

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
★	1	市役所の仕事 ～市職員を目指す君へのガイダンス～	市役所の仕事あれこれ (小中高生向けの職場見学)	総務課	60分
★	2	塩竈市の復興について	東日本大震災からの復興に向けた取り組みについてご説明します。	復興推進課	60分
★	3	情報公開と個人情報保護	市政に参加するためには	政策課	60分
★	4	塩竈市のすがた	統計でわかる「しおがま」の今昔		60分
★	5	「広報しおがま」を読んでみよう！	「広報」って何でしょう。広報ができるまでやまちの情報などから塩竈をみてみませんか？		60分
★	6	しおがまの長期総合計画の中身とは	まちづくりの方向性を示す「長期総合計画」を紹介しながら、あなたが考える塩竈での「未来の暮らし方」について意見交換をしませんか。		60分
	7	社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)について	社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)の概要について説明します。		30～60分以内
★	8	塩竈市の財政状況について	しおがまの「財務省」の中身は今…	財政課	60分
	9	マイナポータルってなに？	マイナンバーカードを用いて、市役所が持っている自分の情報を見ることができる「マイナポータル」の説明をします。		60分
	10	市税のあらまし	市税の種類と仕組みいろいろ（7月～11月限定）	税務課	90分
★	11	災害に備えて	地震・津波・大雨災害やミサイル発射情報発表時の心構えや備えについて学びます。（スライドを使用）	市民安全課	60～90分
	12	自主防災組織のすすめ	自主防災組織の結成と防災マップの作成方法について(スライドを使用)		60分
	13	東日本大震災の記録	東日本大震災を風化させないために、当時の記録映像や写真を見ながら、今後の防災対策について一緒に考えましょう（スライドを使用）		60分

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
★	14	ごみの出し方座談会	正しいごみの分別方法について※日時は要相談	環境課	60～90分
★	15	ごみ処理施設見学会	清掃工場やリサイクルセンターなどの見学 (施設稼働日のみ) ※日時は要相談		60分
	16	介護保険制度の仕組みと高齢者支援	介護保険のサービス・保険料・要介護認定・高齢者支援について	長寿社会課	40分
	17	地域づくり～地域包括ケアシステムを知っていますか?～	「いつまでも元気に暮らす」「その人らしい暮らし」を支える支援体制づくり(居場所づくり、介護予防活動など)、地域づくりを一緒に考えていきましょう。		60分
	18	はじめましょう介護予防	介護予防のための運動・食事・生活の仕方などのお話		60分
	19	塩竈市オリジナル体操 「しおがまトロっとエクササイズ」	筋力アップ・姿勢強化・バランス運動で転倒予防・介護予防を目指します。 ※基本平日昼間(1団体につき年2回まで)		60分
	20	認知症サポーター養成講座 ～認知症を知り地域で支える～	“認知症を知り、地域で支える”認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのための理解者(サポーター)になりましょう。講座終了後、認知症サポーター養成講座受講者として、オレンジリングを配布します。		90分
★	21	認知症サポーター養成講座 ～認知症ってなーに? (小・中学生向け講座)～	小・中学生対象の認知症サポーター養成講座です。小学校4年生以上から中学校3年生を対象に認知症を知り、自分にできるお手伝い方法を学んでもらいます。講座終了後、認知症サポーター養成講座受講者として、オレンジリングを配布します。※学校の授業や放課後にご利用ください。		45分
	22	ロコモティブ・シンドローム 予防のための体操	骨や関節、筋肉など、私たちの体を動かす器管(運動器)の衰えを防いで、健康寿命を延ばし寝たきりを予防するための体操です。 基本平日昼間(1団体につき年2回まで)		60分

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
	23	ストレッチダンス「塩竈桜」	塩竈桜の曲に合わせて行うストレッチダンス。気持ちよく体が伸び、曲も美しく優雅です。基本平日昼間（1団体につき年2回まで）	長寿社会課	60分
	24	エンディングノート活用講座	「エンディングノート」の活用方法を学ぶ、終活初心者向け講座です。1人1冊ノート進呈。 ※エンディングノートがなくなり次第終了します。		45分
	25	使ってみよう、レクリエーショングッズ	レクリエーショングッズの紹介・体験。 ※平日昼間。1団体につき年1回まで。		60分
	26	高齢者の体力測定	健康管理のための体力測定（握力・下肢筋力・柔軟性など） ※平日昼間（1団体につき年1回まで）		90～120分
	27	<新規講座> 認知症予防 ～指先から始まる脳トレーニング～	タブレットで行う簡単操作の脳トレーニングやみんなで行う脳トレ・レクリエーションです。 ※平日昼間（1団体につき年2回まで）		60～90分
	28	こころの健康づくり	ストレスとの上手な向き合い方と解消法 ※15人程度・平日9時～17時・日時は要相談	健康推進課	60～90分
	29	生活習慣病予防シリーズ① ライフスタイルチェック	生活習慣病の予防のため、健診の受け方や健診結果の見方、栄養・運動等のお話をします。 ※15人程度・平日の9時～17時・日時は要相談		60～90分
	30	インフルエンザ予防	インフルエンザとは…。咳エチケットや家庭での対応等について ※平日9時～17時・日時は要相談		30～60分
	31	『ダンベル体操』で健康力アップ	お助け隊によるダンベル体操教室です。ストレッチ・ダンベル体操の基本実技を学びます。 ※玄米二ギニギダンベルを使用します。お持ちでない方はお貸しします。 ※1団体につき年1回まで。日時は要相談		30～60分
	32	生活習慣病予防シリーズ② 「血糖値が高いとどうなる？」	生活習慣病予防のため、血糖値についてお話します。血糖値が高い状態を放置しておくと糖尿病になります。悪化する前に気をつけたいポイントを学びましょう。 ※ホワイトボードがあれば使用		90分

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
★	33	食改さんの料理教室① 「ポリ袋レシピ」	食改員による調理実習を通して家族の健康を考えた料理を楽しく学ぶ講座です。(試食あり) ポリ袋レシピは鍋1つで数種類の料理が出来、後片付けも簡単!災害時だけでなく、アウトドアや高齢者向けの食事作りなど様々な場面で活用できます。 ※20人程度 平日10時~15時・日時は要相談 ※開催希望日の2か月前までにお申し込みください。 ※感染症防止のため、調理・試食については要相談	健康 推 進 課	90分
	34	食改さんの料理教室② 「NEW(乳)和食」	食改員による調理実習を通して家族の健康を考えた料理を楽しく学ぶ講座です。(試食あり) カルシウムの取り方にひと工夫!!いつもの和食に牛乳・乳製品をプラスし、旨味をひきたたせる料理です。 ※20人程度 平日10時~15時・日時は要相談 ※開催希望日の2か月前までにお申し込みください。 ※感染症防止のため、調理・試食については要相談		90分
★	35	しおがまっ子の歯っぴーライフ~お口の健康のたもち方~	虫歯予防を伝授します!		60分
	36	子育て世代にやさしいまちを ~いま私たちにできること~	育児に孤独や不安を抱える親が増え、地域の私たちの優しさが求められる時代。皆さんの身近にいるお子さんや親御さんへの応援の方法についてお伝えします。		60分
	37	男性のための料理教室	調理経験が少ない男性でも健康のための家庭料理や、最近話題の簡単な調理方法を楽しんで学ぶ講座です。(試食あり) ※10人程度・平日10時~16時・日時は要相談 ※感染症防止のため、調理・試食については要相談		90分
	38	生活習慣病予防シリーズ③ お酒と上手な付き合い方	適量で楽しく飲む“節酒”についてのお話。 ご自身や家族のお酒の飲み方を振り返りながら、お酒の体への影響について学びましょう。		60分
	39	ウォーキングコース体験教室	塩竈市のウォーキングマップをご存じですか? 市内4つのコースのうち1コースを体験できます。ウォーキングの効果を学び楽しく歩きましょう。(塩竈市のホームページにウォーキングマップが掲載されています。) ※10~15人程度・日時は要相談・荒天候は中止		60~90分

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
	40	母子手帳アプリ 「しおがま すくすくアプリ」 家族で便利な活用法！	アプリの使い方や便利な機能について紹介。実際にダウンロードして使い方も説明します。 ※平日昼間	健康推進課	30分
★	41	<新規講座> 障がい、差別について知ろう。	「障がい」とは何だろう。バリア(障壁)を取りのぞき誰もが嫌な思いをすることなく過ごせるまちを作るために、「障がい」について、「バリア(障壁)」について一緒に考えていきましょう。	生活福祉課	60分
	42	国保制度の概要	国民健康保険制度（後期高齢者医療も含む）の仕組み	保険年金課	60分
	43	塩竈の水産について	塩竈の魚市場、水産物の魅力を紹介します。	水産振興課	60分
★	44	塩竈市の観光について	塩竈の観光の現状と魅力について	観光交流課	60分
★	45	消費者問題について	消費者被害に遭わないための心構えと、万が一被害に遭ってしまった場合の対処法について (木曜日を除く10時～16時限定)	商工港湾課	60分
★	46	私たちの塩釜港	塩釜港の現況と歴史、そしてまちづくりについて	商工港湾課	60分
★	47	都市計画ってなに？	本市の都市計画の現状（用途地域や都市計画道路、都市再生整備計画等）について説明します。	都市計画課	60分
★	48	景観のすすめ	本市の景観行政に対する取り組みや、景観資源、景観計画について説明します。	都市計画課	60分
★	49	誰でもできるわが家の耐震診断	高い確率での発生が予測されている宮城県沖地震に備え、誰でもできるわが家の耐震診断や耐震改修について説明します。（スライドを使用）	定住促進課	60分
★	50	土砂災害防止法について	土砂災害防止法の概要や土砂災害警戒区域について説明します。	土木課	30分

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
★	51	塩竈市の下水道	快適な生活を支える下水道の役割	下 水 道 課	60分
★	52	雨水貯留浸透事業のはなし	貯留浸透施設の仕組みと効用について		60～90分
★	53	シオンちゃん水道教室	塩竈市の水道のことを知り、水の大切さを学びましょう。	水 道 部 業 務 課	60～90分
★	54	生涯学習って何？	楽しく生涯学習を行うには ※プロジェクター使用	生 涯 学 習 課	30分
★	55	塩竈市の文化財	塩竈の貴重な文化財をわかりやすく説明します。 ※プロジェクター使用		60分
	56	塩竈の歴史 ～塩の道～	塩をキーワードに塩竈の歴史をひもときます。 ※プロジェクター使用		60分
	57	塩竈の歴史 ～港町のにぎわい～	国府多賀城・城下町仙台の外港として発展した 塩竈の歴史をひもときます。 ※プロジェクター使用		60分
★	58	日本遺産 「政宗が育んだ“伊達”な文化」	平成28年度に文化庁から日本遺産として認定された市内の文化財について、仙台や松島の文化財も取り上げながら紹介します。 ※プロジェクター使用		60分
★	59	伊達綱村公と塩竈	江戸時代の中頃衰退の危機に瀕した塩竈を救った綱村公の事績について紹介します。 ※プロジェクター使用		45～60分
★	60	<新規講座> 勝画楼	江戸時代中期に建てられ、仙台藩主が鹽竈神社を参詣する際の御休所として利用された勝画楼。その歴史と最新の研究成果をお話します。 ※プロジェクター使用		60分
★	61	エスプがやってきた！	親子教室、サークルなどで楽しめる工作を指導します。※教材は実費。		エ ス プ 塩 竈

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
★	62	選挙講座	選挙制度、実施方法などをエピソードも交えながら説明します。 ※選挙が実施される期間は不可 ※子供向けは小学校高学年以上	選挙管理委員会事務局	60分
★	63	やってみよう！模擬投票	実際の選挙に近い形で模擬投票を実施し、選挙制度への理解を深めます。 ※選挙が実施される期間は不可 ※子供向けは小学校高学年以上		60～120分
	64	裁判を体験してみませんか？	検察官、裁判官、弁護士に扮して、ドラマ仕立てで刑事裁判を体験し、裁判員裁判についての理解が深まります。 ※対象は中・高校生以上	仙台地方検察庁	60分
★	65	東北区水産研究所ってどんなところ？	研究内容や水産に関することについて説明致します。	東北区水産研究所	60分
	66	考えてみよう日本の財政	国の財政の現状と問題点、社会保障と税の一体改革、東北地方の経済情勢など ※内容については随時相談	東北財務局	60～90分
	67	できていますか？家計のやりくり	家計状況を把握し、今後のライフプランを考えながらそのやりくりを見直す方法を学ぶ講座です。スライドを使用。 ※内容については年齢層に合わせて随時相談		60分
	68	多重債務に陥らないために	生活設計やローン、クレジットのトラブル対処法など知っておきたい「お金と生活」に関する講座です。スライドを使用。 ※内容については年齢層に合わせて随時相談		45～60分
	69	うまい話にご用心！～振り込め詐欺などの金融犯罪被害にあわないために～	詐欺の被害状況を紹介し、寸劇やカルタ等を使い楽しみながら、新しい手口や日頃から注意していただきたい事項を理解してもらおう講座です。スライドを使用。 主に高齢者対象。		60分
★	70	金融トラブル防止:お金のトラブルにあわないために	スマートフォン・携帯電話・インターネット等、若者が直面しやすいさまざまなお金のトラブルについて、事例と対処法を学ぶ講座です。スライドを使用。		60～90分

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
★	71	家計管理：お買い物ゲームをやってみよう！	お買い物ゲームを通して、お金は働くことにより得られるものであることを理解し、大切に使うこと、計画的に使うことを学ぶ実践講座です。スライドを使用。小学生対象。	東北財務局	60～90分
★	72	キャリア教育：夢や目標をかなえるために	夢や目標をかなえるためにはどうするの？いくらかかるの？など 自分の進路や将来設計を考えながら、勤労に対する理解を深める講座です。スライドを使用。中学生・高校生対象。		60～90分
★	73	<新規講座> 金融リテラシー：高校生が知っておきたい金融知識	未成年者から大人になるってどういうこと？自立した大人になって、理想の生活を手に入れるために必要な金融知識を身に付けるための講座です。講座の中にワークを取り入れています。スライドを使用。高校生対象。		60～90分
★	74	<新規講座> 家計管理：マネープランゲーム旅行にGO！	マネープランゲームを通して、収入と支出のバランスを考えるなど、お金の管理と上手な使い方を学ぶ講座です。講座の中にワークを取り入れています。スライドを使用。小学生対象。		90分
	75	生命保険の基礎知識	ご自身の生活設計にあった生命保険の活用について（受講者20人以上で実施）	（公財） 生命保険文化センター	90～120分
	76	医療保険と介護保険	公的保障の概要と民間の医療・介護保険の活用について（受講者20人以上で実施）		90～120分
	77	子育て世代の生活設計と生命保険	もしもの時に家族を経済的に支えるための生活保障と生命保険について、初めて生命保険と向き合う方を対象に解説します。 ・20代から40代などの子育て世代向け（若年世代向け）		90～120分
	78	公的年金と個人年金	公的年金制度の概要と生命保険会社で取り扱う個人年金等について（受講者20人以上で実施）		90～120分
	79	セカンドライフと生命保険	契約内容の確認や見直しのポイント、保険金の受け取りに関する留意点について（受講者20人以上で実施）		90～120分

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
	80	ストレッチ体操	無理のない範囲で体を動かして、腰痛の予防や痛みの軽減につなげる。 正しい呼吸を伴ったストレッチ体操で筋肉の緊張を緩和させる。	塩釜市 体育協会	60～90分
★	81	海と人とのつながり ～よ～そろ～塩釜港～	塩釜港の情勢について、港内での海保の役割を交えて説明（一般向け）	宮城 海上保安部	60分
★	82	海の交通ルールと道しるべ	海の交通ルールと灯台の役割について分かりやすく説明（小中学生向け）		60分
★	83	青い海はみんなの宝	きれいな海を守るための取り組みを分かりやすく説明（小中学生向け）		60分
★	84	海は友達 上手に遊ぼう	大切な命を自分で守るための方法について分かりやすく説明（小中学生向け）		30分
	85	<新規講座> ラジオ体操 みんなの体操	ラジオ体操は、全身をバランス良く動かすことで身体能力の衰えを予防する体操です。 みんなの体操は、覚えやすく気軽にできる全身運動です。	石井 八重子	60～90分
★	86	やさしい手品入門	新聞・色紙・紙コップなど、身近な物をつかって手品道具を作り、手品を覚えてみませんか？	手品 ボラン ティア	60分
★	87	やさしい紙工作入門	厚紙・画用紙・色紙などを使って、紙おもちゃ、折り紙、パズルなどを作って頭の体操を試してみませんか？ ※ハサミ、セロハンテープ、のり等の文房具は受講者で準備していただきます。		60分
★	88	自然食料理教室・自然療法	玄米菜食を主とした健康料理教室です。身近にあるこんにゃく、里芋、しょうが、豆腐などを使った自然療法です。調理実習もあります。※材料費1,500円/1人・会場として公民館調理室を受講者側でご用意していただきます。	自然食 料理 教室	3時間～

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
	89	しの笛 ～日本古来の楽器～	楽譜の見方～吹き方、初心者～上級者まで (講習会と演奏の内容は異なります。合奏・演奏・講習会の内容については事前に打ち合わせを頂きます。)	サークルしの笛	60分～
★	90	尺八 ～中国から修行僧により日本に～	楽譜の見方～吹き方、初心者～上級者まで ※中学生以上対象 (講習会の場合、尺八の数により10名程まで。事前に打ち合わせを頂きます。)		60分～
★	91	佐藤鬼房の俳句の世界を知る	塩竈ゆかりの俳人・佐藤鬼房の俳句の世界を俳句と鬼房小径を巡って理解します。※資料代300円	渡辺 俳人 誠一郎	120分
★	92	俳句を楽しもう	俳句の歴史を学び、俳句を実作します。		120分
★	93	奥の細道を読み、巡る。	奥の細道を読み、ゆかりの場所を巡ります。 ※資料代300円	俳句結社 小熊座	120分
★	94	塩竈文学巡り	塩竈ゆかりの文学者たちの、ゆかりの場所を巡ります。 ※資料代300円		60～90分
	95	初心者・シニア世代のエアロビクス	なつかしい曲に合わせた、ゆったりのリズム体操・ストレッチ・呼吸法を学び、一緒に健康になりましょう！	佐々木 康子	90分
★	96	木蘭拳と太極拳入門	太極拳と太極拳の動きにしなやかさを合わせた優雅な舞踏的な拳法“木蘭拳”を練習します。子どもから大人まで受講できます。	木蘭の会	60～90分
★	97	ツボ体操ストレッチ	ツボを刺激しながらストレッチを行います。深呼吸をしながら、気と血の巡りを良くし、免疫力を高める中国悠久の歴史から生まれた健康法です。		60分
★	98	健身気功八段錦	深く長い呼吸とゆったりとした八段錦のような動きで、身体の内面と外面を同時に鍛えられる健康法です。		60～90分

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
★	99	<新規講座> 中国武術 カンフー入門	心身の鍛錬と修養を目的としてカンフーの基礎を学び、中国武術の入門に導きます。心と体の自分磨きができます。※子供～健康な大人対象	木蘭の会	60～90分
	100	川柳を楽しもう ～文芸をめざす～	文芸を目指す川柳を実作します。また、川柳界の実情を学びます。	「塩釜川と柳句会」	120分
	101	詩を吟じて健康になりましよう	詩の吟じ方を分かり易くお教えします。また、腹式呼吸で大きな声を出すことで心身共に健康な身体をつくります。	日本吟詠同好会	120分
★	102	昔なつかしい童謡を一緒に歌いませんか	日本が生んだすばらしい童謡に親しみ、一緒に歌ってみませんか ※何人からでも実施します。 ※保護者同伴であれば子ども可（要相談）	童謡かなりや会	60分
	103	ハッピー・エンディングノートの書き方講座	お葬式のことだけではなく、生きるためのエンディングノートがあります。成年後見制度の内容にも触れながら、実際にノートを作成します。 ※ノート代500円/1人	N P O 法人（ぶれも） P R E M O	60分
	104	成年後見制度のQ&A	認知症高齢者や、障がいを持つ方たちを守る方法としての成年後見制度。その仕組みや利用方法、費用のことだけではなく、注意点も学べます。		50分
	105	知って安心相続のこと	相続についての基礎知識と、争族にならないために今からできることを分かりやすくお話しします。	オ 行政書士 フ イ ス ィ ス R	50分
★	106	小学生のための金銭教育ゲーム	オリジナルの「すごろくゲーム」で楽しくお金の大切さや使い方を学びます。4名以上の児童と保護者（児童4名に1名以上）でお申し込みください。	ン（ミヤギ・プロジェクト） M L P ・ プ ロ ジ ェ ク ト ・ ラ イ フ プ ラ	60分

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
★	107	塩づくりの聖地・塩竈を学ぶ	塩づくりの聖地・塩竈。塩についての一般的な定義、塩竈の地名の由来、塩づくりの作業工程を学びます。塩づくりから塩竈の観光、経済、教育について参加者の皆さんと共に歴史、文化、自然を学びます。※材料費500円/1人いただきます。20名まで受講できます。 ※小学校4学年以下は保護者同伴を条件とします。	顔 晴 れ 塩 竈	30~40分
	108	楽しいパッチワーク入門	作って楽しい、素敵なパッチワークです。※1ヶ月以上前にお申込みください。上限25人、要材料費です。	パ ッ チ ワ ー ク	120分
★	109	太極拳で、気力・筋力をアップさせよう！	ストレッチの後、太極拳の入門コースを体験していただきます。	太 極 拳 協 会	90分
	110	健康長寿体操 ダンベル体操入門	寝たきり防止・認知症予防に「いつでも・どこでも・誰にでも」できる健康長寿体操。玄米ダンベルニギニギ体操もあります。	佐 々 木 和 恵	30~60分
★	111	塩竈甚句ハットセ踊り・よしこの塩竈・御座船音頭などの日本の民踊	盆踊り、敬老会等でも活用できる塩竈甚句（ハットセ踊り）、御座船音頭、大漁唄い込み他、塩竈の歴史と伝統ある踊りや日本民踊踊りを中心に、みんなで輪になって誰でも踊れる民踊踊りを楽しみます。	（ 導 者 宮 城 塩 連 県 婦 盟 民 連 踊 指	60分
	112	詩吟をはじめませんか	日本文化と腹式呼吸での健康法を学びませんか？漢詩だけでなく、和歌、俳句、近体詩なども吟じます。	北 杜 吟 遊 会	60~120分
	113	トーンチャイムの演奏	アメリカ発祥の改良型ハンドベル、トーンチャイムの演奏・体験です。 ※市内活動のみ ※道具設置のため、広い会場を準備してください。（要確認）	シ ニ サ チ ア ク イト ル ム ン	90分

子ども可	No.	メニュータイトル	内 容	講師	時間
	114	造形美術のお話	平塚ショウ氏によるお話と、創意工夫して物づくりをします。 ※材料費500円（必要時）20名まで	塩 電 の 魅 力 を 発 信 す る 会	90分
★	115	さあ、はじめよう！ 「グラウンド・ゴルフ」	グラウンド・ゴルフのあゆみ、ゲームの説明、 当協会の概要説明をします。 ※資料代100円 ※講義、実習、体験 ※実施可能人数10名以上	ゴ グ ル ラ 塩 フ ウ 電 協 シ 会 ド	60~120分
★	116	生活に活かすロープワーク	日常生活やアウトドアで役立つひもとロープの 結び方を楽しく覚えてみませんか？ロープはこ ちらで用意いたします。	塩 釜 海 洋 少 年 団	60分
	117	<新規講座> 茶の湯の会	お茶の点て方、頂き方を説明した後、実際に やってみます。 ※抹茶と菓子を用意して下さい。茶道具は持参 します。	水 戸 部 茶 道 愛 好 家 宗 時	60分