

## ○ことうら “まなびリスト”

地区公民館では、「身近な課題の解決や、生活の改善につながるまなび」を、地域のみなさんと手をたずさえながら進めて来ています。

このたび、「まなびをより深めるきっかけになれば」との思いから、みなさんと共に考えてみたい、いろいろな内容の講座を公民館・社会教育課職員でまとめてみました。

地区公民館の活動計画を考える際のヒントになれば幸いです。また、自治会活動のひとつとして実施することも可能です。（地域の自主的な“まなび”の支援も、地区公民館の大切な仕事です。）

内容や必要時間などは、みなさんの声に基づいて変更して開催することもできます。タイトルをざっと読まれるだけでも結構です。まずはご一読ください。

番号	講座タイトル	講座の紹介	参加対象・必要時間・内容等
(防災)			
1	「遠い親戚より近くの多人」地域を守るのは地域のちからで!	遠い親戚を頼っていたって始まらない。行政にお願いするだけじゃなく、災害時に近隣の人と力を合わせてやれる事はなにか? 洗い出してみましょう。	○参加対象：地域住民（区長、各種部長等） ○必要時間：2時間×1回 ○内容 各家庭に配布されている「わが家の防災マニュアル」を見ながら、各自治会単位で災害時対応を考えてみる。（年1回は実際に訓練などを行なってみるきっかけにもなる様に。）
(介護)			
2	ゼロから学ぶ介護保険	知っている知らないでは大違い! 介護保険制度の基礎を学んで、利用の仕方を身につけます。現代に必須の知識です。いざという時の備えをぜひ!	○参加対象：地域住民 ○必要時間：2時間×1回 ○内容 介護保険制度の仕組みと利用の仕方（わかりやすく）
3	転ばぬ先の介護体験	急に介護する側になった時、いざと言う時どうしたら良いのでしょうか? 介護への不安を少しでも軽くするため、心構えや、実践体験を行います。	○参加対象：介護未経験者 ○必要時間：2時間×2回 ○内容 第1回 介護の心構え（講義・体験談） 第2回 介護技術を学ぼう（車椅子、ベッドでの介護方法・着替えや排泄実践）
4	40代以上必須!! 知らなかったでは、済まされない“健康寿命”の延ばし方～老後に介護されないために～	介護を必要としないで、自分らしく健康で豊かな生活を長く送るにはどうしたら良いのでしょうか? そのカギとなる「ロコモ(※)予防法」の簡単な運動と食生活について学びます。 ※ ロコモティブ・シンドロームの略。立ったり、歩いたりするために大切な筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などの「運動器」の働きが衰え始めている状態。	○参加対象：地域住民（特に40代以降） ○必要時間：1.5時間×2回 ○内容 第1回 ロコモについての講義及び予防運動 第2回 琴浦町の介護制度とロコモを防ぐ食生活

番号	講座タイトル	講座の紹介	参加対象・必要時間・内容等
(終活)			
5	死ぬまでに、これだけはやっておきたい～生前準備講座“葬儀編”～	いつしか必ず訪れるそのときを「思い残しなし」で迎えるために知っておきたい知識や心構えを、「エンディングノート(※)」活用を通して学びます。 ※自分にもしものことがあった時に、伝えたい事をまとめたノート。	○参加対象：地域住民（主に40代以上） ○必要時間：2時間×2回 ○内容 第1回 葬儀について（講義） 第2回 エンディングノート活用法
6	死ぬまでに、これだけはやっておきたい～生前準備講座“相続編”～	土地にまつわる権利って、結構複雑ですよ。将来、残された家族・親族が困らないようにするにはどうすれば良いのでしょうか？ 相続や生前権利譲渡について学びます。	○参加対象：地域住民 ○必要時間：1.5時間×2回 ○内容 第1回 相続に困らない土地管理方法 第2回 節税しながら権利譲渡する方法（個別相談時間も設定する。）
(生き方・経済)			
7	“より”時間上手になる方法～生き生き笑顔でいられるために～	仕事、育児、介護、もちろん自分自身の時間も欲しい！みんなどうやってうまくやっているの？ いろいろな方法や、これからの日本の動きを学んで、どうすればより時間上手になれるのかについて学びます。	○参加対象：地域住民（共働き夫婦やその家族） ○必要時間：2時間×1回 ○内容 共働きの仕事と育児・仕事と介護等の両立のため、家庭や職場での心がけや、改善法を学ぶ。（講義＋ワークショップ）
8	ファイナンシャル・プランナーが教える お金がたまる「家計術」	こんな方におススメです。 ・貯蓄や保険の基礎を学びたい方 ・家計の管理のコツを学びたい方 あなたのお金のたまるポイントがわかります！	○参加対象：地域住民 ○必要時間：1.5時間×2回 ○内容 第1回：貯蓄・家計管理の基礎 第2回：保険・保障の「賢い」見直し方（保険の基礎）

番号	講座タイトル	講座の紹介	参加対象・必要時間・内容等
(子育て・コミュニケーション)			
9	正しく知ろう！ 発達障害 ～地域で、みんな で生きるために～	発達障害って？聞いたことはあるけれど・・・どんな障害でどんなことに困っているんだろう。今、大人の発達障害が新聞などをメディアを通じて話題となっています。発達障害について詳しく・正しく学びます。	○参加対象：地域住民 ○必要時間：2時間×1回 ○内容 ・発達障害とは ・発達障害の現状 ・地域の一員として何ができるのか
10	子どもたちの健康やかな成長を願って ～子どもにとっての男女共同参画～	「男の子だから、女の子だから…」そんな考え方子どもには押しつけていません」本当にそうでしょうか？ 子どもたちの現状を見つめて、より子どもたちの個性を伸ばして、子どもたちがより幸せになれる子育てのヒント、ここにありません。	○参加対象：地域住民 ○必要時間：2時間×1回 ○内容 子どもたちの男女共同参画意識についてのアンケート調査結果に基づいた、子どもたちの個性をよりのばす子育て法についての学習。
11	「その一言」を相手に伝える 「コミュカ」アップ講座	家族間、勤め先、ご近所でも、自分のキモチを伝えるのって、ムズカシイですよね…。 「ムリ」って思いたくなるけど、伝える方法を身につけることで、もっとお互いが分かりあえるんです！コミュニケーション上手になって、もやもやを解消しましょう。	○参加対象：地域住民 ○必要時間：2時間×2回 ○内容 「自分に OK を出す方法」と、「自分も相手も大切にしながら、自分の気持ちを伝える方法」の実践練習。
(まちづくり)			
12	人口減少時代の 「部落役員の負担が減る方法」	年齢・性別・職業などが様々な人の集まり…部落の会合でみんなの意見をまとめるのって難しいですよね。この講座では、会議の達人に、会合の進め方のコツと、これからの時代に合った集落運営のヒントを学びます。 より効率よく部落役員の仕事をこなしたい方、これから部落の担い手を育てて行く方、必見です。	○参加対象：地域住民 ○必要時間：2時間×2回 ○内容 みんなの「納得度」が高い、意見がまとまる会議の進め方学習（講義＋ワークショップ）。 集落統合等、人口減少時代にあった集落運営についての具体的事例学習。

番号	講座タイトル	講座の紹介	参加対象・必要時間・内容等
(まちづくり)			
13	人口減少時代の「持続可能なまちづくり」	<p>日本は8年連続の人口減少を記録、琴浦町でも人口減少は進んでおり、地域の活力維持が大きな課題となっています。この講座では、国内・海外のまちづくり事例から、人口減少にどのように対応すれば、持続可能で、みんなが安心・安全に生活できるまちづくりができるのかについて学びます。</p>	<p>○参加対象：地域住民 ○必要時間：1.5時間×2回 ○内容 第1回 国内・海外のまちづくり、コミュニティ・ビジネス(※)事例から学びます。 第2回 ”琴浦流”の新しいまちづくりについて、みんなで楽しく考え、学びます。 ※ 地域が抱える課題を地域資源を活かしながらビジネス的な手法によって解決しようとする事業。</p>
14	地域力でまちづくり～新しい(地区名)のつくり方～	<p>少子高齢化・人口減少が急速に進行する中で、集落の担い手不足が叫ばれ、より広く住民の意見を取り入れた自治会運営が求められています。</p> <p>この講演会では、住民自らによる新しい形の地域づくり事例などのお話を聞きます。未来につながる地域課題解決のヒント、見つけてみませんか？</p>	<p>○参加対象：地域住民 ○必要時間：1.5時間×1回 ○内容 ・男女共同参画とまちづくり ・地域づくり事例の紹介 ・地域課題解決のためにどのように関わっていけば良いか</p>
15	暴力のないまち(地域)づくり	<p>平成23年度の町調査では、男性の37人に1人、女性の8.6人に1人は、パートナーからのDVの被害を受けたことがあると答えています。</p> <p>DVを正しく理解し、DV被害をなくするために、何ができるのか考えてみましょう。</p>	<p>○参加対象：地域住民 ○必要時間：1.5時間×1回 ○内容 DV(ドメスティック・バイオレンス。配偶者や恋人等「親しい関係にある人」から振るわれる暴力のこと)について。</p>

番号	講座タイトル	講座の紹介	参加対象・必要時間・内容等
(カラダ)			
16	あなたの知らないカラダの話	「環境ホルモンの影響って意外と大きいんです。でも家庭での対応で、大人はもちろん、子どもたちへの影響も防ぐことができます。」とミオ・ファティリティクリニックの葉山さんは話されます。一体私たちの体に何が起きているのでしょうか？ この講座では、最新の情報をもとに自分自身の「いのちとからだ」について学びます。	<p>○参加対象：地域住民</p> <p>○必要時間：1.5 時間×1 回</p> <p>○内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵子の老化（キーワードは 35 歳）</li> <li>・環境ホルモンの影響の大きさ</li> <li>・食の大切さ</li> <li>・子どもに「自分を大切にすること」を上手に伝える方法</li> </ul>
17	男と女の コウネンキ	<p>更年期の時期は職場・地域での立場変化や、子どもの自立や家族の介護などの家庭環境変化といった、心にも大きな変化が訪れる時期です。そして、男性にも更年期があり、男性も更年期障害が原因で「うつ」になる場合があります。</p> <p>この講座では、女性、男性の更年期障害について知るとともに、更年期をむかえる心と体のあり方について理解を深めつつ、心身ともに健康に一生を過ごすことについて学びます。</p>	<p>○参加対象：地域住民</p> <p>○必要時間：1.5 時間×1 回</p> <p>○内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男性、女性の更年期障害の特徴</li> <li>・更年期障害の症状と対処法、そして「備え方」</li> <li>・誰もが生涯を通じて心身ともに健康で活力に満ちた生活を営むコツ</li> </ul>
(環境)			
18	ぜひ知りたい！ 家計の省エネで 得する塾 ～ライフと地球 にやさしいライフ スタイル～	<p>環境に優しい生活は、ちょっとは経済に優しいけど、楽しくない…と思っておられませんか？</p> <p>この講座では、地球温暖化についての基礎的な知識を身に着けつつ、家庭で無理なくできる賢～い節電や省エネの方法を学び、エコドライブを体験します。</p> <p>地球にもお財布にも、そして自分自身にもやさしいライフスタイルをめざします。</p>	<p>○参加対象：地域住民</p> <p>○必要時間：2 時間×1 回</p> <p>○内容</p> <p>家庭でできる省エネの工夫についての講義とエコドライブセミナー</p>
19	「かんきょう教室」 ～ゴミはどこへ いくの？～	<p>家庭ゴミを考えてみよう！</p> <p>家庭から出たゴミが、どんなふう処理をされ、活用されているか見て、聞いて、自分にできる地球にやさしいことを探しましょう。</p>	<p>○参加対象：地域住民（子どもから高齢者）</p> <p>○必要時間：半日（約 4 時間）</p> <p>○内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうきりサイクルセンター見学。</li> <li>・ゴミ分別と減量についての講義と施設見学</li> </ul>