心もリフレッシュ！！ <b>3</b>	30分	ダンススタジオはやしぎ
88	スポーツ	ユニバーサルスポーツ『モルック』を楽しもう！	ユニバーサルスポーツ『モルック』は、ルールが簡単で子どもから高齢者、そして障がい者の誰もが楽しめ、夢中になる知的ゲームです。各地区の自治会や団体、職場の仲間などでの世代間交流や介護予防などにお勧めです。ゲームは、1コート1チーム2～3名の3チーム対抗が標準で、コートは最小で3×8m程の広さが必要です。また、「No.31エアロ・レジスタンス運動で健康づくり」や「No.80科学のふしぎ&おどろきの体験」の講座と合わせて楽しんではいかがでしょうか。 <b>3</b>	60～120分	「みんなでモルック」の会
89	スポーツ	ターゲットバードゴルフを楽しもう	ターゲット・バードゴルフはゴルフをミニ化したスポーツでコースが狭くてもフルスイングできゴルフの醍醐味も体感できます。1本のクラブ（P、PW）でバドミントンのシャトルのようなボールをパラソルを逆さまにしたようなホールに入れる競技です。用具は準備します。屋外や体育館などの広い会場が望ましいです。対象：中学生以上、20人まで対応します。 ※午前中のみ対応 <b>3</b>	90～120分	北上市ターゲットバードゴルフ協会
90	スポーツ	<b>新規</b> 楊名時八段錦・太極拳 (健康気功太極拳)	調心・調息・調身をテーマにした健康気功太極拳です。ゆったりとした呼吸をしながら太極拳を舞うことで、心が解放され、筋力アップも図れます。年齢を問わずどなたでも参加できます。 (企業の研修会や健康講座としての受講もお勧めです) ※第2・4月曜日または水曜日に対応します。(要相談) <b>3</b>	60～90分	佐々木 紀子
91	スポーツ	<b>新規</b> 正しいラジオ体操とちょっと太極拳	年齢問わずやられているラジオ体操ですが、正しい動き方を習得することで運動効果を更に増すことができます。また、太極拳のゆったりした呼吸で舞う体験により、調心・調息・調身が期待されます。 (企業の研修会や健康講座としての受講もお勧めです) ※第2・4月曜日または水曜日に対応します。(要相談) <b>3</b>	60～90分	佐々木 紀子

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
92	福祉	知っておきたい年金の話	公的年金制度に関する仕組みや各種手続方法などについて説明します。 ※平日のみ対応します。 <b>11</b>	30～60分	日本年金機構 花巻年金事務所
93	福祉	<b>新規</b> 使ってみよう ねんきんネット	日本年金機構が提供するオンラインサービス「ねんきんネット」はスマホで年金の情報を手軽に確認できるサービスです。この講座では、ねんきんネットの登録方法や主な機能を紹介します。 ※平日のみ対応します <b>11</b>	30～60分	日本年金機構 花巻年金事務所
94	健康	おいしくたのしく食事のワンポイント	食品や食材の組み合わせ、量、調理のポイントをお話します。下記のテーマから1つお選びください。 ①生活習慣病予防の食事②高齢者の食事 ※月・火・木曜日の平日9時半～16時に対応します。 <b>3</b>	60分	岩手県立中部病院
95	健康	がんの予防・治療・緩和ケア ～がんにかかっても安心して暮らせる町をめざして～	当院では、がんの手術や放射線治療、化学療法など積極的な治療の一方で、身体や心のつらさを和らげ支援する緩和ケア部門を設けて患者さんと家族を支えています。がんの予防・治療・緩和ケアについてわかりやすく説明します。平日の日中のみ対応します。 <b>3 11</b>	60分	岩手県立中部病院
96	健康	認知症を予防する 一口の清潔、かむ力、飲み込む力の 訓練法一	お口の細菌（歯周病菌）が、アルツハイマー病の発症に関与している可能性が明らかになってきました。また、かみにくい・飲み込みにくい等の口の機能の衰えは、日常のささいな変化からはじまってしまいます。「よくかんで脳の血流をUP」する認知症予防と「飲み込む力をつける」健康長寿のための訓練法をお伝えします。月・金曜日の9時半～11時半に対応します。 <b>3</b>	60分	岩手県立中部病院
97	健康	認知症を知ろう	認知症の基礎知識と、認知症の人の体験、介護のポイントについてお伝えします。水・木曜日の9時半～16時に対応します。 <b>3</b>	60分	岩手県立中部病院
98	健康	みんなで支えよう地域の医療	地域の住民の皆様が安心して住みなれた地域で必要な医療が受けられるよう、救急医療の適正受診等について理解を深めていただく講座です。原則6月～12月、平日10時～16時に対応します。 ※感染症流行時期は対応不可。 <b>3</b>	30分	岩手県中部保健所
99	健康	働き盛り世代の健康づくり出前講座	勤労者の方々を対象として、心と身体に関する健康づくりに係る正しい知識の理解等を図り、勤労者の方々が住み慣れた地域で生き生きと安心して生活できることを目的に、保健所職員が希望する事業所等に出向き、健康講座を実施するものです。 《健康講座のテーマ》 ①生活習慣病予防、②食生活改善、③禁煙、④心の健康づくり、⑤感染症予防 平日9時～17時に対応します。 <b>3</b>	60分程度	岩手県中部保健所
100	健康	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く付き合うために、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） <b>3</b>	60～90分	国立病院機構 花巻病院
101	健康	上手なお酒との付き合い方	末永くお酒と付き合うために、アルコールに関する基礎知識を学び、適度で節度ある飲酒について考えましょう。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） <b>3</b>	90分	国立病院機構 花巻病院
102	食育	食の安全安心に関する講習会	食品表示・食中毒・BSE・残留農薬・遺伝子組換え食品・アレルギー表示・食品添加物・食品の放射性物質など、受講者が求める内容について講習会を行い、食の安全安心や消費生活に関する理解を深めます。 （平日10時半～16時に対応します） <b>3 4 12</b>	30～90分	岩手県環境生活部県民くらしの安全課

# 公共機関編

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
103	くらし	<b>新規</b> ビジネスと人権	要望に応じて、人権研修（大人の人権教室）を実施します。セクハラ、パワハラ、障害のある人、性的マイノリティ、外国人同和問題など様々なテーマで実施可能です。 <b>3 5 8 10 11 16</b>	60分	花巻人権擁護委員協議会 (盛岡地方方法務局花巻支局内)
104	くらし	よくわかる人権講座	人権ってなあに？こんなとき人権が危ない（老人・女性・子どもの虐待など）といった内容を通して、一人ひとりが人権を尊重することの重要性を説明します。平日9時～16時に対応します。 <b>3 5 8 10 11 16</b>	40分	花巻人権擁護委員協議会 (盛岡地方方法務局花巻支局内)
105	くらし	未来につなぐ相続登記 (くらしの中の法務局講座)	令和6年4月1日から開始された「相続登記の義務化」について説明します。 <b>1 4 11 12 16 17</b>	60分	盛岡地方方法務局花巻支局
106	くらし	法務局における自筆証書遺言書保管制度について	令和2年7月10日から開始された「法務局における自筆証書遺言書保管制度」について、制度の概要、手続方法を説明します。 <b>1 4 11 12 16 17</b>	60分	盛岡地方方法務局花巻支局
107	くらし	裁判員制度の出前講座	平成21年5月から始まった裁判員制度について、裁判官や職員が講師となっており、裁判員裁判の仕組みや取り組み状況などについて分かりやすく説明します。（日時は応相談） <b>16</b>	60～90分	盛岡地方裁判所
108	くらし	くらしと水道	水道水はどこから来るのか、水道料金のしくみ、水道メーターの見方、今後の水道事業の見通し、浄水場見学など水道について日頃から知りたいと思うことや疑問についてお答えします。平日9時～15時に対応します。（内容、時間は要相談） <b>6 11</b>	60分	岩手中部水道企業団
109	くらし	行政相談 ～あなたの声を行政に届けます～	・行政相談って何のこと？（行政相談委員制度について説明） ・どんなときに役立つの？（行政相談で解決した事例紹介） ・どこに相談するの？（行政相談への相談方法を紹介） ※土日対応。年末年始、お盆、祝日を除く <b>1 3 10 11 16 17</b>	40分	総務省岩手行政監視行政相談センター
110	防災・防犯	防犯教室 ～安全、安心に暮らすために～	①一般・高齢者向け…身近で起こっている犯罪の手口を知り、被害にあわないための方法を分かりやすく説明します。 ②子供向け…子供でも守らなければならない「きまり」や、子供自身が被害にあわないための方法について、分かりやすく説明します。平日10時～15時に対応します。プロジェクター、スクリーン使用します。※無い場合は応相談。 <b>11</b>	30～60分	岩手県警察北上警察署
111	工作・スポーツ	楽しい創作活動やニュースポーツをしてみませんか	輪切りにした木や枝などを組み合わせて、動物のキーホルダーを作ってみませんか。その他にもいろいろな創作体験や、ニュースポーツもできますのでご相談下さい。（岩手県立県南青少年の家のホームページをご覧ください）活動によっては、大人数にも対応可能です。 <b>4</b>	120分	岩手県立県南青少年の家

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
112	市政	北上市が目指しているすがた～北上市総合計画～	総合計画の概要について説明します。(10月～12月対応不可) 8	60分	政策企画課
113	市政	北上市の仕事としくみ	市役所の業務と担当する部署等、全体の業務と組織について説明します。(11月～12月対応不可) 8	45分	政策企画課
114	市政	特色ある地域づくりを目指して～地域の取組み～	自らが目指す地域の将来像を実現するため、各地域で行われている地域資源を活かした特色ある地域づくりについて紹介します。(平日9時～17時) 11	30～60分	地域づくり課
115	市政	協働(パートナーシップ)ってなんだろう?	SDGs(持続可能な開発目標)が掲げる目標のひとつである「協働」について、事例を紹介しながら「なぜ協働が必要なのか」を学びます。(平日9時～17時) 11 17	30～60分	地域づくり課
116	市政	<b>新規</b> 北上市の家計簿～財政状況、資産や負債の状況について～	北上市の予算や決算、今後の課題などの財政状況の概要、財務諸表を用いて資産や負債の状況を説明します。(平日のみ) 3 4 8 9 11	60分	財政課
117	市政	所得税・市民税のあらまし	所得税や市民税の概要、制度、税額計算方法などについて説明します。(平日10時～15時)※1月～6月は対応不可 8	60分	市民税課
118	市政	固定資産税のしくみ	土地、家屋、償却資産に課税される固定資産税制度のあらましと課税のしくみについて説明します。(平日のみ) ※1月～5月は繁忙期につき対応不可 11	60分	資産税課
119	市政	納税のはなし	市税等の納付方法や納税相談、滞納したときの取り扱いなどについて説明しながら、納税の大切さについて考えます。※平日のみ、ただし、窓口対応のため昼時間(12時～14時)、納期限日(主に月末)、年金支給日は対応不可。 11	40分	収納課
120	市政	やさしい選挙のはなし	選挙の成り立ちや選挙のしくみなどについて、実際の選挙物品を使用しながらわかりやすく説明します。(選挙期間及びその前後は対応できません) 16	45分	選挙管理委員会事務局
121	市政	議会のしくみ	議会のしくみや運営などについて説明します。(通常議会開催月 2月、6月、9月、12月は対応不可) 11	60分	議事課
122	産業	北上の農業を知りたい	北上市の農業の現状と北上市で生産されている様々な作物について説明します。(平日のみ) 8 9 15	30分	農業振興課
123	産業	北上の林業を知りたい～現状と課題～	北上市内の森林や林業に関する現状と課題について説明します。(平日のみ) 15	60分	農林企画課
124	産業	農業・農村が持つ多面的機能の発揮について	自然環境の保全に対する意識の高まりを背景に、農業農村が持つ国土保全、水源かん養、良好な景観形成等の多面的機能の維持・発揮を図るための地域の共同活動に係る支援について説明します。(平日のみ) 15	60分	農林企画課

# 市役所編

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
125	産業	きたかみの商業	北上市の商業の現状と将来について、他市との比較や消費動向なども交えて説明します。(平日のみ) 9	60分	商業観光課
126	産業	きたかみの観光	四季折々の美しい自然に囲まれた北上市の観光名所やお祭り、特産品等について、パンフレットやビデオを見ながら紹介します。(平日のみ) ※3月～4月、7月は繁忙期につき対応不可 9	60分	商業観光課
127	産業	きたかみの工業	北上市の工業の概況や特色、今後の動向について説明します。(平日10時～15時) 8 9 11	45分	産業雇用支援課
128	産業	きたかみの企業誘致	北上市の企業誘致の経緯と現状、将来について説明します。(平日のみ) 8 9 11	40分	企業立地課
129	道路	道路ができるまで	道路づくりの計画から用地の確保、工事の方法など、道路ができるまでの過程についてお話しします。(平日10時～16時) ※冬季(12月～3月)は対応不可 11	60分	道路環境課
130	道路	市道の管理	市道は全部でどれくらいあるのか? その数や延長、橋などについてお答えします。また、年間の維持管理、特に除雪の苦労話や費用についてお話しします。(平日10時～16時) ※11月～3月は対応不可 11	60分	道路環境課
131	都市計画	都市計画(まちづくりの計画)のあらまし	よりよい生活環境の実現をめざした北上市の都市計画の概要をお話しします。(平日のみ) 11	45分	都市計画課
132	都市計画	展勝地公園と桜のはなし	展勝地の歴史や桜の管理、展勝地公園についてお話しします。(平日のみ) 11 13 15	30分	都市計画課
133	都市計画	景観からのまちづくり	北上の景観づくりへ向けた取り組みについてお話しします。(平日のみ) 11	45分	都市計画課
134	都市計画	北上市の空き家対策	北上市の空き家対策についてお話しします。(平日のみ) 11	45分	都市計画課
135	福祉	あなたを守る国民健康保険	国民健康保険について、わかりやすく説明します。(平日のみ) ①給付の種類や他の医療保険との違いについて ②保険税に算出について 3	40分	国保年金課市民税課
136	福祉	知っておきたい医療費給付制度	福祉医療制度の内容、申請手続きの仕方について説明します。(平日のみ) 3	30分	国保年金課
137	福祉	知っておきたい75歳からの医療保険	後期高齢者医療制度について、制度の内容や保険料などをわかりやすく説明します。(平日のみ) 3	30分	国保年金課

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
138	福祉	障がいの基礎知識と福祉サービスの概要	障がいとは何かなど、障がい者に関する基礎知識と、障がい福祉制度やサービスはどのようなものがあるのかをわかりやすく説明します。 (平日10時～16時) <b>3</b>	60分	障がい福祉課
139	福祉	キャップハンディ体験	障がいのある人や高齢による移動の不便などを体験することで、困っている時の手助けの方法を学びます。おおむね20人まで対応できます。 (平日10時～16時) <b>3</b>	30～60分	障がい福祉課
140	福祉	生活困窮者自立支援制度について	生活困窮者自立支援制度とはどのような内容か、また、どのような支援を受けることができるのかについてわかりやすく説明します。 (平日のみ) <b>1</b>	30～60分	地域福祉課
141	福祉	知っていますか高齢者福祉～高齢者を支援します～	高齢者に関する事業や権利擁護支援について説明します。 <b>3</b>	30分	長寿介護課
142	福祉	住み慣れた地域で安心して生活していくために！！	成年後見制度の内容や手続き方法等について説明します。 <b>3</b>	30分	長寿介護課
143	福祉	みんなの介護保険～いつまでも暮らしに自立と安心を～	介護保険制度とは？制度のしくみ、内容、利用の仕方について説明します。 <b>3</b>	40分	長寿介護課
144	福祉	ご存じですか？認知症（認知症サポーター養成講座）	自分には関係ないと思いませんか？高齢になると誰もが認知症になる可能性があります。認知症について正しく知ることから始めませんか。受講者には認知症サポーター証とオレンジバッジ、必要に応じて「認知症サポーターがいます」ステッカーを差し上げます。職場内研修などにもご活用ください。 <b>3</b>	60分	長寿介護課
145	福祉	支えあいの地域づくり～始めませんか？地域でできるボランティア～	高齢者をとりまく現状と、地域住民が自主的に無理なく取り組むことのできる支えあいの地域づくりの始め方について紹介します。 <b>3</b>	60分	長寿介護課
146	健康	おとなの歯と口のおはなし	歯周病やむし歯予防のお話をします。食べる・飲み込む・話すなどお口の機能についてお話します。歯みがきやお口の筋トレなども練習します。 <b>3</b>	60分	健康づくり課
147	健康	健康な食生活で生活習慣病予防	食生活は健康との関わりが大きく、食べすぎや偏食、朝食の欠乏などの食習慣は、様々な病気をまねきます。健やかに過ごすため食生活を再点検しましょう。 <b>3</b>	45分	健康づくり課
148	健康	地域で支えるこころの健康～身近なストレス・うつのお話～	自分や家族、周りの人のこころの疲れのサインに気付くことは大切なことです。気付いた時の対処法等、こころの健康を守るために地域や職場でできることをお話します。 <b>3</b>	60分	健康づくり課
149	健康	身近な糖尿病の話	糖尿病について知り、日々の生活習慣を改善し、予防していくことをお話します。 <b>3</b>	60分	健康づくり課
150	健康	NO！脳卒中～脳卒中予防のお話～	塩分チェック表を使って普段からの塩分の摂り方をふり返し、日常生活の中で脳卒中予防に役立つことをお話します。 <b>3</b>	60分	健康づくり課

# 市役所編

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
151	健康	健診結果の読み解き講座	健診結果の見方を学び、健康管理に役立つお話をします。 <b>3</b>	50分	健康づくり課
152	健康	“きちんと食べる”があなたの体を作ります～時間栄養学に基づいた体調改善プログラム～	ダイエットや健康のために、何を食べる？ばかり気にしていませんか？時間栄養学に基づいた、いつ・どう食べる？をお教えます。【働き盛り世代・企業向け講座】 <b>3</b>	50分	健康づくり課
153	健康	<b>新規</b> 「大丈夫？」から始めるこころのサポート講座	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげて見守る「ゲートキーパー」を養成します。身近な人の心のSOSに気づき、対応方法についてお伝えします。 <b>3</b>	60分	健康づくり課
154	健康	きたかみいきいき体操で健康長寿の地域づくり	きたかみいきいき体操を通じた通いの場づくりの講話と体操の実技を行います。また、健康長寿のくらしづくりに活用できるアイテムの紹介を行います。 <b>3</b>	60分	長寿介護課
155	食育	〈セットメニュー〉 北上産食材で健康な食生活を	No.122とNo.147の連携メニュー。健康な食生活のポイントを確認し、毎日の食事に取り入れたい地元産食材や、背景となる農業の現状などについて説明します。 <b>2 3</b>	60分	健康づくり課 農業振興課
156	くらし	「わたしのきぼうノート」～自分らしく幸せに歳を重ねるための心づもり～	北上市が発行している「わたしのきぼうノート」の項目に沿って説明を行い、実際に書き込んでみます。ノートをきっかけに大切な人と話し合ってみませんか？ <b>3</b>	60分	長寿介護課
157	くらし	利用しよう！公共交通	北上市内で運行しているバスなどについて、運行路線・時刻や乗り方などをご説明します。(平日のみ) <b>7 11</b>	40～120分	都市再生推進課
158	くらし	身近で活躍する企業の活動～地域貢献の取組み～	市内で100を超える企業が行っている、地域に貢献する活動について紹介します。(平日9時～17時) <b>17</b>	30～60分	地域づくり課
159	くらし	みんなが生き生きと暮らせる社会を目指して	性別や年齢、国籍や障がいにかかわらず、誰もが多様性を認め合い、生き生きと暮らせる社会についてお話しします。 <b>5</b>	45～60分	地域づくり課
160	くらし	<b>新規</b> DV,デートDVをなくすには	男女間の暴力、若年層の性犯罪被害の防止についてお話しします。 <b>5</b>	45～60分	地域づくり課
161	くらし	<b>新規</b> 多様な性のあり方と北上市パートナーシップ宣誓制度	LGBTQ+等多様な性と、北上市パートナーシップ宣誓制度についてお話しします。 <b>5</b>	45～60分	地域づくり課
162	くらし	教えて！消費生活博士～消費者力を身につけよう～ ①初級編②応用編	①悪質な業者にだまされないための知識やトラブルの対処法を事例を交えて紹介します。 ②悪質商法から身を守るための効果的な断り方をクイズやロールプレイングで学べます。 (平日10時～15時) <b>1 12</b>	60分	北上市消費生活センター
163	くらし	かるたで学ぼう！消費者トラブル ①小学生向け ②高齢者向け	①実際にかかる取りをしながら、身近なトラブル事例について紹介します。 ②かるたの絵札を見ながら流行りの悪質商法について紹介します。 (平日10時～15時) <b>1 12</b>	60分	北上市消費生活センター

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
164	くらし	すごろくで学ぼう！消費者トラブル(小学生向け)	すごろくゲームをしながら、身近なトラブル事例について学びます。 (平日10時～15時) <b>1 12</b>	60分	北上市消費生活センター
165	くらし	すごろくで学ぼう！消費者トラブル(高齢者向け) ①事例紹介編 ②対処法編	すごろくゲームをしながら、 ①身近なトラブル事例を紹介します。 ②悪質な業者にだまされないための知識を紹介します。 (平日10時～15時) <b>1 12</b>	60分	北上市消費生活センター
166	くらし	お買い物ゲームで学ぶお金のつかい方 ①小学校低学年向け ②小学校高学年向け	①お買い物ごっこをしながら、おこづかいの使い方や商品の選び方を学びます。②計画的なお金の使い方を身につけるために、お買い物ゲームを通しておこづかい帳のつけ方を学びます。 (平日10時～15時) <b>1 12</b>	60分	北上市消費生活センター
167	くらし	見守り講座	消費者被害に遭いやすい高齢者・障がい者の見守り、被害の未然防止、対処法について学びます。民生委員、福祉協力員など地域の方々にお勧めします。(平日10時～15時) <b>1 12</b>	60分	北上市消費生活センター
168	環境	北上市の環境について～公害対策編～	企業集積が進む北上市の公害対策への取り組み状況を交えながら、市内の大気や水環境などの測定結果について解説します。 <b>3 6 14</b>	60分	環境政策課
169	環境	再生可能エネルギーの基礎知識	再生可能エネルギーの基礎知識と、私たちの生活の中にどのように活用できるのかを紹介します。 <b>7 9 12 13</b>	45分	環境政策課
170	環境	クマの生態を理解し、その被害を未然に防ごう	県内ではツキノワグマによる事故(人身被害)が毎年発生しています。その生態を知り、市内における出没情報等を確認しながら効果的な対策について説明します。 <b>3 11 13 15</b>	30分	農業振興課
171	環境	カラスの生態を理解し、その被害を未然に防ごう	カラスが人間を攻撃することは、あまり知られていません。市内でも近年、被害の通報がありました。その生態を知り、どのような被害対策が効果的であるのか、分かりやすく説明します。 <b>3 11 13 15</b>	15分	農業振興課
172	環境	タヌキ・ハクビシンの生態を理解し、その被害を未然に防ごう	市内ではタヌキ、ハクビシンによる農作物・環境被害が多くなってきております。タヌキ・ハクビシンの生態を知り、どのような被害対策が効果的か、分かりやすく説明します。 <b>3 11 13 15</b>	30分	農業振興課
173	環境	特定外来生物にご注意！！	生態系を壊してしまう、本来は日本にはいないはずの外来生物について、実例を交えながらお話しします。 <b>11 13 15</b>	45分	環境政策課
174	環境	ごみの減量とリサイクル ～循環型社会の実現へ～	ごみの出し方のほか、循環型社会の実現をめざし、家庭の内外でできる4R(断る、減らす、再使用する、再生利用する)の取組を説明します。平日のみ(10時～15時) <b>2 12 14 17</b>	45～60分	環境政策課
175	環境	合併処理浄化槽による衛生的で快適な生活	合併処理浄化槽の区域と設置の方法、市の補助制度、管理の仕方についてお話しします。(平日のみ)※下水道管に生じた支障等により、係員全員が現場対応となる場合があります。その際には、対応ができなくなることで、または係員以外の対応となるため簡易な説明となることをご了承ください。 <b>6 11</b>	60分	下水道課
176	環境	公共下水道の区域としくみ	公共下水道の区域としくみ、汚水はどのように処理されるかなどについてお話しします。(平日のみ) <b>6 11</b>	45分	下水道課

# 市役所編

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
177	環境	クリーンでエコなごみ焼却施設～岩手中部クリーンセンター～	北上市、花巻市、遠野市、西和賀町の燃えるごみを処理する最新のごみ焼却施設、岩手中部クリーンセンターでの「クリーン」で「エコ」なごみ処理の現状を説明します。施設見学がおすすめです。 (平日9時～17時) <b>7 12</b>	60分	岩手中部広域行政組合
178	環境	環境にやさしいし尿処理	当組合で行っているし尿処理のあらましを説明します。 (平日9時～16時) <b>6</b>	30～40分	北上地区広域行政組合
179	防災・防犯	交通安全教室	交通事故に遭わないための対策など対象者に応じた内容で対応します。対象者：園児、児童及び高齢者(30名まで)安全上のため、屋内開催のみ対応します。(平日10時～15時) <b>16</b>	30～60分	地域づくり課
180	防災・防犯	第2次北上市防犯まちづくり基本計画とは	犯罪のない安全で安心な地域社会を実現するために策定した、北上市防犯まちづくり基本計画について説明します。(平日のみ) <b>16</b>	30分	地域づくり課
181	防災・防犯	街頭補導活動から見える現代の少年たちを取り巻く環境について	街頭補導活動を通じて見える近年の少年たちの動向や、少年たちが巻き込まれやすいトラブル・犯罪等について説明します。 (平日10時～16時) <b>16</b>	30～45分	地域づくり課
182	防災・防犯	地域を守る消防団	火災等の災害に日々立ち向かい、住民の安心と安全を守っている消防団の活動や訓練の様子、車両などを紹介します。 <b>5 11 13</b>	30～60分	危機管理課
183	防災・防犯	防災力を身につける	①避難所で起こる様々な出来事に、どう対処していくかを模擬体験します。(避難所運営ゲーム【HUG】) ②洪水・土砂災害ハザードマップを基に、災害時の避難方法や避難経路について学びます。 <b>11 13 17</b>	①120～180分 ②60分	危機管理課
184	防災・防犯	防火・防災講座	あなたの家族と地域を災害から守るために、火災が起こる仕組みや火災予防のほか、地震など自然災害がおこるメカニズムや対策について学びます。 <b>1 6 8 11 13</b>	60分	北上地区消防組合消防本部
185	防災・防犯	救命入門コース～大切な命を救うために～	大切な人の命を救うAED(電気ショック)と心肺蘇生法や、けがなどに対する応急手当について講習します。(10名以上) <b>8</b>	90～120分	北上地区消防組合消防本部
186	防災・防犯	119番通報講座	火災、救急等の119番通報の正しい仕方について講習します。(10名以上) <b>8</b>	30～60分	北上地区消防組合消防本部
187	教育	図書館活用術	利用案内のほか、本の検索や、予約、リクエストの仕方、調べものお手伝いサービスなど、図書館の便利な活用法を紹介します。相談に応じておすすめ本の紹介や、貸し出しにも対応します。会場を中央図書館にすれば、館内見学もできます。 (火～金曜日の9時～16時に対応・休館日は対応不可) <b>4</b>	30分	中央図書館
188	教育	DVDプロジェクターを使ってみよう!	子ども会や地区の集まりで映画会を開いてみませんか?機械が苦手だから・・・という方も大丈夫。機器の接続やスクリーンの設置方法を詳しく説明します。DVDや機器の貸出も行います。 (火～金曜日の9時～16時に対応・休館日は対応不可) <b>4</b>	20分	中央図書館
189	教育	就学に向けて	就学に向けての相談の進め方、子どもにあった学びの場、小学校での生活の流れなどについてお話します。(平日9時～16時半) <b>4</b>	50分	学校教育課

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
190	子育て	子どもの歯とお口のはなし	むし歯や歯肉炎予防のお話をします。指しゃぶりや頬杖など、よくあるクセが原因で起こる歯並びのお話などをします。歯磨きやお口の筋トレなども練習します。 3	30～45分	健康づくり課
191	子育て	生活リズムをととのえよう	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) 3	45分	こども家庭センター
192	子育て	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) 3	45分	こども家庭センター
193	子育て	だいじだいじどこだ?	幼児から小学校低学年を対象に自分だけの大切なところ(プライベートゾーン)についてと自分のからだの守り方、相手のからだや命の大切さを伝えます。(平日のみ) 3 5	30分	こども家庭センター
194	子育て	こどものこと、子育てのお悩み相談～児童虐待ってどんなこと?～	児童虐待について説明します。体罰等によらない子育てのアドバイスをを行います。(平日のみ) 3	30分	こども家庭センター
195	子育て	いきいき子育て	北上市が現在実施している子育てに関する事業の状況(保育所等の状況・地域子育て支援センター事業・ファミリーサポートセンター事業・一時保育・病後児保育など)を説明します。 3	30分	子育て支援課
196	子育て	簡単な工作・歌あそび・リズムあそび	身近な材料を使って安全・安心なおもちゃを作ります。工作を始める前後には、親子で一緒に歌やリズム遊びを楽しみます。 (1回の講座につき15組位まで) 3 4	45分	子育て支援課
197	子育て	ほめて楽しい子育てを	日常生活の中で子どもたちをどんな時にどんなふうほめたらいいのか。幼児期の子育てが楽しくなるヒントをお伝えします。(平日9時～16時) 4	30～60分	こども療育センター
198	歴史	北上の史跡	市内の史跡について、国指定の5件を中心にその内容と価値、調査の結果、明らかになったことについて紹介します。要日程調整。 (平日10時～15時) 4	90～120分	文化財課
199	歴史	掘り出されたくらし	遺跡の発掘調査によって明らかになった昔の人々のくらしについて、紹介します。時代・地域などは応相談。要日程調整。 (平日10時～15時) 4	90～120分	文化財課
200	工作	和紙面作り講座	和紙を使って、鬼剣舞またはカッパのお面を作ります。①全工程：和紙からお面を作り着色。(5時間、定員5名、材料費500円)②色塗りのみ：形のできているお面に着色。(1～2時間、定員20名、材料費500円) 4	60～300分	鬼の館
201	音楽	初めてでもかんたん！みんなでハンドベル演奏	楽譜は読めなくても大丈夫！唱歌などおなじみの曲の歌詞を見ながら、小型で手軽なミュージックベルを使い、誰でも簡単に演奏することができます。 こどもからシニアまで楽しくハンドベル演奏をしてみましょう！ 4	45～60分	生涯学習文化課
202	スポーツ	どこでも！だれでも！ウキウキゲームでリフレッシュ！（一般・高齢者向け）	コミュニケーションをとりながら行うゲームや簡単な脳トレで心も身体もリフレッシュ！身近なものを使ったゲームにチャレンジ！沢山笑って気分転換しませんか？椅子に座ったままでも楽しめるゲームも用意しています。世代間交流等にも対応可能です。 3 4	30～60分	生涯学習文化課

## 市役所編

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
203	スポーツ	どこでも！だれでも！ウキウキゲームでリフレッシュ！（こども向け）	コミュニケーションをとりながら行うゲームやチーム対抗戦で身体を動かしましょう！会場の広さ・人数・年齢に合わせたゲームを提案します。親子レクなどにも対応可能です。 <b>3 4</b>	30～60分	生涯学習文化課
204	スポーツ	ニュースポーツをしよう！	子どもから大人まで、誰でも気軽にできるニュースポーツを体験してみませんか？※用具は申込者において、北上市スポーツ協会へ手配をお願いします。また、メニューによっては講座後にビブスの洗濯をお願いすることがあります。（8月～11月対応不可） <b>3</b>	60～90分	スポーツ推進課
205	その他	特別メニュー	市役所各課では、上記メニュー以外でも、ご要望により情報提供可能な範囲内でメニューを調整します。お気軽にご相談ください。	-	市役所各課
206	その他	セットメニュー	上記の市役所各課担当メニューの中から、関連する2つをセットにすることができます。お気軽にご相談ください。関連がないメニューはセットにできません。	-	市役所各課

## 市役所編

No	分野	講座名	講座内容	所要時間	担当
207	健康	<b>新規</b> パフォーマンスアップのための秘訣	仕事や勉強などのパフォーマンス向上のためには、基本的な生活習慣が重要となります。食事、運動、休養、喫煙、飲酒など健康に暮らすためのポイントについてお伝えします。 【働き盛り世代・企業向け講座】	60分	健康づくり課
208	健康	<b>新規</b> 今日から実践！フレイル予防について	フレイルとは健康な状態と介護が必要な状態の間にある虚弱な状態をいい、誰もがなる可能性があります。早めに気づいて予防すれば防ぐことができます。フレイルを予防していつまでも元気に暮らすためのポイントをお伝えします。	60分	健康づくり課

北上市生涯学習推進本部長

北 上 市 長 様

受講のお申し込みは、下記  
申し込みフォームからも可  
能です。  
その場合、紙の受講申込書  
は提出不要です。



団 体 名	
代表者住所	〒 _____
職・氏 名	
電 話 番 号	

北上市生涯学習まちづくり出前講座受講申込書

北上市生涯学習まちづくり出前講座を受講したいので、次のとおり申し込みます。

希望する講座	メニュー番号 _____		講座名 _____			
	日	時	第1希望	年	月	日( ) 時 分～ 時 分
			第2希望	年	月	日( ) 時 分～ 時 分
会 場	名 称					
	所 在 地					
集会等の名称 及び開催目的	名 称					
	開催目的					
参加人数	_____人					
担 当 者	職・氏名					
	電話番号					
	書類送付先 〒 _____ 住所					



北上市生涯学習推進本部長

北 上 市 長 様

受講報告は、下記報告フォームからも可能です。  
その場合、紙の受講報告書は提出不要となります。



団 体 名	
代表者住所	
職・氏 名	
電 話 番 号	

## 北上市生涯学習まちづくり出前講座受講報告書

北上市生涯学習まちづくり出前講座を終了したので、次のとおり報告します。

受講した講座	メニュー番号	講座名
日 時	令和 年 月 日 時 分～ 時 分	
会 場	名 称	
	電話番号	
	所在地	
参加人数	合計 _____人	
講座内容について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内容は理解できましたか。(あてはまる番号に☑してください)</li> <li><input type="checkbox"/> 1 理解できた</li> <li><input type="checkbox"/> 2 理解できなかった (その理由を感想へご記入ください)</li> </ul>	
受講した感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感想をご記入ください。</li> </ul>	
出前講座全般について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・御要望やお気づきの点があればご記入ください。</li> </ul>	
中止または変更等になった場合	<input type="checkbox"/> 中止 <input type="checkbox"/> 延期 (日程未定・ 月 日に変更)	

※中止または変更等になった場合は、こちらに記入の上直ちにお知らせ願います。

