

令和5年度版八回一元気講座

八回一元気講座とは？

企業、組合、公共機関等の職員が講師となって、市民が主催する学習会などに出向き、専門的な知識を生かした講座や実習を無料で行います。

申し込みできる方

原則として、都城市内に在住、在勤、在学するおおむね10人以上の団体・グループの方。（ただし、講座によって定員が定められている場合があります。）

申し込み方法

受講希望団体・グループの代表の方が、原則として1か月前までに「八回一元気講座受講申込書」を生涯学習課へ提出してください。申込みを受けて、講座を実施する企業・団体などに確認します。
※下記二次元バーコードを読み込んでからの申込みも可

開催場所・講師料

- ・都城市内（オンライン対応可能な場合があります）
- ・無料 ※講座によっては、道具や材料費が必要な場合があります。

会場の確保

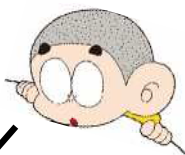
受講する団体・グループの代表者が責任を持って確保してください。会場使用料は、受講する団体・グループの負担となります。
※ただし、地区公民館、コミュニティセンター、教育集会所を利用される場合は、会場使用料は無料です。八回一元気講座で利用することを伝えたくて、各施設へ使用許可申請書を提出してください。（冷暖房費は負担してください。）

全69講座

1か月後、
ちょっと成長した
私になる



申込みはここから
もできるよ！！



お申し込み
お問い合わせ

生涯学習課(〒885-8555 都城市姫城町6街区21号)
TEL:23-0962 FAX:25-1043

| 分類 | No. | 講座名 | 講座内容 | 日時/定員 所要時間 | 実費/備考 | 団体名 |
|------------------|-----|----------------|---|-----------------------------------|---|-------------------|
| 「施設見学」 に出かけよう | 1 | シールはこうして作られる | ラベル、シールについて ラベル、シールの製造工程を見学します。 | 平日 10時～12時 60分 30人程度 | - | ㈱サニー・ シーリング |
| | 2 | コミュニティFM局について | コミュニティFMの特徴と役割 放送体験ができます。 | 時間は相談の上 2人まで | - | BTV(株) |
| | 3 | タイヤができるまで | タイヤ製造工程の見学を通して、タイヤができるまでをご覧ください。 | 土・日・祝以外 90分程度 人数は相談の上 | 事前申込 が必要 学生以外 は名簿必要 3～4月 は実施し ません | 住友ゴム工業(株) 宮崎工場 |
| | 4 | 原料から都市ガスができるまで | 工場の製造設備を見ながら、都市ガスが作られ送り出される過程を知りましょう。「ガスの情報館」で最新のガス機器も見学可能です！ | 火～金(平日) 10時～16時 60～90分20人以内 | - | 宮崎ガス(株) 都城支店 |

| 分類 | No. | 講座名 | 講座内容 | 日時/定員 所要時間 | 実費/備考 | 団体名 |
|------------------------|-----|----------------------------|--|--|-----------------------|--------------------|
| 「お金」「社会」 について考えてみよう | 5 | 国民年金制度のしくみについて | ・若者に注意してほしい障害年金の話 ・意外に知られていない免除制度の話 ・その他本人だけでなく家族にとっても重要な制度の話 | 平日9時～17時 1回90分程度 | - | 日本年金機構 都城年金事務所 |
| | 6 | 金融トラブルに巻き込まれないために | 金融取引の基礎的な知識や特殊詐欺、詐欺まがいの投資等への注意などについてわかりやすく説明します。 | | | |
| | 7 | 多重債務に陥らないために | 多重債務に陥らないために注意すべきことや陥った場合の対処法について分かりやすくお話しします。 | | | |
| | 8 | 子育て世代のためのミニ講座～暮らしに身近なお金の話～ | 多重債務に陥らない、お金のトラブルに巻き込まれないための注意点のほか、家計管理などについて分かりやすくお話しします。 | | | |
| | 9 | 景気はどうなっているの？ | 宮崎県内の景気動向や経済情勢についてご説明します。 | 平日9時～17時 (上記以外の場合は相談の上決定) No. 7は1回 60～90分程度 | 会場・機材等は主催者側負担 | 九州財務局 宮崎財務事務所 |
| | 10 | 国の財政はどうなっているの？ | 現在の日本の財政状況及び将来の課題等について分かりやすくお話しします。 | | | |
| | 11 | 国有財産はどのように活用されているの？ | 宮崎県内の国有財産を利用した公共施設の紹介、活用状況などについてお話しします。 | | | |
| | 12 | 金融情勢や金融円滑化への取組について | 最近の金融情勢や、金融機関の金融仲介機能の発揮に向けた取り組みなどについてお話しします。 | | | |
| | 13 | ★金融リテラシーと将来に向けた資産形成について | 将来設計に向け、つみたてNISAなどを始めとする資産形成、金融リテラシーなどについてお話しします。 | | | |
| | 14 | ★技術流出を防ぐために何をしているの？ | 国内企業が有する重要技術の海外流出を防ぐため、海外からの投資に対する取組についてお話しします。 | | | |
| | 15 | 保険の選び方、見直し方(基礎編) | 現在加入している保険は目的に合っていますか？また保障内容は適正ですか？都城在住のファイナンシャルプランナーと一緒にチェックしましょう。 | 相談の上決定 60～90分 | スクリーン要。資料印刷代は参加者負担 | F Pアライヴサービス |
| | 16 | 住宅購入のための資金計画(基礎編) | 人生3大資金のひとつであるマイホーム取得。買う時にどんなお金が必要なの？どれだけ借りたらいいの？どんな住宅ローンを選べばいいの？などなど。都城在住のファイナンシャルプランナーと一緒に考えましょう。 | | | |
| | 17 | いろいろなお金の運用方法(基礎編) | iDeCo・NISA等を含むお金の運用方法について都城在住のファイナンシャルプランナーが分かりやすく説明いたします。 | | | |
| | 18 | マネートラブルにかつ！ | 悪質商法被害やお金のトラブルが社会的な問題となっています。いざというときに「どこに相談したらよいか。」「どう解決すればよいか。」分かりやすく説明します。 | 日時などは相談の上決定 1回60分 (状況に応じた時間設定可) | 学生や新社会人向けのDVDも有り | 九州労働金庫 都城支店 |
| | 19 | 老後の暮らしとお金のセミナー | 現在(いま)から老後へのステップを知ろう 老後の暮らしは？ 老後に必要なお金は？ | | | |
| | 20 | iDeCoとNISAの基礎知識 | iDeCo・NISAてなに？ 今回iDeCo・NISAが制度改正されます。 iDeCo・NISAの活用方法は？ | 60分程度 | スクリーン要準備。資料印刷代は参加者負担。 | 都城ファイナンシャル・プランナー協会 |
| | 21 | 新社会人のためのマネー&ライフプラン | 新社会人に必要なお金の知識とライフプラン(人生設計)について ・ニーズとウォンツ ・電子マネーとクレジットカード ・賢い貯蓄方法は？ | | | |
| | 22 | 知って得するお金の話 | 私たちの人生設計に大きな影響を与えている経済。今何が起きていて、今後どのように対応すればいいかをお話しします。 | 平日 10時～17時 60分程度/10名以上 | | 野村證券(株) 宮崎支店 |

★は令和5年度新規講座です。

| 分類 | No. | 講座名 | 講座内容 | 日時/定員 所要時間 | 実費/備考 | 団体名 |
|------------------------|--------------------|--|--|---------------------------------------|-----------------------|--|
| 「お金」「社会」 について考えてみよう | 23 | お金ってなあに？ お店屋さんごっこでお金を使ってみよう！ | なぜお金が使われるようになったのか？お金の歴史から、お店屋さんごっこを通じて経済の循環を知り、大人が働く、仕事をするということはどういうことなのかなどをお話します。 ●おこづかいのタイミング、管理の仕方、キャッシュレス決済の教え方など | 60～90分 相談の上決定 | (親子参加型/対象：年長～小学校3年生) | money labo(株) |
| | 24 | 生活にかかるお金を学ぼう！ | お給料から引かれる「税金」「社会保険」ってなに？子どもたちが毎日何気なく生活している中でどんなものにどれくらいのお金を払っているかをお話します。●お金の使い方(ニーズとウォンツ)、お金の〇×クイズ、おこづかいの渡し方、管理の仕方 | | (親子参加型/対象：小学校4年生～中学生) | |
| | 25 | 親から子どもに伝えるお金の話 | 子どもにお金のことを教えるとなると、どう教えていいのか分からない…キャッシュレス決済の教え方など時代の変化で、今と昔、何が違うのか？なぜお金の教育が必要なのか？子どもへ伝えていただきたい内容です。 | | - | |
| 「生活」を豊かにする知識を身に着けよう | 26 | 省エネにチャレンジ！！ 得する電気の使い方 | ・電気の省エネのポイントをわかりやすく説明 ・SDGsに向けた省エネの紹介 ・ライフスタイルに合わせた電気料金プランの紹介、診断 | 平日 10時～17時 1回90～120分 数名から応相談 | 親子参加 OK | 九州電力(株) 都城営業所 |
| | 27 | 身近な暮らしの法律知識 | 法務局の所管事務である登記(相続、遺言関係を含む)、戸籍・国籍、供託及び人権擁護事務など、身近な暮らしの法律知識について、わかりやすく説明します。 | 平日 (祝日除く) 9:30～16:00 | - | 宮崎地方法務局 都城支局 |
| | 28 | 転ばぬ先の杖 | 遺言、任意後見契約、尊厳死などについて学習します。 | 90分程度 30人～50人まで | 要スクリーン | 都城公証人役場 |
| | 29 | 誰でも分かる「ご葬儀のお話」 | 最近、家族葬や直葬といった言葉をよく聞きます。情報が多くなればなるほど、どんなお葬式にすればいいのか分かりにくくなります。本講座ではそんな疑問にお答えします。 ●お葬式とは●変わるお葬式●ご葬儀費用 ●ご葬儀の後●参列マナー ●失敗しないお葬式 など | 平日 (祝日除く) 60～120分 5人以上 | - | (株)メモリード宮崎 都城メモリード ホール |
| | 30 | 成年後見・遺言などについて | 成年後見・任意後見、老後の財産管理、遺言などについてご要望に応じて講義いたします。 | 9:00～17:00 (60～120分) | - | 一般社団法人 テミス総合 支援センター |
| | 31 | 家族信託、遺産相続について | ・家族信託利用のススメ ・遺産相続のポイント を実務家の立場からお話します。 | 9:00～17:00 (60分～120分) | - | 立野司法行政 書士事務所 |
| | 32 | 相続と贈与について | 相続が争続にならないために 相続税と贈与税 遺言書の種類は？ 改正民法について | 60分程度 | スクリーン要。資料印刷代は参加者負担 | 都城ファイナンシャル・プランナー協会 |
| | 33 | 富松良夫の生涯とその作品 | 富松良夫の生い立ちから障がいがありながらも活動した軌跡、そして多数の市内小中学校歌・詩などの作品を紹介する。 | 60分～90分 (応相談) | スクリーン要 | 富松良夫顕彰会 |
| | 34 | ★プラスチック容器と花王SDGsの取り組み | 増え続けるプラスチックごみの課題に対して自分ができることを考える講座です。メーカーとしての花王の取組についても紹介しています。 | 45分 小学生 (高学年) 中学生 一般・シニア | - | 花王グループ カスタマーマー ケティング(株) 社会コミュニ ケーション部門 九州地区 |
| 35 | ★くらしの簡単キレイお掃除お洗濯講座 | お掃除、お洗濯に関するコツ、ポイントを学びます。ご自宅ですぐにお役立ていただけます。 | 50分～60分 高校生 一般 シニア | - | - | |

| 分類 | No. | 講座名 | 講座内容 | 日時/定員 所要時間 | 実費/備考 | 団体名 |
|------------------|----------------------|---|--|---|---------------------------------------|-------------------------------|
| 「技術」「体験」から学んでみよう | 36 | 初級ガーデニング教室 | 季節の花の名前、植え方、管理の仕方、コンテナガーデン・ハンキングなどの作り方をお教えます。 | 10時～12時 120分 8人程度 | 2,000円程度 親子参加OK | 南栄工業(株) サンパーク 都城店 |
| | 37 | アートフラワー アレンジメント教室 | アートフラワー（造花）を花器にアレンジします。 | 10時～12時 8人程度 | 2,000円程度 | |
| | 38 | プリザーブドフラワー アレンジメント教室 | プリザーブドフラワーを使って花器にアレンジしていく方法・作り方をお教えます。 | | 2,500円程度 | |
| | 39 | ガーデニング教室 | 花やハーブの寄せ植えづくり等、様々な内容を提供します。 | 120分～180分 10～30人くらい (学生の都合を優先して 応相談) | 1人当たり 500～ 1,000円程度 (応相談) | 南九州大学 社会園芸研究室 |
| | 40 | 苔玉づくり体験 | 身近な山野草を利用して苔玉を作ります。 | 10時～11時30分 90分 20人程度 | 1,500円程度 | 都城造園 協同組合 |
| | 41 | 未来のために どんぐり1000年の森づくり | 木を植えること、環境を守ることの大切さ、その理念を長く続ける会の運営方法や手法、秘訣などをお話しします。親子工作教室やツリークライミング体験もできます。（どんぐり村での開催の場合） | 要相談 60分程度 | どんぐり村での開催の場合、別途参加料要 | NPO法人 どんぐり 1000年の森をつくる会 |
| | 42 | はじめての陶芸 | 手回しロクロを使って、コップや小鉢、湯呑みや茶碗などを作ります。 | 9時～15時 1回60分 10～30人 | 1,500円程度 焼き上がりまでに1ヶ月半かかります。 | 陶芸工房 幸の陶 |
| | 43 | 時短・使いやすさ・おいしさを体験！！IH料理講座 | 各メーカーの最新のIHを使って、季節に合わせたメニューで家庭料理を作ります。 | 平日10時～13時 120分～150分 3～6人 | - | 九州電力(株) 都城営業所 |
| | 44 | 高齢者体験 | 高齢者の身体的な特徴や日常生活の困難さを理解し、高齢者への配慮について考える企画 | 平日10時～17時 50～90分 40名以内 申込期限は 2ヶ月前まで No.45の定員については応相談 | 中学生・高校生を対象にクラス・学年・あるいは学校単位 | 都城医療センター附属看護学校 |
| | 45 | 妊婦体験・赤ちゃん抱っこ | 妊娠をした女性の特徴を理解し、妊娠した女性への配慮について考える企画 | | | |
| | 46 | 看護師の仕事 | 「看護師への道」「看護師の仕事の内容」などのキャリア形成につながる企画 | | | |
| | 47 | “めざせ手洗い名人” 正しい手洗いにチャレンジ | 幼児から小学校低学年を対象に手洗いの仕方を正しく楽しく身につけ、できたかどうか調べる企画 | | | |
| | 48 | ★家庭の看護 ～あなたならどうする？～ | 日常で起こりやすいケガや体調不良の対処方法について分かりやすく説明します。 | | | |
| | 49 | お肌に優しい・環境に優しい石けんづくり | 植物性オイルを中心に使って、石けん作りです。お肌のお手入れ方法や洗顔方法など、楽しくお話ししながら受講できます。 | 日程要相談 10時～12時 3名～6名程度 | 材料費 5,000円～ (株)二葉にて開催 親子参加OK | (株)二葉 |
| | 50 | ウン知育教室 | 健康のサイン「ウンチ」。いいウンチとはどんなウンチ？子どもから大人まで、年代に合わせてお話しします。エプロンシアターや紙芝居を使用します。 | 相談の上決定 60分程度 | 親子参加OK | 都城ヤクルト 販売(株) |
| 51 | 認知症について | 認知症を正しく理解し、予防に役立つ食事、体操を紹介。地域で支えるためにできることのポイントをお伝えします。 | 希望される人数 60分程度 | - | | |
| 52 | 感染症について | 感染症のことを知り、身体に備わった「免疫力」を知ることで予防について学びます。 | | - | | |
| 53 | 脳から見たストレスと ストレス解消 | ストレスを脳から見ると面白く分かりやすいです。ストレス解消法も納得のいくことが多く、できるだけ分かりやすく説明します。ストレスが身体に悪さをする前に、ストレス解消法をしましょう。 | 10人以上 月・木・土 13時～17時 90分程度 | プロジェクター使用 | 山田歯科 | |

☆ハロー元気講座に登録いただいている企業・組合等は、ハロー元気講座登録団体募集に対し、事業の主旨に賛同してご応募いただいている団体です。

| 分類 | No. | 講座名 | 講座内容 | 日時/定員 所要時間 | 実費/備考 | 団体名 | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|-------------------|----------|--------------|--|
| 「カラダ」 のことを もっと 知ろう | 54 | 自宅での介護で困ったこと | ・床ずれができた時はどうしたら良い？ ・便・尿失禁の対策は？大人おむつの使い方 ・食事が取にくいときは？ | 平日 90～120分 定員なし | 1～2ヶ月以上 前に申し込み | 都城医療センター | | |
| | 55 | 急変時の対応 | ・アナフィラキシーショック時の対応 ・心肺蘇生について ・学校、保育園、幼稚園の教職員向け | | | | | |
| | 56 | 感染予防について | ・感染症について ・家庭や施設でできる感染予防 ・食中毒・インフルエンザなどの予防、手洗い教育指導 | 平日 10時～17時 30～90分 10名以上 | | | | |
| | 57 | 病気の時、 知って得する情報 | ・終活の前に生き方を考え選択する方法 ・痛みが強い時や、痛み止めの使い方 ・抗がん剤治療は副作用が多いの？ ・緩和ケアって何？ | | | | | |
| | 58 | 子どもに伝える「生」と 「性」 思春期の「性」と「生」 | ・いのちの大切さ ・性教育（男女の違い、性感染症、避妊、妊娠、出産等） ・自己肯定感について | | | | | |
| | 59 | 睡眠セミナー | ・早起き早寝朝ごはんがよいこといっぱい ・よりよく眠るためのヒント 睡眠6ヶ条 ・体内時計を整えてよりよく眠る方法とは | | | | 30分～ 120分 | - |
| | 60 | ★美容講座 | 【高校生・大学生】～就活を控えた学生の身だしなみ講座です。好印象度UPにつながるヘアケア、スキンケア、メイクなどの基本的な方法を学びます。WEB面接に対応したコツもお伝えします。 【一般】～スキンケアからポイントメイクまでの基本的な方法を学びます。WEB面接に対応したメイクを映えさせるちょっとしたコツもお伝えします。 【シニア】～いつまでも若々しく元気でいたい女性たちを応援する講座です。スキンケアからポイントメイクまでの基本的な方法を学びます。 | 90分 高校生 大学生 一般 シニア | | | - | 花王グループ カスタマー マーケティング㈱ 社会コミュニケー ション部門 九州地区 |
| | 61 | ★元気の要・血流改善講座 | 血流改善の重要性とメリットを解説します。入浴やリラクゼーション時間を活用した「体を内側から深く温める」具体的な方法を学びます。 | 45分 一般 シニア | | | - | |
| | 62 | ★安心・お出かけ応援講座 | 身近な健康法「歩く」ことをお奨めし、「お出かけ」を応援します。外出時の心配ごと「頻尿の悩み」改善のため、日常生活の工夫や体操、尿モレ対策商品をご紹介します。 | 45分 シニア | | | - | |
| | 63 | ★口内環境を整える講座 | 【未就学児】～歯磨きの方法を歌を通して楽しく学びます。 【小学生低学年】～生え変わり期の歯磨きの方法を楽しんで学びます。 【一般】～意外とできていない歯磨きの仕方の確認をします。また、歯磨きをより効果的にする、口内環境を整える方法を学びます。 【シニア】～シニアのための歯磨きの仕方の確認をします。入れ歯のケア、ニオイ対策など毎日の歯磨きのコツを学びます。 | 45分 未就学児 小学生 (低学年) 一般 シニア | | | - | |
| 64 | ★お子様のための UV対策講座 | クイズを通して紫外線の肌への影響や、お子様向けの日焼け止めの塗り方について楽しく学びます。 | 20分～40分 未就学児 小学生 親子 | - | | | | |
| 65 | ★女性のための「健康づくり 応援」講座 ①健康的なダイエット | ずっと元気に過ごしたい！ 今日から始める健康的なダイエット習慣簡単エクササイズ。座ってできる！簡単エクササイズ。 | 平日 (月～金) 10時～12時 90分程度 10名～30名 | スクリー ン要 会場に指 定有 | 明治安田生命 都城営業所 | | | |
| 66 | ★女性のための「健康づくり 応援」講座 ②女性のがん予防対策 | 「がん」からわたしの未来を守る。 おさえておきたい3つのポイント 乳がん・子宮がん予防について情報提供 | | | | | | |
| 67 | ★人生100年時代 未来のための健康応援 プロジェクト講座 「健康維持・病気予防」 | 健康長寿の秘訣 ながーく元気であるために 脳トレ・マッスル体操・指先体操を取り入れ楽しく講座を受けていただきます。 | | | | | | |
| 68 | ★楽しく学ぶ！ 認知症予防講座 「エンディングノート 記録の仕方」 | 最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう。 エンディングノート作成のポイント、ご自身の人生の振り返りや気づき、これからの生活設計など新たな発見ができる。 | | | | | | |
| 69 | ★あなたは大丈夫？ フレイル予防講座 「フレイル予防の行動計画」 | フレイル予防実践編 人生100年時代 自分の人生は自分で選ぶ！創る！ ゲームやクイズ、体操を取り入れフレイル予防の実践 | | | | | | |



2月18日