

お邪魔します!

# まちづくり しおがま 出前講座

令和6年7月～令和8年7月

塩竈市では、「しおがま」のことを市民の皆さまにより深く理解していただき、「市民が主役のまちづくり」を進めていくために、「まちづくり・しおがま出前講座」を開講しています。

担当職員が行政の内容を分かりやすく説明したり、一般企業や市民の方が講師を務め、頭を使って学んだり体を使って楽しんだりすることができます。

ご利用の際は、下記の利用方法に従ってお申し込みください。

## メニュー表から講座を選択



市内に在住・在勤・在学の  
10名以上の市民やグループ

利用者

## 会場・日程の決定

- ・平日の午前10時から午後9時までの2時間以内
- ・会場は利用者側で用意して下さい

利用者

355-2885

事務局へ  
申し込み

## 講師派遣の決定



・利用者と打ち合わせ

担当課

## 受付



生涯学習課

出前講座決定の通知

### 利用上の注意・ルール

- ◆ 開催時間は、基本的に平日の午前10時から午後9時までの間です。講座によって開催時間が異なりますので、ご利用の際はご確認ください。
- ◆ 業務や講師の都合上、ご希望の日程に添えない場合や中止になる場合がございますのでご理解ください。
- ◆ 会場は利用者様側でご用意していただきます。
- ◆ 政治、宗教、営利を目的とした集まりではご利用できません。
- ◆ 開催予定日の20日前までに「受講申込書」にてお申し込みください（FAX・メール可）。受講申込書は、公民館・ふれあいエスプ塩竈・市民図書館・体育館・市役所資料配布コーナーにあります。市HPからもダウンロードできます。
- ◆ ご利用は無料ですが、教材費用や必要な材料などをご負担していただく場合がございます。
- ◆ 屋外などで出前講座を実施する際は、各自イベント保険・レクリエーション保険などに加入してください。

### お申し込み・お問い合わせは…

- ◆ 塩竈市教育委員会教育部 生涯学習課 〒985-0052 塩竈市本町1-1 (塩竈市壺番館3階)  
【TEL: 355-2885 / FAX: 365-3347 / E-mail: e\_edu@city.shiogama.miyagi.jp】  
受付時間は、平日の午前9時00分から午後5時15分までです。

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	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 人事課	60分
2	情報公開と個人情報保護	市役所が持っている自分の情報を見せてもらうことができる…?! 個人情報って何だろう?	○	総務 人事課	60分
3	塩竈市の情報発信を知る	「市政情報」や「塩竈の魅力情報」はどのように発信しているの? 広報紙やSNSなどを活用した情報発信の取り組みを解説します。		秘書 広報課	60分
4	塩竈市のすがた	統計でわかる「しおがま」の今昔		政策 課	60分
5	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。		政策 課	60分
6	塩竈市のお財布の中身は?	塩竈市の財政状況（予算・決算等）について、市民の皆様に来るだけ分かりやすくお伝えします。		財政 課	60分
7	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)		危機 管理課	60~90分
8	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)		危機 管理課	60分
9	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)		危機 管理課	60分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
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	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
12	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		環境課	60分
13	地球温暖化と、身近にできる取組みについて	①地球温暖化の現状と塩竈市の取り組み ②私たちができる身近にできる温暖化対策 ※開催希望日の2か月前までにお申し込みください。	○	環境課	60分
14	食品ロスの削減について	①食品ロスの原因や対策など ②身近にできる取組み ※開催希望日の2か月前までにお申し込みください。	○	環境課	60分
15	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
16	浦戸寒風沢のミニ自然散策&ひょうたんづくり	浦戸寒風沢の簡単な散策後、寒風沢ステーションにて職員による「ひょうたんづくり」の指導を受けます。 ・市営汽船乗船券（往復1,260円）は自己負担となります。 【往路】 塩竈発9：30分→寒風沢着10：16分 【復路】 寒風沢発12：07分→塩竈着12：45分 ・歩きやすい服装、靴で来てください。 ・講師出勤日の開催となります。 ・保険は各自加入してください。	○	浦戸振興課	120分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
17	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		高 齢 福 祉 課	60分
18	地域の支え合い ～地域包括ケアシステムを考えよう～	「いつまでも元気に暮らす」「その人らしい 暮らし」を見守り支え合う地域づくりを一緒 に考えていきましょう。	○	高 齢 福 祉 課	60分
19	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		高 齢 福 祉 課	60分
20	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)		高 齢 福 祉 課	60分
21	認知症サポーター養成講座 ～認知症を知り地域で支え合う～	“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、サポーターカードを配布します。		高 齢 福 祉 課	90分
22	認知症サポーター養成講座 ～認知症ってなに？（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、サポー ターカードを配布します。※学校の授業や放 課後にご利用ください。	○	高 齢 福 祉 課	45分
23	ロコモティブ・シンドローム予防体操	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）		高 齢 福 祉 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」の書き方や終活に関 する講座を、ご希望のテーマにより開催しま す。開催人数の規模により、講師の派遣やビ デオ上映形式での講座を開催します。 ※1人1冊エンディングノートを進呈しま す。 ※p14の「終活講座テーマ一覧」から希望の 講座を選んでお申し込みください。		高 齢 福 祉 課	30～70分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
25	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 ※基本平日昼間（1団体につき年2回まで）		高 齢 福 祉 課	60～90分
26	【新規講座】 高齢者の見守り事業パッケージについて	高齢者が地域で安心して暮らすための見守り サービスを一体的にご案内する「高齢者見守 り事業パッケージ」の取組みについてご紹介 します。		高 齢 福 祉 課	60分
27	こころの健康づくり	ストレスとの上手な向き合い方とストレス解 消法		健 康 づ く り 課	60～90分
28	【新規講座】 ずっと元気に暮らすために… 生活習慣病を予防し、 健幸生活を送ろう	血糖値が高い人が多い塩竈市民。 生活習慣病のリスクを高めます。 あなたの健康状態は？生活習慣病を 予防し、イキイキと暮らすヒントを 学びましょう。		健 康 づ く り 課	60～90分
29	【新規講座】 ずっと元気に暮らすために… 自分の体力を知ろう	体育協会の協力のもと、健康管理のための体 力測定（握力・下肢筋力・柔軟性など）を行 う。 生活に活かすワンポイントアドバイス付き。 （1団体につき年1回まで） ※平日昼間の実施 ※測定項目は要相談		健 康 づ く り 課	90～120分
30	15分、12ポーズ体操で健康力アップ 『ダンベル体操』	お助け隊によるダンベル体操教室。 ダンベル体操の基本を学びます。 ※玄米ダンベルを使用します。 お持ちでない方はお貸しします。 年度内に1団体1回です。		健 康 づ く り 課	60分
31	食改さんとたのしく学べる料理教室	食生活改善推進員による健康を考えた料理 を、調理実習を通して楽しく学ぶ講座です。 (試食有) ①～③より選んでください。 ①野菜摂取量をアップ！野菜1日350g ②災害にそなえた工夫 保存食活用術 （ローリングストック）とポリ袋調理 ③やさしい在宅介護食 その他内容を希望する場合は要相談。 ※20人程度 平日10時～15時		健 康 づ く り 課	120分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
32	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！	○	子ども 未来 課	60分
33	子育て世代にやさしいまちを ～いま私たちにできること～	育児の孤立や不安、子育ての困難さを抱える 子育て世代が増えています。 さまざまな支援のあり方が求められる今、わ たしや地域でできるやさしさについて考えて みませんか。		子ども 未来 課	60分
34	「障がい者プラン」について	障がいのある人もない人も、だれもが生きが いを持ち、安心して暮らせるまちを目指し策 定された計画です。 障がい者の差別解消や障がい者施策につい て、一緒に考えてみましょう。	○	生活 福祉 課	60分
35	【新規講座】 最後のセーフティーネット「生活保護 の制度」について	生活困窮者に対して、健康で文化的な最低限 度の生活を保障するために、最低限の生活費 を支給しながら生活における様々な支援を行 う制度について説明します。		生活 福祉 課	60分
36	【新規講座】 「地域福祉計画」について	「地域福祉計画」は、市民全員がその個性や 能力を十分に発揮し、互いに協力し合い、認 め合い、助け合う地域づくりを目指して策定 されたものです。 塩竈市の地域福祉の推進のために、市民全 員で実現すべき目標である『地域共生社会』 について、一緒に考えてみましょう。		生活 福祉 課	60分
37	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
38	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	○	商工 観光 課	60分
39	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 観光 課	60分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
40	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 観 光 課	60分
41	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。	○	ま ち づ く り ・ 建 築 課	60分
42	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。	○	ま ち づ く り ・ 建 築 課	60分
43	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。	○	ま ち づ く り ・ 建 築 課	60分
44	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
45	塩竈市の下水道	快適な生活を支える下水道の役割	○	上 下 水 道 課 下 水 道 部	60分
46	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	○	上 下 水 道 課 下 水 道 部	60～90分
47	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。	○	上 下 水 道 課 業 務 課	60～90分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
48	生涯学習って何？	生涯にわたって学び続けたいという方に向けて、学びの機会（講座）や学び方について説明します。		生涯 学 習 課	30分
49	塩竈の歴史	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 ＜準備物＞プロジェクター、延長コード、机、スクリーン		生涯 学 習 課	60分
50	ふれあいエスプ塩竈 出張工作教室	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 ※申請は2か月前まで	○	エ ス プ 塩 竈	60分
51	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 事 務 局 委 員 会	60分
52	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	○	選 挙 事 務 局 委 員 会	60～120分
53	やさしい手品入門	新聞・色紙・紙コップなど、身近な物をつかった手品を覚えてみませんか？	○	ポ ラ ン 手 品 テ ィ ア 野 中 廣 海	60分
54	やさしい紙工作入門	紙おもちゃ、折り紙、パズルなどで頭の体操をしてみませんか？	○	ポ ラ ン 手 品 テ ィ ア 野 中 廣 海	60分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
55	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 木の実の会	3時間～
56	楽しく『しの笛』 入門編	はじめての方々、大歓迎！一緒に、童謡や唱歌、民謡などを演奏しましょう。 (笛はお貸しします)	○ (中学生以上)	サークル しの笛	60分～
57	俳句を楽しもう	俳句の歴史を学び、俳句を実作します。	○	渡辺 俳人 誠 一 郎	120分
58	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
59	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		俳句結社 小熊座	60～90分
60	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
61	太極拳と木蘭拳入門	太極拳と、優雅で舞踏的な拳法“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

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
62	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。	○	木蘭の会	60分
63	健身気功八段錦	深く長い呼吸とゆったりとした動きで、身体の内面と外面を同時に鍛えられる健康法です。	○	木蘭の会	60～90分
64	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。	○	木蘭の会	60～90分
65	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
66	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供可（要相談）	○	かなりや会 童謡	60分
67	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 1人 500円		(P N R P E O M 法) O 人	60分
68	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。		(P N R P E O M 法) O 人	50分
69	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 R	50分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
70	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。	○	ラン・プロシエック (ト) （ミヤギ・MLP）	60分
71	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。 ※材料費は1人当たり500円です。当日徴収します。10名まで受講できます。 ※小学校4学年以下は保護者同伴での活動となります。	○	顔 晴 れ 塩 竈	40分
72	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 塩 竈 市	90分
73	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
74	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 連 盟 会 員 指 導 者 （宮城塩竈連 盟民踊 指	60分
75	詩吟をはじめませんか	人生100歳の時代、腹式呼吸法で健康を維持し、また、豊かな人生を送るべく、日本文化の一つである詩吟を始めてみませんか？漢詩だけでなく、和歌、俳句、近体詩を楽しく吟じています。		北 杜 吟 友 会	60～120分
76	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 竈 の 魅 力 を 発 信 す る 会	90分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
77	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 ン 市 会 ド	60分
78	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。 ※抹茶と菓子は用意して下さい。茶道具は持参します。		水 茶 戸 道 部 愛 宗 好 時 家	60分
79	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。 ※中学生・高校生以上		検 仙 察 台 庁 地 方	60分
80	最新の水産研究について	三陸沖を中心に魚や海の最新の研究内容を紹介いたします。	○	水 産 教 育 研 機 構 究 機 構 ・	60分
81	考えてみよう日本の財政と経済	①国の財政の現状と課題について ②東北地方の経済情勢について それぞれのテーマで講演いたします。 ※内容については随時相談。	○	東 北 財 務 局	60～90分
82	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		東 北 財 務 局	60～90分
83	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		東 北 財 務 局	45～60分
84	うまい話にご用心！～振り込め詐欺などの被害にあわないために～	特殊詐欺の被害状況を寸劇なども交えながら紹介し、新しい手口や注意事項を学ぶ講座です。 ※主に高齢者対象		東 北 財 務 局	60～90分
85	金融トラブル防止:お金のトラブルにあわないために	スマートフォンなどを通じたお金のトラブルや特殊詐欺の手口について、事例と対処法を学ぶ講座です。 ※中学生・高校生対象		東 北 財 務 局	45～90分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
86	社会人になる前に必要な金融知識	将来の自分のライフプランを見通した家計管理や資産形成の重要性、若者が巻き込まれやすいお金のトラブル等について学ぶ講座です。 ※高校生対象		東北 財 務 局	60～90分
87	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。 ※小学校高学年対象	○	東北 財 務 局	45～90分
88	パパママ向けマネー講座	子育てに必要な ・「お金」の話 ・資産形成のコツ などについて、わかりやすく説明します。		東北 財 務 局	30～60分
89	ニュースポーツを体験しよう	幅広い年齢層の方が一緒に楽しむことができるものがあります。		体 育 協 会 塩 釜 市	60分
90	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)	○	海 上 保 安 部 宮 城	60分
91	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)	○	海 上 保 安 部 宮 城	60分
92	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)	○	海 上 保 安 部 宮 城	30分

No.	メニュータイトル	内 容	小学生以下 対応可能	講師	時間
93	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)		文化生(公財)セン保タ   	90~120分
94	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)		文化生(公財)セン保タ   	90~120分
95	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)		文化生(公財)セン保タ   	90~120分
96	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)		文化生(公財)セン保タ   	90~120分
97	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)		文化生(公財)セン保タ   	90~120分
98	定年退職準備	充実したセカンドライフを送るための経済的な準備の考え方を解説します ※マネープランなど、資産運用に関する内容ではありません。 (受講者20人以上で実施)		文化生(公財)セン保タ   	90~120分
99	スポーツウエルネス吹矢で健康になろう	腹式呼吸の軽スポーツです。4~10mの的に矢を当て、歩いて点数計算します。小学生から高齢者、障がい者まで、片手立ち位、車イスでの参加もできます。 個人の方は練習場所で体験することができます。個人使用のマウスピース代100円を負担願います。	○	塩釜スポーツウエルネス吹矢協会	60~90分

# 終活講座テーマ一覧

様々な終活テーマのコンテンツをご提供します。

エンディングノートの配布後に、実際にエンディングノートを書いて活用いただく場として活用も可能です。

	終活テーマ	時間(目安)	セミナータイトル案
1	終活全般・エンディングノート	60分	人生の心配ごとをなくす 家族に想いを伝える 終活の実践法
2	介護施設	30分	「介護施設の探し方 選び方」
3	持ち物の整理	30分	お部屋をまるごと処分したい！安心できる生前整理・遺品整理業者の見極め方
4	写真整理	20分	アルバム整理は「人生の整理」の第一歩 写真整理ではじめる終活
5	デジタル遺品整理	20分	知らないと怖いデジタル遺品整理
6	改葬・墓じまい	30分	お墓のお悩みを解決！墓じまい・改葬の上手な進め方
7	相続	30分	知っておきたい！相続登記申請の義務化に関する必要知識
8	遺言書	40分	失敗しない「遺言書」の書き方～自筆証書遺言書保管制度の実務も解説～
9	葬儀	20分	喪主の60%が後悔！自分も家族も後悔させないために知っておきたい葬儀のコト
10	おひとり様	30分	不安を解消！安心して生活するための「おひとり様の終活」のススメ
11	認知症	40分	家族が認知症になる前に3つの制度の概要と使い分け
12	空き家	20分	あきらめないで！その空き家、利活用・売却できます
13	エンディングノート書き方	30分	はじめての終活講座 ～終活いつから始める？エンディングノート書き方講座～
14	成年後見制度	30分	老後も自分らしく生きるために準備すること
15	相続不動産登記	30分	相続不動産の登記義務化 2024年4月1日から

(様式第1号)

『まちづくり・しおがま出前講座』受講申込書

令和 年 月 日

塩竈市教育委員会教育部  
生涯学習課長 殿

団体名 \_\_\_\_\_  
代表者名 \_\_\_\_\_

住 所 〒 \_\_\_\_\_

電 話 \_\_\_\_\_ F A X \_\_\_\_\_

『しおがま出前講座』を受講したいので、次の通り申し込みます。

希望日時 (第2希望)	① 年 月 日 ( ) 時 分～ 時 分 ② 年 月 日 ( ) 時 分～ 時 分
場 所	
希望講座 (第2希望)	① _____ ② _____
対 象	親子・児童・生徒・青年・成人・高齢者・その他
参加人数	女 名・男 名・計 名
開催目的	・学習会(研修会)の一環として ・交流や親睦を深めるため ・( )のため
備 考	

○ この申込書は講座希望日の20日前までに生涯学習課に提出して下さい。

(FAX E-mail可)

連絡先：塩竈市教育委員会 生涯学習課

住 所：985-0052 塩竈市本町1-1 (老番館3階)

TEL：355-2885

FAX：365-3347

E-mail：e\_edu@city.shiogama.miyagi.jp