生涯学習情報誌である。

学びの秋 健康特集

- ●マタニティセミナー
- ●運動教室





799714899

マタニティセミナーは、初妊婦の方を対象にした講座です。妊娠・出産に関する知識を得ることによって、初めて経験することに対する不安を解消できます。妊婦さん同士の交流もあるので、「自分だけじゃない」と勇気づけられることも。初めて妊娠・出産される方は、ぜひ参加してみてください!

また、この他にも、父親をメインに妊娠・出産・育児に関する講義と実技演習を行うニューファミリーセミナーや、離乳食の調理実習を行う教室などもあります♪





運動教室

秋の運動教室では、64歳以下の市民の方を対象に、ヨガ、ウオーキング、格闘技工クササイズなどを行います。いずれも託児付き講座なので、子育て中の方も参加しやすいです。

「格闘技エクササイズ」は7月にも行っていて、その時はストレッチで体をほぐした後にパンチ・キックをリズミカルに繰り出し、汗を流しました。

音楽に合わせて楽しみながらできるので、ストレスを発散したい方にもおすすめです。

講座・教室・イベント情報→



講座・教室・イベント情報

マタニティセミナー

①妊娠出産について、妊婦体操②赤ちゃんについて、ことばと心を育てる関わり方③栄養・歯の健康

日程 = ①10月15日(月)、1月7日 (月)、②10月18日(木)、1月10日 (木)、③10月25日(木)、1月17日(木) 午前9時30分~正午

対象=初妊婦 30人程度

費用=無料 申込方法=当日申込

会場=保健・福祉会館

持ち物=母子健康手帳、1回目はヨガマットなどの敷物、筆記用具

申込先=健康増進課

20299-90-1331

秋の運動教室(託児付)

食欲の秋に負けずに身体を動かそう!①ヨガ②ウォーキング(試飲有)③格闘技エクササイズ

日程 = ①10月23日(火)、②10月30日(火)、③11月16日(金)

時間=①午前10時~11時15分

②午前10時~11時30分

③午後7時~8時15分

対象=64歳以下の市民 40人

託児は20人 いずれも先着順

費用=無料 **申込方法**=電話または 窓□申込 **申込開始日**=10月1日(月)

会場=①土合体育館 ②、③保健・ 福祉会館 **申込先**=健康増進課

20299-90-1331

育児栄養 • 母乳相談

乳幼児の身体測定、発育チェック、 離乳食、授乳・母乳についてなど

日程=9月4日、10月9日、11月13 日、12月11日、1月15日、2月5日、 3月12日 すべて火曜日

午前9時30分~11時

オル(母乳相談)

対象=育児栄養相談: 就学前の乳幼児と保護者30組、母乳相談: 産後1年5カ月までの方5組 費用=無料申込方法=電話または窓□申込3日前まで 会場=保健・福祉会館持ち物=母子健康手帳、フェイスタ

申込先=健康増進課 ☎0299-90-1331

離乳食教室(初期)

離乳食の進め方、作り方、与え方な どについて試食を交えた調理実習

日程 = 9月19日、11月21日、1月 30日、3月6日 すべて水曜日 午前10時~正午

対象=5・6カ月児 20組(先着順)

費用=無料

申込方法=電話または窓□申込 3日前まで 会場=保健・福祉会館 持ち物=母のエプロン、三角巾、お んぶひも、子の食事用エプロン、食 器、スプーン

申込先=健康増進課 ☎0299-90-1331

離乳食教室(完了期)

離乳の時期、完了期の食事、幼児食への移行について試食を交えた調理実習

日程=10月31日(水)、2月6日(水) 午前10時~正午

対象=11カ月~1歳2カ月児 20組(先着順) ※託児付

費用=無料

申込方法=電話または窓口申込 3日前まで 会場=保健・福祉会館 持ち物=母のエプロン、三角巾、子 の食事用エプロン

申込先=健康増進課

20299-90-1331

ニューファミリーセミナー

父親をメインに妊娠・出産・育児に 関する講義・実技演習

日程 = 10月27日(土)、1月19日 (土) 午前9時30分~正午

対象=初妊婦と夫 18組(先着順)

費用=無料

申込方法=電話または窓口申込

1週間前まで

会場=保健・福祉会館

持ち物=母子健康手帳、筆記用具

申込先=健康増進課

☎0299-90-1331

いけいけ水遊び教室

体力向上水遊び運動指導

日程=10月6日~10月27日(毎週土) 全4回 午後4時~5時30分

対象=小学1年生~2年生 30人

費用=2,000円

申込方法=費用を添えて来館申込

申込開始日=9月15日(土)

午前8時30分~

会場・申込先=温水プール

20299-97-1177

ちびっこ水遊び教室

体力向上水遊び運動指導

日程=10月3日~11月21日(毎週水)

全8回 1部:午後3時~4時

2部:午後4時~5時

対象=5歳~6歳(年中~年長)

1部:10人、2部:10人

費用=3,000円

申込方法=費用を添えて来館申込

申込開始日=9月8日(土)

午前8時30分~

会場・申込先=温水プール

☎0299-97-1177

ジュニア水泳教室

初心者を対象とした泳法指導

日程=11月10日~11月25日(毎週 土日) 全6回 午後4時~5時30分

対象=小学3年生~6年生 50人

費用=3,000円

申込方法=費用を添えて来館申込

申込開始日=10月13日(土)

午前8時30分~

会場・申込先=温水プール

20299-97-1177



土合体育館 スポーツクラブ(後期)

骨盤シェイプ、パワーヨガ、ズンバ などの運動を行います。

日程=10月4日~2月28日(毎週木) 全20回 午前10時~11時

対象=一般 7人

費用=会費1,000円

参加費1回500円

申込方法=会費を添えて来館申込

申込開始日=9月5日(水)

午前8時30分~

会場・申込先=土合体育館

20479-48-0019

:二展示 「明治150年展」

明治元年(1868)から満150年にあ たり、太政官布告や関係資料を展示 します。

日程=10月6日(土)~11月4日(日)

対象=どなたでも

費用=無料

申込方法=申込不要

会場=歴史民俗資料館

問合先=歴史民俗資料館

☎0299-90-1234

収蔵品展 「むかしの道具展」

昭和30年代まで、身近で使われて いた衣食住を中心とした道具を展示 します。

日程=11月1日(木)~1月31日(木)

対象=どなたでも

費用=無料

申込方法=申込不要

会場=歴史民俗資料館

問合先=歴史民俗資料館

20299-90-1234



伝承数室 「まゆクラフト」

繭を使って来年の干支の変を作りま す。

日程=12月2日(日)

午後1時30分~3時30分

対象=市内の小学生以上 20人

費用=250円(保険・材料代)

申込方法=電話または来館申込

申込開始日=11月1日(木)

会場=歴史民俗資料館

問合先=歴史民俗資料館

20299-90-1234



伝承あそび 「けん玉・おりがみ」

ボランティアによるけん玉・おりが み教室(けん玉検定受付11時まで)

日程 = 9月9日、10月14日、11月 11日、12月9日、1月20日、2月 10日、3月10日 すべて日曜日 午前10時~11時45分

対象=どなたでも

費用=無料

申込方法=申込不要

会場=歴史民俗資料館

問合先=歴史民俗資料館

20299-90-1234



ヨガ教室(冬季)

ヨガの本当の目的である「心の健康・ 安定|をベースに、美容や健康といっ た身体に良い運動を行います。

日程 = 1月9日~3月20日(毎週水)

全10回 午後7時~8時

対象=一般 30人

費用=5.000円

申込方法・申込開始日=未定

会場=武道館

申込先=武道館

20299-96-7700



下肢筋力向上 トレーニング数室(冬季)

下肢筋力の向上を目指し転倒予防、 健康維持増進を図るための運動を行 います。

日程=1月9日~3月13日(毎週水) 全10回 午後2時~3時

対象=一般 40人

費用=3.000円

申込方法・申込開始日=未定

会場=武道館

申込先=武道館

☎0299-96-7700

囲碁将棋フェスティバル

対局を自由に楽しめます。初心者や 親子参加も大歓迎!

日程=1月頃(予定)

対象=市内や近隣各市の小学生以上 50人程度

費用=無料

申込方法=電話または来館申込

申込開始日=12月頃

※今後の広報紙で募集します

会場=中央公民館

申込先=中央公民館

20299-90-5500

どっど~んと集まれ! 和太鼓体験会

迫力ある和太鼓を身近で鑑賞しよう。 また、和太鼓を打つ体験や日本古来 の伝統楽器に触れながら和楽器に親 しみを持とう。

日程=2月頃(予定)

対象=市内在住・在学の小学生以上

50人程度 費用=無料

申込方法=電話または来館申込

申込開始日=1月頃

※今後の広報紙で募集します

会場=中央公民館

申込先=中央公民館

20299-90-5500

公民館講座生募集

対象=市内に在住・在勤・在学で、修了まで受講できる方 (一般講座は高校生以上)

受講料=無料(材料費などは自己負担)

※申込時に納入するものがあります(つり銭のないようにお願いします)

※キャンセルの時期により返金できない場合あり

※受講できる講座=各公民館1人2講座まで(短期講座を除く)

申込先=各公民館へ直接申し込み(電話申込不可)

※各講座とも定員になり次第締め切り

※募集定員の半数に満たない場合、講座を開催できない場合あり

申込開始

9月8日(土)

午前9時から午後5時15分まで

※ただし、申込日が異なる講座が あります。

上記以降の受付は月曜日を除く 午前8時30分から午後5時15分まで

取材!サイエンス講座

市民カレッジ 空のサイエンス

6月30日(土)に中央公民館で開催された空のサイエンス講座。午前の部では、子どもを対 象に雲を発生させる体験や缶コーヒーを使った気圧の実験、雷が起きた場合どこに逃げれば 安全かなどをクイズ形式で行い、楽しみながら学んでいる子どもたちの姿が印象的でした。 最後には、講師の(一社)日本気象予報士会サニーエンジェルスの方々の演技力抜群の紙芝居 で締めくくり、楽しくためになる講座でした。

今後開催予定の子どもサイエンス講座を下に紹介していますので、興味のある方はぜひご 参加ください★







今後 中央公民館で開催予定の子どもサイエンス講座

「液体窒素で-196℃の世界を体験」

日時=9月30日(日) 午前10時~正午

対象=小学生と保護者16組

内容=液体窒素を使って、酸素を液体にしたり、いろ いろな物を凍らせたりしてみよう。アイスクリーム作 りや超電導の実験にもチャレンジ。(材料費300円)

※この講座は9月4日(火)から申込開始

「光のジュースで遊ぼう」

日時=1月下旬 午前10時~正午

対象=小学生と保護者16組

内容=3色(赤・緑・青)のLEDを使い、光と色のきれ いな世界を学ぼう。美しいランタンの工作。

(材料費500円)

※今後の広報紙で募集します

「スーパーカーで運動エネルギーを学ぼう」

日時=12月中旬 午前10時~正午

対象=小学生と保護者16組

内容=風とゴム動力で動くスーパーカーを作り、運動

エネルギーについて学ぼう。(材料費300円)

※今後の広報紙で募集します





講座名 対象 開講日・回数・開催時間 講座内容

20299-90-5500 中央公民館

▼後期講座 ★印のある講座は9月7日(金)午前9時から申込開始

子どもの書道	小学生15人	11月10日(土) 全10回 午後1時30分~2時45分	筆や墨を使って、書に触れてみよう。
Step-up英会話	中学生以上 16人	11月10日(土) 全10回 午前11時~正午	外国人講師との会話を通して、英語力を高めていきましょう。(テキスト代3,000円)
子ども英会話	小学生16人	11月10日(土) 全10回 午前10時~10時45分	外国人講師とゲームをしながら英語に親しみましょう。 (テキスト代2,530円)
子どもの裁縫	小学生15人	11月10日(土) 全10回 午後1時30分~3時	針の運び方を学び、布を使った物づくりを楽しみましょう。(材料費1,800円)※ 小学1年生~3年生は保護者同伴
★気軽に英会話	一般20人	10月9日(火) 全10回 午前10時~11時	初心者向けです。気軽な雰囲気の中で、ネイティブの発音に慣れてみませんか。
★ピラティス	一般30人	10月9日(火) 全10回 午後1時30分~2時30分	緩やかな動きで筋肉を鍛え、体のゆがみを矯正します。 (平成30年度前期受講者は申込み不可)
★ヨーガ	一般18人	10月11日(木) 全10回 午前10時~11時30分	ヨーガの基本的なポーズや呼吸法を習得し、心と体をリフレッシュしましょう。
★大人のビーズコレク ション	一般20人	11月16日(金) 全10回 午前10時~正午	バッグチャーム&ブレスレットなど、ビーズで小物づくりをしよう。(材料費4,500円)
★リンパセラピー	一般18人	11月16日(金) 全10回 午後1時30分~3時	日々の生活にリンパセラピーを取り入れ、健康ライフをエンジョイしましょう。

▼短期講座

▼松州品			
カミスココくん☆ソフ トクレイ(託児付)	一般20人	11月上旬 全1回 午前10時~正午	柔らかい粘土を使って、カミスココくんを作ってみよう。 (材料費1,000円程度) ※ 今後の広報紙で募集します
クリスマス☆アイシン グクッキー(託児付)	一般20人	12月上旬 全1回 午前10時~正午	焼いたクッキーに砂糖や卵白でクリスマスデコレーション。(材料費1,000円程度) ※今後の広報紙で募集します
仲良し親子 UVレジン ☆アクセサリー	小学生と 保護者10組	12月上旬 全1回 午前10時~正午	親子でアクセサリー作りを楽しもう! (材料費1組2,000円程度) ※ 今後の広報紙で募集します
彩りカフェランチ (託児付)	一般20人	12月上旬 全1回 午前10時30分~12時30分	クリスマスをテーマにおしゃれで素敵なランチメニューを作ってみましょう。(材料費1,000円程度) ※今後の広報紙で募集します
豪快!男のどんぶり飯	一般20人	1月下旬 全1回 午前9時30分~午後1時	日本独自の進化を遂げた丼料理に挑戦! (材料費1,000円程度) ※ 今後の広報紙で募集します
ママのためのリフレッシュ☆ヨーガ①(託児付) ママのためのリフレッシュ☆ヨーガ②(託児付)	乳幼児の 母親20人 乳幼児の 母親20人	2月下旬 全1回 午前10時~正午 3月上旬 全1回 午前10時~正午	ヨーガの基本ポーズと呼吸法で、育児で疲れた体をリフレッシュさせましょう。 ※ 今後の広報紙で募集します
パソコン☆ワード	中学生以上20人	3月上旬 全2回 午前9時30分~午後4時30分	パソコンのキーボード入力ができる方対象。ワードの基本的な機能を習得しましょう。(テキスト代がかかります) ※今後の広報紙で募集します
仲良し親子彩りカフェ スイーツ	小学生と 保護者10組	3月上旬 全1回 午後1時30分~4時	親子でカフェスイーツ作りにチャレンジしよう! (材料費1組1,000円程度) ** 今後の広報紙で募集します
リンパセラピー① (託児付)	一般25人	9月27日(木) 全1回 午前10時~正午	日々の生活にリンパセラピーを取り入れ、健康ライフを エンジョイしましょう。
リンパセラピー② (託児付)	一般25人	10月5日(金) 全1回 午前10時~正午	※ この講座は9月4日(火)から申込開始
リンパセラピー③ (託児付)	一般25人	10月下旬 全1回 午前10時~正午	日々の生活にリンパセラピーを取り入れ、健康ライフを エンジョイしましょう。
リンパセラピー④ (託児付)	一般25人	11月上旬 全1回 午前10時~正午	※ 今後の広報紙で募集します

▼かみす市民カレッジ

おもてなし講座 (午前の部)	小学生と 保護者50人	11月23日(金) 全1回 午前10時~正午
おもてなし講座 (午後の部)	中学生以上 50人	11月23日(金) 全1回 午後1時30分~3時30分

おもてなしの心とはいったいどのようなものなのか。相手 の心を感動させるおもてなし術について、学んでみよう。

※今後の広報紙で募集します

講座名 対象 開講日・回数・開催時間 講座内容

若松公民館 ☎0479-46-1115

▼後期講座

健康整体	一般15人	10月11日(木) 全10回 午後6時30分~8時30分	楽な姿勢で関節や筋肉をほぐしながら、体の弱い箇所を 強化するための技術を学びます。
体幹エクササイズ	一般15人	10月13日(土) 全10回 午前10時30分~11時15分	音楽に合わせて体幹トレーニングをし、基礎代謝をアップします。
はじめてのわら細工	一般15人	10月21日(日) 全8回 午後1時30分~3時30分	初心者対象。わら細工で、鶴や亀、宝船などのお正月飾りとお雛さまを作ります。(材料費3,500円)

▼短期講座

▼位别再座			
手作りプラバン アクセサリー	一般15人	10月30日(火) 全5回 午前10時~正午	透明なプラスチックの板に色付けして、キラキラ輝くアクセサリーを作ります。(材料費3,500円)
男のそばうち	一般男性 15人	11月28日(水) 全1回 午前9時~午後1時	大みそかにむけて、そばうちを体験してみませんか。 (材料費700円) ※ 今後の広報紙で募集します
手作りハーバリウム	一般15人	12月8日(土) 全1回 午後1時~3時	植物と専用オイルを使ってハーバリウム(植物標本)を作ります。贈り物やインテリアにも最適です。(材料費がかかります) ※ 今後の広報紙で募集します
クッキング英会話	中学生以上	12月9日(日) 全4回 午後1時~4時	初心者向け。お好み焼きやカップケーキなどの軽食を作りながら、日常英会話を楽しみませんか。(材料費がかかります) ※ 今後の広報紙で募集します
恵方巻き作り(託児付)	一般15人	1月19日(土) 全1回 午前9時30分~12時30分	節分に合わせて、顔や花などの巻き寿司を楽しく作りませんか。(材料費がかかります) ※ 今後の広報紙で募集します
親子でバレンタイン クッキング(託児付)	小学生と 保護者10組	1月27日(日) 全1回 午前9時~午後1時	親子で楽しくバレンタインのお菓子を作りましょう。 (材料費がかかります) ※ 今後の広報紙で募集します





矢田部公民館	☎ 0479-48-3311				
▼後期講座					
骨盤調整ストレッチ	一般16人	9月26日(水) 全10回 午前10時~11時30分	骨盤のゆがみをなおし、血行を良くし、さらに関節がな めらかに動くように、筋肉をほぐします。		
パンフラワー	一般10人	9月28日(金) 全8回 午前9時30分~正午	パン粘土を使ったオリジナルのインテリア小物を作り、お部屋を飾りましょう。手先のトレーニングにもなります。(材料費 3,500円)		
子ども絵画レッスン	小学生15人	10月6日(土) 全10回 午後1時30分~3時30分	かたちのとり方、構図の決め方、明暗表現、質感表現、 空間表現などの絵画の基本を学びます。		

▼短期講座

初めての薬膳料理	一般16人	10月17日(水) 全3回 午前10時~12時30分	東洋医学に基づいた中国本場の薬膳を、日本の家庭料理に取り入れた「和漢膳」で、寒い時期を乗り越えましょう。(材料費 4,500円)
かわいいお菓子〜アイ シングクッキー編〜 (託児付)	一般10人	11月21日(水) 全1回 午後1時~3時	見てかわいい!食べておいしい!お菓子作りをします。 クッキーをアイシングで彩りましょう。(材料費1,000円) ※ 今後の広報紙で募集します
親子クリスマス アロマワックスバー	小学生と 保護者10 組	12月2日(日) 全1回 午前10時~正午	親子で仲良く、ドライフラワーなどで飾り付け、クリスマスらしい色合いの大小2つのアロマワックスバーを作りましょう。(材料費1組1,800円) ※今後の広報紙で募集します
怒りと上手に 付き合おう	一般15人	1月20日(日) 全1回 午前10時~11時30分	怒りと上手に付き合う方法を学びます。子育てや仕事で… 色々な場面で役立つアンガーマネジメントを体験します。 ※ 今後の広報紙で募集します

対象 開講日・回数・開催時間 講座名 講座内容

はさき生涯学習センター

☎0479-44-0001

▼後期講座

お仕事帰りのヨーガ	一般20人	10月2日(火) 全10回 午後6時45分~8時45分	ヨーガの基本的なポーズと呼吸法を学びます。
かぎ針編みを楽しもう	一般15人	10月10日(水) 全8回 午前9時30分~11時30分	かぎ針編みでおしゃれな小物作りを楽しみましょう。(材料費は自己負担またはご自分の糸をお持ちください)
心温まる絵手紙	一般15人	10月11日(木) 全8回 午前10時~正午	あたたかい心を伝える絵手紙を、筆を使って感じたまま に描いてみましょう。(絵手紙セット申込の場合1,500円)
ソフトなエアロビ	一般30人	10月13日(土) 全10回 午後1時30分~2時15分	音楽に合わせて簡単な動きから、少しずつレベルをあげ て行いますので、初心者の方におすすめです。
シェイプアップ エクササイズ	一般30人	10月14日(日) 全8回 午前9時30分~11時	ストレッチ・筋トレ・有酸素運動を兼ねた、全身運動です。

▼短期講座

· /œ/4/10-3/						
親子でハロウィンリー スを作ろう(託児付)	親子10組	9月29日(土) 全1回 午後1時30分~3時30分	素敵なリースをお部屋に飾って、家族でハロウィンを楽しみましょう。(材料費1,000円)			
ー歩進んだ パソコン講座	一般15人	10月2日(火) 全4回 午前9時30分~12時30分	年賀状や名刺の作成方法、写真データを編集・加工して DVDに保存する方法を学び、実際に作ってみましょう。 (テキスト代500円)			
デジタルカメラと スマートフォンカメラ の活用術	一般12人	10月3日(水) 全3回 午後2時~3時30分	SNS映えする撮り方、インスタグラムの使い方を学び、体験してみましょう。(各自デジタルカメラ・スマートフォン持参)			
秋・冬の季節を彩る ガーデニング	一般25人	10月11日(木) 全4回 午後1時30分~3時30分	季節の草花の寄せ植えを楽しみませんか。 (材料費2,000円その都度支払い)			
シニアタブレット講座	概ね 60歳以上 20人	10月12日(金) 全1回 午後2時~4時	タブレットの基本操作やインターネットの活用、安心安全なアプリの使い方を覚えましょう。タブレット未経験の方におすすめです。(タブレット1人1台貸出)			
歴史散歩	中学生以上 20人	10月21日(日) 全1回 午前10時~正午	波崎今昔物語の映像を鑑賞後、童子女の松原にまつわる 歴史を、公園を散策しながら学んでみませんか。			
心と身体が温まる料理 (託児付)	一般15人	10月28日(日) 全1回 午前10時~正午	血行を良くする食材を使って、美味しくて、心と身体が 温まる料理を作ってみませんか。(材料費700円)			
おもしろ理科先生	小中学生 20人	11月10日(土) 全1回 午後2時~3時30分	化石・鉱物の発掘体験をしましょう。小学3年生までは 保護者同伴(教材費700円) ※ 今後の広報紙で募集します			
手づくり発酵料理	一般15人	11月14日(水) 全3回 午前9時30分~正午	今注目の発酵食品を使って、腸がいきいきする健康料理を作りましょう。(材料費がかかります) ※ 今後の広報紙で募集します			
野鳥観察会	一般30人	11月25日(日) 全1回	自然と触れ合い、日ごろ見ることの少ない野鳥を探しましょう。 ※ 今後の広報紙で募集します			

申込開始 9月8日(土) 午前9時から午後5時15分まで

※ただし、申込日が異なる講座があります。

上記以降の受付は月曜日を除く午前8時30分から午後5時15分まで





児童館情報

0歳から18歳までのお子さんが自由に遊べる施設です。遊びの 提供や季節の行事などを企画しています。お気軽にお越しくだ さい。(未就学児のお子さんは保護者の付き添いが必要です。)

開館時間=午前9時~午後5時30分

休館日=年末年始



各館で実施されるイベントについてまとめています。 イベント内容が変更になる場合もありますので、詳細に ついては各館にお尋ねください。





平泉児童センター ☎0299-93-8820



事業名	内容	日時	①対象者 ②人数 ③費用	①申込開始日 ②申込方法
敬老の日イベント	おじいちゃん・おばあちゃ んにプレゼントをしよう	9月15日(土) 午前1時30分~3時	①幼児(年長児)~小学生 ②20人程度 ③未定	①9月2日(日) ②来館申込
栄養士・ 保健師講座	栄養士講座・保健師と栄 養士による育児相談	10月3日(水) 午前11時~正午	①来館者 ②制限なし ③無料	当日自由参加
ベビービクス	親子で楽しくリズム遊び	10月15・22・29日(月) 午前10時30分~11時 午前11時15分~11時45分	①独り歩きできる1歳〜2歳 11ヵ月 ②各20組 ③無料	①9月4日(火) ②来館申込
ハッピーハロウィン ひらじ	ゲーム・工作・軽食など	10月27日(土) 午前11時~午後1時	① 1 歳~18歳 ②150人 ③150円	①10月5日(金) ②来館申込
スポレクの日	ミニ運動会とドッジボー ル	11月3日(土) 午後1時30分~4時	①小学生 ②30人程度 ③100円	①10月14日(日) ②来館申込
あきめし	季節のクッキング	11月10日(土) 午前10時~午後1時	①小学生 ②18人 ③未定	①10月21日(日) ②来館申込
防災・家族会議	災害があったらどうするか 家族で考えよう。家庭での 応急処置と非常食の試食		①0歳~18歳 ②15組程度 ③未定	①10月21日(日) ②来館申込
おたのしみ会	未定	12月15日(土) 時間未定	①0歳~18歳 ②③未定	①11月18日(日) ②来館申込
新春書初め会	1文字書初め	1月4日(金)~6日(日) 午前9時~午後5時	①小学校高学年以上 ②制限なし ③無料	当日自由参加
餅つき会	餅つき・会食など	1月12日(土) 時間未定	①お餅が食べられる児童 ②③未定	①12月16日(日) ②来館申込
ふゆめし	季節のクッキング	1月26日(土) 午前10時~午後1時	①小学生 ②18人 ③未定	①1月6日(日) ②来館申込
節分イベント	工作・豆まきなど	2月1日(金) 時間未定	①来館者 ②40人程度 ③無料	当日受付 9時30分~
バレンタインデー	バレンタインクッキング	2月9日(土) 時間未定	①小学生 ②18人 ③100円	①1月20日(日) ②来館申込
ひなまつりイベント	ひなまつりお茶会	3月2日(土) 午後2時30分~3時30分	①小学生以上 ②③未定	①2月9日(土) ②来館申込
ホワイトデー	ホワイトデークッキング	3月9日(土) 時間未定	①小学生 ②18人 ③100円	①2月17日(日) ②来館申込

大野原児童館

20299-92-7192



事業名	内容	日時	①対象者 ②人数 ③費用	①申込開始日 ②申込方法
栄養士・保健師講座	栄養士講座・保健師と栄 養士による育児相談	午前11時~正午	①乳幼児 ②制限なし ③無料	当日自由参加
だりことうはうの云	昔から伝わる「だんごど ろぼう」を体験してみよ う	午後6時30分~8時	1 Control of the Cont	①9月1日(土) ②来館申込
ハーフバースデーの会	大野原児童館のハーフ バースデーをお祝いしよ う!遊びに来てね。	10月20日(土) 午前10時30分~午後3時30分	①0~18歳 ②制限なし ③ブースごとのお会計	当日自由参加
enjoyの会	云柳の秋!入野原グート	11月17日(土) 午前10時30分~11時30分 午後1時30分~3時	①乳幼児~18歳 ②未定 ③無料	当日自由参加
モノづくりの会	ゴム動力の飛行機をつく ろう!	12月8日(土) 午前10時~正午		①11月20日(火) ②来館申込
新年の会	児童館でも新年をお祝い しよう!	1月19日(土) 午前10時30分~午後2時	①0~18歳 ②チケット150 人(当日自由参加可) ③チケット100円	①1月4日(金) ②来館申込
	節分もバレンタインも一 緒に楽しんじゃおう!	2月2日(土) 午後1時30分~3時	The state of the s	①1月12日(土) ②来館申込
おわカレーの会	みんなで遊んでカレーを 食べよう!	3月23日(土) 午前10時30分~午後1時		①3月4日(月) ②来館申込

軽野児童館

20299-97-0360



事業名	内容	日時	①対象者 ②人数 ③費用	①申込開始日 ②申込方法
敬老の日イベント		- / \ - / \ - /	①0歳~18歳 ②各日15組 ③無料	当日受付
こどもまつり	模擬店・ゲーム・工作な ど	10月21日(日) 午前11時30分~午後1時30分		①9月28日(金) ②来館申込
ハロウィン		10月29日(月) 午前11時~11時45分 午後4時~4時45分	①0歳~18歳 ②各回20人 ③無料	①10月12日(金) ②来館申込
栄養士・保健師講座	栄養士講座・保健師と栄 養士による育児相談		①乳幼児 ②制限なし ③無料	当日受付
家族の日イベント		11月18日(日) 午前11時~11時30分 午後2時。2時30分	①午前:3歳~5歳 午後:小学生~18歳 ②20人程度 ③無料	当日受付
ありがとうの日	製作をしよう	 	①0歳~18歳 ②各日15組 ③無料	①11月5日(月) ②来館申込
おたのしみ会	発表・劇など	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	①0歳~18歳 ②100人 ③200円	①11月16日(金) ②来館申込
お正月あそび	七草がゆを食べよう	,	①0歳~18歳 ②50人 ③100円	①12月14日(金) ②来館申込
節分会		, , , , , ,	①0歳~3歳 ②20組 ③無料	①1月15日(火) ②来館申込
ひなまつり	:/ トた: 士 ~) N 車 N E	l control of the cont	①0歳~3歳 ②20組 ③無料	①2月12日(火) ②来館申込
つくってかざろう①	さくらの製作とさくら メッセージを書こう		①0歳~18歳 ②50人 ③無料	①3月1日(金) ②来館申込
つくってかざろう②	さくらの製作とさくら メッセージを書こう		①0歳~18歳 ②制限なし ③無料	当日受付

うずも児童館

☎0299-96-5069



事業名	内容	日時	①対象者 ②人数 ③費用	①申込開始日 ②申込方法
地元だよ! うずもに集合!	おじいちゃんおばあちゃ んと一緒に遊ぼう	9月16日(日)	①乳幼児~18歳 ②③未定	未定
秋クッキング	おいしい秋をみんなで作 ろう	10月14日(日) 午前11時~12時30分	①乳幼児~18歳 ②20人 ③100円	①9月30日(日) ②来館申込
ハロウィンファッショ ンショー2018		10月31日(水) 午前10時30分~正午	①乳幼児~18歳 ②20人 ③未定	①10月16日(火) ②来館申込
栄養士・保健師講座	栄養士講座・保健師と栄 養士による育児相談	11月5日(月) 午前11時~正午	①乳幼児 ②制限なし ③無料	当日受付
うずフェス	動物たちと触れ合おう	11月11日(日)	①乳幼児~18歳 ②③未定	①10月21日(日) ②来館申込
冬クッキング	ちょっと素敵なクリスマ ス	12月9日(日) 午後2時~3時30分	①乳幼児~18歳 ②20人 ③100円	①11月25日(日) ②来館申込
新春会		1月13日(日)	①乳幼児~18歳 ②③未定	未定
ハートフルDay	大切な人へスイーツデコ を作ろう	2月10日(日)	①乳幼児~18歳 ②20人 ③未定	当日受付
桃の節句	桃の節句にちなんだ製作 など	3月3日(日) 午前10時30分~11時30分	①乳幼児~18歳 ②20人 ③50円	①2月17日(日) ②来館申込

女性・子どもセンター 20479-48-1112



X IT 1		_0,,	7 40 1112	(E) (\$45.247)
事業名	内容	日時	①対象者 ②人数 ③費用	①申込開始日 ②申込方法
ポップン・ファイブ	講師による親子遊び・ 運動あそび	9月14日(金) 午前10時30分~11時30分	①乳幼児 ②制限なし ③無料	当日受付
おひさまコンサート	波崎高校吹奏楽部演奏会	9月25日(火) 午後3時50分~4時30分	①乳幼児〜18歳 ②制限なし ③無料	当日受付
ナイトアドベンチャー	夜の児童館探検	9月29日(土) 午後6時~7時30分	①小学生 ②③未定	①9月15日(土) ②来館申込
ハロウィン	おはなし・工作・ゲーム おばけやしきなど	10月23日(火) 午前10時30分~11時30分 午後3時30分~4時30分	①乳幼児〜18歳 ②制限なし ③無料	当日受付
栄養士・保健師講座	栄養士講座・保健師と栄 養士による育児相談	10月24日(水) 午前11時~正午	①乳幼児 ②制限なし ③無料	当日受付
あかちゃんとママのほ ほえみトリートメント	アロママッサージであかちゃ んとママのスキンシップ	10月31日(水) 午前10時30分~11時30分	①0歳 ②10組 ③無料	当日受付
手作り教室①	クリスマスの飾り作り	11月10日(土) 午前10時30分~11時30分	①幼児~小学生 ②③未定	①10月27日(土) ②来館申込
家族みんなで ポップンサンデー	家族みんなでふれあい遊 び・ママの手作り教室	11月18日(日) 午前10時30分~正午	①乳幼児~18歳 ②15組程度 ③未定	①11月2日(金) ②来館申込
おたのしみ会	発表・ゲストパフォーマ ンス・プレゼントなど	12月2日(日) 午前10時30分~正午	①乳幼児~18歳 ②100人 ③300円	①11月17日(土) ②来館申込
手作り教室②	お正月の飾り作り	12月15日(土) 午前10時30分~11時30分	①幼児~小学生 ②③未定	①12月1日(土) ②来館申込
お正月あそび	おはなし・工作・ゲーム など	1月8日(火) 午前10時30分~11時30分 午後3時30分~4時30分	①乳幼児〜18歳 ②制限なし ③無料	当日受付
ポップン・ファイブ	講師による親子遊び・ 運動あそび	1月25日(金) 午前10時30分~11時30分	①乳幼児 ②制限なし ③無料	当日受付
節分会	おはなし・工作・ゲーム 豆まきなど	午後3時30分~4時30分	①乳幼児〜18歳 ②制限なし ③無料	当日受付
桃の節句	おはなし・工作・ゲーム など	2月26日(火) 午前10時30分~11時30分 午後3時30分~4時30分	①乳幼児~18歳 ②制限なし ③無料	当日受付
手作り教室③	おたのしみ・春の工作	3月23日(土) 午前10時30分~11時30分	①幼児~小学生 ②③未定	①3月9日(土) ②来館申込

若松児童館

☎0479-46-1055



事業名	内容	日時	①対象者 ②人数 ③費用	①申込開始日 ②申込方法
お月見会	工作・お団子作り・会食		①5歳~18歳 ②20人 ③50円	①9月2日(日) ②来館申込
夕涼み会	みんなでワッショイ! ミニ縁日	9月29日(土) 午後3時~5時	①0歳~18歳 ②100人 ③150円	①9月8日(土) ②来館申込
"The" ゴーストハウス	わかまつの館・スタンプ ラリー模擬店など	10月28日(日) I部:午後2時~4時 II部:午後4時30分~6時30分	①0歳~18歳 ②100人 ③未定	①10月6日(土) ②来館申込
栄養士・保健師講座	栄養士講座・保健師と栄 養士による育児相談	11月12日(月) 午前11時~正午	①乳幼児 ②制限なし ③無料	当日受付
家族で焼きいもアッ チッチ!	焼きいも体験・ゲームな ど	午前10時30分~正午	①0歳~18歳 ②50人 ③未定	①9月8日(土) ②来館申込
クリスマスパーティー	みんなでクリスマスを楽 しもう!ゲーム・会食な ど	12月22日(土) 午前10時30分~12時30分	①0歳~18歳 ②80人 ③未定	①12月1日(土) ②来館申込
お正月あそび	羽根つき・たこあげ・福 笑いなど		①1歳~18歳 ②50人 ③未定	①12月15日(土) ②来館申込
節分会	豆まき・鬼たいじ・ゲー ムなど	i a constant and a co	①乳幼児~18歳 ②50人 ③未定	①1月19日(土) ②来館申込
ひなまつりパーティー		· ·	①午前:1歳~未就学児 午後:小学生~18歳 ②各20人 ③150円	①2月16日(土) ②来館申込





波崎西児童館

20479-44-8788



事業名	内容	日時	①対象者 ②人数 ③費用	①申込開始日 ②申込方法
ハスナルドート	パステルを使って季節を 描く	9月8日(土) Ⅰ:午前9時30分~10時30分 Ⅱ:午前11時~正午	① I :幼児 II :小学生 ②各回10人 ③無料	①8月24日(金) ②来館申込
敬老の日イベント (ミニ縁日)	おじいちゃん&おばあ ちゃんとあそぼう		①幼児〜小学生 ②50組 ③200円(あそび券含む)	①9月2日(日) ②来館申込
ハロウィンフェスティ バル	仮装してフェスティバル を楽しもう	I The state of the	①幼児~18歳 ②80人 ③100円	①10月1日(月) ②来館申込
			①乳幼児 ②制限なし ③無料	当日受付
親子合作 手と足で動物アートを作ろう!	手形・足形アート	11月18日(日) 午後1時~4時	①幼児〜小学生 ②制限なし ③無料	当日自由参加
ハメナルドート	パステルを使って季節を 描く	12月8日(土) Ⅰ:午前9時30分~10時30分 Ⅱ:午前11時~正午	① I :幼児 II :小学生 ②各回10人 ③無料	①11月23日(金) ②来館申込
お楽しみ会	けれてところがある。そのよう	12月23日(日) 午前10時~正午	①幼児~18歳 ②未定 ③100人	①11月28日(水) ②来館申込
お正月遊び	日本の伝承遊びを楽しも う	1月12日(土) 午前10時~正午 午後2時~5時	①幼児〜小学生 ②制限なし ③無料	当日自由参加
節分会	製作・鬼たいじなど	2月2日(土) 午前10時30分~	①幼児・小学生 ②各15人 ③未定	①1月18日(金) ②来館申込
ひなまつり	クッキングなど	l control of the cont	①幼児・小学生 ②各15人 ③未定	①2月15日(金) ②来館申込
じゃがいも植え	館庭にじゃがいもを植え よう	3月9日(土) 午前10時30分~11時	①幼児〜小学生 ②制限なし ③無料	当日自由参加
ハメナルドート	パステルを使って季節を 描く		① I : 幼児 II : 小学生 ②各回10人 ③無料	①3月2日(土) ②来館申込

かみす出前講座



「かみす出前講座」は、市民の皆さまが「知りたい・聞きたい・学びたい」と思う市の事業や 制度を、集会や学習会場へ市の職員が出向いてお話をさせていただくものです。この出前講座に よって、市政への理解や関心を深めていただき、市民の皆さまと行政による協働のまちづくりを 進めることを目的としています。

対象=市内に在住・在勤・在学する10人以上で構成する団体

開催日時=午前9時から午後9時までの2時間以内

(祝日及び12/28から1/4までを除く)

※会場の確保や会場使用料のご負担は、依頼者さまご自身でお

申込・問合先=市民協働課 ☎0299-90-1171



Pick up_____

講座番号:14

神栖市の健康状況と減塩・ 適塩について

講話の後には、試食または調理実習ができるので、 楽しみながら学べます♪

家でも参考に できそう!





- ★メニュー★
- しっとりやわらか茹で鶏
- ●切り干し大根のミルク煮
- ●具だくさん味噌汁
- 抹茶おからケーキ
- グリーンスムージー



願いし	ハた	します。
No.	分野	講座メニュー
1		神栖市の仕事と台所事情(当初予算について)
2		協働のまちづくり〜コミュニティ再生について〜
3		みんなのふれあいの場[公園]をもっと知ろう
4		そうだ 選挙に行こう!
5		地籍で進めるまちづくり
6	まちづくり	神栖市のまちづくり
7	くり	議会の仕組み
8		行財政改革の取り組み
9		外国人にやさしいまちづくり
10		神栖市総合計画の取り組みについて
11		「統計調査」って何? 統計から見た神栖市
12		入札・契約のしくみ
13		生活習慣病予防のポイント
14	保健	神栖市の健康状況と減塩・適塩について
15	•	活用しよう「障がい福祉」
16	福祉	介護予防について
17		民生委員の役割
18		予防接種と子どもの健康
19	子育て	集まれ!児童館について知ろう!
20		子育て広場って何!?
21		よくわかる!児童クラブ
22		子どもの成長に応じた関わり方について
23	防	シニア世代の交通安全
24	防災・安全	二セ電話詐欺。私は大丈夫?
25	全	防災について

Pick up 講座番号:24 「二セ電話詐欺。 私は大丈夫?」

最近、神栖市でも被害が多発している二セ電話詐欺の状況と、その防 止策について、映像や実際の音声も交えてわかりやすく説明します!



No. 分野



講座メニュー

No.	分野	講座メニュー
26	環境	ごみの分別とリサイクルについて
27		神栖市の環境について
28	境	家庭でできる地球温暖化対策
29		みんなで守ろう!松林!
30		もっと知ろう 市税のしくみ
31		下水道のしくみと役割について
32		道路の維持管理について
33		神栖市の水道について
34		神栖市の可能性を秘めた水産業
35	< 5	「市民ひとり・1スポーツのまち」を目指して
36	50.	携帯電話、スマートフォンに潜む危険(高校生〜一般)
37	産業	カルタで学ぼう!悪質商法最前線(一般・シニア世代)
38		製品事故から身を守ろう!(中学~一般・高齢者)
39		消費者トラブルの対処法
40		知っておきたい!後期高齢者医療制度
41		知っておきたい!国民年金制度
42		ご存知ですか?「デマンドタクシー」
43		学校新聞などのミニ新聞の作り方
44		デートDV出前講座〜お互いを大切にする関係とは〜
45		図書館の使い方
46	学び	おはなし会
47	Ū,	ふれあい学びあう公民館の活用について
48		神栖市の文化財について知ろう!
49		ぴよたんとおべんきょうはじめてのおつかい(15分)
50		ぴよたんとおべんきょうこのマークなあに? (15分)

	51		どっちがよいこ? (大型紙芝居) 安全教育 (水遊び、花火編) (20分)
	52		どっちがよいこ?(大型紙芝居) 安全教育(遊具、生活編)(20分)
	53		紙芝居「たいせつなお約束」 (15分)
	54		すごろくゲームで上手なおこづかいの使い方を学ぼう! 小学校低学年用(45分~60分)
5	55		すごろくゲームで上手なおこづかいの使い方を学ぼう! 小学校中・高学年用(45分~60分)
5	56		おこづかい帳をつけよう! (金銭教育:小学生向け)
	57		アクティブラーニング「考えるお買い物」 (金銭教育:小学生向け)
	58		インターネットと上手に付き合おう (小・中学生向け)
	59		「ライフサイクルゲーム」で学ぼう! (50分) (中・高校生〜一般)
6	50	学び	「悪質商法対策ゲーム」で学ぼう! (50分)(中・高校生〜一般)
6	51	び	アクティブラーニング [トラブル時の対処法を話し 合おう] (小・中・高校生向け)
6	52		消費者の権利と責任って? (中学生向け)
6	53		中・高校家庭科 食品表示について
6	54		中・高校家庭科 エシカル消費について (フェアトレード)ほか
6	55		中・高校家庭科 契約について
6	56		中・高校家庭科 スマートフォンなどの若者が遭い やすいトラブル事例
6	57		「見えないお金」の話・ローン編 (中・高校生〜一般)
6	58		「見えないお金」の話・クレジット編 (中・高校生〜一般)
6	59		「見えないお金」の話・電子マネー編 (中・高校生〜一般)
7	70		教育委員会のしくみについて
7	71	その他	リクエスト講座(メニューにないもの)



掲載情報

講座・教室・イベント情報

健康特集 マタニティセミナー・運動教室 健康増進課/温水プール/土合体育館 歴史民俗資料館/武道館/中央公民館

公民館講座

取材! 空のサイエンス講座 中央公民館/若松公民館 矢田部公民館/はさき生涯学習センター

児童館情報

平泉児童センター/大野原児童館 軽野児童館/うずも児童館 女性・子どもセンター/若松児童館 波崎西児童館

かみす出前講座

Pick up /講座一覧



【編集・発行】

神栖市 企画部 市民協働課 〒314-0192 茨城県神栖市溝□4991-5

☎0299-90-1171 **☎**0299-90-1112 ⊠kyodo@city.kamisu.ibaraki.jp