

# 講座一覧

## 【市民編】

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
きいてみよう	101	<b>マンションライフ講座</b> 伊藤 茂忠(マンション管理士)	分譲マンションの各種トラブルの解決策、予防策など、マンション管理組合などの対応方法をわかりやすく解説します。	大人	相談	相談
	102	<b>八潮の歴史について</b> 細川 昭二(八潮市郷土研究会)	八潮の歴史について(講話)(歴史散歩)	小学生～大人	相談	相談
	103	<b>煎餅の歴史</b> 豊田 和典(元ゆたか堂店主)	古くから親しまれている煎餅の由来についてお話しします。 ※講義のみです。資料等の配布はありません。	どなたでも	相談	相談
	104	<b>身体の本質的構造を知ろう</b> 沢田 正美(正座研究所 所長)	身体の本質的構造を知ることで、自己治癒力の向上・精神的安定・肥満の解消・不眠解消・集中力の向上など、あらゆる身体の可能性を引き出すことができます。	中学生～高齢者	1時間半	相談
	105	<b>地域の中で育んでいこう (子どもと育つ街づくり)</b> 籠倉 正美(埼玉県家庭教育アドバイザー・埼玉県家庭学習アドバイザー)	子育てについて、みんなで考えていく講座です。子育ての振り返り(思い出)や、孫育てについて学びます。未来ある子どもを大切に育む街づくりを目指し、グループワークなどで話し合っていきます。	中学生～高齢者	30分～2時間	相談
	106	<b>ネットの危険を知ろう</b> 籠倉 正美(埼玉県ネットアドバイザー)	スマートフォンの危険性や家庭でのルール作りなどについて、スライドを見ながら学んでいきます。	小学生～大人	30分～2時間	相談
	107	<b>楽しく学び直そう！「中学社会」</b> 小林 明文(元中学校教諭)	国会・内閣・裁判所・円高・円安・インフレ・デフレ・選挙・憲法・格差・貧困など、ニュースにはいろいろな言葉が出てきます。「あれ何だったっけ?」と思うことも…。「中学社会」を学び直すとあら不思議…ニュースがどんどんわかるようになり、頭がクリアになります。楽しく一緒に学んでみませんか!	大人～高齢者	2時間(相談)	相談
	108	<b>楽しく学んで歴史入門 ～人類はどこから来てどこに向かう?～</b> 小林 明文(元中学校教諭)	他の動物と比べて、人間にしかできないことは何でしょうか。なぜ人間は進化してきたのでしょうか。それはどのような進化だったのでしょうか。この先、人類はどのような未来に向かうのでしょうか。一緒に話しながら楽しく歴史を学んでみませんか?	小学生～高齢者	2時間(相談)	相談
	109	<b>楽しく学ぼう！日本国憲法</b> 小林 明文(元中学校教諭)	日本国憲法誕生の歴史・三原則・憲法をめぐる論点などを「中学社会科の教科書」を使いながら、楽しく学びます。知っているようで知らない「憲法」のことを改めて学んでみませんか?	中学生～高齢者	2時間(相談)	相談
	110	<b>楽しい朗読とトークの会</b> 小林 明文(元中学校教諭)	絵本・小説・エッセイ・詩などの朗読と、トークで楽しいひとときを一緒にすごしましょう。	幼児～高齢者	1時間半(相談)	相談
	111	<b>論語をきっかけに 自分を語るおしゃべり会</b> 谷口 仁(論語指導士)	論語には、約2500年前から現代に伝わる、自分らしく心豊かに生きるための普遍の智慧が詰まっています。この講座では、その一節をきっかけに、皆さんでゆったりと語り合う「対話の時間」を大切にしています。講座は、まず皆さんが好きな論語の雑学クイズからスタート。その後、有名な章句や「孫とのちょっとした心のずれ違い」など身近な実例をテーマに、ご自身の経験や考えを自由に発言いただきます。人の話を傾聴することも大切にしています。	高齢者	相談	相談

市民編

サークル編

教職員編

民間企業編

公共機関公

行政編

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
市民編	きいてみよう	112 <b>資産形成セミナー ～基本の「き」を学ぼう～</b> 竹内 大輔（プルデンシャル生命保険(株)会社職員）	『資産形成』や『資産運用』について、どのようなイメージをお持ちですか？『資産形成』と聞くと、お金が増えそう、でも難しそう、リスクもあるのでは？といったイメージをお持ちかもしれません。皆さんに基本的な知識や考え方をお伝えします。	大人～高齢者	1時間	相談
		113 <b>親子で学ぶマネーセミナー</b> 竹内 大輔（プルデンシャル生命保険(株)会社職員）	親子でお金の使い方を学ぶ講座です。子どもたちが親御さんと一緒に、将来のお金の管理について学びます。ご家族全体でもお金の使い方について考える良い機会になるでしょう。楽しくお金について学びましょう！	小学生～大人	1時間	相談
		114 <b>介護について ～介護制度を知ることによって正しい備えを～</b> 竹内 大輔（プルデンシャル生命保険(株)会社職員）	人生100年時代と言われる現代において、介護の重要性はますます高まっています。多くの方が加入している公的介護保険は、高齢化社会における介護の重要性を支えるために設けられた制度です。しかし、意外と知られていない部分も多いのではないのでしょうか。保険料を納めているからこそ、セミナーを通じて公的介護保険を理解し、より良い介護の選択ができるようサポートします。	大人～高齢者	1時間	相談
教職員編	体験してみよう	115 <b>歌謡曲基礎講座</b> 寺山 猛(八潮市歌謡連盟会長)	ボイストレーニング ～発声練習・腹式呼吸練習～	大人～高齢者	2時間	月・火曜日以外の午前中
		116 <b>都山流尺八教室</b> 谷田 嵐山(都山流尺八楽会大師範・東京芸術大学別科修了)	箏曲・合奏曲・古典・ポピュラー曲・都山流尺八本曲の演奏、指導をします。	小学生～高齢者	1時間半	月曜日以外
民間企業編	体験してみよう	117 <b>一人バンドで演奏会</b> 新井 末吉	一人バンドにより介護施設・老人ホーム・ケアセンター等への演奏活動を行います。演歌からジャズまで演奏いたします。DAMを使用して、カラオケも出来ます。カラオケの場合は1週間前までに連絡が必要です。 *別途交通費が必要となります。	大人～高齢者	相談	相談
		118 <b>ソンさん・イムさんと一緒に！ 生声で歌う韓流カラオケ体験</b> 孫 禎煥(ソンジョンファン)・任 庭慧(イムジョンヘ)	大ブレイクしたドラマテーマ曲をはじめ、最近の人気曲を歌いながらその中の韓国語を勉強します。ただし、楽器やカラオケ機械は使わず、音楽を聞いて生の声と一緒に歌う内容です。 ※別途資料代、交通費などが必要となります。	小学生～高齢者	2時間	月曜日
		119 <b>エンタメ・文化・会話！ 韓国まるごと体験</b> 孫 禎煥(ソンジョンファン)・任 庭慧(イムジョンヘ)	①エンターテインメント紹介(歌手・俳優) ②韓国の風景(衣・食・住) ③ハングル理論 ④活用できる生活会話 ※別途資料代、交通費などが必要となります。	大人～高齢者	2時間	月曜日
公共機関 公益企業編	体験してみよう	120 <b>やさしいディベート入門</b> 松澤 利行	ディベートの基礎知識や効果を学び、実習を行います。	小学生(3年生以上)～高校生	相談	相談
		121 <b>なりたい自分になる魔法の質問</b> 小島 幸子(魔法の質問キッズインストラクター)	質問に答えあうことを通じて、自分のやりたいことや叶えたいこと、なりたい姿など、夢や目標を発見し、そこに向かうための道をつくり出します。(子ども向け)	小学生(3年生以上)～高校生	1時間	相談
		122 <b>子どものやる気を引き出す魔法の質問</b> 小島 幸子(魔法の質問キッズインストラクター)	子どもたちとのコミュニケーションにおいて、やる気を引き出す質問を体験しながら学びます。(大人向け)	大人～高齢者	1時間半	相談
行政編						

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時	
体験してみよう	123	<b>Scratch入門 (マウス操作だけでプログラミング!)</b> 平松 正	インターネット上にある簡単なプログラミングのツールを使用して、ゲーム感覚で楽しくプログラミング。小学4年生から可能です。 ※作業用のパソコンが必要です。	小学生～ 大人	2時間	相談	市民編
	124	<b>Notion入門</b> 平松 正	Notionは、一般的にはタスク管理ツールとされています。少しプログラミングの感覚が必要かもしれません。初めての操作説明や簡単なお買い物リストを作ってみましょう。 ※パソコン・スマートフォンとインターネット環境が必要です。	高校生以上	3時間	相談	サークル編
	125	<b>着物着付教室</b> 植田 ツル子(山野流着装師範講師)	着物の着付を教えます。(ゆかたから振袖まで) ※着るものにより、持参するものが変わります。なくても応相談。 ※別途着付講習料が必要となります。	中学生～ 高齢者	1時間半 ～2時間	相談	教職員編
	126	<b>結ぶ(ロープワーク)</b> 籠倉 正美	ロープワーク・アジアソット・バンダナ(風呂敷)活用 バンダナ、ロープ(こちらで用意もOKです)、ペットボトルの用意をお願いします。	どなたでも	相談	相談	民間企業編
	127	<b>たのしい科学講座</b> 山田 親男(元 小学校教頭)	ペットボトルの中で「お魚が浮いたり、しずんだり」浮沈子づくり。 ※材料費1,320円	小学生	1時間	夏休み期間	公共機関 公益企業編
	128	<b>マジック講座</b> 工藤 達也(元 中学校教諭)	トランプや身の回りにあるものを使ったマジックをします。	小学生～ 大人	相談	平日は16時以降、土・日・祝は相談	行政編
	129	<b>英語の発音講座</b> 工藤 達也(元 中学校教諭)	英語の発音の基礎を初歩の会話を通じて体得します。	小学生～ 大人	相談	平日は16時以降、土・日・祝は相談	
	130	<b>Shall we dance? ー社交ダンスー</b> 武藤 千恵子(J B D F アマチュア A 級)	①社交ダンス初心者の方でも！経験者の方でも！楽しく踊れるステップを教えます。 ②社交ダンスのステップを取り入れた軽い運動、エクササイズも教えます。	楽しく参加 できる方	1時間半 ～2時間程度	相談	
	131	<b>健康太極拳講座</b> 林 義雄(NPO法人太極道協会代表理事・整体師・太極拳師範)	ひとりでは何も出来なくとも仲間と一緒に楽しく稽古すれば、骨も筋肉も丈夫になり血の巡りもよくなって、明日から快適で気持ちいい日になるでしょう。そして、この世でピンピン生き、コロンと次の世界へ旅立てますようにしましょう。	小学生～ 高齢者	1時間半 ～2時間	相談	
	132	<b>健康体操 自彊術(じきょうじゅつ)</b> 白倉 萬利子(公社)自彊術普及会指導員)	老若男女、誰にでも出来る万病克服の運動療法です。疲労回復や美容体操にも良く、自然治癒力が高まる体操です。	大人～ 高齢者	1時間半 ～2時間	相談	
133	<b>楽しく みんなの太極拳</b> 白井 明彦(健康太極拳指導者)	太極拳をはじめてみたいけど、どうも難しそうで…いえいえ、覚えるコツは意外とシンプル！楽しく丁寧に指導いたします。何歳からでも始められ、何歳まででも続けられる健康法。太極拳で明るく元気な毎日を！	中学生～ 高齢者	1時間半	相談		

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
市民編	体験してみよう	134	<b>がんばらない筋トレ！ 100歳まで歩ける「体芯力」体操</b> 大澤 昭子 (一般社団法人日本体芯力協会認定講師)	力をいれてがんばる「筋トレ」は不要の体幹(体芯筋)の体操です。「運動が苦手」「激しい運動はできない」方も取り組める動きですが、体の軸を作り上げ、スポーツのパフォーマンスUPも目指せます。	小学生～ 高齢者	1時間 相談
	サークル編	135	<b>あら素敵！新聞紙が造花やコサージュに!!</b> 菱沼 久恵(聖徳大学講師)	新聞紙の色刷り面を使用し、造花を作ります。(造花の種類は相談して決めます。) ※材料費がかかります	小学生～ 高齢者	1時間半 ～2時間 相談
		136	<b>アートフラワー体験講座</b> 菱沼 久恵(聖徳大学・深雪アートフラワー師範)	深雪アートフラワーの方法で、花を作ります。 (初めての方でも簡単に作れる作品を選んでいただきます。) ※材料費がかかります。	大人	1時間半 相談
		137	<b>すぐ出来る！！ お洒落で素敵な小物作り</b> 菱沼 久恵(聖徳大学講師)	ご要望に沿った簡単に出来る小物作りを楽しみましょう。お正月飾り・クリスマス飾り・ハロウィン・コサージュ・シャドーキルティング・フォトスタンド(キルティング風)・リース作り・デコリングなど。何でもかまいません。作りたい物の相談を受けます。(材料費100円～500円位で出来るもの。)	大人～ 高齢者	2時間 相談
		138	<b>やさしい切り絵</b> 畑 祐己子	季節のお花など色紙の大きさの切り絵を作成して玄関などに飾ります。 ※材料費がかかります。	高校生～ 高齢者	2時間 相談
教職員編	139	<b>折り紙教室</b> 山田 洋子 (元中学校養護教諭)	飾って楽しめるものや、生活に役立つ折り紙を作ります。 ※材料費がかかります。	大人	相談 いつでも	
	民間企業編					

メモ



©八潮市

公共  
機関  
公益  
企業  
編

行政  
編

## 【サークル編】

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時	
きいてみよう	201	<b>まるごと防災講座</b> 市民防災ミュージカル・エイド	災害はいつ起こるかわかりません。逃げ遅れないために必要なのは、イメージ、マネージスピードです。地震の写真や映像を使用し防災士の勉強会、被災地、災害ボランティアから学んだことを伝えます。また、八潮市の過去の災害からどんなことが起こるのか、必要な備えは何なのか一緒に考えましょう。希望でリアルな災害トイレの使い方も伝えます。	親子、小中学校、町会・自治会等	相談	相談	市民編
	202	<b>洪水から命を守るための防災講座</b> 市民防災ミュージカル・エイド	1000年に一度クラスの水害が各地で起きています。水害は、発生が予測できる災害です。適切な情報を受け取り、早めに避難することが命を守ります。被災地では、ハザードマップのとおり被害にあっています。もう一度ハザードマップを見直し、自分の避難計画（マイタイムライン）を立てましょう。	親子、小中学校、町会・自治会等	相談	相談	サークル編
	203	<b>「うちの子に限って」障害受容とその後</b> NPO法人 WISH8	講話（発達障害・知的障害） もし自分の子が障害を持って生まれてきたら。 また、成長段階で障害がわかった時の対応。	どなたでも	相談	相談	サークル編
	204	<b>心のケアが必要な方の支え方</b> 精神障害者家族会 YSK	ご家族や身近な方の精神疾患で苦しんでいる方へ、対応方法など。 ※資料代がかかります。	高校生～高齢者	1時間	土・日・休日 その他相談	教職員編
	205	<b>いきいきママの快適育児教室</b> 快適育児おうえん隊	・育児による肩こり・腰痛について、目からうろこ！の改善方法をお伝えします！（担当：ママのからだセラピスト） ・抱っこひもの性能を100%引き出します！（担当：ベビーウェアリングアドバイザー） ※実施日の30日前までにお申し込みください。	大人(子育て中の方や、子どもと関わる方)	1時間	相談	教職員編
体験してみよう	206	<b>演歌&amp;ラテン音楽の演奏</b> ニューキングスターズ	生バンド9人編成により介護施設・老人ホーム・ケアセンター等への演奏活動を行います。 *別途交通費が必要となります。	大人～高齢者	1時間	相談	民間企業編
	207	<b>歌謡曲歌い方教室</b> 歌謡学院(寺山 猛)	唄を唄えない人は、唄えるように。唄える人は、上手に唄えるように。	大人～高齢者	2時間	月・火以外の午前中	民間企業編
	208	<b>おもしろ短歌</b> あははゆかい協会	小倉百人一首をはじめ、本歌取り、付け合いなどの技法を通じて、楽しく短歌づくりをします。	小学生～高齢者	2時間	相談	公共機関 公益企業編
	209	<b>俳句教室</b> 俳句結社すみれ	充実した人生を送るための俳句を学び、楽しく生きることを目的としています。実際に俳句を作って発表し、皆さんで評価しあいます。*別途資料代が必要となります。	大人 高齢者	2時間	相談	公共機関 公益企業編
	210	<b>子どもに伝える楽しい紙しばいと絵本・音楽</b> によき・によきの会(代表：興津 啓子)	おはなし会。3歳から小学生を対象に、紙しばいや絵本・手遊び・読み語りをを行います。ピアノ演奏で楽しい歌を。紙しばいの読み方指導なども可能です。	3歳～小学生	30分～1時間	相談	行政編
211	<b>歌とピアノのコンサート・リトミック体験</b> あかみみおんがく	歌とピアノのコンサートを行います。対象者に合わせた曲目でのコンサートです。また、希望によりリトミックを体験します。	どなたでも	30分～1時間	相談	行政編	

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
市民編	212	<b>赤ちゃんとおぼろ</b>	赤ちゃんの抱き方、下着・オムツ交換、ミルクの与え方や、砂袋を入れた手作りジャケットを着用して、保育・妊婦体験をします。命の大切さを教えます。	小学生	相談	相談
		八潮市母子愛育会				
サークル編	213	<b>ソフトバレーボール教室</b>	ソフトバレーボールの練習方法、簡単なルール説明などを行います。 (木曜日午後7時30分～9時まで、潮止中体育館で練習しています。見学自由)	中学生～高齢者	相談	日曜・祝日・平日の夜間
		八潮市ソフトバレーボール同好会 クリスタル				
教職員編	214	<b>ローンボウルズ体験講習会</b>	子どもから高齢者、障がいを持つ方までみんなで楽しめる「ふれあい・思いやりのスポーツ～ローンボウルズ～」を体験します。場所は「楽習館前広場」か「市内公共施設内」で可能(日曜日の午前中に楽習館前のコートで練習しています。) ※市内公共施設内はインドアローンボウルズのみです。	小学生～高齢者	2時間	4月～11月の日曜日 10時～12時
		八潮ローンボウルズ愛好会				
体験してみよう	215	<b>初級・中級卓球教室</b>	卓球の初級・中級の実技指導をします。	小学生～高齢者	2時間	相談
		八潮市卓球連盟				
民間企業編	216	<b>みんなで楽しめるユニバーサルスポーツ</b>	高齢者でも子どもでも障がいがあっても、みんなで楽しめるのがユニバーサルスポーツです。ポッチャ・モルック・さいかつぼー等があります。この他の種目についてもご相談ください。	小学生～高齢者	1時間半～2時間	相談
		八潮市スポーツ推進委員協議会				
公共機関公益企業編	217	<b>ラジオ体操のお話と実技</b>	1. ラジオ体操の効用および効果的な体操についてのお話をします。 2. ラジオ体操第1および第2、みんなの体操の実技指導をします。 ※実技のみも可、動きやすい服装で参加のこと。	小学生～高齢者	1時間	相談
		やしお健康ラジオ体操連盟				
行政編	218	<b>楽しくウォーキングしながら健康・知識を身に付けよう</b>	歩き方を学び、市内の自然や史跡などを楽しくウォーキングしながら、自分に合った速さや距離を理解して体力をつけましょう。	大人～高齢者	1時間半～2時間	相談
		やしお歩け歩け協会				
行政編	219	<b>八潮音頭を踊りませんか？</b>	お祭りやイベントなどで、誰もが楽しめる八潮市オリジナルの「八潮音頭」（昭和47年制作）を一緒に踊りましょう。	小学生～高齢者	相談	相談
		八潮音頭保存会				
行政編	220	<b>障がいを体験してみよう(キャラバン隊)</b>	障がいがあるってこんな感じ？(軍手を3枚重ねて折り紙を折ってもらうなど)生活の中での小さな生きづらさを体験してもらい、ワークショップと講話を合わせた講座です。学校や幼児サークルなどで活用してもらいたいと思っています。	どなたでも	相談	相談
		NPO法人 WISH8				
行政編	221	<b>「災害時避難所運営模擬体験」～(避難所運営ゲーム＝HUG)～</b>	避難所運営模擬体験(避難所運営ゲーム)は、参加者が災害時の避難所運営を模擬体験し、意見交換をすることにより、共助の意識を高めることができます。避難所運営ゲームは阪神淡路大震災の体験をもとに、静岡県で開発されました。	中学生～大人	1時間半	相談
		やしお孤立問題研究会				
行政編	222	<b>「地域住民の福祉課題解決力を育む」～やしお版福祉SOSゲーム～</b>	福祉SOSゲームは、地域が抱える様々な福祉課題について、どの関係機関と連携して解決していくのが良いか、参加者同士で考えるワークショップです。地域住民の課題解決意識を高めるため、草加市と文教大学が共同で開発したものを、八潮市版にアレンジしています。	中学生～大人	1時間半	相談
		やしお孤立問題研究会				

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時	
体験してみよう	223	<b>クロスロードゲーム</b> やしお孤立問題研究会	クロスロードとは「岐路」「分かれ道」のこと。災害時には、判断の難しい場面に遭遇します。参加者は、カードに書かれた事象をyes、noで判断します。災害対応を自らの問題として、積極的に考えることができ、自分とは異なる意見・価値観の存在に気づきます。阪神・淡路大震災の時に、神戸市職員が直面したジレンマ(難しい判断)を参考に作られました。	小学生～大人	1時間半	相談	市民編
	224	<b>犯罪からの体験型安全教室</b> 子ども応援団・結	危機を想定し、体験することで、自分を守るための知識や行動を身につけます。 ※必要であれば、資料代がかかります。	どなたでも	1時間	相談	サークル編
	225	<b>犯罪からの体験型SNS教室</b> 子ども応援団・結	危機を想定し、体験することで、自分を守るための知識や行動を身につけます。 ※必要であれば、資料代がかかります。	幼～小学4年生	1時間	相談	サークル編
	226	<b>大地震からの体験型安全教室</b> 子ども応援団・結	危機を想定し、体験することで、自分を守るための知識や行動を身につけます。 ※必要であれば、別途資料代が必要となります。	どなたでも	1時間	相談	教職員編
	227	<b>盆踊りを楽しもう！</b> 草加市民踊連盟(笠井 やよひ)	準備運動として、365歩のマーチで体操をした後、八潮音頭、各地の盆踊り曲、全国の民踊などを無理なく覚えて、楽しく踊りましょう。 (服装：運動のできる服装 持ち物：水分・汗拭き、場所によっては上履き)	大人～高齢者	2時間	相談	教職員編
	228	<b>ブレイクダンス初級</b> チームファミリア(代表 大石 諒太)	オリンピック競技にもなったブレイキンの初級講座です。 ストレッチの基礎、リズムに合わせた立ちダンス、ブレイクダンス特有のフットワーク、ダイナミックなパワームーブを行います。	小学生～大人	1時間半	土曜・日曜	民間企業編
	229	<b>新メニュー 盆おどり・盆ダンスで元気になる！</b> 八潮盆おどりの会	八潮音頭・炭坑節など、日本全国の盆おどり・盆ダンスをすばらしい仲間と一緒に踊りましょう。玉すだれ、安来節もOKです。	相談	相談	相談	民間企業編
つくってみたい	230	<b>サバメシ(サバイバル・メシタキ)指導者養成講座</b> 市民防災ミュージカル・エイド	サバメシは、アルミ缶と牛乳パックでご飯を炊こう！という一種の非常時の炊飯体験です。サバメシの目的は、その体験やイベントをきっかけにして「防災について教えること・考えること」にあります。この講座では、サバメシの体験とイベント時に使える地震・洪水の防災講習の指導をします。サバメシでは、観察力・応用力・判断力・コミュニケーション力などが鍛えられ、ご飯が炊けたという達成感もあります。親子や年齢に関係なく楽しめるので、町会の防災訓練や防災イベントなど防災活動に役立ちます。屋外で火を使うイベントです。	親子、町会・自治会、防災担当者	相談	相談	公共機関 公益企業編
	231	<b>初心者の陶芸と小品盆栽教室</b> 緑陶園写楽工房	食器・茶器・盆器・小品盆栽の作品の基礎講座です。 ※材料費がかかります	小学生～高齢者	相談	9時～17時 月曜日は除く	行政編

## 【教職員編】

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
市民編 体験してみよう	401	<b>八潮市の自然</b> 加納 順一(小学校教諭)	八潮市内、身近で見られる動植物の観察と調査をします。	小学生～ 高齢者	相談	土・日曜日 夏休み期間
	402	<b>星座観察会</b> 加納 順一(小学校教諭)	四季の星座・月・惑星の観察をします。	小学生～ 高齢者	2時間	夕方から

## 【民間企業編】

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
教職員編	501	<b>知らないと損をするお葬式の知識 終活って何？</b> (株)セレモニー 藤波	家族葬について考えてみよう！後悔のないお葬式をするための知識をお話しします。 終活って何からおこなえばいいの？	大人～ 高齢者	相談	相談
	502	<b>いざという時に後悔しないための 葬儀のお話</b> 豊田式典(合)	後悔しないための葬儀費用の準備や、生前見積りなどについてお話します。	どなたでも	相談	相談
民間企業編 きいてみよう	503	<b>児童発達支援・放課後等デイサービスについて</b> ハビー八潮駅前教室	児童発達支援事業所、放課後等デイサービスとはどのような所でどのようなサービスが受けられるのか。対象者や種類について。	大人～ 高齢者	1時間30分	相談
	504	<b>家族支援プログラム～ほめるコツ～</b> ハビー八潮駅前教室	発達にお悩みを抱えている方、そうではない方、すべての保護者の方を対象として、我が子への声かけやほめ方などのお伝え。	大人～ 高齢者	1時間30分	相談
公共機関 公益企業編	505	<b>終活セミナー ～エンディングノートを書いてみましょう～</b> 司法書士法人 大久保事務所	これまでの人生を振り返り、これからやりたいことを考えながら、人生の後半期のことを書きとめておくためのノートです。自分史ノートと引継ぎノートの両方の役割を持たせることができます。財産や人間関係を把握し、医療や介護、葬儀やお墓の希望を伝えることができます。※別途資料代が必要となります。	大人～ 高齢者	1時間40分	10時～17時
	506	<b>高齢者住宅・介護施設の活用法</b> 司法書士法人 大久保事務所	将来、高齢者住宅や施設を利用することになった時のために、それらの施設の目的、種類や内容、入居するための方法を学び、入居に必要な予算や月々にかかる費用などを知ることが出来る講座です。	大人～ 高齢者	1時間40分	10時～17時
	507	<b>おひとりさま向け終活セミナー</b> 司法書士法人 大久保事務所	家族はいない(いなくなった)。頼れる人も近くにいない。自分が病気で動けなくなったときや亡くなったとき・・・ 今から何を準備すればいいの？がわかる講座です。	大人～ 高齢者	1時間40分	10時～17時
行政編						

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時	
みき よいて	508	<b>相続・遺言 お金に関わる話し</b>	親族間で争いにならないための相続と遺言。生前贈与、老後の資金など、実例を交えた講座です。 司法書士法人 大久保事務所	大人～ 高齢者	1時間40分	10時～17時	市民編
体験 して みよう	509	<b>お豆腐のできるまで</b>	お豆腐のできるまでを体験します。(15人まで) ※材料費700円がかかります。 落合食品	幼児～ 高齢者	1時間～ 3時間	相談	サークル
510	510	<b>カイロプラクティック健康講座 背骨と免疫の関係を知ろう</b>	背骨と免疫の関係を知り、これからの時代にあった体づくりの知識と対策についての講座と体験。 Rei.Beau.Sante.salon (三浦玲知)	どなたでも	1時間～ 2時間	相談	教職員
み て み よう	511	<b>ゴムのできるまで</b>	ゴムのできるまでの工程を見学します。 (株)右川ゴム製造所	中学生～ 高校生	1時間～ 2時間	相談	民間企業編
	512	<b>ポテトチップのできるまで</b>	ポテトチップが馬鈴薯から製品として袋詰めされるまでの見学をします。 ※午前10時～11時の時間帯で10人位まで。それ以上は相談。 ※7月～9月と12月～1月は不可。月曜日は不可。 (有)菊水堂	中学生	1時間	相談	
	513	<b>生コンクリートのできるまで</b>	生コンがどの様に作られているかの工場見学です。 1回の受講は5人まで。 工場見学はヘルメット着用となります。 関東コンクリート(株)	中学生～ 大人	30分～ 1時間	相談	
514	<b>天然阿波藍による反物の染色過程</b>	江戸期の古法染での天然素材で自然にやさしく、体によく、健康に役立つ天然藍で染め上げるまで(柄型で糊付から染め上がりまで)を見学します。(20人まで) ※材料費、3,000円がかかります。 蛙印染色工芸(株)	小学生～ 大人	相談	土・日・祝日・ お盆・年末年始 を除く 10時～12時 13時～16時		
515	<b>ビューラーのできるまで</b>	ビューラーのできるまでの製造工程を見学します。(10人程度まで) (株)沼澤製作所	大人	1時間	相談		
516	<b>金属リサイクルのしくみ</b>	工場見学をすることによって、金属リサイクルの流れを理解することが出来ます。 協和興業(株)	小学生～ 高齢者	2時間	相談		
みく よう	517	<b>からだが喜ぶお菓子教室</b>	元パティシエで現在は体質改善アドバイザーの講師から、グルテンフリー(小麦粉不使用)のお菓子の作り方を簡単に学べます。腸内環境改善についてや食材の栄養素、選び方もお話しします。(講和のみでも可) ※エプロン、調理可能な場所のご用意をお願いします。 ※材料費(500円～1,000円)がかかります。 トータル ビューティ サロン フリージア	大人	2時間	相談	行政編

# 【公共機関公益企業編】

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
市民編	601	租税教室	税金が必要なわけ、税のしくみについて学びます。 越谷税務署	小学生～ 高齢者	1時間	平日 9時～17時 2・3・7月を除く
サークル編	602	定年退職後の年金について	定年退職後の年金について、給付の制限など、具体的な事例を交え解説します。 ※繁忙期はお受けできません。 日本年金機構 越谷年金事務所	大人	1時間	相談
教職員編	603	暮らしを支えるエネルギー資源編 ～都市ガスが家に届くまで～	都市ガスが家に届くまでの道のりをたどりながら、安全に安定的に都市ガスを供給する 為の様々な取り組みをご紹介します。 ※実施日の2カ月前までにお申し込み下さい。開催場所は各学校になります。 東京ガス(株)	小学3年～ 中学生	1時限	月～金曜日 (祝日を除く)
民間企業編	604	暮らしを支えるエネルギー防災編 ～安心安全ガスの防災～	ガス会社の地震防災対策を知り、持続可能な社会のための工夫を学びます。 ※実施日の2カ月前までにお申し込み下さい。開催場所は各学校になります。 東京ガス(株)	小学4年～ 中学生	1時限	月～金曜日 (祝日を除く)
公共機関公益企業編	605	燃料電池って何だろう ～地球温暖化を防ぐためにわたしたちができること～	燃料電池は、水素と酸素から電気を作る環境にやさしい発電方法の一つです。実験を通 じてエネルギーの有効利用や温暖化防止のために、自分たちでできることは何かを考え ます。 ※実施日の2カ月前までにお申し込み下さい。開催場所は各学校になります。 東京ガス(株)	小学5年～ 中学生	1時限	月～金曜日 (祝日を除く)
行政編	606	食生活から学ぶSDGs ～はじめよう！エコ・クッキング～	SDGsへの関心を深め、地球温暖化のために私たち一人ひとりができることを考えま す。身近な「食生活」をテーマに誰もがすぐ実行できる環境に配慮した行動や、工夫の ポイントについて学びます。 ※実施日の2カ月前までにお申し込みください。開催場所は各学校になります。 東京ガス(株)	小学5年～ 中学生	1時限	月～金曜日 (祝日を除く)
行政編	607	ガス会社の仕事(職業講話)	ガス会社の仕事を通じ、「仕事への心構え」や「仕事とはどういうものか」を語るこ とで、仕事に対する前向きな気持ちを醸成するお手伝いをいたします。また、がんばって 仕事ができるようになることで、周りの人達からも信頼され、やりがいや充実感に繋 がっていくことを伝えます。 ※実施日の2ヶ月前までにお申し込み下さい。開催場所は各学校になります。 東京ガス(株)	小学5年～ 中学生	1時限	月～金曜日 (祝日を除く)
行政編	608	非行防止(薬物乱用防止) (インターネットセキュリティ)教室	少年の規範意識を醸成する活動として、暴力の根絶や万引き防止、薬物乱用防止など についてお話しいたします。前記内容に併せて、インターネット関連(特にSNS)に対 する防犯指導も実施します。 ※1ヶ月前までにご連絡ください。 草加警察署	小学生～ 大人(父兄)	1時間	夏休みおよび 冬休み期間前
行政編	609	防犯講話	振り込め詐欺・悪質商法・自転車盗や侵入盗の被害防止などについてお話しいたしま す。 ※2ヶ月前までにご連絡ください。 草加警察署	大人～ 高齢者	30分～ 1時間	平日の日中
行政編	610	介護予防と地域包括支援センターの役割	健康で豊かな生活を送るための介護予防の必要性和、市内4ヶ所にある地域包括支援セ ンターの役割についてお話しします。 地域包括支援センター	大人～ 高齢者	相談	相談

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時	
き い て み よ う	611	<b>認知症サポーター養成講座</b> 地域包括支援センター	認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になっていただく講座です。	小学生～ 高齢者	1時間半 程度	相談	市民編
	612	<b>もっと知りたい！乳がんのお話</b> 八潮中央総合病院	女性ドクターが、乳がんの内容や自己検診などについて、わかりやすくお話しします。また、皆さんの疑問にも丁寧にお答えします。 ※勤務の都合により、実施希望日の2ヵ月前までにお申し込みください。	大人 高齢者 高校生親子	1時間以内	平日 (勤務時間内)	サークル編
	613	<b>生活習慣病教室</b> 八潮中央総合病院	病院の専門スタッフが生活習慣病について、わかりやすくお話しします。 ※実施希望日の前月10日までにお申し込み下さい。	大人～ 高齢者	1時間以内	平日 (勤務時間内)	教職員編
	614	<b>熱中症対策講座</b> 八潮中央総合病院	当院リハビリテーション科の理学療法士等が、熱中症の予防、イザという時の応急処置、日ごろの心がまえなどについて、医学的データをもとにわかりやすくお話しします。 ※実施希望日の前月10日までにお申し込み下さい。	小学生～ 高齢者	1時間以内	平日 (勤務時間内)	民間企業編
	615	<b>認知症に対する理解＆予防講座</b> 八潮中央総合病院	当院の認知症ケア専門士監修のもと①基礎知識②日頃から意識しておきたいポイント③予防など、医学的データを基に認知症に関してわかりやすくお話しします。講座の最後に質問タイムもご用意いたします。ぜひご活用ください。 ※実施希望日の前月10日までにお申し込み下さい。	大人～ 高齢者	1時間以内	平日 (勤務時間内)	公共機関 公益企業編
	616	<b>薬剤市民講座</b> 八潮中央総合病院	病院の薬剤師が、薬の飲み方や薬についての基礎知識をわかりやすくお話しします。 ※実施希望日の前月10日までにお申し込みください。	大人～ 高齢者	1時間以内	平日 (勤務時間内)	行政編
	617	<b>病院職員から学ぶ健康講座 (管理栄養士・薬剤師)</b> 埼玉回生病院	①健康の為に食生活を見直そう／担当：管理栄養士 ②知っておきたい薬の知識／担当：薬剤師 ※①～②の中から1回1講座を選んでください。 ※新型コロナウイルス流行中は実施できない可能性があります。	大人～ 高齢者	1時間	平日 (勤務時間内)	
	618	<b>日本の財政の現状について</b> 財務省関東財務局	日本の財政状況や将来の課題について、図やグラフを使ってわかりやすくお伝えします。 ※講演希望日の2ヶ月前までにお申し込みください。	小学生～ 高齢者	30分～ 1時間	相談	
	619	<b>金融トラブルに気を付けて！</b> 財務省関東財務局	悪質化・巧妙化するだましの手口など、金融トラブルについて、わかりやすくご説明し、その対処法などを学びます。(非対面も対応可) ※講演希望日の2ヶ月前までにお申し込みください。	大人～ 高齢者	30分～ 1時間	相談	
	620	<b>縁起でもない話をしよう ～あなたと家族を支える「人生会議」～</b> (一社)草加八潮医師会(在宅医療サポートセンター)	「人生会議」とは、誰もが迎える“もしものとき”に備えて、どのような医療やケアを受けたいか、また、その想いを誰に伝えておきたいかを話し合う取り組みです。講座ではDVDの視聴や「もしバナゲーム」を体験しながら、家族や身近な人と、“最期まで自分らしく生きるために、今をどう過ごすか”を考えるきっかけとなるよう、「人生会議」の意味と始め方をわかりやすくお話しします。	大人～ 高齢者	60分～ 90分	平日 10時～16時	

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時	
市民編 サークル編 教職員編 民間企業編 公共機関公益企業編 行政編	体験してみよう	621	<b>病院職員から学ぶ健康講座 (リハビリテーション科)</b> 埼玉回生病院	理学療法士が伝える健康講座と運動 ①健康寿命について ②転倒防止について ③腰痛・膝痛などについて ④運動について ①～④の中から1回1講座を選んでください。 ※動きやすい服装で参加してください。	大人～ 高齢	1時間	平日 (勤務時間内)
		622	<b>健康ストレッチ・筋トレ体験講座</b> 八潮中央総合病院	病院の専門スタッフが転倒予防などについて、実技(ストレッチや筋力強化等の正しい方法)を交えてわかりやすくお話しします。また、足腰の痛みなど、日頃お悩みのことについて、ていねいにお答えします。動きやすい服装でご参加ください。 ※実施希望日の前月10日までにお申し込みください。	大人～ 高齢者	1時間以内	平日 (勤務時間内)
		623	<b>肩の痛み!!なぜなぜ講座</b> 八潮中央総合病院	当院の肩専門医師監修のもと専門リハビリスタッフが肩の痛みのメカニズム・除痛方法・ストレッチ・筋カトレーニング方法・受診の目安などについて講義、体操の指導をいたします。肩の痛みに悩まれている方、四十肩・五十肩について不安をお持ちの方、予防に興味のある方、ぜひお待ちしております。当日は動きやすい服装でご参加ください。 ※実施希望日の前月10日までにお申し込みください。	大人～ 高齢者	1時間以内	平日 (勤務時間内)
		624	<b>スポーツ外傷・障がい予防講座</b> 八潮中央総合病院	病院のリハビリテーション専門スタッフが、スポーツ外傷・障がい予防(怪我の予防)についてわかりやすくお話しします。 ※実施希望日の前月10日までにお申し込みください。	小学生～ 大学生 その保護者	1時間以内	平日 (勤務時間内)
		625	<b>膝・腰の痛み予防講座</b> 八潮中央総合病院	病院のリハビリテーション専門スタッフが膝や腰の痛み予防について、運動や動作方法についてわかりやすく説明します。 ※実施希望日の前月10日までにお申し込みください。	高齢者、介護 施設等の職員	1時間以内	平日 (勤務時間内)
		626	<b>新メニュー 今日から始める 「骨粗鬆症予防講座」</b> 八潮中央総合病院	骨粗鬆症の基礎知識(二次性骨粗鬆症について。生活習慣とのかかわり。当院での取り組み。)、予防運動や食事についてリハビリテーション専門職がわかりやすく説明し、運動の実技なども行います。 *実施希望日の前月10日までにお申し込みください。	高齢者、介護 施設等の職員	1時間以内	平日 (勤務時間内)
		627	<b>障がいの理解と福祉用具の使い方</b> ケアセンター八潮	高齢者を中心とした身体障がい、福祉用具の使用方法、介助方法について実習を含めて説明します。	小学生～ 高齢者	1～2時間	日曜・祝日 以外
		628	<b>介護予防体操</b> ケアセンター八潮	高齢者に対して、地域の集会場などを利用して介護予防体操を行います。認知運動など、希望に沿った内容を行い、個別に運動のアドバイスをを行います。	大人～ 高齢者	1時間	日曜・祝日 以外
		629	<b>口腔機能向上のための体操とレク</b> ケアセンター八潮	食べ物を咀嚼して、飲み込むために必要な舌の動き、頬や口唇の力、唾液などの機能を向上するための体操やレクリエーションを行います。	大人～ 高齢者	1時間	日曜・祝日 以外

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時	
体験してみよう	630	<b>接骨院・整骨院の先生が教える 「スポーツ現場での応急処置やテーピング」</b> 公益社団法人埼玉県柔道整復師会 草加八潮支部	スポーツ現場で起こる事故で、発生頻度が高い「捻挫」「骨折」「肉離れ」などの応急処置方法講義、予防のための「テーピング処置法」まで。	高校生～ 大人	2時間	土曜日夕方	市民編
	631	<b>産後から腰痛で悩んでいる ママさん骨盤矯正セミナー</b> あさば整骨院八潮店	産後は、出産による体の負担だけでなく、ホルモンバランスが乱れることでも腰痛が起こりやすくなったり、もともとあった腰痛が悪化してしまうことがあります。骨盤矯正によって骨盤を正しい位置に戻すと、産後の腰痛を軽減させることができます。このセミナーでは、産後専門整体師による講義のほかに簡単な運動もご紹介します。産後の腰痛のある方はもちろん、腰痛を予防したい方も、ぜひご参加ください！腰痛だけでなく、尿漏れや体型の変化など、様々な産後のお悩みについても、お気軽にご相談ください。（ストレッチの際、バスタオルを使用します。）	大人	1時間	相談	サークル
	632	<b>腰痛改善セミナー</b> あさば整骨院八潮店	慢性腰痛・腰椎ヘルニア・脊椎管狭窄症・反り腰・腰椎分離症・坐骨神経痛などの腰痛症状で悩まされている方におすすめのセミナーです。日本人の約6～7割は腰痛で悩まされた経験があるというほど。最近ではテレビや本、Youtubeなど様々なメディアが発達したことで、腰痛改善の運動・ストレッチ法など色々な情報があふれており、どれを実施すればいいのかわからないという方も多いのではないのでしょうか？そんな体について知識をもって、しっかりと腰痛を改善していきたいという方におすすめのセミナーです。	中学生～ 高齢者	1時間	相談	教職
みてみよう	633	<b>つくばエクスプレス 八潮駅の見学</b> 首都圏新都市鉄道(株)	つくばエクスプレス八潮駅の見学。ホームやコンコースなども見学できます。 ※人数は相談	小学生	1時間	10時～11時	民間企業
	634	<b>高齢者福祉施設やしお苑の見学</b> 高齢者福祉施設 やしお苑	施設の概要やサービス内容の説明の後、施設の見学を行います。 ※10人位まで	小学生～ 高齢者	1時間	相談	公共機関
	635	<b>介護老人保健施設ケアセンター八潮の見学</b> 介護老人保健施設 ケアセンター八潮	施設の目的や行っている事、サービス内容説明(入所・ショートスティ・デイケア・予防・訪問リハビリ)、施設内の見学。	小学生～ 高齢者	1時間	日曜・祝日 以外	行政編



# 【行政編】

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
市民編	701	八潮市の総合計画について 企画経営課	現在までの八潮市のあゆみと、第6次八潮市総合計画に基づくまちづくりについてお話しします。	どなたでも	相談	相談
	702	八潮市の広聴・広報・シティセールス 秘書広報課	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民の皆さんからの声を市政に生かす広聴事業</li> <li>八潮市の事業や施策について情報を発信する広報事業</li> <li>八潮市のさらなる魅力の向上とイメージアップを図るためのシティセールス</li> </ul>	小学生～高齢者	1時間	相談
サークル編	703	男女共同参画って何ですか？ 人権・男女共同参画課	誰もが無意識に影響を受けている「男だから・女だから」といった固定的な性別役割分担意識および様々なハラスメントなどについて、自分らしく輝いて暮らせるために、何ができるか一緒に考えます。	小学生～高齢者	相談	相談
	704	八潮市の家計簿 財政課	八潮市の財政状況などについてお話しします。	どなたでも	相談	相談
きいてみよう	705	どうなるの？公共施設 アセットマネジメント推進課	いつもあたり前に皆さんが利用している公共施設、その多くは30年以上経過し、老朽化が進んでいます。私たちの子や孫の世代に公共施設をよい状態で引き継ぐための、これからの公共施設の「ありかた」について、皆さんで考えてみませんか。	小学生～高齢者	1時間	相談
	706	情報公開制度のしくみについて 総務課	情報公開条例・個人情報保護法など内容および市民の利用方法について、お話しします。	高校生～高齢者	相談	相談
民間企業編	707	身近な税金の話(個人住民税等) 市民税課	所得税・住民税の基本的な計算方法や、パート収入の非課税範囲などについてお話しします。 *電卓持参をお願いします。	大人	相談	7月～12月
	708	固定資産税のしくみについて 資産税課	固定資産税制度のあらましと、課税のしくみについてお話しします。	どなたでも	相談	相談
公共機関 公益企業編	709	市税等の納付方法について 納税課	市税の納付方法・納税相談の案内・延滞金の説明・市税の徴収猶予・滞納者の処分などについてお話しします。	どなたでも	相談	相談
	710	広げよう地域での支え合い助け合い 社会福祉課	地域福祉計画に基づき、地域福祉に対する理解を深め、今後の地域での支え合い助け合いについて、皆さんと一緒に考えます。	小学生～高齢者	1時間	相談
行政編	711	高齢者在宅福祉サービスあれこれ 長寿介護課	八潮市が行っている高齢者在宅福祉サービスの内容および申請の方法について、お話しします。	大人～高齢者	30分	相談

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時	
き い て み よ う	712	<b>よくわかる介護保険</b> 長寿介護課	介護保険制度のしくみやサービスの申請から認定・利用について、詳しく説明します。	大人～ 高齢者	1時間	相談	市民編
	713	<b>フレイル予防について</b> 長寿介護課	フレイル（虚弱）とは、加齢により心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態を指し、健康な状態と介護が必要な状態のちょうど真ん中の状態です。フレイルチェック(簡易チェック)を行い、フレイル予防についてお話しします。	高齢者	45分	相談	サークル編
	714	<b>障がい者福祉サービスあれこれ</b> 障がい福祉課	八潮市が行っている障がい者福祉関係援護制度の内容および申請の仕方について、説明します。	大人～ 高齢者	相談	相談	サークル編
	715	<b>心のバリアフリーについて</b> 障がい福祉課	厚生労働省が設置した「心の健康問題の正しい理解のための普及啓発検討会」によって報告書としてまとめられた「心のバリアフリー宣言」を中心に、精神疾患について説明します。	大人	相談	相談	教職員編
	716	<b>障がい者差別解消法について</b> 障がい福祉課	平成28年4月より施行された「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」について、説明します。	大人	1時間	相談	教職員編
	717	<b>国保・後期高齢者医療制度について</b> 国保年金課	国民健康保険および後期高齢者医療制度の内容について、説明します。	大人	45分	相談	民間企業編
	718	<b>八潮市の子育て支援について</b> こども政策課	八潮市の子育てに関する制度や相談など、市の現状をお話しします。	大人	1時間	相談	民間企業編
	719	<b>これってDV？</b> こども家庭支援課	ドメスティック・バイオレンス(DV)とは何か。その実態と被害にあったときの相談機関などを説明します。また若年層に広がるデートDVについてもご希望に応じお話しします。	高校生～ 高齢者	相談	相談	公共機関 公益企業編
	720	<b>子育て講座</b> こども家庭支援課	乳幼児期の発育・栄養・歯の健康などについてお話しします。	乳幼児を 持つ大人	1時間	相談	公共機関 公益企業編
	721	<b>生活習慣病予防講座 (みんなで健康マイスター養成講座)</b> 健康増進課	生活習慣病の予防についてお話しします。また、健康に役立つ情報を身につけることで、自らの健康意識を高めるとともに、家族・友人などの周りのかたに健康情報を広めてもらう「みんなで健康マイスター養成講座」としても開催します。	大人	1時間	相談	行政編
722	<b>もっと知りたい女性の健康づくり</b> 健康増進課	女性のこころと体の変化、子宮がん・乳がん・骨粗しょう症の予防など、女性特有の病気の予防や健康づくりについてお話しします。ご希望により肌チェック（油分・水分の測定）を行います。	大人	1時間	相談	行政編	

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
市民編	723	感染症予防について	色んな感染症の特徴と予防の方法について、お話しします。	どなたでも	1時間	相談
		健康増進課				
サークル編	724	特定健診結果の見方と健康づくりのヒント	結果の見方の説明と、より健康な生活を送るための生活習慣についてお話しします。	大人	1時間	相談
		健康増進課				
教職員編	725	災害時の健康について考えよう ～食事と排泄編～	災害時に困る食事と排泄の問題について、「健康を守る」という視点からお話しします。	大人	1時間	相談
		健康増進課				
市民編	726	動脈硬化を予防するための運動と食事について	動脈硬化を予防するための運動習慣や、食生活についてのお話しです。ご希望により、血管年齢測定を行い、結果の見方についてお話しします。	大人	1時間	相談
		健康増進課				
市民編	727	身近な環境講座	八潮の環境の現状についてお話しします。また、その他、事前にご要望を伺い内容を考えます。(例：家庭でできる温暖化対策や生活排水対策についてなど。)	どなたでも	相談	相談
		環境リサイクル課				
民間企業編	728	防災知識講座	地震・風水害の基礎知識や、災害に対する日頃の備えなどについてお話しします。	小学生～高齢者	30分～45分	1月～9月 土日祝は相談
		危機管理防災課				
市民編	729	だまされないぞ！ ～消費者被害から身を守る～	昨今の消費者トラブルは、複雑で高度化しています。自立した消費者になるために、契約トラブルについての知識を、相談事例やDVDなどをもとに解説します。	どなたでも	相談	相談
		くらし安全課				
公共機関 公益企業編	730	八潮市の生涯学習	八潮の生涯学習の歴史と、これからの展望をお話しします。	小学生～高齢者	1時間	相談
		市民協働推進課				
市民編	731	みんなで一緒にまちづくりを進めるために 「自治基本条例」をきいてみよう	八潮に愛着と誇りを持ち、主体的にまちづくりに参画することを自治の基本理念とし、市民の権利や市民・市議会・行政の責務などを定めた「自治基本条例」についてお話しします。	小学生～高齢者	1時間	相談
		市民協働推進課				
行政編	732	やしおのコミュニティ活動	「そもそもコミュニティって何？」と考える方に、八潮のコミュニティ活動を紹介し、その果たす役割についてお話しします。	どなたでも	1時間	相談
		市民協働推進課				
行政編	733	「協働のまちづくり」について	「協働」とはどのようなことなのか？なぜ、「協働のまちづくり」が必要とされているのか？についてお話しします。	小学生～高齢者	1時間	相談
		市民協働推進課				

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時	
きいてみよう	734	「多文化共生のまちづくり」について 市民協働推進課	「多文化共生」とは何か？八潮市の現状と施策についてお話しします。	小学生～高齢者	1時間	相談	市民編
	735	八潮の市民活動について やしお生涯学習館	八潮市では、どのようなボランティア団体・市民活動団体が活動しているのか、市民活動支援コーナーについてもお話しします。	どなたでも	1時間	相談	サークル
	736	中小企業を応援します 商工観光課	融資制度を中心に中小企業に対する各施策概要を説明します。	どなたでも	相談	相談	教職員編
	737	八潮の商工業 商工観光課	八潮市の商工業の現状についてお話しします。	どなたでも	相談	相談	民間企業編
	738	八潮市の農業 都市農業課	八潮市の農業の現状と課題についてお話しします。	どなたでも	1時間	相談	公共機関公益
	739	下水道のある生活 下水道課	生活を通して、下水道に対する役割・しくみと働きを解説します。	どなたでも	相談	相談	行政編
	740	「いっしょに考えよう！八潮のまちづくり」 都市計画課	八潮市における都市計画、地区計画制度の内容についてお話しします。	大人	30分	相談	
	741	みんなで違法看板の無いきれいな街を！ 都市計画課	良好な街並み景観を損ねているはり紙・はり札・立看板の違反簡易広告物を、市民の方々（団体）が除去できる「八潮市違反簡易広告物除却推進員制度」の紹介をします。	大人	1時間	相談	
	742	八潮市の景観まちづくり 都市計画課	八潮市の景観まちづくりの取り組みを紹介します。主に、八潮市の景観計画による地域に応じた景観形成についてや、八潮らしい家づくりの方法をご紹介している「やしお家づくりデザインマナーブック」についてお話しします。	大人	1時間	相談	
743	みなさんでまちづくりを始めませんか？ 都市計画課	みなさんが自主的・自発的に取り組むまちづくり活動（地域・ご近所・テーマ型の各まちづくり）および活動に対する市の支援について、紹介します。	大人	1時間	相談		

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
市民編	744	身近な空き家問題と自分たちでできること 住宅・建築課	空き家が身近な生活や、まちの景観に与える影響についてお話しするとともに、国土交通省作成の「空き家すごろく」を使いながら、家の相続や空き家に関する早めの相談・対応の大切さ、また自分たちにできることを考える講座です。	大人～高齢者	1時間	相談
	745	命を守るわが家の耐震化をしてみませんか？ 住宅・建築課	映像を交えながら木造住宅などの耐震化について説明します。	大人	1時間	相談
サークル編	746	北部拠点の形成 ～地域が主体のまちづくり～ 北部拠点整備課	総合計画・都市計画マスタープランに位置付けられている「北部拠点」について、地域が主体となる拠点形成に向けたまちづくりを紹介します。	高校生～高齢者	1時間	相談
	747	八潮市の公園 公園みどり課	八潮市の公園の現状と課題について説明します。	どなたでも	1時間	相談
教職員編	748	生活に密着した水道の維持・管理 水道部 経営課	給水装置(給水管や蛇口など)の適切な維持・管理について説明します。	どなたでも	相談	相談
	749	議会のしくみについて 議事調査課	議会の傍聴方法、請願などの提出方法、定例会・臨時会の開催について説明します。	どなたでも	相談	相談
民間企業編	750	選挙のしくみについて 選挙管理委員会	選挙全般についてお話しします。	小学生～高校生	相談	相談
	751	やしおの社会教育 社会教育課	社会教育課で実施している事業の紹介を通じ、その果たすべき役割を説明します。	どなたでも	相談	相談
公共機関 公益企業編	752	人権について学ぼう 社会教育課	人権啓発用DVDを視聴し、人権問題について考える講話です。	どなたでも	相談	相談
	753	本の調べ方講座 りらーと八幡(図書館)	本の探し方や使い方を説明し、知りたい情報・疑問について、どのように調べればよいのかをお話しします。	どなたでも	30分	相談
行政編	754	読みきかせ講座 りらーと八幡(図書館)	絵本や紙芝居などの読み聞かせのコツをお話しします。	中学生～高齢者	1時間	相談

きいてみよう

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時	
きいてみよう	755	どんな学校給食を食べているの？ 保健給食課	八潮市の学校給食全般についてお話しします。 ※希望があれば試食ができます。(試食代金がかかります。また、人数・日程・会場によりお受け出来ない場合もあります。)	大人	1時間	相談	市民編
	756	八潮の小中一貫教育 小中一貫教育課	八潮市が推進している小中一貫教育についてお話しします。	大人	1時間	相談	サークル編
体験しよう	757	交通安全教室 くらし安全課	交通安全に関する講話や動画の上映および横断歩道の正しい渡り方、自転車の正しい乗り方などの指導を行います。 ※できる限り平日の開催をご検討ください。	幼児～高齢者	相談	相談	教職員編
	758	図書館おはなし会 りらーと八幡(図書館)	絵本や紙芝居の読み聞かせ、ストーリーテリング・パネルシアター・手遊び・おりがみなどを行います。	子ども	30分	相談	
みくって	759	食育教室～料理を作りながら学ぼう～ 健康増進課	調理実習を通して、食の大切さを学びます。 ※材料費がかかります	小学生～高齢者	2時間	相談	民間企業編
	760	小中学生の栄養と料理 保健給食課	小中学生のための料理教室です。成長期に必要な栄養について学びながら、楽しく料理を作ってみましょう。(講話のみでも可) ※材料費がかかります	小中学生親子 (大人のみでも可)	2時間	相談	
みてみよう	761	リサイクルプラザの見学 リサイクルプラザ	リサイクルプラザの見学を通して、日常生活の中でリサイクル活動を実践していくきっかけづくりをします。	小学生～大人	1時間	相談	公共機関公
	762	やしお生涯楽習館の見学 やしお生涯楽習館	やしお生涯楽習館の見学をします。 ※令和8年4月から令和9年10月(予定)まで、大規模改修工事のため休館となります。	どなたでも	1時間	相談	
	763	八潮メセナ館内の見学 八潮メセナ	八潮メセナの舞台裏など、日頃見る事の出来ない館内を案内します。 ※質問や、特に見たい施設があれば事前にお申し出ください。	小学生～高齢者	30分～1時間	相談	行政編
	764	ゆまにての見学 ゆまにて	勤労者福祉・スポーツセンター(ゆまにて)の館内を案内します。	小学生～高校生	30分	相談	

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
市民編 サーク 教職	765	公民館の見学	公民館の使い方から利用団体の案内をします。社会科見学にもご利用ください。 りらーと八幡(公民館)	子ども	30分	相談
	766	図書館施設の見学	図書館の開館日・利用の仕方・貸し出し手続き・利用統計情報などをまじえ、施設の見学をします。 りらーと八幡(図書館)	どなたでも	30分	相談
767	資料館施設の見学	八潮の歴史を紹介する展示室、館内および古民家の案内をします。 資料館	小学生～ 高齢者	1時間	相談	
768	水道施設の案内	家庭に届く飲み水について、浄水施設の見学案内をします。 水道部施設課	子ども	1時間半	相談	
民間企業編	769	行政編 特製メニュー	メニューにないものでも、ご要望により調整します。	どなたでも	相談	相談

### 【行政編ダイジェスト】

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時
公共機関 公益企業 行政編	801	市民参加ダイジェスト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・情報公開制度のしくみについて（高校生～高齢者）</li> <li>・選挙のしくみについて（小学生～高校生）</li> <li>・「協働のまちづくり」について（小学生～高齢者）</li> </ul> 総務課・選挙管理委員会・市民協働推進課	内容に記載	相談	相談
802	税金の話ダイジェスト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な税金の話(個人住民税等)</li> <li>・固定資産税のしくみについて</li> <li>・市税などの納付方法について</li> </ul> 市民税課・資産税課・納税課	どなたでも	相談	相談	

