






1. まちづくりと防災

●新講座【NEW】

●子ども向け 

●子ども可能 


講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
101	スマートシティについて	スマートシティ推進の取組み	データやデジタル技術の活用により地域課題を解決し、魅力的なまちづくりを目指すスマートシティ推進の取組みについてご説明します。	対象：大人 60分程度 開催日時・場所は要相談	総合政策部 企画課
102	下関市総合計画、下関市まち・ひと・しごと創生総合戦略について	まちの誇りと自然の恵みを未来へつなぐ「輝き海峡都市・しものせき」の実現を目指して	本格的な人口減少社会の到来にあたり、市が将来目指す市民生活や地域社会の姿を分かりやすく示し、その実現に向けた取組みについてご説明します。		
103 NEW	議会について 	市議会のしくみや取組みについて	市議会の役割や会議の流れ、これまでの取組み等を説明します。	対象：小学（低・中・高） 中学・高校・大人 開催日時・場所等は要相談	議会事務局
104	公共施設はどうなるの？ 	これからの公共施設をみんなで考えよう	公共施設は老朽化など様々な課題を抱えています。次世代に負担をかけない魅力ある施設を考えてみませんか。	対象：小学（高）・中学・高校・大人 平日 9時～16時 60分程度	総務部 資産経営課
105	災害に備えて 	家庭とまちを災害から守る	市が行う防災対策や個人・家庭でできる防災対策の解説など、防災の一般的な知識について説明します。	対象：小学（高）・中学・高校・大人 平日 9時～17時（土日祝は対応不可、申し込み1カ月前まで） ※災害発生時は延期・中止となる場合があります。	総務部 防災危機管理課
106	災害図上ゲーム（DIG） 	机上での疑似災害体験と防災訓練	地図を参加者全員で囲み、地域の特性や災害時の対応策などのイメージトレーニングをします。◆準備物：地図、模造紙等	対象：小学（高）・中学・高校・大人 平日 9時～17時（土日祝は対応不可、申し込み1カ月前まで） ※実施時間の目安 90分～120分	
107	避難所運営体験 	みんなで取り組む避難所運営	ダンボールベッド、間仕切り等の避難所設営を体験する。 ◆最大40人	対象：小学（低・中・高） 平日 9時～17時（土日祝は対応不可、申し込み1カ月前まで） ※災害発生時は延期・中止となる場合があります。	
108	住民自治によるまちづくり	魅力ある「元気な下関」を目指して	市民の皆さんや市民活動団体・企業などが参加し、地域の課題を発見し解決する。また、地域と行政とが連携し地域力を発揮できるまちづくりについて考えてみませんか。	対象：大人 時間：30分～45分程度 （質疑応答を含む） 開催日時・場所は要相談	市民部 まちづくり政策課
109	市民協働参画	市民と市民、市民と行政のパートナーシップ	身近で活動する、様々な分野の市民活動の取組について紹介します。あわせて、市民皆様のご意見を市政に反映できる仕組みについてご紹介します。		

1. まちづくりと防災

●新講座【NEW】

●子ども向け 

●子ども可能 


講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
110	自治会をつくろう 自治会に加入しよう	自治会に加入したら何かいいことがあるの？	地域の人とつながって、防犯防災活動、子どもや高齢者の見守り、お祭り等住み良い地域づくりについて考えてみませんか？	対象：大人 45分程度 開催日時・場所は要相談	下関市連合自治会
111	幼児・小学生等の交通教室 	ルールを守って交通安全	横断歩道等の交通ルールを指導します。	対象：園児・小学（低・中・高） 1回 30～60分 平日9時～16時	市民部 生活安全課
112	高齢者向け交通安全教室	交通事故にあわないために	高齢者の交通事故の特徴を話し、反射材の使い方などを説明。	対象：高校・大人 1回 30～60分 平日9時～16時	
113	下関の観光について楽しく学ぼう！	365日毎日楽しい下関	食・歴史・景観など、下関の観光について楽しく学んでみませんか。	対象：中学・高校・大人 60分程度 平日の9:00～17:00	観光スポーツ文化部 観光政策課
114	イノシシ、シカ、サル等に 出会ってしまったら 	野生動物への接し方について考えてみませんか	近年、人の生活圏でも目撃される野生動物の特徴や習性を知り、正しい対処方法について学ぶ。	対象：小学（低・中・高）・中学 ・中学生 60分程度 ・小学生 45分程度 開催日時は要相談	農林水産振興部 農業振興課 有害鳥獣対策室
115	下関市の都市計画	まちづくりのルールについて	都市計画法の概要と土地利用・都市施設等の制度について説明します。	対象：大人 60分程度 日程は都市計画課と要事前打合せ	都市整備部 都市計画課 計画係
116	立地適正化計画	コンパクトなまちづくりの推進について	都市計画区域内における「持続可能なまちづくり」の取組について説明します。		
117	景観について考えよう！	みんなで守り、育て、創る	下関市の景観まちづくりの取組みについてご説明します。	対象：中学・高校・大人 60分程度 日程は都市計画課と要事前打合せ	都市整備部 都市計画課 景観係
118	下関市屋外広告物条例について	屋外広告物のルールをご存知ですか？	下関市屋外広告物の内容についてご説明します。		

1. まちづくりと防災

●新講座【NEW】

●子ども向け 

●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
119	区画整理について	区画整理とはどのようなものか	「区画整理」とはどいったまちづくりなのかをご説明します。	対象：大人 日時・場所等は要相談	都市整備部 市街地開発課
120	わかりやすい市街地再開発	市街地再開発事業とは？	土地の有効利用を図りながら、快適なまちづくりを行うためには。	対象：大人 人数：5～20人 時間：30～60分（質疑含む） 開催日時・場所等は要相談	
121	身近な危険物と消火方法	知っているようで知らない危険物の性質と消火方法	ガソリン、灯油などの燃焼実験を通して危険物の性質を学習し、消火要領について説明を行います。	対象：中学・高校・大人 60分程度 開催日時・場所等は要相談	消防局 予防課
122 NEW	気象災害や地震災害にそなえて 	災害から身を守ろう！	台風・大雨・地震・津波などの災害から身を守るために役立つ、知識や行動を学習する講話やワークショップを行います。	対象：小学（低・中・高） 中学・高校・大人 暖候期（4月～9月）を除く 平日の9～17時 ※悪天や地震発生時には出向けないことがあります。	下関地方気象台
123 NEW	自分の命を守る防災教室 	自然災害から自分の命を守るために必要な知識を学ぶ	自分達の地域で起こりうる自然災害に対する基礎知識と、自分達で出来る事前対策等、クイズも含めて楽しく説明します。	対象：園児・小学（低・中・高） 中学・高校・大人 平日・土日・祝可 申し込みは1カ月前まで 開催日時・場所は要相談	下関市防災士連絡会
124 NEW	災害図上訓練 	5～8人のグループによるゲーム感覚での災害疑似体験	災害図上訓練DIGや避難所運営訓練HUGなど参加者で話し合い、災害対策本部運営のイメージトレーニングをします。	対象：小学4年生以上 中学・高校・大人 平日・土日・祝可 申し込みは1カ月前まで 開催日時・場所は要相談	

1. まちづくりと防災







●新講座【NEW】

●子ども向け









●子ども可能



講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
125 NEW	災害への備え 	大雨・地震・津波の中から選択された災害の知識、備えについてお伝えします。	災害別に平時に備えの重要性等を理解するための講義	対象：小学（中・高） 中学・高校・大人 時間：60分程度 日時・場所は要相談	日本赤十字社 山口県支部
126 NEW	災害エスノグラフィ 	被災者の体験談を読んで 避難所生活の追体験を！	大規模災害の被災者の経験談を通じて災害を追体験し、被災状況をイメージするカリキュラム（グループワーク）	対象：高校・大人 時間：120分程度 日時・場所は要相談	
127 NEW	非常炊出し体験 	災害発生時のご飯を考えよう	調理用ポリ袋を使用した炊き出し訓練・試食	対象：高校・大人 時間：60分程度 日時は要相談 食材、調理実習室などの会場は、ご準備をお願いします。	
128 NEW	ひなんじょたいけん 	避難所での避難生活で気を付けることって何だろう。	大地震における避難所生活の一部をイメージした「避難所をつくるカードゲーム」を使って、避難所での「避難者の目線で心がける事柄」を理解する。	対象：中学・高校・大人 時間：90分程度 日時・場所は要相談	
129 NEW	家具安全対策ゲーム 	おうちのなかの危険に気付こう。対策しよう。	自宅（部屋）の平面図を描くゲームを通じて、地震で起こる被害や家具の安全対策の必要性を把握・理解し、身の安全を守る方法について行うべきことを考えよう。	対象：小学（中・高） 中学・高校・大人 時間：40分程度 日時・場所は要相談	
130 NEW	応急手当等 	いざという時に備えて、応急手当の方法を知ろう。やってみよう。	身近なものを利用した応急手当・搬送・一次救命処置、ロープワーク	対象：小学（中・高） 中学・高校・大人 時間：調整可能 日時・場所は要相談	





2. 環境と電気・水道・ガス

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
201	環境教室 (水質検査について) 	身近な環境、地球の環境について	水の汚れについて説明を行った後、校舎内の池の水やジュースなどの身近な液体の汚れ具合について実験しながら学びます。	対象：小学4年～小学6年 日時：月～金曜日 9時～16時 (土、日、祝日、年末年始を除く) 201：90分程度 202：60分程度	環境部 環境政策課
202	環境教室 (大気汚染と地球温暖化について) 	身近な環境、地球の環境について	「下関市の大気汚染の現状」「地球温暖化」等をスライドを用いながら分かりやすくご説明します。		
203	ごみダイエットとリサイクル 	身近でできるごみ減量とリサイクルについて	ごみの減量・リサイクルがなぜ必要なのか、どんなことができるのかを考えます。	対象：小学(低・中・高) 中学・高校・大人 日時：原則 月曜日～金曜日 時間：60分程度 場所等は要相談	環境部 クリーン推進課
204	リサイクル体験講座 	すてる物をすてきな物に。 みんなでリサイクル体験を楽しもう！！	牛乳パックで紙すきしてはがきづくり 古新聞でエコバック作り	対象：小学(中・高) 時間：90分程度 場所等は要相談	リサイクルプラザ しものせき環境みらい館
205	出張！水道教室 	実験、体験、水道水づくり	きれいな水ができるまでの工程を、簡単な浄水実験を通して体験し、水道水について学びます。	対象：小学4～6年生 時間：90分程度 場所：要相談(土・日・祝不可)	上下水道局 総務課
206	水道・下水道のしくみ	飲み水ができるまで、使った水の行方	水道・下水道の基礎知識について、分かりやすくご説明します。		
207	わくわくEスクール 	・電気のできるしくみ ・電気が家庭に届くまで	「電気の役割」「発電の種類」「省エネ」等を実験・体験を通じて学習します。	対象：小学4年生～6年生 時間：120分程度 平日のみ	中国電力ネットワーク(株) 山口ネットワークセンター

2. 環境と電気・水道・ガス

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
208	天然ガスおもしろ実験 	燃料実験とマイナス196度の世界	実験を通じて、天然ガスやエネルギー、環境問題について考えます。	対象：小学4年～6年生 中学・高校・大人 時間：45～60分 ※日時等は要相談	山口合同ガス（株）
209	燃料電池と天然ガス 	水の電気分解&燃料電池の実験	環境に優しい天然ガスと燃料電池について実験を中心に説明し、環境問題について学習します。	対象：小学4年～6年生 中学・高校・大人 時間：45～60分 ※日時等は要相談	
210	アロマキャンドルを作ろう 	火を使った実験	火について学習（アロマキャンドルを作成し、マッチを使って火をつける） 燃焼・炎色反応の実験（燃焼の3要素の学習）	※日時等は要相談	
211	産廃協会の環境出前授業 	廃棄物ってなんだろう？	協会青年部会が、これからの未来を担う小学生～高校生を対象に、廃棄物に関する内容を中心とした出前授業を行います。	対象：小学（低・中・高） 中学・高校 時間：約60分（2テーマ程度） 開催日時は要相談 必要機材は協会が準備します。	一般社団法人 山口県産業廃棄物協会



3. 税金やお金と裁判や人権

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
301	固定資産税の話	土地・家屋・償却資産	固定資産税の評価方法や課税の話	対象：大人 5月～8月に開講可能	財政部 資産税課
302	軽自動車税の話	登録・廃車、課税制度	原動機付自転車などの登録や廃車手続きと課税の話		
303	消費者トラブル対策講座	あなたのまわりに危険がいっぱい！	消費者生活に関するトラブルを未然に防ぐためにはどうしたら良いか等について、幅広くお話しします。	対象：中学・高校・大人 60分程度 開催日時・場所等は要相談	市民部 生活安全課 消費生活センター
304	契約の基礎知識、クーリングオフについて	契約の基礎知識、クーリングオフ	消費者生活に関するトラブルを未然に防ぐためにはどうしたら良いか、契約を中心に、消費生活の基礎知識からお話しします。		
305	悪質商法撃退講座	手口を知って防ぐ悪質商法	悪質商法の被害を受けないため、最新の手口や対応策をご紹介します。		
306	インターネットトラブル対策講座	知っておきたいインターネットトラブル	ネット、スマホをめぐる消費者トラブルを未然に防ぐため、実際の事例、トラブル対処法をお話しします。		
307	男女共同参画について 	男女共同参画社会の実現に向けて	男女共同参画、ワーク・ライフ・バランス、配偶者等からの暴力（DV）などについて説明します。	対象：各企業・団体、園児 小学～大学、一般 随時受付 ※内容についてはご要望に応じて対応可	市民部 人権・男女共同参画課
308	人権学習講座 	一人ひとりの人権が尊重された心豊かな地域社会をめざして	身近にある人権問題から様々な人権課題まで、対象者に適切なテーマについて、DVDなどを交えながら、わかりやすく説明します。		





3. 税金やお金と裁判や人権

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
309	人権教室 I -A 	みんななかよくおともだち ～なかまはずれはかなしいよ～	まもる君とあゆみちゃんが野菜村に行った時のお話。「思いやり」と「やさしい心」の大切さを学びます。	対象：園児・小学（低） 時間：50分程度 平日のみ 開催日時、場所は要相談 申し込みは園・学校からで、2ヶ月前まで	法務局 人権擁護委員協議会
310 NEW	人権教室 I -B 	ずっとともだちでいたいから ～おもいやりの心をもとう～	小鳥の学校の新学期、仲よくなったカラスのカータンとすずめのチツチが、三羽のカラスにいじわるをされた時のお話。「自分の思いを伝える」ことの大切さを学びます。	対象：園児・小学（低） 時間：50分程度 平日のみ 開催日時、場所は要相談 申し込みは園・学校・児童クラブからで、1ヶ月前まで ※他の教材対応可	
311 NEW	人権教室 I -C 	ひとりぼっちじゃないよ ～本当の仲間づくりに大切なこととは～	サメたちにいじわるされてひとりぼっちの白い魚が、自分らしさを見つけて、みんなとなかよくなるお話。「いのちの大切さ」や「友だちになる」ことの意味を学びます。	対象：園児・小学（低） 小学（中） 時間：50分程度 平日のみ 開催日時、場所は要相談 申し込みは園・学校からで、1ヶ月前まで	
312	人権教室 II 	身近にあるいじめについて考えよう ～互いを認めあうために～	プレゼントがきっかけでいじめられ、学校に行けなくなった女の子。「互いを認めあう」こと大切さを学びます。	対象：小学（低）・小学（中） 時間：50分程度 平日のみ 開催日時、場所は要相談 申し込みは学校からで、2ヶ月前まで	
313	人権教室 III 	心の声に気づく力 ～身のまわりの差別やいじめに気づき、行動できるようになろう～	一見ふざけ合いに見える行いも、エスカレートするといじめに。「心の声に気づき行動する」こと大切さを学びます。	対象：小学（中）・小学（高） 時間：50～60分程度 平日のみ 開催日時、場所は要相談 申し込みは学校からで、2ヶ月前まで	
314	人権教室 IV 	「人権」を守るとは ～差別やいじめがなくなるために大切なこととは～	「外国人問題」と「障がい者理解」をテーマに、「人権」を守るとはどういうことなのかについて、一緒に考えます。	対象：中学 時間：60分程度 平日のみ 開催日時、場所は要相談 申し込みは学校からで、1ヶ月前まで	





3. 税金やお金と裁判や人権

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
315	投票に行こう！ 	選挙の主役はあなたたちです！	民主主義の基本である選挙について、DVD、パワーポイントによる説明、模擬選挙をしながら学びます。	対象：小学（高）・中学・高校 時間：2時間～半日程度 ※授業やPTA活動の一環として行えます。	下関市選挙管理委員会 事務局
316	県内の景気動向について 	最近の県内の景気はどうなんだろう？	直近の各種データ分析等による県内の景気の現状と今後の見通しについて分かりやすく説明します。	対象：小学（高）・中学 高校・大人 6月中旬～8月末は要相談	中国財務局 山口財務事務所 下関出張所
317	日本の財政の現状と課題について 	これからの日本のために財政を考えよう	予算の規模・構造や公債残高の推移、諸外国との比較、社会保障と税の一体改革等について説明します。	対象：小学（高）・中学 高校・大人 6月中旬～8月末は要相談	
318	お金について考えよう 	子育て家族の将来設計	子育てにまつわる資金や老後のための資金、資産形成の基本など、お金についての話を説明します。	対象：小学（高）・中学 高校・大人 6月中旬～8月末は要相談	
319 NEW	地域金融における事業者支援について	事業者支援の実効性を高めるための金融庁の施策等について	地域密着型金融の推進や、経営者保証に依存しない融資慣行の確立など、事業者支援を促す施策について説明します。	対象：大人 6月中旬～8月末は要相談	
320	身近で起こる金融トラブル 	投資詐欺やうそ電話詐欺を防ぐために	未公開株等の悪質な投資詐欺やうそ電話詐欺など金融トラブルについて分かりやすく説明します。	対象：小学（高）・中学 高校・大人 6月中旬～8月末は要相談	
321	暮らしに役立つ金融知識 	金融商品・預金保険制度について	多様化する金融商品や預金保険制度などについて分かりやすく説明します。	対象：小学（高）・中学 高校・大人 6月中旬～8月末は要相談	
322	ご存じですか？ 国有財産 	新発見！暮らしを支える国有財産	国有財産の使われ方や、国有地の基礎知識などについてお話しします。	対象：小学（高）・中学 高校・大人 6月中旬～8月末は要相談	
323	金融・保険事業～「人生100年時代」を生きる子供たちに伝えたいお金のこと、保険のこと～ 	「人生100年時代」に向けて自身を守る正しい「お金」と「保険」の知識をお伝えします。	「長生き」のリスク等、人生におけるリスクについて／保険のしくみについて／貯蓄や投資など、お金の運用について	対象；小学4年生～高校生 曜日・時間は応相談、学年に合わせて内容は調整可能です。	











3. 税金やお金と裁判や人権

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
324	e-ネットキャラバン e-ネット安心・安全講座 	子どもをネット社会の被害者・加害者にしないために	ネット依存、ネットいじめ、個人情報流出など、子どもに迫るネット危機の実態を知り、トラブルの予防策を学びます。	対象：小学3年生～高校生、保護者、教職員 開催日時：応相談 講座形態：講師派遣、リモート、VOD 詳細・申込： https://www3.fmmc.or.jp/e-netcaravan/ ※「情報通信の安心安全な利用のための標語」も毎年募集 詳細： https://www.fmmc.or.jp/hyogo/	一般財団法人 マルチメディア 振興センター
325	e-ネットキャラバン e-ネット安心・安全講座Plus	子どもをネット社会の被害者・加害者にしないために（大人向け）	子どもに迫るネット危機の実態、および子どもを守るための「スマートフォンのフィルタリングの概要・利便性」を学びます。	対象：児童・生徒の保護者、教職員 開催日時：応相談 講座形態：講師派遣、リモート、VOD 詳細・申込： https://www3.fmmc.or.jp/e-netcaravan/ ※「情報通信の安心安全な利用のための標語」も毎年募集 詳細： https://www.fmmc.or.jp/hyogo/	
326	e-ネットキャラバン ニセ・誤情報講座 	ニセ・誤情報に騙されない、ニセ・誤情報を拡散しないために	ニセ・誤情報の特徴や種類、これらを発信する動機、誤った情報を信じたり拡散したりする事の影響等を学びます。	対象：中学2年生～高校生、保護者、教職員 開催日時：応相談 講座形態：VOD（ビデオオンデマンド） 詳細・申込： https://www3.fmmc.or.jp/e-netcaravan/ ※「情報通信の安心安全な利用のための標語」も毎年募集 詳細： https://www.fmmc.or.jp/hyogo/	
327	日本銀行下関支店の見学会 	日本銀行の役割と仕事について	クイズやお札の偽造防止技術の紹介、一億円の重さ体験等を通してにちぎんの仕事に触れてみませんか。	対象：原則小学4年生以上 時間：60～90分 申込：2週間前 土日・祝日不可	日本銀行 下関支店
328	にちぎん出前講座 	日本銀行の役割と仕事について	クイズやお札の偽造防止技術の紹介、一億円の重さ体験等を通してにちぎんの仕事に触れてみませんか。	対象：小学生以上 時間：60～90分 申込：1か月前 土日・祝日不可	
329 NEW	消費者セミナー （独占禁止法と景品表示法）	ウソつき広告にご用心 ★表示を読み解くポイント★	広告表示や景品提供には消費者を守るための、ルール（法律）があります。過去の違反事例を紹介しながら、そのルールについて分かりやすく説明します。	対象：大人 時間：60分程度 土日・祝日も可能 ※人数制限なし ※資料も準備します	公正取引委員会 中国支所






4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
401	よくわかる下関港 ～物流・クルーズ客船教室～ 	楽しく知り・くわしく知ろう みなとまち下関	物流拠点・クルーズ客船寄港地である下関港の役割・取組についてわかりやすく説明します。	対象：小学生以上 日時：12月～3月 申込：1か月前まで	港湾局振興課
402 NEW	身のまわりの生き物「ヒトデは何の仲間？」  	ヒトデを通して「いのち」を学ぶ	ヒトデはいったい何の仲間なのか、身のまわりのものと比べ共通点や差を見つけ、「いのち」について学ぶことをねらいとしています。	対象：小学生以上 時間：45～60分 GW、夏休み期間（7月～8月）、 年末年始を除く	下関市立 しものせき水族館 海響館
403 NEW	水の中の生き物  	紙芝居	水の中の生き物の紙芝居と生き物タッチング（生物の状態により変更あり）	対象：保育園・幼稚園向け 時間：45～60分 GW、夏休み期間（7月～8月）、 年末年始を除く	
404 NEW	水族館の話  		水族館や下関の生き物についての話をします。詳細な内容については相談に応じます。	対象：小学生以上 時間：45～60分 GW、夏休み期間（7月～8月）、 年末年始を除く	
405 NEW	いのちと向き合う仕事 ～イルカの出産～ 	イルカの出産の話から、いのちの大切さを学ぶ	1つの命が誕生するまでの取り組みや、実際のイルカの出産シーンや子育ての様子を映像や写真で紹介します。	対象：小学4年生以上 時間：45～60分 GW、夏休み期間（7月～8月）、 年末年始を除く	
406 NEW	ペンギンから考える 環境問題  	環境問題を一緒に考えてペンギンを絶滅から守ろう	絶滅の恐れのあるファンボルトペンギンに関する環境問題を学び、私たちが日常生活でできることを一緒に考えます。	対象：小学生以上 時間：45～60分 GW、夏休み期間（7月～8月）、 年末年始を除く	

4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
407	「みなと」をつくるための実験を見てみよう 	水理実験場のプールに「みなと」を再現！	港をつくるための実験を行っています。いろいろな実験を見に来ませんか？	対象：小学高学年以上 (児童は引率者要) 10～16時 土日祝・年末年始を除く ※実験実施期間中の当事務所指定日のみ	国土交通省 九州地方整備局 下関港湾空港技術 調査事務所
408	「ドック」って何だろう！？ 	来て・見て・感じて 船の形を下からのぞいてみませんか	九州地方整備局で運航している船と整備施設をご紹介します。	対象：小学高学年以上 (児童は引率者要) 10～16時 土日祝・年末年始を除く ※当事務所指定日のみ	
409	「みなと」の役割って何？ 	「みなと」と暮らしのかかわり	港の役割や港の構造物等についてご紹介します。	対象：小学生 10～16時 土日祝・年末年始を除く	
410	港のしくみと役割 	港湾行政、物流、臨海部の都市政策を学ぶ	下関港を含む港の概要や港湾行政のアウトライン、歴史と港湾の経済への果たす役割についてご説明します。	対象：中学生～大人 10～16時 日時・場所は要相談	NPO法人 港湾都市開発機構
411	関門橋見学会	関門橋の構造等について	関門橋に関する構造やメンテナンスの方法について説明します。 (注1) 工事・点検期間中などは希望に添えない場合があります。 (注2) 雨天強風等の場合は、見学中止になる場合があります。	対象：関門橋 (高校生以上) 対象：関門トンネル (小学高学年以上) 人数：各15人程度まで 7/1～9/30及び土・日・祝を除く10時～16時 (1：関門橋) 自力で垂直ハシゴを登れる方、高所・閉所・暗所恐怖症でない方、幅40cm程度の隙間を通り抜けられる方 (2：関門トンネル) 閉所・暗所恐怖症でない方、3階程度の階段が昇り降りできる方	西日本高速道路(株) 九州支社 北九州高速道路事務所
412	関門トンネル見学会 	関門トンネルの安全・安心のしくみについて	本州と九州を結ぶ海底トンネルで、車や人が安全に安心して通行できるための仕組みについて説明します。 (注1) 工事・点検期間中などは希望に添えない場合があります。		

4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

●新講座【NEW】 ●子ども向け 🐰 ●子ども可能 🐶

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
413 NEW	SDGs 目標14 海の豊かさを守ろう 🐶	持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals) について学ぼう	2015年9月の国連サミットで全会一致で採択された17の国際目標のうち、海洋資源に関する「海の豊かさを守ろう」について学ぶことができます。	<p>テーマに沿って様々な講演を行うことが可能です。下記例をご参考の上、お申し込み時に「備考の○番」とお伝えいただくことで、適切な講座及び講師を提案します。</p> <p>①：海洋ごみ・汚染 ②：生態系の持続的な管理と保護 ③：海洋資源・水産資源 ④：水産物の持続的な利用（目標12つくる責任 つかう責任 食品ロスに関連することなど） ⑤：水産とジェンダー（目標5ジェンダー平等を実現しように関連することなど） ⑥子ども向けの初級編 ⑦：その他（要望に応じてアレンジ）</p>	国立研究開発法人 水産研究・教育機構 水産大学校
414	下関市水産物5大ブランドを知ろう！「ふく」その1 🐶	下関市の水産物5大ブランドである「ふく」の魅力をより多くの方に知ってもらうために、水産大学校の先生が講演	「フグの生物学」フグの見分けはなぜ難しいのか、なぜ雑種が多いのか、なぜ毒を持つのか、なぜ美味しいのか、について解説します。	要望に応じてアレンジします。 担当：生物生産学科 高橋	
415	下関市水産物5大ブランドを知ろう！「ふく」その2 🐶	下関市の水産物5大ブランドである「ふく」の魅力をより多くの方に知ってもらうために、水産大学校の先生が講演	「フグの毒はどこから来るのか？」フグ毒を持つ生き物やフグ毒の性質について紹介します。	要望に応じてアレンジします。 開催日時・場所等は要相談 担当：食品科学科 辰野	
416 NEW	下関市水産物5大ブランドを知ろう！「うに」 🐶	下関市の水産物5大ブランドである「うに」の魅力をより多くの方に知ってもらうために、水産大学校の先生が講演	「うにを学ぼう！」ウニの生態や生息環境、磯焼け問題などについて紹介します。	要望に応じてアレンジします。 担当：生物生産学科 荒木	
417 NEW	下関市水産物5大ブランドを知ろう！「いか」 🐶	下関市の水産物5大ブランドである「いか」の魅力をより多くの方に知ってもらうために、水産大学校の先生が講演	「特牛イカを学ぼう！」特牛イカ（ケンサキイカ）の特徴、利用方法などを解説します。条件が合えば解剖も可能です。	要望に応じてアレンジします。 担当：海洋生産管理学科 若林	












4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
418 NEW	下関市水産物5大ブランドを知ろう！「あんこう」 	下関市の水産物5大ブランドである「あんこう」の魅力をより多くの方に知ってもらうために、水産大学の先生が講演	「下関市とあんこう」下関市はあんこうの水揚げ量日本一！下関漁港の沖合底びき網漁業などの漁法や、漁船などを解説します。	要望に応じてアレンジします。 担当：海洋生産管理学科 松本	国立研究開発法人 水産研究・教育機構 水産大学校
419	漁村における漁協の役割  	海の秩序と住民の生活のために	漁業者が減少し、高齢化していく中で、今後の社会での漁協の役割を考えていきます。	要望に応じてアレンジします。 担当：水産流通経営学科 甫喜本	
420	水産資源の共同管理の話 	漁業者はどうやって資源を守ってるの？	漁業者グループが行っている水産資源・漁場の管理の取り組みやルール作りについてお話します。	要望に応じてアレンジします。 担当：水産流通経営学科 西村	
421	サワラの栽培漁業と魚食普及 	サワラなどの海の幸の栽培漁業と魚食普及のための食育	美味しい海の幸をつくり育てる栽培漁業により増えたサワラは健康食として優れた効果があります。そこで、栽培漁業の成果と楽しく食育ができる取り組みについて紹介します。	要望に応じてアレンジします。 担当：水産流通経営学科 山本	
422	陸上養殖が地球を救う 	循環型水産業の話 ～地球環境を守る閉鎖循環式陸上養殖とは？～	ほとんど水を換えない陸上養殖の最先端技術の事例を紹介し、循環型社会の重要性を解説します。	要望に応じてアレンジします。 担当：水産流通経営学科 山本	
423	サーモンの養殖事情 	国内外のサーモンの養殖、流通、食文化の現状と未来	日本人が最も好きな魚となったサーモンの国内外の養殖事情と未来について、食の観点から解説します。	要望に応じてアレンジします。 担当：水産流通経営学科 山本	
424	身近に存在する水産物製品  	世界はほしい水産物にあふれる	私たちの身近に、多種多様な水産物が存在しています。どのような水産物製品があるか、下関や世界とどう関係しているのかを解説します。	要望に応じてアレンジします。 担当：水産流通経営学科 刀禰	



4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
425	映画で知ろうアメリカ文化・社会  	ハリウッド映画とディズニー作品を中心に	ハリウッド映画やディズニー作品を題材にアメリカ文化・社会問題を読み解きます。	小・中・高校生以上～大人 担当：水産流通経営学科 臺丸谷	国立研究開発法人 水産研究・教育機構 水産大学校
426	日系アメリカ人ってどんな人たち？  	もう一つの日本人史	米国西海岸の日系人を中心に彼らとその子供たちが辿った軌跡を易しく解説します。	小・中・高校生以上～大人 担当：水産流通経営学科 臺丸谷	
427	いまこそ知っておきたいジェンダー平等の基礎知識  	明日をよりよく生きるために	基礎的なジェンダー平等の知識が得られるように身近な事例を基に易しく楽しく解説します。	小・中・高校生以上～大人 担当：水産流通経営学科 臺丸谷	
428	水難事故時の対処法を学ぼう 	海や川で身を守るために必要な知識	海や川で発生する水難事故に対処するための知識とともに、事故予防についてもお話します。	要望に応じてアレンジします。 担当：水産流通経営学科 小竹	
429	大学は何をする所なのか 	大学で手に入れなければならない力とは？	大学での生活では、なぜ？と考えることが大切です。意外と難しい、「考えること」についてお話します。	対象：高校生 小中高生向けにも適宜アレンジします。 担当：水産流通経営学科 藤井	
430 NEW	国際ルールの作り方 	世界の国々は共通のルールをどのように作るのか？	2023年、海洋生物多様性に関する条約が採択されました。この条約を素材に、国際ルールがどのように作られるのかについてお話します。	要望に応じてアレンジします。 担当：水産流通経営学科 佐々木	
431 NEW	チョコレートから世界を見る 	そのチョコレート、誰が作っていますか？	私たちの身の回りにあるもの、実は子どもが作ったものかもしれません。児童労働について現状や世界の取組をお話します。	要望に応じてアレンジします。 担当：水産流通経営学科 佐々木	
432 NEW	ハロウィンって何？ 	仮装パーティーの裏側	仮装してお菓子をもらうだけではない。本来のハロウィンの背景について解説します。	対象：小学生高学年以上 担当：水産流通経営学科 猪熊	

4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
433	関門海峡の今と昔 	関門海峡の変化を昔の海図から見よう	明治、大正、昭和、平成の時代に発行された海図から、関門海峡やその周辺の変遷を見てみよう。	対象：小学生高学年～大人 開催日時・場所は要相談 担当：海洋生産管理学科 酒出	国立研究開発法人 水産研究・教育機構 水産大学校
434	とっておきの空と海 	外洋の海はどんなところか	北極海から赤道までの航海で見てきた、外洋の海と空について話します。	要望に応じてアレンジします。 担当：海洋生産管理学科 柏野	
435	海流とは 	海の流れのしくみと水産	海流はなぜ生じるのか、水産にどのような影響を与えているのか等について話します。	要望に応じてアレンジします。 担当：海洋生産管理学科 柏野	
436	地球温暖化と水産 	地球温暖化とその水産に対する影響	地球温暖化の仕組みと海の変動、そしてそれが水産にどのような影響を及ぼすかについて話します。	要望に応じてアレンジします。 担当：海洋生産管理学科 柏野	
437	ポンポン船を動かそう！  	牛乳パックでポンポン船を作って動かす。	下関近くの海を通る船について簡単な話をし、参加者にポンポン船（水蒸気力で進む）を工作してもらう。	対象：小学（中）・小学（高）以上 大人も歓迎。柔軟に調整。状況により材料を提供します。 担当：海洋生産管理学科 嶋田	
438	パタパタ船を動かそう！  	牛乳パックでパタパタ船を作って動かす。	下関近くの海を通る船について簡単な話をし、参加者にパタパタ船（ゴムの力で進む）を工作してもらう。	対象：小学（低）以上 大人も許可。柔軟に調整。状況により材料を提供します。 担当：海洋生産管理学科 嶋田	
439	下関から流れた海ゴミのゆくえ  	北太平洋の海・風の流れと海ゴミを知ろう！	漂流物そのもの、漂流物が浮く力の実験を披露。下関からの漂流物の移動ルート、被害等を説明（下関から流れた海ゴミルートの話が中心）。	対象：小学（低）以上 大人も歓迎。柔軟に調整します。 担当：海洋生産管理学科 嶋田	
440	下関へ着いた海ゴミの道のり  	東シナ海の海・風の流れと海ゴミを知ろう！	漂流物そのもの、漂流物が浮く力の実験を披露。下関からの漂流物の移動ルート、漂流物の種類等を説明（下関に着くまでの海ゴミルートの話が中心）。	対象：小学（低）以上 大人も歓迎。柔軟に調整します。 担当：海洋生産管理学科 嶋田	











4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
441	Pythonを使ったプログラミング  	プログラムを作ってみよう！	人気のあるPythonを使って、ゲームや計算など簡単なプログラムを作ります。	対象：小学（高）以上（少数可）柔軟に調整します。 担当：海洋生産管理学科 嶋田	国立研究開発法人 水産研究・教育機構 水産大学校
442	関門海峡の潮汐と航路  	関門海峡における潮汐、船の航路を知ろう！	関門海峡における潮汐、船の航路等を説明。	対象：中学・高校生以上 大人も歓迎。柔軟に調整します。 担当：海洋生産管理学科 嶋田	
443	下関周辺の海の流れと風  	なぜ下関日本海側は比較的温暖なのか？	下関周辺における海の流れ、風等を説明。回転水槽等を使って海・大気の渦の実験を披露。	対象：中学・高校生以上 大人も歓迎。柔軟に調整します。 担当：海洋生産管理学科 嶋田	
444	六分儀を使って数学・物理を楽しもう！  	六分儀（ろくぶんぎ）を体験しよう	六分儀は海の上の位置を知るために太陽高度を測定する航海道具です。仕組みを説明し、体験してもらいます。	対象：中学・高校生以上 大人も歓迎。柔軟に調整します。 担当：海洋生産管理学科 嶋田	
445	海図を使って算数を楽しもう！  	算数が楽しくなるかも？	海図を通して算数を学びます。例えば、方向から位置、目的地まで針路・時間・速さ・距離を計算します。	対象：小学（高）以上 大人も歓迎。柔軟に調整します。 担当：海洋生産管理学科 嶋田	
446 NEW	ボトルキャップがキーホルダーに！  	海洋プラスチック問題を考えよう！	海プラ問題を学びながら、ペットボトルキャップを溶かしてキーホルダーを作ります！	対象：小学校低学年以上 大人も歓迎。柔軟に調整します。 担当：海洋生産管理学科 嶋田	
447	これからの魚のとりかた 	漁業新技術と持続的漁業生産	「最新の漁業技術」を写真・動画を使って解説します。	要望に応じてアレンジします。 担当：海洋生産管理学科 永松	
448	イカのヒミツ 	おいしいだけじゃない！	私たちにはお馴染みのイカですが、実は知られていないことがたくさんあります。不思議な生物イカの魅力を紹介します。	要望に応じてアレンジします。 担当：海洋生産管理学科 若林	






4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
449	振動と音の不思議		魚の美味しさから機械の健康診断まで 振動や音を使ったフグやマグロの品質評価法や機械の健康診断法について分かり易く紹介します。	対象：中学生以上 開催日時・場所は要相談 担当：海洋機械工学科 太田	国立研究開発法人 水産研究・教育機構 水産大学校
450	お魚をおいしくお届けする冷凍技術 	大間のマグロと地中海のマグロの鮮度はどっちが上か？	鮮度とは何か？について、具体的な比較で考えるとともに、環境に優しくかつ美味しくお魚を冷凍する技術についてお話します。	要望に応じてアレンジします。 担当：海洋機械工学科 大原	
451 NEW	水の不思議 	実は変わり者の水と、地球・人との関りについて	私達にとって身近で欠かすことのできない水。意外と変わり者の性質と地球・人との関りについて説明します。	要望に応じてアレンジします。 担当：海洋機械工学科 大原	
452 NEW	風でヨットを走らせてみよう！  	風の力で走るヨットは風上へ走ることはできるのか！？	ヨットの帆走原理を簡単に学んだ後、発泡スチロールとビニール袋で模型ヨットを作って走らせてみる。	※プールが必要 要望に応じてアレンジします。 担当：海洋機械工学科 大原	
453	浮かって何だ？  	簡単なおもちゃを作りながら、浮力とは何かをみんなで考えましょう！	身近なもので浮沈子を作り、遊びながら「浮力とは何だろう？」と考えていただきたく思っています。	対象：問わず（園児からお年寄りまで）要望に応じてアレンジします。 担当：海洋機械工学科 渡邊	
454	魚介類に含まれる毒の話	魚介類に含まれる毒の種類とその検出方法	フグ毒や貝毒など、魚介類に含まれる毒の種類とその検出方法について最新の情報を交えて紹介します。	要望に応じてアレンジします。 担当：食品科学科 池原	
455	食中毒に気を付けよう！  	食品衛生の話	今、気を付けるべき食中毒や予防法を通じて、食品衛生の意識を高めます。	各対象により、柔軟に対応します。 担当：食品科学科 古下	
456	魚食と健康 	魚食はなぜ健康に良いのか？	魚食がどのように健康に良いのか説明します。	要望に応じてアレンジします。 担当：食品科学科 宮田	
457	アレルギーとからだのしくみ（免疫） 	アレルギーの原因はなに？	食べ物や花粉とからだの両方の視点からアレルギーのしくみを、わかりやすく説明します。	対象：問わず（園児からお年寄りまで）要望に応じてアレンジします。 開催日時・場所等は要相談 担当：食品科学科 臼井	

4. 海峡の町とさかな・園芸と食品

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
458	食べられた物の旅  	栄養成分の消化・吸収のしくみ	食べたものが身体に吸収されるしくみや栄養の貯蔵と利用について、わかりやすく解説します。	対象：園児～大人 45分～90分を目安に適宜調節。難易度を変えながら幅広く対応します。 開催日時・場所・設備は要相談 担当：食品科学科 白井	国立研究開発法人 水産研究・教育機構 水産大学校
459	水産物由来の健康機能成分 	海藻由来の食品機能成分について	コンブやワカメなどの褐藻類に含まれる機能性成分とその健康効果について紹介します。	開催日時は要相談 担当：食品科学科 杉浦	
460 NEW	微生物の働きを知ろう 	食品と微生物の働きについて	発酵食品を中心とした伝統食品と微生物の関わりについて説明します。	要望に応じてアレンジします。 開催日時・場所等は要相談 担当：食品科学科 福田	
461	川の生き物と水辺環境 	森・川・海をつなぐ	河川の生態系をより豊かにするために、川の生き物を通して森・川・海をつなぐ重要性を解説します。	要望に応じてアレンジします。 担当：生物生産学科 荒木	

5. 趣味と学習

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 








講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
501	韓国語講座 	韓国語を学ぼう！	韓国の挨拶や、韓国語の基礎を学びます。	対象：小学（低・中・高） 中学・高校・大人 勤務時間以外の派遣については、その都度検討します。 申込は1か月前まで。	総合政策部 国際課
502	韓国文化講座 	韓国を知ろう！	韓国の文化等について知識を深めます。		
503	中国語講座 	中国語を学ぼう！	中国の挨拶や、中国語の基礎を学びます。		
504	中国文化講座 	中国を知ろう！	中国の文化等について知識を深めます。		
505	多文化共生講座 	多文化共生が拓く下関市の未来	多文化共生について学びます。		
506	姉妹・友好都市講座 	世界と繋がる 下関市の国際交流について学ぼう！	姉妹・友好都市との交流について学びます。		
507	見て触れて下関歴史探検 	五感で感じるフィールドワーク	史跡や建造物を実際に見たり、発掘調査を体験したり、児童生徒の地域学習のお手伝いも致します。	対象：小学（低・中・高） 中学・高校・大人 訪問先や体験先の条件により実施時間を限定する可能性があります。	教育委員会教育部 文化財保護課
508	聞いてみたい下関文化遺産	学芸員に聞く下関の文化遺産	工芸品や建造物、祭りや民具、史跡、日本遺産など地域の宝である指定・未指定の「文化遺産」を学ぶ講座です。		
509	所蔵品紹介① 狩野芳崖 	長府に生まれた近代日本画の父	下関ゆかりの美術人を代表する狩野芳崖の画業を紹介。	対象：小学（低・中・高） 中学・高校・大人 特に限定なし。デジタル・プロジェクターが使用可能な会場であることが望ましい。	下関市立美術館

5. 趣味と学習

●新講座【NEW】

●子ども向け 

●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
510	所蔵品紹介② 高島北海 	県内の名勝開発に尽力した異色の画家	萩に生まれ、下関にもゆかりの深い日本画家・高島北海の画業を紹介。	対象：小学（低・中・高） 中学・高校・大人 特に限定なし。デジタル・プロジェクターが使用可能な会場であることが望ましい。	下関市立美術館
511	所蔵品紹介③ 香月泰男 	シベリアにとりつかれた画家	山口県三隅に生まれ、下関で教鞭をとるなど地域を代表する画家・香月泰男の画業を紹介。		
512	所蔵品紹介④ 桂ゆき 	コラージュとユーモアの女性美術家	下関とゆかりがあり、近・現代の女性美術家を代表する桂ゆきの画業を紹介。		
513	所蔵品紹介⑤ 岸田劉生 	近代洋画の巨匠・岸田劉生	大正時代を代表する岸田劉生の迫力あるリアルな絵を紹介。		
514	美術館へようこそ 	下関市立美術館の魅力・楽しみ方	コレクションや活動の紹介。		
515	探検！美術館 	アートオリエンテーリング	美術館館内を回りながら作品の見方、楽しみ方を紹介。		
516	作品の見方 西洋美術史入門 	名画でたどる西洋美術史	美術作品に親しむ見方の解説 初期ルネサンスから印象派までの流れ。	対象：小学（低・中・高） 中学・高校・大人 特に限定なし。デジタル・プロジェクターが使用可能な会場であることが望ましい。	




5. 趣味と学習

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
517	作品の見方 日本美術史入門 	狩野派誕生のころから明治時代まで	美術作品に親しむ見方の解説 近世以降の日本の美術をわかりやすく説明。	対象：小学（低・中・高） 中学・高校・大人 特に限定なし。デジタル・プロジェクターが使用可能な会場であることが望ましい。	下関市立美術館
518	ワークショップ 		さまざまな素材を使った工作	対象：小学（低・中・高） 中学・高校・大人 内容については応相談。美術館と打ち合わせの上決定します。	
519	下関市立図書館活用講座 	図書館の便利な活用法を知ろう	図書館は暮らしに役立つ情報がいっぱい！図書館で、情報を探すためのコツをお伝えします。 ※場所は、各下関市立図書館	対象：小学（低・中・高） 中学・高校・大人 時間：120分程度 開催日時は要相談 ※夏休み期間（7月～8月）を除く。	下関市立図書館
520	図書のオリジナル帯作り 	「帯」を作って、あなたの大好きな本の魅力をみんなに紹介しよう	本の魅力を視覚で伝える「帯」を作成します。実際に出版されている帯を参考に、言葉選びとデザインを行います。 ※完成した帯は、図書館で展示させていただく場合があります。		
521	本のお医者さんになろう 	自分で本の修理をしよう	本の構造と、簡単な本の修理方法を学びます。家庭にあるものを使って、自分で本の修理を試みましょう。		
522	図書館員のおはなし会 	図書館員による出張おはなし会です	絵本の読み聞かせや紙芝居を中心としたおはなしの会です。対象年齢やテーマ等をご相談に応じます。		
523	おもしろ科学教室 	科学のふしぎを五感で体験しよう！	「空気」「水」「電気」「磁石」「熱」など身近なテーマの科学実験や工作。	対象：小学生 時間：60～90分 原則土日祝日開催（平日希望は要相談）	長州科楽維新 プロジェクト

5. 趣味と学習

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
524	ドリームシップ舞台裏探検隊  	ホールの舞台裏探検	ドリームシップのホール舞台裏など、普段は入れない場所を探検し、実際に機材にも触れてもらいます。	対象：小学生以上 時間：90分程度 定員：20名 日時要相談	下関市生涯学習プラザ
525	日本舞踊をおどろろ！ 	日本舞踊には様々な魅力が詰まっています。	三味線や太鼓、笛などの伝統的な邦楽で踊るものですが聞きなれた童謡でも体験できます。浴衣等あれば着付けもします。ご年配の方も是非体験してみてください。	対象：小学以上 日時・場所は要相談	下関舞踊協会
526	ワーク・モチベーション	モチベーションの理論について	本講座では、働く人のやる気を引き上げるメカニズムを、経営理論の観点から、わかりやすく解説する。	一般社会人向け ・開催日については要相談 ・60分間～90分間の講義が1回分 ・プロジェクターとスクリーンが設置されている部屋が望ましい	公立大学法人 下関市立大学
527	経営戦略入門	経営戦略の理論を学ぶ	本講座では、経営戦略論の考え方を具体的な事例を交えながら、わかりやすく説明する。		
528	経営情報システム		企業で用いられる情報システムについて解説します。		
529	中欧を旅してみませんか？		その国の歴史や文化を知ると、旅は断然楽しさを増します。本講座では、中欧ヨーロッパの歴史や文化について基礎的な知識を学ぶことを目的とします。中欧旅行を計画されている方も、そうでない方も気軽にご参加ください。	対象：大人 講義のない日時で開催いたします。 PCなどのご準備をお願いします。	
530	歴史・西洋史を学ぶ面白さ		歴史の学びは「なぜ」を問うことにあります。歴史を学ぶ面白さについて、いくつかのトピックを紹介しながら、一緒に考えてみたいと思います。具体的な内容については、受講者に合わせて選定したいと思います。		



5. 趣味と学習

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
531	都市景観の考え方	どのような景観が記憶に残るのか？	景観は、各人の好き（・嫌い）だけの問題でしょうか？一緒に考えてみましょう。		公立大学法人 下関市立大学
532	多文化共生と教育	地域における外国につながる子どもの支援について考える	国籍を問わず、文化的言語的に多様な背景をもつ子どもを「外国につながる子ども」と呼びます。現在、多くの外国につながる子どもたちが地域で一緒に生活をしています。かれらを取り巻く環境や公教育の課題、更に支援のあり方について一緒に考えます。	対象年齢に制限はありません。グループワークができる場所が望ましい。	
533	下関とくじら 	くじらと捕鯨に関する歴史・文化・経済まで	「くじらの街・下関」はもちろん、国内外のくじらと捕鯨の歴史・文化・経済から鯨未利用部位の製品化に至るまで、幅広く、わかりやすくお話しします。	開催日時、場所等は調整いたします。小学生から一般の方まで、内容は受講される方に合わせてアレンジします。	
534 NEW	家庭における性教育	子どもの健やかな性と生殖の健康のために	子どもたちが自分の性を大切にし、豊かな人生を歩んでいけるように、家庭で子どもたちと大切な性について話し合うための保護者向けの講座。	どなたでもご参加いただけます。	
535 NEW	学校における性教育 	子どもの健やかな性と生殖の健康のために	子どもたちの健やかな性と生殖の健康について、いのちの誕生に寄り添った助産師が語る。	学校現場における子どもたち養護教諭	
536 NEW	不妊の悩みに上手に向き合う	不妊カウンセラーと一緒に	不妊に関する医学的な情報、治療中の悩み、治療をやめようか続けようかと揺れる気持ち、仕事と治療の両立など。	対象：不妊に悩む人、不妊に悩む人を支えたい人 20名程度	
537 NEW	戦前の地図が物語る下関と門司	海峡連絡鉄道計画と2つの都市の歩み	港町そして観光都市として発展してきた下関市と門司市の誕生と相互のかかわりを当時の地図から探ります。		
538 NEW	我が国の地方行政の歩み	下関市政を事例に地方分権の歩みを学ぶ	藩政時代の村から市制町村制、今日の地方自治体の在り方まで下関市を事例に国と地方の関係について考えていきます。		

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
601	高齢者の福祉サービスについて	介護保険以外の様々なサービス	介護保険以外で提供している高齢者福祉サービスについてご紹介します。	対象：大人 土日祝を除く 9時～16時 開催場所等は要相談	福祉部 長寿支援課
602	災害時要援護者登録制度について	地域で支え合う避難体制の構築	災害時に助けを必要とする高齢者等の要援護者を、地域で協力して支え合う制度についてご説明します。	対象：大人 開催日時・場所等は要相談	福祉部 福祉政策課
603	生活困窮者自立支援制度について	生活にお困りの事情がある場合に、気軽にご相談いただける制度です。	広く市民の皆さんに制度を知っていただき、就職や借金など、生活での困りごとのある方々の支援につなげていきたいと考えています。		
604	国民健康保険制度について	国民健康保険制度の概要	国民健康保険の保険料や保健事業等についてご説明します。	対象：大人 土日祝を除く 9～17時	福祉部 保険年金課
605	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度の概要	後期高齢者医療制度の保険料や医療給付等についてご説明します。		
606	介護保険制度について	介護保険の概要及び利用方法等について	介護保険のしくみ、要介護認定、介護サービスの利用、介護保険料等について、お話しします。	対象：大人 開催日時、開催場所等は要相談	福祉部 介護保険課
607	子ども虐待をなくそう！～みんなで繋ぐ子どもたちの未来～ 	虐待かもしれない？・・・と思ったらあなたならどうしますか？	泣き声？どこに相談するの？これって虐待？地域でできることって？役割等学んでみませんか。	対象：小学（低）以上 時間：1時間程度 日時・場所は要相談	子ども未来部 子ども家庭支援課
608	ヤングケアラー～SOSの出し方、見つけ方～ 	家族のケアを担うヤングケアラー、あなたのまわりにいませんか？	ヤングケアラーって何？家族のお世話、何がだめなの？どうやってまわりの大人に伝えたい？地域のみんで学びませんか。		

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け 🐰 ●子ども可能 🐶

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
609	ふくふく健康講座～むし歯予防ハミガキ大作戦！～ 🐰	むし歯を予防しよう	むし歯予防について、歯科衛生士が話します。	対象：乳幼児とその保護者 日時：要相談、土日祝日は除く 申込：2か月前まで	保健部 健康推進課
610	ふくふく健康講座～8020をめざそう！～	歯周病を予防しよう	歯周病予防について、歯科衛生士が話します。	対象：中学・高校・大人 日時：要相談 土日祝日は除く 申込：2か月前まで	
611	ふくふく健康講座～健口寿命を延ばそう！～	口腔機能の維持・向上しよう	お口の役割や機能を維持する方法について歯科衛生士が話します。	対象：大人 日時：要相談 土日祝日は除く 申込：2か月前まで	
612	ふくふく健康講座	気づいて実践！あなたの健康づくり	健康づくりの考え方や生活習慣のポイントを健康づくり計画「ふくふく健康21」をもとに話します。	対象：大人 日時：要相談 土日祝日は除く 申込：2か月前まで	
613	ふくふく健康講座（こども編）～生活リズムを整えよう！～ 🐰	早寝・早起き・朝ごはん	生活リズムを整えるポイントについて、保健師等が話します。	対象：園児・小学（低・中・高） 日時：要相談 土日祝日は除く 申込：2か月前まで	
614	ぶちうま食育講座 🐰	さあ実践！食を通じた健康づくり	望ましい食習慣の実践や食育について話します。	対象：要相談 日時：要相談 土日祝日は除く 申込：2か月前まで	
615	こころん体操 🐶	楽しみながら体を動かそう！	保健部キャラクター“こころん”の体操を、楽しく体を動かすきっかけづくりや地域で活用できるようにレクチャーします。	対象：園児・小学（低・中・高） 大人 日時：要相談 土日祝日は除く 申込：2か月前まで	
616	知って得する！メタボ予防 🐶	生活習慣病を予防しよう！	メタボリック・シンドロームを予防する食生活や運動について話します。	対象：大人 日時：要相談 土日祝日は除く 申込：1か月前まで	




6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
617	たばこ健康	たばこが健康に及ぼす影響とは？	たばこが健康に及ぼす影響と受動喫煙防止対策について話します。	対象：小学（高）以上 日時：9～17時以外の時間は要相談、土日祝日は除く 申込：1か月前まで	保健部 健康推進課
618 NEW	働き盛り応援講座	事業所を対象とした講座です	事業所の希望に応じて「食」「運動」「こころ」「たばこ」他について話します。	対象：大人 日時：要相談、土日祝日は除く 申込：2か月前まで	
619	“がん”について正しく知ろう	生活を見直しがん予防を始めよう	がんを防ぐ生活習慣や、がん検診の受け方について話します。	対象：大人 日時：要相談、土日祝日は除く 申込：1か月前まで	
620	“ロコモティブシンドローム”ってなに？	ロコモティブシンドロームを予防し、健康寿命を延ばそう	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という状態やその予防のための生活習慣や運動について話します。	対象：大人 日時：要相談、土日祝日は除く 申込：1か月前まで	
621	こころの健康講座	こころの健康について	こころの健康に関する正しい知識やストレスへの適切な対処方法について話します。	対象：大人 日時：9～16時、土日祝日は除く 申込：1か月前まで	
622	骨の健康 	これであなたも骨博士	骨の役割や、健康との関係、骨に良い生活習慣などを学びます。	対象：園児・小学（低・中・高） 中学・高校・大人 日時：平日9～17時まで 申込：2か月前まで	





6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け 🐰 ●子ども可能 🐶

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
623	靴の話 	足に良い靴の選び方	自分に合う靴の選び方や、靴が原因の健康障害を解説します。	対象：園児・小学（低・中・高） 中学・高校・大人 日時：平日9～17時まで 申込：2か月前まで	保健部 保健医療政策課
624	薬と薬物について	薬を安全に使うために	麻薬や危険ドラッグ等の薬物乱用防止や、薬の正しい使い方などを学びましょう。	対象：大人 平日9：00～17：00のみ 30分程度 申し込みは1ヶ月前まで	
625	性感染症について	エイズなどに関する正しい知識を	エイズなどの性感染症に関する基礎知識、予防方法などについて話します。	対象：中学・高校・大人 平日9:00～17:00のみ (担当課と打合せ要)	
626	感染症の予防について 	感染症に対する正しい知識を	インフルエンザ、結核、O-157、感染性胃腸炎などの感染症予防について話します。	対象：小学（低・中・高） 中学・高校・大人 平日9:00～17:00のみ (担当課と打合せ要)	
627	上手な医療機関のかかり方	正しく伝えて満足できる医療を受ける	医療機関にかかるとき、スムーズに希望を伝え納得できる検査や治療を受けるコツについて話します。	対象：大人 日程：担当課と打合せ ※状況によりお受けできない場合があります。	
628 NEW	献血 命を救うボランティア 	血液で誰かの命が助かることを知っていますか？	献血のしくみや基準、輸血で使われる血液等について学びます。	対象：大人 (原則は高校生以上) 時間：45分程度 ※対象や時間、内容等は要相談	山口県赤十字 血液センター

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
629	地域医療について	持続可能な医療提供体制の確保について	地域医療構想調整会議の報告や新病院整備の方向性についてお話しします。	対象：大人 平日 開催日時・場所は要相談	保健部 地域医療課
630	子供の救急	子供の救急対応や救急医療体制について	小児の急病や怪我などの対応方法や、救急医療体制など、子供を守るために、今考えなければならないことについて話します。	対象：大人 1か月前までに申し込み／要事前相談 ／平日での実施をお願いします	
631	知って！救急医療	救急医療の適正な利用について	万が一病気になった時のため、救急医療制度、救急車の利用方法および病院受診の心構えなどを学びましょう。	対象：大人 1か月前までに申し込み／要事前相談 ／平日での実施をお願いします	
632	食中毒予防について 	ふぐや細菌、ウイルスによる食中毒について	家庭での食中毒予防について、また正しい食品の安全知識について分かりやすく説明します。	対象：小学以上 土、日、祝日除く 9～16時 月に1回程度	保健部 生活衛生課
633	見る！感じる！科学講座 	放射性物質などのリスクの基礎知識を分かりやすく説明	放射性物質などのリスクについて実験などを交えながら、分かりやすく説明します。	対象：中学以上 原則として土日祝を除く／30～90分 ／内容・日時・場所・受講者数は相談してください。	保健部 試験検査課
634	科学検査のバックヤードツアー 	最前線の科学検査を下関市衛生検査センターの見学を通じ体感するツアー	フグ毒、放射性物質、ウイルス検査の現場にご案内いたします。 ※下関市衛生検査センター（武久町）にご集合ください。	対象：小学（高）以上 ／原則として土日祝を除く／30～60分 ／日時・見学者数は相談してください。	
635	いのちの教室 	「いのち」の大切さについて	「生きている」とはどのようなことか考えてもらい、人間も動物も同じように「いのち」があり、「こころ」があることに気づいてもらうものです。	対象：小学以上 40分程度 開催日時・場所は要相談 月先着2団体まで	下関市動物愛護 管理センター

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け 🐰 ●子ども可能 🐶

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
643	ふれあい福祉講座 🐶	聞いてみよう、体験してみよう、交流しよう	身体に障害のある方やボランティア活動をしている方々のお話や、車いす・点字・手話等（いずれかの）体験などを通して、自分たちが住んでいる地域をより良くするために、自分たちにできることは何かを考えます。	対象：小学校 高学年～大人 ※「ふれあい福祉講座相談依頼書」（下関市社会福祉協議会ホームページからダウンロード可）により、開催日時、場所、内容の詳細についてご相談ください。	下関市社会福祉協議会 地域福祉課
644	安心して暮らすための地域づくり応援講座 🐶	人と人とのささえあいのしくみについて	ささえあいの仕組みづくりについて、生活支援コーディネーターが話します。	対象：小学校 高学年～大人 開催日時、場所、内容の詳細は要相談	下関市社会福祉協議会 地域福祉課 生活支援コーディネーター
645	「ふれあい・いきいきサロン」のお話 🐶	サロン発！元気づくり、生きがいづくり、地域づくり	「ふれあい・いきいきサロン」の立ち上げや継続に向けて、事例をもとにお伝えします。		
646	障害者スポーツ出前・体験教室 🐶	障害者スポーツを体験することで、障害者及び障害者スポーツへの理解を深めてもらう	様々な障害者スポーツの紹介と体験	対象：小学（低）以上 時間・曜日は要相談（休館日は不可）	下関市社会福祉協議会 下関市障害者スポーツセンター
647	ケアマネジャー（介護支援専門員）のお話！ 🐶	ケアマネの仕事といろんな相談について	・高齢者の生活を支えるケアマネの仕事 ・お守りになる？具体的な相談や介護保険のお話 ・ケアマネになるには？	対象：小学4年生～高齢者 時間：30～60分 日時・場所・内容等は要相談	下関市介護支援専門員協会
648	使おう！公共交通「バスの乗り方教室」 🐶	・バスの乗車から降りるまで ・安全な乗り方	実際のバス車両を使用し、利用方法体験と安全マナーを学習します。 ※新型コロナの状況によってはお断りさせて頂く場合があります。	対象：小学生～大人（高齢者向け講座有り） 30分～60分程度、実施場所等は要相談 イベントに合わせた実施も可	サンデン交通（株）
649	安全運転講座	健康に安全に、いつまでも運転を楽しもう	安全運転や健康づくり、先進機能体験など様々なプログラムを用意しています。	対象：大人 時間：60～90分 曜日、時間、内容などは要相談（店休日は除く）	山口ダイハツ販売（株）


6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
650	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	「眠れない」「眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？	よい睡眠のための3ステップ（睡眠について「知る」「実践する」「実感する」）の紹介／寝具選びのポイント／よりよい睡眠環境／睡眠のお悩み別解決方法	1回60～70分の全2回構成となっておりますが、ご都合に合わせて1回に集約することも可能です。曜日・時間は応相談。	明治安田生命保険相互会社山口支社
651	女性のための「健康づくり応援」講座	「健康維持・増進」「女性特有の疾病」の視点からポイントをご紹介します。	「栄養素の過剰摂取」のリスク／「低栄養（やせすぎ）」の問題／健康維持に必要な筋肉量／女性のライフサイクルと病気の関係	1回60～70分の全2回構成となっておりますが、ご都合に合わせて1回に集約することも可能です。曜日・時間は応相談。	
652	あなたは大丈夫？フレイル予防講座	「フレイル」状態から介護につながらないための予防方法をご紹介します。	フレイルとはどんな状態なのか／フレイル予防に欠かせないチェック方法／介護が必要になった場合の費用や備え	1回60～70分の全3回構成となっておりますが、ご都合に合わせて1回に集約することも可能です。曜日・時間は応相談。	
653	わたしと家族の「そうぞく」講座	「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！！	相続のキホン／「生前贈与」の有効性／「争族」回避のポイント／ライフ＆エンディングノートの活用／円満な遺産分割／「遺言」でできること／「自筆証明遺言」の作成方法	1回60～70分の全3回構成となっておりますが、ご都合に合わせて1回に集約することも可能です。曜日・時間は応相談。	
654	今から、取り組もう！防災講座	「日々の備え」から、家族の防災力アップのポイントをご紹介します。	避難所生活の課題と適切な避難先の選び方／在宅避難の特徴と備えておきたい防災グッズ／災害に備える「防災脳」の活性化／地震に備える！もしものときのアクションプラン	1回60～70分の全3回構成となっておりますが、ご都合に合わせて1回に集約することも可能です。曜日・時間は応相談。	
655	薬剤師がお話する「健康のためにできること」	薬剤師による「健康」のお話	健康とは、健康寿命、健康な生活を送るために、病気になったら、等	対象：大人 日時・場所内容の詳細は要相談	一般財団法人 下関薬剤師会
656	薬剤師がお話する「病気と医療」	薬剤師による「病気と医療」のお話	生活習慣病、メンタルヘルス（うつ病）、骨粗しょう症、認知症のうち、希望の1分野		
657	薬の正しい使い方	薬剤師による「薬の正しい使い方」のお話	医薬品のできるまで、分類、正しい使い方、副作用、薬局の効果的な利用方法、等		
658	健康食品、薬と食品	薬剤師による「健康食品・薬と食品」のお話	健康食品について、薬と食品の飲み合わせについて気を付けるべき点等		
659	薬剤師のお仕事 	いろいろな場所で活躍する薬剤師	薬局、病院、製薬工場、行政等で働く薬剤師の業務、薬剤師になるには、等		

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
660	サポートブックをつくらう	取扱説明書をつくってみませんか？	わが子の成長を書き留めていくことでみえてくるものもあります。学校病院などで、説明するときに便利です。	対象：大人 月曜～金 10：30～15：00の間	NPO法人 山口県自閉症協会
661	発達障害ってなに？	発達障害について少しでも詳しい話	何かと耳にすることが多くなってきた発達障害、どんな障害なの？個性とは違うの？少しでも詳しく話します。	対象：高校生以上 月曜～金 10：30～15：00の間	
662	疑似体験してみよう 	自閉症発達障害を経験してみよう	目に見ることのできない発達障害の世界をほんの少しでもよいので体験してみませんか。	対象：小学（高）以上 月曜～金 10：30～15：00の間	
663	（誤嚥性）肺炎を予防しよう	自分でできる（誤嚥性）肺炎の予防	摂食・嚥下障害看護認定看護師が、誤嚥性肺炎についての簡単な知識から嚥下体操、予防方法までを紹介します。	対象：成人	地方独立行政法人 下関市立市民病院
664	適切な食事介助の方法	肺炎を起こさないようにしましょう	摂食・嚥下障害看護認定看護師が、食事介助を行うときに誤嚥を起こさないための方法・注意点などを紹介します。	対象：食事介助に関わる方	
665	がんと緩和ケア	緩和ケアってなあに？	・がん治療と緩和ケアは併行して行うもの ・緩和ケアの内容とその効果	対象：一般市民	
666	感染対策の基本	今すぐできる感染対策	手指衛生や環境消毒の方法などすぐに活用できる事を一緒に学びましょう。	詳細は要相談	
667	今から防ごう！認知症予防	認知症は予防できる	自分やパートナーが、安心して老後を暮らせるように今からできる認知症予防を紹介します。	詳細は要相談	
668	認知症介護	認知症の家族とどう向き合うのか？	介護の場面での困りごとなど事例を通して、対応方法を紹介します。		
669	心不全 知っていますか？ 予防しましょう！	あなたの大切な人が心不全かもしれません	・心不全の病状、治療法、予防について ・ACP（家族会議）について	対象：成人 時間：60分程度	

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
670	転倒予防教室	転ばないために今日からできること	手軽にできる足腰のトレーニングと日常生活での注意点を話します。	詳細は要相談	地方独立行政法人 下関市立市民病院
671	腰痛予防塾	知って良かった！腰痛予防	理学療法士による腰痛のお話と腰に負担をかけないための運動や生活動作を紹介します。		
672	高次脳機能障害って何？	脳卒中や頭部外傷などによる障害について	脳卒中や頭部外傷による高次脳機能障害の症状や生活する上での対応方法を伝えます。		
673	健康寿命を延ばすための運動指導教室	知っていますか、身体的虚弱とその対策	健康寿命に関連のある身体的虚弱（身体的フレイル）の知識や対策を理学療法士が指導します。		
674 NEW	目的にあった履き物の選び方	未就学児の履き物の選び方	履き物の選び方、履き方をお伝えします。		
675	目のしくみと見やすい工夫	目はどんな風に見えるの？	遠視、近視、乱視、老眼の説明、病気による見え方の変化、見やすい工夫について話します。	詳細は要相談	
676	知って得する生活習慣病の基礎知識	知識とわざを身につけよう	生活習慣病の発症や悪化を防ぐためにできることを一緒に学ぶ。	時間：30～60分程度 担当：安田	山口県済生会 下関総合病院看護部
677	あなたにもできるがん対策	国・地域のがん対策とがん予防について	2人に1人ががんになる時代。恐れずにがん対策を知って、明日からでも一緒に取り組みましょう。	時間：30～60分程度 担当：山本	
678	自分や家族の「人生会議」 (アドバンス・ケア・プランニング)	もしもの時について考え話し合う	11/30（いい看取り人、いい看取られ人）は人生会議の日です。望む医療やケア療養について元気な時から話し合うべきと言われてます。人生会議の必要性和具体的な内容についてご説明します。		
679	正しく知ろう がんの痛みをとる医療用麻薬について	がんの痛みをとり、あなたらしい生活を送るために	医療用麻薬とは何か！効果と副作用、がんの痛みとは何かをご説明します。	時間：30～60分程度 担当：池田	
680	在宅医療について	安心して在宅で過ごすために	医療や介護などの在宅サービスを利用し、住み慣れた自宅で過ごしましょう。	対象：大人 時間・曜日は要相談 担当：橋本	



6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当
681	手術と麻酔について	手術前に気をつけること	麻酔方法について説明します。	詳細は要相談 担当：丸岡	山口県済生会 下関総合病院 看護部
682	あなたにもできる救急蘇生	倒れている人を見かけたら	一般の人でもできる救急蘇生 AEDの使用方法について	対象：高校生以上 申し込みは2ヶ月前まで 詳細は要相談 担当：清水	
683	心臓病について	急性心筋梗塞、心不全について学ぼう	急性心筋梗塞や心不全、弁膜症について	対象：大人 30～60分 申込：2か月前まで 担当：藤川	
684	赤ちゃんの入浴	新生児の沐浴を安全に楽しく行おう	沐浴の時に、気を付ける事や沐浴の効果を学びましょう	担当：米村	
685	がん予防について知っていますか？	～日常生活と検診でがんを防ごう～	2人に1人ががんにかかる時代で、がんの予防と検診についてお話しします。	時間：30～60分 担当：柴田	
686	便秘について	便の性状について	便の性状（硬さ・色）で身体の状態を知ろう。	対象：大人 申込：2か月前まで 担当：岡崎	
687	便の色からわかる体の異常	その便の色大丈夫？	消化器疾患について学びましょう。		
688	COPDについて	肺について学ぼう	COPDと上手につき合い生活しましょう。	対象：大人 担当：下村	
689	過敏性肺炎について	季節の変わり目に気をつけましょう	肺炎について学びましょう。		
690 NEW	腎臓をまもろう	知ってますか、慢性腎臓病について	慢性腎臓病についての基礎知識や検査について説明します。	対象：大人 担当：高橋	

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	サブテーマ	内容	備考	担当	
691	ぴんぴんころりのホントの話	ぴんぴんころりの誤解と幻想	ぴんぴん生きて、ころりと死ぬ。国民の多くが目指す、そんな逝き方に一石を投じます。	対象：大人 時間、曜日は要相談 (下関医療センターより車で1時間以内の場所対象)	独立行政法人 地域医療機能推進機構 下関医療センター	
692	健康寿命をのばすには	長く元気に過ごすために必要なこと	今や国民の願いは、平均寿命より健康寿命。その実現のために心がけることを教えます。			
693	フレイルとサルコペニアって、なーに？	高齢者は筋肉と骨がとても大切	高齢になっても人並みな生活を送るためには、筋肉と骨の維持が必要です。そのノウハウを伝授します。			
694	チビ・ママ体操（運動遊び） 	親子で一緒に家庭でできる運動遊びで楽しみませんか！？	家庭でできる簡単な運動（遊び）を中心に子供と一緒に体を動かすことを楽しみます。また、前転・後転の簡単な補助の仕方も体験します。	対象：幼児以上 時間、曜日は要相談 会場に鉄棒があれば、逆上がりの補助の仕方も体験可能		
695	家庭でできる簡単貯筋運動	健康寿命をのばすために家庭で手軽にできる貯筋運動を紹介します。	今流行の「ながら運動」を中心に講義と実技で手軽さを体験していきます。	対象：大人 時間、曜日は要相談 動きやすい服装でお越しください。		
696	健康応援講座 1	女性の健康は社会の健康（女性総合診療）	当センターが全国的にもリードする女性医療の最先端情報をご提供いたします。	開催日時・場所は要相談 担当：女性総合診療センター長 循環器科医長 早野智子		独立行政法人 国立病院機構 関門医療センター
697	健康応援講座 2 	出前で行う救急蘇生講習	自動体外式除細動器の訓練を含む実技取得を中心に救急蘇生教習を行います。救急蘇生ができる自信がつかます。	申込は、原則2か月前まで 担当：救急認定看護師 対象：成人（学校関係は長府地区のみ応相談）		
698	健康応援講座 3	健やかに生まれ、育ち、そして健やかに生む（生育サポート）助産師講座	健康な子供を産み育てるって難しい？性について正しく知り、育児の不安やちよっと聞きたいことを楽しく解決しましょう。	開催日時・場所は要相談 担当：助産師 橋田英理子		
699	健康応援講座 4	子供が作る健康な未来（子供の生活習慣病予防）健康応援看護師講座	成長期・思春期は、子供からの移行期であり、心も体も大きく変化します。その大切な時期に食生活や生活習慣の大切さをわかりやすくお話しします。			
700 NEW	健康応援講座 5	若さをたもつ健康戦略 現在（いま）より若い時はありません！	性別により病気になりやすい年代や臓器が異なります。若さを保つために大切なこと、今からできる必要なことを実践しましょう。	開催日時・場所は要相談 担当：女性総合診療センター長 循環器科医長 早野智子		