

摂津市
まいどおおきに
出前講座
メニュー表

行政編：1～10ページ
市民編：11～18ページ

令和5年度版

摂津市教育委員会事務局
教育総務部 生涯学習課

まいどおおきに出前講座 **行政編** の利用のしかた

この出前講座は、市民の学習グループのリクエストにお応えし、市の職員が、それぞれの専門知識を生かして、皆さんの地域に直接出向きながら行政の取り組みや、施策のお話を「学習講座」という形で情報提供します。

○ 申込みのできる人は

市内に在住・在勤・在学者でおおむね10人以上のグループです。

○ 時間と場所は

ご希望の日時を担当職員とご相談ください。開催場所は市内に限ります。

講座時間は45分～2時間以内。(ただし、普通救命講習は3時間)

○ 会場の手配は

講座の主催者は皆さんです。会場の手配やPR、当日の進行などは皆さんでお願いします。

○ 講師料は

無料です。ただし、講座によっては材料費が必要になります。

○ 申込み方法は

メニューの中から聞きたい内容を選び、開催日の1か月前までに、申込用紙に記入の上生涯学習課に申込みください。(FAX可。ただし送信後確認の電話をしてください。)

(用紙は市役所の他、市内公民館・公共施設等にあります。また市のホームページからダウンロードも出来ます。)

【53・54・55・103の消防関係のメニューは、直接消防署まで申込みをお願いいたします。】

○ 講師の派遣又は申込みをお断りする場合

- ① 公の秩序を乱し、又は善良な風俗を阻害するおそれのあるとき。
- ② 政治、宗教、又は営利を目的とするおそれのあるとき。
- ③ 出前講座の目的にふさわしくないと認められるとき。

○ 派遣の決定

受付後に担当課と調整し、主催者の方にご連絡します。

なお、講師の都合で希望の日時にお受けできないときがありますので、ご了承ください。

○ お 願 い

この講座は、内容についての質問や意見の交換はお受けしますが、苦情や要望をお聞きする場ではありませんのでご理解ください。

また、その場でお答えできない内容も考えられますのでご了承ください。

○ お問い合わせ・申込み

摂津市教育委員会事務局 教育総務部 生涯学習課

電話 (06)6383-1111・(072)638-0007/FAX (06)6319-5066

消防関係は消防署へ

電話 (06)6381-0119 FAX (06)6319-5771

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
----	-----------------	----	-----

市 政

1	統計調査の仕組みと役割 ～統計調査ってどんなもの？～	統計調査の仕組みとその役割について、法的根拠も含めてお話しします。	総務課
2	情報公開制度のしくみ 開かれた市政をめざして	情報公開制度のしくみについてお話しします。	総務課
3	市財政について グラフで見る摂津市の台所事情	市財政状況をグラフを用いて知っていただき、しくみや行財政運営の関心を高めます。	財政課
4	摂津市の会計事務について 収入から支出まで	収入から支出まで、摂津市の会計事務の流れをお話しします。	会計室
5	議会のしくみ ようこそ市議会へ	市政と議会の関係、市議会のしくみと運営方法をわかりやすくお話しします。	議会事務局
6	選挙制度について 選挙のあらまし	投票の方法など、選挙制度についてお話しします。	選挙管理委員会事務局
7	監査制度について 監査制度ってなに？	監査制度の概要と監査委員の業務についてお話しします。	監査委員事務局

人 権

8	人権 I 入門編	「人権て何？」から始める人権の基礎をわかりやすくお話しします。	人権女性政策課
9	人権 II 身近な人権問題	女性・子ども・高齢者・障害者・同和問題・外国人・HIV感染者・LGBT(性的マイノリティ)などの人権問題などあらゆる人権問題をそれぞれの課題ごとにお話しします。	人権女性政策課
10	男女共同参画社会にむけて I 摂津市男女共同参画計画	市の男女共同参画施策についてお話しします。	人権女性政策課
11	男女共同参画社会にむけて II 摂津市男女共同参画社会の推進	男女共同参画社会をテーマに、日本の状況・社会の動向等含めてお話しします。【中学生向け】	人権女性政策課
12	お互いを大切にする関係とは ～DVについて～	DVとは何か。 知っているようで知らない「DV」についてお話しします。	人権女性政策課
13	お互いを大切にする関係とは ～デートDVについて～	デートDVとは何か。 知っているようで知らない「デートDV」についてお話しします。	人権女性政策課

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
14	犯罪被害者等支援制度	犯罪被害者等支援に関する内容についてお話しします。	防災危機管理課
	犯罪の被害にお悩みの方へ		

暮 ら し

15	マイナンバーカードについて	マイナンバーって何？マイナンバーカードは作った方がいいの？など、知ってお得なマイナンバー制度や使って便利なマイナンバーカードに関するご説明をいたします。	市民課
	知ってお得！使って便利！マイナンバーカード		
16	市民税のしくみ	身近な税金であります個人市民税について、しくみや申告方法と税額の計算方法などをお話しします。	市民税課
	身近な税・個人市民税のしくみ		
17	固定資産税の概要	土地、家屋の評価のしくみと固定資産税の税額の計算方法など、固定資産税の概要をお話しします。	固定資産税課
	土地、家屋の評価と固定資産税		
18	消費生活相談ルームと私たちの暮らし	消費生活の多様化に対して、必要な法的知識や悪質な消費者取引を防止するための知識と消費生活相談ルームの役割についてお話しします。	産業振興課
	消費者被害の未然防止について		
19	摂津市の産業について	市内中小企業への支援策の紹介と利用のしかたについてお話しします。	産業振興課
	中小企業への支援について		
20	摂津の伝統野菜	鳥飼なすの歴史や現在の栽培状況などについてお話しします。	産業振興課
	鳥飼なすについて		
21	摂津市の農業について	摂津市内の農業の現状と都市農地制度など都市農業を取り巻く状況についてお話しします。	農業委員会事務局
	都市農地の保全		
22	水道ふれあいトーク	<ul style="list-style-type: none"> ・水道の簡単な修繕方法 ・節水方法 ・水道料金のしくみ ご希望の内容で身近な水道についてお話しします。	上下水道部
	水道なんでも相談		
23	くらしをまもる下水道	下水道がもつ役割、生活環境改善、浸水防除、公共用水域の水質保全の効果をお話しします。	下水道事業課
	公共下水道の役割・効果と工事について		
24	浄化槽について	浄化槽の適正な維持管理についてお話しします。	環境政策課
	浄化槽の管理		
25	地籍調査について	地籍調査の目的・沿革、日本の地籍調査の歴史、必要性・処理の流れ、最後に地籍調査の現状についてお話しします。(一般向け)	道路管理課
	地籍調査の必要性・効果について		

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
福祉・健康			
26	後期高齢者医療制度 後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度の概要についてお話しします。	国保年金課
27	国民健康保険制度 国民健康保険制度について	国民健康保険に加入するときや脱退するとき、給付や保険料など制度全般についてお話しします。	国保年金課
28	国民年金制度 国民年金制度について	国民年金制度の概要についてお話しします。	国保年金課
29	福祉医療制度 福祉医療制度について	いざという時の安心を確保するための障害者・ひとり親及び子どもの医療制度についてお話しします。	子育て支援課・障害福祉課
30	障害者総合支援法について 摂津市障害福祉計画について	障害者総合支援法の概要と法に基づく福祉サービス、摂津市障害者(児)福祉計画についてお話しします。	障害福祉課・子育て支援課
31	障害者の人権とノーマライゼーション、障害者差別解消法について バリアフリー社会の推進に向けて	バリアフリー社会の推進にとって障壁となっている4つのバリアーや障害者差別解消法についてお話しします。	障害福祉課
32	精神保健福祉サービスについて 精神保健福祉サービスって何？	精神保健福祉の現状やサービスの内容についてお話しします。	障害福祉課
33	介護保険制度について 介護保険はこんな制度です	なぜ介護保険が必要なのか、保険料の仕組みからサービスの利用まで、制度の基礎知識をお話しします。	高齢介護課
34	高齢者虐待の防止にむけて 高齢者虐待とは？	どんな行為が高齢者虐待にあたるのか。もし身近なところで見聞きした場合、どうすればよいのかなどをお話しします。	高齢介護課
35	高齢福祉の制度とサービス 高齢福祉サービスの説明	市で実施しているサービス内容や手続きについてお話しします。	高齢介護課
36	せつつ高齢者かがやきプラン 市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画について	摂津市の高齢者保健福祉事業や介護保険事業の計画であるせつつ高齢者かがやきプランの概要をお話しします。	高齢介護課
37	認知症サポーター養成講座 認知症を学び地域で支えよう	認知症サポーターとは、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として日常生活の中での支援をしていただく方です。認知症についての基礎知識と予防、接し方、サポーターの役割を紹介します。【1時間半程度】	高齢介護課
38	成年後見制度について 成年後見制度を活用しよう	成年後見制度の概要をお話しします。ご本人の身のまわりのお手伝いをしたり、ご本人の財産や権利を守るしくみが成年後見制度です。自分自身や大切な家族の暮らしを守るためにもぜひ知っておきたい制度です。	高齢介護課

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
39	こんにちは！地域包括支援センターです 地域包括支援センターってどんなところ？	地域包括支援センターは地域で暮らす高齢のみなさんの相談に乗ったり、総合的に支援するところです。その内容についてご紹介します。(例えばみなさんの権利を守ったり、元気に過ごすお手伝いをしています)	高齢介護課 (地域包括支援センター)
40	はつらつ元気でまっせ講座 みんなで体操を取り組みたいグループを支援します	新たに体操するグループを立ち上げるための支援を行う講座です。せつつ四部作体操や脳トレ体操、栄養の講座などの7回連続講座です。	高齢介護課 (保健センター)
41	民生委員制度 身近な地域の支援者・民生児童委員	民生児童委員制度の役割や活動状況、また地域福祉活動の現状についてお話しします。	保健福祉課
42	日赤活動について 赤十字の諸活動について	市における赤十字事業の推進及び赤十字の諸活動についてお話しします。	保健福祉課
43	摂津市の健康づくり運動 まちごと元気！健康せつつ21	市民の健康づくりを進めていくための「まちごと元気！健康せつつ21」計画の概要や健康づくりについてお話しします。	保健福祉課
44	感染症に備えて さまざまな感染症に対する基礎知識と対策	日常生活における感染症の予防対策も含めてお話しします。	保健福祉課
45	健康づくりについて 健康に毎日を過ごすために	高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、フレイル予防のための食事・運動についてお話しします。	保健福祉課
46	ボランティア入門講座 はじめませんか？ボランティア	ボランティア活動をはじめのきっかけとなるよう、具体的にわかりやすくお話しします。	保健福祉課 (社会福祉協議会 06-4860-6460)
47	小地域ネットワーク活動 共に生きるまちづくりをめざして	身近な地域で住民自らが地域の福祉課題について考え、主体的に福祉活動を創っていくこととお話しします。	保健福祉課 (社会福祉協議会 06-4860-6460)

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
----	-----------------	----	-----

防 災 ・ 安 全

48	男女共同参画の視点からの『防災』 ～大規模災害から命と暮らしを守るために～	過去の大規模災害での経験や課題を踏まえ、男女共同参画の視点からの災害対応についてお話しします。	人権女性政策課
49	みんなの防災 いざという時のために備えよう	家庭での防災対策、市の防災対策、子ども向けの防災クイズ、洪水ハザードマップなどの活用方法、HUG(避難所運営ゲーム)などご希望に応じます。	防災危機管理課
50	みんなでなくそう交通事故 なぜ事故がおきるのか、一緒に考えてみませんか	歩行者、自転車など過去の事故事例を基に、ビデオや模擬訓練等により交通事故にあわないマナーの向上を図ります。	道路交通課
51	普通救命講習 完全マスター「心肺蘇生法」と「AED」	人工呼吸法、胸骨圧迫法及びAED(自動体外式除細動器)の使用法を重点的に、総務省消防庁が定めた3時間のカリキュラムで実施し修了証を発行します。	救急救命課 06-6381-0119
52	防火防災訓練 備えあれば憂いなし	119番通報、初期消火、避難などの防火防災訓練を指導します。	消防署 06-6381-0119
53	救急法 覚えておきたい「応急手当」	救急車が来るまでに行う応急手当の方法を学びます。	消防署 06-6381-0119

子 育 て

54	孤育てから子育て講座 子どもの虐待防止に向けて	子育てのストレスからつい子どもにつらくあたってしまう・・・保護者が孤立しないための方策を考えます	家庭児童相談課
55	ひとり親福祉制度 ひとり親のしあわせのために	ひとり親の相談窓口や各種の福祉施策・自立のための施策や団体活動についてお話しします。	子育て支援課
56	乳幼児期のあそび 子どもの成長とあそびの関係	年齢に合ったあそびや市内の「あそび場」をご紹介します。	出産育児課

環 境

57	「もったいない」を学ぼう 紙バック・ペットボトルなどのリサイクル工作とオリジナル紙芝居	紙バック・ペットボトルなどを再利用した工作と、環境紙芝居の実演を行います。 月・火・木・金曜日の午後のみ開催出来ます。	環境業務課 072-634-0210
58	摂津市のごみ 収集から処分まで	ごみの分け方、出し方、リサイクルの状況を紹介しながら市民の皆さんと共にごみについて考えます。 月・火・木・金曜日の午後のみ開催出来ます。	環境業務課 072-634-0210
59	摂津市の環境を知ろう 大気、水質、騒音などの公害問題の現状について	毎年発行している摂津の環境白書から、国・府の動向を交えて環境の現状や対策についてお話しします。	環境政策課

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
60	環境にやさしい暮らし方	パリ協定以降の地球温暖化防止活動の流れと地球環境にやさしい、各家庭でできる電気・ガスなどの節約方法についてお話しします。	環境政策課
	環境に配慮した暮らし方の紹介		
61	エコドライブのすすめ	環境にやさしく、燃料費も節約できるエコドライブってなんだろう？ドライブシミュレータを使って楽しく体験します。 (要普通免許)	環境政策課
	環境にやさしいエコドライブの紹介		
62	地球温暖化対策について 1	温室効果ガスの排出削減対策である緩和策と気候変動の影響による被害の回避・軽減を図る適応策について、国・府の動向や市の対策についてお話しします。	環境政策課
	地球温暖化緩和策と適応策について		
63	地球温暖化対策について 2	摂津市地球温暖化対策地域計画の現状や内容について、国や府の動向も踏まえながらお話しします。	環境政策課
	摂津市地球温暖化対策地域計画について		

まちづくり

64	摂津市行政経営戦略について	めざす将来像「みんなが育むつながりのまち摂津」の実現に向けて策定している行政経営戦略についてお話しします。	政策推進課
	みんなが育む つながりのまち 摂津		
65	摂津の都市計画	都市計画制度、市の概況、都市計画マスタープランについてお話しします。	都市計画課
	心豊かに住み続けるまちを目指して		
66	都市景観の話	市の都市景観への取り組みについてお話しします。	都市計画課
	住みやすいまちをつくるために		
67	摂津市の花壇	市内の花壇管理や地域での緑化活動についてお話しします。	水みどり課
	花いっぱい活動の取り組みについて		
68	健都 まちづくりの魅力	吹田操車場跡地に出来たまち“健都”がめざすまちづくりをお話しします。	保健福祉課
	摂津市の新しいまち“健都”について		
69	連続立体交差事業について	線路を高架化する連続立体交差事業の目的と効果についてお話しします。	連続立体交差推進課
	踏切問題の解消		
70	鳥飼地域のまちづくりについて	鳥飼地域の現状と課題や、これらを踏まえた取組等の方向性など、将来のまちづくりについてお話しします。	政策推進課 (鳥飼まちづくり構想担当)
	防災を土台としたまちづくり		

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
教育・文化・教養			
71	文化ホールについて 市民文化の殿堂をもっとよく知ろう！	ホールの概況、舞台装置などの解説。実際の利用に役立つ基礎知識をお話します。(ハード面の話です。)	文化スポーツ課 (市民文化ホール 072-635-1404)
72	ステージができるまで これであなともプロデューサー	企画、運営から演出、舞台進行など、ホールの催しに必要なノウハウをお話します。(ソフト面の話です。)	文化スポーツ課 (市民文化ホール 072-635-1404)
73	NPO活動 NPOってなんだろう？	NPO法人の設立に向けて、手続きなどをお話します。	自治振興課
74	市民公益活動支援について 市民公益活動支援の取り組み	団体の立ち上げ、公益活動を支援する補助金制度を中心に話します。	自治振興課
75	地域学校連携活動支援事業 すこやかネットせつつ	学校、家庭、地域の三者が「協働」し、地域間の支援充実と学校や地域における活動を活性化させ、青少年の健全育成を図ります。	子育て支援課
76	国際理解教育 小学校外国語活動	小学校で行うコミュニケーション力向上を中心とした外国語活動を体験していただきます。	教育支援課 072-657-0711
77	ソーシャルスキルトレーニング 子どもに身に付けさせたい人間関係づくりのコツ	人間関係をうまくつくるコツや自分と相手を大切にしたい対応を身に付けるソーシャルスキルトレーニングを体験していただきます。	教育支援課 072-657-0711
78	教育センターについて 信頼される学校づくりを支ええる教育センター	教育センターで行っている事業内容を項目ごとに紹介します。	教育支援課 072-657-0711
79	摂津市における支援教育 就学から進路選択まで	小学校入学から中学校卒業後の進路選択まで、摂津市立小中学校で支援学級に在籍するにあたっての疑問にお答えします。	教育支援課 072-657-0711
80	生涯学習のすすめ ～生涯学習で暮らしいきいき～	「生涯学習とは何か？」といった話から、日々の生活が楽しくなるような「生涯学習」について、本市の取り組みなどを交えながらお話します。	生涯学習課
81	家庭での生涯学習活動の進め方 家庭教育をはじめませんか？	家庭教育学級活動などについてお話させていただきます。	生涯学習課
82	摂津市の歴史 摂津市域の古代から現代までの歴史	鳥飼・一津屋・別府・正雀・庄屋・千里丘・三宅の歴史と文化財をわかりやすくお話します。	生涯学習課
83	摂津市の考古学 発掘調査の成果から	発掘調査から明らかになりつつある昔のまちなみや人々の暮らしについてお話します。	生涯学習課

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
84	土器に触れてみませんか	市内で出土した土器に触れていただけます。古代の人々の生活に思いをはせてみませんか。	生涯学習課
	土の器からみた摂津市域の昔		
85	いにしへの農具・民具と摂津市	市民の方が実際に使っていた農具・民具に触れていただきながら、昔の生活などをお話します。	生涯学習課
	農具・民具から見える摂津市域の暮らし		
86	青少年健全育成条例について	青少年を有害な環境や非行・犯罪等から守るための大阪府青少年健全育成条例についてお話します。	生涯学習課
	青少年を健やかに育てるために		
87	青少年指導員について	市内で活躍する青少年指導員の活動等についてお話させていただきます。	生涯学習課
	青少年指導員の活動について		
88	子ども会の活動について 1	市内で活動する各子ども会の活動などについてお話させていただきます。	生涯学習課
	子ども会に入りませんか？		
89	子ども会の活動について 2	摂津市子ども会育成連絡協議会が実施する冒険プログラムについてお話させていただきます。	生涯学習課
	冒険プログラム		
90	絵本の読み聞かせ講座	絵本の読み聞かせのポイントや絵本の選び方についてお話します。	生涯学習課 (市民図書館 06-6319-0577)
	絵本について		
91	読みメン講座	読みメンになるメリットや、読み聞かせの工夫・ポイントについてお話します。	生涯学習課 (市民図書館 06-6319-0577)
	男性のための読み聞かせ講座		
92	公民館でクラブ活動をするには？	公民館でクラブ活動をするための規定や、クラブの登録手続きなどについてお話します。	生涯学習課 (安威川公民館 06-6383-6690)
	クラブ活動について		
93	公民館で学べること	公民館が企画する講座の趣旨や内容等を、7つのジャンルに分けてお話します。	生涯学習課 (安威川公民館 06-6383-6690)
	公民館で学ぼう		

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
施 設			
94	図書館初心者向け講座	初めて図書館を使う方、図書館に行ったことがない方に利用の仕方や便利な使い方をお話します。	生涯学習課
	図書館利用のススメ		
95	旧一津屋公会堂施設解説	摂津市指定有形文化財建造物である旧一津屋公会堂（摂津市立第6集会所）の施設について、概要をお話します。	生涯学習課
	摂津市指定有形文化財建造物の紹介		
96	図書館見学	普段入ることができない図書館の書庫などを見学できます。*市民図書館のみ (施設運営の都合上、希望日の3か月前までに申し込んでください。)	生涯学習課 (市民図書館 06-6319-0577)
	図書館書庫探検ツアー		
97	親子で図書館ツアー	図書館内の案内と使い方や本の探し方をお話します。 (施設運営の都合上、希望日の3か月前までに申し込んでください。)	生涯学習課 (市民図書館 06-6319-0577)
	図書館を知ろう・使おう・体験しよう！		
98	摂津市の公園	市内都市公園のうち、主な公園の紹介と公園の維持管理についてお話します。	水みどり課
	市内の公園とその維持管理について		
99	消防署見学ガイド	消防庁舎、消防車両の見学を通じ、設備及び仕事の内容を理解していただきます。	消防署 06-6381-0119
	消防署ってどんなところ？		
100	太中(たいなか)浄水場見学会	太中浄水場の施設を見学しながら、おいしい水ができるまでの工程をお話します。	水道施設課 (太中浄水場 072-632-8447)
	おいしい水ができるまで		

まいどおおきに出前講座 **市民編** の利用のしかた

この出前講座市民編は、市民の皆さんがもつ特技や経験を生かしてもらい、摂津のまちづくりに積極的に関わっていただくとともに、市民による学習グループの学びの輪を広げるため、登録市民講師を派遣する「出前講座」という形で学習機会の拡充を図ります。

○ 申込みのできる人は

市内に在住・在勤・在学者でおおむね10人以上のグループです。

○ 時間と場所は

メニュー表に記載された曜日と時間で、開催場所は市内に限ります。「応相談」の場合はご希望の日時を講師と調整いたします。講座時間は2時間以内。

○ 会場の手配は

講座の主催者は皆さんです。会場の手配やPR、当日の進行などは皆さんでお願いします。

○ 講師料は

各講師により金額が異なります。詳しくはメニュー欄をご覧ください。

○ 申込み方法は

メニューの中から聞きたい内容を選び、開催日の1か月前までに、申込用紙に記入の上生涯学習課に申込みください。(FAX可。ただし送信後確認の電話をしてください。)

(用紙は市役所の他、市内公民館・公共施設等にあります。また市のホームページからダウンロードも出来ます。)

○ 講師の派遣又は申込みをお断りする場合

- ① 公の秩序を乱し、又は善良な風俗を阻害するおそれのあるとき。
- ② 政治、宗教、又は営利を目的とするおそれのあるとき。
- ③ 出前講座の目的にふさわしくないと認められるとき。
- ④ 市民講師の日程に支障があると認めるとき。

○ 派遣の決定

受付後に登録講師と調整し、主催者の方にご連絡します。

なお、講師の都合で希望の日時にお受けできないときがありますので、ご了承ください。

○ ご注意

1講座につき1回(2時間以内)の受講が可能です。同じグループが同じ講座を連続して受講することはできません。

○ お問い合わせ・申込み

摂津市教育委員会事務局 教育総務部 生涯学習課

電話 (06)6383-1111・(072)638-0007/FAX (06)6319-5066

No	市民編講座名	内 容	講師料
	サブタイトル		講座可能日
	講師名(敬称略)	備 考	講座可能時間
			準備物

1	江戸時代の俳人について	芭蕉・蕪村の作品や人柄を楽しく学ぶ。	無料
	松尾芭蕉・与謝蕪村		月・火・金曜日
	古谷 邦雄	大阪私立中学・高等学校国語教育研究会顧問	14時10分～16時30分 準備物:筆記用具

2	摂津市内の地域・地形・歴史	鳥飼・一津屋・別府・正雀・庄屋・千里丘・三宅の歴史と文化財をわかりやすくお話しします。歴史散策もできます。	無料
	案内 等		応相談
	ふるさと摂津案内人の会 紀田 忠善	ふるさと摂津案内人の会 会員	応相談

3	茶道(裏千家)華道(容真流)	初歩から丁寧に指導し、茶の歴史等講義もします。	応相談
	茶道・華道 日本の伝統文化を学びましょう		火曜日、木曜日【相談可】 10時00分～17時00分 (相談可)
	容真流裏千家吉田会 吉田 政江	茶道(教授)、華道(教授)、経験50年以上	準備物:白のくつ下

4	レザークラフト(あざみ革手芸)	キーホルダーから札入、生皮で作ったブローチ等、小物からバッグまで。	3,000円～5,000円
	革手芸って楽しいよ!!		金曜日以外
	植田 孝子	あざみ革手芸講師免状 第一児童センター・ふれあいの里等で講座。	応相談

5	シュロの葉で作る草花玩具	◎シュロの葉で作るバッタ・カエル・トンボ・熱帯魚、 ◎ペットボトル・折紙で作る万華鏡 ◎折紙で作る十二支・おひなさま・もみじ ◎ちえの輪・オリジナルストラップ 能力開発・機能回復に役立ちます。 小学生から高齢者まで。	無料(材料費1人100円)
	家庭のゴミや草花で家族の対話に		応相談
	Small Lamp 木下 藤太郎	5名～10名まで。	10時30分～20時30分 所定時間:1時間

6	花と緑で描くアートクラフト	押花・レカンフラワー・ネイチャープリントなど、植物を使ったアートクラフト	5,000～10,000円
	押花・レカンフラワー・ネイチャープリント		月～金曜日
	霜良 サト子	世界押花芸術協会会員、押花・レカンフラワー・ネイチャープリントインストラクター	10時00分～16時00分

No	市民編講座名	内 容 備 考	講師料
	サブタイトル		講座可能日
	講師名(敬称略)		講座可能時間
			準備物
7	手芸・編物	手芸－実用小物(オリジナル) 手編み－小物からおしゃれ着まで基礎も習得	応相談(無料の場合は材料費のみ)
	手作りを楽しみながら作品づくり		月・木・土曜日(他の曜日も応相談)
	河野 洋子	日本編物文化協会講師会員、日本手芸普及協会講師会員、手芸・編物指導員。老人大学・α共室・学校クラブ・公民館・集会所・サークル・老人センター・老人福祉センターせつつ桜苑などで活動。個人も可。	準備物:その都度準備する(材料と針など)。 ※用具貸出も有
8	食育講座・料理教室	対象年齢に合わせて分かりやすく楽しく、食と体の関係やその大切さを学べる。劇やクイズも有り。簡単で体に優しいレシピを教えます。	応相談
	子どもから大人まで楽しく学べる食育講座		応相談
	食育スマイル 藤田 由美	資格:管理栄養士・調理士・食育指導士・国際薬膳士など	準備物:都度連絡いたします。
9	体と心の健康づくり全般講演・運動実習・ジャズダンスを楽しむ	企業、行政、学校教職員対象の教育研修。PTA関係、自治体、一般市民などに講演会、講習会。	応相談
	子ども～中高年、高齢者までメタボ、ロコモ、心の健康ex)親子でジャズダンス		応相談
	池端 裕子	健康運動指導士、栄養士、ヘルスケアトレーナー、食育指導士、心理相談員、中学校教諭2級普通免許、内閣府認証キッズ・メンタルプロ2級 http://www.wellnesshiro.com/	準備物:水分補給の飲み物、下に敷くタオル
10	指ヨガ・眼ヨガ・骨盤底筋体操・健康体操	骨盤底筋を鍛えて更年期対応・尿もれ対策・姿勢の改善など	応相談
	・いつでもどこでも指ヨガ(指ヨガ) ・疲れ眼解消(眼ヨガ) ・ぽっこりお腹も解消(骨盤底筋)		応相談
	木下 友恵	健康運動指導士、ヨガインストラクター、介護予防運動トレーナー	準備物:水分やタオルなど
11	氣・ヨーガ・心身統一合気道	自然の法則に従って氣を日常生活に生かし、心身ともに健康になる。	応相談
	心身統一道・合気道		応相談
	竹内 多榮子	心身統一合気道会指導員、正食協会師範科卒業、氣圧法認定士	準備物:動きやすい服装、飲み物
12	ダンス運動・介護予防運動	ジュニアから高齢者までの幅広い年齢層を指導、健康体操指導者の養成。	応相談
	何時までも元気で生活ができるように		応相談
	本田 彰子	健康長寿医療センター公認介護予防運動指導員、高齢者のためのADL体操研究公認指導士、スポーツ指導員ダンス運動指導歴30年以上	応相談

No	市民編講座名	内 容	講師料
	サブタイトル		講座可能日
	講師名(敬称略)	備 考	講座可能時間
			準備物
13	懐メロ・演歌でイキイキ介護・日本踊り(カラオケ)	①歌詞はテレビに写し出す ②その他腹話術・マジック・紙芝居・ひよっこ踊りあり	無料(お茶、茶菓子要)
	遠出や外出の少ない人を楽しいひと時を		月・火・水・日曜日
	スターダスト 白井 絹代	①老人ホーム、デイサービスで握手をして喜んでもらっています。 ②摂津市の自称黒柳徹子と言います。	準備物:100Vのコンセント・テレビ・カラオケセット要
14	手芸作成	簡単な手作り品を作成します 例)ネコクリップや、パッチワーク小物、雑貨など	無料
	手作りを楽しみましょう		応相談
	手芸ボランティア「さくらんぼ」 竹村 富美	平成12年から活動中。福祉施設、公民館、支援センターなどで手芸指導。 作品をバザーで出店して売上を寄付しています。 http://www.7b.biglobe.ne.jp/sakurannbo/	応相談
15	初心者スポーツ教室	大人向けに卓球、バドミントン、ヨガ、太極拳、健康体操、バウンドテニス、ダンス(ストレッチ体操も)、ソフトテニス、子ども向けにマット・跳び箱運動・バレーボール・硬式テニス・バドミントン・卓球・ソフトテニスの各教室があります。	1人500~1,000円
	初めての方でも丁寧に教えます!		応相談
	NPO法人せつブルーウイングス 杉浦 徹		準備物:教室により、体育館シューズ
16	これからの介護について	11年の在宅介護の経験、体験をお話しさせていただきます。	無料(交通費・資料実費)
	連携の大切さと笑顔		応相談
	小松 美香	講演実績 兵庫県尼崎市介護職員基礎研修 吹田市家庭訪問介護対応ヘルパー講習会 箕面市中学校の福祉授業 等	応相談
17	言の葉あそび	音読・俳句・川柳・自分史その他言葉で思いを表現して交流しましょう。	無料
	言葉でいろいろ表現しませんか		応相談
	瀬藤 友子	中学校勤務22年	準備物:筆記用具
18	夢たまご 紙芝居クラブ	自作または既製の紙芝居を見てもらいます。	無料
	手作り紙芝居		応相談
	夢たまご 紙芝居クラブ 鯉坂 晃子		準備物:紙芝居を置く高めの台

No	市民編講座名	内 容	講師料
	サブタイトル		講座可能日
	講師名(敬称略)	備 考	講座可能時間
			準備物
19	手ごねでパン作り	五感をフルに使って楽しめます。 ご相談のうえ、色々なパンを作ってみましょう！	無料(材料費 実費)
	子どもから大人までどなたでも！		応相談
	稲葉 佳代子	新町パン工房師範取得	準備物: ふきん
20	つどい場「輪」の笑いヨガ	・ヨガの呼吸法と笑いヨガで楽しく身体を動かす ・笑いヨガは認知症予防、免疫力向上になる ・ストレスホルモンの分泌を下げる ・腹筋・表情筋・横隔膜筋肉が鍛えられる ・血行促進で身体が温まる	無料(交通費・資料代実費)
	理由なく笑える笑いヨガでストレスフリー！		応相談
	つどい場「輪」	日本笑いヨガ協会 リーダー養成講座修了 認定リーダー 「輪」のスマイル広場、地域福祉サロンで実践。(講師: つどい場「輪」メンバー)	準備物: 軽装・水分補給用飲み物
21	介護保険制度のおはなし	介護が必要になったら、どこへ相談し、どのようなサービスなどが利用できるのかなど、市内一わかりやすく説明します。	無料
	～これからの介護保険は～		応相談
	社会福祉法人 成光苑 特別養護老人ホームせつつ桜苑	介護支援専門員	応相談
22	「介護について」シリーズ	① 介護の方法「身体の動かし方、介護のコツ」 ② 介護の方法「認知症介護について」 ③ 介護の方法「車いすの操作方法」 ④ 介護保険制度の使い方	無料
	～コツを知って頑張りすぎない介護を～		応相談
	社会福祉法人 成光苑 特別養護老人ホーム せつつ桜苑	① ～③ 介護福祉士、施設の介護士等 ④ ケアマネジャー	9時～18時(適宜相談) 準備物: 動きやすい服装
23	アメリカの素朴な焼き菓子	カフェで食べたことのあるケーキや焼き菓子を作ります。	無料(材料費及び交通費実費)
	アメリカのママの味を手作りで楽しむ		土・日曜日
	植松 郁美	京都カフェ&パントリー松之助にて8年間レッスンを受講 アメリカコネチカット州のシャロル・ジーンベーキングスタジオにてディプロマ取得	電話にて応相談
24	みんなで楽しく介護予防	懐かしい童謡を歌いながらリズムをとって指先から全身を動かし、頭と体を同時に使って元気になります。 大丈夫「優しさのシャワー」という関わりのなかで思わず笑顔になる脳活性化ゲームです。認知症だけでなく元気を失っている方も年齢を問わず効果があります。	無料
	脳活性化みんなの認知症予防ゲーム体験講座		応相談
	つどい場「輪」	NPO法人認知症予防ネット認定、「みんなの認知症予防ゲーム」リーダー養成講座修了(講師: つどい場「輪」メンバー) 輪のスマイル広場、地域福祉サロンで実践している	応相談

No	市民編講座名	内 容	講師料
	サブタイトル		講座可能日
	講師名(敬称略)	備 考	講座可能時間
			準備物
25	硬式テニス練習会	各グループの会場に伺いゲームに即したコーチングをします。	無料
	基本に正しく、試合を楽しく！		月～金曜日
	岡田 勝則	日本スポーツ協会・日本テニス協会 公認テニス指導員 10年以上経験。	9時00分～16時00分 (所要時間2～4時間程度)
26	YOGA→ru	音楽を聞きながらカラダもココロもデトックスさせていきます。 リラックスの状態から体幹を鍛えるポーズで日常生活を過ごしやすくしていきます。 マスク下の表情筋にたるみ対策ストレッチ	無料
	音楽を流しながらリラックスヨガ・フェイスヨガ		応相談
	河村 有子	ヨガ資格 RYT200 全米ヨガアライアンス ダンス資格 JDAC 認定指導員2級 ダンス教育振興連盟 フェイシャルヨガ指導員	準備物:動きやすい服装・タオル・水分
27	Yoo Can Dance	TVで見るとみたいのカッコイイダンスにチャレンジしてみませんか？子ども～高齢者まで、初心者さん大歓迎です。 イスを使用してダンス介護予防のレッスンも可能です。	無料
	ダンス初心者さん大歓迎		応相談
	河村 有子	ヨガ資格 RYT200 全米ヨガアライアンス ダンス資格 JDAC 認定指導員2級 JDAC ダンス介護予防指導員 ダンス教育振興連盟	準備物:動きやすい服装(スニーカーor上靴)・タオル・水分
28	日本酒講座	【お家じかんを楽しむ日本酒】 ・日本酒の基本(造り方、歴史、米糶について) ・日本酒の選び方と料理との相性 ・かんたん日本酒カクテル	無料
	食事と共に楽しむ日本酒		応相談
	矢吹 道行	・唎酒師 ・FBO公認講師 ・日本酒学講師	応相談
29	楽しい腹話術ケンちゃん	約1m位の大きさの人形を使って明るく楽しい話題で人と人を結び、場を盛り上げます。 高齢者施設、デイサービス、サークル、お祝い、イベント、パーティ、催事他等。	応相談
	お人形と話そう！		応相談
	にこにこ座 向井 邦子	腹話術検定1級	準備物:長机1、マイク2、白板、控室、空き段ボール2。
30	情報セキュリティ講座	内容については、ご相談いただけたら幅広く対応させていただきます。 例:情報セキュリティの基礎知識、SNS、仮想通貨等	無料
	楽しく気軽に学びましょう		応相談
	tktkセキュリティ勉強会	資格:CISSP、情報処理安全確保支援士、情報セキュリティ監査人補 情報セキュリティカンファレンスでの講演やイベント開催の実績があります。 情報セキュリティの勉強会運営・講師:https://tktksec.connpass.com	準備物:プロジェクター、パソコンとプロジェクターを接続できるケーブル、スクリーン(スクリーンは白い壁で投影できればなくても可) もしくは、Web会議システム(zoom等)も可

No	市民編講座名	内 容	講師料
	サブタイトル		講座可能日
	講師名(敬称略)	備 考	講座可能時間
			準備物
31	マジック教室	マジック披露、レクチャー	3,000円(別途材料費)
	マジックの魅力を教えます！		応相談
	千里丘マジッククラブ 池上 延末	senrioka@magic.zap.jp	応相談
32	イキイキ！豊かな心を育もう	親子・ファミリーワークショップ、演劇、身体表現、歌、演劇鑑賞、工作といった内容を通して、子供達の想像力や感性、思いやりや言葉力、コミュニケーション力といった、生きる力に繋がる豊かな心や人間力を育みます。	無料(工作の材料費のみ1人500円以内実費)
	子供達の生きる力や豊かな人間力へ		月～日曜日
	あったかファミリー 川本充佐子	小学校などの教育現場や放課後クラブ、教育研修やPTA、地域イベントなどで活動しています。	10時～17時
33	「幸福な町づくり」について考える	北欧3国(フィンランド・スウェーデン・デンマーク)のJFMA北欧3国視察調査団に2019年日本代表として参加しました。働く人や生活する人を幸せにする社会の実現に人間中心の社会を目指し情報を公開したい。	無料
	北欧諸国から学ぶ		月～金曜日
	藪 孝雄	認定ファシリティーマネージャー(第010539719号) 環境マネジメントシステムISO14001審査員補 コクヨ株式会社に50年勤務し事業拡大に寄与 摂津市立第3中学校 スクールサポーター在籍中	9時～11時
34	頭と身体の体操 コグニサイズ	国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防に特化したプログラムです。仲間と笑いながらできるので、良い雰囲気の中でコミュニケーションをとりながら体操ができます。	無料
	運動が苦手な方でも笑えて楽しい体操です		応相談
	茂上 さつき	介護予防運動トレーナー コグニサイズ指導者 介護福祉士	ヨガマット(大きなバスタオル可)、汗ふきタオル、飲み物
35	介護者の負担軽減方法について	1. トイレの介助方法 2. 歩行の介助方法 3. 車イス移動の介助方法 4. 質疑応答(介護で困ること等)	無料(交通費実費)
	介護を楽にして豊かな生活を！		応相談
	伊達 嵩	理学療法士 理学療法士養成大学での非常勤講師 3学会合同呼吸療法認定士 3学会合同認定運動器疾患スペシャリスト	ドリンク・タオル・メモ用紙・ペン
36	元気でいるためのストレッチ教室	①ストレッチの必要性について ②頸・肩回りのストレッチの方法 ③お腹や背中から足にかけてのストレッチの方法 子供から高齢者幅広い年代に指導します。 参加者の年代により内容は変更します。	無料(交通費実費)
	身体を動かし「介護」を予防しませんか？		応相談
	伊達 嵩	理学療法士 理学療法士養成大学での非常勤講師 3学会合同呼吸療法認定士 3学会合同認定運動器疾患スペシャリスト	ドリンク・タオル・メモ用紙・ペン

No	市民編講座名	内 容	講師料
	サブタイトル		講座可能日
	講師名(敬称略)	備 考	講座可能時間
			準備物
37	赤ちゃんからの排泄講座	10ヶ月頃までの赤ちゃんを対象におまるとおむつを使い分けて楽しく育児をする方法をお伝えます	無料
	おまるで赤ちゃん排泄コミュニケーション		月・火・木曜日
	初瀬 真紀	看護師(幼稚園看護師の経験もあり) おむつなし育児アドバイザー 約7年前から児童館や民間の施設において同講座を開催しています。	10時～15時
38	トイレトレーニング講座	11ヶ月～おむつ外れ前のお子さまを対象に楽しみながらできるトイレトレーニングの方法をお伝えます	無料
	ムリなく楽しく親子で取り組むおむつ外し		月・火・木曜日
	初瀬 真紀	看護師(幼稚園看護師の経験もあり) おむつなし育児アドバイザー 約7年前から児童館や民間の施設において同講座を開催しています。	10時～15時
39	紙芝居	デイサービスや高齢者施設、サロン記念日に昔なつかしい「紙芝居」を臨場感たっぷりにお届けします。高齢者施設、デイサービス、サークル、お祝い、イベント、パーティ、催事他等。	応相談
	昔なつかしい民話、昔話の「紙芝居」		応相談
	にこにこ座 向井 邦子		準備物:机、台、マイク