

みんなで！出前で！楽しく学ぶ！
令和8年度
まちづくり出前講座メニュー

A　まちづくり・行政のしくみに関すること

No.	講座名	内　　容	講師担当	対象	開催時間	備考
A-1	相馬市総合計画「相馬市マスタープラン」について	相馬市の将来のまちづくりなど総合計画について説明します。	企画政策課	高校生以上	45～60分	
A-2	相馬市の復興 ～東日本大震災を乗り越えて～	東日本大震災の被害状況や復興のあゆみを説明します。	企画政策課	小・中学生	40～60分	
A-3	相馬市のしくみ	市役所の中を探検しながら、市が行う仕事としくみについてお話しします。	総務課	小学生以上	45～120分	
A-4	職員インタビュー	市の職員が、市役所の仕事の内容や魅力、仕事への想いなどについてお話しします。	関係各所	中学生・高校生	40～50分	
A-5	相馬市の家計簿	相馬市の財政状況についてお話しします。	財政課	小学生以上	45～60分	
A-6	知っておきたい税のおはなし	市民税や固定資産税など身近な税金についてお話しします。	税務課	小学生以上	45～60分	
A-7	戸籍のしくみについて	戸籍のしくみや戸籍の見方について、分かりやすくお話しします。	市民課	小学生以上	45～90分	
A-8	マイナンバー制度について	マイナンバー制度についてお話しします。	市民課	一般	30～45分	
A-9	市議会のしくみについて	市議会のしくみと活動内容についてお話しします。（希望により、議場の見学を行えます。）	議会事務局	小学生以上	45～120分	
A-10	選挙とは何か、なぜ大切なのか	選挙の大切さ、自分の意見・考えが社会にどんな影響を与えるかを学びます。また、実際の選挙道具を使い、投票や開票を体験します。	選挙管理委員会	小学校高学年～中学生	45～90分	
A-11	だれもが自分らしく生きられる社会づくり ～男女共同参画社会～	男女共同参画社会推進に向けた市の取組を説明します。	生涯学習課	小学生以上	40～60分	
A-12	基幹統計調査について	国勢調査など主な基幹統計調査についてお話しします。	企画政策課	一般	30～45分	
A-13	預けて安心！ 自筆証書遺言書保管制度	自筆証書遺言書を法務局で保管する制度について、そのメリットや申請方法について説明します。	福島地方法務局相馬支局	一般	約60分	

B　生活・環境に関すること

No.	講座名	内　　容	講師担当	対象	開催時間	備考
B-1	身近な水辺の水質 （河川やお堀など）	身近な水辺の水質についてお話しします。（希望により、パックテストで簡易水質検査を行えます。）	生活環境課	中学生以上	40～60分	
B-2	「どんぐり」から森を学ぼう	どんぐり工作を通じて、楽しみながら森のしくみについて学びます。	陸奥テックコンサルタント	小学生以上	45～60分	
B-3	放射能ってなに？	放射能に対する様々な疑問について、分かりやすくお話しします。	放射能対策室	小学校高学年以上	約60分	
B-4	消費生活と消費者トラブル	悪質商法など消費者トラブルの内容と予防・対応方法をお話しします。	生活環境課	小学生以上	40～60分	
B-5	ごみ処理とリサイクル	市一般廃棄物埋立処分場の現状を含め、ごみ処理(産業廃棄物含む)の体系と家庭でできる4Rについてお話しします。	生活環境課	小学生以上	40～60分	
B-6	空き家の活用と適切な管理について　NEW	空き家の放置による問題や空き家にしないために今からできる備え等についてお話しします。	建築課	一般	45～60分	

C 子育て・健康・福祉に関すること

No.	講座名	内　　容	講師担当	対象	開催時間	備考
C-1	**子育て支援について**	相馬市における子育て支援についてお話しします。	こども家庭課	一般	60～120分	
C-2	**子どもの理解と対応**	子どもを理解するポイントと対応のしかたについて理解を深めていきます。	NPO法人相馬フォロアーチームカウンセラー	一般	45～60分	
C-3	**国保特定健診等で医療費ダイエット**	国民健康保険制度の他、特定健康診査、人間ドック、後発医薬品についてお話しします。	保険年金課	一般	約60分	
C-4	**高齢者医療制度について**	65歳以上の高齢者の医療制度の内容についてお話しします。	保険年金課	一般	約60分	
C-5	**国民年金について**	現在の国民年金の内容をお話しします。	保険年金課	小学生以上	約60分	
C-6	**健康講座① 高血圧を予防しよう**	健診結果をふりかえり減塩生活を始めましょう	保健センター	一般	約60分	
C-7	**健康講座② 糖尿病を予防しよう**	健診結果をふりかえり健康生活を始めましょう	保健センター	一般	約60分	調理実習も可能
C-8	**健康講座③ おやこの食育教室**	親子と一緒に調理実習を行い、食育の大切さを学ぶサポートをします。	保健センター	一般	60～120分	
C-9	**健康講座④ あなたの塩分濃度を一度見直してみませんか？**	お宅の汁物の塩分濃度を測定。市食生活改善推進員が、無理なく続けられる減塩のコツをお話しします。	保健センター	一般	30～60分	調理実習も可能
C-10	**健康講座⑤ 乳幼児の健康**	乳幼児の健康についてお話しします。	保健センター	乳幼児の保護者	約60分	
C-11	**健康講座⑥ 骨粗しょう症を防ごう** NEW	骨粗しょう症にどうしてなるのか、予防するにはどうしたらいいのかなど、わかりやすくお話します。	保健センター	一般	45～60分	
C-12	**健康講座⑦ 熱中症対策を学ぼう** NEW	「正しい知識で暑さから命を守る！」今日からできる熱中症予防や、いざという時の応急処置などについてお話します。	保健センター	一般	45～60分	
C-13	**ゲートキーパー講座～いのちを支えるためにできること～**	こころの問題で悩んでいる方に対して、私たちがどのような点に気づくことが重要なのかをお話します。	保健センター	一般	45～60分	
C-14	**健康と体力づくり （ニュースポーツ体験）**	ボッチャやモルック等のニュースポーツを実施します。	相馬市スポーツ推進委員	一般	約90分	
C-15	**スポーツウェルネス吹矢で健康と生きがいを**	腹式呼吸と集中力で体内と脳内を活性化させ、楽しく健康増進できるスポーツをしてみませんか?	板倉　素子	小学3年生以上	60～90分	持ち物 上履き、水分
C-16	**お酒と上手に付き合うためのコツ**	あなたはお酒が飲める体質？パッチテストで確認しましょう。そして元気に飲む方法をお伝えします。	相馬広域こころのケアセンターなごみ	一般	30～60分	
C-17	**メンタルヘルス講座**	ストレスとの向き合い方について、グループワークを通じて学んでみませんか？	相馬広域こころのケアセンターなごみ	一般	約90分	
C-18	**相談･面接の方法**	「こころと体のケア」について支援を受けるために必要な相談方法について学びませんか？	相馬広域こころのケアセンターなごみ	一般	約90分	
C-19	**知っておきたい！ 障がい者福祉**	障がい者に対する福祉サービスについてお話しします。	社会福祉課	中学生以上	45～90分	
C-20	**知っておきたい！ 高齢者福祉**	高齢者に対する福祉サービスや介護保険制度についてお話しします。	高齢福祉課	高校生以上	45～90分	
C-21	**認知症を知ろう！ （認知症サポーター養成講座）**	認知症について正しい知識を持ち、助け合うことができれば、認知症の方も家族も安心して地域で暮らすことができます。そのような地域を育てるための講座です。	相馬市社会福祉協議会	小学校高学年以上	60～90分	
C-22	**介護予防体操教室「骨太けんこう体操教室」**	介護予防体操「骨太けんこう体操」を実施します。	相馬市社会福祉協議会	おおむね65歳以上の高齢者	60～90分	
C-23	**介護予防･認知症予防**	介護予防、認知症予防に関するお話と、ストレッチ、筋力トレーニング転倒予防体操、認知症予防体操を実践します。	畑中　昌子	どなたでも	45～60分	
C-24	**楽しく活き活き在宅生活 ～訪問看護編～**	訪問看護ステーションのサービス内容についてや認知症の介護についてお話しします。	相馬方部衛生組合	一般	約60分	
C-25	**「赤い羽根共同募金」ってなあに？**	みなさんからご協力いただいている共同募金が何に役立っているのかを、知り実際にどんな事業に使われているのかを体験していただきます。	相馬市社会福祉協議会	小･中学生	約60分	
C-26	**やさしい手話入門講座**	簡単に覚えられるあいさつや指文字などを学びながら、聴覚障がい者の生活を理解しましょう。	相馬手話サークル	小学生以上	60～120分	
C-27	**生活習慣病と寿命そしてACP･人生会議** NEW	健康的な生活習慣を身に着けるポイントと、もしもの時のための医療やケアを考える人生会議についてお話します。生活習慣病の理解を深め、人生100年を目指すとともにACP人生会議について考えてみよう。	相馬郡在宅医療介護連携支援センター	65歳以上の高齢者	60～90分	持ち物：筆記用具

D　生涯学習・文化に関すること

No.	講座名	内　　容	講師担当	対象	開催時間	備考
D-1	**生涯学習って何ですか？**	生涯学習とは何かについてご説明します。また、生涯学習活動の内容についてお話しします。	生涯学習課	小学生以上	30～45分	
D-2	**公民館について**	社会教育による「学び」を通じて人々の「つながり」や、「かかわり」を創り出す公民館の多様な学びの実践の様子を紹介します。	中央公民館	小学生以上	45～60分	
D-3	**本の読み聞かせ**	乳幼児から高齢者まで、対象に合わせた読み聞かせを行います。	図書館	どなたでも	30～40分	
D-4	**図書館を探検しよう**	スタッフがガイドになって、図書館のすべてをお見せします。	図書館	小学生	45～60分	
D-5	**潜入！市民会館の裏側**	市民会館スタッフが、普段は入れない場所も特別に案内します。	市民会館	小学生 (4年生以上)	約40分	
D-6	**相馬市歴史資料収蔵館について**	展示している資料について説明します。	生涯学習課	小学生以上	45～120分	
D-7	**「田代駒焼」ってなに？**	県指定重要有形民俗文化財「田代駒焼登窯」の見学をしながら、田代駒焼について説明します。	生涯学習課	小学生以上	45～120分	
D-8	**中村城のいまむかし**	中村城跡には、むかしどんなお城が建っていたのでしょうか…現地を散策しながら歴史ロマンに浸ります。	生涯学習課	小学生	45～120分	
D-9	**中村城及び相馬の名所旧跡**	中村城をはじめとした相馬の名所旧跡を現地案内しながら講話をします。	NPO法人相馬生活文化応援隊　伊東　康夫	一般	60～90分	
D-10	**御仕法について**	旧相馬中村藩御仕法についてお話しします。	NPO法人相馬生活文化応援隊　伊東　康夫	どなたでも	約90分	

E　産業・観光に関すること

No.	講座名	内　　容	講師担当	対象	開催時間	備考
E-1	**相馬市の商工業**	相馬市の商業、工業団地と各企業の現状等についてお話しします。	商工観光課	小学生以上	約30分	
E-2	**相馬の観光と物産**	相馬の観光と特産品（物産）についてお話しします。	商工観光課	小・中学生	30～60分	
E-3	**相馬市の農林水産業について**	農林水産業の現状と将来についてお話しします。	農林水産課	小学生以上	30～45分	
E-4	**「農地」を農地以外に使用するときは**	農地に建物を建てたり、駐車場をつくる場合の規制、及び農地法に基づく手続方法を説明します。	農業委員会	一般	30～45分	
E-5	**新たに農業を始めるには**	新たに農業を始める際の、農地の権利取得の手続等について説明します。	農業委員会	一般	約30分	

F　建設・インフラに関すること

No.	講座名	内　　容	講師担当	対象	開催時間	備考
F-1	**相馬のダムについて**	ダムの目的とはたらきについてお話しします。	農林水産課	小学生以上	30～45分	
F-2	**相馬市の水道水について**	水道水ができるまでをお話しします。	相馬地方広域水道企業団	小学生以上	45～120分	
F-3	**下水道のある暮らし**	生活を通して下水道の役割、しくみと働きをお話しします。 （希望により、下水処理場の見学も行えます。※）	下水道課	小学生以上	60～120分	※安全のため立ち入りを制限する場合あり
F-4	**高速道路が出来るまで**	高速道路が出来るまでと、現状についてお話しします。	都市整備課	一般	30～45分	
F-5	**相馬市の公園について**	相馬市の公園の種類や維持管理についてお話しします。	都市整備課	小学生以上	30～45分	
F-6	**「道」のはなし**	相馬市の道路整備についてお話しします。	土木課	小学生以上	30～45分	
F-7	**みんなのくらしを支える相馬港**	「みなと」の成り立ちから相馬港が果たす役割まで、分かりやすく説明します。（希望により、相馬港の見学も行えます。）	小名浜港湾事務所	小・中学生	約30分	見学希望の場合、12名まで
F-8	**重要港湾 相馬港の果たす役割**	東日本大震災で甚大な被害を受けた相馬港の復旧のあゆみと現在果たしている役割について説明します。（希望により、相馬港の見学も行えます。）	小名浜港湾事務所	高校生以上	約40分	見学希望の場合、12名まで

G　防災・安全に関すること

No.	講座名	内　　容	講師担当	対象	開催時間	備考
G-1	交通安全について	希望に合わせて相馬警察署と協議し対応いたします。	生活環境課	小学生以上	45～60分	
G-2	相馬市の防災対策について	相馬市の防災対策について説明します。	地域防災対策室	小学生以上	45～60分	
G-3	ツキノワグマ対策について NEW	ツキノワグマに出会わない方法や出会ってしまった場合の対応についてお話します。	農林水産課	小学生以上	30～45分	
G-4	鳥獣被害防止と狩猟免許取得について NEW	鳥獣被害対策や狩猟免許の取得方法についてお話します。	農林水産課	一般	約60分	

H　趣味・その他

No.	講座名	内　　容	講師担当	対象	開催時間	備考
H-1	アロマテラピーハンドマッサージ講座	脳内リラックスを感じるリラックスハンドマッサージを行います（2人組）。小学生の親子ハンドマッサージも可能です。	齋藤　享子	小学生以上	約90分	・材料費の負担あり ・申し込みは３週間前まで
H-2	メディカルアロマテラピー ①香りで脳と心のメリハリを！	認知症予防、勉強、仕事の集中力や安眠効果、リラックス効果など、脳と心に変化を与えるスプレー等を作ります。	齋藤　享子	高校生以上	60～90分	・材料費の負担あり ・申し込みは３週間前まで
H-3	メディカルアロマテラピー ②自然の力でお肌をケア＜A＞	ハンドクリーム等、お肌を守るクリーム等を作ります。	齋藤　享子	高校生以上	60～90分	・材料費の負担あり ・申し込みは３週間前まで
H-4	メディカルアロマテラピー ③自然の力でお肌をケア＜B＞	自分でできる顔と頭皮のマッサージを行います。 顔用のアロマオイルを作ります。	齋藤　享子	一般	約90分	・材料費の負担あり ・申し込みは３週間前まで
H-5	要介護者に対するアロマテラピーハンドマッサージ	精油の選び方や要介護者に対するマッサージの方法を説明します。介護をされている家族の方や施設などに勤務されている方にもおすすめします。	齋藤　享子	一般	約90分	・材料費の負担あり ・申し込みは３週間前まで
H-6	マヤ暦ガイダンス	古代マヤ暦から自分の才能・性質・本質を学びます。	畑中　昌子	中学生以上	60～120分	人数によって多少時間の変動あり
H-7	初心者向けペン習字講座	くせ字を直したい方、日常生活、社会で役立つ実用的な美しい文字を習得します。	鈴木　信子	どなたでも（小さなお子様は保護者同伴）	60分～90分	持ち物 ・ペン（ボールペン、筆ペンなど） ・ノート（線やマス目があるもの） ・下敷き
H-8	趣味の書道	毛筆を使い好きな言葉を書いてみましょう。書道全般（実用書を含む）を基本から学べます。	鈴木　信子	どなたでも	60分～90分	持ち物 書道道具セット 持っていない場合はこちらで準備します。（有料）
H-9	特別メニュー	ご希望に添える講座を出来るかぎり準備いたします。	関係各所	どなたでも	120分以内	

受講の申し込みについて

受講資格　相馬市内に在住、在勤、在学している方で、おおむね１０人以上で構成される団体やグループ

受講料　無料です。（講座内容により材料費が必要になることがあります。）

申込方法　ステップ１　受講者を１０人程度集めてください。

ステップ２　受講希望日と場所を生涯学習課へご連絡ください。
講座が実施可能かどうか担当課や講師と連絡調整いたします。

※１　日程調整の電話は、講座を実施する日の３ヶ月前から２週間前までにお願いします。

※２　時間帯は原則として、平日午前９時から午後５時までの２時間以内です。

※３　場所の準備については受講者側でお願いします。

ステップ３　日程と場所の調整がついたら申込書を生涯学習課へ提出してくださ
申込フォームよりオンラインでのお申込みも可能です。

申込フォーム　市ホームページ

申込書　生涯学習課に備え付けてあります。
相馬市のホームページからもダウンロードできます。

申込先・問い合わせ先

相馬市教育委員会生涯学習課　電話37-2187　FAX37-2617　メール：sy-syogai@city.soma.lg.jp