

摂津市
まいどおおきに
出前講座
メニュー表

行政編：1～11ページ
市民編：12～18ページ

令和7年度版

摂津市教育委員会事務局
教育総務部 生涯学習課

まいどおおきに出席講座 行政編 の利用のしかた

この出席講座は、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。)

【59・60・61・106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 出席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
	～統計調査ってどんなもの？～		
2	情報公開制度のしくみ	情報公開制度のしくみについてお話しします。	総務課
	開かれた市政をめざして		
3	市財政について	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
	グラフで見る摂津市の台所事情		
4	摂津市の会計事務について	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
	収入から支出まで		
5	議会のしくみ	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
	ようこそ市議会へ		
6	選挙制度について	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
	選挙のあらまし		
7	監査制度について	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
	監査制度ってなに？		

人 権

8	人権Ⅰ	「人権って何？」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
	入門編		
9	人権Ⅱ	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
	身近な人権問題		
10	男女共同参画社会にむけてⅠ	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
	摂津市男女共同参画計画		
11	男女共同参画社会にむけてⅡ	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
	摂津市男女共同参画社会の推進		
12	お互いを大切にする関係とは	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
	～DVについて～		
13	お互いを大切にする関係とは	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
	～デートDVについて～		
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		

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
暮 ら し			
15	マイナンバーカードについて 知ってお得！使って便利！マイナンバーカード	マイナンバーカードは作った方がいいの？保険証と一体化するとどうなるの？など、保険証の一体化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
16	市民税のしくみ 身近な税・個人市民税のしくみ	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ます。 (1月～5月申込み不可)	市民税課
17	固定資産税の概要 土地、家屋の評価と固定資産税	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ます。	固定資産税課
18	消費生活相談ルームと私たちの暮らし 消費者被害の未然防止について	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ます。オンライン講座可(要相談)。	産業振興課
19	摂津の伝統野菜 鳥飼なすについて	鳥飼なすの歴史や現在の栽培状況などについてお話します。	産業振興課
20	摂津市の農業について 都市農地の保全	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ます。	農業委員会事務局
21	水道ふれあいトーク 水道なんでも相談	・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ます。オンライン講座可(要相談)、オンデマンド講座可(要相談)。	上下水道部
22	くらしをまもる下水道 公共下水道の役割・効果と工事について	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ます。	下水道事業課
23	浄化槽について 浄化槽の管理	浄化槽の適正な維持管理についてお話します。	環境政策課
24	地籍調査について 地籍調査の必要性・効果について	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ます。(一般向け)	道路管理課

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

福祉・健康

25	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
26	国民健康保険講座 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
27	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
28	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ひとり親及び子どもの医療制度についてお話しします。	こども政策課
29	福祉医療制度(2) 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の医療制度についてお話しします。	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・こども政策課
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。オンライン講座可(要相談)。	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。オンライン講座可(要相談)。	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。オンライン講座可(要相談)。	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	認知症に関する正しい知識や認知症の方への接し方を学ぶ講座です。認知症になっても安心して暮らせるまちの実現を目的に、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者である「認知症サポーター」を養成しています。オンライン講座可(要相談)。	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行っています）	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	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・感染症の予防等についてお話しします。	保健福祉課
45	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）
46	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			
47	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ます。	人権女性政策課
48	摂津市防災入門 摂津市で起こりうる災害を知ろう	摂津市ではどのような災害が起こる可能性があるのか、災害の事前の備えについてなど、防災について総括的にお話します。	防災危機管理課
49	摂津市の地震と防災 地震について詳しく学びましょう	地震に特化した講座です。摂津市で想定される地震、地震発生時の行動、地震に対する備えなど、地震に関するお話をします。	防災危機管理課
50	摂津市の水害と防災 水害について詳しく学びましょう	水害に特化した講座です。摂津市は、浸水しやすい地形特性をもっています。水害時の行動、水害に対する備えなど水害に関するお話をします。	防災危機管理課
51	避難行動要支援者の防災 避難行動要支援者の支援制度とは？	防災の基礎知識、避難行動要支援者台帳等についてお話します。	防災危機管理課
52	災害に対する事前の備え いざというときのために備えよう	防災の基礎知識に加え、いつ起こるか分からない災害に備えられるよう、備蓄品や非常用持出品、家具の固定、災害発生時の行動についてお話します。	防災危機管理課
53	企業の防災 企業防災について学びましょう	摂津市の災害リスクと社員と会社を守る企業防災についてお話します。	防災危機管理課
54	防災クイズ クイズで防災を学びましょう	子供も大人も参加可能な講座です。クイズに答えて防災知識を高めましょう。	防災危機管理課
55	HUG(避難所運営ゲーム) 避難所運営を模擬体験してみよう	避難者の年齢や性別、国籍等それぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。	防災危機管理課
56	避難計画(マイ・タイムライン)をつくる 水害時の我が家の避難計画を考えよう	マイ・タイムラインとは、水害時の避難に備え、事前に自分自身とる行動を時系列的に整理し、避難のタイミング等を取りまとめるものです。水害時に余裕を持って避難するため、自分の家族構成や生活環境にあった情報・判断・行動を把握して、マイ・タイムラインを作成しましょう。	防災危機管理課
57	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。オンライン講座可(要相談)、オンデマンド講座可(要相談)。	道路交通課
58	バスの乗り方講座 バスについて、知って、乗ってみませんか？	バスの乗り降りの仕方や乗降時の注意点、運賃の支払い方のほか、車内でのマナーやバス停に表示されている時刻表の見方などを分かりやすく学習することができます。	道路交通課
59	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時間もしくは2時間(条件付き)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 06-6381-2717
60	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

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
61	救急法	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
	覚えておきたい「応急手当」		

子 育 て

62	孤育てから子育て講座	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。	こども家庭相談課
	子どもを虐待から守る		
63	ひとり親福祉制度	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。	こども政策課
	ひとり親のしあわせのために		
64	乳幼児期のあそび	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
	子どもの成長とあそびの関係		

環 境

65	「もったいない」を学ぼう	紙パック・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
	紙パック・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		
66	摂津市のごみ	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
	収集から処分まで		
67	摂津市の環境を知ろう	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
	大気、水質、騒音などの公害問題の現状について		
68	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		
69	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		
70	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		
71	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		

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
ま ち づ くり			
72	摂津市行政経営戦略について みんなが育む つながりのまち 摂津	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
73	摂津の都市計画 心豊かに住み続けるまちを目指して	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
74	都市景観の話 住みやすいまちをつくるために	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
75	摂津市の花壇 花いっぱい活動の取り組みについて	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
76	健都 まちづくりの魅力 摂津市の新しいまち“健都”について	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
77	連続立体交差事業について 踏切問題の解消	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
78	鳥飼地域のまちづくりについて 防災を土台としたまちづくり	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 (鳥飼地区まちづくり担当)

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
教 育 ・ 文 化 ・ 教 養			
79	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)
80	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)
81	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
82	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
83	摂津市イベントナビについて 摂津市イベントナビの活用方法について	摂津市イベントナビへの掲載の仕方をお話します。	自治振興課
84	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
85	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
86	教育センターについて 信頼される学校づくりを下支えできる教育センター	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。オンライン講座可(要相談)、オンデマンド講座可(要相談)。	教育支援課 072-657-0711
87	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。オンライン講座可(要相談)。	教育支援課 072-657-0711
88	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
89	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
90	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
91	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
92	土器に触れてみませんか 土の器からみた摂津市域の昔	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

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
93	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 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		
94	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		
95	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		
96	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？		
97	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		
98	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		
99	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		
100	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		
101	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		

No	行政編講座名 / サブタイトル	内容	担当課
施 設			
102	旧一津屋公会堂施設解説 摂津市指定有形文化財建造物の紹介	摂津市指定有形文化財建造物である旧一津屋公会堂の施設について、概要をお話します。	生涯学習課
103	図書館見学 図書館書庫探検ツアー	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か月前までに申込んでください。)	生涯学習課 (市民図書館 06-6319-0577)
104	親子で図書館ツアー 図書館を知ろう・使おう・体験しよう！	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か月前までに申込んでください。)	生涯学習課 (市民図書館 06-6319-0577)
105	摂津市の公園 市内の公園とその維持管理について	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
106	消防署見学ガイド 消防署ってどんなところ？	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
107	太中(たいなか)浄水場見学会 おいしい水ができるまで	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)

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	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	

2	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		10時00分～17時00分(相談可)
	容真流裏千家吉田会 吉田 政江	華道(教授)、茶道(教授)、経験50年以上	白のくつ下

3	レザークラフト(あざみ手芸)	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。	有料 3,000～5,000 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 ふれあいの里・第一児童センターで講座	特になし

4	シュロの葉で作る草花玩具	◎シュロの葉で作るバツタ・カエル・トンボ・熱帯魚 ◎ペットボトルや折紙で作る万華鏡 ◎折紙で作る十二支・おひなさま・もみじ等 ◎ちえの輪・オリジナルストラップ等 能力開発・機能回復に役立ちます 小学生高学年から高齢者まで	無料(材料費1人100円)
	家庭のゴミや草花で家族の対話に		10時30分～20時30分の間で1時間程度
	small lamp 木下 藤太郎	5名～10名まで。	

5	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	有料 5,000～10,000円
	押花・レカンフラワー・ネイチャープリント		月曜日～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

6	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 時間は応相談(他の曜日にも応相談)
	河野 洋子	日本編物文化協会講師会員、手芸・編物指導員、日本手芸普及協会講師会員、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)	その都度準備する(材料と針など) ・用具貸出も有

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)		講座可能時間
			準備物
7	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。劇やクイズもあり。簡単で体に優しいレシピを教えます。	応相談
			応相談
	子どもから大人まで楽しく学べる食育講座		
	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	都度連絡いたします。
8	体と心の健康づくり講演・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。グループ結成40年。	応相談
			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		
	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、健康生きがいづくりアドバイザー 大阪府高齢者大学講師、健康体力づくり運動グループ・ジャズダンスグループ結成40年 https://www.happyhiro.jp	・水分補給の飲み物 ・下に敷くタオル等
9	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
			応相談
	・いつでもどこでも指ヨガ(指ヨガ) ・疲れ目解消(眼ヨガ) ・ぽっこりお腹も解消(骨盤底筋)		
	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	水分、タオルなど
10	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
			応相談
	心身統一道・合気道		
	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・気圧法認定士	動きやすい服装・飲み物
11	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
			応相談
	何時までも元気で生活ができるように		
	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	上靴・タオル・飲み物
12	懐メロ・演歌でイキイキ介護・日本踊り(カラオケ)・花筏音頭踊り	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・花筏音頭・ひょっとこ踊り・盆踊りあり。	無料(お茶・茶菓子要)
			月・水・日曜日
	遠出や外出の少ない人々に楽しいひと時を		
	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。	100Vのコンセント・テレビ・カラオケセット要

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)		講座可能時間
			準備物
13	手芸作成	簡単な手作り品を作成する 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年より活動中。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する。 HP: https://www.7b.biglobe.ne.jp/sakurannbo/	
			裁縫セット他
14	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、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、バドミントン、卓球、ソフトテニス、サッカー、フラグフットボールの各教室があります。	有料 1人あたり500～1,000円
	初めての方でも丁寧に教えます！		応相談
	NPO法人せつブルーウィングス 会長 杉浦 徹	教室により(公財)日本スポーツ協会公認指導者	
			教室により体育館シューズ
15	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	
16	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	
			筆記用具
17	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		
			紙芝居を置く高めの台
18	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」 中村 尚子	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)	
			軽装、水分補給用飲み物

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	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 施設長 藤原 義章	介護支援専門員	特になし
20	「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～		9時00分～18時00分 (適宜相談)
	社会福祉法人 成光苑 特別養護老人ホーム せつつ桜苑 施設長 藤原 義章	① ～③ 介護福祉士、施設の介護士等 ④ ケアマネジャー	動きやすい服装
21	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)、駐車料金・ガソリン 代として500～1,000円
	アメリカのママの味を手作りで楽しむ		土・日曜日(時間は応 相談)
	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
22	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」中村 尚子	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	
23	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
			9時00分～16時00分 (所要時間2～4時間程 度)
	岡田 勝則	日本スポーツ協会・日本テニス協会 公認テニスコーチ 10年以上経験。	会場、練習道具一式
24	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。 マスクの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	動きやすい服装・タオ ル・水分

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)		講座可能時間
		備 考	準備物
25	Yoo Can Dance	TVでみるような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。 椅子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	動きやすい服装(スニーカーor上靴)・タオル・水分
26	日本酒講座・灘の酒造り	【お家じかんを楽しむ日本酒】 ・日本酒の基本(造り方、歴史、米糀について) ・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
	祝！ユネスコ無形文化遺産登録・伝統的造り		応相談
	矢吹 道行	・咧酒師 ・FBO公認講師 ・日本酒学講師	なし
27	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	腹話術検定初段	長机1、マイク2、白板、控室、空き段ボール2。
28	マジック教室	マジック披露、レクチャー	5,000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	
29	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 動きやすい服装
30	「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

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)		講座可能時間
			準備物
31	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
32	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
33	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 子供から高齢者と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
34	「楽しい演芸」にこにこ座	「安木節」「南京玉すだれ」「腹話術」「紙芝居」「昭和歌謡」「手品」「スコープ三味線」「パペット人形」他等	応相談
	様々な楽しい演芸の数々		応相談
	にこにこ座 向井 邦子	デイサービス、高齢者施設、サロン、イベント、催事、サークル、記念日、夏祭り等、たくさんの種目で場を盛り上げて楽しんでいただきます。 腹話術検定初段	机、台、マイク
35	誤嚥性肺炎にならないための習慣	のどのトレーニングの仕方、むせない食事方法、呼吸のトレーニング、発声練習	無料
	飲み込む力を鍛えよう		火・木・金曜日
	小西 祥	言語聴覚士、摂食嚥下、リハビリ	
36	普通の土木	土木、基礎工事、コンクリート工事、舗装工事の話し	無料
	NN社会基盤勉強会		応相談
	中村 信義	技術士(上下水道部門)、技術士(CPD認定)、1級土木施工管理技士、1級造園施工管理技士、コンクリート技師、1級舗装施工管理技術者、測量士、給水装置工事主任技術者、1級管工事施工管理技士、浄化槽設備士、推進工事技士、第1種下水道技術検定等	なし