



みんなで！出前で！楽しく学ぶ！

令和 6 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 2017」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	相馬市の復興計画について	相馬市の東日本大震災からの復興状況と復興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-3	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-4	相馬市行政経営システムについて	ISO9001 の認証を取得している相馬市の行政経営システムについて説明します。	総務課	一般	30～40分	
A-5	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-6	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-7	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-8	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-9	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-10	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-11	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-12	「選挙」ってなに？	選挙の道具を使った模擬投票を行い、投票や開票を実際に体験します。また、選挙についてお話しします。	選挙管理委員会	小学校高学年～高校生	45～90分	
A-13	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-14	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-15	NPO設立について	NPO設立までの手続について説明します。	企画政策課	一般	30～45分	
A-16	相続登記や遺言等について	不動産登記、商業(会社等)登記についてや、相続登記、遺言等を分かりやすく解説します。	司法書士 加藤 三郎	一般	60～90分	
A-17	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います。)	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 (講師は、福島県立医科大学主任教授・坪倉正治先生他)	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	市一般廃棄物物理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	

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	児童センターってどんなところ？	児童センターで一緒に遊ぶ体験実習です。	こども家庭課	小学生以上	60～120分	
C-3	保育所ってどんなところ？	保育所を見学する体験実習です。	こども家庭課	小学生以上	60～120分	
C-4	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 ムカウンセラー	一般	45～60分	
C-5	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-6	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-7	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-8	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-9	健康講座② 糖尿病を予防しよう NEW	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	
C-10	健康講座③ おいしいヘルシークッキング	食物繊維を上手にとって健康生活。	保健センター	一般	60～120分	講話のみも 可
C-11	健康講座④ あなたの塩分濃度一度見直し てみませんか？ NEW	お宅の汁物塩分濃度を測定。市食生活改善推進員と伺います。	保健センター	一般	30～60分	
C-12	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-13	健康と体力づくり (ニュースポーツ体験)	ラダーゲッターやカローリング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-14	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	小学生以上	60～90分	[準備物] 上履き
C-15	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-16	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-17	ゲートキーパー講座	こころの問題で困っている人に対して、私たちはどんなことに気付くのが大切なのかお伝えします。	相馬広域こころ のケアセン ターなごみ	一般	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	60～90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	訪問看護について	訪問看護ステーションのサービス内容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？ NEW	みなさんからご協力いただいている共同募金が何に使われ、何に役立っているのか等、説明します。	相馬市社会 福祉協議会	小・中学生	約60分	

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	健康で生きがいのある生活を目指し、各公民館で実施している教室を紹介します。	中央公民館	小学生以上	45～90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 NEW	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・相馬市郷土蔵について	両館に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	約60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	約30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	みんなの暮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	東日本大震災で大き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
F-9	復興施設見学ツアー	東日本大震災後に完成した公共施設などを巡る見学ツアーです。	商工観光課	一般	約300分	・20人程度まで ・別途昼食代1,500円要 ・申し込みは2か月前まで

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	犯罪や事故による被害について考えてみましょう	犯罪や事故の被害者や家族・遺族はどのようなことを経験するかを考え、もし、身近にそのような人がいる場合、どのように接したらよいかを考えてみましょう。	ふくしま被害者支援センター	どなたでも	50～90分	・おおむね15人以上 ・申し込みは1か月前まで
G-2	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-3	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	

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 >	自分でできるお顔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	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人程度で構成される団体やグループ

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週間前までをお願いします。
※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いたら申込書を生涯学習課へ提出してください。
申込フォームよりオンラインでの申し込みも可能です。
(<https://logoform.jp/form/h5r9/524351>)

申込フォーム



こちらから

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。
(<https://www.city.soma.fukushima.jp/shinososhiki/shogaigakushuka/1/demaekoza/1426.html>)

申込先 相馬市教育委員会 生涯学習課 (FAXでの申込も可能です。FAX 37-2617)

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。)

市のホームページ



こちらから

ボランティア講師募集中!

資格等 資格、年齢制限などはありません。
自分の技術や知識で講師として協力いただける方で、開催場所まで自力で行ける方などなたでも登録できます。

申込方法 生涯学習課に備え付けの登録用紙がありますので、内容を記入の上申し込みください。
相馬市のホームページからもダウンロードできます。
(<https://www.city.soma.fukushima.jp/shinososhiki/shogaigakushuka/1/demaekoza/1426.html>)

出前講座についての問い合わせ先

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